

NordicTrack[®] **T 11.5**

Model č. NETL10713.1

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo pro budoucí potřebu.



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

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

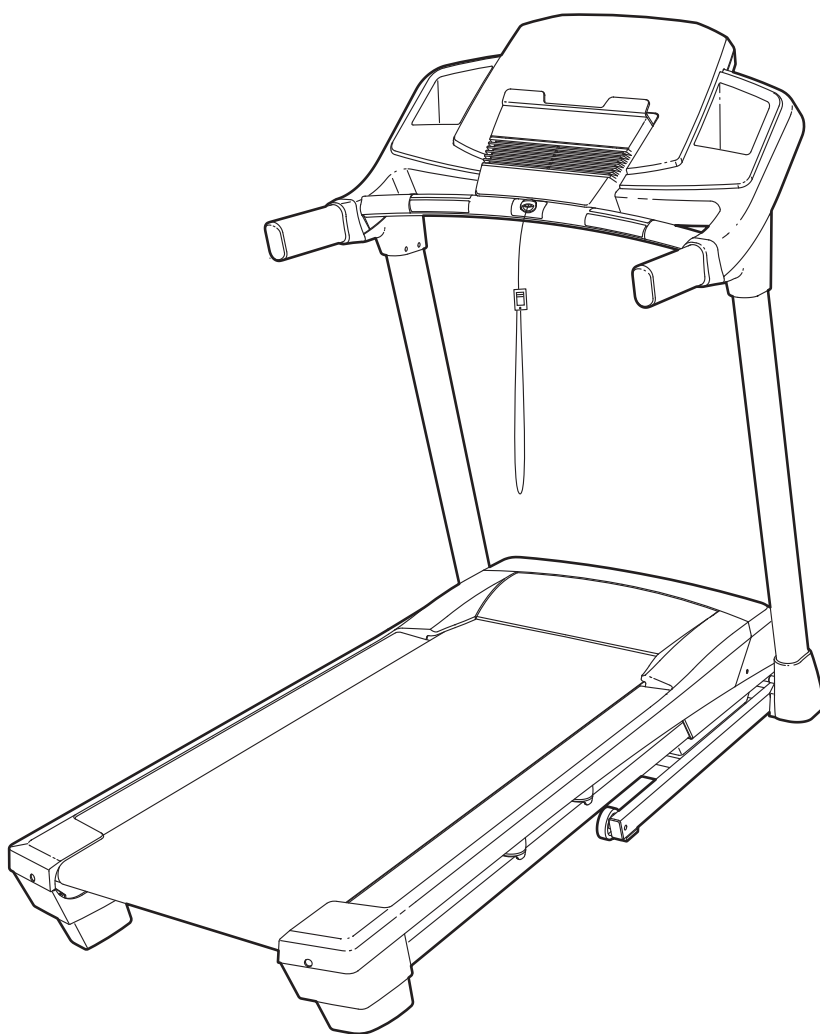
Internetové Stránky:

www.iconsupport.eu

⚠ POZOR

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

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



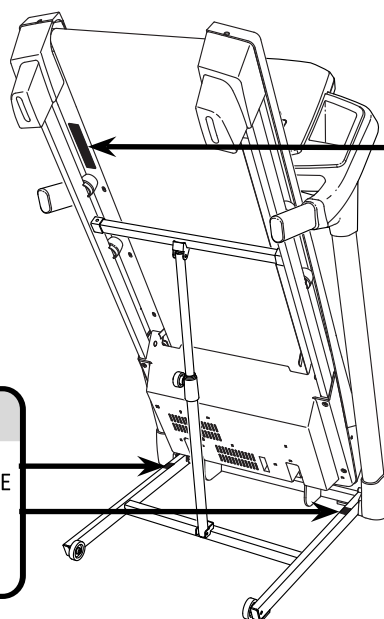
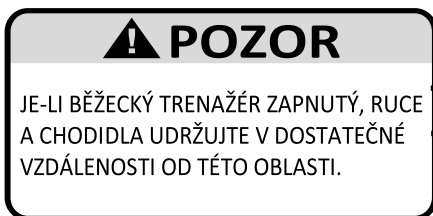
www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE	5
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ	6
MONTÁŽ	7
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU	17
PROVOZ A NASTEVENÍ	18
SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU	27
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	28
POKYNY PRO CVIČENÍ	31
SEZNAM DÍLŮ	34
ROZLOŽENÝ VÝKRES	36
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

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



! UPOZORNĚNÍ:

Chraňte sebe i druhé před rizikem vážného poranění. Pročtěte si uživatelskou příručku a:

- Při spouštění a zastavení běžeckého trenažéru stávejte pouze na vodících kolečkách.
- Rychlost mějte v malých přírůstcích.
- Při tréninku na běžeckém trenažéru se přidržujte madel a vždy noste bezpečnostní sponu.
- Při počtech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénink přerušete.
- Před přemístěním nebo uskladněním běžeckého trenažéru zcela zavřete západku pro uskladnění.
- Před složením běžeckého trenažéru u do polohy pro uskladnění snízte sklon na nejnižší úroveň.
- Nedovíste, aby se v blízkosti běžeckého trenažéru pohybovaly děti.
- Pokud se trenažér nepoužívá, vyjměte klíč.
- Oděv, prsty a vlasy udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivého pásu.
- Je-li pás v pohybu, nikdy se nepokoušejte jej seřizovat či upevňovat.
- Při tréninku na běžeckém trenažéru vždy noste sportovní obuv.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

⚠ VÝSTRAHA: v zájmu snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob si před použitím běžeckého trenažéru prostudujte veškerá důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a veškerá varování umístěná na běžeckém trenažéru. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé v důsledku používání tohoto výrobku.

1. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého trenažéru byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
2. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména u osob starších 35 let nebo osob s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Trenažér používejte pouze k účelu popsanému v tomto návodu.
4. Tento běžecký trenažér je určen pouze k domácímu použití. Běžecký trenažér nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
5. Běžecký trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
6. Trenažér umístěte na rovný povrch a ponechte prostor minimálně 2,4 m za trenažérem a 0,6 m na každé straně. Trenažér neumísťujte na povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér.
7. Trenažér nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
8. Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah trenažéru.
9. Běžecký trenažér smí používat osoby do hmotnosti 150 kg.
10. Nikdy nedovolte, aby běžecký trenažér současně používala více než jedna osoba.
11. Při používání běžeckého trenažéru noste vhodný cvičební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v trenažéru zachytit. Mužům i ženám se doporučuje používat sportovní oblečení. *Vždy noste sportovní obuv. Na běžecký trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčochách nebo v sandálech.*
12. Při zapojování síťový kabel (viz strana 18) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
13. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
14. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
15. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, je-li napájení vypnuté. Běžecký trenažér nepoužívejte, pokud je síťový kabel nebo zásuvka poškozená nebo pokud běžecký trenažér nefunguje správně. (Pokud trenažér nefunguje správně, prostudujte si kapitulu ŘEŠENÍ PROBLÉMU na straně 28.)
16. Před používáním trenažéru řádně prostudujte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 20).
17. Běžecký trenažér nikdy nespouštějte, pokud stojíte na běžeckém pásu. Při používání trenažéru se vždy držte madel.
18. Trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.
19. Monitor srdečního tepu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci mohou mít vliv různé faktory, včetně pohybu uživatele. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.
20. Běžecký trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud se běžecký trenažér nepoužívá, vždy vyjměte klíč, vypínač přepněte do polohy Off (vyp) (umístění vypínače je znázorněno na str. 5) a odpojte napájecí kabel.

21. Nepokoušejte se trenažérem pohybovat předtím, než bude řádně smontován. (Viz MONTÁŽ na straně 7 a POSTUP SLOŽENÍ A PŘEMISŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 27.) Pro zvedání, spouštění nebo přemisťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.

22. Při skládání nebo přemisťování běžeckého trenažéru zkontrolujte, zda západka pro uskladnění bezpečně přidržuje rám v poloze pro uskladnění.

23. Do otvorů v běžeckém trenažéru nikdy nevkládáte žádné předměty.

24. Pravidelně kontrolujte a řádně utahujte všechny části běžeckého trenažéru.

25. **NEBEZPEČÍ:** Ihned po použití, před čištěním trenažéru a před prováděním údržby a nastavení dle tohoto návodu vždy odpojte síťový kabel. Nikdy nesnímejte kryt motoru, dokud k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné servisní úkony, než je popsáno v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.

26. Nadměrné cvičení a přepínání vlastních sil může způsobit vážné zranění nebo dokonce úmrtí. Pokud během cvičení pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušte a odpočiňte si.

TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

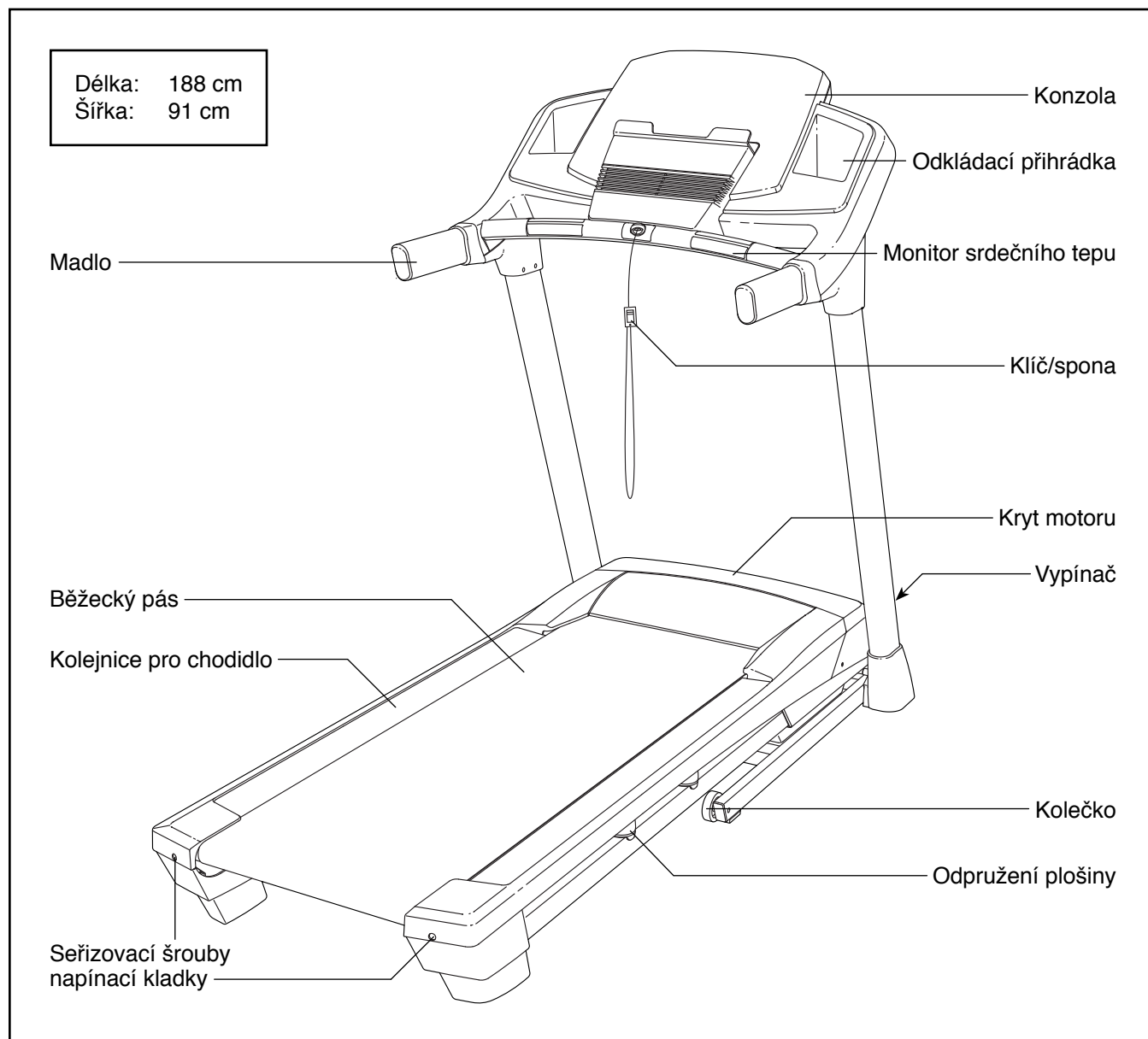
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Děkujeme vám, že jste si vybral(a) nový běžecký trenažér NORDICTRACK® T 11.5. Běžecký trenažér T 11.5 nabízí řadu funkcí působivých určených ke zpříjemnění a zefektivnění domácího cvičení.

Před používáním běžeckého trenažéru si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tuto příručku. Pokud vám po přečtení této příručky bude něco nejasné, podívejte se na přední stranu této příručky. Než nás

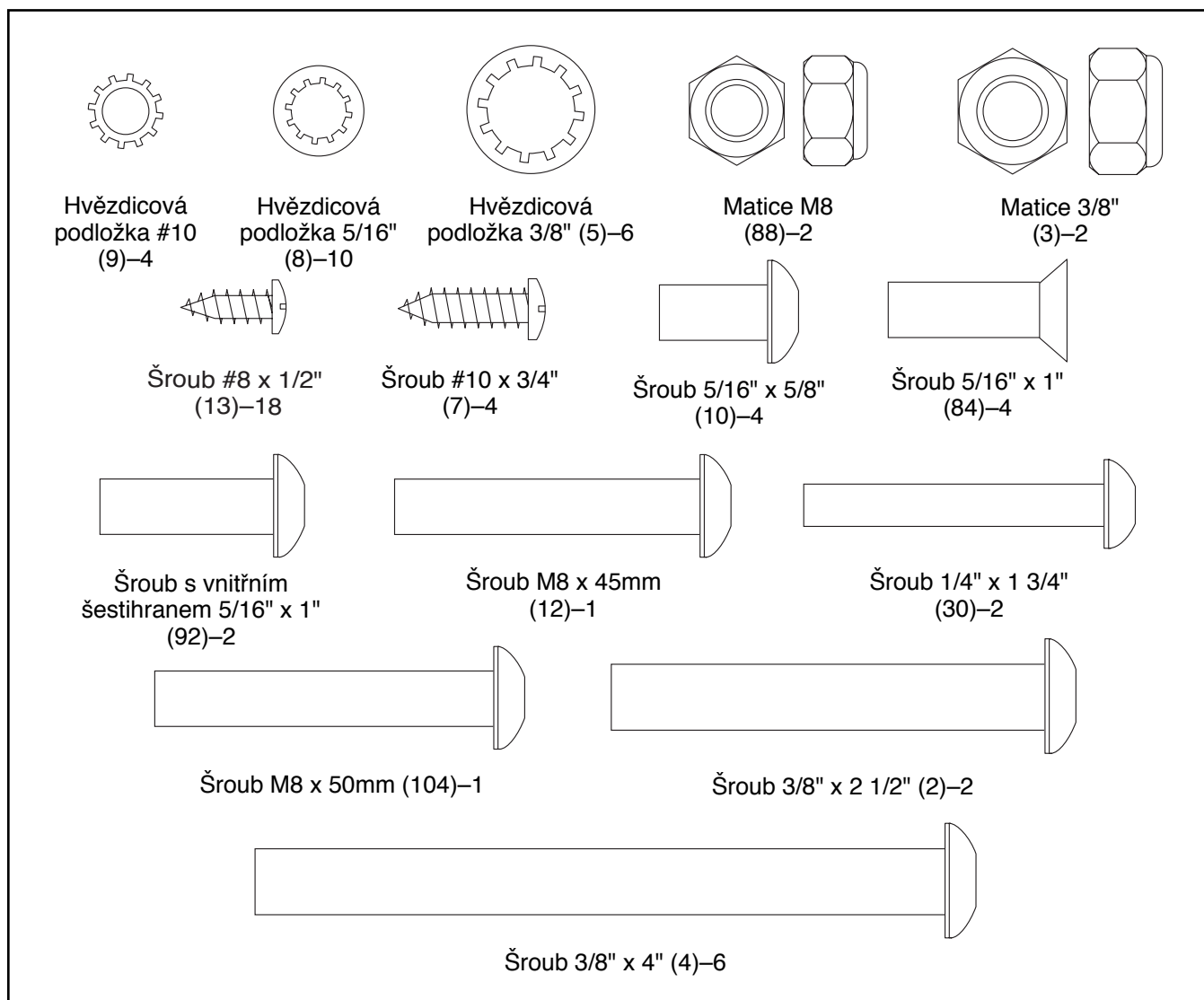
budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně této příručky.

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

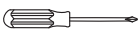


PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

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



MONTÁŽ

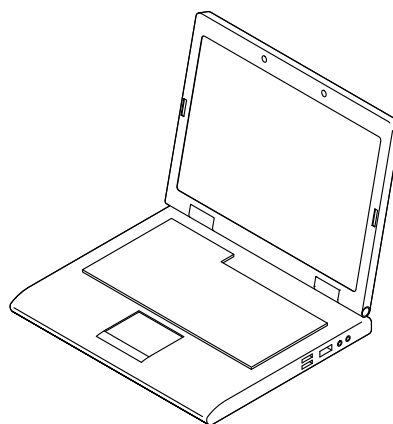
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
 - Všechny součásti posilovacího zařízení umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
 - Po dodání výrobku může být na vnější straně pásu olejovitá látka. Jedná se o normální jev. Pokud se na trenažéru nachází olejovitá látka, jednoduše ji setřete měkkou tkaninou navlhčenou v mírném neabrazivním čisticím prostředku.
 - Levostranné součásti jsou označeny "L" nebo "Left" a pravostranné součásti jsou označeny "R" nebo "Right."
 - Značení drobných dílů je uvedeno na str. 6.
 - Pro montáž je zapotřebí následující nářadí:
 - přibalené šestihranné klíče 
 - jeden nastavitelný klíč 
 - jeden křížový šroubovák 
 - nůžky 
 - dlouhé kleště 
- Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

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

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

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

1

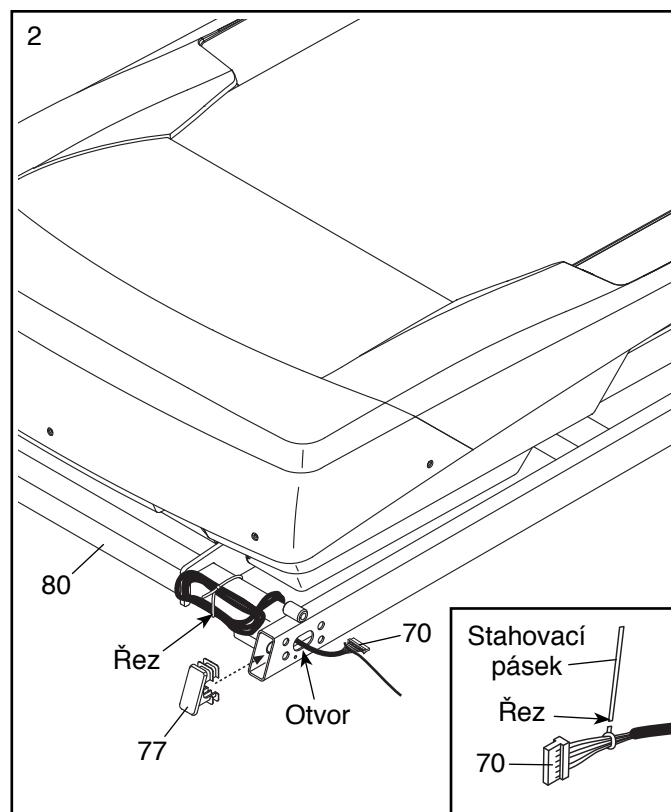


2. Ověřte, zda je odpojen síťový kabel.

Vyhledejte kabel sloupku (70), který je namotán v přední straně základny (80). Uřežte plastový pásek zajišťující kabel sloupku. Poté kabel sloupku provlékněte vyznačeným otvorem.

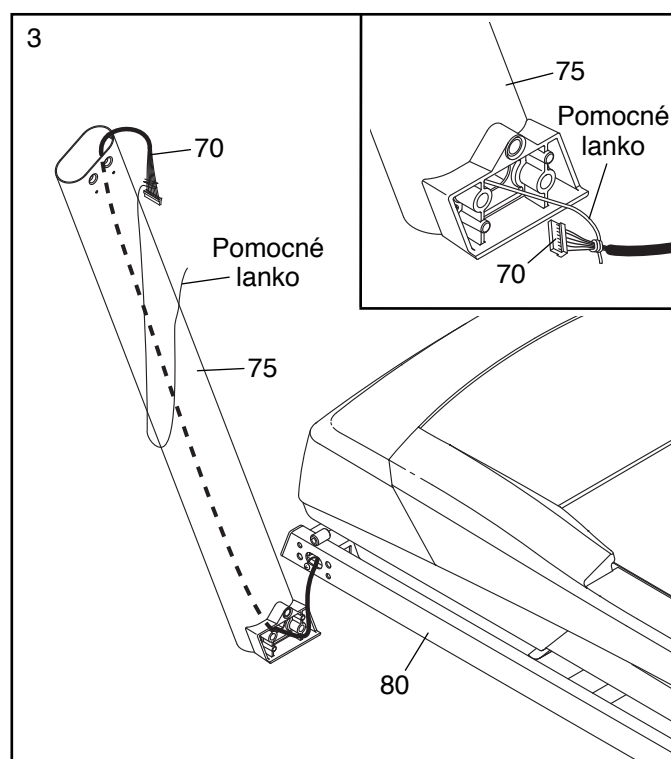
Na každé straně základny (80) nasadte kryt (77) a přitlačte.

Viz výřezový výkres. Plastovou pásku uřežte poblíž kabelu sloupku (70). **Pozor, abyste nepoškodili kabel sloupku.**



3. Vyhledejte levý sloupek (75). S pomocí druhé osoby přidržujte levý sloupek v blízkosti základny (80).

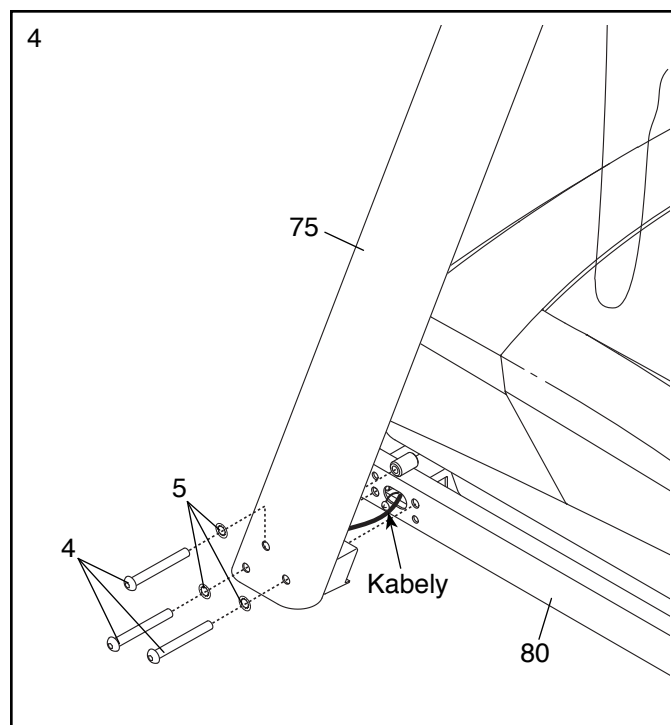
Viz výřezový výkres. Pomocné lanko v levém sloupku (75) pevně uvažte kolem konce kabelu sloupku (70). Poté při provlékání (tažení) druhého konce lanka přes levý sloupek vzhůru vložte do spodní části levého sloupku kabel sloupku.



4. S pomocí druhé osoby přidržujte levý sloupek (75) u základny (80). **Buďte opatrní, abyste nepřiskřípli žádný kabel.**

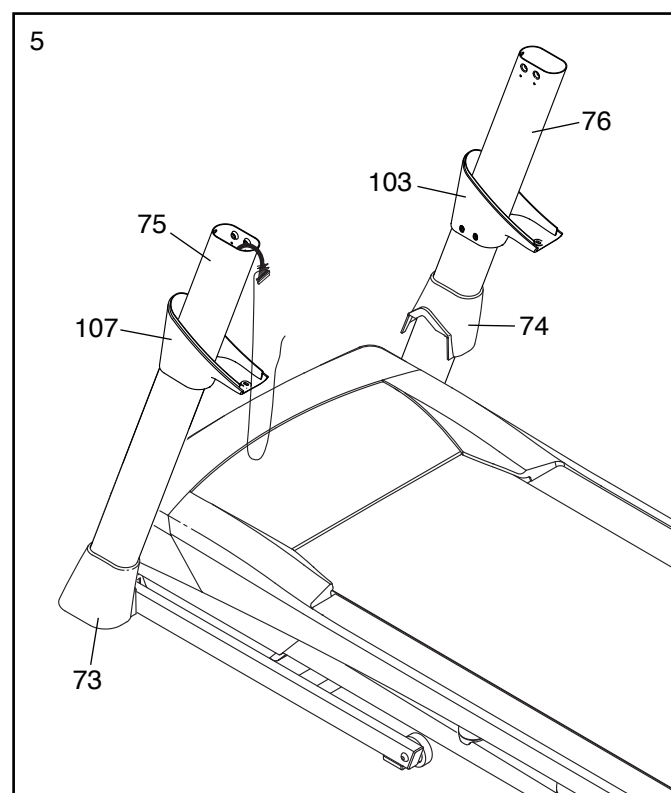
Částečně utáhněte tři šrouby $3/8" \times 4"$ (4) se třemi hvězdicovými podložkami $3/8"$ (5) v levém sloupku (75) a základně (80); **šrouby ještě zcela neutahujte.**

Stejným způsobem upevněte pravý sloupek (nezobrazen). Poznámka: Na pravé straně nejsou žádné kabely.

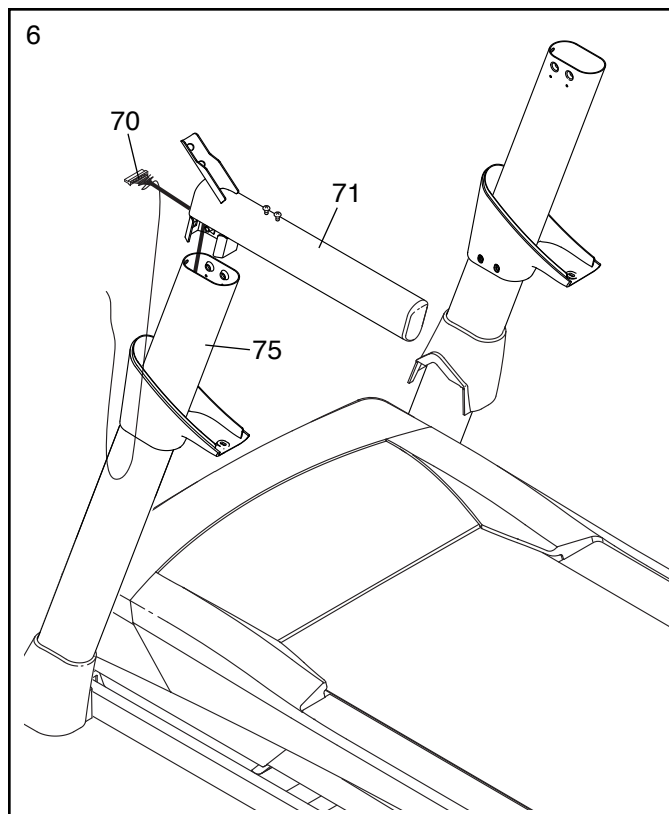


5. Vyhledejte levý kryt základny (73) a pravý kryt základny (74). Kryt levé základny nasuňte na levý sloupek (75). Kryt pravé základny nasuňte na pravý sloupek (76). **Kryty základny zatím nenasazujte na místo.**

Vyhledejte kryt levého sloupku (107) a kryt pravého sloupku (103). Kryt levého sloupku nasuňte na levý sloupek (75). Kryt pravého sloupku nasuňte na pravý sloupek (76) podle obrázku.



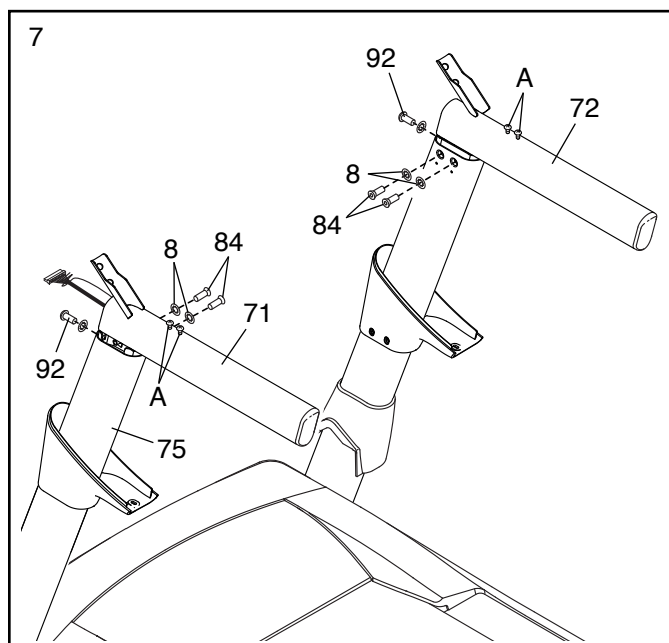
6. Vyhledejte levé madlo (71) a přidržte jej u levého sloupku (75). Kabel sloupku (70) provlečte držákem vespod levého madla. Z levého madla vytáhněte kabel sloupku.



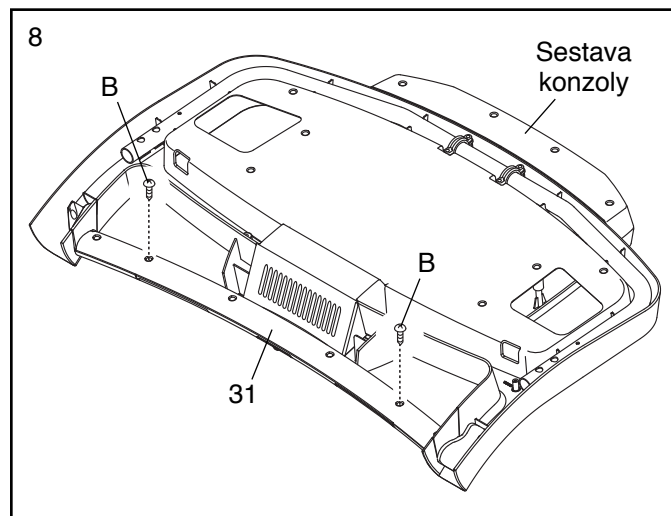
7. K levému sloupku (75) pomocí dvou šroubů 5/16" x 1" (84), tři hvězdicových podložek 5/16" (8) a šroubu s vnitřním šestihranem 5/16" x 1" (92) upevněte levé madlo (71). **Šrouby ještě neutahujte.**

Stejným způsobem upevněte levé madlo (72).

Vyjměte a zlikvidujte dva označené šrouby (A).



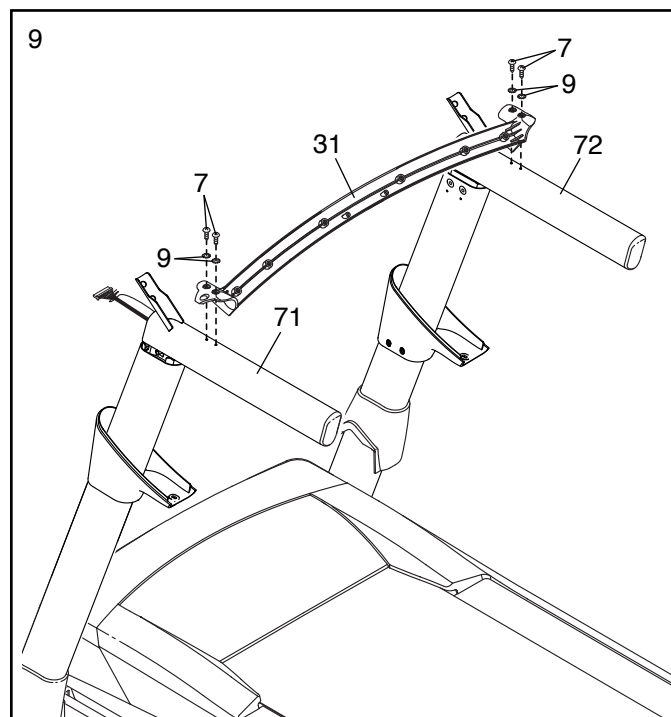
8. Sestavu konzoly umístíte čelní plochou na měkký povrch, abyste zamezili poškrábání a jinému poškození povrchu. Vyjměte a zlikvidujte dva označené šrouby (B). Poté nadzvedněte příčku (31).



9. **DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození příčky (31), nepoužívejte elektrické nářadí a příliš neutahujte šrouby #10 x 3/4" (7).

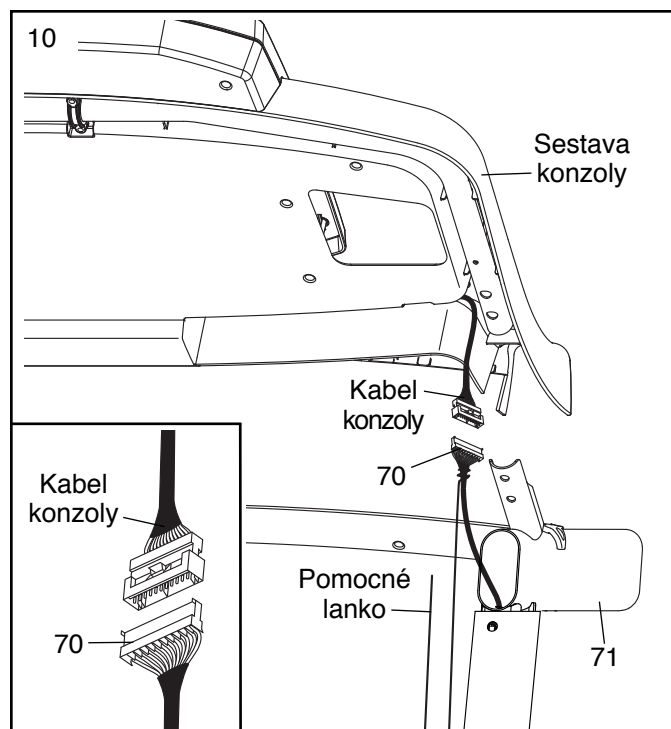
Příčku (31) orientujte dle ilustrace. Příčku upevněte k madlům (71, 72) pomocí čtyř šroubů #10 x 3/4" (7) a čtyř hvězdicových podložek #10 (9) dle ilustrace. **Nasad'te všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**

Zcela utáhněte čtyři šrouby 5/16" x 1" (84) a dva šrouby s vnitřním šestihranem 5/16" x 1" (92).



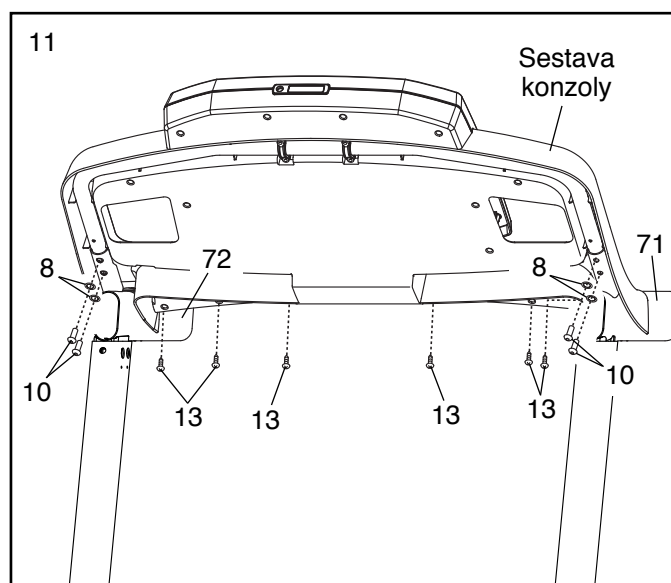
10. S pomocí druhé osoby přidržte sestavu konzoly v blízkosti levého madla (71).

Spojte kabel sloupku (70) s kabelem konzoly. **Viz výřezový výkres. Konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zacvaknout.** Pokud se tak nestane, otočte jedním konektorem a zkuste to znovu. **POKUD KONEKTORY ŘÁDNĚ NEPŘIPOJÍTE, KONZOLA SE PO ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ MŮŽE POŠKODIT.** Vyjměte lanko z kabelu sloupku.



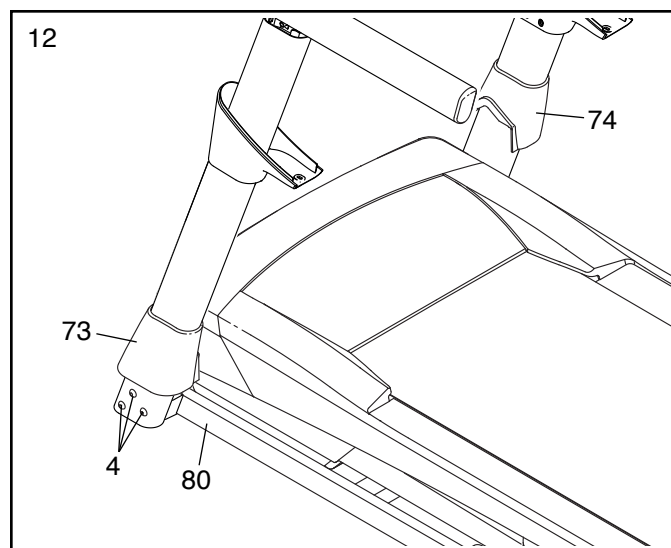
11. Sestavu konzoly ustavte na levé (71) a pravé madlo (72). **Bud'te opatrní, abyste nepřiskřípli jakýkoliv kabel.** Přecházející kabel sloupku (nezobrazen) zasuněte do levého madla.

Sestavu konzolu připevněte šesti šrouby #8 x 1/2" (13), čtyřmi šrouby 5/16" x 5/8" (10) a čtyřmi hvězdicovými podložkami 5/16" (8). **Nasad'te všech deset šroubů a poté je utáhněte.**

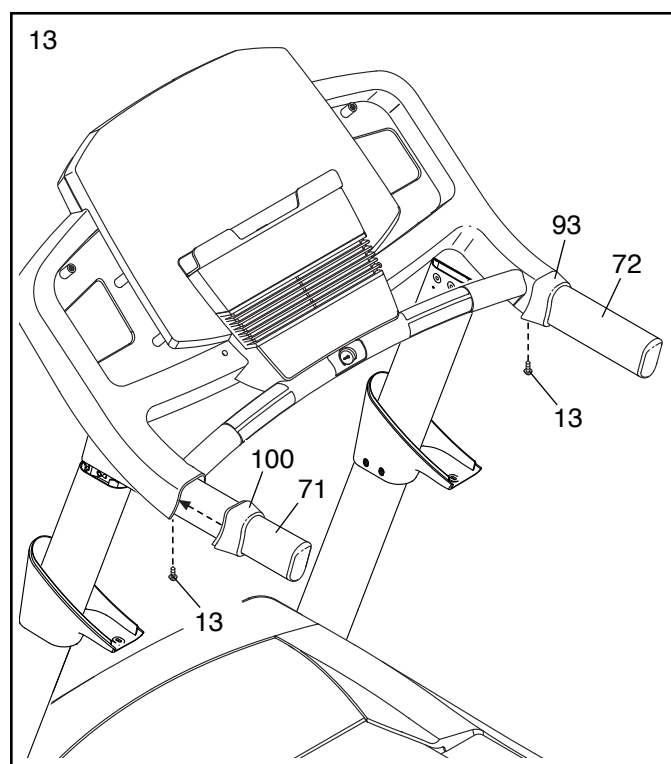


12. Pevně utáhněte šest šroubů 3/8" x 4" (4) (zobrazena je pouze jedna strana).

Na základnu (80) s mírným přitlačením nasadte levý a pravý kryt základny (73, 74), dokud nezapadnou na své místo.

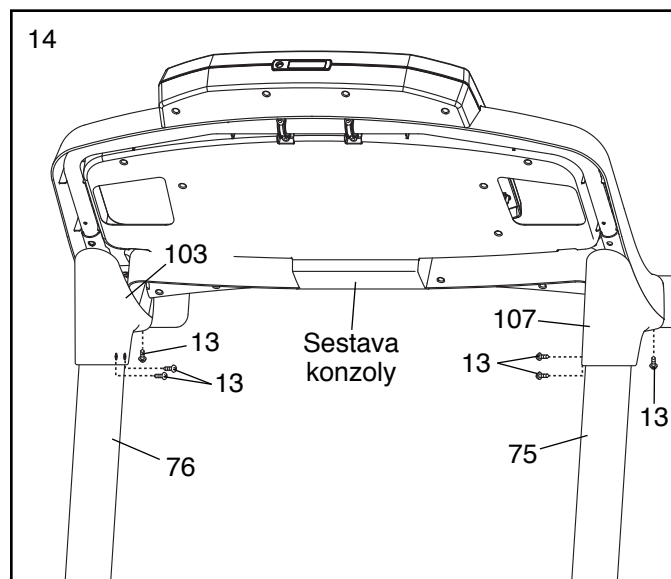


13. Na levé madlo (71) nasuňte kryt levého madla (100). Kryt pravého madla (93) nasuňte na pravé madlo (72) podle obrázku. Kryty madla upevněte dvěma šrouby #8 x 1/2" (13).

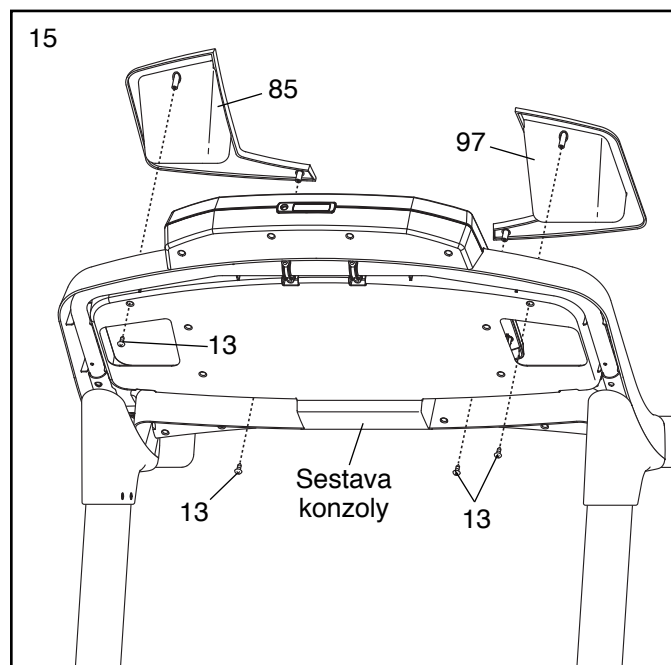


14. Levý kryt sloupku (107) přiložte k sestavě konzoly. Otvory v levém krytu sloupku zarovnejte s otvory v levém sloupku (75). Kryt levého sloupku upevněte třemi šrouby #8 x 1/2" (13) dle ilustrace.

Stejným způsobem k pravému sloupku (76) upevněte pravý kryt sloupku (103).

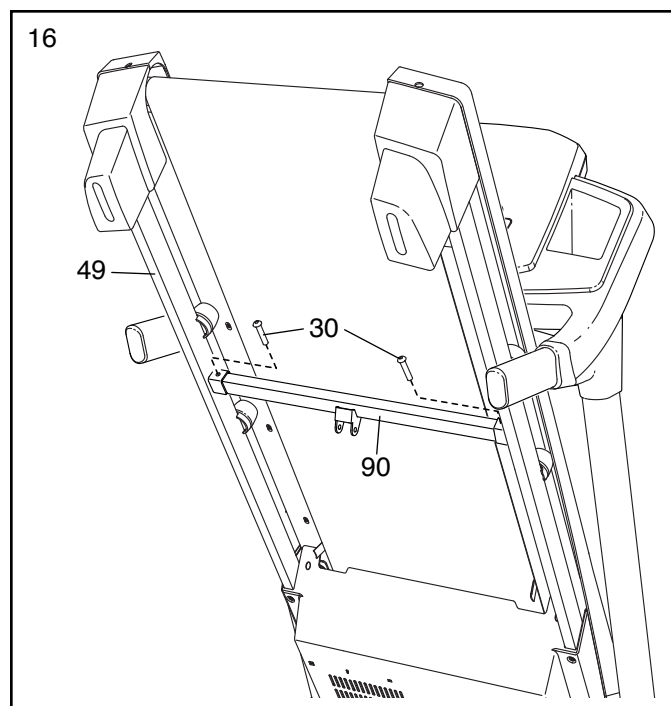


15. K sestavě konzoly pomocí čtyř šroubů #8 x 1/2" (13) upevněte levou a pravou přihrádku (97, 85).



16. Rám (49) zvedněte do uvedené polohy.
Následující tři montážní kroky provádějte s pomocí druhé osoby, která přidrží rám.

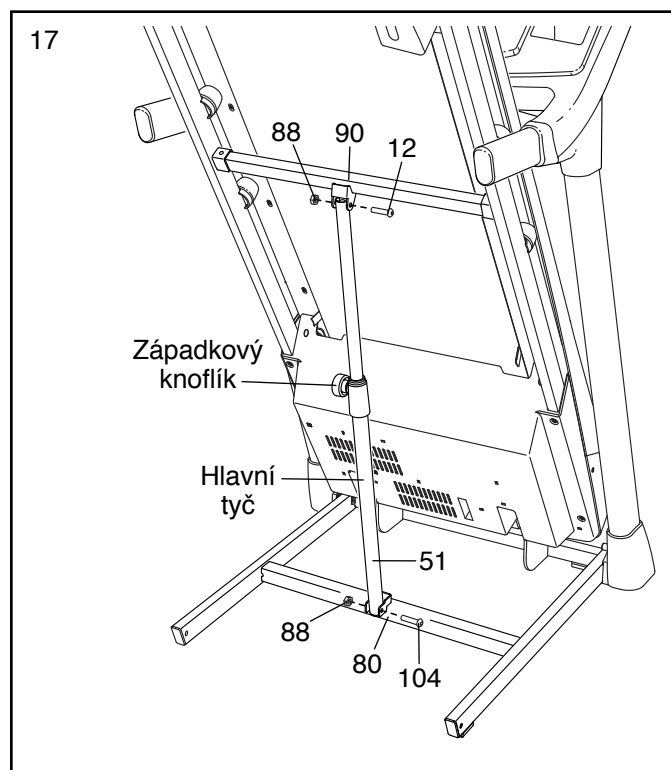
Příčku (90) upevněte k rámu (49) pomocí dvou šroubů 1/4" x 1 3/4" (30).



17. Západku pro uskladnění (51) nasměrujte tak, aby hlavní tyč a západkový knoflík byly v uvedené poloze.

Spodní konec západky pro uskladnění (51) připevněte k základně (80) pomocí šroubu M8 x 50mm (104) a matice M8 (88).

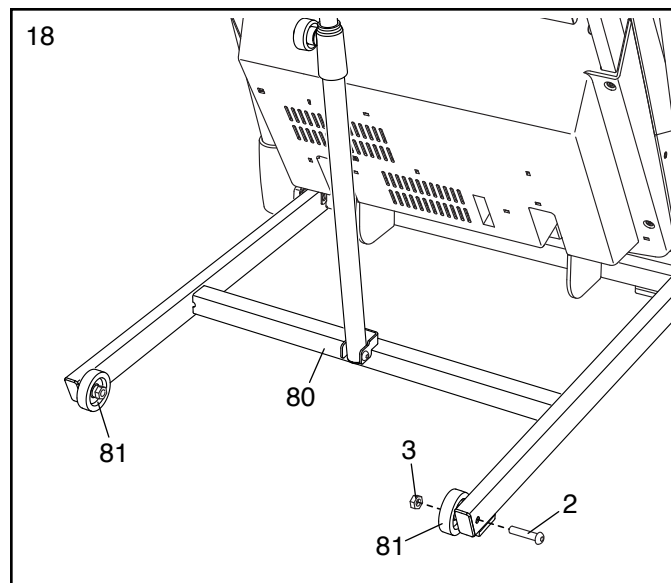
Horní konec západky pro uskladnění (51) připevněte pomocí šroubu M8 x 45mm (12) a matice M8 (88) k příčce (90).



18. Pomocí šroubu 3/8" x 2 1/2" (2) a matice 3/8" (3) upevněte kolo (81) k základně (80). **Matici neu-
tahujte příliš; kolečko se musí volně otáčet.**

Stejným způsobem upevněte druhé kolečko (81) na druhé straně základny (80).

Viz POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ na straně 27). Rám (není zobrazen) spusťte dolů.



19. **Před použitím běžeckého trenažéru ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Pokud jsou na štítcích trenažéru plastové fólie, odstraňte je. Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér. Poznámka: Součástí dodávky mohou být náhradní součástky. Šestihranný (imbusový) klíč uschovejte na bezpečném místě; používá se k nastavení běžeckého pásu (viz strany 29 a 30).

MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

NASAZENÍ MONITORU SRDEČNÍHO TEPU

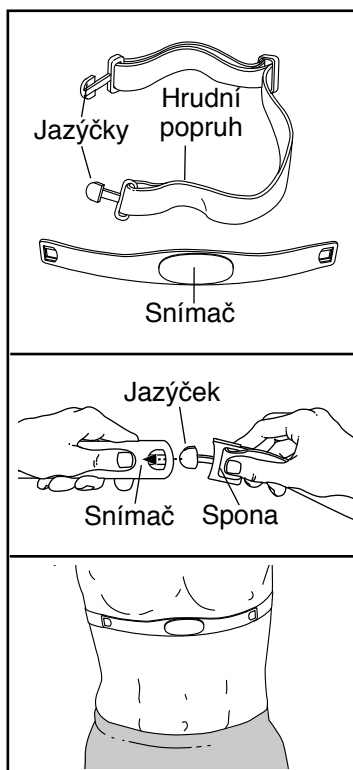
Monitor srdečního tepu se skládá z hrudního popruhu a senzorové jednotky (snímače). Jazyček na jednom konci hrudního popruhu vložte do otvoru na jednom konci snímače. Konec snímače poté zatlačte pod sponu na hrudním popruhu. Jazyček by měl být v jedné rovině s čelní stranou snímače.

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

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

PÉČE A ÚDRŽBA

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



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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

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

PROVOZ A NASTAVENÍ

ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

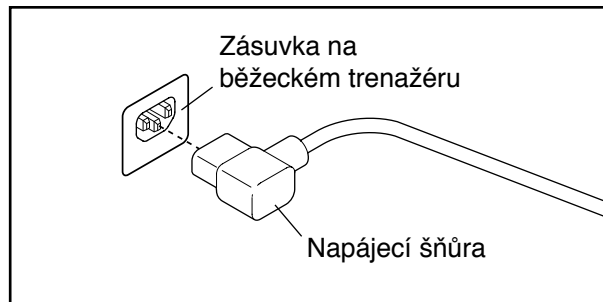
Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem zařízení a zemnicím kolíkem.

Důležité: Pokud se síťový kabel poškodí, je nutné jej vyměnit za síťový kabel doporučený výrobcem.

⚠ NEBEZPEČÍ: Nesprávné zapojení zemnicího kabelu zařízení může způsobit zvýšené riziko elektrického šoku. Máte-li pochybnosti o správném uzemnění výrobku, poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem nebo opravářem. Na zástrčce dodané se spotřebičem neprovádějte žádné úpravy. Pokud zástrčku nelze zasunout do zásuvky, nechte si kvalifikovaným elektrikářem nainstalovat odpovídající zásuvku.

Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

1. Označenou koncovku síťového kabelu zapojte do zásuvky na běžeckém trenažéru.



2. Síťový kabel zapojte do vhodné zásuvky řádně nainstalované a uzemněné v souladu s místními pravidly a předpisy.

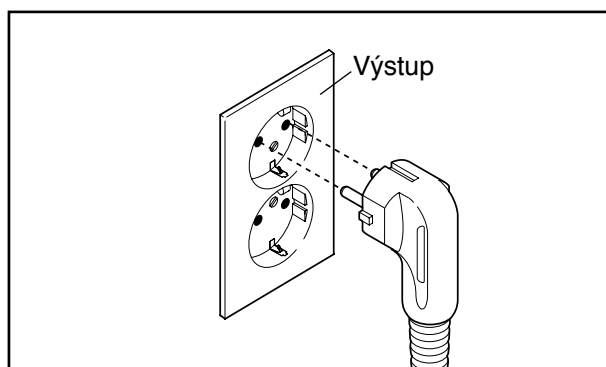
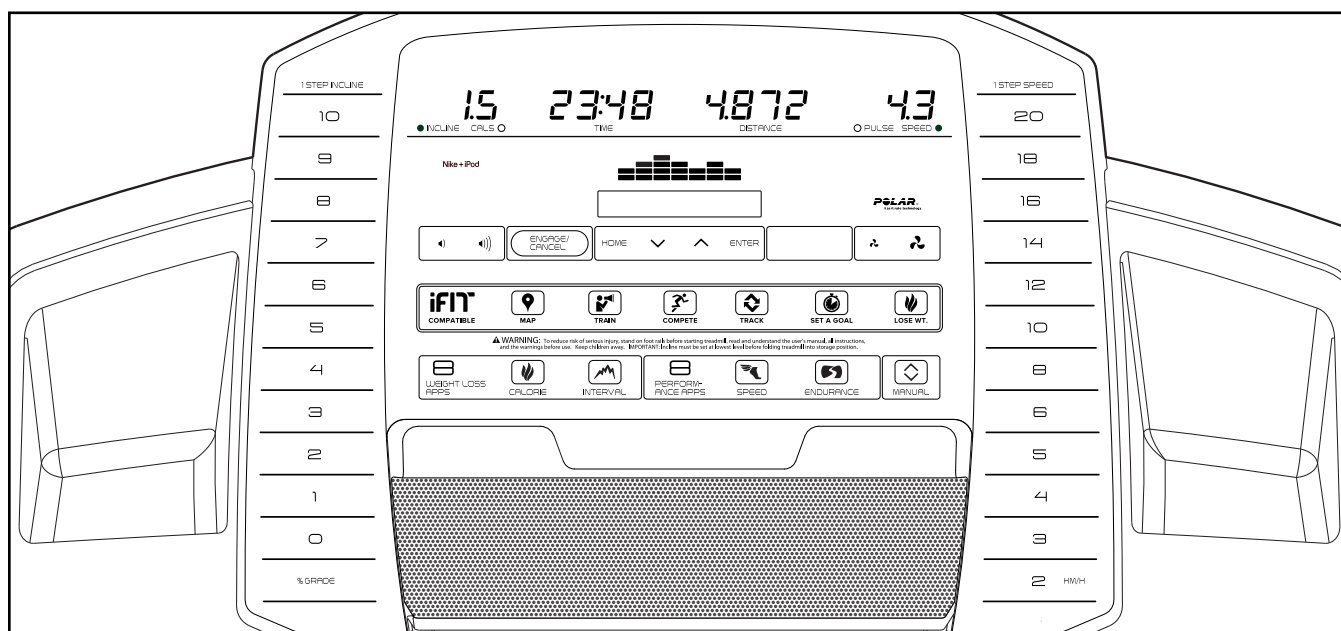


SCHÉMA KONZOLY



NALEPENÍ ŠTÍTKŮ

Vyhledejte upozornění na konzole, které jsou v angličtině. Stejná upozornění v jiných jazycích lze nalézt na přiloženém archu s obtisky. Na konzoli nalepte české varovné obtisky.

FUNKCE KONZOLY

Konzola trenažéru nabízí působivou škálu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo efektivnější a zábavnější. V manuálním režimu lze měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru stisknutím tlačítka. Při cvičení konzola zobrazuje okamžitou zpětnou vazbu. Pomocí snímače pulsu v rukojeti nebo hrudního snímače pulsu lze měřit i srdeční frekvenci.

Kromě toho konzola nabízí také výběr přeprogramovaných tréninků. Při každém tréninku se v průběhu efektivního cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon běžeckého trenažéru.

Konzola má také režim iFit, který umožňuje běžeckému trenažéru komunikovat s bezdrátovou sítí pomocí volitelného modulu iFit. V režimu iFit si můžete stáhnout individuální trénink, vytvořit si vlastní trénink, sledovat své vlastní výsledky tréninku, závodit s dalšími uživateli režimu iFit, a máte přístup k mnoha dalším funkcím. **Chcete-li zakoupit modul iFit, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.**

Pomocí volitelné synchronizační jednotky (SYNC) lze také provést připojení na Nikeplus.com. Se

synchronizační jednotkou (SYNC) můžete používat řadu nástrojů pro analýzu výsledků a sledovat pokrok směrem k fitness cílům. **Synchronizační jednotku lze zakoupit kdykoliv po zavolání na telefonní číslo uvedené na přední straně této příručky.**

S pomocí stereofonního zvukového systému konzoly můžete během cvičení dokonce poslouchat oblíbenou hudbu ke cvičení nebo audioknihy.

Postup zapínání je uveden na straně 20. Používání manuálního režimu je vysvětleno na straně 20. Program tréninku s nastavením cílů je uveden na straně 22. Program přednastaveného tréninku je popsán na straně 23. Použití tréninku iFit najdete na straně 24. Používání informačního režimu je vysvětleno na straně 25. Používání zvukového systému je popsáno na straně 26. Používání synchronizace (SYNC) je vysvětleno na straně 26.

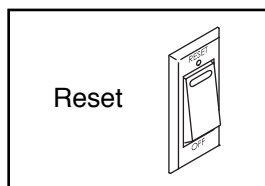
Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Informace o vybrané měrné jednotce naleznete v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 25. Pro zjednodušení se všechny pokyny v tomto návodu vztahují na metrické rozměry.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na konzole plastové fólie, **odstraňte je.** Aby se zamezilo poškození běžecké plošiny, při používání běžeckého trenažéru noste čistou sportovní obuv. Při prvním použití běžeckého trenažéru sledujte vyrovnání běžeckého pásu a v případě nutnosti jej vystředte (viz strana 30).

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

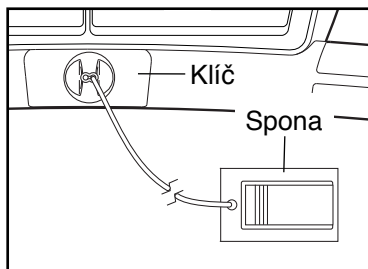
DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký trenážér vystaven nízkým teplotám, nechejte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz strana 18). Dále vyhledejte vypínač na rámu běžeckého trenážéru u síťového kabelu. Přepněte vypínač do polohy reset.



DŮLEŽITÉ: Konzola zobrazuje demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenážéru v prodejně. Pokud se displeje rozsvítí po zapojení síťového kabelu a přepnutí vypínače do polohy reset, zapne se demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 25.

Poté se postavte na kolejnice pro chodidla na běžeckém trenážéru. Vyhledejte sponu upevněnou ke klíči a nasuňte si ji na opasek.



Poté vložte klíč do konzoly. Za okamžik se rozsvítí displeje. **DŮLEŽITÉ:** V nouzovém případě lze klíč z konzoly vytáhnout, čímž se běžecký pás zpomalí až do úplného zastavení. Sponu otestujte pečlivým provedením několika kroků zpět; pokud se klíč z konzoly nevytáhne, nastavte polohu spony.

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ nalevo.

2. Vyberte manuální režim.

Pokud není navolen manuální režim, stiskněte tlačítko Manual na konzole.

3. Spusťte běžecký pás.

Pro spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start, tlačítko zvýšit Speed (rychlost) nebo jedno z očíslovaných tlačítek 1 Step Speed (rychlost).

Po stisknutí tlačítka Start nebo tlačítka zvýšit Speed se běžecký pás začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Při cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím příslušných tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se nastavení rychlosti změní o 0,1 km/h; pokud tlačítko podržíte, nastavení rychlosti se změní v přírůstcích 0,5 km/h. Poznámka: Po stisknutí tlačítka může chvíli trvat, než běžecký pás dosáhne zvolené nastavené rychlosti.

Pokud stisknete jedno z očíslovaných tlačítek 1 Step Speed, běžecký pás postupně změní rychlost až do dosažení zvolené nastavené rychlosti.

Běžecký pás zastavte stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko zvýšit Speed.

4. Sklon běžeckého trenažéru lze změnit podle potřeby.

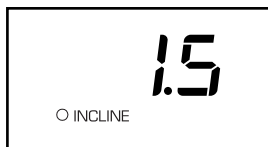
Pro změnu sklonu běžeckého trenažéru stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu nebo jedno z očíslovaných tlačítek 1 Step Incline (Sklon). Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se běžecký trenažér postupně nastaví na zvolený sklon.

5. Na displejích sledujte váš postup.

Schéma trasy: Pokud zvolíte manuální režim, schématicky se zobrazí 400 metrů (1/4 míle) trasy. Během cvičení se postupně podél trasy rozsvěčují indikátory, dokud se neobjeví celá trasa. Trasa poté zmizí a indikátory se začnou postupně objevovat.



Displej Calories/ Incline (kalorie/ sklon): Zde se zobrazuje přibližný počet spálených kalorií. Při každé změně sklonu trenažéru se na displeji na několik sekund zobrazí hodnota sklonu trenažéru.



Displej Time (čas): Na tomto displeji se zobrazuje uplynulý čas. Poznámka: Pokud je vybrán určitý přednastavený trénink, na displeji se namísto uplynulého času zobrazí zbývajíc čas tréninku.



Displej Distance (vzdálenosti): Na tomto displeji se zobrazuje vámi uražená vzdálenost (chůzí nebo během).



Displej Speed/Pulse (rychlosti): Na tomto displeji se zobrazuje rychlost pásu. Pokud používáte monitor srdečního tepu, displej zobrazí také vaši srdeční frekvenci (viz krok 6 na straně 22).



Středový displej: Na tomto displeji se zobrazují pokyny k tréninku.

Do úvodního režimu se můžete vrátit stiskem tlačítka Home (spuštění úvodního režimu je popsáno na straně 25, viz INFORMAČNÍ REŽIM). Podle potřeby lze tlačítko Home stisknout opakovaně.

Je-li modul iFit připojen k www.iFit.com, v horní části displeje se rozsvítí symbol iFit.



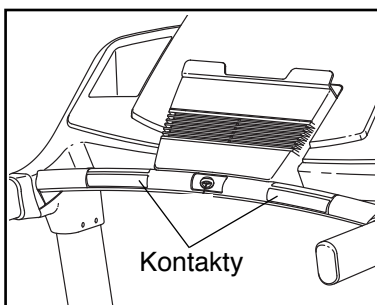
Pokud je ke konzole připojena synchronizační jednotka (SYNC), v horní části displeje bude svítit symbol Nike+iPod.



Resetování displejů provedte stisknutím tlačítka Stop, vyjmutím klíče a poté opětovným vložením klíče.

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

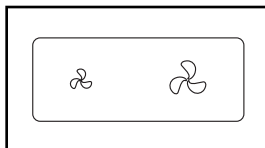
Před použitím monitoru srdečního tepu z kovových kontaktů na pulsní liště odstraňte plastové fólie. Navíc se ujistěte, zda máte čisté ruce.



Pro změření srdeční frekvence **stůjte na kolejnících pro chodidla** a dlaněmi přidržte pulsní tyč na kovových kontaktech; **nehýbejte rukama**. Po detekci pulsu se objeví několik pomlček a poté srdeční frekvence. **V zájmu dosažení co nejvyšší přesnosti údaje srdeční frekvence přidržte kontakty dalších přibližně 15 sekund.**

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

U ventilátoru lze nastavit několik hodnot otáček. Opakovaným stiskem tlačítka pro zvyšování nebo snižování otáček ventilátoru, popř. ventilátor vypnout. Poznámka: Pokud běžecký pás zastaví, ventilátor zůstává zapnutý a za několik minut se automaticky vypne.



8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Stoupněte si na kolejnice pro chodidla, stiskněte tlačítko Stop a **sklon běžeckého trenažéru nastavte na nulu. Sklon musí být na nulové úrovni, jinak se běžecký trenažér může při skládání do polohy pro uskladnění poškodit.** Poté vyjměte klíč z konzoly a umístěte jej na bezpečné místo.

Po dokončení používání běžeckého trenažéru přepněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte síťový kabel. **DŮLEŽITÉ: Pokud to neprovedete, elektrické součástky běžeckého trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.**

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU SE STANOVENÍM CÍLE

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz odstavec POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 20.

2. Vyberte trénink stanovit cíl.

Chcete-li vybrat trénink se stanovením cíle, opakovaně stiskněte tlačítko Set A Goal (stanovit cíl) na konzole.

Poté pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter vyberte cíl. Pomocí tlačítek Speed (Rychlost) a Incline (Sklon) navolte rychlost a sklon trenažéru pro trénink. Na displeji se zobrazí doba trvání a délka (vzdálenost) tréninku a přibližný počet kalorií spálených během tréninku.

3. Spuštěte tréninkový program.

Stisknutím tlačítka Start zahajte trénink. Po stisknutí tlačítka se trenažér začne pohybovat. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

Trénink bude probíhat stejně jako manuálním režimu (viz str. 20 až 22).

Trénink bude pokračovat až do dosažení vámi stanoveného cíle. Běžecký pás se poté zpomalí až do úplného zastavení.

Poznámka: Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech, např. na vaší hmotnosti.

POUŽÍVÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz odstavec POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 20.

2. Vyberte přednastavený trénink.

Pro výběr přednastaveného tréninku stiskněte opakovaně tlačítko Calorie (Kalorický pro hubnutí), Interval (Intervalový) nebo Speed (Rychlostní) nebo Endurance (Vytrvalostní), dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

Po výběru přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí maximální sklon, doba trvání, vzdálenost, maximální rychlost a název tréninku. V zobrazovacím systému se navíc objeví profil nastavené rychlosti tréninku. Pokud zvolíte kalorický trénink (pro hubnutí), v názvu tréninku se objeví přibližný počet kalorií, které se tréninkem spálí.

3. Spusťte tréninkový program.

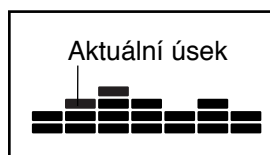
Trénink spustíte stisknutím tlačítka Start nebo tlačítka zvýšit Speed (rychlost). Za okamžik po stisknutí tlačítka se běžecký trenažér automaticky nastaví na první rychlost a nastavení sklonu při tréninku. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

Každý trénink je rozdělen do úseků. Pro každý úsek je naprogramovaná jedna rychlost a jeden sklon. Poznámka: Pro následné úseky lze naprogramovat stejnou rychlost a/nebo stejný sklon.

Profil zobrazuje během tréninku jeho průběh.

Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška

blikajícího úseku signalizuje nastavenou rychlost pro aktuální úsek. Na konci každého úseku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu. Pokud je pro další úsek naprogramována nová rychlost a/nebo sklon, na displeji se na několik sekund objeví nová rychlost a/nebo sklon a běžecký trenažér se automaticky nastaví na novou rychlost a/nebo sklon.



Trénink bude tímto způsobem pokračovat, dokud na displeji nebude blikat poslední úsek profilu a nedokončí se. Běžecký pás se poté zpomalí až do úplného zastavení.

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

Je-li nastavená rychlost či sklon kdykoli během tréninku příliš vysoký nebo příliš nízký, nastavení lze manuálně přeskočit stiskem tlačítka Speed nebo Incline (Sklon); **pokud však začne další úsek tréninku, běžecký trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.**

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění tréninku stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko zvýšit Speed (rychlost). Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Jakmile začne další úsek tréninku, běžecký trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.

4. Na displejích sledujte váš postup.

Viz krok 5 na straně 21.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 22.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 22.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 22.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU iFIT

Poznámka: Chcete-li používat trénink iFit, musíte mít volitelný modul iFit. **Chcete-li zakoupit modul iFit, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.**

Musíte mít také přístup k počítači s USB portem a připojením na internet. Kromě toho musíte mít přístup k bezdrátové síti, včetně routeru 802.11b/g/n s aktivovaným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Vyžaduje se také členství na iFit.com. Poznámka: www.iFit.com nemusí být k dispozici ve vašem jazyce.

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz odstavec POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 20.

2. Vložte modul iFit do konzoly.

Při zapojování modulu iFit postupujte dle pokynů přiložených k modulu iFit.

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

3. Vyberte uživatele.

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

4. Vyberte trénink iFit.

Chcete-li vybrat trénink iFit, stiskněte jedno z tlačítek iFit. Před načtením programu tréninku se musí trénink zařadit do plánu na www.iFit.com.

Další trénink v plánu lze stáhnout/načíst stiskem tlačítka iFit. Chcete-li do svého tréninkového plánu stáhnout další trénink, stiskněte tlačítko příslušného typu tréninku - Map (Mapa), Train (Trénovat) nebo tlačítko Lose Wt. (Shodit). Pomocí tlačítka Compete (Soutěžit) se spouští předem naplánovaný závod. Stisknutím tlačítka Track lze zobrazit historii tréninků. **Více informací o tréninkových programech iFit naleznete na www.iFit.com.**

Poznámka: Pokud v plánu vašeho tréninku nejsou žádné tréninky vybraného typu, stáhne se další trénink z plánu (řady) tréninků.

Je-li vybrán trénink iFit, na displeji se zobrazí doba trvání cvičení, vzdálenost, která se má urazit, přibližný počet tréninkem spálených kalorií a název tréninku. Pokud se zvolí soutěžní trénink, na displeji se odpočítává čas do začátku závodu.

5. Spusťte tréninkový program.

Viz krok 3 na straně 20.

Některými tréninky vás může provádět audio trenér. Konzola umožňuje nastavení zvuku audio trenéra (viz INFORMAČNÍ REŽIM na straně 25).

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění tréninku stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko zvýšit Speed (rychlost). Běžecský pás se začne pohybovat rychlostí nastavenou pro první úsek tréninku. Při zahájení dalšího úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

6. Na displejích sledujte váš postup.

Viz krok 5 na straně 21.

7. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 22.

8. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 22.

9. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 22.

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

INFORMAČNÍ REŽIM

Konzola má vlastní informační režim, který uchovává informace o používání trenažéru a umožňuje provádět i osobní nastavení.

Informační režim vyberte podržením tlačítka Stop při vkládání klíče do konzoly a poté uvolněním tlačítka Stop. Po výběru informačního režimu se zobrazí následující informace:

Time (Časový) displej zobrazí celkový počet hodin používání běžeckého trenažéru.



Na displeji Distance (Vzdálenost) se zobrazuje celkový počet kilometrů (nebo mil) uražených na běžeckém pásu.



V informačním režimu lze pomocí tlačítka pro snižování hodnoty vedle tlačítka Home (Domů) vybrat následující obrazovky na středovém displeji:

1. UNITS (jednotky):

Chcete-li změnit měřicí jednotku, stiskněte tlačítko Enter. Pro zobrazení vzdálenost v mílech vyberte ENGLISH (britský). Pro zobrazení vzdálenost v kilometrech vyberte METRIC (metrický).



- 2. DEMO MODE (demorežim):** Konzola zobrazuje demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Při vypnutí demorežimu bude konzola po zapojení síťového kabelu fungovat normálně, přepněte vypínač do polohy reset a vložte klíč do konzoly. Po vyjmutí klíče zůstane displej svítit, přestože tlačítka nebudou fungovat. Je-li zapnut demorežim, na

středovém displeji se zobrazí slovo ON. Pro zapnutí či vypnutí demorežimu stiskněte tlačítko Enter nebo tlačítko pro snížení Speed (rychlosti).

- 3. CONTRAST LVL (úroveň kontrastu):** Kontrast displejů lze upravit pomocí tlačítek pro zvýšení nebo snížení sklonu. Poté stiskněte tlačítko Enter.

Je-li připojen modul, lze vybrat také následující obrazovky:

- 4. MODULE (modul):** Je-li připojen modul iFit, na displeji se zobrazí slovo WIFI. Pokud je připojen modul USB, na displeji se zobrazí slovo USB/SD. Je-li připojena synchronizační jednotka, na displeji se zobrazí slovo NIKE+.

- 5. AUDIO COACH (audio trenér):** Pro zapnutí či vypnutí audio trenéra stiskněte tlačítko Enter.

Je-li připojen modul iFit, lze vybrat také následující obrazovky:

- 6. START MODE (úvodní režim):** Úvodní režim se objeví po vložení klíče do konzoly nebo po stisknutí tlačítka Home (Domů). Opakovaným stisknutím tlačítka Enter lze jako úvodní režim navolit manuální režim nebo režim iFit.
- 7. CHECK WIFI (zkontrolovat wifi):** Stiskněte tlačítko Enter. Na středovém displeji se zobrazí číslo verze softwaru, síť SSID, typ šifrování sítě, síla bezdrátového signálu, IP adresa modulu, počet registrovaných uživatelů a jejich jména a výsledky vyhledávání DNS.
- 8. SEND/OBTAIN DATA (odeslat/přijmout data):** Odesílání a přijímání tréninkových programů, záznamů a aktualizací se provádí stiskem tlačítka Enter. Po skončení procesu se na displeji objeví slova TRANSFERS DONE (přenosy dokončeny).

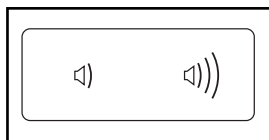
Informační režim opusťte vyjmutím klíče z konzoly.

POUŽÍVÁNÍ ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím zvukového systému konzoly během tréninku zapojte 3,5 mm konektor k audio kabelu (není obsažen) a do zdířky na konzole a do zdířky na MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jinému osobnímu audiopřehrávači; **zkontrolujte řádné zapojení audio kabelu.**

Poznámka: V otázce nákupu audio kabelu se obraťte na místní prodejnu s elektronikou.

Poté na vašem osobním audio přehrávači stisknete tlačítko pro přehrávání. Hlasitost lze regulovat pomocí tlačítek regulace hlasitosti na konzole nebo ovladače hlasitosti na vašem osobním audiopřehrávači.



Použit můžete také zvukový systém prostřednictvím volitelné synchronizační jednotky (SYNC). Během používání bude iPod nabíjen synchronizační jednotkou. Chcete-li použít synchronizační jednotku, ke kabelu jednotky připojte kompatibilní iPod (není součástí balení). **Ověřte, zda je iPod řádně připojen.**

Pokud používáte osobní CD přehrávač a CD přeskakuje, přehrávač dejte na jiné místo než na konzolu, např. na podlahu nebo jinou rovnou plochu.

POUŽITÍ SYNCHRONIZAČNÍ JEDNOTKY

Volitelná synchronizační jednotka umožňuje nahrávat výsledky tréninku na běžecském pásu do iPodu® (není součástí balení). Své výsledky pak můžete nahrát na Nikeplus.com, kde můžete používat řadu nástrojů pro analýzu výsledků a sledovat pokrok směrem k fitness cílům. **Synchronizační jednotku lze zakoupit kdykoliv po zavolání na telefonní číslo uvedené na přední straně této příručky.**

Chcete-li používat synchronizační jednotku, musíte mít iPod nano® (4. nebo 5. generace) nebo iPod touch® (2., 3. nebo 4. generace). Musíte mít také přístup k počítači s připojením na internet.

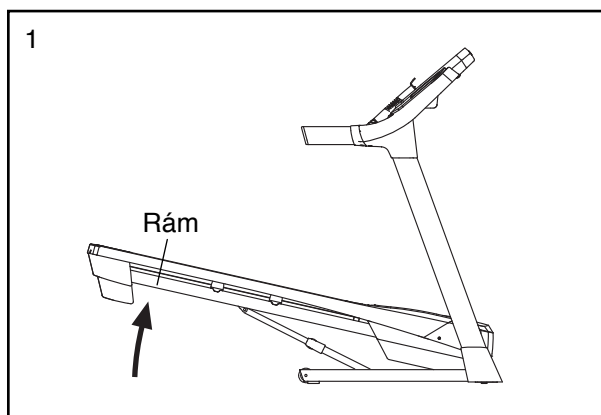
Více informací o synchronizační jednotce je uvedeno v návodu přibaleném s touto jednotkou.

SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

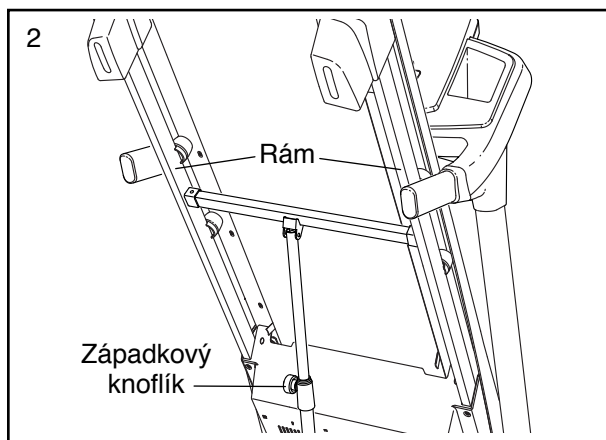
SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Aby se zamezilo poškození běžeckého trenažéru, nastavte před jeho složením sklon na nulu. Poté vyjměte klíč a odpojte síťový kabel. **POZOR:** Pro zvedání, spouštění nebo přemísťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.

1. Kovový rám pevně přidržujte v poloze zobrazené šipkou níže. **POZOR:** Rám nadržte za plastové kolejnice pro chodidla. Pokrčte nohy a mějte rovná záda.



2. Rám zvedněte, dokud se západkový knoflík nezajistí v poloze pro uskladnění. **POZOR:** Zkontrolujte, zda se západkový knoflík zajistil.

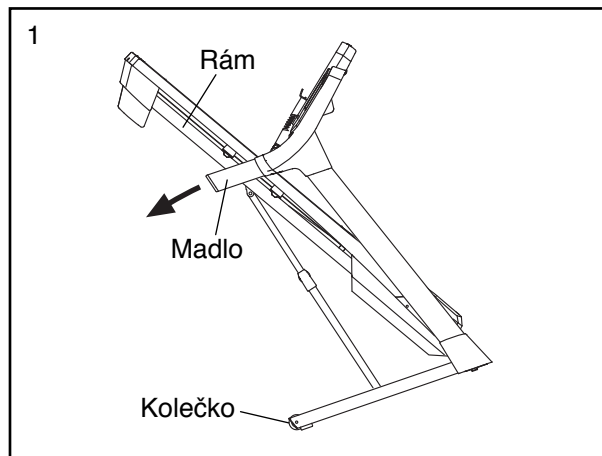


Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér. Běžecký trenažér nevystavujte přímému slunečnímu světlu. Běžecký trenažér neskladujte při teplotách vyšších než 30° C.

PŘEMÍSŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Před přemístěním běžeckého trenažéru jej složte dle pokynů uvedených vlevo. **POZOR:** Ověřte, zda je západka pro uskladnění zajištěna v poloze pro uskladnění. Pro přemístění budou pravděpodobně zapotřebí dvě osoby.

1. Přidržujte rám a jedno madlo a jedno chodidlo umístěte na kolečko.



2. Zatáhněte madlo dozadu, dokud se běžecký trenažér nebude pohybovat po kolečkách, a pečlivě jej přesuňte do požadované polohy. **POZOR:** Trenažér nepřemísťujte, aniž byste jej předtím sklopili dozadu, netahejte jej za rám a nepřemísťujte po nerovném povrchu.
3. Jedno chodidlo dejte na kolečko a běžecký trenažér opatrně snižte.

SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU K POUŽITÍ

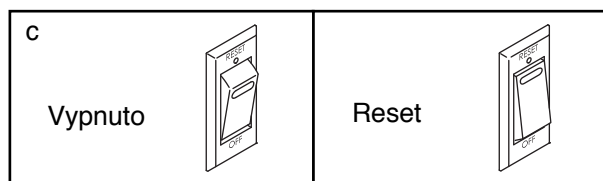
1. **Viz výkres 2.** Horní konec rámu běžeckého trenažéru přidržte pravou rukou. Pak zatáhněte za západkový knoflík doleva. **DŮLEŽITÉ:** Neotáčejte západkovým knoflíkem. V případě nutnosti mírně zatlačte rám dopředu. Rám zatočte o několik palců směrem dolů a uvolněte západkový knoflík.
2. **Viz výkres 1 vlevo.** Kovový rám pevně přidržujte oběma rukama a spusťte jej na podlahu. **POZOR:** Rám nadržte za plastové kolejnice pro chodidla a neupusťte jej na zem. Pokrčte nohy a mějte rovná záda.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Většinu problémů spojených s běžecím trenažérem lze vyřešit dodržáním níže uvedených jednoduchých kroků. Vyhledejte příslušný příznak závady a dodržujte uvedené kroky. V případě nutnosti další asistence se podívejte na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Zařízení nelze zapnout

- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen do řádně uzemněné zásuvky (viz strana 18). Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
- Po zapojení síťového kabelu zkontrolujte, zda je do konzoly vložen klíč.
- Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu běžecího trenažéru u síťového kabelu. Pokud vypínač vyčnívá, jak je znázorněno na ilustraci, je vypnutý. Vypínač lze resetovat vyčkáním pěti minut a zatlačením zpět.



PŘÍZNAK: Napájení se během používání vypíná

- Zkontrolujte vypínač (viz výkres výše). Pokud se vypínač rozpojil, vyčkejte pět minut a poté jej zatlačte zpět.
- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen. Je-li síťový kabel zapojen, odpojte jej, vyčkejte pět minut a poté jej znovu zapojte.
- Vyjměte klíč z konzoly a znovu ho zasuňte.
- Pokud běžecí trenažér stále nefunguje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje konzoly rozsvícené

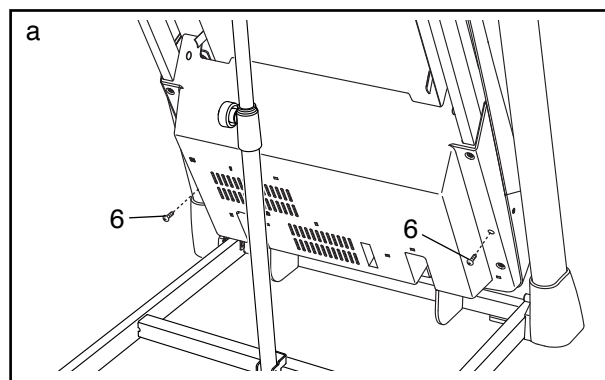
- Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžecím trenažéru v

prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje stále svítí, vypněte demorežim podle postupu v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 25.

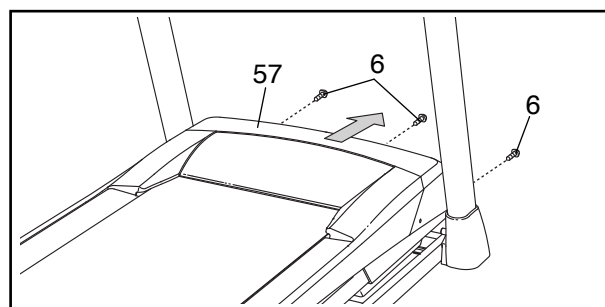
PŘÍZNAK: displeje konzoly nefungují správně

- Vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Trenažér složte do skladovací polohy (viz SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 27).

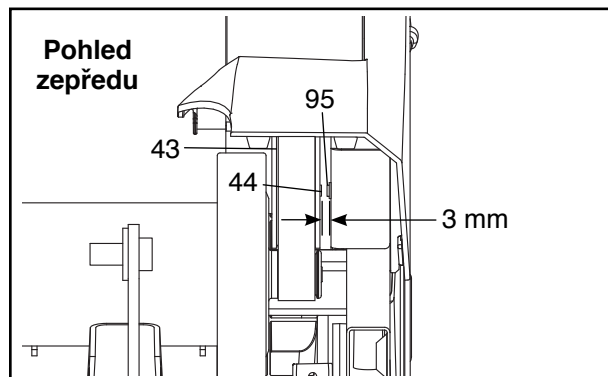
Poté odstraňte dva vyobrazené šrouby #8 x 3/4" (6).



Trenažér spustíte dolů (viz POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU K POUŽITÍ na straně 27). Odstraňte tři šrouby #8 x 3/4" (6). Opatrně vysuňte kryt motoru (57).



Vyhledejte jazýčkový spínač (95) a magnet (44) na levé straně kladky (43). Otáčejte kladkou, dokud magnet nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem. **Zkontrolujte velikost mezery mezi magnetem a jazýčkovým spínačem - má být přibližně 3 mm.** V případě potřeby mezeru upravte mírným posunutím jazýčkového spínače pomocí plochého šroubováku. Poté pomocí šroubů #8 x 3/4" (nejsou zobrazeny) poté znovu upevněte kryt pohonu (není zobrazen) a pro kontrolu správného údaje rychlosti trenážér spusťte na pár minut.



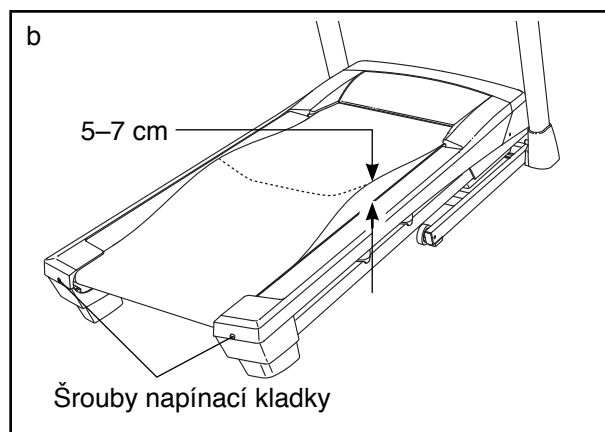
PŘÍZNAK: Sklon běžeckého trenážéru se nemění správně

- Přidrže stisknuté tlačítko Stop a zvýšit Speed (rychlost), vložte klíč do konzoly, a poté uvolněte tlačítko Stop a zvýšit Speed. Stiskněte tlačítko Stop a poté stiskněte tlačítko zvýšit Incline (sklon) nebo snížit Incline. Běžecký trenážér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu a poté vrátí na minimální úroveň. Tím se systém sklonu znovu nakalibruje. Pokud se sklon nezačne kalibrovat, znovu stiskněte tlačítko Stop, a pak znovu stiskněte tlačítko zvýšit Incline nebo snížit Incline. Po dokončení kalibrace sklonu vyjměte klíč z konzoly.

PŘÍZNAK: Běžecký pás při chůzi zpomaluje

- Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.

- Pokud je běžecký pás utažen příliš, výkon běžeckého trenážéru se může snížit a běžecký pás se může poškodit. Vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL.** Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecký pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžeckého pásu o 5 až 7 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecký pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a na pár minut trenážér spusťte. Opakujte až do řádného utažení běžeckého pásu.

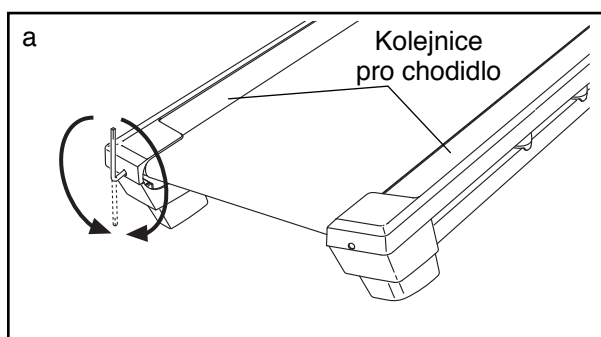


- Běžecký trenážér je vybaven běžeckým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ: Na běžecký pás nebo běžeckou plošinu nenanášejte silikonový sprej ani jiné látky, pokud to nedoporučuje autorizovaný servisní zástupce. Běžecký pás se těmito látkami poškodí a způsobí to jeho nadměrné opotřebení.** Pokud máte dojem, že je nutné běžecký pás více promazat, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.
- Pokud se běžecký pás po chůzi na něm stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Běžecský pás není uprostřed mezi kolejnicemi pro chodidla

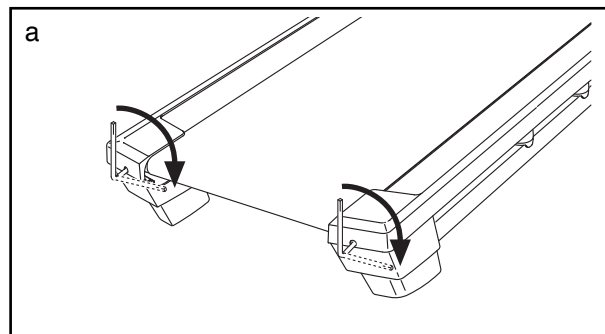
DŮLEŽITÉ: Pokud se běžecský pás odírá o kolejnice pro chodidla, může dojít k poškození pásu.

- a. Nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL**. Pokud se běžecský pás posunul **dolů**, otočte šroub levé napínací kladky pomocí šestihranného klíče o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček; **pokud se běžecský pás posunul doprava**, otočte šroub levé napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky. Dejte pozor, abyste běžecský pás neutáhli příliš. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a na pár minut trenážér spusťte. Opakujte až do vystředění běžecského pásu.



PŘÍZNAK: Běžecský pás při chůzi prokluzuje

- a. Nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecský pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžecského pásu o 5 až 7 cm z běžecské plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecský pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a opatrnou chůzí po několik minut zkontrolujte běžecský trenážér. Opakujte až do řádného utažení běžecského pásu.



POKYNY PRO CVIČENÍ

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

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

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

INTENZITA CVIČENÍ

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

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

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

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

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

POKYNY PRO TRÉNINK

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

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

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

FREKVENCE CVIČENÍ

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

NÁVRH NA PROTAHOVÁNÍ

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

1. Protahování dotykem prstů

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

2. Protahování kolenních šlach

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

3. Protahování lýtek/Achillovy šlachy

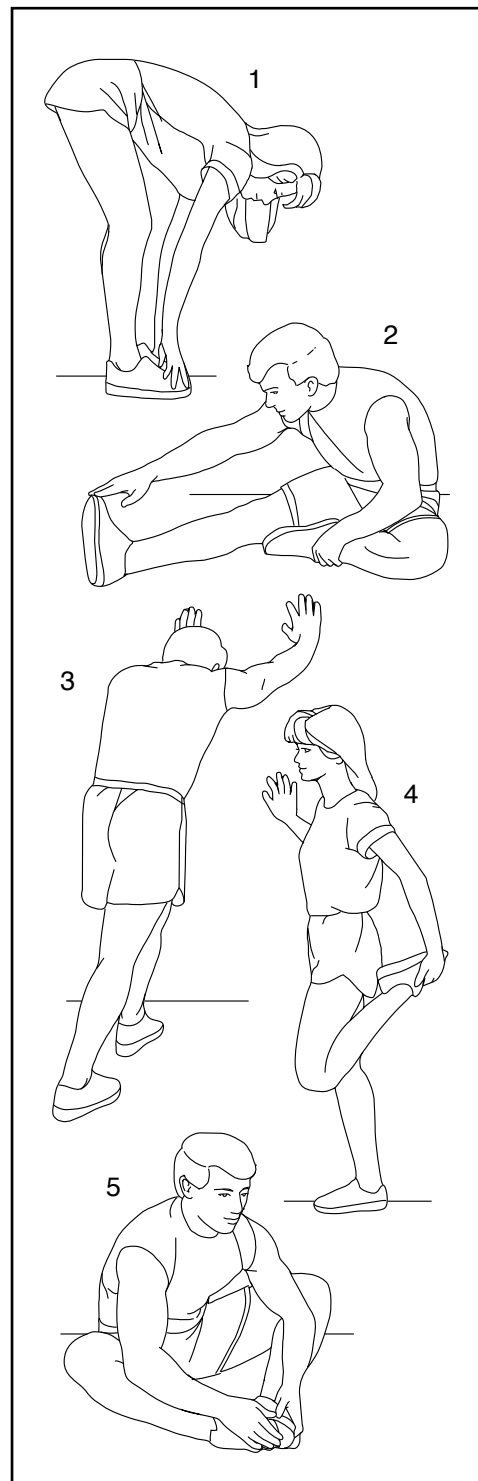
S jednou nohou před druhou se natahujte dopředu a opřete se rukama o stěnu. Mějte zadní nohu rovnou a zadní chodidlo rovně na podlaze. Pokrčte přední nohu, nakloňte se dopředu a přesuňte boky ke stěně. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Pro další protažení Achillových šlach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

4. Protahování čtyřhlavého svalu stehenního

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

5. Protahování vnitřního lýtka

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



POZNÁMKY

SEZNAM DÍLŮ

Model č. NETL10713.1 R1014A

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	10	Zemnicí šroub #8 x 1/2"	51	1	Západka pro uskladnění
2	2	Šroub 3/8" x 2 1/2"	52	1	Pravá zadní nožka
3	2	Matice 3/8"	53	1	Levá zadní nožka
4	6	Šroub 3/8" x 4"	54	1	Zemnicí šroub #8 x 1/2"
5	6	Hvězdicová podložka 3/8"	55	1	Držák filtru
6	28	Šroub #8 x 3/4"	56	1	Napínací kladka
7	4	Šroub #10 x 3/4"	57	1	Kryt motoru
8	10	Hvězdicová podložka 5/16"	58	2	Mezikus šikmého rámu
9	4	Hvězdicová podložka #10	59	1	Šikmý rám
10	4	Šroub 5/16" x 5/8"	60	1	Pohon sklonu
11	1	Matice #8	61	1	Monitor srdečního tepu
12	1	Šroub M8 x 45mm	62	1	Ovladač
13	18	Šroub #8 x 1/2"	63	3	Pomocné lanko
14	2	Šroub 1/4" x 2 1/2"	64	1	Deska spodního krytu
15	2	Šroub 3/8" x 1 3/8"	65	1	Vypínač
16	2	Šroub 1/2" x 2 1/4"	66	1	Napájecí šňůra
17	2	Matice 1/2"	67	1	Průchodka
18	3	Spona krytu	68	1	Spodní kryt
19	14	Závrtný šroub #8 x 3/4"	69	2	Víko sloupku
20	2	Šroub 3/8" x 1 3/4"	70	1	Kabel sloupku
21	4	Pojistná matice 3/8"	71	1	Levé madlo
22	2	Podložka motoru sklonu	72	1	Pravé madlo
23	2	Šroub 1/4" x 3/8"	73	1	Levý kryt základny
24	4	Šroub vodítka #8	74	1	Pravý kryt základny
25	2	Šroub 5/16" x 1 1/4"	75	1	Levý sloupek
26	1	Šroub se zápusťnou hlavou #8	76	1	Pravý sloupek
27	2	Šroub 5/16" x 1 3/4"	77	4	Kryt základny
28	2	Podložka 5/16"	78	2	Štítek s upozorněním
29	4	Matice 5/16"	79	4	Podložka základny
30	2	Šroub 1/4" x 1 3/4"	80	1	Základna
31	1	Příčka	81	2	Kolečko
32	1	Šroub 1/4" x 2"	82	1	Klíč/spona
33	8	Samořezný šroub #8 x 1"	83	1	Základna konzoly
34	5	Hvězdicová podložka #8	84	4	Šroub 5/16" x 1"
35	1	Filtr	85	1	Pravá přihrádka
36	4	Odpružení plošiny	86	1	Konzola
37	1	Levá kolejnice pro chodidlo	87	1	Rám konzoly
38	1	Varovný štítek západky	88	2	Matice M8
39	1	Běžecská plošina	89	1	Zemnicí kabel konzoly
40	1	Běžecský pás	90	1	Příčka
41	2	Vodič pásu	91	2	Pomocné lanko
42	2	Pryžový mezikus	92	2	Šroub s vnitřním šestihranem 5/16" x 1"
43	1	Hnací kladka/řemenice	93	1	Kryt pravého madla
44	1	Magnet	94	2	Mezikus základny
45	1	Upínadlo jazýčkového spínače	95	1	Jazýčkový spínač
46	1	Řemen pohonu	96	2	Upínadlo konzoly
47	1	Motor pohonu	97	1	Levá přihrádka
48	2	Mezikus rámu	98	1	Zemnicí konzola
49	1	Rám	99	1	Zásuvka
50	1	Pravá kolejnice pro chodidlo			

Kód Množství Popis

100	1	Kryt levého madla
101	1	Izolace motoru
102	2	Pouzdro pohonu
103	1	Kryt pravého sloupku
104	1	Šroub M8 x 50mm

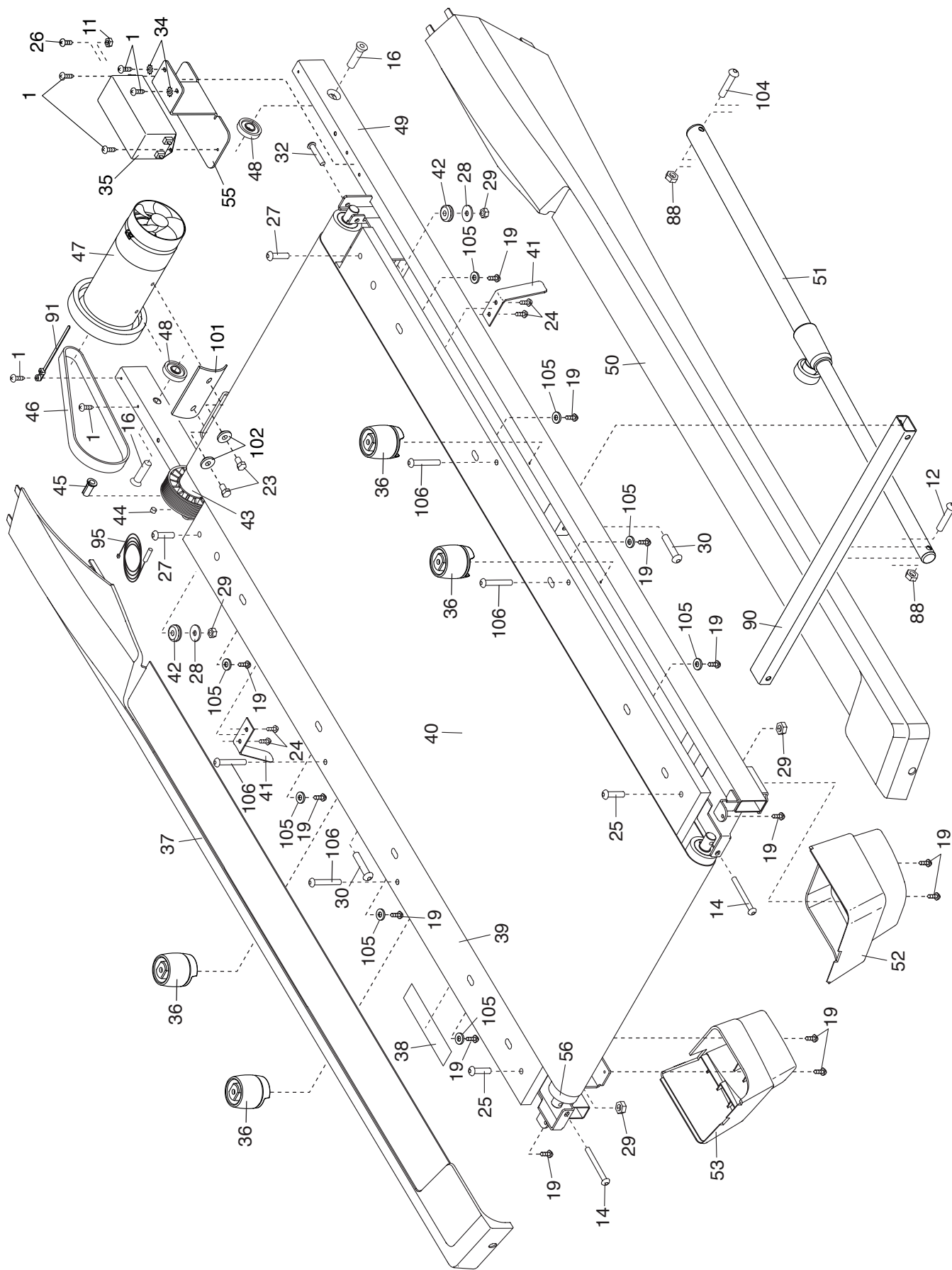
Kód Množství Popis

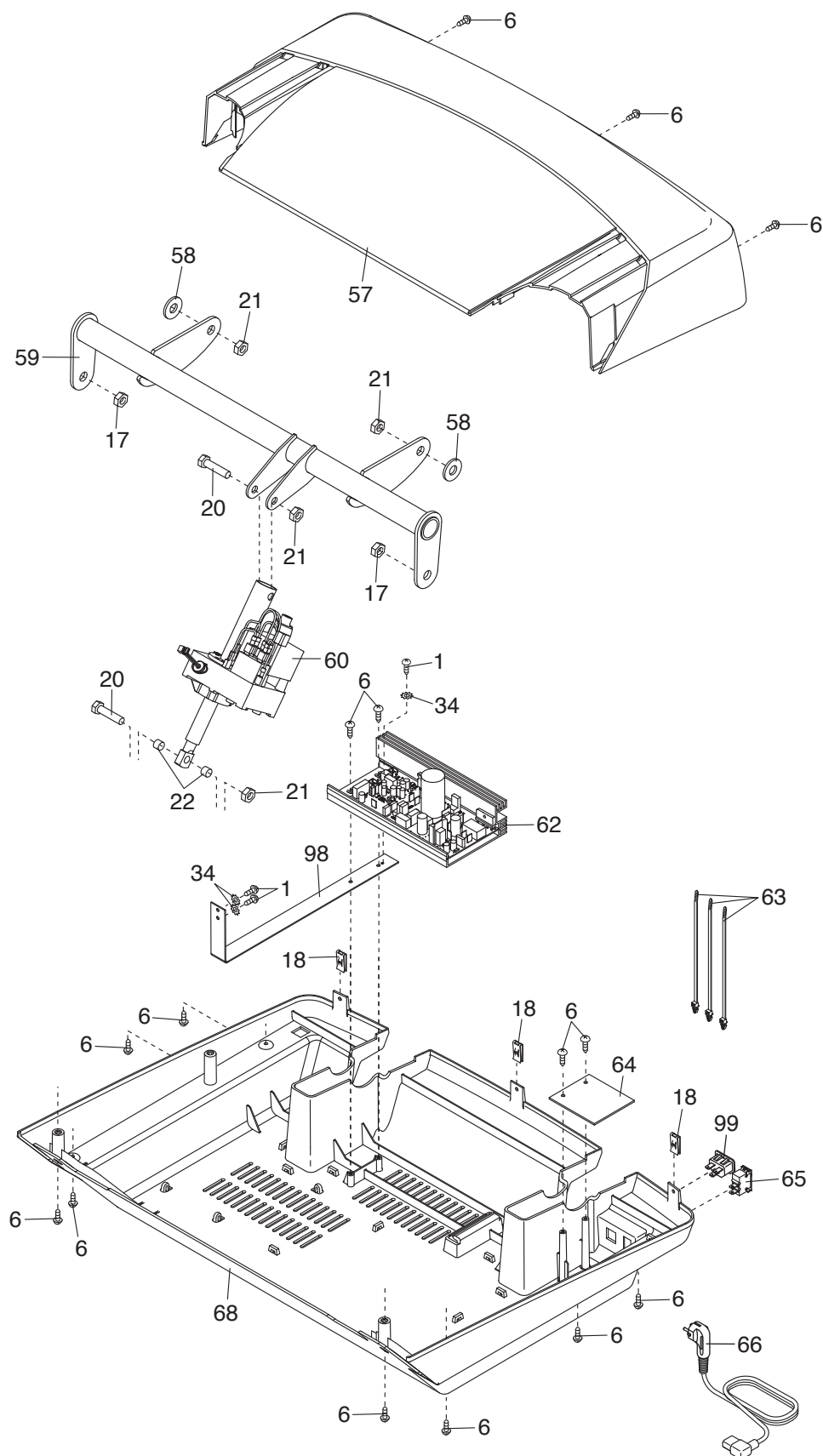
105	8	Plochá podložka č. #8
106	4	Šroub 1/4" x 1 1/4"
107	1	Kryt levého sloupku
*	—	Návod k obsluze

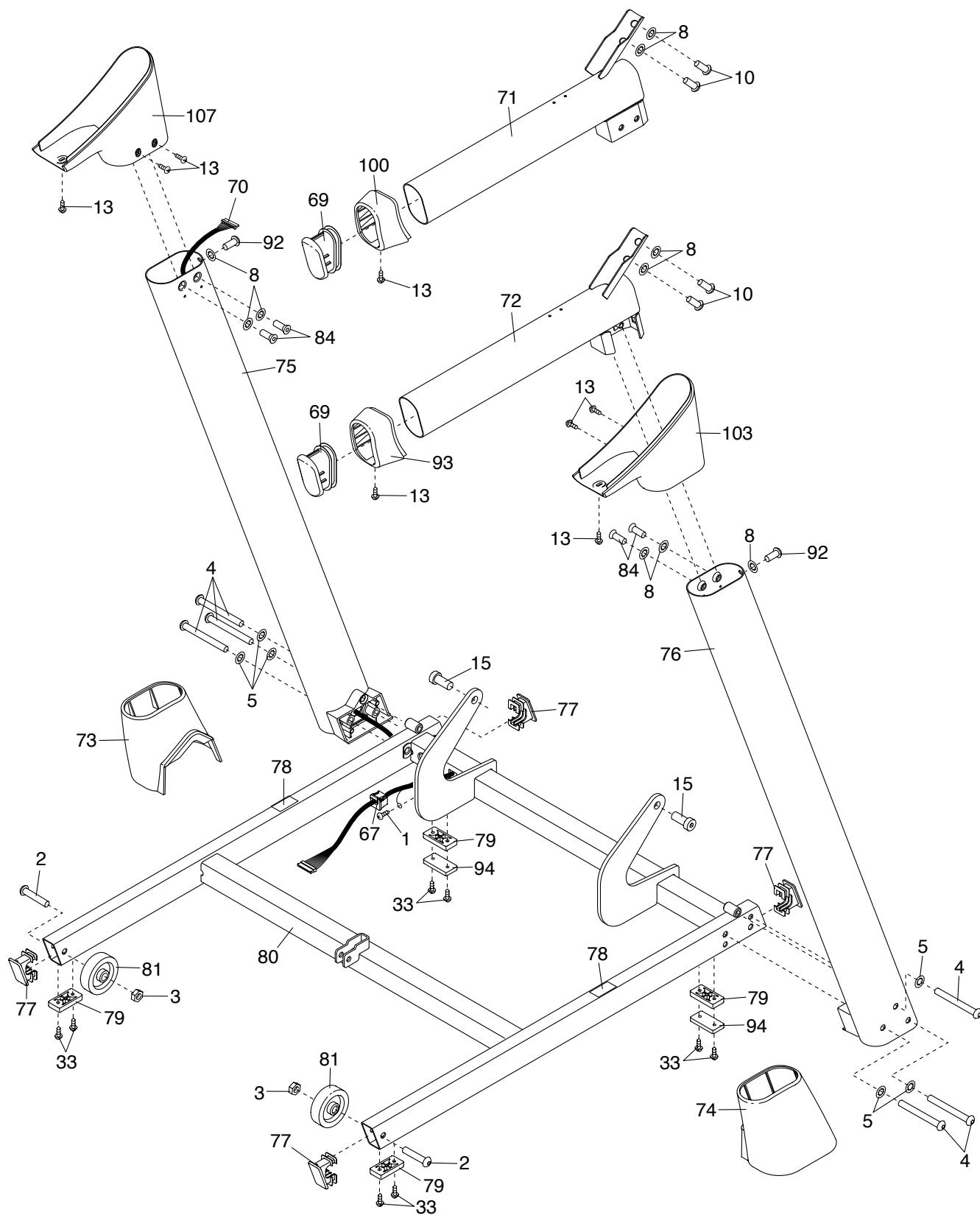
Poznámka: Technické údaje podléhají změnám bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně této příručky. *Tyto díly nejsou znázorněny.

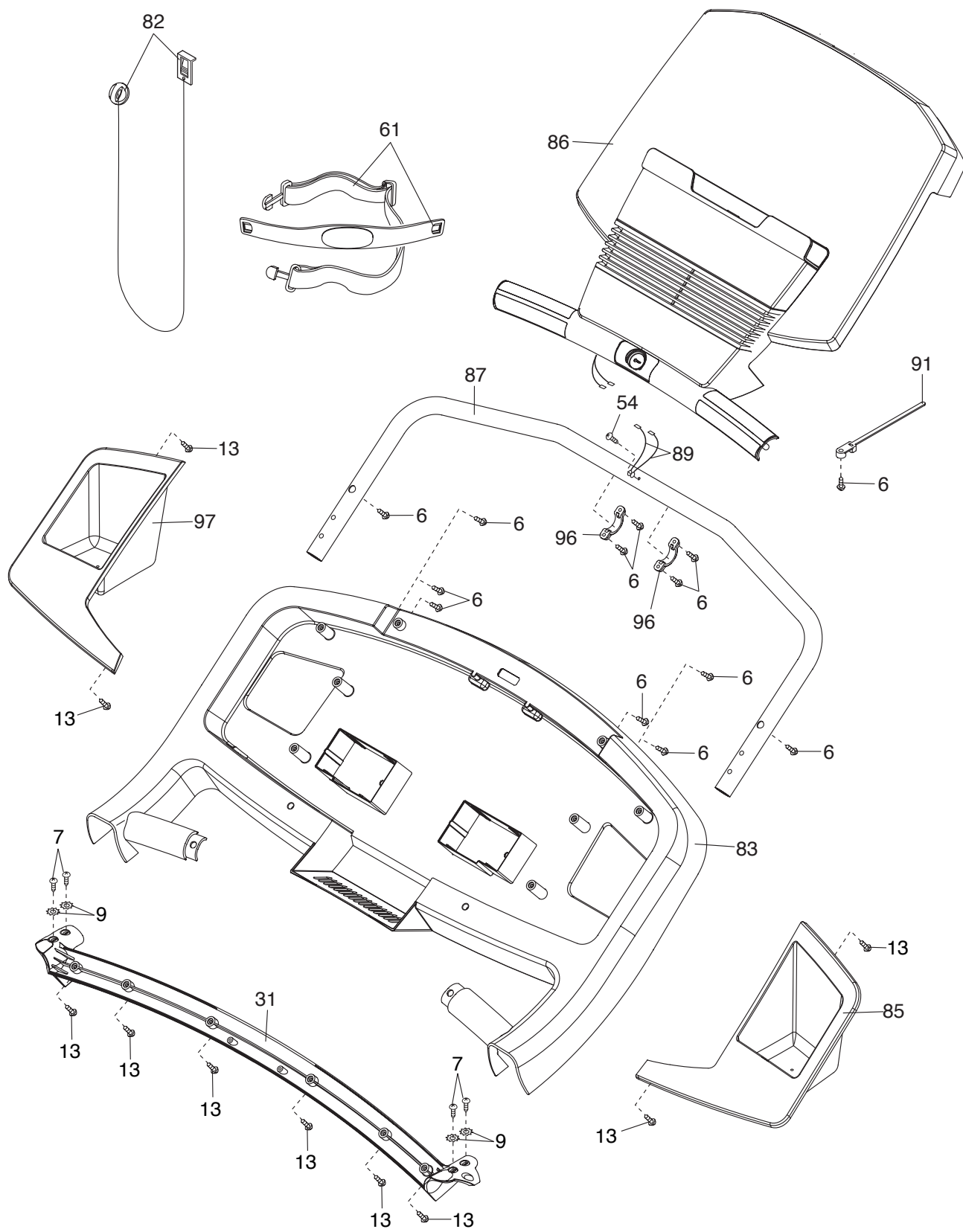
ROZLOŽENÝ VÝKRES A

Model č. NETL10713.1 R1014A









OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

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

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

INFORMACE O RECYKLACI

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

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

