

NordicTrack[®]

T 11.5

Nr modelu NETL10713.1

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w
linijce po-wyżej dla późniejszej
identyfikacji pliku.



OBSŁUGA KLIENTA

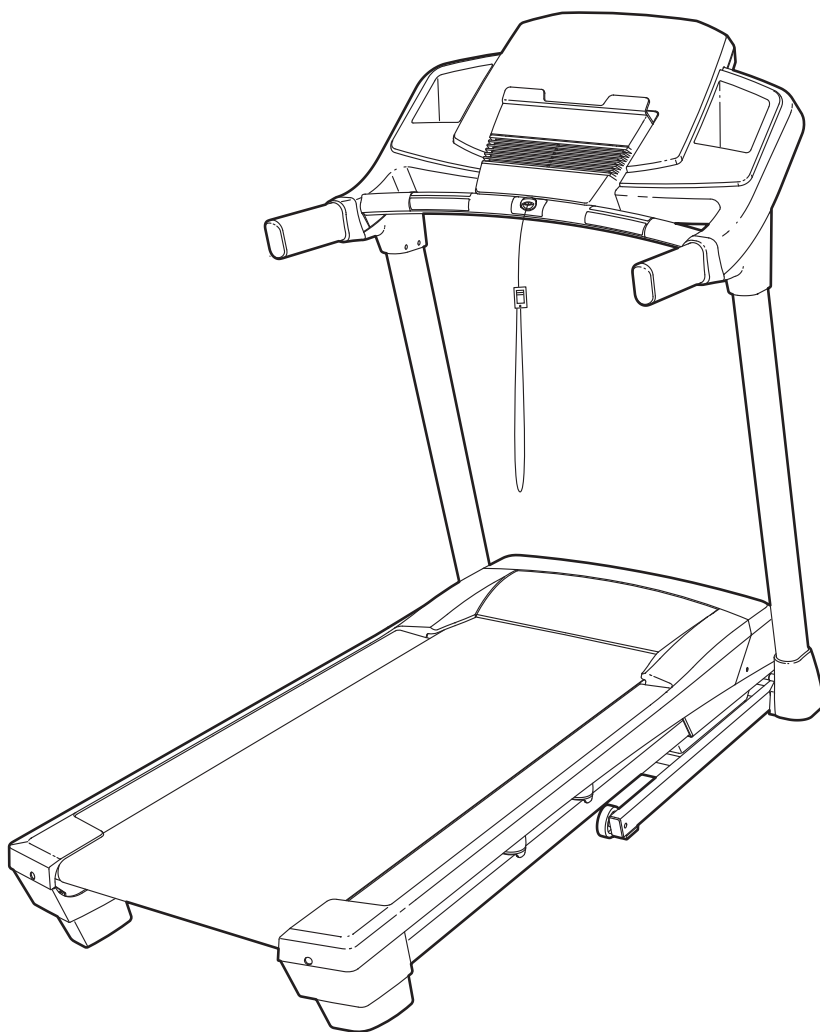
W razie pytań, brakujących lub uszkodzonych części, prosimy zapoznać się z dołączoną stroną DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION lub skontaktować ze sklepem, w którym zakupiono ten produkt.

Strona internetowa:
www.iconsupport.eu

UWAGA

Przeczytaj wszystkie środki
ostrożności i instrukcje
obsługi przed korzystaniem
z tego sprzętu. Zachowaj
niniejszą instrukcję obsługi do
przyszłego użytku.

INSTRUKCJA OBSŁUGI



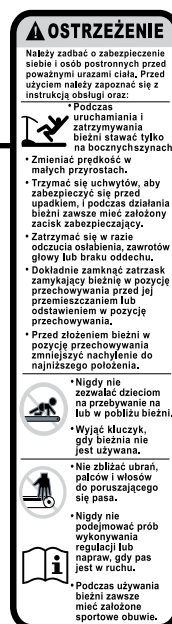
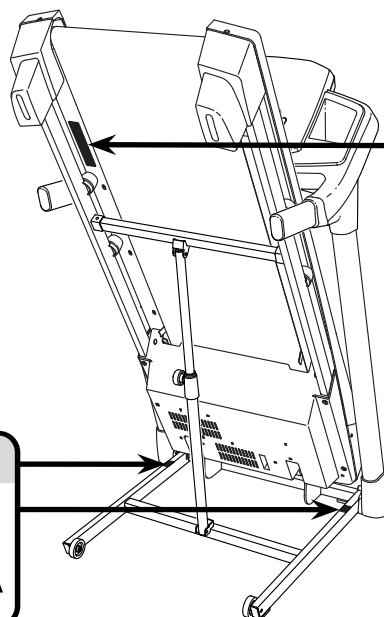
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	5
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI	6
MONTAŻ	7
CZUJNIK TĘTNA	17
OBSŁUGA I REGULACJA	18
JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ	27
WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK	28
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	31
LISTA CZĘŚCI	34
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	36
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

Nalepki ostrzegawcze pokazane tutaj są dołączone do tego produktu. Naklej nalepki ostrzegawcze na angielskojęzycznych nalepkach we wskazanych miejscach. Pokazane tutaj nalepki ostrzegawcze zostały umieszczone we wskazanych miejscach. **Jeśli nalepki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową nalepkę zamienną. Umieścić nalepkę w pokazanym miejscu.** Uwaga: nalepki mogą być pokazane w rozmiarze innym, niż rzeczywisty.



WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ OSTRZEŻENIE: aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać o wszystkich ważnych środkach ostrożności w niniejszym podręczniku jak też wszystkie ostrzeżenia umieszczone na Twojej bieżni przed użyciem bieżni. ICON nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub straty majątkowe spowodowane przez produkt lub przez jego użycie.

1. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń porozum się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
3. Używaj bieżni wyłącznie w sposób opisany poniżej.
4. Bieżnia służy tylko do domowego użytku. Bieżnia nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
5. Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, na zadaszonym patio czy w pobliżu wody.
6. Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni, z co najmniej 2,4 m wolnej przestrzeni za nią i 0,6 m wolnej przestrzeni z każdej strony. Nie umieszczaj bieżni w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę.
7. Nie używaj bieżni w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
8. Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
9. Z bieżni mogą korzystać wyłącznie osoby o masie do 150 kg lub niższej.
10. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
11. W czasie korzystania z bieżni, należy mieć na sobie odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni na boso, w skarpetach czy w sandałach.*
12. Kabel zasilający (patrz strona 18) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
13. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²) nie dłuższy niż 1,5 metra.
14. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagranych powierzchni.
15. Nigdy nie poruszaj pasa bieżni, kiedy zasilanie jest odłączone. Nie używaj bieżni, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo patrz: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na stronie 20.)
16. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 20).
17. Nigdy nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni zawsze trzymaj się poręczy.
18. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.
19. Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika, mogą wpłynąć na dokładność odczytów tętna. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania trendów zmian rytmu pracy serca.

20. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Zawsze wyjmuj klucz, przesunąć wyłącznik do pozycji "wyłącz" (p. rys. na s. 5 aby odnaleźć miejsce wyłącznika) i odłącz kabel zasilający.

21. Nie próbuj przesuwania bieżni z pochylnią przed ukończeniem jej montażu. (Patrz MONTAŻ na s. 7, oraz JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ na s. 27). Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg, by przemieścić bieżnię.

22. Składając lub przesuując bieżnię, upewnij się, że zatrzask zamykający bezpiecznie trzyma ramę w pozycji przechowywania.

23. Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory bieżni.

24. Regularnie badaj i odpowiednio przykręcaj wszystkie elementy bieżni.

25. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:**

zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i opisanymi w niniejszym podręczniku procedurami regulacji zawsze wyjmuj z gniazdka kabel zasilający. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Inne czynności serwisowe niż opisane w tej instrukcji obsługi powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.

26. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór nowej bieżni NORDICTRACK® T 11.5. Bieżnia T 11.5 oferuje imponujący zestaw funkcji mający na celu uczynienie Twoich ćwiczeń w domu przyjemniejszymi i skuteczniejszymi.

Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z bieżni. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na

pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

Przed dalszą lekturą prosimy o zapoznanie się z częściami oznakowanymi na poniższej ilustracji.

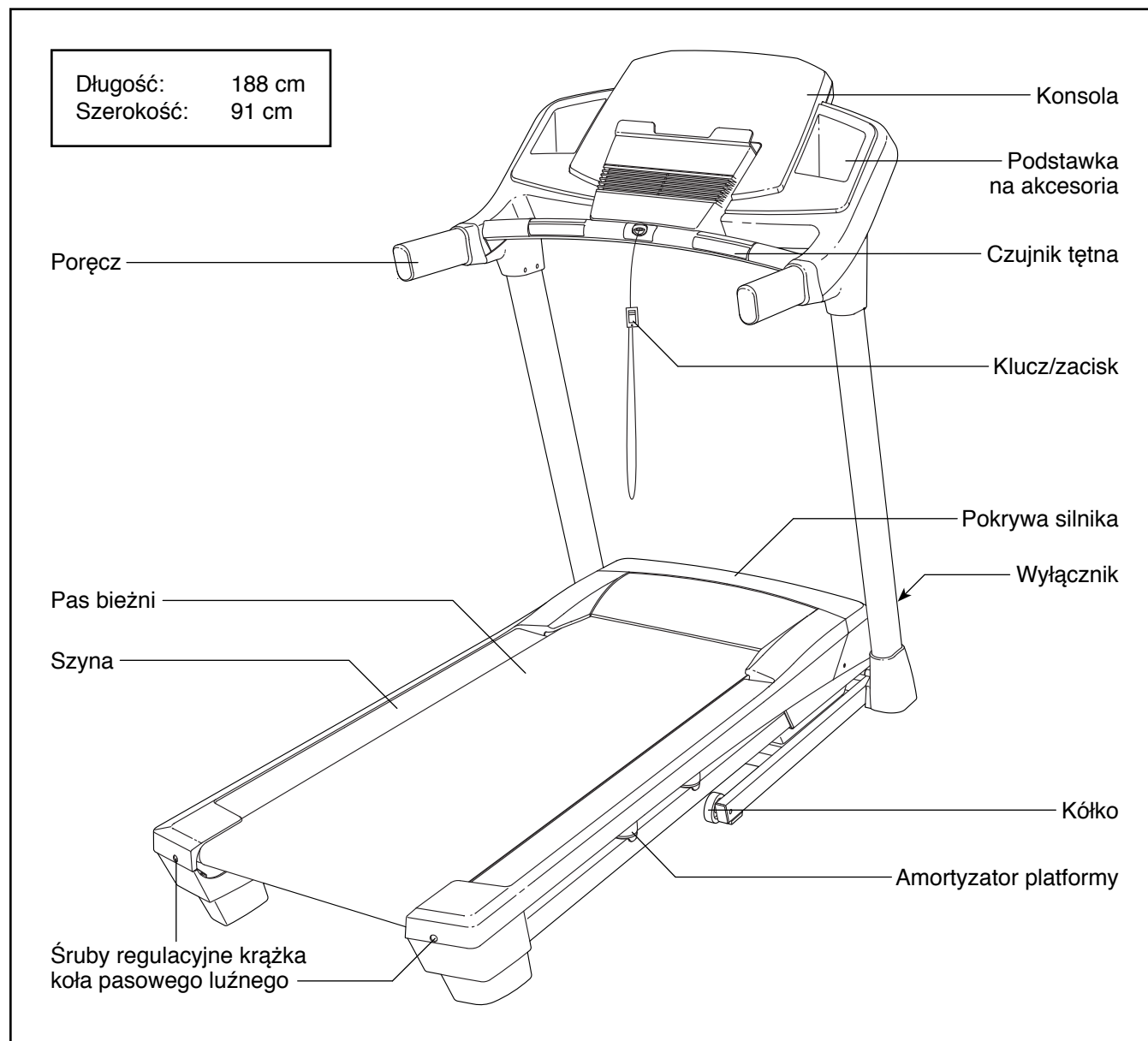
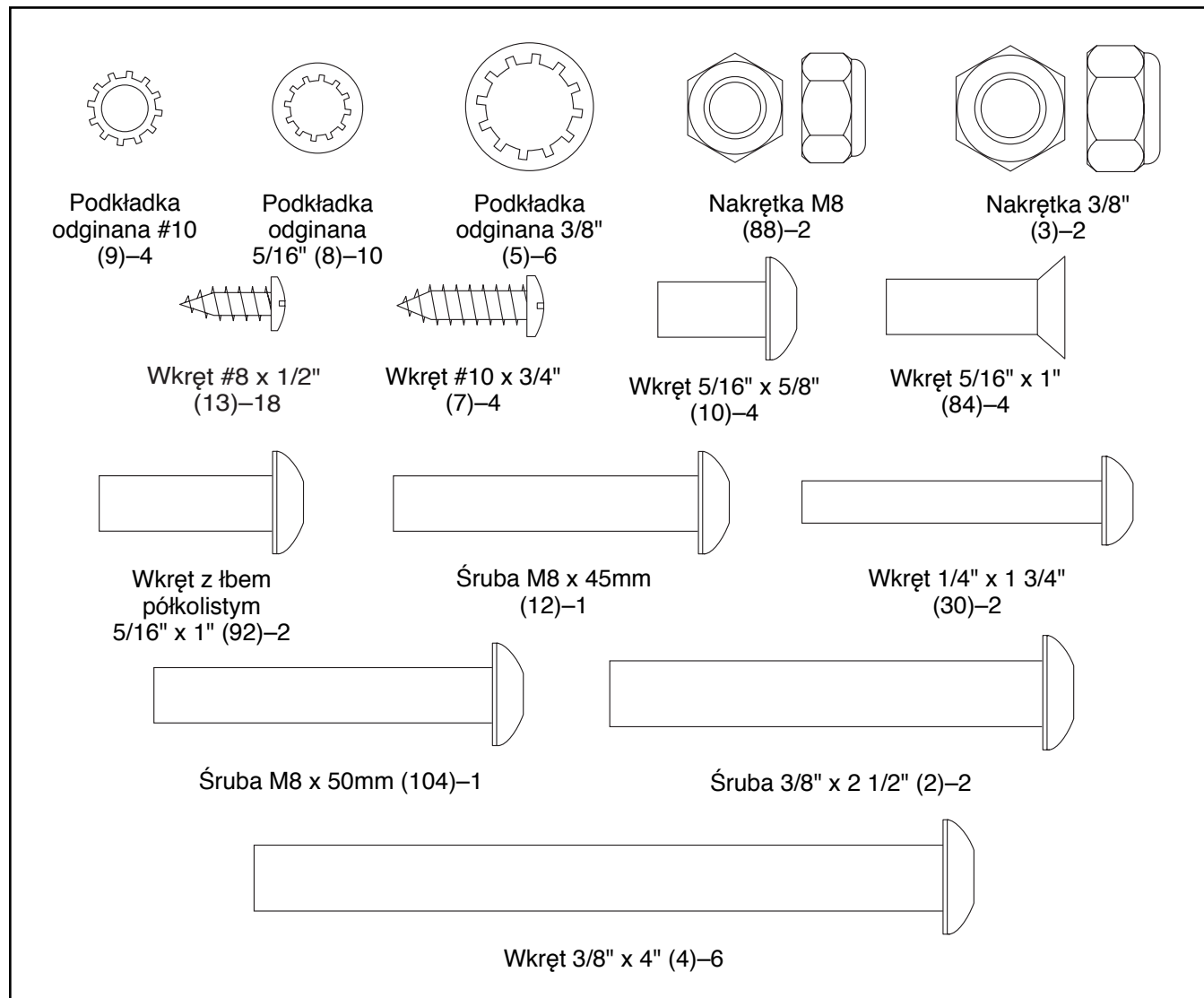


TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

Prosimy kierować się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części użytych do montażu. Liczba w nawiasach poniżej każdego rysunku to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się pod koniec niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli części nie ma w torbie z częściami, sprawdź, czy została ona już zmontowana. Dodatkowego sprzętu mogą być włączone.**



MONTAŻ

- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
- Umieścić wszystkie części w uprzątniętym miejscu i usunąć wszystkie materiały opakowaniowe. Nie wyrzucać materiałów opakowaniowych do zakończenia wszystkich etapów montażu.
- Po transporcie na zewnętrznych częściach bieżni może znajdować się smar. Jest to normalne. Jeśli na bieżni znajduje się smar, wytrzyj go miękką szmatką z łagodnym, nieściernym środkiem czyszczącym.
- Części lewe oznaczone są "L" lub "Left," a prawe "R" lub "Right."
- Aby odnaleźć małe części, p. s. 6.

- Do montażu niezbędne są następujące narzędzia:

załączone klucze sześciokątne



jeden klucz nastawny



jeden śrubokręt krzyżakowy



nożyczki



długie szczypce



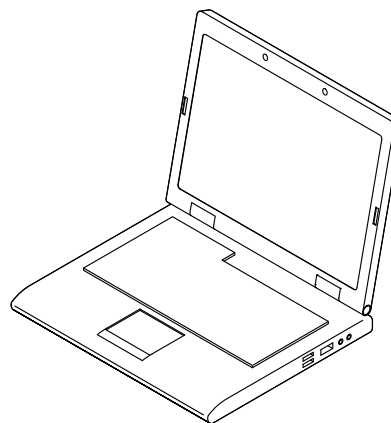
Nie używaj narzędzi z napędem elektrycznym, aby nie zniszczyć części.

1. Udaj się na stronę internetową www.iconsupport.eu i zarejestruj produkt.

- aktywacja gwarancji
- oszczędność czasu przy kontakcie z Obsługą Klienta
- informowanie przez nas o nowych wersjach i specjalnych ofertach

Uwaga: jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń do Obsługi Klienta (p. czołowa okładka niniejszego podręcznika) by zarejestrować produkt.

1



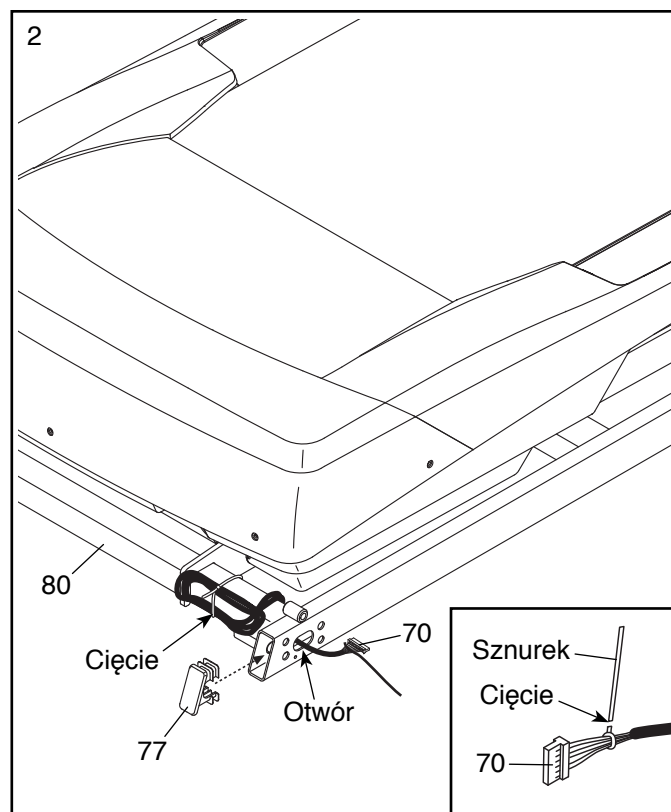
2. **Upewnij się, że kabel zasilający jest odłączony od gniazda.**

Odnajdź przewód wspornika (70) zwinięty z przodu podstawy (80). Przetnij plastikowy ściąg zabezpieczający przewód wspornika. Wsuń przewód wspornika ze wskazanego otworu.

Wciśnij zaślepkę podstawy (77) z obu stron podstawy (80).

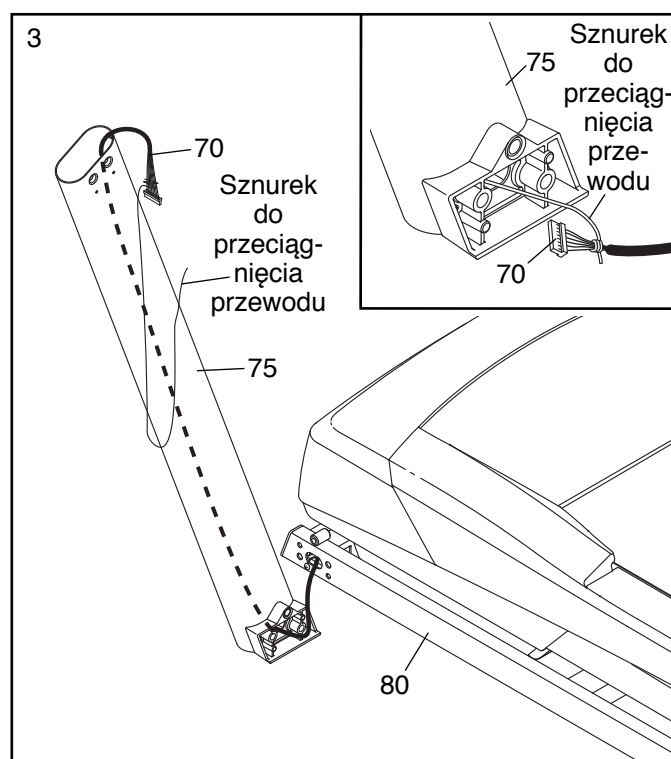
Por. rysunek w tekście. Przetnij plastikowy ściąg w pobliżu przewodu wspornika (70).

Uważaj, aby nie uszkodzić przewodu wspornika.



3. Odnajdź lewy wspornik (75). Niech druga osoba przytrzyma lewy wspornik w pobliżu podstawy (80).

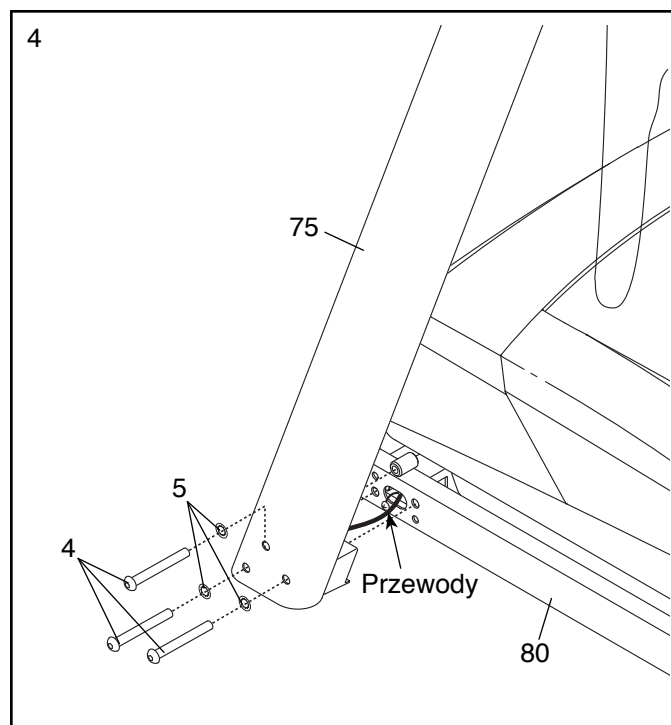
Por. rysunek w tekście. Zawiąż sznurek do przeciągnięcia przewodu z lewego wspornika (75) mocno wokół końca przewodu wspornika (70). Następnie włóż przewód wspornika do dolnego końca lewego wspornika, przeciągając drugi koniec sznurka do przeciągnięcia przewodu przez lewy wspornik.



4. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj lewy wspornik (75) obok podstawy (80). **Uważaj, aby nie ścisnąć przewodów.**

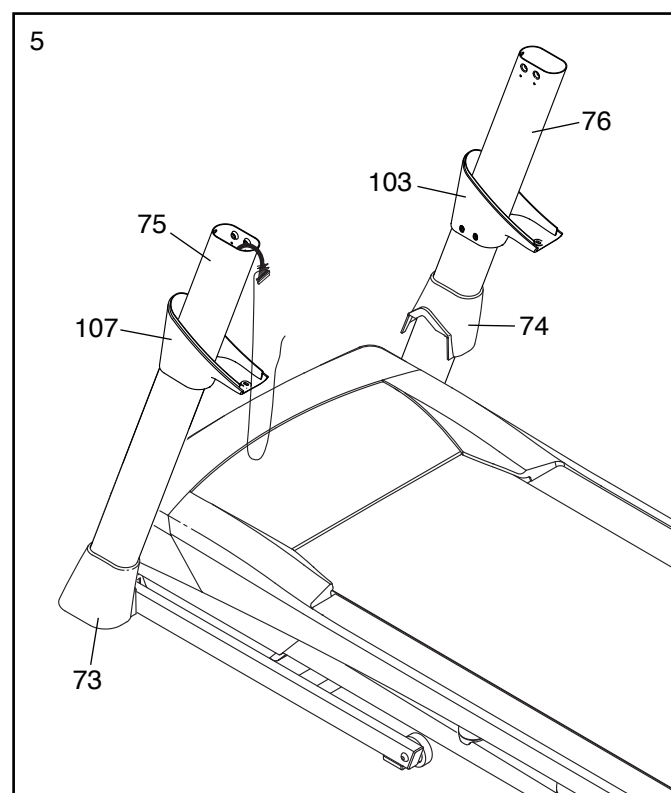
Częściowo dokręć trzy wkręty $3/8" \times 4"$ (4) za pomocą trzech podkładek odginanych $3/8"$ (5) do lewego wspornika (75) i podstawy (80); **nie dokręcaj jeszcze całkowicie wkrętów.**

Na takiej samej zasadzie przymocować prawy wspornik (nie pokazano). Uwaga: z prawej strony nie ma przewodów.

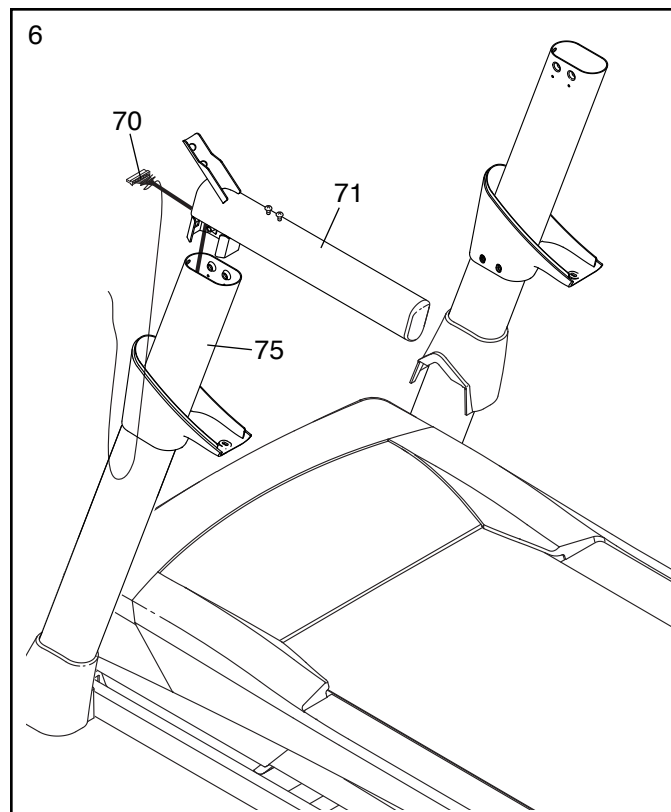


5. Odnajdź lewą pokrywę podstawy (73) i prawą pokrywę podstawy (74). Wsłiżnij lewą pokrywę podstawy na lewy wspornik (75). Wsłiżnij prawą pokrywę podstawy na prawy wspornik (76). **Nie wciskaj jeszcze pokryw podstawy całkowicie na miejsce.**

Odnajdź osłonę lewego wspornika (107) i osłonę prawego wspornika (103). Wsłiżnij osłonę lewego wspornika na lewy wspornik (75). Wsłiżnij osłonę prawego wspornika na prawy wspornik (76).



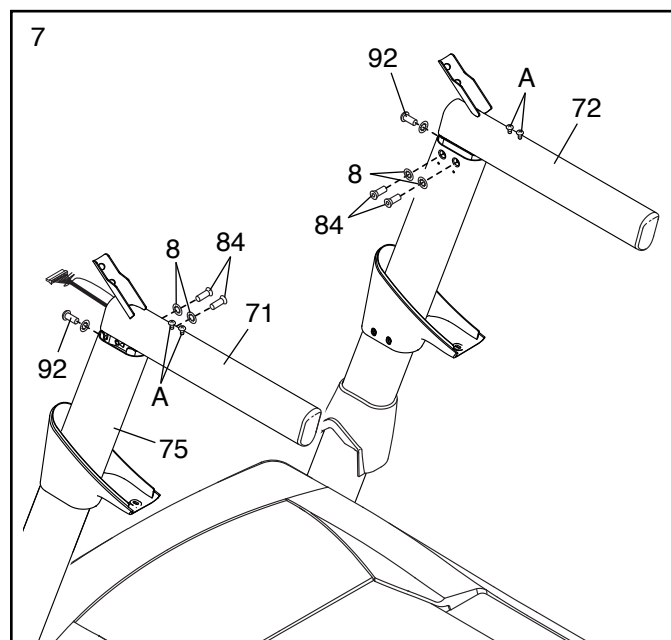
6. Odnajdź lewą poręcz (71) i przytrzymaj ją przy lewym wsporniku (75). Przełóż przewód wspornika (70) przez uchwyt w dolnej części lewej poręczy. Wyciągnij przewód wspornika z końca lewej poręczy.



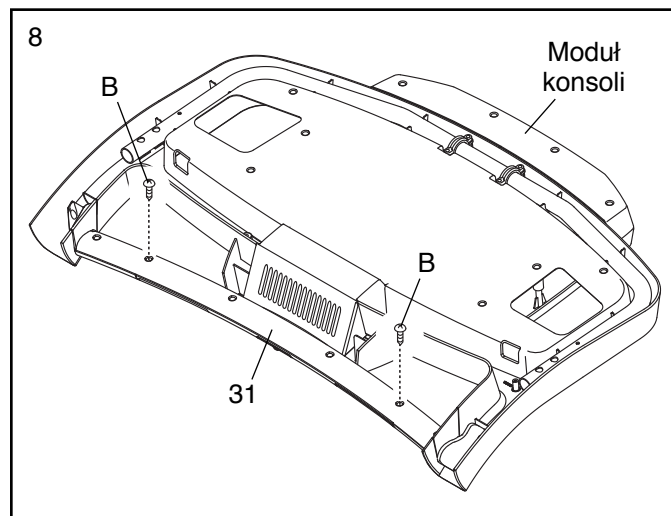
7. Przymocuj lewą poręcz (71) do lewego wspornika (75) za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 1" (84), trzy podkładek odginanych 5/16" (8) i wkrętu z łbem półkolistym 5/16" x 1" (92). **Nie dokręcaj jeszcze wkrętów.**

W ten sam sposób przymocuj prawą poręcz (72).

Usuń i wyrzuć cztery wskazane wkręty (A).



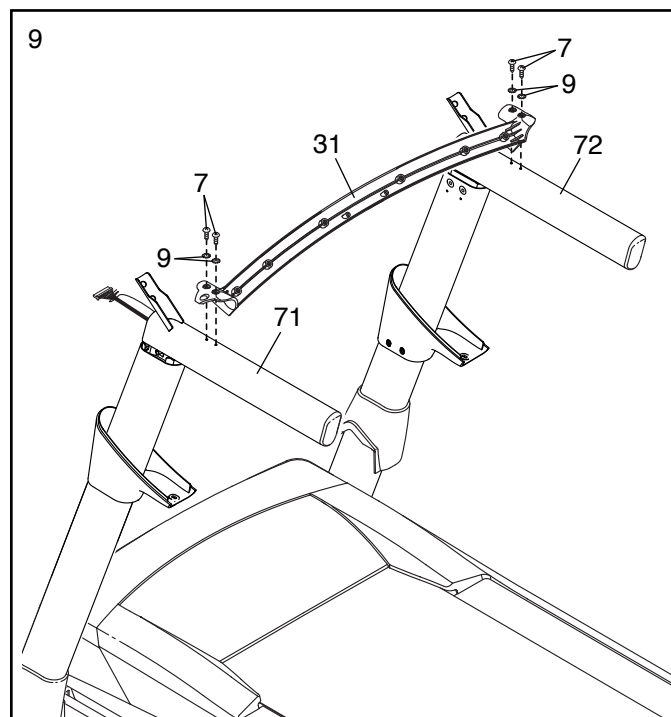
8. Umieść moduł konsoli przednią stroną w dół na miękkiej powierzchni aby uniknąć zadrapania konsoli. Usuń i wyrzuć dwa wskazane wkręty (B). Następnie zdejmij poprzeczkę (31).



9. **WAŻNE:** aby uniknąć uszkodzenia poprzeczki (31), nie używaj narzędzi o napędzie elektrycznym i nie dokręcaj zbyt mocno wkrętów #10 x 3/4" (7).

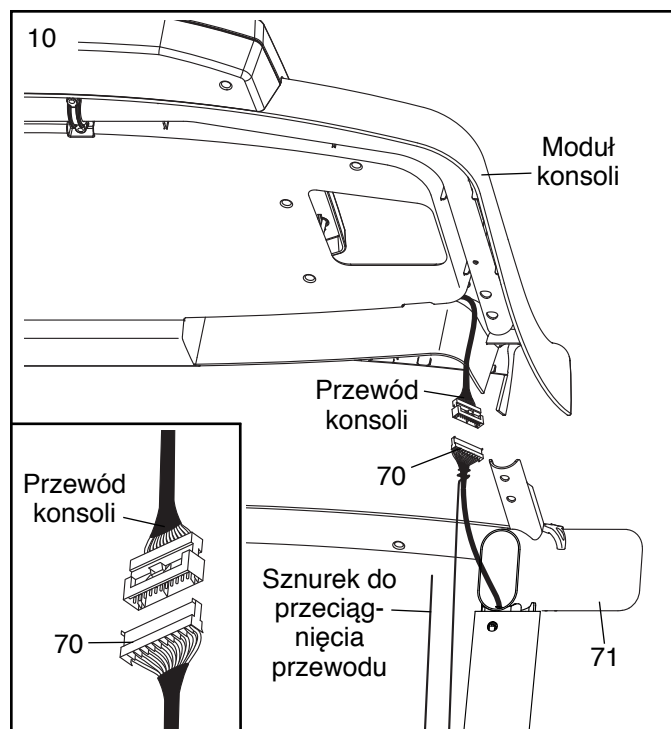
Umieść poprzeczkę (31) tak, jak pokazano na rysunku. Przymocuj poprzeczkę do poręczy (71, 72) za pomocą czterech wkrętów #10 x 3/4" (7) i czterech podkładek odginanych #10 (9), jak pokazano na ilustracji. **Założ wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręć je.**

Mocno dokręć cztery wkręty 5/16" x 1" (84) i dwie wkręty z łbem półkolistym 5/16" x 1" (92).



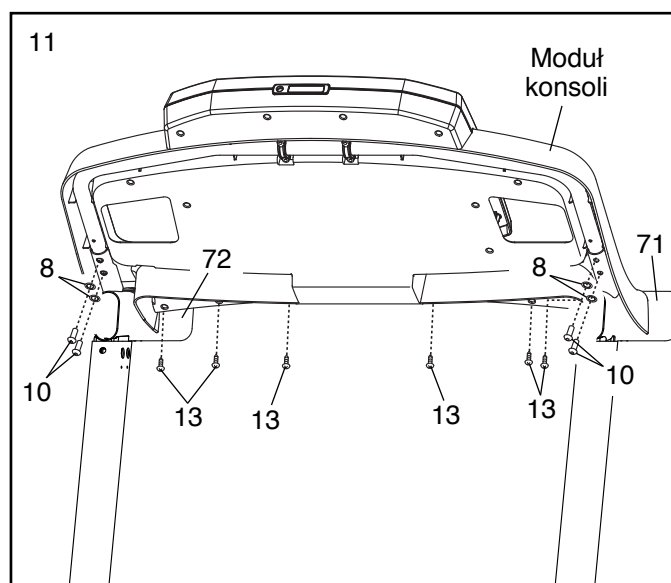
10. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj moduł konsoli w pobliżu lewej poręczy (71).

Przyłącz przewód wspornika (70) do przewodu konsoli. **Por. rysunek w tekście. Złącza powinny wśliznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **JEŚLI NIE POŁĄCZYSZ POPRAWNIE ZŁĄCZY, KONSOLA MOŻE ZOSTAĆ USZKODZONA PO WŁĄCZENIU ZASILANIA.** Usuń sznurek do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika.



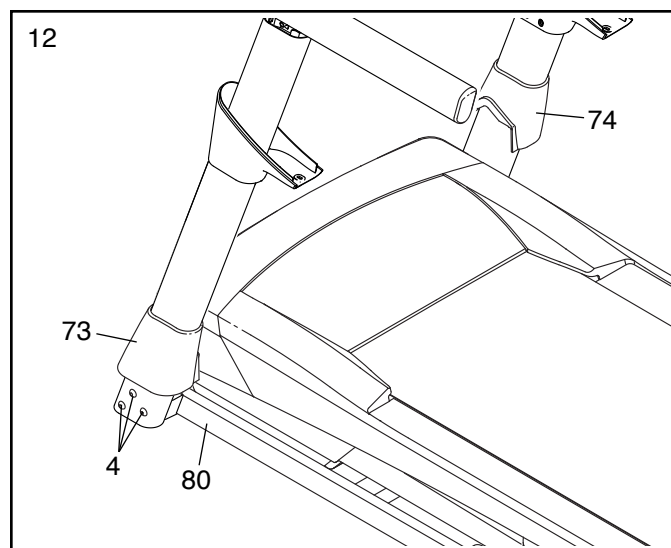
11. Umieścić moduł konsoli na lewej i prawej poręczy (71, 72). **Uważaj, aby nie ścisnąć przewodów.** Włóż zwisający przewód wspornika (nie pokazano) do lewej poręczy.

Przymocuj moduł konsoli za pomocą sześciu wkrętów #8 x 1/2" (13), czterech wkrętów 5/16" x 5/8" (10) i czterech podkładek odginanych 5/16" (8). **Założ wszystkie dziesięć wkrętów, a następnie dokręć je.**

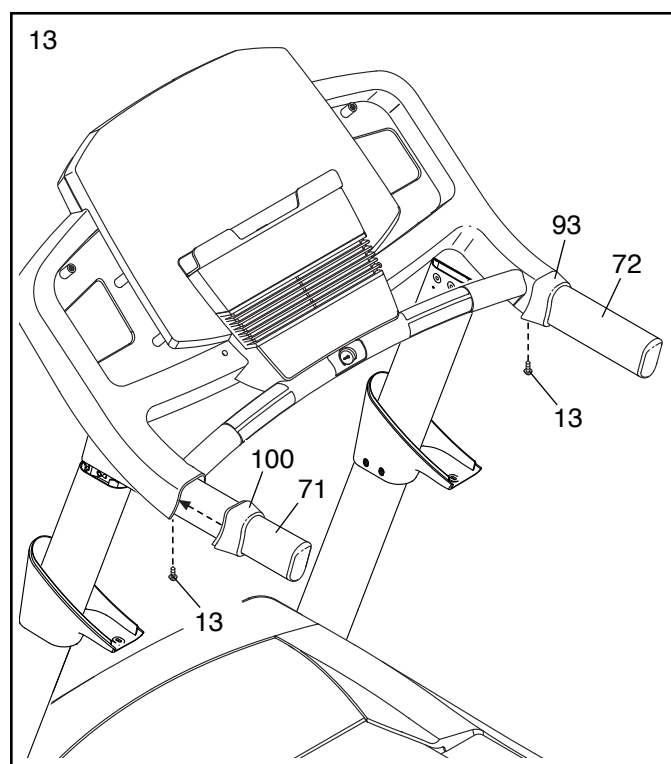


12. Mocno dokręć sześć wkrętów 3/8" x 4" (4) (pokazano tylko jedną stronę).

Wciśnij lewą i prawą pokrywę podstawy (73, 74) na podstawę (80), aż klikną, zaskakując na miejscu.

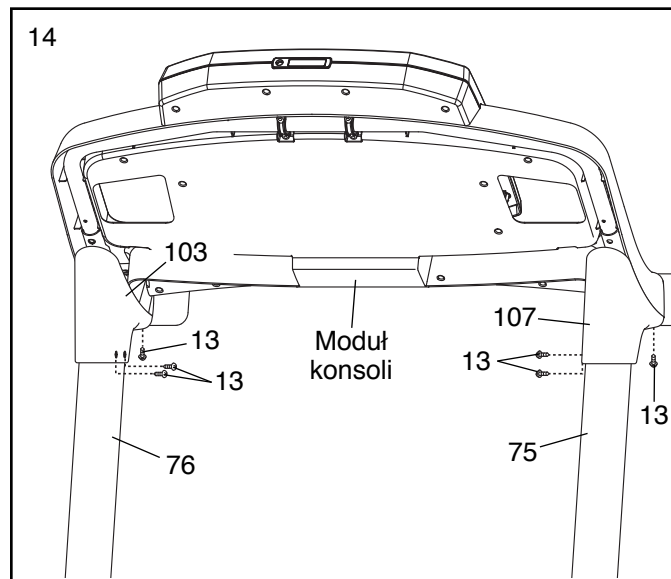


13. Wsłiznij pokrywę lewej poręczy (100) na lewą poręcz (71). Wsłiznij pokrywę prawej poręczy (93) na prawą poręcz (72). Przymocuj obie pokrywy poręczy za pomocą dwóch wkrętów #8 x 1/2" (13).

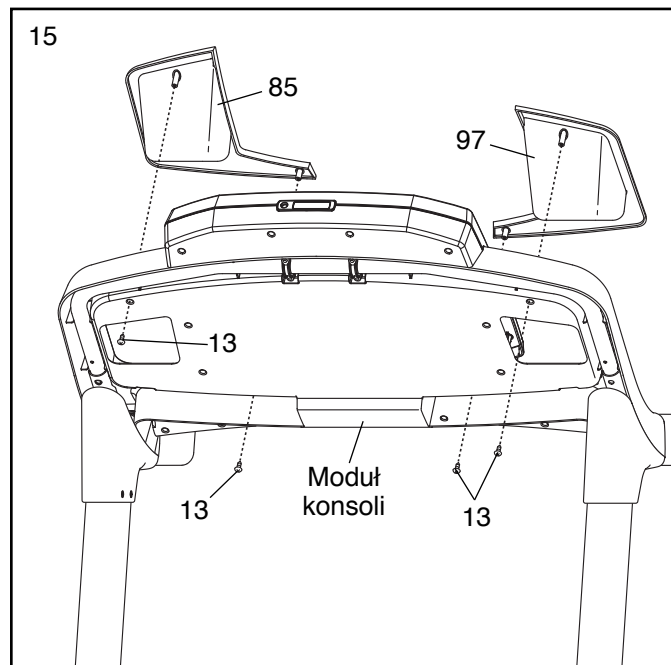


14. Przytrzymaj osłonę lewego wspornika (107) przy module konsoli. Zrównaj otwory w osłonie lewego wspornika z otworami w lewym wsporniku (75). Przymocuj osłonę lewego wspornika za pomocą trzech wkrętów #8 x 1/2" (13) jak pokazano.

Na takiej samej zasadzie przymocuj osłonę prawego wspornika (103) do prawego wspornika (76).

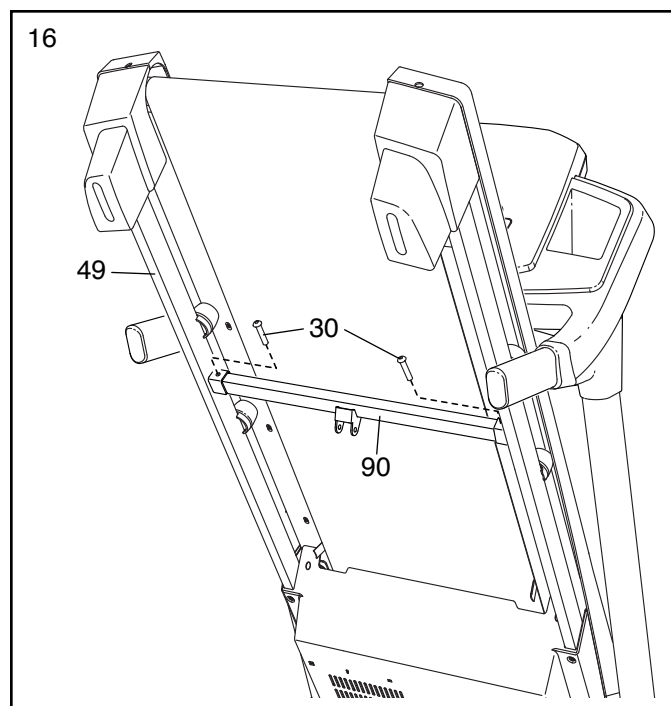


15. Przymocuj prawą i lewą podstawkę (97, 85) do modułu konsoli za pomocą czterech wkrętów #8 x 1/2" (13).



16. Unieś ramę (49) do pokazanej pozycji. **Niech druga osoba przytrzyma ramę podczas kolejnych trzech etapów montażu.**

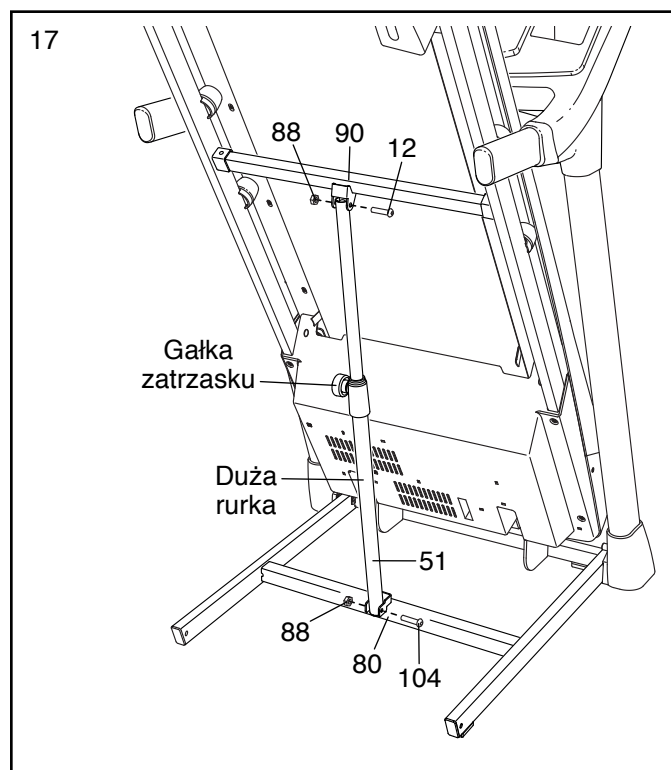
Przymocuj poprzeczkę zatrzasku (90) do ramy (49) za pomocą dwóch wkrętów 1/4" x 1 3/4" (30).



17. Umieść zatrzask zamykający (51) tak, aby duża rurka i gałka zatrzasku znalazły się w pokazanych pozycjach.

Przymocuj dolny koniec zatrzasku zamykającego (51) do podstawy (80) za pomocą śruby M8 x 50mm (104) i nakrętki M8 (88).

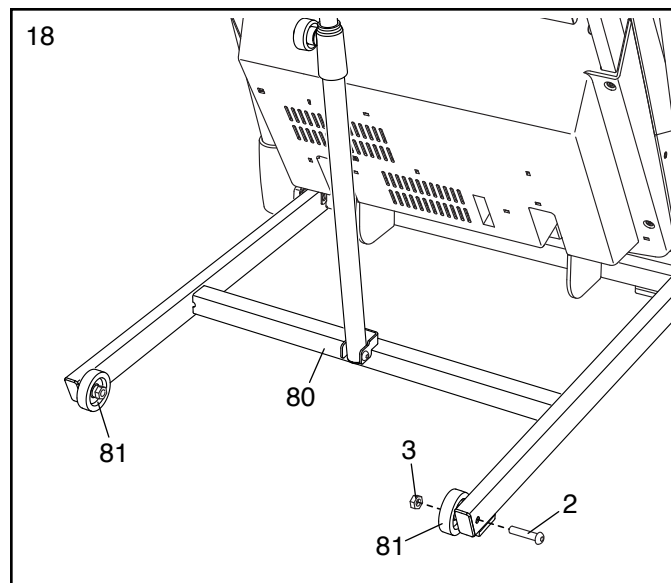
Przymocuj górny koniec zatrzasku zamykającego (51) do poprzeczki zatrzasku (90) za pomocą śruby M8 x 45mm (12) i nakrętki M8 (88).



18. Przymocuj kółko (81) do podstawy (80) za pomocą śruby $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " (2) i nakrętki $\frac{3}{8}$ " (3). **Nie dokręcaj nakrętki zbyt mocno; kółko musi obracać się swobodnie.**

Przymocuj drugie kółko (81) z drugiej strony podstawy (80) w ten sam sposób.

Por. JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na s. 27). Opuść ramę (nie pokazano).

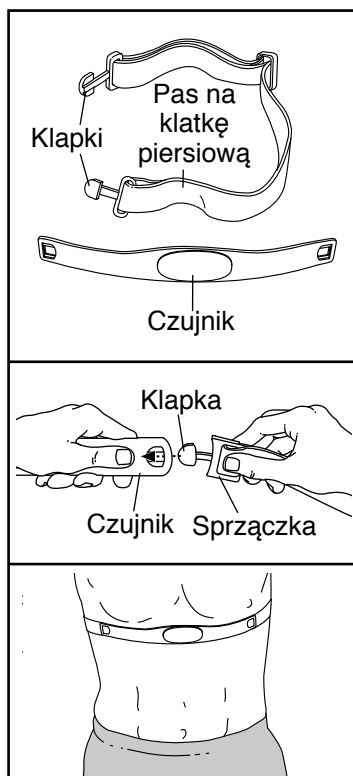


19. **Upewnij się przed użyciem bieżni, że wszystkie części są dobrze przykręcone.** Jeśli na nalepkach bieżni umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Uwaga: Dodatkowe części mogą być dołączone do bieżni. Przechowuj załączony klucz sześciokątny w bezpiecznym miejscu; używa się go do regulacji pasa bieżni (por. s. 29 i 30).

CZUJNIK TĘTNA

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK TĘTNA

Czujnik tętna składa się z pasa na klatkę piersiową i czujnika. Włóż klapkę z jednej strony paska do otworu na końcu zespołu czujnika, tak jak pokazano na rysunku. Następnie wciśnij koniec czujnika pod sprzączkę na pasie na klatkę piersiową. Klapka powinna być na tej samej płaszczyźnie, co przednia część czujnika.



Czujnik tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze. Owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej we wskazanym miejscu.

Upewnij się, że logo znajduje się właściwą stroną do góry. Następnie przymocuj drugi koniec pasa na klatkę piersiową do zespołu czujnika. Wyreguluj długość pasa na klatkę piersiową, jeśli to konieczne.

Odsuń zespół czujnika na kilka centymetrów od ciała i odnajdź dwie elektrody, które są delikatnie ożebrowane. Stosując roztwór fizjologiczny taki, jak ślina lub roztwór do szkieł kontaktowych, zwilż oba miejsca położenia elektrod. Następnie umieść czujnik ponownie na klatce piersiowej.

KONSERWACJA CZUJNIKA TĘTNA

- Starannie osusz czujnik za pomocą miękkiego ręcznika po każdym użyciu. Wilgoć może spowodować, że czujnik pozostanie aktywny zbyt długo, co może spowodować przedwczesne wyładowanie się baterii.
- Przechowuj czujnik tętna w ciepłym i suchym miejscu. Nie przechowuj czujnika tętna w torebce plastikowej albo innym pojemniku, który może zatrzymywać wilgoć.
- Nie wystawiaj czujnika tętna bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez dłuższy czas; nie wystawiaj na działanie temperatury powyżej 50° C lub poniżej -10° C.
- Nie wyginaj i nie naciągaj zespołu czujnika podczas użytkowania lub przechowywania czujnika tętna.
- Aby wyczyścić czujnik, korzystaj z wilgotnej szmatki i niewielkiej ilości łagodnego mydła. Następnie przetrzyj czujnik za pomocą wilgotnej szmatki i starannie wysusz go miękkim ręcznikiem. Nigdy nie korzystaj z alkoholu, środków ściernych i chemikaliów, by czyścić czujnik. Pas może być prany ręcznie i suszony na powietrzu.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Jeśli czujnik tętna nie działa prawidłowo, spróbuj następujących działań.

- Upewnij się, że nosisz czujnik tak, jak opisano po lewej. Jeśli czujnik tętna nie działa prawidłowo, choć zgodnie z opisem jest założony poprawnie, przesuń go trochę w dół lub w górę na klatce piersiowej.
- Jeśli odczyt tętna się nie pojawia do momentu, kiedy zaczniesz się pocić, ponownie nawilż miejsca położenia elektrod.
- Aby konsola zaczęła wyświetlać wskazania tętna, użytkownik musi być w odległości wyciągniętej ręki od konsoli.
- Jeśli z tyłu czujnika znajduje się pokrywa baterii, wymień baterie na nowe tego samego typu.
- Czujnik tętna przeznaczony jest dla ludzi o typowym rytmie pracy serca. Problemy z odczytem tętna mogą być spowodowane dolegliwościami zdrowotnymi, np. przedwczesnym skurczem komorowym, częstoskurczem i arytmia.
- Na pracę czujnika tętna może wpływać pole magnetyczne wytwarzane przez linie wysokiego napięcia lub inne źródła. Jeśli zachodzi podejrzenie, że to jest przyczyną problemu, należy spróbować przestawić bieżnię w inne miejsce.

OBSŁUGA I REGULACJA

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem.

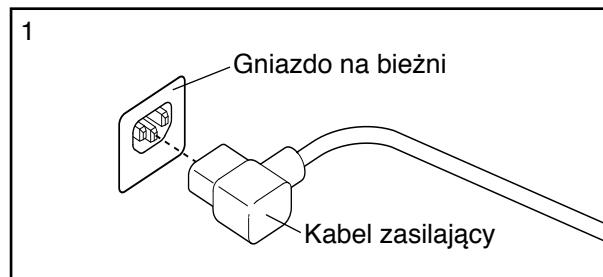
WAŻNE: W przypadku uszkodzenia kabla zasilającego należy wymienić kabel na nowy, zalecany przez producenta.

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO:

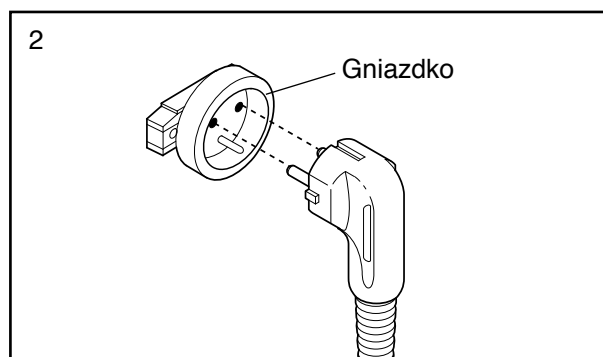
Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy produkt jest właściwie uziemiony, poproś o pomoc wykwalifikowanego elektryka lub pracownika obsługi urządzeń. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do produktu – jeśli nie pasuje ona do gniazda, poproś wykwalifikowanego elektryka o zainstalowanie odpowiedniego gniazda.

Kieruj się poniższymi instrukcjami, aby podłączyć do gniazda kabel zasilający.

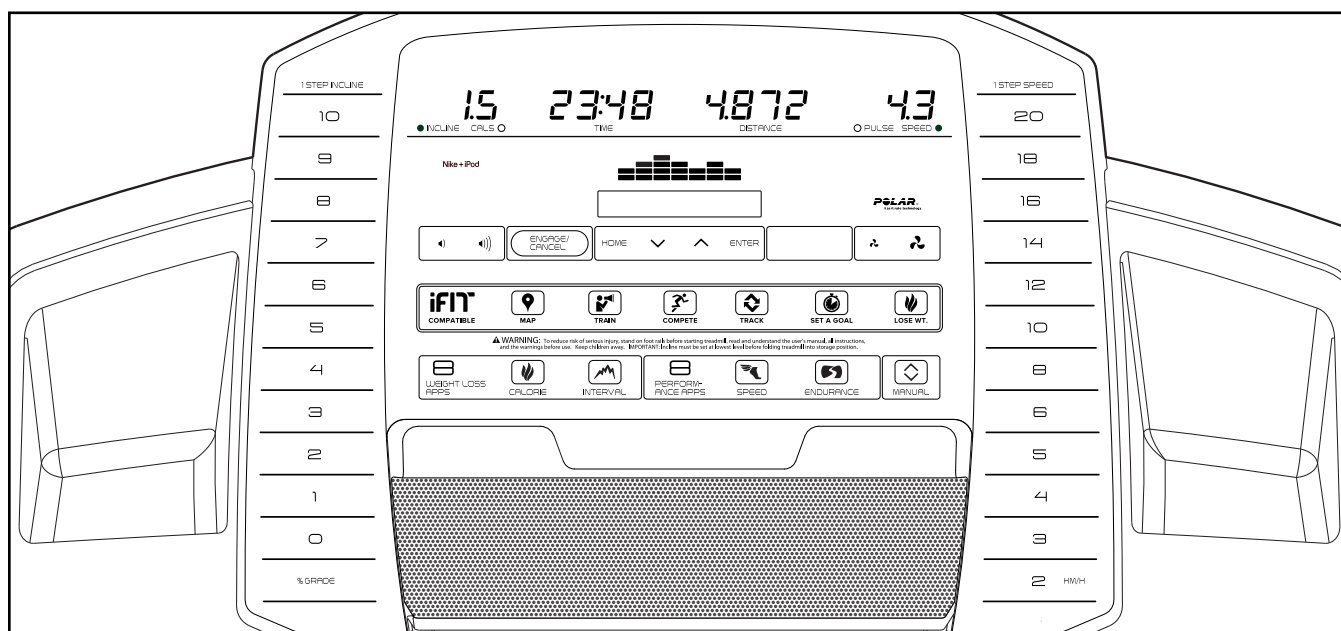
1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazda na bieżni.



2. Podłącz kabel zasilania do odpowiedniego gniazda, które jest właściwie zainstalowane i uziemione w zgodzie ze wszystkimi lokalnymi kodeksami i rozporządzeniami.



SCHEMAT KONSOLI



NAKLEJANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

Odnajdź ostrzeżenia na konsoli w języku angielskim. Te same ostrzeżenia w innych językach można odnaleźć na załączonym arkuszu z nalepkami. Naklej nalepkę w języku polskim na konsoli.

FUNKCJE KONSOLI

Konsola bieżni oferuje imponujący szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia skutecznieszymi i przyjemniejszymi. Gdy korzystasz z trybu manualnego, możesz zmieniać prędkość i nachylenie bieżni za dotknięciem przycisku. Podczas ćwiczeń konsola będzie pokazywać bieżące informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz nawet dokonywać pomiaru rytmu pracy serca używając dotykowego czujnika tętna lub czujnika tętna na klatkę piersiową.

Poza tym konsola posiada szereg gotowych programów ćwiczeń. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń.

Konsola posiada też tryb treningowy iFit, który pozwala Twojej bieżni komunikować się z Twoją siecią bezprzewodową poprzez opcjonalny moduł iFit. Moduł iFit pozwala Ci na pobieranie zindywidualizowanych programów ćwiczeń, tworzenie własnych programów ćwiczeń, wyścigi z innymi użytkownikami iFit oraz na dostęp do wielu innych funkcji. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

Możesz także połączyć się z Nikeplus.com poprzez opcję SYNC. Z opcją SYNC możesz korzystać z szeregu narzędzi, by analizować swe wyniki i śledzić swoje postępy względem swoich celów fitness. **Aby w dowolnym momencie nabyć SYNC, prosimy zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

Możesz nawet ćwicząc słuchać ulubionej muzyki do ćwiczeń albo książek audio dzięki systemowi dźwiękowemu stereo konsoli.

Aby włączyć zasilanie, p. s. 20. Aby skorzystać z trybu manualnego, p. s. 20. Aby skorzystać z programu ćwiczeń z wyznaczonym celem, p. s. 22. Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń, p. s. 23. Aby skorzystać z programu ćwiczeń iFit, p. s. 24. Aby skorzystać z trybu informacyjnego, p. s. 25. Aby skorzystać z systemu dźwiękowego, p. s. 26. Aby skorzystać z opcji SYNC, p. s. 26.

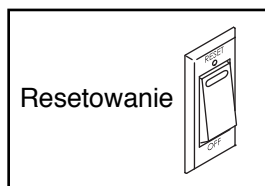
Uwaga: konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby dowiedzieć się, która jednostka pomiaru jest wybrana, p. TRYB INFORMACYJNY na s. 25. Dla jasności wszystkie instrukcje w niniejszym podręczniku odnoszą się do kilometrów.

WAŻNE: jeśli na konsoli znajduje się plastikowa folia, należy ją usunąć. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe podczas użytkowania bieżni. Gdy po raz pierwszy używasz bieżni, obserwuj ustawienie pasa bieżni, i jeśli to konieczne, wycen-truj go (zob. s. 30).

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

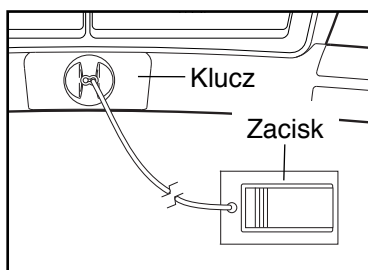
WAŻNE: jeśli bieżnię wystawiono na działanie niskich temperatur, pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową przed włączeniem zasilania. Jeśli tego nie zrobisz, wyświetlacze konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec zniszczeniu.

Podłącz kabel zasilania (p.s. 18). Następnie odnajdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko kabla zasilającego. Naciśnij wyłącznik, aby znalazł się w pozycji resetującej.



WAŻNE: konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze zaświecą się gdy tylko podłączysz kabel zasilający i przesuniesz wyłącznik do pozycji resetującej, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 25, aby wyłączyć tryb demo.

Następnie stań na szynach podstawy bieżni. Odnajdź zacisk przymocowany do klucza i wśliżnij zacisk za gumkę od ubrania. Następnie włóż klucz do konsoli.



Po chwili zaświecą się wyświetlacze. **WAŻNE:** w sytuacji awaryjnej klucz można wyciągnąć z konsoli, co spowoduje spowolnienie, a następnie zatrzymanie się pasa bieżni. Przetestuj zacisk, ostrożnie stawiając kilka kroków wstecz; jeśli klucz nie wysuwa się z konsoli, dostosuj pozycję zacisku.

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE z lewej strony.

2. Wybierz tryb manualny.

Jeśli nie jest wybrany tryb manualny, naciśnij przycisk trybu Manual (manualnego) na konsoli.

3. Uruchom pas bieżni.

Aby uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start, przycisk zwiększania Speed (prędkości), lub jeden z ponumerowanych przycisków 1 Step Speed (1-stopniowej zmiany prędkości).

Jeśli naciśniesz przycisk startu lub zwiększania prędkości, pas bieżni zacznie się przesuwac z prędkością 2 km/h. Podczas ćwiczenia, zmieniaj według życzenia prędkość pasa bieżni naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania Speed. Za każdym przyciśnięciem przycisku, prędkość zmieni się o 0,1 km/h; jeśli przycisk zostanie przytrzymany, prędkość będzie zmieniać się w skokach co 0,5 km/h. Uwaga: po przyciśnięciu przycisku, osiągnięcie wybranego ustawienia prędkości przez pas bieżni może zająć chwilę.

Jeśli naciśniesz jeden z ponumerowanych przycisków jednoetapowej zmiany 1 Step Speed, pas bieżni stopniowo będzie zmieniać prędkość, aż uzyska wybrane ustawienie prędkości.

Aby zatrzymać pas bieżni, naciśnij przycisk Stop. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start lub zwiększania prędkości, aby zrestartować pas bieżni.

4. Zmieniaj nachylenie bieżni według potrzeb.

Aby zmienić nachylenie bieżni, naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania nachylenia albo jeden z ponumerowanych przycisków 1 Step Incline (jednostopniowej zmiany nachylenia). Za każdym razem, gdy naciśniesz jeden z przycisków, bieżnia stopniowo dostosuje się do wybranego ustawienia pochylni.

5. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

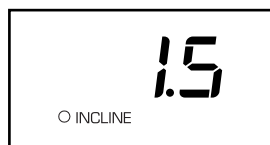
Matryca: gdy wybrano tryb manualny, matryca pokaże tor bieżni przedstawiający 400 m (1/4 mili). Podczas Twoich ćwiczeń

wskaźniki wokół toru będą się pojawiać kolejno aż pojawi się cały tor. Następnie tor zniknie i wskaźniki znowu zaczną się kolejno pojawiać.



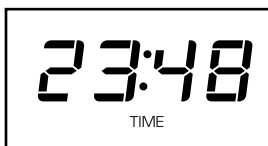
Wyświetlacz

kalorii/pochylni: ten wyświetlacz pokaże przybliżoną liczbę spalonych przez Ciebie kalorii. Ten wyświetlacz będzie także pokazywał poziom nachylenia bieżni za każdą zmianą nachylenia.



Wyświetlacz czasu:

wyświetlacz czasu pokaże upływ czasu. Uwaga: gdy wybrano gotowy program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże czas pozostały do ukończenia tego programu zamiast upływu czasu.



Wyświetlacz

odległości: ten wyświetlacz pokaże odległość, którą przeszedłeś lub przebiegłeś.



Wyświetlacz tempa/

tętna: ten wyświetlacz pokaże prędkość pasa bieżni. Wyświetlacz pokazuje także Twoje tętno, jeśli korzystasz z czujnika tętna (p. etap 6 na s. 22).



Środkowy wyświetlacz: ten wyświetlacz pokaże instrukcje dotyczące programu ćwiczeń.

Naciśnij przycisk Home (Powrót), by powrócić do głównego menu (p. TRYB INFORMACYJNY na s. 25, aby ustawić tryb startowy). Jeśli to konieczne, naciśnij przycisk Home ponownie.

Gdy moduł iFit jest połączony z www.iFit.com, symbol iFit na górze wyświetlacza zaświeci się.



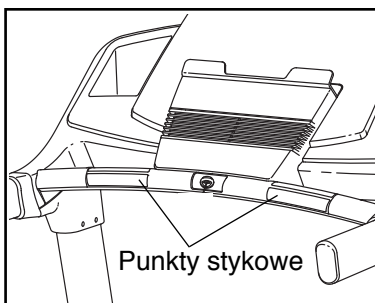
Gdy do konsoli podłączony jest SYNC, zaświeci się symbol Nike+iPod na górze wyświetlacza.



Aby zresetować wyświetlacze, naciśnij przycisk Stop, wyjmij klucz, a następnie ponownie wsuń klucz.

6. Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.

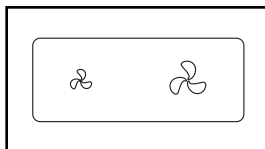
Przed użyciem dotykowego czujnika tętna, usuń folię plastikową z metalowych punktów stykowych. Oprócz tego, upewnij się, że masz czyste ręce.



W celu pomiaru rytmu pracy serca, **stań na szynach podstawy** i złap metalowe punkty stykowe – **nie przesuwaj rąk**. Gdy tętno zostanie wykryte, pojawi się kilka kresek, a następnie pokaże się rytm pracy serca. **Przytrzymaj dłonie na punktach stykowych przez około 15 sekund w celu uzyskania jak najdokładniejszego pomiaru tętna.**

7. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Wentylator posiada kilka ustawień prędkości. Naciskaj przyciski wentylatora kilkakrotnie, aby wybrać prędkość wentylatora albo wyłączyć go. Uwaga: Jeśli wentylator pozostanie włączony po zatrzymaniu bieżni, po paru minutach samoczynnie się wyłączy.



8. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Stań na szynach podstawy, naciśnij przycisk Stop i **ustaw pochylnię bieżni w najniższym ustawieniu 0. Pochylnia musi znajdować się w najniższym ustawieniu 0, w przeciwnym wypadku bieżnia może ulec uszkodzeniu podczas składania jej w celu przechowywania.** Następnie wyjmij klucz z konsoli i umieść go w bezpiecznym miejscu.

Po zakończeniu użytkowania bieżni, naciśnij wyłącznik, by znalazł się w pozycji "wyłącz" i odłącz kabel zasilający. **WAŻNE: jeśli tego nie dokonasz, elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.**

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ Z WYZNACZONYM CELEM

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 20.

2. Wybierz program ćwiczeń z wyznaczonym celem.

Aby wybrać program ćwiczeń z wyznaczonym celem spalania kalorii, czasu lub odległości, naciśnij kilkakrotnie przycisk Set A Goal (Programów ćwiczeń z wyznaczonym celem) na konsoli.

Następnie naciskaj przyciski ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku Enter, by wybrać cel. Naciskaj przyciski Speed (prędkości) i Incline (pochylni), by wybrać ustawienie prędkości i pochylni dla programu ćwiczeń. Wyświetlacze wyświetlą czas trwania i odległość programu ćwiczeń, i przybliżoną liczbę kalorii, jakie spalisz podczas ćwiczenia.

3. Zaczynij program ćwiczeń.

Aby rozpocząć program ćwiczeń, wciśnij przycisk Start. Chwilę po wciśnięciu przycisku pas bieżni zacznie się przesuwac. Ujmij poręcze i zacznij maszerować.

Program ćwiczeń działa tak samo, jak tryb manualny (patrz etap 20 na stronie 22).

Program ćwiczeń będzie kontynuowany, aż osiągniesz wyznaczony cel. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

Uwaga: docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, np. od Twojej wagi.

JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 20.

2. Wybierz gotowy program ćwiczeń.

Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, naciśnij przycisk programów ćwiczeń spalających Calorie (kalorie), programów ćwiczeń Interval (interwałowych), przycisk zmiany Speed (prędkości), lub przycisk programów ćwiczeń Endurance (wydajnościowych), aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany program ćwiczeń.

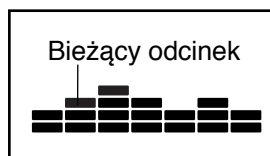
Gdy wybierzesz gotowy program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże maksymalny poziom pochylni dla programu, jego czas trwania, maksymalną prędkość, odległość i nazwę. Ponadto wyświetlony zostaje na matrycy także profil ustawień prędkości programu. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń spalający kalorie, przybliżona liczba kalorii, którą spalisz, pojawi się w miejscu nazwy programu ćwiczeń.

3. Zacznij program ćwiczeń.

Naciśnij przycisk Start lub zwiększania Speed (prędkości), aby zacząć program ćwiczeń. W chwili po wciśnięciu przycisku, bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia programu ćwiczeń. Ujmij poręczę i zacznij maszerować.

Każdy program ćwiczeń składa się z odcinków. Jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia jest zaprogramowane dla każdego odcinka. Uwaga: to samo ustawienie prędkości i/lub pochylni może być zaprogramowane dla większej liczby następujących po sobie odcinków.

Podczas programu, profil pokaże Twoje postępy. Migająca kolumna profilu reprezentuje obecny odcinek programu. Wysokość migającego odcinka wskazuje ustawienie prędkości obecnego odcinka. Pod koniec każdego odcinka rozlegnie się seria dźwięków i następny odcinek profilu zacznie migać. Jeśli nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni jest zaprogramowane dla następnego



odcinka, nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni pojawi się na wyświetlaczach na kilka sekund i bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i/lub pochylni.

Na takiej samej zasadzie przebiega cały program do zakończenia ostatniego odcinka, co sygnalizowane jest miganiem jego profilu ustawień na wyświetlaczu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

Uwaga: docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, np. od Twojej wagi. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia prędkości lub pochylni bieżni podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym odcinku jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk prędkości lub nachylenia. **Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego odcinka bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia.**

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start lub zwiększania Speed, aby zrestartować program. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Por. etap 5 na stronie 21.

5. Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.

Por. etap 6 na stronie 22.

6. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Por. etap 7 na stronie 22.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 8 na stronie 22.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ KARTY iFIT

Uwaga: Musisz mieć opcjonalny moduł iFit, aby ćwiczyć z programem ćwiczeń iFit. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.** Musisz także mieć dostęp do komputera podłączonego do Internetu z portem USB. Musisz też mieć własną sieć bezprzewodową z routerem 802.11b/g/n z włączonym identyfikatorem sieci (ukryte sieci nie mogą być obsługiwane). Wymagane jest także członkostwo iFit.com. Uwaga: Strona internetowa www.iFit.com może być niedostępna w Twoim języku.

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 20.

2. Włóż moduł iFit do konsoli.

Aby włożyć moduł iFit, zobacz instrukcje dołączone do tego modułu.

WAŻNE: aby odpowiadać wymogom dopuszczalnej ekspozycji, antena tego przekaźnika musi zostać umieszczona tak, by była oddalona o co najmniej 20 cm od wszelkich osób i nie może być umieszczona obok ani połączona z żadną inną anteną ani przekaźnikiem.

3. Wybierz użytkownika.

Jeśli zarejestrowany jest więcej niż jeden użytkownik, możesz zmieniać użytkowników na głównym ekranie iFit. Naciśnij przyciski ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku Enter, by wybrać użytkownika.

4. Wybierz program ćwiczeń iFit.

Aby wybrać program ćwiczeń iFit, naciśnij jeden z przycisków iFit. Przed pobraniem niektórych programów ćwiczeń, musisz dodać program ćwiczeń do swojego planu na www.iFit.com.

Naciśnij przycisk iFit, by pobrać następny program ćwiczeń na swoim planie. Naciśnij przycisk Map (Mapa), Train (Trening) lub Lose Wt. (Odchudzanie), aby pobrać następny program ćwiczeń tego typu wprowadzony do Twojego planu. Naciśnij przycisk Compete (Konkuruj), by ścigać się w wyścigu, który uprzednio zaplanowałeś. Naciśnij

przycisk Track (Trasy), aby zobaczyć historię programów ćwiczeń. **Aby uzyskać więcej informacji na temat programów ćwiczeń iFit, udaj się na stronę internetową www.iFit.com.** Uwaga: jeśli nie ma programów ćwiczeń wybranego typu na Twoim planie, zostanie pobrany następny program ćwiczeń w Twoim planie.

Gdy wybierzesz program ćwiczeń iFit, wyświetlacz pokaże czas trwania programu, odległość, którą przejdiesz lub przebiegniesz, przybliżoną liczbę kalorii, które spalisz oraz nazwę programu ćwiczeń. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń z konkurencją, wyświetlacz zacznie odliczać do początku wyścigu.

5. Zaczynij program ćwiczeń.

Por. etap 3 na stronie 20.

W czasie wykonywania niektórych programów ćwiczeń będzie Cię prowadził głos osobistego trenera. Możesz wybrać ustawienie dla swojego osobistego trenera audio (p. TRYB INFORMACYJNY na s. 25).

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start lub zwiększania Speed (prędkości), aby zrestartować program. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością ustawioną dla pierwszego odcinka programu ćwiczeń. Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.

6. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Por. etap 5 na stronie 21.

7. Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.

Por. etap 6 na stronie 22.

8. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Por. etap 7 na stronie 22.

9. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 8 na stronie 22.

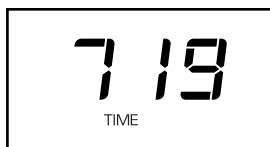
Aby uzyskać więcej informacji na temat trybu iFit, zajrzyj na stronę internetową www.iFit.com.

TRYB INFORMACYJNY

Konsola posiada tryb informacyjny umożliwiający podgląd danych dotyczących użytkownika bieżni i personalizację ustawień konsoli.

Aby wybrać tryb informacyjny, przytrzymaj przycisk Stop, wkładając klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop. Gdy wybrano tryb informacyjny, pokazane zostaną następujące informacje:

Wyświetlacz czasu pokaże całkowitą liczbę użytkownika bieżni.



Wyświetlacz odległości pokaże całkowitą liczbę kilometrów (lub mil), którą przebiegł pas bieżni.



Gdy wybrany jest tryb informacyjny, naciskaj przycisk strzałki w dół obok przycisku Home, by wybrać każdy z następujących ekranów:

1. **UNITS (jednostki):** aby zmienić jednostkę pomiaru, naciśnij przycisk Enter. Aby odległość była wyświetlana w milach, wybierz opcję ENGLISH (mile angielskie). Aby odległość była wyświetlana w kilometrach, wybierz opcję METRIC (metryczne).
2. **DEMO MODE (tryb demo):** konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Gdy tryb demo jest włączony, konsola będzie normalnie działać po włączeniu kabla zasilającego, przesunąć wyłącznik do pozycji resetującej i włożyć klucz do konsoli. Jednakże po wyjęciu klucza wyświetlacze pozostaną zaświecone, mimo, że przyciski nie będą działały. Jeśli tryb demo jest włączony, na środkowym wyświetlaczu pojawi się wyraz ON. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demo,



naciśnij przycisk Enter albo zmniejszania Speed (prędkości).

3. **CONTRAST LVL (poziom kontrastu):** naciśnij przyciski podnoszenia i opuszczania Incline (pochylni), aby wyregulować kontrast wyświetlaczy. Następnie naciśnij przycisk Enter.

Jeśli podłączony jest moduł, możesz także wybrać następujący ekran:

4. **MODULE (moduł):** jeśli podłączony jest moduł iFit, wyświetlacz pokaże wyraz WIFI. Jeśli podłączony jest moduł USB, wyświetlacz pokaże wyraz USB/SD. Jeśli podłączony jest SYNC, wyświetlacz pokaże wyraz NIKE+.
5. **AUDIO COACH (trener audio):** aby włączyć lub wyłączyć tryb trenera audio, naciśnij przycisk Enter.

Jeśli podłączony jest moduł iFit, możesz także wybrać następujące ekrany:

6. **START MODE (tryb startowy):** tryb startowy pojawi się, gdy włożysz klucz do konsoli lub naciśniesz przycisk Home (powrót). Naciskaj przycisk Enter kilkakrotnie, by wybrać tryb manualny lub tryb iFit jako tryb startowy.
7. **CHECK WIFI (sprawdź status wifi):** naciśnij przycisk Enter. Środkowy wyświetlacz pokaże numer wersji oprogramowania, identyfikator sieci, typ kodowania sieci, siłę sygnału bezprzewodowego, adres IP modułu, liczbę zarejestrowanych użytkowników i ich imiona i wyniki wyszukiwania DNS.
8. **SEND/OBTAIN DATA (wysyłaj/pobieraj dane):** aby przesyłać i otrzymywać programy ćwiczeń, logi programów ćwiczeń i aktualizacje, naciśnij przycisk Enter. Gdy proces ten zostanie zakończony, wyrazy TRANSFERS DONE pojawią się na wyświetlaczu.

Aby wyjść z trybu informacyjnego, wyjmij klucz z konsoli.

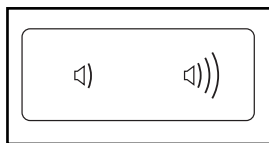
JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU

Aby odtwarzać muzykę lub książki w wersji dźwiękowej podczas ćwiczenia, należy podłączyć wtyczkę 3,5mm do kabla audio 3,5 mm (nie dołączony) i do gniazda na konsoli, a następnie do odtwarzacza MP3, odtwarzacza płyt CD lub innego urządzenia tego rodzaju.

Uwaga: Kabel audio można nabyć w sklepach z artykułami elektronicznymi.

Następnie naciśnij przycisk odtwarzania na osobistym odtwarzaczu dźwięku.

Reguluj głośność za pomocą przycisków regulacji głośności na konsoli lub kontroli głośności na osobistym odtwarzaczu audio.



Możesz także korzystać z systemu dźwiękowego poprzez opcjonalny element SYNC. SYNC będzie ładować Twój iPod podczas używania. Aby skorzystać z SYNC, podłącz kompatybilny iPod (nie dołączony) do kabla wystającego z urządzenia SYNC. **Upewnij się, że iPod jest całkowicie podłączony.**

Jeśli używasz odtwarzacza płyt kompaktowych i płyta przeskakuje, postaw odtwarzacz na podłodze albo na innej płaskiej powierzchni, a nie na konsoli.

JAK KORZYSTAĆ Z SYNC

Opcjonalny SYNC pozwala Ci rejestrować wyniki ćwiczenia na bieżni na Twoim iPodzie (nie dołączony). Możesz następnie wgrać swoje wyniki na stronę internetową Nikeplus.com, gdzie możesz korzystać z szeregu narzędzi, by analizować swe wyniki i śledzić swoje postępy względem swoich celów fitness. **Aby w dowolnym momencie nabyć SYNC, prosimy zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

Aby korzystać z opcji SYNC, musisz mieć iPod nano® (czwartej lub piątej generacji) lub iPod touch® (drugiej, trzeciej lub czwartej generacji). Musisz także mieć dostęp do komputera podłączonego do Internetu.

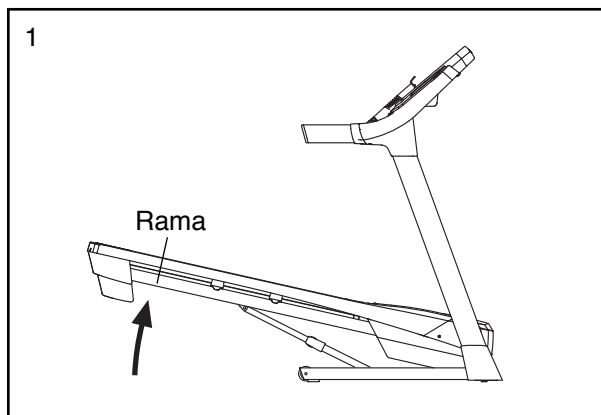
Aby uzyskać więcej informacji na temat SYNC, zob. instrukcje dołączone do urządzenia SYNC.

JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ

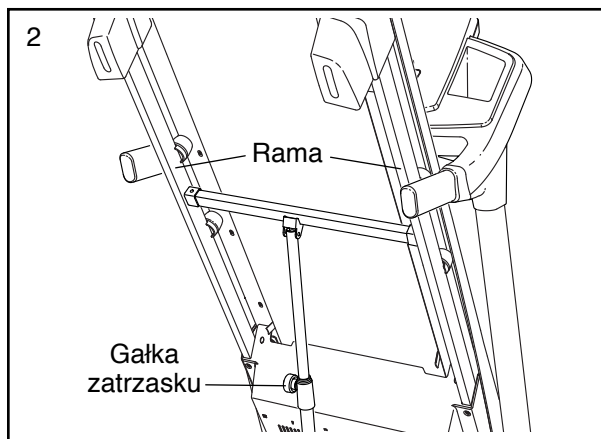
JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ

Aby uniknąć uszkodzeń bieżni, opuść pochylnię całkowicie do 0 procent przed złożeniem bieżni. Wyjmij klucz i odłącz kabel zasilania z gniazda. **UWAGA:** musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię.

1. Chwyć mocno metalową ramę w miejscu pokazanym strzałką poniżej. **UWAGA: nie przytrzymuj ramy za plastikowe szyny podstawy. Ugnij nogi i zachowaj proste plecy.**



2. Podnoś ramę aż do zablokowania gałki zatrzasku w pozycji przechowywania. **UWAGA: upewnij się, że gałka zatrzasku jest zablokowana.**

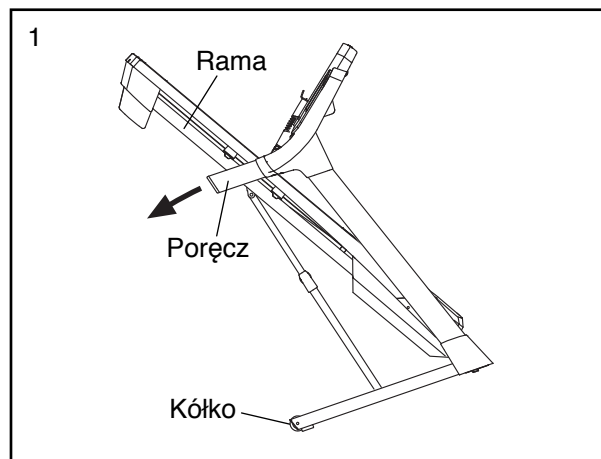


Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej od 30° C.

JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

Przed przenoszeniem bieżni złóż ją zgodnie z opisem po lewej. **UWAGA: sprawdź, czy złożona bieżnia jest dobrze zabezpieczona bolcem zatrzasku. Przenoszenie bieżni może wymagać dwóch osób.**

1. Przytrzymaj ramę i jedną poręcz, i jedną stopę oprzyj na kółku.



2. Ciągnij poręcz w tył, aż bieżnia potoczy się na kółkach, i ostrożnie przemieść ją w pożądane miejsce. **UWAGA: nie przemieszczaj bieżni bez jej przechylenia w tył, nie ciągnij za ramę i nie przesuwaj bieżni po nierównej powierzchni.**
3. Oprzyj jedną stopę na kółku i ostrożnie opuść bieżnię.

JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

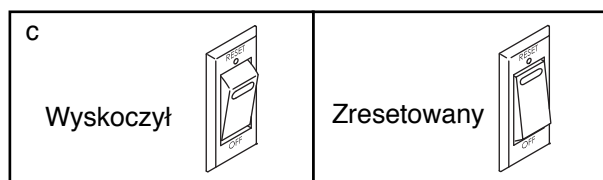
1. **Por. rys. 2.** Przytrzymaj górny koniec ramy bieżni prawą ręką. Następnie pociągnij gałkę zatrzasku w lewo. **WAŻNE: nie obracaj gałki zatrzasku.** Jeśli to konieczne, popchnij ramę nieco w przód. Obróć ramę w dół o kilkanaście centymetrów i puść gałkę zatrzasku.
2. **Por. rysunek nr 1 z lewej.** Mocno trzymaj metalową ramę obiema rękami i opuść ją na ziemię. **UWAGA: nie przytrzymuj ramy za plastikowe szyny podstawy i nie upuść ramy. Ugnij nogi i zachowaj proste plecy.**

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Większość problemów z bieżnią można rozwiązać podejmując następujące kroki. Odnajdź objaw usterki i postępuj zgodnie z instrukcją. Jeśli potrzebna jest dodatkowa pomoc, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

OBJAW: urządzenie się nie włącza

- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do odpowiednio uziemionego gniazda (p. s. 18). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²) nie dłuższy niż 1,5 m.
- Po podłączeniu kabla zasilającego do gniazdka, sprawdź, czy klucz jest włożony do konsoli.
- Sprawdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko kabla zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano, oznacza to, że wyłącznik wyskoczył. Aby go zresetować, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.



OBJAW: bieżnia wyłącza się podczas użycia.

- Sprawdź wyłącznik (p. rysunek powyżej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, odczekaj pięć minut i wciśnij go z powrotem.
- Sprawdź, czy kabel zasilający jest podłączony do gniazdka. Jeśli jest podłączony, wyjmij go, odczekaj pięć minut i podłącz ponownie.
- Wyjmij klucz z konsoli i włoż go ponownie.
- Jeśli bieżnia nadal nie działa, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

OBJAW: wyświetlacze konsoli nie gasną po wyjęciu z niej klucza

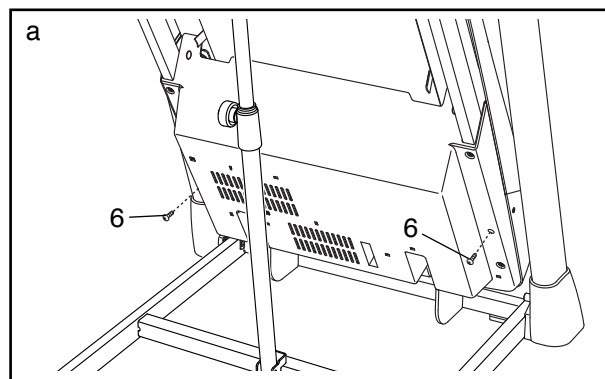
- Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze nie gasną

po wyjęciu klucza, włączony jest tryb demo. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze nadal pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 25, aby wyłączyć tryb demo.

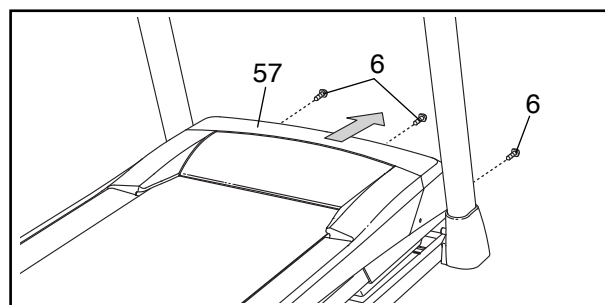
OBJAW: wyświetlacze konsoli nie działają poprawnie

- Wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Umieść bieżnię w pozycji przechowywania (p. JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ na s. 27).

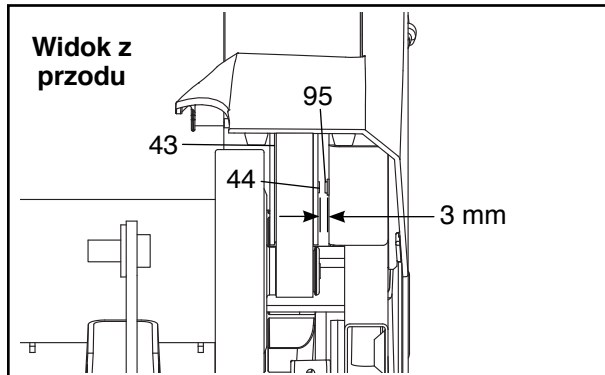
Następnie usuń dwa wskazane wkręty #8 x 3/4" (6).



Opuść bieżnię (por. JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na s. 27). Odkręć trzy wkręty #8 x 3/4" (6). Ostrożnie ześlizgnij pokrywę silnika (57).



Odnajdź przełącznik (95) i magnes (44) po lewej stronie koła pasowego (43). Obracaj koło pasowe aż magnes zrówna się z przełącznikiem. **Należy upewnić się, że odległość między nimi wynosi w przybliżeniu 3 mm.** Jeśli to konieczne, użyj śrubokrętu z płaskim łbem, by przesunąć przełącznik w odpowiednie miejsce. Ponownie załóż pokrywę silnika (nie pokazano) za pomocą wkrętów #8 x 3/4" (nie pokazano), i włącz bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



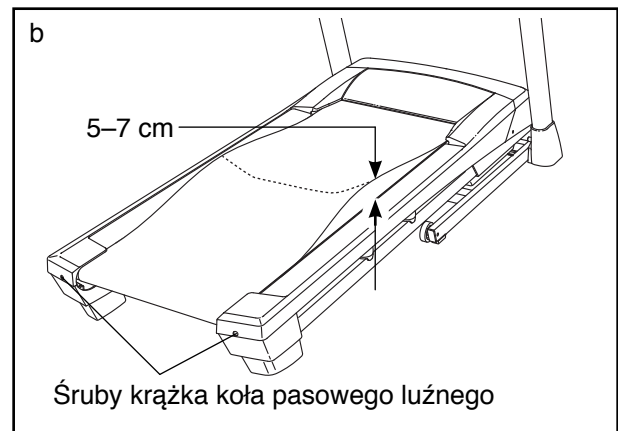
OBJAW: nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

- Przytrzymaj wciśnięte przyciski Stop i zwiększania Speed (prędkości), włóż klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop i zwiększania prędkości. Naciśnij przycisk Stop, a następnie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania Incline (nachylenia). Bieżnia automatycznie podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. To wykalibruje układ pochylni. Jeśli pochylnia nie zacznie się kalibrować, ponownie naciśnij przycisk Stop, a następnie jeszcze raz naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania Incline. Po kalibracji pochylni wyjmij klucz z konsoli.

OBJAW: pas bieżni zwalnia podczas marszu po nim

- Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²) nie dłuższy niż 1,5 metra.

- Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby krążka koła pasowego luźnego w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Gdy pas bieżni jest odpowiednio naprężony, można podnieść każdy jego brzeg na wysokość 5 do 7 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.

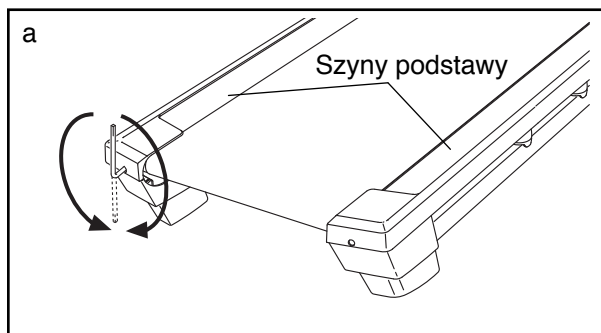


- Pas Twojej bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem. **WAŻNE: do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie stosuj smarów silikonowych lub innych substancji chybą, że poleci uczynić to przedstawiciel autoryzowanego serwisu. Takie substancje mogą pogorszyć stan pasa i powodować nadmierne zużycie się urządzenia.** Jeśli podejrzewasz, że pas bieżni może potrzebować więcej substancji smarującej, zajrzyj na czołową okładkę niniejszego podręcznika.
- Jeśli pas nadal zwalnia w czasie chodzenia, proszę przeczytać informacje na okładce tego podręcznika.

OBJAW: pas bieżni nie jest wycentrowany między szynami podstawy

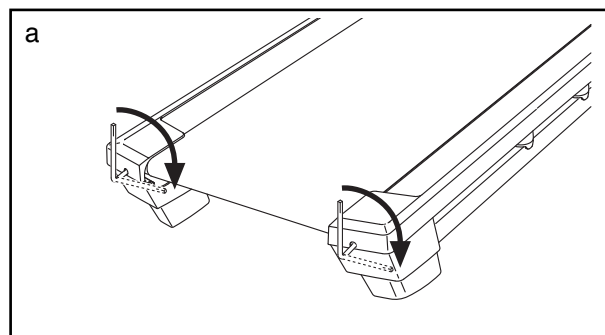
WAŻNE: jeśli pas bieżni ociera się o szyny podstawy, może być uszkodzony.

- a. Najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA**. Jeśli pas bieżni przesunął się w lewo, użyj klucza sześciokątnego, by obrócić lewą śrubę krążka koła pasowego o 1/2 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara; jeśli pas bieżni przesunął się w prawo, obróć lewą śrubę o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Należy uważać, aby nie naciągnąć pasa zbyt mocno. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność dopóki pas nie znajdzie się w położeniu centralnym.



OBJAW: pas bieżni ześlizguje się podczas marszu po nim

- a. Najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie śruby krążka koła pasowego luźnego zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Gdy pas bieżni jest odpowiednio naprężony, można podnieść każdy jego brzeg na wysokość 5 do 7 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i ostrożnie maszeruj na bieżni przez kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

⚠ OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Różne czynniki mogą wpływać na dokładność odczytu rytmu pracy serca. Czujnik tętna ma za zadanie wyłącznie wspomagać proces ćwiczeń dzięki ogólnemu określeniu rytmu pracy serca.

Niniejsze wskazówki pomogą Ci zaplanować program ćwiczeń. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat ćwiczeń należy zaopatrzyć się w odpowiedni podręcznik lub skonsultować się z lekarzem. Pamiętaj, odpowiednie odżywianie się oraz właściwy wypoczynek są niezwykle ważne dla osiągnięcia pomyślnych wyników.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Czy zamierzasz spalać tkankę tłuszczową, czy też wzmocnić układ sercowo-naczyniowy, ćwiczenie z odpowiednią intensywnością jest kluczowe dla uzyskania wyników. Możesz kierować się rytmem pracy serca w celu osiągnięcia odpowiedniego poziomu intensywności. Poniższa tabela ukazuje zalecane prędkości rytmu pracy serca dla spalania tkanki tłuszczowej i ćwiczeń aerobowych.

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	

Aby odnaleźć właściwy poziom intensywności, należy odszukać swój wiek na dole tabeli (lata są zaokrąglone do dziesiątek). Trzy liczby powyżej wieku określają Twoją "strefę treningową." Najniższa liczba to rytm pracy serca do spalania tkanki tłuszczowej, środkowa – dla maksymalnego spalania tkanki tłuszczowej, a najwyższa – dla ćwiczeń aerobowych.

Spalanie tkanki tłuszczowej—aby skutecznie spalać tkankę tłuszczową, musisz ćwiczyć z niską intensywnością przez długi okres czasu. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń Twój organizm zużywa *kalorie węglowodanowe* jako energię. Dopiero po pierwszych kilku minutach ćwiczeń organizm zaczyna zużywać *kalorie zawarte* w tkankach tłuszczu jako energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tkanki tłuszczowej, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najniższej liczby Twojej strefy treningowej. W celu maksymalnego spalania tłuszczu, ćwicz z rytmem pracy serca blisko środkowej liczby Twojej strefy treningowej.

Ćwiczenia aerobowe—jeśli Twoim celem jest wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, musisz wykonywać ćwiczenia aerobowe, które wymagają dużej ilości tlenu przez dłuższe okresy czasu. Dla ćwiczeń aerobowych, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najwyższej liczby Twojej strefy treningowej.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Rozgrzewka—zaczynaj od 5 do 10 minut rozciągania i niezbyt intensywnych ćwiczeń. Rozgrzewka podwyższa ciepłotę ciała, tętno oraz przyspiesza krążenie przygotowując organizm do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie treningowej—ćwicz przez 20 do 30 minut z rytmem pracy serca w strefie treningowej. (Podczas kilku pierwszych tygodni programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie treningowej przez czas dłuższy niż 20 minut.) Oddychaj miarowo i głęboko podczas ćwiczeń—nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Rozluźnienie—zakończ 5 do 10 minutami ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie zwiększa elastyczność mięśni i pomaga zapobiegać problemom spowodowanym przez ćwiczenia.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby zachować lub poprawić kondycję, ćwicz trzy razy w tygodniu, z co najmniej jednym dniem przerwy między ćwiczeniami. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz wykonywać do pięciu sesji ćwiczeń w tygodniu, jeśli masz ochotę. Pamiętaj, kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnej i przyjemnej części Twojego codziennego życia.

SUGEROWANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Prawidłowy sposób wykonywania podstawowych ćwiczeń rozciągających pokazano z prawej strony. Rozciągaj się powoli—nie sprężynuj.

1. Dotknięcie palców stóp

Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli zrób skłon w przód, zginając się w biodrach. Rozluźnij plecy i ramiona, jednocześnie sięgając w dół do palców stóp tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciąga: ścięgna podkolanowe, mięśnie z tyłu kolan oraz plecy.

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Podciągnij spód drugiej stopy ku sobie i umieść go na wewnętrznej stronie uda wyprostowanej nogi. Sięgaj do palców u stopy tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: ścięgna podkolanowe, dolną część pleców i pachwiny.

3. Rozciąganie łydek/ścięgna Achillesa

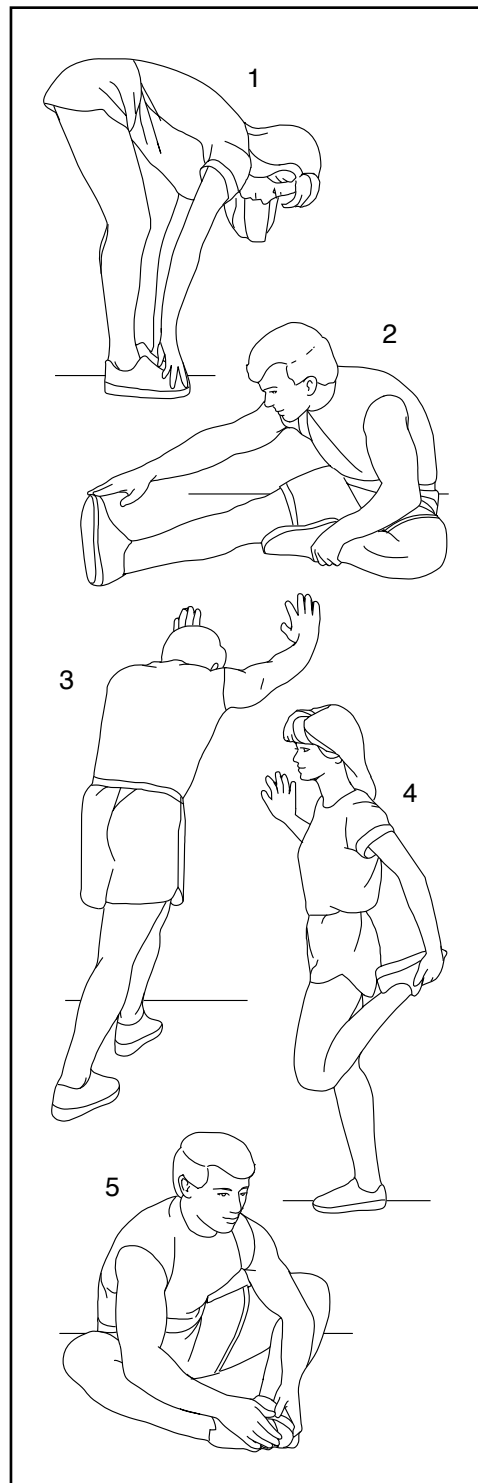
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzyj dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesuwaj biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby bardziej rozciągnąć ścięgna Achillesa, ugnij także nogę tylną. Rozciąga: łydki, ścięgna Achillesa i kostki.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Opierając jedną dłoń o ścianę dla równowagi, sięgnij w tył i złap jedną ze stóp drugą dłonią. Przyciągnij piętę do pośladków tak blisko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

Usiądź ze złączonymi spodami stóp i kolanami na zewnątrz. Przyciągnij stopy do krocza tak blisko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



LISTA CZĘŚCI

Nr modelu NETL10713.1 R1014A

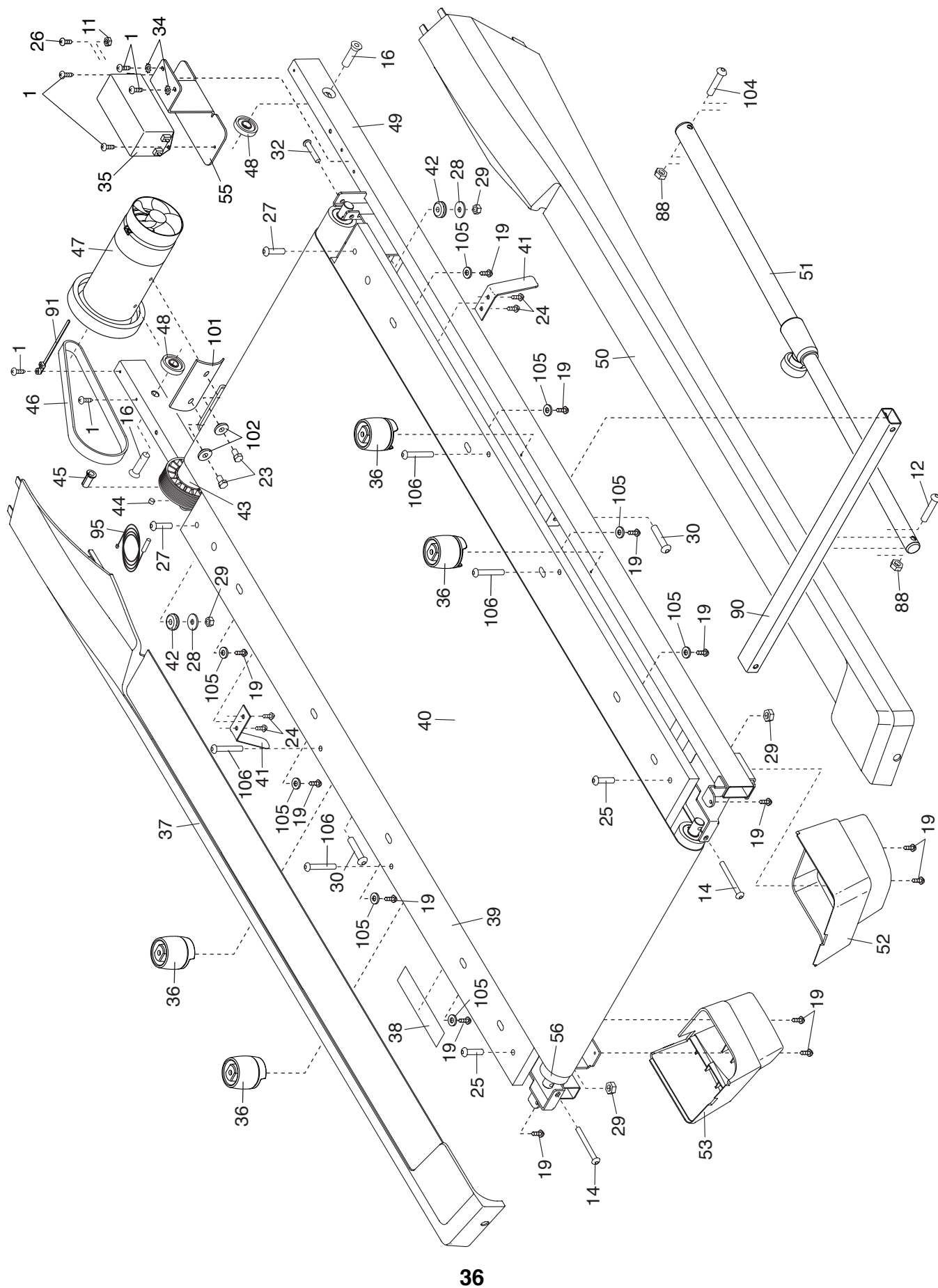
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	10	Wkręt uziemiający #8 x 1/2"	52	1	Stopka tylna prawa
2	2	Śruba 3/8" x 2 1/2"	53	1	Stopka tylna lewa
3	2	Nakrętka 3/8"	54	1	Wkręt uziemiający czujnika tętna #8 x 1/2"
4	6	Wkręt 3/8" x 4"	55	1	Uchwyt filtra
5	6	Podkładka odginana 3/8"	56	1	Krażek koła pasowego luźnego
6	28	Wkręt #8 x 3/4"	57	1	Pokrywa silnika
7	4	Wkręt #10 x 3/4"	58	2	Rozpórka ramy pochylni
8	10	Podkładka odginana 5/16"	59	1	Rama pochylni
9	4	Podkładka odginana #10	60	1	Silnik pochylni
10	4	Wkręt 5/16" x 5/8"	61	1	Czujnik tętna
11	1	Nakrętka #8	62	1	Sterownik
12	1	Śruba M8 x 45mm	63	3	Sznurek do przeciągnięcia przewodu
13	18	Wkręt #8 x 1/2"	64	1	Płyta obudowy silnika
14	2	Wkręt 1/4" x 2 1/2"	65	1	Wyłącznik
15	2	Śruba 3/8" x 1 3/8"	66	1	Kabel zasilający
16	2	Śruba 1/2" x 2 1/4"	67	1	Przelotka
17	2	Nakrętka 1/2"	68	1	Obudowa silnika
18	3	Zacisk pokrywy	69	2	Zaślepka wspornika
19	14	Wkręt z łbem grzybkowym #8 x 3/4"	70	1	Przewód wspornika
20	2	Śruba 3/8" x 1 3/4"	71	1	Lewa poręcz
21	4	Nakrętka zabezpieczająca 3/8"	72	1	Prawa poręcz
22	2	Rozpórka silnika pochylni	73	1	Lewa pokrywa podstawy
23	2	Wkręt 1/4" x 3/8"	74	1	Prawa pokrywa podstawy
24	4	Wkręt prowadnicy pasa #8	75	1	Wspornik lewy
25	2	Śruba 5/16" x 1 1/4"	76	1	Wspornik prawy
26	1	Wkręt #8	77	4	Zaślepka podstawy
27	2	Śruba 5/16" x 1 3/4"	78	2	Nalepka ostrzegawcza
28	2	Podkładka 5/16"	79	4	Podkładka podstawy
29	4	Nakrętka 5/16"	80	1	Podstawa
30	2	Wkręt 1/4" x 1 3/4"	81	2	Kółko
31	1	Poprzeczka	82	1	Klucz/zacisk
32	1	Wkręt 1/4" x 2"	83	1	Podstawa konsoli
33	8	Wkręt samogwintujący #8 x 1"	84	4	Wkręt 5/16" x 1"
34	5	Podkładka odginana #8	85	1	Prawa podstawka
35	1	Filtr	86	1	Konsola
36	4	Amortyzator platformy	87	1	Rama konsoli
37	1	Szyna podstawy lewa	88	2	Nakrętka M8
38	1	Nalepka ostrzegawcza zatrasku	89	1	Przewód uziomowy konsoli
39	1	Platforma bieżni	90	1	Poprzeczka zatrasku
40	1	Pas bieżni	91	2	Sznurek do przeciągnięcia przewodu
41	2	Prowadnica pasa	92	2	Wkręt z łbem półkolistym 5/16" x 1"
42	2	Rozpórka gumowa	93	1	Pokrywa prawej poręczy
43	1	Walek/Koło pasowe napędowe	94	2	Rozpórka podkładki podstawy
44	1	Magnes	95	1	Przełącznik
45	1	Klamra przekaźnika	96	2	Klamra konsoli
46	1	Pas silnika napędowego	97	1	Lewa podstawka
47	1	Silnik napędowy	98	1	Uchwyt uziemiający
48	2	Rozpórka ramy			
49	1	Rama			
50	1	Szyna podstawy prawa			
51	1	Zatrask zamykający			

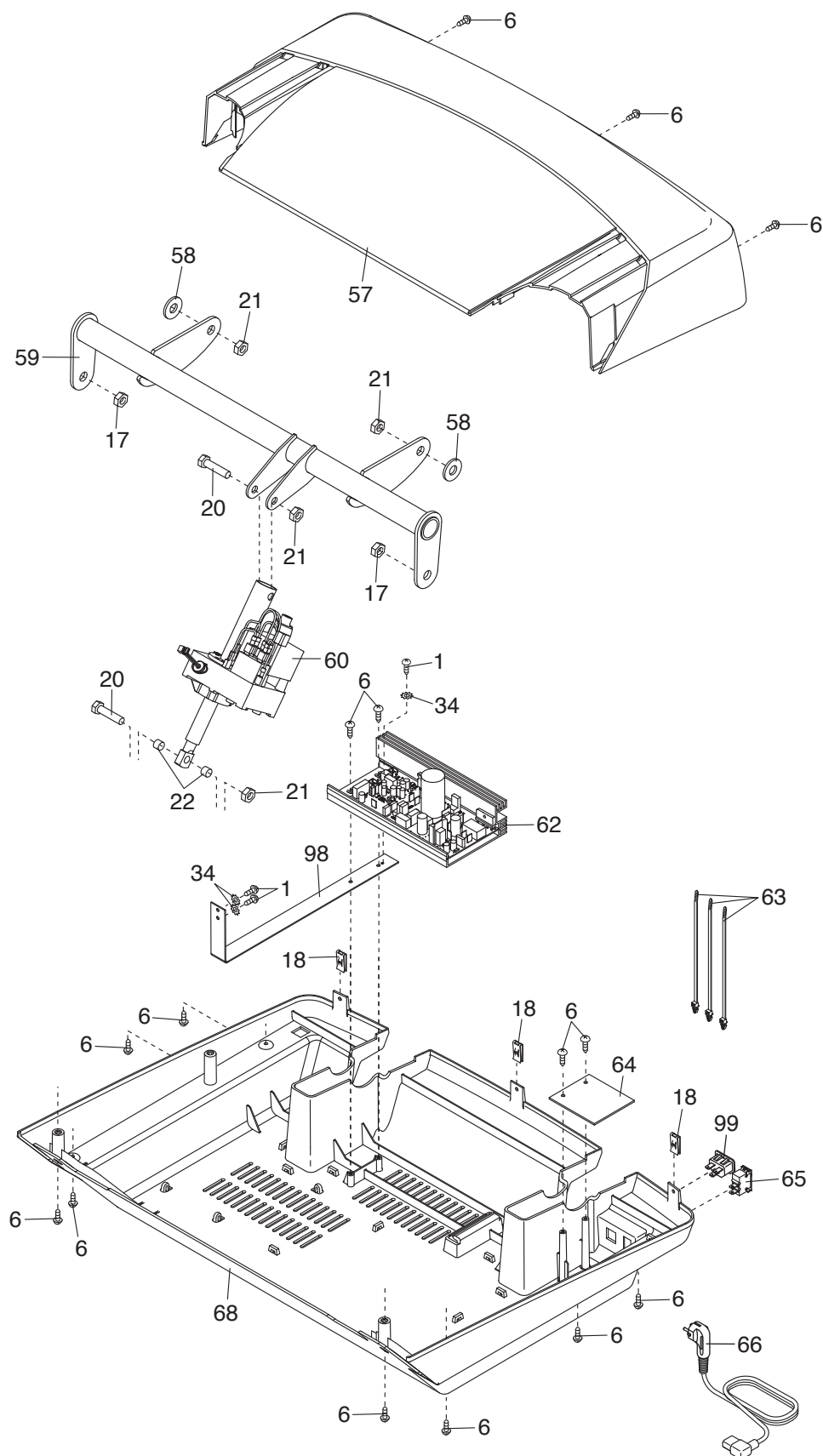
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
99	1	Gniazdo	104	1	Śruba M8 x 50mm
100	1	Pokrywa lewej poręczy	105	8	Podkładka płaska #8
101	1	Izolacja silnika	106	4	Wkręt 1/4" x 1 1/4"
102	2	Tuleja silnika	107	1	Ośłona lewego wspornika
103	1	Ośłona prawego wspornika	*	—	Podręcznik użytkownika

Uwaga: specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.

RYSUNEK ZŁOŻENIOWY A

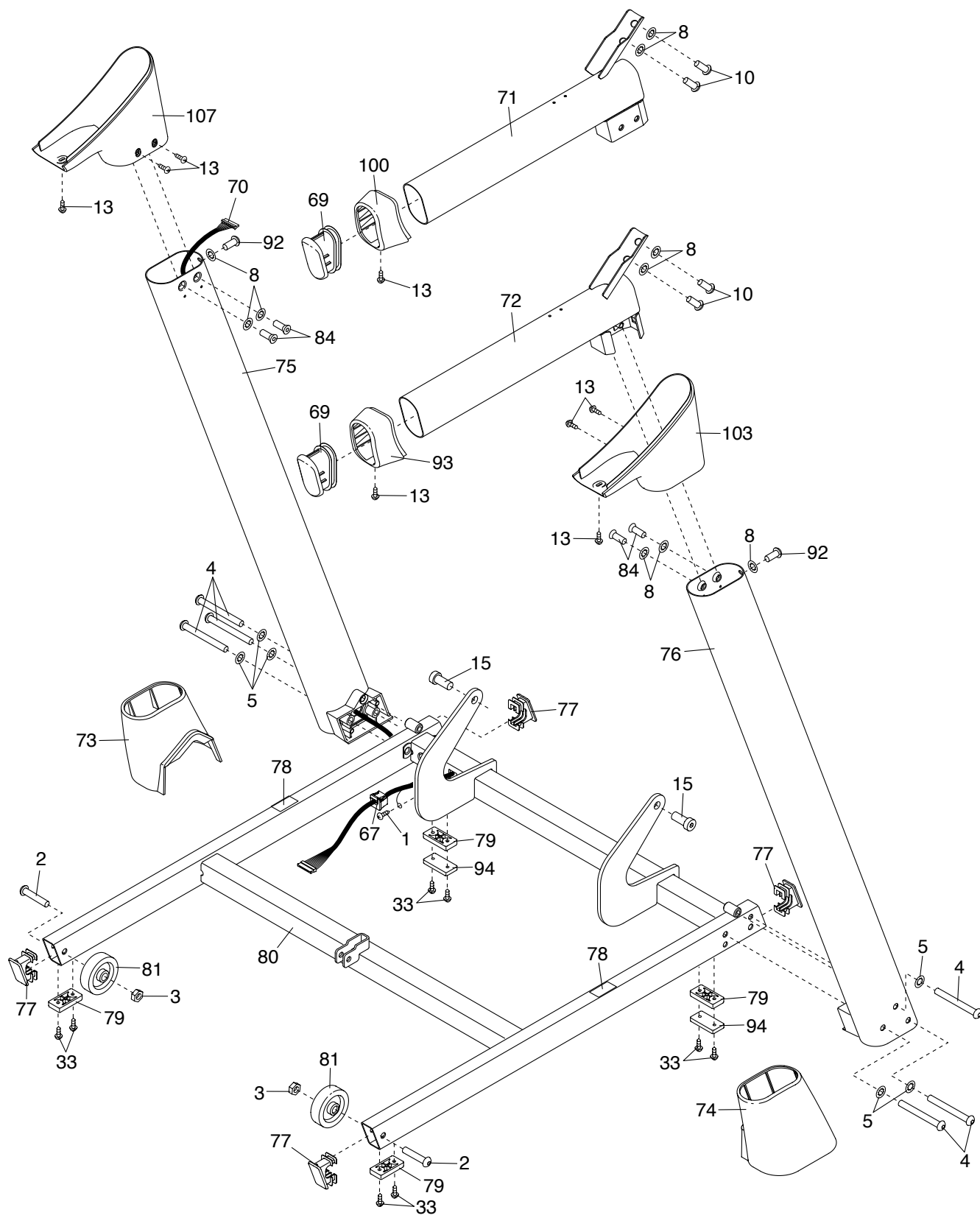
Nr modelu NETL10713.1 R1014A

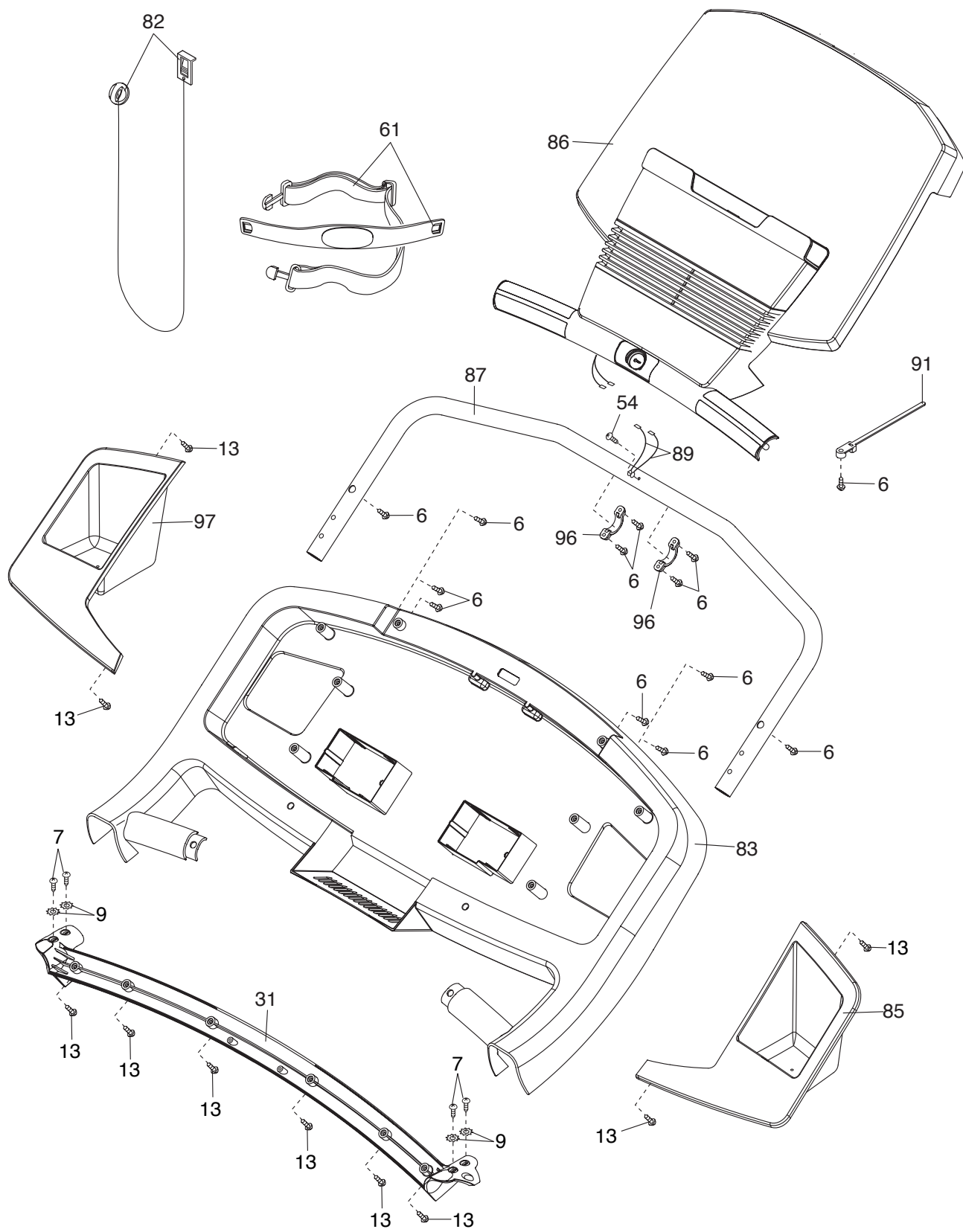




RYSUNEK ZŁOŻENIOWY C

Nr modelu NETL10713.1 R1014A





ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twojego problemu, prosimy abyś był gotów podać następujące dane gdy się z nami skontaktujesz:

- numer modelu oraz numer seryjny produktu (spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika)
- nazwę produktu (podana na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika)
- numer kluczowy oraz opis części (por. LISTA CZĘŚCI oraz RYSUNEK ZŁOŻENIOWY pod koniec niniejszego podręcznika)

INFORMACJE O RECYKLINGU

Produktu elektronicznego nie wolno pozbywać się na składowisku odpadów komunalnych. Aby zapewnić ochronę środowiska naturalnego, produkt należy poddać recyklingowi po jego zużyciu, zgodnie z przepisami prawa.

Należy korzystać z usług jednostek zajmujących się recyklingiem i posiadających uprawnienia do zbierania tego typu odpadów na danym obszarze. Postępując w ten sposób, pomagasz chronić zasoby naturalne i przyczyniasz się do poprawy europejskich standardów ochrony środowiska. Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat bezpiecznych i prawidłowych metod utylizacji, skontaktuj się z lokalnym organem miejskim lub sklepem, gdzie zakupiłeś produkt.

