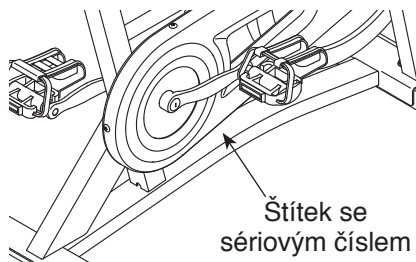


NordicTrack® GX 5.1

Model č. NTEVEX75911.0

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo pro budoucí potřebu.



MÁTE OTÁZKY?

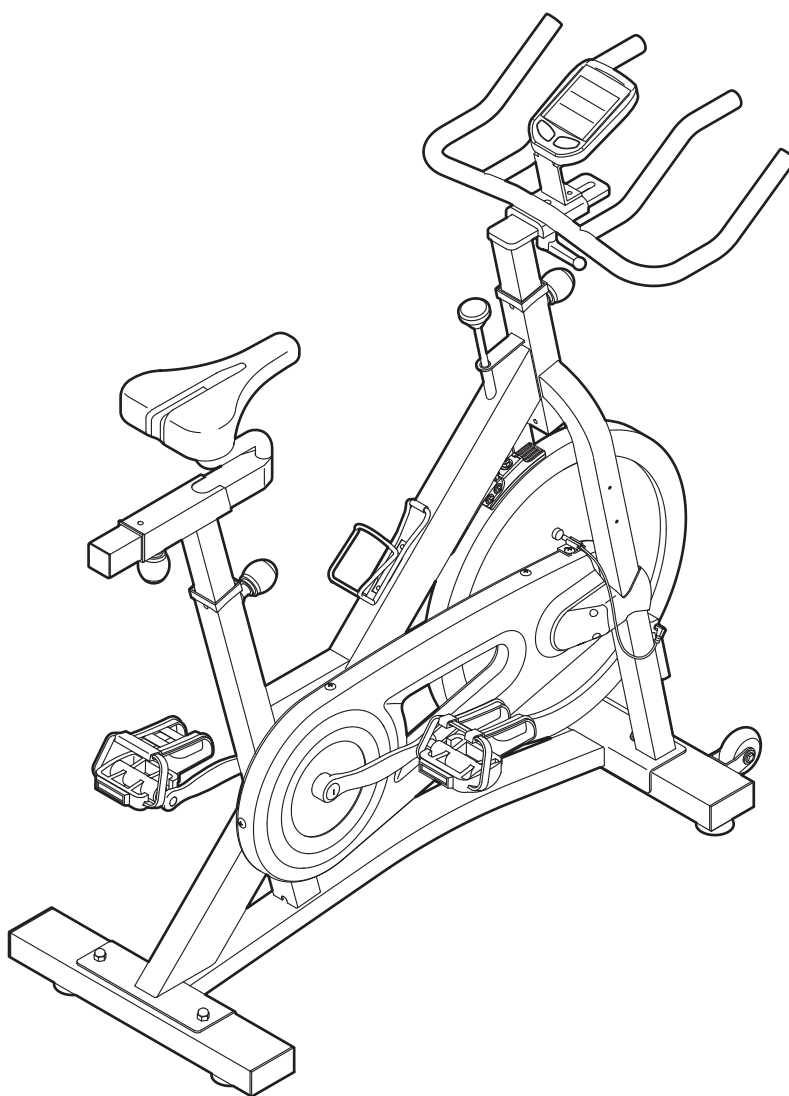
V případě dotazů nebo chybějících dílů prosím kontaktujte firmu, od které jste si tento výrobek zakoupili.

Navštivte naše internetové stránky: www.iconsupport.eu

POZOR

Před používáním tohoto zařízení si prostudujte veškerá bezpečnostní opatření a pokyny uvedené v této příručce. Příručku si uschovejte pro budoucí potřebu.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



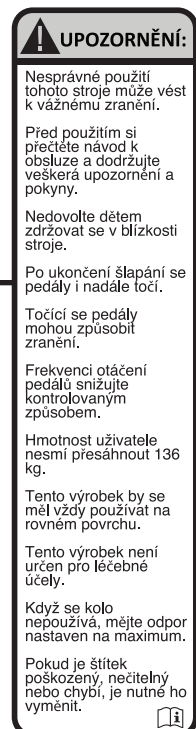
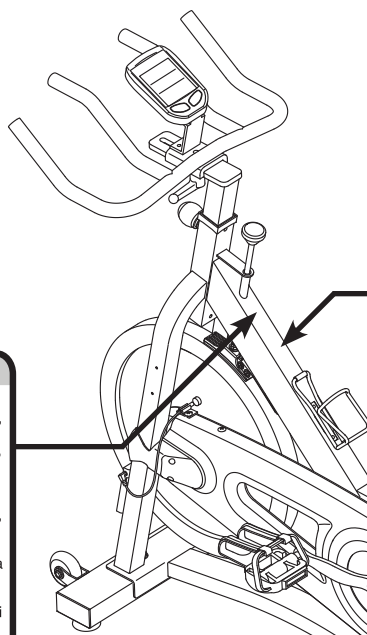
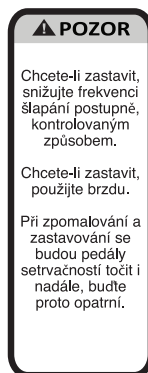
www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘÍPRAVA	4
MONTÁŽ	5
JAK POUŽÍVAT ROTOPED	10
POKYNY PRO CVIČENÍ	17
SEZNAM DÍLŮ	18
ROZLOŽENÝ VÝKRES	19
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Zde vyobrazené varovné štítky jsou součástí tohoto výrobku. Varovné štítky je nutné přilepit nad varovné nápisy v angličtině na uvedených místech. Na tomto výkrese jsou uvedena umístění výstražných štítků. Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, zavolejte na telefonní číslo na přední straně této příručky a zdarma požádejte o náhradní štítek. Štítek upevněte na uvedené místo. Poznámka: Štítky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.



DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: Aby se snížilo riziko vážného zranění, před použitím rotopedu si prostudujte všechna důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a všechna varování umístěná na rotopedu. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé používáním tohoto výrobku.

1. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
2. Rotoped používejte pouze k účelu popsanému v tomto návodu.
3. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto rotopedu byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
4. Tento rotoped je určen pouze pro domácí použití. Tento rotoped nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
5. Rotoped používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Rotoped neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
6. Rotoped umístěte na rovný povrch, podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod rotoped. Ujistěte se, že je kolem rotopedu volný prostor alespoň 0,6 m.
7. Pravidelně kontrolujte a řádně utáhněte všechny součásti. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.
8. Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah rotopedu.
9. Při cvičení noste vhodné oblečení; nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do rotopedu. Vždy mějte sportovní obuv pro ochranu chodidel.
10. Rotoped by neměly používat osoby o hmotnosti vyšší než 136 kg
11. Při používání rotopedu mějte vždy záda rovná; neohýbejte se.
12. Rotoped nemá volnoběh, pedály se pohybují tak dlouho, dokud se nezastaví setrvačnick. Frekvenci šlapání snižujte kontrolovaným způsobem.
13. Chcete-li setrvačnick rychle zastavit, stiskněte ovladač odporu pedálů směrem dolů.
14. Když rotoped není v provozu, ovladač odporu pedálů zcela utáhněte, aby nedošlo k pohybu setrvačnicku.
15. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo dokonce smrt. Pokud během cvičení pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušte a odpočiňte si.

PŘÍPRAVA

Děkujeme vám za výběr nového rotopedu NORDICTRACK® GX 5.1. Jízda na kole je účinné cvičení pro zvýšení kardiovaskulární svěžesti, buduje vytrvalost a přispívá k vypracovanosti těla. Rotoped GX 5.1 nabízí výběr funkcí určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení.

Před použitím rotopedu si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tento návod. Pokud vám po

přečtení tohoto návodu bude něco nejasné, podívejte se na přední stranu tohoto návodu. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně tohoto návodu.

Dříve, než budete číst dále, se prosím seznámte s částmi, které jsou označeny ve výkresu níže.

Délka:	124 cm
Šířka:	51 cm
Hmotnost:	49 kg

Ovladač odporu

Držák láhve na vodu

Sedlo

Seřizovací šroub

Pedál/řemínek

Vyrovnávací patka

Konzola

Řídítka

Páčka

Seřizovací šroub

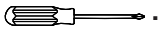
Snímač

Kolečko

Vyrovnávací patka

MONTÁŽ

K montáži jsou zapotřebí dvě osoby. Všechny součásti rotopedu umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.

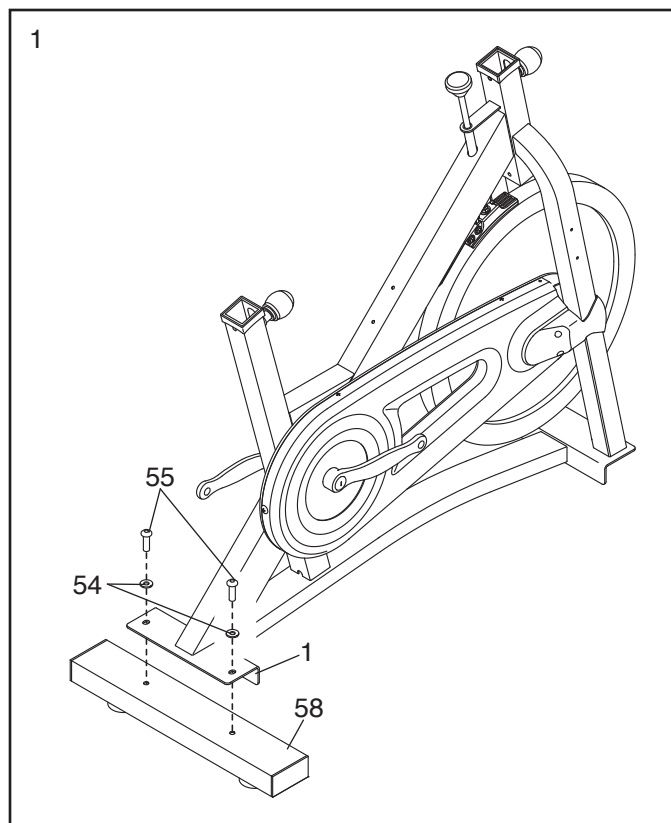
Kromě přibaleného nářadí je pro montáž zapotřebí francouzský klíč  a křížový šroubovák .

Poznámka: Pokud některá součást není v dodané soupravě, zkontrolujte, zda nebyla instalována předem.

1. V případě potřeby ze zadní části rámu (1) vyjměte dva šrouby, dvě podložky a přepravní konzolu (není zobrazena). Přepravní konzolu, podložky a šrouby zlikvidujte.

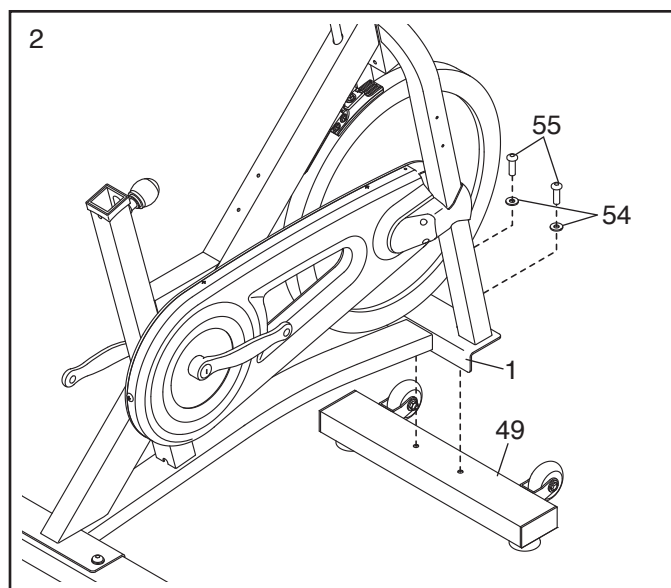
Vyhledejte zadní stabilizátor (58), který nemá kolečka.

Připevněte zadní stabilizátor (58) k rámu (1) pomocí dvou šroubů M8 x 16mm (55) a dvou podložek M8 (54).



2. V případě potřeby z přední části rámu (1) vyjměte dva šrouby, dvě podložky a přepravní konzolu (není zobrazena). Přepravní konzolu, podložky a šrouby zlikvidujte.

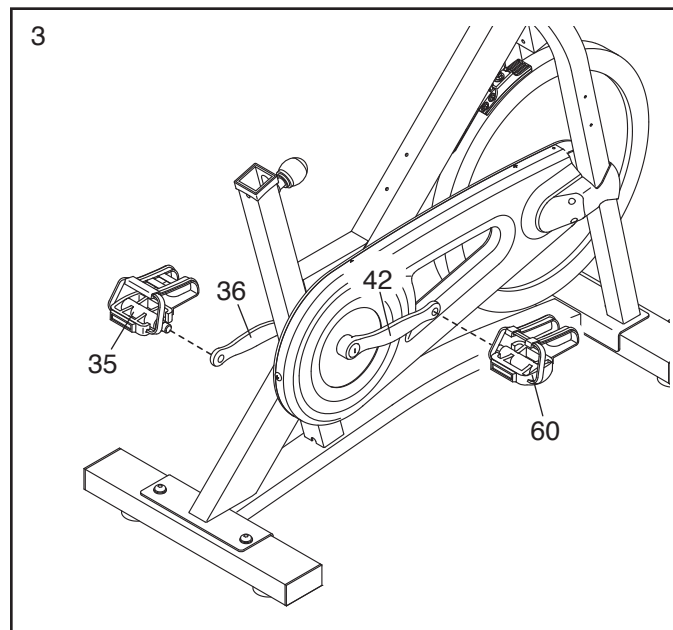
Připevněte přední stabilizátor (49) k rámu (1) pomocí dvou šroubů M8 x 16mm (55) a dvou podložek M8 (54).



3. Vyhledejte pravý pedál (60), který je označen písmenem „R“ („L“ nebo „Left“ znamená levou stranu, „R“ nebo „Right“ znamená pravou stranu).

Pomocí francouzského klíče **řádě utáhněte** pravý pedál (60) ve **směru hodinových ručiček** do pravé kliky (42).

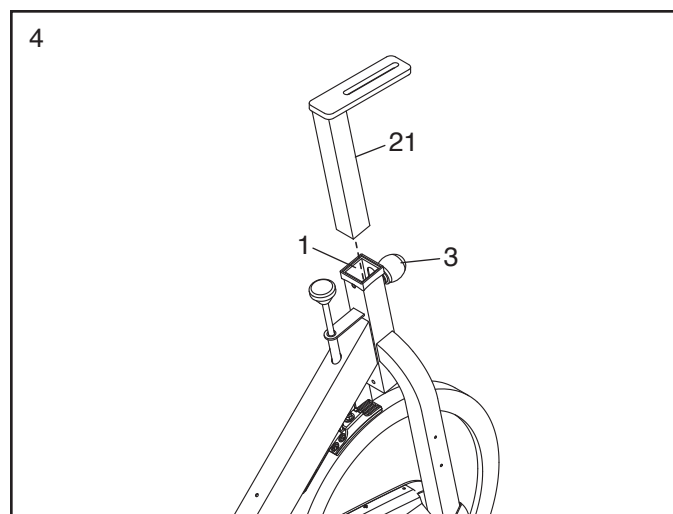
Levý pedál (35) utáhněte **proti směru hodinových** ručiček do levé kliky (36).



4. Představec (21) ustavte dle ilustrace.

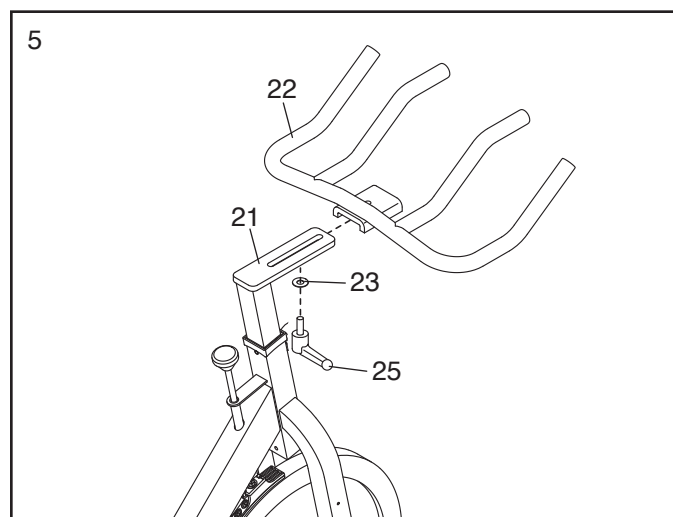
Vyhledejte seřizovací šroub (3) na přední části rámu (1). Uvolněte seřizovací šroub a vytáhněte jej ven. Poté do rámu zasuněte představec řídků (21).

Představec řídků (21) posuňte nahoru nebo dolů do požadované polohy, seřizovací šroub (3) uvolněte do otvoru v představci, a poté utáhněte seřizovací šroub. **Zajistěte, aby seřizovací šroub pevně zapadl do jednoho ze seřizovacích otvorů.**



5. K představci (21) pomocí páčky (25) a podložky M10 (23) připevněte řídky (22).

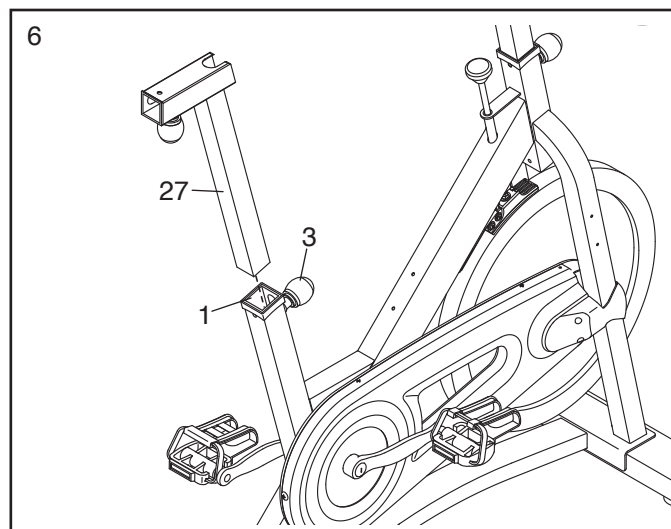
Poznámka: Páčka (25) funguje jako rohatka se západkou. Otočte páčku ve směru hodinových ručiček, zatáhněte za ní směrem ven, otočte páčku proti směru hodinových ručiček, zatlačte ji směrem dovnitř, a pak páčkou znovu otočte ve směru hodinových ručiček. Tento postup opakujte do úplného utažení.



6. Sedlovku (27) ustavte dle ilustrace.

Vyhledejte seřizovací šroub (3) na zadní části rámu (1). Uvolněte seřizovací šroub a vytáhněte jej ven. Poté do rámu zasuněte sedlovku (27).

Sedlovku (27) posuňte nahoru nebo dolů do požadované polohy, seřizovací šroub (3) uvolněte do otvoru v sedlovce, a poté utáhněte seřizovací šroub. **Zajistěte, aby seřizovací šroub pevně zapadl do jednoho ze seřizovacích otvorů.**



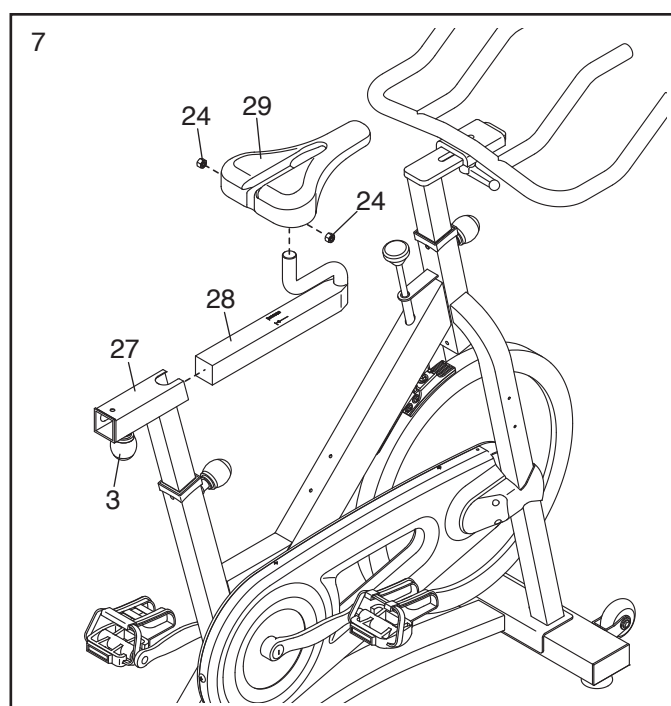
7. Sedlo (29) a složení sedlovky (28) orientujte dle ilustrace.

Upevněte sedlo (29) k složením sedlovkám (28) pomocí dvou šestihranných matic M8 (24). **Před utažením šestihranných matic se ujistěte, že špička sedla míří rovně.**

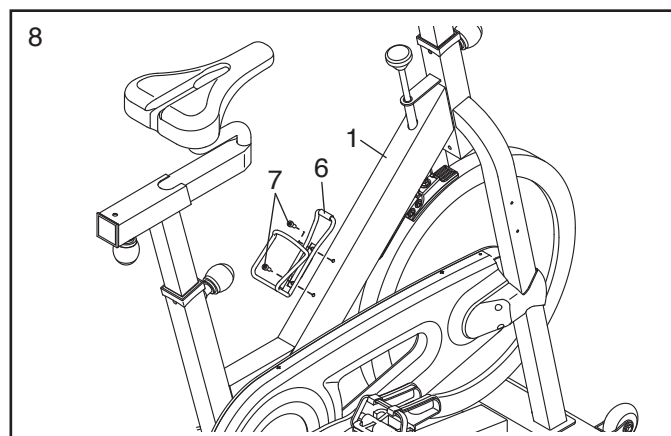
Poznámka: Šestihranné matice M8 (24) mohou být již předběžně upevněny na objímce sedla (29).

Vyhledejte seřizovací šroub (3) na sedlovce (27). Uvolněte seřizovací šroub a vytáhněte jej ven. Poté do sedlovky zasuněte složení sedlovky (28).

Složení sedlovky (28) posuňte do požadované polohy a poté uvolněte seřizovací šroub (3) do jednoho ze seřizovacích otvorů na nosníku sedla. **Zajistěte, aby seřizovací šroub pevně zapadl do jednoho ze seřizovacích otvorů.**

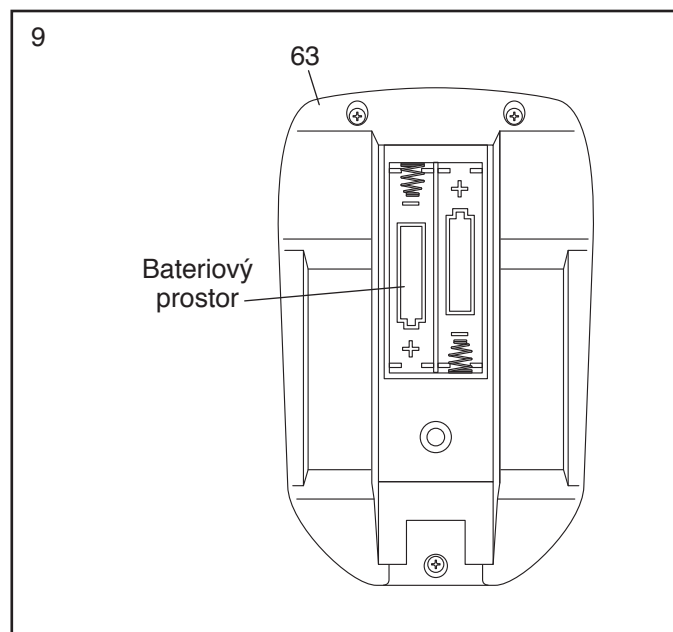


8. Pomocí dvou šroubů s vnitřním šestihranem M5 x 12mm (7) k rámu (1) upevněte držák láhev na vodu (6).



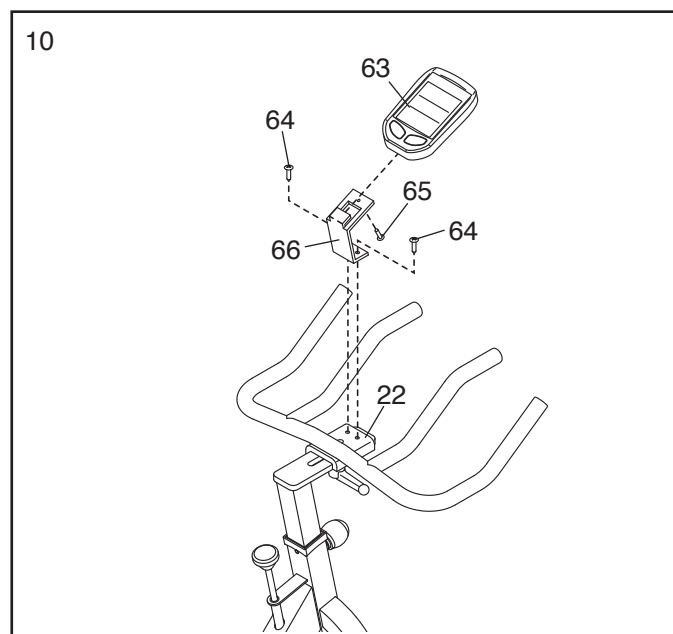
9. Pro napájení konzoly (63) jsou zapotřebí dvě baterie AAA (nejsou součástí dodávky), doporučují se alkalické baterie. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud byla konzola vystavena nízkým teplotám, nechte ji před vložením baterií zahřát na pokojovou teplotu. V opačném případě může dojít k poškození displeje konzoly nebo jiných elektronických součástí.**

Ze zadní strany konzoly (63) odstraňte kryt baterií a do přihrádky pro baterie vložte baterie. **Polarita baterií musí odpovídat diagramu uvnitř bateriových přihrádek.** Kryt baterie nasadte zpět.



10. Držák konzoly (66) upevněte k řídkům (22) pomocí šroubů držáku (64). Poznámka: Držák konzoly může být předmontován.

Poté k držáku konzoly (66) pomocí šroubu konzoly (65) upevněte konzolu (63).



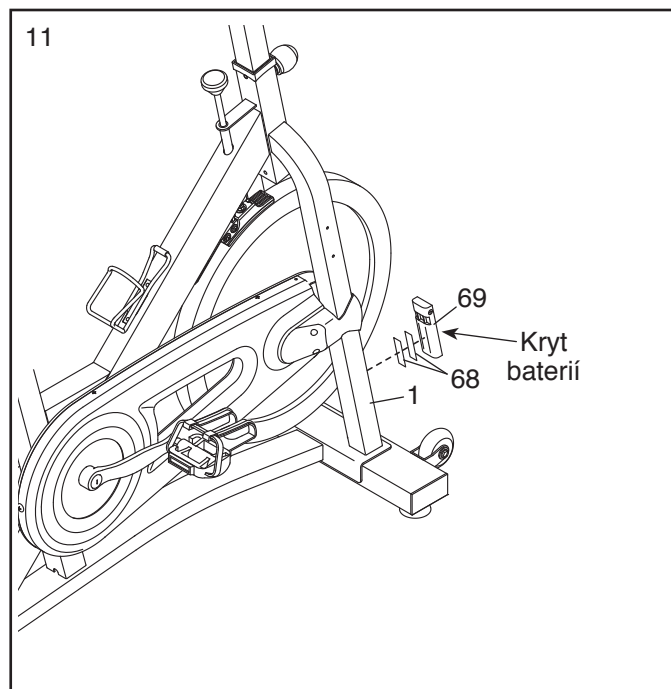
11. Pro napájení snímače (69) jsou zapotřebí dvě baterie AAA (nejsou součástí dodávky), doporučují se alkalické baterie.

Z přední strany snímače (69) odstraňte kryt baterií a do přihrádky pro baterie vložte baterie. **Polarita baterií musí odpovídat diagramu uvnitř bateriových přihrádek.** Kryt baterie nasadíte zpět.

Ze suchých zipů (68) odstraňte zadní lepicí stranu. Na rám (1) ve znázorněné poloze nalepte upevňovací suchý zip.

Snímač (69) ustavte dle ilustrace. Druhý suchý zip (68) přilepte na zadní stranu snímače.

Pomocí suchého zipu (68) připojte k rámu (1) snímač (69).

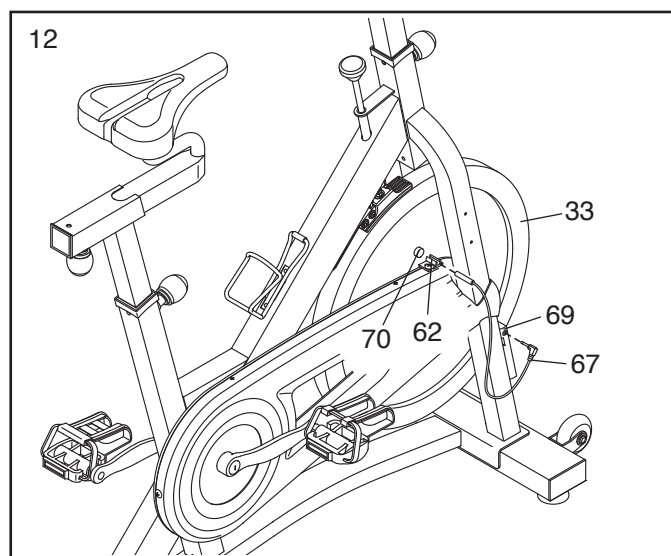


12. Do snímače (69) zapojte jazýčkový spínač (67).

Druhý konec jazýčkového spínače (67) vložte do Spona (62).

Pootočte setrvačníkem (33) tak, aby magnet (70) byl v rovině s jazýčkovým spínačem (67).

Jazýčkový spínač (67) posuňte tak, aby mezera mezi magnetem (70) a jazýčkovým spínačem byla asi 3 mm.



13. **Před použitím rotopedu ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Poznámka: Po dokončení montáže mohou zbýt některé díly navíc. Z důvodu ochrany podlahy pod rotoped umístěte podložku.

JAK POUŽÍVAT ROTOPED

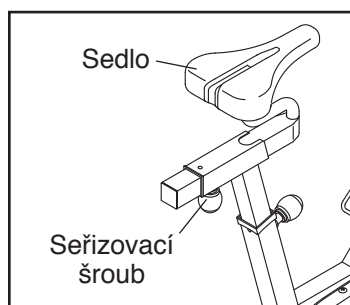
NASTAVENÍ SKLONU SEDLA

Úhel sklonu sedadla si můžete nastavit do polohy, která je pro vás nejpohodlnější. Pro zvýšení pohodlí lze sedlo posouvat také dopředu/dozadu a nastavit vzdálenost od řídítek.

Chcete-li nastavit sedlo, postupujte podle obrázku u montážního kroku 7 na straně 7. O několik otáček povolte matice na objímce sedla a poté sedlo sklopte nahoru nebo dolů, popřípadě jej posuňte dopředu nebo dozadu do požadované polohy. Matice znovu utáhněte.

NASTAVENÍ VODOROVNÉ POLOHY SEDLA

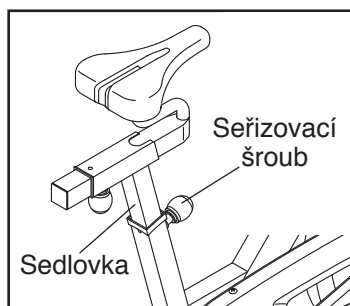
Chcete-li nastavit polohu sedla, nejprve uvolněte seřizovací šroub a vytáhněte jej směrem dolů. Poté sedlo posuňte dopředu nebo dozadu, uvolněte seřizovací šroub v seřizovacím otvoru v nosníku sedla a poté seřizovací šroub pevně utáhněte. **Zajistěte, aby seřizovací šroub pevně zapadl do seřizovacího otvoru.**



SEŘÍZENÍ SEDLOVKY

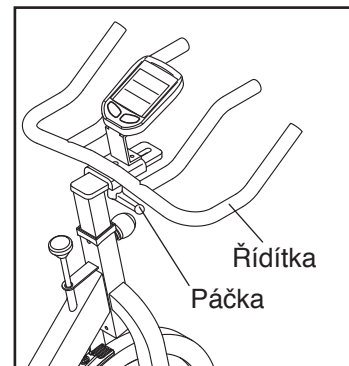
Má-li být trénink efektivní, sedlo musí být nastaveno ve správné výšce. Při šlapání by měla být kolena mírně ohnutá i v místech, kdy jsou pedály v nejnižší poloze.

Chcete-li nastavit výšku sedlovky, nejprve uvolněte seřizovací šroub a vytáhněte jej směrem ven. Poté sedlo posuňte nahoru nebo dolů, uvolněte seřizovací šroub v seřizovacím otvoru v sedlovce a poté seřizovací šroub pevně utáhněte. **Zajistěte, aby seřizovací šroub pevně zapadl do seřizovacího otvoru.**



NASTAVENÍ VODOROVNÉ POLOHY ŘÍDÍTEK

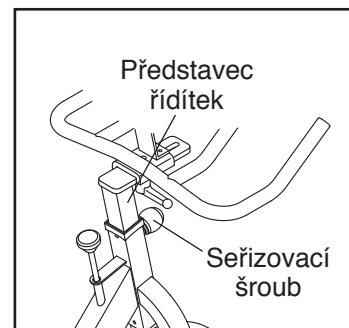
Chcete-li upravit vodorovnou polohu řídítek, uvolněte páčku, zahýbejte řídítky dopředu nebo dozadu do požadované polohy a páčku utáhněte.



Poznámka: Páčka funguje jako rohatka se západkou. Chcete-li páčku uvolnit, otočte ji proti směru hodinových ručiček, zatáhněte za ní směrem ven, otočte páčku ve směru hodinových ručiček, zatlačte ji směrem dovnitř, a pak páčkou znovu otočte proti směru hodinových ručiček. Opačným postupem lze páčku utáhnout.

SEŘÍZENÍ PŘEDSTAVCE

Chcete-li nastavit výšku představce řídítek, nejprve uvolněte seřizovací šroub a vytáhněte jej směrem ven. Poté řídítka posuňte nahoru nebo dolů, uvolněte seřizovací šroub v seřizovacím otvoru v představci řídítek a poté seřizovací šroub pevně utáhněte. **Zajistěte, aby seřizovací šroub pevně zapadl do seřizovacího otvoru.**

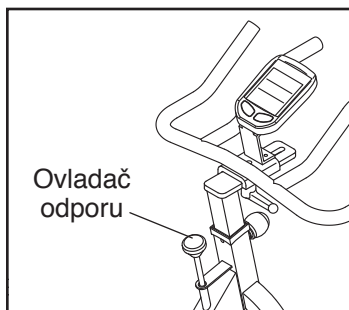


NASTAVENÍ PEDÁLOVÝCH ŘEMÍNKŮ (KLIPSEN)

Řemínky pedálů (viz obr. na str. 4) lze snadno utáhnout zatažením za jejich konec. Chcete-li řemínky pedálů uvolnit, stiskněte a přidržte jazýčky na přezkách, nastavte řemínky do požadované polohy, a poté jazýčky uvolněte.

NASTAVENÍ ODPORU PEDÁLŮ

Chcete-li zvýšit odpor pedálů, otáčejte ovladačem ve směru hodinových ručiček, pro snížení odporu otáčejte proti směru hodinových ručiček.



Chcete-li setrvačnick zastavit, stiskněte ovladač odporu pedálů směrem dolů. Setrvačnick by se měl rychle zastavit.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Když rotoped není v provozu, ovladač odporu pedálů zcela utáhněte.

POSTUP PŘI USTAVENÍ ROTOPEDU

Pokud se rotoped během používání na podlaze mírně kolébá či kýve do stran, pootočte jednou nebo oběma vyrovnávacími patkami na předním nebo zadním stabilizátoru (viz obrázek na straně 4) tak, aby již ke kývání nedocházelo.

ÚDRŽBA ROTOPEDU

Pravidelně kontrolujte a řádně utahujte všechny části rotopedu. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.

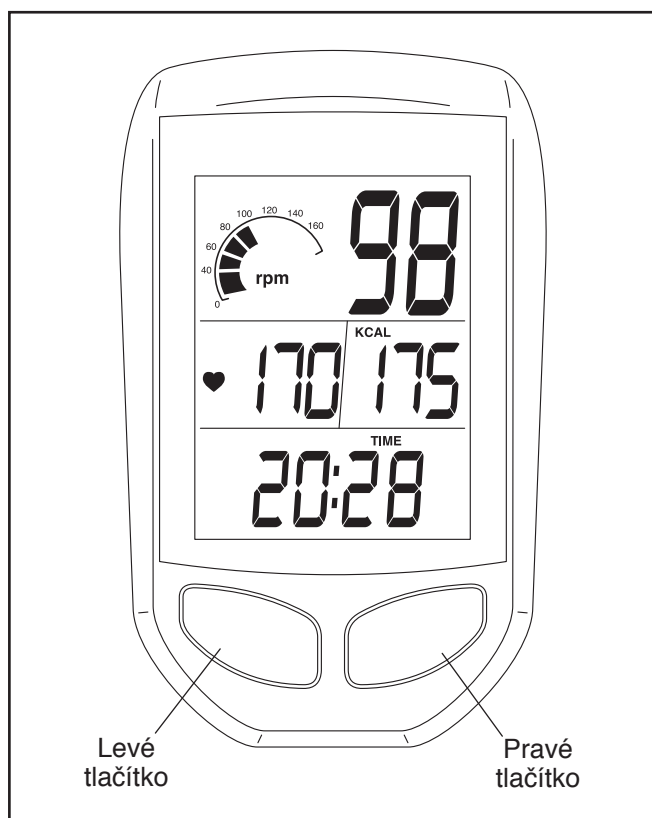
Pro čištění rotopedu používejte vlhký hadřík a malé množství jemného čistícího prostředku. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Aby nedošlo k poškození konzoly, v její blízkosti nemanipulujte s kapalinami a udržujte ji mimo dosah přímého slunečního světla.

SEŘÍZENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud se na konzole nezobrazí správná zpětná vazba, je nutné seřídit jazýčkový spínač. Nastavení jazýčkového spínače se provádí podle obrázku u montážního kroku 12 na straně 9.

Otáčejte setrvačnickem, dokud magnet nebude v rovině s jazýčkovým spínačem. Jazýčkový spínač posuňte mírně směrem k magnetu, popř. opačným směrem. Poté setrvačnickem na chvíli zatočte. Tyto kroky opakujte, dokud konzola nezobrazí správnou zpětnou vazbu.

SCHÉMA KONZOLY



PARAMETRY KONZOLY

Konzola nabízí výběr funkcí určených k poskytnutí okamžité zpětné vazby k tréninku a zefektivnění domácího cvičení.

Konzola je vybavena funkcí alarmu tepové frekvence, která pomáhá během tréninku udržet tepovou frekvenci v navoleném cílovém pásmu. Poznámka: Chcete-li tuto funkci používat, musíte mít volitelný monitor srdečního tepu (viz strana 16).

Konzola umožňuje také před tréninkem provádět osobní nastavení, vybrat systém měření a zadávat uživatelské informace.

Uživatelské nastavení konzoly se provádí podle pokynů vpravo. Postup nastavení hodin je uveden na straně 14, používání konzoly je popsáno na straně 14. Používání alarmu srdeční frekvence je vysvětleno na straně 16.

Před použitím konzoly se ujistěte, zda jsou vloženy baterie a snímač (viz krok montáže 9 na straně 8 a krok montáže 11 na straně 9). Pokud je na displeji plastová fólie, odstraňte ji.

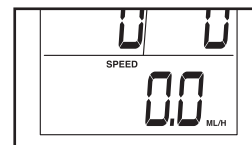
OSOBNÍ NASTAVENÍ KONZOLY

1. Zapněte konzolu.

Konzolu lze zapnout stiskem jakéhokoliv tlačítka.

2. Vstupte do režimu nastavení.

Nejprve opakovaně stiskněte levé tlačítko, dokud se v dolní části displeje neobjeví slovo **SPEED** (RYCHLOST).



Poté stiskněte a na několik sekund přidržte pravé tlačítko, čímž vstoupíte do režimu nastavení.

Poznámka: Pokud se po dobu několika sekund nestiskne žádné tlačítko, konzola automaticky ukončí režim nastavení.

3. Nastavte cílový čas podle potřeby.

Po zapnutí režimu nastavení začne blikat pozice minut v dolní části displeje.



Chcete-li nastavit cílový čas [TIME] tréninku, opakovaným stiskem pravého tlačítka navolte požadovaný počet minut. Chcete-li rychle navolit cílový čas, stiskněte a přidržte pravé tlačítko.



Poznámka: Cílový časový lze nastavit mezi 1 a 99 minutami.

Poznámka: Pokud nastavíte cílový čas, na spodním displeji se začne místo uplynulého času odpočítávat zbývající čas tréninku (viz krok 3 kapitoly POUŽÍVÁNÍ KONZOLY na straně 14).

Stiskem levého tlačítka lze přejít k dalšímu nastavení.

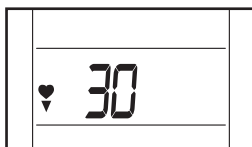
4. Definujte cílové pásmo tepové frekvence podle potřeby.

Maximální tepová frekvence bude blikat na prostředním displeji vlevo.



Chcete-li nastavit maximální tepovou frekvenci, opakovaným stiskem pravého tlačítka vyberte požadovanou hodnotu. Chcete-li rychle navolit tepovou frekvenci, stiskněte a přidržte pravé tlačítko.

Dále stiskněte levé tlačítko. Minimální tepová frekvence bude blikat na prostředním displeji vlevo.



Chcete-li nastavit minimální tepovou frekvenci, opakovaným stiskem pravého tlačítka vyberte požadovanou hodnotu. Chcete-li rychle navolit tepovou frekvenci, stiskněte a přidržte pravé tlačítko.

Poznámka: Pro použití alarmu tepové frekvence je nutné definovat cílové pásmo srdeční frekvence (viz POUŽITÍ ALARMU TEPOVÉ FREKVENCE na straně 16).

Pokyny ke stanovení cílového pásma srdeční frekvence najdete v kapitole INTENZITA CVIČENÍ na straně 17.

Stiskem levého tlačítka lze přejít k dalšímu nastavení.

5. Podle přání zadejte své pohlaví.

V dolní části displeje začne blikat symbol znázorňující pohlaví.



Opakovaným stiskem pravého tlačítka vyberte symbol, který představuje vaše pohlaví.

Stiskem levého tlačítka lze přejít k dalšímu nastavení.

6. Podle potřeby vyberte měrnou jednotku.

Konzola může zobrazovat rychlost, vzdálenost a hmotnost v britských nebo metrických jednotkách.

V dolní části displeje začnou blikat písmena *Lb* (standardně) nebo *kg* (metrický systém) signalizující navolenou měrnou jednotku.



Požadovanou měřicí jednotku lze vybrat opakovaným stiskem pravého tlačítka.

Stiskem levého tlačítka lze přejít k dalšímu nastavení.

7. Podle přání zadejte vaši hmotnost.

V dolní části displeje začne blikat symbol nastavení hmotnosti.



Opakovaným stiskem pravého tlačítka navolte svou hmotnost. Chcete-li rychle navolit svou hmotnost, stiskněte a přidržte pravé tlačítko.



Poznámka: Hmotnost lze nastavit v rozsahu 20 až 180 kilogramů. **Rotoped by neměly používat osoby o hmotnosti vyšší než 136 kilogramů.**

8. Režim nastavení lze kdykoliv ukončit

Pokud se po dobu několika sekund nestiskne žádné tlačítko, konzola automaticky ukončí režim nastavení.

Poznámka: Přes nastavení popsaná v krocích 3 až 7 lze procházet opakovaným stiskem levého tlačítka.

NASTAVENÍ HODIN

1. Zapněte konzolu.

Konzolu lze zapnout stiskem jakéhokoliv tlačítka.

2. Zapněte režim hodin.

Nejprve opakovaně stiskněte levé tlačítko, dokud se v dolní části displeje neobjeví symbol hodin.

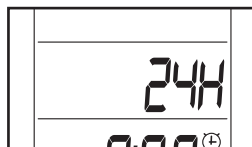


Poté stiskněte a na několik sekund přidržte pravé tlačítko, čímž vstoupíte do režimu hodin.

Poznámka: Pokud se po dobu několika sekund nestiskne žádné tlačítko, konzola automaticky ukončí režim hodin.

3. Podle potřeby si změňte formát času.

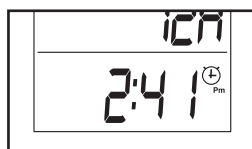
Formát času začne blikat na prostředním displeji vpravo.



Požadovaný formát času lze vybrat opakovaným stiskem pravého tlačítka. 12hodinový režim se navolí výběrem 12H. 24hodinový režim se navolí výběrem 24H.

4. Nastavit čas.

Nastavení hodin lze vybrat stiskem levého tlačítka. V dolní části displeje začne blikat symbol nastavení hodin.



Požadované nastavení hodin lze vybrat opakovaným stiskem pravého tlačítka. **Při nastavení hodin se ujistěte, že bylo vybráno správné nastavení AM (dopoledne) nebo PM (odpoledne).**

Nastavení minut lze vybrat stiskem levého tlačítka. V dolní části displeje začne blikat symbol nastavení minut.

Požadované nastavení minut lze vybrat opakovaným stiskem pravého tlačítka.

5. Režim hodin lze kdykoliv ukončit.

Pokud se po dobu několika sekund nestiskne žádné tlačítko, konzola automaticky ukončí režim hodin.

POUŽÍVÁNÍ KONZOLY

1. Zapněte konzolu.

Konzolu lze zapnout stiskem jakéhokoliv tlačítka.

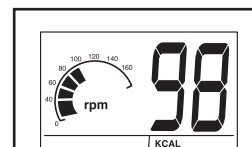
2. V případě potřeby používejte volitelný monitor srdečního tepu.

Chcete-li zobrazit svou tepovou frekvenci (viz krok 3) nebo použít alarm tepové frekvence (viz POUŽITÍ ALARMU TEPOVÉ FREKVENCE na straně 16), musíte mít volitelný monitor srdečního tepu (viz strana 16).

3. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Levý horní displej—

Během šlapání signalizuje otáčkoměr na tomto displeji vaši přibližnou frekvenci šlapání [SPEED] v otáčkách za minutu [RPM], a to v rozsahu 0 až 200 ot./min. Změny rychlosti šlapání jsou signalizovány přibývajícími a ubývajícími segmenty na displeji.

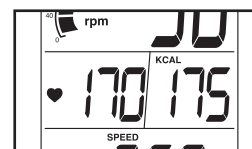


Pravý horní displej—Tento displej zobrazuje vaši frekvenci šlapání v otáčkách za minutu, a to v rozsahu 0 až 240 ot./min.

Poznámka: Když přestanete šlapat, tento displej ukazuje průměrnou rychlost šlapání (AVG rpm) za celý trénink.

Prostřední displej vlevo—

Tento displej zobrazuje tepovou frekvenci (symbol srdce) v tepech za minutu v rozsahu 0 až 240 BPM, pokud budete mít na sobě upevněn volitelný monitor srdečního tepu (viz strana 16).

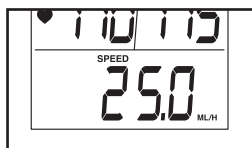


Prostřední displej vpravo—Tento displej zobrazuje přibližný počet spálených kalorií [KCAL].

Spodní displej— Tento displej zobrazuje následující informace o cvičení/tréninku:

Rychlost [SPEED]—

Tento údaj zobrazuje vaši rychlost šlapání v kilometrech [KM/H] nebo mílích za hodinu [ML/H].



Poznámka: Když přestanete šlapat, tento displej ukazuje průměrnou rychlost šlapání [AVG SPEED] za celý trénink.

Vzdálenost [DIST]—

Tento údaj zobrazuje uraženou vzdálenost v kilometrech [KM] nebo mílích [ML].



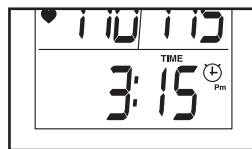
Čas [TIME]—

Tento displej zobrazuje uplynulý čas v rozsahu od 0 do 99 minut.



Poznámka: Pokud nastavíte cílový čas (viz krok 4), tento displej zobrazuje namísto uplynulého času zbývajících čas tréninku.

Hodiny (symbol hodin)— Tento displej zobrazuje čas ve 12hodinovém nebo 24hodinovém formátu.



Levé tlačítko stiskněte tak dlouho, dokud dolní displej nezobrazí informace, které vás nejvíce zajímají.

Chcete-li displeje resetovat, nejprve opakovaně stiskněte levé tlačítko, dokud se v dolní části displeje neobjeví slovo *TIME*. Poté stiskněte a přidržíte pravé tlačítko, dokud se na displejích neobjeví nuly.

Jedním stiskem pravého tlačítka lze kdykoliv na dobu několika sekund zapnout podsvícení konzoly.

Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Na displeji se objeví písmena *ML/H* nebo *KM/H* signalizující navolenou měrnou jednotku. Chcete-li měřicí jednotku změnit, postupujte podle kroku 6 na straně 13.

4. Nastavte cílový čas podle potřeby.

Při nastavování cílového času postupujte dle kroku 3 na straně 12.

Chcete-li cílový čas vymazat, nejprve opakovaně stiskněte levé tlačítko, dokud se v dolní části displeje neobjeví slovo *TIME*. Poté stiskněte a přidržíte pravé tlačítko, dokud se na dolním displeji neobjeví nuly.

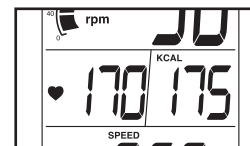
Poznámka: Pokud nastavíte cílový čas, spodní displej začne namísto uplynulého času odpočítávat zbývajících čas tréninku.

Jakmile dosáhnete svého cíle, na dobu několika sekund zazní zvukový signál. Pak se na konzole začne počítat uplynulý čas.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Chcete-li zobrazit svou tepovou frekvenci, musíte mít volitelný monitor srdečního tepu (viz strana 16).

Při zjištění tepové frekvence začne na displeji vlevo uprostřed blikat symbol srdce a zobrazí se vaše tepová frekvence.



6. Po dokončení cvičení se konzola automaticky vypne.

Konzola má funkci automatického vypnutí („auto-off“). Pokud se pedály nepohybují a tlačítka nikdo po dobu několika minut nestiskne, z úsporných důvodů se napájení automaticky vypne.

POUŽITÍ ALARMU TEPOVÉ FREKVENCE

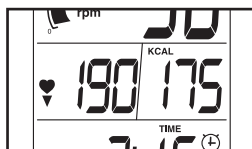
Pokud se váš srdeční tep posune mimo definované cílové pásmo, zazní signalizace alarmu tepové frekvence.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Chcete-li používat alarm tepové frekvence, musíte mít volitelný monitor srdečního tepu (viz VOLITELNÝ MONITOR SRDEČNÍHO TEPU na pravé straně).

Pokyny k používání alarmu tepové frekvence jsou uvedeny nejprve u kroku 4 na straně 13, kromě toho je nutné definovat cílové pásmo srdeční frekvence.

Během šlapání bude konzola pravidelně porovnávat vaši tepovou frekvenci s cílovým pásmem tepové frekvence a bude signalizovat, pokud vaše tepová frekvence bude výrazně nižší nebo vyšší než hranice cílového pásma.

Pokud bude na prostředním displeji vlevo blikat šipka směřující dolů, zvýšte rychlost šlapání.

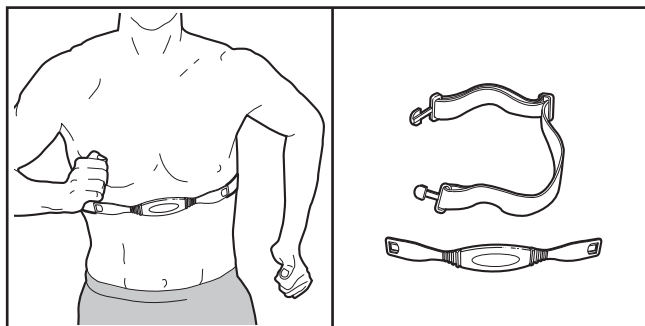


Pokud bude na prostředním displeji vlevo blikat šipka směřující nahoru, snižte rychlost šlapání.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Alarm tepové frekvence je určen pouze jako informativní pomůcka. Frekvence šlapání musí být pro vás pohodlná.

VOLITELNÝ MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

Volitelný monitor srdečního tepu umožňuje obsluhu bez pomoci rukou a průběžně sleduje srdeční frekvenci během tréninku. **Informace k zakoupení volitelného monitoru srdečního tepu naleznete na titulní straně tohoto manuálu.**



POKYNY PRO CVIČENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: Před zahájením tohoto či jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.

Snímač pulsu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci může mít vliv několik faktorů. Snímač pulsu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.

Tyto pokyny vám pomohou naplánovat váš cvičební program. Pro detailní informace o cvičení si obstarujte seriózní literaturu nebo se poraďte se svým lékařem. Pamatujte, že základem úspěšných výsledků je náležitá strava a řádný odpočinek.

INTENZITA CVIČENÍ

Ať už usilujete o spálení tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení výsledků je cvičení při správné intenzitě. Údaj o srdeční frekvenci lze použít jako ukazatel pro zjištění správné úrovně intenzity. V tabulce níže jsou uvedeny doporučené srdeční frekvence pro spalování tuků a aerobní cvičení.

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

Pro zjištění správné úrovně intenzity vyhledejte svůj věk v dolní části tabulky (věk je zaokrouhlen na nejbližší desítky let). Tři čísla uvedená nad vašim věkem určují „zónu tréninku.“ Nejmenší číslo je srdeční frekvence pro spalování tuků, střední číslo je srdeční frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je srdeční frekvence pro aerobní cvičení.

Spalování tuků—Pro efektivní spalování tuků je nutné cvičit vytrvale při nízké úrovni intenzity. Během prvních několika minut cvičení tělo spotřebuje na výrobu energie uhlohydráty. Až po prvních několika minutách cvičení začne tělo využívat pro výrobu energie uložené tuky. Pokud usilujete o spalování tuků, nastavte intenzitu cvičení až na úroveň, kdy je vaše srdeční frekvence blízko nejnižšímu číslu v zóně tréninku. Pro maximální spálení tuků cvičte při srdeční frekvenci blízké střednímu číslu v zóně tréninku.

Aerobní cvičení—Pokud se snažíte o posílení kardiovaskulárního systému, musíte provádět aerobní cvičení, což představuje aktivitu vyžadující velké množství kyslíku po delší dobu. Pro aerobní cvičení nastavujte intenzitu cvičení, dokud vaše srdeční frekvence nebude blízka nejvyššímu číslu v zóně tréninku.

POKYNY PRO TRÉNINK

Rozehřátí—Začněte 5 až 10 minutami protahování a lehkého cvičení. Zahřátím se zvýší vaše tělesná teplota, srdeční frekvence a oběh pro přípravu na cvičení.

Cvičení v zóně tréninku—Cvičte 20 až 30 minut při srdeční frekvenci v zóně tréninku. (Během prvních několika týdnů cvičebního programu neudržujte vaši srdeční frekvenci v zóně tréninku déle než 20 minut). Při cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka - nikdy nezadržujte dech.

Ochlazení—Cvičení dokončete 5 až 10 minutami protahování. Protahováním zvýšíte pružnost svalů a pomůžete zamezit problémům po cvičení.

FREKVENCE CVIČENÍ

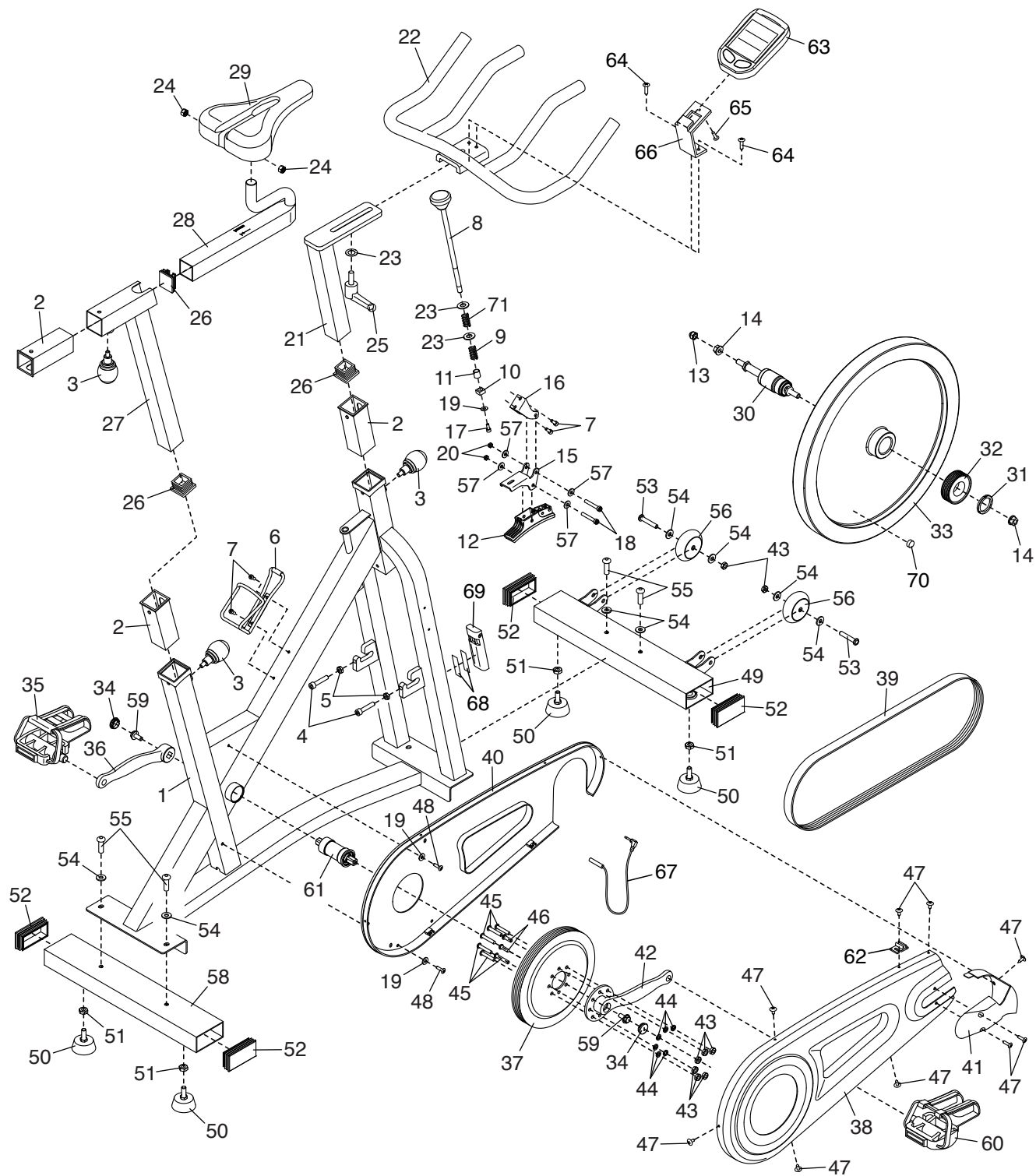
Pro zachování či zlepšení kondice provádějte tři tréninky týdně s minimálně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení lze podle přání provádět až pět tréninků týdně. Pamatujte na to, že klíčem k úspěchu je učinit ze cvičení pravidelnou a příjemnou část všedního dne.

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	1	Rám	36	1	Levá klika
2	3	Objímka	37	1	Větší kladka
3	3	Seřizovací šroub	38	1	Vnější kryt
4	2	Šroub s vnitřním šestihranem M8 x 40mm	39	1	Hnací řemen
5	2	Matice M8	40	1	Vnitřní kryt
6	1	Držák láhve na vodu	41	1	Přední kryt
7	4	Šroub s vnitřním šestihranem M5 x 12mm	42	1	Pravá klika
8	1	Ovladač odporu	43	8	Pojistná matice M8
9	1	Krátká pružina	44	6	Pružná podložka
10	1	Čtvercová matice 3/8"	45	6	Šestihranný šroub M8 x 20mm
11	1	Mezikus	46	2	Šestihranný šroub M8 x 10mm
12	1	Čelist brzdy	47	9	Samořezný šroub M4 x 12mm
13	1	Černá kloboučková matice	48	2	Šroub M5 x 12mm
14	2	Matice příruby	49	1	Přední stabilizátor
15	1	Držák páčky	50	4	Vyrovňovací patka
16	1	Držák brzdy	51	4	Šestihranná matice 3/8"
17	1	Šroub s vnitřním šestihranem M5 x 15mm	52	4	Krytka stabilizátoru
18	2	Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M6 x 45mm	53	2	Šroub s vnitřním šestihranem M8 x 45mm
19	3	Podložka M5	54	8	Podložka M8
20	2	Pojistná matice M6	55	4	Šroub M8 x 16mm
21	1	Představec řídítek	56	2	Kolečko
22	1	Řídítka	57	4	Podložka M6
23	3	Podložka M10	58	1	Zadní stabilizátor
24	2	Šestihranná matice M8	59	2	Šroub kliky
25	1	Páčka	60	1	Pravý pedál/řemínek
26	3	Přepravní kryt	61	1	Náboj kliky
27	1	Sedlovka	62	1	Spona
28	1	Složení sedlovky	63	1	Konzola
29	1	Sedlo	64	2	Šroub držáku
30	1	Sada náboje	65	1	Šroub konzoly
31	1	Kroužek	66	1	Držák konzoly
32	1	Menší kladka	67	1	Jazýčkový spínač
33	1	Setrvačnick	68	1	Suchý zip
34	2	Kryt kliky	69	1	Snímač
35	1	Levý pedál/řemínek	70	1	Magnet
			71	1	Dlouhá pružina
			*	—	Montážní nářadí
			*	—	Uživatelská Příručka

Poznámka: Technické údaje podléhají změnám bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně tohoto návodu. *Tyto díly nejsou znázorněny.

ROZLOŽENÝ VÝKRES

Model č. NTEVEX75911.0 R0312A



OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na přední straně této příručky. Než nás budete kontaktovat, mějte pro snazší pomoc připravené následující informace:

- číslo modelu a sériové číslo výrobku (viz přední strana této příručky)
- název výrobku (viz přední strana této příručky)
- číselný kód a popis náhradního dílu (viz SEZNAM DÍLŮ a SCHÉMATICKÝ VÝKRES na konci této příručky)

INFORMACE O RECYKLACI

Tento elektronický výrobek se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu. Pro ochranu životního prostředí je nutné tento výrobek po skončení jeho životnosti recyklovat podle zákona.

Využijte recyklační zařízení, která jsou oprávněná shromažďovat tento typ odpadu ve vašem místě. Pomůžete tím zachovat přírodní zdroje a zlepšit evropské normy o ochraně životního prostředí. V případě dalších informací o bezpečných a správných způsobech likvidace kontaktujte prosím místní městský úřad nebo firmu, ve které jste tento výrobek zakoupili.

