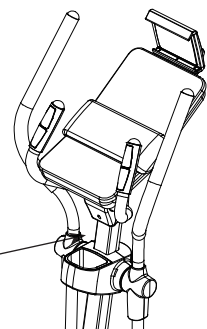


NordicTrack® E500

Model No. NTIVEL57016.1

Serial No. _____

Sériové číslo



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.

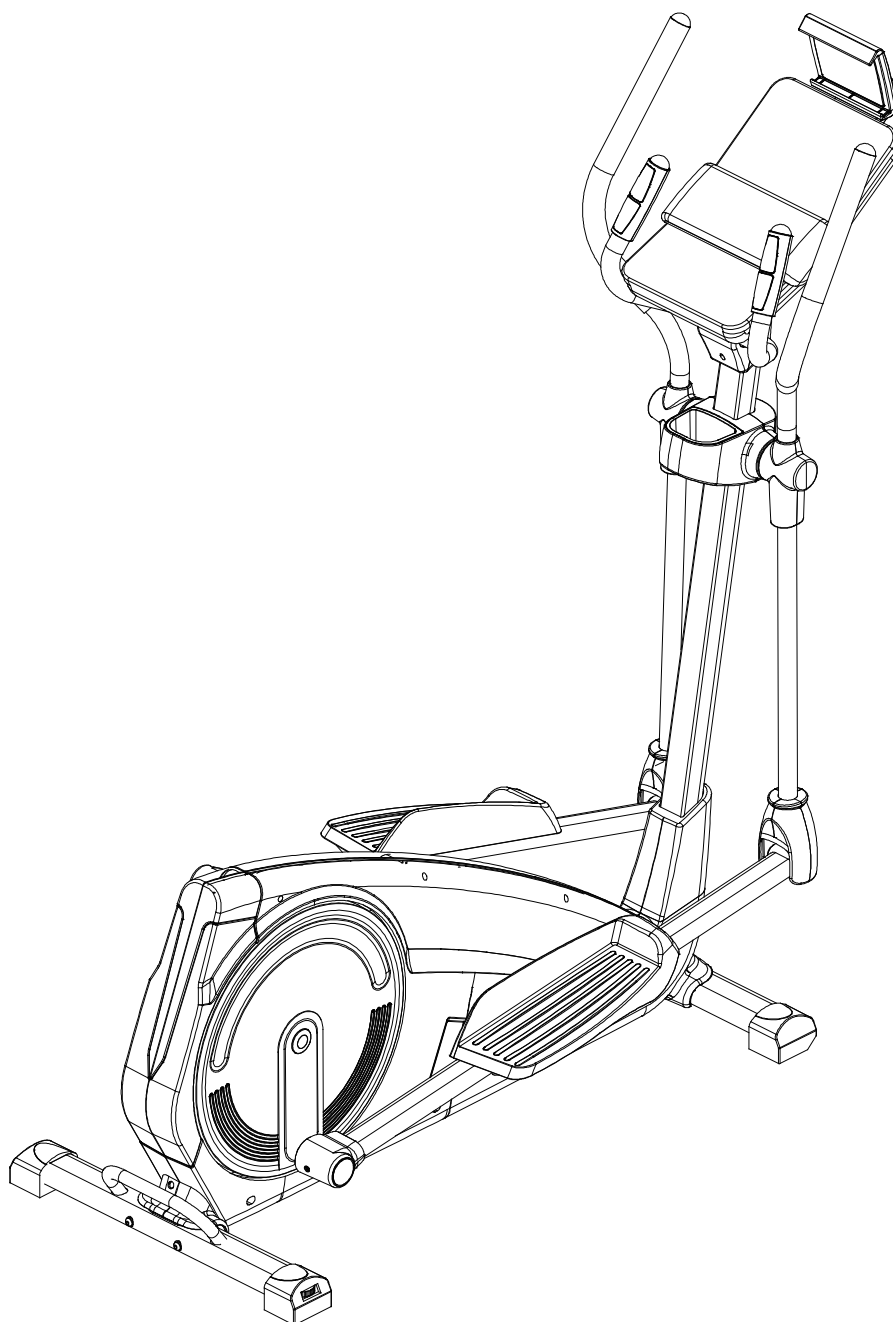
Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Uživatelský manuál



UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenážeru!

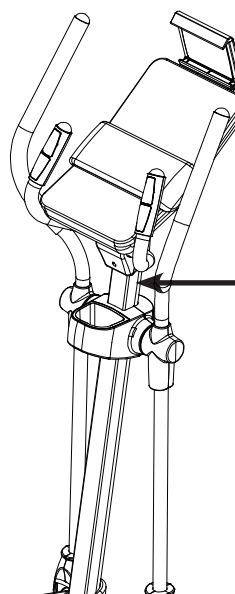
OBSAH

Umístění výstražných etiket2
Bezpečnostní pokyny3
Začínáme4
Součástky5
Montáž6
Jak používat trenažér11
Nastavení počítače12
Údržba a servis16
Tréninkový manuál17
Seznam dílů.18
Rozložený nákres19
Náhradní součástky.	Back Cover
Recyklace.	Back Cover
Technické specifikace	Back Cover

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET


Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket.

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



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 125 Kg.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

UPOZORNĚNÍ :

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

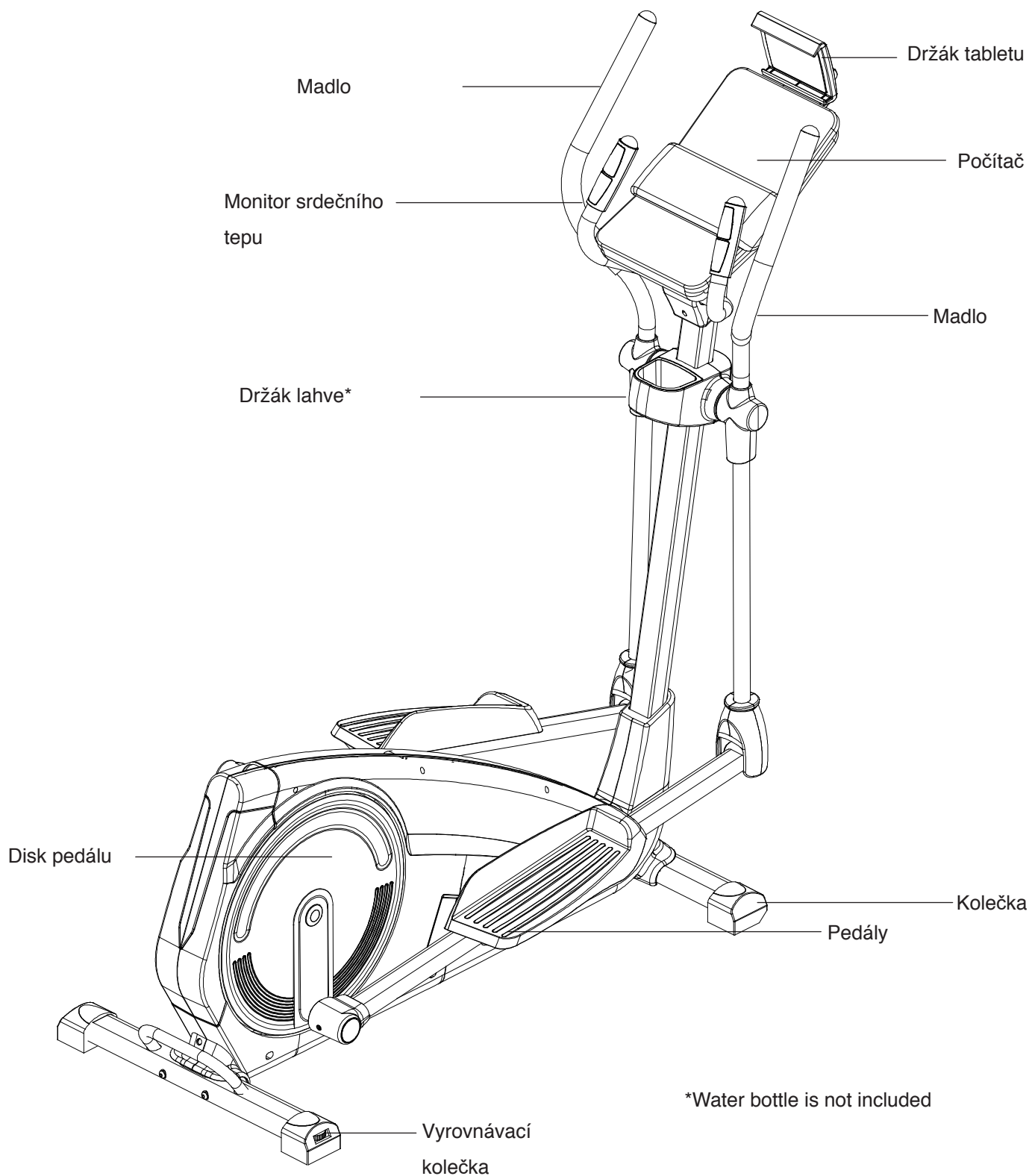
1. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
2. Používejte trenážer pouze dle pokynů tohoto manuálu.
3. Každý uživatel trenážeru musí být seznámen s touto příručkou.
4. Trenážer je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
5. 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.
6. Před použitím trenážeru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
7. Trenážer nesmí používat děti do 12 let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenážeru.
8. Trenážer nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 kg.
9. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenážer na bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.
10. Při nastupování a sestupování z trenážeru se vždy přidržíte madel.
11. 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.
12. Trenážer nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnický mechanismus nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
13. Při používání trenážeru udržujte záda rovná.
14. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě 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 E500. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDICTRACK E500 nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

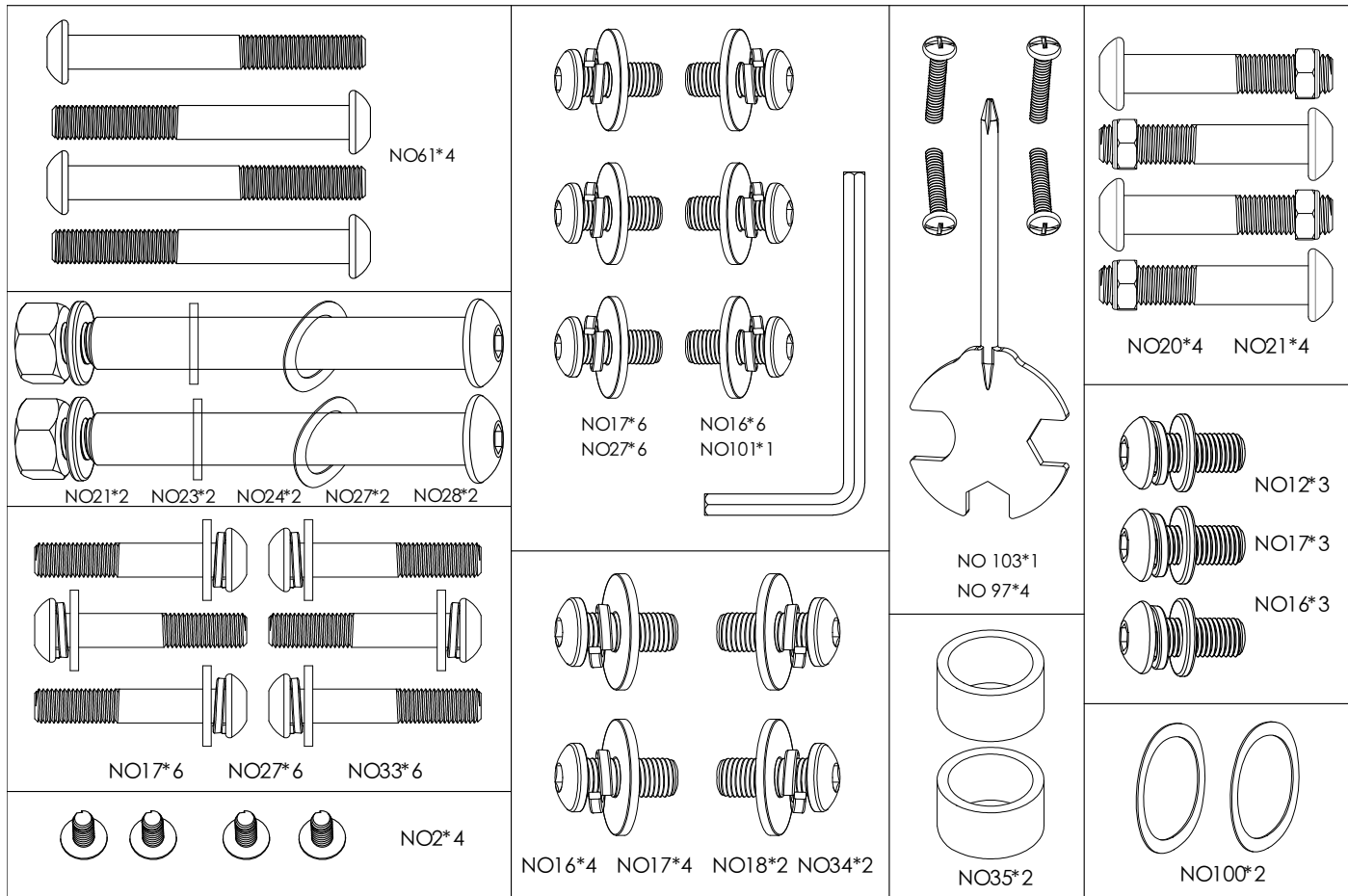
Před používáním trenažéru si pečlivě přečtěte tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky, uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

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.



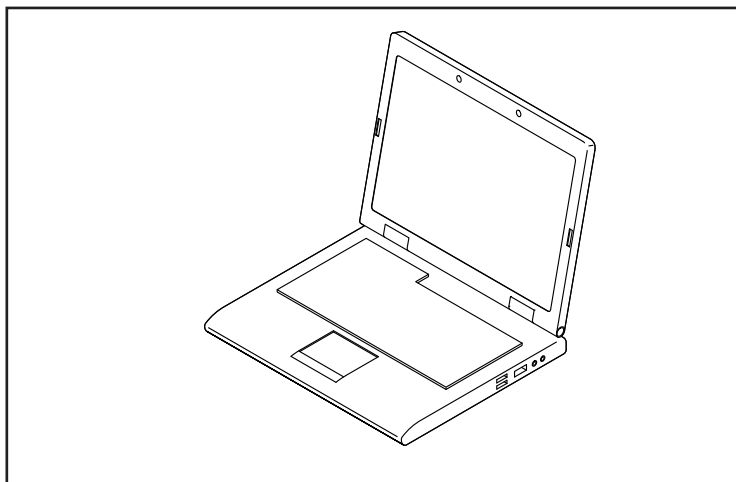
MONTÁŽ

- 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 18.

• K montáži budete potřebovat následující nářadí:

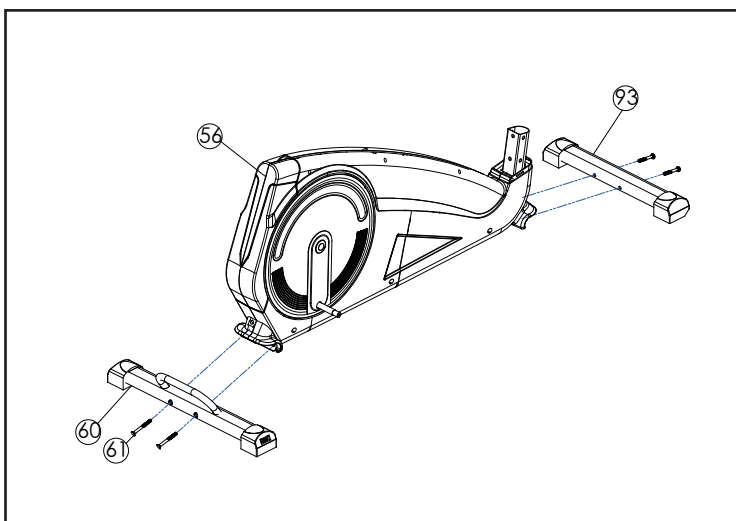
- Francouzský klíč
- šroubovák

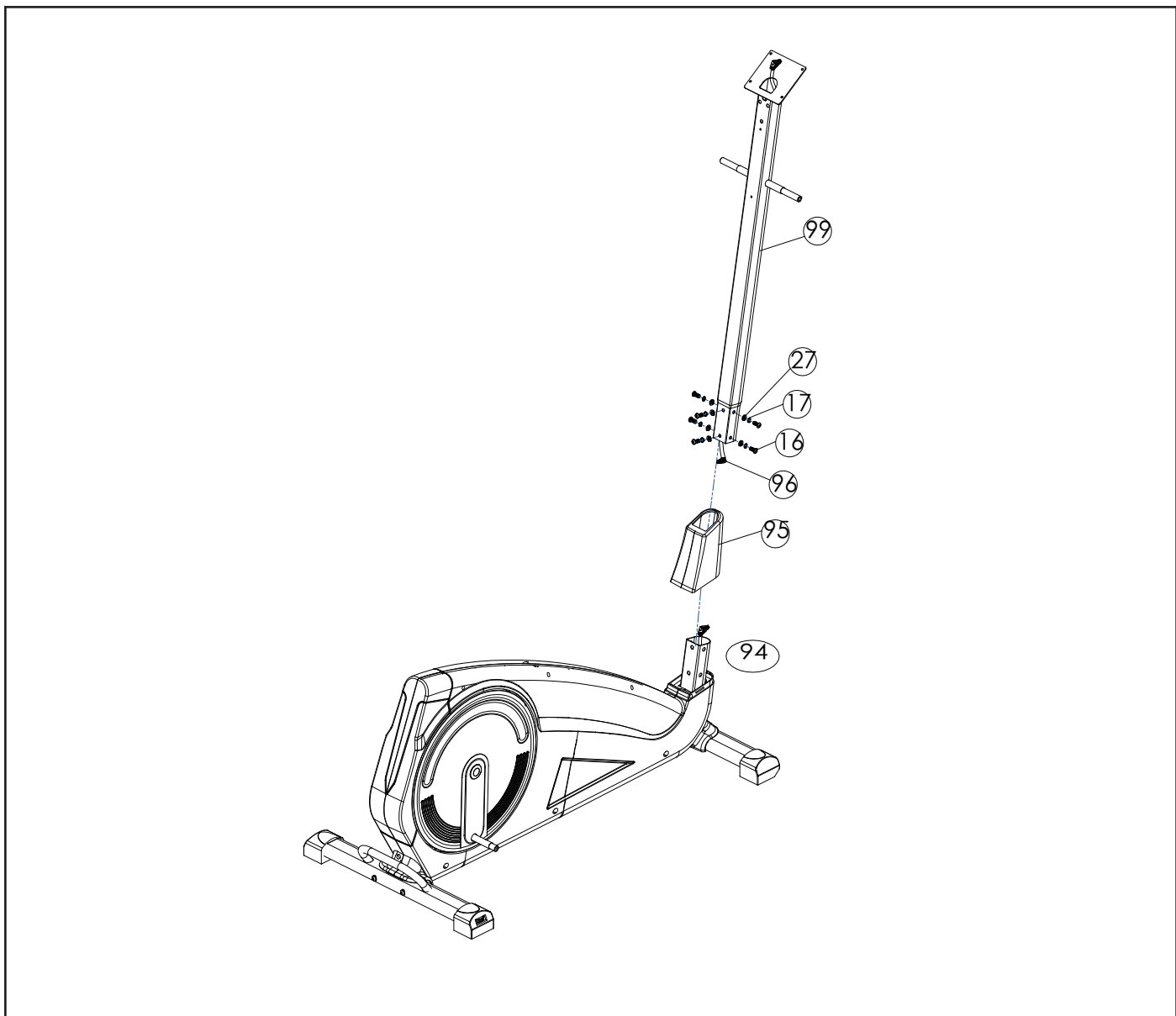
V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



KROK 1

Připojte přední stabilizátor (93) pomocí dvou šroubů (61) ze spodní strany stabilizátoru. Připojte zadní stabilizátor (60) pomocí dvou šroubů (61).

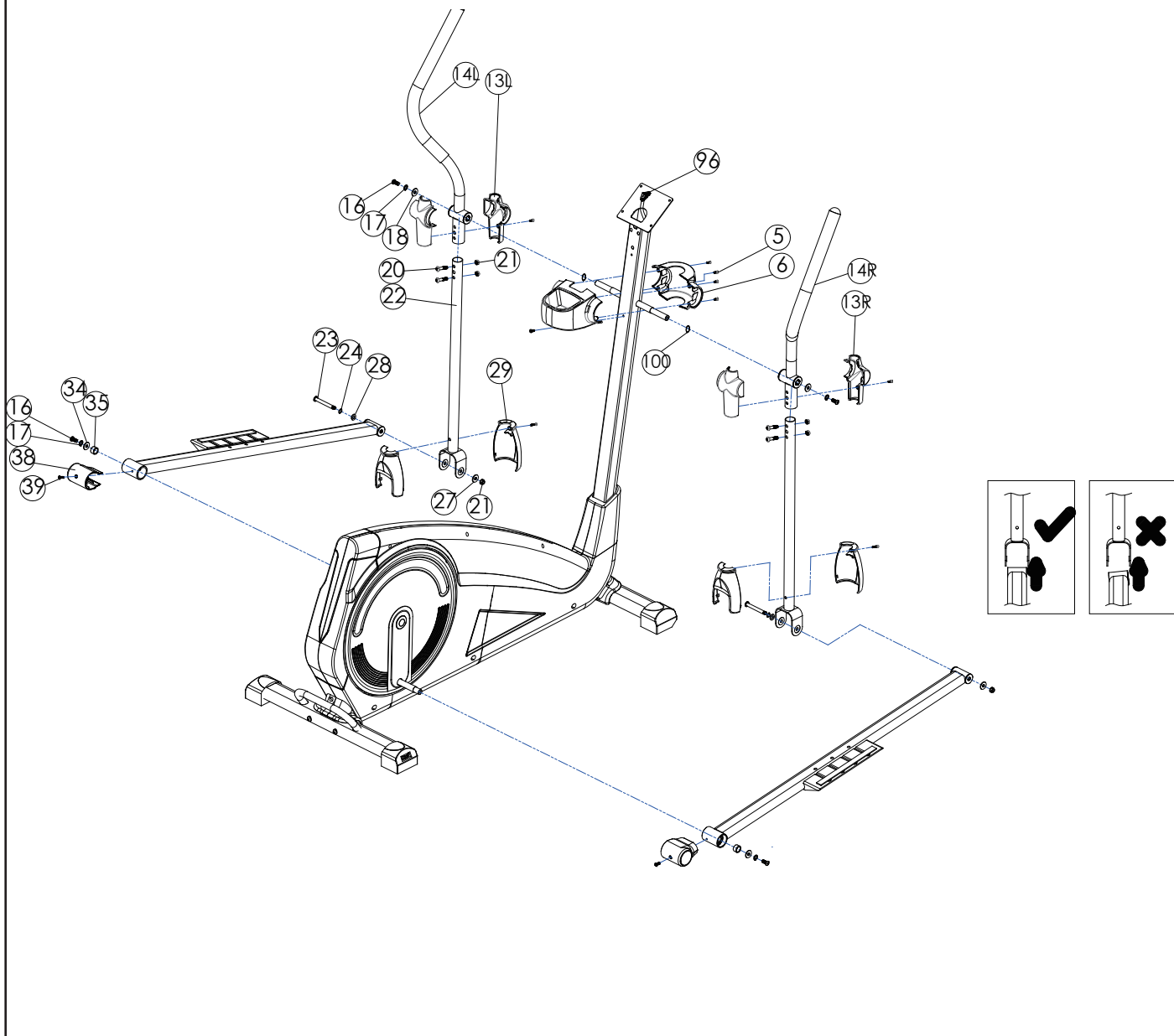




KROK 2

I. Opatrně zvedněte rám řídicí (99) do vertikální polohy. Umístěte přední plastovou krytku (95) na rám řídicí (99). Připojte horní kabel počítače (96) a dolní kabel počítače (94).

II. Vyjměte šrouby (16), pružinky (17) a podložky (27) z hlavního rámu a zasuňte rám řídicí (99) do rámu. Připevněte šrouby (16), pružinky (17) a podložky (27) tak, aby rám řídicí byl rovně. Následně šrouby dotáhněte.

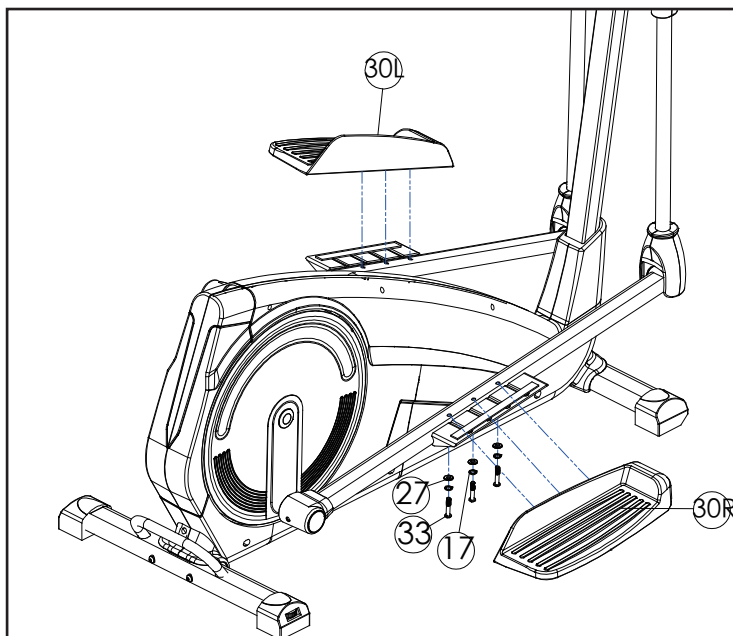


KROK 3

- I. Upevněte ramena pedálu (26R + L) na kliku pomocí šroubů (16), pružinek (17), podložek (34) a kroužku (35). Plastový kryt (38) zajistěte pomocí šroubu (39).
- II. Zasuňte horní část pravého a levého madla (14) na osu ramena řídítek a zajistěte je pomocí podložky (100) dvou šroubů (16), dvou podložek (18) a dvou podložek (17).
- III. Zasuňte spodní část pravého a levého madla (22) do horní části pravého a levého madla (14) a zajistěte čtyřmi šrouby (20) a čtyřmi podložkami (21).
- IV. Upevněte ramena pedálu (26 R+L) rovnoběžně s pravým a levým madlem (22 R+L) a zajistěte je pomocí šroubů (23), podložek (24), podložek (28), podložek (27) a maticemi (21). Následně nasadte krytku (29) pomocí šroubu.
- V. Následně nasadte plastové krytky (13) na pravé a levé madlo pomocí šroubu, a plastový kryt (6) pomocí šroubů (5).

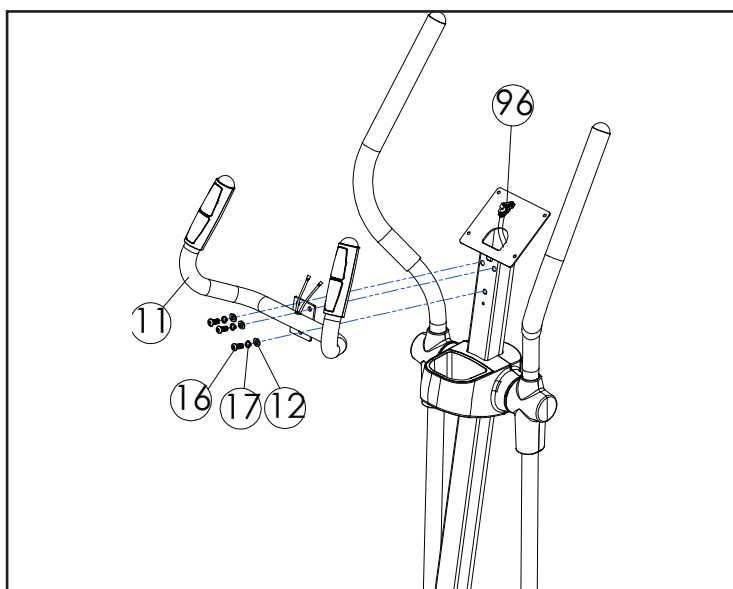
KROK 4

Připojte oba pedály (30R) pomocí šroubů (33), podložky (17), podložky (27) a pevně dotáhněte.



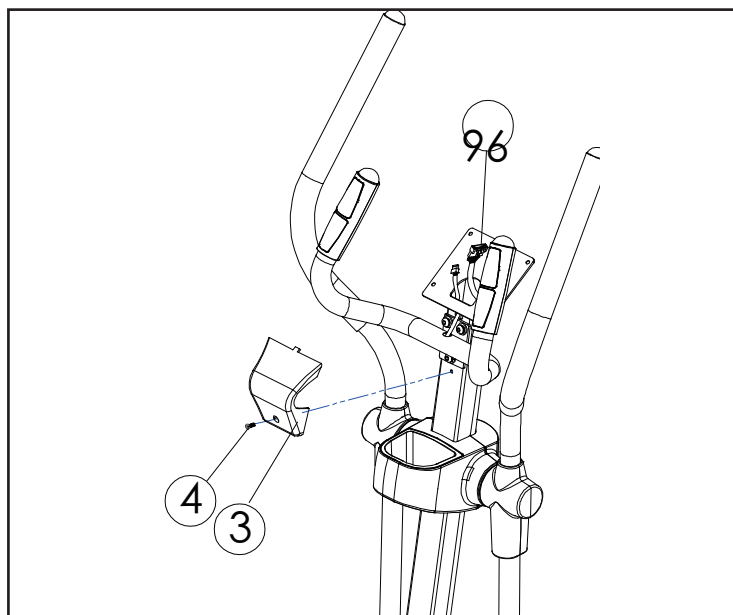
KROK 5

Připojte malá madla (11) na rám řídicích pomocí šroubu (16), podložky (12) a podložky (17).



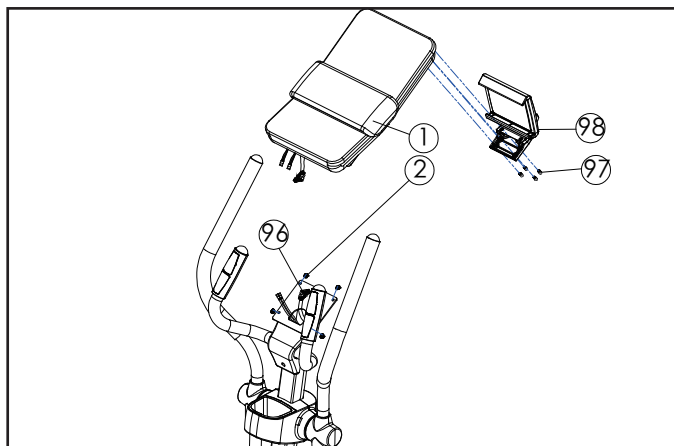
KROK 6

Připojte držák počítače (3) k rámu řídicích pomocí šroubů (4).



KROK 7

Připojte horní kabel počítače (96) a dva kabely srdečního tepu s kabelem z počítače (1). Nasadte počítač na rám (1) a zajistěte jej čtyřmi šrouby. Připojte držák tabletu (98) k počítači (1) pomocí čtyř šroubů (97): připojte všechny šrouby a následně je dotáhněte.

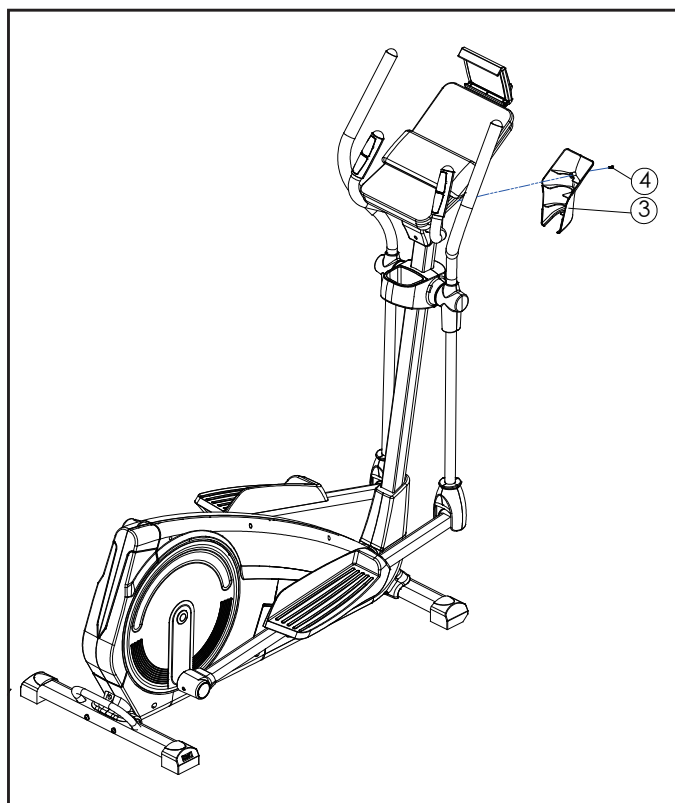


KROK 8

Nasadte plastový kryt dle obrázku a zajistěte jej šrouby (4).

Poznámka: Před zahájením cvičení se ujistěte, že jsou všechny šrouby dotažené.

Nyní je treňažer připraven ke cvičení.



JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

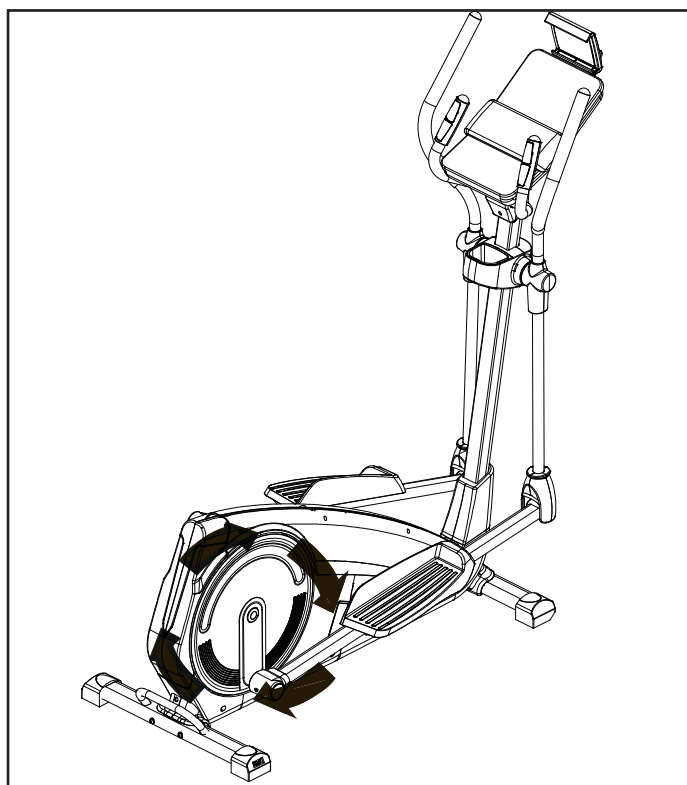
CVIČENÍ NA TRENAŽÉRU

Při nastupování na trenažér využijte madla nebo horní madla, následně šlápněte na pedál, který je ve spodní poloze.

Následně šlápněte druhou nohou na druhý pedál. Zatlačte do pedálů, aby se začaly hýbat.

Poznámka: Pedály se mohou pohybovat v obou směrech, dopředu i dozadu. Chcete-li sestoupit, vyčkejte až se pedály zastaví.

Pokud pedály stojí, sundejte nohu z vyššího pedálu a následně tu druhou.

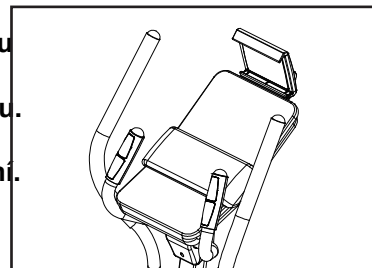


PO SKONČENÍ CVIČENÍ

Pokud se trenažér nepohybuje po dobu několika minut a tlačítko není stisknuté, počítač se vypne a data budou ztracena bez uložení.

DRŽÁK TABLETU

DŮLEŽITÉ: Držák tabletu je určen pro téměř všechny velikosti tabletu. Nevkládejte do držáku jiná elektronická zařízení.

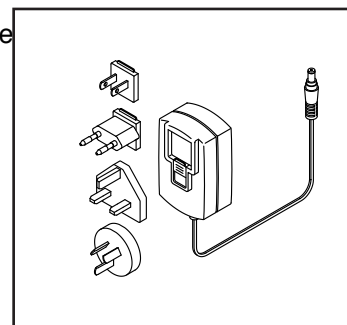


Vložte tablet do držáku tabletu, tak aby spodní okraj tabletu byl zasunut do držáku. Ujistěte se, že tablet v držáku drží.

ZAPOJENÍ ADAPTÉRU

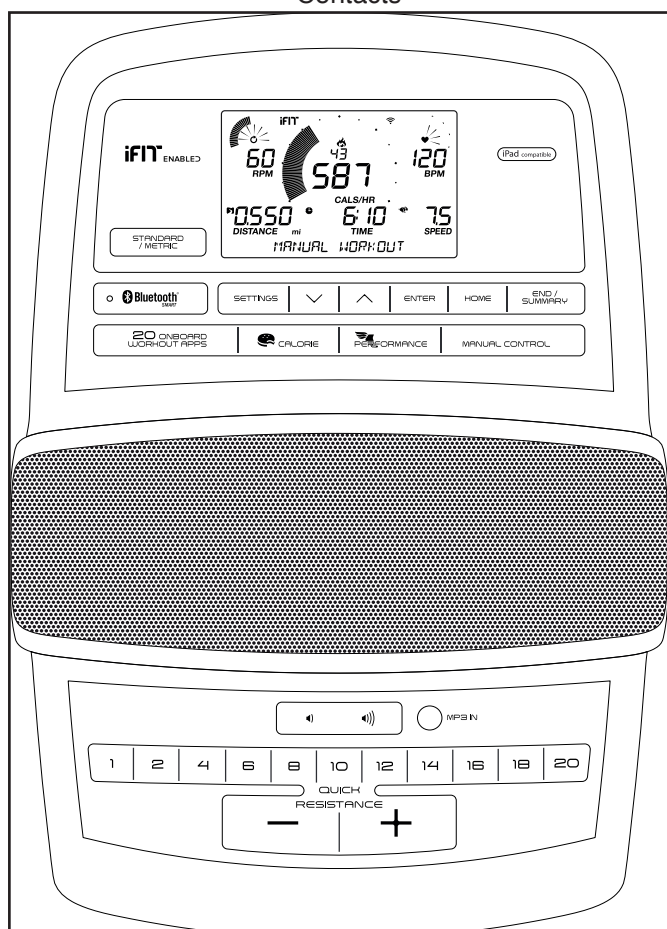
DŮLEŽITÉ: Pokud je trenažér v chladu, přesuňte jej do teplé místnosti ještě před zapnutím. Pokud se tak nestane, může dojít po zapnutí počítače k poškození displeje nebo elektronických částí.

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.



DISPLEJ POČÍTAČE

Contacts



VLASTNOSTI POČÍTAČE

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co nejeefektivnější a nejpříjemnější.

Pokud nevyžíváte žádný program, ale ruční nastavení, odpor šlapání 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 šlapání 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 tréninku.

MANUÁLNÍ REŽIM

1. Začnete cvičit nebo stisknete libovolné tlačítko.

Jakmile se displej zapne, ozve se tón a trenažér je připraven ke cvičení.

2. Vyberte manuální režim.

Stiskněte tlačítko Manual a potvrďte manuální režim.

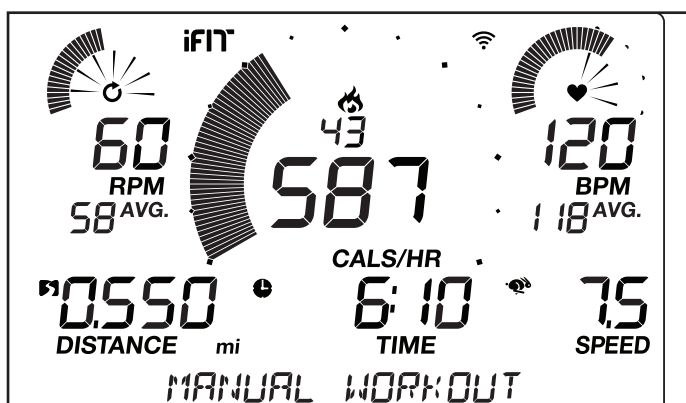
3. Změňte odpor pedálů.

Pokud cvičíte, můžete změnit odpor pedálů stisknutím Quick Resistance zvýšením či snížením nebo stisknutím rychlé volby - čísla.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka vyčkejte chvíli než dojde ke konečnému nastavení.

4. Sledujte své výsledky.

Na displeji se zobrazí následující informace:



Kalorie (ikona plamene)—Pokud je vybrán manuální režim, na displeji se zobrazí předpokládaný počet spálených kalorií. U vybraného tréninku je možné předpokládané spálené kalorie odečítat nebo přičítat.

Kalorie za hodinu (Cals/Hr)—Tento údaj zobrazí předpokládaný počet kalorií spálených za hodinu.

Vzdálenost—Tento údaj zobrazí odcvičenou vzdálenost v mílech nebo kilometrech.

Pulz (BPM)—Tento údaj zobrazuje srdeční tep za minutu v případě používání senzorů nebo hrudního pásu.

Průměrný pulz (BPM AVG)—Tento údaj zobrazuje průměrný srdeční tep za minutu za dobu cvičení.

Odpor—Tento údaj zobrazuje odpor pedálů při cvičení.

RPM—Tento údaj zobrazuje rychlost cvičení za minutu (rpm).

RPM průměr (RPM AVG)—Tento údaj zobrazuje průměrnou rychlost cvičení za minutu (rpm).

Rychlost—Tento údaj zobrazuje aktuální rychlost v mílech nebo kilometrech. Jednotky lze změnit.

Čas—Pokud je vybrán manuální režim, čas se bude přičítat, pokud bude vybrán přednastavený režim, čas se bude odečítat až do 0.

Watty—Tento údaj zobrazuje výkon cvičení ve wattech.

Průměrné watty (AVG.)—Tento údaj zobrazuje průměrný výkon cvičení 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 zpět do hlavní nabídky. Pokud je to nutné stiskněte Home znovu.

Stiskněte End/Summary pro ukončení cvičení a zobrazení výsledků cvičení. Výsledky se zobrazí pouze na pár vteřin.

Stisknutím zvýšení či snížení hlasitosti upravíte požadovanou hlasitost.



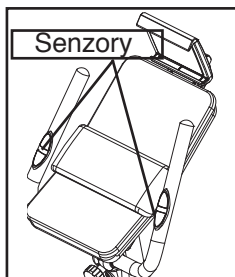
5. Měření srdečního tepu

Pokud chcete měřit srdeční tep využijte jednu z možností. Je možné měřit pomocí senzorů na madlech nebo kompatibilním hrudním pásem (viz str. 15).

Poznámka: Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporující BLUETOOTH® Smart.

Poznámka: Pokud používáte obě varianty měření, hrudní pás bude mít vždy prioritu.

Pokud je na senzorech plastový či igelitový obal, opatrně jej sundejte. Pro měření srdečního tepu chyťte senzory. Ruce by se měly co nejméně pohybovat.



Pokud je srdeční pulz nalezen, zobrazí se dvě pomlčky a následně se zobrazí hodnota srdečního tepu. Pro přesnější měření držte senzory po dobu minimálně 15 vteřin.

6. Po skončení cvičení se počítač automaticky vypne.

Pokud se pedály po několik vteřin nehýbou, ozve se tón a počítač se zastaví.

Pokud se pedály nehýbou několik minut a nebylo zmáčknuté nějaké tlačítko, počítač se vypne a údaje na displeji bez uložení zmizí.

Po skončení cvičení vypněte tretražér a odpojte z elektrické sítě. **UPOZORNĚNÍ:** Pokud neodpojíte tretražér, může dojít k poškození elektrických komponentů.

PŘEDNASTAVENÝ PROGRAM

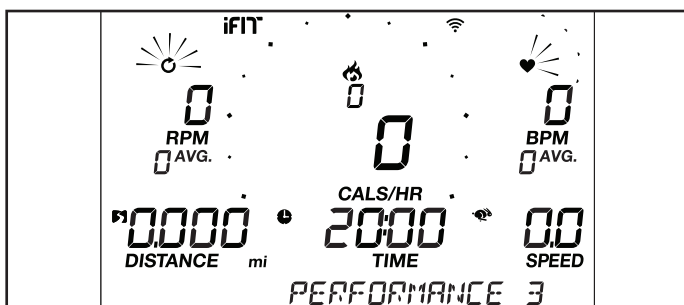
1. Začněte cvičit nebo stiskněte libovolné tlačítko.

Jakmile se displej zapne, ozve se tón a tretražér je připraven ke cvičení.

2. Vyberte přednastavený program.

Pro vybrání přednastaveného programu, stiskněte Kalorie nebo Performance opakovaně dokud se nezobrazí požadovaný program na displeji.

Pokud vyberete přednastavený program, na displeji se zobrazí jméno a trvání a počet spálených kalorií.



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

3. Začněte cvičit.

Každý trénink je rozdělen do minutových úseků. Odpor a sklon, a rychlost je nastaven pro každý úsek. Poznámka: Sklon, či odpor a/nebo rychlost může být v některých úsecích stejná. Na displeji se zobrazí úroveň odporu, úroveň sklonu a cílová rychlost pro první segment.

Během tréninku budou profily na záložkách rychlosti a odolnosti ukazovat váš pokrok. Blikající segment profilu představuje aktuální segment výcviku. Výška blikajícího segmentu udává cílovou rychlost nebo úroveň odporu pro aktuální segment.

Na konci každého úseku se ozve série tónů a nový úsek začne blikat. Pokud je naprogramována změna rychlosti, sklonu nebo odporu, zobrazí se změna na displeji. Změna se projeví i na nastavení tretražéru

Jak cvičíte, budete vyzváni k udržení rychlosti šlapání v blízkosti cílové rychlosti pro aktuální úsek. Když se na displeji objeví šipka směřující nahoru, zvyšte své tempo. Když se objeví šipka směřující dolů, snižte tempo. Pokud se nezobrazí žádná šipka, udržujte své současné tempo.

DŮLEŽITÉ: Zobrazovaná rychlost je pouze orientační a měla by působit hlavně jako motivace. Vaše rychlost může být nižší než je požadována počítačem. Důležité je cítit se během cvičení dobře.

Pokud je nastavená rychlost nebo sklon pro vás příliš vysoká či nízká, můžete nastavit rychle tlačítka rychlé volby; **pokud dojde ke změně úseku, na-stavení se automaticky změní. Pokud chcete změnu, musíte opět ručně nastavit.**

Cvičení bude takto probíhat dokud neskončí celý přednastavený trénink.

Po skončení cvičení stiskněte End/Summary. Na displeji se zobrazí sumarizace cvičení.

4. Sledujte své výsledky.

Viz str. 13.

5. Měření srdečního tepu.

Viz str. 13

6. Po skončení cvičení se počítač automaticky vypne.

Viz str. 14.

PŘIPOJENÍ CHYTRÉHO ZAŘÍZENÍ

Počítač umožňuje připojení přes Bluetooth smart prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pářů.

1. Stáhněte a nainstalujte si aplikaci iFit.

Na vašem zařízení se systémem IOS® nebo Android, najděte si App Store nebo Google Play, vyhledejte aplikaci iFit, a nainstalujte ji do svého zařízení.

Ujistěte se, že vaše zařízení umožňuje připojení Bluetooth.

Následně otevřete aplikaci iFit a následujte instrukce k nastavení a založení účtu iFit.

2. Připojení zařízení k počítači.

Následujte pokyny v aplikaci iFit app a připojte zařízení.

Pokud dojde k připojení LED dioda blikne modře. Stiskněte Bluetooth Smart pro potvrzení připojení.

3. Nahrajte a sledujte informace o cvičení.

Následujte instrukce v aplikaci iFit pro nahrávání a sledování výsledků vašeho cvičení.

4. Odpojení zařízení

Pro odpojení zařízení stiskněte a držte Bluetooth Smart po dobu 5 vteřin.

Poznámka: Všechna zařízení BLUETOOTH budou odpojena (vč. hrudního pásu atd.)

PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporujícími Bluetooth. Pro připojení Bluetooth hrudního pásu stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači trenažéru.

Pokud dojde k připojení, LED dioda dvakrát červeně zabliká.

Poznámka: Pokud jsou v blízkosti např. dva hrudní pásy, připojí se vždy ten, který je blíže a má silnější signál.

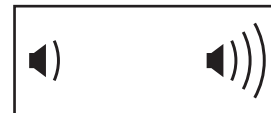
Pro odpojení hrudního pásu stiskněte a držte tlačítko Bluetooth po dobu 5 vteřin.

Poznámka: Po odpojení zařízení Bluetooth dojde k odpojení všech doposud připojených zařízení, včetně hrudních pásů, chytrých zařízení atd.

ZVUKOVÝ SYSTÉM

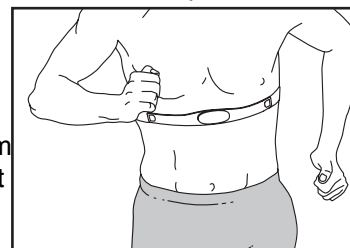
Pro přehrávání hudebních nebo zvukových knih ze zvukového systému při cvičení, připojte 3,5 mm kabel (není součástí dodávky) do konektoru na počítači a do konektoru na vašem MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

Následně stiskněte tlačítko na vašem zařízení a pusťte hudu. Přidávat hlasitost můžete na vašem zařízení nebo na počítači trenažéru.



MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

Pokud je Vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiiovaskulárního systému, pak cvičení s hlídáním srdečního tepu je krok k dosažení lepších výsledků. Monitor srdečního tepu Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši tepovou frekvenci během cvičení, což Vám pomůže dosáhnout Vašich cílů. Poznámka: Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporujícími Bluetooth.



ZMĚNA NASTAVENÍ

1. Vyberte režim nastavení.

Pro nastavení stiskněte tlačítko ozubeného kola. Režim nastavení se zobrazí na displeji.

2. Režim nastavení.

Jakmile vyberete režim nastavení, na displeji se zobrazí nabídka. Tlačítkem nahoru či dolů vybírejte z nabídky a Enterem potvrzujte.

Ve spodní části displeje se zobrazí pokyny pro vybranou obrazovku. **Následujte instrukce v dolní části displeje.**

3. Změna nastavení.

Jednotky— Jednotka se zobrazí na displeji. Pro změnu jednotky stiskněte Enter opakovaně. Pro míle vyberte English, pro kilometry vyberte Metric.

Kontrast—Na displeji se zobrazí úroveň kontrastu. Kontrast můžete změnit tlačítkem zvýšit nebo snížit odpor.

Uživatelské informace—Na displeji se zobrazí celkový počet odcvičených hodin a kilometrů na trenažéru.

4. Ukončení režimu nastavení.

Stiskněte Settings a ukončete režim 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. Nejprve vypněte trenažér a odpojte z elektrické energie. Venkovní části utírejte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla

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

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

Pokud počítač nezobrazuje srdeční tep v případě, že držíte senzory na madlech, nebo máte hrudní pás, případně je tep příliš vysoký či nízký, následujte str. 11 krok 5.

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

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 poradte 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 základem 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 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.

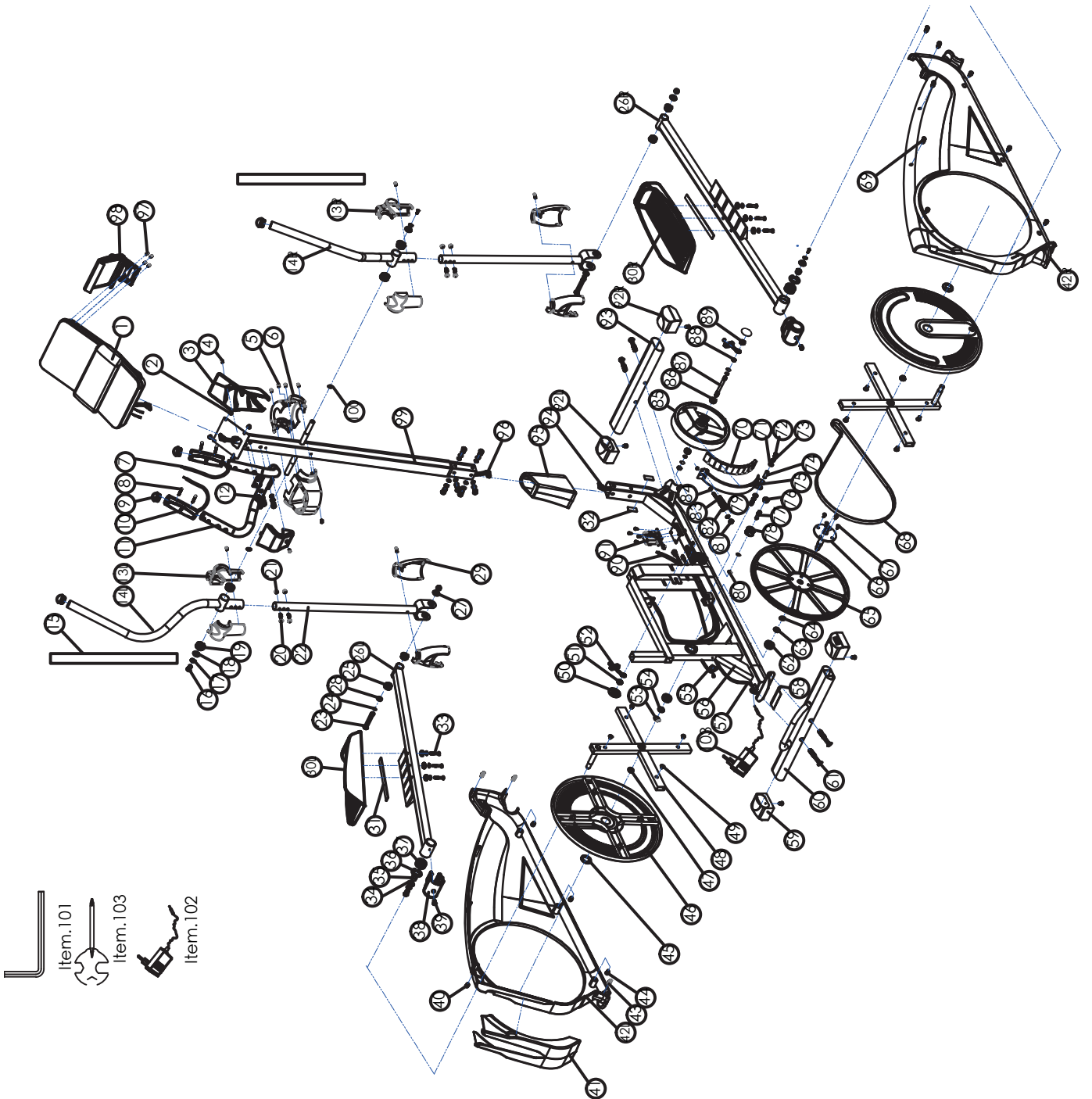
SEZNAM DÍLŮ

Model No. NTIVEL57016.0

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Computer	50	2	Axle Cap
2	4	Self- tapping screw M4*16	51	1	Nut M10*1.25*6T
3	1	Computer rack	52	2	Chain Adjuster Set
4	3	Screw M5-0.8*15	53	1	C-Sharp Clip Φ20
5	8	Self- tapping screw M4*20	54	1	Washer Φ20*Φ25*2.0T
6	1	Central shaft cover	55	1	Sensor with Cable1000mm
7	1	Hand pulse cable 650mm	56	1	Main Frame
8	4	Screw M2.5-0.45*33	57	1	DC Cable 1000mm
9	4	End Cap Φ32*36	58	2	Eva Foamed Tapes 60*90*2
10	2	Hand pulse gripsΦ32	59	2	Rear End Cap
11	1	Handlebar welding	60	1	Rear stabilizer
12	3	Washer Φ8*Φ16*1.5T	61	4	Allen Bolt M8-1.25*92mm
13L	1	Center Shaft Plastic Cover L	62	2	Bearing 6004-2RS
13R	1	Center Shaft Plastic Cover R	63	3	Washer Φ20*Φ25*1.0T
14L	1	Handrail welding L	64	1	Wave Washer Φ20*Φ25*0.5T
14R	1	Handrail welding R	65	1	Belt Wheel Φ440*20.2
15	2	Foam Φ32*3T*510mm	66	1	Round Metal Plate welding
16	13	Allen Bolt M8-1.25*20	67	4	Screw M8-1.25*12
17	19	Spring Washer Φ8	68	1	Belt 690J6
18	2	Washer Φ8*Φ32*3T	69	5	Self- tapping screw M4.5*25
19	4	Powder Metallurgy 38*17*15T	70	10	Magnet 40*25*10
20	4	Allen Bolt M8-1.25*43	71	3	Washer Φ6*Φ14*1.5T
21	6	Nut M8	72	2	Allen Bolt M6*15
22	2	Lower Swing Bar welding	73	2	spring Φ6
23	2	Allen Bolt M8-1.25*86	74	1	Rotating spindle Φ12*33.2
24	4	Wave Washer Φ10*Φ15*0.5T	75	1	Magnet Steel Frame
25	4	Iron-based Powders	76	1	Nut M10-1.25*10T
Φ32*Φ10*14.5T			77	1	Idler wheel mandrel Φ10*42mmI
26L	1	Footplate Support Bar L	78	1	Idler wheel Φ37*20.5L
26R	1	Footplate Support Bar R	79	1	Washer 8*16*2T
27	14	Washer Φ8*Φ19*2T	80	2	C-Sharp Clip Φ10
28	2	Washer Φ10*Φ19*2T	81	1	Nut M6
29	2	Plastic Cover	82	1	Spring Φ1*12
30L	1	Footplate L	83	1	Screw M6*80
30R	1	Footplate R	84	2	Nut M6
31	2	Eva Foamed Tapes 20*250*3mm	85	1	Fly Wheel Φ300*34
32	2	Eva Foamed Tapes 20X40X3	86	2	Bearing 6000-2RS
33	6	Allen Bolt M8-1.25*45 5mm	87	1	Mandrel M10*1.25
34	2	Washer Φ8*Φ24*2T ucp	88	2	Nut M10*1.25
35	2	Tube Spacer Φ17.5*Φ22*12mm	89	1	Flange Screw M10*1.25*10T
36	2	C-Sharp Clip Φ40	90	1	Wire 1000mm
37	2	Bearing 2203-2RS	91	1	Motor
38	2	Crank Connect Cover	92L	1	Front End Cap L
39	2	Screw M5*7.5	92R	1	Front End Cap R
40	6	Drill Screw M5*20	93	1	Front stabilizer
41	1	Plastic Cover	94	1	Lower computer cable 800mm
42L	1	Chain Cover L	95	1	Front Plastic Cover
42R	1	Chain Cover R	96	1	Upper computer cable 1250mm
43	3	Plastic screw	97	4	Screw M4-0.7*15
44	11	Drill Screw M5*15	98	1	Tablet Holder
45	2	Crank plug	99	1	Handlebar Post
46	2	Round Cover	100	2	Wave Washer Φ17*Φ25*0.5T
47	2	Flange Screw M10-1.25*10T	101	1	Allen key wrench 5mm
48	2	Cross	102	1	Adaptor
49	8	Self- tapping screw M4.5*15	103	1	Combination Wrench

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

ROZLOŽENÝ NÁKRES



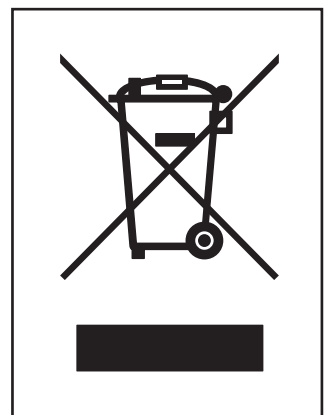
ZÁRUKA

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 likvidaci 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 předpisy uděleny pokuty.



TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměry produktu : (L x W x H) : 172 x 61 x 163 cm
Váha produktu: 59,5 KG