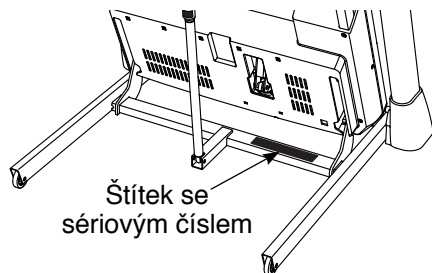


NordicTrack C200

Model č. NETL10814.0

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo
pro budoucí potřebu.



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

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

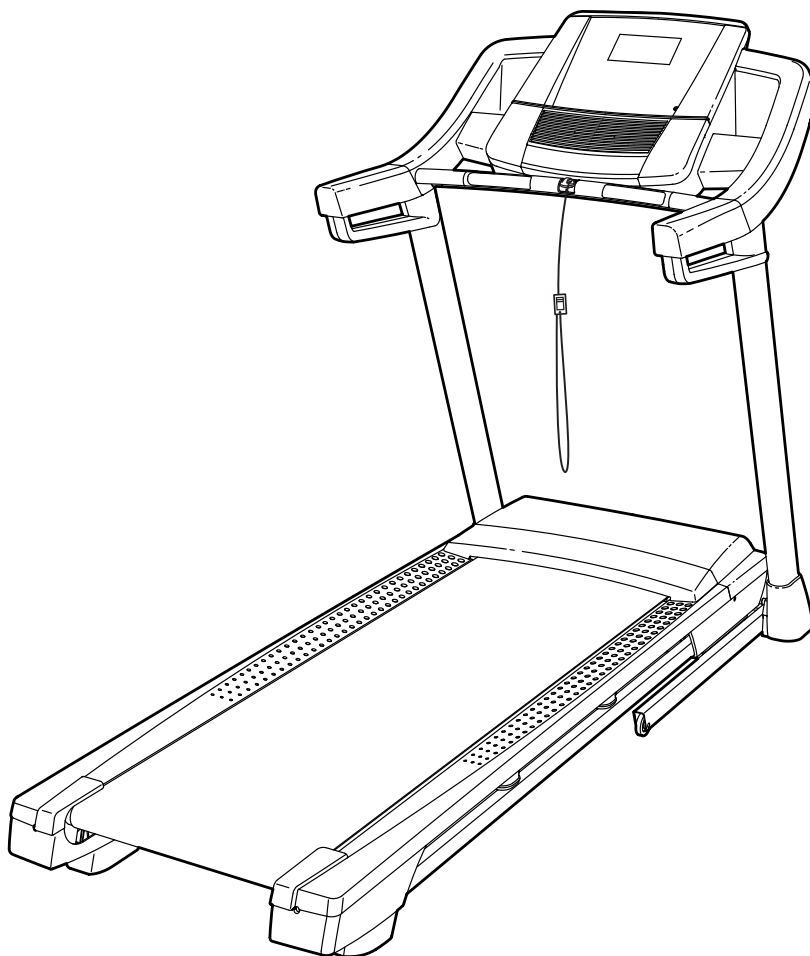
Internetové Stránky:

www.iconsupport.eu

POZOR

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

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



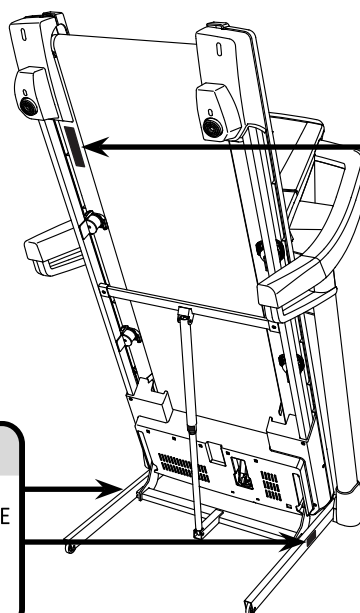
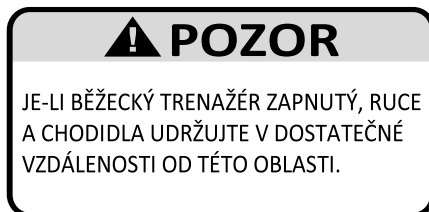
www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE	5
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ	6
MONTÁŽ	7
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU	18
JAK POUŽÍVAT BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU	19
SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU	29
ÚDRŽBA A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	30
POKYNY PRO CVIČENÍ	33
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 zastavování běžeckého trenažéru stávejte pouze na vodících kolejkách.
- Rychlost měňte v malých přírůstcích.
- Při tréninku na běžeckém trenažéru se přidržíte madel a vždy noste bezpečnostní sponu.
- Při pocitech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénink přerušte.
- Před přemístěním nebo uskladněním běžeckého trenažéru zcela zavřete západku pro uskladnění.
- Před složením běžeckého trenažéru u do polohy pro uskladnění snižte sklon na nejnižší úroveň.
- Nedovolte, 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 veškerých výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
2. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby 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. Běžecký 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 straně 19) 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 kapitolu ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH na straně 30.)
16. Před používáním trenažéru řádně prostudujte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 21).
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 TRENAŽÉRU na straně 29). 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 běžecském trenažéru nikdy nevkládějte 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 přerušete a odpočiňte si.

TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

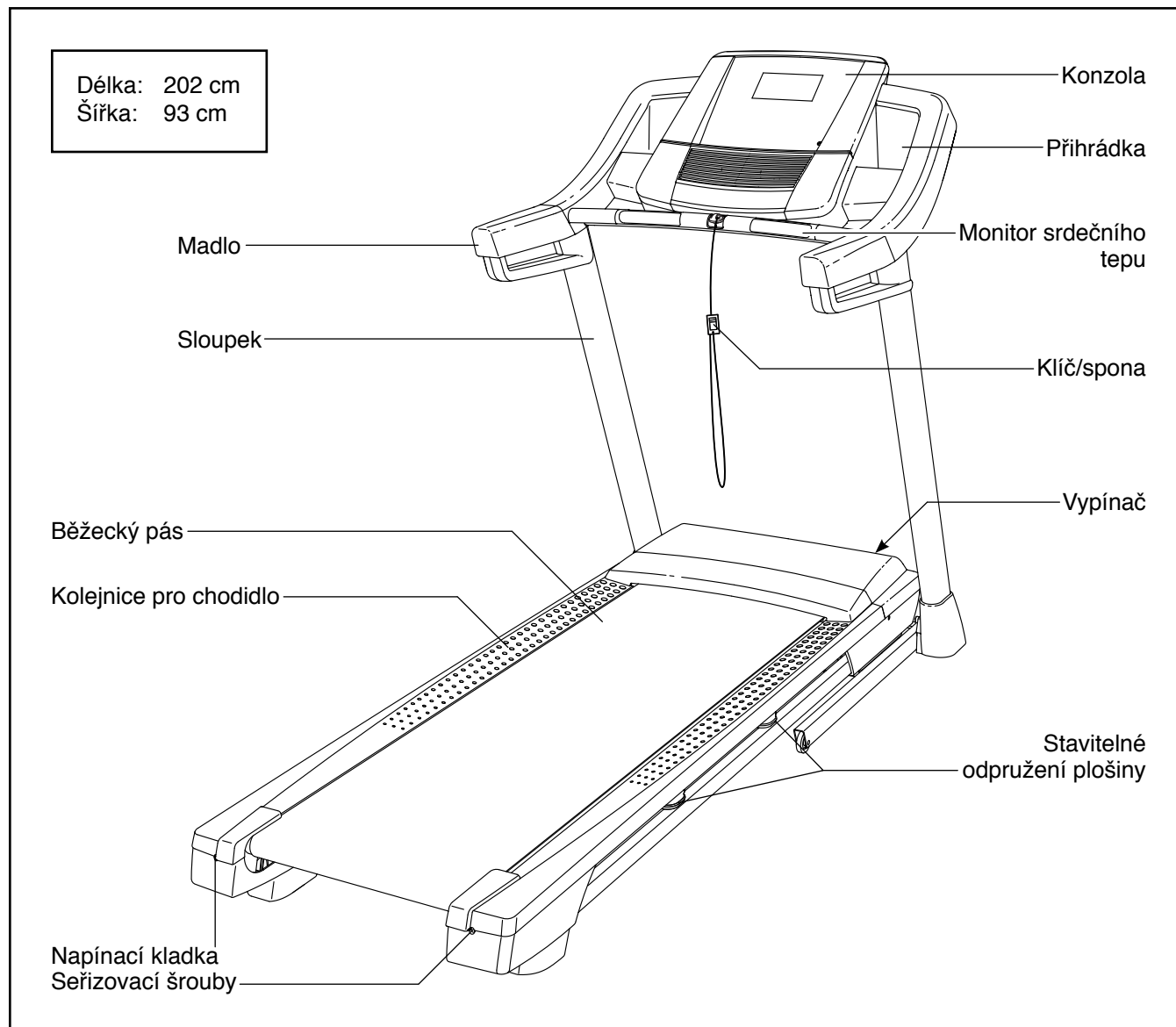
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Děkujeme vám, že jste se rozhodli pro revoluční trenažér NORDICTRACK® C 200. Běžecský trenažér C 200 nabízí řadu funkcí působivých určených ke zpříjemnění a zefektivnění domácího cvičení. Pokud necvičíte, unikátní běžecský trenažér lze složit na potřebné podlahové ploše minimálně o polovinu menší než u jiných běžecských trenažérů.

Před používáním běžecského 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

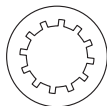
Drobné montážní součástky určete podle výkresů níže. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo za závorkou je počet kusů potřebných pro montáž. **Poznámka:** Pokud některá součástka chybí v sadě drobných součástek, zkontrolujte, zda není již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



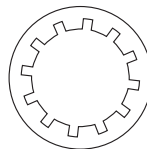
Hvězdicová
podložka #10 (5)–4



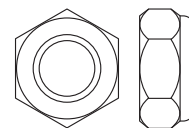
Podložka #10
(103)–2



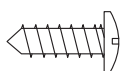
Hvězdicová podložka
5/16" (11)–10



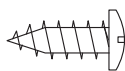
Hvězdicová
podložka 3/8" (13)–6



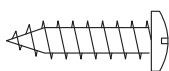
Matice 5/16"
(12)–2



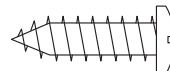
Stříbrný šroub
#8 x 1/2" (10)–1



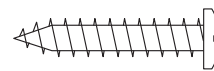
Šroub #8 x 1/2"
(1)–14



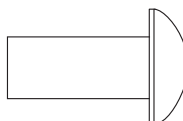
Šroub #8 x 3/4"
(2)–4



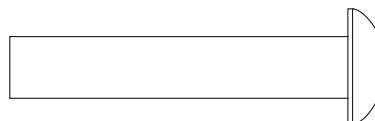
Šroub #10 x 3/4"
(9)–4



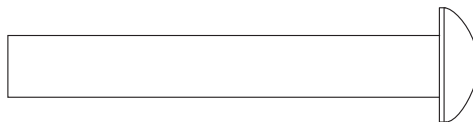
Šroub #8 x 1"
(102)–2



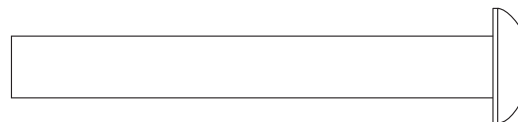
Šroub 5/16" x 3/4"
(4)–6



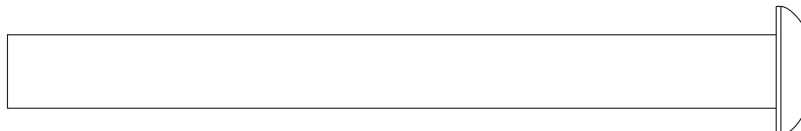
Šroub 5/16" x 1 3/4"
(6)–1



Šroub 5/16" x 2 1/4"
(3)–1



Šroub 5/16" x 2 1/2"
(28)–4



Šroub 3/8" x 4" (7)–6

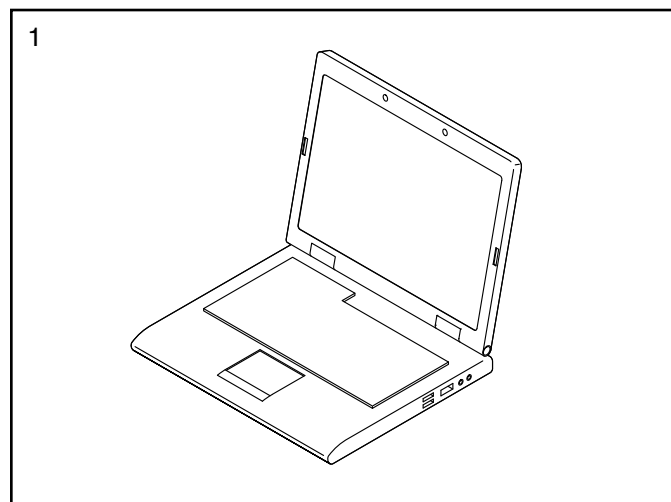
MONTÁŽ

- 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:
 - příbalené šestihranné klíče 
 - jeden nastavitelný klíč 
 - jeden křížový šroubovák 
- Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

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

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

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

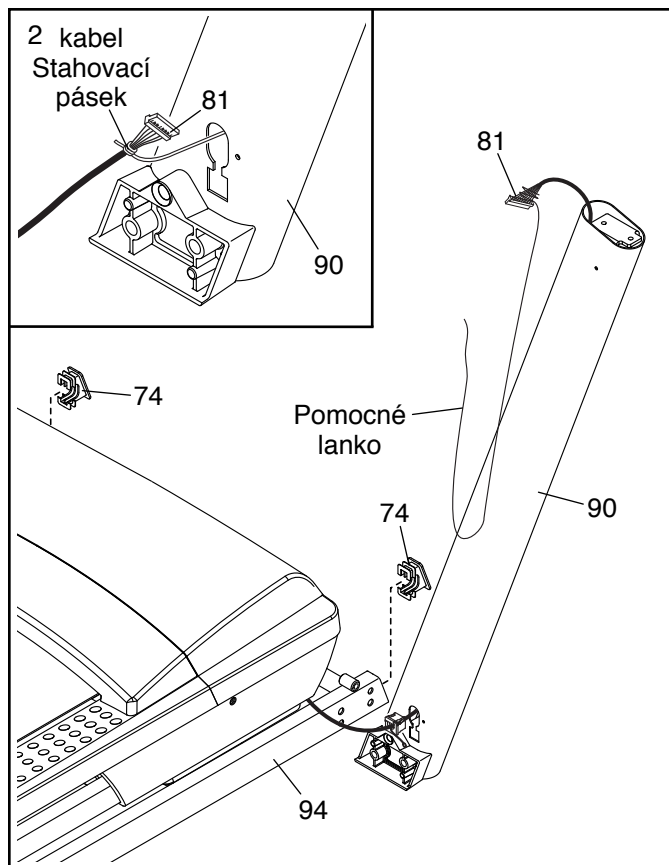


2. Ověřte, zda je odpojen síťový kabel.

Na každé straně základny (94) nasadte kryt (74) a přitlačte.

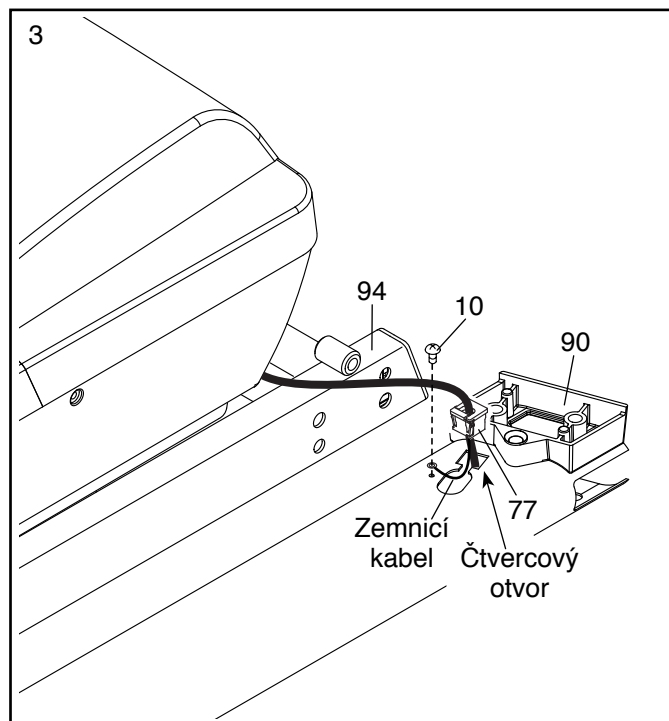
Vyhledejte pravý sloupek (90). S pomocí druhé osoby přidržujte pravý sloupek v blízkosti základny (94).

Viz výřezový výkres. Pomocné lanko v pravém sloupku (81) pevně uvažte kolem konce kabelu sloupku (90). Poté při vytahování druhého konce lanka z pravého sloupku vložte do spodní části pravého sloupku kabel sloupku.



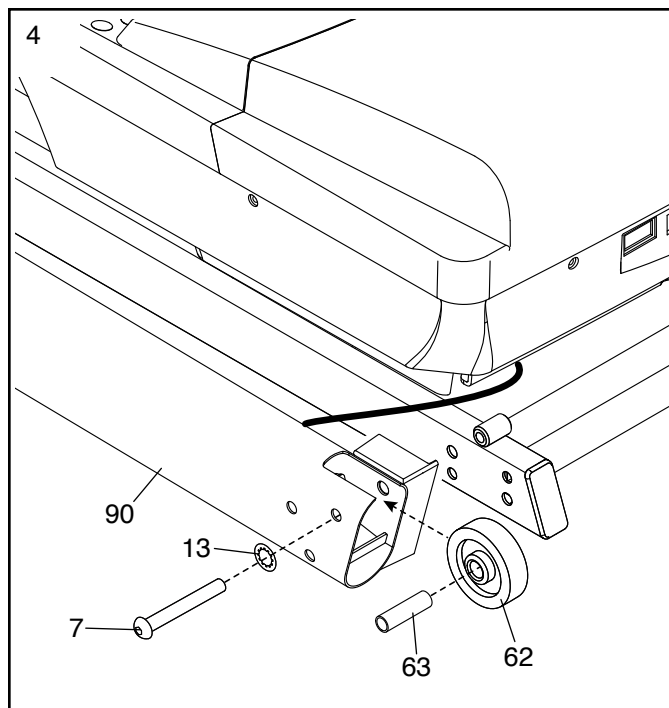
3. Pravý sloupek (90) přiložte poblíž základny (94). Do čtvercového otvoru v pravém sloupku zatlačte průchodku (77). **Dejte pozor, aby se nesevřel zemnicí kabel.**

Poté pomocí stříbrného šroubu #8 x 1/2" (10) zemnicí kabel připojte k pravému sloupku (90) dle ilustrace.



4. Do předního kolečka (62) vložte mezikus (rozpěrku) kolečka (63). Přední kolečko přidržte uvnitř dna pravého sloupku (90) a do pravého sloupku a předního kolečka vložte šroub 3/8" x 4" (7) s hvězdicovou podložkou 3/8" (13).

Opakujte tento krok u levého sloupku (nezobrazen).

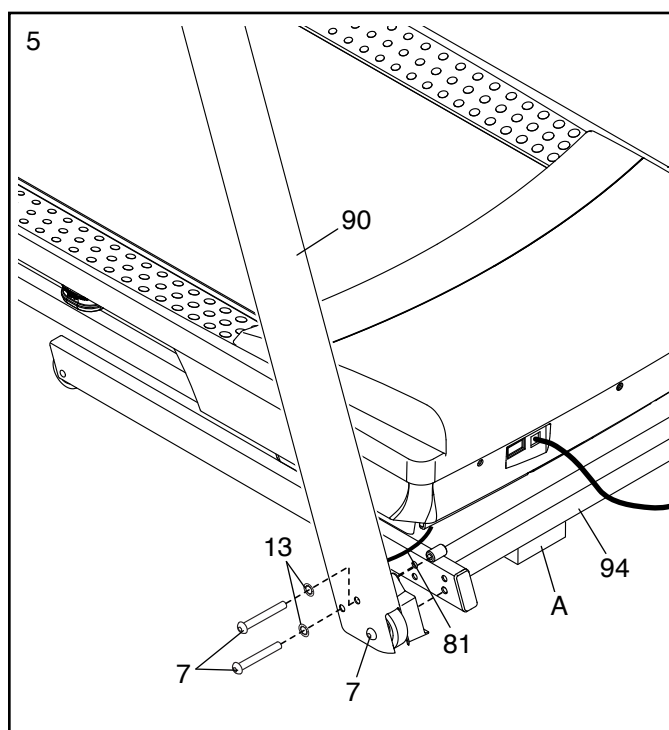


5. Pod pravou stranu základny (94) vložte kus obalového materiálu (A). Pravý sloupek (90) přidržte u základny. **Dejte pozor, abyste nesevřeli kabel sloupku (81).**

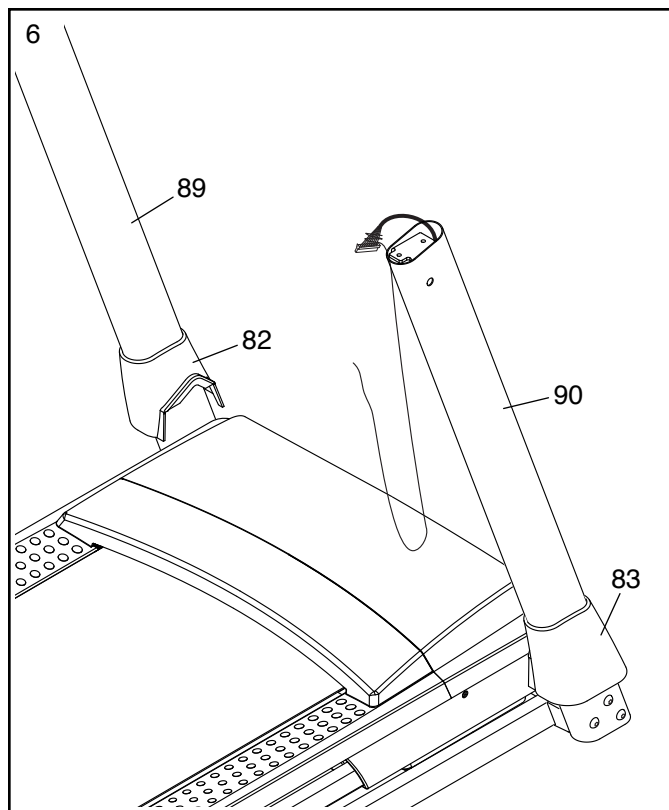
Do pravého sloupku (90) vložte dva šrouby 3/8" x 4" (7) se dvěma hvězdicovými podložkami 3/8" (13) a částečně utáhněte tři šrouby k základně (94). **Šrouby ještě zcela neutahujte.**

Obalový materiál (A) přesuňte na levou stranu základny (94) a stejným způsobem upevněte levý sloupek (není zobrazen).
Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.

Odstraňte obalový materiál (A) zespod základny (94).

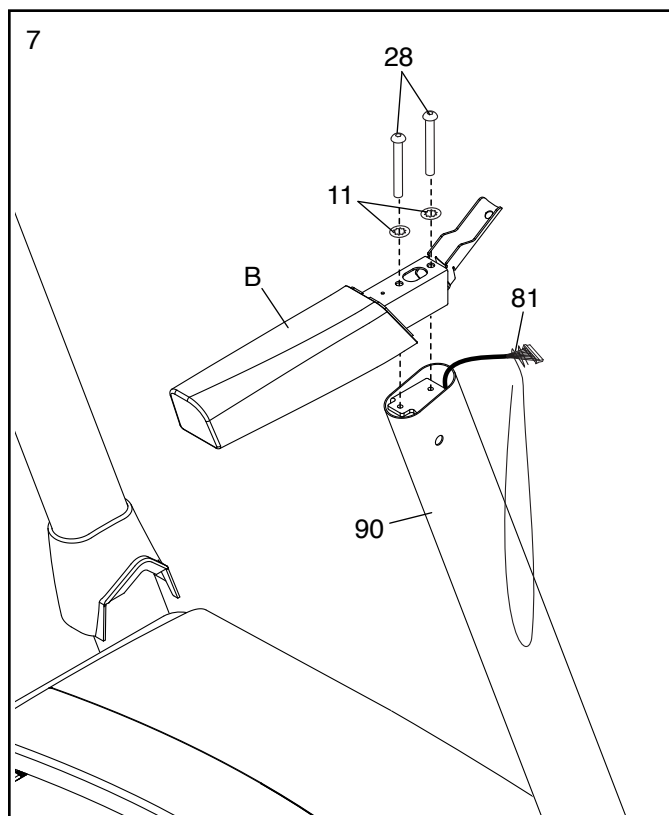


6. Vyhledejte levý a pravý kryt základny (82, 83).
Levý kryt základny nasuňte na levý sloupek (89)
a pravý kryt základny nasuňte na pravý sloupek
(90). **Kryty základny zatím nenasazujte na
místo.**

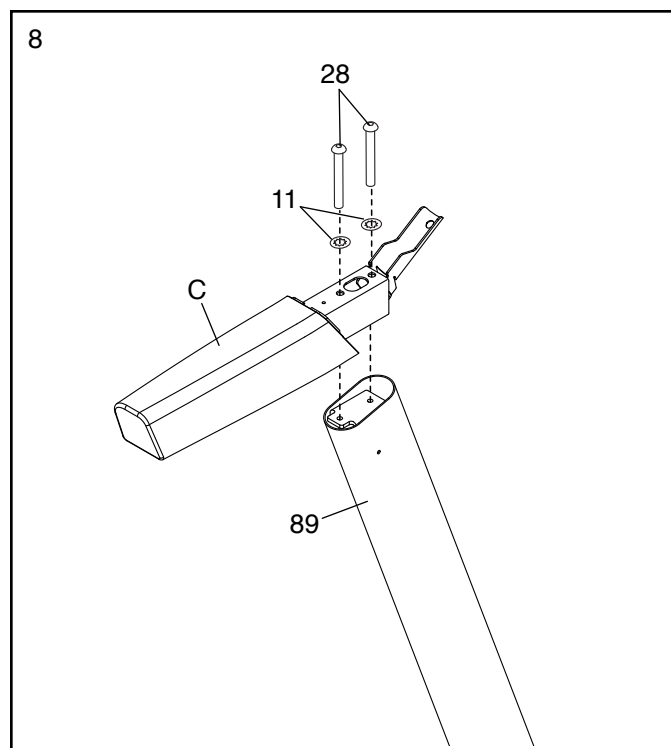


7. Vyhledejte sestavu pravého madla (B).

Sestavu pravého madla (B) upevněte k pravému
sloupku (90) pomocí dvou šroubů 5/16" x 2 1/2"
(28) a dvou hvězdicových podložek 5/16" (11).
**Dejte pozor, abyste nesevřeli kabel sloupku
(81). Šrouby ještě zcela neutahujte.**

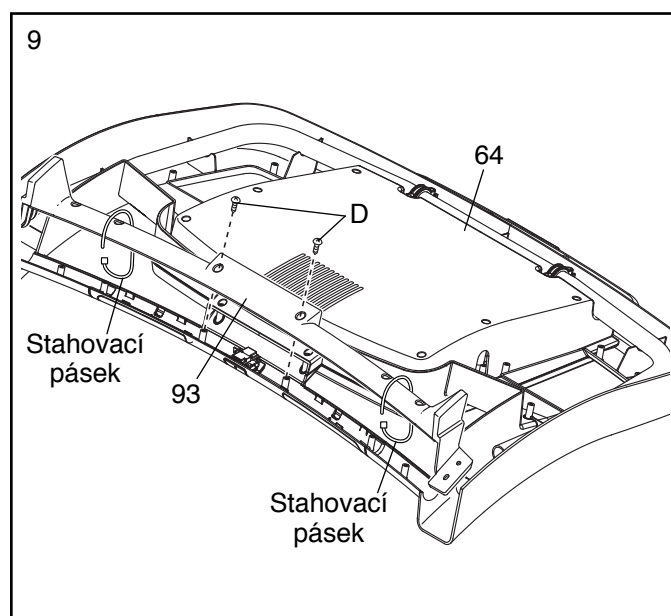


8. Sestavu levého madla (C) upevníte k levému sloupku (89) pomocí dvou šroubů 5/16" x 2 1/2" (28) a dvou hvězdicových podložek 5/16" (11). **Šrouby ještě zcela neutahujte.**



9. Základnu konzoly (64) umístíte čelní plochou na měkký povrch, abyste zamezili jejímu poškrábání. Pokud je pulzní příčka (93) upevněna k základně konzoly pomocí stahovacích pásek, odstraňte je.

Vyjměte a zlikvidujte dva označené šrouby (D). Poté odstraňte pulzní příčku (93).

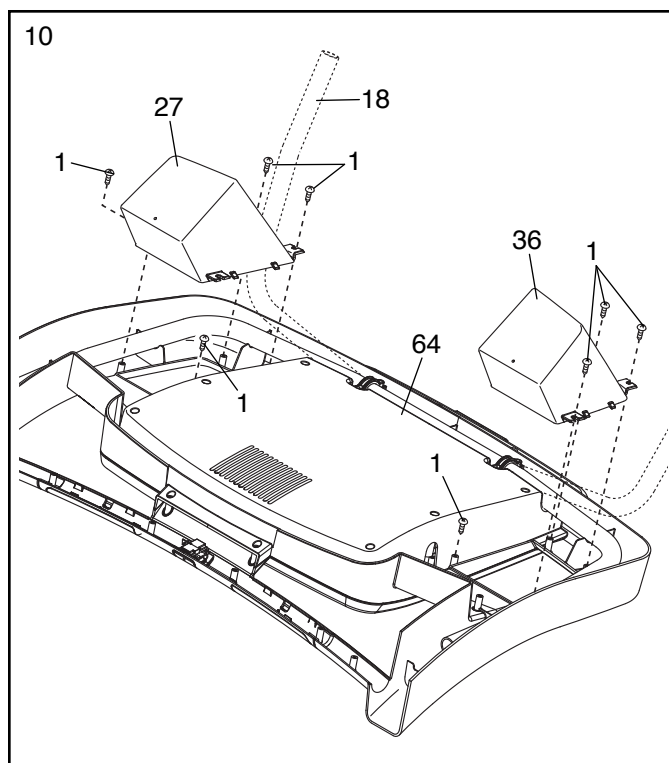


10. Vyhledejte levou a pravou odkládací přihrádku (27, 36).

Odkládací přihrádky (27, 36) upevněte osmi šrouby #8 x 1/2" (1) k základně konzoly (64).

Rada: Jednodušší může být nejprve nasadit dva vnitřní šrouby, přihrádky zasunout na místo, a až poté utáhnout dalších šest šroubů.

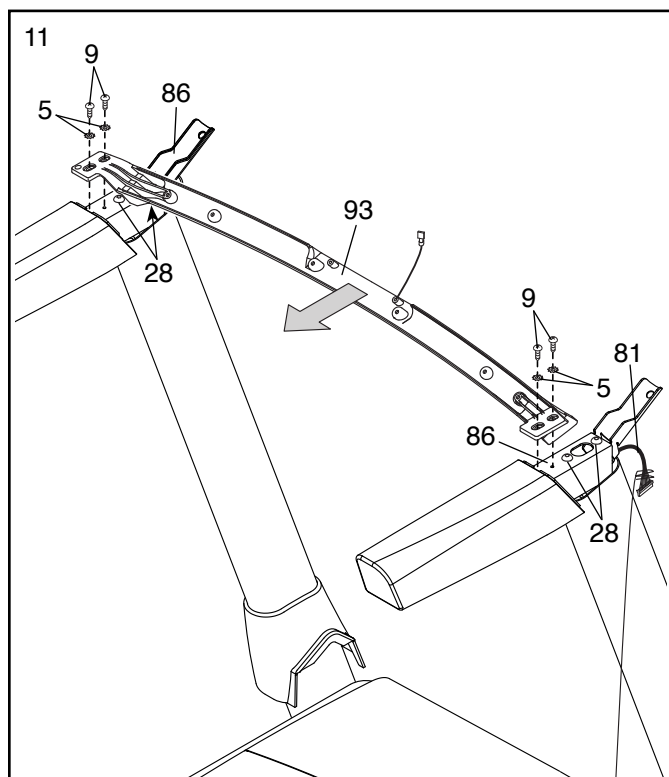
Rada: Při upevňování přihrádek (27, 36) může vzniknout nutnost natočit rám konzoly (18) směrem vzhůru.



11. **DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození pulzní příčky (93), nepoužívejte elektrické nářadí a příliš neutahujte šrouby #10 x 3/4" (9).**

Pulzní příčku (93) orientujte dle ilustrace. Pulzní příčku upevněte k madlům (86) pomocí čtyř šroubů #10 x 3/4" (9) a čtyř hvězdicových podložek #10 (5). **Nejprve lehce nasadte všechny čtyři šrouby. Poté příčku posuňte co nejdále ve směru šípky. Poté šrouby dotáhněte.**

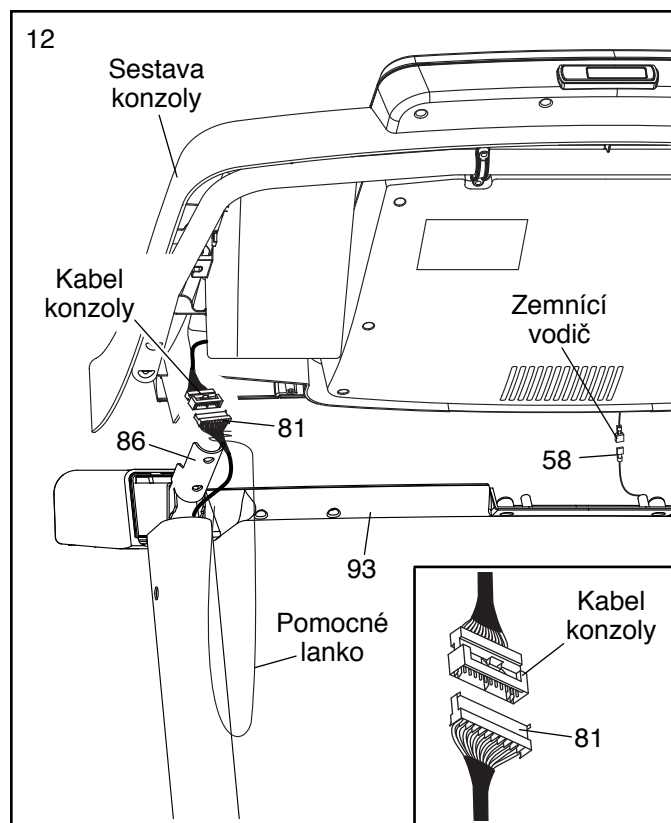
Dejte pozor, abyste nesevřeli kabel sloupku (81). Pevně utáhněte čtyři šrouby 5/16" x 2 1/2" (28).



12. S pomocí druhé osoby přidrželte sestavu konzoly poblíž madel (86) (zobrazena jen jedna strana).

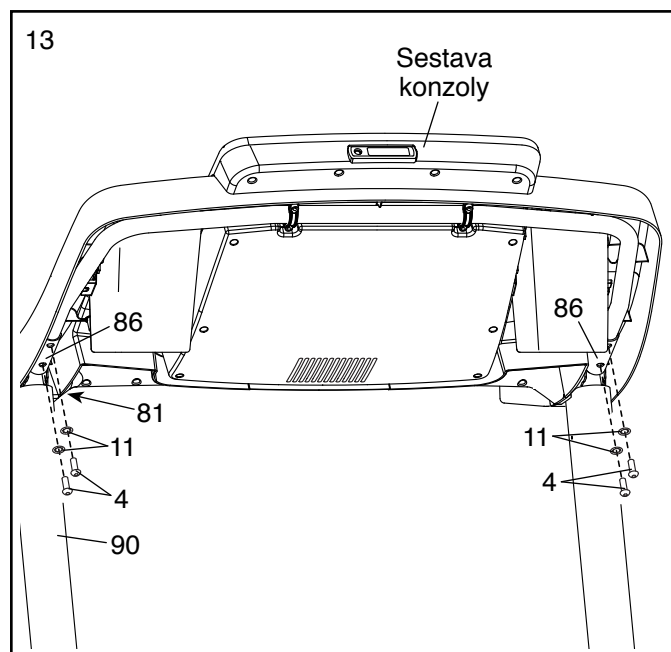
Zemnicí kabel ze sestavy konzoly připojte ke zemnicímu kabelu konzoly (58) na pulzní příčce (93).

Viz výřezový výkres. Spojte kabel sloupku (81) s kabelem konzoly. **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.** Poté z kabelu sloupku vyjměte pomocné lanko.



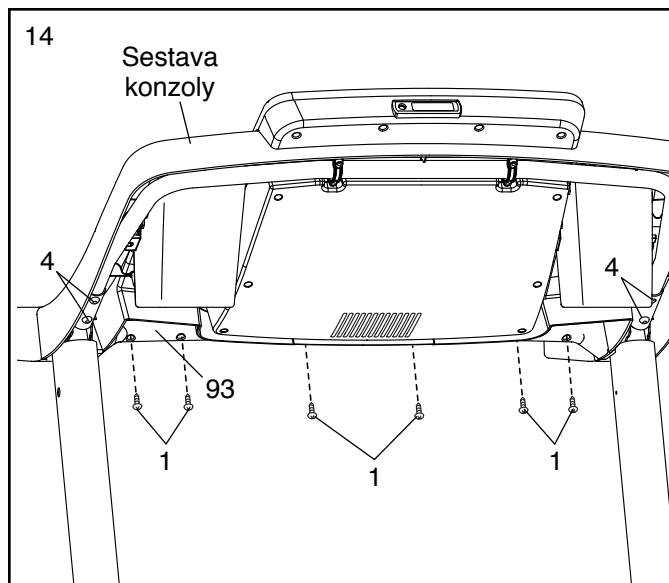
13. Sestavu konzoly ustavte na držáky na madlech (82, 86). **Bud'te opatrní, abyste nepřiskřípli jakýkoliv kabel.** Přečnávající kabel sloupku (81) zasuněte do pravého sloupku (90).

Sestavu konzoly upevněte k držákům na madlech (86) pomocí čtyř šroubů 5/16" x 3/4" (4) a čtyř hvězdicových podložek 5/16" (11). **Šrouby ještě zcela neutahujte.**



14. Pomocí šesti šroubů #8 x 1/2" (1) k sestavě konzoly upevněte pulzní příčku (93). **Nasaďte všech šest šroubů a poté je utáhněte.**

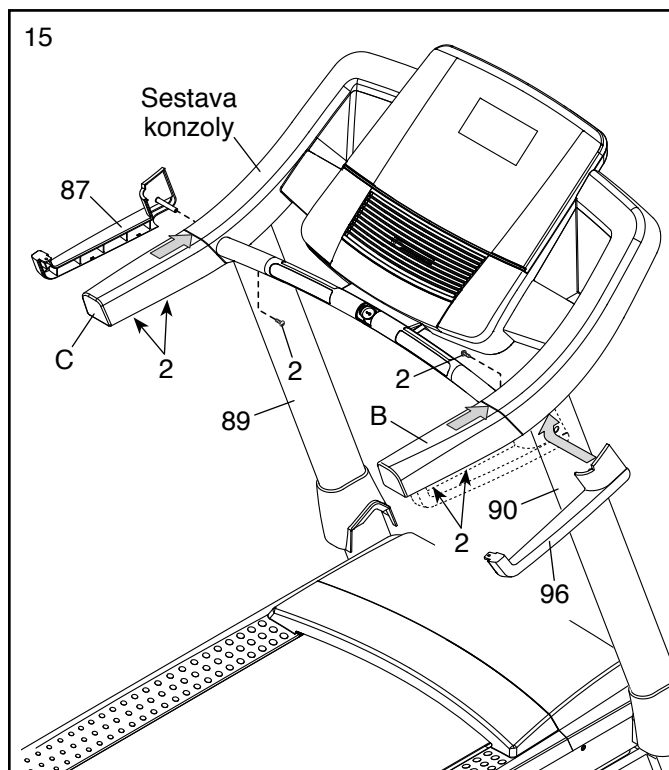
Pevně utáhněte čtyři šrouby 5/16" x 3/4" (4).



15. Zkontrolujte mezery mezi sestavami madel (B, C) a sestavou konzoly.

V případě nutnosti uvolněte čtyři šrouby #8 x 3/4" (2) pod madlem a posuňte madlo vpřed k sestavě konzoly, jak je naznačeno šipkami. Poté šrouby dotáhněte.

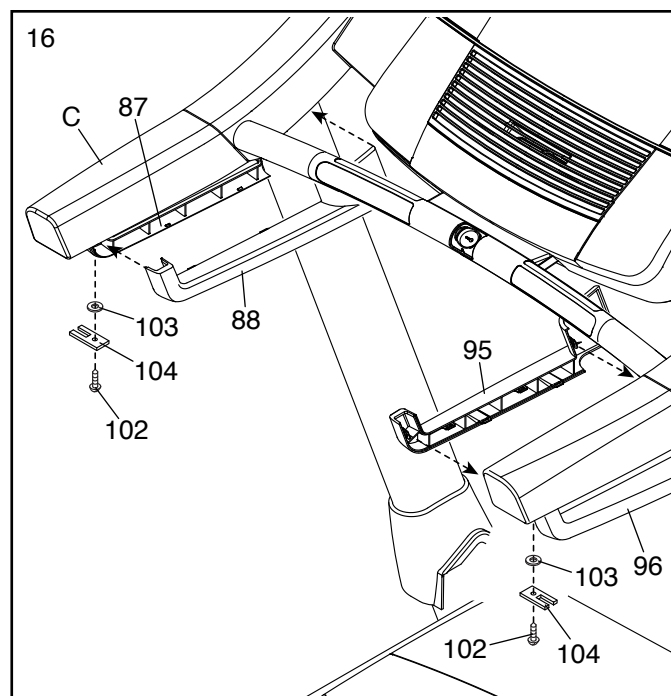
Pomocí dvou šroubů #8 x 3/4" (2) k levému a pravému sloupku (89, 90) upevněte levý vnější kryt sloupku (87) a pravý vnější kryt sloupku (96). **Poznámka: Horní okraj jednotlivých vnějších krytů sloupků musí být vložen pod sestavou konzoly.** Vnější kryty ke sloupkům dotlačujte mírně natočené pod určitým úhlem. Šrouby neutahujte nadměrně.



16. Utáhněte šroub #8 x 1" (102) s deskou madla (104) a podložkou #10 (103) do levého vnějšího krytu sloupku (87) a do spodní části sestavy levého madla (C). **Orientace desky madla musí odpovídat ilustraci. Šrouby neutahujte nadměrně.**

K levému vnějšímu krytu sloupku (87) přitlačte levý vnitřní kryt sloupku (88) tak, aby do sebe oba díly zapadly.

Výše uvedený krok opakujte na druhé straně trezážeru s pravým vnějším krytem sloupku (96) a pravým vnitřním krytem sloupku (95).

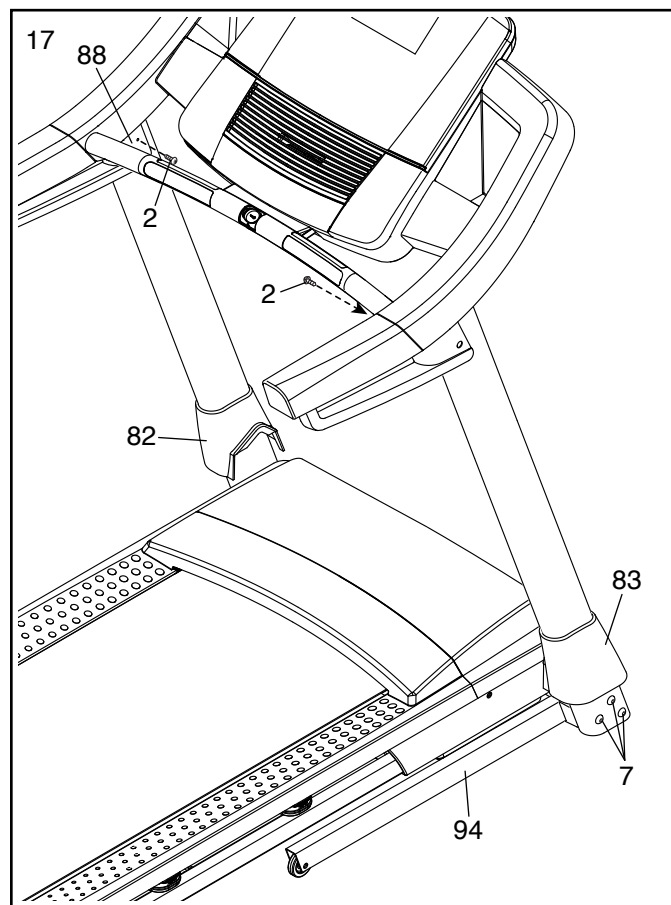


17. Utáhněte šroub #8 x 3/4" (2) do levého vnitřního krytu sloupků (88) dle ilustrace. **Šroub neutahujte nadměrně.**

Poté utáhněte šroub #8 x 3/4" (2) do levého vnitřního krytu sloupku (nezobrazen). **Šroub neutahujte nadměrně.**

Řádně dotáhněte šest šroubů 3/8" x 4" (7) (zobrazena pouze jedna strana).

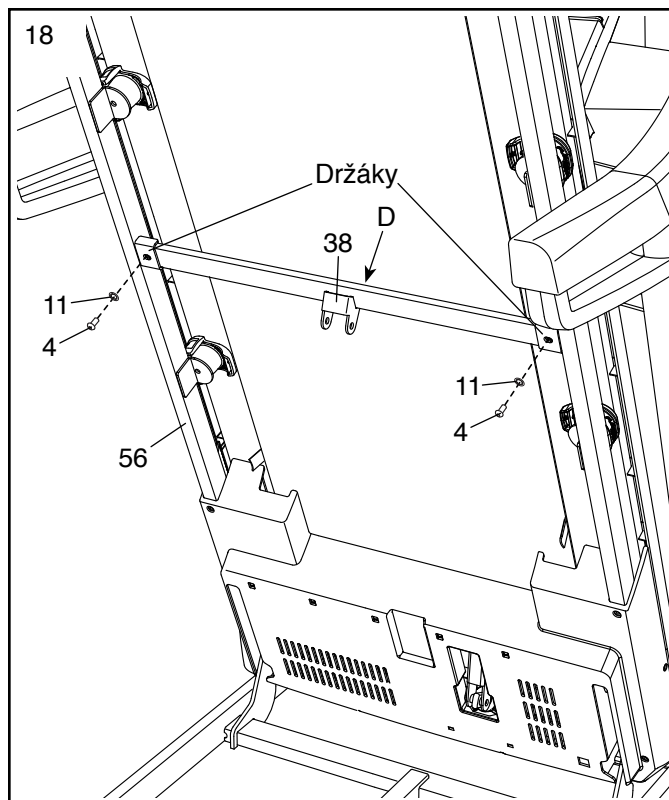
Na základnu (94) natlačte levý kryt základny (82) a pravý kryt základny (83).



18. **Poznámka: V případě montáže na hladkém podkladu se trenažér může během tohoto kroku posouvat dopředu.**

Nadzvedněte rám (56) do vzpřímené polohy. **Druhá osoba přidržuje rám až do dokončení kroku 20.**

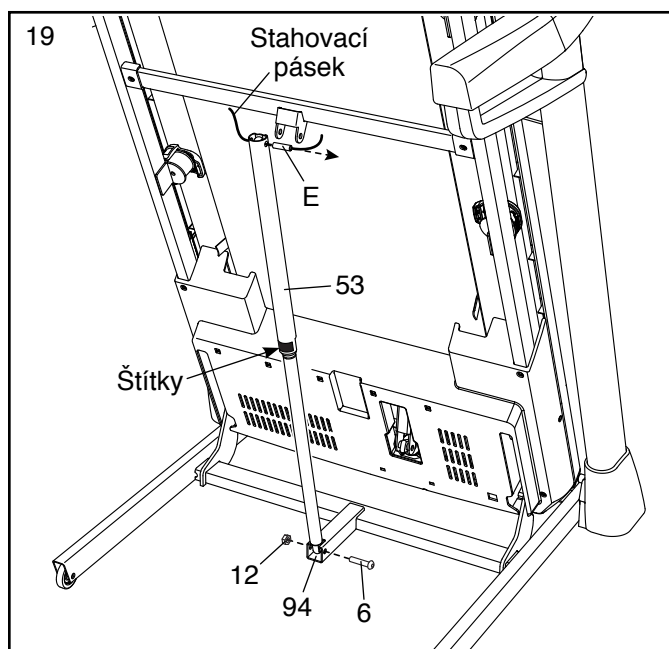
Příčku (38) orientujte dle ilustrace. **Nálepka „This side toward belt“ (touto stranou směrem k pásu) (D) musí směřovat k trenažéru.** Příčku upevněte k držákům na rámu (56) pomocí dvou šroubů 5/16" x 3/4" (4) a dvou hvězdicových podložek 5/16" (11).



19. Západku pro uskladnění (53) orientujte tak, aby štítky byly odvráceny od běžícího pásu, jak je znázorněno.

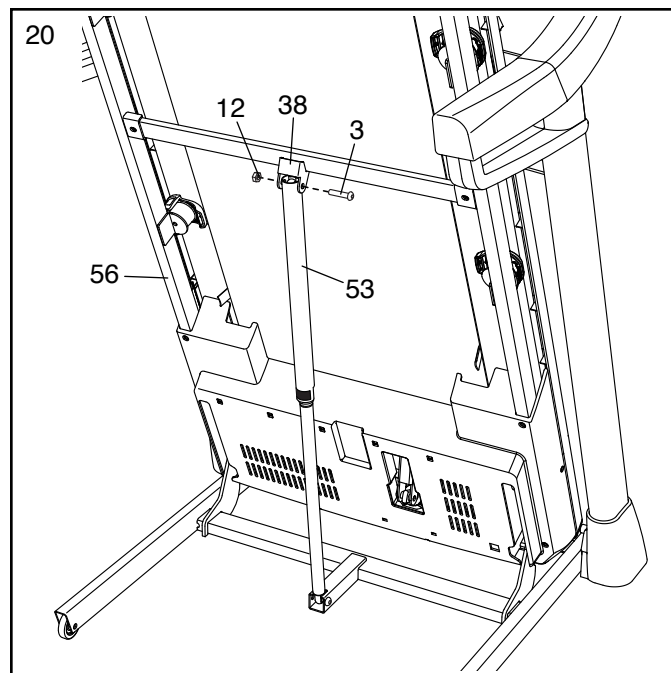
Upevněte spodní konec západky pro uskladnění (53) k držáku na základně (94) pomocí šroubu 5/16" x 1 3/4" (6) a matice 5/16" (12).

Západku pro uskladnění (53) nadzvedněte do svislé polohy. Pokud se v horní části západky pro uskladnění nachází pomocné lanko a mezikus (E) vyjměte je a zlikvidujte je.



20. Upevněte horní konec západky pro uskladnění (53) k držáku na příčce (38) pomocí šroubu 5/16" x 2 1/4" (3) a matice 5/16" (12).

Rám (56) spusťte dolů (viz POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ na straně 29).



21. **Před použitím trenážeru ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Pokud jsou na štítcích trenážeru plastové fólie, odstraňte je. Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenážer. Aby nedošlo k poškození konzoly, trenážer mějte mimo dosah přímého slunečního záření. Šestihranné klíče uschovejte na bezpečném místě; jeden z klíčů se používá pro nastavení běžeckého pásu (viz strany 31 a 32). Poznámka: Součástí dodávky mohou být náhradní díly.

MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

NASAZENÍ MONITORU SRDEČNÍHO TEPU

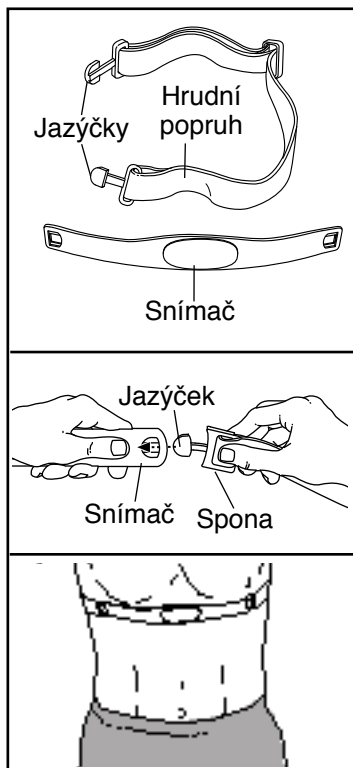
Monitor srdečního tepu se skládá z hrudního popruhu a senzorové jednotky (snímače). Jazyček na jednom konci hrudního popruhu vložte do otvoru na jednom konci snímače. Konec snímače poté zatlačte pod sponu na hrudním popruhu. Jazyček by měl být v jedné rovině s čelní stranou snímače.

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

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

PÉČE A ÚDRŽBA

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



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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

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

JAK POUŽÍVAT BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

PŘEDMAZANÝ BĚŽECKÝ PÁS

Běžecký trenažér je vybaven běžeckým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Na běžecký pás nebo běžeckou plošinu nenanášejte silikonový sprej ani jiné látky. Běžecký pás se těmito látkami poškodí a způsobí to jeho nadměrné opotřebení.

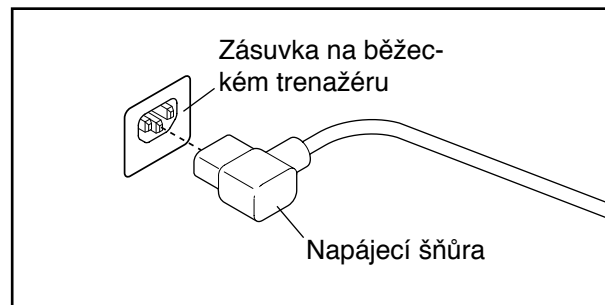
ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

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.

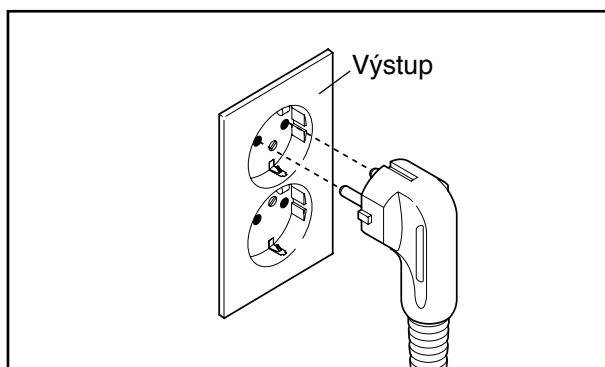
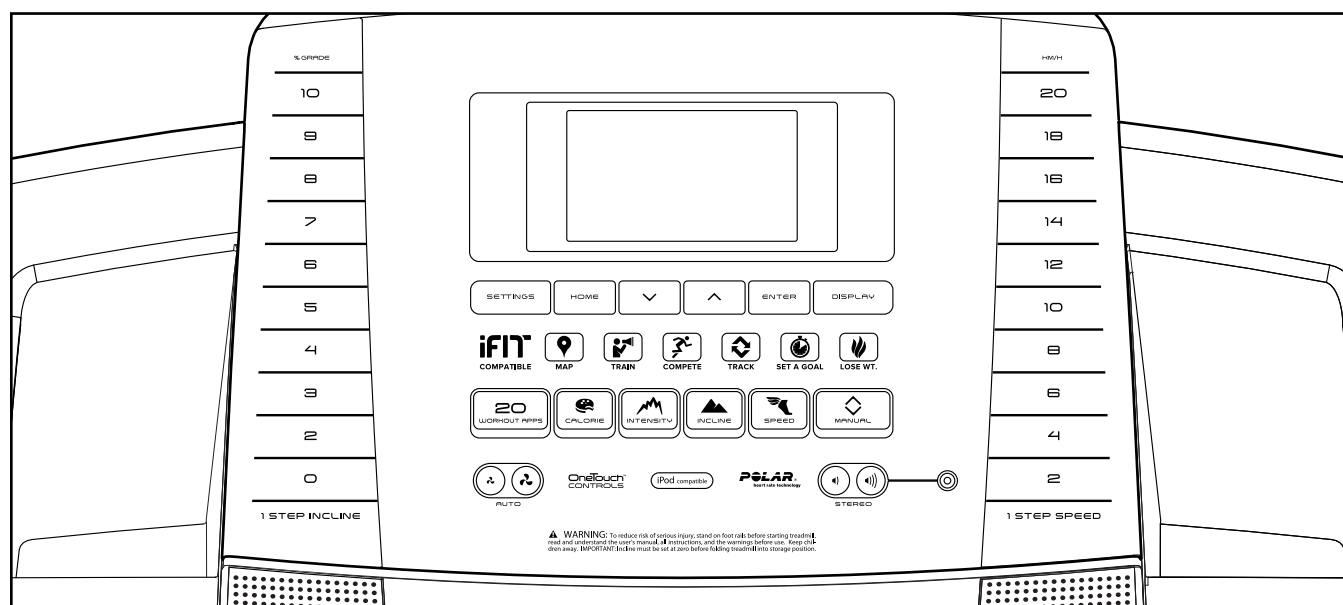


SCHÉMA KONZOLY



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 monitoru srdečního tepu lze měřit i srdeční frekvenci.

Kromě toho konzola obsahuje řadu přednastavených tréninkových programů. 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.**

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

Postup zapínání je uveden na straně 21. **Použití manuálního režimu** je popsáno na straně 21. **Použití přednastaveného tréninku** je popsáno na straně 23. **Program tréninku s nastavením cílů** je představen na straně 24. **Tréninkový program iFit** naleznete na straně 25. **Použití zvukového systému** je popsáno na straně 26. **Jak využít režim nastavení** zjistíte na straně 27.

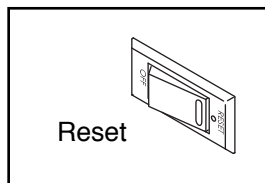
Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Informace o vybrané měrné jednotce naleznete v části REŽIM NASTAVENÍ na straně 27. Pro zjednodušení jsou všechny instrukce v této části vyjádřeny v kilometrech.

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 vyrovnaní běžeckého pásu a v případě nutnosti jej vystředíte (viz strana 32).

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

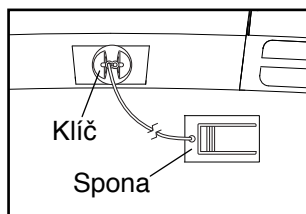
DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký trenažér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz strana 19). Dále vyhledejte vypínač na rámu běžeckého trenažéru u síťového kabelu. Přepněte vypínač do polohy reset.



DŮLEŽITÉ: Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Pokud se displeje rozsvítí po zapojení síťového kabelu a přepnutí vypínače do polohy reset, zapne se demorežim. Chcete-li demorežim vypnout, na pár sekund přidržíte tlačítko Stop. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části REŽIM NASTAVENÍ na straně 27.

Poté se postavte na kolejnice pro chodidla na běžeckém trenažéru. Vyhledejte sponu upevňovou ke klíči a nasuňte ji na opasek oděvu. Poté vložte klíč do konzoly. Za okamžik se rozsvítí displej.



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. Zapněte běžecký pás.

Ke spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start, tlačítko zvýšit Speed (rychlost) nebo jedno z tlačítek 1 Step Speed (rychlost) očíslovaných 2 až 20.

Pokud stisknete tlačítko Start nebo tlačítko zvýšit Speed, běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Při cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvyšování a snižování 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.

Změna sklonu běžeckého trenažéru se provádí stiskem tlačítka zvýšit Incline (sklon) a snížit Incline nebo pomocí očíslovaných tlačítek 1 Step Incline (sklon). Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se běžecký trenažér postupně nastaví na zvolený sklon.

5. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Při chůzi nebo běhu na trenažéru může displej zobrazovat následující informace:

- Uplynulý čas
- Uražená vzdálenost
- Ukazatel intenzity tréninku
- Přibližný počet spálených kalorií
- Sklon běžeckého trenažéru
- Počet zdoláných metrů převýšení (VM)
- Rychlost běžeckého pásu
- Srdeční frekvence (viz krok 6)
- Zobrazovací systém

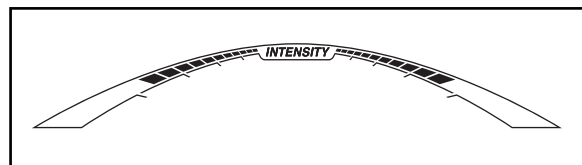
Zobrazovací systém konzoly nabízí několik karet. Pomocí tlačítka Display nebo pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter vyhledejte požadovanou kartu/záložku.

Karta Incline (sklon) zobrazuje nastavení profilu svahu pro trénink. Na konci každé minuty se objeví nový segment. Karta Speed (rychlost) zobrazuje nastavení profilu rychlosti pro trénink.

Karta My Trail (moje trasa) zobrazuje úsek trasy představující 400 m (1/4 míle). Průběh tréninku zobrazuje blikající obdélník. Na kartě My Trail se zobrazuje také počet absolvovaných kol.

Karta Calorie (kalorie) zobrazuje přibližný počet spálených kalorií. Výška jednotlivých segmentů představuje množství kalorií spálených během příslušného segmentu. Zvolíte-li záložku Calorie, zobrazí se přibližný počet spálených kalorií za hodinu.

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



Do výchozí nabídky se můžete vrátit stiskem tlačítka Home (domů) (nastavení výchozí nabídky je popsáno na straně 27, viz (REŽIM NASTAVENÍ)). Podle potřeby lze tlačítko Home stisknout opakovaně.

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

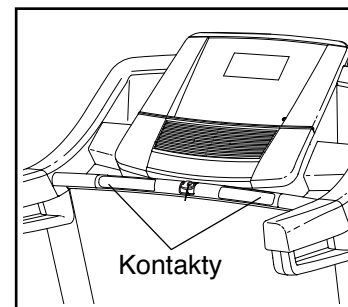


Resetování displejů provedte stisknutím tlačítka Stop, vyjmutím klíče a poté opětovným vložením klíče.

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Poznámka: Pokud zároveň používáte snímač pulsu v rukojeti a hrudní monitor srdečního tepu, konzola nezobrazí vaši srdeční frekvenci správně. Informace o monitoru srdečního tepu jsou uvedeny na straně 18.

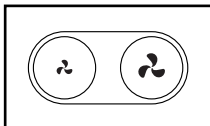
Před použitím monitoru srdečního tepu z kovových kontaktů na pulsní liště odstraňte plastové fólie. Navíc se ujistěte, zda máte čisté ruce.



Při měření srdeční frekvence **stůjte na kolejnicích pro chodidla** a dlaněmi přidržte pulsní tyč na kovových kontaktech; **nehýbejte rukama**. Po detekci pulsu při každém úderu srdce blikne symbol srdce na kalorickém displeji, objeví se jedna nebo dvě tečky a poté srdeční frekvence. **Pro co nej přesnější údaj o srdeční frekvenci přidržte kontakty dalších přibližně 15 sekund.**

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Ventilátor umožňuje nastavení široké škály otáček a automatický režim. Je-li navolen automatický režim, otáčky ventilátoru se automaticky zvyšují a snižují v závislosti na rychlosti běžeckého pásu.



Opakovaným stiskem tlačítka ventilátoru lze navolit otáčky ventilátoru, popř. ventilátor vypnout. Pomocí velkého tlačítka ventilátoru lze navolit otáčky ventilátoru, popř. automatický režim ventilátoru.

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 úrovni nula, jinak se trenažér může při skládání do polohy pro uskladnění poškodit.** Poté vyjměte klíč z konzoly a umístěte jej na bezpečné místo.

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

POUŽÍVÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz odstavec POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 21.

2. Vyberte přednastavený trénink.

Při výběru přednastaveného tréninku stiskněte opakovaně tlačítko Calorie (tréninky pro hubnutí), Intensity (intenzita), Incline (sklon) nebo Speed (rychlost), dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

Po výběru přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí doba trvání 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.

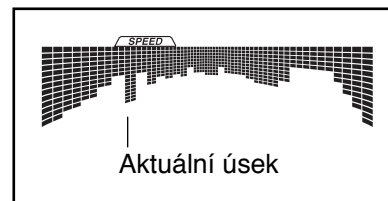
3. Spusťte tréninkový program.

Trénink spusťte 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. Přidržte se madel a začněte s chůzí.

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

Profily v kartě rychlosti a kartě sklonu zobrazují váš postup během tréninku.

Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje nastavenou rychlost nebo sklon pro aktuální úsek. Na konci každého úseku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu. Pokud je pro další úsek naprogramována jiná rychlost a/nebo sklon, rychlost a/nebo sklon bude na displeji blikat jako upozornění 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. Běžecský 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 běžecského 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 (rychlost) nebo Incline (sklon); **pokud však začne další úsek tréninku, běžecský trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.**

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Chcete-li trénink spustit znovu, stiskněte tlačítka Start nebo tlačítka zvýšit Speed. Běžecský pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Při zahájení dalšího úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

4. Na displejích sledujte svůj postup.

Viz krok 5 na straně 22. Pokud si navolíte přednastavený trénink, na displeji se místo uplynulého času zobrazí zbývající čas.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 22.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 23.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 23.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU SE STANOVENÍM CÍLE

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 21.

2. Nastavte si cíl ve formě kalorií, vzdálenosti nebo času.

Chcete-li vybrat trénink se stanovením cíle, stiskněte tlačítka Set A Goal (stanovit cíl) na konzole. Pomocí tlačítka pro zvýšení a snížení hodnoty vedle tlačítka Enter nastavte kalorie, čas, vzdálenost nebo cíl, a poté stiskněte tlačítka Enter. 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 obrazovce se zobrazí doba trvání a délka (vzdálenost) tréninku a přibližný počet kalorií spálených během tréninku.

3. Spusťte tréninkový program.

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

Trénink bude probíhat stejně jako manuální režim (viz str. 21).

Trénink bude pokračovat až do dosažení vámi stanoveného cíle. Běžecský 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.

4. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 22.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 22.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 23.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 23.

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.

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz odstavec POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 21.

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 nainstalovány ve vzdálenosti nejméně 20 cm od veškerých osob a nesmí být umístěny 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 do svého plánu stáhnout trénink iFit, stiskem tlačítka Map (mapa), Train (trénovat) nebo Lose Wt. (hubnout) se vám do plánu zařadí další trénink tohoto typu.

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

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

Více informací o tréninkových programech iFit naleznete na www.iFit.com.

Po výběru tréninku iFit se na displeji zobrazí název, doba trvání, nastavení maximální rychlosti a délka tréninku. Na displeji se dále zobrazuje přibližný počet kalorií, který během tréninku spálíte, a nastavení profilu rychlosti během tréninku.

Pokud se zvolí soutěžní trénink, na displeji se může odpočítávat čas do začátku závodu.

Poznámka: U každého tlačítka iFit lze spustit dva demo tréninky. Chcete-li použít demo trénink, z konzoly vyjměte modul iFit a stiskněte jedno z tlačítek iFit.

5. Spusťte tréninkový program.

Viz krok 3 na stranách 23.

Některými tréninky vás provede hlas audio trenéra. Konzola umožňuje nastavení zvuku audio trenéra (viz REŽIM NASTAVENÍ na straně 27).

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Chcete-li trénink spustit znovu, stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko zvýšit Speed (rychlost). Běžec se začne pohybovat rychlostí nastavenou pro první segment tréninku. Při zahájení dalšího úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

6. Na displejích sledujte svůj postup.

Viz krok 5 na straně 22.

Na kartě My Trail (moje trasa) se zobrazuje mapa cesty nebo trať společně s počtem absolvovaných kol.

Během soutěžního tréninku se na kartě Competition (soutěž) zobrazuje průběh závodu. Během závodu bude horní řádek zobrazovacího systému znázorňovat, jakou část závodu jste již absolvovali. Na dalších řádcích se zobrazí vaši první čtyři soupeři. Konec zobrazovacího systému představuje konec závodu.

7. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 22.

8. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 23.

9. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

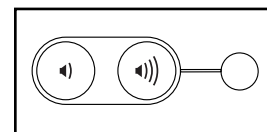
Viz krok 8 na straně 23.

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

POUŽÍVÁNÍ ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím zvukového systému konzoly během tréninku zapojte audio kabel s konektorem 3,5 mm (nepřibalen) do zdířky na konzole a do zdířky v MP3 přehrávači nebo CD přehrávači či jiném osobním audiopřehrávači; **zkontrolujte řádné zapojení audio kabelu. Poznámka Při nákupu audio kabelu se obraťte na místní obchod s elektronikou.**

Poté stiskněte tlačítko play na svém osobním audio-přehrávači. Hlasitost lze regulovat pomocí tlačítek regulace hlasitosti na konzole nebo ovladače hlasitosti na vašem osobním audiopřehrávači.



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

REŽIM NASTAVENÍ

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

1. Zvolte režim nastavení.

Chcete-li navolit režim nastavení, stiskněte tlačítko Settings (nastavení). Po výběru režimu nastavení se zobrazí následující informace:

Časový displej zobrazí celkový počet hodin používání běžeckého trenažéru.

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

V dolní části displeje se zobrazuje stav modulu iFit. Je-li připojen modul iFit, na displeji se zobrazí slova WIFI MODULE. Je-li připojen modul USB, na displeji se zobrazí slova USB/SD MODULE. Není-li připojen žádný modul, na displeji se zobrazí slova NO IFIT MODULE (modul iFit nepřipojen).

2. Vyberte si z volitelných obrazovek.

Je-li navolen režim nastavení, na displeji se zobrazí několik volitelných obrazovek. Pomocí tlačítka pro snižování hodnoty vedle tlačítka Home (domů) lze vybrat následující obrazovky:

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).

DEMO: Konzola zobrazí demorežim displeje, který se využívá, pokud je běžecký trenažér vystaven v prodejně. Při vypnutém 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, v zobrazovacím systému se zobrazí slovo ON. Pro zapnutí či vypnutí demorežimu stiskněte tlačítko Enter.

CONTRAST LVL: Kontrast displeje lze upravit pomocí tlačítek pro zvýšení nebo snížení sklonu.

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

TRAINER VOICE (hlas trenéra): Audio trenéra lze zapnut či vypnut stiskem tlačítka Enter.

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

DEFAULT MENU (výchozí nabídka): Výchozí nabídka se objeví po vložení klíče do konzoly nebo po stisknutí tlačítka Home (Domů). Opakovaným stisknutím tlačítka Enter lze jako výchozí nabídku navolit manuální hlavní obrazovku nebo hlavní obrazovku iFit.

CHECK WIFI STATUS (ověřit stav WiFi): Stav modulu iFit Live lze zkontrolovat stisknutím tlačítka Enter. Na spodním displeji se zobrazí číslo verze softwaru, síť SSID, typ šifrování sítě, stav připojení, síla bezdrátového signálu, IP adresa modulu, počet registrovaných uživatelů a jejich jména, výsledky vyhledávání DNS a stav serveru iFit.

SEND/RECEIVE 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).

3. Ukončete informační režim.

Chcete-li opustit režim nastavení, stiskněte tlačítko Settings (Nastavení).

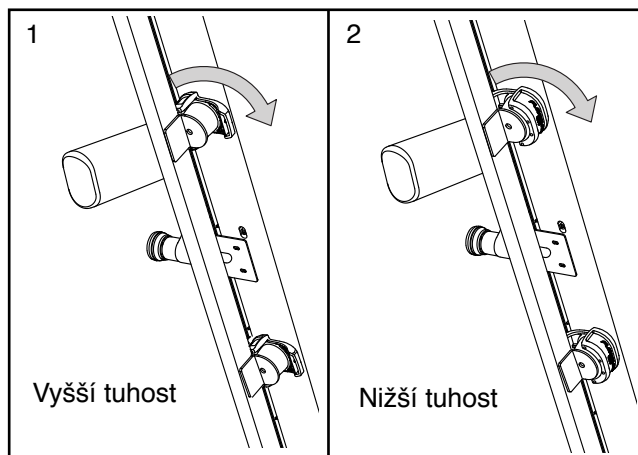
SEŘÍZENÍ SYSTÉMU ODPRUŽENÍ

Běžecký trenažér je vybaven systémem odpružení, který zmírňuje rázy vznikající během chůze nebo při běhu.

Vyjměte klíč z konzoly a odpojte síťový kabel.

Budete-li chtít seřídit odpružení, pravděpodobně budete muset trenažér ustavit do skladovací polohy (viz SKLÁDÁNÍ TRENAŽÉRU na straně 29).

Tuhost odpružení se zvyšuje otočením do polohy znázorněné na obr. 1; pro snížení tuhosti odpružení otočte do polohy znázorněné na obr. 2. Ostatní prvky odpružení nastavte stejným způsobem. **Poznámka:** Prvky odpružení po obou stranách trenažéru musí být nastaveny na stejnou tuhost. Tuhost odpružení trenažéru by měla být přiměřená rychlosti běhu a hmotnosti uživatele.

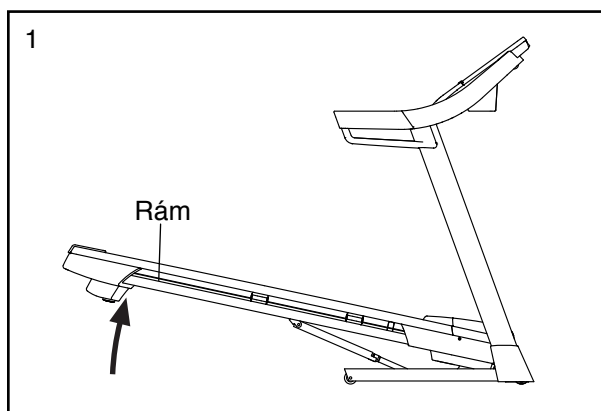


SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

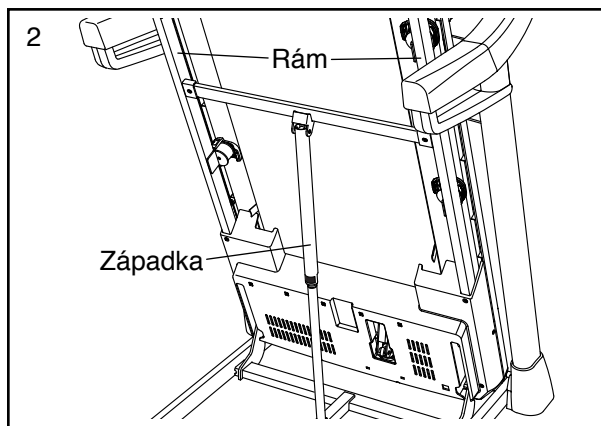
SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Aby se zamezilo poškození trenažéru, před jeho složením sklon nastavte 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 kolejničky pro chodidla. Pokrčte nohy a mějte rovná záda.



2. Rám zvedejte tak dlouho, dokud se pojistka západky pro uskladnění nezajistí v poloze pro uskladnění. **POZOR:** Zkontrolujte zajištění západky pro uskladnění.

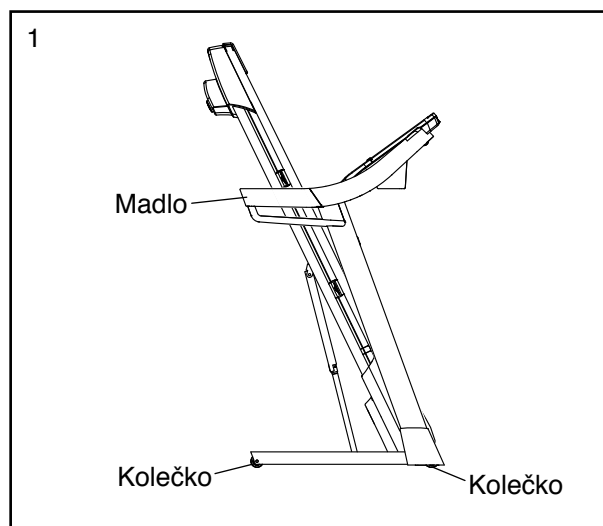


Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér. Běžecký trenažér nevystavujte přímému slunečnímu světlu. Běžecký trenažér neskladujte při teplotách vyšších než 30° C.

PŘEMÍSŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

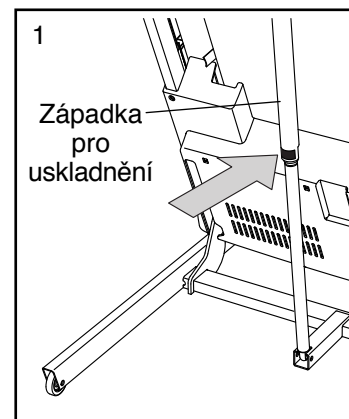
Před přemístěním běžeckého trenažéru jej složte dle pokynů uvedených vlevo. **POZOR:** Ověřte, zda je západka pro uskladnění zajištěna v poloze pro uskladnění. Pro přemístění budou pravděpodobně zapotřebí dvě osoby.

1. S madly přidržnými oběma rukama trenažér opatrně zatlačte do požadované polohy. **POZOR:** Netahejte za rám ani trenažér nepřemísťujte po nerovném povrchu.



SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ

1. Rukama zatlačte na horní část trenažéru, západku pro uskladnění zatlačte nohou do zobrazeného místa a poté nechte rám spustit na podlahu.



ÚDRŽBA A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

ÚDRŽBA

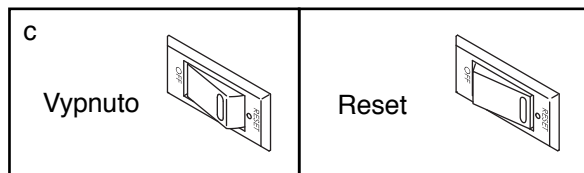
Trenažér pravidelně čistěte a běžecký pásu udržujte čistý a suchý. Nejprve **přepněte vypínač do vypnuté polohy a odpojte síťový kabel**. Vnější díly trenažéru čistěte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ: Nikdy nestříkejte čisticí prostředky přímo na trenažér. Aby nedošlo k poškození konzoly, jakékoliv tekutiny mějte vždy v dostatečné vzdálenosti od konzoly.** Poté trenažér důkladně vysušte měkkým ručníkem.

PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

Většinu problémů spojených s běžeckým 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 19). 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 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.

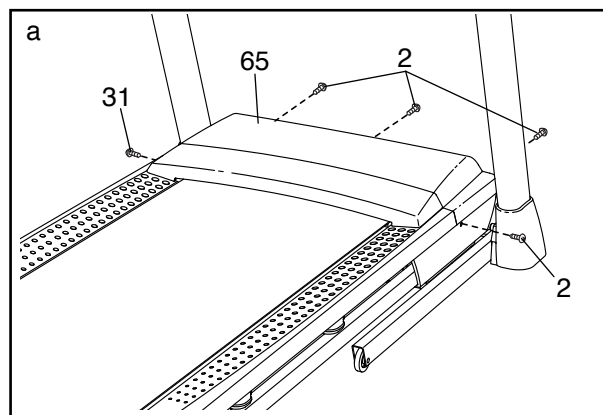
- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen. Je-li síťový kabel zapojen, odpojte jej, vyčkejte pět minut a poté jej znovu zapojte.
- Vyjměte klíč z konzoly a znovu ho zasunte.
- Pokud trenažér stále nefunguje, použijte informace z přední stranu tohoto návodu

PŘÍZNAK: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje konzoly rozsvícené.

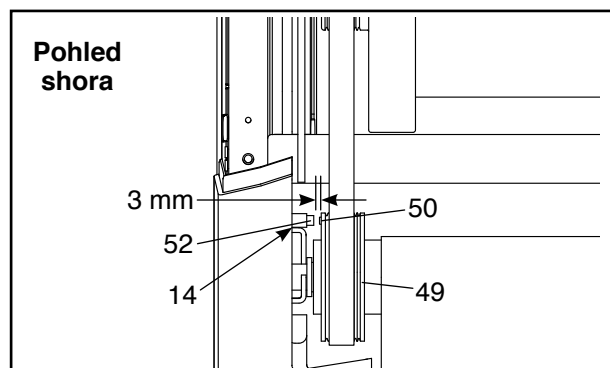
- Konzola obsahuje demorežim displeje, určený k předváděcím účelům, když je trenažér vystaven v prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části REŽIM NASTAVENÍ na straně 27.

PŘÍZNAK: Displeje konzoly nefungují správně

- Vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Odstraňte pět šroubů #8 x 3/4" Šrouby (2). Opatrně vyklopte kryt pohonu (65).



Vyhledejte jazýčkový spínač (52) a magnet (50) na levé straně kladky (49). Otáčejte kladkou, dokud magnet nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem. **Ověřte, zda mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm.** Podle potřeby povolte samořezný šroub #8 x 3/4" (14), mírně posuňte jazýčkový spínač a poté šroub opět utáhněte. Poté pomocí pěti šroubů #8 x 3/4" (nejsou zobrazeny) znovu upevněte kryt pohonu (není zobrazen) a pro kontrolu správného údaje rychlosti trenažér spusťte na pár minut.



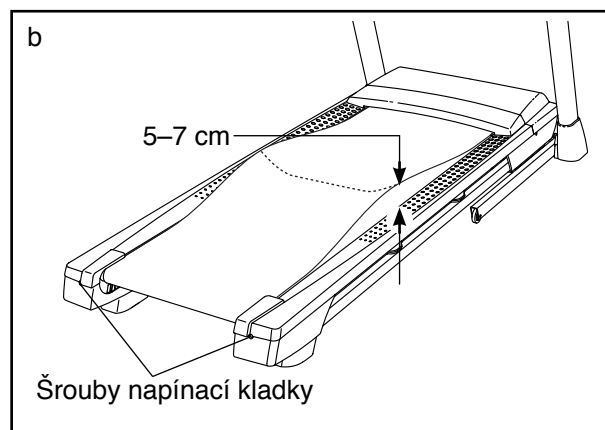
PŘÍZNAK: Sklon běžeckého trenažéru se nemění správně

- Přidrže stisknuté tlačítko Stop a zvýšit Speed (rychlost), vložte klíč do konzoly, a poté uvolněte tlačítko Stop a zvýšit Speed. Dále stiskněte tlačítko Stop a poté stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení Incline (sklonu). Běžecký trenažér 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 se během tréninku 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 trenažéru 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 spusťte běžecký trenažér na pár minut. Opakujte až do řádného utažení běžeckého pásu.

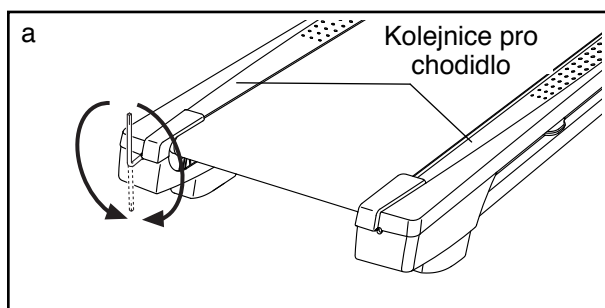


- Trenažér je vybaven běžeckým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ: Na běžecký pás nebo běžeckou plošinu nenanášejte silikonový sprej ani jiné látky, pokud to nedoporučuje autorizovaný servisní zástupce. Běžecký pás se těmito látkami poškodí a způsobí to jeho nadměrné opotřebení.** Pokud 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, využijte informace z titulní strany tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Běžecský pás není uprostřed mezi kolejnicemi pro chodidla

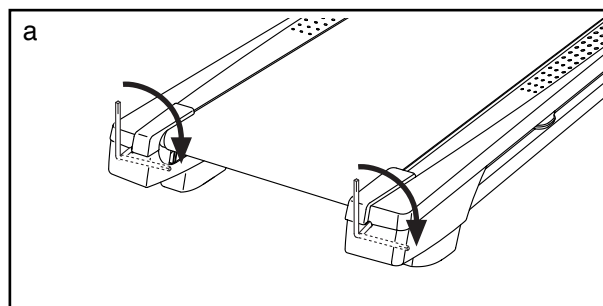
DŮLEŽITÉ: Pokud se běžecský pás odírá o kolejnice pro chodidla, může dojít k poškození pásu.

- a. Nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL**. Pokud se běžecský pás posunul **doleva**, 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 spusťte běžecský trenážér na pár minut. Opakujte až do vystředění běžecského pásu.



PŘÍZNAK: Běžecský pás během tréninku 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 běžecké 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.



PŘÍZNAK: Na displeji konzoly jsou viditelné průběžné čáry

- a. Pokud se na displeji konzoly zobrazují čáry, prostudujte odstavec REŽIM NASTAVENÍ na straně 27 a upravte úroveň kontrastu displeje.

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 obstarujte seriózní literaturu nebo se poraďte se svým lékařem. Pamatujte, že základem úspěšných výsledků je náležitá strava a řádný odpočinek.

INTENZITA CVIČENÍ

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

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

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

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

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

POKYNY PRO TRÉNINK

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

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

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

FREKVENCE CVIČENÍ

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

SEZNAM DÍLŮ

Model č. NETL10814.0 R0315A

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	20	Šroub #8 x 1/2"	49	1	Hnací kladka/řemenice
2	39	Šroub #8 x 3/4"	50	1	Magnet
3	1	Šroub 5/16" x 2 1/4"	51	1	Upínadlo jazýčkového spínače
4	6	Šroub 5/16" x 3/4"	52	1	Jazýčkový spínač
5	4	Hvězdicová podložka #10	53	1	Západka pro uskladnění
6	1	Šroub 5/16" x 1 3/4"	54	1	Motor pohonu
7	6	Šroub 3/8" x 4"	55	1	Motorový pás
8	4	Šroub 1/4" x 1"	56	1	Rám
9	4	Šroub #10 x 3/4"	57	1	Levá zadní patka
10	10	Stříbrný šroub #8 x 1/2"	58	1	Zemnicí kabel konzoly
11	10	Hvězdicová podložka 5/16"	59	4	Pryžové odpružení
12	2	Matice 5/16"	60	1	Pravá kolejnice pro chodidlo
13	6	Hvězdicová podložka 3/8"	61	1	Napínací kladka
14	1	Samořezný šroub #8 x 3/4"	62	2	Přední kolečko
15	2	Šroub 1/4" x 2 1/2"	63	2	Rozpěra/mezikus kolečka
16	1	Šroub 3/8" x 1 1/2"	64	1	Základna konzoly
17	2	Šroub kolečka 3/8" x 1 1/2"	65	1	Kryt motoru
18	1	Rám konzoly	66	1	Krycí lišta
19	4	Šroub #8 x 7/16"	67	2	Mezikus šikmého rámu
20	2	Šroub pohonu 1/4"	68	5	Spona krytu
21	2	Čep 3/8"	69	1	Pohon sklonu
22	2	Šroub 3/8" x 1"	70	1	Šikmý rám
23	4	Lícovaný šroub 5/16" x 1 3/4"	71	2	Mezikus rámu
24	2	Hvězdicová podložka #8	72	1	Řídicí jednotka
25	6	Podložka kolejnice pro chodidla	73	1	Řídicí deska
26	4	Plochá podložka 3/8"	74	2	Kryt základny
27	1	Pravá odkládací schránka	75	1	Vypínač
28	4	Šroub 5/16" x 2 1/2"	76	1	Napájecí (síťový) kabel
29	1	Šroub se 6hrannou hlavou 3/8" x 1 3/4"	77	2	Průchodka
30	4	Plochá podložka 5/16"	78	1	Spodní kryt
31	1	Senzor	79	1	Rukojeť levého madla
32	2	Rozpěra pohonu reg. sklonu	80	1	Konzola
33	6	Přítužná matice 3/8"	81	1	Kabel sloupku
34	4	Matice 5/16"	82	1	Levý kryt základny
35	4	Přítužná matice 1/4"	83	1	Pravý kryt základny
36	1	Levá odkládací schránka	84	1	Pravý vnitřní kryt madla
37	6	Šroub #8 x 5/8"	85	1	Levý vnitřní kryt madla
38	1	Příčka	86	2	Madlo
39	4	Izolace	87	1	Levý vnější kryt sloupku
40	2	Zadní patka	88	1	Levý vnitřní kryt sloupku
41	2	Upínadlo konzoly	89	1	Levý sloupek
42	1	Levá kolejnice pro chodidlo	90	1	Pravý sloupek
43	1	Výstražný štítek	91	2	Výstražný štítek
44	1	Běžecská plošina	92	1	Rukojeť pravého madla
45	1	Běžecský pás	93	1	Pulzní příčka
46	2	Vedení pásu	94	1	Základna
47	1	Pravá zadní patka	95	1	Pravý vnitřní kryt sloupku
48	3	Stahovací páska	96	1	Pravý vnější kryt sloupku
			97	2	Kolečko

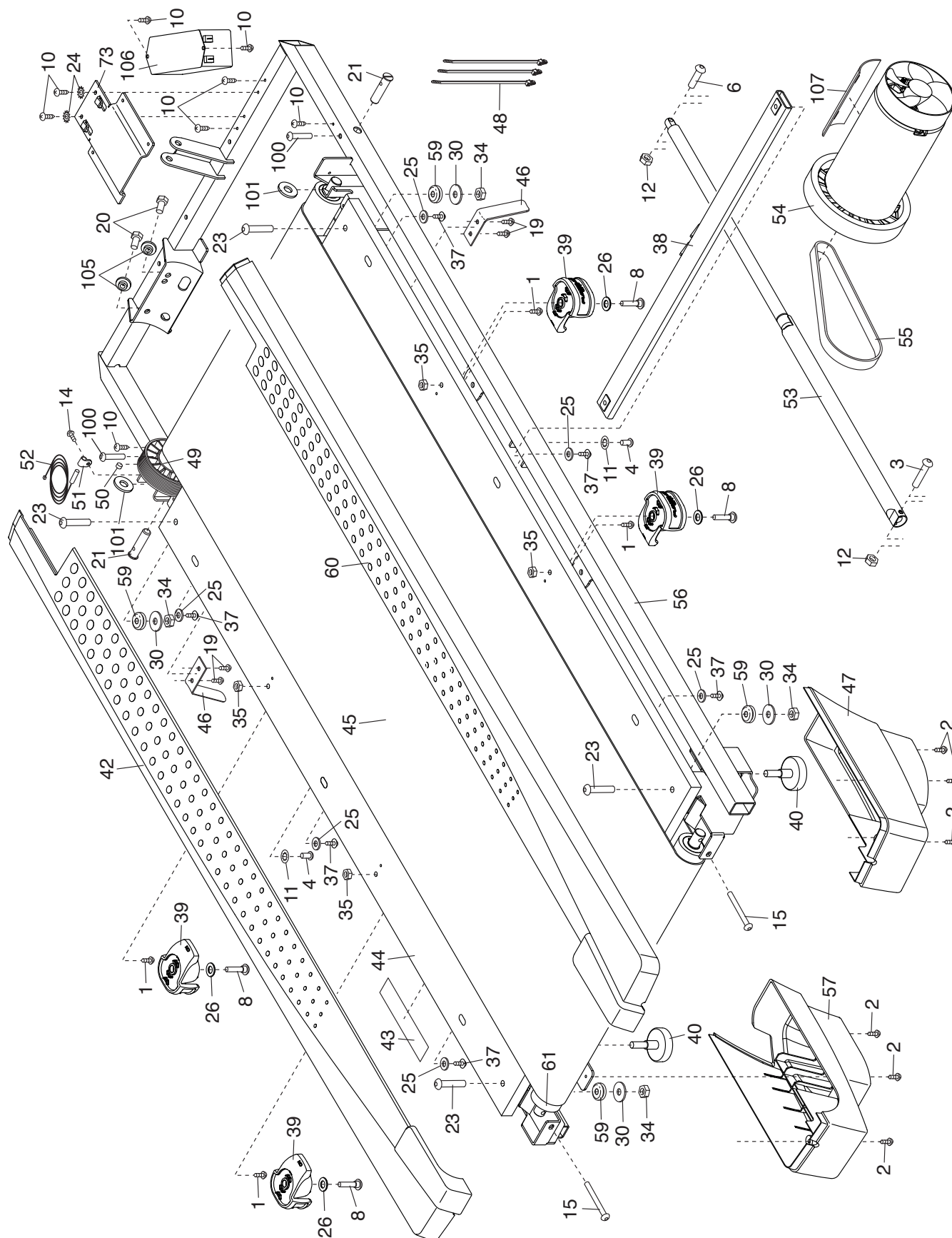
Kód	Množství	Popis
98	1	Klíč/spona
99	2	Stahovací páska
100	2	Šroub 1/4" x 1 1/2"
101	2	Podložka hnací kladky
102	2	Šroub #8 x 1"
103	2	Podložka #10
104	2	Deska madla

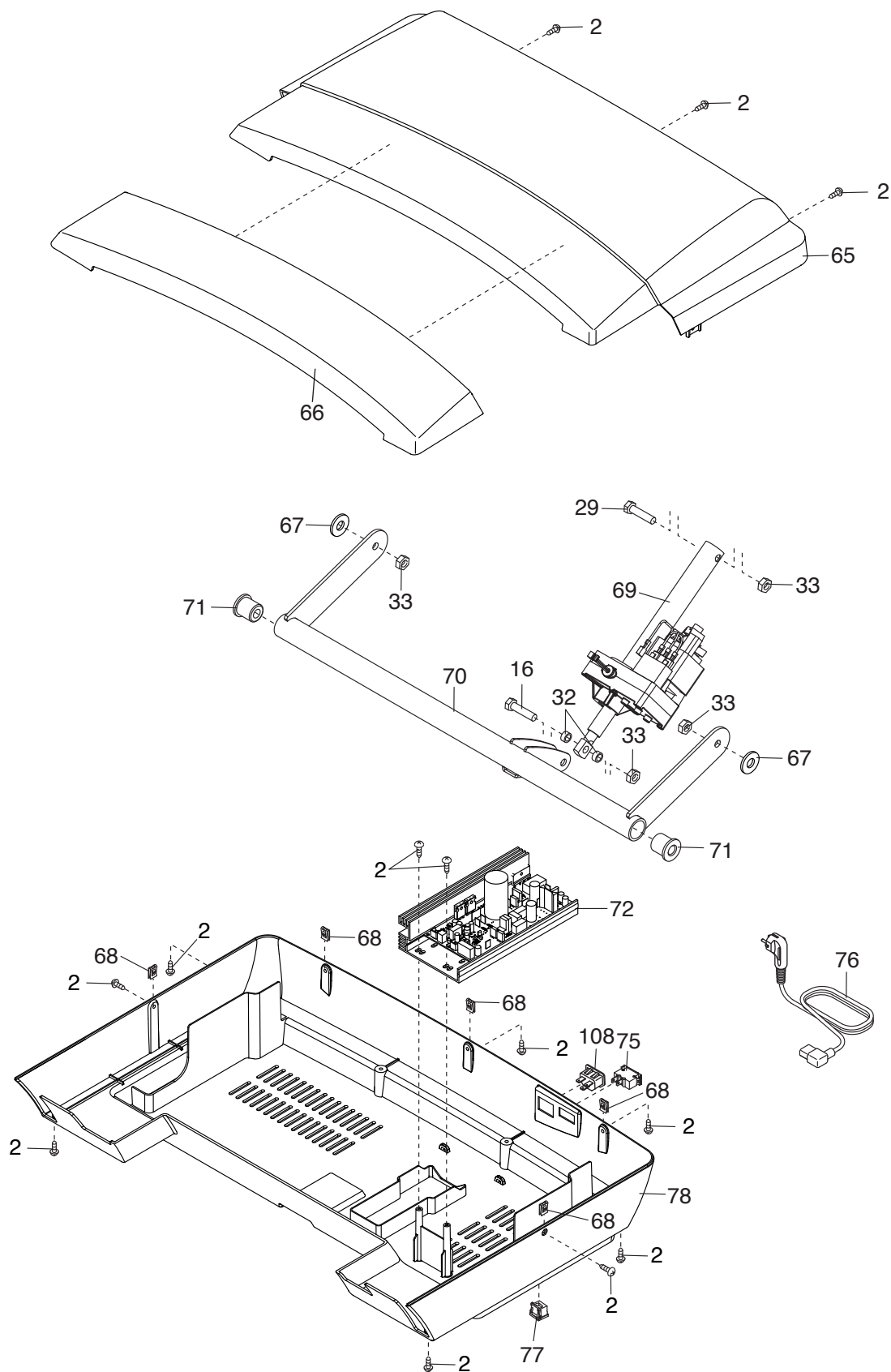
Kód	Množství	Popis
105	2	Pouzdro motoru
106	1	Filtr
107	1	Izolátor pohonu
108	1	Zásuvka
109	1	Hrudní popruh
*	—	Návod k obsluze

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

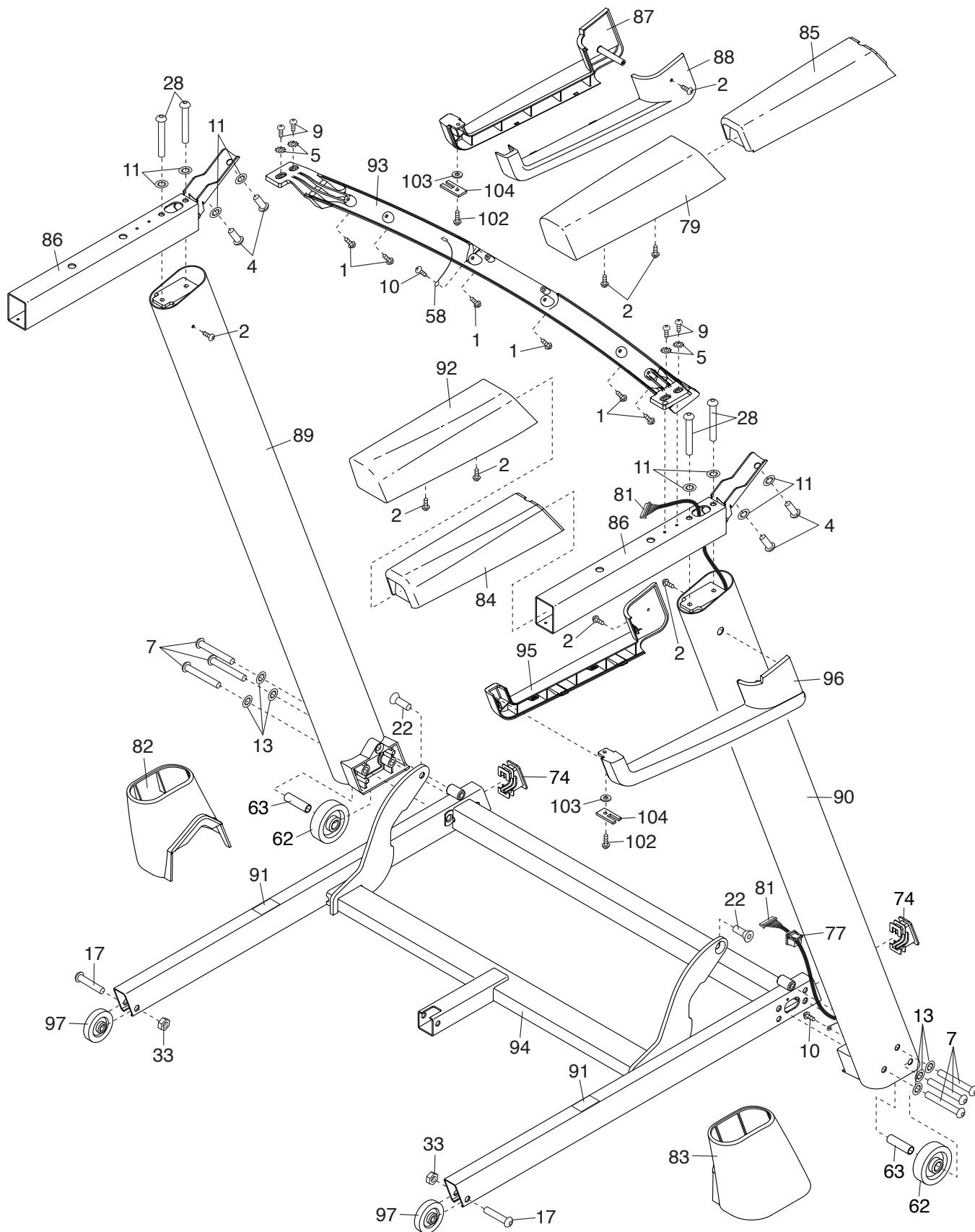
Model č. NETL10814.0 R0315A

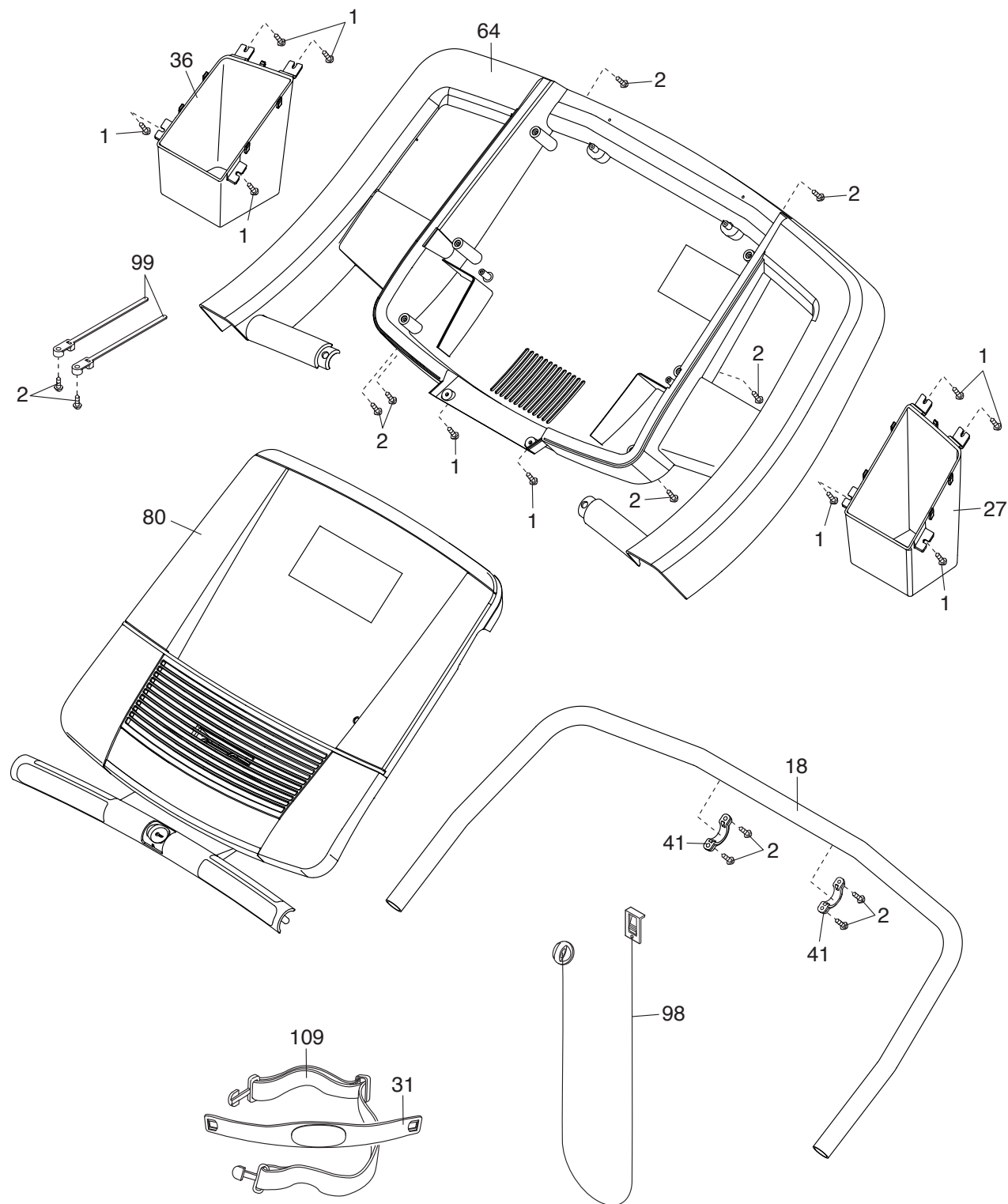




ROZLOŽENÝ VÝKRES C

Model č. NETL10814.0 R0315A





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.

