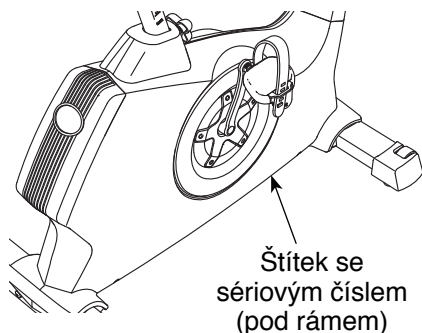


Model č. NTEVEX78612.0

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo pro budoucí potřebu.



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

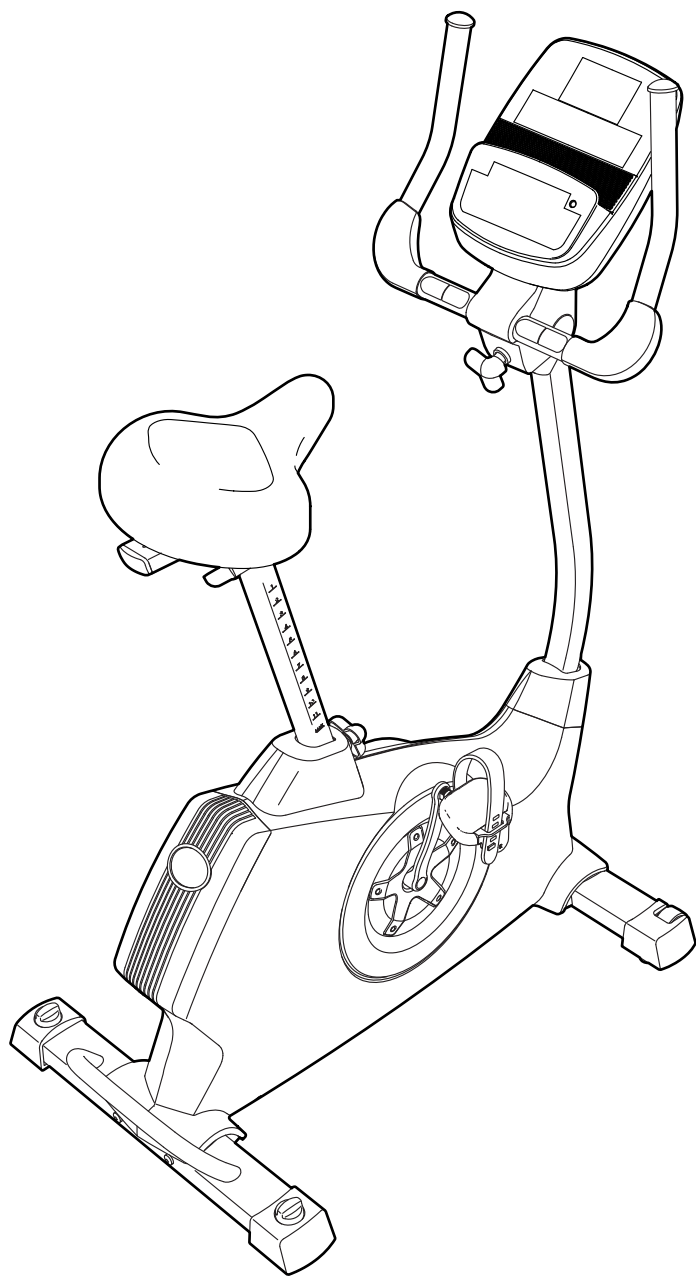
V případě dotazů, chybějících nebo poškozených dílů viz přiložená strana označená DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION nebo se obraťte na prodejnu, kde jste tento výrobek zakoupili.

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

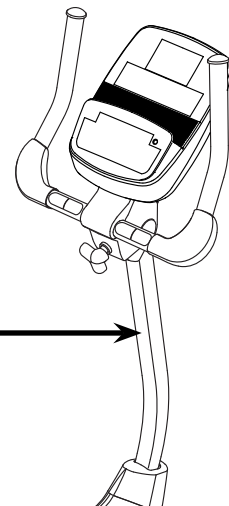
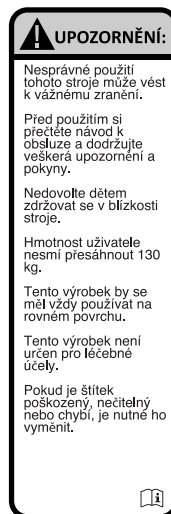


OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE	4
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ	5
MONTÁŽ	6
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU	12
SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU	13
ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH	25
POKYNY PRO CVIČENÍ	27
SEZNAM DÍLŮ	29
ROZLOŽENÝ VÝKRES	31
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Zde vyobrazený varovný štítek je součástí tohoto výrobku. Varovný štítek je nutné přilepit nad varovný nápis v angličtině na uvedeném místě. 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. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto rotopedu byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
2. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména u osob starších 35 let nebo osob s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Rotoped používejte pouze k účelu popsanému v tomto návodu.
4. Tento rotoped je určen pouze k domácímu 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 tak, aby kolem něj byl volný prostor alespoň 60 cm. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod rotoped.
7. Pravidelně kontrolujte a řádně utáhněte všechny součásti. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.
8. Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy v dostatečné vzdálenosti od 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 130 kg.
11. Při montáži a demontáži rotopedu buďte opatrní.
12. Monitor srdečního tepu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci mohou mít vliv různé faktory, včetně pohybu uživatele. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.
13. Při používání rotopedu mějte vždy záda rovná; neohýbejte se.
14. Nadměrné cvičení a přepínání vlastních sil může způsobit vážné zranění nebo dokonce úmrtí. Pokud během cvičení pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušte a odpočiňte si.

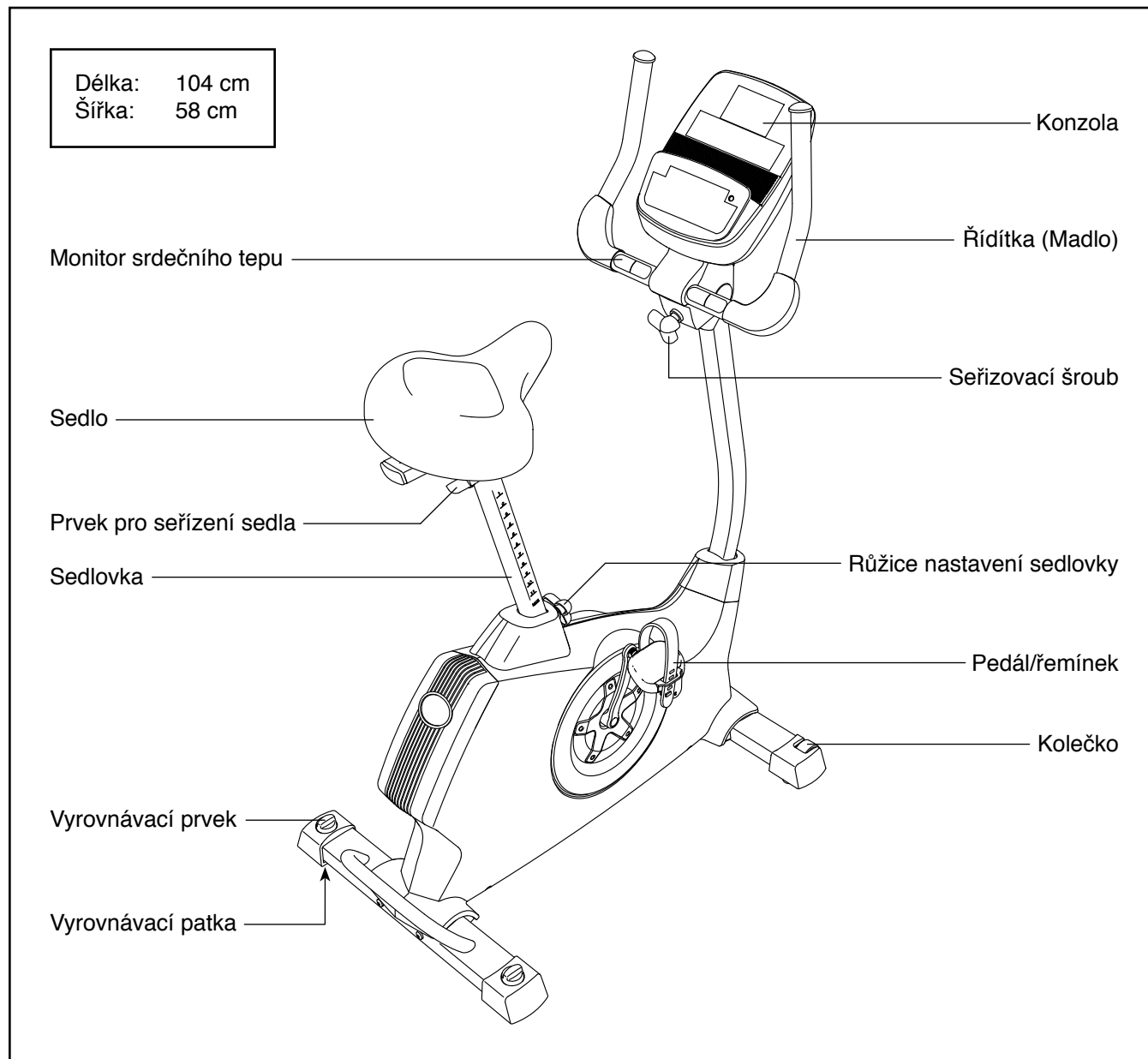
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Děkujeme Vám za výběr revolučního rotopedu NORDICTRACK® GX 3.4. Jízda na kole je účinné cvičení pro zvýšení kardiovaskulární svěžesti, buduje vytrvalost a přispívá k vypracovanosti těla. Rotoped GX 3.4 nabízí působivý výběr funkcí určených ke zefektivnění a zpestření domácího cvičení.

Před použitím rotopedu si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tento návod. Pokud vám po přečtení této příručky bude něco nejasné, podívejte se

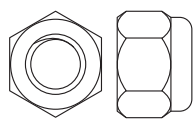
na přední stranu této příručky. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně této příručky.

Předtím, než budete pokračovat ve čtení, prohlédněte si níže uvedený výkres a dobře se seznámte s označenými díly.



PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

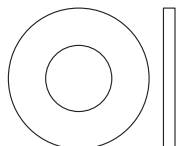
Drobné montážní součástky určete podle výkresů níže. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo za závorkou je počet kusů potřebných pro montáž. **Poznámka:** Pokud některá součástka chybí v sadě drobných součástek, zkontrolujte, zda není již upevněna k jednomu z montovaných dílů. Součástí dodávky mohou být náhradní drobné součástky.



Pojistná matice
M8 (72)–4



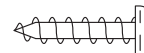
Pružná
podložka M8
(75)–8



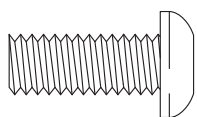
Podložka M8
(43)–2



Přesný šroub
M4 x 5mm
(91)–1



Šroub
M4 x 16mm
(90)–8



Šroub
M8 x 20mm
(74)–4



Šroub M10 x 95mm
(76)–4



Šroubovací sada M6 x 70mm (50)–1



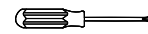
Šroubovací sada M6 x 60mm (51)–1

MONTÁŽ

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Všechny součásti posilovacího zařízení umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
- Levostranné součásti jsou označeny „L“ nebo „Left“ a pravostranné součásti jsou označeny „R“ nebo „Right.“
- Značení drobných dílů je uvedeno na str. 5.

- Kromě přibaleného nářadí je pro montáž zapotřebí následující nářadí:

jeden křížový šroubovák



jeden nastavitelný klíč



jedna gumová palice



Montáž je snazší se sadou francouzských klíčů. Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

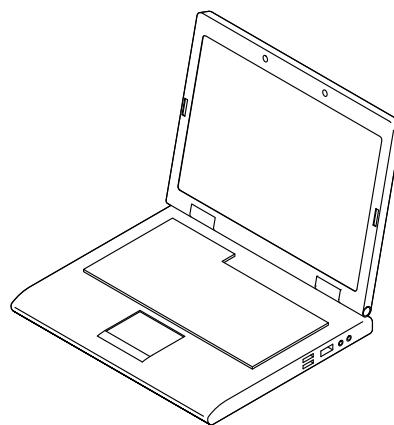
1. Ve svém počítači přejděte na www.iconsupport.eu a svůj výrobek zaregistrujte.

- aktivuje se tím vaše záruka
- ušetříte čas, pokud budete někdy potřebovat kontaktovat středisko služeb zákazníkům (zákaznický servis)
- umožníte nám informovat vás o upgradech a nabídkách

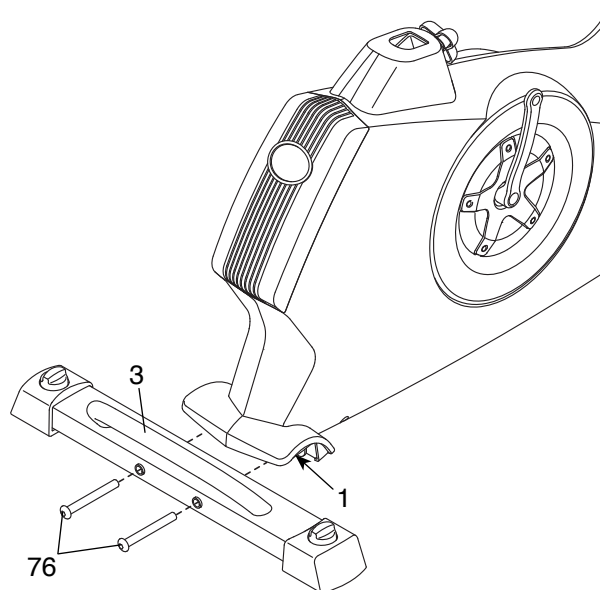
Poznámka: Pokud nemáte přístup k internetu, pro registraci výrobku zavolejte ZÁKAZNICKÝ SERVIS (viz přední strana tohoto návodu).

2. Připevněte zadní stabilizátor (3) k rámu (1) pomocí dvou šroubů M10 x 95mm (76).

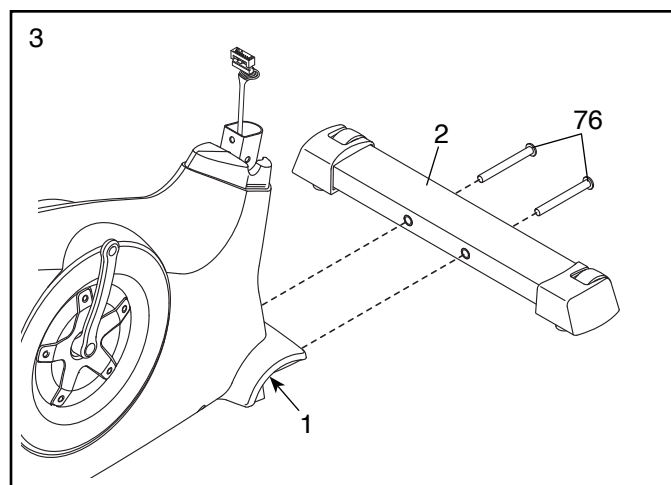
1



2



3. Připevněte přední stabilizátor (2) k rámu (1) pomocí dvou šroubů M10 x 95mm (76).

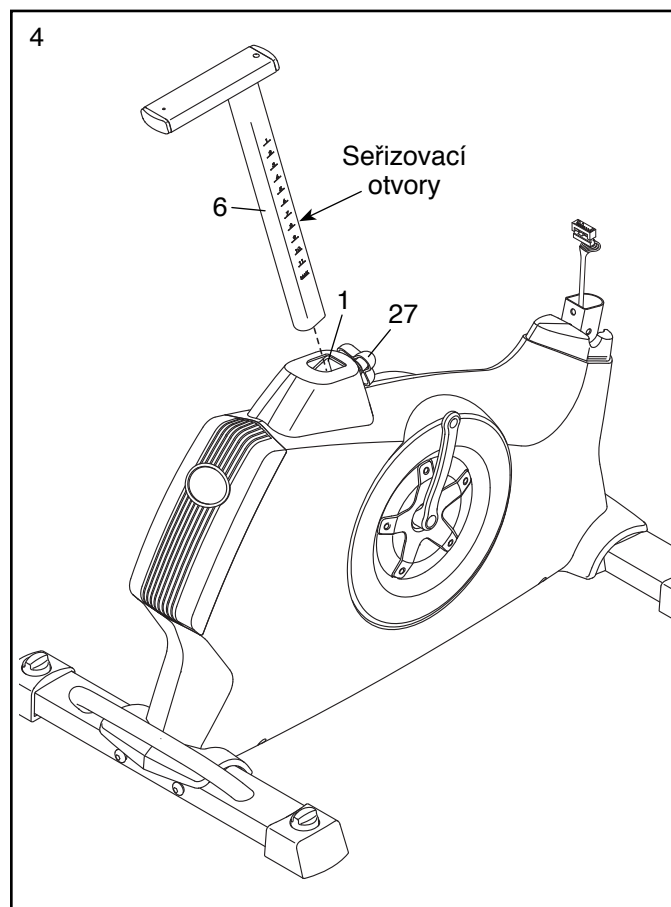


4. Seřizovací páčku (27) v rámu (1) uvolněte o několik otáček.

Sedlovku (6) ustavte dle ilustrace. Poté vytáhněte seřizovací šroub (27) a do rámu (1) zasuněte sedlovku.

Sedlovku (6) posuňte směrem nahoru nebo dolů do požadované polohy a uvolněte seřizovací šroub (27).

Sedlovku (6) posuňte mírně nahoru nebo dolů a zkontrolujte, zda seřizovací šroub (27) zapadla do jednoho ze seřizovacích otvorů v sedlovce. Poté seřizovací páčku dotáhněte.

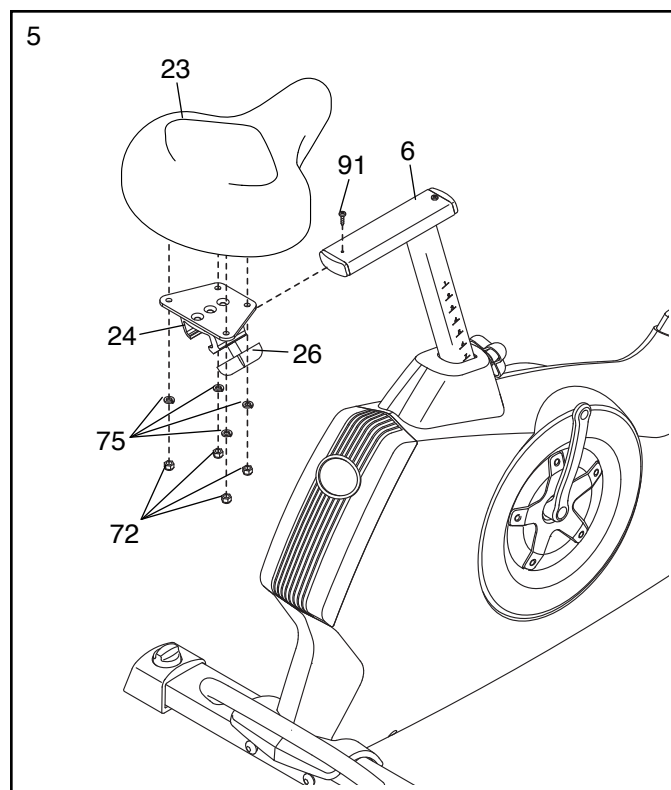


5. Sedlo (23) a složení sedlovky (24) orientujte dle ilustrace.

Pomocí čtyř stavěcích matic M8 (72) a čtyř pružných podložek M8 (75) do složení sedlovky (24) upevněte sedlo (23).

Složení sedlovky (24) nasuňte na sedlovku (6). Poté složení sedlovky posuňte nadoraz dopředu a utáhněte seřizovací páčku sedla (26).

Do zadní části sedlovky (6) nasadíte přesný šroub M4 x 5mm (91).



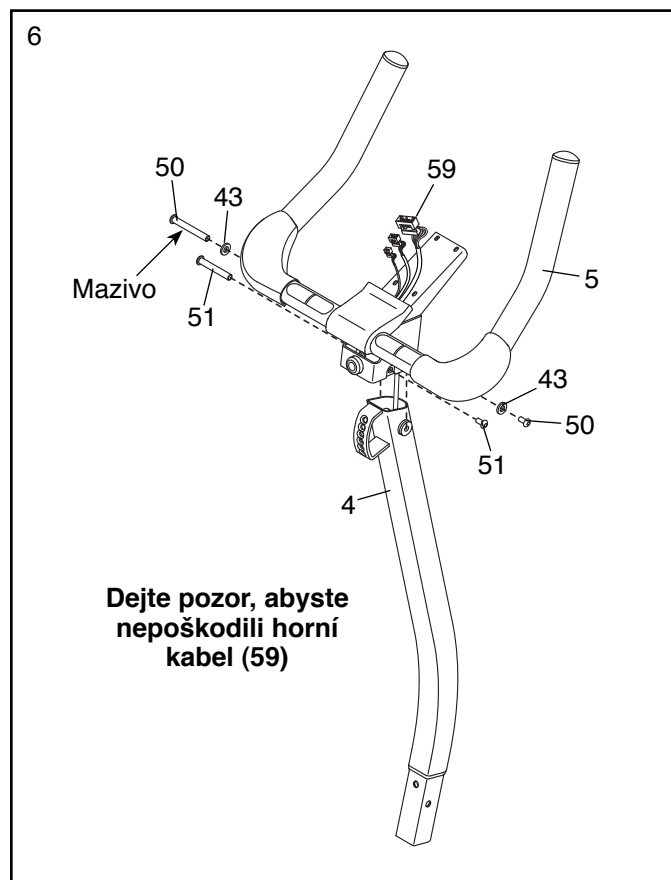
6. Na šroubovací sadu M6 x 70mm (50) naneste malé množství přibaleného tuku, přičemž dbejte na čistotu rukou, např. použijte plastový sáček.

Řídítka (5) a sloupek (4) ustavte dle ilustrace.

Zatímco druhá osoba přidržuje řídítka (5) u sloupku (4), přes řídítka nahoru nasuňte horní vodič (59).

Rada: Dejte pozor, abyste nepoškodili horní kabel (59). Pomocí šroubovací sadu M6 x 70mm (50) a dvou podložek M8 (43) upevněte řídítka (5) ke sloupku (4).

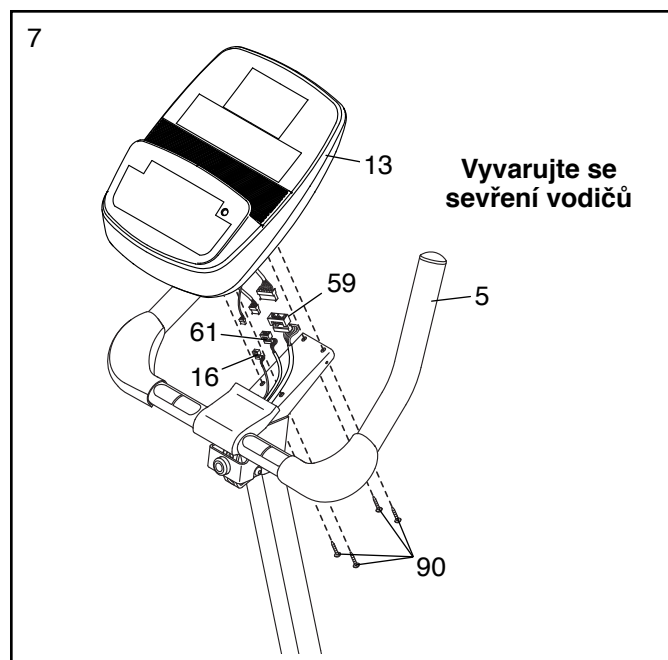
Poté upevněte šroubovací sadu M6 x 60mm (51) přes spodní držák na řídítka (5).



7. Zatímco pomocník podrží konzolu (13) u řídítek (5), připojte vodiče konzoly k hornímu vodiči (59), pulznímu vodiči (61) a Snímač kabelu přijímač (16).

Přečnávající kabel zasuňte do řídítek (5).

Rada: Vyvarujte se sevření vodičů. Konzolu (13) upevněte k řídítkům (5) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (90).



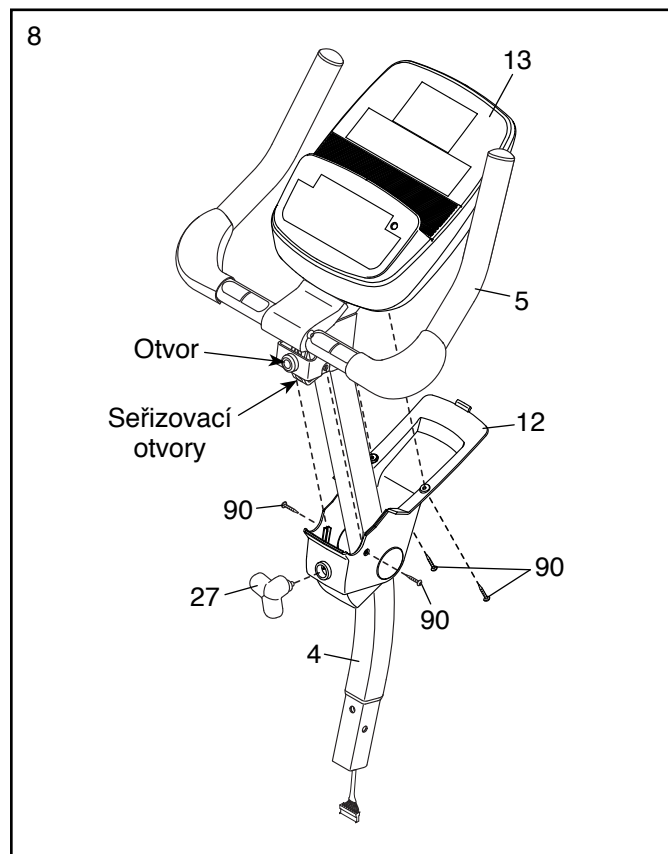
8. Ustavte sestavu sloupku (4) a otočný kryt (12) dle ilustrace.

Na řídítka (5) nasuňte otočný kryt (12). **Rada: Na řídítka nasuňte kryt čepu, s využitím jeho pružnosti.**

Otočný kryt (12) upevněte k řídítkům (5) a konzole (13) pomocí čtyř šroubů M4 x 16 mm (90).

Řídítka (5) natočte tak, aby otvor v řídítkách byl v rovině se seřizovacím otvorem ve sloupku (4).

Utáhněte seřizovací šroub (27) v řídítkách (5) a seřizovací otvor ve sloupku (4). **Zajistěte, aby seřizovací páčka zapadla do jednoho ze seřizovacích otvorů.**



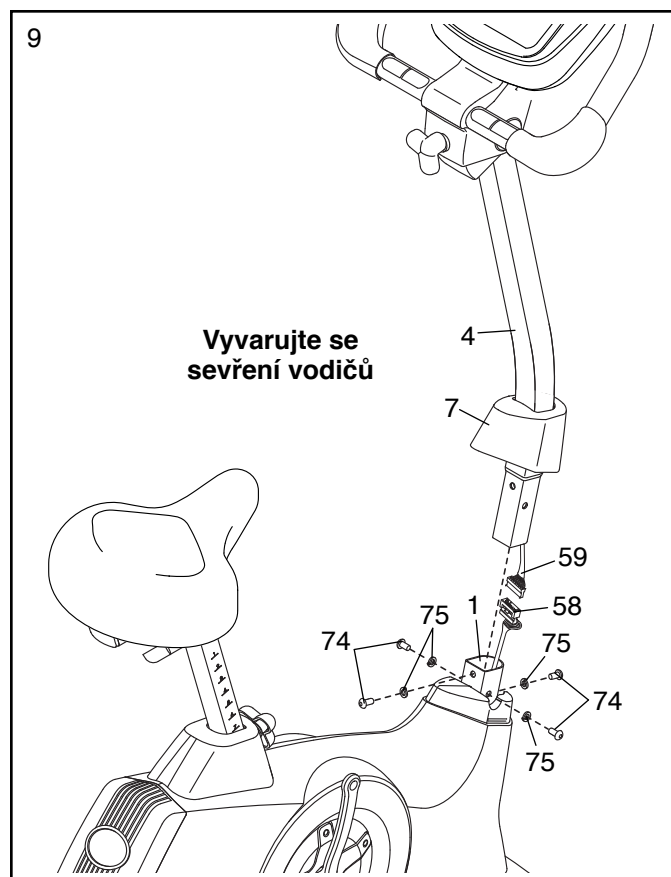
9. Přední ochranný kryt (7) nasuňte směrem nahoru na sloupek (4).

Zatímco druhá osoba přidržuje sloupek (4) poblíž rámu (1), připojte horní kabel (59) ke spodnímu kabelu (58).

Sloupek (4) zasuňte do rámu (1).

Rada: Vyvarujte se sevření vodičů. Pomocí čtyř šroubů M8 x 20mm (74) a čtyř pružných podložek M8 (75) upevněte sloupek (4).

Přední kryt (7) sesuňte dolů a zatlačte jej na rám (1).



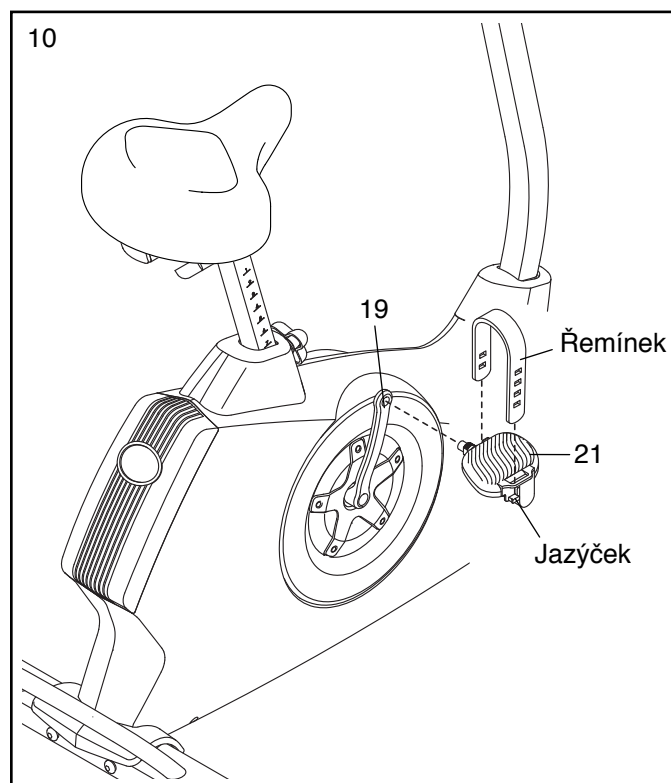
10. Vyhledejte pravý pedál (21).

Pomocí francouzského klíče **řádně utáhněte** pravý pedál (21) **ve směru hodinových ručiček** do pravé kliky (19).

Levý pedál (není zobrazen) utáhněte proti **směru hodinových ručiček** do levé kliky (není zobrazena).

Řemínek (nahrazující klipsnu) na pravém pedálu (21) nastavte do požadované polohy a konce řemínku na nacvakněte na pravý pedál.

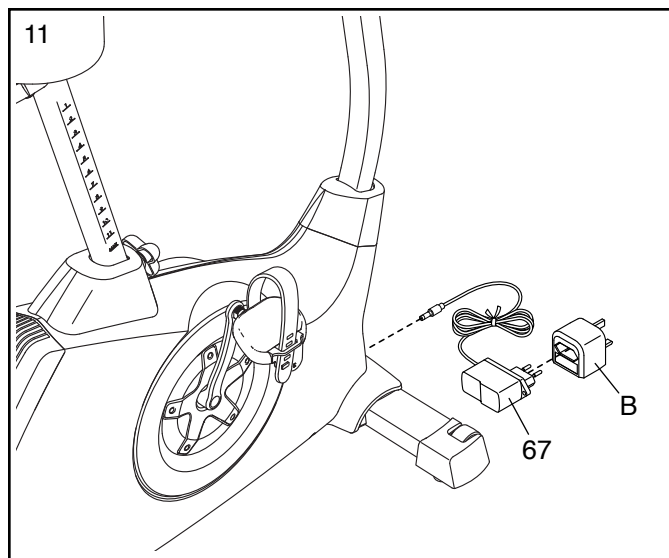
Stejným způsobem nastavte řemínek na levém pedálu (není zobrazen).



11. Do zdířky na rámu rotopedu zapojte napájecí adaptér (67).

Podle potřeby napájecí adaptér (67) zastrčte do pomocného adaptéru (B).

Poznámka: Pokyny k připojení napájecího adaptéru (67) do zásuvky naleznete v části ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO ADAPTÉRU na straně 13.



12. **Po sestavení rotopedu zkontrolujte, zda je správně smontován a zda správně funguje. Před použitím rotopedu ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené. Poznámka: Některé díly či spojovací prvky mohou zbýt i po dokončení montáže. Z důvodu ochrany podlahy nebo koberce před poškozením pod rotoped umístěte podložku.**

MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

NASAZENÍ MONITORU SRDEČNÍHO TEPU

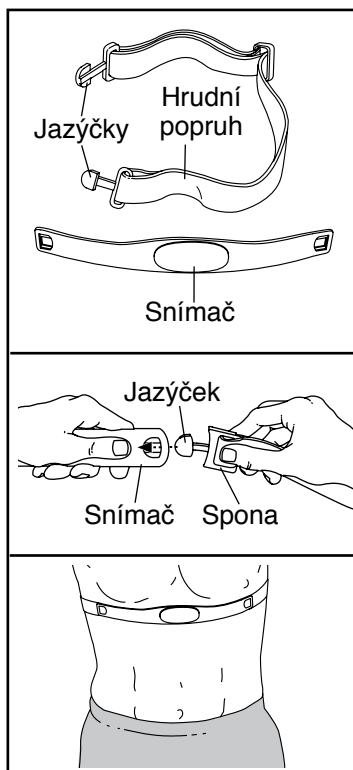
Monitor srdečního tepu se skládá z hrudního popruhu a senzorové jednotky (snímače). Jazyček na jednom konci hrudního popruhu vložte do otvoru na jednom konci snímače. Konec snímače poté zatlačte pod sponu na hrudním popruhu. Jazyček by měl být v jedné rovině s čelní stranou snímače.

Monitor srdečního tepu musí být umístěn pod oděvem, těsně na pokožce. Monitor srdečního tepu obeprňte kolem hrudi v místě dle ilustrace. Logo musí být vpravo nahoře. Poté upevněte druhý konec hrudního popruhu snímače. Délku hrudního popruhu upravte podle potřeby.

Snímač mírně oddalte od těla a vyhledejte dvě plochy elektrod zakryté mělkými drážkami. Plochy elektrod navlhčete pomocí solného roztoku, např. slin nebo roztoku na kontaktní čočky. Poté snímač vraťte na své místo na hrudi.

PÉČE A ÚDRŽBA

- Po každém použití snímač důkladně vysušte měkkým ručníkem. Vlhkost může snímač zbytečně udržovat v činnosti, a tím se zkracuje životnost baterie.
- Monitor srdečního tepu skladujte na teplém a suchém místě. Monitor srdečního tepu nedávejte do plastového sáčku nebo jiné nádoby, která by mohla zachycovat vlhkost.



- Monitor srdečního tepu nevystavujte dlouhodobému slunečnímu záření; nevystavujte jej ani teplotám nad 50° C nebo nižším než -10° C.
- Během používání nebo skladování monitoru srdečního tepu nadměrně neohýbejte ani nenatahujte snímač.
- Pro čištění snímače používejte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla. Poté snímač otřete vlhkým hadříkem a řádně vysušte suchým ručníkem. K čištění snímače nikdy nepoužívejte alkohol, brusné prostředky ani chemikálie. Hrudní popruh umyjte ručně a vysušte na vzduchu.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud monitor srdečního tepu nefunguje správně, zkuste provést následující kroky.

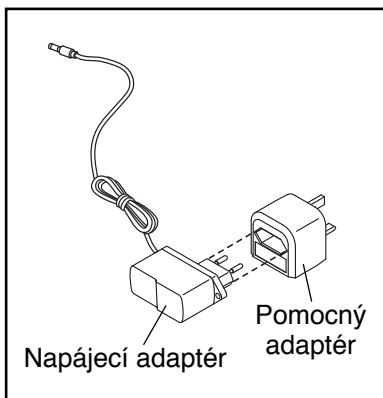
- Ujistěte se, že monitor srdečního tepu používáte v souladu s výše popsáno v levém. Pokud monitor srdečního tepu při umístění dle popisu nefunguje, posuňte ho na hrudi o něco níže nebo výše.
- Pokud se hodnoty tepové frekvence nezobrazují dříve, než se začnete potit, pak plochy elektrod znovu navlhčete.
- Chcete-li, aby konzola zobrazovala hodnoty tepové frekvence, musí mít uživatel určitý odstup od konzoly (na délku paže).
- Pokud je v zadní části snímače kryt baterie, baterii vyměňte za novou baterii stejného typu.
- Monitor srdečního tepu je určen pro osoby s normálním srdečním rytmem. Případné problémy s údaji srdeční frekvence mohou být způsobeny zdravotním stavem, jako jsou např. předčasné komorové stahy, tachykardické otřesy nebo arytmie.
- Fungování monitoru srdečního tepu může být ovlivněno magnetickým rušením způsobeným vysokonapěťovým vedením nebo jinými zdroji. V případě podezření, že tento problém způsobuje magnetické rušení, pokuste se fitness nářadí přemístit.

SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO ADAPTÉRU

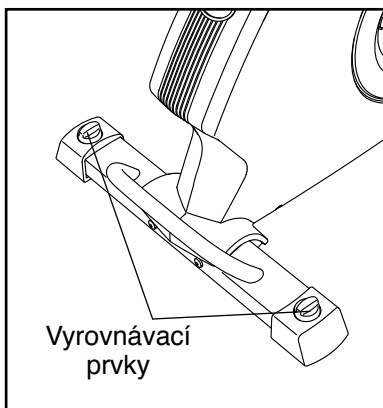
DŮLEŽITÉ: Pokud byl rotoped vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapojením napájecího adaptéru zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektronické součástky.

Do zdířky na rámu rotopedu zapojte napájecí adaptér. Poté napájecí adaptér připojte do pomocného adaptéru. Pak pomocný adaptér zapojte do vhodné zásuvky řádně nainstalované v souladu s místními pravidly a předpisy.



POSTUP PŘI USTAVENÍ ROTOPEDU

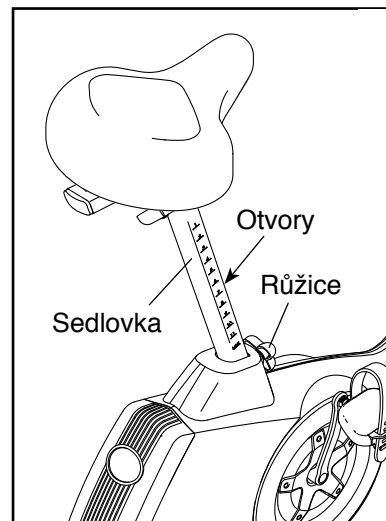
Pokud se rotoped během používání na podlaze mírně kolébá či kýve do stran, pootočte jedním nebo oběma vyrovnávacími prvky na zadním stabilizátoru a vyrovnávací patky upravte tak, aby již ke kývání nedocházelo.



NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

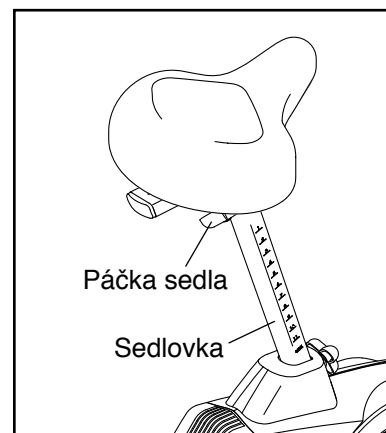
Má-li být trénink efektivní, sedlo musí být nastaveno ve správné výšce. Při šlapání by měla být kolena mírně ohnutá i v místech, kdy jsou pedály v nejnižší poloze.

Chcete-li nastavit sedlo, nejprve o několik otáček uvolněte seřizovací páčku. Poté páčku vytáhněte ven, sedlo posuňte nahoru nebo dolů do požadované polohy, a pak páčku uvolněte. **Sedlovku posuňte mírně nahoru nebo dolů a zkontrolujte, zda seřizovací páčka zapadla do jednoho ze seřizovacích otvorů v sedlovce.** Poté páčku dotáhněte.



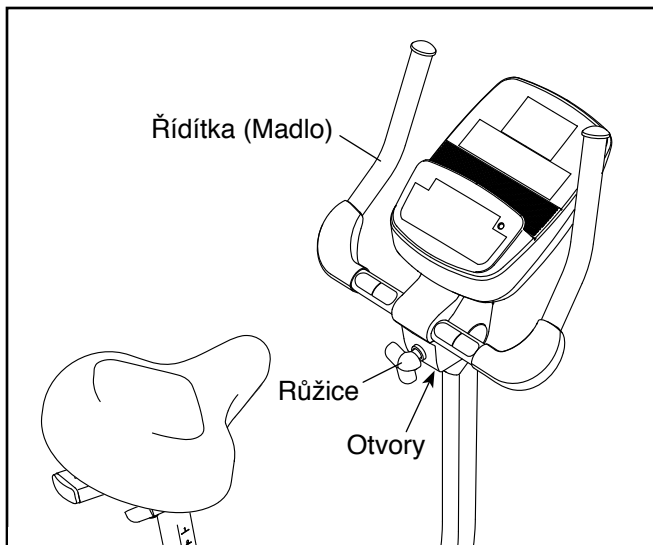
NASTAVENÍ VODOROVNÉ POLOHY SEDLA

Chcete-li nastavit sedlo vodorovně, nejprve o několik otáček uvolněte seřizovací páčku. Poté sedlo posuňte dopředu nebo dozadu do požadované polohy a páčku pevně utáhněte.



NASTAVENÍ ÚHLU ŘÍDÍTEK

Chcete-li nastavit řídítka, nejprve o několik otáček uvolněte seřizovací páčku. Poté vytáhněte páčku, natočte řídítka do požadovaného úhlu, a pak páčku vložte do seřizovacího otvoru. **Zajistěte, aby seřizovací páčka zapadla do jednoho ze seřizovacích otvorů.** Poté páčku dotáhněte.



NASTAVENÍ PEDÁLOVÝCH ŘEMÍNKŮ (KLIPSEN)

Chcete-li nastavit řemínky pedálu, nejprve vytáhněte za konce řemínků z jazýčků na pedálech. Poté řemínky nastavte do požadované polohy a konce řemínků přitiskněte na jazýčky.

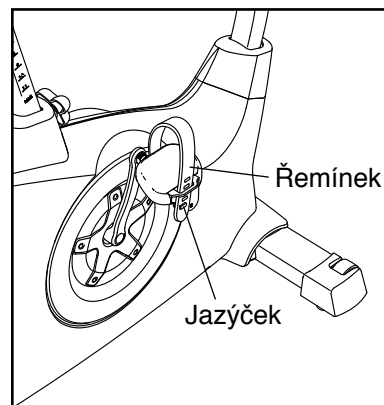
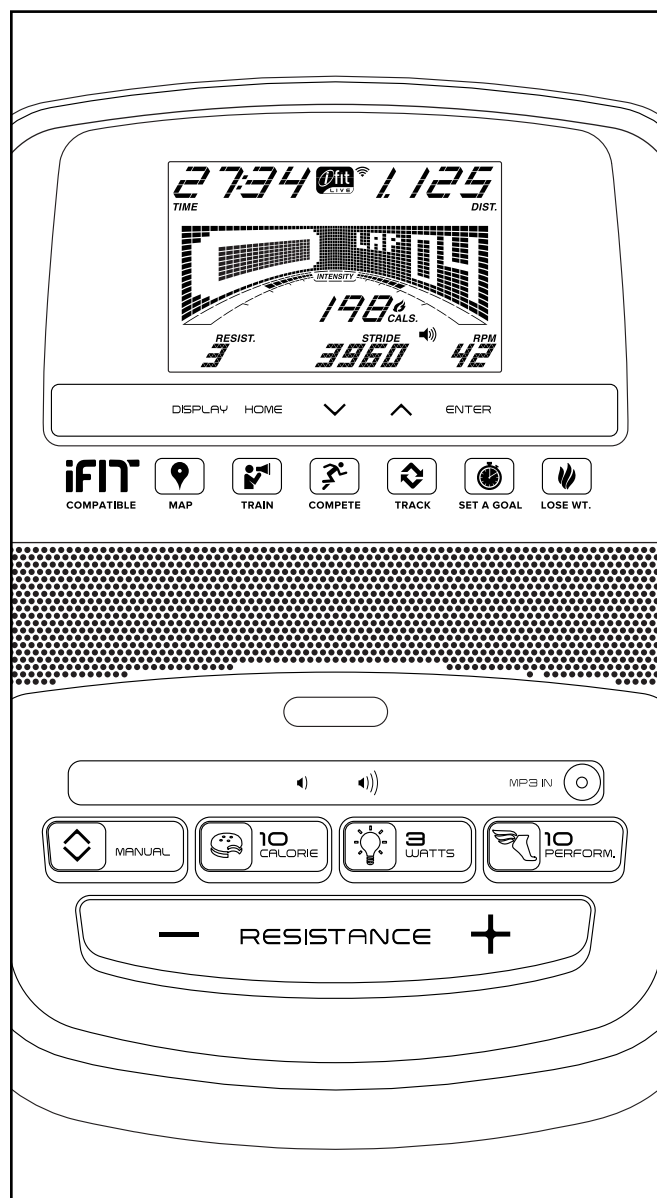


SCHÉMA KONZOLY



SPLŇTE SI SVÉ CÍLE PROSTŘEDNICTVÍM IFIT.COM

Se svým novému fitness zařízením, kompatibilnímu s programy iFit, můžete využívat řadu funkcí dostupných na iFit.com, a vaše fitness cíle se mohou stát skutečností:



S mapami Google Maps, které si můžete libovolně upravovat, můžete trénovat kdekoli na světě.



Stáhněte si tréninkové programy, které vám pomohou dosáhnout vašich osobních cílů.



Soutěžením s jinými uživateli v rámci komunity iFit můžete měřit svůj vlastní pokrok.



Výsledky svých tréninků můžete uploadovat do cloudu iFit a sledovat tak své úspěchy.



Pro své tréninky nastavte cíle z hlediska kalorií, času nebo vzdálenosti.



Vyberte si a stáhněte si série tréninků pro hubnutí.

Více se dozvíte na iFit.com.

FUNKCE KONZOLY

Konzola trenažéru nabízí působivou řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpestření domácího cvičení.

Je-li na konzole vybrán manuální režim, odpor pedálů lze měnit stiskem tlačítka. Při cvičení konzola zobrazuje průběžnou zpětnou vazbu. Pomocí snímače pulsu v rukojeti nebo hrudního monitoru srdečního tepu lze měřit i srdeční frekvenci.

Konzola nabízí dvacet přednastavených programů cvičení - deset druhů cvičení pro hubnutí a deset výkonnostních tréninků. Při každém tréninku se automaticky mění odpor pedálů tak, aby cvičení bylo účinné a efektivní. Můžete také nastavit cílové kalorie, vzdálenost nebo čas.

Konzola rovněž nabízí tři výkonové tréninky, u kterých lze měnit odpor pedálů tak, aby se vaše výkonnost blížila cílové úrovni.

Konzola má také režim iFit, který umožňuje komunikaci s bezdrátovou sítí pomocí volitelného modulu iFit.

V režimu iFit si můžete stáhnout individuální trénink, vytvořit si vlastní trénink, sledovat své vlastní výsledky tréninku, závodit s dalšími uživateli režimu iFit, a máte přístup k mnoha dalším funkcím. **Chcete-li zakoupit modul iFit, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.**

Ke zvukovému systému konzoly lze připojit MP3 nebo CD přehrávač a během cvičení můžete poslouchat svou oblíbenou hudbu nebo zvukové knihy.

Používání manuálního režimu je vysvětleno na straně 17. Použití přednastaveného tréninku je na straně 19. Tréninkový program s možností nastavení cílů naleznete na straně 20. Program výkonnostního tréninku je uveden na straně 21. Tréninkový program iFit najdete na straně 22. Používání zvukového systému je vysvětleno na straně 23. Informace o změnách nastavení konzoly jsou na straně 24.

Poznámka: Pokud je na displeji plastová fólie, odstraňte ji.

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání nebo stisknutím libovolného tlačítka.

Po zapnutí konzoly se rozsvítí displej. Konzola pak bude připravena k použití.

2. Vyberte manuální režim.

Manuální režim lze vybrat stisknutím tlačítka Manual na konzole.

Pokud do konzoly není zasunut bezdrátový modul iFit a není připojen k iFit, manuální režim bude vybrán automaticky.

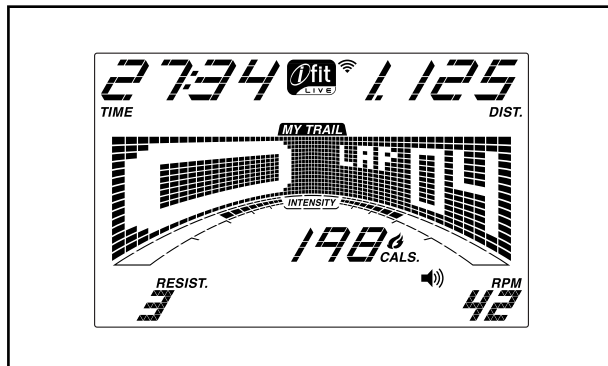
3. Odpor pedálů lze měnit podle potřeby.

Během šlapání lze měnit odpor pedálů pomocí tlačítka Resistance (Odpor).

Poznámka: Přejít na nově nastavený odpor pedálů není okamžitý, ale plynulý.

4. Na displeji sledujte váš postup.

Na displeji lze zobrazit následující informace o cvičení/tréninku:



Calories: Zde se zobrazuje přibližný počet spálených kalorií.

Cals./Hr: Zde se zobrazuje přibližný počet kalorií spálených za hodinu.

Dist.: Tento údaj zobrazuje uraženou vzdálenost v kilometrech nebo mílích.

Pulse: Tento údaj představuje vaši tepovou frekvenci při použití monitoru srdečního tepu v rukojeti nebo hrudního monitoru srdečního tepu (viz krok 5 níže).

Resistance: Odpor pedálů, zobrazí se na několik sekund při každé změně odporu.

Speed: Tento údaj zobrazuje vaši rychlost šlapání v kilometrech nebo mílích za hodinu.

Time: Je-li zvolen manuální režim, na displeji se zobrazí uplynulý čas. Je-li vybrán trénink, v tomto režimu se na displeji zobrazí zbývajcí čas tréninku.

Watts: Tento režim displeje udává váš odvedený výkon ve wattech.

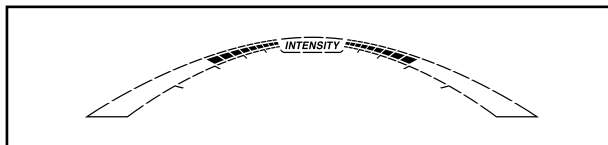
Zobrazovací systém konzoly nabízí několik karet/záložek. Stiskněte tlačítko Display, dokud se nezobrazí požadovaná karta (záložka). Lze také použít tlačítko pro zvýšení a snížení hodnoty vedle tlačítka Enter.

Karta Speed: Zobrazuje nastavení profilu rychlosti pro trénink. Na konci každé minuty se objeví nový segment.

Karta My Trail: Zobrazuje úsek trasy představující 400 metrů. Průběh tréninku zobrazuje blikající obdélník. Na kartě My Trail se zobrazuje také počet absolvovaných kol.

Karta Calories: Zobrazuje přibližný počet spálených kalorií. Výška jednotlivých segmentů představuje množství kalorií spálených během příslušného segmentu.

V průběhu cvičení přibližnou úroveň intenzity vašeho tréninku signalizuje měřidlo intenzity.



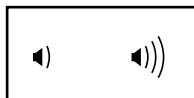
Do výchozí nabídky se můžete vrátit stiskem tlačítka Home (Domů) (sestavení výchozí nabídky je popsáno na straně, viz ZMĚNA NASTAVENÍ KONZOLY na straně 24). Podle potřeby lze tlačítko Home stisknout opakovaně.

Je-li připojen bezdrátový modul iFit, symbol bezdrátového připojení v horní části displeje signalizuje sílu bezdrátového signálu. Plnou sílu signálu představují čtyři oblouky.



K opuštění manuálního režimu nebo tréninku stiskněte tlačítko Home. Podle potřeby lze tlačítko Home stisknout opakovaně.

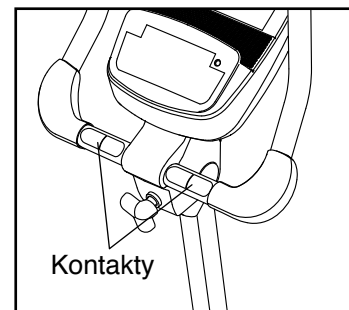
Úroveň hlasitosti konzoly lze změnit stiskem tlačítka pro regulaci hlasitosti.



5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Způsob použití dodaného hrudního monitoru srdečního tepu je popsán na straně 12. Chcete-li použít monitor srdečního tepu v rukojeti, postupujte podle následujících pokynů. **DŮLEŽITÉ: Pokud používáte oba monitory srdečního tepu zároveň, konzola nezobrazí vaši srdeční frekvenci správně.**

Pokud jsou kovové kontakty monitoru srdečního tepu v rukojeti chráněny plastovou fólií, odstraňte ji. Pro měření tepové frekvence je nutné mít monitor srdečního tepu umístěný v rukojeti pod dlaní opřenou o kontakty. **Ruce mějte na jednom místě a kontakty nesvírejte příliš pevně.**



Jakmile je detekován váš tep, na displeji se zobrazí vaše tepová frekvence. Pro co nejpřesnější údaj o srdeční frekvenci přidržte kontakty přibližně 15 sekund.

Pokud se na displeji vaše tepová frekvence nezobrazí, zkontrolujte, zda máte ruce umístěny dle ilustrace. Ruce mějte na jednom místě a kontakty nesvírejte příliš pevně. Pro dosažení optimálního výkonu kontakty vyčistěte měkkým hadříkem, **k čištění kontaktů nikdy nepoužívejte alkohol, brusivo ani chemikálie.**

6. Po dokončení cvičení se konzola automaticky vypne.

Pokud se pedály na několik sekund přestanou pohybovat, zazní zvukový signál, nastane pauza konzoly a na displeji začne blikat čas. Chcete-li pokračovat v tréninku, stačí znovu začít šlapat.

Pokud se pedály nepohybují několik minut a nestiskne se žádné tlačítko, konzola se vypne a displej se vynuluje.

POUŽÍVÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

1. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání nebo stisknutím libovolného tlačítka.

Po zapnutí konzoly se rozsvítí displej. Konzola pak bude připravena k použití.

2. Vyberte přednastavený trénink.

Pro výběr přednastaveného tréninku stiskněte opakovaně tlačítko 10 Calorie (tréninky pro hubnutí), 10 Perform. (Výkon), dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

Po výběru přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí doba trvání a název tréninku. V zobrazovacím systému se objeví profil nastavené rychlosti tréninku.

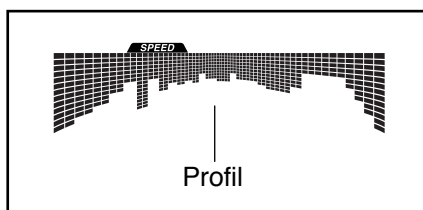
Na displeji se objeví i maximální úroveň odporu a maximální rychlost tréninku.

3. Začněte šlapat do pedálů a zahajte tak trénink.

Každý trénink je rozdělen na jednodominutové úseky. Pro každý úsek je naprogramována jedna úroveň odporu a jedna cílová rychlost/frekvence. Poznámka: Pro následné úseky lze naprogramovat stejný odpor a/nebo stejnou cílovou rychlost/frekvenci.

Profil v kartě rychlosti zobrazuje váš postup během tréninku. Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje cílovou rychlost pro aktuální úsek.

Na konci každého úseku tréninku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu. Pokud se pro



další úseky naprogramuje jiná úroveň odporu a/nebo cílové rychlosti, tato hodnota se na několik sekund zobrazí na displeji a upozorňuje tak cvičící osobu. Poté se změní odpor pedálů.

Během cvičení budete naváděni, abyste frekvenci šlapání udržovali na úrovni cílové rychlosti/frekvence pro aktuální úsek. Pokud se na displeji zobrazí šipka směřující vzhůru, zvyšte frekvenci (rychlost) šlapání. Pokud se zobrazí šipka směřující dolů, snižte frekvenci (rychlost) šlapání. Pokud se neobjeví žádná šipka, udržujte aktuální frekvenci šlapání.

DŮLEŽITÉ: Cílová rychlost je stanovena pouze jako motivace. Vaše aktuální rychlost šlapání může být pomalejší než cílová rychlost. Frekvence šlapání musí být pro vás pohodlná.

Pokud je odpor pedálů pro aktuální úsek příliš vysoký nebo příliš nízký, nastavení lze upravit ručně pomocí tlačítek Resistance (Odpor).

DŮLEŽITÉ: Po skončení aktuálního úseku tréninku se pedály automaticky přizpůsobí úrovni odporu pro další úsek.

Trénink bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního úseku. Trénink můžete kdykoli přerušit přerušením šlapání. Na displeji bude blikat čas. Chcete-li pokračovat v tréninku, stačí znovu začít šlapat.

4. Na displeji sledujte váš postup.

Viz krok 4 na straně 17.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 5 na straně 18.

6. Po dokončení cvičení se konzola automaticky vypne.

Viz krok 6 na straně 18.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU SE STANOVENÍM CÍLE

1. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání nebo stisknutím libovolného tlačítka.

Po zapnutí konzoly se rozsvítí displej. Konzola pak bude připravena k použití.

2. Nastavte cílové kalorie, vzdálenost nebo čas.

Chcete-li nastavit cílové kalorie, vzdálenost nebo čas, stiskněte nejprve tlačítka Set A Goal (Stanovit cíl).

Pomocí tlačítka pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter vyhledejte název požadovaného cíle. Poté stiskněte tlačítka Enter.

Poté pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter vyberte požadovaný cíl.

3. Začněte šlapat do pedálů a zahajte tak trénink.

Během cvičení se na displeji může zobrazovat cílová rychlost, což vám usnadní dosažení vašeho cíle. Rychlost šlapání udržujte v blízkosti cílové rychlosti. **DŮLEŽITÉ: Cílová rychlost je stanovena pouze jako motivace. Vaše aktuální rychlost šlapání může být pomalejší než cílová rychlost.**

Frekvence šlapání musí být pro vás pohodlná.

Poznámka: Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech, např. na vaší hmotnosti. Kromě toho, pokud v průběhu cvičení manuálně změníte odpor trenažéru, bude to mít vliv na množství spálených kalorií.

Trénink bude pokračovat tímto způsobem, dokud nebude dosaženo cílové hodnoty kalorií, vzdálenosti nebo času. Trénink můžete kdykoli přerušit přerušením šlapání. Na displeji bude blikat čas. Chcete-li pokračovat v tréninku, stačí znovu začít šlapat.

4. Na displeji sledujte váš postup.

Viz krok 4 na straně 17.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 5 na straně 18.

6. Po dokončení cvičení se konzola automaticky vypne.

Viz krok 6 na straně 18.

POUŽITÍ VÝKONNOSTNÍHO TRÉNINKU

1. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání nebo stisknutím libovolného tlačítka.

Po zapnutí konzoly se rozsvítí displej. Konzola pak bude připravena k použití.

2. Vyberte přednastavený výkonnostní tréninkový program.

Pro výběr výkonnostního tréninku stiskněte opakovaně tlačítko 3 Watts (Výkon), dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

Zvolíte-li výkonnostní trénink 1, na displeji se objeví slova SET WATT GOAL (zadat výkonnostní cíl).

Pokud vyberete výkonnostní trénink 2 nebo 3, na displeji se objeví čas tréninku a profil tréninku.

3. Pokud jste vybrali výkonnostní trénink 1, zadejte cílový výkon ve Wattech.

U výkonnostního tréninku 1 se pro všechny úseky tréninku naprogramuje stejný cílový výkon. Pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter vyberte požadovaný cílový výkon.

4. Začněte šlapat do pedálů a zahajte tak trénink.

Výkonnostní trénink 1 je rozdělen do jednodominutových úseků. Během tréninku bude konzola pravidelně porovnávat vaše výstupní výkonové hodnoty s cílovým výkonem zadaným pro trénink.

Pokud bude váš výkon o hodně nižší nebo vyšší než cílový výkon, odpor pedálů se automaticky zvýší nebo sníží tak, aby se váš výkon přiblížil cílovému výkonu. Při každé změně odporu pedálu se jako upozornění na několik sekund úroveň odporu zobrazí na displeji.

Pokud je výkonový cíl pro aktuální úsek příliš vysoký nebo příliš nízký, nastavení lze upravit ručně pomocí nastavovacích tlačítek vedle tlačítka Enter.

Výkonnostní trénink 2 nebo 3 je rozdělen do jednodominutových úseků. Pro každý úsek je naprogramovaná jedna úroveň odporu a jeden cílový výkon. Poznámka: Pro následné úseky lze naprogramovat stejný odpor a/nebo stejný cílový výkon.

V profilu tréninku se zobrazuje průběh tréninku. Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje nastavenou rychlost pro aktuální úsek.

Během cvičení šlapejte přiměřenou rychlostí tak, aby se váš výkon blížil cílovému výkonu pro příslušný segment.

Jakmile skončí první část tréninku, na displeji se jako upozornění na dobu několika sekund objeví úroveň odporu pedálů a cílový výkon pro druhý úsek. Další úsek profilu začne blikat a pedály se automaticky přizpůsobí úrovni odporu pro další úsek.

Pokud je odpor pedálů pro aktuální úsek příliš vysoký nebo příliš nízký, nastavení lze upravit ručně pomocí tlačítek Resistance (Odpor).
DŮLEŽITÉ: Po skončení aktuálního úseku tréninku se pedály automaticky přizpůsobí úrovni odporu pro další úsek.

Trénink bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního úseku. Trénink můžete kdykoli přerušit přerušením šlapání. Na displeji bude blikat čas. Chcete-li pokračovat v tréninku, stačí znovu začít šlapat.

5. Na displeji sledujte váš postup.

Viz krok 4 na straně 17.

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 5 na straně 18.

7. Po dokončení cvičení se konzola automaticky vypne.

Viz krok 6 na straně 18.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU iFIT

Chcete-li používat trénink iFit, musíte mít modul iFit.

Chcete-li zakoupit modul iFit, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.

Poznámka: Chcete-li používat modul iFit, musíte mít počítač s připojením na internet a portem USB. Budete potřebovat také členství na webu iFit.com. Chcete-li používat bezdrátový modul iFit, musíte mít svou vlastní bezdrátovou síť, včetně routeru 802.11b/g/n s aktivovaným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány).

DŮLEŽITÉ: Pro dosažení souladu s požadavky předpisů týkajících se expozice musí být anténa a vysílač modulu iFit nainstalována ve vzdálenosti nejméně 20 cm od veškerých osob a nesmí být umístěna společně nebo pracovat ve spojení s jinou anténou nebo vysílačem.

1. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání nebo stisknutím libovolného tlačítka.

Po zapnutí konzoly se rozsvítí displej. Konzola pak bude připravena k použití.

2. Ověřte, zda je do konzoly zasunut modul iFit.

Pro používání tréninku iFit je nutné ověřit, zda je do konzoly zasunut modul iFit.

3. Vyberte uživatele.

Pokud je pod vaším členstvím iFit.com zaregistrován více než jeden uživatel, mezi uživateli lze kdykoliv přepínat v hlavní obrazovce iFit. Uživatele lze vybrat pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování vedle tlačítka Enter.

4. Vyberte trénink iFit.

Chcete-li do svého plánu stáhnout trénink iFit, stiskem tlačítka Map (Mapa), Train (Trénovat) nebo Lose Wt. (Hubnout) se vám do plánu zařadí další trénink tohoto typu. Další trénink v plánu lze stáhnout/načíst stiskem tlačítka iFit. Poznámka: Prostřednictvím těchto možností máte přístup k demo tréninkům, a to i bez vložení modulu iFit.

Pomocí tlačítka Compete (Soutěžit) se spouští předem naplánovaný závod.

Chcete-li znovu spustit poslední trénink iFit ze svého plánu, nejprve stiskněte tlačítko Track. Poté pomocí tlačítka pro zvyšování a snižování hodnoty vyberte požadovaný trénink. Poté spusťte trénink stiskem tlačítka Enter.

Chcete-li vybrat trénink se stanovením cíle, stiskněte tlačítko Set A Goal (Stanovit cíl) (viz strana 20).

Poznámka: Před načtením programu tréninku se musí trénink zařadit do plánu na iFit.com.

Více informací o trénincích iFit naleznete na www.iFit.com.

Po výběru tréninku iFit se na displeji zobrazí doba trvání a přibližný počet tréninkem spálených kalorií. Na displeji se může zobrazit také název tréninku. Pokud se zvolí soutěžní trénink, na displeji se může odpočítávat čas do začátku závodu.

Poznámka: Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech, např. na vaší hmotnosti. Kromě toho, pokud v průběhu cvičení manuálně změníte odpor trenažéru, bude to mít vliv na množství spálených kalorií.

5. Spustíte tréninkový program.

Viz krok 3 na straně 19.

Některými tréninky vás provede hlas osobního trenéra. Konzola umožňuje nastavení zvuku osobního trenéra (viz ZMĚNA NASTAVENÍ KONZOLY na straně 24).

Trénink můžete kdykoli přerušit přerušením šlapání. Na displeji bude blikat čas. Chcete-li pokračovat v tréninku, stačí znovu začít šlapat.

6. Na displeji sledujte váš postup.

Viz krok 4 na straně 17.

7. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 5 na straně 18.

8. Po dokončení cvičení se konzola automaticky vypne.

Viz krok 6 na straně 18.

Více informací o systému iFit naleznete na www.iFit.com.

POUŽÍVÁNÍ ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím zvukového systému konzoly během tréninku zapojte audio kabel do zdířky na konzole a do zdířky na MP3 přehrávači nebo CD přehrávači; **zkontrolujte řádné zapojení audio kabelu.**

Poté stiskněte tlačítko Play na MP3 nebo CD přehrávači. Hlasitost lze regulovat pomocí tlačítek regulace hlasitosti na konzole nebo ovladače hlasitosti na MP3 nebo CD přehrávači.



ZMĚNA NASTAVENÍ KONZOLY

Konzola je vybavena uživatelským režimem, který umožňuje zobrazit informace o používání trenažéru, vybrat jednotku měření a nastavit úroveň kontrastu displeje.

Je-li ke konzole připojen iFit modul, uživatelský režim lze využít také k výběru nastavení zvuku pro hlas osobního trenéra, nastavení výchozí nabídky, pro kontrolu stavu modulu iFit a také souborů dostupných ke stažení.

1. Vyberte uživatelský režim.

Chcete-li zvolit uživatelský režim, stiskněte a několik sekund přidržte tlačítko Display (Zobrazení), dokud se na displeji nezobrazí uživatelský režim.

2. Zobrazit informace o využití.

Displej zobrazí také celkový počet hodin používání rotopedu. Na displeji vzdálenosti se zobrazuje celkový počet kilometrů (nebo mil) uražených na rotopedu.

3. Podle potřeby vyberte měrnou jednotku.

Aktuálně vybraná měřicí jednotka je signalizovaná slovem ENGLISH pro anglické míle nebo METRIC pro metrické kilometry.

Jednotku měření lze změnit opakovaným stisknutím tlačítka Enter a výběrem požadované jednotky.

4. Podle potřeby proveďte nastavení kontrastu displeje.

Úroveň kontrastu se zobrazí po stisknutí tlačítka snížit. Na displeji se objeví aktuální nastavení kontrastu. Kontrast lze upravit pomocí tlačítek Resistance (odpor) zvýšit a snížit.

5. Zjistěte, zda je ke konzole připojen modul iFit.

Je-li ke konzole připojen modul iFit, na displeji se zobrazí slova WIFI MODULE nebo USB MODULE.

Není-li připojen žádný modul, na displeji se zobrazí slova NO IFIT MODULE (modul iFit nepřipojen). Pokud není připojen žádný modul, přejděte ke kroku 10.

6. V případě potřeby vyberte nastavení zvuku pro hlas osobního trenéra.

Zvukové nastavení hlasu osobního trenéra se zobrazí stisknutím tlačítka snížit. Na displeji se objeví aktuálně vybrané nastavení zvuku pro hlas osobního trenéra.

Zvukové nastavení lze změnit stisknutím tlačítka Enter opakovaně k zapnutí/vypnutí hlasu osobního trenéra.

7. Nastavení požadované výchozí nabídky.

Nastavení výchozí nabídky se zobrazí po stisknutí tlačítka snížit. Výchozí nabídka je nabídka, která se zobrazí po zapnutí konzoly. Opakovaným stisknutím tlačítka Enter lze jako výchozí nabídku navolit nabídku manuálního režimu nebo nabídku iFit.

8. V případě potřeby zkontrolujte stav modulu iFit.

Stavový displej iFit se zobrazí po stisknutí tlačítka snížit. Na displeji se zobrazí slova CHECK WIFI STATUS (zkontrolovat stav WiFi) nebo CHECK USB STATUS (zkontrolovat stav USB).

Poté stiskněte tlačítko Enter. Po několika sekundách se na displeji zobrazí stav modulu iFit. Chcete-li toto zobrazení opustit, stiskněte a na několik sekund podržte tlačítko Display.

9. Podle potřeby zkontrolujte, zda nejsou k dispozici soubory ke stažení.

Displej se soubory ke stažení se zobrazí po stisknutí tlačítka snížit. Na displeji se objeví SEND/RECEIVE DATA (odeslat/přijmout data).

Poté stiskněte tlačítko Enter. Konzola poté provede kontrolu tréninků iFit a firmware ke stažení.

10. Ukončete uživatelský režim.

Uživatelský režim lze ukončit stiskem tlačítka Display.

ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

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

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

ŘEŠENÍ PŘÍPADNÝCH PROBLÉMŮ

Pokud se na displeji konzoly zobrazují čáry, prostudujte krok 4 na straně 24 a upravte úroveň kontrastu displeje.

Pokud se na konzole nezobrazí vaše tepová frekvence při použití monitoru srdečního tepu v rukojeti, postupujte dle kroku 5 na straně 18.

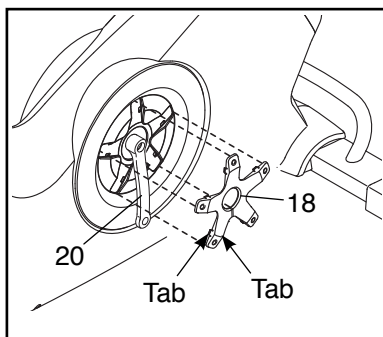
Pokud se na konzole nezobrazí vaše tepová frekvence při použití hrudního monitoru srdečního tepu, viz ŘEŠENÍ PŘÍPADNÝCH PROBLÉMŮ na straně 12.

SEŘÍZENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud se na konzole nezobrazí správná zpětná vazba, je nutné seřídit jazýčkový spínač. Pro nastavení jazýčkového spínače je nutné nejprve demontovat levý pedál, levý kryt talíře a levého pedálový talíř (viz pokyny níže).

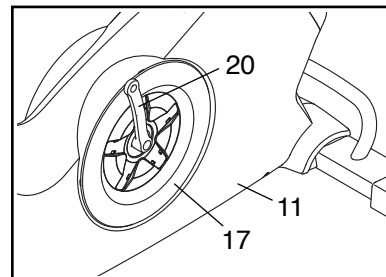
Pomocí francouzského klíče otočte levý pedál ve směru hodinových ručiček a sejměte jej.

Levou kliku (20) otočte do svislé polohy tak, aby konec levé kliky směřoval dolů dle ilustrace.



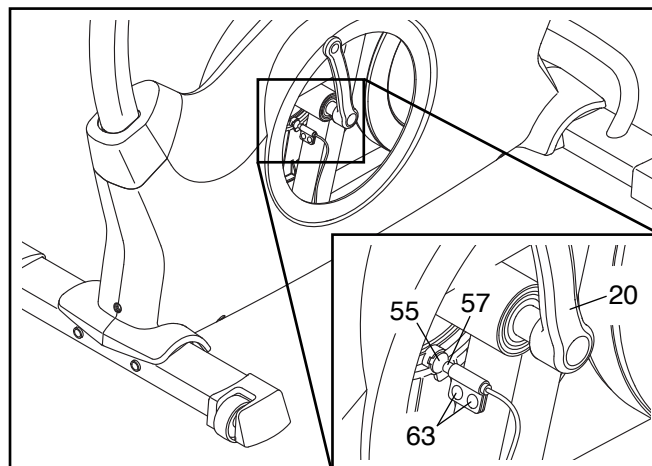
Pomocí plochého šroubováku uvolněte výstupky v jednotlivých bodech na levém krytu talíře (18). Levý kryt talíře opatrně přesuňte přes levou kliku (20) a sejměte jej.

Poté levou kliku (20) otočte do svislé polohy tak, aby její konec směřoval nahoru.



Z levého krytu (11) uvolněte levý pedálový talíř (17) otáčením ve směru hodinových ručiček. Poté levý pedálový talíř posuňte nahoru a sejměte jej z levé kliky (20).

Vyhledejte jazýčkový spínač (57). Povolte dva přírubové šrouby M4 x 13mm (63), nechejte je však na místě.



Poté pootočte levou kliku (20) tak, aby magnet (55) byl v rovině s jazýčkovým spínačem (57). Jazýčkový spínač posuňte mírně směrem k magnetu, popř. opačným směrem. Poté dotáhněte přírubové šrouby M4 x 13mm (63).

Chvilí otáčejte levou klikou (20). Tyto kroky opakujte, dokud konzola nezobrazí správnou zpětnou vazbu.

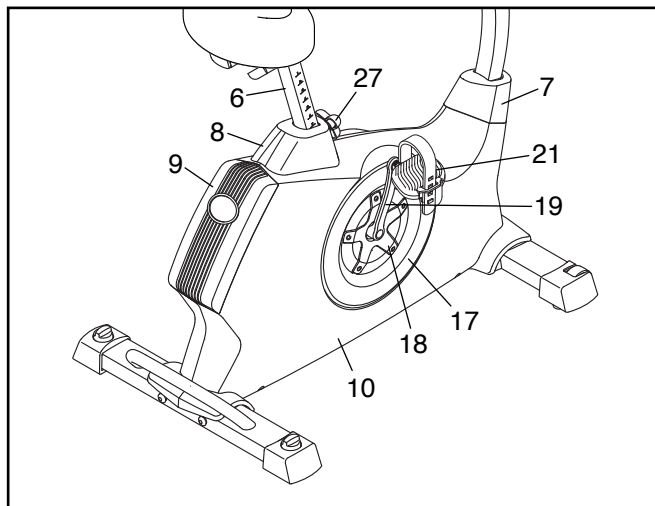
Je-li jazýčkový spínač správně nastaven, znovu nasadte levý talíř pedálu a pravý kryt talíře, a nakonec levý pedál.

SEŘÍZENÍ HNACÍHO ŘEMENU

Pokud během šlapání ucítíte prokluzování pedálů, a to i když je odpor nastaven na maximum, možná bude nutné seřídit hnací řemen.

Chcete-li seřídit hnací řemen, je zapotřebí nejprve demontovat pravý pedál, sedlovku, horní ochranný kryt, zadní ochranný kryt, přední kryt, pravý kryt talíře, pravý pedálový talíř a pravý ochranný kryt (viz pokyny níže).

Pomocí francouzského klíče otočte pravý pedál (21) proti směru hodinových ručiček a sejměte jej.



Poté odstraňte seřizovací růžici (27) a sejměte sedlovku (6).

Pomocí plochého šroubováku odstraňte horní ochranný kryt (8) a zadní ochranný kryt (9). Poté pomocí plochého šroubováku uvolněte přední ochranný kryt (7).

Pravou kliku (19) otočte do svislé polohy tak, aby její konec směřoval dolů.

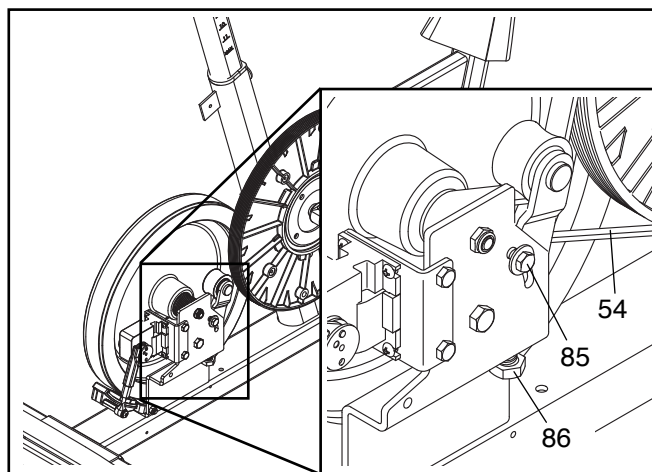
Pomocí plochého šroubováku uvolněte výstupky v jednotlivých bodech na pravém krytu talíře (18). Pravý kryt talíře opatrně přesuňte přes pravou kliku (19) a sejměte jej. Poznámka: Další podrobnosti viz výkresy na straně 25.

Poté pravou kliku (19) otočte do svislé polohy tak, aby její konec směřoval nahoru.

Z pravého krytu (10) uvolněte pravý pedálový talíř (17) otáčením ve směru hodinových ručiček. Poté pravý pedálový talíř posuňte nahoru a sejměte jej z pravé kliky (19).

Pomocí VÝKRESU ROZLOŽENÉHO STAVU na straně 31 a z pravého a levého krytu (10, 11) vyšroubujte šrouby M4 x 19mm (89) a M4 x 25mm (62). Pak sejměte pravý ochranný kryt.

Pak uvolněte šestihranný šroub M6 x 20mm (85). Poté utáhněte šestihranný šroub M10 x 65mm (86) tak, aby byl hnací řemen (54) řádně napnutý.



Po napnutí hnacího řemenu (54) utáhněte šestihranný šroub M6 x 20mm (85).

Následně nasadte a připevněte pravý ochranný kryt, pravý pedálový talíř, přední kryt, zadní ochranný kryt, horní kryt, sedlovku a pravý pedál.

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 obstarejte 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 spalování 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 vaším 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 blízká 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.

NÁVRH NA PROTAHOVÁNÍ

Správné provedení několika základních protahovacích cviků je uvedeno vpravo. Protahujte se pomalu - bez trhavých pohybů.

1. Protahování dotykem prstů

Stůjte s mírně pokrčenými koleny a pomalu se ohýbejte od pasu dolů. Když se co nejvíce skláníte k prstům u nohou, uvolněte záda i ramena. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát. Protahování: Kolenní šlachy, zadní část kolen a záda.

2. Protahování kolenních šlach

Sedněte si s nataženou pravou nohou. Přitáhněte chodidlo druhé nohy směrem k sobě a opřete je o vnitřní stehno natažené nohy. Natahujte se co nejvíce k palci u nohy. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Protahování: Kolenní šlachy, dolní část zad a třísla.

3. Protahování lýtek/Achillovy šlachy

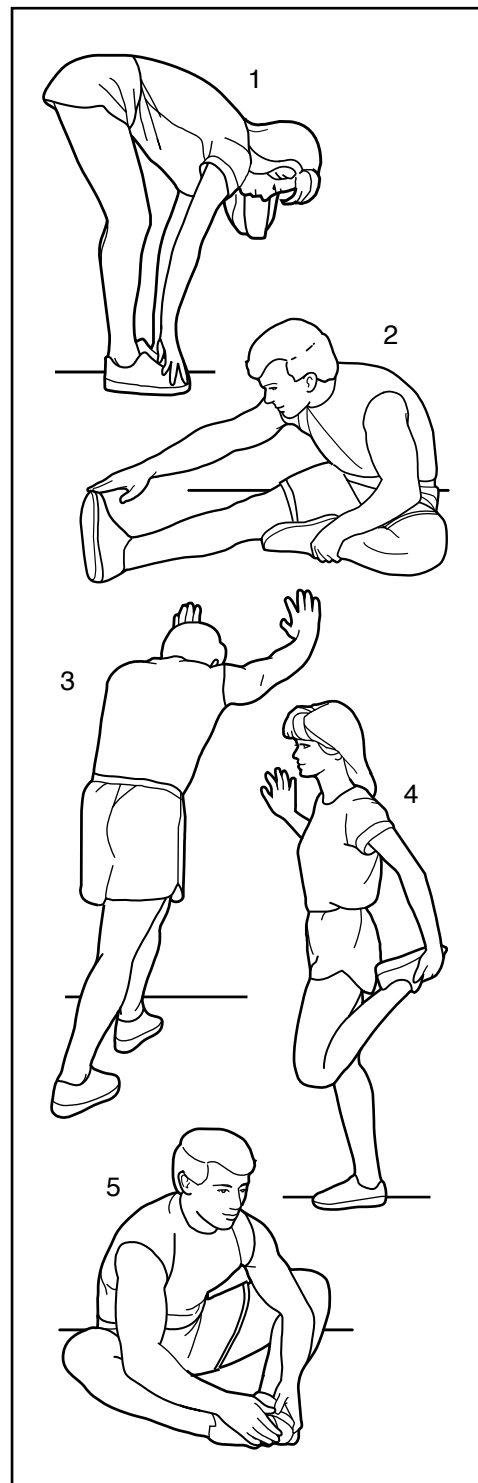
S jednou nohou před druhou se natahujte dopředu a opřete se rukama o stěnu. Mějte zadní nohu rovnou a zadní chodidlo rovně na podlaze. Pokrčte přední nohu, nakloňte se dopředu a přesuňte boky ke stěně. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Pro další protažení Achillových šlach pokrčte také zadní nohu. Protahování: Lýtka, Achillovy šlachy a kotníky.

4. Protahování čtyřhlavého svalu stehenního

Pro rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu a uchopte jedno chodidlo druhou rukou. Patu co nejvíce přitáhněte k hýždím. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Protahování: Čtyřhlavý sval stehenní a boky.

5. Protahování vnitřního lýtka

Sedněte si a dejte plosky chodidel k sobě, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla co nejvíce k oblasti třísel. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát. Protahování: Čtyřhlavý sval stehenní a boky.



SEZNAM DÍLŮ

Model č. NTEVEX78612.0 R0213A

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	1	Rám	45	1	Napínací kladka
2	1	Přední stabilizátor	46	1	Držák motoru
3	1	Zadní stabilizátor	47	1	Odporový pohon
4	1	Sloupek	48	1	Odporový talíř
5	1	Řídítka (Madlo)	49	1	Odporové rameno
6	1	Sedlovka	50	1	Šroubovací sada M6 x 70mm
7	1	Přední kryt	51	1	Šroubovací sada M6 x 60mm
8	1	Horní kryt	52	1	Odporový držák
9	1	Zadní kryt	53	1	Magnet tvaru „C”
10	1	Pravý ochranný kryt	54	1	Hnací řemen
11	1	Levý ochranný kryt	55	2	Magnet
12	1	Otočný kryt	56	1	Spona
13	1	Konzola	57	1	Jazýčkový spínač/kabel
14	1	Pravá podložka	58	1	Dolní kabel
15	1	Levá podložka	59	1	Horní kabel
16	1	Snímač pulsu/přijímač	60	2	Spona kabelu
17	2	Pedálový talíř	61	1	Pulzní vodič
18	2	Kryt talíře	62	2	Šroub M4 x 25mm
19	1	Pravá klika	63	2	Přírubový šroub M4 x 13mm
20	1	Levá klika	64	2	Stavěcí matice
21	1	Pravý pedál/řemínek	65	3	Šroub s plochou hlavou M8 x 17mm
22	1	Levý pedál/řemínek	66	2	Krytka řídítek
23	1	Sedlo	67	1	Napájecí adaptér
24	1	Složení sedlovky	68	2	Kryt kliky
25	2	Krytka sedlovky	69	2	Pouzdro čepu sloupku
26	1	Prvek pro seřízení sedla	70	2	Přírubový šroub 5/16”
27	2	Seřizovací šroub	71	4	Šroub M8 x 20mm
28	1	Objímka sedlovky	72	8	Pojistná matice M8
29	2	Vyrovnávací prvek	73	2	Kontramatice M8
30	1	Držák sedla	74	4	Šroub M8 x 20mm
31	2	Vyrovnávací patka	75	12	Pružná podložka M8
32	2	Kryt zadního stabilizátoru	76	4	Šroub M10 x 95mm
33	1	Pravý kryt stabilizátoru	77	1	Šestihranný šroub M6 x 65 mm
34	1	Levý kryt stabilizátoru	78	1	Pojistná matice M6
35	2	Kolečko	79	4	Přírubový šroub M4 x 12mm
36	2	Patka	80	2	Šestihranný šroub M6 x 8mm
37	1	Monitor srdečního tepu/Popruh	81	1	Podložka M5
38	1	Řemenice	82	1	Šroub M5 x 7mm
39	1	Klika	83	1	Napínací šroub
40	2	Klikové ložisko	84	1	Podložka M6
41	2	Pojistný kroužek	85	1	Šestihranný šroub M6 x 20mm
42	1	Setrvačnick	86	1	Šestihranný šroub M10 x 65 mm
43	2	Podložka M8	87	1	Šroub M3,5 x 12 mm
44	1	Osa setrvačnicku	88	1	Přesný šroub M4 x 13mm

Kód Množství Popis

89	16	Šroub M4 x 19mm
90	8	Šroub M4 x 16mm
91	2	Přesný šroub M4 x 5mm
92	2	Pouzdro čepu řídítek
93	6	Šroub s plochou hlavou M4 x 19mm

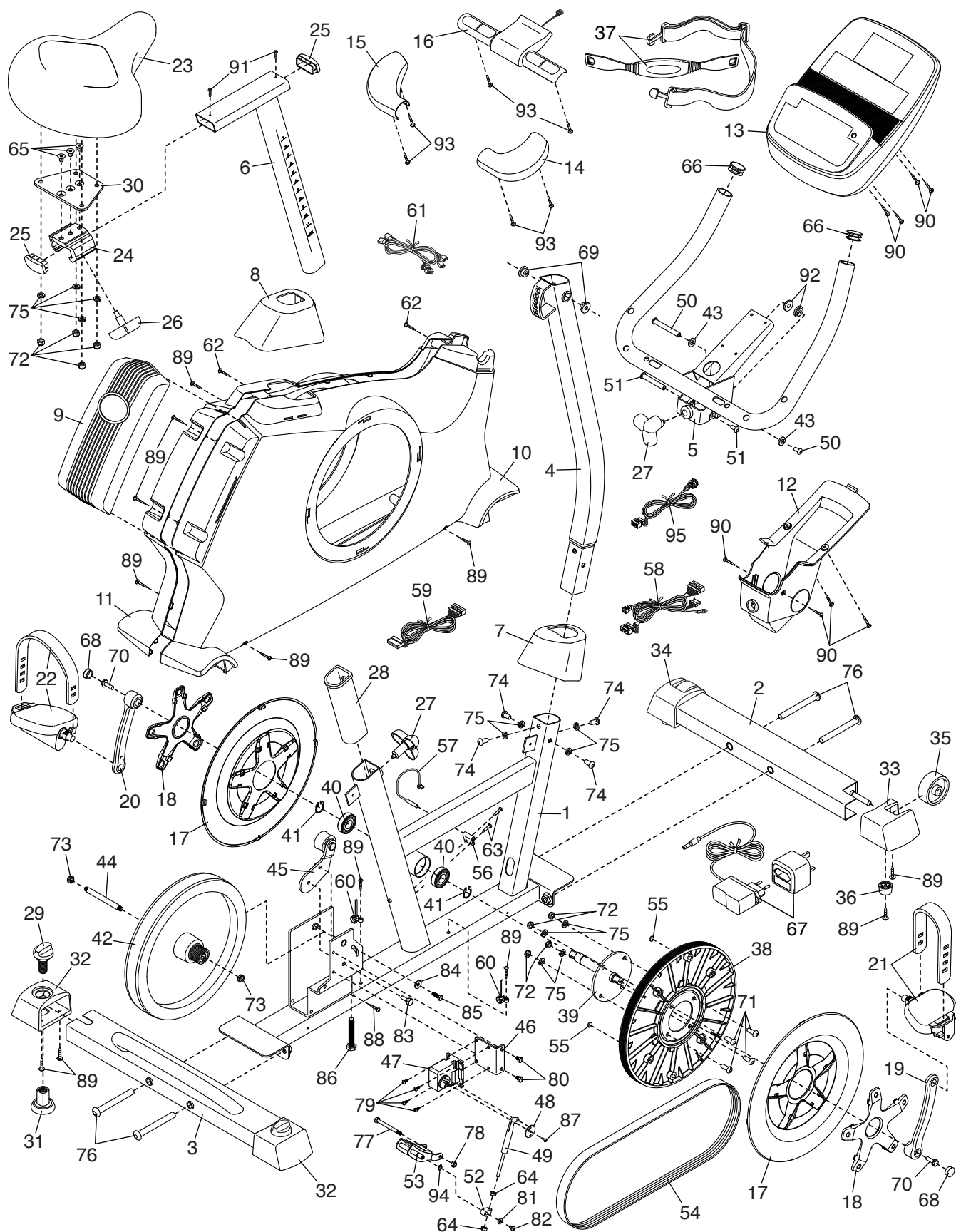
Kód Množství Popis

94	1	Pojistný kroužek
95	1	Zásuvka/kabel
*	—	Montážní nářadí
*	—	Návod k použití

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

ROZLOŽENÝ VÝKRES

Model č. NTEVEX78612.0 R0213A



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.

