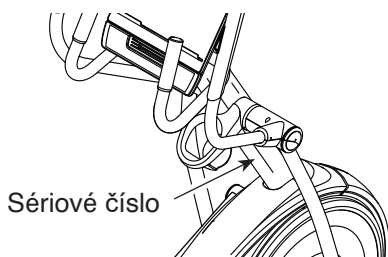


# NordicTrack®

## AIRGLIDE LE

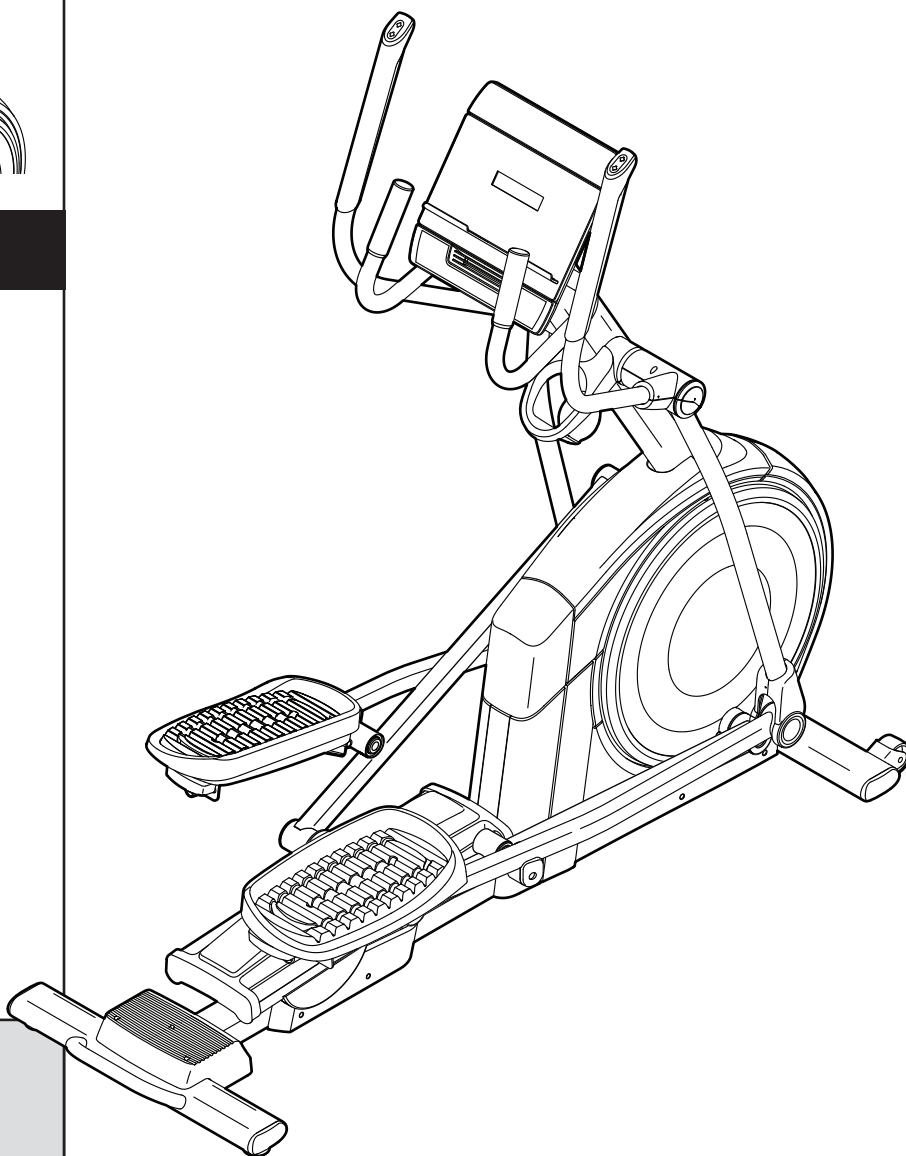
Model No. NTEL89824-INT.0  
Serial No.



## Uživatelská příručka

### Zákaznický servis

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



### Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento  
uživatelský manuál před  
zahájením použití trenážeru!

[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

---

# Obsah

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Bezpečnostní instrukce.....         | 3   |
| Výstražné nálepky . . . . .         | 5   |
| Začínáme. . . . .                   | 6   |
| Součástky . . . . .                 | 7   |
| Montáž . . . . .                    | 8   |
| Jak používat trenažér . . . . .     | 18  |
| Jak používat počítač. . . . .       | 21  |
| Péče a poruchy. . . . .             | 30  |
| Rozvrh cvičení . . . . .            | 32  |
| Kusovník. . . . .                   | 35  |
| Rozložený nákres. . . . .           | 37  |
| Objednání náhradních dílů . . . . . | 38. |

# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

## UPOZORNĚNÍ:

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytně 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 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. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
  5. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
  6. Trenažér je určen pro použití uvnitř.  
Neumisťujte jej na terasu nebo do garáže kvůli vlhkosti.
  7. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,9 m volného prostoru kolem všech stran stroje.
  8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opatřované součásti vyměňte.
  9. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
  10. Tento trenažér musí být uzemněný.
  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 136 kg.
  15. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na boso, 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. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.**

**20. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.**

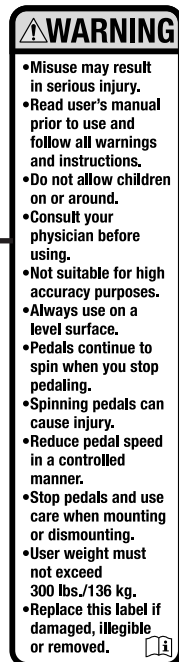
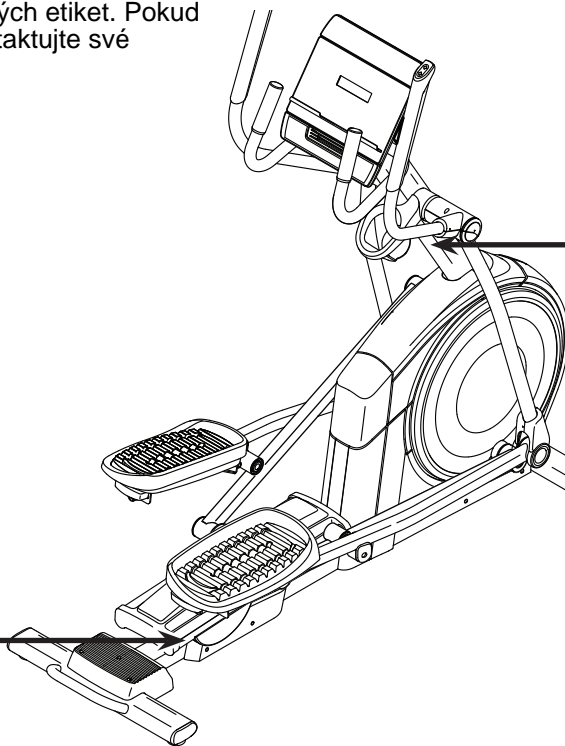
**Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.**

**UCHOVEJTE SI TENTO NÁVOD**

## Umístění výstražných etiket

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

Tahle nálepka je na  
obou stranách



# Začínáme

Děkujeme, že jste si vybrali NORDICTRACK® AIRGLIDE LE eliptical. Tento AIRGLIDE LE eliptical je navržen tak, aby Vaše domácí trénování bylo co nejpříjemnější a také nejefektivnější.

**Před tréninkem si pečlivě přečtěte tento manuál.**

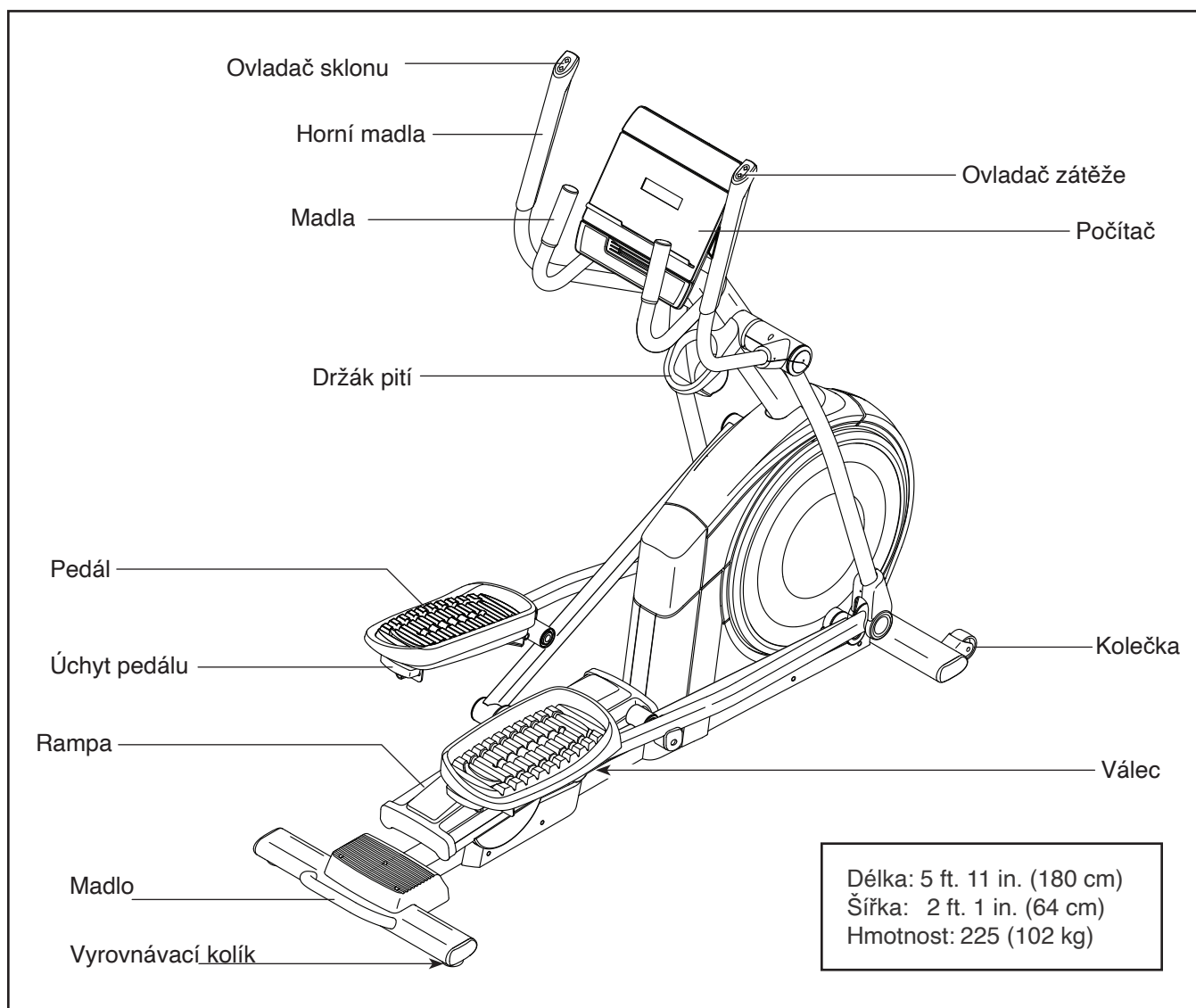
Pokud i po přečtení máte doplňující dotazy

kontaktujte servisní centrum uvedené na první straně.

Připravte si název modelu tretražeru a sériové číslo.

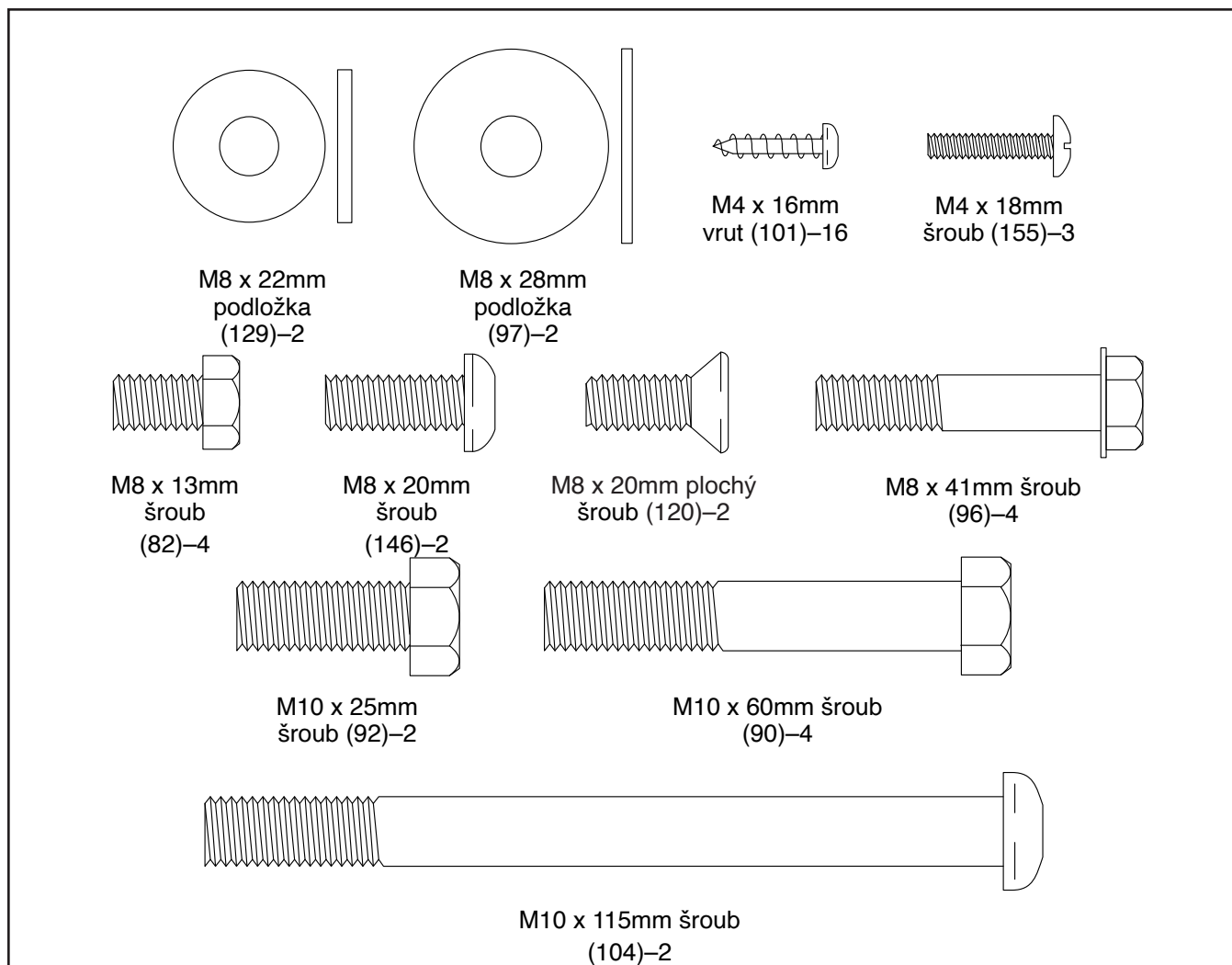
Umístění sériové čísla je zobrazeno na straně s výstražnými nálepkami.

Na výkresu níže se seznámíme s důležitými částmi 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.

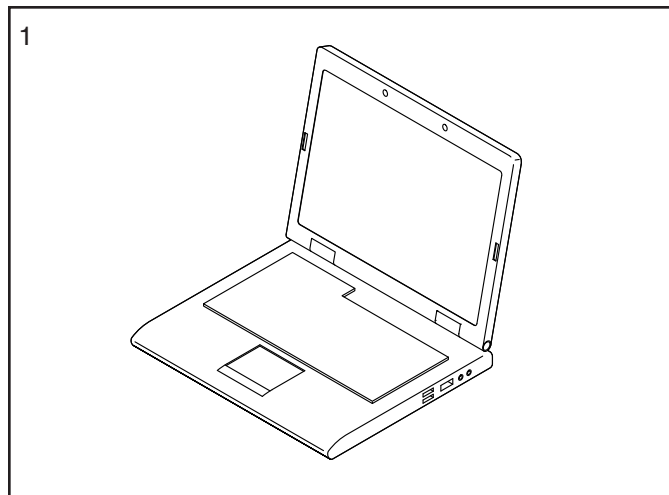


# Montáž

- Montáž provádějte za pomoci druhé osoby.
- Umístěte všechny díly na čistý povrch a odstraňte obalový materiál. Obaly nevyhazujte dokud nedokončíte všechny kroky montáže.
- Levé díly jsou značeny "L" nebo "Left" a pravé díly označeny "R" nebo "Right."
- Souhrn malých součástek naleznete na straně 7.
- K montáži lze použít přiložené nářadí.

Poznámka: Nářadí si ponechte pro budoucí použití a nastavení. Aby nedošlo k poškození trenažéru nepoužívejte elektrické nářadí.

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

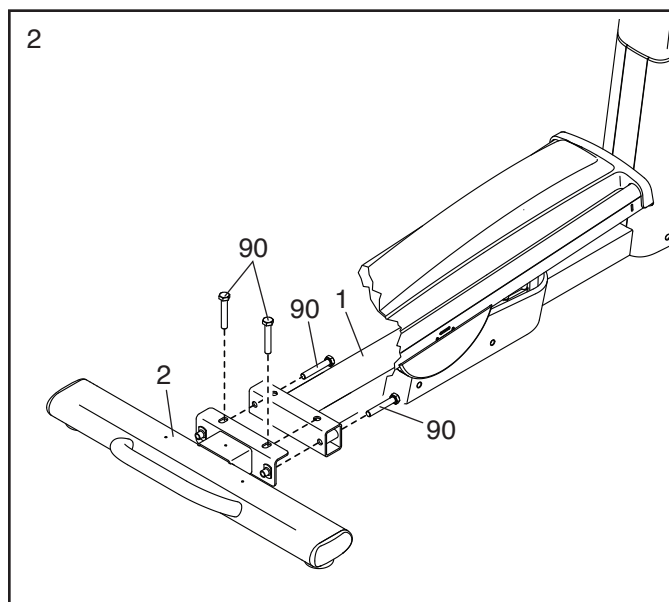


2. S pomocí druhé osoby umístěte část obalového materiálu (není zobrazen) pod zadní část rámu (1). Požádejte druhou osobu, aby držela rám, aby se zabránilo jeho převrácení, dokud nedokončíte tento krok.

Pokud jsou k zadní části rámu (1), připevněny přepravní podpěry, vyšroubujte je a zlikvidujte šrouby a přepravní podpěry.

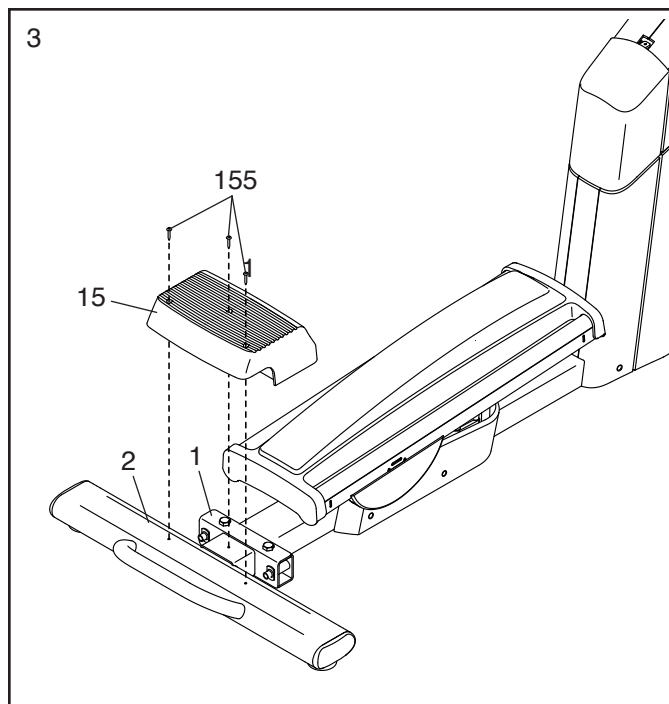
Dále připojte zadní stabilizátor (2) k rámu (1) čtyřmi šrouby M10 x 60 mm (90).

Poté odstraňte balicí materiály zpod rámu (1).





3. Připevněte kryt zadního stabilizátoru (15) k zadnímu stabilizátoru (2) pomocí tří šroubů M4 x 18 mm (155); **našroubujte je a poté je utáhněte**

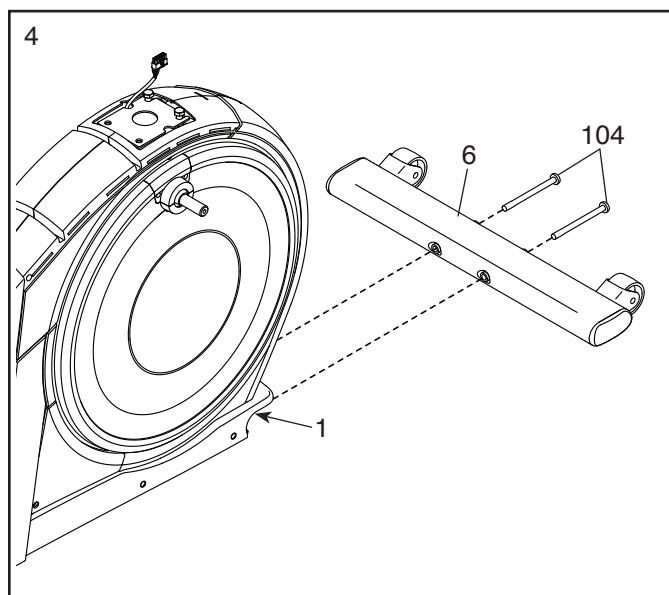


4. S pomocí druhé osoby umístěte obalový materiál (nezobrazeno) pod přední část rámu (1). Požádejte druhou osobu aby držela rám tak, abyste zabránili jeho převrácení, dokud nedokončíte tento krok.

Pokud jsou k přední části rámu (1) připevněny přepravní podpěry, odstraňte šrouby a přepravní podpěry i šrouby zlikvidujte.

Dále připojte přední stabilizátor (6) k rámu (1) se dvěma šrouby M10 x 115 mm (104).

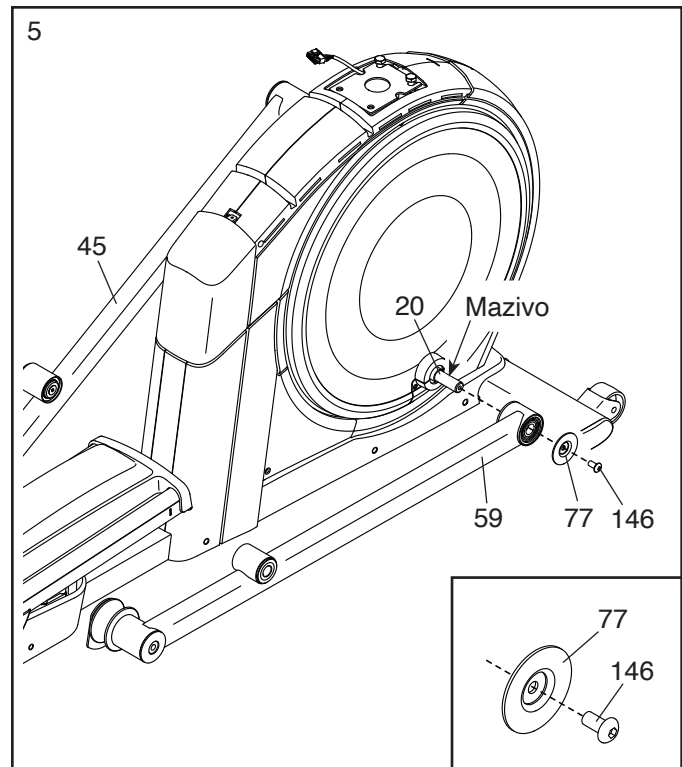
Poté odstraňte balicí materiály zpod rámu (1).



5. Naneste malé množství přiloženého maziva na osu pravé kliky (20). Dále si připravte pravé rameno válce (59), nachystejte podle obrázku a nasuňte ji na pravou kliku (20).

Přípevněte pravé rameno válce (59) pomocí šroubu M8 x 20 mm (146) a krytu (77); ujistěte se, že kryt je orientován tak, jak je znázorněno na obrázku.

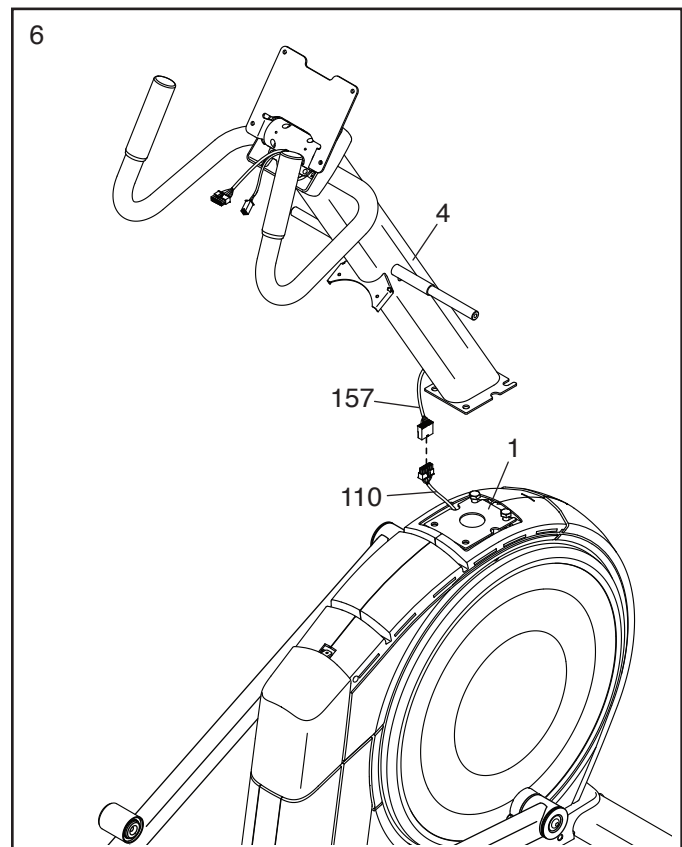
Opakujte tento krok pro levé rameno válce (45).



6. Požádejte druhou osobu, aby držela sloupek (4) blízko rámu (1), jak je znázorněno na obrázku.

Dále připojte svislý vodič (157) k hlavnímu vodiči (110).

**DŮLEŽITÉ:** Kabelové konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zaklapnout na místo se slyšitelným cvaknutím. Pokud ne, otočte jeden konektor a zkuste to znovu. Aby váš elliptical správně fungoval, musíte kabely správně zapojit.



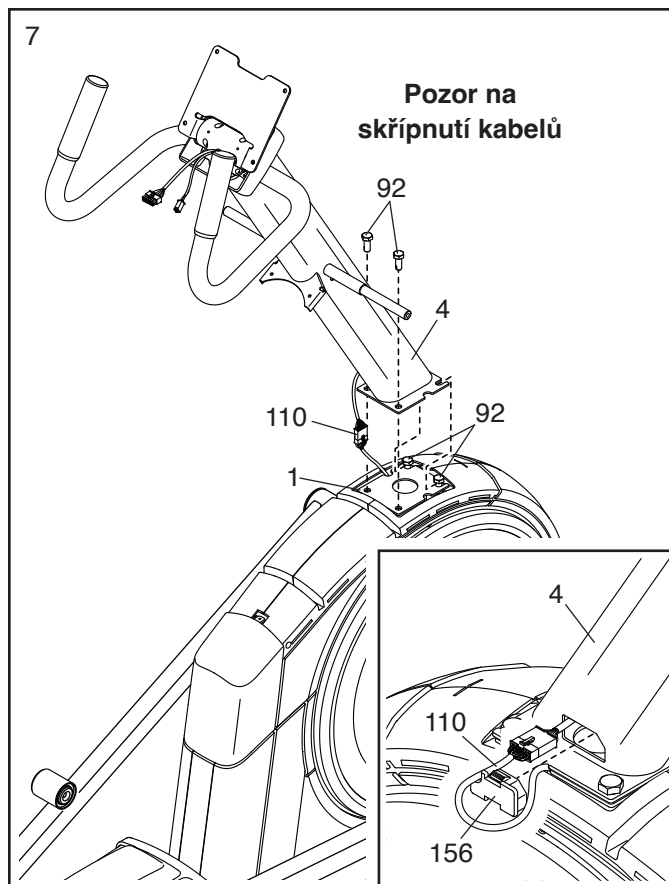
## 7. Pozor na skřípnutí kabelů

Požádejte druhou osobu, aby držela sloupek (4) na rámu (1).

Poznámka: K rámu (1) jsou předem připevněny dva šrouby M10 x 25 mm (92).

Připevněte sloupek (4) dvěma dalšími M10 x 25mm šrouby (92); neutahujte úplně ještě úplně.

Viz obrázek. Vložte konektory na drátech do levé strany sloupku (4). Dále protáhněte hlavní drát (110) zářezem v průchodce (156) podle obrázku a poté zatlačte průchodku do sloupku



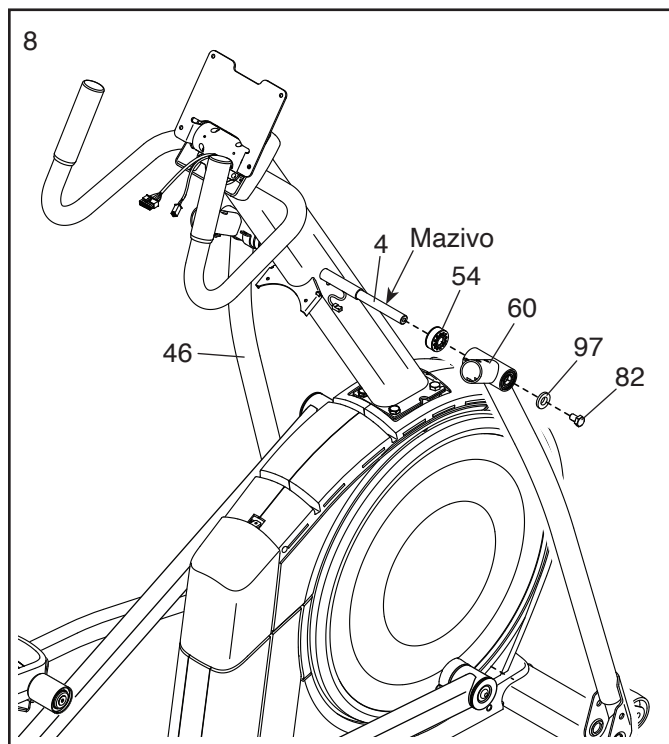
8. Aplikujte mazivo na pravou stranu osy stojanu (4). Dále posuňte rozpěrku otočného čepu (54) na pravou stranu stojanu (4).

Poté si připravte pravou horní část lyžiny (60),

Orientujte ji podle obrázku a nasuňte ji na pravou stranu sloupku (4).

Připevněte pravou horní lyžinu (60) pomocí šroubu M8 x 13 mm (82) a podložky M8 x 28 mm (97).

**Opakujte tento postup pro levou lyžinu (46).**

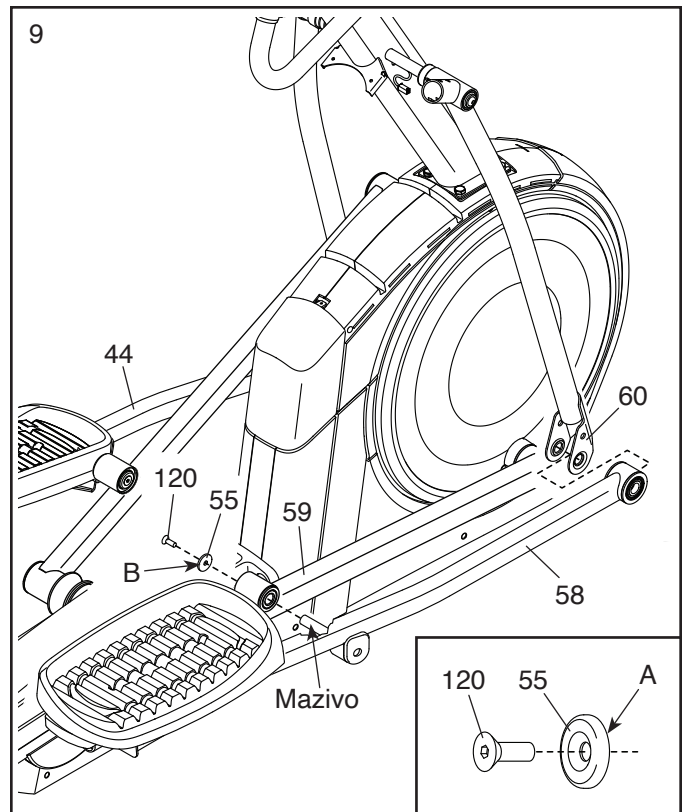


9. Připravte pravé rameno pedálu (58) podle obrázku a naneste mazivo na osu.

Vložte pravé rameno pedálu (58) do pravé horní nohy lyžiny (60) a do pravého ramene válce (59).

Připojte pravé rameno pedálu (58) k válci (59) šroubem s plochou hlavou M8 x 20 mm (120) a držákem (55); ujistěte se, že plochá strana (A) držáku směřuje k pravému ramenu válce, jak je znázorněno na obrázku.

Opakujte tento krok pro levé rameno pedálu (44).



10.

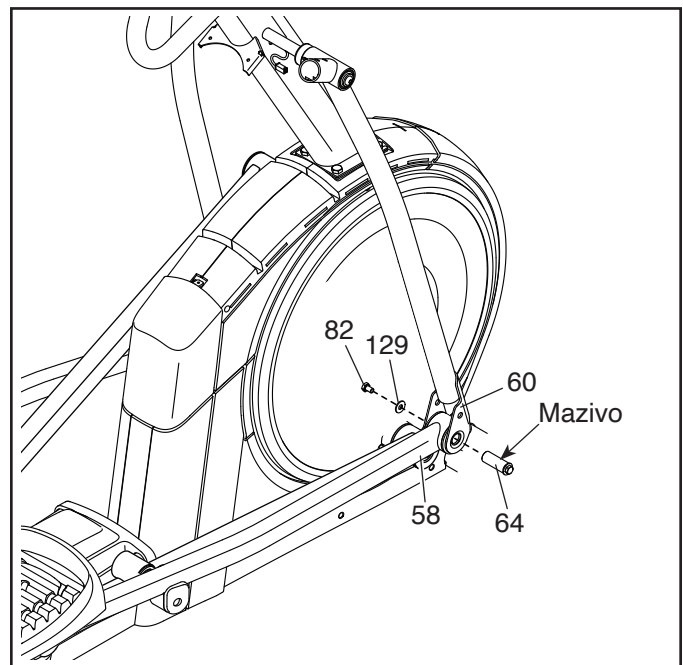
Naneste mazivo na jednu z náprav ramen pedálu (64).

Vložte osu ramena pedálu (64) do pravé horní lyžiny (60) a pravého ramena pedálu (58) ze zobrazeného směru.

Dále nasuňte podložku M8 x 22 mm (129) na šroub M8 x 13 mm (82) a utáhněte šroub o několik otáček do osy ramena pedálu (64).

Poté utáhněte osu ramena pedálu (64) a M8 x 13mm šroub (82) současně.

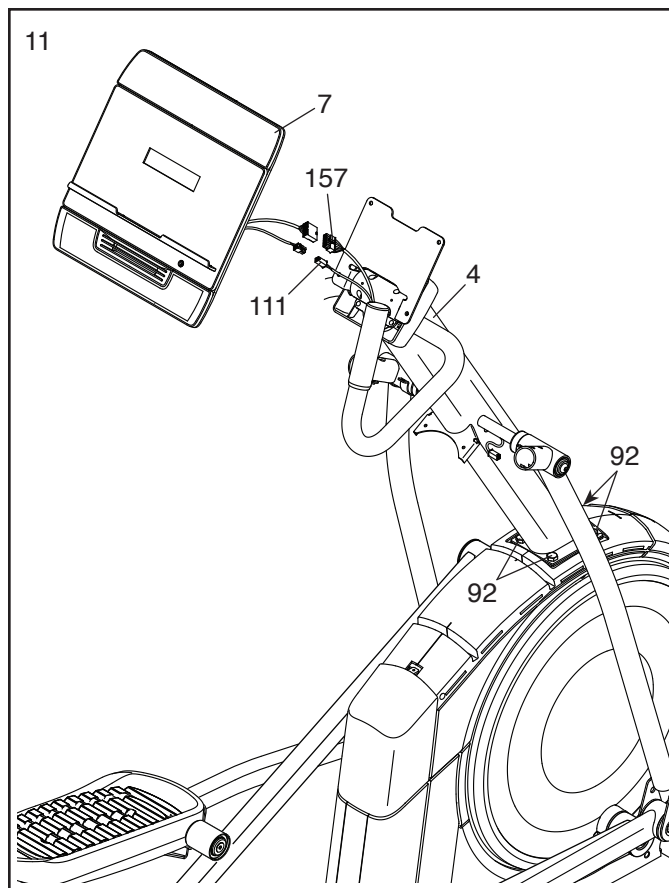
Opakujte tento krok na druhé straně eliptický.



11. Viz krok 7. Utáhněte čtyři šrouby M10 x 25 mm (92).

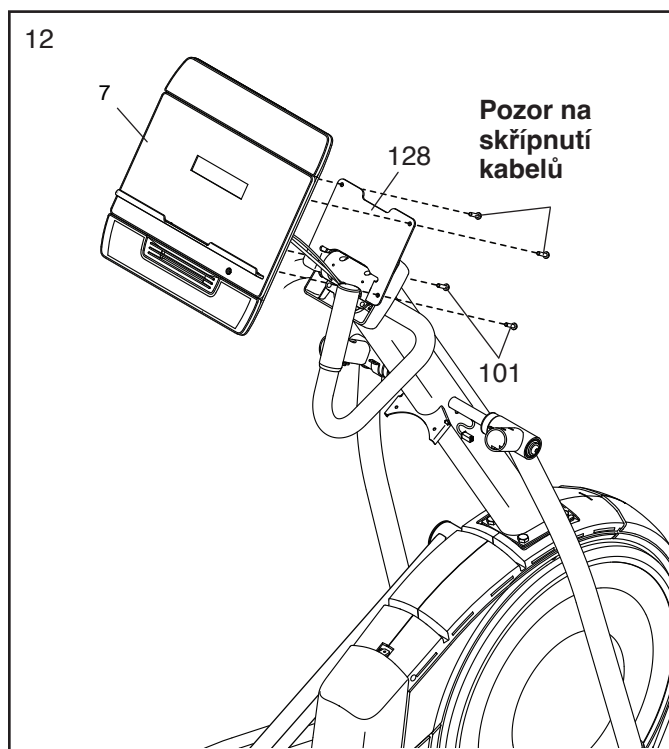
Poté požádejte druhou osobu, aby držela počítač (7) poblíž sloupku (4). Připojte vodiče na počítači ke svislému vodiči (157) a k prodlužovacím kabelu (111). **DŮLEŽITÉ:** Kabelové konektory by se měly snadno zasunout a zacvaknout na místo se slyšitelným cvaknutím. Pokud ne, otočte jeden konektor a zkuste to znovu.

Poté vložte konektory a přebytečný drát do počítače (7).



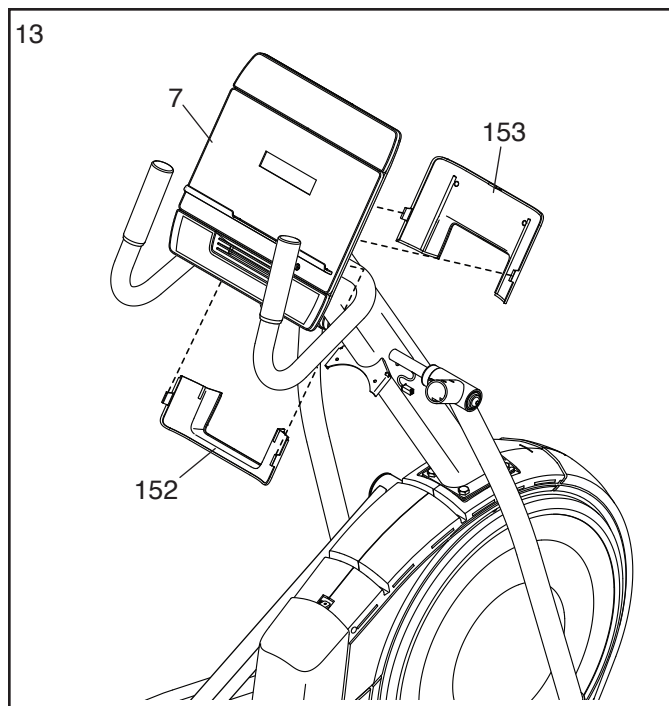
12.

Pokud je k držáku počítače (128) připevněn závěsný štítek (není zobrazen), závěsný štítek zlikvidujte. Vyvarujte se přiskřípnutí vodičů. Připojte počítač (7) k držáku (128) čtyřmi šrouby M4 x 16mm (101); všechny čtyři šrouby utáhněte

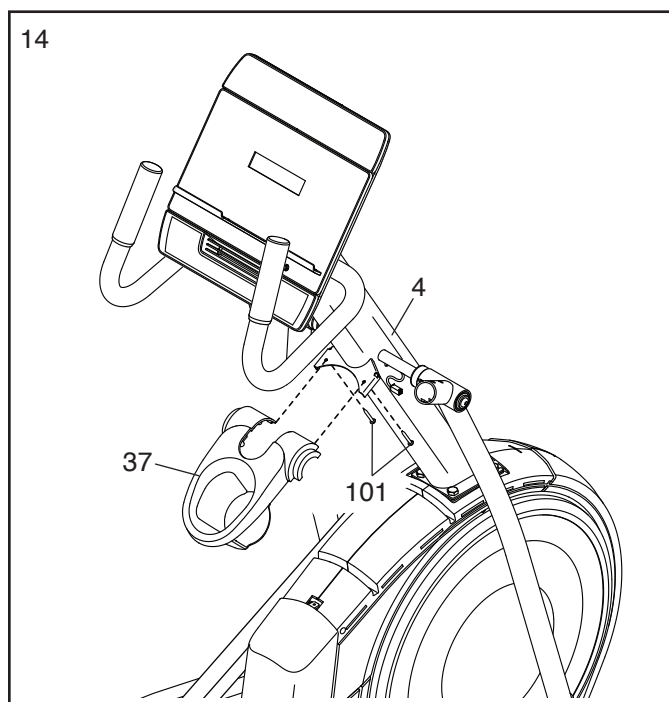


13. Nasměrujte spodní kryt počítače (152) podle obrázku a zaklapněte jej do zadní části počítače (7). Poznámka: Může být užitečné otočit počítač směrem dolů.

Poté otočte horní kryt počítače (153) podle obrázku a zaklapněte jej do zadní části (7). Poznámka: Může být užitečné otočit počítač nahoru.



14. Připravte si držák (37) tak, jak je zobrazeno a připevněte ke stojanu (4) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (101).



15.

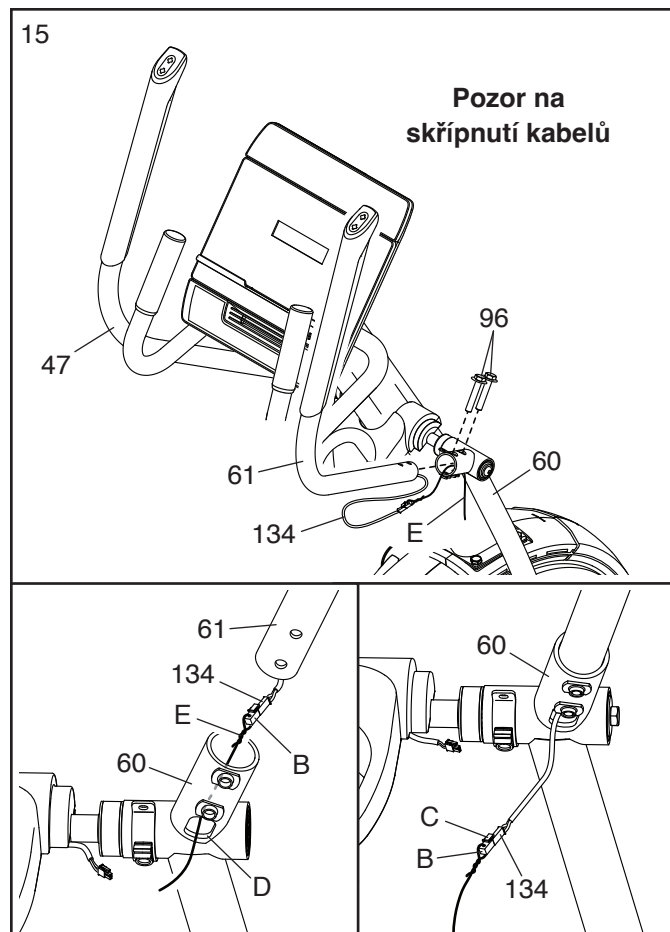
Připravte si pravou horní část madla (61) a požádejte druhou osobu, aby ji držela blízko pravé horní části lyžiny (60).

Viz obrázek. Najděte stahovací pásku (E) a táhlo drátu (B) připojené k pravému ovládacímu drátu (134). Zavedte stahovací pásku do horní lyžiny (60) a ven z vyznačeného otvoru (D) a poté protáhněte pravý ovládací drát skrz horní část ven z otvoru.

Vyvarujte se přiskřípnutí pravého ovládacího drátu (134). Nasadte pravé horní rameno (61) na pravá horní část lyžiny (60). Připojte dvěma šrouby M8 x 41 mm (96).

Viz pravý výkres. Uchopte konektor na konci pravého ovládacího drátu (134). Poté stiskněte malou západku (C) na táhlu drátu (B) a táhlo sejměte a zlikvidujte.

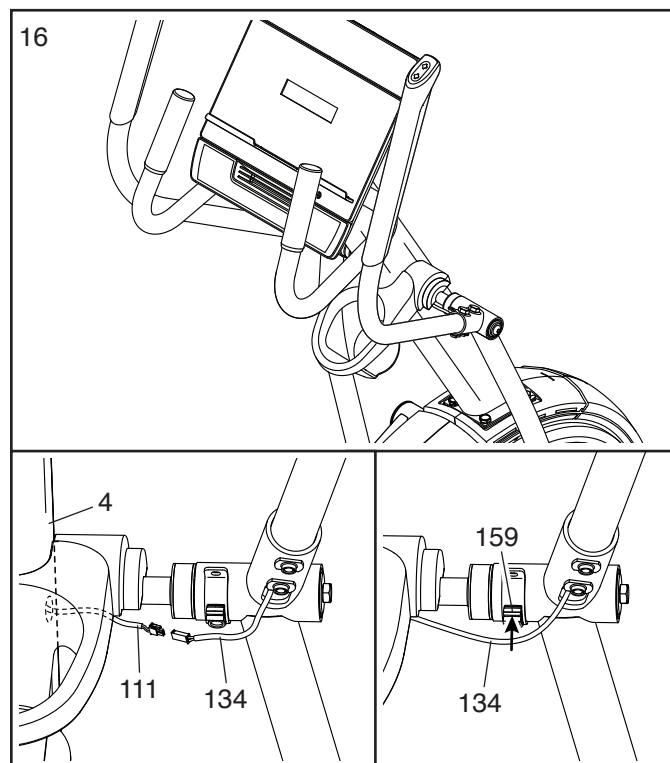
Opakujte tento krok s levou horní částí lyžiny (47).



16. Viz levý výkres. Připojte pravý prodlužovací vodič (111) k pravému ovládacímu vodiči (134). **DŮLEŽITÉ:** Kabelové konektory by se měly snadno zasunout a zacvaknout na místo se slyšitelným cvaknutím. Pokud ne, otočte jeden konektor a zkuste to znovu. Poté vložte konektory a přebytečný drát do sloupku (4).

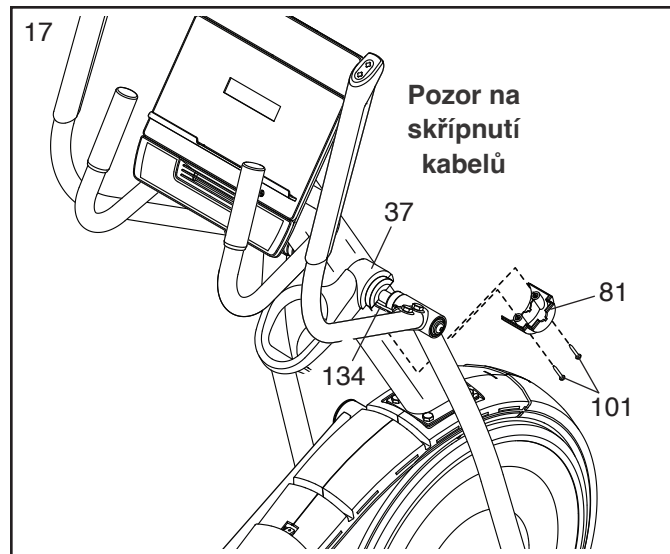
Viz pravý výkres. Zatlačte pravý ovládací drát (134) do štěrbin ve sponě drátu (159).

Opakujte tento krok na levé straně trenážeru.



17. **Pozor na skřípnutí kabelů.** Nasměrujte spodní kryt (81) podle obrázku a držte jej poblíž pravého ovládacího drátu (134). Připevněte spodní kryt přihrádky k pravé straně držáku (37) pomocí dvou šroubů M4 x 16 mm (101).

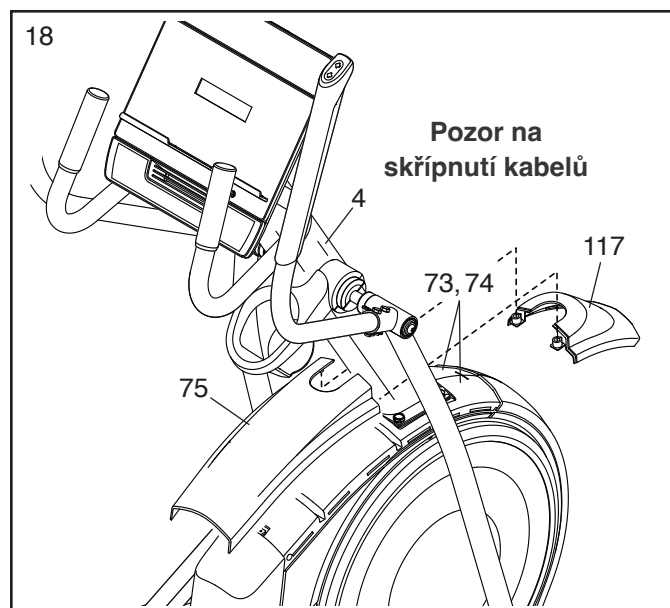
Opakujte tento krok na druhé straně trenažéru.



18. **Pozor na skřípnutí kabelů.**

Přitlačte přední kryt (117) na levý a pravý štít (73, 74).

Poté zatlačte střední kryt štítu (75) na levý a pravý štít (73, 74).

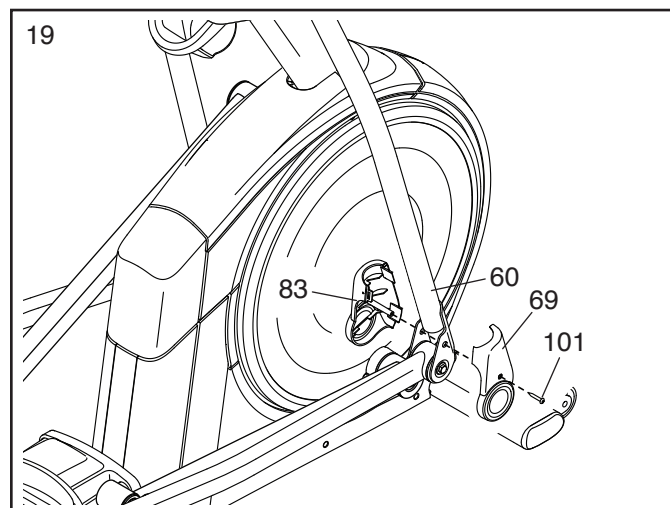


19. Identifikujte vnitřní kryt pravé nohy (83), nasměrujte jej podle obrázku a vložte jej přes pravou horní lyžinu (60).

Dále identifikujte vnější kryt pravé lyžiny (69), otočte jej podle obrázku a zatlačte na vnitřní kryt pravé nohy (83).

Připevněte k sobě vnější a vnitřní kryt pravé nohy (69, 83) pomocí šroubů M4 x 16 mm (101).

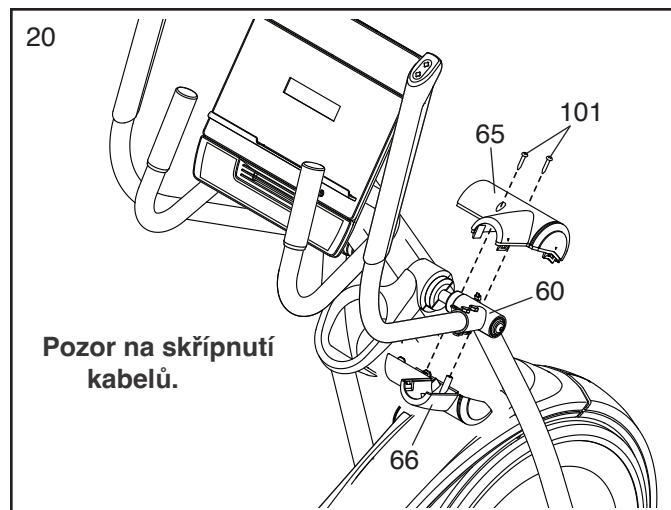
Opakujte tento krok na druhé straně elipsu.





20. Pozor na skřípnutí kabelů. Nasměrujte přední a zadní kryt pravé paže (65, 66) kolem pravé horní nohy těla (60) podle obrázku a připevněte je dvěma šrouby M4 x 16 mm (101).

**Opakujte tento krok na druhé straně trenážeru.**



21. Ujistěte se, že jsou všechny díly řádně utaženy. Balení může obsahovat i díly navíc. Umístěte pod eliptický trenážer podložku na ochranu podlahy. Poznámka: Uschovejte si přiložené nářadí. K montáži může být zapotřebí jeden nebo více nářadí, ponechte si je úpravy v budoucnu. Abyste předešli poškození dílů, nepoužívejte k montáži nebo seřizování elektrické nářadí.

# Jak používat eliptický trenážér

## ZAPOJENÍ DO ELEKTRICKÉ SÍTĚ

**Tento produkt musí být uzemněný.** Pokud by došlo k poruše, uzemnění poskytne cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud a tím se sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento trenážér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku.

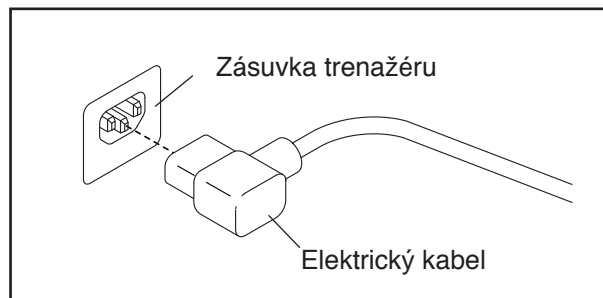
**DŮLEŽITÉ:** Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

## **⚠ UPOZORNĚNÍ:**

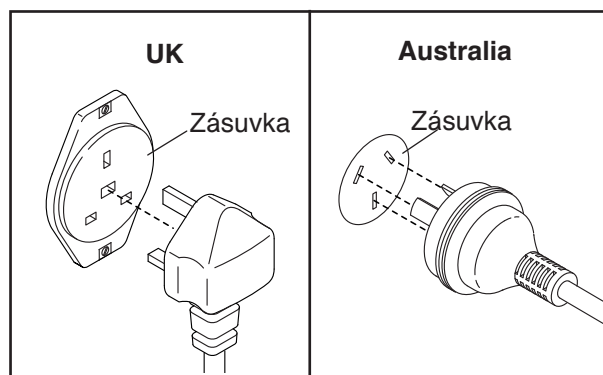
Nesprávné zapojení vodiče na uzemněné zařízení může zvýšit riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, že je zařízení správně uzemněné, konzultujte stav s elektrikářem. Zástrčku neopravujte, nemodifikujte, ani v případě, že nepasuje. Nechte si ji vyměnit odborníkem.

Pro zapojení do elektrického proudu postupujte následovně.

1. Zapojte kabel do zásuvky trenážéru.

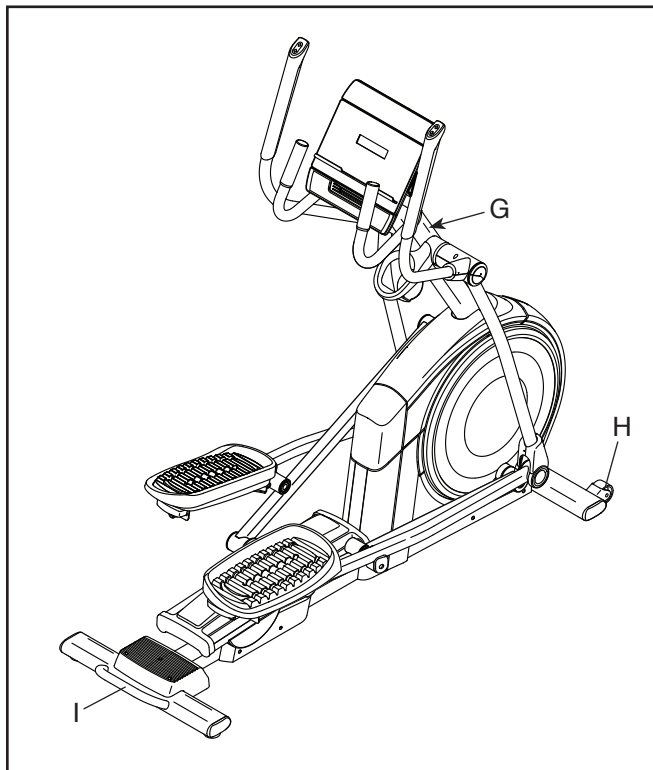


2. Zapojte kabel do zásuvky, která je správně nainstalovaná a uzemněná podle všech norem a předpisů.



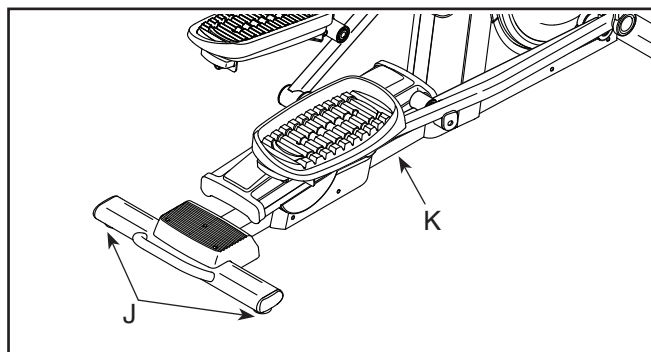
## PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽÉRU

Vzhledem k velikosti a váze trenažéru, doporučujeme přesun ve dvou osobách. Stůjte před trenažérem a chytněte ho zepředu (G), jednou nohou si pomozte zatlačením na kolečka (H). Druhá osoba nadzvedne trenažér za držadlo (I) až na kolečka vpředu. Opatrně přemístěte trenažér na požadované místo.



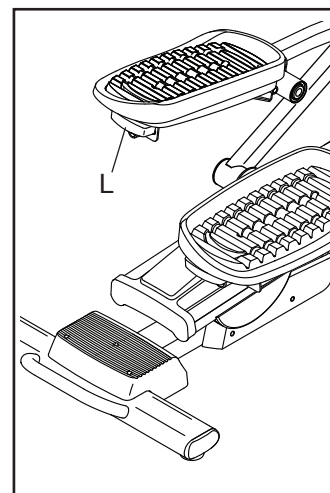
## NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

Pokud se trenažér hýbe vlivem nerovnosti podlahy, upravte vyrovnávače (J,K) nerovností tak, aby trenažér stál rovně a nehýbal se.



### Nastavení pozice pedálů

Každý pedál může být nastaven do několika pozicí. Pro nastavení pedálu uchopte madlo (L), zatáhněte a nastavte požadovanou pozici. Poté pedál uvolněte a ujistěte se, že zapadl do pevných dírek. Oba pedály musí být v stejné pozici.

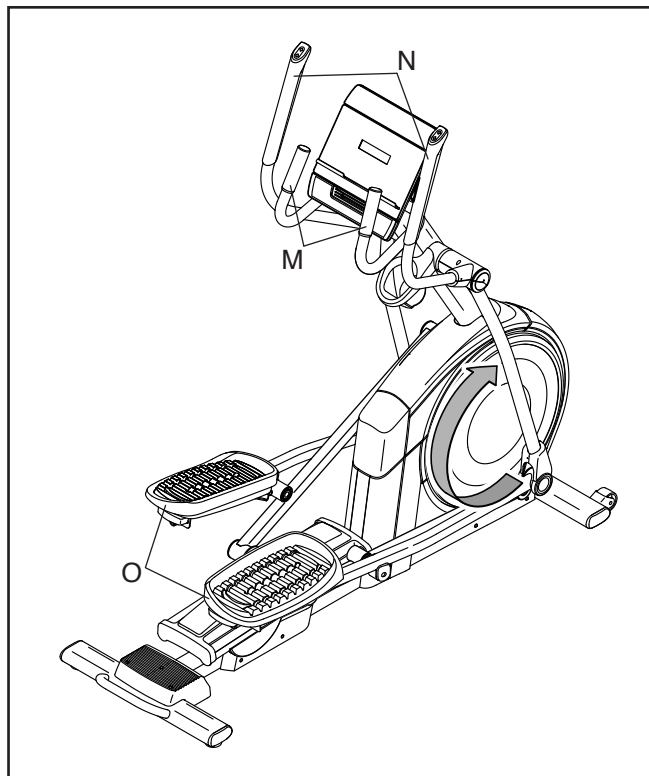


## Jak cvičit

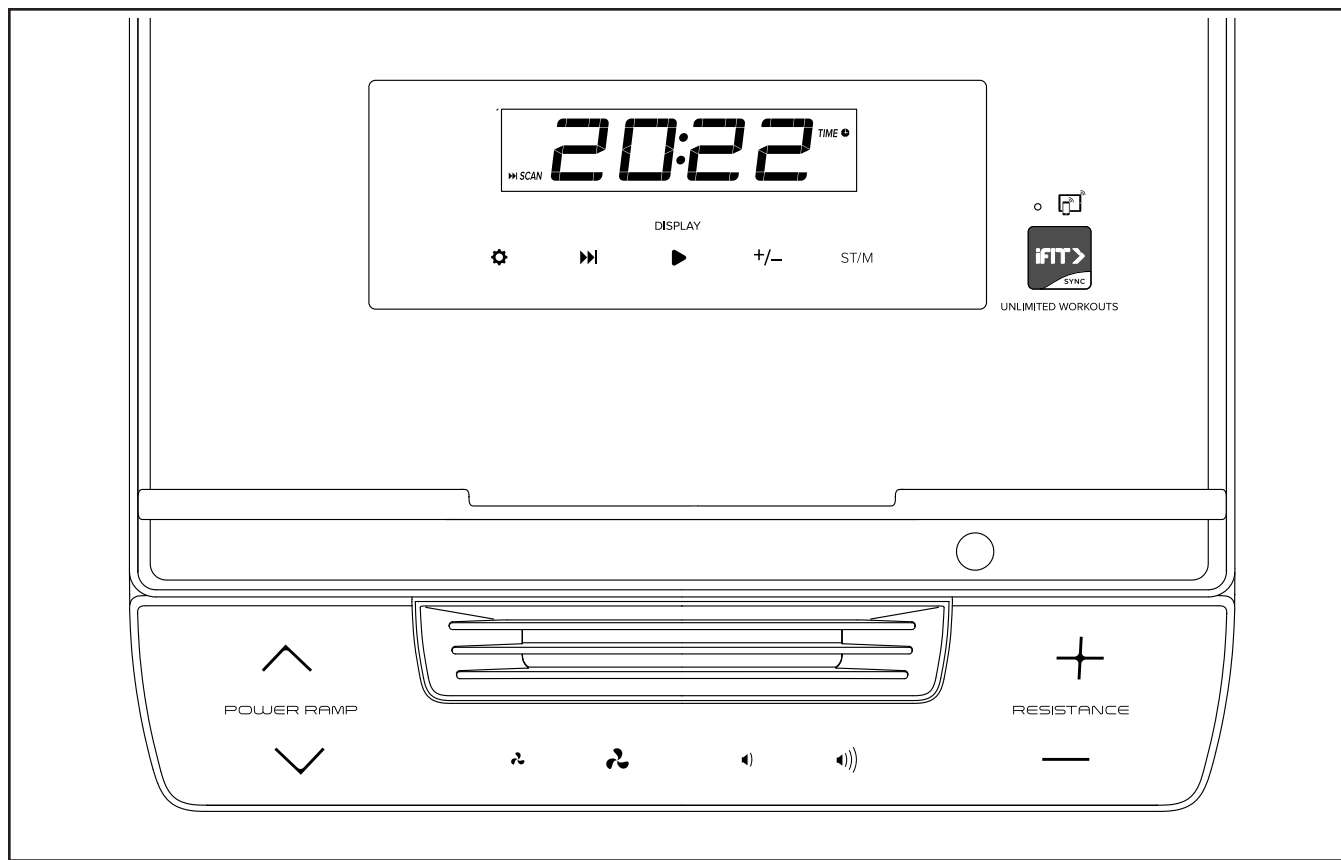
Pro nastoupení na trenažér se nejprve chytněte hlavních madel (M) nebo horních madel (N) a následně položte nohu na spodní pedál (Q). Teprve pak si stoupněte i na druhý pedál. Zatlačte do pedálů, aby se začaly pohybovat. Poznámka: Pedály se mohou pohybovat v obou směrech. Doporučujeme pohyb pedálů dle znázorněné šipky na obrázku. Je ale možné se pohybovat i opačným směrem. Abyste mohli bezpečně sestoupit z trenažéru, vyčkejte až se pedály zastaví.

**Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnick ne-zastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.**

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



## Jak používat počítač



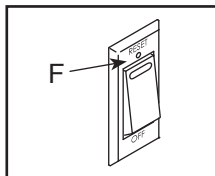
Počítač trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Po pomocí senzorů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

**DŮLEŽITÉ:** Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození trenažéru, používejte při běhu pouze čisté sportovní boty.

## Zapínáme trenážér

**DŮLEŽITÉ:** Pokud byl běžecký pás vystaven chladným teplotám, nechte ho před zapnutím napájení zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displej počítače nebo jiné elektrické komponenty. Zapojte napájecí kabel. Dále vyhledejte vypínač napájení na rámu trenážéru v blízkosti napájecího kabelu.

Stiskněte vypínač napájení do polohy Reset (F).  
Displej se poté zapne a počítač bude připraven k použití.



**Poznámka:** Po zapnutí napájení poprvé může systém sklonu automaticky kalibrovat. Rampa se při kalibraci pohybuje nahoru a dolů. Když se rampa přestane pohybovat, systém sklonu se kalibruje.

**DŮLEŽITÉ:** Není-li systém sklonu automaticky kalibrován, viz další kapitola a ručně nakalibrujte systém sklonu.

**DŮLEŽITÉ:** Počítač je vybaven demo režimem, který je určen pro použití v případě, že je trenážér vystaven v obchodě. Pokud je demo režim zapnutý, počítač zobrazí přednastavenou prezentaci. Chcete-li demo režim vypnout, postupujte podle kroků v následující kapitole.

## Manuální režim

### 1. Začněte šlapat do pedálů nebo stiskněte libovolné tlačítko počítače.

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

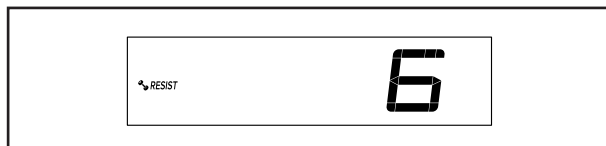
### 2. Zvolte manuální režim.

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

### 3. Změňte odpor a sklon pedálů podle potřeby.

Během šlapání změňte odpor pedálů stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení odporu nebo stisknutím tlačítek na madlech.

Pro větší variabilitu tréninku lze nastavit sklon rampy pedálů pomocí tlačítek pro zvýšení nebo snížení nebo pomocí zkratk.



**Poznámka:** Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu nebo sklonu.

## 4. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Na displeji se mohou zobrazit následující informace o tréninku :

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

**Kalorie za hodinu (Cals./Hr)**- Tento režim zobrazení zobrazí přibližný počet kalorií, které spalujete za hodinu.

**Vzdálenost (Dist.)** - Tento režim zobrazuje vzdálenost, kterou jste našlapali v kilometrech nebo mílích.

**Tempo (Pace)**—Zobrazuje rychlost vašeho

šlapání v minutách za kilometr / míli.

**Puls (BPM a symbol srdíčka)** - Tento režim zobrazení zobrazuje váš srdeční puls při použití volitelného monitoru srdečního tepu (viz další kapitola)..

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

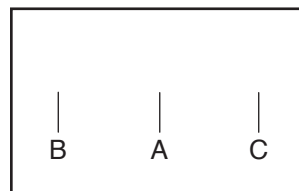
**RPM** - Tento režim zobrazení bude zobrazovat rychlost otáčení v otáčkách za minutu (ot / min).

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

**Čas (Time)** - Když je vybrán ruční režim, zobrazí se v tomto režimu zobrazení uplynulý čas.

**Ramp** - zobrazuje sklon rampy pedálů.

Klikněte na tlačítko A pro zobrazení požadovaných hodnot na displeji.



**Scan mode**—Počítač nabízí možnost Scan režimu, který přepíná mezi naměřenými hodnotami cvičení v pravidelném cyklu. Pro zapnutí scan režimu stiskněte tlačítko Multi-scan button. Na displeji se zobrazí malý indikátor (A) a Scan režim je spuštěn.



Pro rychlejší přepnutí hodnoty ve scan režimu, klikněte na tlačítko B opakovaně.

Pro ukončení scan režimu klikněte na tlačítko Next Display button; Scan režim a indikátor A budou vypnuty.

Scan režim lze také upravit a nastavit hodnoty, které se během režimu budou na displeji zobrazovat.

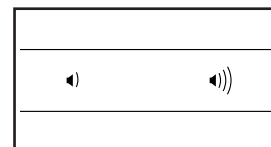
Pro úpravu scan režimu klikněte na tlačítko Next Display tolikrát, než je zobrazena hodnota, kterou chcete přidat nebo odebrat.

Poté klikněte na Add/Subtract tlačítko pro přidání nebo odebrání. Pokud je hodnota přidána, zobrazí se na displeji její indikátor. Po odstranění indikátor zmizí.

Poté klikněte na Multi-scan tlačítko pro návrat do scan režimu.

Poznámka: Váš srdeční tep bude automaticky zařazen do hodnot ve scan režimu po zaznamenání pulsu.

Pro změnu hlasitosti počítače, klikněte na symbol reproduktoru



Pro přerušení cvičení přestaňte šlapat a naměřený čas na displeji zabliká. Pro pokračování cvičení začněte znovu šlapat.

## 5. Po dokončení cvičení se počítač automaticky vypne.

Pokud se pedály několik sekund nepohybují, počítač se zastaví a na displeji bude blikat čas. Chcete-li pokračovat ve cvičení, jednoduše pokračujte v šlapání.

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

Poznámka: Počítač je vybaven demo režimem určeným pro použití, pokud je elipsa vystavena v obchodě. Pokud je zapnutý demo režim, konzola se nevypne a displej se po ukončení cvičení neresetuje.

## 6. Po dokončení cvičení vypněte hlavní vypínač na trenažéru a odpojte adaptér z elektrické zásuvky.

Důležité: Pokud trenažér nevypnete, může dojít k předčasnému poškození díllů.



## VENTILÁTOR

Ventilátor má několik rychlostí nastavení, včetně auto režimu. Při automatickém režimu je zvolena rychlost ventilátor se automaticky zvýší nebo snižuje, jak se zvyšuje nebo snižuje rychlost šlapání. Opakovaným stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení ventilátoru na konzole vyberte rychlost ventilátoru nebo ventilátor vypněte. Poznámka: Pokud se pedály nepohybují po dobu asi 30 sekund, ventilátor se automaticky vypne.

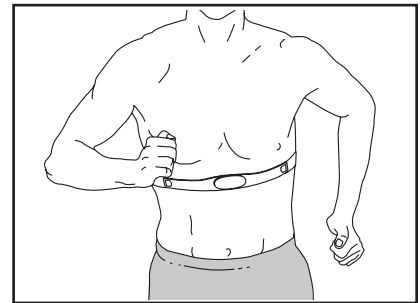


## Použití zvukového systému

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



Poznámka: Chcete-li zakoupit zvukový kabel, navštivte místní prodejnu elektroniky. Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači.



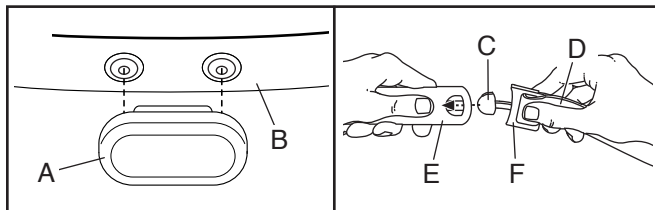
## Volitelné použití hrudního pásu

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

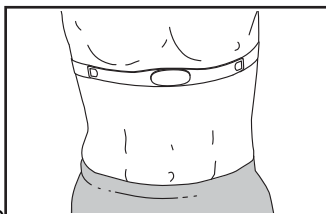
# Monitor srdečního pulsu

## HRUDNÍ PÁS

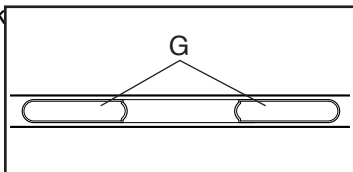
Pokud monitor srdeční frekvence vypadá jako na obrázku 1, stiskněte vysílač (A) na západky na hrudním pásu (B). Pokud monitor srdeční frekvence vypadá jako na obrázku 2, vložte jazýček (C) na jeden konec hrudního pásku (D) na jeden konec vysílače (E). Poté stiskněte konce vysílače pod sponou (F) na hrudním pásu; Záložka by měla být v rovině s vysílačem.



Následně nandejte hrudní pás na hrudník jak je zobrazeno na obrázku. Hrudní pás musí být pod oblečením přímo na kůži. Dejte si pozor, aby logo nebylo vzhůru nohama. Upravte si délku pásu podle potřeby.



Po nasazení hrudního pásu, oddalte pás kousek od těla a navlhčete obě elektrody (G). Následně vraťte pás zpět na hrudník.



## PÉČE A ÚDRŽBA

• Důkladně omyjte elektrody vlhkým hadříkem ihned po skončení tréninku a vyčistěte do sucha. Vlhkost může aktivovat snímač a tím zkrátit životnost baterie.

- Skladujte hrudní pás na suchém a teplém místě. Neukládejte pás v igelitovém pytlíku nebo na místech, kde by mohla být vlhkost.
- Nevystavujte hrudní pás přímému slunci po delší dobu, a teplotám přesahujícím 50°C a naopak nízkým teplotám -10°C.
- Příliš nenatahujte a neohýbejte hrudní pás, aby nedošlo k poškození.
- K čištění snímače použijte měkký hadřík a malé množství mýdla. Následně snímač vysušte do sucha ručníkem. Nepoužívejte alkohol, abrazivní nebo chemické látky. Pás čistěte ručně a nechte volně sušit na vzduchu.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- Pokud hrudní pás nefunguje, i přesto, že je umístěn správně, posuňte pás nahoru nebo dolů na hrudníku.
- Pokud hrudní pás neukazuje správné hodnoty, znovu navlhčete elektrody.
- Aby počítač ukazoval hodnoty z hrudního pásu, musíte být maximálně ve vzdálenosti natažených rukou od počítače.
- Pokud je na zadní straně snímače vybitá baterie, vyměňte ji za novou stejného typu.
- Hrudní pás je vytvořen tak, aby snímal srdeční frekvenci zdravému člověku. Hrudní pás může vykazovat špatné hodnoty v případě zdravotních problémů pvcs, tachykardie či arytmie.
- Funkce hrudního pásu může být ovlivněna vedením vysokého napětí nebo jinými zdroji. Pokud máte podezření na magnetické vlny, zkuste přemístit celé zařízení.

## **PŘIPOJENÍ CHYTRÉHO ZAŘÍZENÍ K TRENAŽÉRU**

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

### **1. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFit Smart Cardio Equipment do vašeho tabletu.**

Ve Vašem iOS® nebo Android™ tabletu, otevřete App Store<sup>SM</sup> nebo Google Play<sup>TM</sup>, 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 chcete mít připojený tablet a monitor srdečního tepu současně, musíte připojit nejprve hrudní pás a následně tablet

### **3. Připojení tabletu k počítači.**

Stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači; počítač začne párovat tablet, zadejte vyobrazené číslo na displeji. Následně postupujte dle instrukcí v iFit aplikaci. Po spárování tabletu a počítače se na počítači trenažéru zobrazí modré LED světlo.

### **4. Zaznamenejte a sledujte vaše aktivity.**

Sledujte v aplikaci iFit Bluetooth Tablet Vaše záznamy z tréninků a sledujte Váš pokrok.

## **5. Odpojení tabletu od počítače.**

Pro odpojení tabletu od počítače vyberte možnost odpojení v aplikaci iFit Bluetooth v tabletu, následně stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači a kontrolka LED zezelená.

Poznámka: Všechny BLUETOOTH připojení mezi počítačem a ostatními přístroji budou odpojena (včetně dalších tabletů, hrudních pásů atd.).

### **Jak připojit hrudní pás**

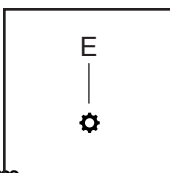
Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate. Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světélko na počítači dvakrát zabliká.

Poznámka: Může to trvat až 15 sekund.

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

## Jak změnit nastavení

1. Zvolte režim nastavení (E).



Ukončete cvičení. Chcete-li zvolit režim nastavení, stiskněte tlačítko Settings. Na displeji se zobrazí informace o nastavení.

2. Výběr z menu nastavení

Pro přepínání mezi položkami displeje stiskněte tlačítko Next Display.

3. Změna nastavení

**Software Version Number** - Zobrazí aktuální verzi softwaru.

**Calibration** - Systém sklonu je třeba kalibrovat. Stiskněte tlačítko pro zvýšení a snížení rampy. Rampa se zvedne do maximální polohy a poté do nejnižší polohy. Tím se sklon kalibruje.

**Jednotky (Unit of Measurement)** - Zobrazí aktuálně používaný systém jednotek. Na výběr je metrický systém nebo imperiální. Pro přepnutí mezi nimi použijte tlačítko St/Met .

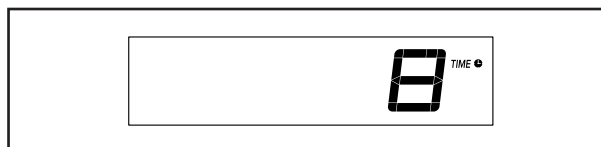


**Display Test**—This screen is intended to be used by service technicians to identify whether the display is working correctly.

**Button Test**—Tlačítko učené pro techniky.

Kontroluje, zda dané tlačítko funguje správně.

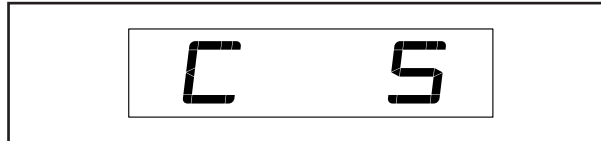
**Total Time**—Zobrazí celkový čas použití trenažéru.



**Total Distance**—Zobrazí celkovou vzdálenost, která byla na trenažéru našlpána



**Contrast Level**—Zobrazí možnosti nastavení jasu displeje.



**Demo Mode**—Je určen pouze pro vystavení trenažéru na prodejné. Pokud má trenažér spuštěn demo mód, obrazovka trenažéru se automaticky nevypne. Pro zapnutí demo módu, vyberte možnost DON. Pro vypnutí demo vyberte možnost DOFF.



## 4. Ukončení nastavení

Pro ukončení nastavení stiskněte znovu tlačítko Setting.

# Péče a poruchy

## 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.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Mnoho problémů lze vyřešit jednoduše kroky v této sekci. Najděte příslušný příznak a postupujte podle uvedených kroků. Pokud potřebujete další pomoc, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ SYSTÉMU SKLONU

Pokud se rampa neposune na správnou úroveň sklonu, přečtěte si část JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ počítače na straně 26 a zkalibrujte systém sklonu.

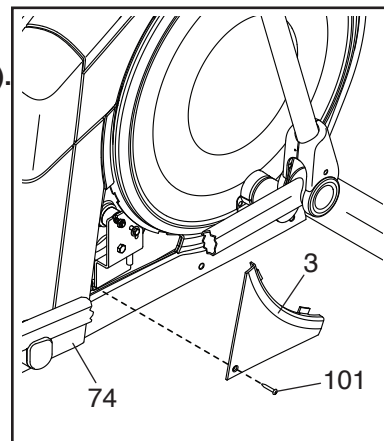
## ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

Pokud počítač nezobrazuje srdeční frekvenci při držení senzorů srdeční frekvence přečtěte si kapitoly výše. Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky. **DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození počítače, používejte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem. 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

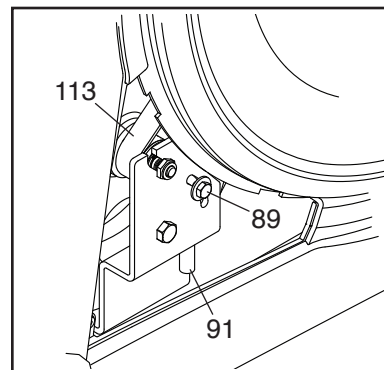
## JAK SEŘÍZIT HNACÍ ŘEMEN

Pokud pedály kloužou, když šlapete, i když odpor je nastaven na nejvyšší úroveň, může být nutné upravit hnací řemen. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve stiskněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

Dále vyhledejte Přístupový kryt (3) pravého štítu (74). Odstraňte M4 x 16 mm šroub (101) a poté odstraňte přístupový kryt.



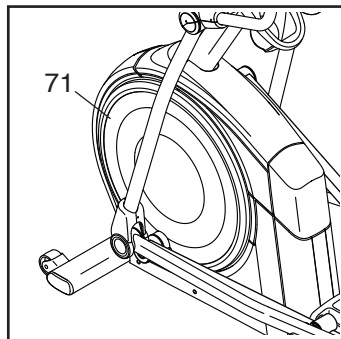
Dále vyhledejte a uvolněte napínací šroub (89). Utahujte seřizovací šroub hnacího řemene (91), dokud není hnací řemen (113) těsný. Poté znovu utáhněte napínací šroub.



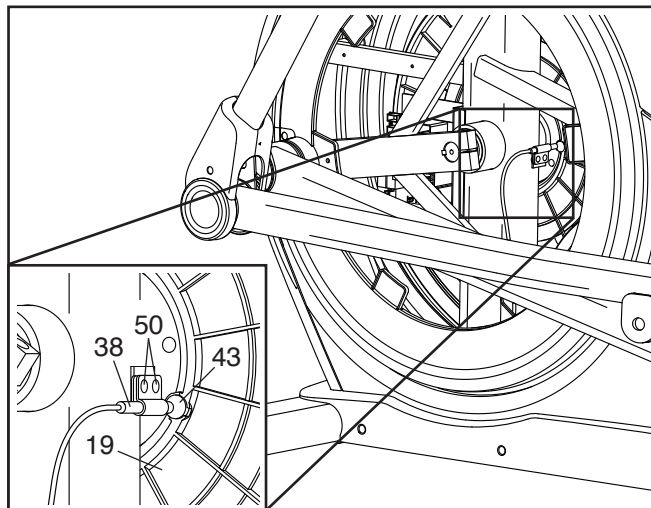
Znovu připojte díly, které jste odstranili. Poté zapojte napájecí kabel a stiskněte vypínač.

## NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud displej nefunguje správně, nebo vůbec nefunguje, je potřeba nastavit jazýčkový spínač. **Nejprve trenážér vypojte z elektrické energie.** Za použití šroubováku vyjměte levý disk (71).



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



Mírně uvolněte označené dva šrouby M4 x 12 mm (50). Posuňte jazýčkový spínač (38) trochu blíže nebo dál od magnetu (43) a potom utáhněte šroub. Poté odpojte napájecí adaptér a natočte řemenicí (19) dopředu a dozadu tak, aby magnet (43) opakovaně procházel jazýčkový spínač (38). Opakujte tyto akce, dokud počítač nezobrazí správnou zpětnou vazbu. Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu připojte levý disk a zapojte napájecí adaptér.

# 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. Nejnížší 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.

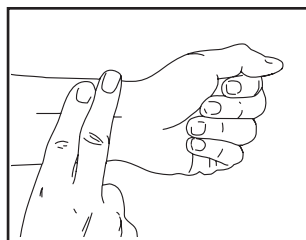
**Aerobní cvičení** - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

**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.

**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.



### Měření pulsu

Cvičte nejméně pod dobu 4 minut. Poté si položte dva prsty na zápěstí, počítejte tepe během 6 vteřin, výsledek vynásobte 10. Např. 14 tepů značí puls 140.

## Doporučené protahovací cviky

Následující cviky provádějte pomalu, vždy jen podle svých fyzických možností.

### 1. Dotkněte se palců

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 15 vteřin. Opakujte 3x.

### 2. Protážení stehen

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

### 3. Protážení zadní strany lýtek

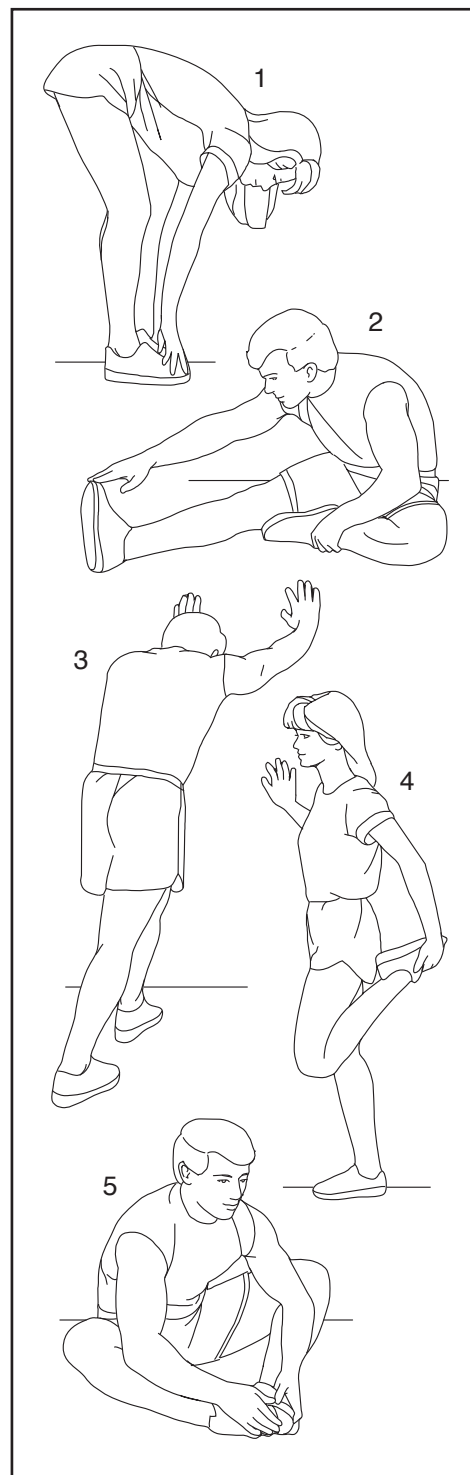
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu a zatlačte zpět, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin. Opakujte 3x.

### 4. Protážení přední strany stehen

Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

### 5. Motýlek

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





---

## Poznámky

# Kusovník

Model No. NTEL89824-INT.0 R1023A

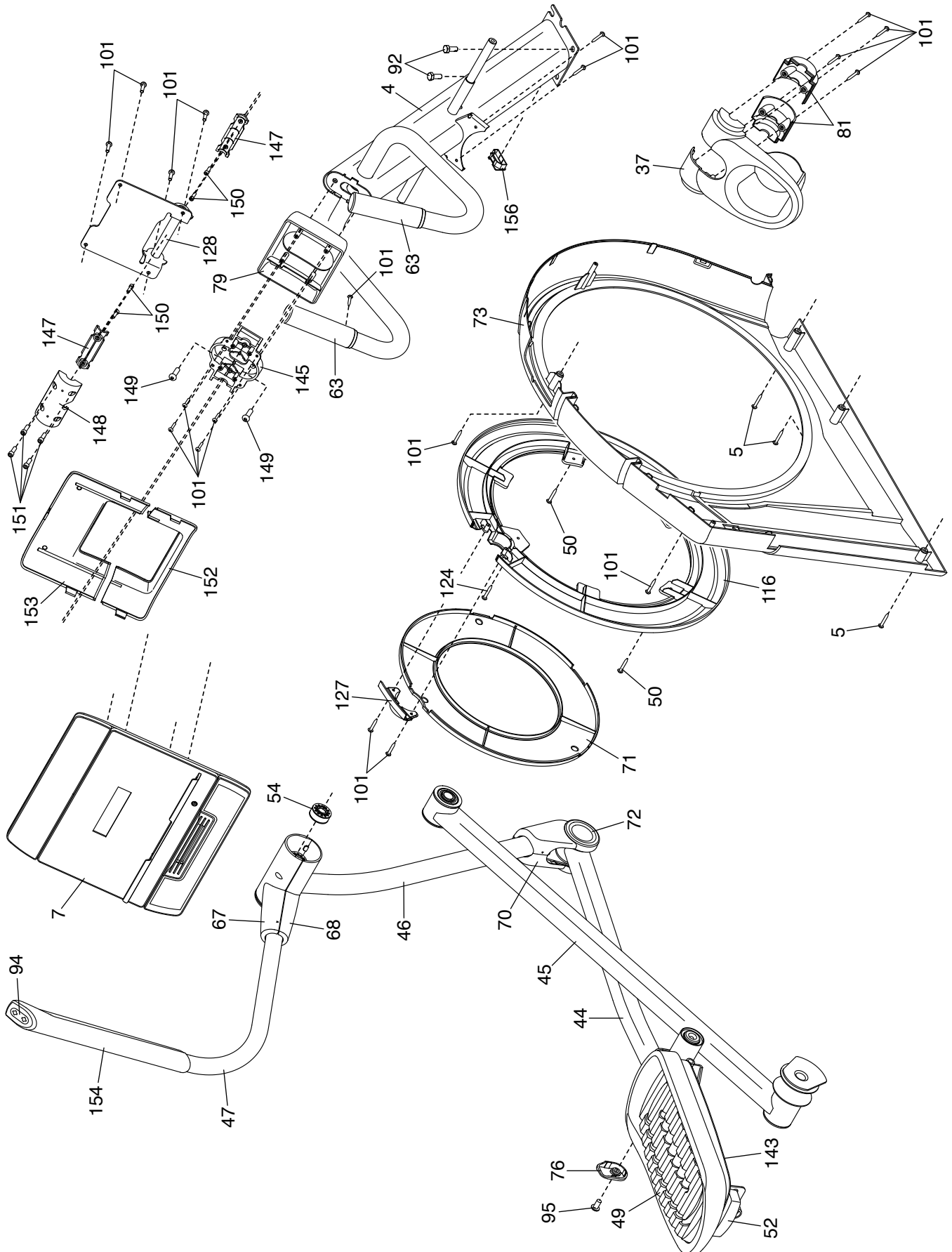
| Č. | Ks | Popis                        | Č.  | Ks | Popis                       |
|----|----|------------------------------|-----|----|-----------------------------|
| 1  | 1  | Frame                        | 51  | 2  | Roller                      |
| 2  | 1  | Rear Stabilizer              | 52  | 1  | Left Pedal Handle           |
| 3  | 1  | Access Cover                 | 53  | 2  | Axle Cover                  |
| 4  | 1  | Upright                      | 54  | 2  | Pivot Spacer                |
| 5  | 10 | M4 x 19mm Screw              | 55  | 2  | Retainer                    |
| 6  | 1  | Front Stabilizer             | 56  | 4  | Roller Arm Bushing          |
| 7  | 1  | Console                      | 57  | 4  | Pedal Arm Bearing Assembly  |
| 8  | 2  | Roller Guide                 | 58  | 1  | Right Pedal Arm             |
| 9  | 2  | Crank Bearing Sleeve         | 59  | 1  | Right Roller Arm            |
| 10 | 1  | Ramp Cover                   | 60  | 1  | Right Upper Body Leg        |
| 11 | 1  | Incline Motor                | 61  | 1  | Right Upper Body Arm        |
| 12 | 1  | Left Motor Cover             | 62  | 2  | Saddle Bracket              |
| 13 | 1  | Right Motor Cover            | 63  | 2  | Handlebar Grip              |
| 14 | 2  | Motor Spacer                 | 64  | 2  | Pedal Arm Axle              |
| 15 | 1  | Rear Stabilizer Cover        | 65  | 1  | Right Arm Front Cover       |
| 16 | 2  | Track                        | 66  | 1  | Right Arm Rear Cover        |
| 17 | 1  | Power Switch                 | 67  | 1  | Left Arm Front Cover        |
| 18 | 1  | Crank                        | 68  | 1  | Left Arm Rear Cover         |
| 19 | 1  | Pulley                       | 69  | 1  | Right Leg Outer Cover       |
| 20 | 2  | Crank Arm                    | 70  | 1  | Left Leg Outer Cover        |
| 21 | 1  | Ramp Axle                    | 71  | 2  | Disc                        |
| 22 | 1  | Idler                        | 72  | 1  | Left Leg Inner Cover        |
| 23 | 2  | Bumper                       | 73  | 1  | Left Shield                 |
| 24 | 1  | Small Leveling Foot          | 74  | 1  | Right Shield                |
| 25 | 1  | Resistance Motor             | 75  | 1  | Center Shield Cover         |
| 26 | 6  | M10 Locknut                  | 76  | 1  | Left Pedal Arm Side Cap     |
| 27 | 2  | Ramp Bushing                 | 77  | 2  | Crank Arm Cover             |
| 28 | 1  | Eddy Mechanism               | 78  | 2  | Key                         |
| 29 | 1  | Right Pedal                  | 79  | 1  | Console Cover               |
| 30 | 4  | Stabilizer Cap               | 80  | 4  | M8 x 31mm Screw             |
| 31 | 1  | Ramp                         | 81  | 2  | Lower Tray Cover            |
| 32 | 4  | Roller Arm Bearing Sleeve    | 82  | 8  | M8 x 13mm Screw             |
| 33 | 2  | Large Leveling Foot          | 83  | 1  | Right Leg Inner Cover       |
| 34 | 2  | Wheel                        | 84  | 1  | M4 x 12mm Ground Screw      |
| 35 | 1  | Lower Motor Axle             | 85  | 2  | M10 Split Washer            |
| 36 | 1  | Idler Washer                 | 86  | 2  | M10 x 58mm Hex Bolt         |
| 37 | 1  | Accessory Tray               | 87  | 1  | Right Pedal Arm Side Cap    |
| 38 | 1  | Reed Switch/Wire             | 88  | 1  | Idler Pivot Screw           |
| 39 | 1  | Reed Switch Clamp            | 89  | 1  | Idler Screw                 |
| 40 | 2  | Frame Bearing                | 90  | 4  | M10 x 60mm Screw            |
| 41 | 2  | Ramp Shield                  | 91  | 1  | Drive Belt Adjustment Screw |
| 42 | 1  | Sleeve                       | 92  | 4  | M10 x 25mm Screw            |
| 43 | 2  | Magnet                       | 93  | 4  | M4 x 12mm Flange Screw      |
| 44 | 1  | Left Pedal Arm               | 94  | 1  | Left Control Pad            |
| 45 | 1  | Left Roller Arm              | 95  | 4  | M8 x 16mm Screw             |
| 46 | 1  | Left Upper Body Leg          | 96  | 4  | M8 x 41mm Screw             |
| 47 | 1  | Left Upper Body Arm          | 97  | 2  | M8 x 28mm Washer            |
| 48 | 1  | Receptacle                   | 98  | 2  | M8 x 18mm Washer            |
| 49 | 1  | Left Pedal                   | 99  | 2  | Inner Arm Bearing           |
| 50 | 6  | M4 x 12mm Self-tapping Screw | 100 | 4  | Leg Bearing                 |

| Č.  | Ks | Popis                        | Č.  | Ks | Popis                        |
|-----|----|------------------------------|-----|----|------------------------------|
| 101 | 54 | M4 x 16mm Screw              | 133 | 2  | Zip Tie                      |
| 102 | 2  | M8 Locknut                   | 134 | 1  | Right Hand Grip/Control Wire |
| 103 | 2  | M8 x 20mm Washer             | 135 | 2  | M6 x 26mm Washer             |
| 104 | 2  | M10 x 115mm Screw            | 136 | 1  | Lower Rear Shield            |
| 105 | 2  | M8 x 16mm Screw              | 137 | 1  | Right Pedal Handle           |
| 106 | 1  | Lower Motor Cover            | 138 | 2  | Pedal Pin                    |
| 107 | 1  | Crank Spacer                 | 139 | 2  | Pedal Spring                 |
| 108 | 4  | M6 x 13mm Screw              | 140 | 2  | M6 Acorn Nut                 |
| 109 | 2  | M10 x 58mm Bolt              | 141 | 6  | M6 Washer                    |
| 110 | 1  | Main Wire                    | 142 | 1  | Right Pedal Plate            |
| 111 | 1  | Extension Wire               | 143 | 1  | Left Pedal Plate             |
| 112 | 2  | M4 x 19mm Self-tapping Screw | 144 | 2  | M10 x 158mm Bolt             |
| 113 | 1  | Drive Belt                   | 145 | 1  | Pivot Bracket                |
| 114 | 1  | Controller                   | 146 | 4  | M8 x 20mm Screw              |
| 115 | 4  | Standoff                     | 147 | 2  | Inner Pivot Bushing          |
| 116 | 2  | Disc Ring                    | 148 | 1  | Bracket Mount                |
| 117 | 1  | Front Shield Cover           | 149 | 2  | M8 x 30mm Screw              |
| 118 | 1  | Rear Shield Cover            | 150 | 4  | M4 x 10mm Machine Screw      |
| 119 | 1  | Power Cord                   | 151 | 4  | M6 x 15mm Cap Screw          |
| 120 | 2  | M8 x 20mm Flat Head Screw    | 152 | 1  | Lower Console Cover          |
| 121 | 2  | Motor Bushing                | 153 | 1  | Upper Console Cover          |
| 122 | 1  | Upper Motor Axle             | 154 | 1  | Left Hand Grip/Control Wire  |
| 123 | 2  | Outer Arm Bearing            | 155 | 3  | M4 x 18mm Machine Screw      |
| 124 | 2  | M4 x 16mm Machine Screw      | 156 | 1  | Grommet                      |
| 125 | 8  | M6 x 12mm Screw              | 157 | 1  | Upright Wire                 |
| 126 | 2  | M4 x 25mm Screw              | 158 | 2  | Pivot Guide                  |
| 127 | 2  | Disc Bracket                 | 159 | 2  | Wire Clip                    |
| 128 | 1  | Console Bracket              | 160 | 2  | M4 x 10mm Screw              |
| 129 | 2  | M8 x 22mm Washer             | 161 | 1  | Eddy Mechanism Screw         |
| 130 | 4  | M4 x 12mm Screw              | *   | –  | Assembly/Adjustment Tool Kit |
| 131 | 2  | Adhesive Tape                | *   | –  | Grease Packet                |
| 132 | 1  | Right Control Pad            | *   | –  | User's Manual                |

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

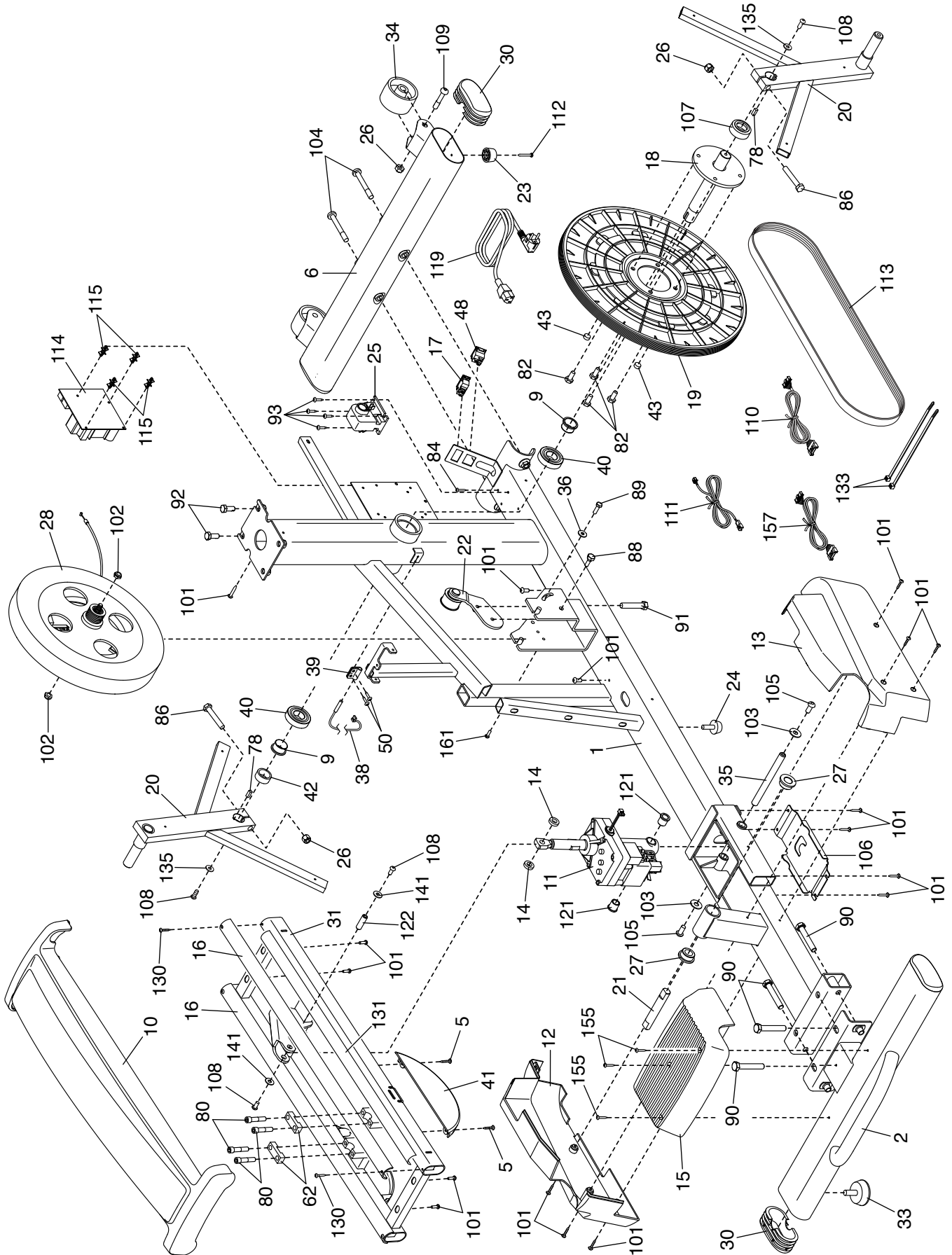
# Rozložený náčrt A

Model No. NTEL89824-INT.0 R1023A



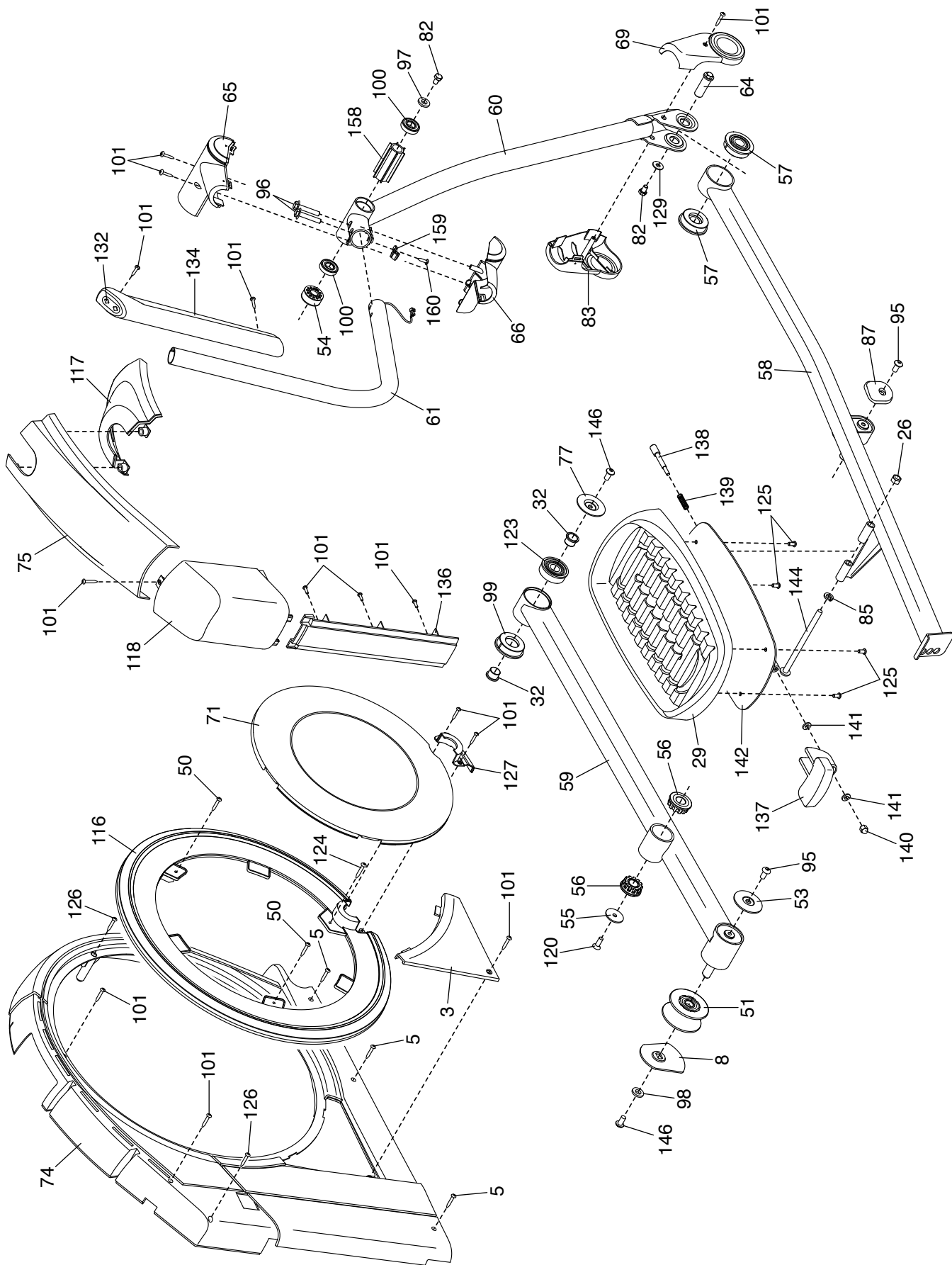
# Rozložený náčrt B

Model No. NTEL89824-INT.0 R1023A



# Rozložený náčrt C

Model No. NTEL89824-INT.0 R1023A



---

# ZÁRUKA

**Výrobce:**  
NordicTrack  
Logan, Utah  
USA

**Dovozce:**  
FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581201521  
**E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto: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.

