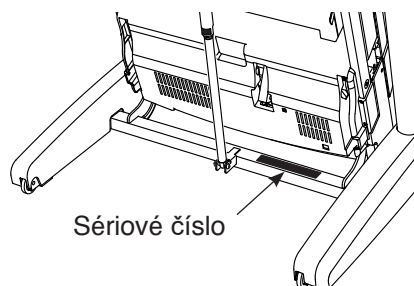


# **NordicTrack**<sup>®</sup> COMMERCIAL 2950

Model No. NETL28719.0  
Serial No.



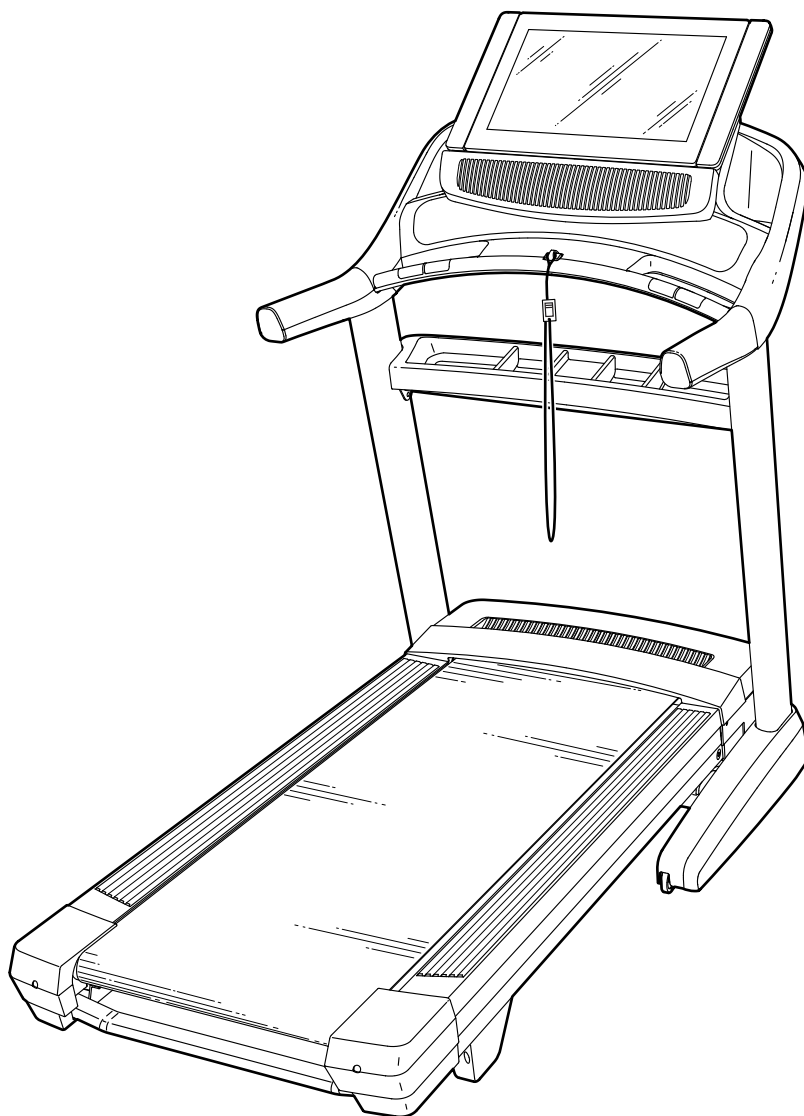
## Zákaznický servis

**FITNESS STORE s.r.o.**  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581 201 521  
E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

## Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenažéru!

## Uživatelský návod



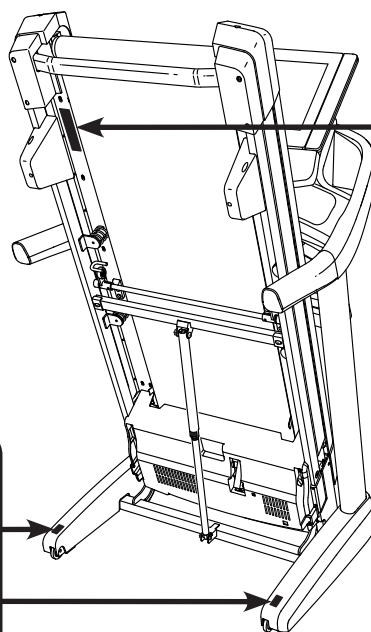
[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

# Obsah

Umístění výstražných nálepek.....	2
Bezpečnostní pokyny.....	3
Začínáme.....	5
Součástky.....	6
Montáž.....	7
Použití hrudního pásu.....	16
Jak používat treňažér.....	17
Skládání a přesun treňažéru.....	18
Péče a údržba.....	30
Cvičební instrukce.....	31
Kusovník.....	35
Rozložený náčrt.....	38
Záruka	

## Umístění výstražných etiket

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



**WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

## **⚠ UPOZORNĚNÍ:**

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

1. Každý uživatel stroje musí být seznámen s touto příručkou.
2. Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav. Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou.
3. 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 není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
6. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou položku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje.
7. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu. Nepoužívejte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.
8. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
9. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 kg.
10. Trenažér smí používat vždy pouze jeden člověk.
11. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.
12. Při připojování napájecího kabelu (viz strana 18) zapojte napájecí kabel do uzemněného zdroje. Na stejném obvodu nesmí být žádný jiný spotřebič. Při výměně pojistky v adaptéru napájecího kabelu vložte certifikovanou ASTA BS1362, 13-amp pojistku.
13. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm<sup>2</sup>), který není delší než 1,5 m.
14. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch.
15. Nepohybujte trenažérem, pokud je vypnutý. Nepoužívejte trenažér pokud je napájení nebo zástrčka poškozena, nebo trenažér nefunguje správně.
16. Přečtete si a vyzkoušejte rychlé vypnutí v případě nouze. Vždy noste klip.
17. Vždy stůjte na nepohyblivých stranách pásu, když chcete začít nebo skončit používání trenažéru. Vždy se držte madel.
18. Pokud osoba používá trenažér, může být zvýšená hlučnost trenažéru.

19. Udržujte vlasy, prsty a oblečení od pohyblivého pásu.
20. Trenažér je schopen vysokých rychlostí. Nenastavujte ihned vysokou rychlost, ale začněte postupně.
21. 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.
22. Pokud je trenažér v činnosti, nikdy ho nenechávejte bez dozoru. Pokud trenažér nepoužíváte, vždy vytáhněte klip, odpojte síťový kabel a vypněte síťový vypínač.
23. Nepřemísťujte trenažér pokud není úplně nebo správně smontovaný. Abyste byli schopni zvednout, posunout nebo položit trenažér, musíte být schopni zvednout 20kg.
24. Pokud přemísťujete nebo skládáte trenažér, ujistěte se, že pojistka drží rám trenažéru bezpečně ve skládací poloze.
25. Neměňte sklon trenažéru vkládáním předmětů pod trenažér.
26. Nikdy nevkládejte předměty do otvorů trenažéru.
27. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny součásti trenažéru.
28. **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 nežve pracovník autorizovaného servisního centra. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servis.

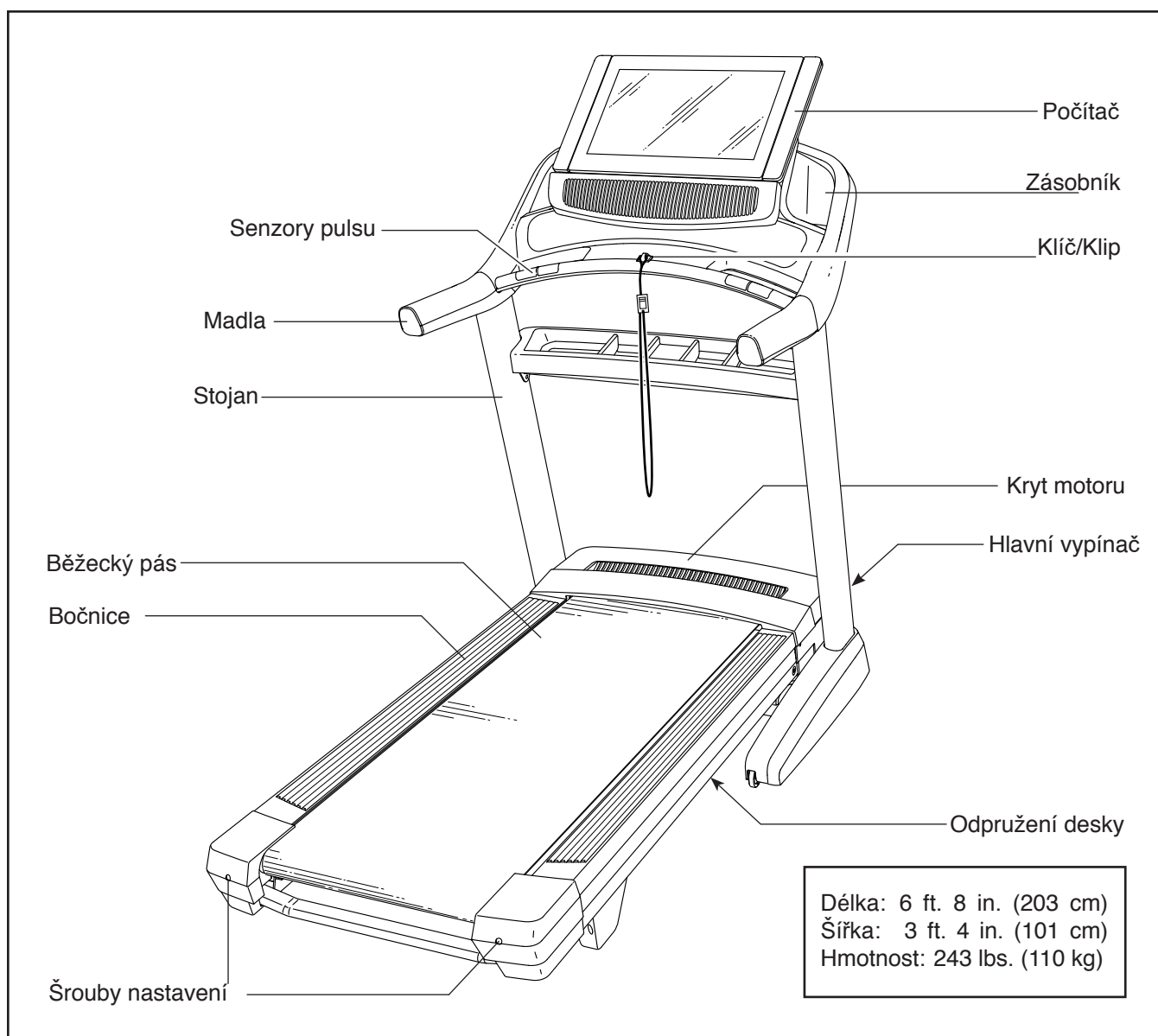
29. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závrať nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

## UCHOVEJTE NÁVOD

# Začínáme

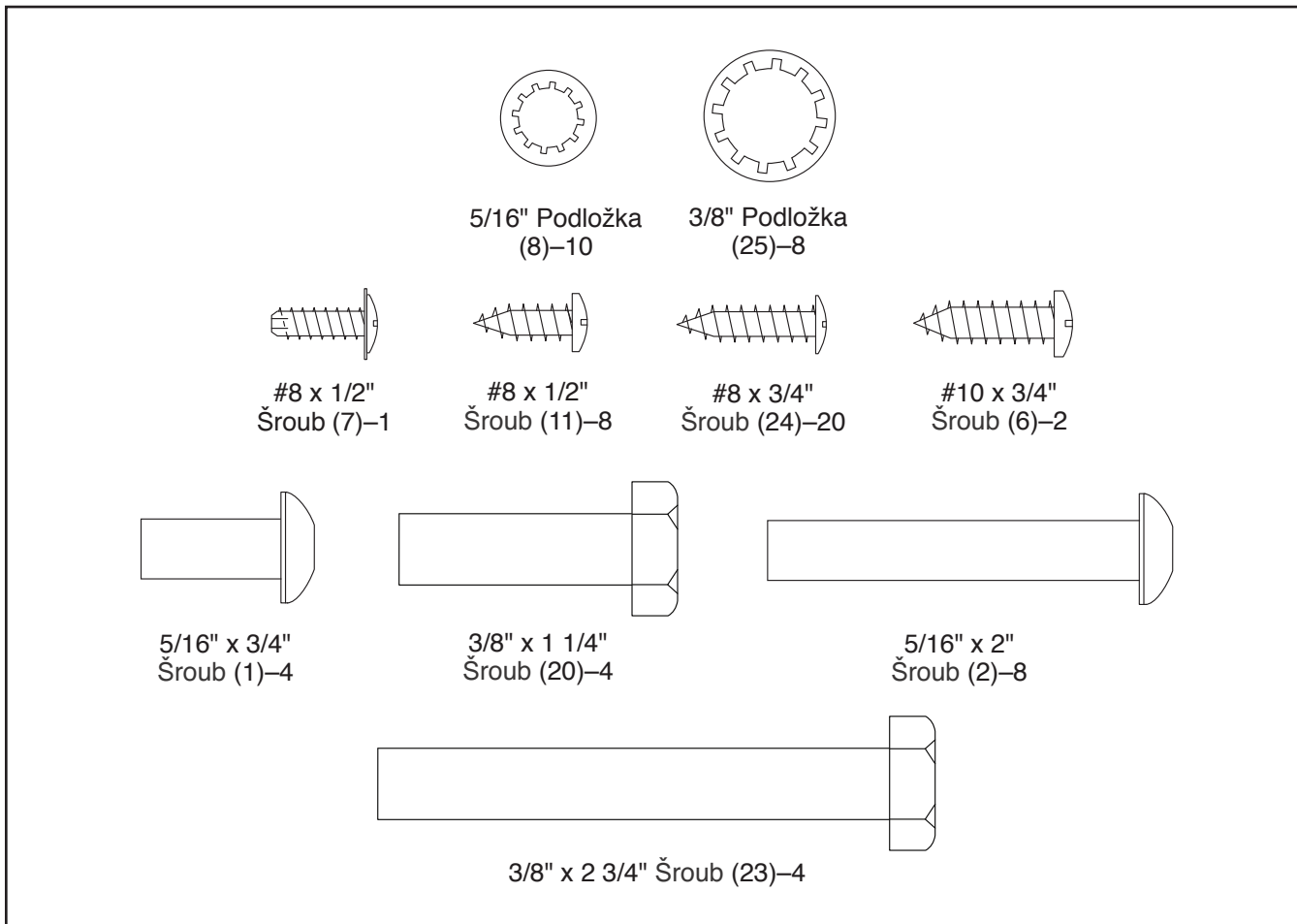
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® Commercial 2950. Běh na pásu je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NordicTrack Commercial 2950 nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma. A pokud zrovna necvičíte, můžete tento trenažér složit a tím zabere pouze polovinu prostoru na rozdíl od jiných trenažérů.

**Před používáním trenažeru si pečlivě přečtěte tuto příručku.** Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky, uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažeru (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

- Pro montáž trenažéru jsou nutné dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Po dodání trenažéru se může být na jedné straně trenažéru olejová látka. Látku otřete jemným hadříkem či neabrazivním čistícím prostředkem
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Pro identifikaci malých dílů se prosím podívejte na stranu 6.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Imbus, který je součástí dodávky

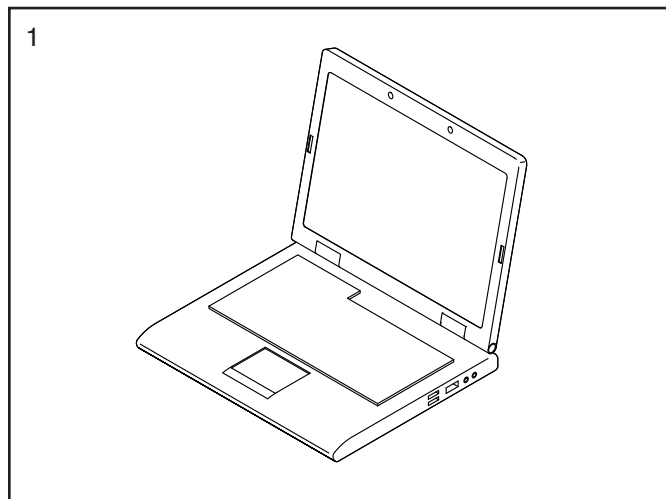
Francouzský klíč

Šroubovák



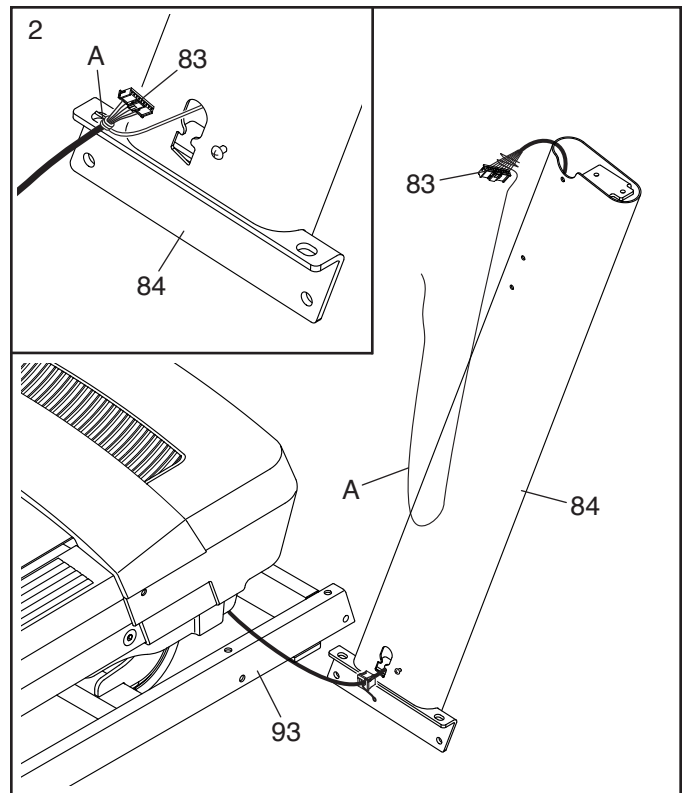
Montáž může být jednodušší, pokud máte sadu nářadí. Nepoužívejte elektrické nářadí.

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

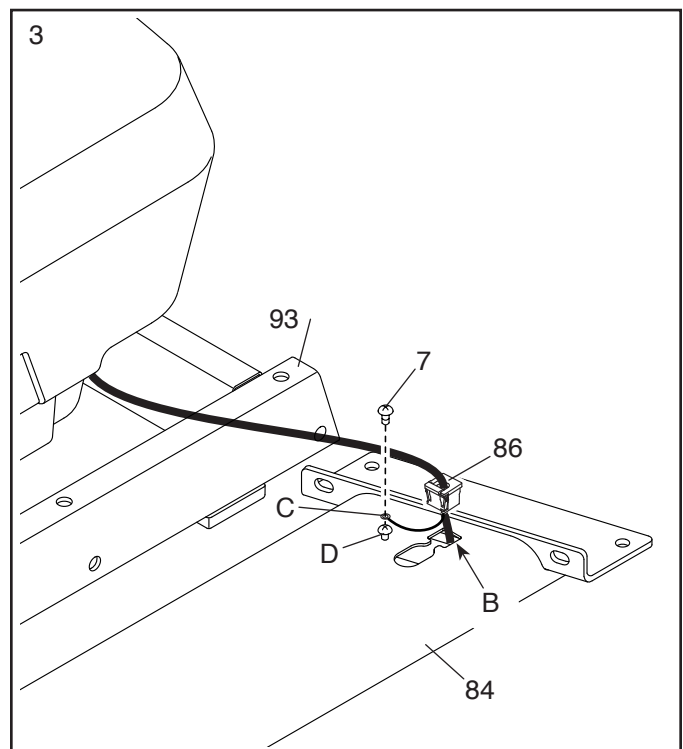


2. **Ujistěte se, že napájecí kabel je vypojen z elektrické sítě.** Odpojte kabel (83) z předního rámu (93).  
Následně nejděte pravé rameno (84). Druhá osoba přidržuje pravé rameno v blízkosti předního rámu (93).

**Viz nákres.** Kabeláž (A) na předním ramenu (84) upevněte ke konci kabelu (83). Následně kabel (83) protáhněte spodním koncem ramena (84).



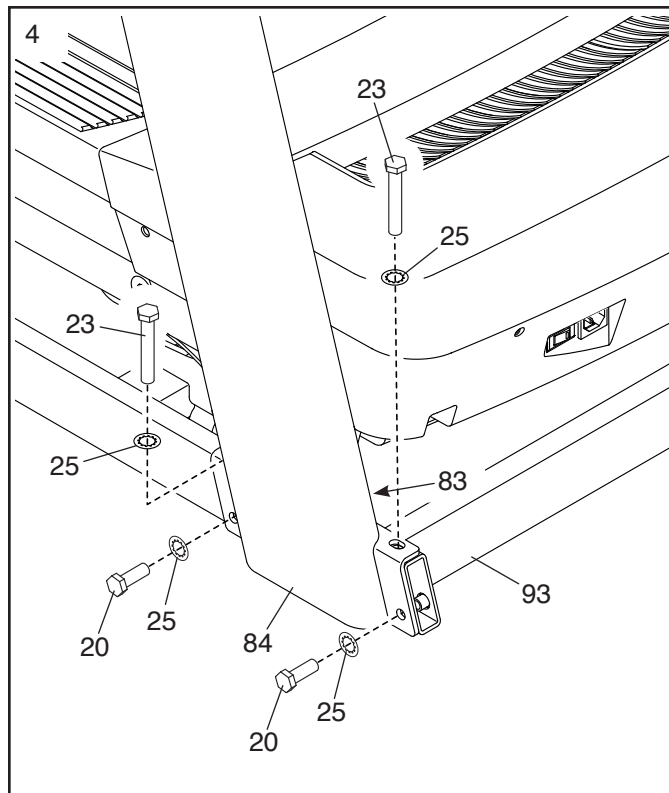
3. Dejte pravý stojan (84) k přednímu rámu (93). Stiskněte průchodku (86) do čtverce (B) v pravém stojanu. **Ujistěte se, že neskřípnete zemnicí vodič (C).** Pokud je šroub (D) připraven na pravém stojanu (84), odstraňte ho. Následně připojte zemnicí vodič (C) k ramenu (84) šroubem #8 x 1/2" (7).





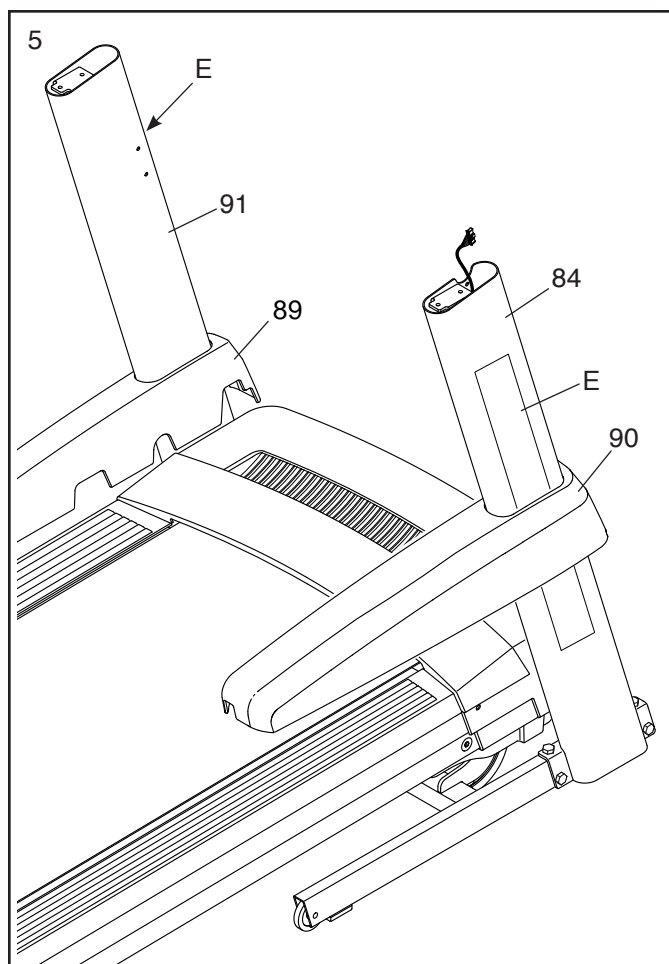
4. Přidržte stojan (84) u předního rámu (93). **Ujistěte se, že jste nepřimáčkli kabel (83).** Připevněte stojan (84) pomocí dvou 3/8" x 2 3/4" šroubů (23), dvou 3/8" x 1 1/4" šroubů (20), a čtyř 3/8" podložek (25) jak je zobrazeno; **v tuto chvíli šrouby nedotahujte úplně.**

**Stejný postup opakujte na levé straně (nezobrazeno). Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.**

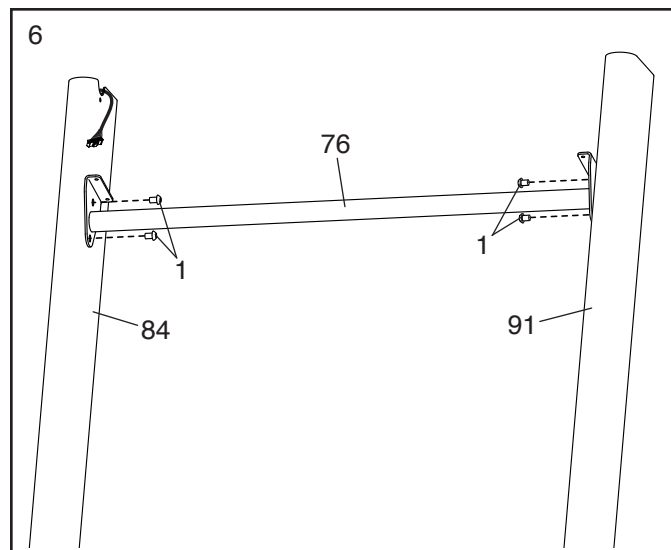


5. Připravte si levý a pravý kryt základny (89, 90). Nasuňte levý kryt (89) na levý stojan (91), a pravý kryt (90) na pravý stojan (84). Stáhněte kryty dolů, ale nedocvakujte úplně.

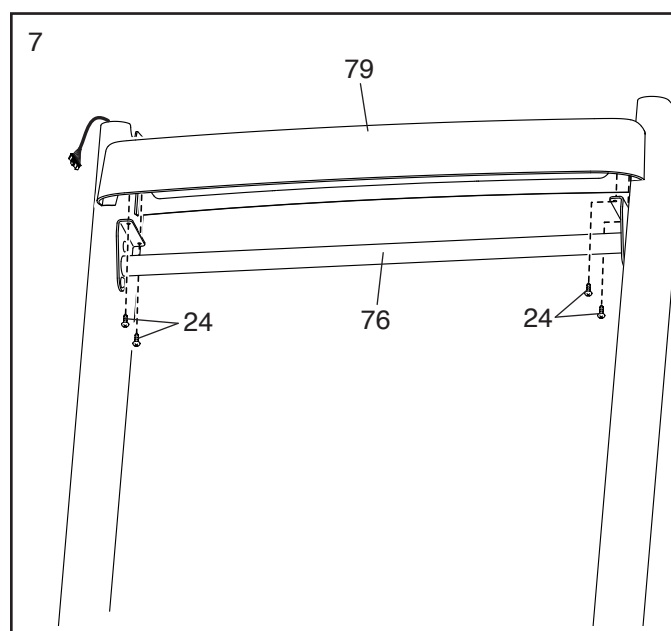
**Pokud je zde folie (E) zakrývající stojany (84, 91), opatrně ji sundejte.**



6. Opatrně zasuňte rozpěru (76) mezi pravý a levý stojan (84, 91).  
Připevněte podpěru pomocí čtyř 5/16" x 3/4" šroubů (1); **zašroubujte je a následně teprve dotáhněte.**

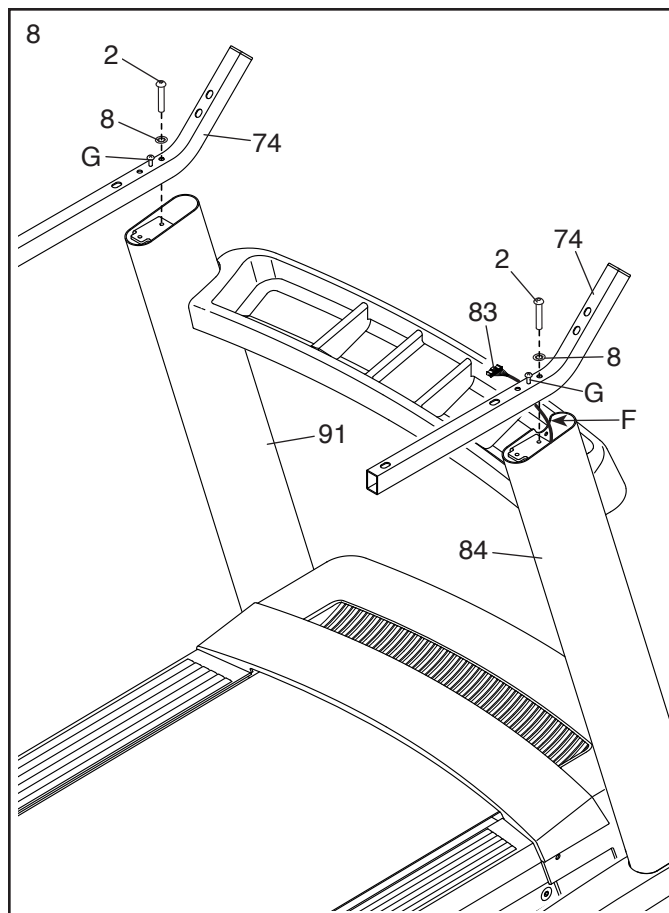


7. Připevněte odkládací plochu (79) k rozpěře (76) pomocí čtyř #8 x 3/4" šroubů (24); **zašroubujte je a následně dotáhněte.**

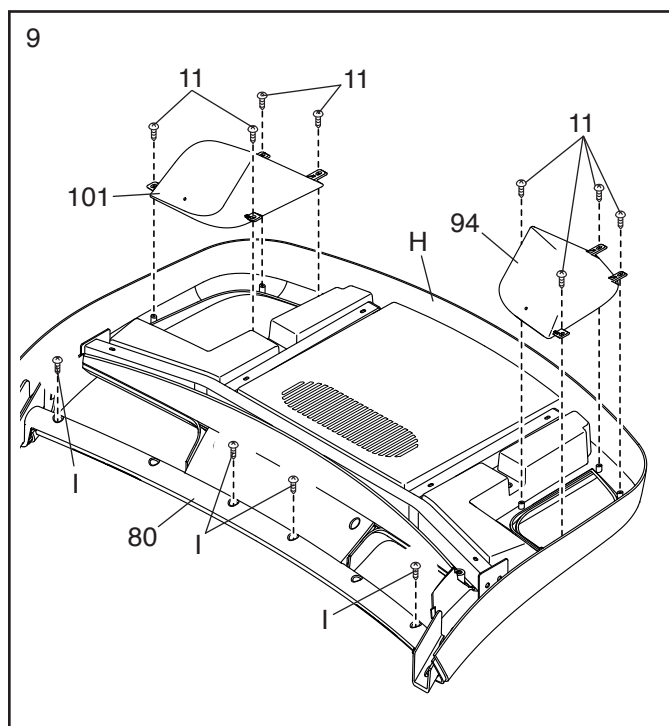


8. Připevněte dvě madla (74) k pravému a levému rámu (84, 91) pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2) a dvou podložek 5/16" (8); **v tuto chvíli šrouby nedotahujte.**

**Dejte pozor, abyste nepoškodili kabel (83) na pravé straně. Umístěte kabel do otvoru (F). Poté odstraňte a vyhoďte oba šrouby (G).**



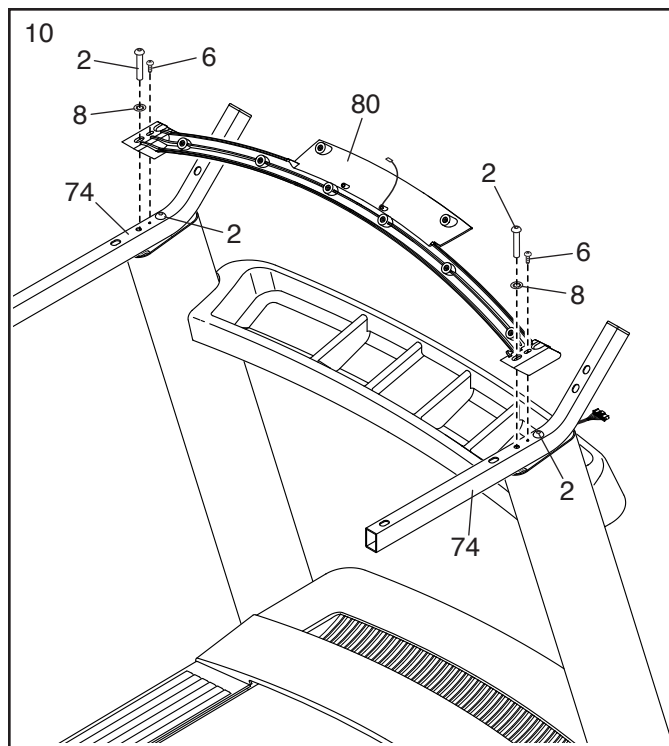
9. Opatrně položte panel počítače (H) čelem dolů na měkkou podložku, aby nedošlo k poškrábání. Vyšroubujte a vyjměte čtyři šrouby (I). Následně vyjměte tyč na měření teploty (80). Poté si připravte levý a pravý zásobník (94, 101) a připojte je na desku počítače (H) pomocí osmi #8 x 1/2 šroubů (11). Pozor, aby nedošlo k přetažení šroubů.



10. **DŮLEŽITÉ:** Abyste nepoškodili tyč na měření pulsu (80), nepoužívejte elektrické nářadí a nedotahujte šrouby #10 x 3/4" (6) ani šrouby 5/16" x 2" (2).

Přípevněte tyč na měření srdečního tepu (80) k madlům (74), jak je znázorněno na obrázku, pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2), dvou podložek 5/16"(8), a dvou šroubů #10 x 3/4" (6); **přišroubujte šrouby a následně dotáhněte.**

**Následně přišroubujte šrouby 5/16" x 2" (2).**



11. Požádejte druhou osobu o pomoc při držení počítače (H) v blízkosti madel (74).

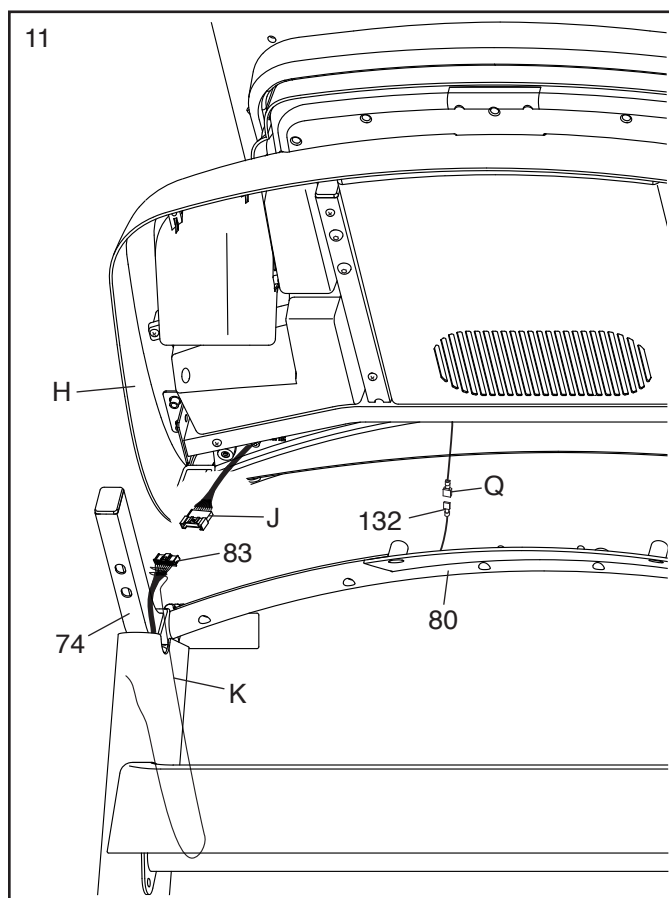
**Postupujte dle obrázku.** Připojte kabel (Q) z počítače ke kabelu uzemnění (132).

Poté spojte kabel ze stojanu (83) a kabel počítače (J).

Konektory spojte dohromady.

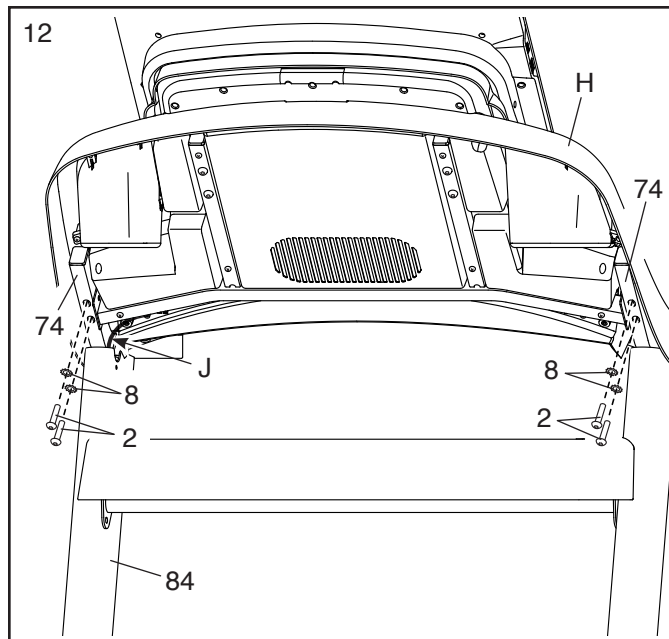
Pokud nejdou zapojit lehce, otočte konektorem a zkuste to znovu. **Pokud zapojíte konektory špatně, může dojít k poškození počítače, pokud ho zapnete.**

Poté odstraňte smyčku (K) z kabelu stojanu (83)



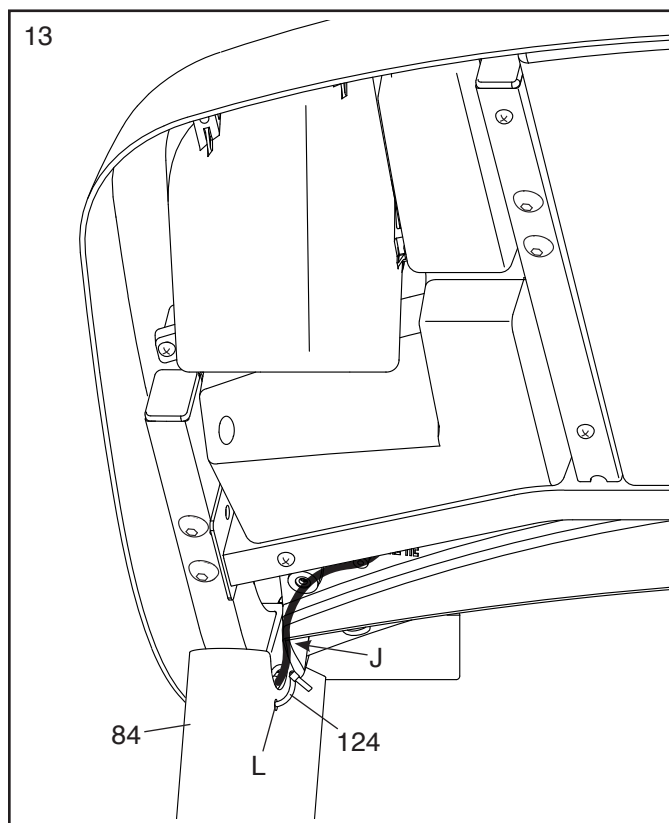
12. Připevníme panel počítače (H) ke stojanům (74) pomocí čtyř šroubů 5/16" x 2" (2) a čtyř podložek 5/16" (8); **začněte čtyřmi šrouby, a následně je dotáhněte. Dejte pozor, abyste kabel (J) nepoškodili.**

Následně vložte kabely dovnitř pravého stojanu (84).

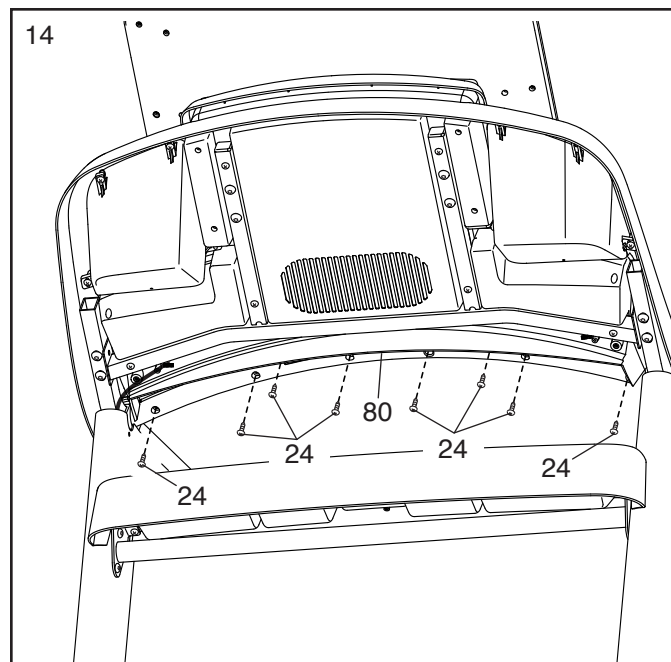


13. Vložte kabely (J) dovnitř horní části pravého stojanu (84).

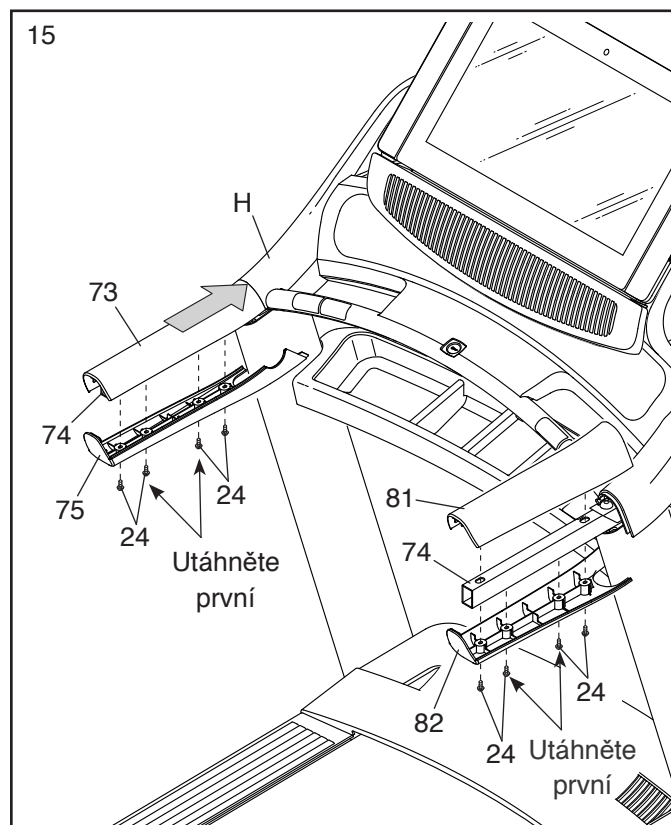
Poté najděte kabelovou smyčku (124), která je součástí balení. Vložte smyčku do otvoru (L) na straně pravého stojanu (84). Poté smyčku utáhněte kole kabelů (J) a její konec odstihněte.



14. Osm šroubů #8 x 3/4" (24) našroubujte do tyče na měření srdečního tepu (80) a utáhněte je. **Dejte pozor, abyste šrouby nedotáhli příliš.**



15. Připevněte levý kryt madla (73) k levému madlu (74) pomocí čtyř šroubů #8 x 3/4" (24) na spodní kryt (75), levé madlo a spodní kryt madla (75). Nasuňte levé horní madlo a spodní madlo na držák počítače (H) Utáhněte dva středové šrouby, poté utáhněte venkovní šrouby. **Stejný postup opakujte na pravé straně madla.**



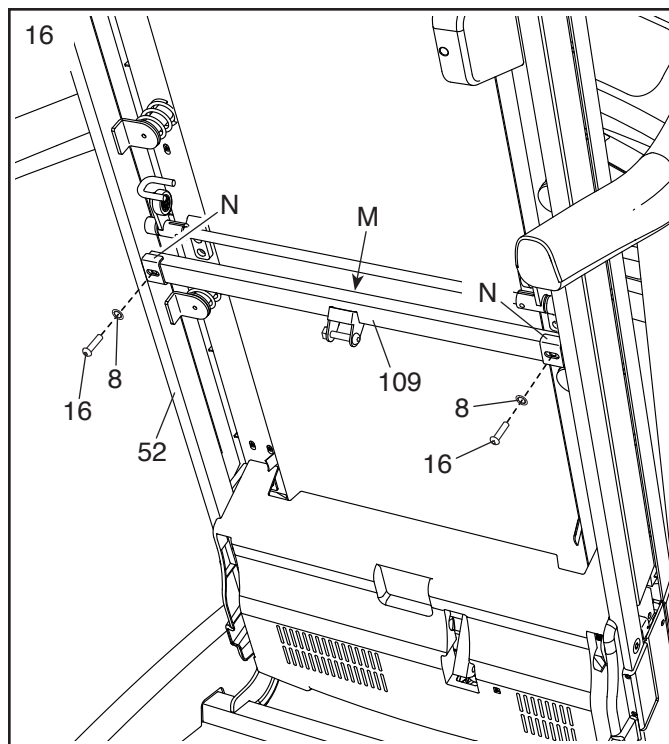
16. Zvedněte rám (52) do pozice na obrázku.

**Požádejte druhou osobu o pomoc dokud nedokončíte krok 18.**

Vyjměte dva 5/16" X 1 1/4 (16) šrouby ze západky (109).

Následně nasměrujte skladovací západku (109) jak je zobrazeno na obrázku. Nálepka M směřuje k trenážeru.

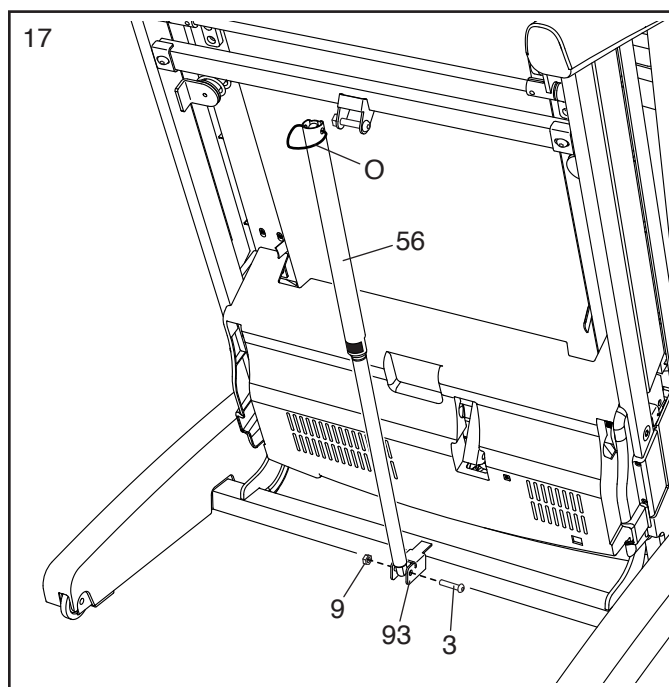
Připevněte spodní konce západky (109) k podpěrám (N) na rámu (52) a upevněte pomocí dvou 5/16" x 1 1/4" šroubů (16) a dvou 5/16" podložek (8).



17. Odstraňte matku 5/16" (9) a šroub 5/16" x 1 3/4" (3) z rámu (93). Dále si připravte rozpěru (56), tak jak je zobrazeno.

Připojte spodní konec rozpěry (56) k rámu (93) pomocí 5/16" x 1 3/4" šroubu (3) a 5/16" matice (9).

Poté si připravte rozpěru (56) do vertikální pozice a odstraňte smyčku (O).



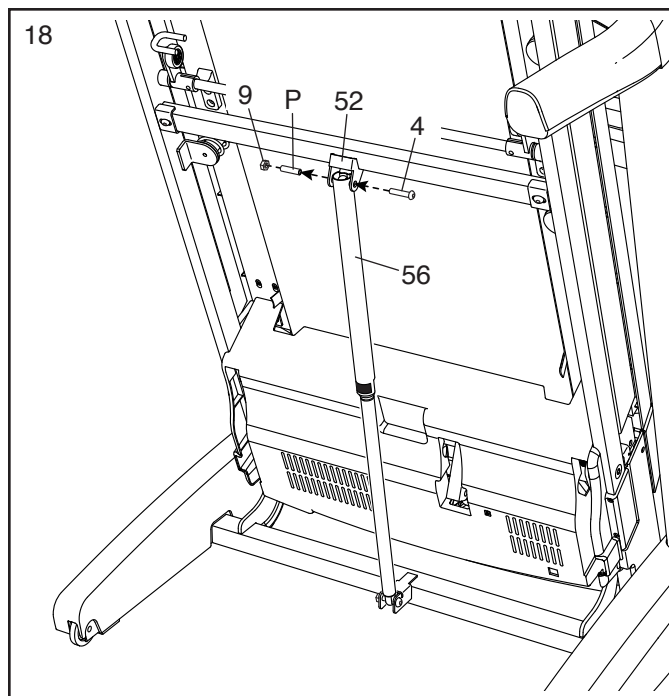
18. Odstraňte matku 5/16" (9) a šroub

5/16" x 2 1/4" (4) z rámu (52).

Připevněte vrchní část skladovací západky (56) k rámu (52), a vložte šroub 5/16" x 2 1/4" (4) skrz rám a západku. **Toto způsobí vytlačení vložky (Q) ze západky. Vložku zlikvidujte.** Následně utáhněte matku 5/16" (9) na šroub 5/16" x 2 1/4" (4).

**Nedotahujte příliš; západka (56) se musí otáčet.**

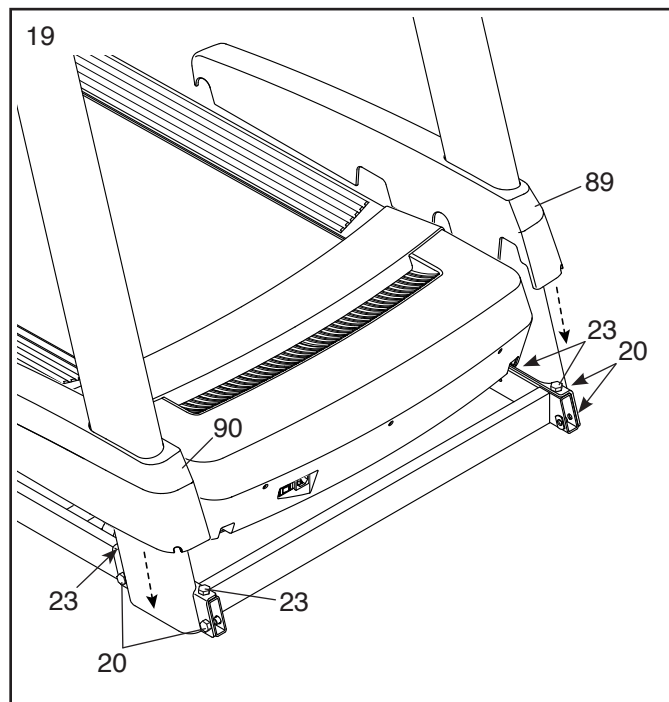
Spusťte rám (52) směrem k podlaze (přečtěte si jak rám spustit dolů na straně 30).



19. Dotáhněte čtyři šrouby 3/8" x 2 3/4" (23) a

čtyři šrouby 3/8" x 1 1/4" (20).

Následně zacvakněte kryty (89, 90) dolů.



20. Pokud je již trenážér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené. Pokud jsou někde ochranné fólie, odstraňte je. Pro ochranu podlahy pod trenážérem doporučujeme použít podložku. Použité nářadí uschovejte pro budou úpravy nastavení. Balení může obsahovat součástky navíc. Trenážér neumísťujte na plochu s přímým slunečním svitem.



# HRUDNÍ PÁS NA MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍHO TEPU

## Nastavení hrudního pásu

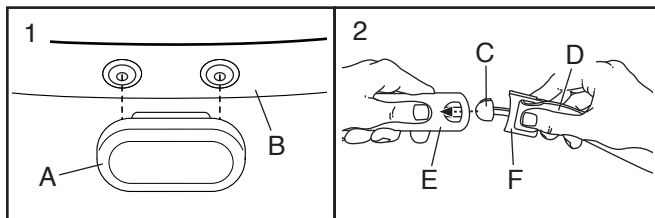
**Pokud Váš hrudní pás vypadá jako na obrázku níže**

(1), zacvakněte snímač (A) do hrudního pásu (B).

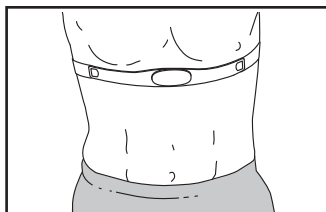
**Pokud Váš hrudní pás vypadá jako na obrázku níže**

(2), vložte jazýček (C) na jeden konec hrudního pásu

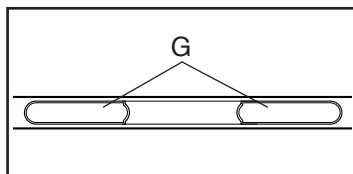
(D). Následně stiskněte snímač pod sponou (F) na popruhu. Snímač by měl být v rovině.



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 používejte 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.

# JAK POUŽÍVAT NORDICTRACK COMMERCIAL 2950

## Jak zapojit elektrický kabel

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 trenažér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku.

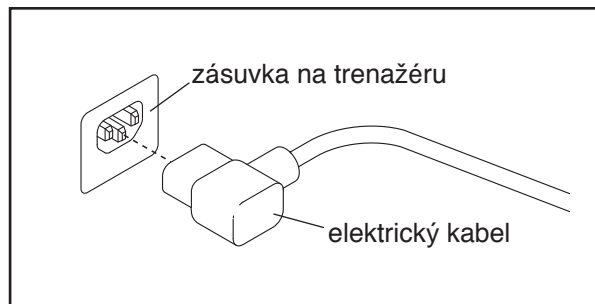
**DŮLEŽITÉ:** Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

### **⚠ POZOR:**

Nesprávné zapojení vodiče na uzemnění 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.

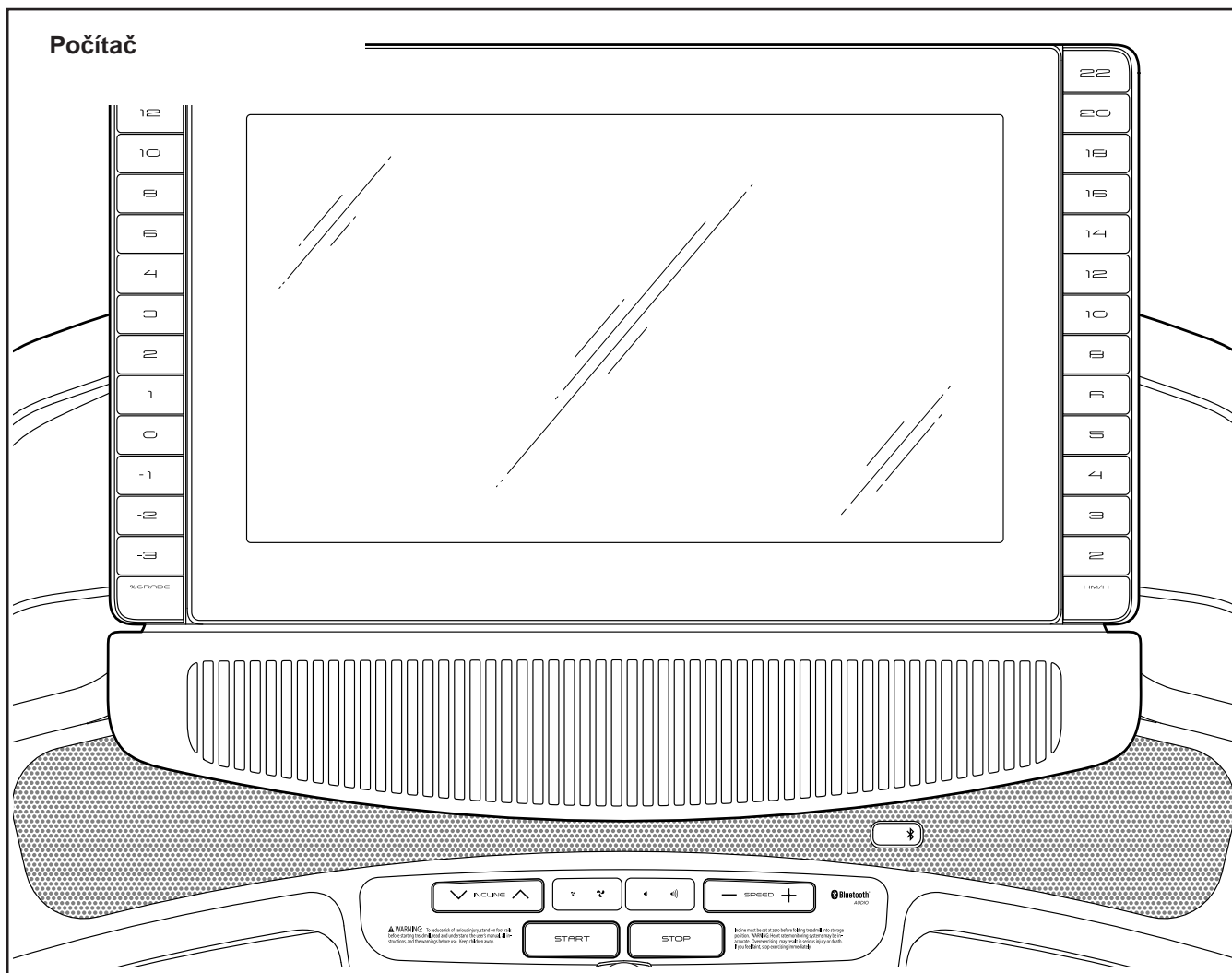
Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

1. Zapojte kabel do zásuvky trenažéru.



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





Počítač běžeckého trenážeru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Počítač je vybaven možností připojení k Wi-Fi a aplikaci iFit®.

Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Tréninková aplikace iFIT je zdarma v 30-ti denní verzi, poté je možné ji prodloužit na verzi placenou.

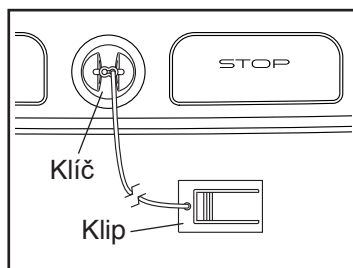
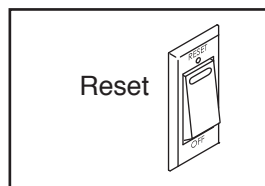
Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenážeru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí senzorů pulsu můžete měřit hodnotu srdečního tepu nebo pro přesnější měření využít hrudní pás (není součástí balení). Díky 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 běžeckého pásu, použijte při běhu pouze čisté sportovní boty. Při prvním použití běžeckého trenážeru dodržujte zarovnání běžeckého pásu pokud je to nutné, vycentrujte běžecký pás (viz dále).

## 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 běžeckého pásu v blízkosti napájecího kabelu. Stiskněte vypínač napájení do polohy Reset. Postavte se chodidly na boční odpočívadla běžeckého trenážéru. Najděte klip připojený k bezpečnostnímu klíči a připněte si jej na oblečení. Potom vložte klíč do počítače. Po chvíli se displej rozsvítí.



**DŮLEŽITÉ:** Při vytažení bezpečnostního klíče z počítače se pás okamžitě zastaví, aby nedošlo k úrazu. Vyzkoušejte, zda vytažení klíče stroj zastaví ještě před zahájením cvičení.

## Jak používat dotykovou obrazovku

Počítač je vybaven tabletem s barevnou dotykovou obrazovkou. Následující informace vám pomohou seznámit se s pokročilými technologiemi tabletu: Počítač funguje podobně jako jiné tablety.

Můžete posouvat nebo přejet prstem po obrazovce a přesunovat některé obrázky na obrazovce, například zobrazení cvičení. Nelze však používat zoom (přibližovat a oddalovat objekty na obrazovce).

Obrazovka není citlivá na tlak. Nemusíte tedy na obrazovku při práci tlačit. Chcete-li zadat informace do textového pole, dotkněte se textového pole pro zobrazení klávesnice.

Chcete-li na klávesnici používat čísla nebo jiné znaky, klepněte na tlačítko ?123.

Chcete-li zobrazit další znaky, klepněte na tlačítko Alt. Dalším stisknutím tlačítka Alt se vrátíte na číselnou klávesnici.

Chcete-li se vrátit k písmenové klávesnici, klepněte na tlačítko ABC.

Chcete-li použít další znaky, dotkněte se tlačítka směrem nahoru.

Chcete-li použít více znaků, stiskněte znovu tlačítko se šipkou.

Chcete-li se vrátit na klávesnici s malými písmeny, stiskněte třetí tlačítko třetí šipky.

Chcete-li vymazat poslední znak, dotkněte se tlačítka šipkou obrácenou směrem dozadu a znakem X.

## Jak nastavit počítač

Před prvním použitím počítač trenážeru nastavte:

### 1. Připojte se k bezdrátové síti

Poznámka: Chcete-li získat přístup k internetu, stáhněte si cvičení iFit a můžete používat mnoho dalších funkcí počítače. Rovněž je nutné být připojen k bezdrátové síti. Postupujte dle pokynů na obrazovce.

### 2. Upravení nastavení

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

### 3. Vytvoření a přihlášení k iFit účtu

Postupujte podle pokynů na webu, abyste se zaregistrovali k členství v programu iFit. Tréninková aplikace iFIT je zdarma v 30-ti denní verzi, poté je možné ji prodloužit na verzi placenou.

### 4. Průvodce počítačem

Při prvním zapnutí trenážeru vás bude počítač provádět funkcemi, které lze zvolit. Poznámka: Pokud chcete spustit průvodce kdykoliv později, klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a poté klikněte na Settings a vyberte možnost "How It Works".

### 5. Zkontrolujte aktualizaci firmware

Klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a otevřete hlavní menu údržby "maintenance section". Stiskněte tlačítko Update a zkontrolujte aktualizace systému skrz bezdrátovou síť.

### 6. Kalibrujte systém skonu

Klikněte na vaše jméno na obrazovce a poté na hlavní menu a poté sekci údržby "maintenance section". Klikněte na tlačítko Calibrate Incline a poté vyberte Begin tlačítko pro zahájení kalibrace systému.

Počítač je nyní připraven, abyste mohli začít cvičit. Následující stránky popisují různé tréninky a další funkce, které nabízí počítač.

**Jak nastavit manuální režim si přečtete v následujících kapitolách.**

**DŮLEŽITÉ:** Pokud jsou na počítači plastové fólie, odstraňte je. Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, používejte při běhu pouze čisté atletické boty. Při prvním použití trenážeru zachovejte rovnováhu běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte jej.

## Jak používat manuální režim

### 1. Vložte klíč do počítače.

Zapněte počítač dle pokynů z předchozí kapitoly. Poznámka: **Může to chvíli trvat než bude počítač připraven k použití.**

### 2. Výběr hlavního menu.

Po zapnutí počítače se zobrazí hlavní menu. Během cvičení se stiskem tlačítka otočené šipky nebo X na obrazovce se můžete kdykoli vrátit do hlavního menu.

Poznámka: Pokud máte v plánu použít hrudní pás během tréninku, nasadte si jej dříve než spustíte trénink. Počítač automaticky vyhledává signál po 30 vteřin od spuštění.

### 3. Spuštění trenážeru a nastavení rychlosti

Stiskem tlačítka Start v pravém horním rohu na obrazovce spustíte běžecký pás. Běžecký pás se začne pohybovat nejnižší rychlostí. Během cvičení, změňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, nastavení rychlosti se změní v malých krocích; pokud podržíte tlačítko, nastavení rychlosti se změní rychleji.

Stisknete-li některé z tlačítek zkratk rychlosti, počítač zvýší rychlost na hodnotu zkratky.

**Poznámka: Pokud je nastavení sklonu pod 0% , není možné nastavit nejvyšší rychlosti.**

Chcete-li zastavit běžecký pás, stiskněte tlačítko Stop. Pro pokračování v tréninku stiskněte Start.

#### 4. Nastavení požadovaného sklonu

Chcete-li změnit sklon běžeckého trenažéru, stiskněte tlačítka „Zvýšení sklonu“ či „Snížení sklonu.“ Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se sklon postupně změní, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.

**Poznámka: Pokud pás běží velkou rychlostí a vy nastavíte sklon pod úroveň 0% rychlost se automaticky sníží.**

Poznámka: Při prvním nastavení sklonu musíte nejprve kalibrovat systém naklonění (viz další kapitoly)

#### 5. Sledujte své pokroky na počítači

Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který si vyberete, určí, které informace o tréninku se zobrazí. Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, jednoduše sjeďte dolů na obrazovce nebo využijte tlačítka + a - . Když běžíte nebo běžíte na běžeckém pásu, obrazovka může zobrazit následující informace o cvičení:

- Sklon trenažéru
- Vertikální přírůstek
- Vertikální úbytek
- Zbývající čas
- Přibližný počet spálených kalorií
- Přibližný počet kalorií spálených za hodinu

- Tempo
- Rychlost běžeckého pásu
- Průměrná rychlost běžeckého pásu
- Trasa zobrazující 400 m (1/4 mile)

Podle potřeby nastavte hlasitost stisknutím tlačítka hlasitosti na počítači.

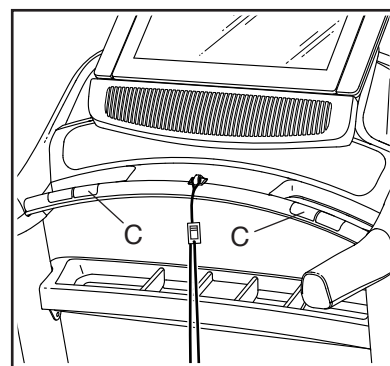
Pro pozastavení tréninku se dotkněte jednoho z tlačítek nabídky na obrazovce nebo stiskněte tlačítko Stop na počítači. Chcete-li v tréninku pokračovat, klepněte na tlačítko Resume nebo na tlačítko START.

#### 6. Měření srdečního pulsu

Poznámka: Pokud použijete současně senzory pulsu na madlech a hrudní pás, počítač nezobrazí vaše srdeční frekvenci přesně. Informace o použití hrudního pásu naleznete v předchozí kapitole

Poznámka: Počítač je kompatibilní s monitory BLUETOOTH® Smart heart rate.

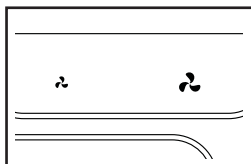
Před použitím monitoru srdeční frekvence rukojeti odstraňte plastové krytí z kovových kontaktů (C). Kromě toho se ujistěte, že jsou vaše ruce čisté.



Chcete-li měřit srdeční frekvenci, postavte se na boční kolejnice a držte dlaně na rukojetích po dobu 10ti sekund; ruce vždy držte klidně. Jakmile je detekován váš puls, zobrazí se tepová frekvence. Pro nejpřesnější měření tepové frekvence držte madla přibližně 15 sekund.

## 7. Zapněte ventilátor, pokud je to potřeba.

Ventilátor obsahuje několik nastavení rychlosti. Opakovaným stisknutím nastavení ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo zapněte nebo vypněte ventilátor.



## 8. Po ukončení cvičení, vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače

Ustupte krokem na bočnici mimo běžeckou plochu a stiskněte tlačítko Stop a poté tlačítko Finish. Na obrazovce se objeví shrnutí tréninku. Po zobrazení shrnutí tréninku. Pokud si své výsledky chcete uložit do oblíbených, stiskněte ikonu srdíčka v pravém horním rohu. Také můžete uložit nebo zveřejnit své výsledky pomocí jedné z možností na obrazovce. Potom vyjměte bezpečnostní klíč z počítače a vložte jej na bezpečné místo. Po dokončení používání trenážeru stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud to neuděláte, mohou se elektrické komponenty běhounu předčasně opotřebovat.

## Jak používat knihovnu cvičení

### 1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač

### 2. Vyberte hlavní menu nebo knihovnu cvičení

Klikněte na ikonu Home nebo Browse pro výběr hlavního menu nebo Knihovnu cvičení.

### 3. Výběr z knihovny cvičení

Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce.

Poznámka: Mapa cvičení se bude pravidelně měnit. Pokud si budete chtít cvičení uložit pro budoucí použití, přidejte ji do oblíbených stiskem ikony srdíčka v pravém horním rohu. Pro vytvoření vlastní mapy se podívejte na další kapitulu.

Obrazovka bude zobrazovat délku cvičení, vzdálenost a přibližný počet spálených kalorií.

### 4. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start pro zahájení cvičení. Přidržte se madel, pás se začne pomalu pohybovat. Během cvičení bude mapa cvičení zobrazovat váš pokrok. Cvičení nabízí stejné funkce jako manuální mód. (předchozí kapitola). Po ukončení cvičení pás postupně zpomalí a nakonec se zastaví. Na obrazovce se objeví shrnutí tréninku. Své výsledky můžete uložit nebo sdílet.

**5. Sledujte svůj pokrok s displeji.**

**6. Změřte srdeční puls**

**7. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.**

**8. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečností klíč z počítače.**

### **Jak vytvořit vlastní mapu cvičení**

Poznámka: Pro vytvoření vlastní mapy je nutné být připojen k Wi-Fi síti.

**1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače**

Zapněte počítač.

**2. Vyberte výběr vytvoření mapy**

Pro výběr funkce vytvoření vlastní mapy stiskněte tlačítko "Draw Your Own Map" na obrazovce.

**3. Nakreslete mapu**

Posunujte prsty v mapě v oblasti, kde byste chtěli vytvořit svou mapu. Kliknutím vyberte počáteční bod a poté cílový bod vaší mapy.

Poznámka:

Pokud chcete mapu zahájit a ukončit ve stejném bodě vyberte tlačítko Loop nebo Out & Back na levé straně obrazovky. Můžete také vybrat možnost provázení po určité cestě.

Pokud uděláte chybu, stiskněte tlačítko Undo na levé straně obrazovky.

Displej zobrazí výškový profil a vzdálenost vybrané trasy. Můžete také nastavit rychlost dle potřeby.

**4. Uložte vytvořenou mapu**

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

**5. Začněte cvičit**

Stiskněte tlačítko Start na obrazovce. Přidržujte se madel a pás se pomalu rozběhne.

**6. Sledujte svůj pokrok s displeji.**

**7. Změřte srdeční puls**

**8. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.**

**9. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečností klíč z počítače.**



## **Jak používat cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností**

Poznámka: Pro použití cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností jen potřeba být připojen k bezdrátové síti (podívejte se na kapitolu jak se připojit). Je také třeba mít vytvořen iFit účet.

Tréninková aplikace IFIT je zdarma v 30-ti denní verzi, poté je možné ji prodloužit na verzi placenou.

### **1. Přidejte cvičení do svého rozvrhu na iFit.com**

Na svém počítači, smartphonu nebo tabletu otevřete internetový prohlížeč, běžte na iFit.com a přihlaste se ke svému iFit účtu.

Dále otevřete Menu > Library na internetové stránce. Prohlížejte si nabídku cvičení a vyberte to, ke kterému byste se rádi připojili.

Dále pokračujte na Menu > Schedule pro prohlédnutí rozvrhu. Všechna cvičení ke kterým jste se připojili se zobrazí ve vašem rozvrhu; můžete si rozvrh upravit nebo cvičení vymazat.

Programy v iFit.com nabízí mnoho možností, všechny si je v klidu projděte.

### **2. Vložte bezpečnostní klíč do počítače**

Zapněte počítač.

### **3. Vyberte hlavní menu**

Viz. předchozí kapitoly

### **4. Přihlaste se ke svému iFit účtu**

Klikněte na tlačítko Login a přihlaste se k iFit účtu. Zadejte své uživatelské jméno a heslo k iFit.com Stiskněte tlačítko Submit pro potvrzení. Pro odchod z přihlašovací stránky stiskněte tlačítko Cancel.

### **5. Vyberte cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností na iFit.com, které jste si předtím přidali do rozvrhu.**

Klikněte na ikonu kalendáře a stáhněte si cvičení ze svého rozvrhu.

**Poznámka: Než je možné cvičení stáhnout, je třeba mít jej přidáné ve svém rozvrhu na iFit.com.**

Po výběru cvičení se zobrazí jeho název, vzdálenost a délka trvání.

### **6. Začněte cvičit**

Poznámka: Během těchto cvičení se nebude zobrazovat mapa cvičení.

### **7. Sledujte svůj pokrok**

Na obrazovce se bude zobrazovat zbývající čas nebo vzdálenost.

### **8. Změřte srdeční puls**

### **9. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.**

### **10. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.**

Pro více informací o iFit navštivte stránky iFit.com.

## **Jak používat nastavení cvičení**

### **1. Vyberte nastavení z hlavního menu**

Vložte klíč do počítače. Zapněte počítač. V hlavním menu stiskněte ikonu ozubeného kola.

### **2. Vyberte sekci nastavení**

V menu nastavení vyberte požadovanou sekci.

### **3. Upravte nastavení**

Pro úpravu nastavení vyberte položku k upravení klikněte na tlačítko na straně u jména položky.

### **4. Ukončení nastavení**

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

## **Jak nastavit sekci o trenažéru**

### **1. Vyberte nastavení z hlavního menu**

Vložte klíč do počítače. Zapněte počítač. V hlavním menu stiskněte ikonu ozubeného kola.

### **2. Vyberte "equipment settings section"**

V hlavním menu nastavení, vyberte Equipment Settings section. Poznámka: Posunujte nahoru a dolů mezi položkami nastavení

### **3. Nastavení jednotek a jiná nastavení**

Pro nastavení jednotek měření, časového pásma nebo jiného nastavení klikněte na kategorii chcete změnit. Pro úpravu stiskněte symbol na boční straně jména položky.

### **4. Informace o trenažéru**

Klikněte na tlačítko Machine Info pro zobrazení informací o trenažéru. Pro odchod stiskněte tlačítko zpět..

### **5. Ukončení nastavení**

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

## Jak používat režim údržby

### 1. Vyberte nastavení z hlavního menu

Vložte klíč do počítače. Zapněte počítač. V hlavním menu stiskněte ikonu ozubeného kola.

### 2. Vyberte sekci údržby (maintenance)

Vybírejte mezi položkami s klikněte na Maintenance section.

### 3. Aktualizujte firmware počítače.

Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte

Aktualizace firmwaru. Stiskem tlačítka Aktualizace firmwaru zkontrolujete aktualizaci firmwaru pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky. Aby nedošlo k poškození běžeckého trenážeru, nevypínejte napájení ani nevytahujte bezpečnostní klíč při aktualizaci firmwaru. Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se trenážer vypne a znovu zapne. Pokud se tak nestane, stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto. Počkejte několik vteřin a poté stiskněte vypínač do polohy resetování.

Poznámka:

Zpracování aktualizace může trvat několik minut.  
Poznámka: Občas může aktualizace firmwaru způsobit, že váš počítač bude funguje trochu jinak. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily vaše cvičení.

## 4. Kalibrujte sklon trenážeru

Stiskněte tlačítko Calibrate Incline. Potom stiskem tlačítka Begin provedte kalibraci systému sklonu. Běžecký trenážer se automaticky zvýší na maximální úroveň sklonu, poté se sníží na úroveň minimálního sklonu a poté se vrátí do výchozí polohy. Tím se kalibruje systém sklonu. Klepnutím na tlačítko Storno se vrátíte do režimu údržby. Když je systém sklonu kalibrován, klepněte na tlačítko Dokončit.

**DŮLEŽITÉ:** Ponechejte veškeré předměty ve velké vzdálenosti od běžeckého trenážeru, zatímco se systém sklonu kalibruje. V případě nouze vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače a zastaví se tak kalibrace sklonu.

## 5. Ukončení sekce údržby

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

## **Jak se připojit k bezdrátové síti wifi**

Počítač je vybaven režimem bezdrátové sítě wifi, který umožňuje nastavit připojení k bezdrátové síti.

### **1.Vyberte hlavní nabídku nastavení.**

### **2.Vyberte režim bezdrátové sítě.**

V hlavním menu nastavení stiskněte tlačítko Bezdrátová síť a zadejte režim bezdrátové sítě.

### **3.Povolte Wi-Fi**

Ujistěte se, že zaškrťovací políčko Wi-Fi je označeno zeleným zaškrtnutím. Pokud tomu tak není, stiskněte možnost nabídky Wi-Fi ještě jednou a počkejte několik sekund. Počítač vyhledá dostupné bezdrátové sítě.

### **4.Nastavte a spravujte bezdrátovou síť.**

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

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

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

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

Pokud má síť heslo, stiskněte na pole pro zadání hesla. Na obrazovce se zobrazí klávesnice. Chcete-li při zadávání hesla zobrazit heslo (při zápisu bude viditelné), zaškrtněte políčko Zobrazit heslo. Chcete-li použít klávesnici, přečtete si kapitolu výše.

Pokud je počítač připojen k bezdrátové síti, zobrazí se v nabídce Wi-Fi v horní části obrazovky slovo CONNECTED. Poté se dotknete tlačítka na obrazovce, vrátíte se do režimu bezdrátové sítě. Chcete-li se odpojit od bezdrátové sítě, vyberte bezdrátovou síť a potom stiskněte na tlačítko Uložit.

### **5. Ukončení nastavení bezdrátové sítě**

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

## Jak používat zvukový systém s připojením na Bluetooth

**1. Umístěte své chytré zařízení se spuštěným Bluetooth v blízkosti počítače.**

**2. Na svém chytrém zařízení otevřete Bluetooth nastavení připojení.**

**3. Spárujte své zařízení s počítačem.**

Stisknete tlačítko Bluetooth na počítači po dobu 3 vteřin a tím aktivujete párovací režim. Po úspěšném spárování lze přehrávat hudbu z vašeho chytrého zařízení přes reproduktory trenažéru.

Poznámka: Počítač může uložit 8 různých zařízení do své paměti. Pokud jste své chytré zařízení již v minulosti s počítačem spárovali, stačí pouze stisknout tlačítko Bluetooth pro připojení.

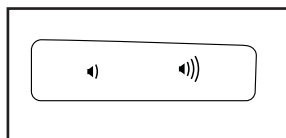
**4. Vymažte paměť počítače, pokud je to potřeba**

Pokud potřebujete vymazat všechna uložena zařízení z paměti počítače, stiskněte tlačítko Bluetooth na dobu 10 vteřin.

### 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.

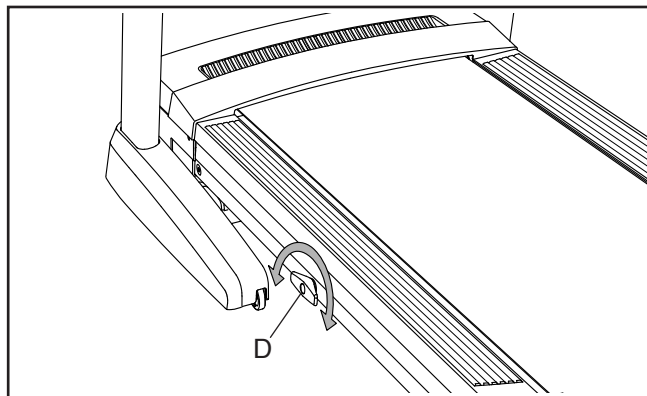
Poznámka: Chcete-li zakoupit zvukový kabel, navštivte místní prodejnu elektroniky. Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači..



### Nastavení odpružení

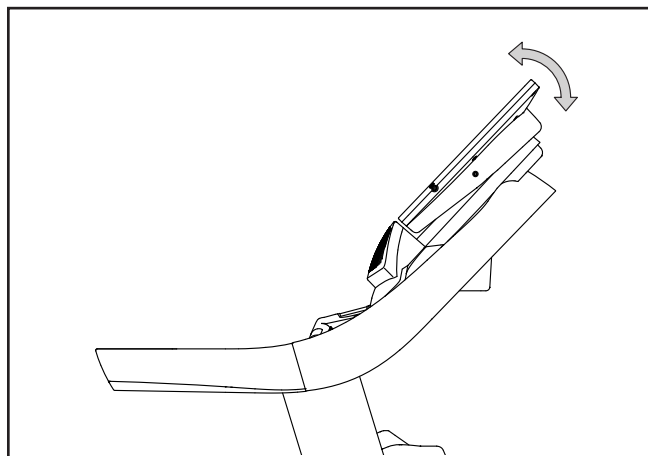
Odpružení trenažéru zajišťuje zmírnění tlaku na vaše klouby při dopadu chodidel na běžeckou plochu. Pro nastavení odpružení vyjměte bezpečnostní klíč a odpojte trenažér. Pro pevnější nastavení odpružení otáčejte kolíkem (D) o půl otočky v protisměru hodinových ručiček dokud nezacvakne. Pro volnější odpružení otáčejte kolíkem (D) o půl otočky ve směru hodinových ručiček dokud nezacvakne.

**Poznámka: Čím rychleji běháte nebo čím více vážíte, tím by mělo být pružení pevnější.**



### Nastavení úhlu počítače

Pro nastavení úhlu počítače, uchopte jej oběma rukama za strany a nahněte do požadované pozice.



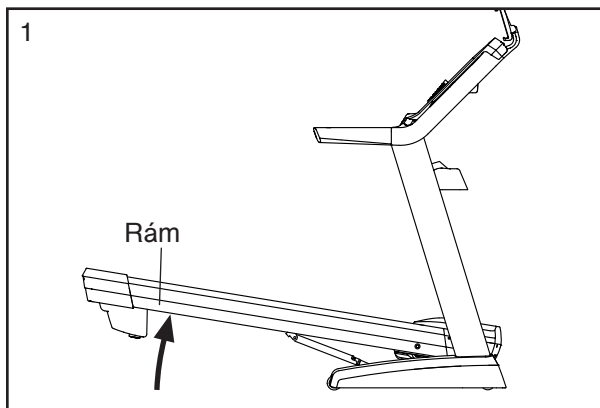
# SLOŽENÍ A PŘESUNUTÍ TRENAŽÉRU

## Složení trenažéru

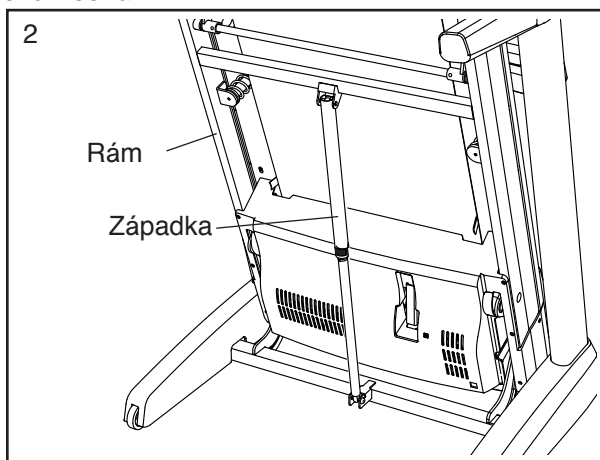
Abyste nepoškodili trenažér, nastavte sklon na nulu ještě před složením. Následně vyjměte klíč a odpojte z elektrické energie.

**UPOZORNĚNÍ:** Musíte být schopni bezpečně zvednout 20kg pro přesunutí trenažéru.

1. Pevně uchopte rám v místě označeném na obrázku šipkou. **UPOZORNĚNÍ:** Nezvedejte rám za plastovou náslapnou plochu. Pokrčte kolena a záda držte rovná.



2. Nadzvedněte rám, dokud se skladovací západka neuzamkne do skladovací polohy. **UPOZORNĚNÍ:** Zkontrolujte, zda je západka skutečně uzamčena.



Pro ochranu podlahu nebo koberce, vložte pod trenažér podložku. Trenažér umístěte mimo sluneční světlo. Nenechávejte trenažér ve složené poloze při teplotách nad 30°C.

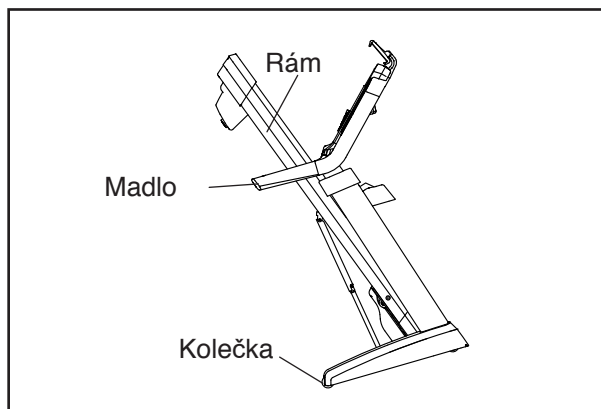
## Přemístění trenažéru

Před přemístěním trenažéru složte trenažér do pozice dle obrázku níže.

**UPOZORNĚNÍ:** Zkontrolujte, zda je skladovací západka uzamčena.

Přemístění trenažéru vyžaduje pomoc druhé osoby.

Chytněte rukou rám a madlo a opatrně zatlačte rám za kolečka na požadované místo.

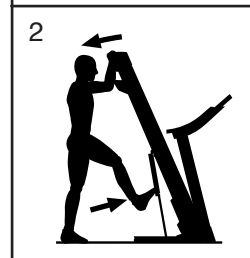
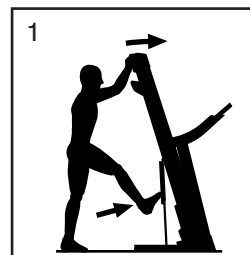


2. **UPOZORNĚNÍ:** Nepřesunujte trenažér tak, že ho překlopíte dozadu, netahejte ho za rám a nepřesouvejte trenažér na nerovný povrch.

3. Položte jednu nohu na kolečko a opatrně pokládejte dolů.

## Rozložení trenažéru

1. Chytněte horní část trenažéru a stlačte skladovací západku chodidlem na místě zobrazeném na obrázku.
2. Po stlačení skladovací západky přitáhněte rám směrem k sobě.
3. Stoupněte si kousek dozadu a stáhněte rám opatrně až na zem.



# 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.

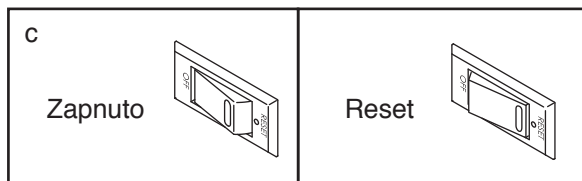
Nejprve vypněte trenažér a odpojte z elektrické energie. Venkovní části utírejte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. Nestříkejte kapaliny přímo na pás. Aby nedošlo k poškození trenažéru, nenechávejte ho v blízkosti žádné kapaliny. Následně běžící pás důkladně osušte jemným hadříkem.

## Odstranění problémů

**Většinu problémů s trenažérem můžete vyřešit pokud budete postupovat podle následujícího postupu. Najděte příznaky a postupujte následovně. Pokud potřebujete jakoukoli další pomoc, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.**

### PROBLÉM SE ZAPNUTÍM

- Ujistěte se, že je elektrický kabel správně zapojen do zástrčky (str 18). V případě potřeby použijte prodlužovací kabel, použijte pouze 3-vodivou s kalibrem 14 (1 mm<sup>2</sup>), ne delší než 1,5 m.
- Po zapojení do elektrické energie zkontrolujte, zda je zapojen v trenažéru klíč.
- Zkontrolujte spínač na trenažéru v blízkosti elektrického kabelu. Pokud je v pozici jako na obrázku, je zapnutý. Pokud chcete spínač restartovat, počkejte pár minut a potom ho přepněte.



## NAPÁJENÍ SE VYPNE BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

- Zkontrolujte spínač (dle obrázku vlevo). Pokud je spínač zapnutý, vyčkejte pár minut a potom ho přepněte a následně zapněte.
- Zkontrolujte zapojení do elektrické energie. Pokud je zapojená, vypojte a zkuste znovu zapnout.
- Vyndejte klíč z trenažéru a opět ho zapojte.
- Pokud trenažér stále nefunguje, obraťte se na servisní podporu.

## Trenažér se nepřipojí k bezdrátové síti Wi-Fi

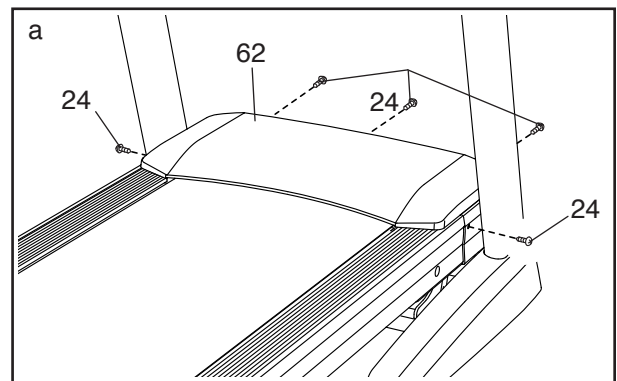
- Zkontrolujte nastavení připojení Wi-Fi dle předcházejících kapitol.
- Kontaktujte servisní centrum.

## Sklon trenažéru se nemění správně

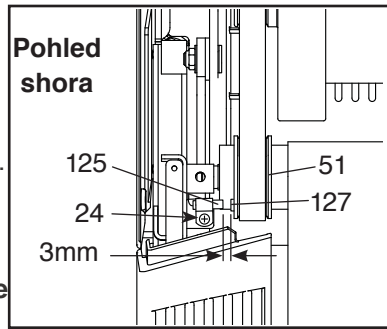
- Kalibrujte systém sklonu dle předchozích kapitol.

## DISPLEJ NEFUNGUJE, NEBO NEFUNGUJE SPRÁVNĚ

- Vypojte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie. Vyšroubujte pět šroubů (24). A opatrně vyklopte kryt motoru (62).



Najděte jazýčkový spínač (125) a magnet (127) na levé straně kladky (51). Otočte kladkou, dokud se magnet nesrovná s jazýčkem. **Ujistěte se, že mezi magnetem a jazýčkem je mezera 3mm.**



V případě potřeby uvolněte šroub #8 x 3/4" (24), pomalu posuňte jazýček, a šroub znovu utáhněte. Znovu připevněte kryt motoru a spusťte trenažér na několik minut a zkontrolujte, zda displej ukazuje správně.

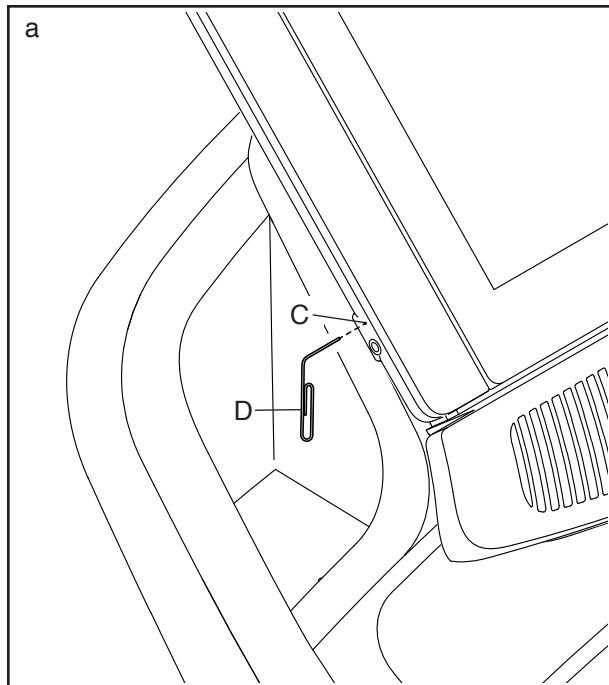
### Počítač se nezapne správně

Pokud se počítač nezapne, nebo zůstane "zmražený", resetujte jej do továrního nastavení.

**Důležité: Tímto resetováním dojde ke smazání veškerých nastavení a uložených údajů.**

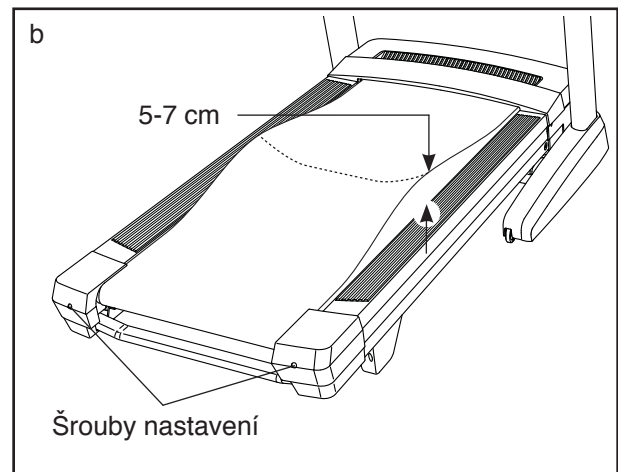
Resetování vyžaduje spolupráci dvou osob. **Nejdříve vypněte a odpojte trenažér.** Dále najděte malý resetovací otvor (C) na počítači. Pomocí ohnutého papírového klipu (D), stiskněte a držte tlačítko uvnitř otvoru a druhá osoba zatím zapne trenažér. Držte stále tlačítko dokud se trenažér nezapne. Úspěšné resetování poznáte podle toho, že se počítač vypne a pak zase zapne. Pokud ne, trenažér znovu vypněte a zapněte. Zkontrolujte aktualizaci firmwaru.

Poznámka: Může trvat několik vteřin než se trenažér zapne.



### ZPOMALENÍ PÁSU PŘI CHŮZI

- Pokud potřebujete použít prodlužovací kabel, vyberte ne delší než 1,5metru.
- Pokud je pás příliš utažený, výkon pásu se může snížit a může se poškodit. Vyměňte klíč a odpojte od elektrické energie. Pomocí šestihránného klíče otočte oběma šrouby válce napínací kladky pásu proti směru hodinových ručiček. Měli byste být schopni nadzvednout pás o 5 až 7 cm. Dejte pozor, aby pás byl vycentrován. Následně zapojte do elektrické energie, zapojte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte dokud nebude správně napnutý.



- Trenažér příliš natřený mazivem.

**DŮLEŽITÉ: Nikdy neaplikujte silikonový sprej ani jiné látky na pás nebo plochu, pokud nedostanete takové informace od servisního technika. Tyto látky mohou pás poškodit a zapříčinit větší opotřebení.**

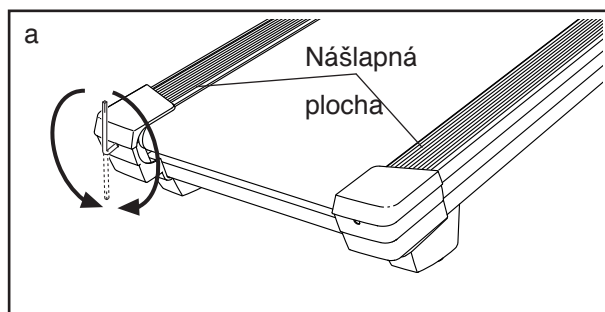
- Pokud pás jde stále pomalu, obraťte na servisní podporu.



## NEVYCENTROVANÝ PÁS

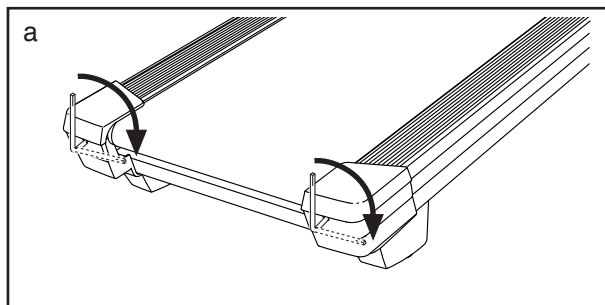
- a. **DŮLEŽITÉ: Pokud se pás tře o boční hrany, může dojít k poškození pásu.** Nejprve vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie.

**Pokud pás uhýbá na levou stranu,** použijte šestihřanný klíč k úpravě levé strany o půl otáčky ve směru hodinových ručiček. **Pokud pás uhýbá vpravo,** otočte o půl otáčky v proti směru hodinových ručiček na pravé straně. Dejte pozor, aby nedošlo k přílišnému napnutí pásu. Následně zapojte trenažér do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud ještě není vycentrován.



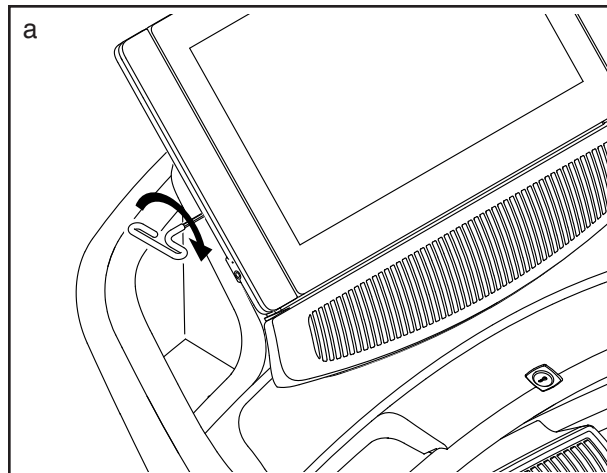
## PROKLOUZnutí PÁS

- a. Nejprve vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie. Použijte šestihřanný klíč a otočte ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky obě strany (viz obrázek). Pokud je pás správně napnutý, musí jít zvednout o 5-7cm. Dejte pozor, aby byl pás vycentrován. Následně zapojte do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud pás stále klouže.



## POČÍTAČ NEDRŽÍ NA MÍSTĚ

- a. Pokud počítač nedoručí v požadované pozici protože je příliš volný, použijte klíč a zlehka počítač dotáhněte na určeném místě na obou stranách. Druhá strana není na obrázku vyobrazena.



## Promazání pásu

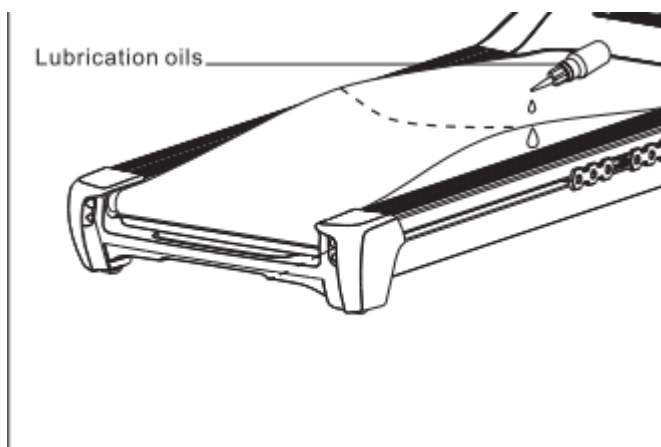
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

**Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!**

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce. Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin. Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a roztírejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.

Pro zakoupení maziva kontaktujte svého prodejce!



## Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenážéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot. **PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍTĚ.**

**Při nedodržení těchto 4 úkonů nemusí být uznána záruka servisním střediskem, následná oprava a vzniklé náklady pak mohou být uživateli účtovány i v záruční době.**

# 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 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.

## Zahřátí / protažení

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

### 1. Dotkněte se palců

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

### 2. Protažení šlach

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

### 3. Protažení zadní strany stehen a lýtek

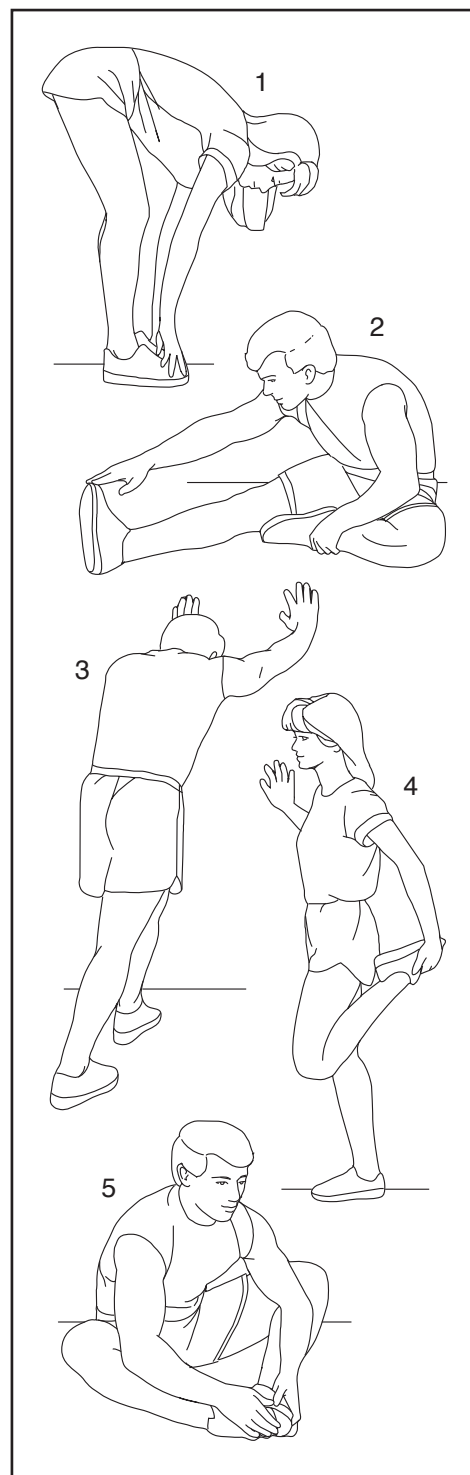
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

### 4. Protažení přední strany lýtek

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

### 5. Motýlek

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



# Kusovník

Model No. NETL28719.0 R0919A

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	4	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Drive Roller/Pulley
2	8	5/16" x 2" Screw	52	1	Frame
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	53	4	Tie
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	54	1	Drive Motor
5	49	#8 x 3/4" Screw	55	1	Motor Belt
6	2	#10 x 3/4" Screw	56	1	Storage Latch
7	12	#8 x 1/2" Ground Screw	57	1	Right Frame Cover
8	10	5/16" Star Washer	58	4	Cushion Plate
9	6	5/16" Nut	59	1	Idler Roller
10	20	#8 x 3/4" Tek Screw	60	1	Left Rear Cap
11	30	#8 x 1/2" Screw	61	1	Right Rear Cap
12	3	1/4" x 2 1/2" Screw	62	1	Motor Hood
13	1	Controller Clamp	63	2	Incline Frame Spacer
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	64	2	Frame Spacer
15	1	3/8" x 1 3/4" Hex Head Bolt	65	1	Incline Frame
16	2	5/16" x 1 1/4" Screw	66	1	Incline Motor
17	13	Small Washer	67	2	Incline Motor Spacer
18	4	#8 Belt Guide Screw	68	2	Hood Mount
19	2	5/16" Motor Bolt	69	1	Power Cord
20	4	3/8" x 1 1/4" Screw	70	1	Receptacle
21	4	1/4" x 1 1/4" Screw	71	1	Power Switch
22	2	3/8" x 1 3/4" Bolt	72	1	Belly Pan
23	4	3/8" x 2 3/4" Screw	73	1	Left Handrail Top Cover
24	32	#8 x 3/4" Truss Head Screw	74	2	Handrail
25	8	3/8" Star Washer	75	1	Left Handrail Bottom Cover
26	2	1/2" x 2" Bolt	76	1	Upright Crossbar
27	4	5/16" x 1 1/2" Screw	77	2	Console Frame Cap
28	2	3/8" x 1" Screw	78	4	Rubber Cushion
29	1	Motor Isolator	79	1	Tray
30	3	1/4" Nut	80	1	Pulse Crossbar
31	4	5/16" Flat Washer	81	1	Right Handrail Top Cover
32	4	Console Ground Wire	82	1	Right Handrail Bottom Cover
33	4	1/4" x 3/4" Screw	83	1	Upright Wire
34	2	1/2" Nut	84	1	Right Upright
35	6	3/8" Nut	85	2	Caution Decal
36	5	Hood Clip	86	2	Upright Grommet
37	4	Cushion	87	4	Cushion Spring
38	1	Warning Decal	88	1	Incline Stop Bracket
39	1	Walking Platform	89	1	Left Base Cover
40	1	Walking Belt	90	1	Right Base Cover
41	1	Left Foot Rail	91	1	Left Upright
42	1	Right Foot Rail	92	2	Rear Wheel
43	2	Belt Guide	93	1	Base
44	1	Left Frame Cover	94	1	Left Tray
45	4	3/8" Plastic Bushing	95	2	Fan
46	2	1/2" Plastic Bushing	96	1	Console
47	2	1/2" Thrust Washer	97	2	Rear Foot
48	1	Controller	98	2	3/8" Washer
49	2	#8 Star Washer	99	1	Rubber Spacer
50	1	Controller Bracket	100	1	Console Base

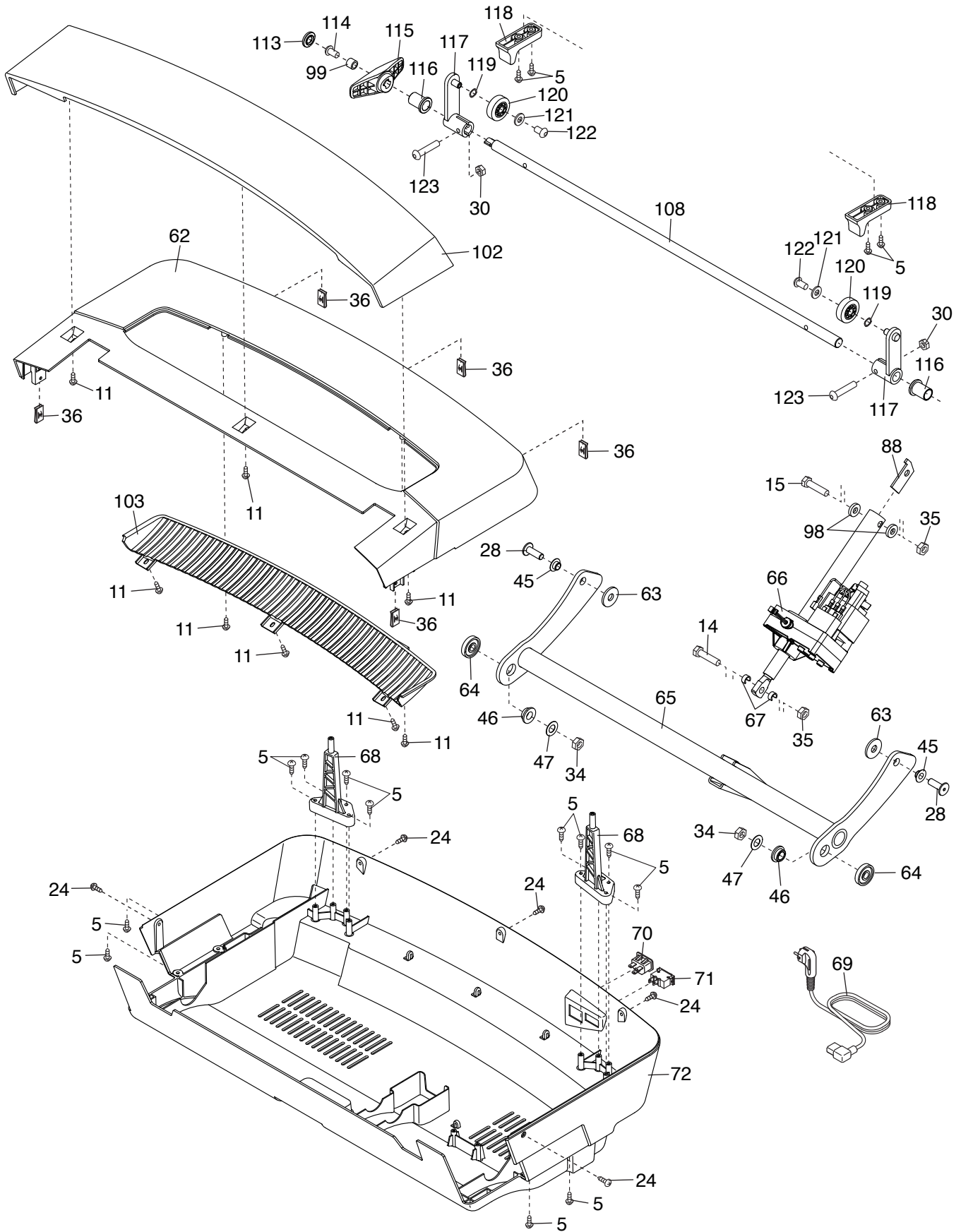
<b>Č.</b>	<b>Ks</b>	<b>Popis</b>	<b>Č.</b>	<b>Ks</b>	<b>Popis</b>
101	1	Right Tray	118	2	Cushion Wheel Stop
102	1	Hood Accent	119	2	M10 Spring Washer
103	1	Hood Grill	120	2	Cushion Wheel
104	1	Key/Clip	121	2	3/8" Flat Washer
105	2	Console Frame Cap	122	2	1/4" x 1/2" Screw
106	1	Console Frame	123	2	1/4" x 1 1/2" Bolt
107	4	Cable Tie	124	1	Wire Tie
108	1	Cushion Rod	125	1	Reed Switch
109	1	Latch Crossbar	126	1	Clip
110	1	Chest Heart Rate Monitor	127	1	Magnet
111	2	3/8" Thrust Washer	128	2	Motor Bushing
112	4	Base Pad	129	1	Filter
113	1	Handle Cap	130	2	#8 x 1/2" Machine Screw
114	1	1/4" x 5/8" Screw	131	1	Ferrite Clamp
115	1	Adjustment Handle	132	1	Console Ground Wire
116	2	Cushion Bushing	*	–	User's Manual
117	2	Cushion Rod Bracket			

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



# Rozložený náčrt B

Model No. NETL28719.0 R0919A

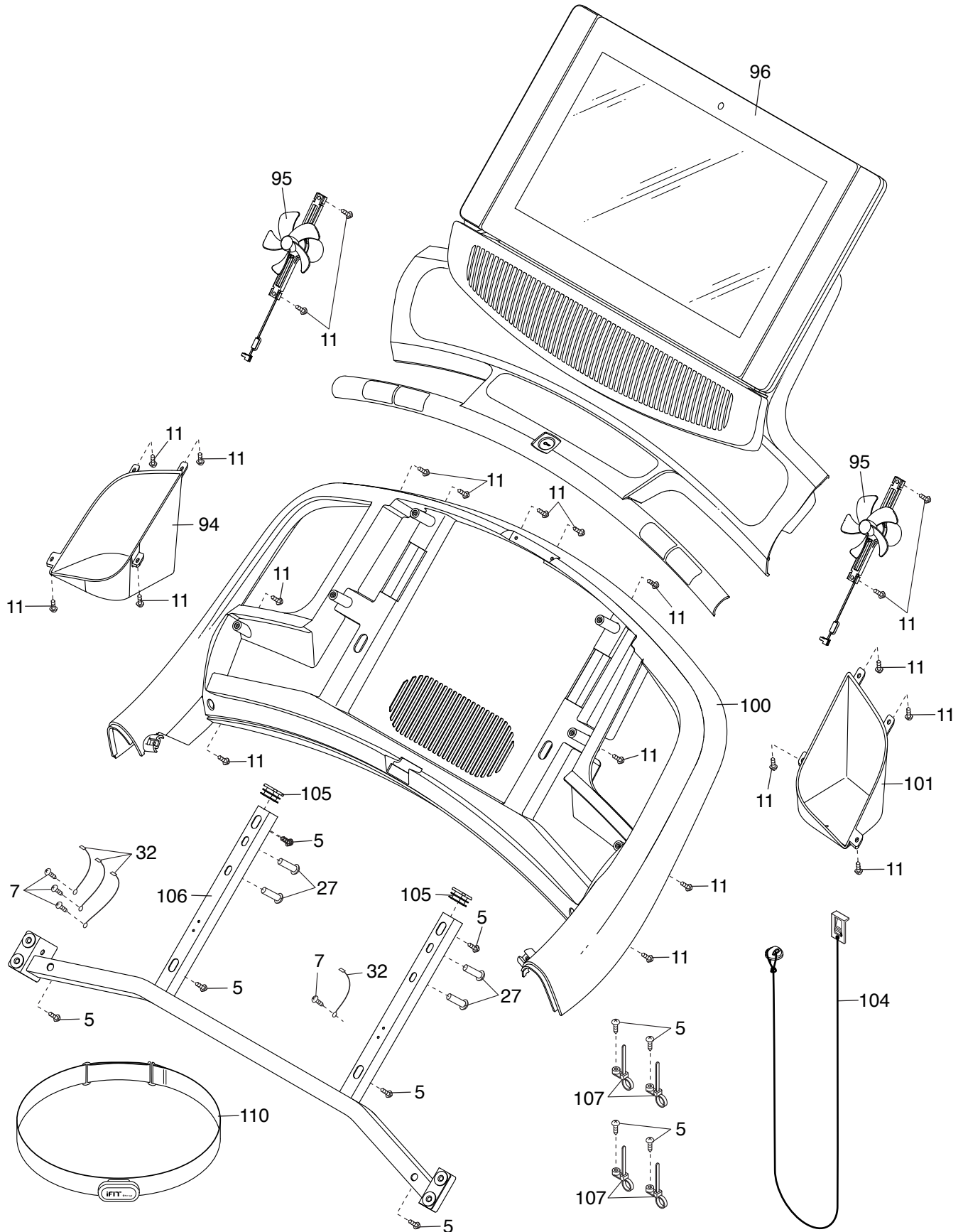






# Rozložený náčrt D

Model No. NETL28719.0 R0919A



---

# 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 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 předpisy uděleny pokuty.

