

BH FITNESS



Návod k obsluze

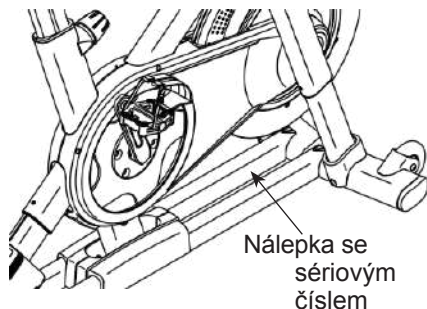
NordicTrack®

X24 BIKE

Číslo modelu NTEX02425-INT.0

Sériové č. _____

Sériové číslo zapište do výše uvedeného prostoru pro referenci.



SPOJENÉ KRÁLOVSTVÍ

Webové stránky: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Napište:

ICON Health & Fitness, Ltd. Unit
4, Westgate Court Silkwood
Park

OSSETT

WF5 9TT

SPOJENÉ KRÁLOVSTVÍ

AUSTRÁLIE

Volejte: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Napište:

iFIT Inc.

PO Box 635

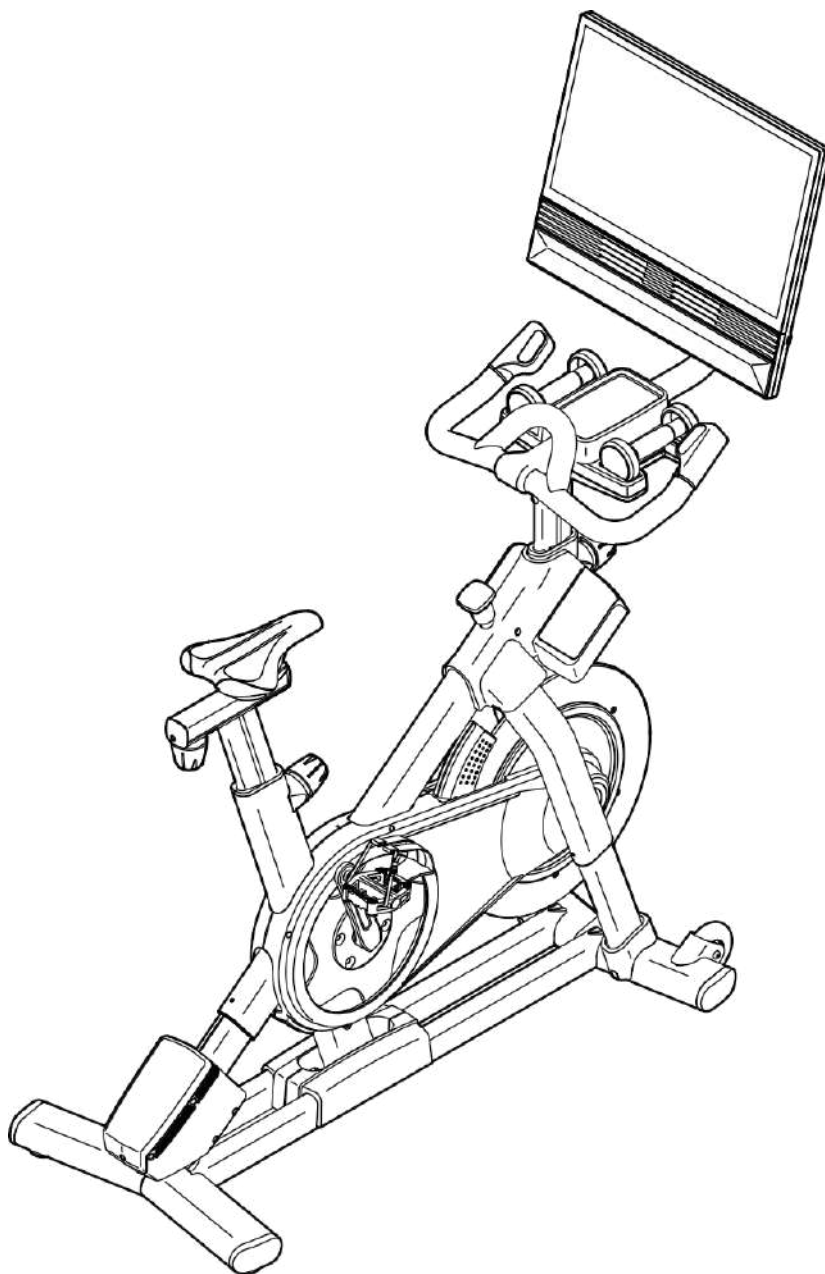
WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRÁLIE

POZOR

Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechna bezpečnostní opatření a pokyny v této příručce. Tento návod si uschovejte pro budoucí použití.

NÁVOD K POUŽITÍ



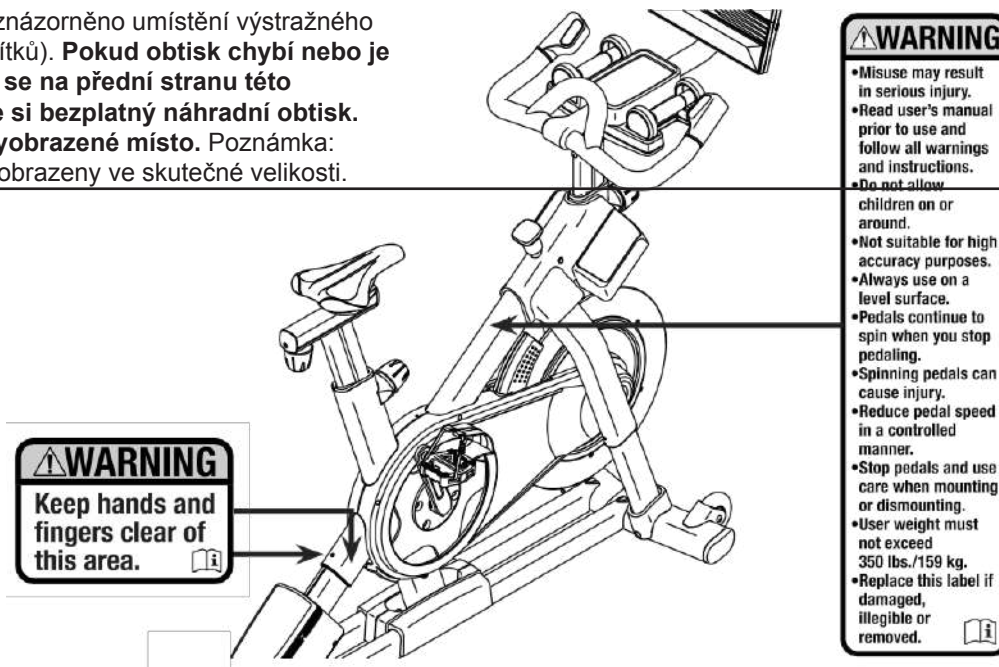
iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
NEŽ ZAČNETE	4
IDENTIFIKAČNÍ TABULKA DÍLŮ	5
MONTÁŽ	6
JAK POUŽÍVAT SPINNINGOVÉ KOLO	13
JAK POUŽÍVAT KONZOLI	16
ÚDRŽBA A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	26
POKYNY PRO CVIČENÍ	30
SEZNAM ČÁSTÍ	31
VÝKRESY	33
OBJEDNÁVÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní kryt
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní kryt
PROHLÁŠENÍ O SHODĚ UK/EU	Zadní kryt

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Na tomto výkresu je znázorněno umístění výstražného štítku (výstražných štítků). **Pokud obtisk chybí nebo je nečitelný, podívejte se na přední stranu této příručky a vyžádejte si bezplatný náhradní obtisk. Obtisk nalepte na vyobrazené místo.** Poznámka: Obtisky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.



NORDICTRACK a IFIT jsou registrované ochranné známky společnosti iFIT Inc. Slovní značka a loga Bluetooth® jsou registrované ochranné známky společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jsou používány na základě licence. Google Maps je ochranná známka společnosti Google LLC. Wi-Fi je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance. WPA2 jsou ochranné známky společnosti Wi-Fi Alliance.

DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ

▲ UPOZORNĚNÍ: Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím spinningového kola všechna důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v této příručce a všechna upozornění na spinningovém kola. iFIT nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto výrobku.

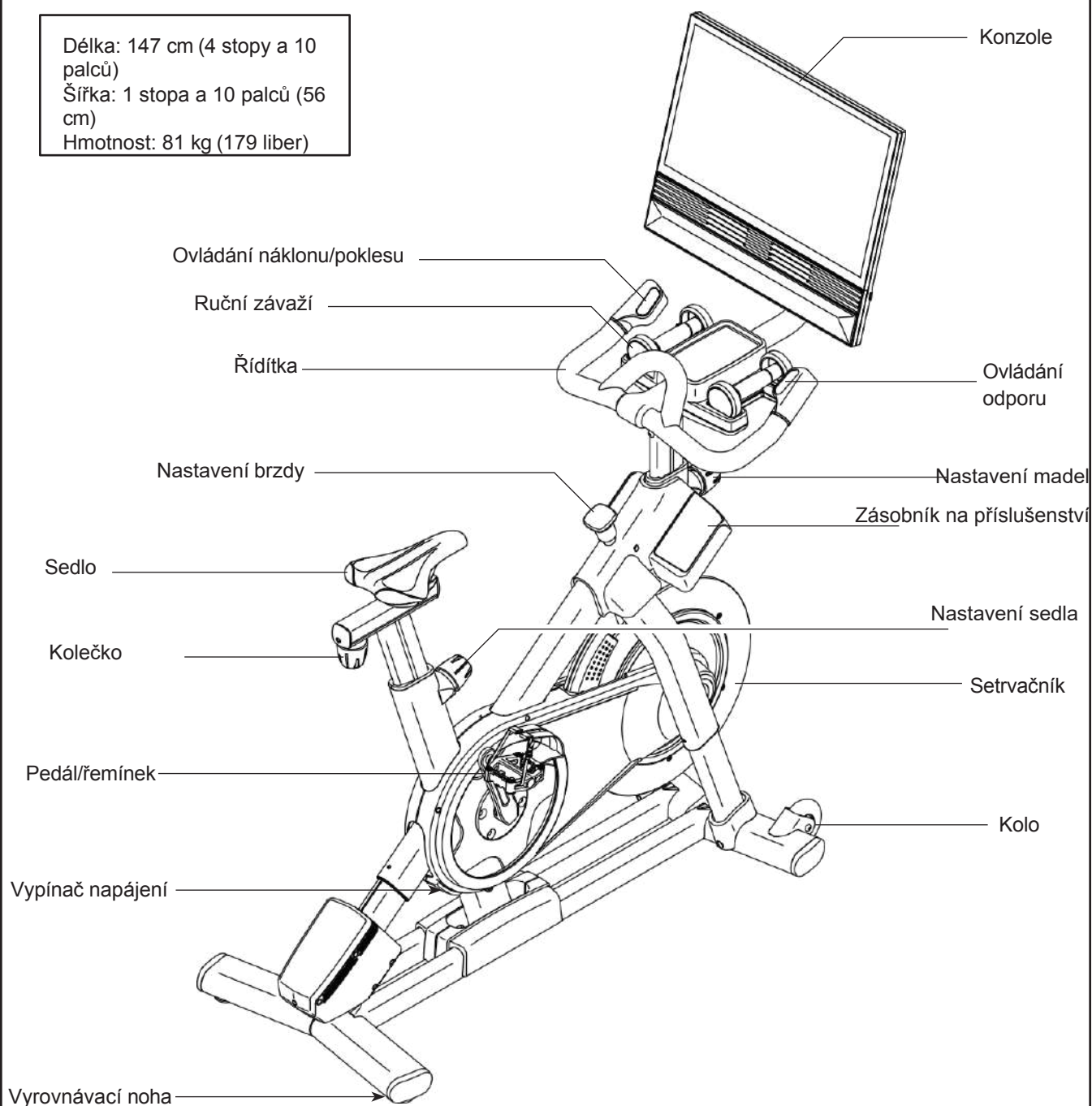
1. Je odpovědností majitele, aby zajistil, že všichni uživatelé spinningového kola budou řádně informováni o všech bezpečnostních opatřeních.
2. Děti mladší 16 let a domácí zvířata držte vždy mimo dosah spinningového kola.
3. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy.
4. Před zahájením nebo pokračováním v jakémkoli cvičebním programu během těhotenství se poraďte se svým lékařem. Spinningové kolo používejte pouze v souladu s povolením poskytovatele zdravotní péče.
5. Spinningové kolo není určeno pro osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim někdo odpovědný za jejich bezpečnost neposkytne dohled nebo je nepoučí o používání kola.
6. Kolo používejte pouze tak, jak je popsáno v této příručce.
7. Kolo je určeno pouze pro domácí použití. Nepoužívejte kolo v komerčních, pronajatých nebo institucionálních zařízeních.
8. Spinningové kolo uchovávejte v interiéru, mimo dosah vlhkosti a prachu. Neumísťujte kolo do garáže nebo na krytou terasu ani do blízkosti vody.
9. Kolo umístěte na rovný povrch a pod něj položte podložku, která chrání podlahu nebo koberec. Ujistěte se, že je kolem kola volný prostor alespoň 2 stopy (0,6 m).
10. Při každém použití spinningového kola zkontrolujte a řádně utáhněte všechny díly. Vyměňte opotřebované díly ihned. Používejte pouze díly dodané výrobcem.
11. Napájecí adaptér vždy zapojte do kola dříve, než jej zapojíte do zásuvky.
12. Spinningového kolo by neměly používat osoby s hmotností vyšší než 159 kg (350 liber).
13. Při cvičení noste vhodné oblečení; nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit o kolo. Vždy noste atletickou obuv na ochranu nohou.
14. Při nasedání a sesedání z kola buďte opatrní.
15. Při používání spinningového kola mějte vždy rovná záda; neprohýbejte se v zádech.
16. Spinningové kolo nemá volnoběh; pedály se budou pohybovat, dokud se setrvačnick nezastaví. Rychlost šlapání kontrolovaně snižujte.
17. Chcete-li setrvačnick rychle zastavit, stiskněte knoflík brzdy směrem dolů.
18. Pokud kolo nepoužíváte, stiskněte brzdový knoflík směrem dolů a pevně jej utáhněte.
19. Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte mdloby, zadýcháte se nebo pocítíte při cvičení bolest, okamžitě přestaňte a ochlaďte se.

NEŽ ZAČNETE

Děkujeme, že jste si vybrali revoluční kolo NOR-DICTRACK® X24 BIKE. Trenažér X24 se nepochybá žádnému běžnému kolu. Díky plné nastavitelnosti, interaktivní bezdrátové dotykové konzoli, systému sklonu simulujícímu reálný terén a řadě dalších funkcí poskytuje X24 BIKE pohlcující zážitek z jízdy na kole v domácím prostředí.

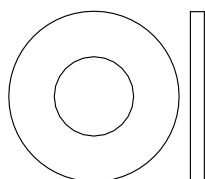
Pro váš užitek si před použitím spinningového kola pečlivě přečtěte tento návod. Pokud budete mít po přečtení této příručky dotazy, podívejte se na přední stranu této příručky. Abychom vám mohli pomoci, poznamenejte si před kontaktováním číslo modelu výrobku a sériové číslo (viz přední strana obálky této příručky).

Délka: 147 cm (4 stopy a 10 palců)
Šířka: 1 stopa a 10 palců (56 cm)
Hmotnost: 81 kg (179 liber)

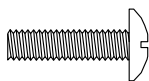


IDENTIFIKACE DÍLU TABULKA

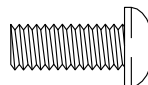
K identifikaci drobných dílů používaných při montáži použijte níže uvedené nákresy. Číslo v závorce pod každým výkresem je klíčové číslo dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo za číslem klíče je množství použité pro montáž. **Poznámka: Pokud díl není v sadě hardwaru, zkontrolujte, zda nebyl předmontován. Součástí sady mohou být další díly.**



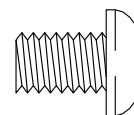
Podložka
M10
(105)-1



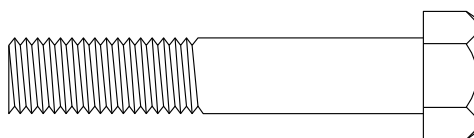
M4 x 16 mm
Šroub (17)-8



M6 x 15 mm
Strojní šroub
(102)-4



M8 x 12 mm
Šroub
(93)-4



Šroub M10 x 55 mm (94)-1

- Montáž vyžaduje dvě osoby.
- Umístěte všechny díly na volné místo a odstraňte obalový materiál. Nevyhazujte obalové materiály, dokud nedokončíte všechny kroky montáže.
- Informace o identifikaci malých dílů naleznete na straně 5.
- Montáž lze dokončit pomocí přiloženého nářadí.
Poznámka: **Přiložené nářadí si uschovejte.** Jeden nebo více nástrojů může být v budoucnu potřeba k provedení úprav.
- Aby nedošlo k poškození dílů, nepoužívejte k montáži nebo seřizování elektrické nářadí.

1. **Chcete-li zaregistrovat svůj výrobek a aktivovat záruku ve Spojeném království,** přejděte na stránky iFITsupport.eu. Pokud nemáte přístup k internetu, vyplňte záruční registrační kartu v záruční brožůře a zašlete ji doporučeně na adresu uvedenou na zadní straně obálky záruční brožury.

Pro registraci výrobku a aktivaci záruky v

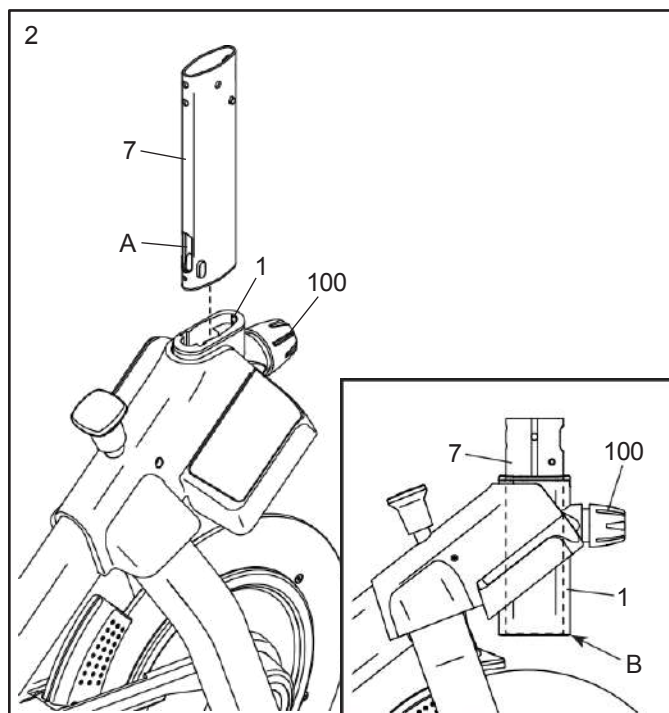
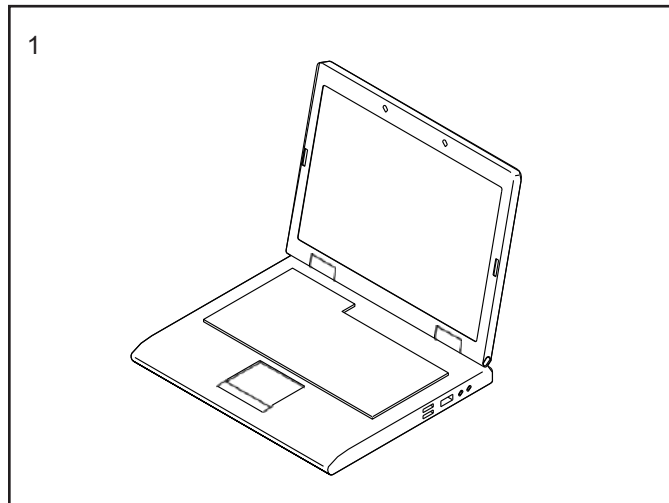
Austrálii zašlete e-mailem nebo poštou následující informace na e-mailovou adresu nebo poštovní adresu uvedenou na přední straně obálky této příručky.

- Váš doklad o koupi (nezapomeňte si uschovat kopii).
- vaše jméno, adresu a telefonní číslo
- číslo modelu, sériové číslo a název vašeho výrobku (viz přední strana obálky této příručky).

2. Sloupek řídicí (7) orientujte tak, aby spodní štěrba (A) byla na vyobrazené straně.

Poté povolte naznačený knoflík sloupku (100) a vložte sloupek řídicí (7) do rámu (1).

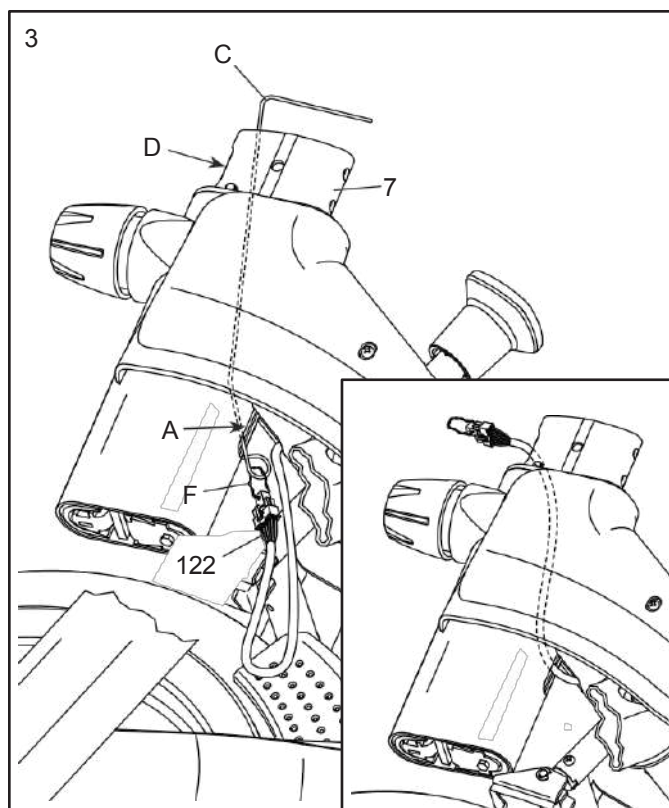
Viz vložený náčrt. Umístěte sloupek řídicí (7) tak, aby spodní část sloupku řídicí lícovala se spodní částí sloupkové trubky (B) na rámu (1). Poté utáhněte knoflík sloupku (100).



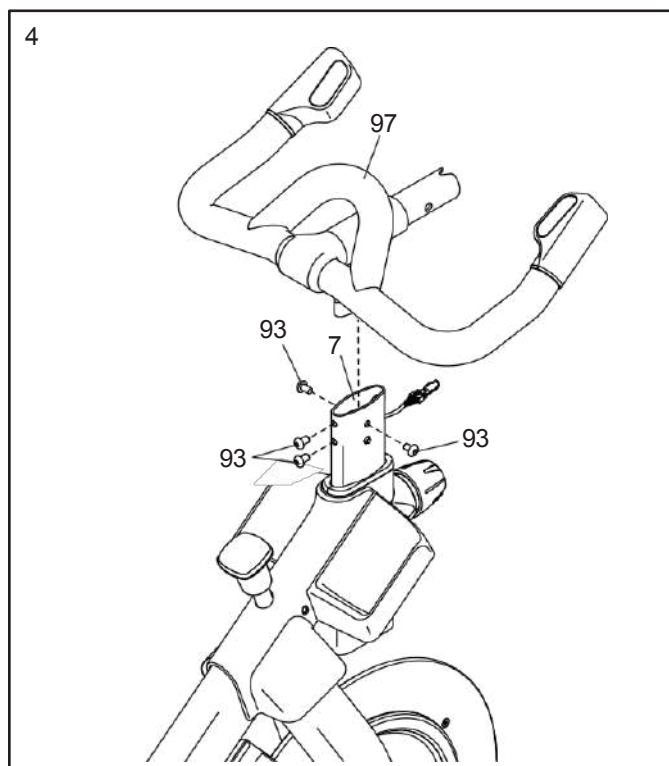
3. Identifikujte přiložený drátěný nástroj (C) a zasuňte jej směrem dolů do sloupku řídítek (7) tak, aby smyčka na drátěném nástroji vyčnívala ze spodní drážky (A).

Poté zahákněte hák (F) za spodní lanko (122) za smyčku na drátěném nástroji (C) a poté vytáhněte drátěný nástroj směrem nahoru, dokud nebude konec spodního lanka v horní části sloupku řídítek (7).

Poté odpojte vázací pásku (F) od drátěného nástroje (C) a vysuňte konec spodního drátu (122) z horní drážky (D) ve sloupku řídítek (7), jak je znázorněno na vloženém obrázku.

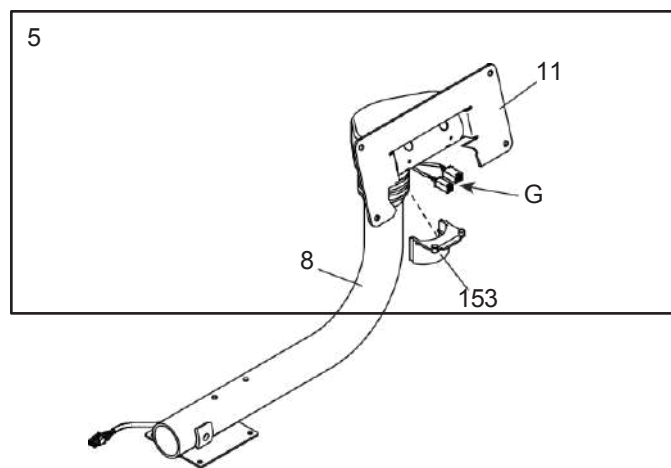


4. Zasuňte řídítka (97) do sloupku řídítek (7). Připevněte řídítka čtyřmi šrouby M8 x 12 mm (93); nasadte všechny čtyři šrouby a pevně je utáhněte.



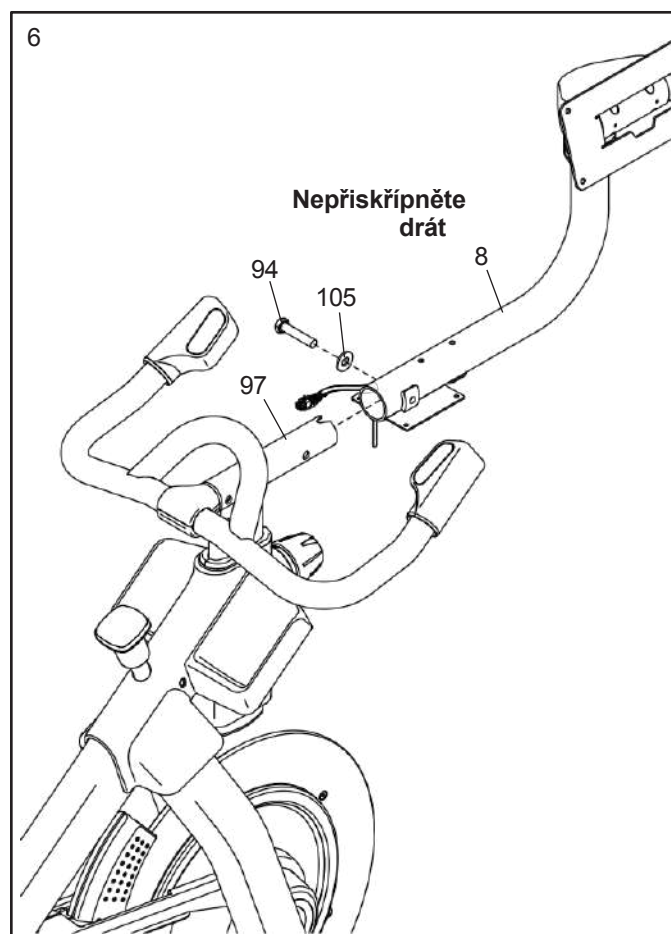
5. Pokud je kryt držáku (153) předem připevněn k podpěře konzoly (8), sejměte kryt držáku. Poté vytáhněte vodiče (G) z podpěry konzoly. **Ujistěte se, že jsou vodiče pod držákem konzoly (11).**

Poté přitlačte kryt držáku (153) na podpěru konzoly (8).



6. **Nepřiskřípněte kabely.** Nasadte podpěru konzoly (8) na řídítka (97).

Připevněte podpěru konzoly (8) pomocí M10 x 55 mm (94) a podložkou M10 (105); **šroub zatím plně neutahujte.**

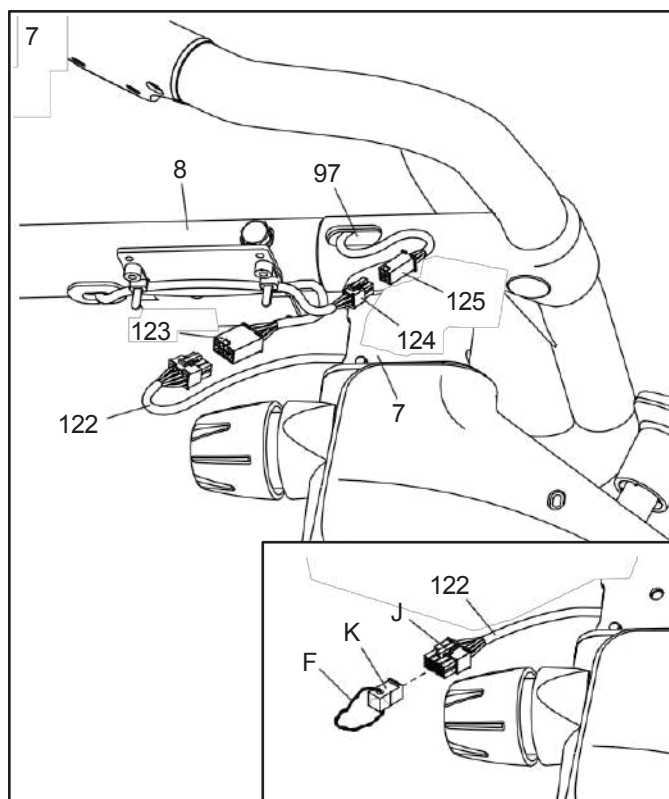


7. **Viz vložený náčrt.** Stiskněte malou západku (J) na konektoru spodního kabelu (122) a odstraňte a vyhodte táhlo kabelu (K) a stahovací pásku (F).

Dále identifikujte horní kabel (123) pod podpěrou konzolí (8). Připojte horní kabel ke spodnímu (122).

DŮLEŽITÉ: Konektory drátů by se měly snadno zasunout až uslyšíte cvaknutím zapadl na místo. Pro správnou funkci trenážeru musíte konektory správně připojit.

Poté stejným způsobem připojte prodlužovací kabel (124) k ovládacímu kabelu (125) vycházejícímu z řídítek (97).

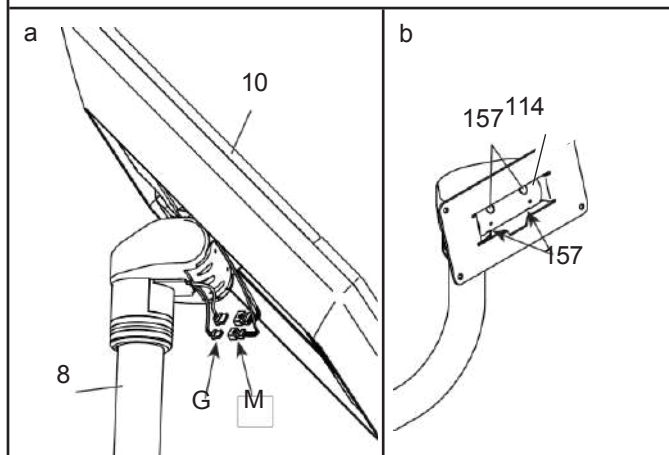
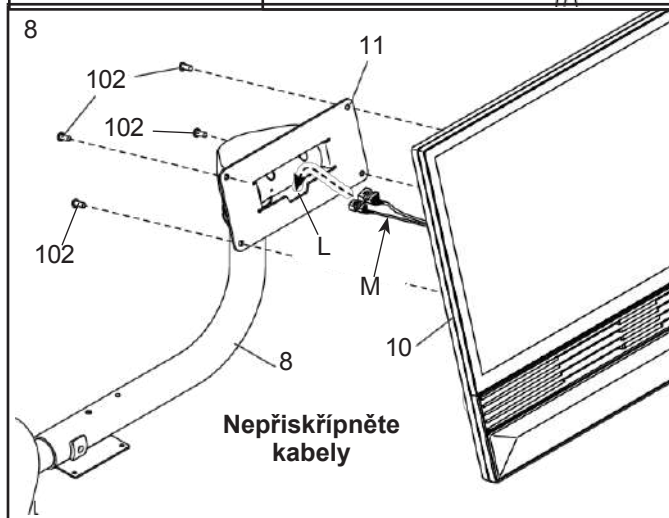


8. Požádejte druhou osobu, aby podržela konzolu (10) v blízkosti držáku (11) a vedla kabely konzoly (M) dolů otvorem (L) v držáku konzoly.

Viz levý vložený výkres. Připojte kabely (G) z podpěry konzoly (8) ke kabelům konzoly (M). **DŮLEŽITÉ: Konektory drátů by měly do sebe snadno vklouznout se slyšitelným cvaknutím zapadnout na místo.**

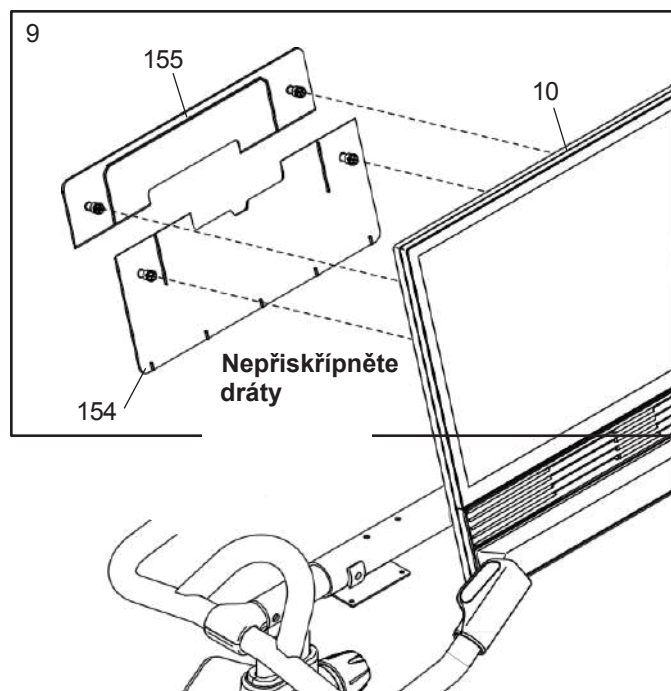
Nesmí dojít ke skřípnutí kabelů. Připevněte konzolu (10) k držáku konzoly (11) pomocí čtyř šroubů M6 x 15 mm (102); **všechny čtyři šrouby začněte šroubovat a poté je utáhněte.**

Poté konzolu (10) několikrát nakloněte směrem nahoru a dolů. **Pokud se vám pohyb zdá volný, podívejte se na pravý vložený náčrt (pro přehlednost není konzola zobrazena).** Utáhněte čtyři šrouby M6 x 15 mm (157) v držáku zadní konzoly (114), dokud se pohyb nezastaví. **Poznámka:** Abyste získali přístup ke krycím šroubům, nakloňte konzolu nahoru a dolů.



9. Identifikujte **spodní kryt konzoly (154)** a přitlačte jej na zadní stranu konzoly (10).

Neskřípněte kabely. Přitiskněte **horní kryt konzoly (155)** na zadní stranu konzoly (10).

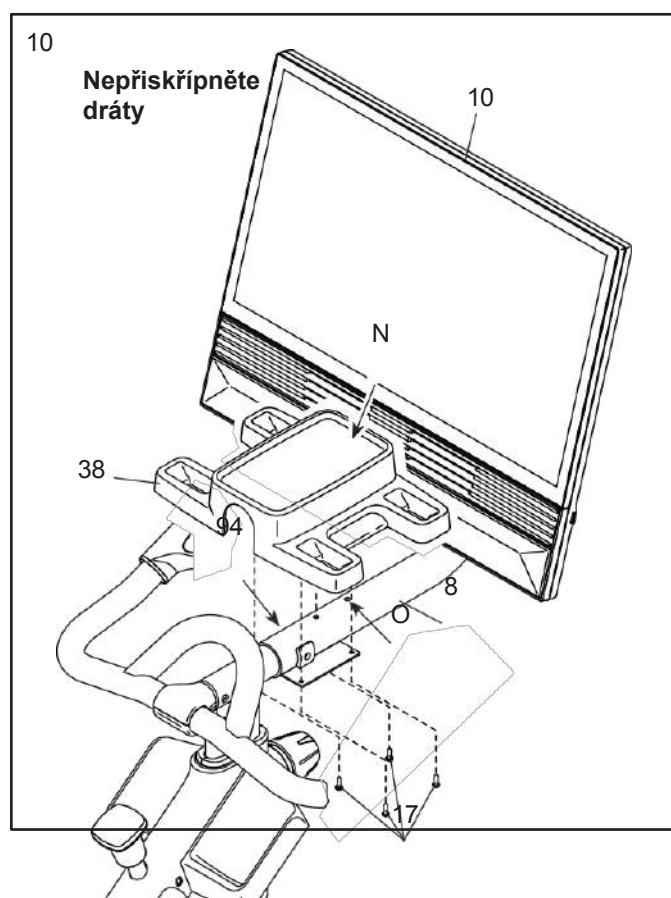


10. Přidrže boční strany konzoly (10) a otočte ji do zobrazené polohy.

DŮLEŽITÉ: Pokud konzola (10) není ve vodorovné poloze, požádejte druhou osobu, aby ji mírně naklonila ze strany na stranu, dokud nebude ve vodorovné poloze. Zatímco druhá osoba drží konzolu v klidu, pevně utáhněte šroub M10 x 55 mm (94).

Poté zorientujte zásobník na ruční závaží (38) tak, aby orientační nálepka (N) byla kde je na vyobrazeném místě umístěna. Poté nastavte zásobník ručního závaží na podpěru konzoly (8) a zasuněte malý sloupek (není zobrazen) na spodní straně zásobníku ručního závaží do vyznačeného otvoru (O).

Nepřiskřípněte dráty. Připevněte zásobník ručního závaží (38) čtyřmi šrouby M4 x 16 mm (17); **všechny čtyři šrouby začněte šroubovat a poté je utáhněte.**

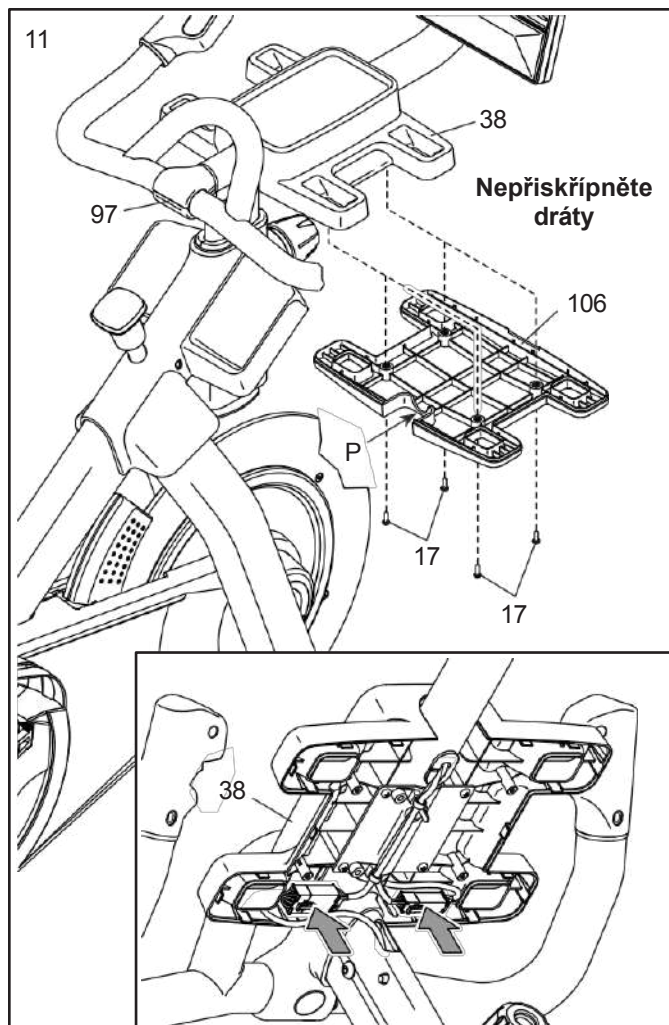


11. **Poznámka: Může být užitečné zvednout řídítka. (97) před provedením tohoto kroku** (viz Jak nastavit výšku řídítek na straně 14).

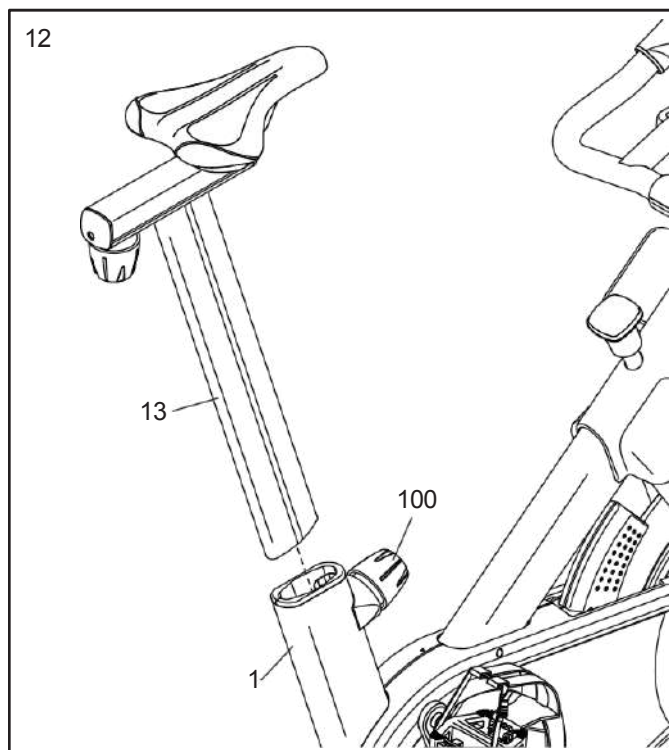
Viz vložený náčrt. Podívejte se pod zásobník na ruční závaží (38) a zasuňte dráty, které jste připojili v kroku 7, do vyznačených prohlubní v zásobníku na ruční závaží.

Poté nasměrujte kryt zásobníku (106) tak, aby byl zakřivený otvor (P) ve vyobrazené poloze, a vyrovnejte kryt zásobníku se zásobníkem ručního závaží (38).

Nepřiskřípněte dráty. Připevněte kryt zásobníku (106) čtyřmi šrouby M4 x 16 mm (17); **všechny čtyři šrouby začněte šroubovat a poté je utáhněte.**

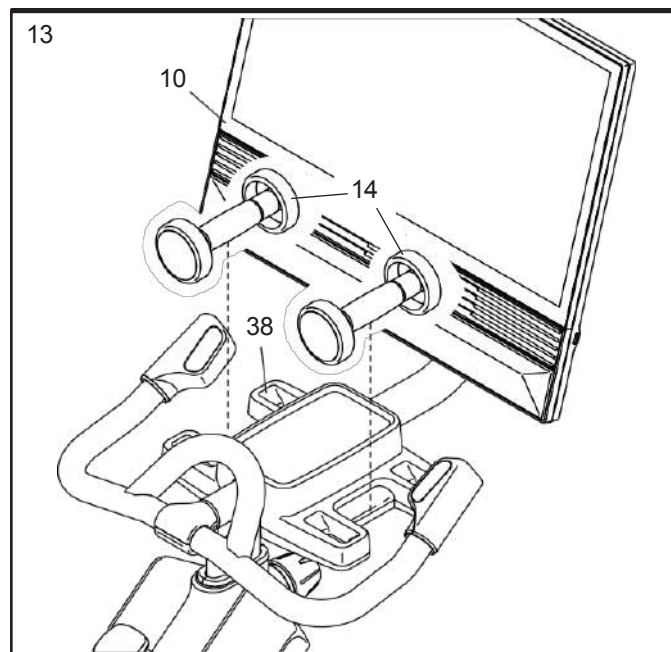


12. Uvolněte označený knoflík sloupku (100). Poté vložte sedlový sloupek (13) do rámu (1) a posuňte jej do požadované výšky. Poté utáhněte knoflík sloupku.



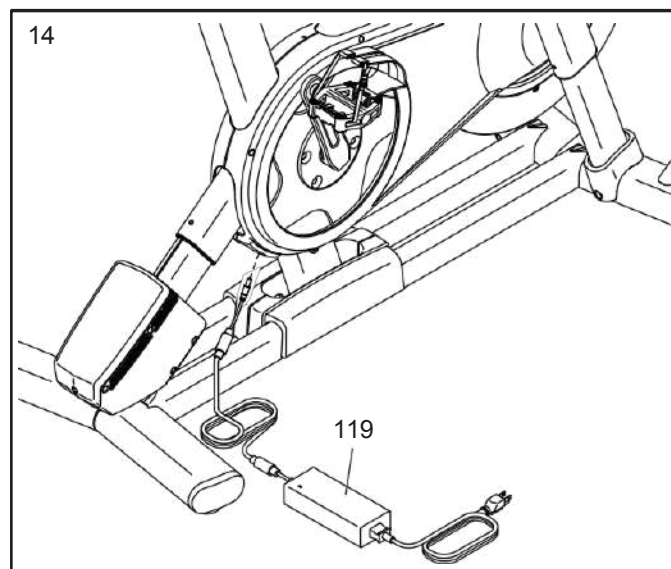
13. Nastavte dvě ruční závaží (14) do zásobníku ručních závaží (38).

DŮLEŽITÉ: Dbejte na to, abyste se po každém použití ručními závažími (14) netrefili do konzoly (10), když je ukládáte do zásobníku ručních závaží (38).



14. **DŮLEŽITÉ:** Vždy připojte napájecí adaptér do zásuvky. (119) trenážeru dříve, než jej zapojíte do zásuvky. Napájecí adaptér zapojte do zásuvky na zadní straně trenážeru.

Poznámka: Postup zapojení napájecího adaptéru (119) do zásuvky viz strana 13.



15. **Před použitím kola se ujistěte, že jsou všechny díly řádně dotaženy.** Pod kolo umístěte podložku na ochranu podlahy. **DŮLEŽITÉ:** Uschovejte přiložené nářadí. Budete je potřebovat pro budoucí seřizování a údržbu.

Poznámka: Použití zbývajících dílů bude vysvětleno na straně 14.

JAK POUŽÍVAT SPINNINGOVÉ KOLO

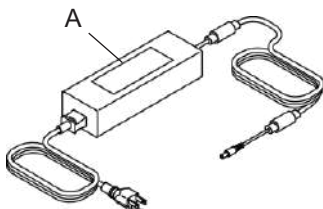
JAK ZAPOJIT NAPÁJECÍ ADAPTÉR

DŮLEŽITÉ: Pokud bylo kolo vystaveno nízkým teplotám, nechte jej před zapojením napájecího adaptéru (A) zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displeje konzole nebo jiné elektronické součásti.

DŮLEŽITÉ: Napájecí adaptér (A) vždy zapojte do kola dříve, než jej zapojíte do zásuvky.

Ujistěte se, že je napájecí adaptér (A) zapojen do zásuvky na kole.

Poté zapojte napájecí adaptér do vhodné zásuvky, která je řádně nainstalována v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.



VLASTNOSTI KOLA

Měření wattů

Každý trenažér je kalibrován tak, aby měřil váš výkon a umožnil vám sledovat wattů a otáčky přímo na konzoli.

Sledováním wattů a otáček za minutu můžete zjistit, jak intenzivně trénujete, a ujistit se, že pro sebe vytváříte výzvy a zlepšujete se.

Systém náklonu

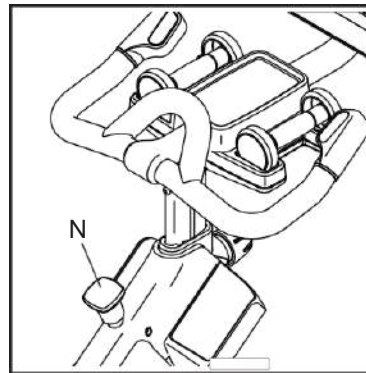
Cyklotrenažér může stoupat a klesat, aby realisticky simuloval venkovní terén. Když používáte nebo vytváříte mapy tréninkových tras pomocí iFIT® (více informací najdete v návodu ke konzoli začínajícím na straně 19), bude automaticky stoupat a klesat tak, aby odpovídal skutečnému terénu.

Interaktivní bezdrátová dotyková konzole

Bezdrátová konzole s dotykovou obrazovkou spolupracuje s iFIT a poskytuje interaktivní a pohlcující zážitek z domácího studia, který vám umožní virtuálně se účastnit skupinových studiových lekcí vedených osobními trenéry a zažít cvičení po celém světě.

JAK POUŽÍVAT BRZDOVÝ KNOFLÍK

Chcete-li změnit odpor pedálů, viz krok 3 na straně 19. **Na zastavíte setrvačnick, stiskněte brzdový knoflík (N).** Setrvačnick se rychle úplně zastaví.



JAK ZABLOKOVAT SPINNINGOVÝ CYKLUS

DŮLEŽITÉ: Když spinningový cyklus nepoužíváte, zamkněte jej. Viz výše uvedený náčrt. Chcete-li spinningový cyklus uzamknout, stiskněte brzdový knoflík (N) směrem dolů a pevně jej utáhněte. Tím se spinningový cyklus zablokuje, aby se setrvačnick nemohl otáčet. Chcete-li cyklus odblokovat, uvolněte brzdový knoflík.

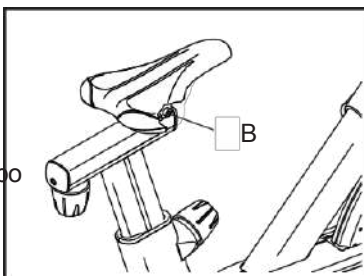
JAK UPRAVIT GEOMETRII SPINNINGOVÉHO KOLA

Cyklotrenažér lze nastavit tak, aby odpovídal geometrii vašeho silničního kola, a podpořit tak správnou formu a zajistit správný trénink svalů. **Úpravy provádějte po malých krocích a poté na kole šlapejte, abyste si úpravy vyzkoušeli.**

Jak nastavit úhel sedla

Úhel sedla můžete nastavit do polohy, která je pro vás nejpohodlnější.

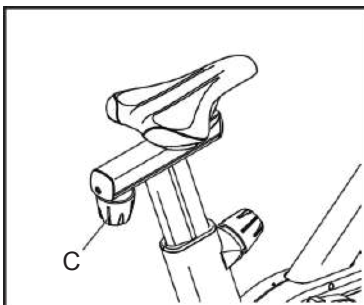
Nastavení úhlu sedla, uvolněte uvedený šroub (B) pod sedlem, nakloněte šroub sedla směrem nahoru nebo mírně dolů, a poté utáhněte šroub.



Poznámka: V případě potřeby můžete sedlo sejmout a připevnit na kolo vlastní sedlo.

Jak nastavit horizontální polohu sedla

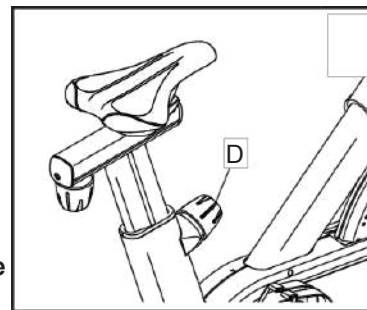
Chcete-li nastavit polohu sedla, uvolněte kolečko trenažéru (C), posuňte ho dopředu nebo dozadu do požadované polohy a poté pevně utáhněte kolečkem.



Jak nastavit výšku sedla

Pro efektivní trénink by mělo být sedlo ve správné výšce. Při šlapání by měla být kolena mírně pokrčená, když jsou pedály v nejnižší poloze.

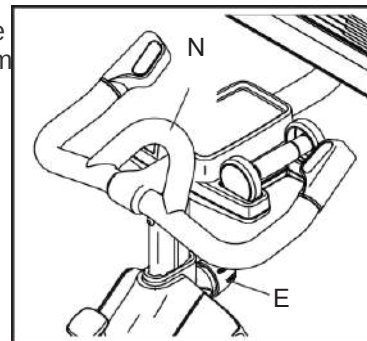
Chcete-li nastavit výšku sedla, povolte kolečko sloupku (D), posuňte sloupek sedla nahoru nebo dolů a poté kolečko pevně utáhněte. **DŮLEŽITÉ: Nepoužívejte nezvedejte sloupek sedla nad značky "MAX" na sloupku sedla.**



Jak nastavit výšku řídítek

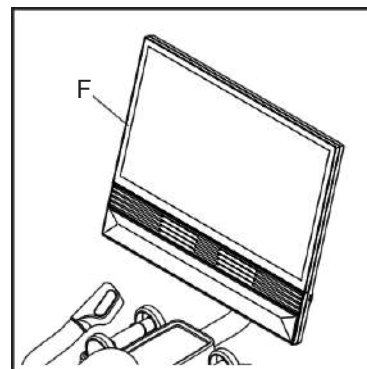
Pro nastavení řídítek držte řídítka pevně v označeném místě (N) jednou rukou a povolte knoflík sloupku (E). Poté posuňte sloupek řídítek nahoru nebo dolů a pevně utáhněte knoflík.

DŮLEŽITÉ: Nezvedejte sloupek řídítek za značku „MAX“ na sloupku řídítek.



Jak nastavit polohu konzoly

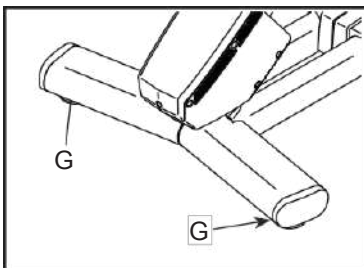
Konzolu (F) lze naklápět nahoru a dolů a otáčet ji ze strany do stran. Chcete-li nastavit polohu konzoly, přidrželte strany konzoly a zatlačte ji do požadované polohy. Konzolu můžete otočit úplně do strany, takže abyste ji mohli sledovat, když stojíte vedle kola a provádíte cvičení na podlaze.



Pokud konzola nezůstane na svém místě, když s ní pohybujete nahoru nebo dolů nebo ze strany na stranu, přečtěte si část JAK NASTAVIT NÁKLON KONZOLY na straně 27.

JAK VYROVNAT TRENAŽÉR

Pokud kolo během používání mírně houpe na podlaze, otáčejte jednou nebo oběma vyrovnávacími nožičkami (G) pod zadním stabilizátorem, dokud se houpání neodstraní.

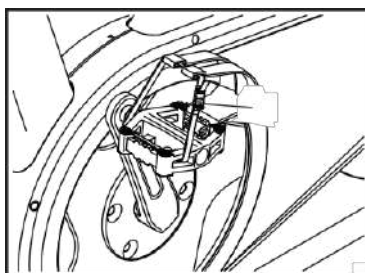


JAK POUŽÍVAT PEDÁLY

Poznámka: V případě potřeby můžete pedály odejmout a připojit ke kolu vlastní pedály.

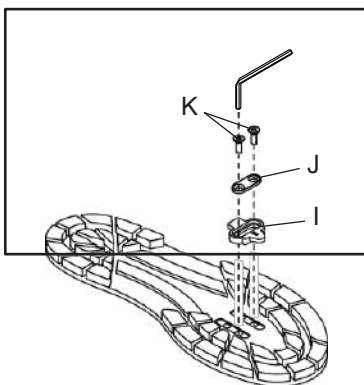
Jak používat stranu pedálů s klipsy

Chcete-li používat stranu pedálů s klipsy, vložte boty do klipsy a zatáhněte za konce pásek na prsty. Chcete-li nastavit řemínky na prsty, stiskněte a podržte výstupky (H) na přezkách, nastavte řemínky na prsty do požadované polohy a poté jazýčky uvolněte.

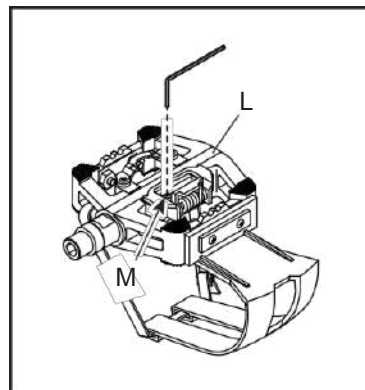


Jak používat připínací stranu pedálů

Chcete-li používat připínací stranu pedálů, musíte nejprve připevnit přiložené pásky k cyklistické obuvi (není součástí dodávky). Pomocí přiloženého šestihybného klíče připevněte cepín. (I) ke spodní části cyklistické boty pomocí držáku na cepín (J) a dvěma šrouby (K). **Připevněte druhý cepín a druhou cyklistickou botu stejným způsobem.**

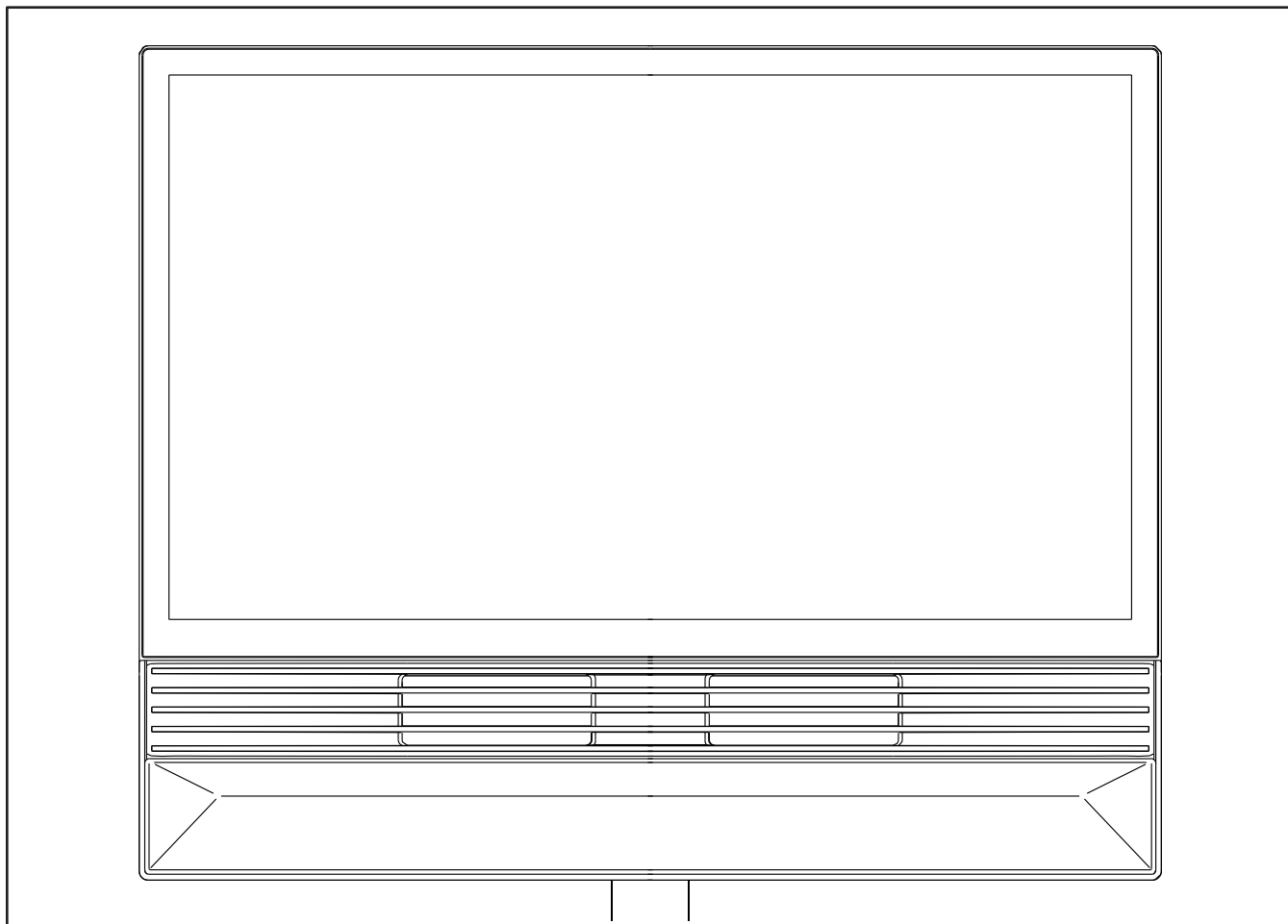


Napětí pružiny ovlivňuje, jak snadno nebo obtížně se zapíná a odepíná z pedálů. Chcete-li nastavit napětí pružiny pedálu (L), použijte přiložený šestihybný klíč a podle potřeby utáhněte nebo povolte seřizovacím šroubem (M). **Stejným způsobem upravit napětí pružiny druhého pedálu.**



Chcete-li pedály připevnit, pevně zatlačte tretry na cyklistické obuvi do drážek v pedálech, dokud nezapadnou na své místo. Chcete-li pedály odepnout, vytočte paty cyklistické obuvi směrem ven z pedálů.

JAK POUŽÍVAT KONZOLI



FUNKCE KONZOLY

DŮLEŽITÉ: Společnost iFIT bude pravidelně aktualizovat software konzole, aby zlepšila váš zážitek z tréninku. Po aktualizaci softwaru se některá nastavení a funkce popsané v této příručce již nemusí vztahovat na vaši konzoli a konzole může mít nová nastavení a funkce. Věnujte čas prozkoumání nastavení a funkcí konzole. **Máte-li dotazy, navštivte stránky my.iFit.com nebo se obraťte na oddělení péče o členy.**

Pokročilá konzole nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo efektivnější a zajímavější.

Když používáte manuální režim konzole, můžete měnit odpor pedálů a sklon

rámu stisknutím tlačítka. Během cvičení se na konzoli zobrazuje okamžitá zpětná vazba o cvičení.

Konzole je také vybavena bezdrátovou technologií, která umožňuje připojení konzoly k iFIT®. S iFIT si můžete vybrat z měnící se nabídky funkčních tréninků, které automaticky řídí odpor pedálů a sklon rámu, zatímco vás trenéři iFIT vedou při strhujících cvičeních.

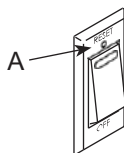
S předplatným iFIT máte přístup ke knihovně tisíců cílových a studiových cvičení na vyžádání. Vytvářet si vlastní tréninky, sledovat výsledky cvičení a využívat mnoho dalších funkcí. Více informací najdete na webu my.iFit.com.

JAK ZAPNOUT Trenažér

K provozu kola je třeba použít přiložený napájecí adaptér. Viz část JAK ZAPOJIT NAPÁJECÍ ADAPTÉR na straně 13.

Po zapojení napájecího adaptéru stiskněte vypínač (A) umístěný na rámu kola, čímž konzoli zapnete. Chvilku počkáte, než bude konzole připravena k použití.

Pokud je konzole neaktivní, stačí se dotknout obrazovky, aby se aktivovala.



Poznámka: Při prvním zapnutí konzole může dojít k automatické kalibraci náklonového systému. Rám se při kalibraci bude pohybovat nahoru a dolů. Jakmile se rám přestane pohybovat, je systém sklonu zkalibrován.

DŮLEŽITÉ: Pokud se systém sklonu nekalibruje automaticky, viz krok 5 na straně 22 a zkalibrujte systém sklonu ručně.

JAK VYPNOUT KONZOLI

Pokud se pedály několik sekund nepohybují, konzola se zastaví.

Pokud se pedály nepohybují po dobu několika minut, nedotýkáte se obrazovky a nestisknete tlačítka, konzola se stane neaktivní.

Po skončení cvičení stiskněte vypínač a odpojte napájecí adaptér. **DŮLEŽITÉ:** Pokud tak neučiníte, může dojít k předčasnému opotřebení elektrických součástí spinningového kola.

JAK POUŽÍVAT DOTYKOVÝ DISPLEJ

Konzole je vybavena barevnou dotykovou obrazovkou. Některé obrázky na obrazovce můžete posunovat prstem nebo jím po obrazovce pohybovat. Poznámka: Obrazovka není citlivá na tlak; nemusíte na ni silně tlačit.

Chcete-li zadat informace do textového pole, dotkněte se textového pole a zobrazí se klávesnice. Chcete-li použít čísla nebo jiné znaky, dotkněte se tlačítka ?123. Chcete-li zobrazit další znaky, dotkněte se tlačítka ~[<. Chcete-li se vrátit na klávesnici s písmeny, dotkněte se ABC. Chcete-li použít velký znak, dotkněte se tlačítka Shift (symbol šipky směřující nahoru). Chcete-li vymazat text, dotkněte se tlačítka vymazat (šipka směřující dozadu se symbolem X).

JAK NASTAVIT KONZOLI

Před prvním použitím studiového cyklu nastavte konzolu.

1. Zvolte si časové pásmo.

2. Připojte se k bezdrátové síti.

Chcete-li používat cvičení iFIT a několik dalších funkcí konzole, musí být konzole připojena k bezdrátové síti. V případě potřeby naleznete podrobné pokyny na straně 23.

3. Vytvořte si účet iFIT nebo se k němu přihlaste.

Podle pokynů na obrazovce vytvořte účet iFIT nebo se přihlaste ke svému účtu iFIT. Zobrazí se dostupné možnosti předplatného.

4. Zkontrolujte aktualizace softwaru.

Dotkněte se tlačítka nastavení konzoly (ikona ozubeného kola) na obrazovce. Poté se dotkněte možnosti *Equipment (Zařízení)* a poté se dotkněte možnosti *Software update (Aktualizace softwaru)*. **DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození spinningového kola, nestiskněte vypínač ani neodpojujte napájecí adaptér. **během aktualizace softwaru.** Podrobné pokyny naleznete na straně 22.

Nyní je konzola připravena k tomu, abyste mohli začít cvičit. Věnujte nějaký čas prohlídce konzole.

JAK POUŽÍVAT MANUÁLNÍ REŽIM

1. Vyberte domovskou obrazovku.

Po zapnutí konzole se po spuštění konzole zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali trénink, dotkněte se obrazovky a podle pokynů ukončete trénink a vraťte se na domovskou obrazovku.

2. Připravte se na trénink.

Chcete-li používat ventilátor, použijte sluchátka Bluetooth, nebo kompatibilní snímač srdečního tepu, viz strany 24 a 25.

3. Spust'íte trénink.

Dotkněte se možnosti *Rychlý start* a začněte šlapat do pedálů.

4. Podle potřeby změňte odpor pedálů a sklon rámu.

Odpor pedálů můžete měnit následujícími způsoby.

- Stiskněte tlačítka odporu na pravé rukojeti.
- Dotýkejte se očíslovaných tlačítek odporu na pravé straně obrazovky.

Sklon rámu můžete měnit následujícími způsoby.

- Stiskněte tlačítka Incline/Decline na levém řídítku.
- Dotkněte se očíslovaných tlačítek sklonu na levé straně obrazovky.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu nebo než rám dosáhne zvolené úrovně sklonu. Pokud je studiový cyklus snížený nebo extrémně nakloněný, může se rozsah úrovní odporu snížit.

Poznámka: Chcete-li zapnout a vypnout tlačítka odporu nebo sklonu na obrazovce, dotkněte se tlačítka *odporu* nebo *sklonu* ve spodní části obrazovky. Můžete se také dotknout ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky a poté se dotknout tlačítka *Controls*.

5. Sledujte svůj pokrok.

Konzola nabízí několik režimů zobrazení. Dotykem ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky můžete zapínat a vypínat možnosti, jako jsou *metriky* a *grafy*.

Chcete-li nastavit úroveň hlasitosti, dotkněte se ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky a poté se dotkněte položky *Zvuk*.

6. Pozastavení nebo ukončení tréninku.

Chcete-li trénink pozastavit, dotkněte se symbolu pauzy vedle nápisu *Workout (Trénink)* v dolní části obrazovky.

Chcete-li pokračovat v tréninku, dotkněte se na obrazovce symbolu *Resume (Pokračovat)*.

Chcete-li trénink ukončit, dotkněte se symbolu pauzy vedle slova *Workout (Trénink)* na obrazovce a poté se dotkněte možnosti *End (Ukončit)*. Zobrazí se shrnutí tréninku. Chcete-li se vrátit na domovskou obrazovku, dotkněte se symbolu X v levém horním rohu obrazovky.

7. Po skončení cvičení vypněte konzoli (viz strana 17).

JAK POUŽÍVAT DOPORUČENÉ CVIČENÍ

Chcete-li používat doporučené cvičení, musí být konzole připojena k bezdrátové síti (viz strana 23).

1. Vyberte domovskou obrazovku nebo knihovnu cvičení.

Po zapnutí konzole se po spuštění konzole zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali trénink, dotkněte se obrazovky a podle pokynů ukončete trénink a vraťte se na domovskou obrazovku.

2. Vyberte trénink.

Chcete-li vybrat trénink, posunutím nebo přejetím obrazovky rotujte vertikálně nebo horizontálně a zobrazte všechny dostupné tréninky. Můžete se také dotknout ikony *Hledat* na levé straně obrazovky a vyhledávat tréninky podle kategorií, jako je doba trvání, prostředí, trenéři atd. Poté se dotkněte požadovaného obrázku tréninku na obrazovce.

Doporučené tréninky na konzoli se budou pravidelně měnit. Chcete-li si doporučený trénink uložit pro budoucí použití, přidejte si jej mezi oblíbené dotykem tlačítka oblíbených (symbol srdce). Poznámka: Chcete-li uložit doporučený trénink, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT (viz krok 2 na straně 21).

Po výběru tréninku se na obrazovce zobrazí přehled tréninku s podrobnostmi, jako je délka a vzdálenost tréninku a odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte.

Chcete-li si nakreslit vlastní mapu pro trénink, podívejte se do části JAK VYTVOŘIT TRÉNINK S VLASTNÍ MAPOU na straně 20.

3. Připravte se na trénink.

Chcete-li používat ventilátor, použijte sluchátka Bluetooth, nebo kompatibilní snímač srdečního tepu, viz strany 24 a 25.

4. Spust'te trénink.

Dotkněte se možnosti *Spustit trénink* a začněte šlapat do pedálů. Začne zahřívací období. Šlapejte do pedálů, dokud zahřívací období neskončí, nebo se dotkněte možnosti *Přeskočit zahřívání*.

Během některých tréninků vás trenér iFIT provede strhujícím videotréninkem. Dotkněte se ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky a poté se dotkněte tlačítka *Zvuk*, abyste vybrali možnosti hudby, hlasu trenéra a hlasitosti tréninku.

Během některých tréninků se na obrazovce zobrazí mapa trasy a značka označující váš pokrok. Dotykem tlačítek na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy.

Během tréninku se odpor pedálů a sklon rámu automaticky mění podle nastavení tréninku. **Pokud je odpor nebo sklon příliš vysoký nebo příliš nízký**, můžete nastavení ručně změnit (viz krok 4 na straně 18). Chcete-li se vrátit k naprogramovanému nastavení tréninku, dotkněte se tlačítka *Follow Trainer*.

Pokud je zapnuta funkce SmartAdjust, konzola bude automaticky stupňovat intenzitu tréninku na základě vašeho ručního přepsání odporu nebo sklonu.

Chcete-li povolit funkci SmartAdjust, dotkněte se ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky a poté se dotkněte možnosti *Funkce*.

DŮLEŽITÉ: Kalorický cíl uvedený v popisu tréninku je pouze odhad. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech. Pokud během tréninku ručně změníte odpor pedálů, ovlivní to počet spálených kalorií.

Chcete-li sledovat svůj pokrok, viz krok 5 na straně 18.

Chcete-li cvičení pozastavit nebo ukončit, viz krok 6 na straně 18.

5. Po ukončení používání spinningového cyklu vypněte konzoli (viz strana 17).

JAK VYTVOŘIT TRÉNINK DRAW-YOUR-OWN-MAP

Chcete-li použít trénink Draw-your-own-map, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT (viz krok 2 na straně 21) a konzola musí být připojena k bezdrátové síti (viz strana 23).

1. Vyberte domovskou obrazovku.

Po zapnutí konzole se po spuštění konzole zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali trénink, dotkněte se obrazovky a podle pokynů ukončete trénink a vraťte se na domovskou obrazovku.

Chcete-li vybrat trénink Draw-your-own-map, dotkněte se tlačítka *Create* v dolní části obrazovky.

2. Nakreslete trénink na mapu.

Nejprve se dotkněte ikony Vytvořit na levé straně obrazovky.

Poté přejděte do oblasti na mapě, kde chcete nakreslit trénink, zadáním do vyhledávacího pole nebo posunutím prstů po obrazovce. Dotykem obrazovky přidejte výchozí bod tréninku. Poté se dotkněte obrazovky a přidejte koncový bod tréninku.

Pokud chcete trénink zahájit a ukončit ve stejném bodě, dotkněte se v možnostech mapy možnosti *Close Loop (Uzavřít smyčku)* nebo *Out & Back (Ven a zpět)*. Můžete také vybrat, zda se má trénink přichytit k silnici.

Pokud uděláte chybu, dotkněte se v možnostech mapy možnosti *Vrátit zpět*.

Na obrazovce se zobrazí statistiky převýšení a vzdálenosti pro trénink.

3. Uložte trénink.

Dotkněte se možností na obrazovce a uložte trénink. V případě potřeby zadejte název a popis tréninku.

4. Připravte se na trénink.

Chcete-li používat ventilátor, použijte sluchátka Bluetooth, nebo kompatibilní snímač srdečního tepu, viz strany 24 a 25.

5. Spustěte cvičení.

Dotkněte se možnosti *Spustit trénink* a začněte šlapat do pedálů. Začne zahřívací období. Šlapejte do pedálů, dokud zahřívací období neskončí, nebo se dotkněte možnosti *Přeskočit zahřívání*.

Trénink bude fungovat stejně jako doporučený trénink (viz krok 4 na straně 19).

6. Po skončení cvičení vypněte konzoli (viz strana 17).

JAK POUŽÍVAT TRÉNINK IFIT

Chcete-li používat trénink iFIT, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT a konzola musí být připojena k bezdrátové síti. **Další informace o systému iFIT naleznete na stránkách iFIT.com.**

1. Vyberte domovskou obrazovku.

Po zapnutí konzole se zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali trénink, dotkněte se obrazovky a podle pokynů ukončete trénink a vraťte se na domovskou obrazovku.

2. Přihlaste se ke svému účtu iFIT.

Pokud jste tak ještě neučinili, dotkněte se tlačítka nastavení konzole (ikona ozubeného kola) na obrazovce a poté se dotykem tlačítka *Membership* přihlaste ke svému účtu iFIT. Podle pokynů na obrazovce zadejte své uživatelské jméno a heslo.

Poznámka: Chcete-li přepínat uživatele v rámci účtu iFIT, vyberte domovskou obrazovku a poté se dotkněte kruhové ikony v levém dolním rohu obrazovky. Pokud je k účtu přiřazeno více uživatelů, zobrazí se jejich seznam. Dotkněte se jména požadovaného uživatele.

3. Vyberte cvičení iFIT z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení.

Chcete-li vybrat trénink iFIT, posunutím nebo posunutím obrazovky se posouvejte vertikálně nebo horizontálně a zobrazte všechny dostupné tréninky. Můžete se také dotknout ikony *Hledat* na levé straně obrazovky a vyhledávat tréninky podle kategorií, jako je doba trvání, místo, trenér apod. Poté se dotkněte požadovaného obrázku tréninku na obrazovce.

Po výběru tréninku iFIT se na obrazovce zobrazí přehled tréninku, který obsahuje podrobnosti, jako je délka a vzdálenost tréninku a odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte.

Můžete také vybrat možnosti, jako je přidání tréninku do plánu (viz krok 4) nebo označení tréninku jako oblíbeného (viz krok 5).

4. V případě potřeby naplánujte trénink iFIT do kalendáře.

Chcete-li naplánovat trénink iFIT na budoucí datum, jednoduše zobrazte přehled nebo souhrn tréninku požadovaného tréninku iFIT, dotkněte se ikony kalendáře a poté vyberte požadované datum v kalendáři. Jakmile nastane vybrané datum, na domovské obrazovce se zobrazí naplánovaný trénink iFIT.

5. V případě potřeby si můžete vytvořit seznam oblíbených tréninků iFIT.

Chcete-li trénink iFIT označit jako oblíbený, stačí zobrazit přehled nebo souhrn tréninku požadovaného tréninku iFIT a dotknout se tlačítka oblíbených (symbol srdce).

Chcete-li zobrazit seznam tréninků iFIT, které jste označili jako oblíbené, dotkněte se ikony srdce v horní části domovské obrazovky.

6. Připravte se na trénink.

Chcete-li používat ventilátor, sluchátka Bluetooth nebo volitelný snímač srdečního tepu, viz strany 24 a 25.

7. Spustíte cvičení.

Dotkněte se možnosti *Spustit trénink* a začněte šlapat do pedálů. Začne zahřívací období. Šlapejte do pedálů, dokud zahřívací období neskončí, nebo se dotkněte možnosti *Přeskočit zahřívání*.

Trénink bude fungovat stejně jako doporučený trénink (viz krok 4 na straně 19).

8. Po ukončení používání kola vypněte konzoli (viz strana 17).

JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLE

1. Vyberte nabídku nastavení konzole.

Po zapnutí konzole se zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali trénink, dotkněte se obrazovky a podle pokynů ukončete trénink a vraťte se na domovskou obrazovku.

Poté se na obrazovce dotkněte tlačítka nastavení konzole (ikona ozubeného kola).

2. Přejděte do nabídky nastavení konzole.

V následujících nabídkách nastavení můžete zobrazit a změnit nastavení:

Váš účet

- Informace o účtu, heslo
- Podrobnosti o stavu

Předvolby

- Wi-Fi
- Jednotky měření
- Časové pásmo
- Jazyk
- iFIT AI Coach

Vybavení

- O stránkách
- Aktualizace softwaru
- Kalibrace

Členství

- Správa členství
- Plánování profilů

Podpora

- Náповěda
- Jak na to
- Právní

3. Přizpůsobení nastavení.

Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v imperiálních (standardních) nebo metrických měrných jednotkách. Chcete-li změnit jednotku měření nebo změnit jiná nastavení, dotkněte se tlačítka *Předvolby* nebo *Vybavení* a poté se dotkněte požadovaného nastavení.

4. Aktualizujte software konzole.

Chcete-li dosáhnout nejlepších výsledků, pravidelně kontrolujte aktualizace softwaru.

Dotkněte se možnosti *Zařízení* a poté se dotkněte možnosti *Aktualizace softwaru*. Aktualizace softwaru se spustí automaticky. **DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození kola, během aktualizace softwaru ne- stiskněte vypínač ani neodpojujte napájecí adaptér.**

Po dokončení aktualizace se konzola vypne a znovu zapne. Pokud se tak nestane, odpojte napájecí adaptér, počkejte několik sekund a poté napájecí adaptér připojte. Poznámka: Aktualizace softwaru jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily vaše zážitky ze cvičení. Po aktualizaci softwaru se některá nastavení a funkce popsané v této příručce již nemusí vztahovat na vaši konzoli a konzole může mít nová nastavení a funkce.

5. Kalibrace systému sklonu.

Chcete-li zkalibrovat systém sklonu, dotkněte se možnosti *Equipment (Zařízení)*, dotkněte se možnosti *Calibrate (Kalibrovat)*. Rám se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu, klesne na minimální úroveň sklonu a poté se vrátí do výchozí polohy. Tím dojde ke kalibraci systému sklonu. Po kalibraci systému sklonu se dotkněte tlačítka *Finish (Dokončit)*.

6. Ukončete nabídku nastavení konzoly.

Chcete-li ukončit nabídku nastavení konzoly, dotkněte se křížku v levém horním rohu obrazovky.

JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ TRÉNINKU

1. Vyberte nabídku nastavení tréninku.

Dotkněte se ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky.

2. Přejděte do nabídky nastavení tréninku a upravte nastavení tréninku.

V následujících nabídkách můžete zobrazit a změnit nastavení:

Zvuk

- Hlasitost aplikace
- Hlasitost

reproduktoru

Ventilátor

Bluetooth

Funkce

- Chytré nastavení

Displej

- Uzavřené titulky iFIT
- Jas obrazovky

Poznámka: Pokud neprobíhá žádný trénink, jsou některé ovládací prvky tréninku vypnuty.

3. Ukončete nabídku nastavení tréninku.

Chcete-li ukončit nabídku nastavení tréninku, dotkněte se křížku v pravém dolním rohu obrazovky.

JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI

1. Vyberte nabídku nastavení konzoly.

Když je vybrána domovská obrazovka, dotkněte se tlačítka nastavení konzoly (ikona ozubeného kola) na obrazovce a poté se dotkněte možnosti *Preferences (Předvolby)*.

2. Nastavení a správa bezdrátového síťového připojení.

Dotkněte se *Wi-Fi* a vyberte nabídku bezdrátové sítě. Pokud není *síť Wi-Fi* povolena, dotykem přepínače *Wi-Fi* ji povolte. Po povolení Wi-Fi se na obrazovce zobrazí seznam dostupných sítí. Poznámka: Zobrazení seznamu bezdrátových sítí může chvíli trvat.

Poznámka: Musíte mít vlastní bezdrátovou síť a směrovač 802.11b/g/n s povoleným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Konzola podporuje nezabezpečené a zabezpečené šifrování (WEP, WPA™ a WPA2™). Doporučuje se širokopásmové připojení; výkon závisí na rychlosti připojení.

Po zobrazení seznamu sítí se dotkněte požadované sítě. Poznámka: Budete muset znát název sítě (SSID). Pokud je síť opatřena heslem, budete také potřebovat znát heslo. Podle pokynů na obrazovce zadejte heslo a připojte se k vybrané bezdrátové síti.

U hesel se rozlišují malá a velká písmena.

Po připojení konzoly k bezdrátové síti se na obrazovce zobrazí potvrzovací zpráva.

Pokud máte problémy s připojením k šifrované síti, zkontrolujte, zda je heslo správné. **Pokud máte po dodržení těchto pokynů dotazy, přejděte na stránku my.iFIT.com, kde získáte pomoc.**

3. Ukončete nabídku nastavení konzoly.

Chcete-li ukončit nabídku nastavení konzoly, dotkněte se křížku v levém horním rohu obrazovky.

JAK POUŽÍVAT VENTILÁTOR

Ventilátor má několik nastavení rychlosti, včetně automatického režimu. Pokud je zvolen automatický režim, rychlost ventilátoru se automaticky mění podle toho, jak se mění rychlost šlapání. Chcete-li ovládat ventilátor, dotkněte se ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky a poté se dotkněte možnosti *Fan (Ventilátor)*.

Poznámka: Pokud se po zvolení domovské obrazovky po určitou dobu nepohybují pedály, ventilátor se automaticky vypne.

JAK POUŽÍVAT NABÍJECÍ PORT

Konzole je vybavena nabíjecím portem, který umožňuje nabíjet zařízení kompatibilní s USB-C, například chytré telefony a tablety, zatímco cvičíte.

Chcete-li nabíjecí port používat, zapojte nabíjecí kabel USB-C (není součástí dodávky) do zdířky na zařízení a do nabíjecího portu na pravé straně konzole; **ujistěte se, že je nabíjecí kabel USB-C zcela zapojen.** Poznámka: Nabíjecí port nelze použít k prohlížení nebo přenosu dat ani k přehrávání hudby prostřednictvím zvukového systému konzole.

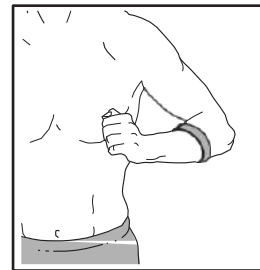
JAK PŘIPOJIT SLUCHÁTKA

Chcete-li připojit sluchátka Bluetooth ke konzoli, nejprve zapněte sluchátka, přepněte je do režimu párování a umístěte je do blízkosti konzole. Poté spusťte cvičení. Poté se dotkněte ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky, dotkněte se *Bluetooth* a vyberte sluchátka ze seznamu na obrazovce.

Po úspěšném spárování sluchátek a konzole bude zvuk z konzole přehráván přes sluchátka.

JAK POUŽÍVAT VOLITELNÝ SNÍMAČ SRDEČNÍHO TEPU

Ať už je vaším cílem spalování tuků, nebo posílení vašeho cardio-vaskulárního systému, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržování správné tepové frekvence během tréninku. Volitelný monitor srdečního tepu vám umožní nepřetržitě sledovat srdeční frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních kondičních cílů. Konzola je kompatibilní se všemi monitory tepové frekvence s technologií Bluetooth® Smart. **Chcete-li si zakoupit volitelný monitor srdečního tepu, podívejte se na přední stranu obálky této příručky.**



Po zapnutí kompatibilního snímače srdečního tepu a jeho uvedení do režimu párování se k němu konzole automaticky připojí. Jakmile je rozpoznán váš srdeční tep, zobrazí se na displeji vaše tepová frekvence.

ÚDRŽBA A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém použití spinningového ciklu zkontrolujte a řádně utáhněte všechny díly.

Opotřebované díly ihned vyměňte. Používejte pouze díly dodané výrobcem.

K čištění spinningové cyklu použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození konzole, uchovávejte tekutiny mimo dosah konzole a chraňte konzoli před přímým slunečním světlem.**

ÚDRŽBA PEDÁLŮ

Pedály dotahujte každý týden. **Pravý** pedál dotahujte **ve směru hodinových ručiček** a **levý** pedál dotahujte **proti směru hodinových ručiček**.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Mnoho problémů lze vyřešit pomocí jednoduchých kroků uvedených v této části. V případě potřeby další pomoci si přečtěte přední stranu této příručky.

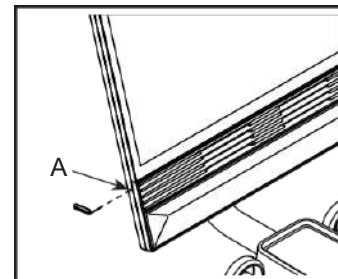
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ S KONZOLÍ

Pokud se konzole nezapne, zkontrolujte, zda je napájecí adaptér zcela zapojen a zda je stisknutý vypínač.

Pokud je potřeba vyměnit napájecí adaptér, viz zadní strana obálky této příručky. DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození konzole, používejte pouze regulovaný napájecí adaptér dodávaný výrobcem.

Pokud máte problémy s připojením konzole k bezdrátové síti nebo pokud máte problémy s účtem iFIT nebo cvičením iFIT, přejděte na stránku support.iFIT.com.

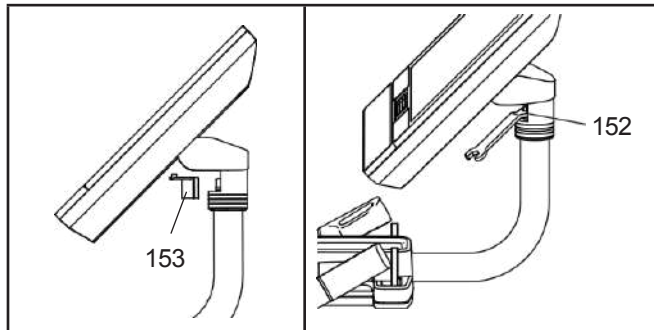
Pokud se konzola správně nespustí nebo pokud zamrzne a nereaguje, obnovte výchozí tovární nastavení konzoly. **DŮLEŽITÉ: Provedení vymažete všechna nastavení, která jste v konzoli provedli.**



Resetování konzole vyžaduje dvě osoby. Nejprve stiskněte vypínač a odpojte napájecí adaptér. Poté vyhledejte malý resetovací otvor (A) na levé straně konzole. Pomocí ohnuté kancelářské sponky stiskněte a přidržte tlačítko resetování uvnitř otvoru a pověřte druhou osobu, aby zapojila napájecí adaptér a stiskla vypínač. **Pokračujte v držení tlačítka resetování, dokud se konzola nezapne.** Po dokončení resetování se konzola vypne a poté se opět zapne. Pokud se tak nestane, stiskněte vypínač a odpojte napájecí adaptér a poté jej znovu zapojte a stiskněte vypínač. Jakmile se konzola zapne, zkontrolujte, zda není aktualizován firmware (viz část JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLY na straně 23). Poznámka: Může trvat několik minut, než bude konzole připravena k použití.

JAK NASTAVIT OTÁČENÍ A NAKLÁPĚNÍ KONZOLY

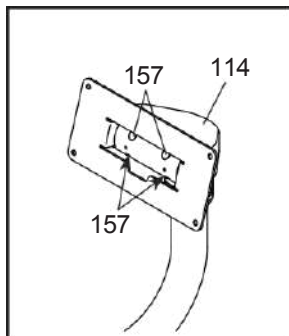
Pokud konzola nezůstává na svém místě, když s ní pohybujete ze strany na stranu, nejprve sejměte montážní kryt (153). Poté pomocí přiloženého nástroje pro spinningové cykly mírně utáhněte otočnou matici (152), dokud konzola při pohybu ze strany na stranu nezůstane na místě. Poté přitlačte montážní kryt zpět na místo.



Pokud konzola nezůstane na svém místě při naklápění nahoru a dolů, **podívejte se nejprve na montážní krok 9 na straně 10**. Pomocí běžného šroubováku opatrně vypáčte kryty konzoly (154, 155).

Poznámka: Pro přehlednost není konzola na obrázku vpravo zobrazena. Poté utáhněte čtyři

Šrouby M6 x 15 mm (157) v držáku zadní konzoly (114), dokud se pohyb nahoru a dolů nebude zdát volný. V případě potřeby nakloňte konzolu nahoru a dolů, abyste získali přístup k hlavním šroubům.



Poté si prohlédněte montážní krok 9 na straně 10 a znovu nasadte kryty konzoly (154, 155).

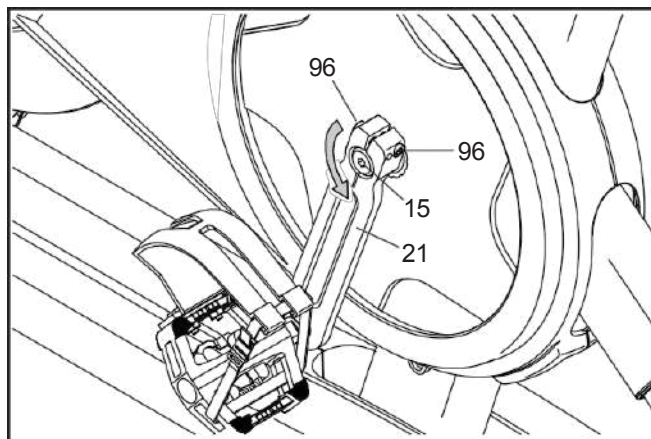
ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ SE ŠIKMÝM SYSTÉMEM

Pokud se rám nepohybuje do správné úrovně sklonu, viz JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLY na stránce strana 23 a zkalibrujte systém sklonu.

Poznámka: Pokud je spinningový cyklus snížený nebo extrémně nakloněný, může se rozsah úrovní odporu snížit.

JAK NASTAVIT LEVÉ RAMENO KLIKY

Pokud je levé rameno kliky (21) při šlapání uvolněné, nejprve povolte dva šrouby M6 x 25 mm (96). Poté postupujte podle níže uvedených kroků. Poznámka: Pokud máte momentový klíč, utáhněte šrouby (15, 96) na uvedené hodnoty momentu. Pokud momentový klíč nemáte, jednoduše utáhněte šrouby co nejpevněji.



1. Utáhněte klikový šroub M12 (15) **proti směru hodinových ručiček** na 7 Nm.
2. Utáhněte každý šroub M6 x 25 mm (96) na 20 Nm (15 ft-lbs). Poté utáhněte každý šroub M6 x 25 mm a podruhé na 20 Nm (15 ft-lbs) ve stejném pořadí.
3. Nakonec utáhněte klikový šroub M12 (15) **proti směru hodinových ručiček** na 50 Nm (37 ft-lbs).

JAK NASTAVIT JAZÝČKOVÝ SPÍNAČ

Pokud konzola nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba seřídit jazýčkový spínač.

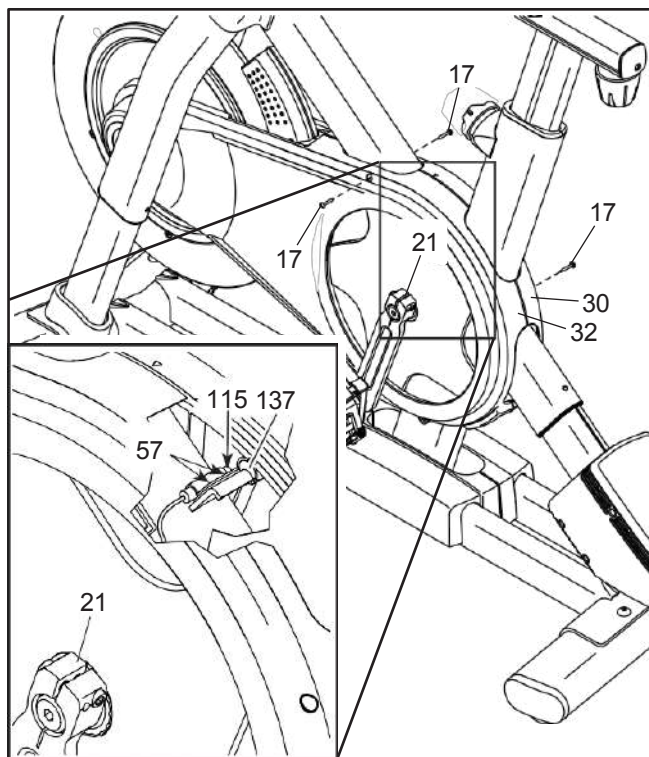
Pro nastavení jazýčkového spínače **nejprve stiskněte vypínač a odpojte napájecí adaptér**. Poté odstraňte tři uvedené šrouby M4 x 16 mm (17) z pravého a levého štítu (30, 32).

Poté opatrně odtáhněte horní části pravého a levého štítu (30, 32) o několik centimetrů od sebe.

Viz vložený náčrt. Mírně povolte dva označené šrouby #8 x 1/2" (57). Poté otáčejte levým ramenem kliky (21), dokud nebude kladkový magnet (137) zarovnan s jazýčkovým spínačem (115). Posuňte jazýčkový spínač mírně směrem k magnetu kladky nebo od něj. Poté dotáhněte šrouby.

Zapojte napájecí adaptér, stiskněte vypínač a chvíli otáčejte levým ramenem kliky (21). Tyto úkony opakujte, dokud konzola nezobrazí správnou zpětnou vazbu.

Když je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu nasadte pravý a levý štít (30, 32).



JAK NASTAVIT HNACÍ ŘEMEN

Pokud při šlapání cítíte prokluzování pedálů, i když je odpor nastaven na nejvyšší hodnotu, je možné, že je třeba seřídit hnací řemen.

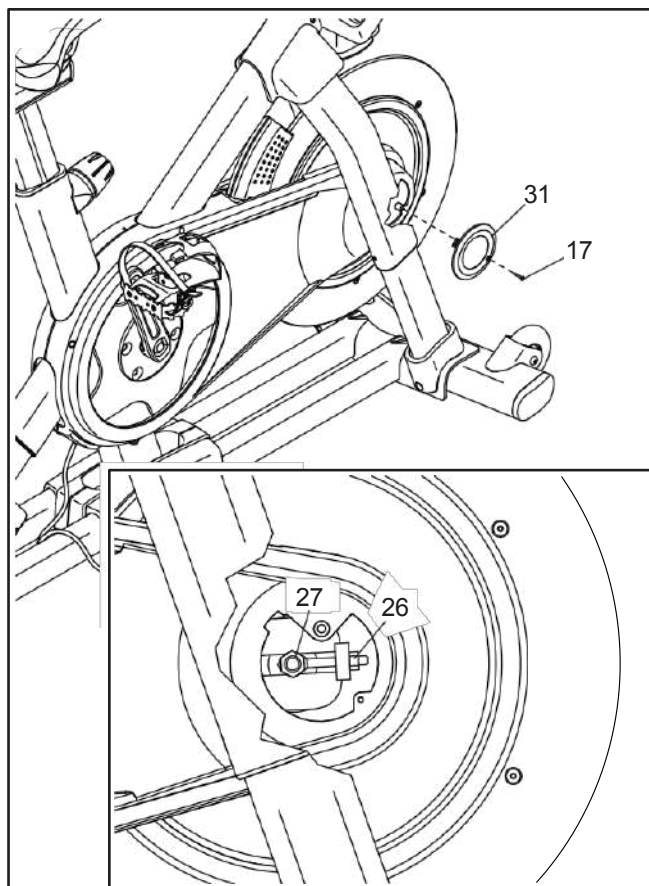
Chcete-li nastavit hnací řemen, **nejprve stiskněte vypínač a odpojte napájecí adaptér**. Poté postupujte podle níže uvedených pokynů. Poznámka: Na obrázcích je zobrazena pouze pravá strana spinningového cyklu.

Z každé strany spinningového cyklu odstraňte uvedený šroub M4 x 16 mm (17) a kryt štítu (31).

Poté povolte matici M10 osy (27) na každé straně spinningového cyklu a utáhněte seřizovací matici (26) na každé straně spinningového cyklu **o půl otáčky**. Poté pevně dotáhněte osovou matici M10.

Zapojte napájecí adaptér, stiskněte vypínač a sešlápněte pedál spinningového cyklu, abyste vyzkoušeli nastavení. Pokud je to nutné, opakujte výše uvedené úkony, dokud pedály přestanou prokluzovat.

Když je hnací řemen správně seřízen, znovu nasadte kryty štítů.



POKYNY PRO CVIČENÍ



VAROVÁNÍ: Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy.

Tyto pokyny vám pomohou při plánování cvičebního programu. Podrobné informace o cvičení získáte v renomované knize nebo se poraďte se svým lékařem. Nezapomeňte, že pro úspěšné výsledky je nezbytná správná výživa a dostatečný odpočinek.

INTENZITA CVIČENÍ

Ať už je vaším cílem spalování tuků, nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení výsledku je cvičení ve správné intenzitě. Jako vodítko pro nalezení správné úrovně intenzity můžete použít svou tepovou frekvenci. Níže uvedená tabulka ukazuje doporučené tepové 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	

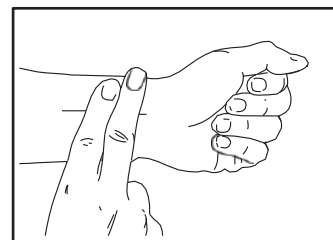
Chcete-li zjistit správnou úroveň intenzity, najděte svůj věk v dolní části tabulky (věk je zaokrouhlen na nejbližších deset let). Tři čísla uvedená nad vaším věkem určují vaši "tréninkovou zónu". Nejnížší číslo je tepová frekvence pro spalování tuků, prostřední číslo je tepová frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je tepová frekvence pro aerobní cvičení.

Spalování tuků - pro efektivní spalování tuků je nutné cvičit při nízké intenzitě po delší dobu. Během prvních několika minut cvičení vaše tělo využívá sacharidové kalorie jako zdroj energie. Teprve po několika prvních minutách cvičení začne vaše tělo využívat k získávání energie uložené tukové kalorie. Pokud je vaším cílem spalování tuků, upravujte intenzitu cvičení tak dlouho, dokud se vaše tepová frekvence nebude blížit nejnižšímu číslu v tabulce. tréninkové zóny. Chcete-li dosáhnout maximálního spalování tuků, cvičte s tepovou frekvencí blízko středního čísla ve vaší tréninkové zóně.

Aerobní cvičení - pokud je vaším cílem posílit kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje velké množství kyslíku po delší dobu. U aerobního cvičení upravujte intenzitu cvičení tak dlouho, dokud se vaše tepová frekvence nebude blížit nejvyššímu číslu ve vaší tréninkové zóně.

JAK MĚŘIT TEPOVOU FREKVENCÍ

Tepovou frekvenci si změříte tak, že budete cvičit alespoň čtyři minuty. Poté přestaňte cvičit a přiložte si dva prsty na zápěstí podle obrázku. Vezměte si šestisekundový srdeční tep a výsledek vynásobte.



výsledek vynásobte 10 a zjistíte svou tepovou frekvenci. Například pokud je váš šestisekundový srdeční tep 14, je vaše tepová frekvence 140 tepů za minutu.

POKYNY PRO TRÉNINK

Zahřátí - začněte 5 až 10 minutami protahování a lehkého cvičení. Zahřátí zvyšuje tělesnou teplotu, tepovou frekvenci a krevní oběh v rámci přípravy na cvičení.

Cvičení v tréninkové zóně-Cvičte 20 až 30 minut s tepovou frekvencí ve své tréninkové zóně. (Během prvních týdnů cvičebního programu neudržujte tepovou frekvenci v tréninkové zóně déle než 20 minut.) Při cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka; nikdy nezadržujte dech.

Ochlazení - na závěr se 5 až 10 minut protáhněte. Protahování zvyšuje pružnost svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

ČETNOST CVIČENÍ

Chcete-li si udržet nebo zlepšit kondici, absolvujte každý týden tři tréninky a mezi nimi si dopřejte alespoň jeden den odpočinku. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete v případě potřeby absolvovat až pět tréninků týdně. Pamatujte, že klíčem k úspěchu je, aby se cvičení stalo pravidelnou a příjemnou součástí vašeho každodenního života.

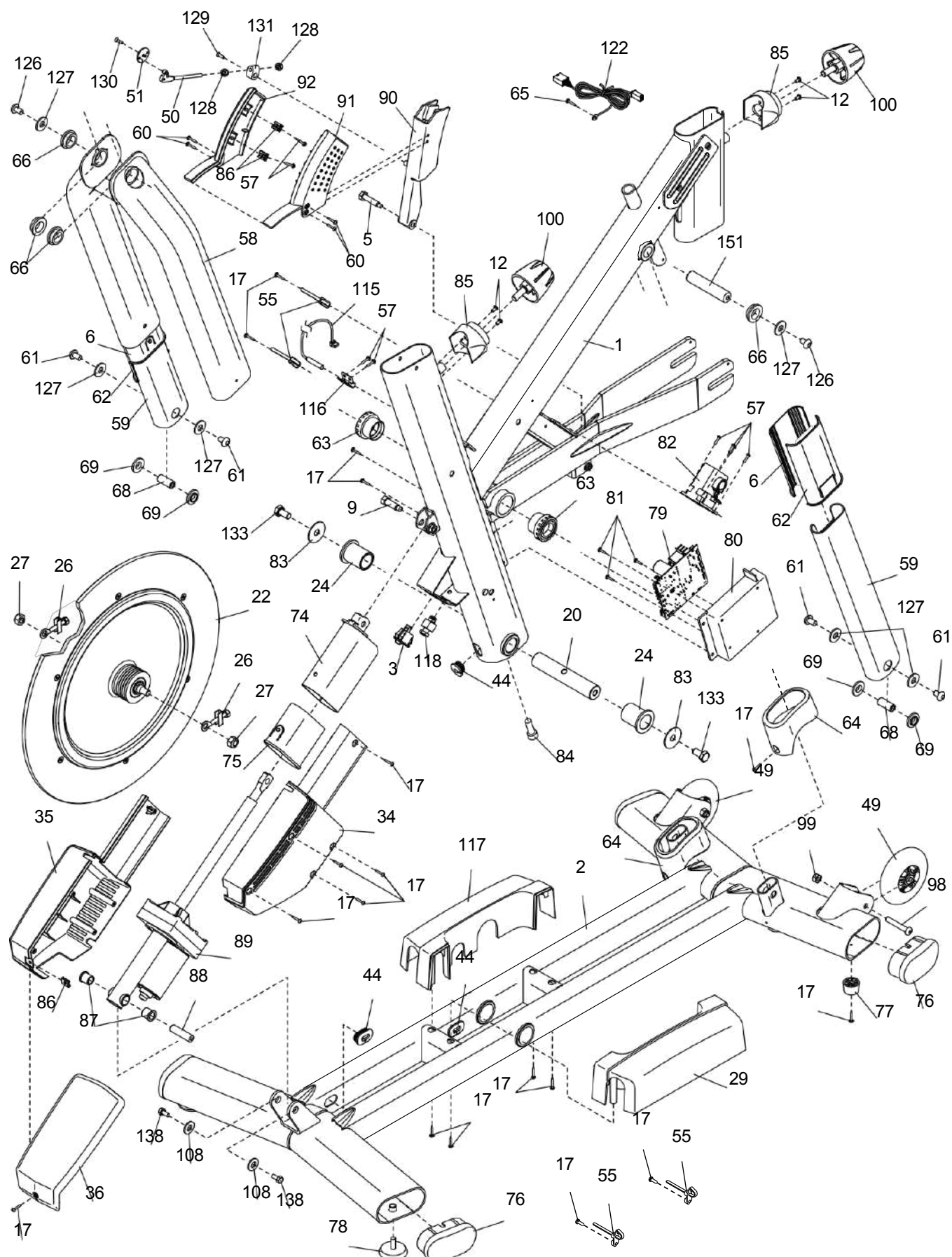
SEZNAM ČÁSTÍ

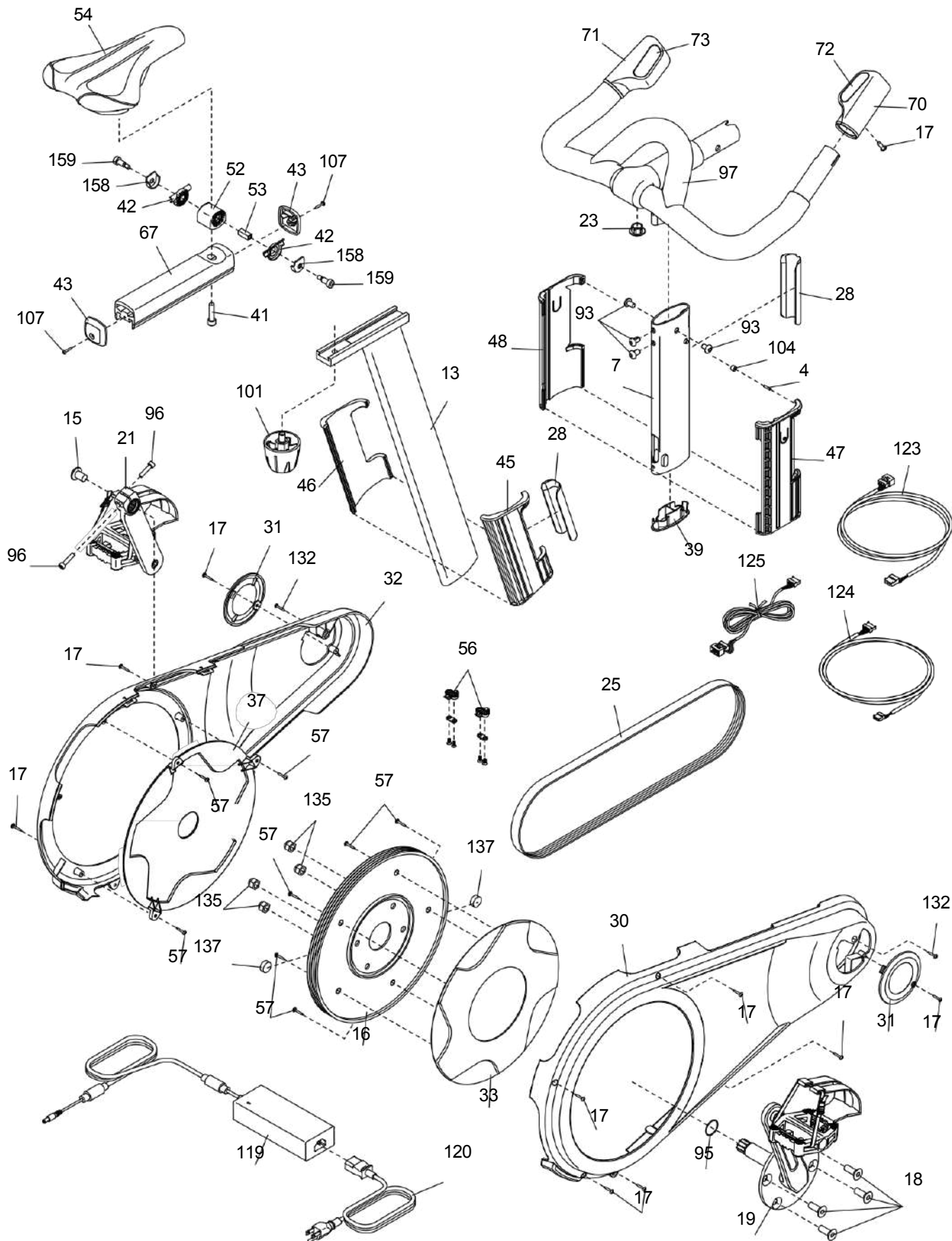
Číslo modelu NTEX02425-INT.0 R0225A

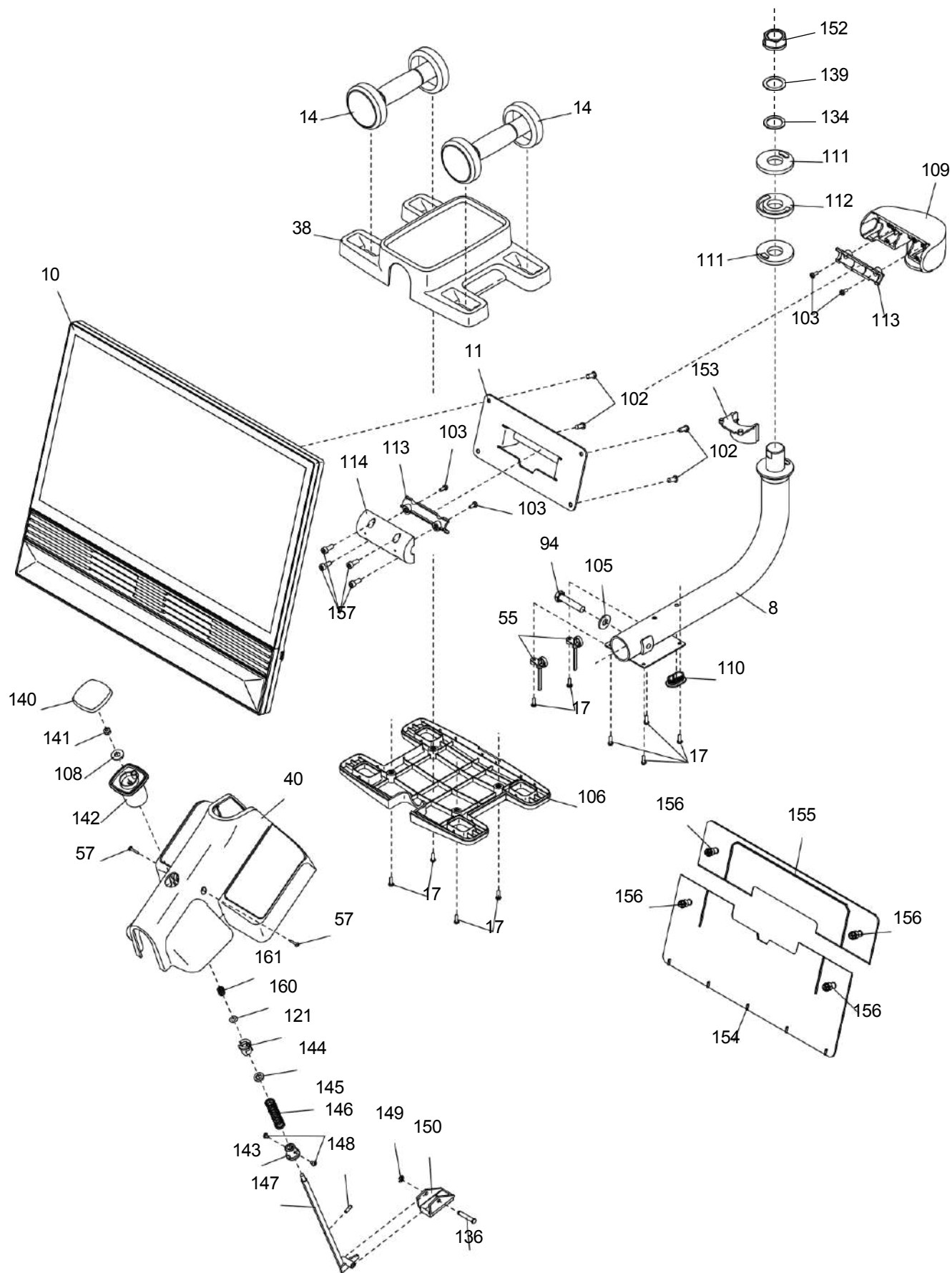
č.	Počet kusů: 1 ks	Popis	č.	Množství	Popis
1	1	Rám	51	1	Odporový disk
2	1	Základna	52	1	Držák sedla
3	1	Vypínač napájení	53	1	Sedlová náprava
4	1	Válečková náprava	54	1	Sedlo
5	1	Šroub s ramenem M6	55	6	Kotvená stahovací páska
6	2	Vnitřní pouzdro na nohu	56	2	Sestava rozporky
7	1	Sloupek řídítek	57	18	Šroub #8 x 1/2"
8	1	Podpěra konzoly	58	1	Horní noha
9	1	Šroub M8 x 32 mm	59	2	Spodní noha
10	1	Konzola	60	4	Šroub #8 x 1/3"
11	1	Držák konzoly	61	4	Šroub M8 x 15 mm
12	4	Šroub M4 x 8 mm	62	2	Vnější objímka nohy
13	1	Sedlový sloupek	63	1	Sada ložisek rámu
14	2	Ruční závaží	64	2	Kryt nohou
15	1	Šroub M12 pro kliku	65	1	Zemní šroub
16	1	Řemenice	66	4	Velké pouzdro pro nohu
17	41	Šroub M4 x 16 mm	67	1	Vozík
18	4	Šroub s plochou hlavou M10 x 20 mm	68	2	Rozpěrka nohy
19	1	Klika/pravé rameno kliky	69	4	Malé pouzdro ramene
20	1	Otočná osa	70	1	Pravá rukojeť
21	1	Levé rameno kliky	71	1	Levá rukojeť
22	1	Sestava setrvačníku	72	1	Pravé ovládání
23	1	Víčko řídítek	73	1	Levý ovladač
24	2	Otočné pouzdro	74	1	Kryt hřídele
25	1	Hnací řemen	75	1	Objímka krytu hřídele
26	2	Nastavovací sestava	76	4	Víčko stabilizátoru
27	2	Matice nápravy M10	77	2	Patka
28	2	Svorka sloupku	78	2	Nivelační patka
29	1	Pravý kryt základny	79	1	Ovladač
30	1	Pravý štít	80	1	Kryt ovladače
31	2	Kryt štítu	81	3	Strojní šroub M3 x 6 mm
32	1	Levý štít	82	1	Odporový motor
33	1	Pravý disk	83	2	Podložka M10 x 38 mm
34	1	Kryt pravého náklonového motoru	84	1	Šroub M12 x 25 mm
35	1	Kryt levého náklonového motoru	85	2	Krytka knoflíku sloupku
36	1	Horní kryt motoru náklonu	86	3	Klipsová matice
37	1	Levý kotouč	87	2	Pouzdro šikmého motoru
38	1	Zásobník na ruční závaží	88	1	Rozpěrka šikmého motoru
39	1	Krytka sloupku řídítek	89	1	Stoupací motor
40	1	Zásobník na příslušenství	90	1	Držák magnetu
41	1	Sedlový šroub M8	91	1	Kryt pravého držáku magnetu
42	2	Vnitřní svorka	92	1	Levý kryt držáku magnetu
43	2	Krytka vozíku	93	4	Záplatovací šroub M8 x 12 mm
44	3	Průchodka pro jeden vodič	94	1	Šroub M10 x 55 mm
45	1	Objímka pravého sedlového sloupku	95	1	O-kroužek
46	1	Levá objímka sedlového sloupku	96	2	Šroub M6 x 25 mm
47	1	Objímka pravého sloupku řídítek	97	1	Řídítka

48	1	Levá objímka sloupku řídítek	98	2	Šroub M8 x 50 mm
49	2	Kolo	99	2	Pojistná matice M8
50	1	Nastavovací rameno	100	2	Knoflík sloupku
101	1	Knoflík vozíku	133	2	Šestihranný šroub M10 x 20 mm
102	4	Strojní šroub M6 x 15 mm	134	1	Plastová rozpěrka
103	4	Strojní šroub M4 x 10 mm	135	4	Pojistná matice M10
104	1	Váleček	136	1	Čep boty
105	1	Podložka M10	137	2	Magnet kladky
106	1	Kryt zásobníku	138	2	Šroub M6 x 15 mm
107	2	Šroub M4 x 15 mm	139	1	Přítlačná podložka
108	3	Podložka M6	140	1	Krytka brzdové páky
109	1	Uchycení předního držáku	141	1	Pojistná matice M6
110	1	Chráníč vodiče	142	1	Dolní brzdový knoflík
111	2	Horní/dolní otočný kotouč	143	1	Spodní brzdové pouzdro
112	1	Středový otočný kotouč	144	1	Pružinový doraz
113	2	Vnitřní otočné pouzdro	145	1	Brzdová pružina
114	1	Upevnění zadní konzoly	146	2	Šroub M4 x 6 mm
115	1	Cívkový spínač/drát	147	1	Brzdový hřídel
116	1	Spona jazýčkového spínače	148	1	Válečkový kolík
117	1	Levý kryt základny	149	1	E-kroužek
118	1	Napájecí konektor	150	1	Brzdová čelist
119	1	Napájecí adaptér	151	1	Horní osa nohy
120	1	Napájecí kabel	152	1	Otočná matice
121	1	Horní brzdové pouzdro	153	1	Kryt držáku
122	1	Spodní vodič	154	1	Spodní kryt konzoly
123	1	Horní vodič	155	1	Horní kryt konzoly
124	1	Prodlužovací kabel	156	4	Korunkový upevňovací prvek/šroub
125	1	Ovládací drát	157	4	Šroub s hlavou M6 x 15 mm
126	2	Šroub M8 x 12 mm	158	2	Vnější svorka
127	6	Velká podložka M8	159	2	Šroub M6 x 25 mm
128	2	Matice M5	160	1	Podložka M6 x 10 mm
129	1	Šroub M5 x 8 mm	161	1	Dorazová pružina
130	1	Šroub #6 x 5/8"	*	-	Sada montážního/seřizovacího nářadí
131	1	Seřizovací blok	*	-	Uživatelská příručka
132	2	Tupý šroub M4 x 10 mm			

Poznámka: Specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně obálky této příručky. *Tyto díly nejsou vyobrazeny.







OBJEDNÁVÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

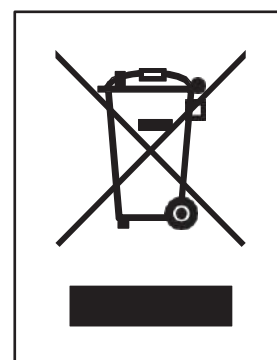
Chcete-li objednat náhradní díly, podívejte se na přední stranu této příručky. Abychom vám mohli pomoci, připravte si při kontaktu s námi následující informace:

- číslo modelu a sériové číslo výrobku (viz přední strana této příručky).
- název výrobku (viz přední strana této příručky).
- číslo klíče a popis náhradního dílu (dílů) (viz SEZNAM DÍLŮ a VYSVĚTLENÝ NÁKRES na konci této příručky).

INFORMACE O RECYKLACI

Tento elektronický výrobek se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu. V zájmu ochrany životního prostředí musí být tento výrobek po skončení jeho životnosti recyklován v souladu se zákonem.

Využívejte recyklační zařízení, která jsou ve vaší oblasti oprávněna ke sběru tohoto typu odpadu. Pomůžete tak šetřit přírodní zdroje a zlepšit evropské standardy ochrany životního prostředí. Pokud potřebujete další informace o bezpečných a správných způsobech likvidace, obraťte se na místní městský úřad nebo na zařízení, kde jste tento výrobek zakoupili.



PROHLÁŠENÍ O SHODĚ UK/EU

NTEX02425-INT obsahuje tablet MP24-Xenon-C nebo MP24-Xenon-V.

Společnost iFIT Health & Fitness tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu MP24-Xenon-C nebo MP24-Xenon-V je v souladu se směrnicí 2014/53/EU a nařízením o rádiových zařízeních z roku 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Toto prohlášení o shodě je vydáno na výhradní odpovědnost výrobce.

Předmět prohlášení: FCCID OMC453085 nebo OMC453584V - vysílací frekvenční pásma a maximální výkon EIRP: 2,4G WIFI: 25,02 dBm; 5G WIFI: 22,895 dBm; 2,4G BT: 10,12 dBm.

Provoz v pásmu 5,15-5,35 GHz je omezen pouze na vnitřní použití v následujících zemích:

Certifikace: 3.1a - Bezpečnost EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, článek 3.1b - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, článek 3.2 - Bezpečnostní normy: EN 62479:2010.

Rádiové parametry EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Zástupce Spojeného království: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Spojené království.

Zástupce EU: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, Francie.

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK





Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

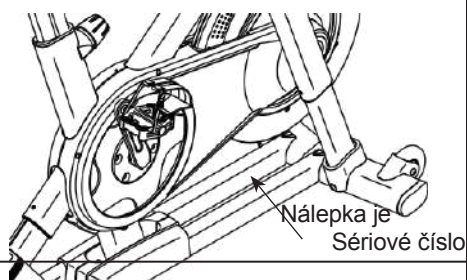
NordicTrack®

X24 BIKE

Číslo modelu NTEX02425-INT.0

Sériové číslo _____

Zadajte sériové číslo do referenčného priestoru vyššie.



SPOJENÉ KRÁĽOVSTVO

Webová stránka: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Napište:

ICON Health & Fitness, Ltd. Unit

4, Westgate Court Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

SPOJENÉ KRÁĽOVSTVO

AUSTRÁLIA

Zavolajte na číslo: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

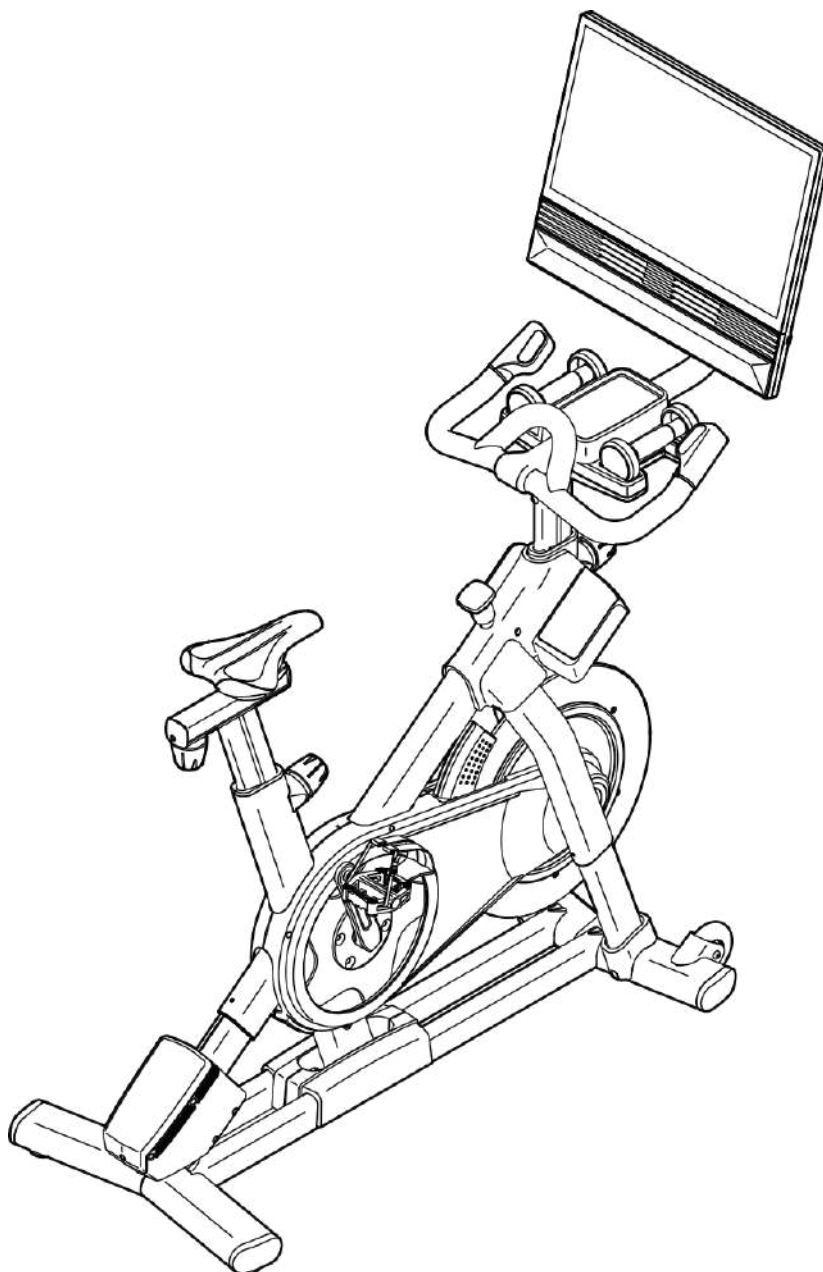
E-mail: Kontakt: Tel:

iFIT Inc.

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153 AUSTRÁLIA

NÁVOD NA POUŽITIE



POZOR

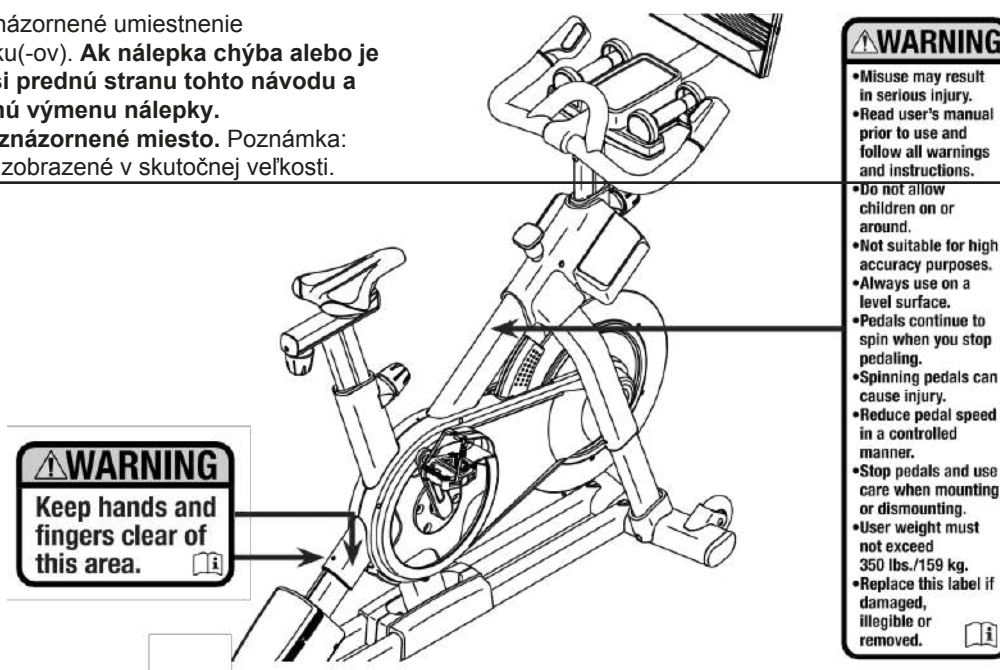
Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky bezpečnostné opatrenia a pokyny v tejto príručke. Uchovajte si túto príručku pre budúce použitie.

OBSAH

UMIESTNENIE VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA	3
PREDTÝM, AKO ZAČNETE	4
IDENTIFIKAČNÁ TABUĽKA DIELOV	5
MONTÁŽ	6
AKO POUŽÍVAŤ SPININGOVÝ CYKLUS	13
AKO POUŽÍVAŤ KONZOLU	16
ÚDRŽBA A RIEŠENIE PROBLÉMOV	26
NÁVOD NA CVIČENIE	30
ZOZNAM DIELOV	31
VÝKRES	33
OBJEDNÁVANIE NÁHRADNÝCH DIELOV	Zadný kryt
INFORMÁCIE O RECYKLÁCII	Zadný kryt
VYHLÁSENIE O ZHODE UK/EU	Zadný kryt

UMIESTNENIE VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Na tomto výkrese je znázornené umiestnenie výstražného(-ých) štítku(-ov). **Ak nálepka chýba alebo je nečitateľná, pozrite si prednú stranu tohto návodu a požiadajte o bezplatnú výmenu nálepky. Obtlačok nalepte na znázornené miesto.** Poznámka: Obtlačky nemusia byť zobrazené v skutočnej veľkosti.



NORDICTRACK a IFIT sú registrované ochranné známky spoločnosti iFIT Inc. Slovná značka a logá Bluetooth® sú registrované ochranné známky spoločnosti Bluetooth SIG, Inc. a používajú sa na základe licencie. Google Maps je ochranná známka spoločnosti Google LLC. Wi-Fi je registrovaná ochranná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance. WPA a WPA2 sú ochranné známky spoločnosti Wi-Fi Alliance.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA



VAROVANIE: Aby ste znížili riziko vážneho poranenia, prečítajte si pred použitím spinningového kolesa všetky dôležité bezpečnostné opatrenia a pokyny v tomto návode a všetky upozornenia na kolovrátku. Spoločnosť kola iFIT nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto výrobku.

1. Majiteľ je zodpovedný za to, aby boli všetci používatelia spinningového kola riadne informovaní o všetkých bezpečnostných opatreniach.
2. Vždy udržiavajte deti mladšie ako 16 rokov a domáce zvieratá mimo dosah spinningového kola
3. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo s už existujúcimi zdravotnými problémami.
4. Pred začatím alebo pokračovaním v akomkoľvek cvičebnom programe počas tehotenstva sa poraďte so svojím lekárom. Spinningové kolo používajte len na základe povolenia poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.
5. Spinningové kolo nie je určené na používanie osobami so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, pokiaľ im niekto zodpovedný za ich bezpečnosť neposkytne dohľad alebo ich nepoučí o používaní kolesa.
6. Bicykel používajte len tak, ako je popísané v tomto návode.
7. Bicykel je určený len na domáce použitie. Bicykel nepoužívajte v komerčných, prenajatých alebo inštitucionálnych zariadeniach.
8. Spinningový bicykel skladujte v interiéri, mimo dosahu vlhkosti a prachu. Bicykel neumiestňujte do garáže ani do interiéru terasy alebo v blízkosti vody.
9. Umiestnite bicykel na rovný povrch a umiestnite pod neho podložku na ochranu podlahy alebo koberca. Uistite sa, že okolo kolesa je voľný priestor dlhý najmenej 2 metre. stôp (0,6 m).
10. Pri každom použití spinningového kola skontrolujte a riadne utiahnite všetky časti. Vymeňte opotrebované diely ihneď. Používajte len diely dodané výrobcom.
11. Napájací adaptér vždy zapájajte do kola pred jeho zapojením do elektrickej zásuvky.
12. Spinningový bicykel by nemali používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 159 kg (350 libier).
13. Pri cvičení noste vhodné oblečenie; nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o bicykel. Vždy noste športovú obuv, ktorá chráni vaše nohy.
14. Pri nastupovaní a zosadaní z bicykla buďte opatrní.
15. Pri používaní spinningového bicykla majte vždy rovný chrbát; neohýbajte sa v chrbte.
16. Spinningový bicykel nemá voľnobeh; pedále sa budú pohybovať, kým sa zotrvačník nezastaví. Rýchlosť šliapania kontrolovaným spôsobom znižujte.
17. Ak chcete rýchlo zastaviť zotrvačník, stlačte tlačidlo brzdový gombík smerom nadol.
18. Ak bicykel nepoužívate, stlačte brzdový gombík smerom nadol a pevne ho utiahnite.
19. Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak počas cvičenia pociťujete mdloby, dýchavičnosť alebo bolesť, okamžite prestaňte a ochladte sa.

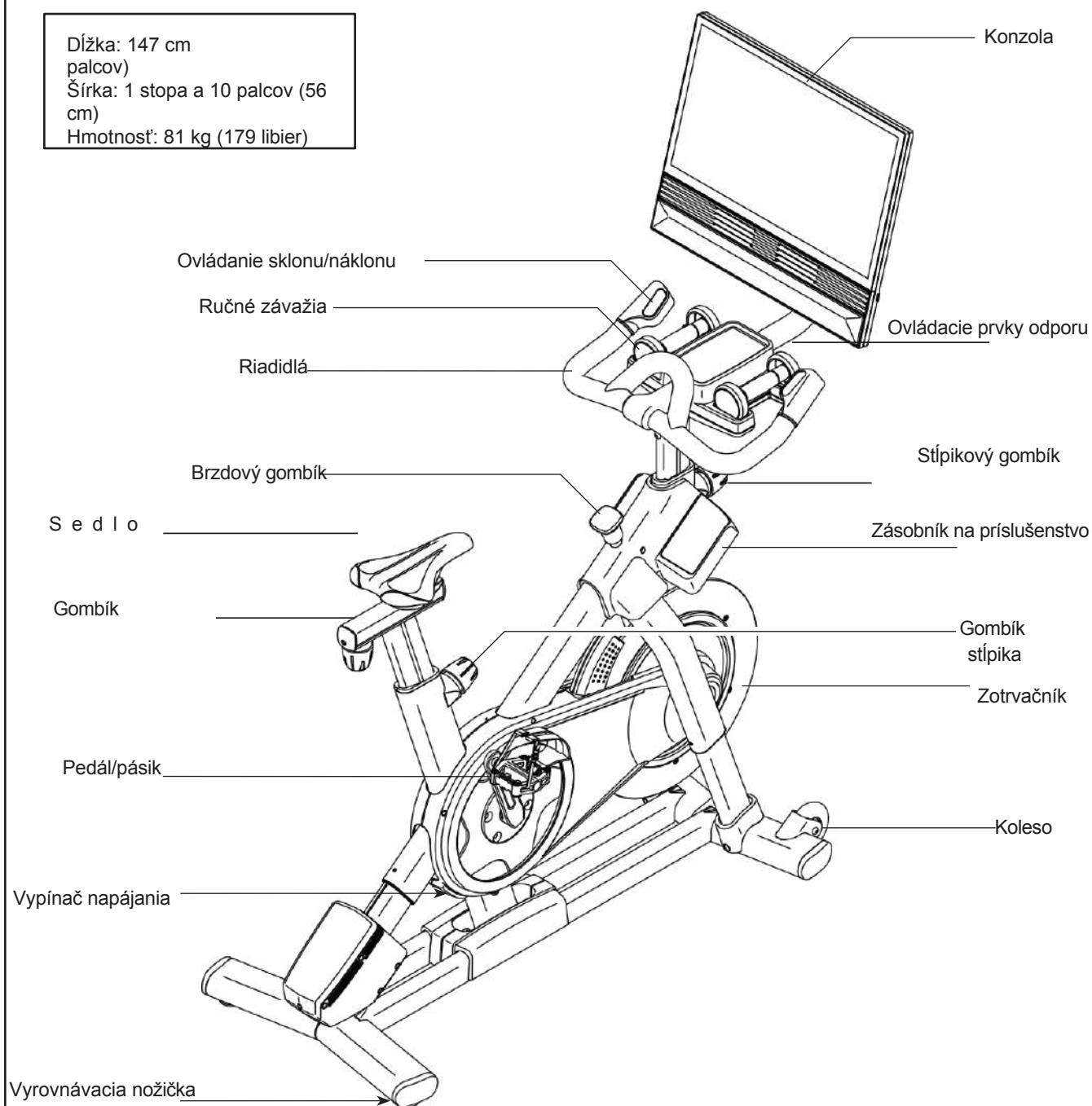
PREDTÝM, AKO ZAČNETE

Ďakujeme, že ste si vybrali revolučný bicykel NOR-DICTRACK® X24 BIKE. Trenažér X24 sa nepodobá na žiadny bežný bicykel. Vďaka plnej nastaviteľnosti, interaktívnej bezdrôtovej dotykovej konzole, systému sklonu, ktorý simuluje reálny terén, a množstvu ďalších funkcií poskytuje X24 BIKE pohlcujúci zážitok z jazdy na bicykli v domácom prostredí.

Pred použitím si pozorne prečítajte tieto pokyny.

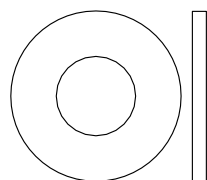
Ak máte po prečítaní tohto návodu otázky, pozrite si prednú stranu tohto návodu. Aby sme vám pomohli, pred kontaktovaním nás si zapíšte číslo modelu výrobku a sériové číslo (pozri prednú stranu tohto návodu).

Dĺžka: 147 cm
palcov)
Šírka: 1 stopa a 10 palcov (56
cm)
Hmotnosť: 81 kg (179 libier)

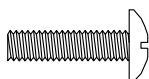


TABUĽKA IDENTIFIKÁCIE DIELOV

Na identifikáciu malých dielov používaných pri montáži použite nižšie uvedené nákresy. Číslo v zátvorke pod každým výkresom je číslo kľúčového dielu zo zoznamu dielov na konci tejto príručky. Číslo za číslom kľúča je množstvo použité pri montáži. **Poznámka: Ak sa diel nenachádza v súprave hardvéru, skontrolujte, či nebol predmontovaný. V súprave môžu byť zahrnuté ďalšie diely.**



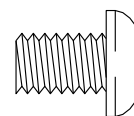
Podložka
M10
(105)-1



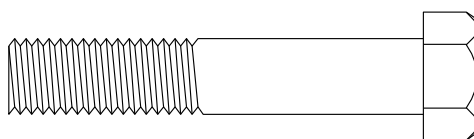
Skrutka M4
x 16 mm
(17)-8



skrutka M6 x
15 mm
(102)-4



Skrutka M8 x
12 mm
(93)-4



Skrutka M10 x 55 mm (94)-1

- Montáž si vyžaduje dve osoby.
- Umiestnite všetky diely na voľné miesto a odstráňte obalový materiál. Nevyhadzujte obalový materiál, kým nedokončíte všetky kroky montáže.
- Informácie o identifikácii malých dielov nájdete v časti strane 5.
- Na dokončenie montáže použite dodané náradie. Poznámka: **Dodané náradie si uschovajte.** V budúcnosti môže byť potrebné jedno alebo viacero náradí na vykonanie úprav.
- Aby ste zabránili poškodeniu dielov, nepoužívajte na montáž alebo nastavenie elektrické náradie.

1. **Ak chcete zaregistrovať svoj výrobok a aktivovať záruku v Spojenom kráľovstve**, prejdite na stránku iFITsupport.eu. Ak nemáte prístup na internet, vyplňte registračnú kartu v záručnej brožúre a pošlite ju doporučené na adresu uvedenú na zadnej strane záručnej brožúry.

Ak chcete zaregistrovať svoj výrobok a aktivovať záruku v Austrálii, pošlite e-mailom alebo poštou nasledujúce informácie na e-mailovú adresu alebo poštovú adresu uvedenú na prednej strane obálky tejto príručky.

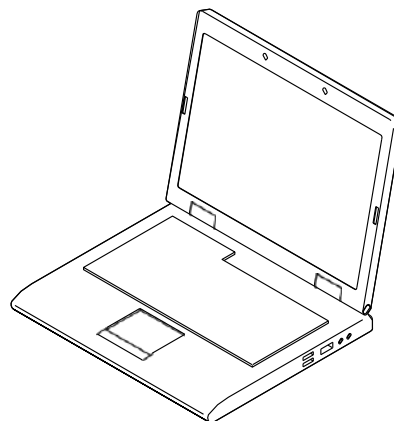
- Váš doklad o kúpe (nezabudnite si uchovať jeho kópiu).
- Vaše meno, adresa a telefónne číslo
- Číslo modelu, sériové číslo a názov vášho výrobku (pozri prednú stranu obálky tejto príručky).

2. Orientujte stĺpik riadidiel (7) tak, aby spodná štrbina (A) bola na zobrazenej strane.

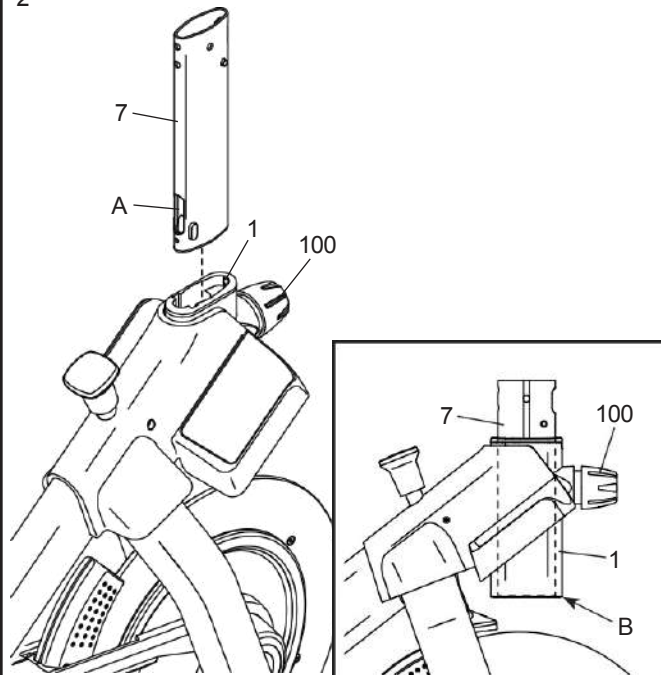
Potom uvoľníte uvedený gombík stĺpika riadidiel (100) a vložte stĺpik riadidiel (7) do rámu (1).

Pozrite si vložený náčrt. Umiestnite stĺpik riadidiel (7) tak, aby spodná časť stĺpika riadidiel bola v jednej rovine so spodnou časťou stĺpikovej rúrky (B) na ráme (1). Potom utiahnite kľučku stĺpika (100).

1



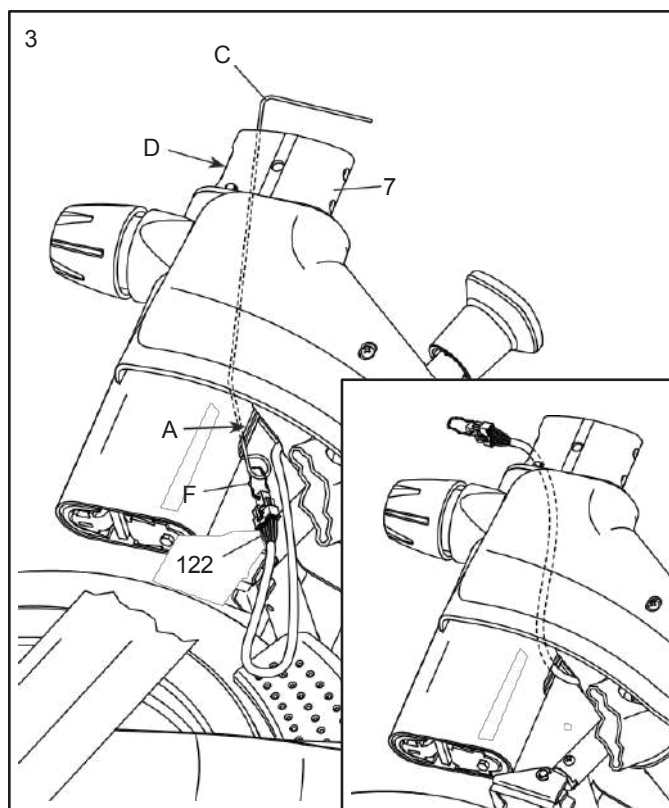
2



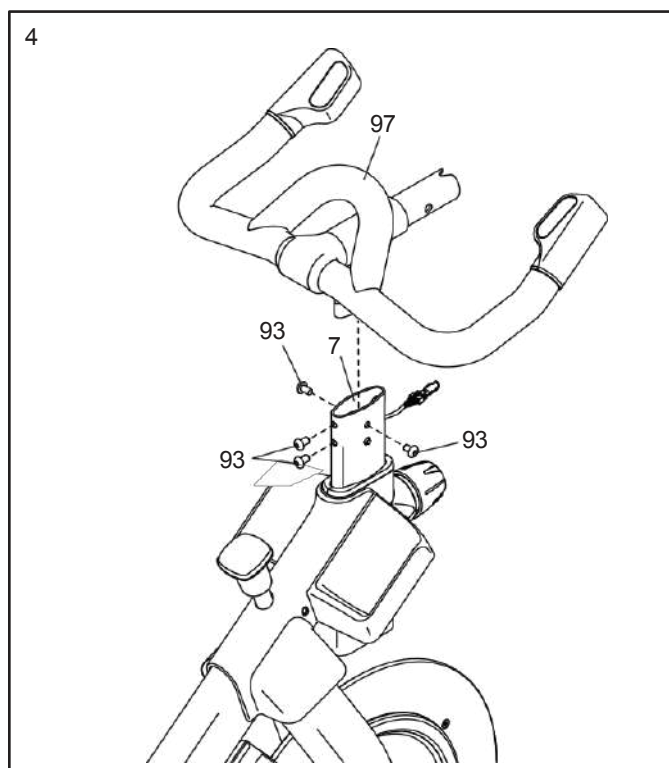
3. Identifikujte priložené drôtené náradie (C) a vložte ho smerom nadol do stĺpika riadidiel (7) tak, aby slučka na drôtenom náradí vyčnievala zo spodnej drážky (A).

Potom zaháknite háčik (F) za spodný drôt (122) z a slučku na drôtenom nástroji (C) a potom ťahajte drôtený nástroj smerom nahor, kým sa koniec spodného drôtu nedostane na vrchol stĺpika hnacej dosky (7).

Potom odpojte pútko (F) od drôteného nástroja (C) a vysuňte koniec spodného drôtu (122) z horného otvoru (D) v stĺpiku riadidiel (7), ako je znázornené na vložnom obrázku.

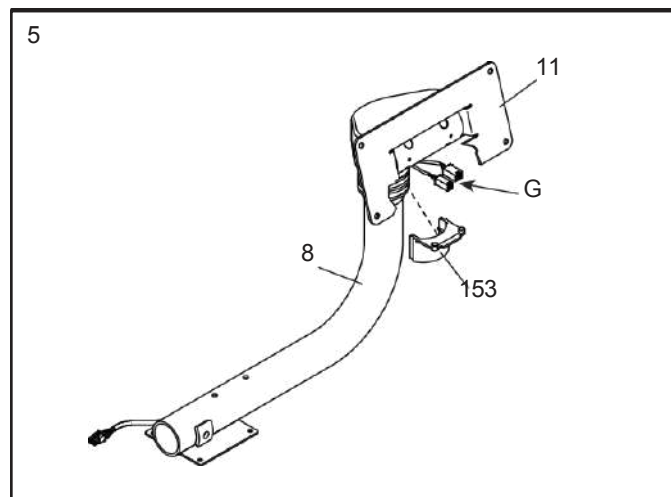


4. Vložte riadidlá (97) do stĺpika riadidiel (7). Pripevnite riadidlá štyrmi skrutkami M8 x 12 mm (93); vložte všetky štyri skrutky a pevne ich utiahnite.



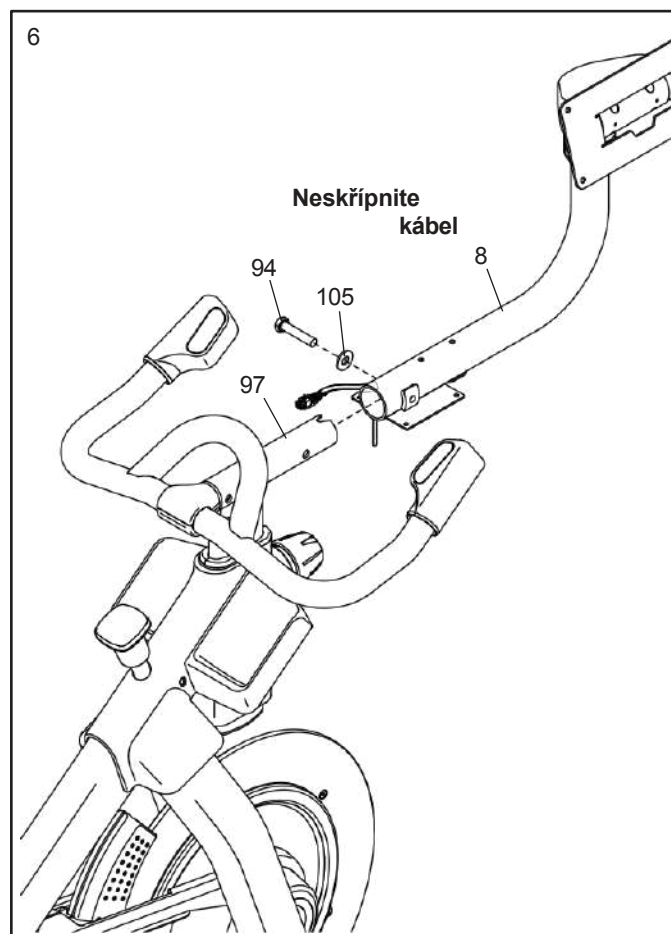
5. Ak je kryt držiaka (153) vopred pripevnený k podpernej konzole (8), odstráňte kryt držiaka. Potom vytiahnite káble (G) z podpery konzoly. **Uistite sa, že drôty sú pod podperou konzoly (11).**

Potom zatlačte kryt držiaka (153) na podporu držiak (8).



6. **Káble nepriškripnite.** Nasadíte podporný kryt držiak (8) na riadidlá (97).

Pripevnite podporu držiaka (8) pomocou M10 x 55 mm (94) a podložku M10 (105); **skrutku ešte úplne neutiahnite.**



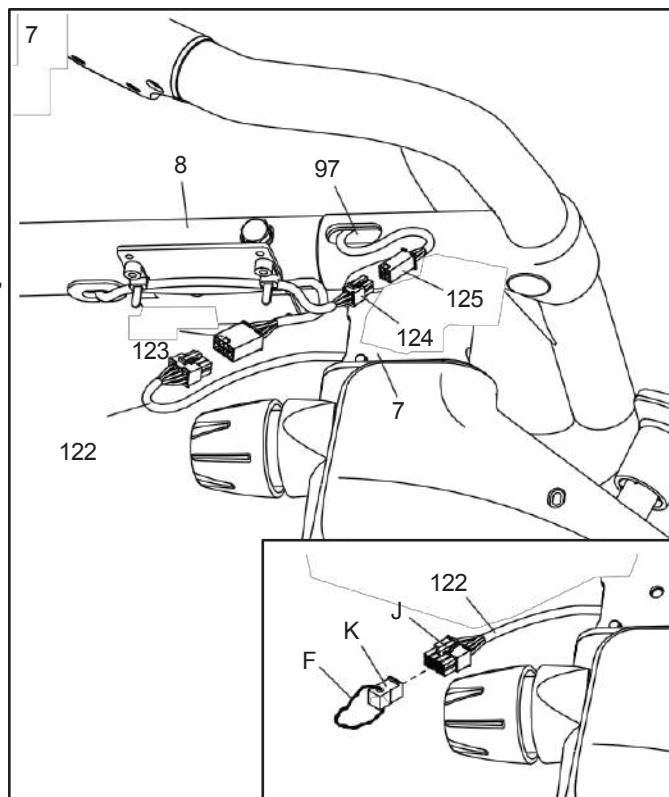
7. **Pozri vložený výkres.** Stlačte malú západku (J) na spodnom káblovom konektore (122) a odstráňte a zlikvidujte ťahadlo kábla (K) a káblovú pásku (F).

Potom identifikujte horný kábel (123) pod podperou konzoly (8). Pripojte horný kábel k dolnému káblu (122).

DÔLEŽITÉ: Konektory káblov by mali byť ľahko zasúvať, až kým nebudete počuť cvaknutie, keď zapadnú na miesto.

Pre správnu prevádzku trénežera, aby správne fungoval, musíte konektory správne pripojiť.

Potom rovnakým spôsobom pripojte predĺžovací kábel. predĺžovací kábel (124) k ovládacímu káblu (125) vychádzajúceho z riadiel (97).



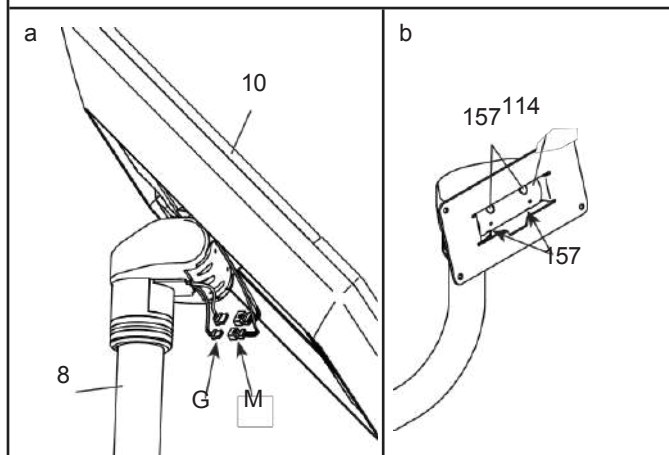
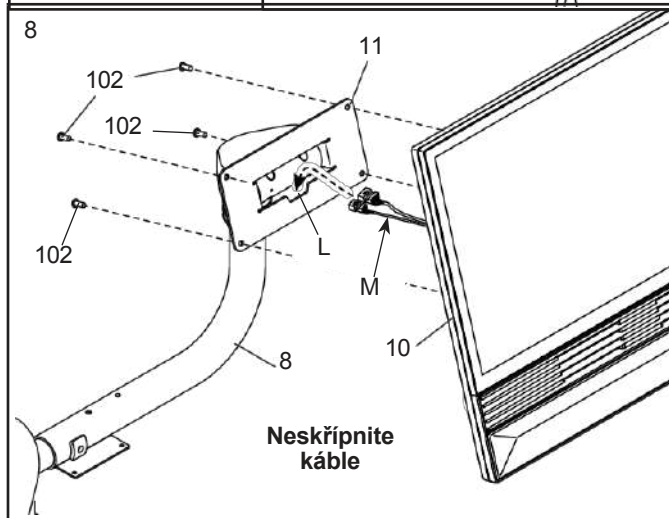
8. Požiadajte druhú osobu, aby držala konzolu (10) v blízkosti konzoly (11) a vedťe káble konzoly (M) dole cez otvor (L) v konzole.

Pozrite si ľavý vložený náčrt. Pripojte káble (G) z podpery konzoly (8) ku káblom konzoly (M).

DÔLEŽITÉ: Konektory káblov by sa mali ľahko zasunúť na miesto so zvukovým cvaknutím.

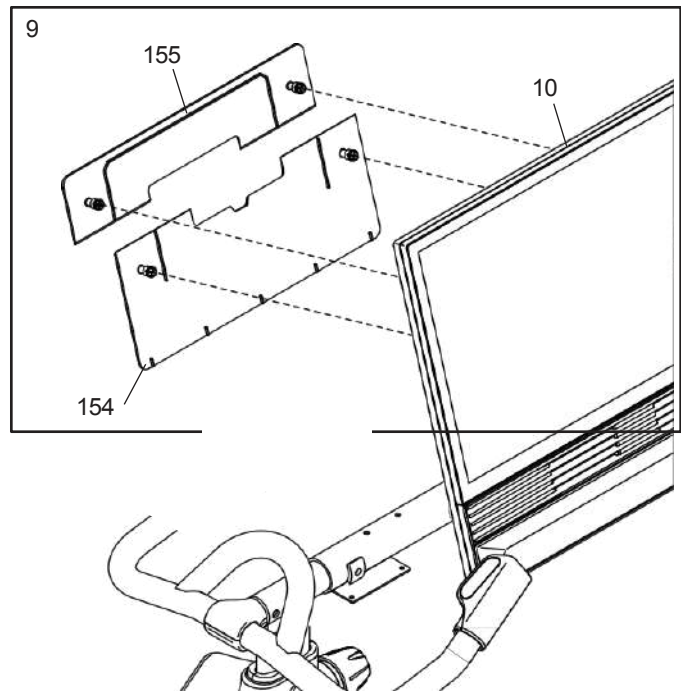
Káble sa nesmú stláčať. Pripevnite konzolu (10) k držiaku konzoly (11) pomocou štyroch skrutiek M6 x 15 mm (102); začnite skrútkovať všetky štyri skrutky a potom ich utiahnite.

Potom konzolu (10) niekoľkokrát nakloníte hore a dole. Ak sa pohyb zdá byť voľný, pozrite si pravý vložený obrázok (konzola nie je zobrazená kvôli prehľadnosti). Uťahnite štyri skrutky M6 x 15 mm (157) v zadnom držiaku konzoly (114), kým sa pohyb nezastaví. prestane byť uvoľnený. Poznámka: Ak chcete získať prístup ku krycím skrutkám, nakloňte držiak nahor a nadol.



9. Identifikujte **spodný kryt konzoly (154)** a pritlačte k zadnej strane držiaka (10).

Nepripínajte káble. Horný kryt konzoly (155) pritlačte k zadnej strane konzoly (10).

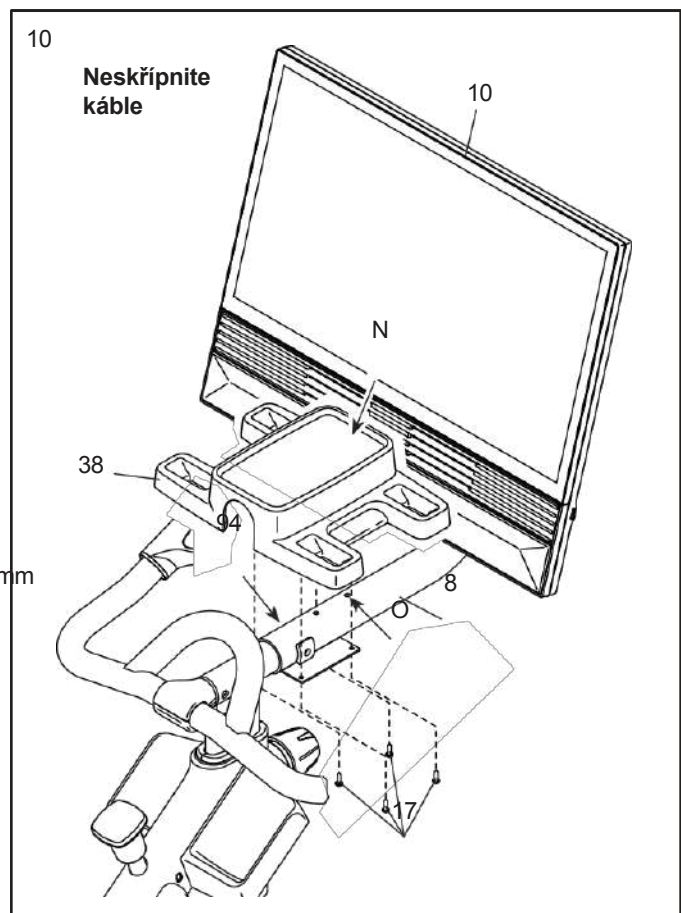


10. Držte bočné strany konzoly (10) a otočte ju do zobrazenej polohy.

DÔLEŽITÉ: Ak konzola (10) nie je vo vodorovnej polohe, požiadajte druhú osobu, aby ju mierne naklonila zo strany na stranu, kým nebude vo vodorovnej polohe. Kým druhá osoba drží konzolu stabilne, pevne utiahnite skrutku M10 x 55 mm (94).

Potom orientujte zásobník ručného závažia (38) tak, aby bola orientačná nálepka (N) na mieste, kde je umiestnená na vyobrazenom mieste. Potom nastavte zásobník na ručné závažie na podperu konzoly (8) a zasuňte malý stĺpik (nie je zobrazený) na spodnej strane zásobníka na ručné závažie do označeného otvoru (O).

Nepripínajte drôty. Pripevnite zásobník zásobník na ručné závažie (38) štyrmi skrutkami M4 x 16 mm (17); **našartujte všetky štyri skrutky skrutky a potom ich utiahnite.**

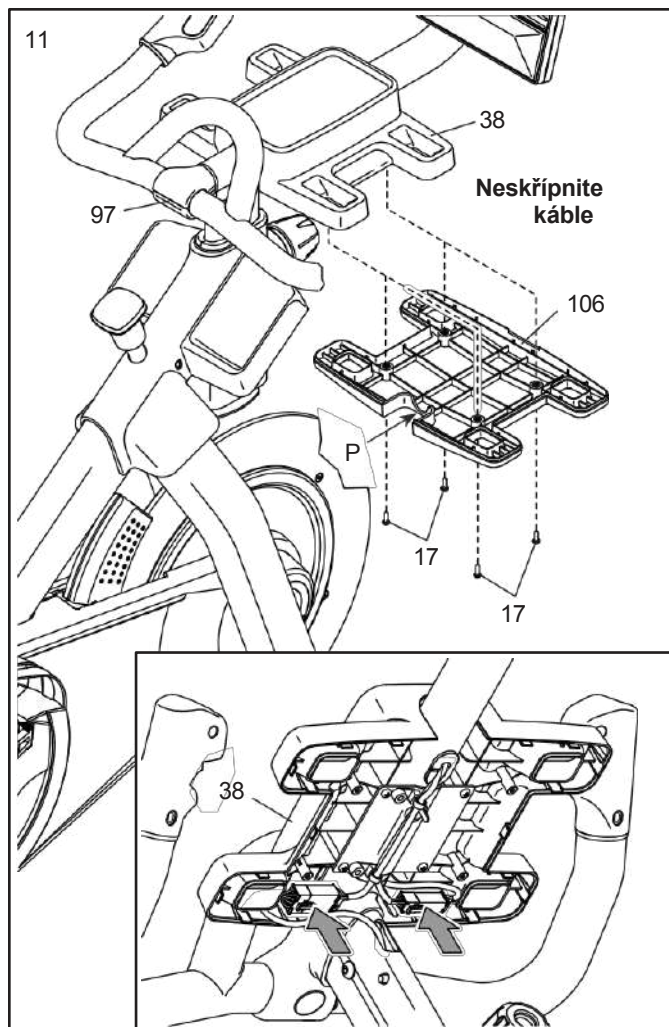


11. **Poznámka: Môže byť užitočné zdvihnúť riadidlá. (97) pred vykonaním tohto kroku** (pozri časť Ako nastaviť výšku riadidiel na strane 14).

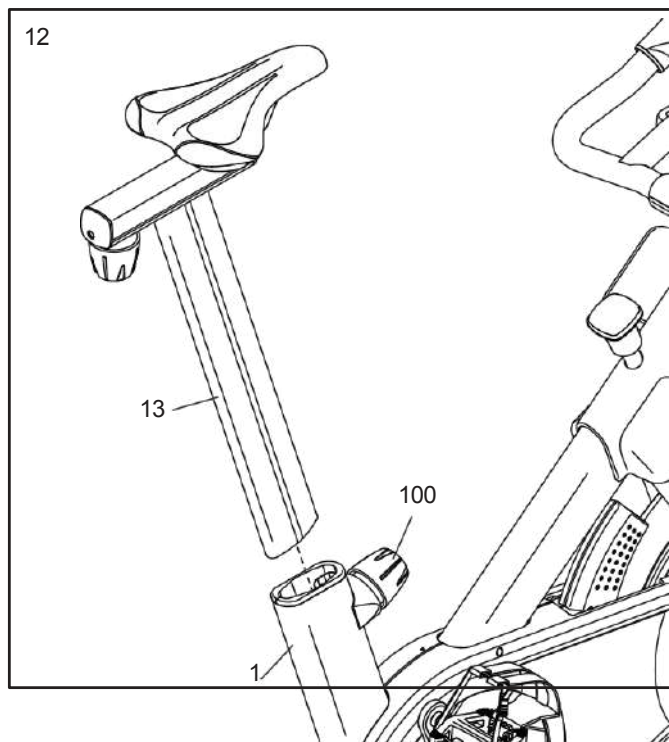
Pozrite si vložený nákres. Pozrite sa pod vaničku na ručné závažie (38) a vložte káble, ktoré ste pripojili v kroku 7, do označených priehlbín vo vaničke na ručné závažie.

Potom nasmerujte kryt vaničky (106) tak, aby bol zakrivený otvor (P) v zobrazenej polohe, a zarovnajte kryt vaničky so zásobníkom na ručné závažie (38).

Nepripínajte drôty. Pripevnite kryt zásobníka (106) štyrmi skrutkami M4 x 16 mm (17); **začnite skrútkovať všetky štyri skrutky a potom ich utiahnite.**

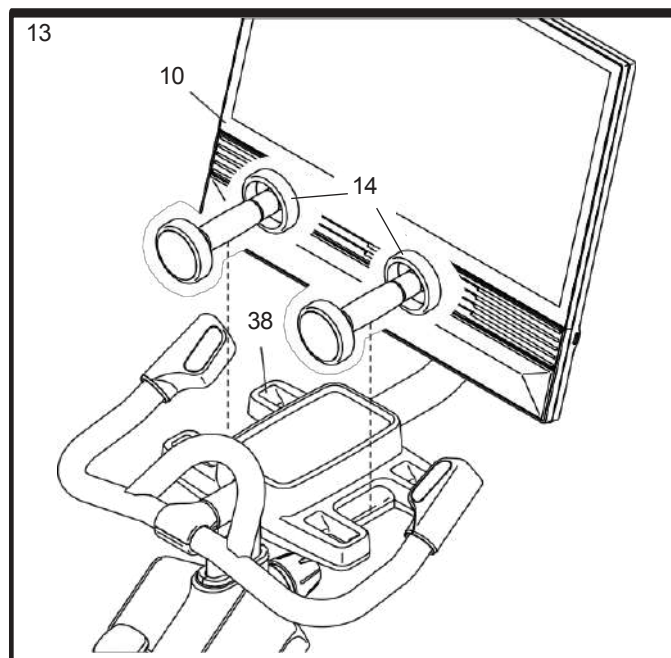


12. Uvoľnite označený stĺpik (100). Potom vložte stĺpik sedadla (13) do rámu (1) a posuňte ho do požadovanej výšky. Potom utiahnite gombík stĺpika.



13. Nastavte dve ručné závažia (14) do zásobníka ručné závažia (38).

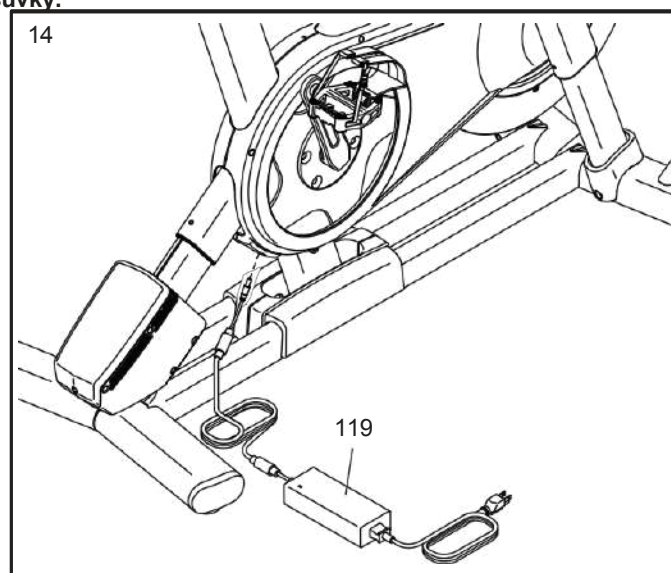
DÔLEŽITÉ: Dbajte na to, aby ste po každom použití ručných závaží (14) pri ich ukladaní do zásobníka na ručné závažia (38) nezasiahli držiak (10).



14. **DÔLEŽITÉ:** Napájací adaptér vždy zapájajte do elektrickej zásuvky.

(119) trenážera pred jeho zapojením do elektrickej zásuvky. Napájací adaptér zapojte do elektrickej zásuvky na zadnej strane trenážera.

Poznámka: Postup pripojenia napájacieho adaptéra (119) do elektrickej zásuvky si pozrite na strane 13.



15. Pred použitím kolesa sa uistite, že sú všetky diely správne utiahnuté. Pod koleso umiestnite ochrannú podložku na podlahu. **DÔLEŽITÉ:** Dodané náradie si uschovajte. Budete ich potrebovať na budúce nastavenia a údržbu.

Poznámka: Použitie zvyšných dielov bude vysvetlené na strane 14.

AKO POUŽÍVAŤ SPINNINGOVÉ KOLO

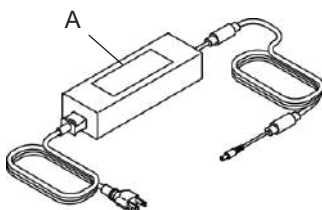
AKO PRIPOJIŤ NAPÁJACÍ ADAPTÉR

DÔLEŽITÉ: Pokiaľ bolo koleso vystavené nízkym teplotám, nechajte ho pred zapojením napájacieho adaptéra (A) zahriať na izbovú teplotu. Ak tak neurobíte, môžete poškodiť displej konzoly alebo iné elektronické súčasti.

DÔLEŽITÉ: Pred zapojením napájacieho adaptéra (A) do elektrickej zásuvky ho vždy zapojte do kolesa.

Uistite sa, že je napájací adaptér (A) zapojený do zásuvky na bicykli.

Potom zapojte napájací adaptér do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.



VLASTNOSTI KOLA

Meranie výkonu

Každý trenažér je kalibrovaný na meranie výkonu a umožňuje vám sledovať wattý a otáčky priamo na konzole.

Sledovaním wattov a otáčok za minútu môžete zistiť, ako intenzívne trénujete, a uistiť sa, že si kladiete výzvy a zlepšujete sa.

Systém naklápania

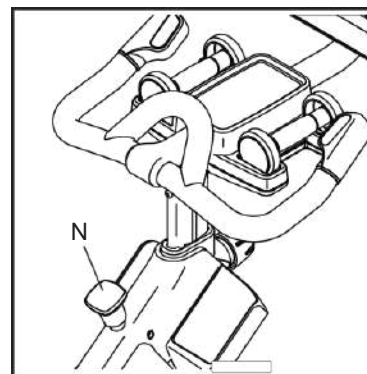
Cyklotrenažér sa môže zdvihnúť a klesnúť na realisticky simulovať vonkajší terén. Keď používate alebo vytvárate mapy tréningových trás pomocou aplikácie iFIT® (viac informácií nájdete v návode na obsluhu konzoly od strany 19), automaticky sa zdvihne a klesne, aby nezodpovedal skutočnému terénu.

Interaktívna bezdrôtová konzola s dotykovou obrazovkou

Bezdrôtová konzola s dotykovou obrazovkou spolupracuje so systémom iFIT a poskytuje interaktívny a pohlcujúci zážitok z domáceho cvičenia, ktorý vám umožňuje virtuálne sa zúčastňovať na skupinových štúdiových hodinách vedených osobnými trénermi a zažiť tréningy po celom svete.

AKO POUŽÍVAŤ BRZDOVÝ GOMBÍK

Ak chcete zmeniť odpor pedálov, pozrite si krok 3 na strane 19. **na zastavenie zotrvačníka stlačte brzdový gombík (N).** Zotrvačník sa rýchlo úplne zastaví.



AKO ZABLOKOVÁŤ SPINNINGOVÝ CYKLUS

DÔLEŽITÉ: Keď cyklus nepoužívate, uzamknite ho. Pozrite si schému uvedenú vyššie. Ak chcete zablokovat' cyklus spinning, stlačte brzdový gombík (N) smerom nadol a pevne ho utiahnite. Tým sa odstreďovací cyklus zablokuje, aby sa zotrvačník nemohol otáčať. Ak chcete cyklus odblokovať, uvoľnite brzdový gombík.

AKO NASTAVIŤ GEOMETRIU SPINNINGOVÉHO KOLESA

Spinningový bicykel je možné nastaviť tak, aby zodpovedal geometrii cestného bicykla, čím sa podporí správna forma a zabezpečí sa správny svalový tréning.

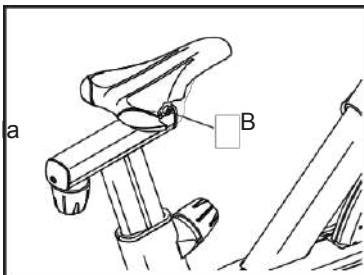
Nastavenia

Úpravy vykonávajte v malých krokoch a potom na bicykli šliapte do pedálov, aby ste si nastavenia vyskúšali.

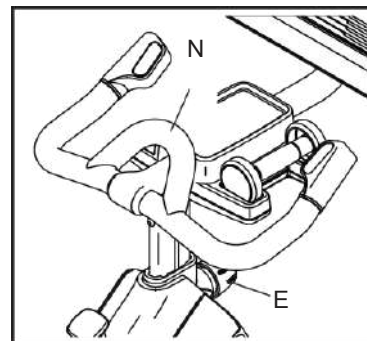
Ako nastaviť uhol sedla

Uhol sedla môžete nastaviť do polohy, ktorá vám vyhovuje najpohodlnejšie pre vás.

Nastavenie uhla sedla, uvoľníte uvedené skrutku (B) pod sedla, nakloniť skrutku sedla nahor alebo mierne nadol, a potom skrutku utiahnite.



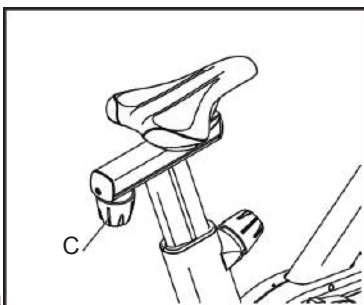
Ak chcete nastaviť výšku riadidiel, jednou rukou pevne drzte riadidlá v označenej polohe (N), a uvoľníte kľučku stĺpika (E). Potom posuňte stĺpik riadidiel nahor alebo nadol a pevne dotiahnite gombík.



Poznámka: V prípade potreby môžete sedlo odstrániť a na bicykel pripevniť vlastné sedlo.

Ako nastaviť horizontálnu polohu sedla

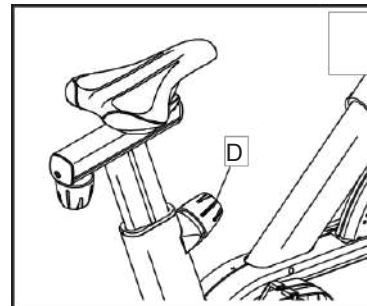
Ak chcete nastaviť polohu sedla, uvoľníte trenážerové koliesko (C), posuňte ho dopredu alebo dozadu do požadovanej polohy a potom pevne utiahnite koliesko.



Ako nastaviť výšku sedla

Pre efektívny tréning by malo byť sedlo v správnej výške. Pri pedálovaní by mali byť kolená mierne pokrčené, keď sú pedále v najnižšej polohe.

Ak chcete nastaviť výšku sedla, uvoľníte koliesko sedlovky (D), posuňte sedlovku nahor alebo nadol a potom koliesko **pevne utiahnite**.
DÔLEŽITÉ: Nezvyšujte stĺpik sedla nad značky "MAX" na sedlovom stĺpiku.

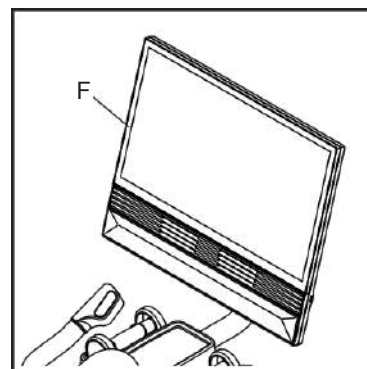


Ako nastaviť výšku riadidiel

DÔLEŽITÉ: Nezdvíhajte stĺpik riadidiel za značku "MAX" na stĺpiku riadidiel.

Ako nastaviť polohu konzoly

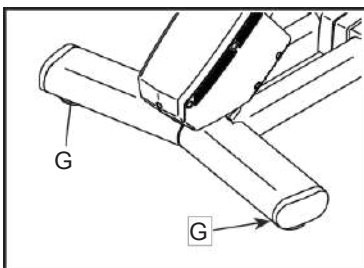
Konzolu (F) možno nakláňať nahor a nadol a otáčať z boku do strany. Ak chcete nastaviť polohu konzoly, uchopíte bočné strany konzoly a zatlačíte ju do požadovanej polohy. Konzola možno otáčať úplne do strán tak, aby ste na ňu videli, keď stojíte vedľa bicykla a vykonávate cvičenia na podlahe.



Ak konzola nezostane na mieste, keď ju posuniete nahor alebo nadol alebo zo strany na stranu, pozrite si časť AKO NASTAVIŤ Sklon konzoly na strane 27.

AKO VYROVNAŤ TRENAŽÉR

Ak sa bicykel počas používania mierne kolíše na podlahe, otáčajte jednou alebo oboma vyrovnávacími nožičkami (G) pod zadným stabilizátorom, kým sa kolísanie neodstráni.

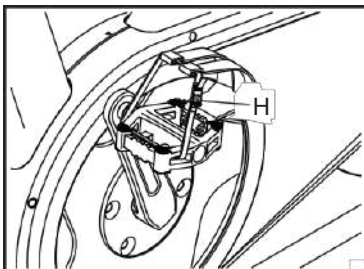


AKO POUŽÍVAŤ PEDÁLE

Poznámka: V prípade potreby môžete pedále odmontovať a pripevniť na bicykel vlastné pedále.

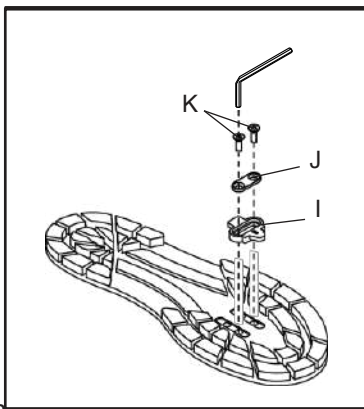
Ako používať stranu pedálov s kľetkou na prsty

Ak chcete používať stranu pedálov s kľetkou na prsty, vložte topánky do kľetky na prsty a zatiahnite za konce pásov na prsty. Ak chcete nastaviť remienky na prsty, stlačte a podržte výstupky (H) na prackách, nastavte remienky na prsty do požadovanej polohy a potom jazýčky uvoľníte.



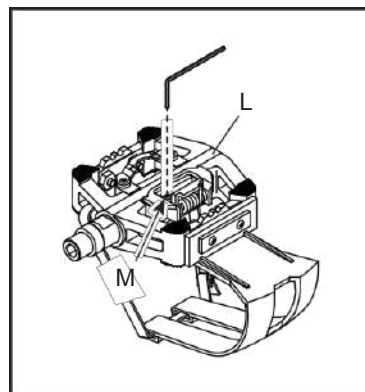
Ako používať klipovú stranu pedálov

Ak chcete používať klipovú stranu pedálov, musíte najprv pripevniť dodané remienky k cyklistickej obuvi (nie sú súčasťou dodávky). Na pripevnenie cepínu použijete priložený šesťhranný kľúč. (I) k spodnej časti cyklistickej obuvi pomocou držiaka na cepín (J) a dvoch skrutiek (K).



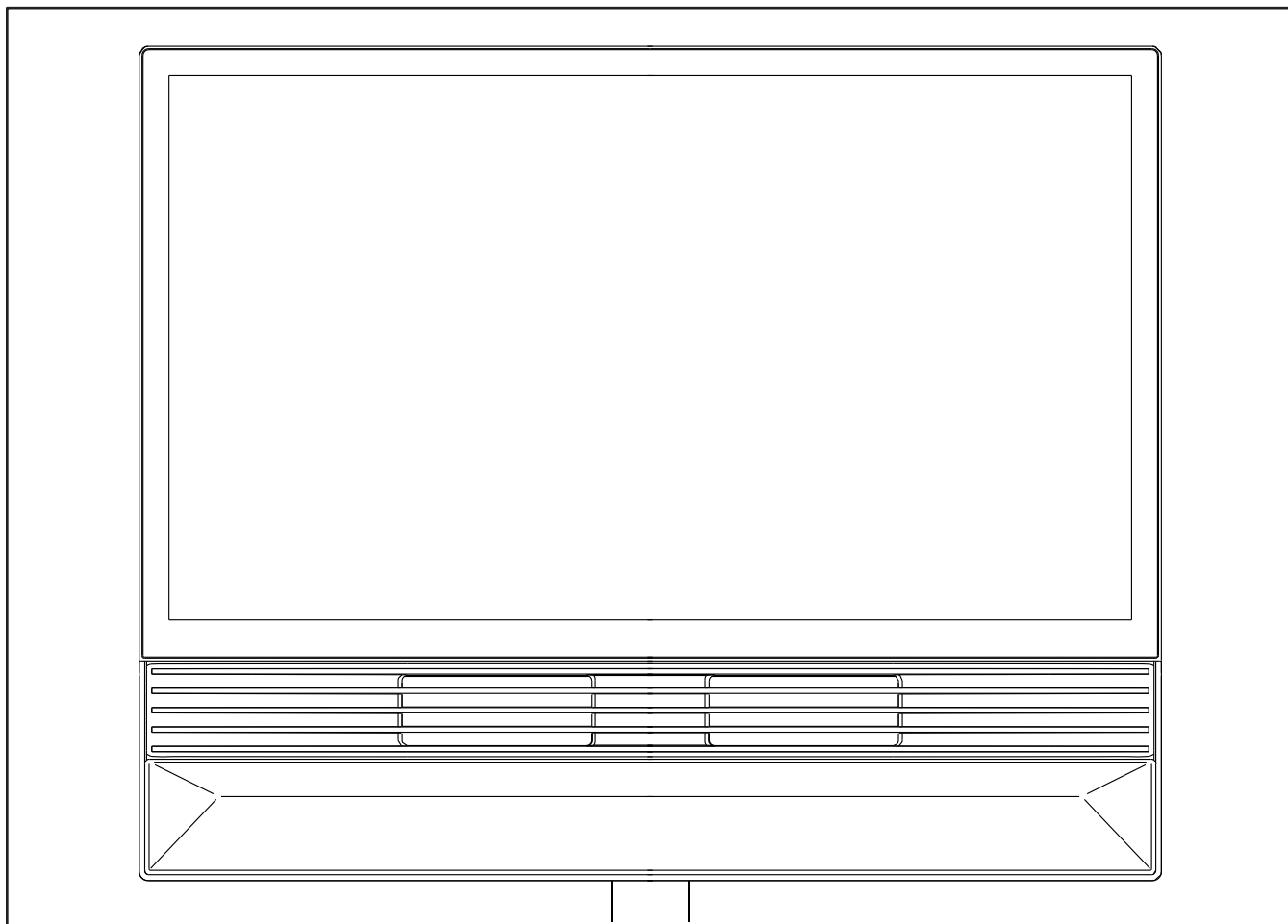
Druhý cepín a druhú cyklistickú topánku rovnakým spôsobom.

Napnutie pružiny ovplyvňuje, ako ľahko alebo ťažko sa pripínajú a odopínajú pedále. Ak chcete nastaviť napnutie pružiny pedálov (L), použijete priložený šesťhranný kľúč a podľa potreby dotiahnite alebo povoľte nastavovacie **Rovnakým spôsobom nastavte napnutie pružiny druhého pedálu.**



Ak chcete pedále pripevniť, pevne zatlačte pätky na cyklistickej obuvi do drážok v pedáloch, kým nezacvaknú na svoje miesto. Ak chcete pedále odmontovať, vyklopte päty cyklistickej obuvi smerom von z pedálov.

AKO POUŽÍVAŤ KONZOLU



FUNKCIE KONZOLY

DÔLEŽITÉ: Spoločnosť iFIT bude pravidelne aktualizovať softvér konzoly s cieľom zlepšiť vaše skúsenosti s cvičením. Po aktualizácii softvéru sa niektoré nastavenia a funkcie opísané v tejto príručke už nemusia vzťahovať na vašu konzolu a konzola môže mať nové nastavenia a funkcie. Nájdite si čas na preskúmanie nastavení a funkcií vašej konzoly. **Ak máte otázky, navštívte stránku my.iFit.com alebo kontaktujte oddelenie starostlivosti o členov.**

Pokročilá konzola ponúka množstvo funkcií, ktoré sú navrhnuté tak, aby vaše cvičenie bolo efektívnejšie a zaujímavejšie.

Keď používate manuálny režim konzoly, môžete zmeniť odpor pedálov a sklon

rámu stlačením tlačidla. Počas tréningu konzola zobrazuje okamžitú spätnú väzbu o vašom tréningu.

Konzola je vybavená aj bezdrôtovou technológiou, ktorá umožňuje pripojenie konzoly k iFIT®. Pomocou iFIT si môžete vybrať z meniacej sa ponuky funkčných tréningov, ktoré automaticky ovládajú odpor pedálov a sklon rámu, zatiaľ čo vás tréneri iFIT vedú pri pútavých cvičeniach.

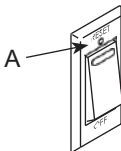
S predplatným iFIT máte prístup ku knižnici tisícov cieľových a štúdiových tréningov na požiadanie. Vytvárajte si vlastné tréningy, sledujte výsledky tréningov a využívajte mnoho ďalších funkcií. Viac informácií nájdete na stránke iFit.com.

AKO ZAPNÚŤ TRÉNERA

Na prevádzku trénera musíte použiť dodaný napájací adaptér. Pozrite si časť AKO PRIPOJIŤ NAPÁJACÍ ADAPTÉR na strane 13.

Po zapojení napájacieho adaptéra stlačte vypínač (A) umiestnený na ráme bicykla, aby ste zapli konzolu. Bude chvíľu trvať, kým je konzola pripravená na použitie.

Ak je konzola neaktívna, jednoducho sa dotknite obrazovky, aby ste ju aktivovali.



Poznámka: Pri prvom zapnutí konzoly sa môže systém naklápania automaticky kalibrovat'. Rám sa počas kalibrácie bude pohybovať nahor a nadol. Keď sa rám prestane pohybovať, systém naklápania je nakalibrovaný. **DÔLEŽITÉ:** Ak sa systém naklápania nekalibruje automaticky, pozrite si krok 5 na strane 22 a naklápací systém nakalibrujte manuálne.

AKO VYPNÚŤ KONZOLU

Ak sa pedále niekoľko sekúnd nepohybujú, konzola sa zastaví.

Ak sa pedále nepohybujú niekoľko minút, nedotkniete sa obrazovky a nestlačíte tlačidlá, konzola sa stane neaktívnou.

Po skončení cvičenia stlačte vypínač a odpojte napájací adaptér. **DÔLEŽITÉ:** V opačnom prípade môže dôjsť k predčasnému opotrebovaniu elektrických komponentov trénera.

AKO POUŽÍVAŤ DOTYKOVÝ DISPLEJ

Konzola je vybavená farebnou dotykovou obrazovkou. Na zobrazenie niektorých obrázkov na obrazovke môžete rolovať alebo pohybovať prstom po obrazovke. Poznámka: Obrazovka nie je citlivá na tlak; nemusíte na ňu silno tlačiť.

Ak chcete zadávať informácie do textového poľa, dotknite sa textového poľa, čím sa zobrazí klávesnica. Ak chcete používať čísla alebo iné znaky, dotknite sa ?123. Ak chcete zobrazit' ďalšie znaky, dotknite sa tlačidla ~[<. Ak sa chcete vrátiť na klávesnicu s písmenami, dotknite sa ABC. Ak chcete použiť veľký znak, dotknite sa tlačidla Shift (symbol šípky nahor). Ak chcete vymazať text, dotknite sa tlačidla vymazania (šípka smerujúca dozadu so symbolom X).

AKO NASTAVIŤ KONZOLU

Pred prvým použitím spinningového cyklu nastavte konzolu.

1. Vyberte časové pásmo.

2. Pripojte sa k bezdrôtovej sieti.

Ak chcete používať cvičenie iFIT a niekoľko ďalších funkcií konzoly, konzola musí byť pripojená k bezdrôtovej sieti. V prípade potreby si pozrite stranu 23, kde nájdete podrobné pokyny.

3. Vytvorte si alebo sa prihláste do účtu iFIT.

Podľa pokynov na obrazovke si vytvorte účet iFIT alebo sa prihláste do svojho účtu iFIT. Zobrazia sa dostupné možnosti predplatného.

4. Skontrolujte aktualizácie softvéru.

Dotknite sa tlačidla nastavenia konzoly (ikona ozubeného kolesa) na obrazovke. Potom sa dotknite položky *Zariadenie* a potom sa dotknite položky *Aktualizácia softvéru*. **DÔLEŽITÉ:** Aby ste predišli poškodeniu spinningového kolesa, nestláčajte vypínač ani neodpájajte napájací adaptér. Počas aktualizácie softvéru. Podrobné pokyny nájdete na strane 22.

Konzola je teraz pripravená na začatie cvičenia. Venujte nejaký čas prehliadke konzoly.

AKO POUŽÍVAŤ MANUÁLNY REŽIM

1. Vyberte domovskú obrazovku.

Keď je konzola zapnutá, po spustení konzoly sa zobrazí domovská obrazovka. Ak ste už vybrali cvičenie, dotknite sa obrazovky a postupujte podľa pokynov na ukončenie cvičenia a návrat na domovskú obrazovku.

2. Pripravte sa na tréning.

Ak chcete používať ventilátor, použite náhlavnú súpravu Bluetooth alebo kompatibilný snímač srdcovej frekvencie, pozrite si strany 24 a 25.

3. Spustite tréning.

Dotknite sa položky *Rýchly štart* a začnite šliapať do pedálov.

4. Podľa potreby zmeňte odpor pedálov a sklon rámu.

Odpor pedálov môžete zmeniť nasledujúcimi spôsobmi.

- Stlačte tlačidlá odporu na pravej rukoväti.
- Dotýkajte sa očíslovaných tlačidiel odporu na pravej strane obrazovky.

Sklon rámu môžete zmeniť nasledujúcimi spôsobmi.

- Stlačte tlačidlá Incline/Decline na ľavej strane rukoväti.
- Dotknite sa očíslovaných tlačidiel sklonu na ľavej strane obrazovky.

Poznámka: Po stlačení tlačidla bude chvíľu trvať, kým pedále dosiahnu zvolenú úroveň odporu alebo kým rám dosiahne zvolenú úroveň sklonu. Ak je štúdiový cyklus znížený alebo extrémne naklonený, rozsah úrovni odporu sa môže znížiť.

Poznámka: Ak chcete zapnúť alebo vypnúť tlačidlá odporu alebo náklonu na obrazovke, dotknite sa tlačidla *odporu* alebo *náklonu* v spodnej časti obrazovky. Môžete sa tiež dotknúť ikony nastavení tréningu v pravom dolnom rohu obrazovky a potom sa dotknúť tlačidla *Ovládanie*.

5. Sledujte svoj pokrok.

Konzola ponúka niekoľko režimov zobrazenia. Dotknite sa ikony nastavenia tréningu v pravom dolnom rohu obrazovky, aby ste zapli alebo vypli možnosti, ako sú *metriky* a *grafy*.

Ak chcete upraviť úroveň hlasitosti, dotknite sa ikony nastavení tréningu v pravom dolnom rohu obrazovky a potom sa dotknite položky *Zvuk*.

6. Pozastavenie alebo zastavenie tréningu.

Ak chcete pozastaviť tréning, dotknite sa symbolu pozastavenia vedľa položky *Workout (Tréning)* v dolnej časti obrazovky.

Ak chcete tréning obnoviť, dotknite sa symbolu *Obnoviť* na obrazovke.

Ak chcete tréning ukončiť, dotknite sa symbolu pauzy vedľa položky *Workout (Tréning)* na obrazovke a potom sa dotknite položky *End (Koniec)*. Zobrazí sa zhrnutie tréningu. Ak sa chcete vrátiť na domovskú obrazovku, dotknite sa symbolu X v ľavom hornom rohu obrazovky.

7. Po skončení tréningu vypnite konzolu (pozri stranu 17).

AKO POUŽÍVAŤ ODPORÚČANÉ CVIČENIA

Ak chcete používať odporúčané cvičenia, konzola musí byť pripojený k bezdrôtovej sieti (pozri stranu 23).

1. Vyberte domovskú obrazovku alebo knižnicu Cvičenia.

Keď je konzola zapnutá, po spustení konzoly sa zobrazí domovská obrazovka. Ak ste už vybrali cvičenie, dotknite sa obrazovky a podľa pokynov ukončíte cvičenie a vráťte sa na domovskú obrazovku.

2. Vyberte cvičenie.

Ak chcete vybrať tréning, posúvaním alebo posúvaním obrazovky vertikálne alebo horizontálne zobrazte všetky dostupné tréningy. Môžete sa tiež dotknúť ikony *Hľadať* na ľavej strane obrazovky a vyhľadať tréningy podľa kategórií, ako je dĺžka trvania, prostredie, tréneri atď. Potom sa dotknite požadovaného obrázka tréningu na obrazovke.

Odporúčané tréningy na konzole sa budú pravidelne meniť. Ak chcete odporúčaný tréning uložiť na budúce použitie, pridajte ho do obľúbených položiek dotknutím sa tlačidla obľúbených položiek (symbol srdca). Poznámka: Ak chcete uložiť odporúčaný tréning, musíte byť prihlásení do svojho účtu iFIT (pozri krok 2 na strane 21).

Po výbere tréningu sa na obrazovke zobrazí zhrnutie tréningu s podrobnosťami, ako je dĺžka a vzdialenosť tréningu a odhadovaný počet kalórií, ktoré spálíte počas tréningu.

Ak chcete nakresliť vlastnú mapu tréningu, pozrite si časť AKO VYTVORIŤ TRÉNING S VLASTNOU MAPOU na strane 20.

3. Pripravte sa na tréning.

Ak chcete používať ventilátor, použite náhlavnú súpravu Bluetooth alebo kompatibilný snímač srdcovej frekvencie, pozri strany 24 a 25.

4. Spustite tréning.

Dotknite sa položky *Spustiť tréning* a začnite šliapať do pedálov. Začne sa zahrievacie obdobie. Šliapajte do pedálov, kým sa obdobie zahrievania neskončí, alebo sa dotknite položky *Preskočiť zahrievanie*.

Počas niektorých tréningov vás tréner iFIT prevedie strhujúcim video tréningom. Dotknite sa ikony nastavenia tréningu v pravom dolnom rohu obrazovky a potom sa dotknite položky *Zvuk*, aby ste vybrali možnosti hudby, hlasu trénera a hlasitosti tréningu.

Počas niektorých tréningov sa na obrazovke zobrazí mapa trasy a značka, ktorá indikuje váš pokrok. Dotknite sa tlačidiel na obrazovke a vyberte požadované možnosti mapy.

Počas tréningu sa odpor pedálov a sklon rámu automaticky mení podľa nastavenia tréningu. **Ak je odpor alebo sklon príliš vysoký alebo príliš nízky**, môžete nastavenia zmeniť manuálne (pozri krok 4 na strane 18). Ak sa chcete vrátiť k naprogramovaným nastaveniam tréningu, dotknite sa tlačidla *Follow Trainer* (*Sledovať trénera*).

Ak je zapnutá funkcia SmartAdjust, konzola automaticky zvýši intenzitu tréningu na základe vášho manuálneho prepnutia odporu alebo sklonu.

Ak chcete zapnúť funkciu SmartAdjust, dotknite sa ikony nastavení tréningu v pravom dolnom rohu obrazovky a potom sa dotknite položky *Funkcie*.

DÔLEŽITÉ: Kalorický cieľ uvedený v popise tréningu je len odhad. Skutočný počet spálených kalórií bude závisieť od rôznych faktorov. Ak počas tréningu manuálne zmeníte odpor pedálov, ovplyvní to počet spálených kalórií.

Ak chcete sledovať svoj pokrok, pozrite si krok 5 na strane 18.

Ak chcete cvičenie pozastaviť alebo zastaviť, pozrite si krok 6 na strane 18.

5. Po skončení používania cyklu odstreďovania vypnite konzolu (pozri stranu 17).

AKO VYTVORIŤ CVIČENIE DRAW-YOUR-OWN-MAP

Ak chcete používať cvičenie Draw-your-own-map, musíte byť prihlásení do svojho účtu iFIT (pozri krok 2 na strane 21) a konzola musí byť pripojená k bezdrôtovej sieti (pozri stranu 23).

1. Vyberte domovskú obrazovku.

Keď je konzola zapnutá, po spustení konzoly sa zobrazí domovská obrazovka. Ak ste už vybrali tréning, dotknite sa obrazovky a postupujte podľa pokynov na ukončenie tréningu a návrat na domovskú obrazovku.

Ak chcete vybrať tréning s vlastnou mapou, dotknite sa obrazovky *Create (Vytvoriť)* v spodnej časti obrazovky.

2. Nakreslite tréning na mapu.

Najprv sa dotknite ikony Vytvoriť na ľavej strane obrazovky.

Potom prejdite do oblasti na mape, kde chcete nakresliť tréning, zadáním do vyhľadávacieho poľa alebo posúvaním prstov po obrazovke. Dotknite sa obrazovky a pridajte východiskový bod tréningu. Potom sa dotknite obrazovky, aby ste pridali koncový bod tréningu.

Ak chcete začať a ukončiť tréning v tom istom bode, dotknite sa v možnostiach mapy položky *Close Loop (Uzavrieť slučku)* alebo *Out & Back (Von a späť)*. Môžete tiež vybrať, či sa má tréning pripojiť k ceste.

Ak urobíte chybu, dotknite sa položky *Zrušiť* v možnostiach mapy.

Na obrazovke sa zobrazia štatistiky prevýšenia a vzdialenosti pre tréning.

3. Uložte tréning.

Dotknite sa možnosti na obrazovke a uložte tréning. V prípade potreby zadajte názov a popis tréningu.

4. Pripravte sa na tréning.

Ak chcete používať ventilátor, použite súpravu Bluetooth alebo kompatibilný snímač srdcovej frekvencie, pozrite si strany 24 a 25.

5. Začnite cvičenie.

Dotknite sa tlačidla *Spustiť cvičenie* a začnite šliapať do pedálov. Začne sa zahrievacia perióda. Pedálujte, kým sa neskončí doba zahrievania, alebo sa dotknite položky *Preskočiť zahrievanie*.

Cvičenie bude prebiehať rovnako ako odporúčané cvičenie (pozri krok 4 na strane 19).

6. Po dokončení tréningu vypnite konzolu (pozri stranu 17).

AKO POUŽÍVAŤ TRÉNING IFIT

Ak chcete používať tréning iFIT, musíte byť prihlásení do svojho účtu iFIT a konzola musí byť pripojená k bezdrôtovej sieti. **Ďalšie informácie o systéme iFIT nájdete na stránke iFIT.com.**

1. Vyberte domovskú obrazovku.

Po zapnutí konzoly sa zobrazí domovská obrazovka. Ak ste už vybrali tréning, dotknite sa obrazovky a postupujte podľa pokynov na ukončenie tréningu a návrat na domovskú obrazovku.

2. Prihláste sa do svojho účtu iFIT.

Ak ste tak ešte neurobili, dotknite sa tlačidla nastavení konzoly (ikona ozubeného kolesa) na obrazovke a potom sa dotknite tlačidla *Membership (Členstvo)*, aby ste sa prihlásili do svojho účtu iFIT. Podľa pokynov na obrazovke zadajte svoje používateľské meno a heslo.

Poznámka: Ak chcete prepínať používateľov v rámci svojho účtu iFIT, vyberte domovskú obrazovku a potom sa dotknite kruhovej ikony v ľavom dolnom rohu obrazovky. Ak je k účtu priradených viac používateľov, zobrazí sa ich zoznam. Dotknite sa mena požadovaného používateľa.

3. Vyberte cvičenie iFIT z domovskej obrazovky alebo z knižnice cvičení.

Ak chcete vybrať cvičenie iFIT, posúvajte alebo posúvajte obrazovku vertikálne alebo horizontálne, aby ste zobrazili všetky dostupné cvičenia. Môžete sa tiež dotknúť ikony *Search (Hľadať)* na ľavej strane obrazovky a vyhľadať cvičenia podľa kategórií, ako je trvanie, miesto, tréner atď. Potom sa dotknite požadovaného obrázka tréningu na obrazovke.

Po výbere tréningu iFIT sa na obrazovke zobrazí zhrnutie tréningu, ktoré obsahuje podrobnosti, ako je dĺžka a vzdialenosť tréningu a odhadovaný počet kalórií, ktoré počas tréningu spálite.

Môžete tiež vybrať možnosti, ako je pridanie tréningu do plánu (pozri krok 4) alebo označenie tréningu ako obľúbeného (pozri krok 5).

4. V prípade potreby naplánujte tréning iFIT do kalendára.

Ak chcete naplánovať tréning iFIT na budúci dátum, stačí zobrazíť prehľad alebo súhrn tréningu požadovaného tréningu iFIT, dotknúť sa ikony kalendára a potom vybrať požadovaný dátum v kalendári. Keď nastane zvolený dátum, naplánovaný tréning iFIT sa zobrazí na domovskej obrazovke.

5. V prípade potreby si môžete vytvoriť zoznam svojich obľúbených tréningov iFIT.

Ak chcete označiť tréning iFIT ako obľúbený, jednoducho si zobrazte súhrn tréningu alebo súhrn požadovaného tréningu iFIT a dotknite sa tlačidla obľúbených (symbol srdca).

Ak chcete zobrazíť zoznam tréningov iFIT, ktoré ste označili ako obľúbené, dotknite sa ikony srdca v hornej časti domovskej obrazovky.

6. Pripravte sa na tréning.

Ak chcete používať ventilátor, náhlavnú súpravu Bluetooth alebo voliteľný snímač srdcového tepu, pozrite si strany 24 a 25.

7. Spustite tréning.

Dotknite sa položky *Spustiť tréning* a začnite šliapať do pedálov. Začne sa zahrievacie obdobie. Šliapte do pedálov, kým sa neskončí obdobie zahrievania, alebo sa dotknite položky *Preskočiť zahrievanie*.

Tréning bude prebiehať rovnako ako odporúčaný tréning (pozri krok 4 na strane 19).

8. Po skončení používania bicykla vypnite konzolu (pozri stranu 17).

AKO ZMENIŤ NASTAVENIA KONZOLY

1. Vyberte ponuku nastavení konzoly.

Po zapnutí konzoly sa zobrazí domovská obrazovka. Ak ste už vybrali tréning, dotknite sa obrazovky a podľa pokynov ukončíte tréning a vráťte sa na domovskú obrazovku.

Potom sa dotknite tlačidla Nastavenia konzoly (ikona ozubeného kolesa) na obrazovke.

2. Prejdite do ponuky nastavení konzoly.

Na zobrazenie a zmenu nastavení použite nasledujúce ponuky nastavení:

Vaš účet

- Informácie o účte, heslo
- Podrobnosti o stave

Predvoľby

- Wi-Fi
- Merné jednotky
- Časové pásmo
- Jazyk
- iFIT AI Coach

Zariadenie

- O webovej lokalite
- Aktualizácie softvéru
- Kalibrácia

Členstvo

- Správa členstva
- Plánovanie profilov

Podpora

- Pomoc
- Ako na to
- Právna stránka

3. Prispôsobenie nastavení.

Konzola môže zobrazovať rýchlosť a vzdialenosť v imperiálnych (štandardných) alebo metrických merných jednotkách. Ak chcete zmeniť jednotku merania alebo zmeniť iné nastavenia, dotknite sa tlačidla *Predvoľby* alebo *Zariadenie* a potom sa dotknite požadovaného nastavenia.

4. Aktualizujte softvér konzoly.

Ak chcete dosiahnuť najlepšie výsledky, pravidelne kontrolujte aktualizácie softvéru. Dotknite sa položky *Zariadenia* a potom sa dotknite položky *Aktualizácia softvéru*. Aktualizácie softvéru sa spustia automaticky. **DÔLEŽITÉ: Aby ste zabránili poškodeniu volantu, počas aktualizácie softvéru nestláčajte vypínač ani neodpájajte volant.** napájací adaptér.

Po dokončení aktualizácie sa konzola vypne a znova zapne. Ak sa tak nestane, odpojte napájací adaptér, počkajte niekoľko sekúnd a potom napájací adaptér pripojte. Poznámka: Aktualizácie softvéru sú vždy navrhnuté tak, aby zlepšili váš zážitok z cvičenia. Po aktualizácii softvéru sa niektoré nastavenia a funkcie opísané v tejto príručke už nemusia vzťahovať na vašu konzolu a vaša konzola môže mať nové nastavenia a funkcie.

5. Kalibrácia systému sklonu.

Ak chcete kalibrovať systém náklonu, dotknite sa položky *Zariadenie*, dotknite sa položky *Kalibrovať*. Rám sa automaticky zdvihne na maximálnu úroveň náklonu, klesne na minimálnu úroveň náklonu a potom sa vráti do východiskovej polohy. Tým sa naklápací systém nakalibruje. Keď je systém naklápania nakalibrovaný, dotknite sa položky *Dokončiť*.

6. Ukončíte ponuku nastavenia konzoly.

Ukončenie ponuky nastavenia konzoly, dotknite sa kríža v ľavom hornom rohu obrazovky.

AKO ZMENIŤ TRÉNINGOVÉ NASTAVENIA

1. Vyberte ponuku tréningových nastavení.

Dotknite sa ikony nastavenia tréningu v pravom dolnom rohu obrazovky.

2. Prejdite do ponuky nastavení tréningu a upravte nastavenia tréningu.

Nasledujúce ponuky vám umožňujú zobraziť a zmeniť nastavenia:

Zvuk

- Hlasitosť aplikácie
- Hlasitosť

reproduktora

Ventilátoru

Bluetooth

Funkcie

- Inteligentné nastavenia

Zobrazenie

- Zobrazenie skrytých titulkov iFIT
- Jas obrazovky

Poznámka: Ak neprebíha žiadny tréning, niektoré ovládacie prvky tréningu sú vypnuté.

3. Ukončíte ponuku nastavení tréningu.

Ukončenie ponuky nastavení tréningu, dotknite sa krížika v pravom dolnom rohu obrazovky.

AKO SA PRIPOJIŤ K BEZDRÔTOVEJ SIETI

1. Vyberte ponuku nastavení konzoly.

Keď je vybratá domovská obrazovka, dotknite sa tlačidla nastavení konzoly (ikona ozubeného kolesa) na obrazovke a potom sa dotknite položky *Preferences (Predvoľby)*.

2. Nastavenie a správa bezdrôtovej siete pripojenia k sieti.

Dotknite sa položky *Wi-Fi* a vyberte ponuku bezdrôtovej siete. Ak *pripojenie Wi-Fi* nie je povolené, dotknite sa prepínača *Wi-Fi*, čím ho povolíte. Keď je Wi-Fi povolené, na obrazovke sa zobrazí zoznam dostupných sietí.

Poznámka: Ak chcete zobraziť zoznam bezdrôtových sietí môže chvíľu trvať.

Poznámka: Musíte mať vlastnú bezdrôtovú sieť a smerovač 802.11b/g/n s povoleným vysielaním SSID (skryté siete nie sú podporované). Konzola podporuje nezabezpečené a zabezpečené šifrovanie (WEP, WPA™ a WPA2™). Odporúča sa širokopásmové pripojenie; výkon závisí od rýchlosti pripojenia.

Keď sa zobrazí zoznam sietí, dotknite sa požadovanej siete. Poznámka: Budete musieť poznať názov siete (SSID). Ak má sieť heslo, budete musieť poznať aj toto heslo. Podľa pokynov na obrazovke zadajte heslo a pripojte sa k vybranej bezdrôtovej sieti.

Pri heslách sa rozlišujú veľké a malé písmená.

Po pripojení konzoly k bezdrôtovej sieti sa na obrazovke zobrazí potvrdzujúca správa.

Ak máte problémy s pripojením k šifrovanej sieti, skontrolujte, či je heslo správne. **Ak máte po dodržaní týchto pokynov otázky, prejdite na stránku my.iFIT.com, kde nájdete pomoc.**

3. Ukončíte ponuku nastavení konzoly.

Ukončenie ponuky nastavení konzoly, dotknite sa krížika v ľavom hornom rohu obrazovky.

AKO POUŽÍVAŤ VENTILÁTOR

Ventilátor má niekoľko nastavení rýchlosti vrátane automatického režimu. Ak je zvolený automatický režim, rýchlosť ventilátora sa automaticky mení podľa toho, ako sa mení rýchlosť šliapania. Ak chcete ovládať ventilátor, dotknite sa ikony nastavenia tréningu v pravom dolnom rohu obrazovky a potom sa dotknite položky *Fan (Ventilátor)*.

Poznámka: Ak sa pedále po výbere domovskej obrazovky určitý čas nepohybujú, ventilátor sa automaticky vypne.

AKO POUŽÍVAŤ NABÍJACÍ PORT

Konzola je vybavená nabíjacím portom, ktorý umožňuje nabíjať zariadenia kompatibilné s USB-C, ako sú smartfóny a tablety, počas cvičenia.

Ak chcete nabíjací port používať, zapojte nabíjací kábel USB-C (nie je súčasťou dodávky) do zásuvky na zariadení a do nabíjacieho portu na pravej strane konzoly; **uistite sa, že je nabíjací kábel USB-C úplne zapojený**. Poznámka: Nabíjací port nie je možné používať na zobrazovanie alebo prenos údajov ani na prehrávanie hudby prostredníctvom zvukového systému konzoly.

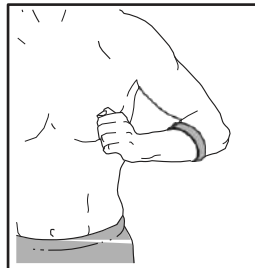
AKO PRIPOJIŤ SLÚCHADLÁ

Ak chcete ku konzole pripojiť slúchadlá Bluetooth, najprv slúchadlá zapnite, uveďte ich do režimu párovania a umiestnite ich do blízkosti konzoly. Potom spustíte cvičenie. Potom sa dotknite ikony nastavení cvičenia v pravom dolnom rohu obrazovky, dotknite sa položky *Bluetooth* a vyberte slúchadlá zo zoznamu na obrazovke.

Po úspešnom spárovaní slúchadiel a konzoly sa zvuk z konzoly bude prehrávať cez slúchadlá.

AKO POUŽÍVAŤ VOLITEĽNÝ SNÍMAČ SRDCOVÉHO TEPU

Či už je vaším cieľom spaľovanie tukov alebo posilnenie srdcovo-cievneho systému, kľúčom k dosiahnutiu najlepších výsledkov je udržiavanie správnej srdcovej frekvencie počas tréningu. Voliteľný snímač srdcovej frekvencie vám umožňuje nepretržite sledovať vašu srdcovú frekvenciu



počas cvičenia, čo vám pomôže dosiahnuť vaše osobné ciele. Konzola je kompatibilná so všetkými monitormi tepovej frekvencie Bluetooth® Smart. **Ak si chcete zakúpiť voliteľný monitor srdcovej frekvencie, pozrite si prednú stranu tejto príručky.**

Keď zapnete kompatibilný monitor srdcovej frekvencie a prepnete ho do režimu párovania, konzola sa k nemu automaticky pripojí. Po rozpoznaní srdcovej frekvencie sa na displeji zobrazí vaša srdcová frekvencia.

ÚDRŽBA A RIEŠENIE PROBLÉMOV

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je dôležitá pre optimálny výkon a zníženie opotrebovania. Pri každom použití spinningového cyklu skontrolujte a správne utiahnite všetky časti.

Opotrebované diely ihneď vymeňte. Používajte len diely dodané výrobcom.

Na čistenie kola používajte vlhkú handričku a malé množstvo jemného mydla. **DÔLEŽITÉ:** Aby ste predišli poškodeniu konzoly, udržiavajte tekutiny mimo konzoly a chráňte konzolu pred priamym slnečným svetlom.

ÚDRŽBA PEDÁLOV

Pedále utiahnite každý týždeň. **Pravý** pedál utiahnite **v smere hodinových ručičiek** a **ľavý** pedál **proti smeru hodinových ručičiek**.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Mnohé problémy možno vyriešiť dodržaním jednoduchých krokov uvedených v tejto časti. Ak potrebujete ďalšiu pomoc, pozrite si prednú stranu tejto príručky.

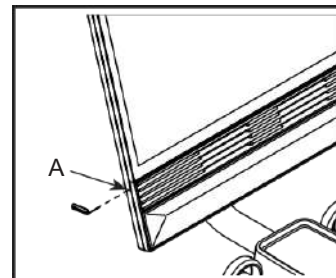
RIEŠENIE PROBLÉMOV S KONZOLOU

Ak sa konzola nezapne, skontrolujte, či je napájací adaptér úplne zapojený a či je stlačený vypínač.

Ak je potrebné vymeniť napájací adaptér, pozrite si zadnú stranu obalu tejto príručky. DÔLEŽITÉ: Aby ste zabránili poškodeniu konzoly, používajte iba regulovaný napájací adaptér dodávaný výrobcom.

Ak máte problémy s pripojením konzoly k bezdrôtovej sieti alebo ak máte problémy s účtom iFIT alebo cvičením iFIT, prejdite na stránku support.iFIT.com.

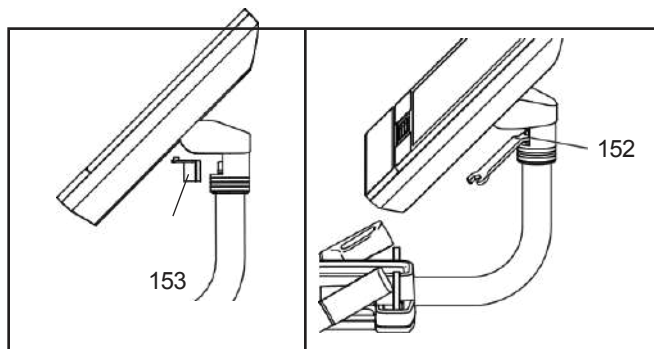
Ak sa konzola nespustí správne alebo ak zamrzne a nereaguje, obnovte výrobné nastavenia konzoly. **DÔLEŽITÉ. Všetky nastavenia, ktoré ste v konzole vykonali.**



Resetovanie konzoly si vyžaduje dve osoby. Najprv stlačte vypínač a odpojte napájací adaptér. Potom nájdite malý otvor na resetovanie (A) na ľavej strane konzoly. Pomocou ohnutej kancelárskej sponky stlačte a podržte tlačidlo resetovania vo vnútri otvoru a dajte pokyn druhej osobe, aby zapojila napájací adaptér a stlačila vypínač. **Pokračujte v držaní tlačidla resetovania, kým sa konzola nezapne.** Po dokončení resetovania sa konzola vypne a potom sa opäť zapne. Ak sa tak nestane, stlačte vypínač a odpojte napájací adaptér, potom ho znova zapojte a stlačte vypínač. Po zapnutí konzoly skontrolujte, či bol aktualizovaný firmvér (pozri časť AKO ZMENIŤ NASTAVENIE KONZOLY na strane 23). Poznámka: Môže trvať niekoľko minút, kým bude konzola pripravená na používanie.

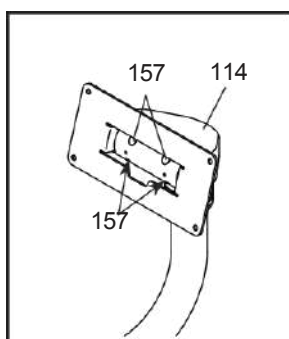
AKO NASTAVIŤ OTÁČANIE A NAKLÁŇANIE KONZOLY

Ak konzola nezostane na mieste, keď s ňou pohybujete zo strany na stranu, najprv odstráňte montážny kryt (153). Potom pomocou dodaného nástroja na otáčanie cyklov, mierne utiahnite otočnú maticu (152), kým konzola nezostane na mieste pri pohybe zo strany na stranu. Potom zatlačte montážny kryt späť na miesto.



Ak držiak pri naklápaní nahor a nadol nezostane na mieste, **najprv si prečítajte montážny krok 9 na strane 10.** Pomocou štandardného skrutkovača opatrne vypäčte kryty držiaka (154, 155).

Poznámka
, konzola nie je na obrázku vpravo zobrazená. Potom utiahnite štyri skrutky M6 x 15 mm (157) v zadnej konzole (114), kým sa pohyb hore a dole sa nebude zdať volný. Ak je to potrebné nakloniť konzolu nahor a nadol, aby ste získali prístup k hlavným skrutkám.



Potom si prečítajte krok montáže 9 na strane 10 a znovu nainštalujte kryty konzoly (154, 155).

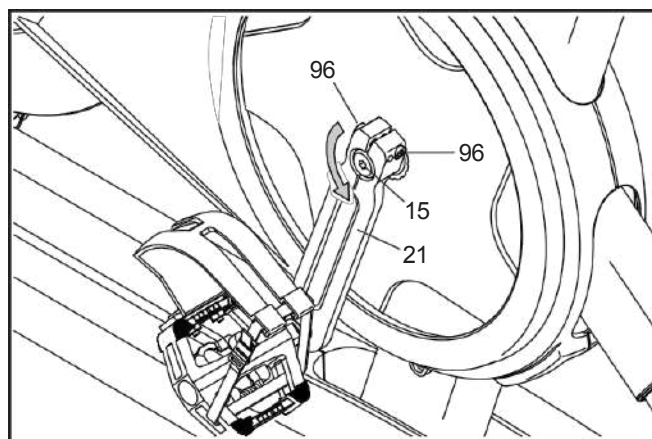
RIEŠENIE PROBLÉMOV S NAKLONENÝM SYSTÉMOM

Ak sa rám nepohybuje do správnej úrovne sklonu, pozrite si časť AKO ZMENIŤ NASTAVENIE KONZOLY na strane 23 a kalibrujte systém sklonu.

Poznámka: Ak sa cyklus odstreďovania zníži, resp. extrémne naklonený, môže sa znížiť rozsah úrovni odporu.

AKO NASTAVIŤ ĽAVÉ RAMENO KĽUKY

Ak je ľavé rameno kľuky (21) pri šliapaní uvoľnené, najprv uvoľnite dve skrutky M6 x 25 mm (96). Potom postupujte podľa nižšie uvedených krokov. Poznámka: Ak máte momentový kľúč, utiahnite skrutky (15, 96) na uvedené hodnoty momentu. Ak momentový kľúč nemáte, skrutky jednoducho utiahnite čo najviac.



1. Uťahnite kľukovú skrutku M12 (15) **proti smeru v smere hodinových ručičiek** na 7 Nm.
2. Uťahnite každú skrutku M6 x 25 mm (96) na 20 Nm (15 ft-lbs). Potom utiahnite každú skrutku M6 x 25 mm druhýkrát na 20 Nm (15 ft-lbs) v rovnakom poradí.
3. Nakoniec utiahnite kľukovú skrutku M12 (15) **proti smeru hodinových ručičiek** na 50 Nm (37 ft-lbs).

AKO NASTAVIŤ JAZÝČKOVÝ SPÍNAČ

Ak konzola nezobrazuje správnu spätnú väzbu, je potrebné nastaviť jazýčkový spínač.

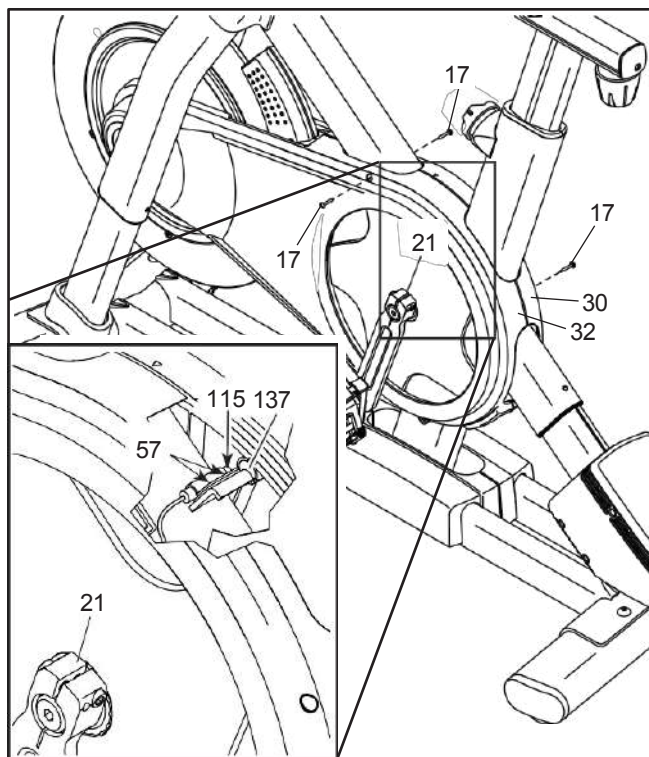
Ak chcete nastaviť jazýčkový spínač, **najprv stlačte vypínač a odpojte napájací adaptér**. Potom odstráňte tri zobrazené skrutky M4 x 16 mm (17) z pravého a ľavého štítu (30, 32).

Potom opatrne vytiahnite horné časti pravého a ľavého štítu (30, 32) niekoľko centimetrov od seba.

Pozri vložený výkres. Mierne uvoľnite dve označené skrutky č. 8 x 1/2" (57). Potom otáčajte ľavým ramenom kľuky (21), kým sa magnet kladky neuvoľní (137) nezrovná s jazýčkovým spínačom (115). Posuňte jazýčkový spínač mierne smerom k magnetu kladky alebo od neho. Potom utiahnite skrutky.

Zapojte napájací adaptér, stlačte vypínač a na chvíľu otočte ľavým ramenom kľuky (21). Tieto kroky opakujte, kým konzola nezobrazí správnu spätnú väzbu.

Keď je jazýčkový spínač správne nastavený, opäť znovu namontujte pravý a ľavý štít (30, 32).



AKO NASTAVIŤ HNACÍ REMEŇ

Ak máte pocit, že pedále pri šliapaní preklzávajú, aj keď je odpor nastavený na najvyššiu hodnotu, možno bude potrebné nastaviť hnací remeň.

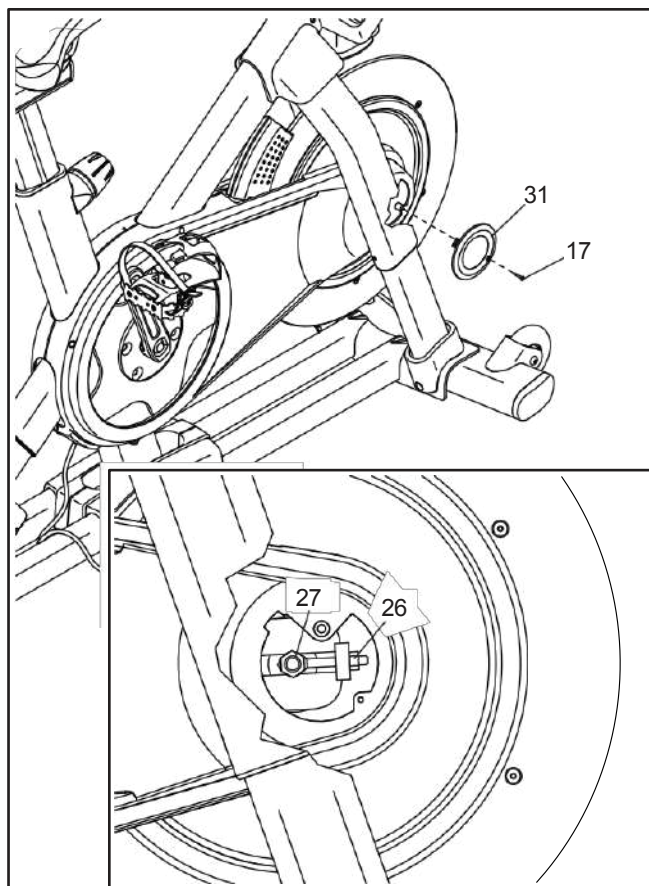
Ak chcete nastaviť hnací remeň, **najprv stlačte vypínač a odpojte napájací adaptér**. Potom postupujte podľa nižšie uvedených pokynov. Poznámka: Na ilustráciách je zobrazená iba pravá strana cyklu odstredovania.

Z každej strany odstredivého cyklu odstráňte znázornenú skrutku M4 x 16 mm (17) a kryt štítu (31).

Potom uvoľnite osovú maticu M10 (27) na každej strane odstredivého cyklu a utiahnite nastavovaciu maticu (26) na každej strane odstredivého cyklu **o pol otáčky**. Potom pevne utiahnite osové matice M10.

Zapojte napájací adaptér, stlačte vypínač a stlačte pedál odstredovania, aby ste otestovali nastavenia. Ak sa na stránke je to potrebné, opakujte vyššie uvedené kroky, kým sa pedále prestane prešmykovať.

Keď je hnací remeň správne nastavený, znovu namontujte kryty štítov.



POKYNY PRE CVIČENIE



VAROVANIE: Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek iného cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Je to obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcim zdravotným stavom.

Tieto pokyny vám pomôžu pri plánovaní cvičebného programu. Podrobné informácie o cvičení nájdete v renomovanej knihe alebo sa poraďte so svojim lekárom. Nezabudnite, že pre úspešné výsledky je nevyhnutná správna výživa a dostatočný odpočinok.

INTENZITA CVIČENIA

Či už je vaším cieľom spaľovanie tukov alebo posilnenie kardiovaskulárneho systému, kľúčom k dosiahnutiu výsledkov je cvičenie so správnou intenzitou. Na nájdenie správnej úrovne intenzity môžete použiť svoju srdcovú frekvenciu ako pomôcku. V nasledujúcej tabuľke sú uvedené odporúčané srdcové frekvencie pre spaľovanie tukov a aeróbne cvičenie.

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	

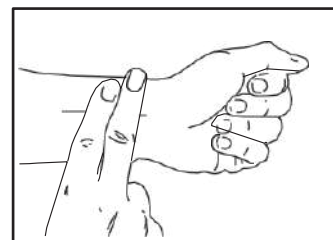
Ak chcete nájsť správnu úroveň intenzity, v dolnej časti tabuľky nájdite svoj vek (vek je zaokrúhlený na najbližších desať rokov). Tri čísla uvedené nad vaším vekom určujú vašu "tréningsovú zónu". Najnižšie číslo je srdcová frekvencia pre spaľovanie tukov, stredné číslo je srdcová frekvencia pre maximálne spaľovanie tukov a najvyššie číslo je srdcová frekvencia pre aeróbne cvičenie.

Spaľovanie tukov - Na efektívne spaľovanie tukov je potrebné cvičiť pri nízkej intenzite počas dlhšieho časového obdobia. Počas prvých minút cvičenia vaše telo využíva ako zdroj energie sacharidové kalórie. Až po prvých minútach cvičenia začne vaše telo využívať na energiu uložené tukové kalórie. Ak je vaším cieľom spaľovanie tukov, upravte intenzitu cvičenia, kým sa vaša srdcová frekvencia nebude blížiť k najnižšiemu číslu v tabuľke. tréningsovej zóny. Ak chcete dosiahnuť maximálne spaľovanie tukov, cvičte pri srdcovej frekvencii blízkej strednému číslu vo vašej tréningsovej zóne.

Aeróbne cvičenie - Ak je vaším cieľom posilniť kardiovaskulárny systém, musíte vykonávať aeróbne cvičenie, teda činnosť, ktorá si vyžaduje veľké množstvo kyslíka počas dlhšieho časového obdobia. Pri aeróbnom cvičení upravujte intenzitu cvičenia, kým sa vaša srdcová frekvencia nebude blížiť k najvyššiemu číslu vo vašej tréningsovej zóne.

AKO MERAŤ SRDCOVÚ FREKVENCIU

Zmerajte si srdcovú frekvenciu cvičením po dobu najmenej štyroch minút. Potom prestaňte cvičiť a priložte si dva prsty na zápästie podľa obrázka. Zmerajte si šesťsekundovú tepovú frekvenciu a výsledok vynásobte.



Výsledok vynásobte desiatimi a zistíte svoju srdcovú frekvenciu. Ak je napríklad vaša šesťsekundová srdcová frekvencia 14, vaša srdcová frekvencia je 140 úderov za minútu.

POKYNY NA TRÉNING

Rozcvička - začnite 5 až 10 minútami strečingu a ľahkého cvičenia. Zahriatie zvyšuje telesnú teplotu, srdcovú frekvenciu a krvný obeh v rámci prípravy na cvičenie.

Cvičenie v tréningsovej zóne - cvičte 20 až 30 minút so srdcovou frekvenciou v tréningsovej zóne (počas prvých týždňov cvičebného programu neudržiavajte srdcovú frekvenciu v tréningsovej zóne dlhšie ako 20 minút). Počas cvičenia dýchajte pravidelne a zhlboka; nikdy nezadržujte dych.

Na konci cvičenia sa 5 až 10 minút pretiahnete. Strečing zvyšuje pružnosť svalov a pomáha predchádzať problémom po cvičení.

FREKVENCIA CVIČENIA

Na udržanie alebo zlepšenie kondície absolvujte tri tréningy týždenne a medzi nimi si doprajte aspoň jeden deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch pravidelného cvičenia môžete v prípade potreby absolvovať až päť tréningov týždenne. Pamätajte, že kľúčom k úspechu je, aby sa cvičenie stalo pravidelnou a príjemnou súčasťou vášho každodenného života.

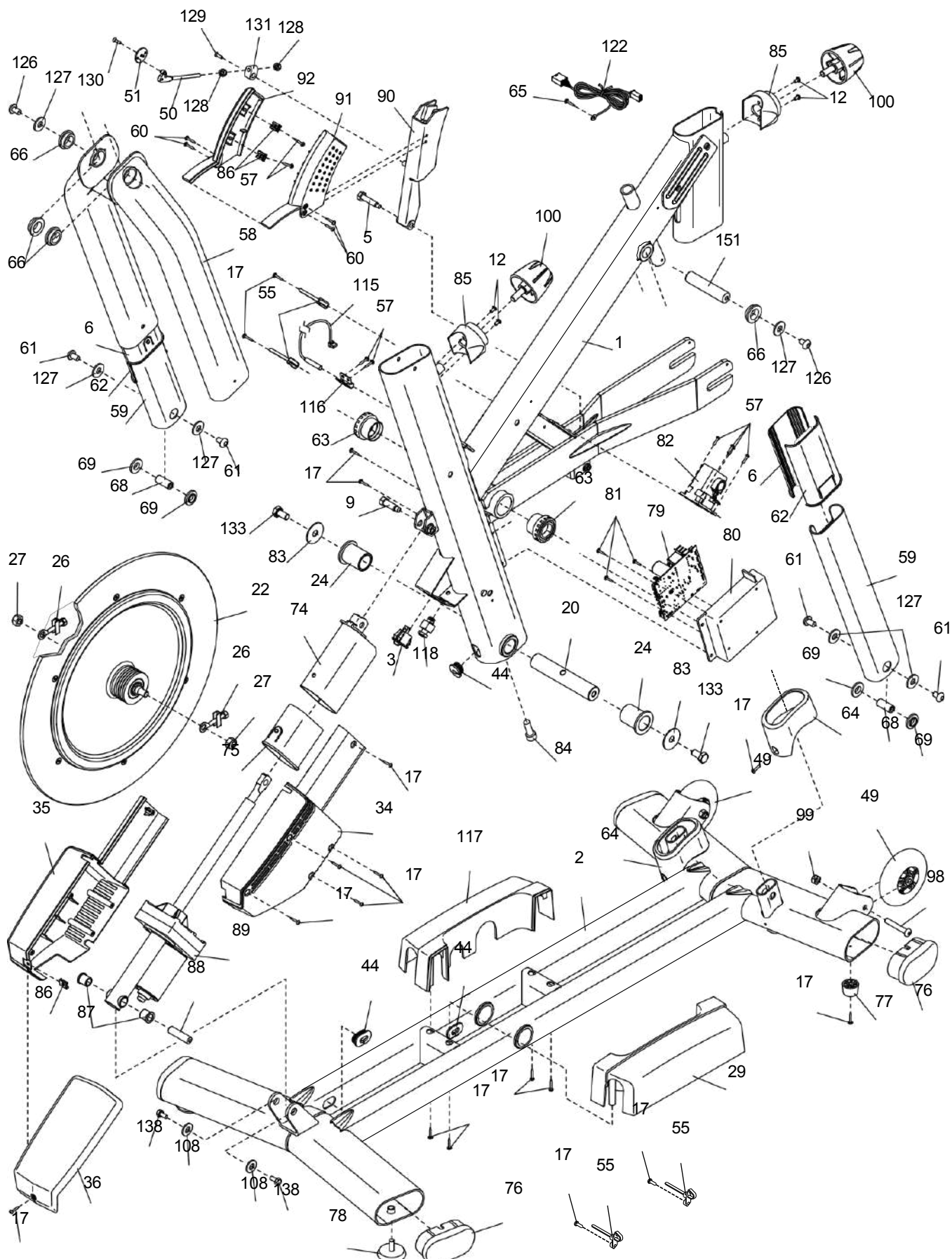
ZOZNAM ČASTÍ

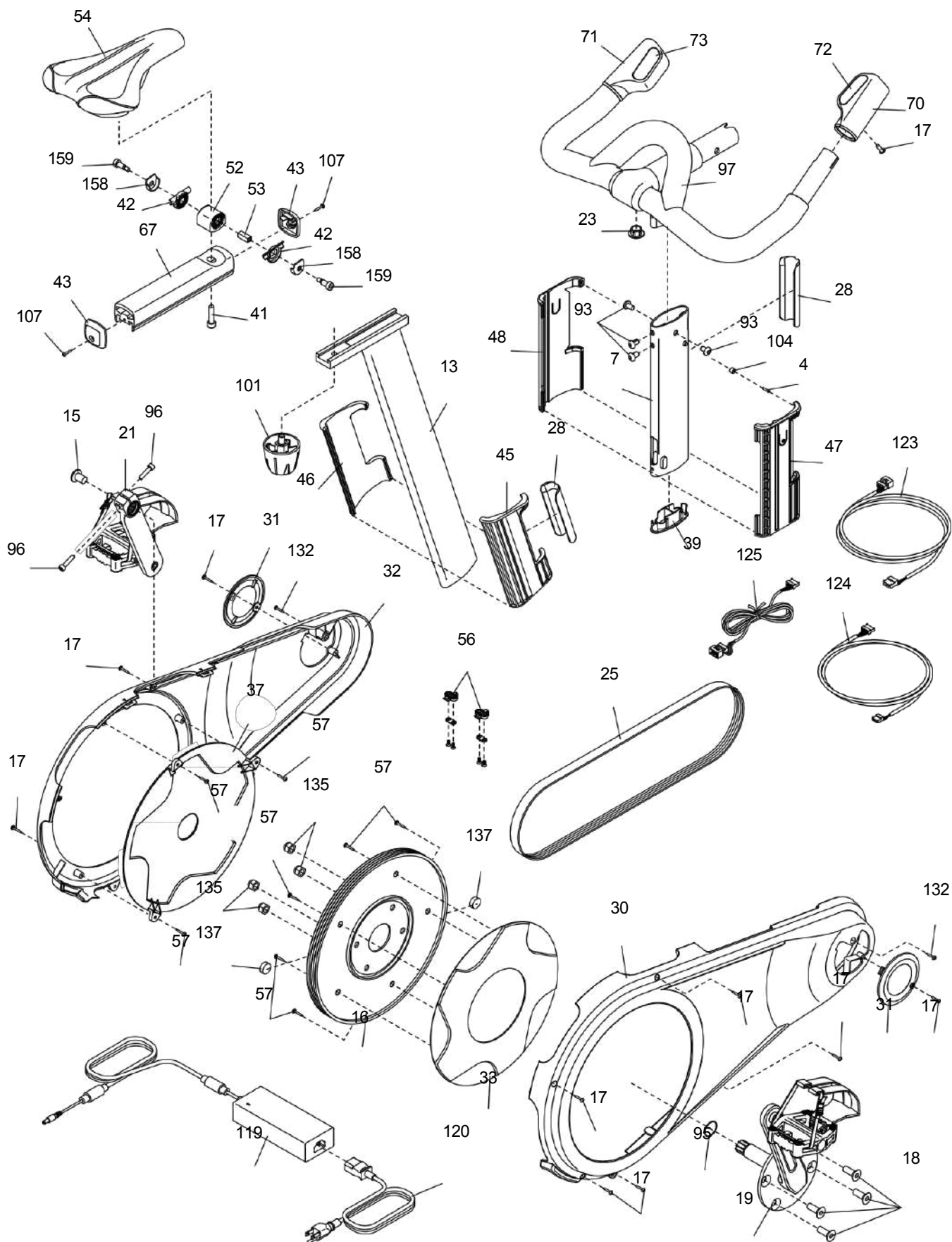
Číslo dielu NTEX02425-INT.0 R0225A

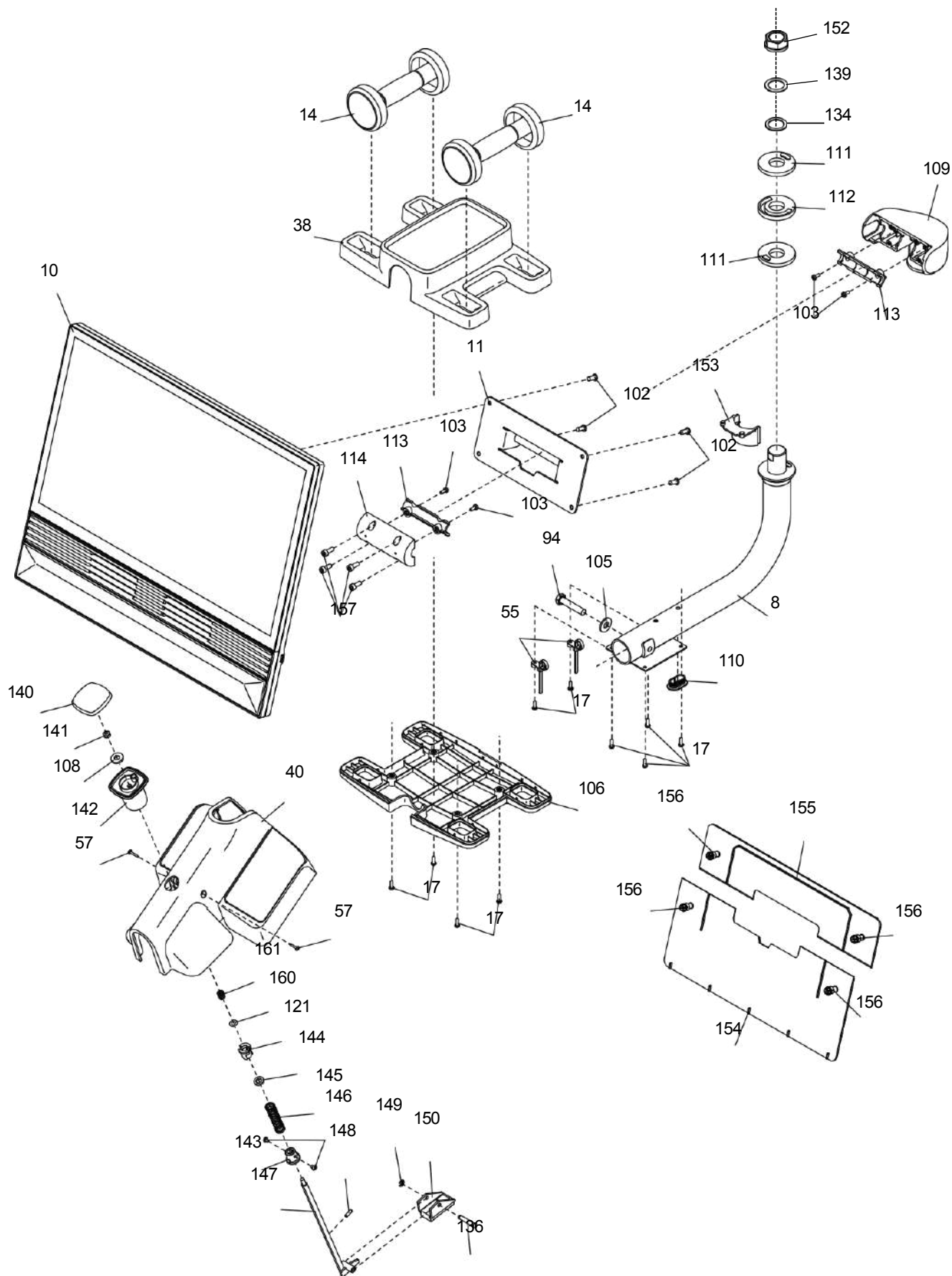
č.	Počet dielov : 1 ks.	Popis	č.	Množ stvo	Popis
1	1	Rám	51	1	Odporový disk
2	1	Základňa	52	1	Držiak sedla
3	1	Vypínač napájania	53	1	Sedlová náprava
4	1	Valčeková náprava	54	1	Sedlo
5	1	Skrutka s ramenom M6	55	6	Kotvený ťahovací popruh
6	2	Vnútorne puzdro na nohu	56	2	Rozkroková zostava
7	1	Stĺpik riadidiel	57	18	Skrutka #8 x 1/2"
8	1	Podpera konzoly	58	1	Horná noha
9	1	Skrutka M8 x 32 mm	59	2	Spodná noha
10	1	Konzola	60	4	Skrutka #8 x 1/3"
11	1	Držiak konzoly	61	4	Skrutka M8 x 15 mm
12	4	Skrutka M4 x 8 mm	62	2	Vonkajšia objímka nohy
13	1	Sedlový stĺpik	63	1	Súprava ložiska rámu
14	2	Ručné závažia	64	2	Kryt na nohy
15	1	Skrutka M12 pre rukoväť	65	1	Uzemňovacia skrutka
16	1	Kladka	66	4	Veľká objímka na nohu
17	41	Skrutka M4 x 16 mm	67	1	Vozík
18	4	Skrutka s plochou hlavou M10 x 20 mm	68	2	Dištančná podložka pod nohu
19	1	Kľučka/pravé rameno rukoväte	69	4	Malé puzdro ramena
20	1	Os otáčania	70	1	Pravá rukoväť
21	1	Ľavá ramenná kľučka	71	1	Ľavá rukoväť
22	1	Zostava zotrvačníka	72	1	Pravé ovládanie
23	1	Krytka riadidiel	73	1	Ľavá ovládacia páka
24	2	Otočný kryt	74	1	Kryt hriadeľa
25	1	Hnací remeň	75	1	Objímka krytu hriadeľa
26	2	Nastavovacia zostava	76	4	Kryt stabilizátora
27	2	Matica nápravy M10	77	2	Noha
28	2	Stĺpiková svorka	78	2	Vyrovnávacia päťka
29	1	Pravý kryt základne	79	1	Vodič
30	1	Pravý štít	80	1	Kryt vodiča
31	2	Kryt štítu	81	3	Strojová skrutka M3 x 6 mm
32	1	Ľavý štít	82	1	Odporový motor
33	1	Pravý disk	83	2	Podložka M10 x 38 mm
34	1	Kryt pravého naklápacieho motora	84	1	Skrutka M12 x 25 mm
35	1	Kryt ľavého naklápacieho motora	85	2	Kryt gombíka stĺpika
36	1	Horný kryt motora naklápania	86	3	Klipsová matica
37	1	Ľavý kotúč	87	2	Šikmý kryt motora
38	1	Zásobník na ručné závažie	88	1	Šikmá dištančná podložka motora
39	1	Kryt stĺpika riadidiel	89	1	Stúpací motor
40	1	Zásobník na príslušenstvo	90	1	Držiak magnetu
41	1	Sedlová skrutka M8	91	1	Pravý kryt držiaka magnetu
42	2	Vnútoraná svorka	92	1	Ľavý kryt držiaka magnetu
43	2	Kryt vozíka	93	4	Náplastová skrutka M8 x 12 mm
44	3	Priechodka pre jeden vodič	94	1	Skrutka M10 x 55 mm
45	1	Pravá sedlová svorka	95	1	O-krúžok
46	1	Stĺp			
		Objímka ľavého stĺpika sedadla	96	2	Skrutka M6 x 25 mm

47	1	Objímka pravého stĺpika riadidiel	97	1	Riadidlá
48	1	Objímka stĺpika ľavých riadidiel	98	2	Skrutka M8 x 50 mm
49	2	Koleso	99	2	Zaistovacia matica M8
50	1	Nastavovacie rameno	100	2	Stĺpikový gombík
101	1	Kľučka vozíka	133	2	Šesťhranná skrutka M10 x 20 mm
102	4	Strojová skrutka M6 x 15 mm	134	1	Plastová dištančná podložka
103	4	Strojová skrutka M4 x 10 mm	135	4	Zaistovacia matica M10
104	1	Valček	136	1	Čap obutia
105	1	Podložka M10	137	2	Magnet remenice
106	1	Kryt zásobníka	138	2	Skrutka M6 x 15 mm
107	2	Skrutka M4 x 15 mm	139	1	Tlaková umývačka
108	3	Podložka M6	140	1	Kryt brzdovej páky
109	1	Montáž prednej konzoly	141	1	Zaistovacia matica M6
110	1	Chránič vodičov	142	1	Spodný brzdový gombík
111	2	Horný/dolný otočný kotúč	143	1	Spodné brzdové puzdro
112	1	Stredový otočný kotúč	144	1	Pružinový doraz
113	2	Vnútorne otočné puzdro	145	1	Brzdová pružina
114	1	Montáž zadnej konzoly	146	2	Skrutka M4 x 6 mm
115	1	Spínač/vodič cievky	147	1	Brzdový hriadeľ
116	1	Spona jazýčkového spínača	148	1	Kolík valčeka
117	1	Ľavý kryt základne	149	1	E-krúžok
118	1	Napájací konektor	150	1	Brzdová čeľusť
119	1	Napájací adaptér	151	1	Os hornej časti nohy
120	1	Napájací kábel	152	1	Otočná matica
121	1	Horné brzdové puzdro	153	1	Kryt držiaka
122	1	Spodný drôt	154	1	Kryt spodnej konzoly
123	1	Horný drôt	155	1	Kryt hornej konzoly
124	1	Predlžovací kábel	156	4	Upevnenie korunky
125	1	Ovládací drôt	157	4	prvok/šroub
126	2	Skrutka M8 x 12 mm	158	2	Skrutka s hlavou M6 x 15 mm
127	6	Veľká podložka M8	159	2	Vonkajšia svorka
128	2	Matica M5	160	1	Skrutka M6 x 25 mm
129	1	Skrutka M5 x 8 mm	161	1	Podložka M6 x 10 mm
130	1	Skrutka #6 x 5/8"	*	-	Pružina dorazu
131	1	Nastavovací blok	*	-	Montážna/nástavbová súprava
132	2	Tupá skrutka M4 x 10 mm	*	-	nástroje
					Používateľská príručka

Poznámka: Technické údaje sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia. Informácie o objednávaní náhradných dielov nájdete na zadnej strane obalu tejto príručky. *Tieto diely nie sú zobrazené na obrázku.







OBJEDNÁVANIE NÁHRADNÝCH DIELOV

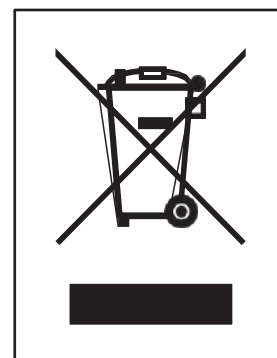
Ak si chcete objednať náhradné diely, pozrite si prednú stranu tejto príručky. Na pomoc si pripravte nasledujúce informácie, keď nás budete kontaktovať:

- Číslo modelu a sériové číslo výrobku (pozri prednú stranu tejto príručky).
- Názov výrobku (pozri prednú stranu tejto príručky).
- Číslo kľúča a popis náhradného dielu (dielov) (pozri ZOZNAM DIELOV a VYSVETLENIE na konci tejto príručky).

INFORMÁCIE O RECYKLÁCII

Tento elektronický výrobok by sa nemal vyhadzovať do komunálneho odpadu. V záujme ochrany životného prostredia musí byť tento výrobok po skončení jeho životnosti recyklovaný v súlade so zákonom.

Využívajte recyklačné zariadenia, ktoré sú oprávnené zbierať tento typ odpadu vo vašej oblasti. Pomôže vám to šetriť prírodné zdroje a zlepšiť európske environmentálne normy. Ak potrebujete ďalšie informácie o bezpečných a správnych metódach likvidácie, obráťte sa na miestny obecný úrad alebo na zariadenie, v ktorom ste tento výrobok zakúpili.



VYHLÁSENIE O ZHODE UK/EÚ

NTEX02425-INT obsahuje tabletu MP24-Xenon-C alebo MP24-Xenon-V.

Spoločnosť iFIT Health & Fitness týmto vyhlasuje, že rádiové zariadenie typu MP24-Xenon-C alebo MP24-Xenon-V je v súlade s 2014/53/EÚ a nariadeniami o rádiových zariadeniach z roku 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Toto vyhlásenie o zhode sa vydáva na výhradnú zodpovednosť výrobcu.

FCCID OMC453085 alebo OMC453584V - Vysielacie frekvenčné pásma a maximálny EIRP: 2,4G WIFI: 25,02 dBm; 5G WIFI: 22,895 dBm; 2,4G BT: 10,12 dBm.

Prevádzka v pásme 5,15-5,35 GHz je obmedzená len na vnútorné použitie v nasledujúcich krajinách:

Certifikácia: 3.1a - bezpečnosť EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, článok 3.1b - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, článok 3.2 - bezpečnostné normy: EN 62479:2010.

Rádiové parametre: EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Zástupca Spojeného kráľovstva: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Spojené kráľovstvo.

Zástupca EÚ: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, Francúzsko.

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK



Číslo dielu 455255 R0225A

Vyrobené v Číne © 2025 iFIT Inc.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

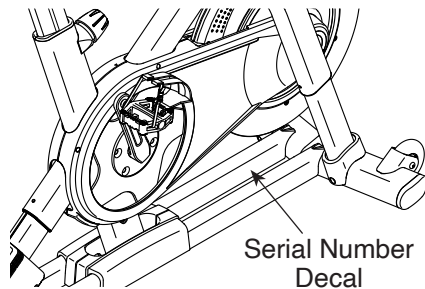
NordicTrack®

X24 BIKE

Model No. NTEX02425-INT.0

Serial No. _____

Write the serial number in the space above for reference.



UNITED KINGDOM

Website: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Write:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

UNITED KINGDOM

AUSTRALIA

Call: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Write:

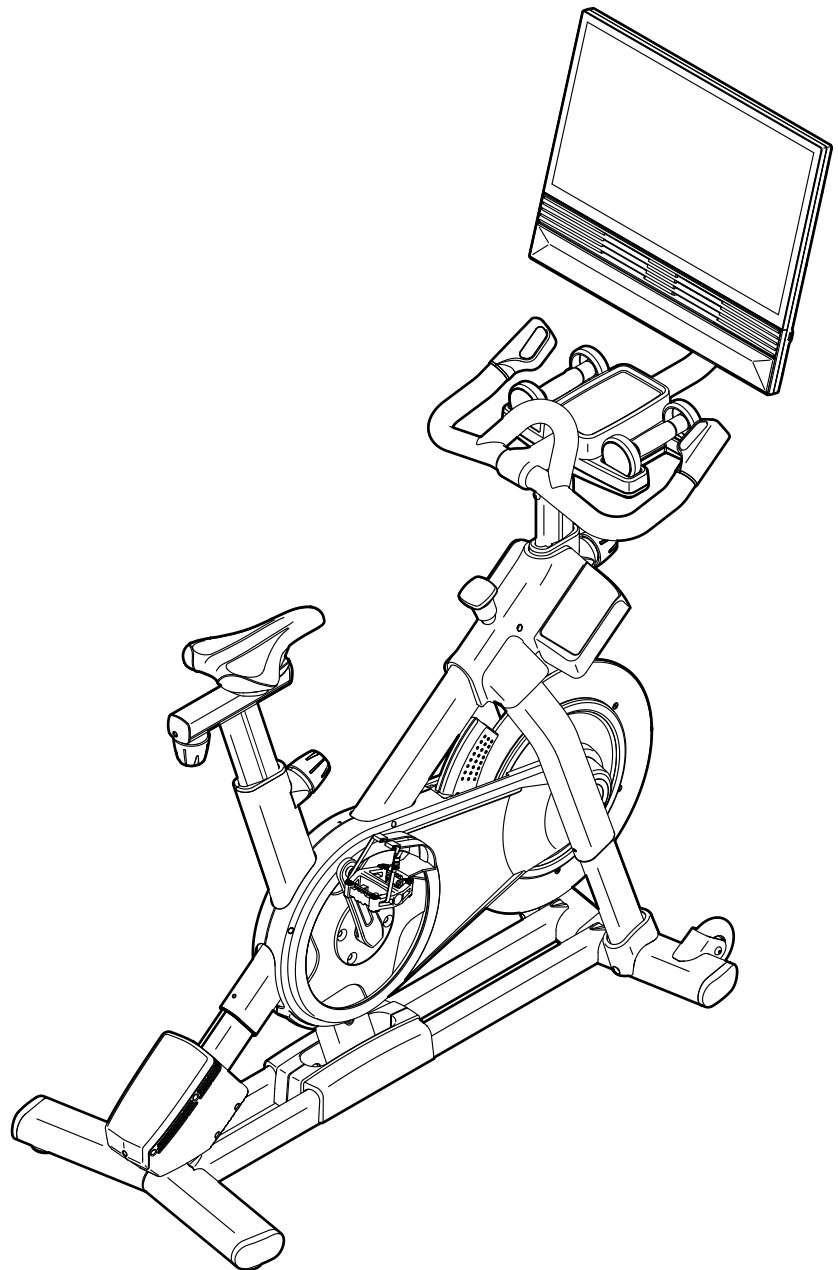
iFIT Inc.

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIA

USER'S MANUAL



⚠ CAUTION

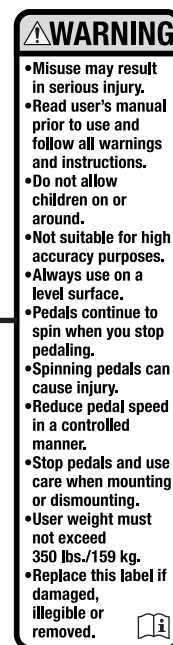
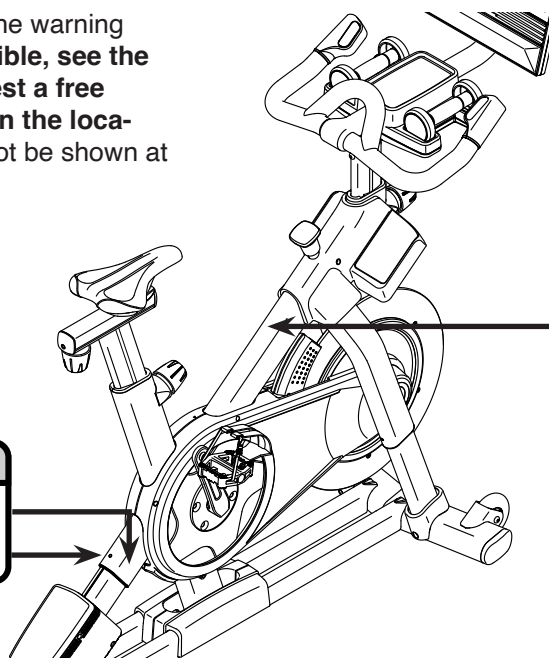
Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Keep this manual for future reference.

TABLE OF CONTENTS

WARNING DECAL PLACEMENT	2
IMPORTANT PRECAUTIONS	3
BEFORE YOU BEGIN	4
PART IDENTIFICATION CHART	5
ASSEMBLY	6
HOW TO USE THE STUDIO CYCLE	13
HOW TO USE THE CONSOLE	16
MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING	26
EXERCISE GUIDELINES	30
PART LIST	31
EXPLODED DRAWING	33
ORDERING REPLACEMENT PARTS	Back Cover
RECYCLING INFORMATION	Back Cover
UK/EU DECLARATION OF CONFORMITY	Back Cover

WARNING DECAL PLACEMENT

This drawing shows the location(s) of the warning decal(s). If a decal is missing or illegible, see the front cover of this manual and request a free replacement decal. Apply the decal in the location shown. Note: The decal(s) may not be shown at actual size.



NORDICTRACK and IFIT are registered trademarks of iFIT Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. Google Maps is a trademark of Google LLC. Wi-Fi is a registered trademark of Wi-Fi Alliance. WPA and WPA2 are trademarks of Wi-Fi Alliance.

IMPORTANT PRECAUTIONS

⚠ WARNING: To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your studio cycle before using your studio cycle. iFIT assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

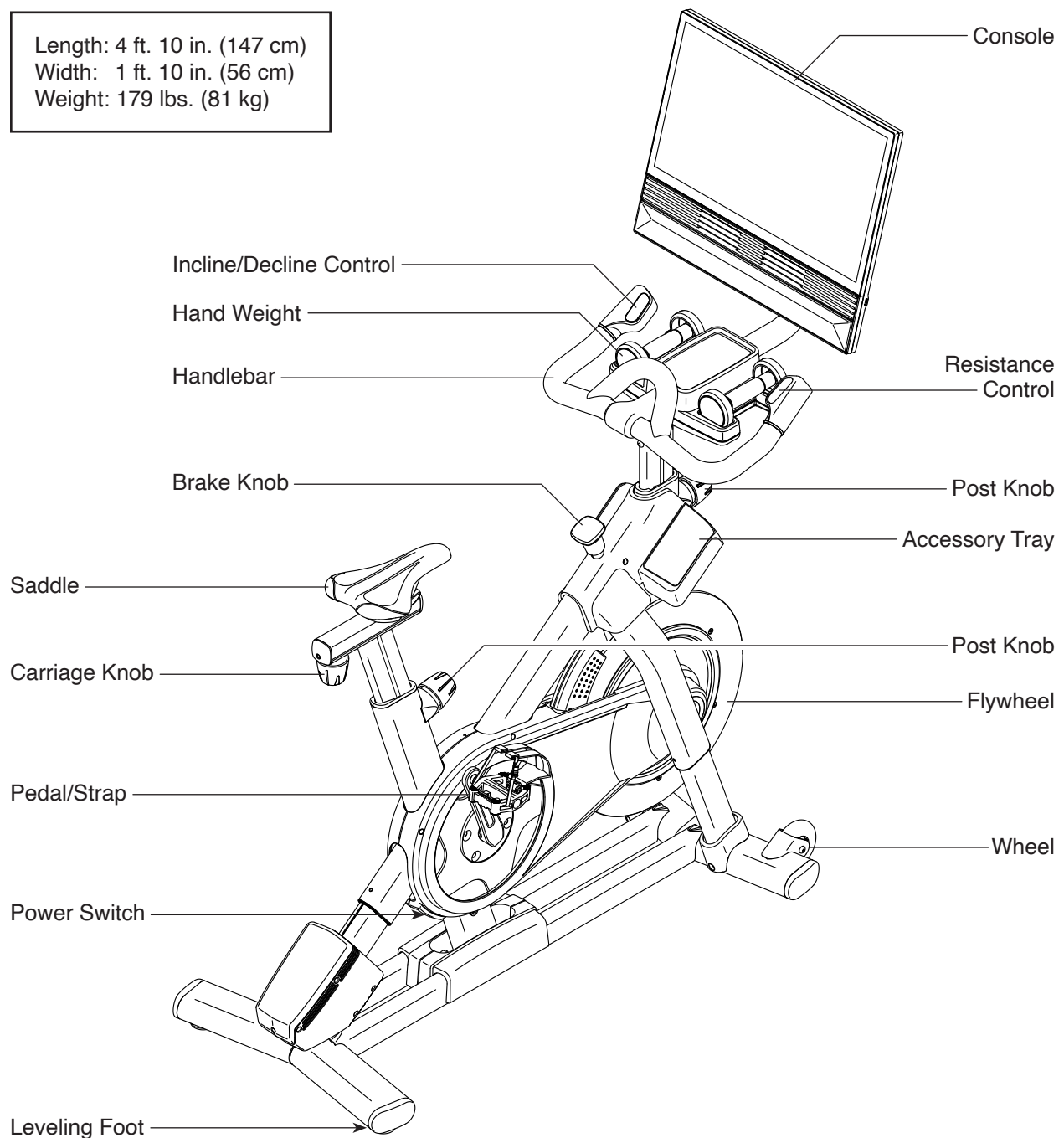
1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the studio cycle are adequately informed of all precautions.
2. Keep children under age 16 and pets away from the studio cycle at all times.
3. Consult your health care provider before beginning any exercise program. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.
4. Consult your health care provider before beginning or continuing any exercise program during pregnancy. Use the studio cycle only as authorized by your health care provider.
5. The studio cycle is not intended for use by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge, unless they are given supervision or instruction about the use of the studio cycle by someone responsible for their safety.
6. Use the studio cycle only as described in this manual.
7. The studio cycle is intended for home use only. Do not use the studio cycle in a commercial, rental, or institutional setting.
8. Keep the studio cycle indoors, away from moisture and dust. Do not put the studio cycle in a garage or covered patio, or near water.
9. Place the studio cycle on a level surface, with a mat beneath it to protect the floor or carpet. Make sure that there is at least 2 ft. (0.6 m) of clearance around the studio cycle.
10. Inspect and properly tighten all parts each time the studio cycle is used. Replace any worn parts immediately. Use only manufacturer-supplied parts.
11. Always plug the power adapter into the studio cycle before you plug it into an outlet.
12. The studio cycle should not be used by persons weighing more than 350 lbs. (159 kg).
13. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the studio cycle. Always wear athletic shoes for foot protection.
14. Be careful when mounting and dismounting the studio cycle.
15. Always keep your back straight while using the studio cycle; do not arch your back.
16. The studio cycle does not have a freewheel; the pedals will continue to move until the flywheel stops. Reduce your pedaling speed in a controlled way.
17. To stop the flywheel quickly, press the brake knob downward.
18. When the studio cycle is not in use, press the brake knob downward and tighten it firmly.
19. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, if you become short of breath, or if you experience pain while exercising, stop immediately and cool down.

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the revolutionary NORDICTRACK® X24 BIKE. The X24 BIKE is unlike any ordinary exercise bike. With full adjustability, an interactive wireless touchscreen console, an incline system that simulates real-world terrain, and an array of other features, the X24 BIKE provides an immersive in-home studio cycling experience.

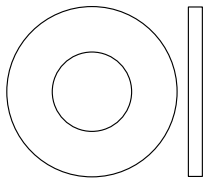
For your benefit, read this manual carefully before you use the studio cycle. If you have questions after reading this manual, please see the front cover of this manual. To help us assist you, note the product model number and serial number before contacting us (see the front cover of this manual).

Length: 4 ft. 10 in. (147 cm)
Width: 1 ft. 10 in. (56 cm)
Weight: 179 lbs. (81 kg)

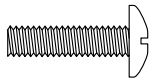


PART IDENTIFICATION CHART

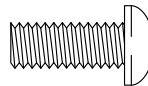
Use the drawings below to identify the small parts used for assembly. The number in parentheses below each drawing is the key number of the part, from the PART LIST near the end of this manual. The number after the key number is the quantity used for assembly. **Note: If a part is not in the hardware kit, check to see whether it has been preassembled. Extra parts may be included.**



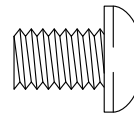
M10 Washer
(105)–1



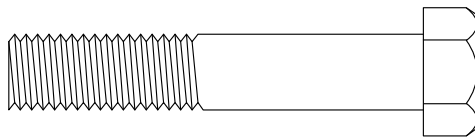
M4 x 16mm
Screw (17)–8



M6 x 15mm
Machine
Screw (102)–4



M8 x 12mm
Patch Screw
(93)–4



M10 x 55mm Screw (94)–1

ASSEMBLY

- Assembly requires two persons.
- Place all parts in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until you complete all assembly steps.
- To identify small parts, see page 5.
- Assembly can be completed using the included tools. Note: **Save the included tools.** One or more of the tools may be needed to make adjustments in the future.
- To avoid damaging parts, do not use power tools for assembly or adjustment.

1. **To register your product and activate your warranty in the UK**, go to iFITsupport.eu. If you do not have internet access, complete the warranty registration card in the warranty booklet and send it by registered post to the address on the back cover of the warranty booklet.

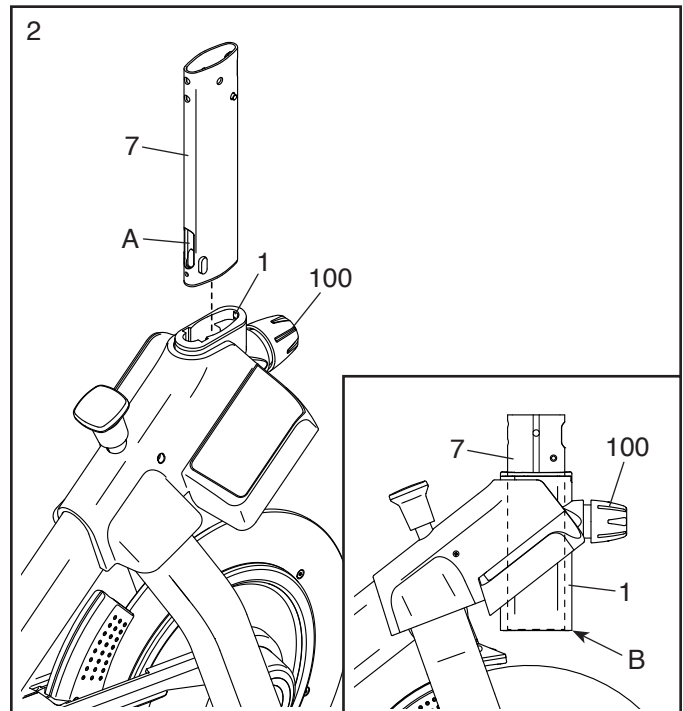
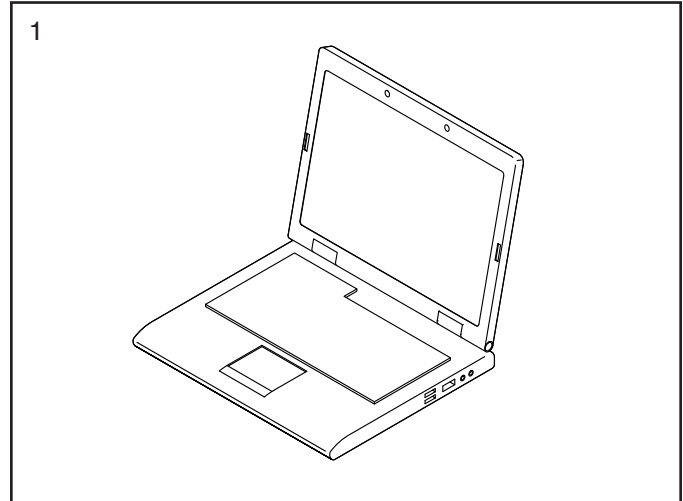
To register your product and activate your warranty in Australia, email or post the following information to the email address or postal address on the front cover of this manual.

- your receipt (make sure to keep a copy)
- your name, address, and telephone number
- the model number, serial number, and name of your product (see the front cover of this manual)

2. Orient the Handlebar Post (7) so that the lower slot (A) is on the side shown.

Next, loosen the indicated Post Knob (100) and insert the Handlebar Post (7) into the Frame (1).

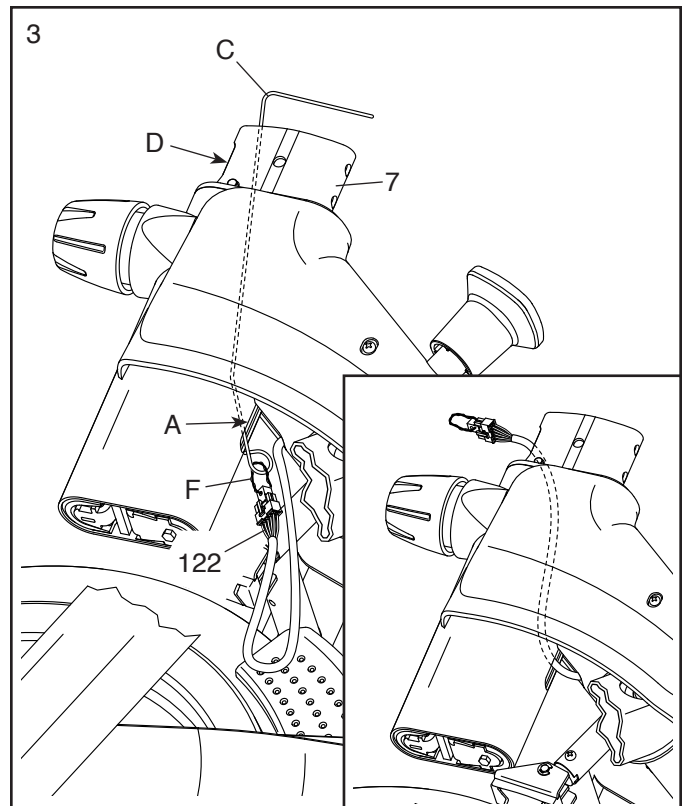
See the inset drawing. Position the Handlebar Post (7) so that the bottom of the Handlebar Post is even with the bottom of the post tube (B) on the Frame (1). Then, tighten the Post Knob (100).



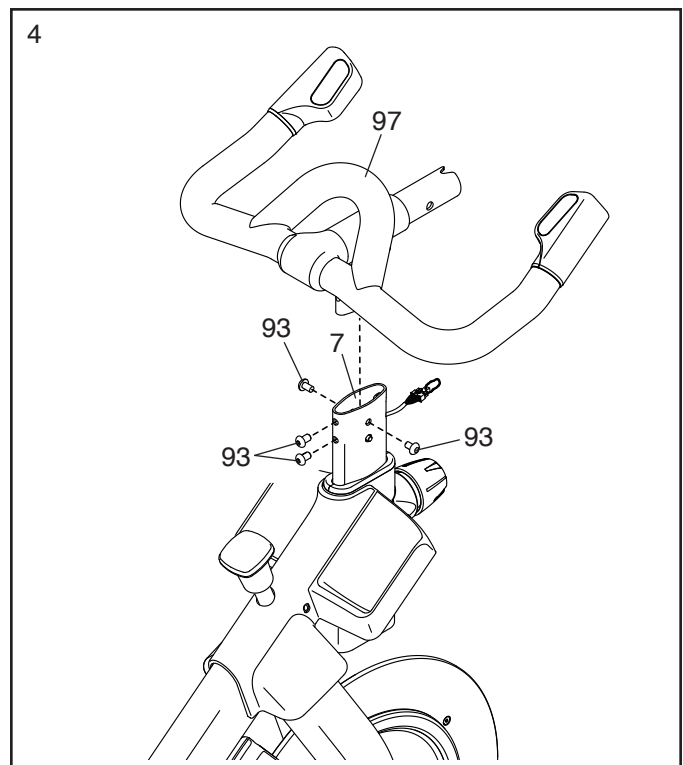
3. Identify the included wire tool (C) and insert it downward into the Handlebar Post (7) so that the loop on the wire tool is extending from the lower slot (A).

Next, hook the tie (F) on the Lower Wire (122) onto the loop on the wire tool (C), and then pull the wire tool upward until the end of the Lower Wire is at the top of the Handlebar Post (7).

Then, unhook the tie (F) from the wire tool (C), and push the end of the Lower Wire (122) out of the upper slot (D) in the Handlebar Post (7) as shown in the inset drawing.

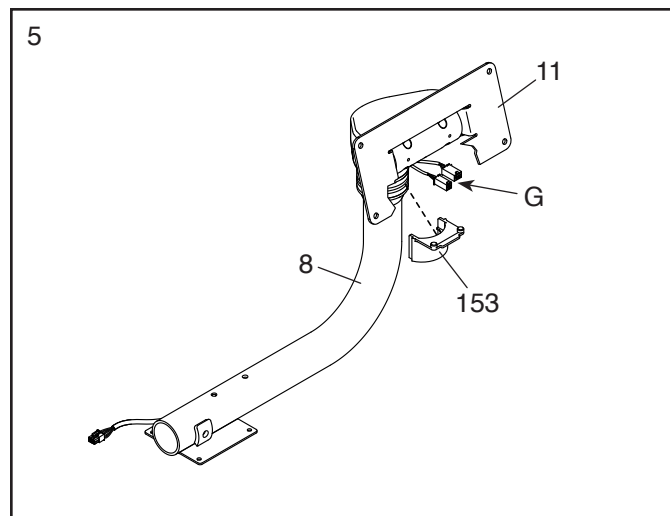


4. Insert the Handlebar (97) into the Handlebar Post (7). Attach the Handlebar with four M8 x 12mm Patch Screws (93); **start all four Patch Screws, and then firmly tighten them.**



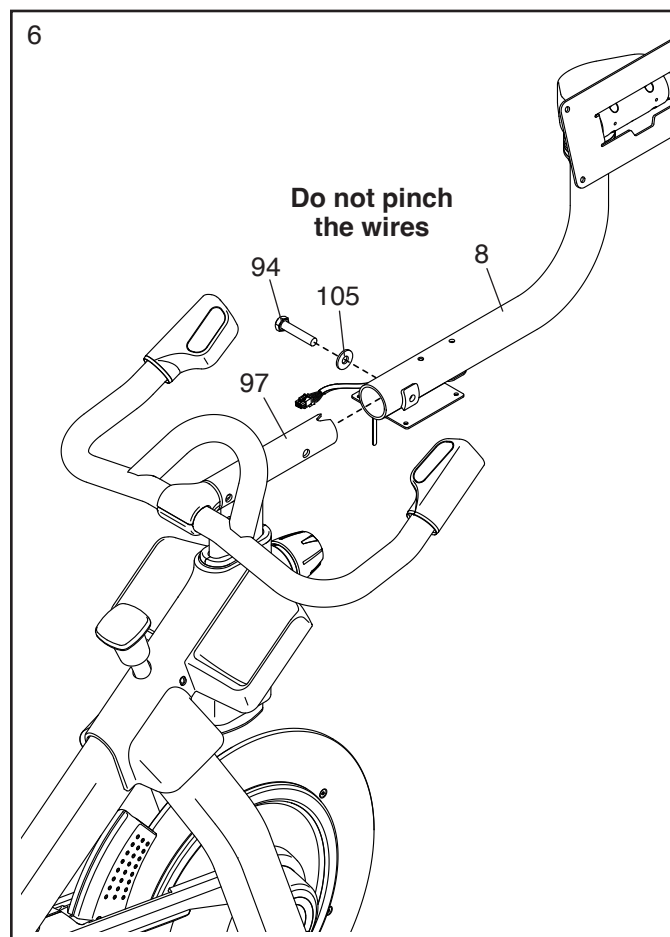
5. If the Mount Cover (153) is preattached to the Console Support (8), remove the Mount Cover. Next, pull the wires (G) out of the Console Support. **Make sure that the wires are under the Console Bracket (11).**

Then, press the Mount Cover (153) onto the Console Support (8).



6. **Do not pinch the wires.** Slide the Console Support (8) onto the Handlebar (97).

Attach the Console Support (8) with an M10 x 55mm Screw (94) and an M10 Washer (105); **do not fully tighten the Screw yet.**

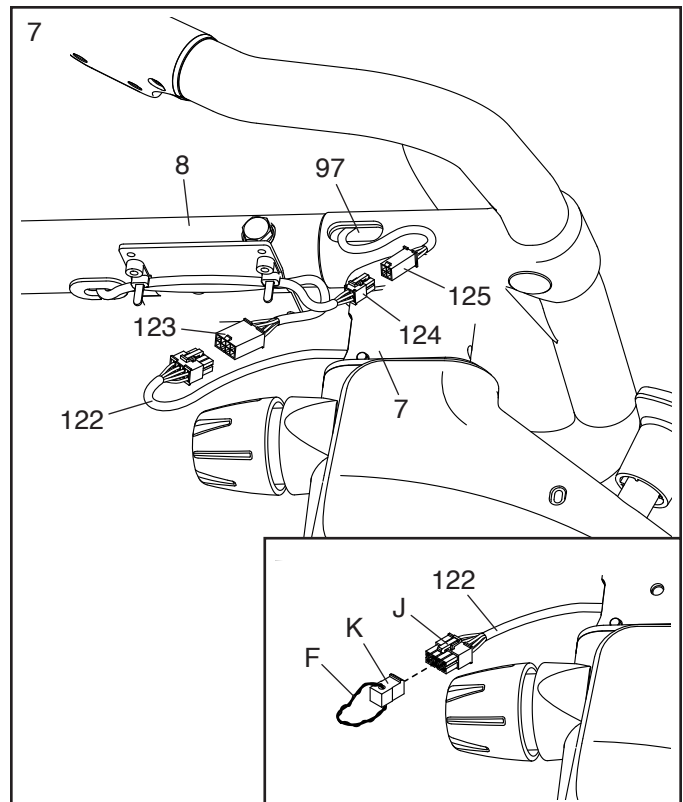


7. **See the inset drawing.** Press the small latch (J) on the connector on the Lower Wire (122), and remove and discard the wire pull (K) and the tie (F).

Next, identify the Upper Wire (123) under the Console Support (8). Connect the Upper Wire to the Lower Wire (122).

IMPORTANT: The wire connectors should slide together easily and snap into place with an audible click. You must connect the connectors properly for your studio cycle to function properly.

Then, connect the Extension Wire (124) to the Control Wire (125) extending from the Handlebar (97) in the same way.

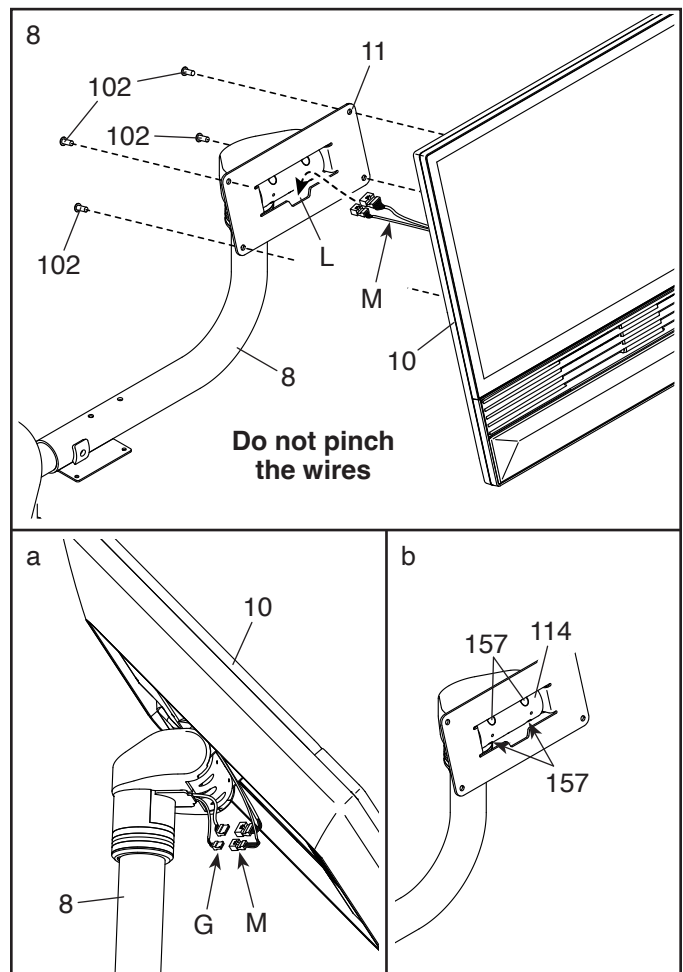


8. Have a second person hold the Console (10) near the Console Bracket (11), and route the console wires (M) downward through the opening (L) in the Console Bracket.

See the left inset drawing. Connect the wires (G) from the Console Support (8) to the console wires (M). **IMPORTANT: The wire connectors should slide together easily and snap into place with an audible click.**

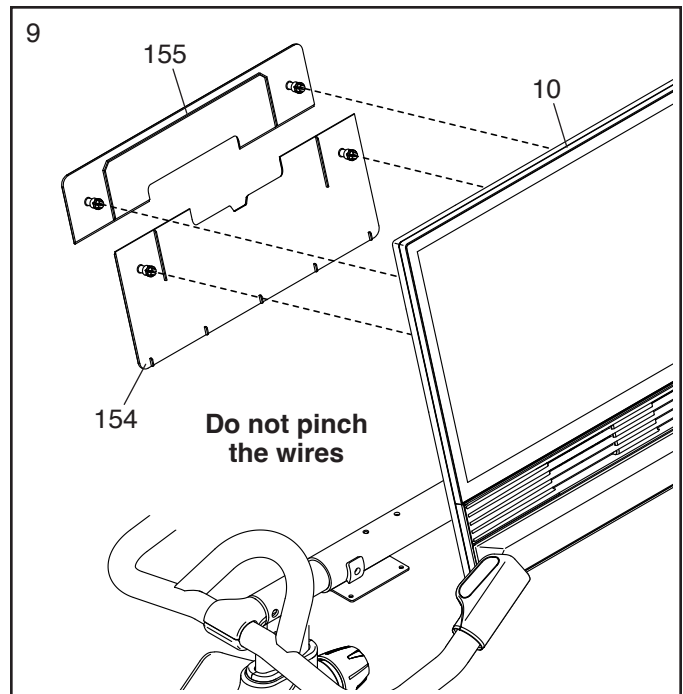
Do not pinch the wires. Attach the Console (10) to the Console Bracket (11) with four M6 x 15mm Machine Screws (102); **start all four Machine Screws, and then tighten them.**

Then, tilt the Console (10) upward and downward a few times. **If the movement feels loose, see the right inset drawing (for clarity, the Console is not shown).** Tighten the four M6 x 15mm Cap Screws (157) in the Rear Bracket Mount (114) until the movement no longer feels loose. Note: Tilt the Console upward and downward to access the Cap Screws.



9. Identify the **Lower Console Cover (154)**, and press it onto the back of the Console (10).

Do not pinch the wires. Press the **Upper Console Cover (155)** onto the back of the Console (10).

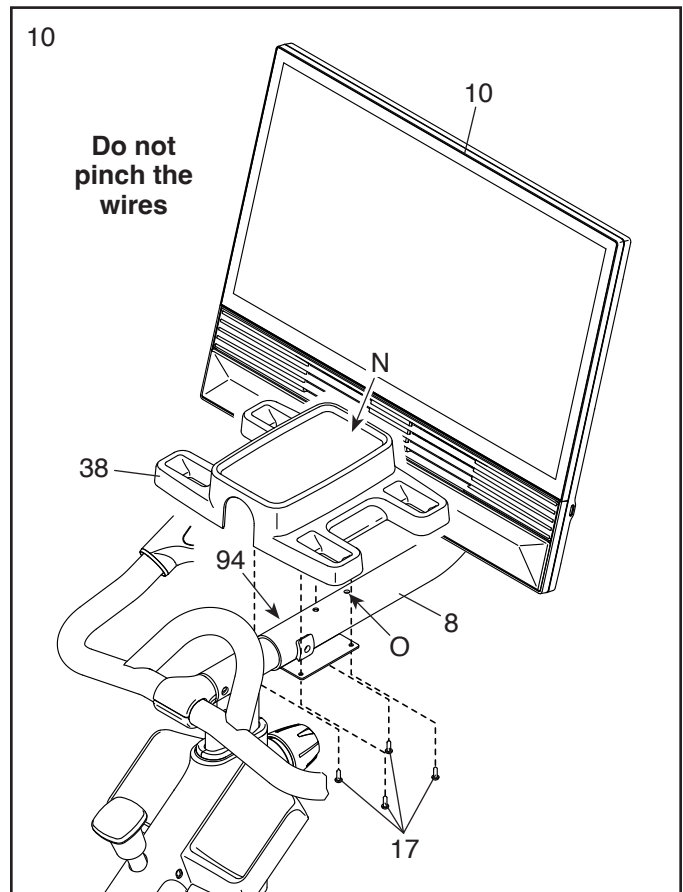


10. Hold the sides of the Console (10) and rotate it to the position shown.

IMPORTANT: If the Console (10) is not level, have a second person tip it slightly from side to side until it is level. While the second person holds the Console still, firmly tighten the M10 x 55mm Screw (94).

Next, orient the Hand Weight Tray (38) so that the orientation sticker (N) is in the location shown. Then, set the Hand Weight Tray on the Console Support (8), and insert the small post (not shown) on the underside of the Hand Weight Tray into the indicated hole (O).

Do not pinch the wires. Attach the Hand Weight Tray (38) with four M4 x 16mm Screws (17); **start all four Screws, and then tighten them.**

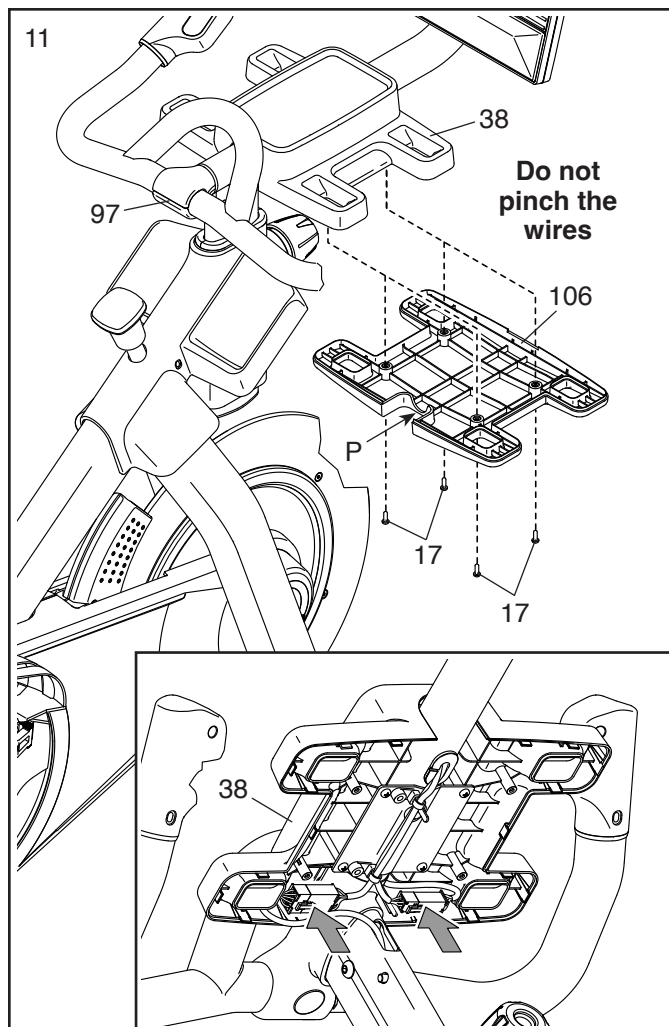


11. **Note:** It may be helpful to raise the Handlebar (97) before you do this step (see How to Adjust the Height of the Handlebars on page 14).

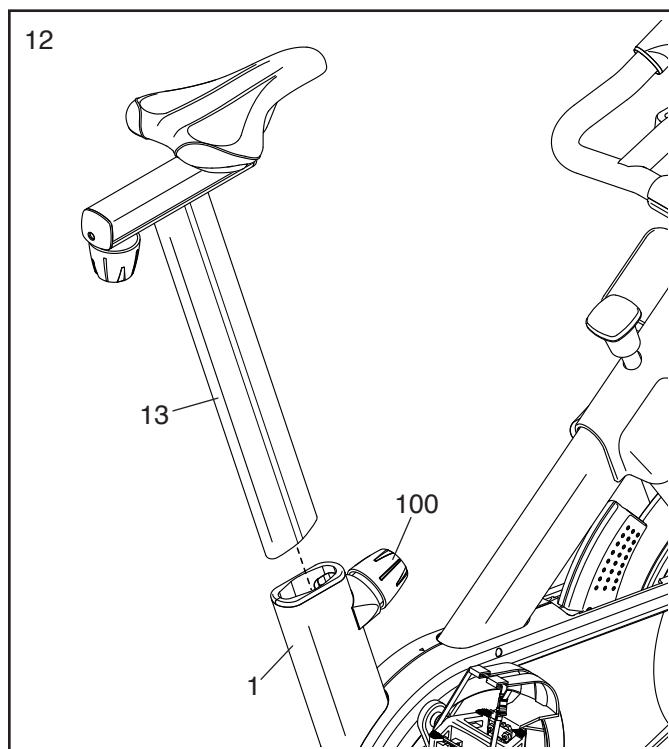
See the inset drawing. Look under the Hand Weight Tray (38), and insert the wires that you connected in step 7 into the indicated recesses in the Hand Weight Tray.

Next, orient the Tray Cover (106) so that the curved opening (P) is in the position shown, and align the Tray Cover with the Hand Weight Tray (38).

Do not pinch the wires. Attach the Tray Cover (106) with four M4 x 16mm Screws (17); **start all four Screws, and then tighten them.**

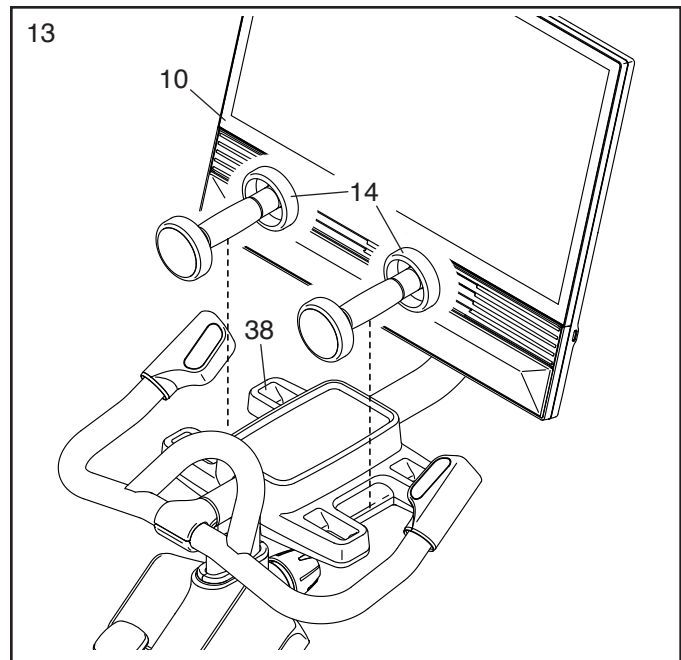


12. Loosen the indicated Post Knob (100). Next, insert the Saddle Post (13) into the Frame (1), and slide the Saddle Post to the desired height. Then, tighten the Post Knob.



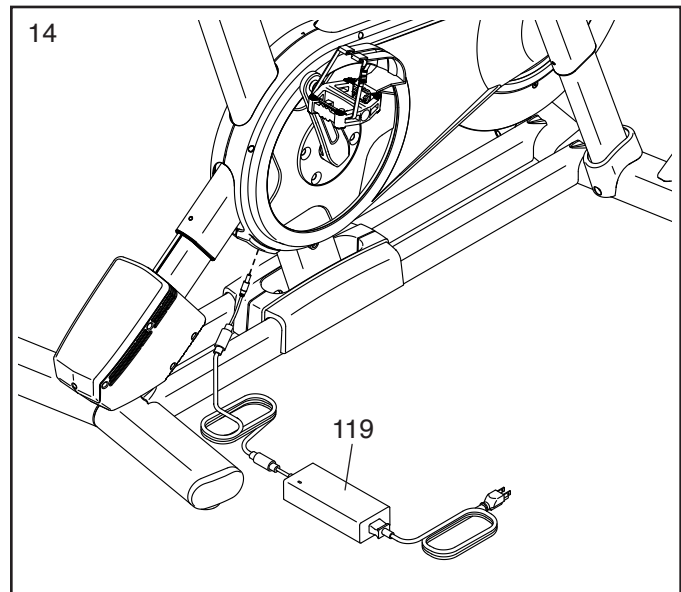
13. Set the two Hand Weights (14) in the Hand Weight Tray (38).

IMPORTANT: Make sure not to hit the Console (10) with the Hand Weights (14) when you set the Hand Weights in the Hand Weight Tray (38) after each use.



14. **IMPORTANT:** Always plug the Power Adapter (119) into the studio cycle before you plug it into an outlet. Plug the Power Adapter into the receptacle on the rear of the studio cycle.

Note: To plug the Power Adapter (119) into an outlet, see page 13.



15. **Make sure that all parts are properly tightened before the studio cycle is used.** Place a mat beneath the studio cycle to protect the floor. **IMPORTANT: Keep the included tools. You will need them for future adjustment and maintenance of your studio cycle.**

Note: The use of the remaining parts will be explained on page 14.

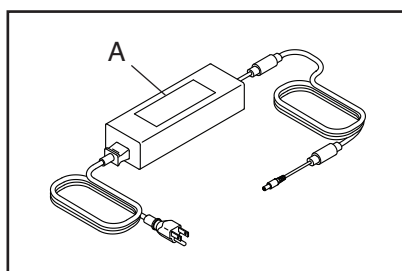
HOW TO USE THE STUDIO CYCLE

HOW TO PLUG IN THE POWER ADAPTER

IMPORTANT: If the studio cycle has been exposed to cold temperatures, allow it to warm to room temperature before you plug in the power adapter (A). If you do not do this, you may damage the console displays or other electronic components.

IMPORTANT: Always plug the power adapter (A) into the studio cycle before you plug it into an outlet.

Make sure that the power adapter (A) is plugged into the receptacle on the studio cycle. Then, plug the power adapter into an appropriate outlet that is properly installed in accordance with all local codes and ordinances.



FEATURES OF THE STUDIO CYCLE

Measuring Watts

Each studio cycle is calibrated to measure your power output and to allow you to monitor your watts and RPMs directly on the console.

By monitoring your watts and RPMs, you can see how hard you are training and make sure that you are challenging yourself and improving.

The Incline System

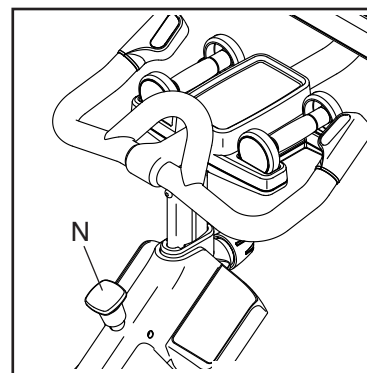
The studio cycle can incline and decline to realistically simulate outdoor terrain. When you use or create map workouts of training routes with iFIT® (see the console instructions beginning on page 19 for more information), the studio cycle will automatically incline and decline to match the real-world terrain.

Interactive Wireless Touchscreen Console

The wireless touchscreen console works with iFIT to provide an interactive and immersive in-home studio experience that allows you to participate virtually in group studio classes led by personal trainers and to experience workouts around the world.

HOW TO USE THE BRAKE KNOB

To change the resistance of the pedals, see step 3 on page 19. **To stop the flywheel, push the brake knob (N).** The flywheel will quickly come to a complete stop.



HOW TO LOCK THE STUDIO CYCLE

IMPORTANT: Lock the studio cycle when it is not in use. See the drawing above. To lock the studio cycle, press the brake knob (N) downward and tighten it firmly. This will lock the studio cycle so that the flywheel cannot turn. To unlock the studio cycle, loosen the brake knob.

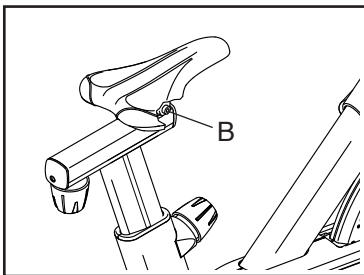
HOW TO ADJUST THE GEOMETRY OF THE STUDIO CYCLE

The studio cycle can be adjusted to match the geometry of your road bike to promote correct form and to ensure proper training of the muscles. **Make adjustments in small increments, and then pedal the studio cycle to test the adjustments.**

How to Adjust the Angle of the Saddle

You can adjust the angle of the saddle to the position that is most comfortable.

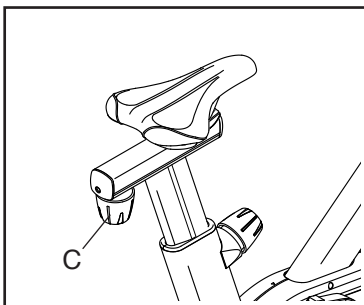
To adjust the angle of the saddle, loosen the indicated screw (B) beneath the saddle, tilt the saddle upward or downward slightly, and then tighten the screw.



Note: You can remove the saddle and attach your own saddle to the studio cycle if desired.

How to Adjust the Horizontal Position of the Saddle

To adjust the position of the saddle, loosen the carriage knob (C), move the carriage forward or backward to the desired position, and then firmly tighten the carriage knob.

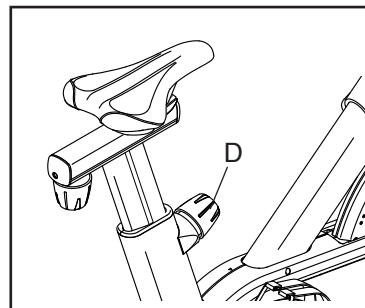


How to Adjust the Height of the Saddle

For effective training, the saddle should be at the proper height. As you pedal, there should be a slight bend in your knees when the pedals are in the lowest position.

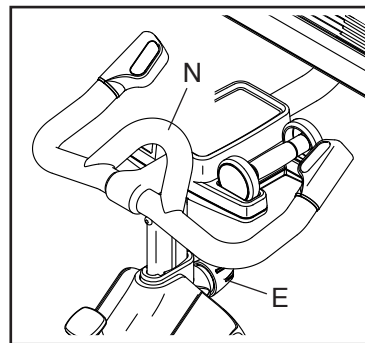
To adjust the height of the saddle, loosen the post knob (D), slide the saddle post upward or downward, and then **firmly tighten** the post knob.

IMPORTANT: Do not raise the saddle post beyond the “MAX” mark on the saddle post.



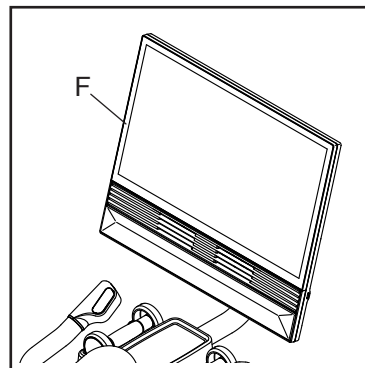
How to Adjust the Height of the Handlebars

To adjust the handlebars, **hold the handlebar firmly in the indicated location (N) with one hand**, and loosen the post knob (E). Then, slide the handlebar post upward or downward, and **firmly tighten** the post knob. **IMPORTANT:** Do not raise the handlebar post beyond the “MAX” mark on the handlebar post.



How to Adjust the Position of the Console

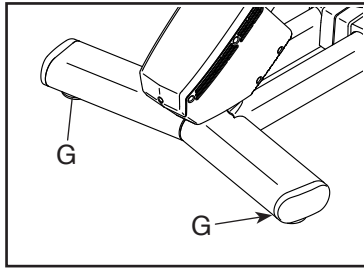
The console (F) can be tilted upward and downward and pivoted from side to side. To adjust the position of the console, hold the sides of the console and press it to the desired position. You can pivot the console all of the way to the side so that you can view it while standing next to the studio cycle to perform floor exercises.



If the console does not stay in place when it is moved up or down or from side to side, see HOW TO ADJUST THE CONSOLE PIVOT AND TILT on page 27.

HOW TO LEVEL THE STUDIO CYCLE

If the studio cycle rocks slightly on your floor during use, turn one or both of the leveling feet (G) beneath the rear stabilizer until the rocking motion is eliminated.

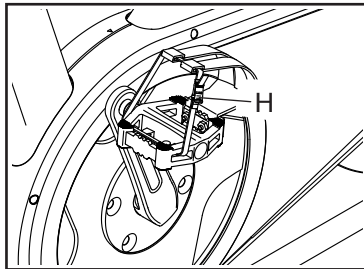


HOW TO USE THE PEDALS

Note: You can remove the pedals and attach your own pedals to the studio cycle if desired.

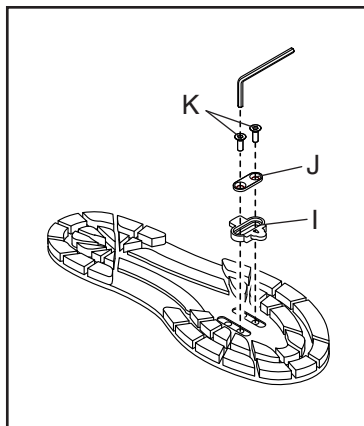
How to Use the Toe Cage Side of the Pedals

To use the toe cage side of the pedals, insert your shoes into the toe cages and pull the ends of the toe straps. To adjust the toe straps, press and hold the tabs (H) on the buckles, adjust the toe straps to the desired position, and then release the tabs.

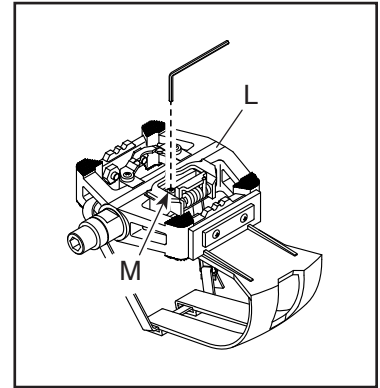


How to Use the Clip-in Side of the Pedals

To use the clip-in side of the pedals, you must first attach the included cleats to your cycling shoes (not included). Using the included hex key, attach a cleat (I) to the bottom of a cycling shoe with a cleat bracket (J) and two cleat screws (K). **Attach the other cleat to your other cycling shoe in the same way.**

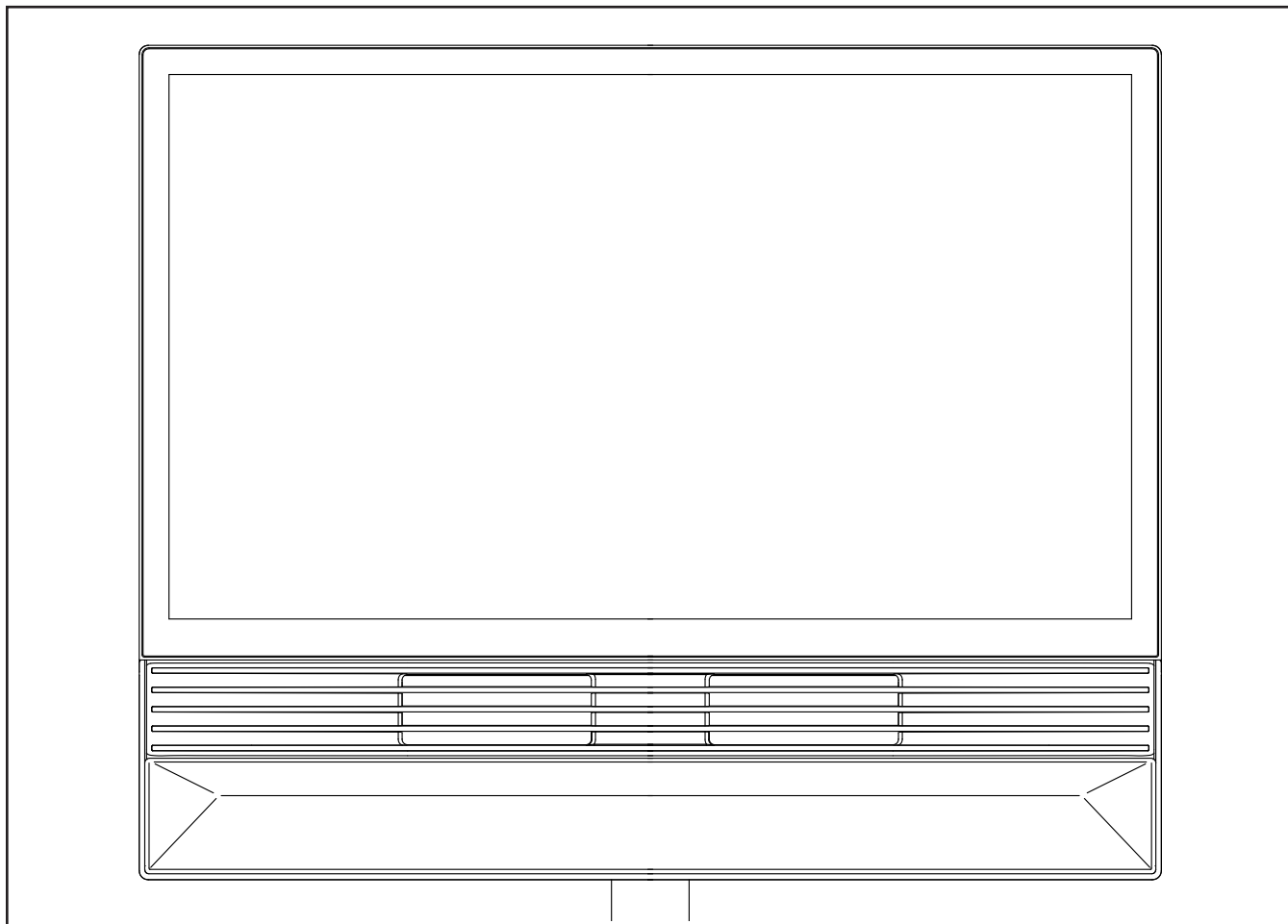


The spring tension affects how easy or difficult it is to clip in and unclip from the pedals. To adjust the spring tension of a pedal (L), use the included hex key and tighten or loosen the adjustment screw (M) as desired. **Adjust the spring tension of the other pedal in the same way.**



To clip into the pedals, press the cleats on your cycling shoes firmly into the slots in the pedals until they snap into place. To unclip from the pedals, twist the heels of your cycling shoes outward from the pedals.

HOW TO USE THE CONSOLE



FEATURES OF THE CONSOLE

IMPORTANT: iFIT will periodically update your console's software to improve your workout experience. After a software update, some settings and features described in this manual may no longer apply to your console, and your console may have new settings and features. Take time to explore your console's settings and features. **If you have questions, please visit my.iFit.com or contact Member Care.**

The advanced console offers a selection of features designed to make your workouts more effective and exciting.

When you use the manual mode of the console, you can change the resistance of the pedals and the incline

of the frame with a touch of a button. As you exercise, the console will display instant exercise feedback.

The console also features wireless technology that enables the console to connect to iFIT®. With iFIT, you can choose from a changing selection of featured workouts that automatically control the resistance of the pedals and the incline of the frame as iFIT trainers guide you through immersive exercise sessions.

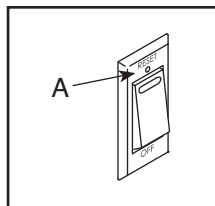
With an iFIT subscription, you can access a library of thousands of on-demand destination and studio workouts, create your own workouts, track your workout results, and access many other features. Go to iFit.com to learn more.

HOW TO TURN ON THE CONSOLE

The included power adapter must be used to operate the studio cycle. See HOW TO PLUG IN THE POWER ADAPTER on page 13.

When the power adapter is plugged in, press the power switch (A) located on the frame of the studio cycle to turn on the console. It will take a moment for the console to be ready for use.

If the console is inactive, simply touch the screen to activate the console.



Note: When you turn on the console for the first time, the incline system may calibrate automatically. The frame will move upward and downward as it calibrates. When the frame stops moving, the incline system is calibrated. **IMPORTANT: If the incline system does not calibrate automatically, see step 5 on page 22 and manually calibrate the incline system.**

HOW TO TURN OFF THE CONSOLE

If the pedals do not move for several seconds, the console will pause.

If the pedals do not move for several minutes, the screen is not touched, and the buttons are not pressed, the console will become inactive.

When you are finished exercising, press the power switch and unplug the power adapter. **IMPORTANT: If you do not do this, the electrical components on the studio cycle may wear prematurely.**

HOW TO USE THE TOUCH SCREEN

The console features a full-color touch screen. You can slide or flick your finger against the screen to move some images on the screen. Note: The screen is not pressure sensitive; you do not need to press hard.

To type information into a text box, touch the text box to view the keyboard. To use numbers or other characters, touch **?123**. To view more characters, touch **~<**. To return to the letter keyboard, touch **ABC**. To use a capital character, touch the shift button (upward-facing arrow symbol). To clear text, touch the clear button (backward-facing arrow with an X).

HOW TO SET UP THE CONSOLE

Before you use the studio cycle for the first time, set up the console.

1. Choose your time zone.

2. Connect to a wireless network.

To use iFIT workouts and several other features of the console, the console must be connected to a wireless network. If necessary, see page 23 for detailed instructions.

3. Create or sign in to your iFIT account.

Follow the prompts on the screen to create an iFIT account or to log in to your iFIT account. Available subscription options will be shown.

4. Check for software updates.

Touch the console settings button (gear icon) on the screen. Next, touch *Equipment* and then touch *Software update*. **IMPORTANT: To avoid damaging the studio cycle, do not press the power switch or unplug the power adapter while the software is being updated.** See page 22 for detailed instructions.

The console is now ready for you to begin working out. Take some time to explore the console.

HOW TO USE THE MANUAL MODE

1. Select the home screen.

When you turn on the console, the home screen will appear after the console boots up. If you have already selected a workout, touch the screen and follow the prompts to end the workout and return to the home screen.

2. Get ready for the workout.

To use the fan, your Bluetooth headphones, or a compatible heart rate monitor, see pages 24 and 25.

3. Start the workout.

Touch *Quick start* and begin pedaling.

4. Change the resistance of the pedals and the incline of the frame as desired.

You can change the resistance of the pedals in the following ways.

- Press the Resistance buttons on the right handlebar.
- Touch the numbered resistance buttons on the right side of the screen.

You can change the incline of the frame in the following ways.

- Press the Incline/Decline buttons on the left handlebar.
- Touch the numbered incline buttons on the left side of the screen.

Note: After you press a button, it will take a moment for the pedals to reach the selected resistance level or for the frame to reach the selected incline level. When the studio cycle is declined or extremely inclined, the range of resistance levels may decrease.

Note: To turn on and turn off the resistance buttons or the incline buttons on the screen, touch *resistance* or *incline* at the bottom of the screen. You can also touch the workout settings icon in the lower-right corner of the screen and then touch *Controls*.

5. Follow your progress.

The console offers several display modes. Touch the workout settings icon in the lower-right corner of the screen to turn on and turn off options such as *Metrics* and *Charts*.

To adjust the volume level, touch the workout settings icon in the lower-right corner of the screen and then touch *Audio*.

6. Pause or end the workout.

To pause the workout, touch the pause symbol next to the word *Workout* at the bottom of the screen. To continue the workout, touch *Resume* on the screen.

To end the workout, touch the pause symbol next to the word *Workout* on the screen and then touch *End*. A workout summary will appear. Touch the X in the upper-left corner of the screen to return to the home screen.

7. When you are finished exercising, turn off the console (see page 17).

HOW TO USE A FEATURED WORKOUT

To use a featured workout, the console must be connected to a wireless network (see page 23).

1. Select the home screen or the workout library.

When you turn on the console, the home screen will appear after the console boots up. If you have already selected a workout, touch the screen and follow the prompts to end the workout and return to the home screen.

2. Select a workout.

To select a workout, slide or flick the screen to scroll vertically or horizontally to see all available workouts. You can also touch the *Search* icon on the left side of the screen and search for workouts by categories such as duration, environment, trainers, and so forth. Then, touch the desired workout image on the screen.

The featured workouts on your console will change periodically. To save a featured workout for future use, add it as a favorite by touching the favorites button (heart symbol). Note: You must be logged in to your iFIT account to save a featured workout (see step 2 on page 21).

When you select a workout, the screen will show an overview of the workout with details such as the duration and distance of the workout and the estimated number of calories that you will burn during the workout.

To draw your own map for a workout, see HOW TO CREATE A DRAW-YOUR-OWN-MAP WORKOUT on page 20.

3. Get ready for the workout.

To use the fan, your Bluetooth headphones, or a compatible heart rate monitor, see pages 24 and 25.

4. Start the workout.

Touch *Start workout* and begin pedaling. A warm-up period will begin. Pedal until the warm-up period ends or touch *Skip warmup*.

During some workouts, an iFIT trainer will guide you through an immersive video workout. Touch the workout settings icon in the lower-right corner of the screen and then touch *Audio* to select music, trainer voice, and volume options for the workout.

During some workouts, the screen will show a map of the route and a marker indicating your progress. Touch the buttons on the screen to select the desired map options.

During the workout, the resistance of the pedals and the incline of the frame will change automatically according to the settings of the workout. **If the resistance or incline is too high or too low**, you can manually override the setting (see step 4 on page 18). To return to the programmed settings of the workout, touch *Follow Trainer*.

If the SmartAdjust feature is enabled, the console will scale the intensity of the workout automatically based on your manual overrides of the resistance or incline. **To enable the SmartAdjust feature**, touch the workout settings icon in the lower-right corner of the screen and then touch *Features*.

IMPORTANT: The calorie goal shown in the workout description is only an estimate. The actual number of calories that you burn will depend on various factors. If you manually change the resistance of the pedals during the workout, the number of calories that you burn will be affected.

To follow your progress, see step 5 on page 18.

To pause or end the workout, see step 6 on page 18.

5. When you are finished using the studio cycle, turn off the console (see page 17).

HOW TO CREATE A DRAW-YOUR-OWN-MAP WORKOUT

To use a draw-your-own-map workout, you must be logged in to your iFIT account (see step 2 on page 21) and the console must be connected to a wireless network (see page 23).

1. Select the home screen.

When you turn on the console, the home screen will appear after the console boots up. If you have already selected a workout, touch the screen and follow the prompts to end the workout and return to the home screen.

To select a draw-your-own-map workout, touch *Create* at the bottom of the screen.

2. Draw a workout on the map.

First, touch the *Create* icon on the left side of the screen.

Next, navigate to the area on the map where you want to draw a workout by typing in the search box or by sliding your fingers on the screen. Touch the screen to add the starting point for the workout. Then, touch the screen to add the ending point for the workout.

If you want to start and end the workout at the same point, touch *Close Loop* or *Out & Back* in the map options. You can also select whether you want the workout to snap to the road.

If you make a mistake, touch *Undo* in the map options.

The screen will display the elevation and distance statistics for the workout.

3. Save the workout.

Touch the options on the screen to save the workout. If desired, enter a title and description for the workout.

4. Get ready for the workout.

To use the fan, your Bluetooth headphones, or a compatible heart rate monitor, see pages 24 and 25.

5. Start the workout.

Touch *Start workout* and begin pedaling. A warm-up period will begin. Pedal until the warm-up period ends or touch *Skip warmup*.

The workout will function in the same way as a featured workout (see step 4 on page 19).

6. When you are finished exercising, turn off the console (see page 17).

HOW TO USE AN iFIT WORKOUT

To use an iFIT workout, you must be logged in to your iFIT account and the console must be connected to a wireless network. **For more information about iFIT, go to [iFIT.com](https://www.ifit.com).**

1. Select the home screen.

When you turn on the console, the home screen will appear after the console boots up. If you have already selected a workout, touch the screen and follow the prompts to end the workout and return to the home screen.

2. Log in to your iFIT account.

If you have not done so, touch the console settings button (gear icon) on the screen and then touch *Membership* to log in to your iFIT account. Follow the prompts on the screen to enter your username and password.

Note: To switch users within your iFIT account, select the home screen and then touch the circular icon in the lower-left corner of the screen. If more than one user is associated with the account, a list of users will appear. Touch the name of the desired user.

3. Select an iFIT workout from the home screen or the workout library.

To select an iFIT workout, slide or flick the screen to scroll vertically or horizontally to see all available workouts. You can also touch the *Search* icon on the left side of the screen and search for workouts by categories such as duration, location, trainer, and so forth. Then, touch the desired workout image on the screen.

When you select an iFIT workout, the screen will show an overview of the workout that includes details such as the duration and distance of the workout and the estimated number of calories that you will burn during the workout.

You can also select options such as adding the workout to your schedule (see step 4) or marking the workout as a favorite (see step 5).

4. Schedule an iFIT workout on the calendar if desired.

To schedule an iFIT workout for a future date, simply view the overview or workout summary of the desired iFIT workout, touch the calendar icon, and then select the desired date on the calendar. When the selected date arrives, the iFIT workout that you scheduled will appear on the home screen.

5. Create a list of favorite iFIT workouts if desired.

To mark an iFIT workout as a favorite, simply view the overview or workout summary of the desired iFIT workout and touch the favorites button (heart symbol).

To view a list of iFIT workouts that you have marked as favorites, touch the heart icon at the top of the home screen.

6. Get ready for the workout.

To use the fan, your Bluetooth headphones, or an optional heart rate monitor, see pages 24 and 25.

7. Start the workout.

Touch *Start workout* and begin pedaling. A warm-up period will begin. Pedal until the warm-up period ends or touch *Skip warmup*.

The workout will function in the same way as a featured workout (see step 4 on page 19).

8. When you are finished using the studio cycle, turn off the console (see page 17).

HOW TO CHANGE CONSOLE SETTINGS

1. Select the console settings menu.

When you turn on the console, the home screen will appear after the console boots up. If you have already selected a workout, touch the screen and follow the prompts to end the workout and return to the home screen.

Then, touch the console settings button (gear icon) on the screen.

2. Navigate the console settings menu.

You may be able to view and change settings in the following settings menus:

Your account

- Account info, password
- Health details

Preferences

- Wi-Fi
- Units of measurement
- Time zone
- Language
- iFIT AI Coach

Equipment

- About
- Update Software
- Calibrate

Membership

- Manage membership
- Plan profiles

Support

- Help
- How To
- Legal

3. Customize settings.

The console can display speed and distance in either Imperial (standard) or metric units of measurement. To change the unit of measurement or to change other settings, touch *Preferences* or *Equipment* and then touch the desired settings.

4. Update the console software.

For the best results, regularly check for software updates. Touch *Equipment* and then touch *Software update*. Software updates will begin automatically. **IMPORTANT: To avoid damaging the studio cycle, do not press the power switch or unplug the power adapter while the software is being updated.**

When the update is complete, the console will turn off and then turn back on. If it does not, unplug the power adapter, wait for several seconds, and then plug in the power adapter. Note: Software updates are always designed to improve your workout experience. After a software update, some settings and features described in this manual may no longer apply to your console, and your console may have new settings and features.

5. Calibrate the incline system.

To calibrate the incline system, touch *Equipment*, touch *Calibrate*, and then touch *Calibrate*. The frame will automatically rise to the maximum incline level, descend to the minimum incline level, and then return to the starting position. This will calibrate the incline system. When the incline system is calibrated, touch *Finish*.

6. Exit the console settings menu.

To exit the console settings menu, touch the X in the upper-left corner of the screen.

HOW TO CHANGE WORKOUT SETTINGS

1. Select the workout settings menu.

Touch the workout settings icon in the lower-right corner of the screen.

2. Navigate the workout settings menu and customize workout settings.

You may be able to view and change settings in the following menus:

Audio

- App volume
- Speaker volume

Fan

Bluetooth

Features

- SmartAdjust

Display

- iFIT Closed Captions
- Screen brightness

Note: Some workout controls are disabled when no workout is running.

3. Exit the workout settings menu.

To exit the workout settings menu, touch the X in the lower-right corner of the screen.

HOW TO CONNECT TO A WIRELESS NETWORK

1. Select the console settings menu.

With the home screen selected, touch the console settings button (gear icon) on the screen and then touch *Preferences*.

2. Set up and manage a wireless network connection.

Touch *Wi-Fi* to select the wireless network menu. If *Wi-Fi* is not enabled, touch the *Wi-Fi* toggle to enable it. When Wi-Fi is enabled, the screen will show a list of available networks. Note: It may take a moment for the list of wireless networks to appear.

Note: You must have your own wireless network and an 802.11b/g/n router with SSID broadcast enabled (hidden networks are not supported). The console supports unsecured and secured (WEP, WPA™, and WPA2™) encryption. A broadband connection is recommended; performance depends on connection speed.

When a list of networks appears, touch the desired network. Note: You will need to know your network name (SSID). If your network has a password, you will also need to know the password. Follow the prompts on the screen to enter your password and connect to the selected wireless network. Passwords are case-sensitive.

When the console is connected to your wireless network, a confirmation message will appear on the screen.

If you have problems connecting to an encrypted network, make sure that your password is correct. **If you have questions after following these instructions, please go to my.iFIT.com for assistance.**

3. Exit the console settings menu.

To exit the console settings menu, touch the X in the upper-left corner of the screen.

HOW TO USE THE FAN

The fan has several speed settings, including an auto mode. While the auto mode is selected, the speed of the fan will automatically change as the pedaling speed changes. To control the fan, touch the workout settings icon in the lower-right corner of the screen and then touch *Fan*.

Note: If the pedals are not moved for a while when the home screen is selected, the fan will turn off automatically.

HOW TO USE THE CHARGING PORT

The console features a charging port to charge USB-C compatible devices, such as smartphones and tablets, while you exercise.

To use the charging port, plug a USB-C charging cable (not included) into the receptacle on your device and into the charging port on the right side of the console; **make sure that the USB-C charging cable is fully plugged in.** Note: The charging port cannot be used to view or transfer data or to play music through the console sound system.

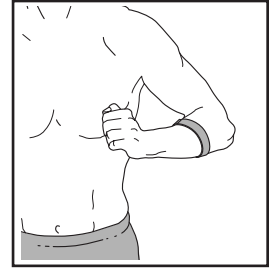
HOW TO CONNECT HEADPHONES

To connect your Bluetooth headphones to the console, first turn on your headphones, put them in pairing mode, and place them near the console. Next, start a workout. Then, touch the workout settings icon in the lower-right corner of the screen, touch *Bluetooth*, and select your headphones from the list on the screen.

When your headphones and the console pair successfully, the audio from the console will play through your headphones.

HOW TO USE AN OPTIONAL HEART RATE MONITOR

Whether your goal is to burn fat or to strengthen your cardiovascular system, the key to achieving the best results is to maintain the proper heart rate during your workouts. The optional heart rate monitor will enable you to continuously monitor your heart rate while you exercise, helping you to reach your personal fitness goals. The console is compatible with all Bluetooth® Smart heart rate monitors. **To purchase an optional heart rate monitor, please see the front cover of this manual.**



When your compatible heart rate monitor is turned on and placed in pairing mode, the console will connect to it automatically. When your heartbeat is detected, your heart rate will be shown on the screen.

MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

MAINTENANCE

Regular maintenance is important for optimal performance and to reduce wear. Inspect and properly tighten all parts each time the studio cycle is used.

Replace any worn parts immediately. Use only manufacturer-supplied parts.

To clean the studio cycle, use a damp cloth and a small amount of mild soap. **IMPORTANT: To avoid damage to the console, keep liquids away from the console and keep the console out of direct sunlight.**

PEDAL MAINTENANCE

Tighten the pedals weekly. Tighten the **right** pedal **clockwise**, and tighten the **left** pedal **counterclockwise**.

TROUBLESHOOTING

Many problems can be solved with the simple steps in this section. If further assistance is needed, please see the front cover of this manual.

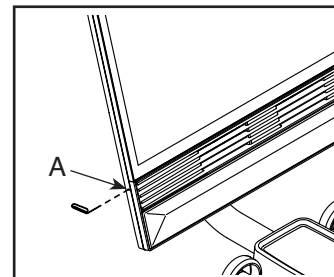
CONSOLE TROUBLESHOOTING

If the console does not turn on, make sure that the power adapter is fully plugged in and that the power switch is pressed on.

If a replacement power adapter is needed, please see the back cover of this manual. IMPORTANT: To avoid damaging the console, use only a manufacturer-supplied regulated power adapter.

If you are having problems connecting the console to a wireless network or if you are having problems with your iFIT account or iFIT workouts, go to support.iFIT.com.

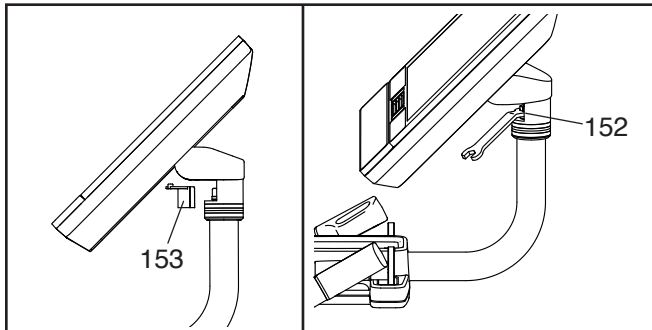
If the console does not boot up properly, or if the console freezes and does not respond, reset the console to the factory default settings. **IMPORTANT: Doing this will erase all custom settings you have made to the console.**



Resetting the console requires two people. First, press the power switch and unplug the power adapter. Next, locate the small reset opening (A) on the left side of the console. Using a bent paper clip, press and hold the reset button inside of the opening, and have a second person plug in the power adapter and press the power switch. **Continue holding the reset button until the console turns on.** When the reset operation is complete, the console will turn off and then turn back on. If it does not, press the power switch and unplug the power adapter, and then plug it in again and press the power switch. Once the console turns on, check for firmware updates (see HOW TO CHANGE CONSOLE SETTINGS on page 23). Note: It may take a few minutes for the console to be ready for use.

HOW TO ADJUST THE CONSOLE PIVOT AND TILT

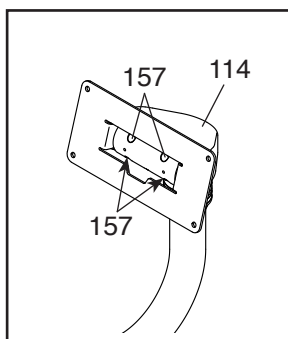
If the console does not stay in place when it is moved from side to side, first remove the Mount Cover (153). Next, use the included studio cycle tool to tighten the Pivot Nut (152) slightly until the console stays in place when moved from side to side. Then, press the Mount Cover back into place.



If the console does not stay in place when it is tilted upward and downward, **first see assembly step 9 on page 10**. Use a standard screwdriver to carefully pry off the Console Covers (154, 155).

Note: For clarity, the console is not shown in the drawing at the right.

Next, tighten the four M6 x 15mm Cap Screws (157) in the Rear Bracket Mount (114) until the upward and downward movement no longer feels loose. If necessary, tilt the console upward and downward to access the Cap Screws.



Then, see assembly step 9 on page 10 and reattach the Console Covers (154, 155).

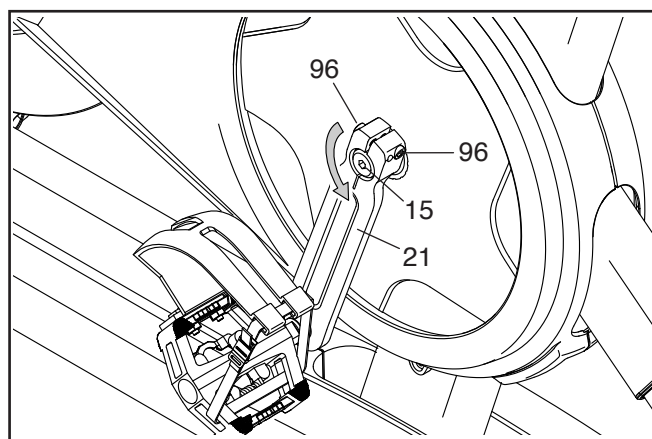
INCLINE SYSTEM TROUBLESHOOTING

If the frame does not move to the correct incline level, see **HOW TO CHANGE CONSOLE SETTINGS** on page 23 and calibrate the incline system.

Note: When the studio cycle is declined or extremely inclined, the range of resistance levels may decrease.

HOW TO ADJUST THE LEFT CRANK ARM

If the Left Crank Arm (21) feels loose while you are pedaling, first loosen the two M6 x 25mm Screws (96). Then, follow the steps below. **Note:** If you have a torque wrench, tighten the Screws (15, 96) to the listed torque specs. If you do not have a torque wrench, simply tighten the Screws as firmly as you can.



1. Tighten the M12 Crank Screw (15) **counter-clockwise** to 7 Nm (5 ft-lbs).
2. Tighten each M6 x 25mm Screw (96) to 20 Nm (15 ft-lbs). Then, tighten each M6 x 25mm Screw a second time to 20 Nm (15 ft-lbs) in the same order.
3. Finally, tighten the M12 Crank Screw (15) **counter-clockwise** to 50 Nm (37 ft-lbs).

HOW TO ADJUST THE REED SWITCH

If the console does not display correct feedback, the reed switch should be adjusted.

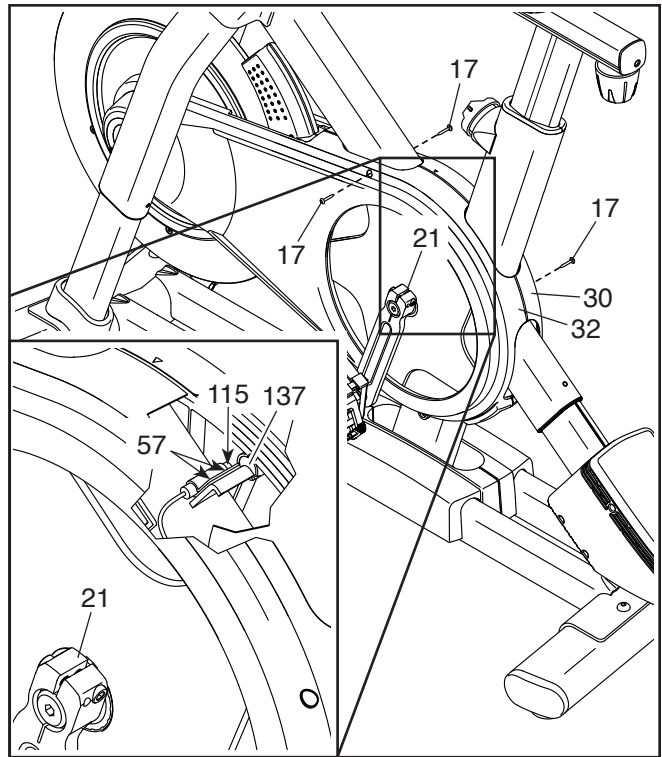
To adjust the reed switch, **first press the power switch and unplug the power adapter.** Next, remove the three indicated M4 x 16mm Screws (17) from the Right and Left Shields (30, 32).

Then, carefully pull the tops of the Right and Left Shields (30, 32) apart a few inches.

See the inset drawing. Slightly loosen the two indicated #8 x 1/2" Screws (57). Next, rotate the Left Crank Arm (21) until a Pulley Magnet (137) is aligned with the Reed Switch (115). Slide the Reed Switch slightly toward or away from the Pulley Magnet. Then, retighten the Screws.

Plug in the power adapter, press the power switch, and rotate the Left Crank Arm (21) for a moment. Repeat these actions until the console displays correct feedback.

When the reed switch is correctly adjusted, reattach the Right and Left Shields (30, 32).



HOW TO ADJUST THE DRIVE BELT

If you can feel the pedals slip while you are pedaling, even when the resistance is adjusted to the highest setting, the drive belt may need to be adjusted.

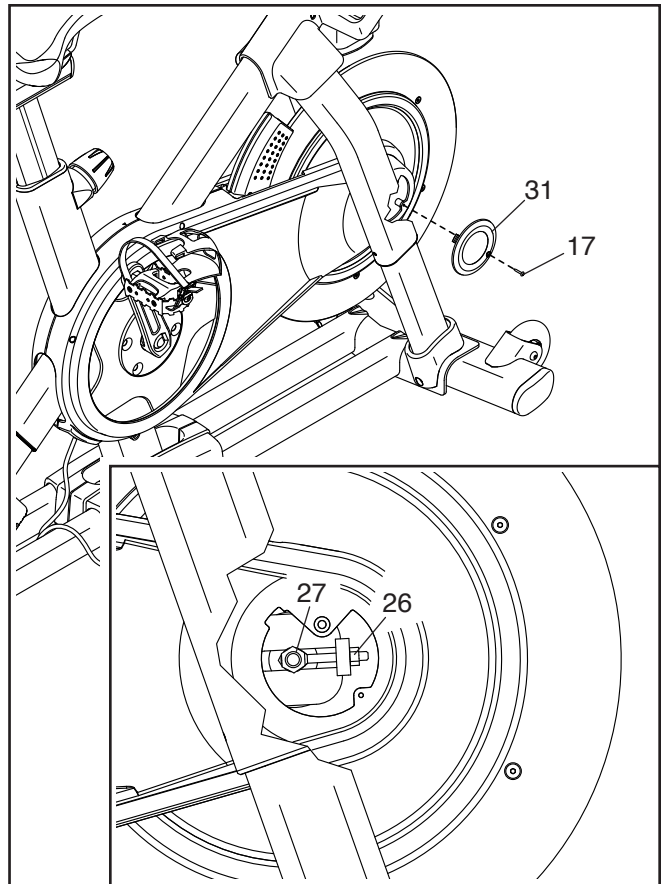
To adjust the drive belt, **first press the power switch and unplug the power adapter.** Then, follow the instructions below. Note: The drawings show only the right side of the studio cycle.

Remove the indicated M4 x 16mm Screw (17) and the Shield Cover (31) from each side of the studio cycle.

Next, loosen the M10 Axle Nut (27) on each side of the studio cycle, and tighten the Adjustment Nut (26) on each side of the studio cycle **one half turn**. Then, firmly retighten the M10 Axle Nuts.

Plug in the power adapter, press the power switch, and pedal the studio cycle to test the adjustment. If necessary, repeat the above actions until the pedals no longer slip.

When the drive belt is properly adjusted, reattach the shield covers.



EXERCISE GUIDELINES

⚠ WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.

These guidelines will help you to plan your exercise program. For detailed exercise information, obtain a reputable book or consult your physician. Remember, proper nutrition and adequate rest are essential for successful results.

EXERCISE INTENSITY

Whether your goal is to burn fat or to strengthen your cardiovascular system, exercising at the proper intensity is the key to achieving results. You can use your heart rate as a guide to find the proper intensity level. The chart below shows recommended heart rates for fat burning and aerobic exercise.

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	

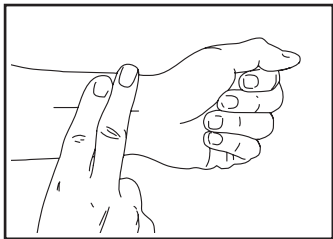
To find the proper intensity level, find your age at the bottom of the chart (ages are rounded off to the nearest ten years). The three numbers listed above your age define your “training zone.” The lowest number is the heart rate for fat burning, the middle number is the heart rate for maximum fat burning, and the highest number is the heart rate for aerobic exercise.

Burning Fat—To burn fat effectively, you must exercise at a low intensity level for a sustained period of time. During the first few minutes of exercise, your body uses carbohydrate calories for energy. Only after the first few minutes of exercise does your body begin to use stored fat calories for energy. If your goal is to burn fat, adjust the intensity of your exercise until your heart rate is near the lowest number in your training zone. For maximum fat burning, exercise with your heart rate near the middle number in your training zone.

Aerobic Exercise—If your goal is to strengthen your cardiovascular system, you must perform aerobic exercise, which is activity that requires large amounts of oxygen for prolonged periods of time. For aerobic exercise, adjust the intensity of your exercise until your heart rate is near the highest number in your training zone.

HOW TO MEASURE YOUR HEART RATE

To measure your heart rate, exercise for at least four minutes. Then, stop exercising and place two fingers on your wrist as shown. Take a six-second heartbeat count, and multiply the result by 10 to find your heart rate. For example, if your six-second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute.



WORKOUT GUIDELINES

Warming Up—Start with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.

Training Zone Exercise—Exercise for 20 to 30 minutes with your heart rate in your training zone. (During the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.) Breathe regularly and deeply as you exercise; never hold your breath.

Cooling Down—Finish with 5 to 10 minutes of stretching. Stretching increases the flexibility of your muscles and helps to prevent post-exercise problems.

EXERCISE FREQUENCY

To maintain or improve your condition, complete three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

PART LIST

Model No. NTEX02425-INT.0 R0225A

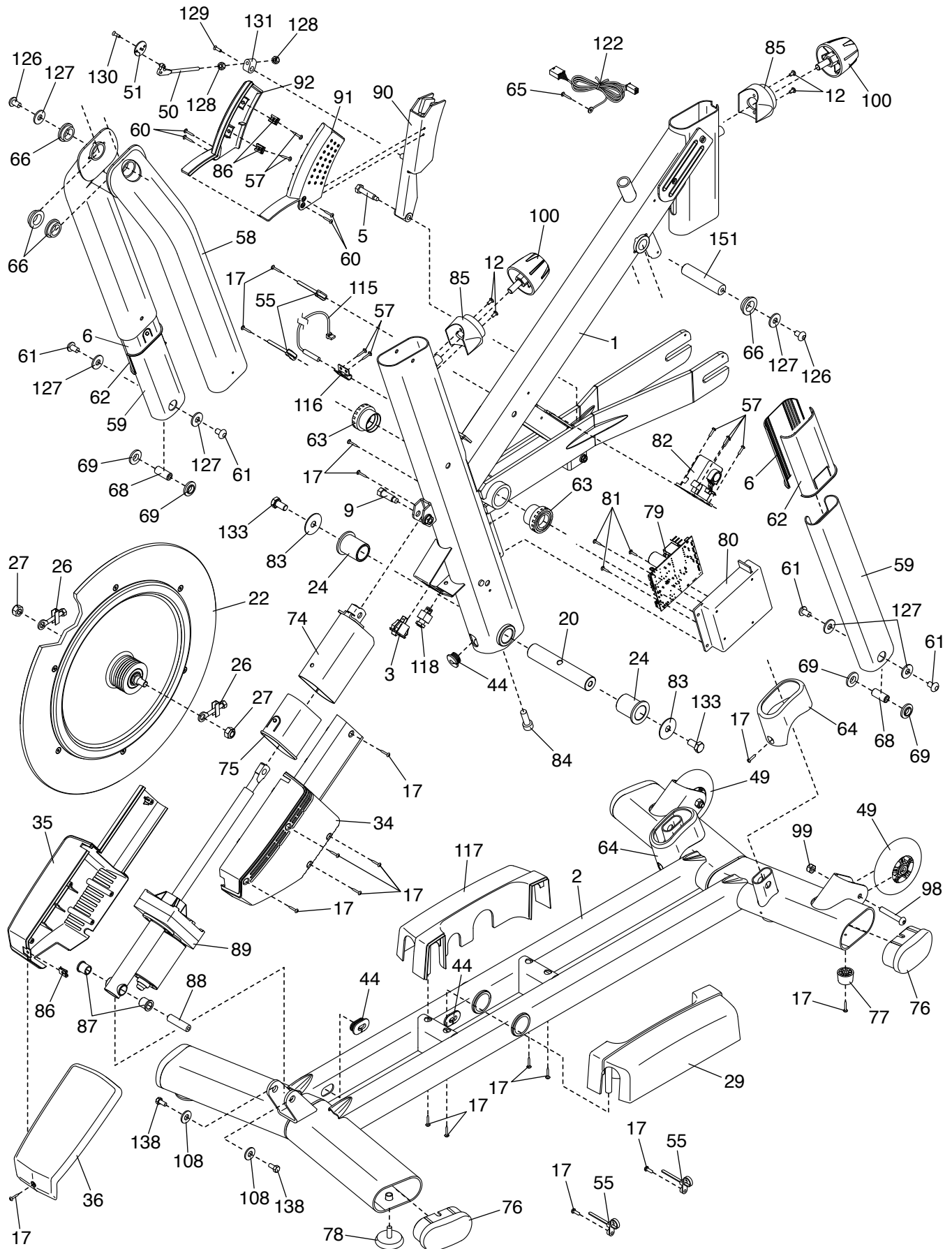
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	1	Frame	51	1	Resistance Disc
2	1	Base	52	1	Saddle Bracket
3	1	Power Switch	53	1	Saddle Axle
4	1	Roller Axle	54	1	Saddle
5	1	M6 Shoulder Screw	55	6	Anchored Zip Tie
6	2	Inner Leg Sleeve	56	2	Cleat Assembly
7	1	Handlebar Post	57	18	#8 x 1/2" Screw
8	1	Console Support	58	1	Upper Leg
9	1	M8 x 32mm Screw	59	2	Lower Leg
10	1	Console	60	4	#8 x 1/3" Screw
11	1	Console Bracket	61	4	M8 x 15mm Screw
12	4	M4 x 8mm Machine Screw	62	2	Outer Leg Sleeve
13	1	Saddle Post	63	1	Frame Bearing Set
14	2	Hand Weight	64	2	Leg Cover
15	1	M12 Crank Screw	65	1	Ground Screw
16	1	Pulley	66	4	Large Leg Bushing
17	41	M4 x 16mm Screw	67	1	Carriage
18	4	M10 x 20mm Flat Head Bolt	68	2	Leg Spacer
19	1	Crank/Right Crank Arm	69	4	Small Leg Bushing
20	1	Pivot Axle	70	1	Right Grip
21	1	Left Crank Arm	71	1	Left Grip
22	1	Flywheel Assembly	72	1	Right Control
23	1	Handlebar Cap	73	1	Left Control
24	2	Pivot Bushing	74	1	Shaft Cover
25	1	Drive Belt	75	1	Shaft Cover Sleeve
26	2	Adjustment Assembly	76	4	Stabilizer Cap
27	2	M10 Axle Nut	77	2	Foot
28	2	Post Clamp	78	2	Leveling Foot
29	1	Right Base Cover	79	1	Controller
30	1	Right Shield	80	1	Controller Cover
31	2	Shield Cover	81	3	M3 x 6mm Machine Screw
32	1	Left Shield	82	1	Resistance Motor
33	1	Right Disc	83	2	M10 x 38mm Washer
34	1	Right Incline Motor Cover	84	1	M12 x 25mm Cap Screw
35	1	Left Incline Motor Cover	85	2	Post Knob Cap
36	1	Upper Incline Motor Cover	86	3	Clip Nut
37	1	Left Disc	87	2	Incline Motor Bushing
38	1	Hand Weight Tray	88	1	Incline Motor Spacer
39	1	Handlebar Post Cap	89	1	Incline Motor
40	1	Accessory Tray	90	1	Magnet Bracket
41	1	M8 Saddle Screw	91	1	Right Magnet Bracket Cover
42	2	Inner Clamp	92	1	Left Magnet Bracket Cover
43	2	Carriage Cap	93	4	M8 x 12mm Patch Screw
44	3	One-wire Grommet	94	1	M10 x 55mm Screw
45	1	Right Saddle Post Sleeve	95	1	O-ring
46	1	Left Saddle Post Sleeve	96	2	M6 x 25mm Screw
47	1	Right Handlebar Post Sleeve	97	1	Handlebar
48	1	Left Handlebar Post Sleeve	98	2	M8 x 50mm Bolt
49	2	Wheel	99	2	M8 Locknut
50	1	Adjustment Arm	100	2	Post Knob

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	1	Carriage Knob	133	2	M10 x 20mm Hex Screw
102	4	M6 x 15mm Machine Screw	134	1	Plastic Spacer
103	4	M4 x 10mm Machine Screw	135	4	M10 Locknut
104	1	Roller	136	1	Shoe Pin
105	1	M10 Washer	137	2	Pulley Magnet
106	1	Tray Cover	138	2	M6 x 15mm Screw
107	2	M4 x 15mm Machine Screw	139	1	Thrust Washer
108	3	M6 Washer	140	1	Brake Knob Cap
109	1	Front Bracket Mount	141	1	M6 Locknut
110	1	Wire Protector	142	1	Lower Brake Knob
111	2	Upper/Lower Pivot Disc	143	1	Lower Brake Bushing
112	1	Center Pivot Disc	144	1	Spring Stop
113	2	Inner Pivot Bushing	145	1	Brake Spring
114	1	Rear Bracket Mount	146	2	M4 x 6mm Screw
115	1	Reed Switch/Wire	147	1	Brake Shaft
116	1	Reed Switch Clip	148	1	Roll Pin
117	1	Left Base Cover	149	1	E-ring
118	1	Power Receptacle	150	1	Brake Shoe
119	1	Power Adapter	151	1	Upper Leg Axle
120	1	Power Cord	152	1	Pivot Nut
121	1	Upper Brake Bushing	153	1	Mount Cover
122	1	Lower Wire	154	1	Lower Console Cover
123	1	Upper Wire	155	1	Upper Console Cover
124	1	Extension Wire	156	4	Crown Fastener/Screw
125	1	Control Wire	157	4	M6 x 15mm Cap Screw
126	2	M8 x 12mm Screw	158	2	Outer Clamp
127	6	M8 Large Washer	159	2	M6 x 25mm Screw
128	2	M5 Nut	160	1	M6 x 10mm Washer
129	1	M5 x 8mm Screw	161	1	Stop Spring
130	1	#6 x 5/8" Screw	*	—	Assembly/Adjustment Tool Kit
131	1	Adjustment Block	*	—	User's Manual
132	2	M4 x 10mm Blunt Screw			

Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. *These parts are not illustrated.

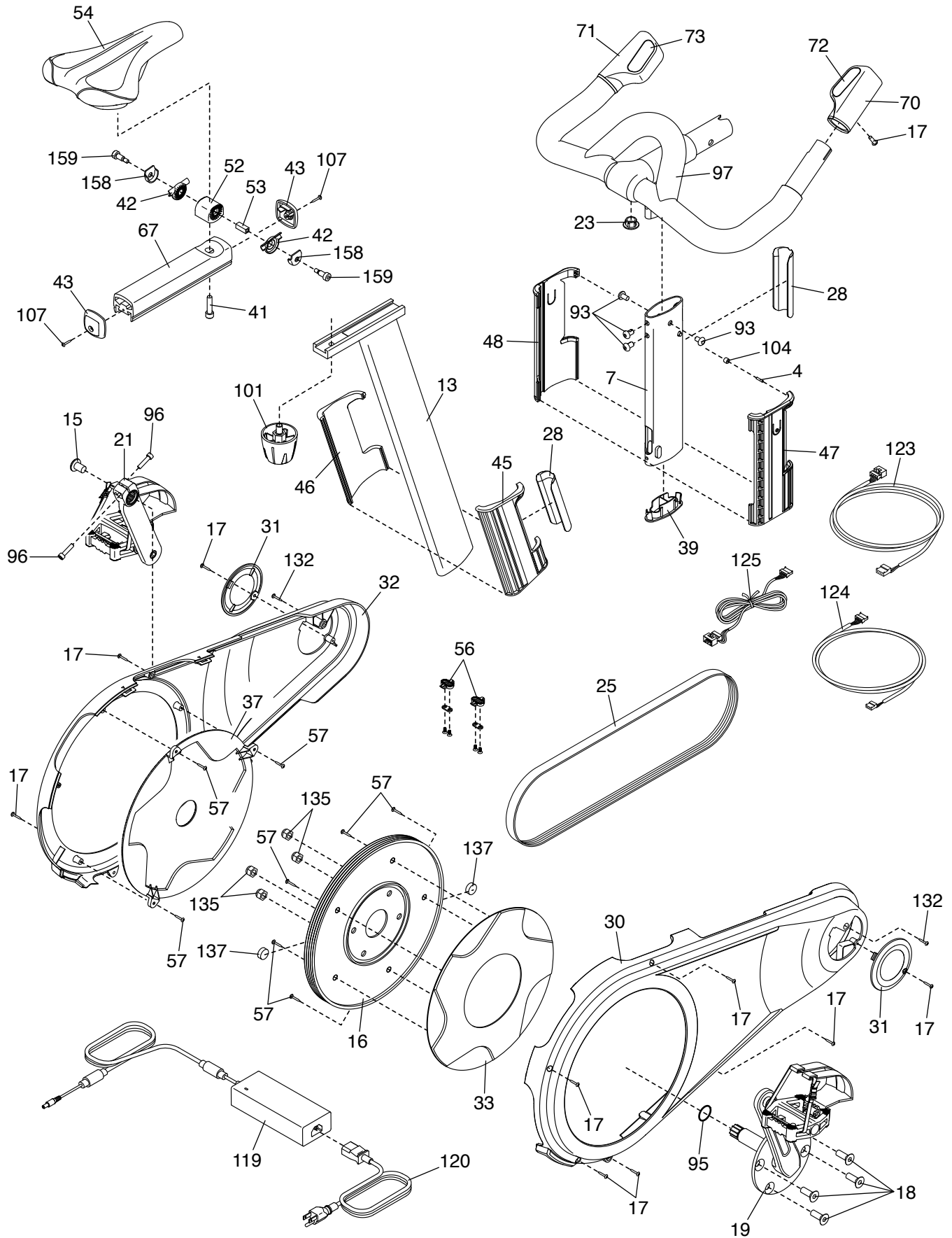
EXPLODED DRAWING A

Model No. NTEX02425-INT.0 R0225A



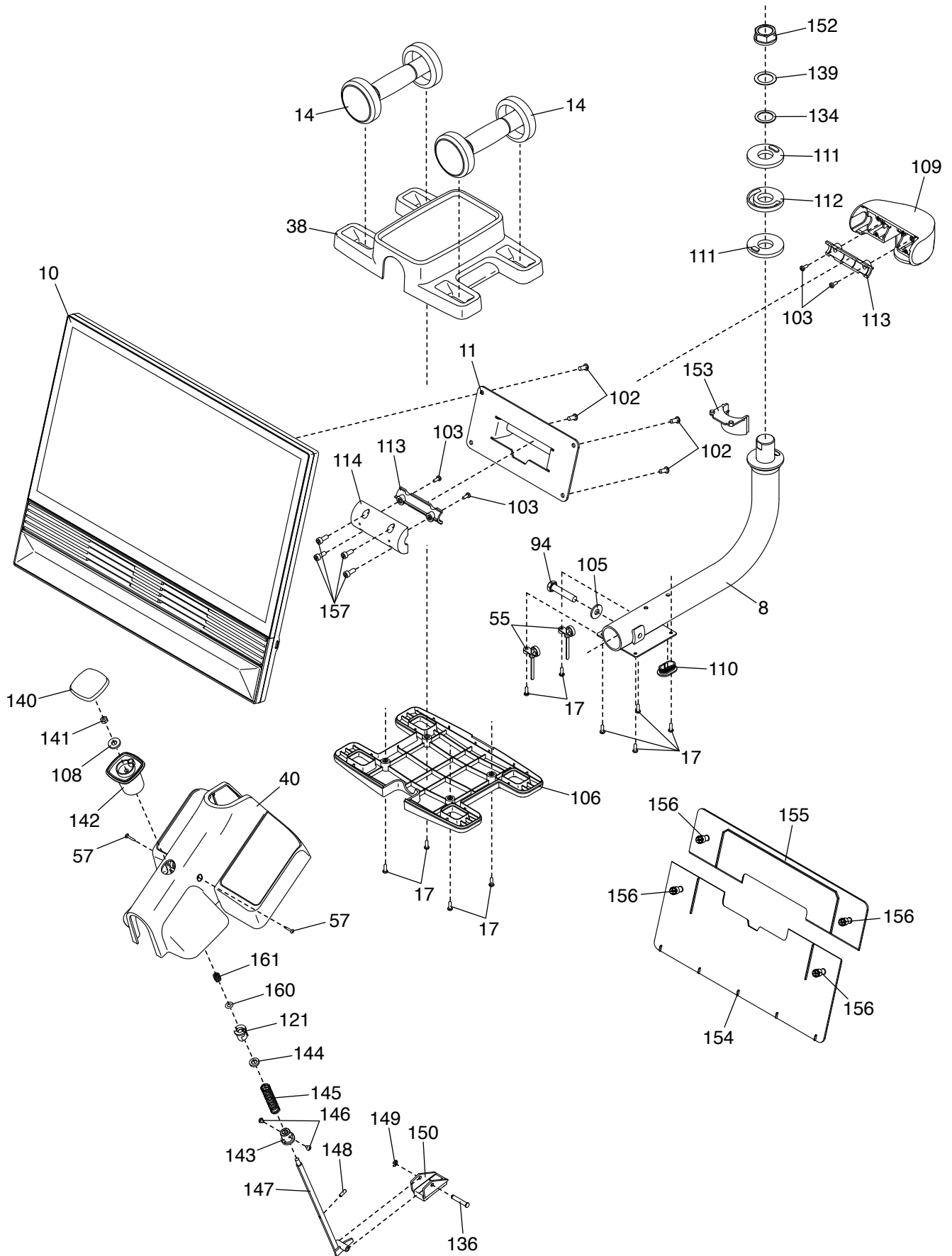
EXPLODED DRAWING B

Model No. NTEX02425-INT.0 R0225A



EXPLODED DRAWING C

Model No. NTEX02425-INT.0 R0225A



ORDERING REPLACEMENT PARTS

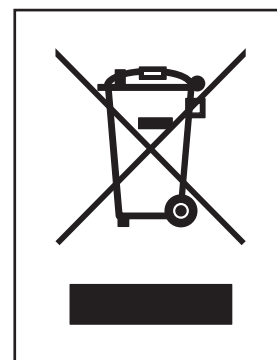
To order replacement parts, please see the front cover of this manual. To help us assist you, be prepared to provide the following information when contacting us:

- the model number and serial number of the product (see the front cover of this manual)
- the name of the product (see the front cover of this manual)
- the key number and description of the replacement part(s) (see the PART LIST and the EXPLODED DRAWING near the end of this manual)

RECYCLING INFORMATION

This electronic product must not be disposed of in municipal waste. To preserve the environment, this product must be recycled after its useful life as required by law.

Please use recycling facilities that are authorized to collect this type of waste in your area. In doing so, you will help to conserve natural resources and improve European standards of environmental protection. If you require more information about safe and correct disposal methods, please contact your local city office or the establishment where you purchased this product.



UK/EU DECLARATION OF CONFORMITY

NTEX02425-INT contains the MP24-Xenon-C or MP24-Xenon-V Tablet.

Hereby, iFIT Health & Fitness declares that the radio equipment type MP24-Xenon-C or MP24-Xenon-V is in compliance with Directive 2014/53/EU and Radio Equipment Regulation 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

Object of the declaration: FCCID OMC453085 or OMC453584V - Broadcast Frequency Bands and Maximum EIRP power: 2.4G

WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.895dBm; 2.4G BT:10.12dBm.

Operations in the 5.15-5.35GHz band are restricted to indoor usage only in following Countries:

Certification: Article 3.1a - Safety EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015,

Article 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 –

Radio parameters EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

UK Representative: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway,

Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, United Kingdom

EU Representative: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK





Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257