

**Návod na použitie:** Bežecký pás Bowflex T56

**kód:** NAU-100912

**SK**

## **Vážené zákazníčky, vážení zákazníci**

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecký pás **Bowflex**. Pred poskladaním bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecký pás používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

## **Záruka**

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

## **Zákaznícky servis**

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším bežeckým pásom, poznačte si presný názov výrobku.

## **Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky**

Zariadenie **Bowflex** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## **Kontakt**

Duvlan s.r.o.  
K Zornici 1990/23  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: [servis@duvlan.com](mailto:servis@duvlan.com)  
web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## **Pokyny**

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## Dôležité bezpečnostné inštrukcie

**⚠** Táto ikona znamená potenciálne nebezpečnú situáciu, ktorá, ak sa jej nevyhnete, môže spôsobiť smrť alebo vážne zranenie.

Dodržiujte nasledujúce upozornenia:

**⚠** Pozorne si prečítajte všetky upozornenia na tomto stroji.

**⚠ DANGER** Pozorne si prečítajte návod na montáž a porozumejte mu. Uchovajte si tento manuál pre budúce použitie.

**⚠ DANGER** Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom alebo použitia zariadenia bez dozoru, zariadenie vždy odpojte z elektrickej zásuvky ihneď po použití a pred čistením.

**⚠ WARNING** Ak chcete znížiť riziko popálenia, zásahu elektrickým prúdom alebo poranenia osôb, prečítajte si celý návod a porozumejte mu. Nedodržanie týchto pokynov môže spôsobiť vážne alebo smrteľné zásahy elektrickým prúdom alebo iné vážne zranenie.

- Neustále držte okolostojacich a deti mimo výrobku, ktorý skladáte.
- Nezapájajte stroj do elektrickej siete skôr, ako dostanete pokyn.
- Nikdy nenechávajte zariadenie zapojené bez dozoru. Odpojte ho, ak sa nepoužíva alebo pri výmene súčiastok.
- Pred každým použitím skontrolujte stroj, či nemá poškodený napájací kábel, uvoľnené časti alebo príznaky opotrebenia. Nepoužívajte, ak sa nachádza v tomto stave. Informácie o opravách vám poskytne váš miestny distribútor.
- Stroj nie je určený pre osoby so zdravotným stavom, ktorý by mohol mať vplyv na bezpečnú prevádzku bežeckého pásu alebo by mohol predstavovať riziko zranenia používateľa.
- Nevkladajte predmety do žiadneho otvoru stroja.
- Nikdy nepoužívajte bežecký pás so zablokovanými vzduchovými otvormi. Udržujte vzduchové otvory bez vlákien, vlasov a podobne.
- Neskladajte tento stroj vonku alebo vo vlhkom alebo mokrom prostredí.
- Uistite sa, že montáž je vykonávaná vo vhodnom priestore mimo dosahu pešej premávky a vystavenia okoloidúcich.
- Niektoré komponenty zariadenia môžu byť ťažké alebo zle manipulovateľné. Pri montážnych krokoch s týmito časťami využívajte druhú osobu. Nerobte kroky, ktoré zahŕňajú ťažké zdvíhanie alebo náročné pohyby sami.
- Stroj umiestnite na pevný, vodorovný povrch.
- Nesnažte sa zmeniť dizajn alebo funkčnosť tohto stroja. Mohlo by to ohroziť bezpečnosť tohto stroja a stratiť platnosť záruky.
- Ak sú potrebné náhradné diely, používajte iba originálne náhradné diely a hardvér Schwinn. Nepoužívanie originálnych náhradných dielov môže spôsobiť riziko pre používateľov, brániť stroju v správnej prevádzke a stratiť platnosť záruky.
- Nepoužívajte stroj, kým nie je úplne zložený a skontrolovaný na správny výkon v súlade s manuálom.

- Tento stroj používajte iba na účel, na ktorý je určený podľa tohto manuálu. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré výrobca neodporúča.
- Vykonajte všetky kroky montáže v danom poradí. Nesprávna montáž môže viesť k zraneniu alebo k nesprávnej funkcii.
- Toto zariadenie pripájajte iba k správne uzemnenej zásuvke (viď pokyny na uzemnenie).
- Napájací kábel udržiajte mimo zdrojov tepla a horúcich povrchov.
- Nepoužívajte tam, kde sa používajú aerosólové výrobky.
- Na odpojenie otočte všetky ovládacie prvky do polohy vypnutia a potom vytiahnite zástrčku zo zásuvky.
- Tento produkt obsahuje magnety. Magnetické polia môžu rušiť normálne používanie určitých zdravotníckych pomôcok v blízkom dosahu. Používatelia sa môžu pri montáži, údržbe a/alebo používaní produktu dostať do blízkosti magnetov. Vzhľadom na zrejmý význam týchto zariadení, napríklad kardiostimulátora, je dôležité, aby ste sa v súvislosti s používaním tohto zariadenia porozprávali so svojim lekárom. Umiestnenie magnetov na tomto produkte nájdete v časti „Bezpečnostné etikety a sériové číslo“.
- UCHOVAJTE SI TENTO MANUÁL.

### **Pred použitím tohto zariadenia dodržiavajte nasledujúce upozornenia:**

**!** Prečítajte si celý manuál. Manuál si uschovajte pre budúce použitie. Prečítajte si všetky upozornenia na tomto stroji a porozumejte im. Ak sa kedykoľvek výstražné nálepky uvoľnia, stanú sa nečitateľnými alebo sa odlepia, kontaktujte svojho miestneho distribútora, aby vám poskytol náhradné štítky.

**ADANGER** Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom alebo použitia zariadenia bez dozoru, vždy odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky a zo zariadenia a pred čistením, údržbou alebo opravou zariadenia počkajte 5 minút. Napájací kábel umiestnite na bezpečné miesto.

- Deti nesmú byť pustené na stroj alebo k jeho blízkosti. Pohyblivé súčasti a iné funkcie stroja môžu byť pre deti nebezpečné.
- Stroj nie je určený pre osoby mladšie ako 14 rokov.
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.
- Pred každým použitím skontrolujte stroj, či nemá poškodený napájací kábel, uvoľnené časti alebo príznaky opotrebenia. Nepoužívajte, ak sa nachádza v tomto stave. Informácie o opravách vám poskytne váš miestny distribútor.
- Maximálny limit hmotnosti užívateľa: **181 kg (400 lbs.)**. Nepoužívajte, ak ste nad touto hmotnosťou.
- Nenoste voľné oblečenie alebo šperky. Tento stroj obsahuje pohyblivé časti. Nevkladajte do pohyblivých častí prsty ani iné predmety.
- Vždy noste športovú obuv s gumenou podrážkou pri používaní tohto stroja. Nepoužívajte stroj naboso alebo len s ponožkami.

- Stroj umiestnite a prevádzkujte na pevnom, vodorovnom povrchu.
- Uistite sa, že pedále sú stabilné pred tým, ako na nevstúpite. Pre nastúpenie na bežecý pás použite podporné plochy pre nástup.
- Aby ste predišli zraneniu, postavte sa na podporné plochy pred spustením stroja alebo ukončením tréningu. Nezostupujte zo stroja stáťím na pohyblivých pásoch a výstupom zo zadnej časti.
- Pred servisom stroja odpojte všetky napájania.
- Nepoužívajte tento stroj vonku alebo vo vlhkom alebo mokrom prostredí.
- Na každej strane stroja udržiavajte aspoň 0,5 m a zozadu aspoň 2 m (79") voľného priestoru. Toto je odporúčaná bezpečná vzdialenosť pre prístup a obchádzanie stroja a pre núdzové zostúpenie zo stroja. Keď je stroj používaný, udržujte tretie osoby mimo tohto priestoru.
- Počas cvičenia sa nepreťažujte. Pracujte so strojom spôsobom popísaným v tomto manuáli.
- Vykonajte všetky postupy pravidelnej údržby odporúčané v manuáli.
- Pred použitím si prečítajte, pochopte a vyskúšajte postup núdzového zastavenia.
- Udržujte bežecý pás suchý a čistý.
- Nevkladajte predmety do žiadneho otvoru stroja.
- Nestojte na kryte motora ani na prednom kryte.
- Napájací kábel udržujte mimo zdrojov tepla a horúcich povrchov.
- Toto zariadenie musí byť pripojené k príslušnému určenému elektrickému obvodu. K obvodu nesmie byť pripojené nič iné.
- Napájací kábel vždy zapojte do obvodu, ktorý dokáže spracovať najmenej 10 ampérov bez ďalších zaťažení.
- Pripojte toto zariadenie k správne uzemnenej zásuvke; požiadajte o pomoc elektrikára s licenciou.
- Nepoužívajte tam, kde sa používajú aerosólové výrobky.
- Nedovoľte, aby kvapaliny prišli do kontaktu s elektronickým ovládačom. Ak sa tak stane, pred opätovným použitím musí technik skontrolovať a otestovať jeho bezpečnosť.
- Neodstraňujte kryt motora stroja, pretože je tam nebezpečné napätie. Komponenty je možné opravovať iba autorizovaným servisným personálom.
- Elektrické vedenie pre miesto, v ktorom sa bude stroj používať, musí spĺňať príslušné miestne a provinčné požiadavky.
- Cvičenie na tomto stroji vyžaduje koordináciu a rovnováhu. Pamätajte, že počas tréningu sa môžu vyskytnúť zmeny rýchlosti pásu a uhla sklonu, a buďte pozorní, aby ste zabránili strate rovnováhy a možnému zraneniu.
- Nikdy nenechávajte zariadenie zapojené bez dozoru. Odpojte ho, ak sa nepoužíva alebo pri výmene súčiastok.
- Tento stroj používajte iba na účel, na ktorý je určený podľa tohto manuálu. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré výrobca neodporúča.
- Tento spotrebič nie je určený na použitie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a znalostí, pokiaľ nie je pod dozorom alebo nedostala pokyny týkajúce sa používania spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.

## Bezpečnostné etikety a sériové číslo

**POZOR:** Deti držte vždy mimo dosahu tohto zariadenia. Kontakt s pohyblivým povrchom môže spôsobiť vážne popáleniny spôsobené trením. (Táto etiketa je dostupná len v angličtine.)

Etiketa so sériovým  
čísлом počítača

**POZOR:** Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť. (Táto etiketa je dostupná len v angličtine.)



**POZOR: NEBEZPEČNÉ NAPÄTIE.**

Kontakt môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom alebo popáleniny. Pred údržbou vypnite a zablokujte napájanie.



**POZOR:** Pohyblivé časti sa môžu zdrviť a rezať. Ochranné kryty nechajte na mieste. Pred údržbou vypnite napájanie. (Etiketa dostupná len v angličtine a kanadskej francúzštine.)



**POZOR:** Ruky a nohy držte mimo dosahu. (Etiketa dostupná len v angličtine a kanadskej francúzštine.)

Sériové číslo  
a špecifikácia produktu

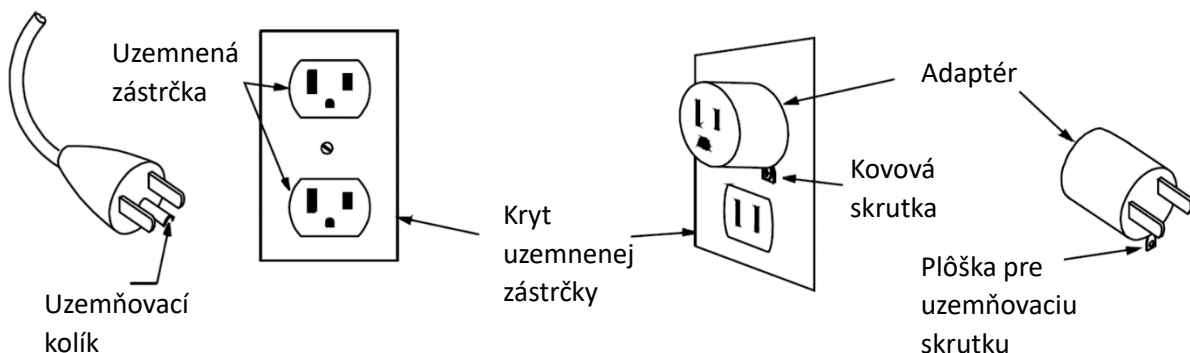
## Pokyny na uzemnenie (pre systémy 120 v AC)

Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak by došlo k poruche, uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento produkt je vybavený káblom s uzemňovacím vodičom a uzemňovacou zástrčkou. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

**⚠ DANGER** Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je stroj správne uzemnený, obráťte sa na elektrikára s licenciou. Nemeňte zástrčku na stroji - ak nesedí so zásuvkou, majte nainštalovanú správnu zásuvku autorizovaným elektrikárom.

Ak pripojíte stroj k zásuvke s GFI (prerušenie zemnej poruchy) alebo AFI (prerušenie pri poruche oblúka), prevádzka stroja môže spôsobiť vypnutie obvodu. Tento stroj je určený na použitie v nominálnom 120-V obvode a má uzemňovaciu zástrčku, ktorá vyzerá ako zástrčka na obrázku nižšie. Ak nie je k dispozícii správne uzemnená zásuvka, na pripojenie tejto zástrčky do 2-pólovej zásuvky, ako je znázornené, možno použiť dočasný adaptér, ktorý vyzerá ako adaptér na obrázku.

Dočasný adaptér by mal byť používaný len kým nebude správne uzemnená zásuvka nainštalovaná kvalifikovaným elektrikárom. Plôška pre uzemňovaciu skrutku musí byť pripojená k trvalému uzemneniu ako napríklad kryt správne uzemnenej zástrčky. Počas používania adaptéra musí byť vždy držaný na mieste kovovou skrutkou.



## Pokyny na uzemnenie (pre systémy 220 - 240 V AC)

Tento výrobok musí byť elektricky uzemnený. Ak dôjde k poruche, správne uzemnenie znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Napájací kábel je vybavený uzemňovacím vodičom zariadenia a musí byť pripojený k správne nainštalovanej a uzemnenej zásuvke.

**⚠ DANGER** Elektrické vedenie musí spĺňať všetky príslušné miestne a provinčné normy a požiadavky. Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže viesť k riziku zásahu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je stroj správne uzemnený, obráťte sa na elektrikára s licenciou. Nemeňte zástrčku na stroji - ak nesedí so zásuvkou, majte nainštalovanú správnu zásuvku autorizovaným elektrikárom.

Ak stroj pripojíte k zásuvke pomocou RCBO (Prúdový chránič s ochranou proti preťaženiu), prevádzka stroja môže spôsobiť poruchu obvodu. Na ochranu zariadenia sa odporúča zariadenie na ochranu pred prepätím.

**⚠** Ak sa na tomto stroji používa zariadenie na ochranu pred prepätím (SPD), uistite sa, že zodpovedá výkonu tohto zariadenia (220 - 240 V AC). V kombinácii s týmto strojom nepripájajte k ochrane pred prepätím iné zariadenia alebo zariadenia. Skontrolujte, či je produkt pripojený k zásuvke rovnakej konfigurácie ako zástrčka. S týmto produktom by sa nemal používať žiadny adaptér.

## Postup pri núdzovom zastavení

Bežecký pás je vybavený bezpečnostným kľúčom, ktorý môže zabrániť vážnemu zraneniu, ako aj zabrániť deťom v hraní a / alebo zranení na stroji. Ak bezpečnostný kľúč nie je správne vložený do portu bezpečnostného kľúča, pás nebude fungovať.

**⚠** Počas tréningu vždy pripevnite sponu na bezpečnostný kľúč k oblečeniu.

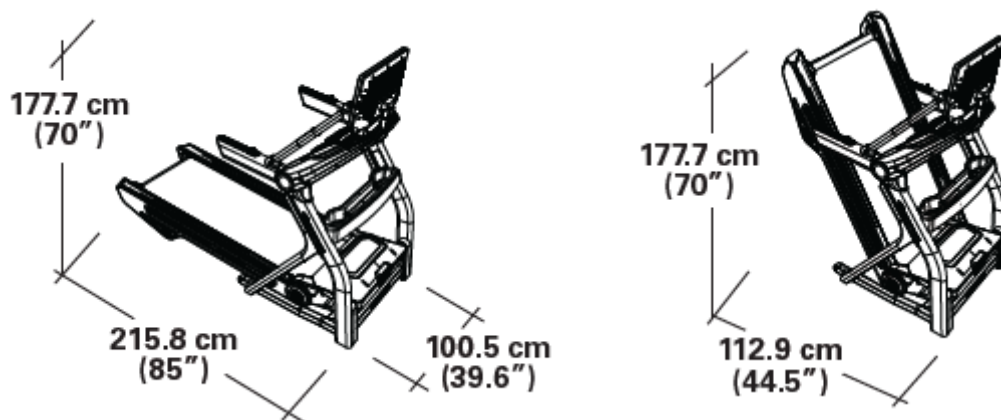
Keď stroj používate, bezpečnostný kľúč vytiahnite iba v prípade núdze. Keď je stroj v prevádzke a vytiahnete kľúč, stroj sa rýchlo zastaví, čo by mohlo spôsobiť stratu rovnováhy a možné zranenie.

Na bezpečné uloženie stroja a na zabránenie prevádzky zariadenia bez dozoru vždy odpojte bezpečnostný kľúč a odpojte napájací kábel od elektrickej zásuvky a zo zásuvky. Napájací kábel umiestnite na bezpečné miesto.

Počítač zobrazí „Safety Key Disconnected. To do a workout, insert the Safety Key.“ Bezpečnostný kľúč odpojený. Pre spustenie tréningu, pripojte bezpečnostný kľúč.) pri chybe bezpečnostného kľúča. Bez bezpečnostného kľúča bežecký pás nespustí cvičenie alebo ukončí a vymaže aktívne cvičenie. Skontrolujte bezpečnostný kľúč a uistite sa, že je k počítaču správne pripojený.



## Špecifikácia



**Maximálna hmotnosť používateľa:** 181 kg

**Celková plocha (pôdorys) zariadenia:** 21 688 cm<sup>2</sup>

**Maximálna výška (s najvyšším sklonom):** 46,2 cm (18,2 palca)

**Hmotnosť:** 152 kg

**Požiadavky na napájanie (pre 120/220 V):**

Prevádzkové napätie: 110 - 127 V AC, 60 Hz / 220V – 240 V AC, 50Hz

Prevádzkový prúd: 15 A / 8A

Pásik na ruku na meranie tepu: 1 lítiová polymérová batéria (nevymeniteľná)

**Emisie zvuku:** Menej ako 70 db bez záťaže. Pri záťaži je vyššia ako bez záťaže.

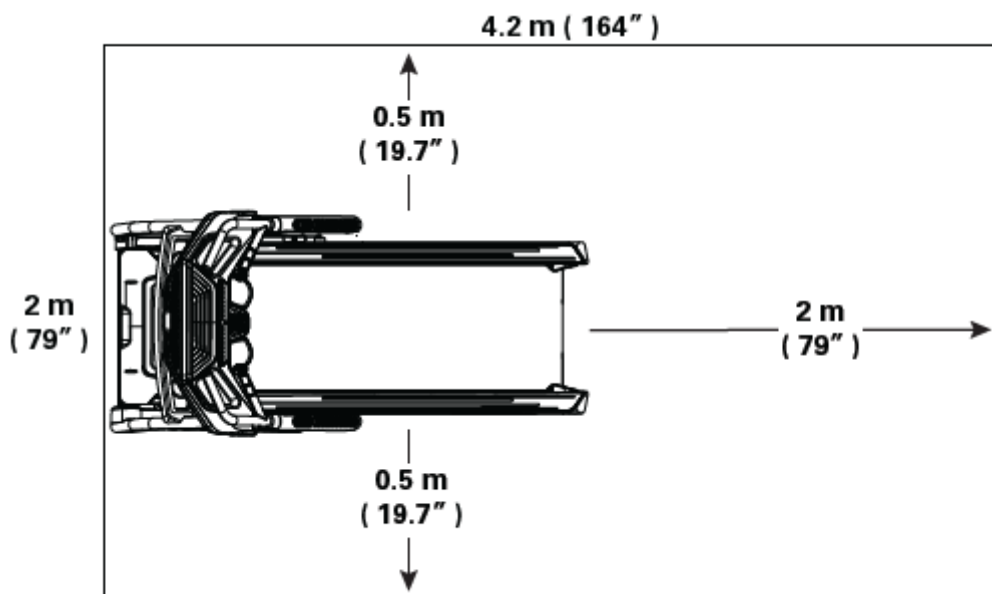
Tento výrobok je v súlade s európskou smernicou o rádiových zariadeniach 2014/53/EU.



NEVYHADZUJTE tento výrobok ako komunálny odpad. Tento výrobok sa má recyklovať. Pre správnu likvidáciu tohto výrobku dodržiavajte predpísané metódy podľa schváleného odpadového centra.

## Pred montážou

Vyberte oblasť, v ktorej chcete nastaviť a obsluhovať zariadenie. Pre bezpečnú prevádzku musí byť umiestnenie na tvrdom, rovnom povrchu. Vyhradte si tréningovú plochu minimálne 2 m x 4,16 m. Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má primeranú výšku, berúc do úvahy výšku používateľa a maximálny sklon stroja.



## Základné tipy pre montáž

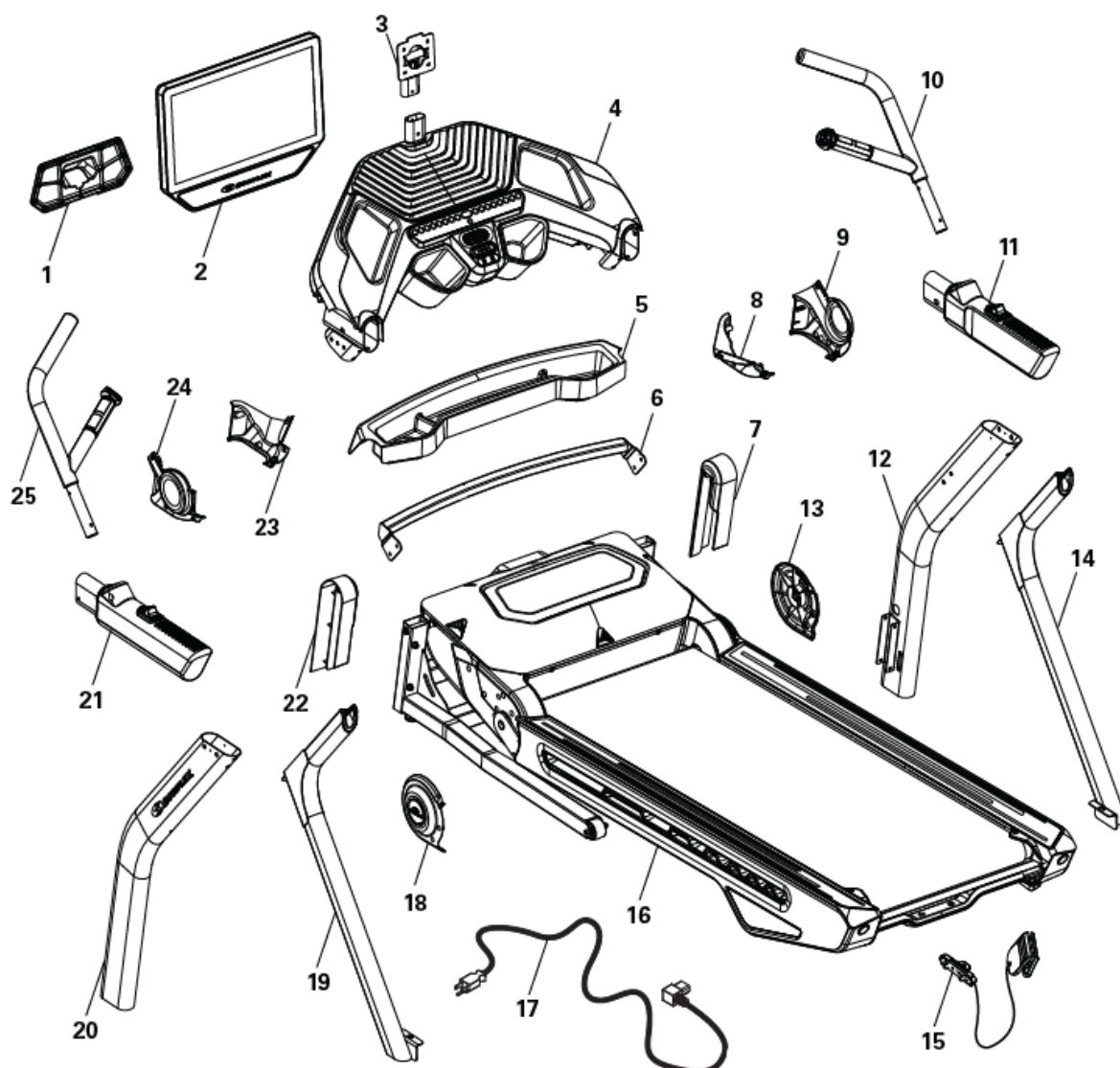
Pri zostavovaní stroja postupujte podľa týchto základných bodov:

- Pred montážou si prečítajte a pochopte „Dôležité bezpečnostné inštrukcie“.
- Zhromaždite všetky diely potrebné pre každý montážny krok.
- Pomocou odporúčaných kľúčov otáčajte skrutky a matice doprava (v smere hod. ručičiek) pre utiahnutie, a doľava (proti smeru hod. ručičiek) pre uvoľnenie.
- Pri upevňovaní 2 dielov ľahko zdvihnite a pozrite sa cez otvory pre skrutky pre ľahšie vloženie skrutiek.
- Montáž vyžaduje 2 osoby.
- Na montáž nepoužívajte žiadne elektrické náradie.

**⚠** Pri premiestňovaní zostavy pásu sa uistite, že ste ju uchopili za boky. Nechytajte uvoľňovacie tlačidlo chodiacej plošiny. Stlačením tlačidla uvoľnenia chodiacej plošiny uvoľníte blokovací mechanizmus hydraulického zdviháku.

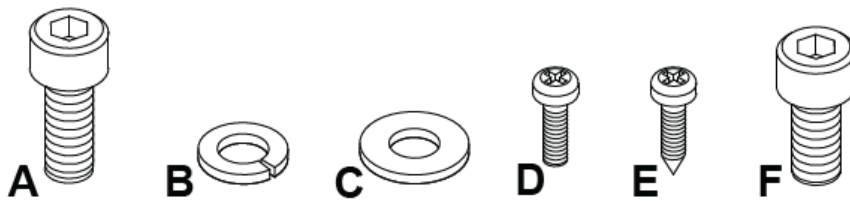


## Zoznam dielov



P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Zadný kryt počítača	1	14	Pravá zvislá podpora	1
2	Zostava počítača	1	15	Bezpečnostný kľúč	1
3	Držiak počítača	1	16	Zostava základne	1
4	Zostava základne počítača	1	17	Napájací kábel	1
5	Priečny držiak	1	18	Ľavý kryt otočného spoja	1
6	Priečna tyč	1	19	Ľavá zvislá podpora	1
7	Pravý kryt základne	1	20	Ľavá tyč	1
8	Vnútroňný kryt pravého spoja	1	21	Zostava pravej rukoväte	1
9	Vonkajší kryt pravého spoja	1	22	Ľavý kryt základne	1
10	Zostava pravej hornej rukoväte	1	23	Vnútroňný kryt ľavého spoja	1
11	Zostava pravej rukoväte	1	24	Vonkajší kryt ľavého spoja	1
12	Pravá tyč	1	25	Zostava ľavej hornej rukoväte	1
13	Pravý kryt otočného spoja	1	26	Návod na použitie	1

## Zoznam súčiastok



Zn.	Názov	KS	Zn.	Názov	KS
A	Nástrčná skrutka M8x1.25x16	32	D	Krížová skrutka M4x10	4
B	Poistná podložka M8x14.8	34	E	Krížová skrutka M4.2x13	8
C	Plochá podložka M8x18	34	F	Nástrčná skrutka M1.25x12	2

*Poznámka:* Vybrané súčiastky boli poskytnuté ako náhradné diely. Nezabudnite, že aj po správnej montáži zariadenia môžu zostať súčiastky.

## Nástroje (súčasťou balenia)

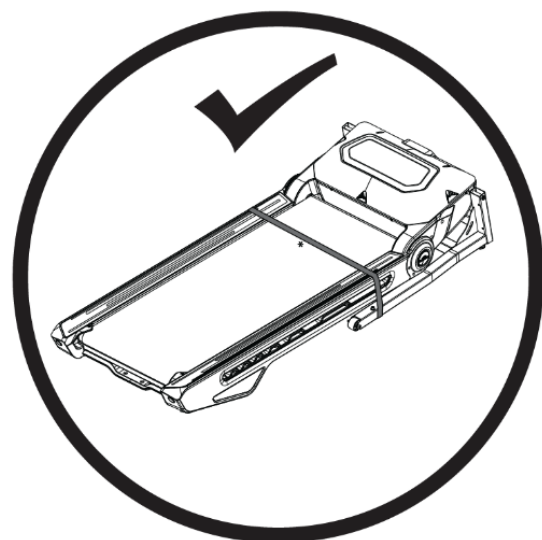
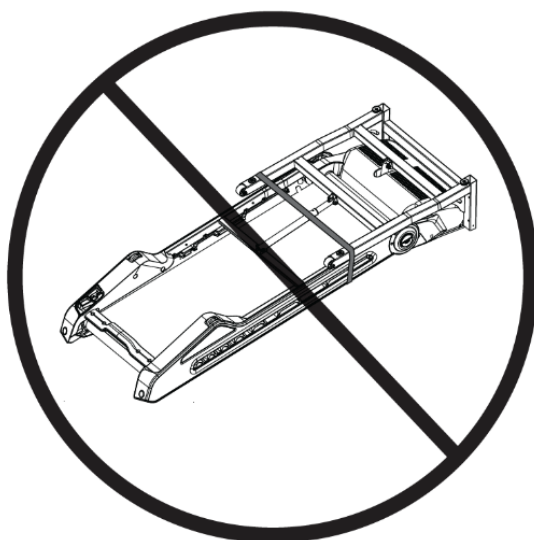


6mm



#2

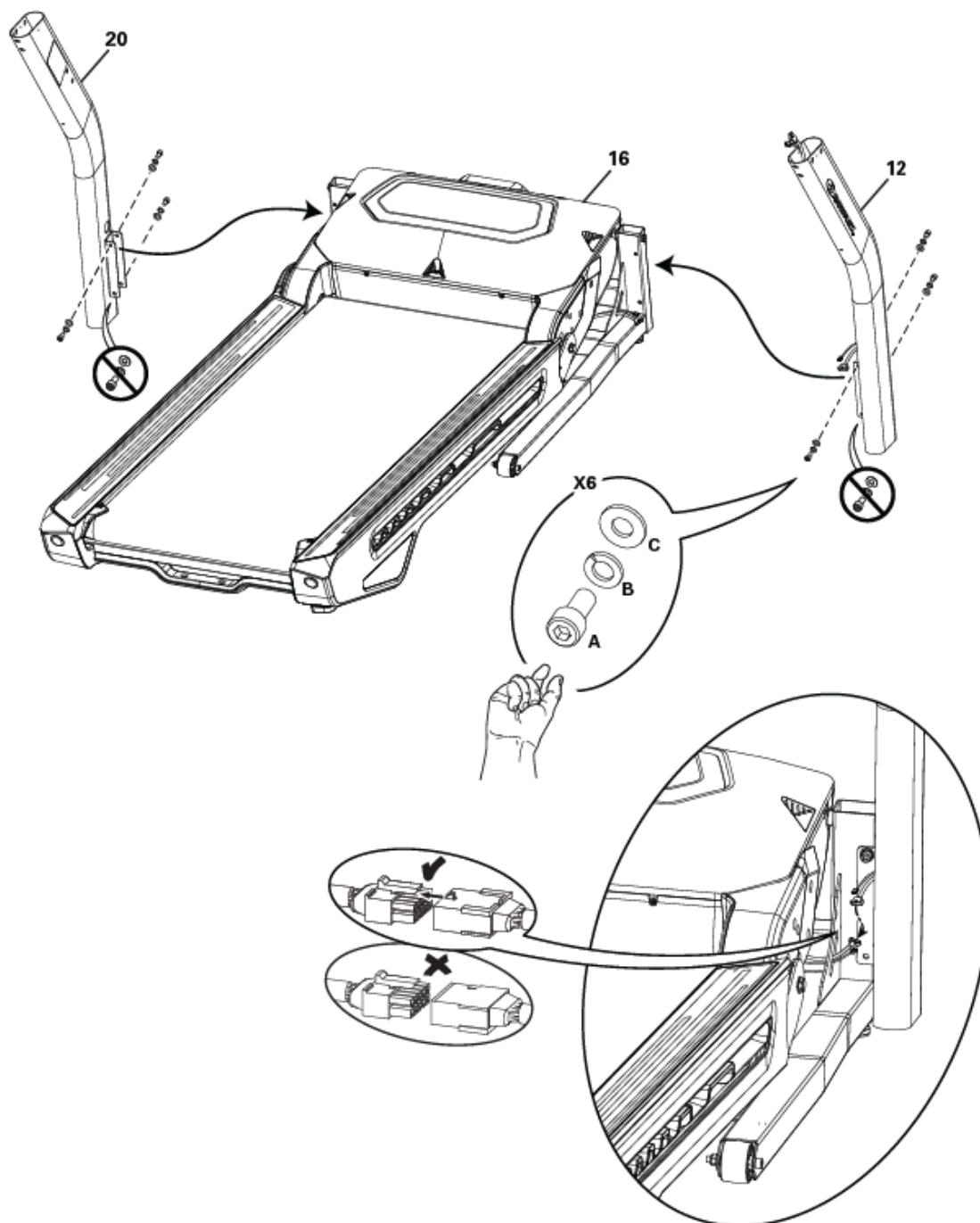
**⚠ WARNING** NEODREZÁVAJTE prepravný pás na zostave základne, kým nebude umiestnený lícom nahor, ako je to znázornené na príslušnom pracovnom priestore.



## Montážny návod

### Krok 1

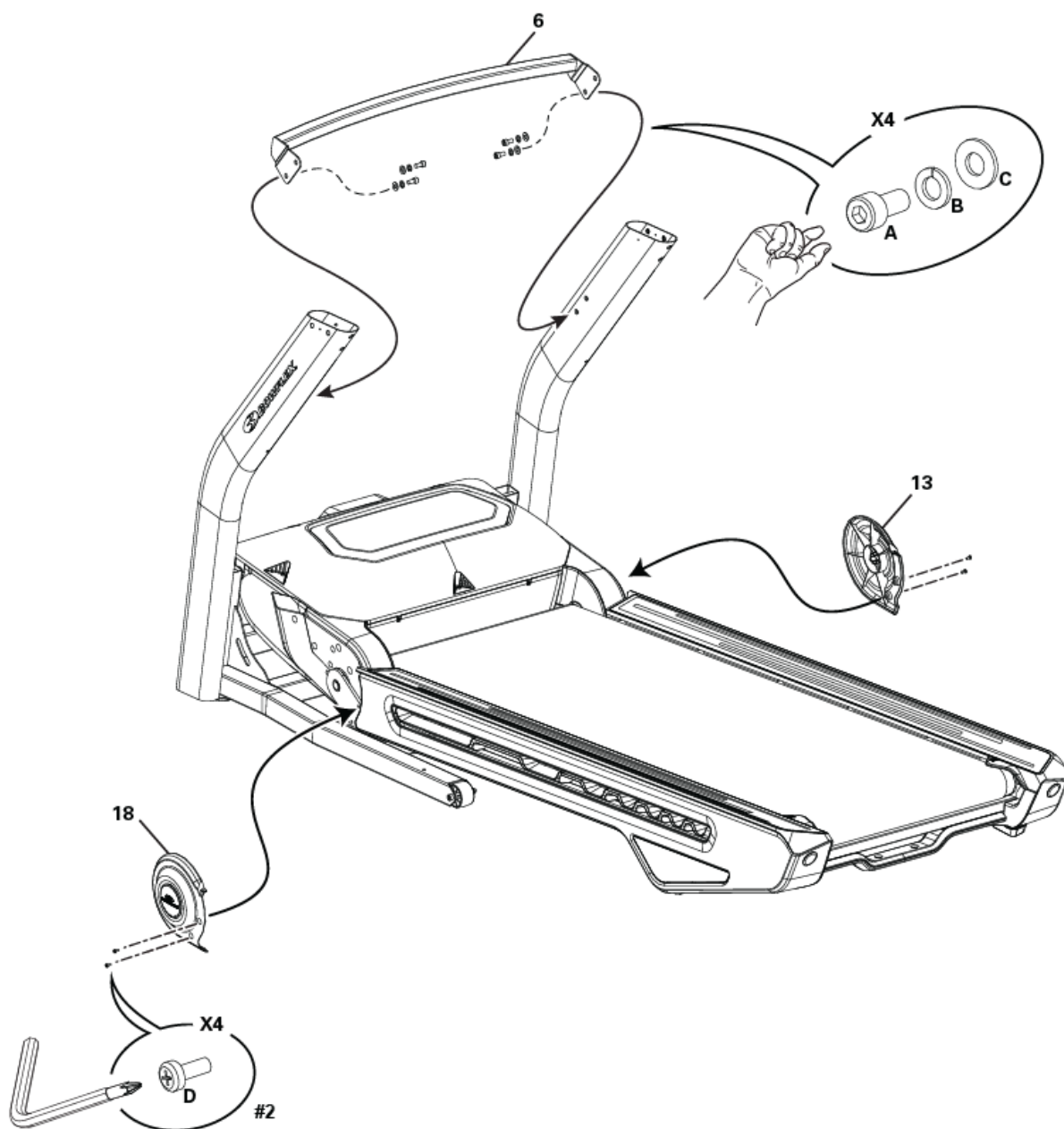
K zostave základni pripojte tyče a potom pripojte káble zo zostavy základne k pravej tyči.  
*Poznámka:* Káble nekrimpujte. Súčiastky úplne utiahnite až podľa pokynov.



## Krok 2

K zostave rámu pripevníte priečnu tyč a kryty otočných spojov.

*Poznámka:* Káble nekrimpujte. Súčiastky na priečnej tyči zatiaľ neuťahujte. Na pravej strane priečnej tyče je nálepka s označením „R“.

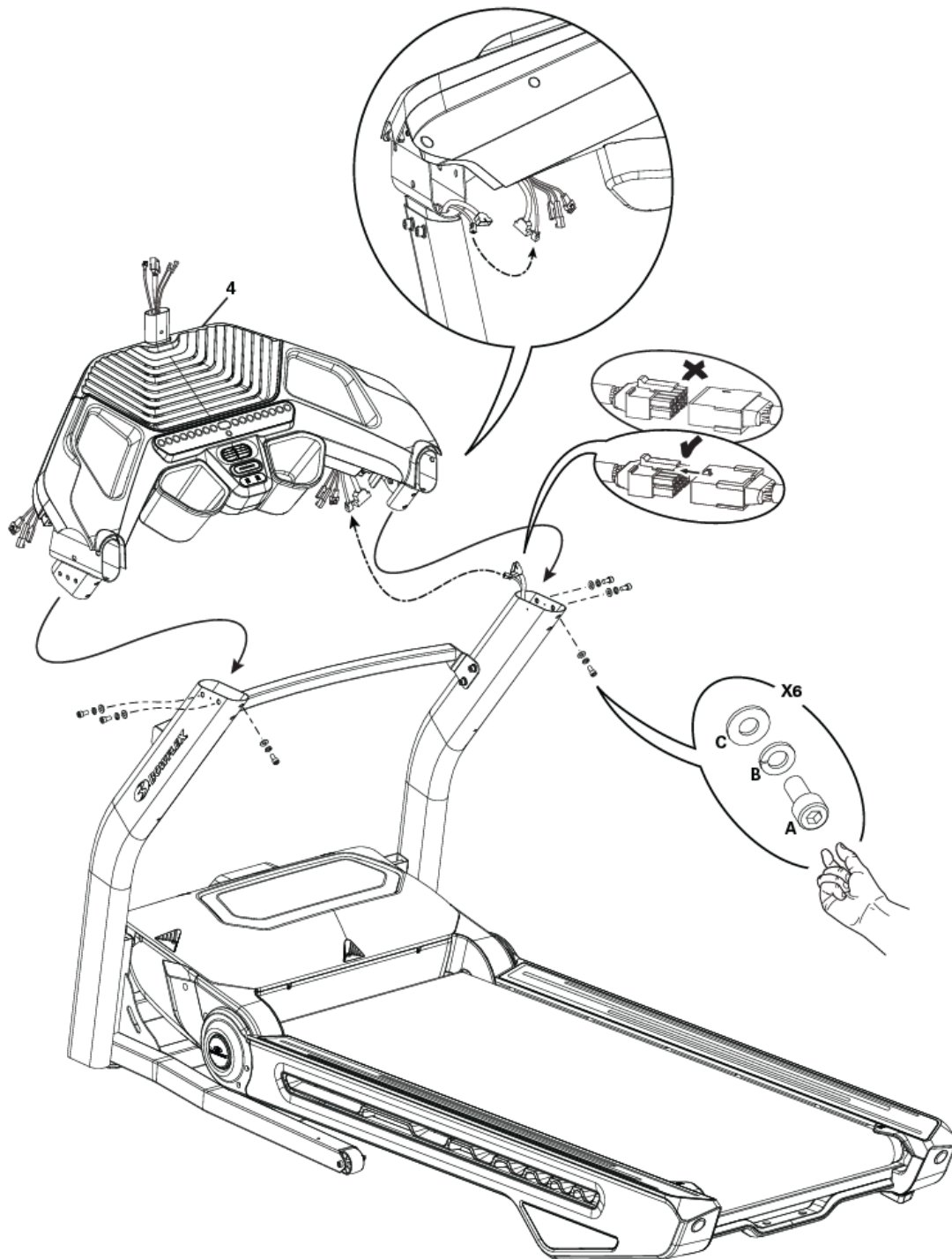


### Krok 3

Pripevnite Zostavu základne počítača a pripojte káble

**!** Niektoré komponenty stroja môžu byť ťažké. Pri montážnych úkonoch zahŕňajúcich tieto časti použite druhú osobu. Kroky, ktoré zahŕňajú zdvíhanie ťažkých predmetov alebo nešikovné pohyby nevykonávajte sami.

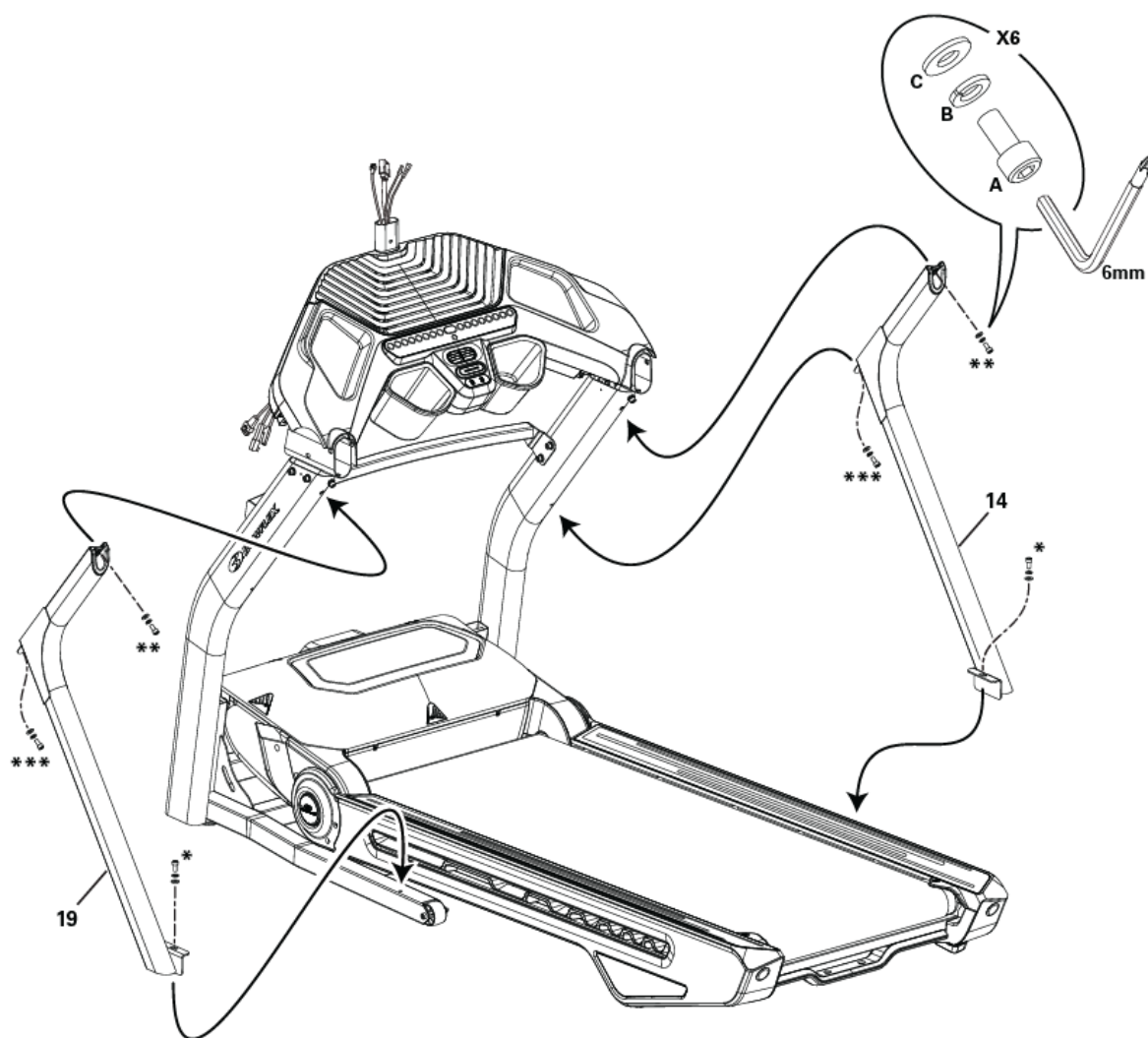
*Poznámka:* Káble nekrimpujte. Uistite sa, že káble z pravej tyče idú smerom k prednej časti zariadenia. Súčiastky zatiaľ plne neuťahujte.



## Krok 4

K zostave rámu pripevníte zvislé podpory a utiahnete všetky súčiastky.

*Poznámka:* Najskôr voľne utiahnite súčiastky (\*\*\*) . Potom utiahnite všetky súčiastky v poradí: (\*\*\*) , (\*\*) a (\*) . Potom pevne utiahnite súčiastky z predchádzajúcich krokov.

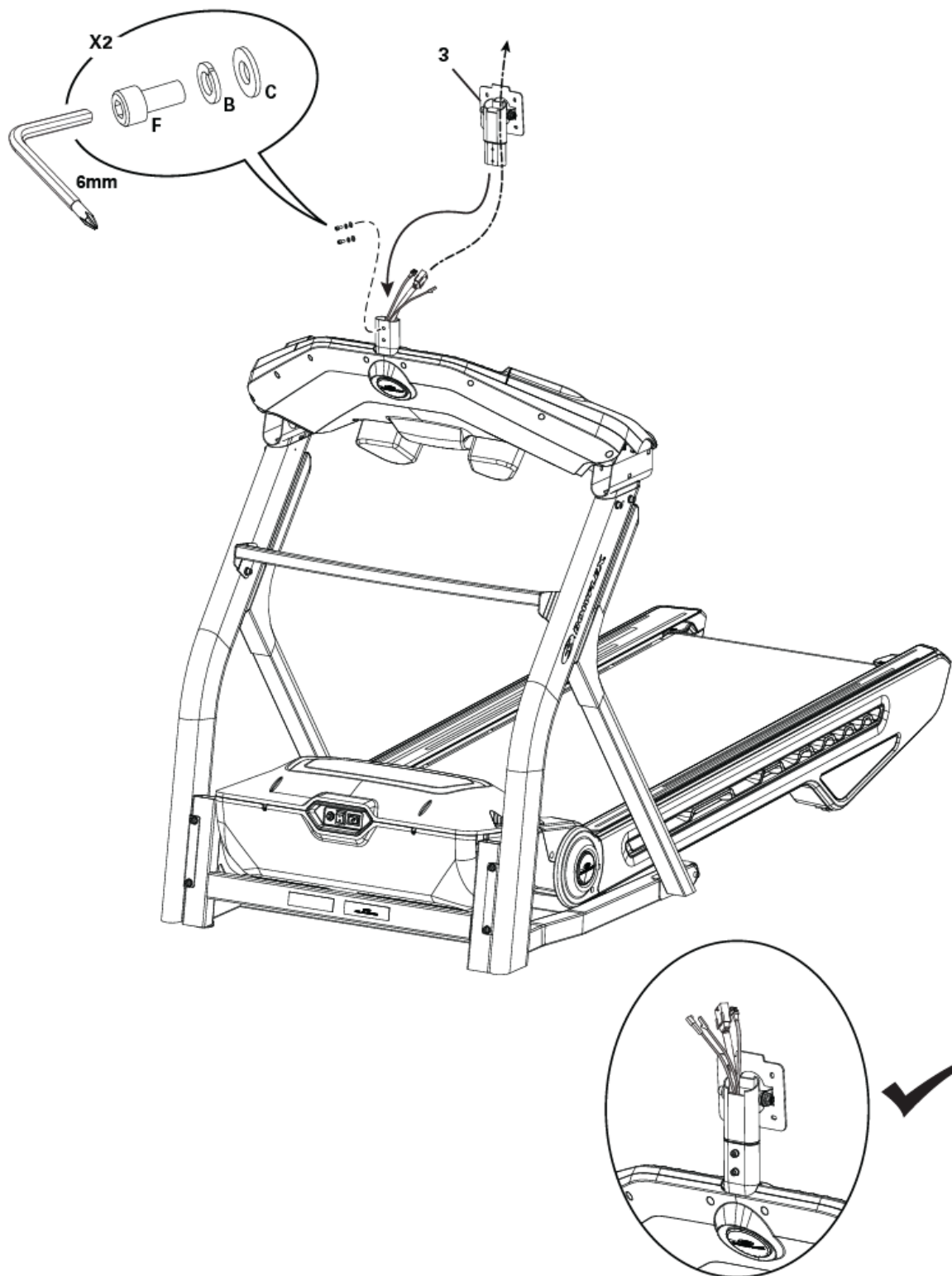




## Krok 5

Káble ved'te cez držiak počítača a potom k zostave rámu pripojte držiak počítača.

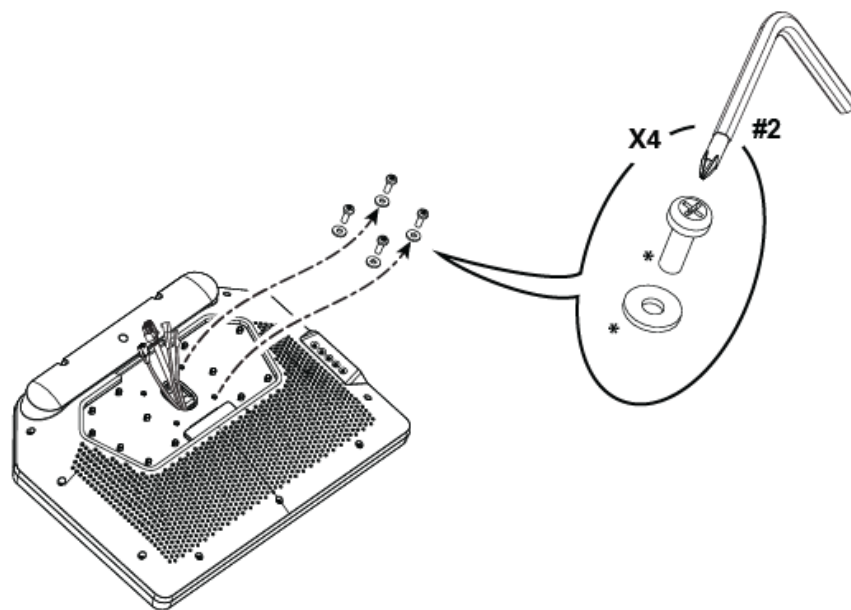
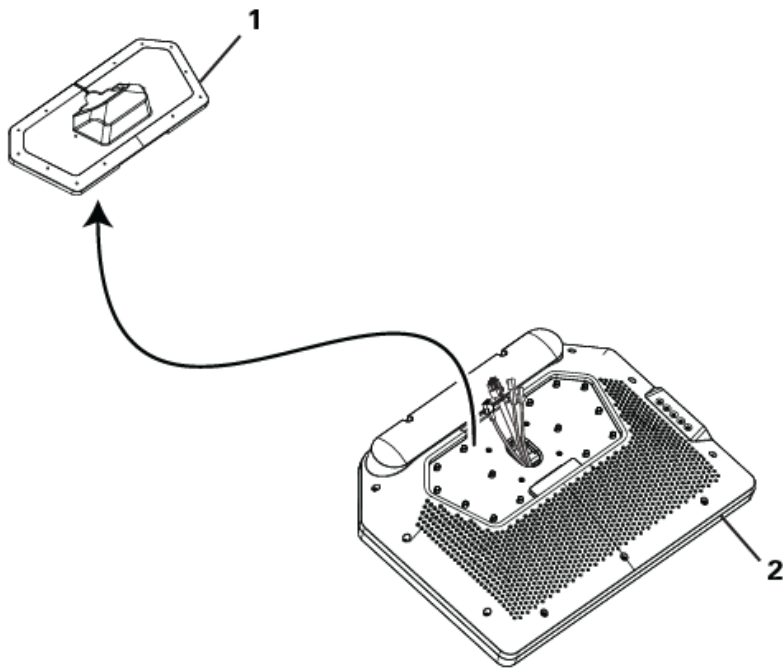
*Poznámka:* Káble nekrimpujte.



## Krok 6

Z počítača odstráňte zadný kryt a potom z neho vyberte súčiastky.

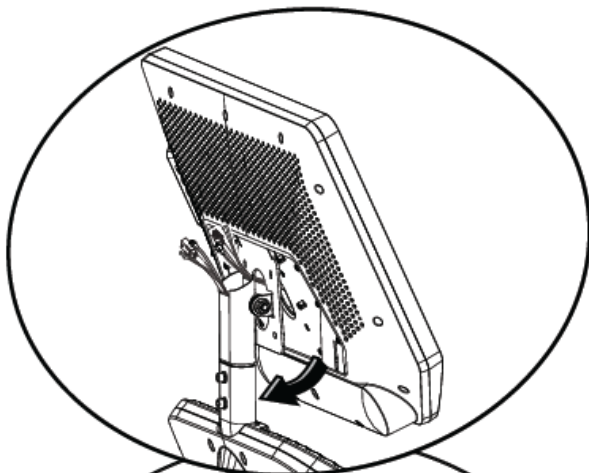
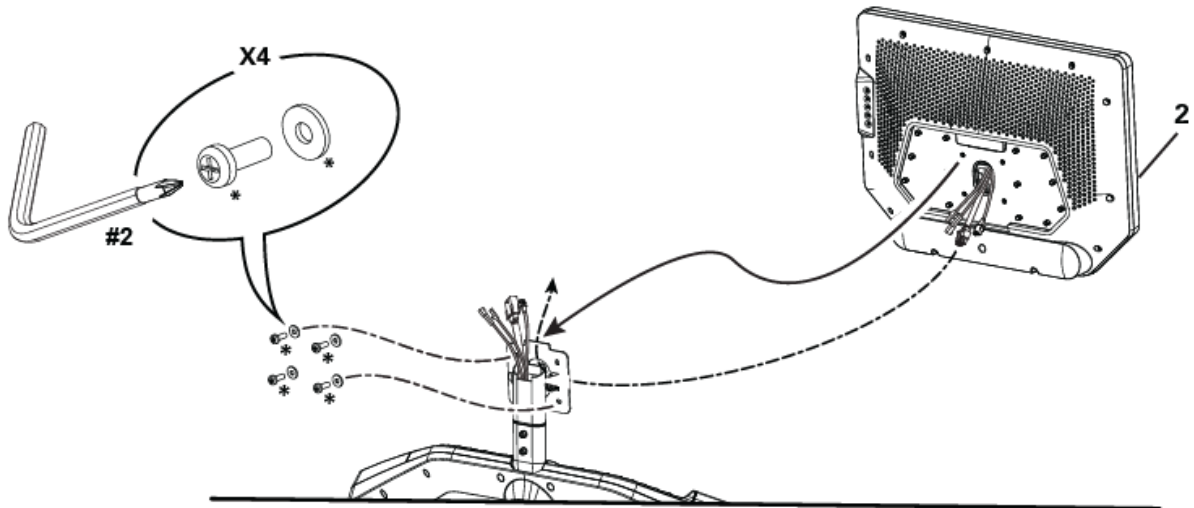
*Poznámka:* Káble nerežte ani nekrimpujte. Súčiastky \* nie sú uvedené v zozname súčiastok.



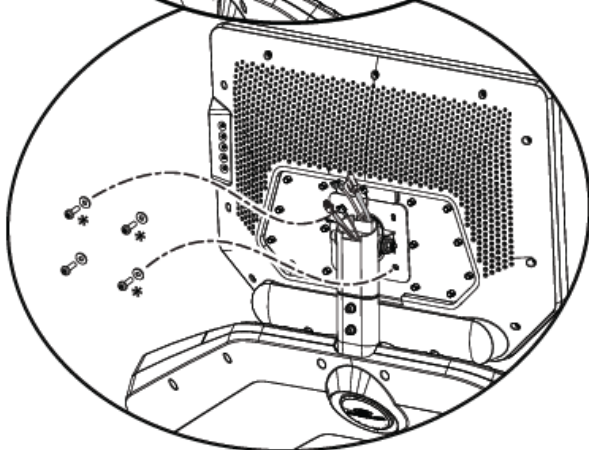
## Krok 7

Vyved'te káble počítača a pripevnite počítač k zostave počítača.

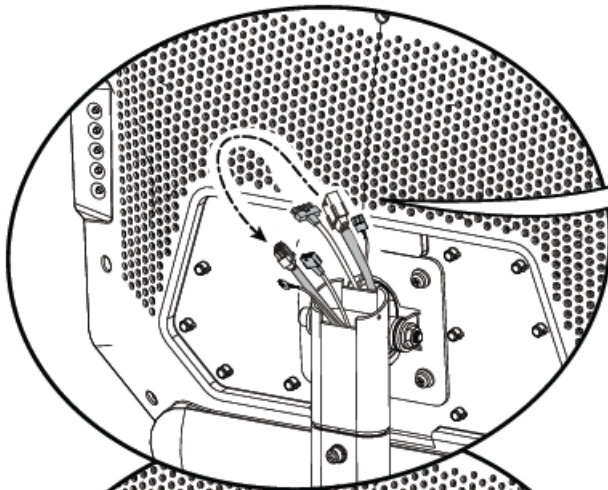
*Poznámka:* Káble nerezte ani nekrimpujte. Každý konektor kábla má ma príslušný koncový konektor s odpovedajúcim počtom otvorov. Uistite sa, že úplne pripojíte konektory káblov. Súčiastky \* nie sú na zozname súčiastok.



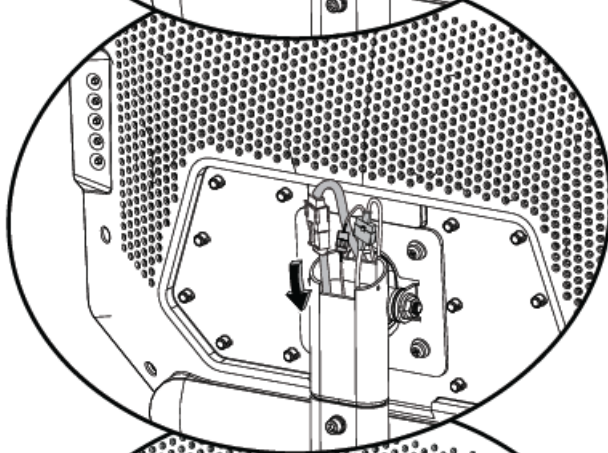
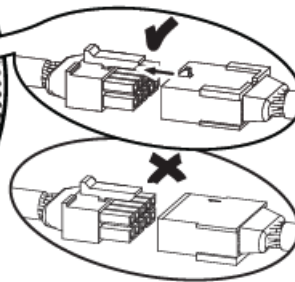
a. Počítač položte na držiak počítača a káble vyved'te z držiaka počítača.



b. Plne otočte zostavu počítača smerom nadol a zaistite ju k držiaku počítača.  
*Poznámka:* Káble nekrimpujte.



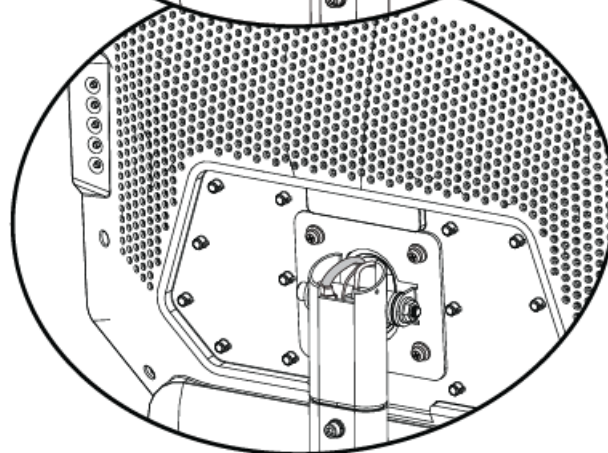
c. Pripojte káble.



d. Opatrne zasunúte každý z konektorov a ich káblov nadol do držiaka počítača v nasledujúcom poradí:

1. Biely konektor
2. Veľký čierny konektor
3. Malý čierny konektor

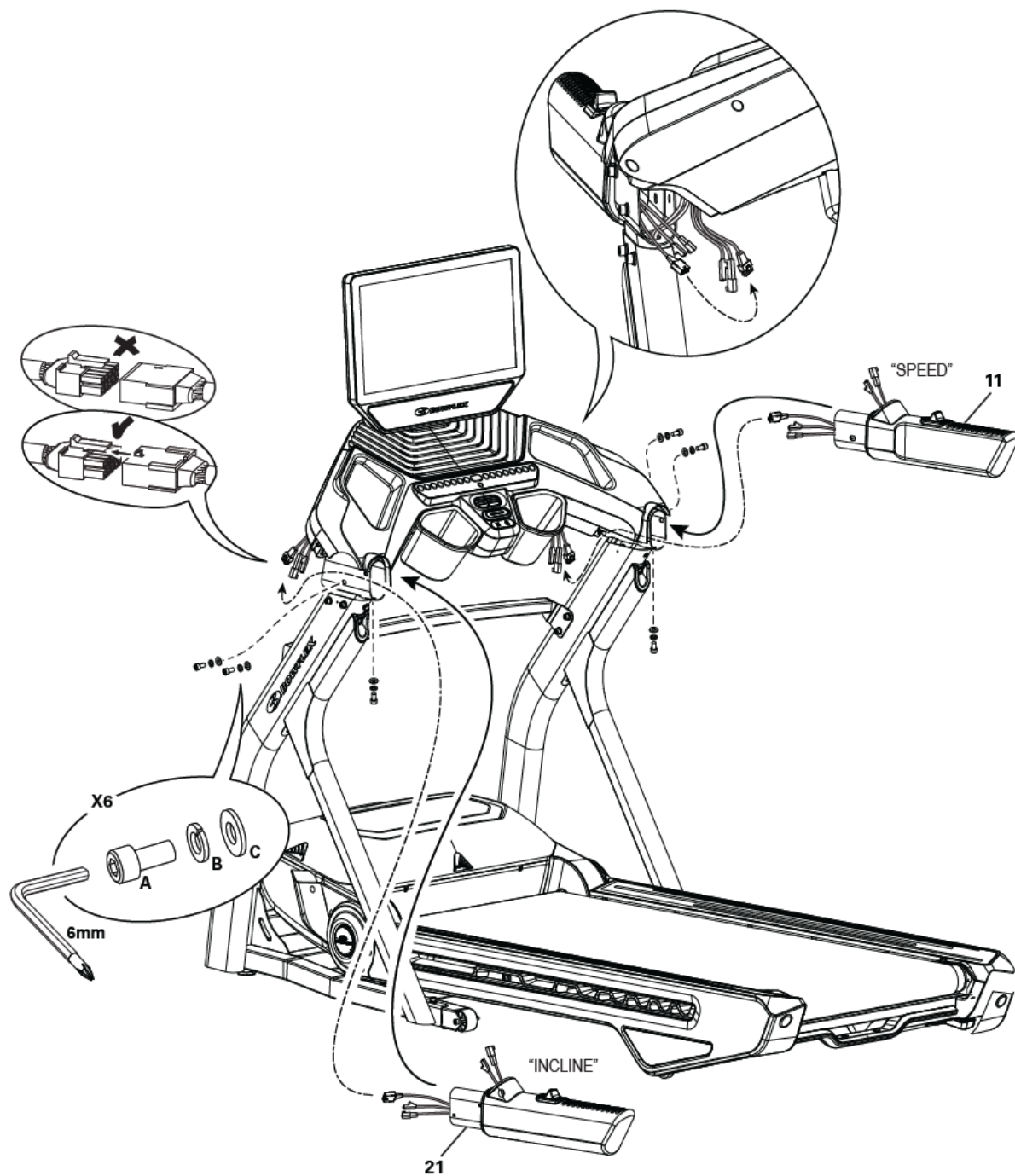
*Poznámka:* Zatlačte konektory do držiaka počítača, kým nie je kábel zostavy počítača je napnutý, alebo neuvoľnený.



## Krok 8

Pripojte bočné rukoväte a pripojte káble.

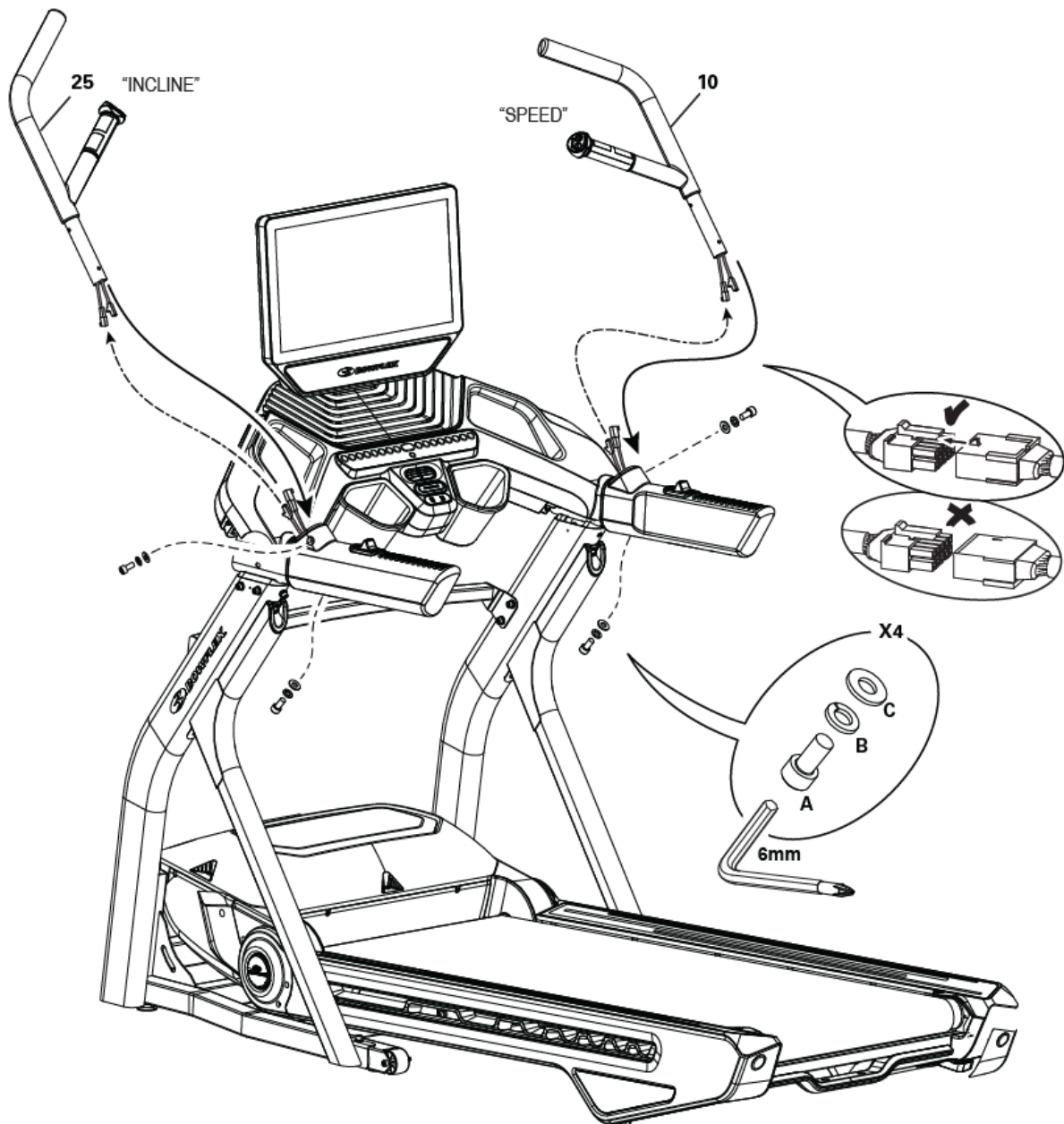
*Poznámka:* Káble nekrimpujte. Pravá rukoväť je označená nálepkou „R“ a ľavá nálepkou „L“.



## Krok 9

Pripojte káble a pripojte horné rukoväte.

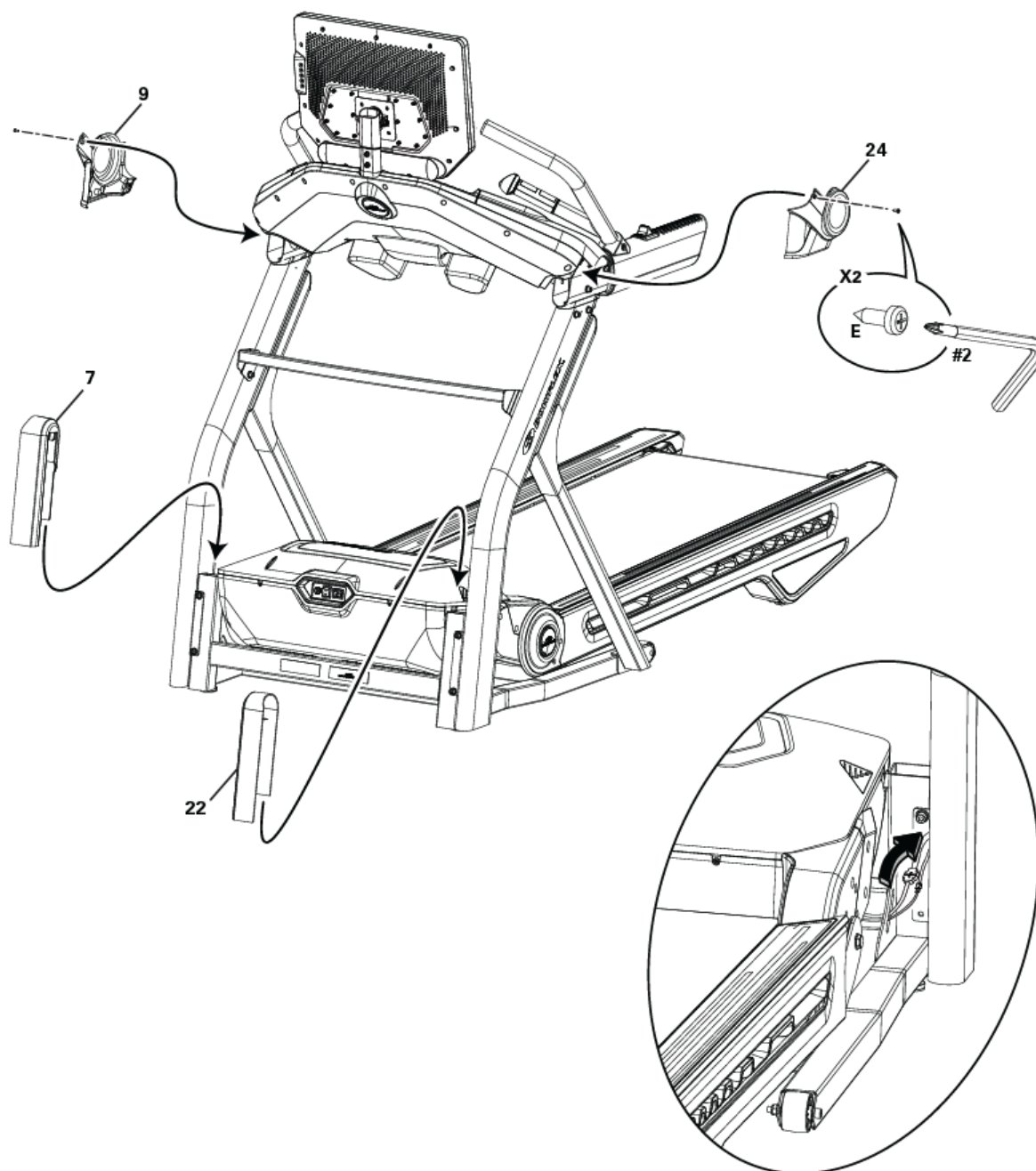
*Poznámka:* Káble nekrimpujte. Po pripojení káblov nezabudnite zatlačiť konektory do horných rukovätí. Tým sa káble počas montáže ochránia. Uistite sa, že sú horné rukoväte úplne zasunuté. Diely sú označené nálepkami „R“ (pravá) a „L“ (ľavá).



## Krok 10

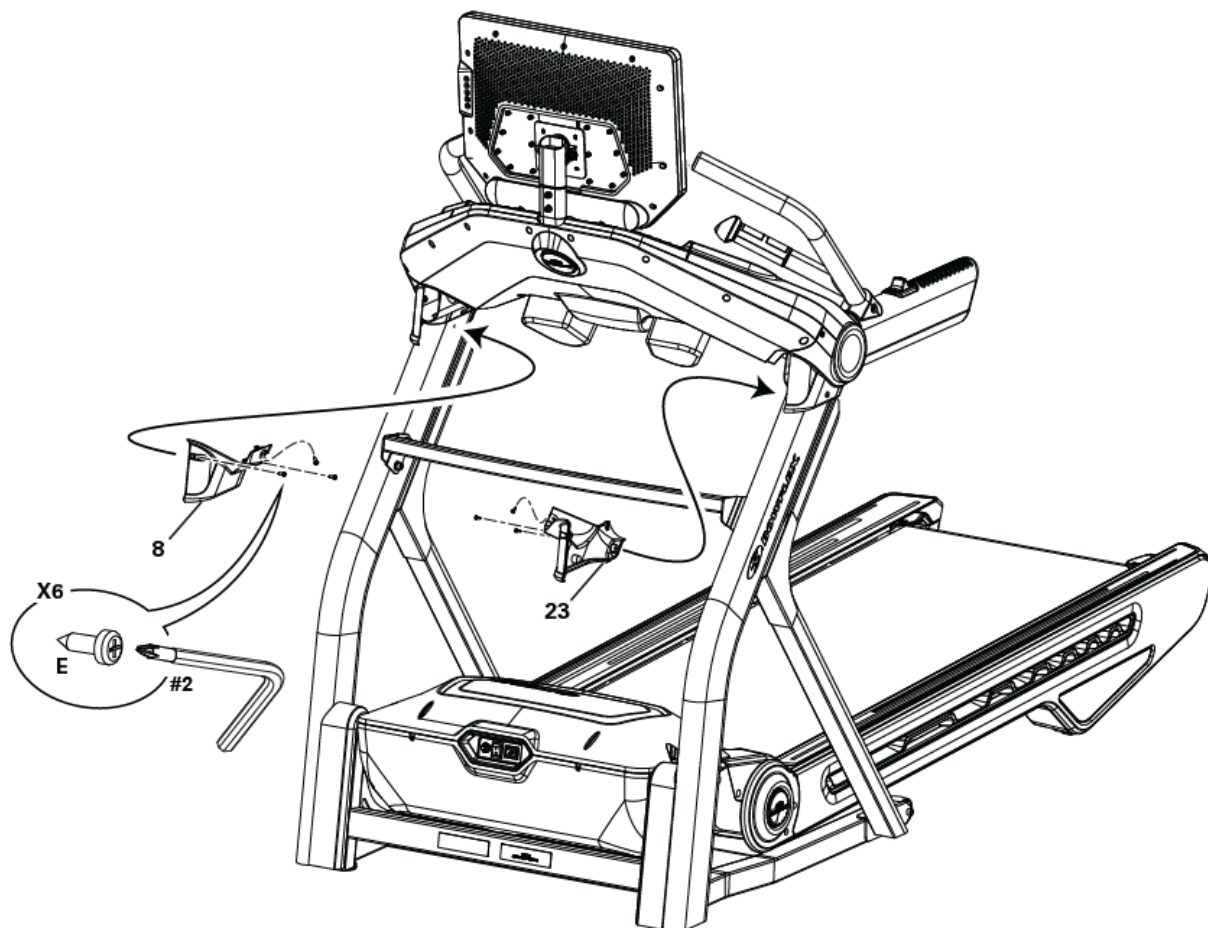
K základni rámu pripevnite kryty základne a vonkajšie kryty spojov.

*Poznámka:* Uistite sa, že pravý kryt základne zakrýva konektory káblov. Ak je to potrebné, zatlačte káble hlbšie do pravej tyče.



## Krok 11

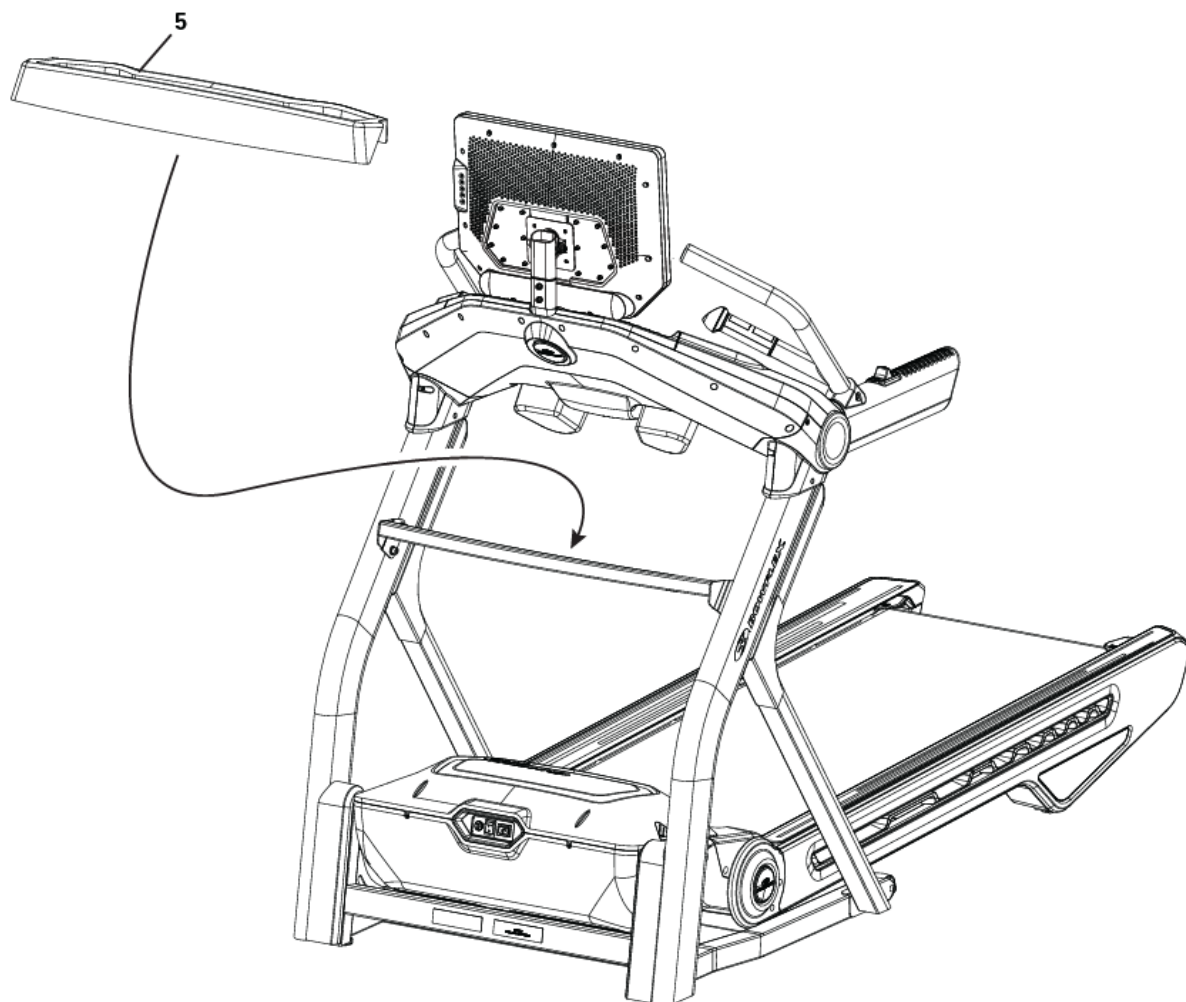
K zostave rámu pripevnite vnútorné kryty spojov.





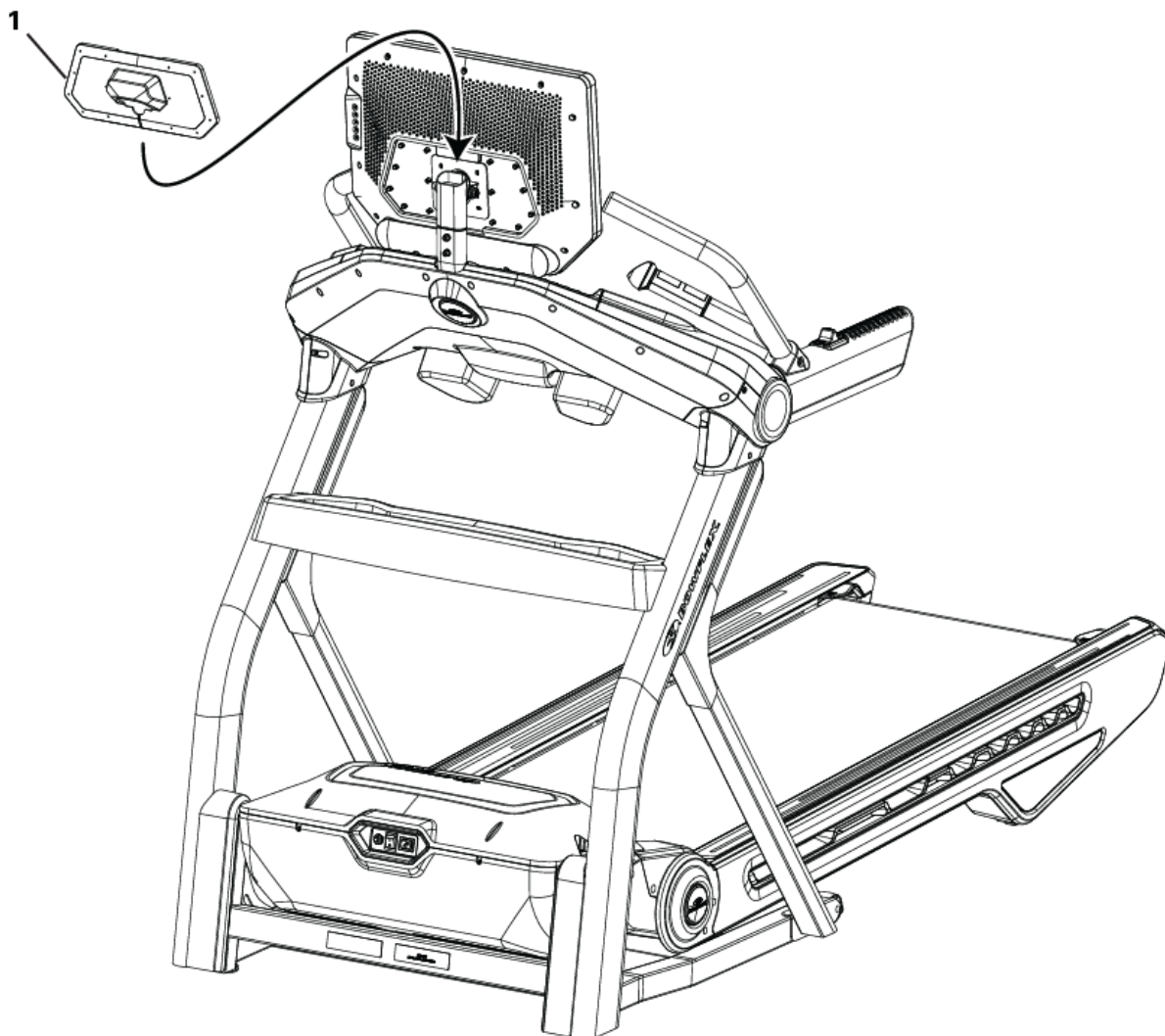
## Krok 12

K zostave rámu pripevnite priečny držiak.



### Krok 13

K zostave rámu pripevnite zadný kryt počítača.

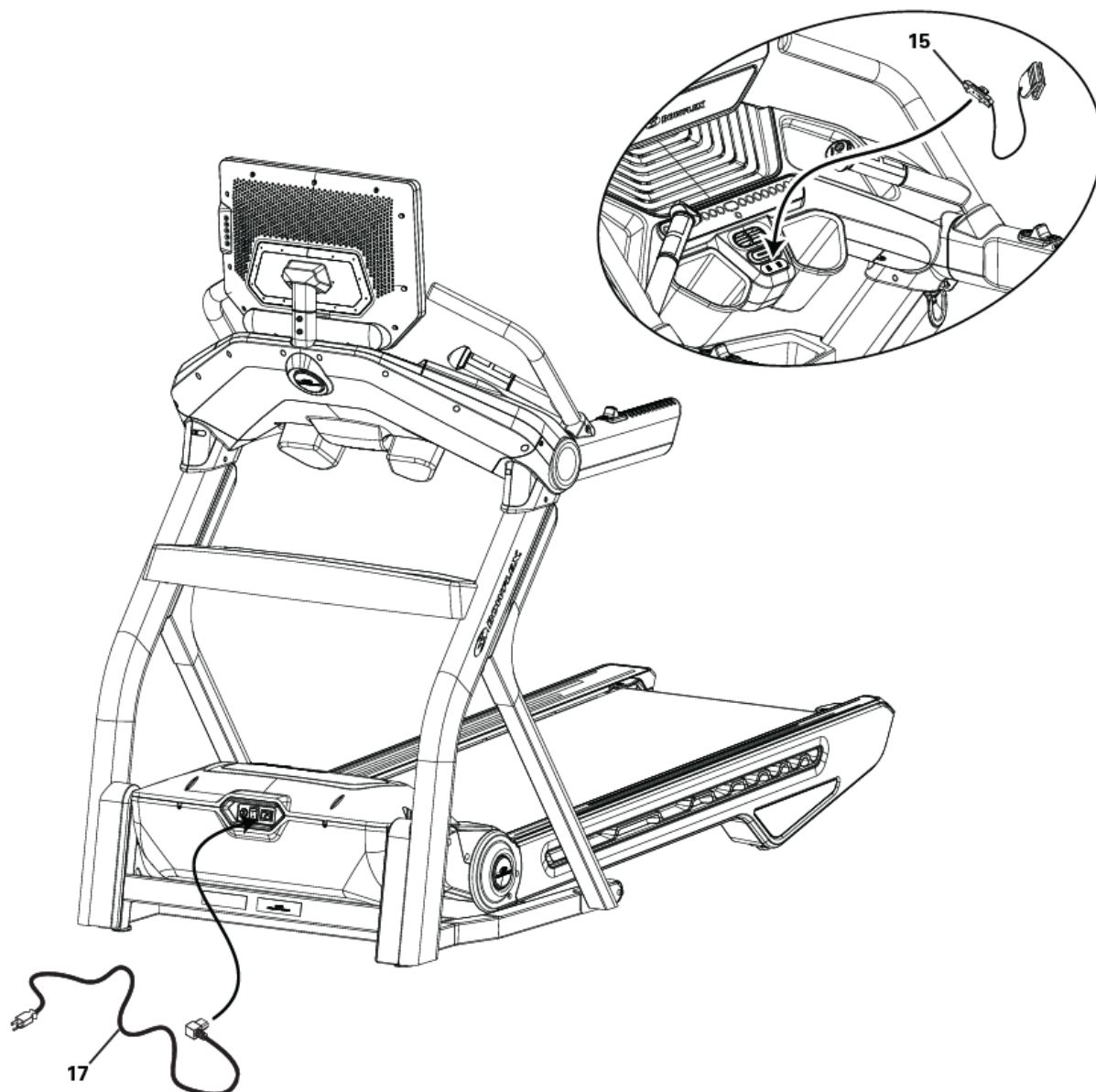


## Krok 14

K zostave rámu pripojte bezpečnostný kľúč a napájací kábel.

**!** Tento stroj pripájajte len k správne uzemnenej zásuvke (vid' Pokyny k uzemneniu).

*Poznámka:* Keď je stroj pripravený na prevádzku, nezabudnite zapnúť napájanie pomocou vypínača.



## Krok 15

Nastavte svoje zariadenie.

- a) Keď je zariadenie zapojené do funkčnej elektrickej zásuvky, zariadenie sa spustí a aktivuje sa červená stavová kontrolka.  
*Poznámka:* Počítač môže prejsť do režimu spánku, ak nedostane žiadny vstup. Dotknite sa obrazovky počítača, aby ste stroj prebudili.
- b) Zariadenie sa aktivuje a zobrazí sa obrazovka Welcome - Connect Wifi (Vitajte - Pripojte Wifi). Klepnite na položku Connect (Pripojiť).  
*Poznámka:* Na používanie stroja Bowflex™ je potrebné pripojenie Wifi. Ak nemáte k dispozícii pripojenie Wifi, kontaktujte spoločnosť Bowflex™ alebo miestneho distribútora, aby vám okamžite poskytol ďalšiu pomoc.
- c) Počítač zobrazí zoznam dostupných pripojení Wifi. Klepnite na požadované pripojenie Wifi a zadajte heslo. Klepnite na položku Connect (Pripojiť).
- d) Počítač otestuje a pripojí sa k Wifi. Ak Počítač zobrazí obrazovku Update Available (Dostupná aktualizácia), klepnite na Agree (Súhlasím). Počítač aktualizuje softvér.
- e) Po vytvorení pripojenia Wifi klepnite na tlačidlo Back (Späť).
- f) Klepnite na Get Started (Začať).
- g) V počítači sa zobrazí obrazovka možností. Vyberte možnosť Log In (Prihlásiť sa) alebo Create Account (Vytvoriť konto). Podľa pokynov zaregistrujte svoj nový fitness stroj. Po dokončení registrácie je váš fitness stroj pripravený na používanie.  
*Poznámka:* Stroj Bowflex™ musí byť zaregistrovaný pomocou pripojenia Wifi. Po dokončení úvodnej registrácie a konfigurácie je možné stroj prevádzkovať bez pripojenia Wifi. Na používanie však budú k dispozícii len základné cvičenia a funkcie. Všetky tréningy, vlastné tréningy, virtuálne vonkajšie pohlcujúce behy Explore The World™ a tréningové videá vedené trénerom sú k dispozícii len prostredníctvom pripojenia Wifi s členstvom JRNY™\*.
- h) Na počítači sa zobrazí obrazovka Just for You (Len pre vás). Na obrazovke sa zobrazí výzva na vykonanie tréningu Fitness Assessment, aby ste získali vlastný tréning\*. Ďalšie informácie o vašich možnostiach nájdete na karte Learn (Poučiť sa).

\*Pre informácie o členstve v JRNY™ choďte na [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny).

## Krok 16

Skontrolujte, či sú všetky spojovacie prvky pevne dotiahnuté a či sú komponenty správne zmontované.

*Poznámka:* Odstráňte všetky ochranné kryty z čelnej strany počítača.



**Stroj nepoužívajte, kým nebude kompletne zostavený a skontrolovaný z hľadiska správneho fungovania v súlade s návodom na použitie.**

## Premiestňovanie a skladovanie stroja

**!** Stroj môže premiestňovať jedna alebo viac osôb. Pri premiestňovaní stroja postupujte opatrne. Bežecký pás je ťažký. Uistite sa, že vaša vlastná fyzická sila je schopná stroj premiestniť. V prípade potreby použite druhú osobu.

1. Pred premiestnením stroja skontrolujte chodiacu plošinu, aby ste sa uistili, že nastavenie sklonu je na hodnote "-5". V prípade potreby upravte nastavenie sklonu na "-5".

*Poznámka:* Pre najmenšiu uloženú plochu stroja sa uistite, že nastavenie Incline (Sklon) je na "-5".

**!** Pred nastavením sklonu plošiny sa uistite, že je priestor pod strojom voľný. Po každom tréningu úplne znížte sklon plošiny.

2. Vyberte bezpečnostný kľúč a umiestnite ho na bezpečné miesto.

**!** Keď tento stroj nie je v prevádzke, vyberte bezpečnostný kľúč a uchovávajte ho mimo dosahu detí.

3. Uistite sa, že vypínač je vypnutý a napájací kábel je odpojený.
4. Pred premiestnením bežeckého pásu ho musíte zložiť. Nikdy nepremiestňujte bežecký pás, ak nie je zložený.

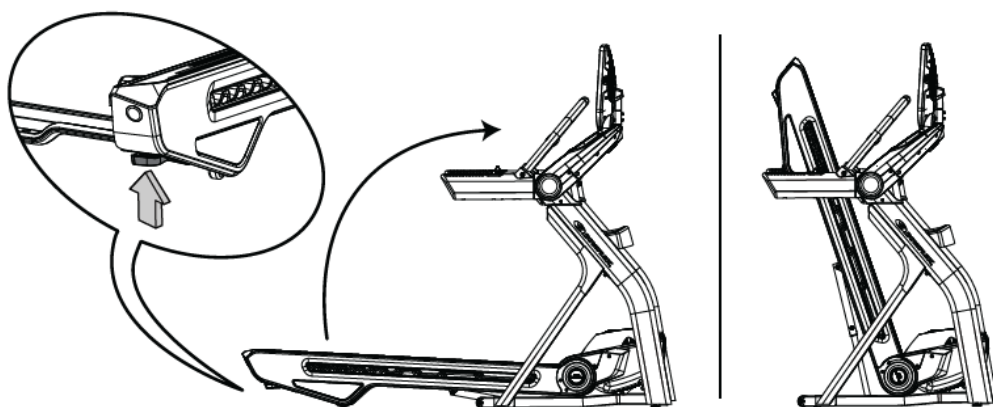
**!** Nikdy nepremiestňujte stroj, ak nie je zložená chodiaca plošina. Rotujúce alebo pohybujúce sa časti sa môžu zovrieť, čo môže mať za následok poranenie osôb.

5. Uistite sa, že okolo, na a nad bežeckým pásom je bezpečný voľný priestor. Uistite sa, že nie je žiadny predmet, ktorý by sa mohol vysypať alebo spôsobiť zablokovanie z plne zloženej polohy.

**!** Uistite sa, že je dostatočný voľný priestor vo výške zdvihutej plošiny.

6. Pravou rukou stlačte a podržte tlačidlo uvoľnenia chodiacej plošiny. Pomocou zdvíhacieho držadla, ktoré sa nachádza pod zadnou časťou kráčajúceho pásu, zdvihnite kráčajúcu plošinu úplne nahor a zapnite hydraulický zdvih. Tlačidlo uvoľnenia chodiacej plošiny môžete uvoľniť, keď sa chodiaca plošina posunie približne o 25 cm. Uistite sa, že je hydraulický zdvihák správne zaistený na mieste. Budete počuť cvaknutie, keď sa hydraulický zdvihák posunie do uzamknutej polohy.

**!** Používajte správne bezpečnostné opatrenia a techniky zdvíhania. Pokrčte kolená a lakty, chrbát držte rovno a zdvihnite sa rovnako s oboma rukami. Uistite sa, že vaša vlastná fyzická sila je schopná zdvihnúť kráčajúcu plošinu, kým sa nezapne blokovací mechanizmus. V prípade potreby použite druhú osobu.



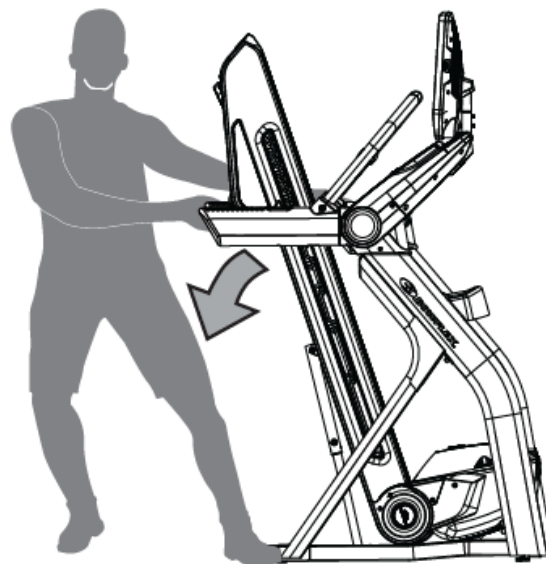
**!** Na zdvíhanie bežeckého pásu nepoužívajte pás ani zadný valec. Tieto časti nie sú zaistené na mieste a môžu sa náhle pohnúť. Môže dôjsť k vášmu zraneniu alebo poškodeniu stroja.

- Uistite sa, že je blokovací mechanizmus zaistený. Opatrne potiahnite späť chodiacu plošinu a uistite sa, že sa nepohybuje. Pritom sa držte mimo dráhy pohybu v prípade, že blokovanie bežeckého pásu nie je správne zaistené.

**!** Keď je bežecký pás zložený, neopierajte sa oň. Neodkladajte naň predmety, ktoré by mohli spôsobiť jeho nestabilitu alebo pád.

**Nepripájajte napájací kábel ani sa nepokúšajte ovládať bežecký pás v zloženej polohe.**

- Postavte sa na jednu stranu bežeckého pásu. Prednú nohu umiestnite tak, aby sa zaprela o základnú zostavu. Uchopte bočné držadlo a opatrne bežecký pás otočte smerom dozadu, až kým sa úplne nevyváži na transportných kolieskach. Dbajte na to, aby ste stroj neotočili príliš ďaleko. Držte bežecký pás vo vyváženej polohe.



**!** Tento krok si môže vyžadovať dve osoby, jednu na každej strane bežeckého pásu. Bežecký pás je ťažký. Uistite sa, že ste fyzicky schopní stroj otočiť.

**Pri premiestňovaní tohto stroja vždy noste úplne uzavretú obuv. Nepresúvajte stroj s bosými nohami alebo len v ponožkách.**

**Na otáčanie alebo premiestňovanie bežeckého pásu nepoužívajte počítač ani zdvihnutú chodiacu plochu. Môže dôjsť k vášmu zraneniu alebo poškodeniu stroja.**

**Udržiavajte sa mimo dráhy pohybu zdvihnutej chodiacej plošiny.**

9. Uchopením bočného držadla a prednej časti vzpriamenej plošiny bezpečne presuňte bežecký pás na požadované miesto.

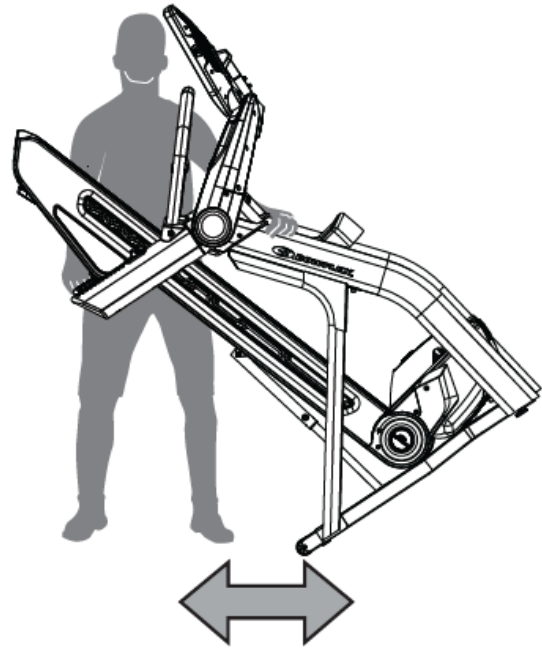
**!** Bežecký pás je ťažký. Uistite sa, že vaša vlastná fyzická sila je schopná stroj premiestniť.

Stroj umiestnite na čistý, pevný a rovný povrch bez nežiaduceho materiálu alebo iných predmetov, ktoré by mohli brániť vášmu voľnému pohybu. Pod strojom by mala byť použitá gumová podložka, aby sa predišlo uvoľňovaniu statickej elektriny a chrániť vašu podlahu.

Pri spúšťaní neklad'te predmety do dráhy chodiacej plošiny.

*UPOZORNENIE:* Strojom pohybujte opatrne, aby nenašiel do iných predmetov. Môže dôjsť k poškodeniu počítača, bežeckého pásu, alebo okolie stroja.

10. Bezpečne spustite bežecký pás do požadovanej polohy. Uistite sa, že je k dispozícii dostatočný priestor pre stroj pred jeho spustením.
11. Pred použitím si prečítajte postup "Rozloženie stroja" v tomto návode.



## Rozloženie stroja

1. Uistite sa, že je dostatok miesta na spustenie chodiacej plošiny.

**!** Dodržiavajte minimálny voľný priestor za strojom 2 m (79") a 0,6 m (24") na každej strane. Toto je odporúčaná bezpečná vzdialenosť na prístup, pohyb a núdzové zosadnutie zo stroja.

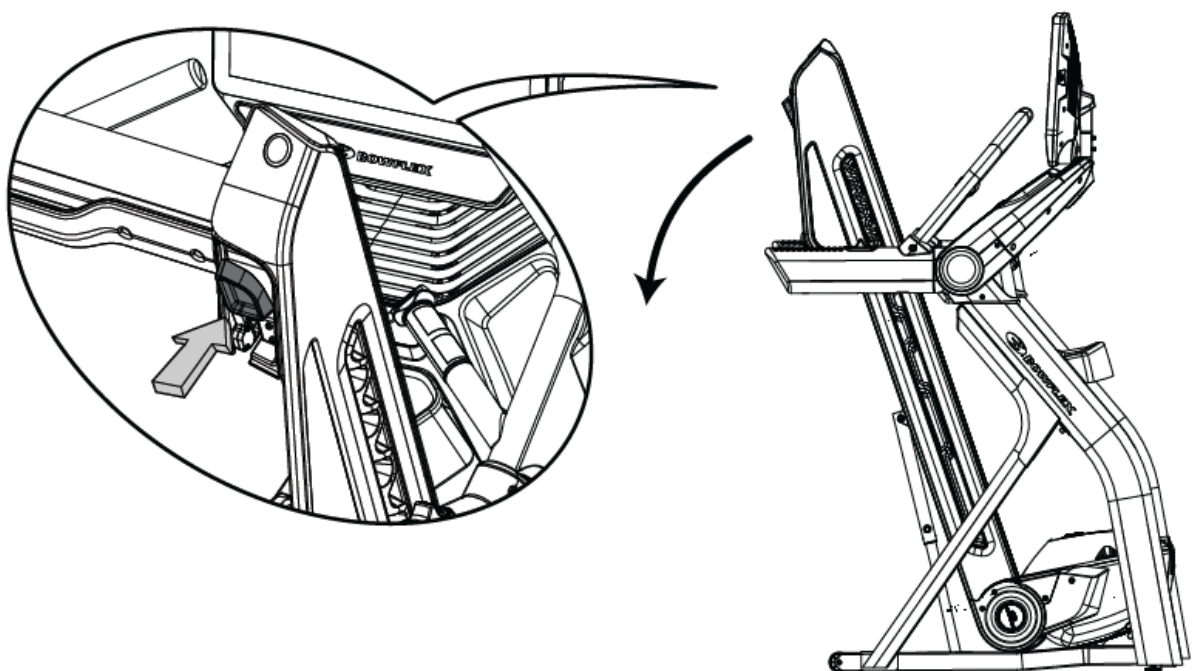
Stroj umiestnite na čistý, pevný a rovný povrch bez nežiaduceho materiálu alebo iných predmetov, ktoré by mohli brániť voľne pohybovať s dostatočným voľným priestorom na cvičenie. Pod strojom sa odporúča umiestniť gumovú podložku, aby sa zabránilo elektrostatickému výboju a na ochranu vašej podlahy.

Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má dostatočnú výšku, pričom zohľadnite výšku používateľa a maximálny sklon plošiny.

2. Uistite sa, že na bežeckom páse ani v jeho okolí nie je žiadny predmet, ktorý by sa mohol vysypať alebo spôsobiť zablokovanie z úplne rozloženej polohy.
3. Chodiacu plošinu mierne zatlačte smerom k počítaču. Pravou rukou stlačte a podržte tlačidlo uvoľnenia chodiacej plošiny a potiahnite chodiacu plošinu od počítača. Keď sa koniec chodiacej plošiny posunie približne o 25 cm (10 palcov), uvoľnite tlačidlo a presuňte sa nabok od stroja. Pokračujte v ťahaní chodiacej plošiny.

**!** Držte sa mimo dráhy pohybu chodiacej plošiny.

4. Hydraulický zdvihák je nastavený tak, aby mierne klesal. Držte sa chodiacej plošiny približne do 2/3 pohybu nadol. Spustite závažie pomocou nohami. Chodiacu plošinu môže prípadne v poslednej časti pohybu rýchlo klesnúť.





## Vyrovnanie stroja

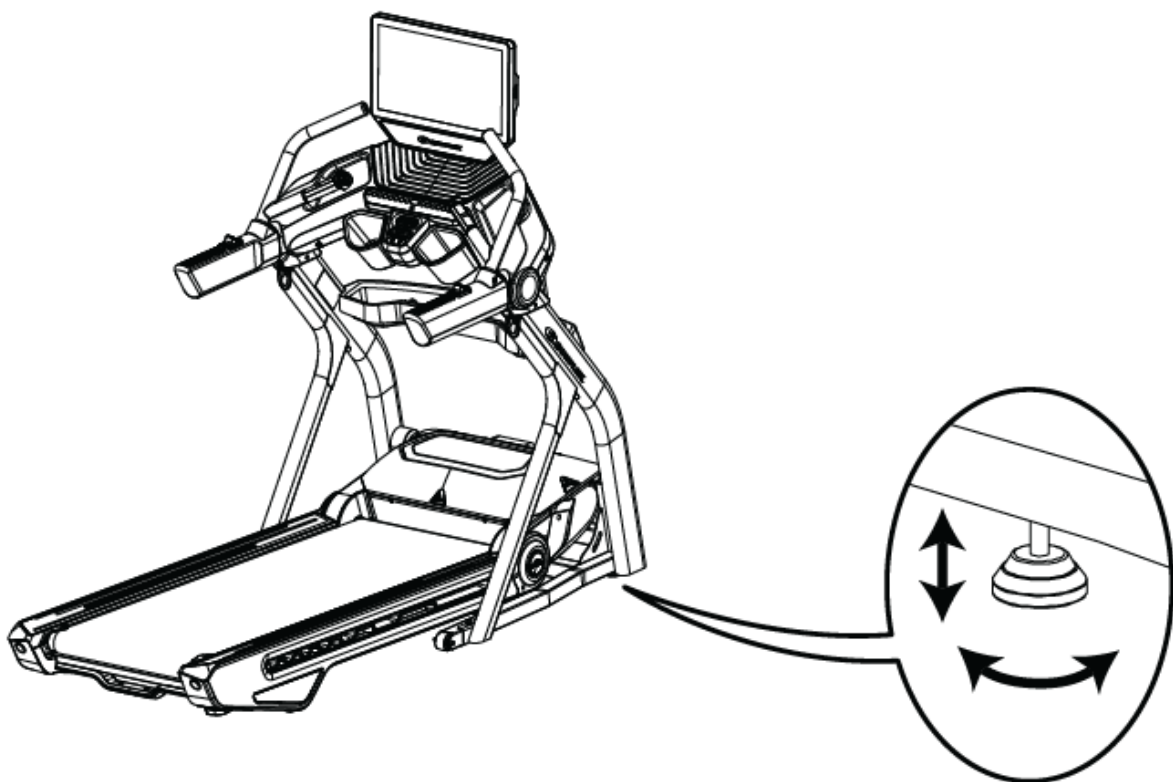
Ak je váš tréningový priestor nerovný, stroj je potrebné vyrovnať.

1. Umiestnite stroj tréningového priestoru.
2. Nastavte vyrovnávače tak, aby sa všetky dotýkali podlahy.

**!** Nenastavujte vyrovnávače do takej výšky, aby sa oddelili alebo odskrutkovali od stroja. Mohlo by dôjsť k vášmu zraneniu alebo poškodeniu stroja.

3. Nastavujte, až kým stroj nebude v rovine.

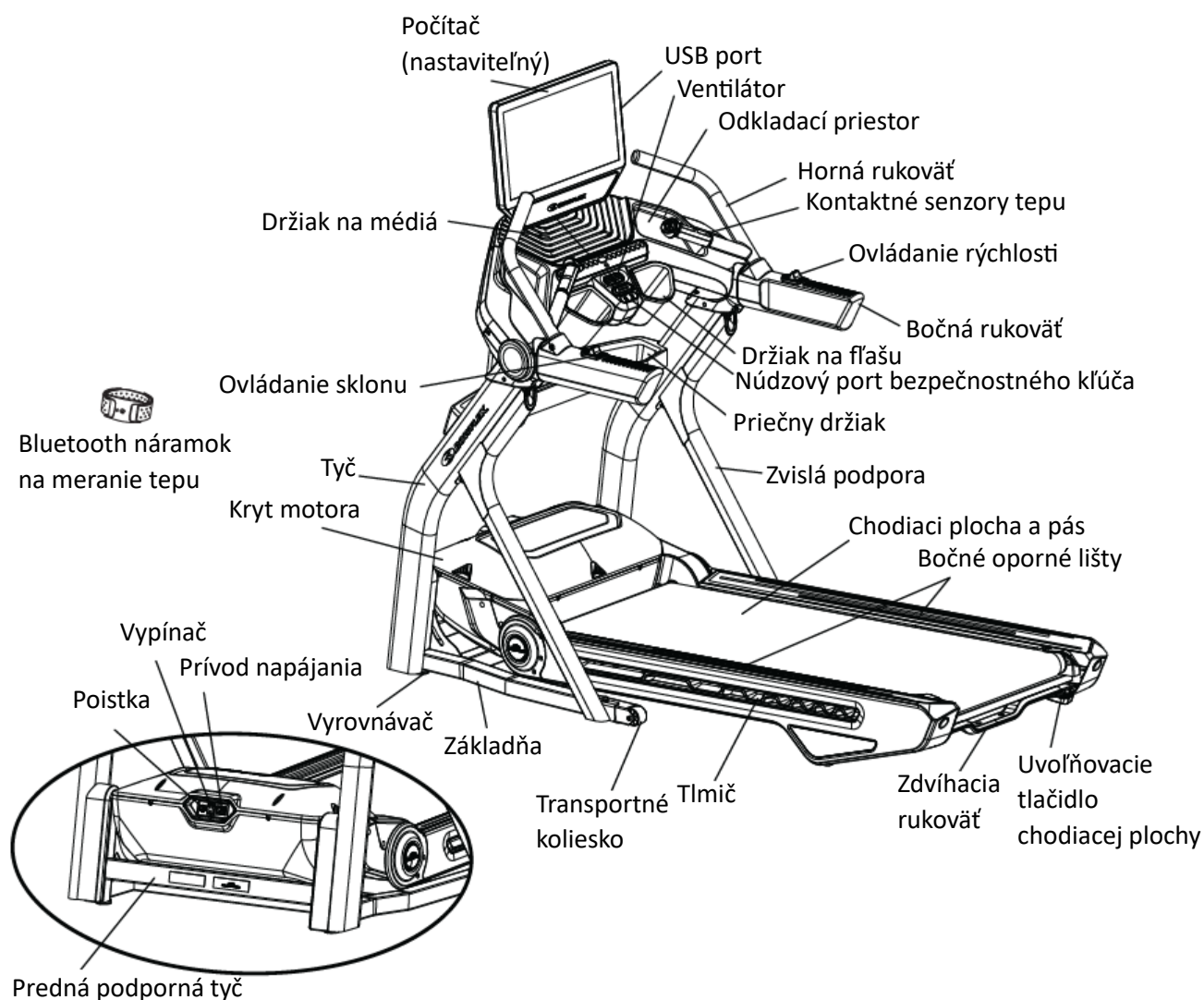
Pred tréningom sa uistite, že je stroj vodorovný a stabilný.



## Bežecský pás

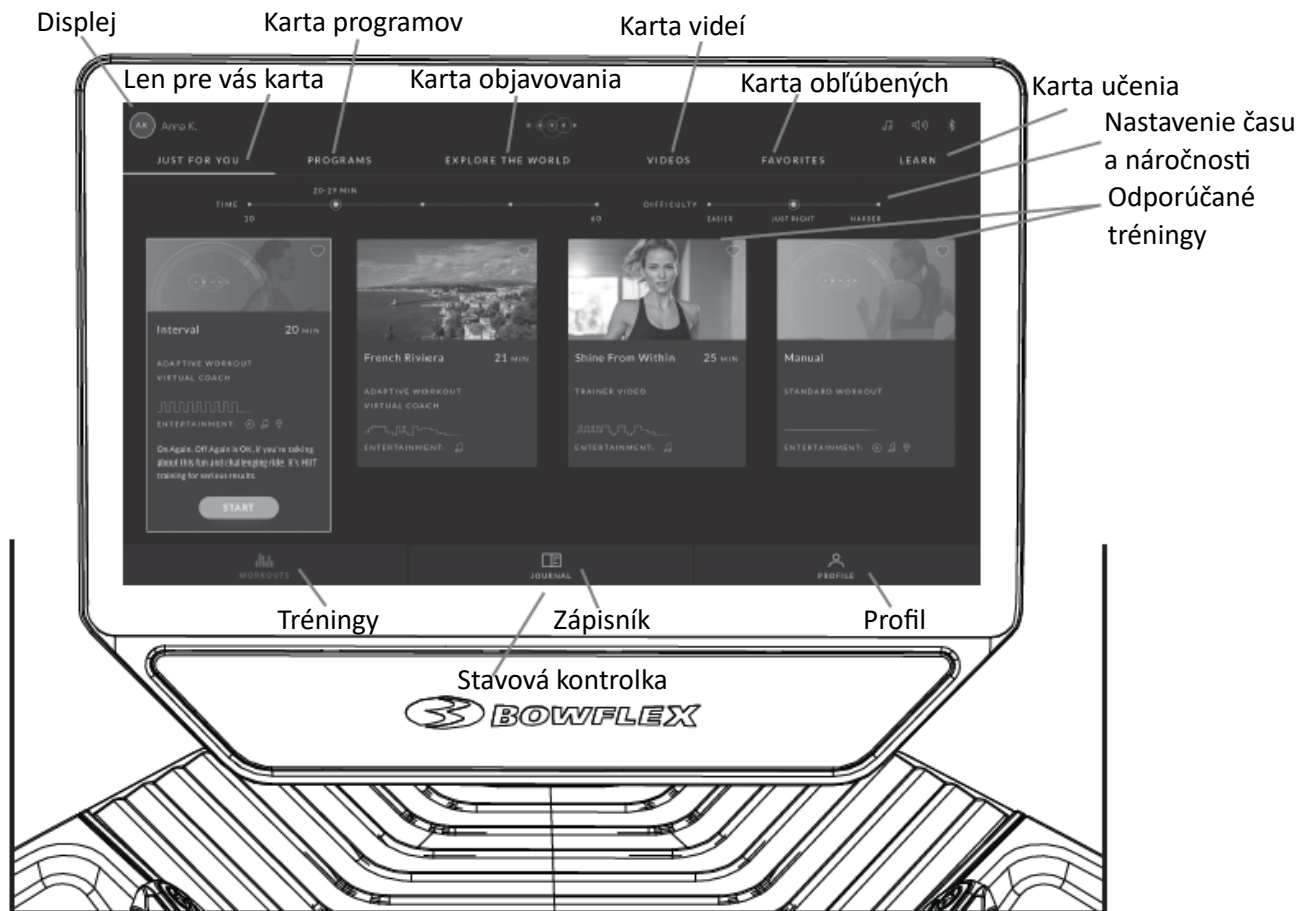
Váš bežecský pás je vybavený odolným, vysokokvalitným pásom na beh, ktorý je navrhnutý tak, aby poskytoval mnoho hodín spoľahlivej služby. Pás, ktorý nebol dlhší čas prevádzkovaný, či už vo výrobnom balení alebo po montáži, môže pri spustení vykazovať "búchavý" zvuk. Je to spôsobené tým, že pás naberá na krivosti predných a zadných valcov. Je to bežný jav a neznamená problém s vaším strojom. Po krátkom používaní bežecského pásu búchavý zvuk prestane. Tento čas sa bude líšiť v závislosti od teploty a vlhkosti prostredia, v ktorom je bežecský pás umiestnený.

## Vlastnosti



**⚠ WARNING** Hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja používajte len na referenčné účely. Zobrazená srdcová frekvencia je približná a mala by sa používať len na referenčné účely. Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

## Počítač



Prístup k členstvu JRNY™\* môžete získať prostredníctvom počítača tohto stroja. S členstvom JRNY™ získate vedené tréningy prispôbené vašim schopnostiam, ktoré sa pohodlne zobrazia na vašom počítači, a priateľské virtuálne hlasové poradenstvo, ktoré vás podporí na vašej ceste k dlhodobému úspechu vo fitness.

*Poznámka:* Používatelia bez členstva JRNY™\* môžu mať niektorý obsah vypnutý alebo zablokovaný. Všetky tréningy, vlastné tréningy, virtuálne vonkajšie pohlcujúce behy Explore The World™ a tréningové videá vedené trénerom sú dostupné len prostredníctvom pripojenia Wifi s členstvom JRNY™. Dostupné tréningy nájdete na karte programov, karte Explore the World™, karte tréningov a karte JUST FOR YOU.

\*Pre informácie o členstve v JRNY™ choďte na [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny).

### Displej

Domovská stránka počítača obsahuje pohodlný prístup k základným funkciám, ako sú manuálne a štandardné tréningové programy. Všetko je možné ovládať jednoduchým dotykom displeja. Stačí sa dotknúť displeja, aby ste vykonali výber, spustili tréning alebo jednoducho prebudili počítač.

*Poznámka:* Tlačidlá na zadnej strane počítača slúžia na obnovenie výrobných nastavení. Nie sú určené na používanie zákazníkmi. Vypínač vypne podsvietenie počítača, takže sa zdá, že je vypnutý, ale elektronika je stále zapnutá.

### **Karta JUST FOR YOU (len pre vás)**

Po prihlásení je karta Just For You (Len pre vás) úvodnou alebo domovskou obrazovkou vášho zariadenia. K dispozícii sú možnosti adaptívneho cvičenia so sprievodcom a vzdelávacie videá, ktoré vás povzbudzujú na vašej fitness ceste. Klepnutím na ktorúkoľvek z dostupných možností zobrazíte ďalšie podrobnosti a spustíte tréning.

*Poznámka:* Na nastavenie odporúčaného tréningu môžete použiť nastavenie výberu času a náročnosti. Používateľom bez členstva v JRNY™ sa zobrazí iba nastavenie výberu času.

### **Karta PROGRAMS (programy)**

Karta programov poskytuje prístup ku všetkým vedeným adaptívnym tréningom (s virtuálnym hlasovým koučovaním alebo bez neho)\* spolu so štandardnými tréningami.

*Poznámka:* Bez pripojenia k sieti Wifi budú k dispozícii iba základné tréningy a funkcie.

### **Karta EXPLORE THE WORLD™ (objavovanie)**

Tréningy Explore The World™ vám umožňujú behať po virtuálnych vonkajších destináciách, pričom uhol sklonu chodiacej plošiny sa prispôsobuje terénu.

*Poznámka:* Na vykonávanie tréningov Explore The World™ je potrebné pripojenie k sieti Wifi s členstvom JRNY™.

### **Karta VIDEOS (videá)**

Karta videí obsahuje videá vedené fitness trénermi, rozdelené podľa náročnosti a usporiadané podľa času.

### **Karta FAVORITES (obľúbené)**

Rýchly prístup k vášmu obľúbenému obsahu. Ak chcete pridať možnosť na kartu obľúbených, klepnite na ikonu srdiečka v pravom hornom rohu.

### **Karta LEARN (učenie)**

Poskytuje vzdelávacie videá a informácie o kľúčových funkciách týkajúcich sa fitness.

### **Odporúčané tréningy**

Odporúčané tréningy vychádzajú z vašej aktuálnej úrovne kondície, predchádzajúcich tréningov a zvolených nastavení času a náročnosti. Ťuknite na položku odporúčaných tréningov ak chcete zobrazit' rozšírený popis.

## WORKOUTS (tréningy)

Na karte tréningov sú centrálné zhromaždené všetky dostupné tréningy a vzdelávacie videá.

**!** Cvičenie na tomto stroji si vyžaduje koordináciu a rovnováhu. Nezabudnite predvídať, že zmeny rýchlosti pásu a uhla sklonu paluby môžu počas tréningov nastať a buďte pozorní, aby ste sa vyhli strate rovnováhy a možnému zraneniu.

## JOURNAL (zápisník)

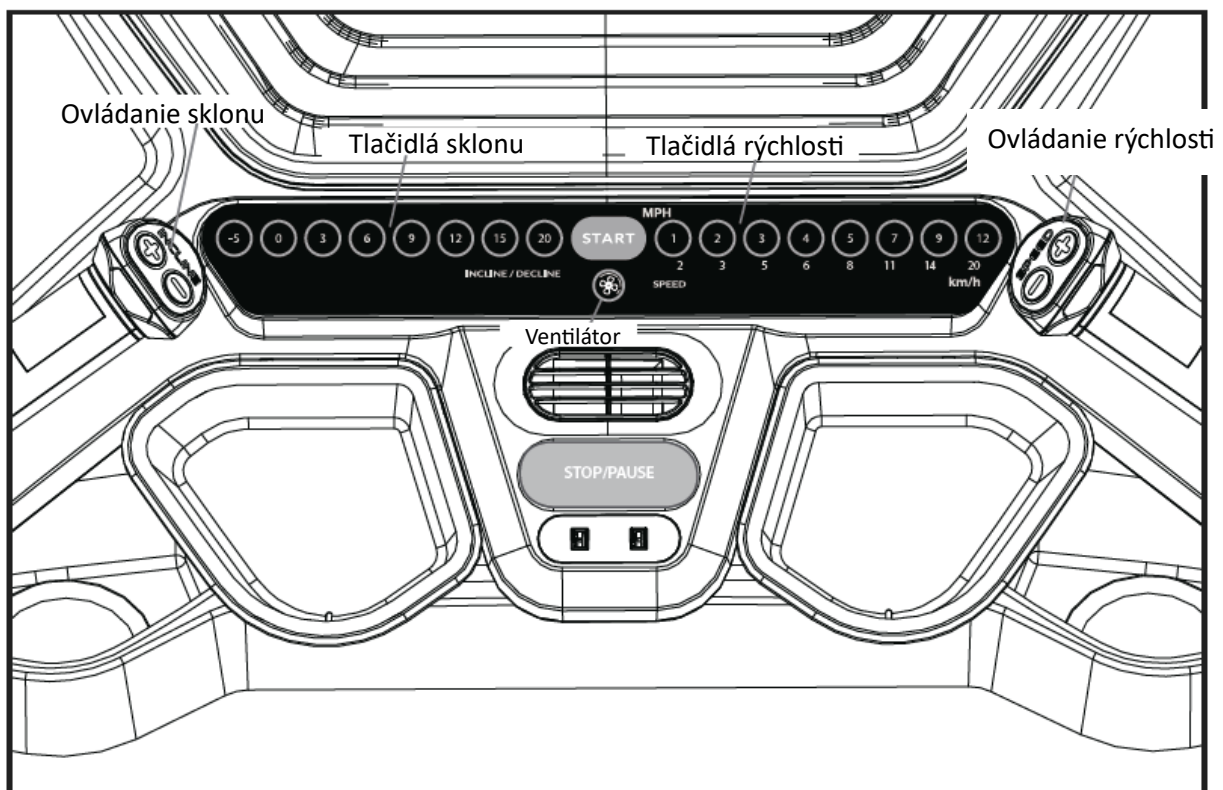
Zobrazí prehľad tréningov, predchádzajúce tréningy a ocenenia pre vybraný profil používateľa.

## PROFILE (profil)

Zobrazte a upravte údaje o svojom profile používateľa, nastavenia a informácie o členstve v JRNY™.

## Stavová kontrolka

Stavová kontrolka zobrazuje, či je počítač aktivovaný a spúšťa sa/pracuje správne (kontrolka svieti), alebo či sa vyskytla chyba (kontrolka trikrát zabliká). Ak chcete počítač počas chyby resetovať, odpojte na 30 sekúnd napájanie zariadenia a znova ho pripojte.



### **Ovládanie sklonu**

Ovládanie sklonu slúži na zvýšenie (+ a ▲) a zníženie (- a ▼) hodnoty sklonu chodiacej plošiny.

*Poznámka:* Ovládanie sklonu dokáže poskytovať zápornú alebo zníženú úroveň chodiacej plošiny.

### **Tlačidlá sklonu**

Vyberajú nastavenie sklonu chodiacej plošiny.

### **Ovládanie rýchlosti**

Ovládanie rýchlosti slúži na zvýšenie (+ a ▲) a zníženie (- a ▼) rýchlosti chodiacej plošiny.

### **Tlačidlá rýchlosti**

Vyberajú nastavenie rýchlosti chodiacej plošiny.

### **Tlačidlo START**

Stlačením spustíte aktuálne zvolený tréningový program alebo obnovíte pozastavený tréning.

### **Tlačidlo ventilátora**

Ovláda 4-rýchlostný ventilátor (vypnutý, slabý, stredný, silný).

### **Tlačidlo STOP/PAUSE**

Stlačením pozastavíte tréning alebo ukončíte pozastavený tréning.



### **Merač rýchlosti spaľovania / prínosovej zóny**

Meradlo rýchlosti spaľovania zobrazuje úroveň spálených kalórií za minútu. Táto miera je funkciou intenzity, ktorá predstavuje aktuálnu rýchlosť a úroveň sklonu. Keď sa niektorá z týchto hodnôt zvýši, rýchlosť spaľovania sa zvýši.

Merač prínosovej zóny sa zobrazí počas štandardného a manuálneho tréningu s tromi navrhovanými zónami: spaľovanie tukov (Fat Burn), vytrvalosť (Endurance) a výkonnosť (Performance).

### **Profil tréningu**

Profil tréningu je vizualizácia tréningu (zobrazujúca intenzitu). Čím vyššia je čiara profilu, tým je tréning intenzívnejší.

### **Čas intervalu**

Čas intervalu zobrazuje zostávajúci čas aktuálneho intervalu.

### **Označenie maximálnej rýchlosti spaľovania**

Označenie maximálnej rýchlosti spaľovania je ukazovateľ, ktorý zobrazuje najvyššiu mieru spálených kalórií dosiahnutú počas aktuálneho tréningu.

## Cieľový rozsah miery spaľovania

Cieľový rozsah miery spaľovania je založený na vybranom profile používateľa. Počas intervalového tréningu sa aktivuje rozsah segmentov spaľovania. Intenzita rozsahu vychádza zo zobrazenia profilu tréningu.

*Poznámka:* Ak chcete získať presnejšie údaje o miere spálených kalórií a navrhovanom cieľovom rozsahu, nezabudnite dokončiť Hodnotenie telesnej zdatnosti (Fitness Assessment) a ponechajte si profil používateľa aktuálny.

**⚠ Cieľový rozsah je navrhovaná úroveň tréningu a mal by sa dodržiavať len vtedy, ak to úroveň vašej fyzickej kondície umožňuje.**

Počas intervalového tréningu budú rozsahom šprintu červené segmenty a rozsahom regenerácie modré segmenty.

## Panel s metrikami

4 INCLINE	12:31 TIME	4/8 INTERVAL	2.2 <sub>MI</sub> DISTANCE	101 CALORIES	7 <sub>CAL/MIN</sub> BURN RATE	107 <sub>BPM</sub> HEART RATE	5.3 <sub>MPH</sub> SPEED
--------------	---------------	-----------------	-------------------------------	-----------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Sklon (INCLINE)

Sklon zobrazuje aktuálny percentuálny sklon chodiacej plošiny.

*Poznámka:* Zariadenie môže poskytnúť zápornú alebo klesajúcu úroveň chodiacej plošiny.

### Čas (TIME)

Počíta v minútach a sekundách celkový čas tréningu (napr. 15:42 minút).

### Interval

Počas intervalového tréningu tento ukazovateľ zobrazuje aktuálny aktívny interval a celkový počet intervalov pre tréning. Každý interval má šprintový a regeneračný segment tréningu.

### Vzdialenosť (DISTANCE)

Vzdialenosť sa zobrazuje v míľach alebo kilometroch na základe nastavenia používateľa.

### Kalórie (CALORIES)

Počíta celkový počet kalórií pri tréningu.



## **Rýchlosť spaľovania (BURN RATE)**

Zobrazuje počet spálených kalórií za minútu. Táto miera je funkciou intenzity, ktorá predstavuje aktuálnu rýchlosť a úroveň sklonu. Keď sa niektorá z týchto hodnôt zvýši, zvýši sa aj miera spaľovania.

## **Tepová frekvencia (HEART RATE)**

Metrika srdcovej frekvencie zobrazuje počet úderov vášho srdca za minútu. Pri meraní bude blikať ikona srdca. Pri stabilnom odčítaní sa ikona zobrazí ako stála.



**Zobrazená srdcová frekvencia je približná a mala by sa používať len na referenčné účely.**

## **Rýchlosť (SPEED)**

Rýchlosť zobrazuje vašu aktuálnu rýchlosť v míľach (MI) alebo kilometroch (KM) za hodinu s presnosťou na jedno desatinné miesto (napr. 3,4 MI).

## **Tempo (priemerné)**

Priemerné tempo sa nezobrazuje na paneli metrík, ale zobrazuje sa spolu s výsledkami tréningu.

## **Ovládanie rýchlosti a úrovne sklonu**

Ovládače sklonu a rýchlosti sa nachádzajú na bočných riadidlách a na konci spodného ramena horných riadidiel. Z týchto ovládačov možno ovládať sklon a rýchlosť chodiaceho pásu. Tlačidlá na ľavej strane obsahujú tlačidlo na zvýšenie sklonu a tlačidlo na zníženie sklonu. Ovládacie prvky na pravej strane zahŕňajú tlačidlo zvýšenia rýchlosti a tlačidlo zníženia rýchlosti.



**Nestláčajte tieto tlačidlá, keď sa chytáte za niektorú z rúkavítí.**

## **Používanie aplikácie Bowflex™ JRNY™ na prenosnom zariadení (voliteľné)**

Aj keď máte prístup k informáciám o absolvovanom tréningu z počítača pomocou JRNY™ členstva, môžete k týmto informáciám pristupovať aj na diaľku na svojom vlastnom zariadení. Jednoducho si stiahnite aplikáciu JRNY™ do svojho zariadenia a získajte prístup k svojmu členstvu v JRNY™.

1. Stiahnite si aplikáciu s názvom "Bowflex™ JRNY™ App ". Aplikácia je k dispozícii na Google Play™ a App Store.  
*Poznámka:* Úplný zoznam podporovaných zariadení nájdete v App Store alebo Google Play™.
2. Podľa pokynov v aplikácii synchronizujte svoje zariadenie s členstvom v JRNY™.

Keď bude mať vaše zariadenie prístup k účtu, budete si môcť prezerat' minulé tréningy, koučing a nadchádzajúce tréningy s vašim JRNY™ členstvom.

### **Nabíjanie cez USB**

Ak je k portu USB pripojené zariadenie USB, port sa pokúsi zariadenie nabíjať. Energia dodávaná z portu USB nemusí byť dostatočná na prevádzku zariadenia a jeho súčasné nabíjanie.

### **Zapnutie monitoru srdcovej frekvencie Bluetooth®**

Vaše fitness zariadenie je vybavené tak, aby bolo schopné prijímať signál z Bluetooth® monitora srdcovej frekvencie (HR). Postupujte podľa pokynov dodaných s vašim Bluetooth® HR monitorom.

**⚠ Ak máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, pred použitím pásu Bluetooth® alebo iného zariadenia sa poraďte so svojím lekárom.**

*Poznámka:* Pred použitím nezabudnite zo snímača srdcovej frekvencie odstrániť ochranný kryt (ak je k dispozícii).

### **Náramok s technológiou Bluetooth® na meranie tepovej frekvencie**

K vášmu fitness zariadeniu sa dodáva náramok Bluetooth® na meranie srdcovej frekvencie. Ak ho chcete používať, postupujte podľa pokynov, ktoré boli priložené k náramku.

**⚠ Ak máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, pred použitím náramku Bluetooth® Armband alebo iného Bluetooth® monitora srdcovej frekvencie sa poraďte so svojím lekárom.**

*Poznámka:* Pred použitím nezabudnite zo snímača srdcovej frekvencie odstrániť ochranný kryt (ak je súčasťou dodávky).

1. Nasadíte si náramok s technológiou Bluetooth® na meranie tepovej frekvencie na ruku na hornú časť predlaktia.
2. Skontrolujte, či je na zariadení aktívne bezdrôtové pripojenie Bluetooth®. Ak je ikona Bluetooth® modrá, potom je aktívne.

Ak je ikona červená, potom je potrebné aktivovať bezdrôtové pripojenie Bluetooth®.

Aktivácia bezdrôtového pripojenia Bluetooth®:

- a. Ťuknite na ikonu Bluetooth®.
  - b. Klepnite na položku "Manage Bluetooth®".
  - c. Posuňte možnosť z "OFF" na "ON".
  - d. Ťuknutím na položku "Back" ukončíte činnosť.
3. Keď ste pripravení na cvičenie, spustíte tréning.
  4. Stlačte tlačidlo zapnutia/vypnutia na náramku na meranie tepovej frekvencie. Dbajte na to, aby ste ho stlačili iba raz.
  5. Počas tréningu môže pripojenie náramku na meranie tepovej frekvencie trvať až 60 sekúnd. Po pripojení sa zobrazí ikona Bluetooth® Heart Rate Device spolu s vašou srdcovou frekvenciou.

*Poznámka:* Náramok na ruku je možné pripojiť k aktívnemu tréningu len raz. Ak po pripojení stlačíte tlačidlo zapnutia/vypnutia, tréning sa musí znovu spustiť.



### **Bluetooth® Audio (vstup alebo výstup)**

Váš stroj dokáže prehrávať zvuk cez pripojenie Bluetooth® z vášho inteligentného zariadenia prostredníctvom reproduktorov bežeckého pásu. Stroj môže tiež prenášať zvuk z počítača do vášho zariadenia Bluetooth® (napríklad do slúchadiel Bluetooth®).

*Poznámka:* Zvuk cez Bluetooth® možno v danom čase streamovať len jedným smerom (dovnútra alebo von).

### **Kontaktné senzory tepu**

Kontaktné senzory tepu posielajú počítaču signály vášho tepu. Senzory sú časti riadidiel z nehrdzavejúcej ocele. Ak ich chcete použiť, pohodlne si položte dlane na oba senzory. Uistite sa, že sa dlanami dotýkate aj hornej aj spodnej časti sensorov. Držte ich pevne, ale nie príliš tesne alebo voľne. Aby Počítač zachytila tep, obe dlane musia byť v kontakte so senzormi. Keď Počítač zaznamená stabilný signál, zobrazí sa váš iniciálny tep.

Keď Počítač zobrazí váš iniciálny tep, nehýbte s dlanami po dobu 10 – 15 sekúnd. Počítač overí váš tep. Schopnosť sensorov zachytiť tep ovplyvňuje mnoho faktorov:

- Pohyb hornej časti tela (vrátane rúk) vytvára elektrické signály, ktoré môžu narušovať detekciu tepu. Jemný pohyb dlaní po senzorech môže taktiež vytvárať rušenie.
- Mozole a krémy na ruky môžu pôsobiť ako izolačná vrstva a oslabiť tak signál tepu.
- Niektoré elektrokardiografické (EKG) signály vytvárané jednotlivcami nemusia byť dostatočne silné na to, aby boli zachytené senzormi.
- Blízkosť iných elektronických zariadení môže taktiež vytvárať rušenie.

Ak sa vám zdá váš tep nestály aj po overení, utrite si dlane a senzory a skúste znova.

## Výpočty srdcovej frekvencie

Vaša maximálna srdcová frekvencia sa zvyčajne znižuje z 220 úderov za minútu (BPM) v detstve na približne 160 BPM vo veku 60 rokov. Tento pokles srdcovej frekvencie je zvyčajne lineárny a každý rok sa znižuje približne o jeden úder. Neexistuje žiadny dôkaz, že tréning ovplyvňuje zníženie maximálnej srdcovej frekvencie. Jedinci rovnakého veku môžu mať rôzne maximálne srdcové frekvencie. Táto hodnota sa dá zistiť presnejšie pomocou záťažového testu ako pomocou vzorca súvisiaceho s vekom.

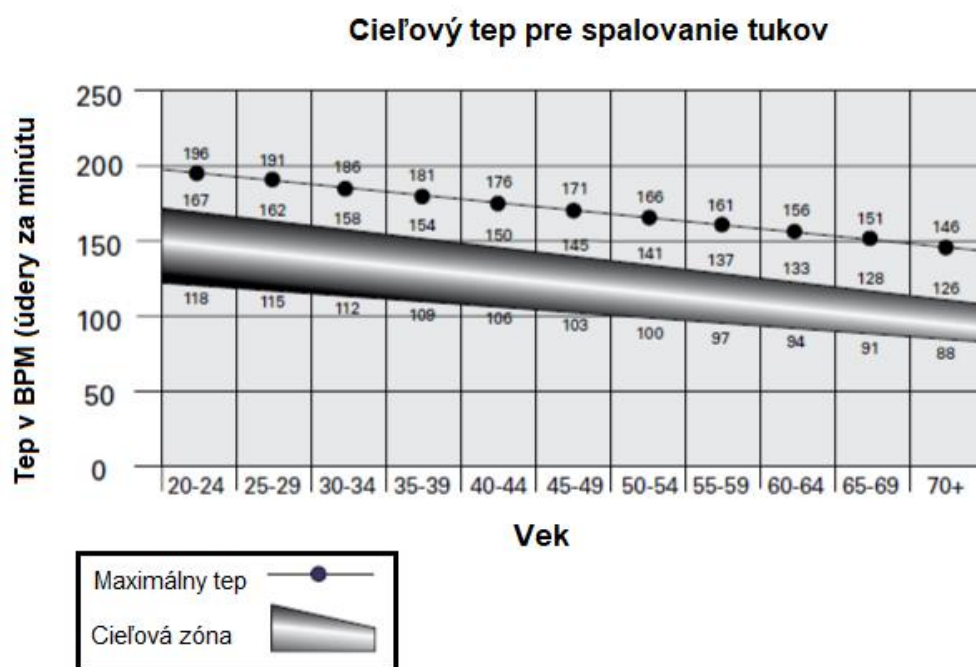
Vaša srdcová frekvencia v pokoji je ovplyvnená vytrvalostným tréningom. Typický dospelý človek má srdcovú frekvenciu v pokoji približne 72 BPM, zatiaľ čo vysoko trénovaní bežci môžu mať hodnoty 40 BPM alebo nižšie.

Tabuľka srdcovej frekvencie predstavuje odhad toho, ktorá zóna srdcovej frekvencie (HRZ) je účinná pri spaľovaní tukov a zlepšovaní kardiovaskulárneho systému. Fyzické podmienky sa líšia, preto môže byť váš individuálny HRZ o niekoľko úderov vyšší alebo nižší, ako je zobrazené.

Najúčinnejším postupom na spaľovanie tukov počas cvičenia je začať pomalým tempom a postupne zvyšovať svoju intenzitu, až kým vaša srdcová frekvencia nedosiahne 60 - 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Pokračujte týmto tempom a udržiavajte svoj srdcový rytmus v cieľovej zóne viac ako 20 minút. Čím dlhšie udržiavate svoj cieľový srdcový rytmus, tým viac tuku bude vaše telo spaľovať.

Graf je stručným návodom, ktorý popisuje všeobecne navrhované cieľové srdcové frekvencie na základe veku. Ako je uvedené vyššie, vaša optimálna cieľová miera môže byť vyššia alebo nižšia. Poradte sa so svojim lekárom o vašej individuálnej cieľovej zóne srdcovej frekvencie.

*Poznámka:* Tak ako pri všetkých cvičeniach a fitness režimoch, vždy používajte svoj najlepší úsudok, keď zvyšujete čas alebo intenzitu cvičenia.



## Základy fitness

### Frekvencia

Ak si chcete udržať dobrý zdravotný stav, schudnúť a zlepšiť svoju kardiovaskulárnu vytrvalosť, snažte sa používať posilňovací stroj Bowflex™ minimálne 3-krát týždenne, 30 minút každý deň.

Ak ste nováčikom v cvičení (alebo sa vraciate k pravidelnému cvičebnému programu) a nie ste schopní pohodlne absolvovať 30 minút nepretržitého cvičenia naraz, stačí 5 - 10 minút a postupne predlžujte čas cvičenia, kým nedosiahnete celkový čas 30 minút.

Ak máte nabitý program a nedokážete si do dňa zaradiť 30 minút nepretržitého cvičenia, skúste si 30 minút naakumulovať viacerými cvičeniami. kratších tréningov v ten istý deň.

Napríklad 15 minút ráno a 15 minút večer.

Pre dosiahnutie najlepších výsledkov kombinujte cvičenie na posilňovacom stroji Bowflex™ s programom silového tréningu pomocou domácej posilňovne Bowflex™ alebo Bowflex™. SelectTech™ činky a postupujte podľa príručky Bowflex™ na zníženie telesnej hmotnosti, ktorá je súčasťou tejto príručky.

### Konzistencia

Zaneprázdnený pracovný rozvrh, rodinné povinnosti a každodenné povinnosti môžu sťažovať zaradenie pravidelného cvičenia do vášho života. Vyskúšajte tieto tipy na zvýšenie šance na úspech:

Naplánujte si cvičenie rovnako, ako si plánujete stretnutia alebo schôdzky. Každý týždeň si vyberte konkrétne dni a časy a snažte sa ich nemeniť.

Zaviažte sa členovi rodiny, priateľovi alebo manželovi/manželke a navzájom sa povzbudzujte, aby ste sa každý týždeň držali plánu. Zanechávajte priateľské správy pripomienkami, aby ste boli dôslední, a udržiajte sa navzájom zodpovední.

Tréningy si spestrite striedaním rovnomerných tréningov (s jednou rýchlosťou) a intervalových tréningov (s rôznou rýchlosťou). Fitness stroj Bowflex™ je ešte zábavnejší, keď pridáte tento druh rozmanitosti.

### Oblečenie

Pri používaní fitness stroja Bowflex™ je dôležité nosiť vhodnú, bezpečnú a pohodlnú obuv a oblečenie, vrátane:

- športovej obuvi na chôdzu alebo beh s gumovou podrážkou.
- cvičebné oblečenie, ktoré vám umožní voľný pohyb a udrží vás v príjemnom chlade.
- športová opora, ktorá poskytuje stabilitu a pohodlie.

**⚠ Nenoste voľné oblečenie ani šperky. Tento stroj obsahuje pohyblivé časti. Nevkladajte prsty, chodidlá ani iné predmety do pohyblivých častí cvičebného zariadenia.**

**Pri používaní tohto stroja vždy noste športovú obuv s gumovou podrážkou. Stroj nepoužívajte s bosými nohami alebo len v ponožkách.**

## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvičenia pre vrchnú časť

Podprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



### Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



## Tréningy

Postupujte podľa týchto pokynov, aby ste si uľahčili týždenný tréningový režim. Riad'te sa vlastným úsudkom a radami svojho lekára, aby ste určili intenzitu a úroveň tréningu.

**! Pred začatím tréningového programu sa porad'te s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť, napätie v hrudníku, krátku dýchavičnosť alebo pocít'ujete mdloby. Pred ďalším používaním stroja kontaktujte svojho lekára. Používajte hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja len na referenčné účely.**

Rovnomerný a intervalový tréning sú 2 typy tréningov, ktoré môžete vykonávať na posilňovacom stroji Bowflex™:

### Rovnomerné tréningy

Rovnomerný tréning zahŕňa pomalé zvyšovanie rýchlosti tréningu na náročnú, ale pohodlnú rýchlosť, ktorú dokážete udržať počas väčšiny tréningu. Napríklad udržiavanie tempa chôdze 3,0 MPH počas celého tréningu, okrem zahrievania a ochladzovania. Tréning v ustálenom stave pomáha budovať si istotu pri cvičení, vytrvalosť a odolnosť a je nevyhnutný pre dobre zostavený kardiovaskulárny tréningový program.

### Intervalové tréningy

Intervalový zahŕňa rýchlejšie a pomalšie nastavenie rýchlosti na určitý časový úsek s cieľom zvýšiť a znížiť frekvenciu dýchania, srdcovú frekvenciu a spaľovanie kalórií. Tu je ukážka tréningu intervalového tréningu:

- 7 minút chôdze pomalou, ľahkou a pohodlnou rýchlosťou.
- 1 minúta chôdze náročnejšou rýchlosťou, ktorá je približne o 50 % vyššia.
- 7 minút chôdze pomalou, ľahkou, pohodlnou rýchlosťou.
- 1 minúta chôdze náročnejšou rýchlosťou, ktorá je približne 2x rýchlejšia.
- 7 minút chôdze pomalou, ľahkou, pohodlnou rýchlosťou.
- 1 minúta chôdze náročnejšou rýchlosťou, ktorá je približne o 50 % vyššia.
- 6 minút chôdze pomalou, ľahkou, pohodlnou rýchlosťou.

Intervalové tréningy poskytujú rozmanitosť a môžu vám pomôcť zlepšiť kondíciu.

Fitness stroj Bowflex™ je navrhnutý tak, aby tlmil vaše kĺby a svaly, a pri rovnomernom tréningu aj pri tréningu s intervalovým tréningom by ste sa mali cítiť pohodlnejšie ako pri chôdzi alebo behu vonku na tvrdom povrchu.

### Tréningový plán

Tu je vzorový tréningový plán pre začiatočníkov, stredne pokročilých a pokročilých. Použite tréningový plán, ktorý odráža vašu aktuálnu úroveň kondície. S každého z týchto vzorových tréningových rozvrhov neprechádzajte na ďalší týždeň, kým sa vám aktuálny týždeň nebude zdať ľahší a pohodlnejší.

Začiatočník	Týždeň 1	Týždeň 2	Týždeň 3	Týždeň 4	Týždeň 5
Tréning 1	Rovnomerný	Rovnomerný	Rovnomerný	Rovnomerný	Intervalový
Tréning 2	Rovnomerný	Rovnomerný	Intervalový	Intervalový	Rovnomerný
Tréning 3	Rovnomerný	Rovnomerný	Rovnomerný	Rovnomerný	Intervalový

Stredne pokročilý	Týždeň 1	Týždeň 2	Týždeň 3	Týždeň 4	Týždeň 5
Tréning 1	Rovnomerný	Rovnomerný	Intervalový	Rovnomerný	Intervalový
Tréning 2	Rovnomerný	Intervalový	Rovnomerný	Intervalový	Rovnomerný
Tréning 3	Rovnomerný	Rovnomerný	Intervalový	Rovnomerný	Intervalový

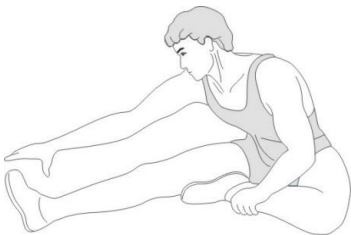
Pokročilý	Týždeň 1	Týždeň 2	Týždeň 3	Týždeň 4	Týždeň 5
Tréning 1	Rovnomerný	Intervalový	Intervalový	Intervalový	Intervalový
Tréning 2	Intervalový	Rovnomerný	Rovnomerný	Rovnomerný	Intervalový
Tréning 3	Rovnomerný	Intervalový	Intervalový	Intervalový	Intervalový

## Uvoľňovacie cvičenia

Po skončení používania stroja Bowflex™ zvážte tieto uvoľňujúce strečingy, ktoré pomôžu vášmu telu zotaviť sa z tréningu a budete pružnejší:



Sadnite si so spojenými päťami a kolenami smerujúcimi von. Chodidlá si pritiahnite čo najbližšie k Vaším slabinám. Jemne tlačte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.

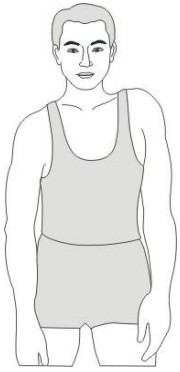


Sadnite si s vystretou pravou nohou. Päťu ľavej nohy si priložte k vnútornému stehnu pravej nohy. Natiahnite sa k prstom na nohe čo najviac. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite sa a opakujte s ľavou nohou.

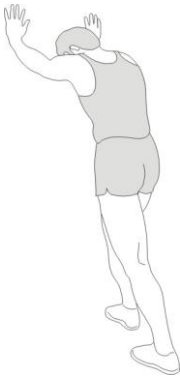


Hlavu nakloňte doprava, pocítite natiahnutie na pravej strane krku. Potom otočte hlavu dozadu, bradu natiahnite smerom nahor s otvorenými ústami. Hlavu otočte doľava a nakoniec spustite hlavu k hrudi.





Pravé rameno zdvihnite k uchu. Potom ho spustite dole a počas toho zdvíhajte ľavé rameno.



Nakloňte sa k stene s ľavou nohou pred pravou a s rukami pred sebou. Pravú nohu držte vystretú a ľavú nohu na zemi. Pokrčte ľavú nohu a nakloňte sa dopredu bedrami smerom k stene. Podržte 15 sekúnd a opakujte na druhú nohu.



Pomaly sa predkloňte v páse s uvoľneným chrbtom a ramenami a natáhujte sa k prstom na nohách ako to len pôjde. Podržte 15 sekúnd.



Ruky rozpažte a dvíhajte ich kým ich nebudete mať nad hlavou. Pravú ruku natiahnite čo najviac smerom hore, pocítite natiahnutie na pravej strane. Opakujte s ľavou rukou.

## Prevádzka

### Počiatkové nastavenie počítača

1. Keď je zariadenie zapojené do funkčnej elektrickej zásuvky, zariadenie sa spustí a aktivuje sa červená stavová kontrolka.  
*Poznámka:* Počítač môže prejsť do režimu spánku, ak nedostane žiadny vstup. Dotknite sa obrazovky počítača, aby ste stroj prebudili.
2. Zariadenie sa aktivuje a zobrazí sa obrazovka Welcome - Connect Wifi (Vitajte - Pripojte Wifi). Klepnite na položku Connect (Pripojiť).  
*Poznámka:* Na používanie stroja Bowflex™ je potrebné pripojenie Wifi. Ak nemáte k dispozícii pripojenie Wifi, kontaktujte spoločnosť Bowflex™ alebo miestneho distribútora, aby vám okamžite poskytol ďalšiu pomoc.
3. Počítač zobrazí zoznam dostupných pripojení Wifi. Klepnite na požadované pripojenie Wifi a zadajte heslo. Klepnite na položku Connect (Pripojiť).
4. Počítač otestuje a pripojí sa k Wifi. Ak Počítač zobrazí obrazovku Update Available (Dostupná aktualizácia), klepnite na Agree (Súhlasím). Počítač aktualizuje softvér.
5. Po vytvorení pripojenia Wifi klepnite na tlačidlo Back (Späť).
6. Klepnite na Get Started (Začať).
7. V počítači sa zobrazí obrazovka možností. Vyberte možnosť Log In (Prihlásiť sa) alebo Create Account (Vytvoriť konto). Podľa pokynov zaregistrujte svoj nový fitness stroj. Po dokončení registrácie je váš fitness stroj pripravený na používanie.  
*Poznámka:* Stroj Bowflex™ musí byť zaregistrovaný pomocou pripojenia Wifi. Po dokončení úvodnej registrácie a konfigurácie je možné stroj prevádzkovať bez pripojenia Wifi. Na používanie však budú k dispozícii len základné cvičenia a funkcie. Všetky tréningy, vlastné tréningy, virtuálne vonkajšie pohlcujúce behy Explore The World™ a tréningové videá vedené trénerom sú k dispozícii len prostredníctvom pripojenia Wifi s členstvom JRNY™\*.
8. Na počítači sa zobrazí obrazovka Just for You (Len pre vás). Na obrazovke sa zobrazí výzva na vykonanie tréningu Fitness Assessment, aby ste získali vlastný tréning\*. Ďalšie informácie o vašich možnostiach nájdete na karte Learn (Poučiť sa).

\*Pre informácie o členstve v JRNY™ choďte na [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny).

### Začíname

**!** **Pred začatím tréningového programu sa poradíte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť, napätie v hrudníku, krátku dýchavičnosť alebo sa cítite malátne. Pred ďalším používaním prístroja sa obráťte na svojho lekára. Používajte hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja len na referenčné účely.**

**Stroj umiestnite na čistý, pevný a rovný povrch, bez nežiaduceho materiálu alebo iných predmetov, ktoré by mohli brániť vašej schopnosti voľne pohybovať s dostatočným voľným priestorom na cvičenie. Pod strojom sa odporúča umiestniť gumovú podložku, aby sa zabránilo elektrostatickému výboju pre ochranu vašej podlahy.**

**Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má dostatočnú výšku, pričom zohľadnite výšku používateľa a maximálny sklon plošiny.**

1. S posilňovacím strojom v priestore na cvičenie skontrolujte, či je pás vycentrovaný a zarovnaný. Ak je to potrebné, pozrite si "Postup vyrovnania pásu" v časti Údržba tohto návodu.
2. Skontrolujte, či sa pod pásom nenachádzajú nejaké predmety. Uistite sa, že je pod strojom voľný priestor.
3. Pripojte napájací kábel do správne uzemnenej sieťovej zásuvky.

**⚠ Nestúpajte na napájací kábel a zástrčku.**

*Poznámka:* Stroj je určený na priame zapojenie do správne zapojenej a uzemnenej zásuvky.

4. Ak používate snímač srdcovej frekvencie Bluetooth®, postupujte podľa pokynov na jeho správnu prevádzku.
5. Zapnite napájanie. Do prístroja je teraz privádzané napájanie.
6. Rozkročte sa na páse a postavte sa na bočné plošiny. Vložte bezpečnostný kľúč do portu bezpečnostného kľúča a pripnite bezpečnostný kľúč k svojmu odevu.

**⚠ Pri nástupe alebo zostupe zo stroja treba postupovať opatrne.**

**Aby ste predišli zraneniu, postavte sa na bočné plošiny predtým, ako spustíte stroj alebo ukončíte tréning. Nezostupujte zo stroja tak, že sa postavíte na pohyblivý pás a vystúpite zo zadnej časti stroja.**

- Skontrolujte bezpečnostný kľúč a uistite sa, že je správne pripojený k počítaču.

*Poznámka:* Ak bezpečnostný kľúč nie je nainštalovaný, stroj umožní používateľovi vykonávať všetky činnosti okrem aktivácie pásu. Počítač zobrazí upozornenie na vloženie bezpečnostného kľúča (" Safety Key Disconnected. To do a workout, insert the Safety key. " - "Bezpečnostný kľúč odpojený. Ak chcete vykonať tréning, vložte bezpečnostný kľúč." ).

- Počas cvičenia si vždy pripevnite bezpečnostný kľúč k oblečeniu.
  - Ak je potrebné stroj okamžite zastaviť, vytiahnite bezpečnostný kľúč, aby ste vyplili napájanie pásových a šikmých motorov. Tým sa rýchlo zastaví pás (pripravte sa - ide o náhle zastavenie) a ukončí tréning. Stlačením tlačidla PAUSE/STOP zastavíte pás a pozastavíte program.
7. Prihláste sa do stroja alebo vyberte položku Guest User (používateľ host'). Adaptívne tréningy nie je možné odporučiť, pokiaľ nie ste prihlásení do stroja.  
*Poznámka:* Uvedomte si, že chodiaca plošina sa dodáva v negatívnom, alebo zníženom nastavení sklonu. Aby sa chodiaca plošina vyrovnala, nastavte sklon na "0".
  8. Po zvolení požadovaného tréningu stlačte tlačidlo START.
  9. Zobrazí sa obrazovka Možnosti zábavy pre tento tréning. Vyberte si z ponúkaných možností zábavy.
  10. Pás sa začne pohybovať a o chvíľu sa rozbehne. Na pás nastupujte opatrne

**⚠ Pri nastupovaní alebo vystupovaní z bežeckého pásu alebo pri zmene sklonu alebo rýchlosti vždy používajte rukoväť.**

**Ak chcete vykonať núdzové zosadnutie, zachyťte sa predných alebo bočných rukovätí a bezpečne stúpte na bočné plošiny. Pás pomaly zastavte a opatrne vystúpte zo stroja.**

*Poznámka:* Váš bežecký pás je vybavený odolným, vysokokvalitným pásom na beh, ktorý je navrhnutý tak, aby poskytoval mnoho hodín spoľahlivej služby. Pás, ktorý nebol dlhší čas


prevádzkovaný, či už vo výrobnom balení alebo po montáži, môže pri spustení vykazovať "búchavý" zvuk. Je to spôsobené tým, že pás nabera na krivosti predných a zadných valcov. Je to bežný jav a neznamená problém s vaším strojom. Po krátkom používaní bežeckého pásu búchavý zvuk prestane. Tento čas sa bude líšiť v závislosti od teploty a vlhkosti prostredia, v ktorom je bežecký pás umiestnený.

### **Režim zapnutia / karta Len pre vás**

Počítač prejde do režimu Power-Up (Zapnutie) / karty Just For You (Len pre vás), keď je pripojený k zdroju napájania a vypínač je zapnutý.

### **Zmena úrovni sklonu**

Stlačením tlačidiel Increase (Zvýšenie) alebo Decrease (Zníženie) úrovne sklonu môžete kedykoľvek zmeniť uhol sklonu plošiny s vloženým bezpečnostným kľúčom. Ak chcete rýchlo zmeniť úroveň sklonu stlačte požadované tlačidlo sklonu. Plošina sa prispôbí zvolenému nastaveniu sklonu.

 **Pred spustením plošiny sa uistite, že priestor pod strojom je voľný. Po každom tréningu úplne spustite plošinu.**

**Cvičenie na tomto stroji si vyžaduje koordináciu a rovnováhu. Nezabudnite predvídať, že zmeny rýchlosti pásu a uhla sklonu plošiny môžu počas cvičenia nastať, a buďte pozorní, aby ste predišli strate rovnováhy a možnému zraneniu.**

**Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má dostatočnú výšku, pričom zohľadnite výšku používateľa a maximálnu výšku plne naklonenej plošiny.**

*Poznámka:* Keď je plošina v 20 % sklone, maximálna rýchlosť pásu je 13 km/h (8 mph).

### **Zmena rýchlosti pásu**

Počas tréningu je možné rýchlosť chodiaceho pásu upravovať v krokoch po 0,1 km/h. Ak chcete upraviť rýchlosť pásu, stlačte tlačidlo Increase (Zvýšenie rýchlosti) alebo Decrease (Zníženie rýchlosti) na pravom hornom alebo bočnom riadidle.

Ak chcete rýchlo zmeniť úroveň rýchlosti, stlačte požadované tlačidlo rýchlosti. Pás sa nastaví na požadovanú rýchlosť.

### **Pozastavenie alebo zastavenie tréningu**

1. S pevným držaním riadidiel zlezte z pásu a stúpte na bočné plošiny na oboch stranách chodiacej plošiny.
2. Stlačením tlačidla PAUSE/STOP pozastavte cvičenie. Pás sa spomalí až do úplného zastavenia.

*Poznámka:* Ak sa pozastavený tréning znovu nespustí do 5 minút, stroj ukončí tréning a zobrazí výsledky tréningu.

3. Ak chcete opätovne spustiť tréning, stlačte tlačidlo START. Ak chcete tréning ukončiť, opäť stlačte tlačidlo PAUSE/STOP.
4. Po ukončení tréningu sa na počítači zobrazia výsledky tréningu.
5. Ťuknite na položku Continue (Pokračovať).
6. Počítač prejde na prehľad Posledný tréning na karte zápisníku.

### Vypnutie a reštartovanie zariadenia

*Poznámka:* Keď je zariadenie Bowflex™ aktívne, kontroluje aktualizácie softvéru a inštaluje ich. Ak je stroj na určitý čas deaktivovaný, môže sa pokúsiť nainštalovať aktualizácie po opätovnom spustení.

1. Ak chcete stroj vypnúť, odhláste používateľa z počítača.
2. Prepnete vypínač napájania do polohy vypnutia.
3. Odpojte napájací kábel od stroja.

**⚠ Aby ste zabránili nekontrolovanej prevádzke stroja, vždy prepnete vypínač napájania do polohy vypnutia, vyberte bezpečnostný kľúč a odpojte napájací kábel zo sieťovej zásuvky a z napájacieho vstupu stroja. Napájací kábel umiestnite na bezpečné miesto.**

Ak chcete stroj znovu spustiť:

1. Stroj nechajte aspoň minútu bez napájania.
2. Opäť pripojte napájací kábel k stroju.
3. Prepnete vypínač napájania do polohy zapnutia. Stroj sa spustí.

## Údržba

Skôr ako začnete s akoukoľvek opravou, prečítajte si všetky pokyny na údržbu. Za určitých podmienok je na vykonanie niektorých úloh potrebná druhá osoba.

**!** **Zariadenie musí mať pravidelnú kontrolu poškodení a opráv. Majiteľ je zodpovedný za zabezpečenie pravidelnej údržby. Opotrebované, poškodené alebo uvoľnené komponenty musia byť okamžite opravené alebo vymenené. Na údržbu a opravu zariadenia môžu byť použité iba komponenty dodané výrobcom. Ak sa kedykoľvek výstražné nálepky uvoľnia, stanú sa nečitateľnými alebo sa odlepia, kontaktujte svojho miestneho distribútora, aby vám poskytol náhradné štítky. Pred opravou odpojte stroj od elektriny.**

**! DANGER** **Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom alebo používania zariadenia bez dozoru, vždy odpojte zástrčku od elektrickej siete pred čistením, údržbou alebo opravou zariadenia odpojte kábel od elektrickej zásuvky a zariadenia a počkajte 5 minút. stroja. Napájací kábel umiestnite na bezpečné miesto.**

**Denne:** Pred každým použitím skontrolujte, či stroj nemá voľné, zlomené, poškodené alebo opotrebované časti. Ak nejaké nájdete, nepoužívajte ho. Opravte alebo vymeňte všetky diely pri prvom náznaku opotrebovania alebo poškodenia okrem chodiacej plošiny. Chodiaca plošina je navrhnutá na nosenie na oboch stranách. Ak je opotrebovaná len jedna strana plošiny, nie je potrebná jej výmena. Na prevrátenie chodiacej plošiny sa odporúča použiť kvalifikovaného servisného technika. Po každom tréningu použite vlhkú handričku na utretie stroja a počítača od potu.

*Poznámka:* Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na počítači.

**Týždenne:** Skontrolujte, či predné a zadné valce pracujú hladko. Utrite stroj, aby ste odstránili prach, nečistoty alebo špinu.

**!** **Neodstraňujte kryt motora, pretože sa v ňom nachádza nebezpečné napätie a pohyblivé časti. Súčasti sú servisovateľné len autorizovaným servisným personálom alebo podľa servisných postupov.**

*Poznámka:* Nepoužívajte výrobky na báze ropy.

**Mesačne alebo po 20 hodinách:** Uistite sa, že všetky skrutky sú dotiahnuté. Podľa potreby utiahnite.

**Štvrťročne alebo po 25 hodinách:** Pás namažte 100% čistým silikónovým mazivom.

**!** **Silikónové mazivo nie je určené na ľudskú spotrebu. Uchovávajte mimo dosahu detí. Skladujte na bezpečnom mieste.**

## Čistenie

**⚠ DANGER** Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, pred čistením, údržbou alebo opravou tohto zariadenia vždy odpojte napájací kábel a počkajte 5 minút.

Po každom použití bežecký pás utrite, aby bol čistý a suchý. Občas môže byť potrebné použiť jemné mydlo na riad, aby sa z pásu, lakovaných častí a displeja odstránili všetky nečistoty a soľ.

**UPOZORNENIE:** V prípade potreby používajte na čistenie počítača len jemný prostriedok na riad s mäkkou handričkou. Nečistite rozpúšťadlom na báze ropy, automobilovým čistiacim prostriedkom ani žiadnym prostriedkom, ktorý obsahuje amoniak. Počítač nečistite na priamom slnečnom svetle alebo pri vysokých teplotách. Na počítač nenášajte príliš veľa vlhkosti.

## Nastavenie napnutia pásu

Ak sa pás počas používania začne kĺzať, je potrebné upraviť jeho napnutie. Váš bežecký pás má napínacie skrutky v zadnej časti bežeckého pásu.

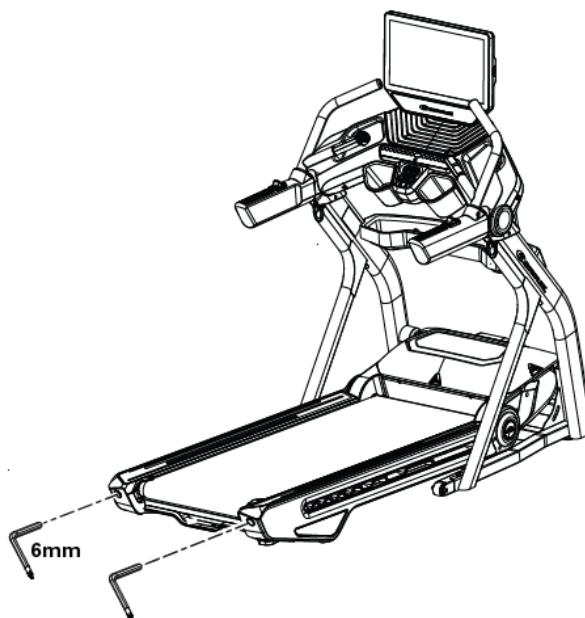
1. Vyberte bezpečnostný kľúč a umiestnite ho na bezpečné miesto.

**⚠** Keď tento stroj nie je v prevádzke, vyberte bezpečnostný kľúč a uchovávajte ho mimo dosahu detí.

2. Uistite sa, že je vypínač napájania vypnutý a napájací kábel je odpojený.
3. Odstráňte uzávery zo zadných krytov, aby ste odhalili vyrovnávacie skrutky.
4. Pomocou šesťhranného kľúča 6 mm otočte pravú a ľavú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/2 otáčky, najprv jednu skrutku a potom druhú.
5. Po nastavení každej strany o 1/2 otáčky skontrolujte pás. Od stredového bodu pásu je správne napnutý pás by mal mať voľný priestor len jeden palec. Na kontrolu potiahnite pás smerom nahor v jeho stredovom bode a zmerajte vzdialenosť od plošiny. Ak je vzdialenosť väčšia ako jeden palec, palec je voľný. Zopakujte tento krok, ak je to potrebné.

Ak otočíte jednu stranu viac ako druhú, pás sa posunie od tejto strany a možno bude potrebné ho znovu nastaviť.

**UPOZORNENIE:** Príliš veľké napnutie pásu spôsobuje zbytočné trenie a opotrebováva pás, motor a elektroniku.



## Vyrovnanie pásu

Pás by mal byť na bežeckom páse vždy vycentrovaný.

Štýl behu a nerovný povrch môžu spôsobiť, že sa pás posunie mimo stredu. Potrebne sú drobné úpravy 2 skrutiek v zadnej časti bežeckého pásu keď je pás mimo stredu.

1. Odstráňte uzávery zo zadných krytov, aby ste odhalili vyrovnávacie skrutky.
2. Stlačením tlačidla START spustíte bežecký pás.

**⚠ Dbajte na to, aby ste sa nedotkli pásu ani nestúpili na napájací kábel. Udržujte okolostojace osoby a deti mimo dosahu výrobku pri vykonávaní servisných prác, a to po celý čas.**

3. Postavte sa k zadnej časti bežeckého pásu, aby ste videli, ktorým smerom sa pás pohybuje.
4. Ak sa pás pohybuje doľava, otočte ľavú skrutku nastavenia pásu o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú skrutku nastavenia pásu o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Ak sa pás pohybuje doprava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.
5. Približne 2 minúty sledujte dráhu pásu. Pokračujte v nastavovaní skrutiek, kým sa chodiaci pás nevycentruje.
6. Dvakrát stlačte tlačidlo PAUSE/STOP, aby ste zastavili chodiaci pás a ukončili prevádzku pásu.

## Mazanie pásu

Váš bežecký pás je vybavený plošinou a pásovým systémom s nízkymi nárokmi na údržbu. Kráčajúci pás je vopred namazaný. Trenie pásu môže ovplyvniť funkciu a životnosť stroja. Pás mažte každé 3 mesiace alebo každých 25 hodín používania, podľa toho, čo nastane skôr. Aj keď sa bežecký pás nepoužíva, silikón sa rozptýli a pás vyschne. Na dosiahnutie najlepších výsledkov pravidelne mažte pás silikónovým mazivom podľa nasledujúcich pokynov:

1. Vypnite napájanie stroja pomocou vypínača.
2. Bežecký pás úplne odpojte od elektrickej zásuvky a odpojte napájací kábel od stroja.

**⚠ DANGER** Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, pred čistením, údržbou alebo opravou tohto stroja vždy odpojte napájací kábel a počkajte 5 minút. Napájací kábel umiestnite na bezpečné miesto.

3. Skontrolujte povrchový materiál pod bežeckým pásom. Ak sa povrchový materiál ťažko čistí alebo by sa mohol poškodiť silikónovým mazivom, umiestnite pod dĺžku plošiny absorpčný materiál (napríklad kartón alebo noviny).

4. Opatrne zdvihnite pás a naneste niekoľko kvapiek maziva po celej šírke pásu. Je žiaduca veľmi tenká vrstva silikónového maziva na celej plošine pod pásom.

**UPOZORNENIE:** Vždy používajte 100% čisté silikónové mazivo. Nepoužívajte odmasťovacie prostriedky, ako je WD-40®, pretože by mohli vážne ovplyvniť výkon. Môžeme vám odporučiť, aby ste použili nasledovné:



- 100 % čistý silikón, ktorý je k dispozícii vo väčšine predajní so železiarskym tovarom a autodielmi.
- Súprava na mazanie bežeckého pásu Lube-N-Walk®, dostupná u miestneho špecializovaného predajcu fitness alebo v spoločnosti Nautilus, Inc.

**!** **Silikónové mazivo nie je určené na ľudskú spotrebu. Uchovávajte mimo dosahu detí. Skladujte na bezpečnom mieste.**

5. Ručne otočte pás o 1/2 dĺžky pásu a opäť naneste mazivo.

**!** **Ak ste použili mazivo v spreji, pred zapnutím napájania stroja počkajte 5 minút, aby sa aerosól rozptýlil.**

6. Napájací kábel zapojte späť do stroja a potom do elektrickej zásuvky.

7. Zapnite napájanie stroja pomocou vypínača.

8. Držte sa na jednej strane stroja a spustite pás na najpomalšiu rýchlosť. Nechajte pás pracovať približne 15 sekúnd.

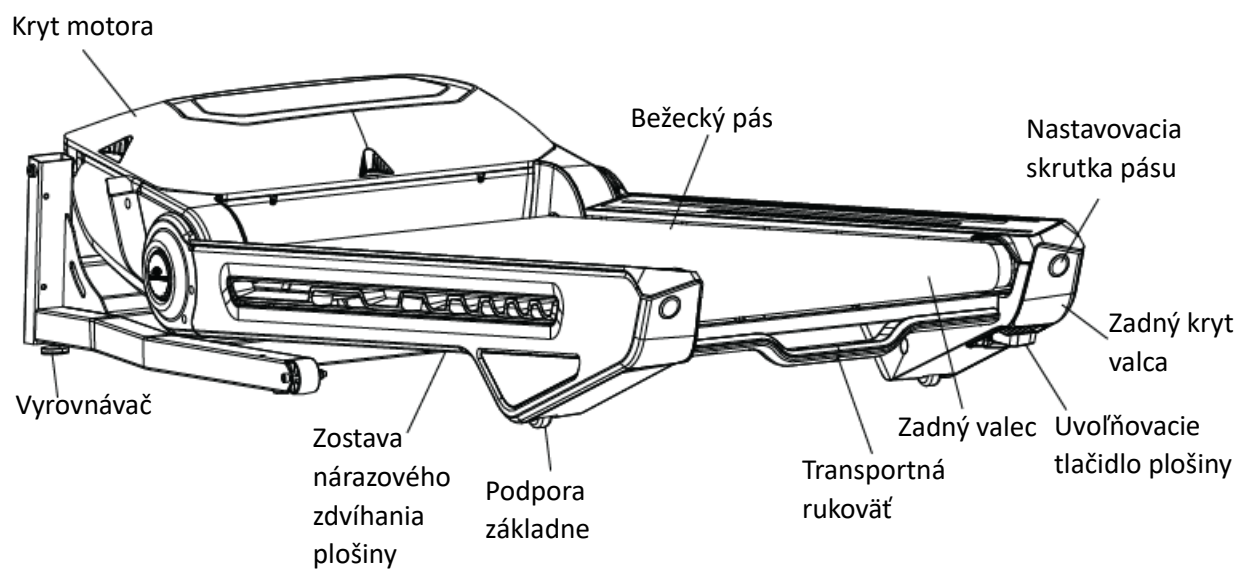
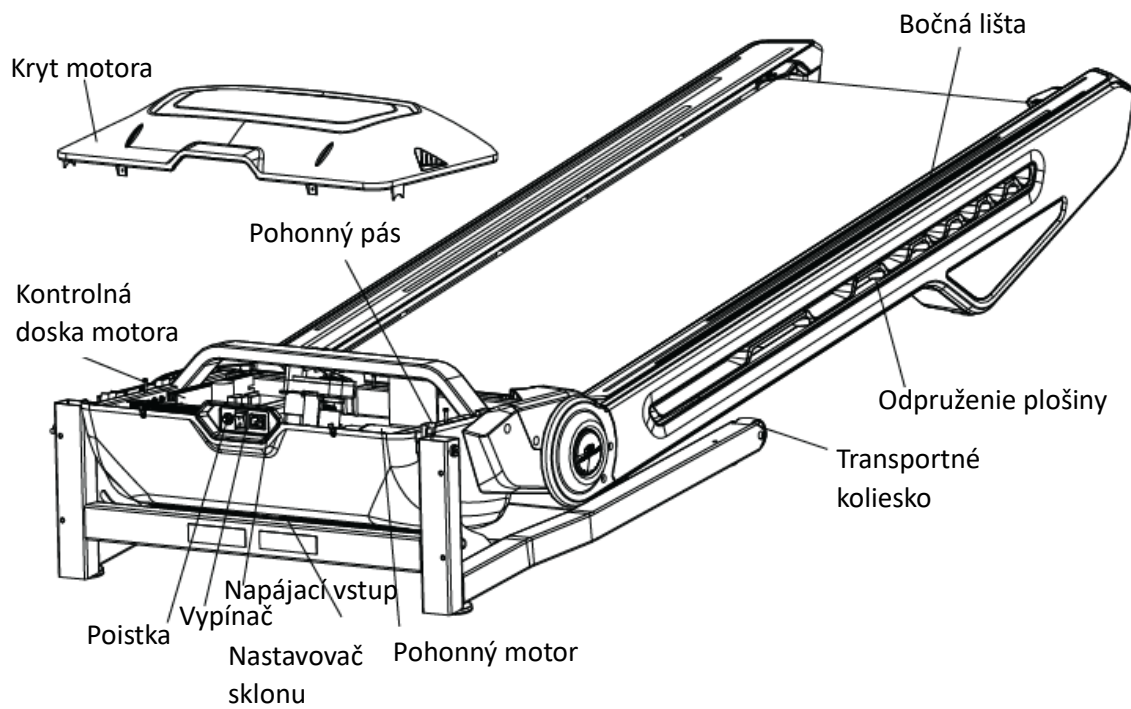
**!** **Dbajte na to, aby ste sa nedotkli pásu ani nestúpili na napájací kábel. Neustále udržiavajte okolostojace osoby a deti v dostatočnej vzdialenosti od výrobku, ktorý obsluhujete.**

9. Vypnite stroj.

10. Dbajte na to, aby ste z plošiny odstránili prebytočné mazivo.

**!** **Aby ste znížili možnosť pošmyknutia, uistite sa, že je plošina zbavená masťou alebo oleja. Z povrchu stroja očistite prebytočný olej.**





## Riešenie problémov

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
Žiadny displej/jednotka sa nezapne	Počítač v režime spánku	Dotknite sa displeja, aby ste prebudili počítač.
	Prepínač napájania	Uistite sa, že je prepínač napájania otočený do polohy zapnuté.
	Napájací kábel	Skontrolujte, či nie je poškodený napájací kábel. Vymeňte napájací kábel, ak je poškodený.
	Skontrolujte elektrickú zásuvku	Skontrolujte, či je jednotka zapojená do funkčnej nástennej zásuvky.
	Skontrolujte pripojenie v prednej časti jednotky	Pripojenie by malo byť bezpečné a nepoškodené. Odpojte konektor a skontrolujte, či nie je prívod poškodený. Konektor zapojte späť do prívodu.
	Skontrolujte stavovú kontrolku	Ak stavová kontrolka rýchlo bliká, v počítači nastala chyba. Odpojte napájanie zariadenia na 30 sekúnd a potom ho znova pripojte.
	Skontrolujte zapojenie/orientáciu dátového kábla	Skontrolujte, či je kábel bezpečne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zacvaknúť na miesto.
	Skontrolujte neporušenosť dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak je niektorý z nich viditeľne zovretý alebo prerezaný, kábel vymeňte.
	Skontrolujte, či nie je poškodený displej počítača	Skontrolujte, či nie je vizuálne vidieť, že displej počítača je prasknutý alebo inak poškodený. Ak je poškodený, počítač vymeňte.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, obráťte sa na miestneho distribútora.
Rýchlosť alebo sklon sa neupravuje (stroj sa zapne a pracuje)	Skontrolujte integritu dátového kábla od zostavy tlačidiel počítača k počítaču	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak je niektorý z nich viditeľne pokrčený alebo prerezaný, vymeňte ho.
	Skontrolujte dátový kábel pripojenie/orientáciu	Skontrolujte, či je kábel bezpečne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektora by mala byť zarovnaná a zacvaknutá na mieste.
	Skontrolujte, či je na displeji počítača poškodenie	Skontrolujte, či sa na displeji počítača nenachádzajú vizuálne znaky prasknutia alebo iného poškodenia. Ak je poškodený, počítač vymeňte
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, obráťte sa na miestneho distribútora.

<b>Problém</b>	<b>Čo skontrolovať</b>	<b>Riešenie</b>
Jednotka funguje, ale nezobrazuje sa srdcová frekvencia (HR) Bluetooth®	Zariadenie Bluetooth®	Plne nabite HR zariadenie a aktivujte ho. Uistite sa, že zo snímačov HR bol odstránený akýkoľvek ochranný kryt. Uistite sa, či sú snímače priamo na pokožke a či je kontaktná plocha vlhká.
	Batérie zariadenia na meranie srdcovej frekvencie	Ak má zariadenie HR vymeniteľné batérie, vymeňte ich (dodaný náramok na meranie tepovej frekvencie nemá náhradné batérie).
	Rušenie	Skúste premiestniť zariadenie mimo zdrojov rušenia (televízor, mikrovlnná rúra atď.).
	Tlačidlo zapnutia/vypnutia na zariadení	Počas tréningu stlačte tlačidlo zapnutia/vypnutia iba raz, aby ste aktivovali náramok.
	Vymeňte zariadenie	Ak sa rušenie odstráni a zariadenie HR nefunguje, vymeňte ho.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, obráťte sa na miestneho distribútora.
Zobrazenie rýchlosti nie je presné	Displej je nastavený na nesprávnu mernú jednotku. (Anglická/metrická)	Zmeňte displej na zobrazenie správnych jednotiek.
Ventilátor sa nezapne alebo sa nevypne	Resetujte zariadenie	Odpojte prístroj od elektrickej zásuvky na 5 minút. Opätovne ho pripojte do zásuvky.
Ventilátor sa nezapne, ale Počítač funguje	Skontrolujte, či nie je ventilátor zablokovaný	Odpojte jednotku od elektrickej zásuvky na 5 minút. Odstráňte materiál z ventilátora. V prípade potreby odpojte počítač, aby ste si pomohli pri odstraňovaní. Ak sa zablokovanie nepodarí odstrániť, počítač vymeňte.
Jednotka sa hojdá/nestojí vodorovne	Skontrolujte nastavenie vyrovnávačov	Nastavte vyrovnávače, aby bol stroj v rovine.
	Skontrolujte povrch pod jednotkou	Nastavenie nemusí byť schopné kompenzovať extrémne nerovný povrch. Stroj premiestnite na rovnú plochu.
Búchavý zvuk počas prevádzky pásu	Pás	Pojazdný pás sa musí používať na opotrebovanie v období. Zvuk sa stratí po období opotrebovania.
Chodiaci pás nie je zarovnaný	Vyrovnanie stroja	Uistite sa, že je stroj v rovine. Pozrite si postup vyrovnania stroja v tomto návode.
	Napnutie a vyrovnanie pásu	Skontrolujte, či je pás vycentrovaný a či je správne napnutý. Pozrite si postupy nastavenia napnutia a vyrovnania pásu v tomto návode.

<b>Problém</b>	<b>Čo skontrolovať</b>	<b>Riešenie</b>
Motor znie zaťažene	Pás	Naneste tenkú vrstvu silikónového maziva na celú plošinu pod pásom. Pozrite si postup mazania pásu v tomto návode.
Sekanie alebo kĺzanie pásu pri používaní	Napnutie pásu	Nastavte napnutie pásu v zadnej časti stroja. Pozrite si postup nastavenia napnutia remeňa v tomto návode.
Pás sa počas používania prestáva pohybovať	Bezpečnostný kľúč	Zapojte bezpečnostný kľúč do počítača. (Pozrite si postup núdzového zastavenia v časti Dôležité bezpečnostné pokyny).
	Preťaženie motora	Jednotka môže byť preťažená a odoberať príliš veľký prúd, čo spôsobí vypnutie napájania na ochranu motora. Informácie o mazaní pásu nájdete v sekcii údržby. Skontrolujte, či je napnutie kráčajúceho remeňa správne, a jednotku znovu spustite.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, obráťte sa na miestneho distribútora.
Počítač nepretržite zobrazuje video s funkciami stroja	Počítač je v demonštračnom režime.	Ťuknite desaťkrát na pravý horný roh displeja počítača. Ťuknite na položku "Demo mode app" a potom klepnite na možnosť "Deactivate Demo mode" (Deaktivovať demonštračný režim).

## Sprievodca chudnutím

Vitajte v sprievodcovi chudnutím. Táto príručka je určená na používanie so zariadením Bowflex™ a pomôže vám:

- schudnúť a stať sa štíhlym/štíhlou
- zlepšiť svoje zdravie a wellness
- zvýšiť svoju energiu a vitalitu

**⚠ Pred začatím tréningového programu alebo nového zdravotného a diétného plánu sa poraďte s lekárom. Ak pocítite bolesť alebo napätie v hrudníku, zadýchate sa alebo pocítite mdloby, prestaňte cvičiť. Pred ďalším používaním stroja kontaktujte svojho lekára. Používajte vypočítané alebo namerané počítačom hodnoty len na referenčné účely. Tepová frekvencia zobrazená na počítači je približná a mala by sa používať len na referenčné účely.**

Zameraním sa na hlavné tri prvky - kvalitu, vyváženosť a konzistentnosť - budete schopní dosiahnuť a udržať svoje ciele v oblasti chudnutia a telesnej kondície počas nasledujúcich šiestich týždňov a dlhšie.

- **Kvalita** - tento plán kladie dôraz na konzumáciu väčšieho množstva celých potravín a získanie čo najväčšieho množstva živín z kalórií. Vytváranie väčšinu svojej stravy z potravín, ktoré majú jednu zložku (napríklad ovocie, zelenina, ryby, chudé bielkoviny, vajcia, fazuľa, orechy a celé zrná) poskytuje vitamíny, minerály, vlákninu, bielkoviny a zdravé tuky, ktoré vaše telo potrebuje.
- **Vyváženosť** - každé z jedál a občerstvení v tejto príručke má zdroj vlákniny alebo inteligentných sacharidov, bielkovín a zdravých tukov, aby ste si udržali hladinu energie počas celého dňa, aby ste si mohli dopriať energiu pri tréningu. Vďaka tejto rovnováhe sa budete dlhšie cítiť sýti, čo je pre chudnutie rozhodujúce.
- **Konzistentnosť** - Prijímanie približne rovnakého počtu kalórií každý deň je dôležité pre váš metabolizmus a vaše myslenie. Ak to v jednom prípade preženiete, nesnažte sa to nasledujúci deň vykompenzovať nejedením alebo drastickým znížením kalórií. Podľa tohto návodu sa vráťte späť na správnu cestu!

## Výsledky a očakávania

Výsledky sa budú líšiť v závislosti od vášho veku, počiatočnej hmotnosti a úrovne cvičenia, ale v priemere môžete schudnúť 1 - 3 kg za týždeň a pocítiť zvýšenie energie.

### 5 tipov pre dlhodobý úspech

1. Vedzte si potravinový denník vrátane úrovne hladu a príjmu vody. Bezplatné online záznamy o jedle a mobilné aplikácie sú k dispozícii na [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) a [www.loseit.com](http://www.loseit.com).
2. Vážte sa alebo merajte každý týždeň - nie viac a nie menej. Najlepšie je vážiť sa týždenne, a nie denne alebo každý druhý deň. Budete sledovať svoj pokrok a budete sa kontrolovať bez toho, aby ste sa nechali odradiť, ak sa váha niekoľko dní nepohne. A nezabudnite, že hmotnosť je len číslo a ovplyvňuje ju nárast svalovej hmoty, ako aj

úbytok tuku. Pocit, ako vám oblečenie sedí, môže byť často lepším ukazovateľom pokroku, pretože vaše telo prispôbuje cvičeniu a zmenám vo výžive.

3. Merajte porcie - Aby ste sa vyhli plazivým porciám, používajte odmerky a lyžice na obilniny (ryžu, cestoviny, cereálie), fazuľu, orechy, oleje a mliečne výrobky. Používajte príručku o veľkosti porcií pre ostatné potraviny.
4. Plánujte dopredu - Vytvorte si plán jedál na celý týždeň alebo si zapisujte jedlo deň vopred. Plánovanie vás pripraví na úspech, najmä pri spoločenských udalostiach a stravovaní mimo domu.
5. Praktizujte svoje želané dlhodobé návyky - Je ľahké ospravedlniť zlé rozhodnutia v oblasti stravovania, keď sa sústredíte len na krátkodobé obdobie. Zamerajte sa na dlhodobé uspokojenie z toho, že ste štíhlejší a zdravší, a nie na dočasné uspokojenie, ktoré získate z rozhadzovania.

### Ako používať túto príručku

- Raňajky zjedzte do 90 minút po prebudení a počas dňa vyvážte svoje jedlá a občerstvenie.
  - Nebuďte bez jedla dlhšie ako 5 - 6 hodín
  - Ak nie ste zvyknutí raňajkovať, začnite s malým kúskom ovocia a o 1-2 hodiny neskôr si dajte niečo iné. Vaše telo sa prispôbí nejest' raňajky, ale hneď ako začnete jesť na začiatku dňa a znížite porcie večere, zistíte, že váš hlad sa zvýši. To je dobré znamenie, že váš metabolizmus funguje!
- Kombinujte a prispôbujte si jedlá
  - Vyberte si 1 možnosť z príslušného stravovacieho plánu (pre mužov alebo ženy) na raňajky, obed a večeru, pričom venujte veľkú pozornosť veľkosti porcií.
  - Vyberte si 1-2 možnosti snackov denne
  - Máte možnosť nahradiť jeden snack jednou pochúťkou do 150 kalórií
  - Použite plán stravovania, vzorové možnosti a zoznam potravín na vytvorenie vlastných jedál pre väčšiu rozmanitosť
  - Navrhované jedlá môžete nahradiť akýmkoľvek typom bielkovín, zeleniny alebo inteligentných sacharidov. Napríklad:
    - morčacie mäso za tuniaka
    - akúkoľvek rybu alebo morské plody za kuracie mäso
    - varenú zeleninu namiesto šalátu
- Zjedzte svoje kalórie
  - Vynechajte vysoko kalorické nápoje, ako sú limonády, džúsy, kávové nápoje a alkohol
  - Držte sa vody, nesladeného čaju a kávy. Snažte sa vypiť minimálne 2 litre vody denne, aby ste boli dobre hydratovaní
- Ak ste po jedle alebo medzi jedlami stále hladní:
  - Vypite pohár vody a počkajte 15-20 minút. Mnohokrát si smäd (alebo dokonca nuda!) zameníme za hlad. Počkajte na počiatočnú chuť na jedlo a niekedy to prejde.
  - Ak ste aj po 15-20 minútach stále hladní, dajte si desiatu alebo miniobed s ovocím, zeleninou a bielkovinami.



Ak je vaším cieľom nárast svalovej hmoty alebo sily:

- Použijete rovnaký plán stravovania, ale zväčšíte veľkosť porcií v rovnakom pomere, aby ste zvýšili celkový počet kalórií, ktoré denne zjete. Napríklad, zvýšte veľkosť porcií bielkovín a inteligentných sacharidov pri jedle o 50 %. Pridanie občerstvenia je ďalšou možnosťou, ako uspokojiť zvýšený príjem kalórií pre vaše telo.
- Zamerajte sa na stravovanie po tréningu tak, že si do 30 minút po skončení tréningu dáte jeden snack. Dbajte na to, aby ste mali kombináciu sacharidov, napríklad ovocia, s bielkovinami (jogurt, mlieko alebo proteínový prášok), aby ste podporili rast svalov a ich regeneráciu. Čokoládové mlieko je tiež skvelou voľbou.

### **Prehľad stravovacieho plánu**

Ženský stravovací plán poskytuje približne 1400 kalórií a mužský plán poskytuje približne 1600 kalórií kvalitnej výživy, ktorá vám pomôže nielen schudnúť a cítiť sa skvele, ale aj čo najlepšie využiť kalórie. Vitamíny, minerály a antioxidanty z konzumácie prevažne celých potravín pomáhajú podporovať optimálne zdravie. Tieto hodnoty kalórií povedú u väčšiny ľudí k zdravému úbytku hmotnosti. Majte na pamäti, že metabolizmus každého človeka je veľmi líši v závislosti od veku, výšky, hmotnosti, úrovne aktivity a genetiky. Dávajte pozor na svoju hmotnosť, hlad a energiu a upravte si kalórie, ak je to potrebné.

Ak máte viac ako 55 rokov, postupujte podľa týchto pokynov:

- Ak máte viac ako 55 rokov, potrebujete menej kalórií, pretože váš metabolizmus sa s vekom spomaľuje. Držte sa troch jedál s jedným voliteľným snackom denne.

Ak máte menej ako 25 rokov, postupujte podľa týchto pokynov:

- Ak máte menej ako 25 rokov, môžete potrebovať viac kalórií. Ak máte pocit nedostatku energie alebo ste veľmi hladní, pridajte ďalšie občerstvenie.

### **Raňajky**

Raňajky zahŕňajú inteligentné sacharidy, ovocie a zdroj bielkovín, ktoré budú mať aj tuk. S vyváženým podielom sacharidov a vlákniny z inteligentných sacharidov a ovocia v kombinácii s bielkovinami a tukmi dodáte svojmu dňu energiu a pomôžete kontrolovať hlad počas celého dňa.

### **Snacky**

Každá desiata predstavuje vyvážený pomer sacharidov a bielkovín, aby ste si udržali rovnomerný obsah cukru v krvi, čo znamená, že nebudete pociťovať hlad a prudkému nárastu a poklesu hladiny energie. K tomu dochádza, keď si dáte snack s vysokým obsahom len sacharidov, ako sú čipsy, sladkosti, limonády, krekry alebo praclíky.

### **Obed a večera**

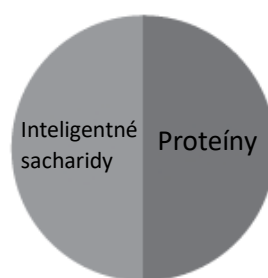
Obed kombinuje sýtu vlákninu zo zeleniny a inteligentné sacharidy s chudými alebo nízkotučnými bielkovinami. Zdravý tuk môže pochádzať buď z pridaných bielkovín počas varenia (orechy v šaláte) alebo ako dresing alebo omáčka (napríklad šalátový dresing s olejom a octom).

Tu je prehľad toho, ako vyzerá ideálny deň (Správnu veľkosť porcií nájdete v príručke o veľkosti porcií):

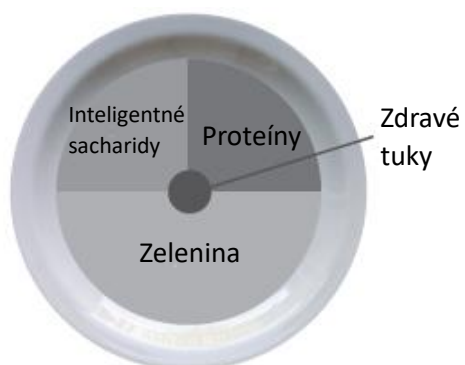
### Raňajky



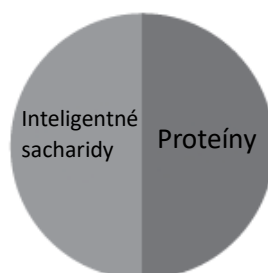
### Snack č.1



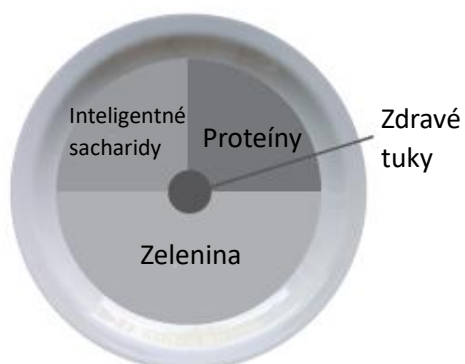
### Obed



### Snack č.2



### Večera



<b>Raňajky</b>	<b>Ovocie</b>	<b>Inteligentné sacharidy</b>	<b>Proteíny/tuky</b>
Ovocno-orieškové ovsené vločky: Obyčajné ovsené vločky uvarte vo vode. Pridajte ovocie, orechy, mlieko, škoricu a med.	Bobule alebo banán	Obyčajné ovsené vločky (bežné alebo rýchlo uvarené)	Orechy a mlieko
Vaječný muffin: Uvarte vajce. Opečte chlieb a navrch dajte 1 plátok syra, 1 plátok šunky a paradajku.	Paradajka	Anglický muffin alebo tenký sendvič	Vajce, šunka a syr
Jogurtový parfait: Jogurt posypte ovocím, 1 porciou orechov, 2-3 PL pšeničných klíčkov alebo mletých ľanových semienok, 1 PL ovsených vločiek a škoricou.	Nakrájané ovocie podľa vlastného výberu	Ovsené vločky, pšeničné klíčky a mleté ľanové semienka	Obyčajný netučný grécky jogurt a orechy
Sendvič jablkami: Na toastový chlieb natrite arašidové maslo, tenké plátky polovice jablka a 1 čajovú lyžičku medu.	Nakrájané jablko	Tenký sendvič, chlieb alebo bagetka	Arašidové maslo

<b>Obed a večera</b>	<b>Chudé proteíny</b>	<b>Inteligentné sacharidy</b>	<b>Zelenina</b>
Bravčová panenka, sladké zemiaky a zelené fazuľky	Grilovaná alebo pečená bravčová panenka	Pečené sladké zemiaky	Zelená fazuľka
Kuracie mäso Stir Fry: ochuťte 2 polievkovými lyžicami teriyaki omáčky	Kuracie prsia alebo stehno bez kože	Hnedá alebo divoká ryža	Zmiešaná zelenina Stir Fry (čerstvá alebo mrazená)
Steakové tacos so šalátom (3 pre mužov, 2 pre ženy): Dochuťte salsou, koriandrom a strúhaným syrom.	Flank alebo steak zo sviečkovice	Kukurličné tortilly	Šalát
Celozrnné cestoviny s krevetami alebo fazuľou Cannellini a omáčkou Marinara	Krevety (mrazené alebo čerstvé) alebo fazuľa cannellini	Celozrnné cestoviny	Parená brokolica
Burgery bez žemlí s hranolkami, kukuricou a šalátom: Burger na grile. Nakrájané zemiaky pečte na postrickanom plechu 25-30 minút pri teplote 220 °C.	93% chudé mleté hovädzie alebo morčacie mäso	Hranolky pečené v rúre	Kukurica + šalát
Tuniak a avokádový wrap so zeleninovou polievkou: Použite 1 plechovku tuniaka. Doplňte šalátom, paradajkami, avokádom a horčicou.	Tuniak	Wrap s vysokým obsahom vlákniny	Zeleninová polievka (domáca alebo konzervovaná s nízkym obsahom sodíka)

<b>Snack</b>	
<b>Inteligentné sacharidy</b>	<b>Proteíny</b>
1 stredne veľké jablko	10-15 mandlí
Baby mrkva	2 PL hummusu
1 porcia krekrov	Syrové korbáčiky
Proteínová alebo energetická tyčinka s menej ako 200 kalóriami	

## Voliteľné pochúťky

Snack č. 2 môžete nahradiť 100-150-kalorickou pochúťkou. Nepovinnú pochúťku si môžete dopriať každý deň, ale pre optimálne zdravie sa odporúča obmedziť malé rozmaznávanie na 3-4 krát týždenne. Použite prístup, ktorý vám najlepšie vyhovuje. Tu je niekoľko príkladov:

- ½ šálky nízkotučnej zmrzliny
- 1 malé vrecko pečených zemiakových lupienkov
- pohár vína alebo fľašku ľahkého piva
- 3 šálky vzduchom pukaného alebo ľahkého popcornu

## Vzorový 3-dňový plán

	Deň 1	Deň 2	Deň 3
<b>Raňajky</b>	Vaječný muffin	Jogurtový parfait	Ovocie + orechové ovsené vločky
<b>Snack č.1</b>	Jablko s mandľami	Orechy + korbáčiky	Baby mrkva a hummus
<b>Obed</b>	Tuniak a avokádový wrap s polievkou	Zvyšky z večere z dňa 1	Zvyšky z večere z dňa 2
<b>Snack č.2 alebo voliteľná pochúťka</b>	½ hrnčeka zmrzliny	Energetická tyčinka	100 kalórií popcornu
<b>Večera</b>	Cestoviny s krevetami	Kura Stir Fry	Burgery bez žemle

## Sprievodca porciami

Každá položka je uvedená v množstve pre jednu porciu.

Muži	Ženy
<b>Proteíny</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 vajcia</li><li>• 140g kuraťa, ryby, chudého mäsa alebo tofu</li><li>• 2/3 hrnčeka fazúľ alebo šošovice*</li><li>• 1 hrnček gréckeho jogurtu*</li><li>• 40g syru*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 vajce</li><li>• 85g kuraťa, ryby, chudého mäsa alebo tofu</li><li>• ½ hrnčeka fazúľ alebo šošovice*</li><li>• ½ hrnček gréckeho jogurtu*</li><li>• 40g syru*</li></ul>
<b>Zdravé tuky</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 PL arašidového alebo orechového masla*</li><li>• 2 PL olivového alebo ľanového oleja</li><li>• ¼ hrnčeka orechov</li><li>• 1/3 stredného avokáda</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 PL arašidového alebo orechového masla*</li><li>• 1 PL olivového alebo ľanového oleja</li><li>• 1/8 hrnčeka alebo 2 PL orechov (približne 15 mandlí)</li><li>• 1/4 stredného avokáda</li></ul>

<b>Inteligentné sacharidy</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 hrnček varených obilnín (½ hrnčeka surových obilnín): ovos, hnedá ryža, quinoa, cestoviny</li> <li>• 1 stredný zemiak alebo sladký zemiak</li> <li>• 2 kukuričné tortilly</li> <li>• 1 krajec chleba (do 120 kalórií)</li> <li>• 1 anglický muffin, sendvič alebo wrap s vysokým obsahom vlákniny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ hrnček varených obilnín (¼ hrnčeka surových obilnín): ovos, hnedá ryža, quinoa, cestoviny</li> <li>• ½ stredný zemiak alebo sladký zemiak</li> <li>• 2 kukuričné tortilly</li> <li>• 1 krajec chleba (do 120 kalórií)</li> <li>• 1 anglický muffin, sendvič alebo wrap s vysokým obsahom vlákniny</li> </ul>
<b>Ovocie</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 stredne veľké jablko, pomaranč alebo hruška</li> <li>• 1 malý banán (dĺžka dlane)</li> <li>• 1 hrnček bobúľ alebo nakrájaného ovocia</li> <li>• ¼ hrnčeka sušeného ovocia (čerstvé alebo mrazené)</li> </ul>	
<b>Zelenina</b> (Môžete si dopriať neobmedzené množstvo zeleniny okrem hrášku a kukurice, tu zostaňte pri porcii ½ šálky.)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 hrnčeky špenátu alebo šalátu</li> <li>• 1 hrnček surovej zeleniny</li> <li>• ½ hrnček varenej zeleniny</li> <li>• 170g zeleninovej šťavy s nízkym obsahom sodíka</li> </ul>	
<b>Voliteľné pochúťky</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ hrnčeka nízkoenergetickej zmrzliny</li> <li>• 1 malé balenie zemiakových lupienkov</li> <li>• 30g horkej čokolády</li> <li>• 1 pohár vína alebo fľaška piva</li> <li>• 3 šálky vzduchom pukaného alebo ľahkého popcornu</li> </ul>	

\*niektoré potraviny sú kombináciou bielkovín a sacharidov alebo bielkovín a tukov



1 hrnček =  
bejzbalová lopta



½ hrnčeka =  
žiarovka



2 PL = golfová  
loptička



¼ hrnčeka =  
kovový obal od cukríkov



80g mäsa =  
balíček kariet



1 stredne veľký zemiak =  
počítačová myš



1 stredne veľký  
kus ovocia = tenisová loptička



15-30g syra =  
3 hracie kocky

## Nákupný zoznam

Pečivo a obilniny:

- 100% celozrnný chlieb
- Chlieb z naklíčených obilnín
- Ľahké alebo celozrnné anglické muffiny
- Sendviče alebo bagetky
- Kukuričné alebo celozrnné tortilly s nízkym obsahom sacharidov
- Wrapy s vysokým obsahom vlákniny
- Obyčajné ovsené vločky: instantné alebo obyčajné
- Celozrnné výrobky: hnedá ryža, bulgur, jačmeň, quinoa, kuskus

Tipy: Ako prvú zložku hľadajte 100% celozrnnú pšenicu. Hľadajte 4 g vlákniny na krajec alebo 5 g na 2 krajce ľahkého alebo diétneho chleba. Hľadajte chlieb s menej ako 100 kalóriami na krajec.

Mliečne výrobky a alternatívy k nim:

- Biely nízkotučný grécky jogurt
- Kefír
- Organické nízkotučné mlieko
- Obohatené mandľové alebo sójové mlieko
- Syry: feta, parmezán, mozzarella, light havarti, provolone, swiss,
- Korbáčiky

Mäso, ryby, hydina a proteíny:

- Divá zver
- Losos, halibut, tuniak, tilapia, krevety
- Sumec, mušle alebo krab
- Bravčová panenka, bravčové kotlety alebo bravčová pečienka
- Kuracie alebo morčacie prsia alebo stehná (bez kože)
- Vajcia a 100% vaječné bielky
- Chudé hovädzie mäso: sviečková, roštenka, stehno, pravá sviečková, chudé 93 %, najlepšie je bio (kŕmené trávou).
- Konzervovaný losos alebo tuniak (vo vode)
- Šunka bez dusičnanov, so zníženým obsahom sodíka, morčacie, kuracie alebo hovädzie mäso
- Akýkoľvek druh fazule, suché alebo konzervované druhy s nízkym obsahom sodíka
- Tofu a tempeh

Tipy: Hľadajte „výberové“ alebo „prémiové“ mäso, býva menej tučné. Obmedzte príjem vysoko spracovaného mäsa a mäsových výrobkov, ako sú klobásy, slanina a párky v rožku na raz týždenne alebo menej.

#### Mrazené jedlo:

- Všetka zelenina bez omáčky
- Všetko ovocie
- Obilniny a obilninové zmesi

#### Krekry, snacky a energetické tyčinky:

- Akékoľvek nesolené orechy alebo semenka
- Vzduchom pukaný alebo ľahký popcorn
- Edamame v strukoch
- Energetické tyčinky
- Kekry
- Hummus

Tipy: Obmedzte kekry, praclíky a čipsy na 2-3 porcie týždenne. Vždy ich kombinujte s bielkovinami, napríklad s humusom, syrom alebo orechmi. Hľadajte energetické tyčinky s menej ako 200 kalóriami a 20 g cukru a aspoň 3 g bielkovín a 3 g vlákniny. Hľadajte kekry s menej ako 130 kalóriami a 4 g alebo menej tuku na porciu.

#### Tuky a oleje:

- Avokádo
- Olivový, hroznový, orechový, sezamový alebo ľanový olej
- Maslo/nátierka: hľadajte výrobky bez trans mastných kyselín a čiastočne hydrogenovaných olejov v zozname zložiek.

Tipy: Slovo ľahký (light) sa pri olivovom oleji vzťahuje na chuť, nie na obsah kalórií. Vždy merajte olej a maslo. Aj keď sa tuk považuje za zdravý, je to stále veľmi vysoký obsah kalórií a porcie je potrebné kontrolovať.

#### Dresingy, koreniny a omáčky

- Octy: ryžový, vínný, balzamikový
- Všetky čerstvé alebo sušené bylinky a koreniny
- Horčica
- Salsa a chilli omáčky
- Marinara omáčka bez vysoko fruktózového kukuričného sirupu
- Citrónová a limetková šťava
- Balený mletý cesnak a zázvor
- Sójová omáčka s nízkym obsahom sodíka

Tipy: Hľadajte výrobky bez glutamanu sodného, pridaných farbív a kukuričného sirupu s vysokým obsahom fruktózy. Hľadajte omáčky s menej ako 50 kalóriami na porciu. Vyhnite sa omáčkam a dresingom na báze smotany.



Všetky druhy ovocia a zeleniny, čerstvé aj mrazené, sú skvelou voľbou. Keďže v každom jedle je jedna alebo obe, malo by to byť vidno na vašom nákupnom košíku.

## **Pokračujte**

Tipy na pokračovanie v chudnutí a udržanie zmien

- Vážte sa každý týždeň aj po dosiahnutí cieľovej hmotnosti
- Pokračujte vo vedení potravinového denníka. Ak máte dobre vypracovaný plán stravovania, zaznamenávajte si jedlo každý druhý týždeň, aby ste sa udržali na správnej ceste. Nemajte pocit, že to musíte robiť každý deň.
- Pripravte sa na obdobia bez zmeny. Po počiatočnom úbytku hmotnosti sa váha nemusí pohnúť niekoľko týždňov alebo dokonca mesiacov. Je to normálne a dá sa to očakávať. Je to prirodzený proces prispôbovania sa tela vašej novej nižšej hmotnosti. Sústreďte sa na svoj dlhodobý cieľ, oslavujte svoje úspechy a zmeny a obmieňajte tréningy, ktoré vám pomôžu prekonať toto obdobie.
- Upravte si kalórií na udržanie úbytku hmotnosti. Keď dosiahnete svoju cieľovú hmotnosť, môžete zvýšiť počet kalórií o 100-200 denne, pokiaľ úroveň vašej aktivity zostane rovnaká.
- Doprajte si niečo pre seba. Za každý dosiahnutý cieľ si pripravte nepotravinovú odmenu, napríklad masáž, nové oblečenie alebo výlet s priateľmi a rodinou.
- Použite nižšie uvedené zdroje, aby ste našli nové recepty, získali odborné rady a podporu, aby ste zostali motivovaní

## **Zdroje**

Zdroje na stiahnutie z webovej stránky Bowflex™ ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- Nákupný zoznam potravín na chladničku (prázdny formulár)
- Formulár na 7-dňové plánovanie jedál
- Ďalšie možnosti večere
- Sprievodca príjmom potravy pred a po tréningu

## **Otázky a podpora**

- Klad'te otázky, posielajte návrhy a spojte sa s naším online diétnym poradcom Bowflex™ na stránke Bowflex na Facebooku

## **Recepty**

- [www.wholeliving.com](http://www.wholeliving.com)
- [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)
- [www.whfoods.org](http://www.whfoods.org)
- [www.livebetteramerica.org](http://www.livebetteramerica.org)

## **Online stránky na zapisovanie potravín**

- [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)
- [www.loseit.com](http://www.loseit.com)