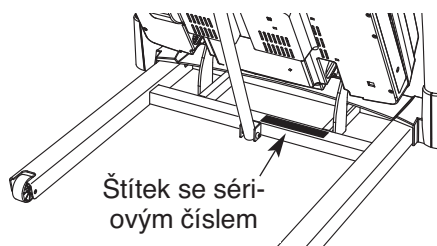


NordicTrack[®] T14.0

Model č. NETL12710.1

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo
pro budoucí potřebu.



MÁTE OTÁZKY?

V případě dotazů nebo chybějících
dílů prosím kontaktujte firmu, od
které jste si tento výrobek zakoupili.

**Navštivte naše internetové
stránky:**

www.iconsupport.eu

POZOR

Před používáním tohoto zařízení
si prostudujte veškerá bezpeč-
nostní opatření a pokyny uve-
dené v této příručce. Příručku si
uschovejte pro budoucí potřebu.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DULEZITA BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PRIPRAVA	5
MONTAZ	6
JAK POUŽÍVAT HRUDNÍ SNÍMAČ PULSU	14
PROVOZ A NASTAVENÍ	16
SLOZENÍ A PREMÍSTENÍ BEZECKÉHO TRENAŽERU	25
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	26
POKYNY PRO CVIČENÍ	29
SEZNAM DÍLŮ	30
ROZLOŽENÝ VÝKRES	32
OBJEDNÁVÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

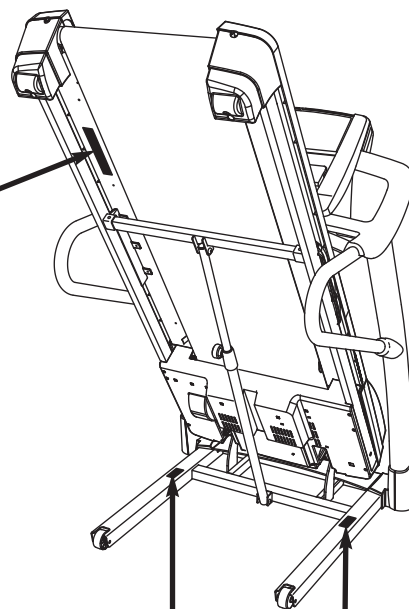
UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

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 uvedeném místě. 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 trenážeru stůjte pouze na vodících kolejkách.
- Rychlost měřte v malých přírůstcích.
- Při tréninku na běžeckém trenážeru se přidržíte madel a vždy noste bezpečnostní sponu.
- Při pocitech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénink přerušte.
- Před přemístěním nebo uskladněním běžeckého trenážeru zcela zavřete západku pro uskladnění.
- Před složením běžeckého trenážeru u do polohy pro uskladnění snižte sklon na nejnižší úroveň.
- Nedovolte, aby se v blízkosti běžeckého trenážeru pohybovaly děti.
- Pokud se trenážer 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 trenážeru vždy noste sportovní obuv.



POZOR

JE-LI BĚŽECKÝ TRENAŽÉR ZAPNUTÝ, RUCE A CHODIDLA UDRŽUJTE V DOSTATEČNÉ VZDÁLENOSTI OD TÉTO OBLASTI.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: Aby se snížilo riziko vážného zranění, před použitím běžeckého trenažéru si prostudujte všechna důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v této příručce a všechna varování umístěná na běžeckém trenažéru. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé používáním tohoto výrobku.

1. Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
2. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého trenažéru byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
3. Běžecký trenažér používejte pouze k popsanému účelu.
4. Běžecký trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Běžecký trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
5. Běžecký trenažér umístěte na rovný povrch a ponechte prostor minimálně 2,4 m za trenažérem a 0,6 m na každé straně. Běžecký trenažér neumísťujte na povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod běžecký trenažér.
6. Běžecký trenažér nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
7. Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah běžeckého trenažéru.
8. Běžecký trenažér smí používat osoby do hmotnosti 159 kg.
9. Nikdy nedovolte, aby běžecký trenažér současně používala více než jedna osoba.
10. Při používání běžeckého trenažéru noste vhodný cvičební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v běžeckém trenažéru zachytit. Sportovní podpurné oblečení se doporučuje pro muže i ženy. *Vždy noste sportovní obuv. Na běžecký trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčochách nebo v sandálech.*
11. Při zapojování síťový kabel (viz strana 16) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
12. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
13. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
14. 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 běžecký trenažér nefunguje správně, prostudujte si kapitulu ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ na straně 26).
15. Před používáním běžeckého trenažéru si přečtěte, porozumějte a otestujte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18).
16. Běžecký trenažér nikdy nespouštějte, pokud stojíte na běžeckém pásu. Při používání běžeckého trenažéru se vždy držte madel.
17. Běžecký trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.
18. Snímač pulsu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci mohou mít vliv různé faktory, včetně pohybu uživatele. Snímač pulsu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.

19. Běžecký trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud se běžecký trenažér nepoužívá, vždy vyjměte klíč, odpojte napájecí kabel a přepněte vypínač do polohy vypnuto. (Poloha vypínače je uvedena na výkrese na straně 5).
20. Běžecký trenažér se nepokoušejte zvedat, snižovat ani přesouvat, pokud není řádně sestavený. (Viz MONTÁŽ na straně 6 a POSTUP SLOŽENÍ A PŘEMISŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 25). Pro přemisťování trenažéru musíte být schopni běžeckého trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.
21. Při skládání nebo přemisťování běžeckého trenažéru zkontrolujte, zda západka pro uskladnění bezpečně přidržuje rám v poloze pro uskladnění.
22. Do otvorů v běžecském trenažéru nikdy nevkládáte žádné předměty.
23. Pravidelně kontrolujte a řádně utahujte všechny části běžeckého trenažéru.
24. **NEBEZPEČÍ:** Ihned po použití, před čištěním běžeckého 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 popsané v tomto návodu smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
25. Tento běžecký trenažér je určen pouze pro domácí použití. Tento běžecký trenažér nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
26. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo dokonce smrt. Pokud během cvičení pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušte a odpočiňte si.

TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

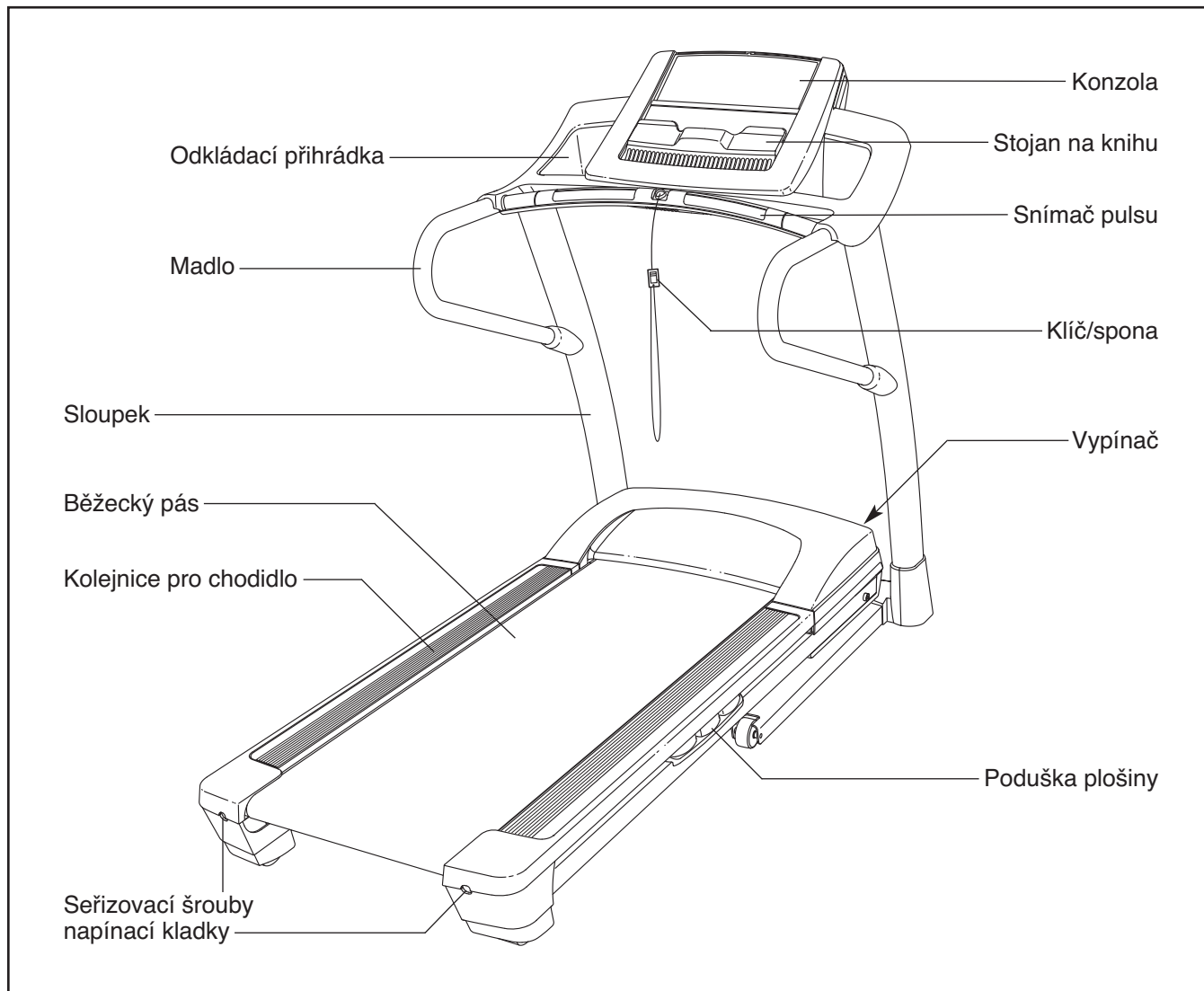
PŘÍPRAVA

Děkujeme vám, že jste si vybral(a) revoluční běžecký trenažér NordicTrack® T14.0. Běžecký trenažér T14.0 nabízí řadu funkcí působivých určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení. Pokud necvičíte, unikátní běžecký trenažér lze složit na potřebné podlahové ploše minimálně o polovinu menší než u jiných běžeckých trenažérů.

Před používáním běžeckého trenažéru si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tuto příručku. Pokud

vám po přečtení této příručky bude něco nejasné, podívejte se na přední stranu této příručky. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně této příručky.

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

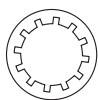


MONTÁŽ

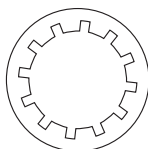
Drobné montážní součástky určete podle výkresů níže. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo za závorkou je počet kusů potřebných pro montáž. **Poznámka:** Pokud některá součástka chybí v sadě drobných součástek, zkontrolujte, zda není již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



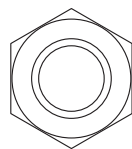
Hvězdicová
podložka 1/4"
(12)–2



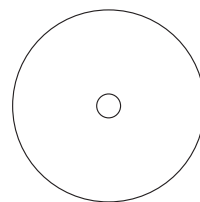
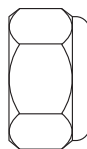
Hvězdicová
podložka
5/16" (9)–10



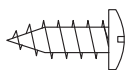
Hvězdicová
podložka
3/8" (11)–6



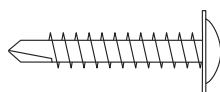
Matice 3/8" (10)–4



Podložka nožky
základny (36)–2



Šroub #8 x 1/2"
(1)–14



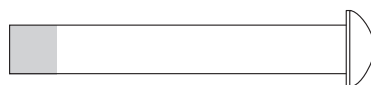
Samořezný
šroub #8 x 1" (2)–4



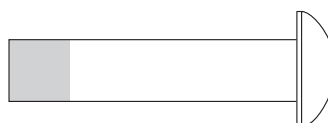
Šroub 1/4" x 1/2"
(8)–6



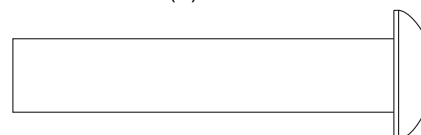
Šroub 5/16" x 3/4"
(5)–4



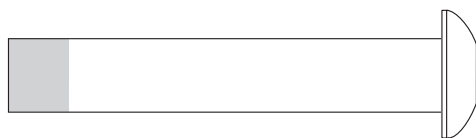
Šroub 1/4" x 1 3/4"
(91)–2



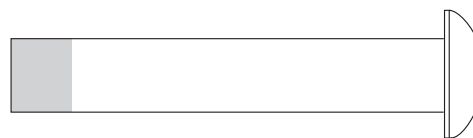
Šroub 5/16" x 1 1/2"
(4)–6



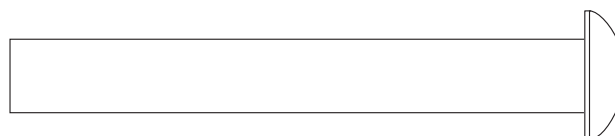
Šroub 3/8" x 2" (3)–1



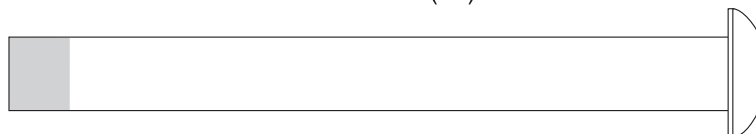
Šroub západky 3/8" x 2 1/4"
(6)–1



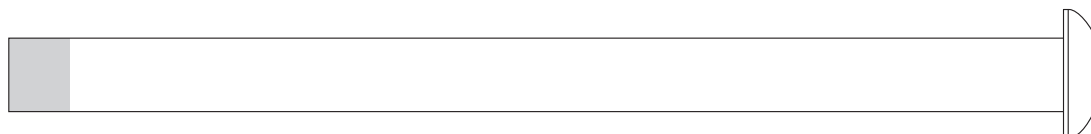
Šroub 3/8" x 2 1/4" (31)–2



Šroub 3/8" x 3" (67)–2

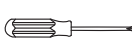


Šroub 3/8" x 3 3/4" (97)–2



Šroub 3/8" x 5 1/2" (7)–2

K montáži jsou zapotřebí dvě osoby. Umístěte běžecký trenažér na volnou plochu a odstraňte veškeré obalové materiály. **Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.** Poznámka: Spodní strana běžeckého pásu trenažéru je opatřena vrstvou vysoce účinného maziva. Během přepravy se určité množství maziva může vytlačit k horní části běžeckého pásu nebo do přepravní krabice. K tomu dochází běžně a není tím ovlivněna funkce běžeckého trenažéru. Pokud se na horní části běžeckého pásu nachází mazivo, jednoduše je setřete měkkou tkaninou navlhčenou v mírném neabrazivním čisticím prostředku.

K montáži jsou zapotřebí šestihranné klíče , **které jsou součástí dodávky** , **a dále křížový šroubovák** , **kleště s dlouhými úzkými čelistmi**  **a nůžky**  .

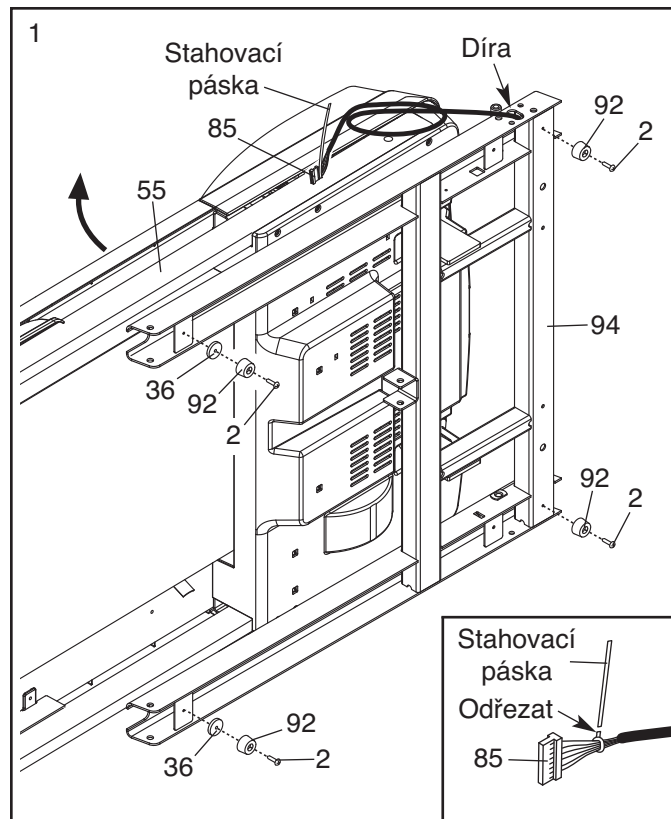
1. **Ověřte, zda je síťový kabel odpojen.** S pomocí druhé osoby běžecký trenažér opatrně naklopte na levou stranu. Částečně sklopte rám (55), aby byl běžecký trenažér stabilnější; **rám ještě zcela nesklápějte.**

Vyhledejte kabel sloupku (85), který je namotán v přední straně základny (94). Z kabelu sloupku sejměte obal. Kabel sloupku vložte do konce základny a vytáhněte jej z uvedeného otvoru. V případě nutnosti pro vytažení kabelu sloupku z otvoru použijte plastovou stahovací pásku.

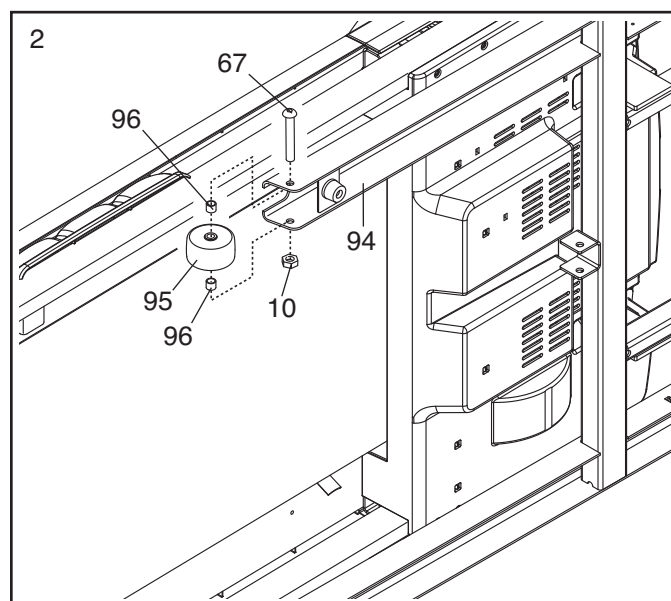
Pomocí dvou samořezných šroubů #8 x 1" (2) na vyznačených místech upevněte k základně (94) dvě patky (92) a dvě podložky patek (36).

Zbývající dvě nožky základny (92) upevněte pomocí pouze dvou samořezných šroubů #8 x 1" (2).

Viz výřezový výkres. Plastovou pásku uřežte poblíž kabelu sloupku (85).

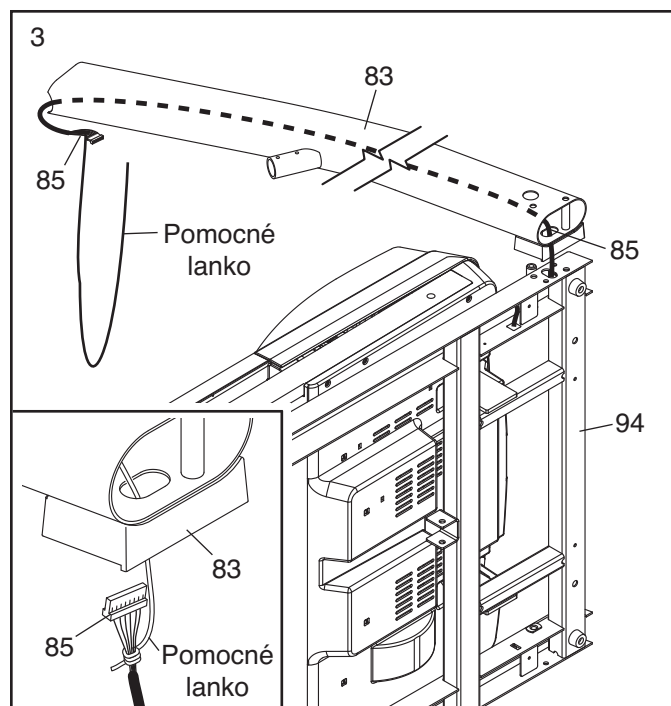


2. Upevněte kolo (95) k základně (94) pomocí šroubu 3/8" x 3" (67), dvou distančních vložek kolečka (96) a matice 3/8" (10). **Matici neutahtujte příliš; kolečko se musí volně otáčet.**



3. Vyhledejte pravý sloupek (83), který je označen nálepkou „Right“ (Pravý). S pomocí druhé osoby přidržujte pravý sloupek v blízkosti základny (94).

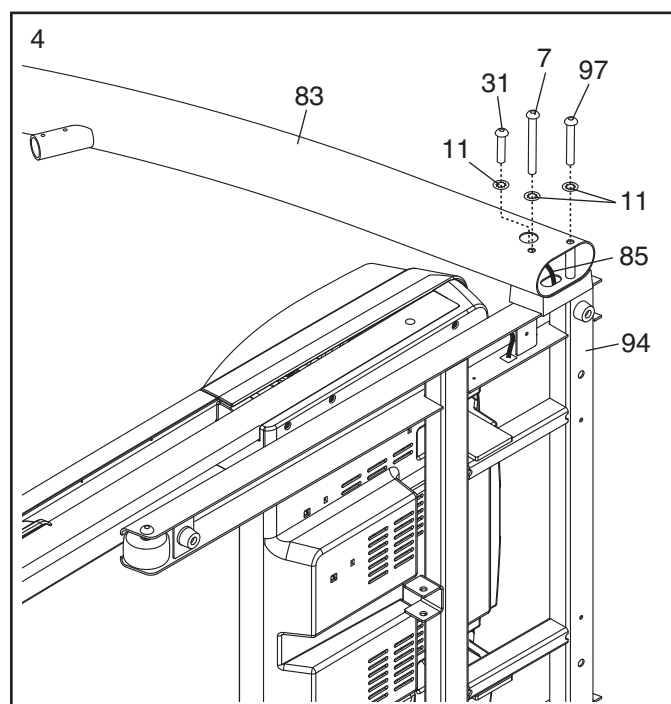
Viz výřezový výkres. Pomocné lanko v pravém sloupku (83) pevně uvažte kolem konce kabelu sloupku (85). Poté táhněte za druhý konec lanka až do úplného provlečení pravým sloupkem.



4. Do pravého sloupku (83) vložte šrouby $3/8'' \times 5 1/2''$ (7), šrouby $3/8'' \times 3 3/4''$ (97), a šrouby $3/8'' \times 2 1/4''$ (31) se tří hvězdicovými podložkami $3/8''$ (11) na uvedené místo.

Pravý sloupek (83) přidržte u základny (94).

Pozor, abyste nesevřeli kabel sloupku (85). Částečně utáhněte šrouby $3/8'' \times 5 1/2''$ (7) a šrouby $3/8'' \times 3 3/4''$ (97), **dokud se hlavy šroubů nebudou dotýkat pravého sloupku; šrouby ještě zcela neutahujte.** Poté částečně utáhněte šroub $3/8'' \times 2 1/4''$ (31).



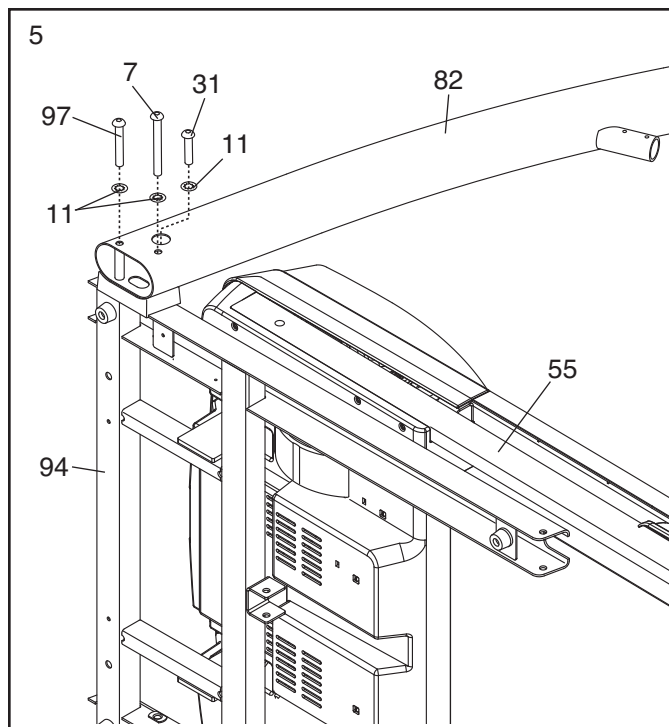
5. S pomocí druhé osoby běžecký trenážér opatrně naklopte na pravou stranu. Částečně sklopte rám (55), aby byl běžecký trenážér stabilnější; **rám ještě zcela nesklápějte.**

Do levého sloupku (82) vložte šrouby $3/8" \times 5 1/2"$ (7), šrouby $3/8" \times 3 3/4"$ (97), a šrouby $3/8" \times 2 1/4"$ (31) se tři hvězdicovými podložkami $3/8"$ (11) na uvedené místo.

Levý sloupek (82) přidržte u základny (94).

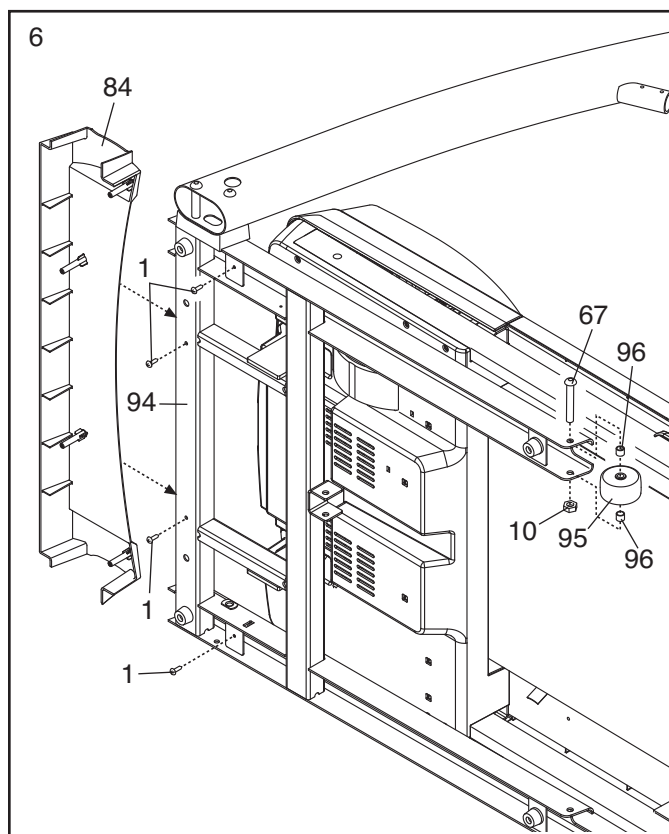
Pozor, abyste nesevřeli kabel sloupku (85).

Částečně utáhněte šrouby $3/8" \times 5 1/2"$ (7) a šrouby $3/8" \times 3 3/4"$ (97), dokud se hlavy šroubů nebudou dotýkat levého sloupku; **šrouby ještě zcela neutahujte.** Poté částečně utáhněte šroub $3/8" \times 2 1/4"$ (31).



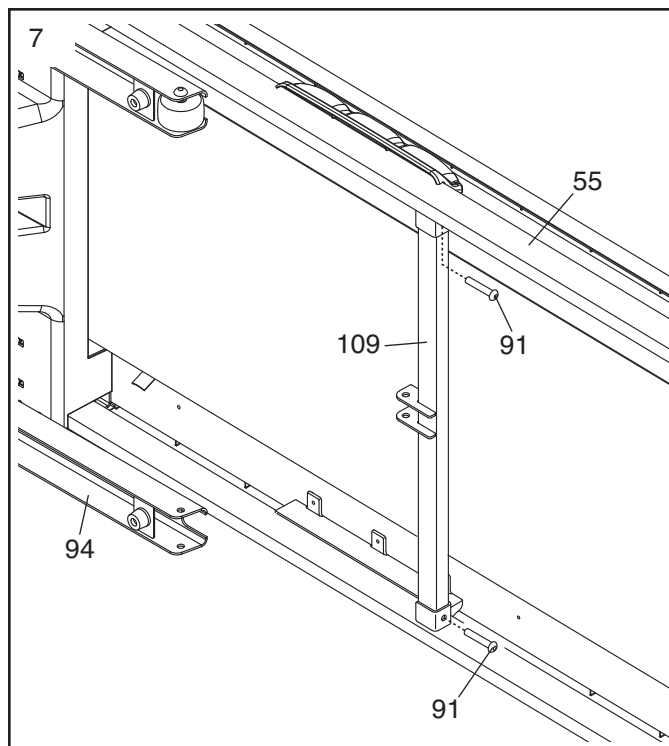
6. Upevněte kolo (95) k základně (94) pomocí šroubu $3/8" \times 3"$ (67), dvou distančních vložek kolečka (96) a matice $3/8"$ (10). **Matici neutahujte příliš; kolečko se musí volně otáčet.**

Kryt základny (84) upevněte čtyřmi šrouby $\#8 \times 1/2"$ (1) k základně (94). **Šrouby neutahujte nadměrně.**



7. Příčku rámu (109) upevněte k rámu (55) pomocí dvou šroubů 1/4" x 1 3/4" (91).

S pomocí druhé osoby naklopte běžecový trenážér tak, aby základna (94) byla rovně na podlaze.

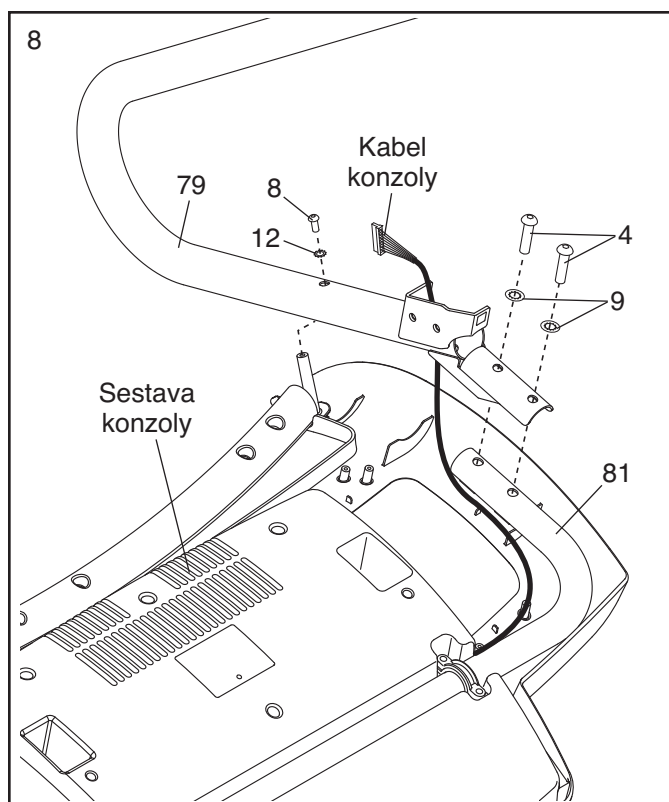


8. Umístěte sestavu konzoly čelní plochou na měkký povrch, abyste zamezili poškrábání konzoly.

Vyhledejte pravé madlo (79). Pravé madlo přidržte v blízkosti sestavy konzoly. Kabel konzoly ved'te přes velké otvory v horní a spodní části pravého madla.

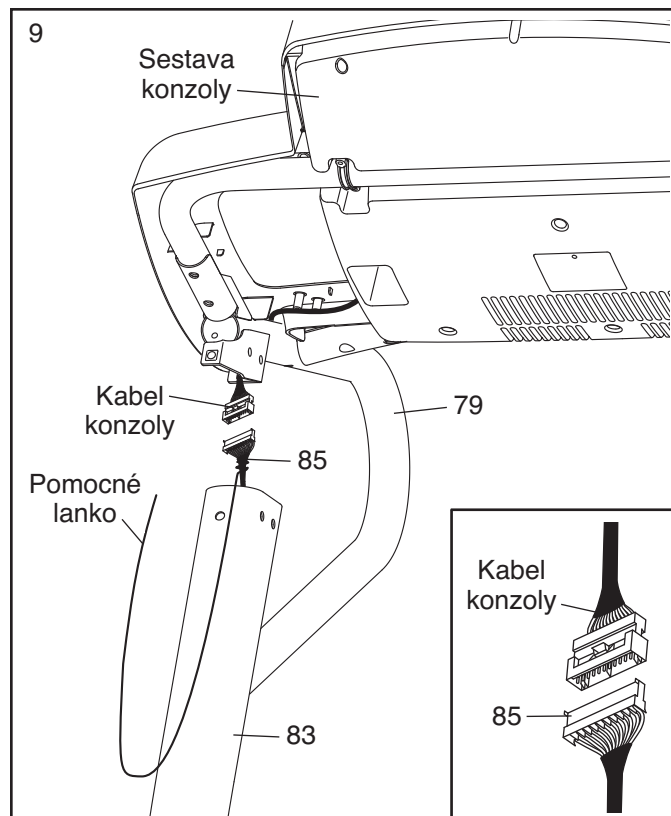
Pravé madlo (79) nasad'te na rám konzoly (81). Nasad'te šroub 1/4" x 1/2" (8) s hvězdicovou podložkou 1/4" (12) do pravého madla. Poté do pravého madla nasad'te dva šrouby 5/16" x 1 1/2" (4) se dvěma hvězdicovými podložkami 5/16" (9). **Ověřte, zda kabel konzoly není sevřený. Tři šrouby ještě neutahujte.**

Upevněte levé madlo (není na obrázku), jak je popsáno výše. **Poznámka: Na levé straně se kabel nenachází.**



9. S pomocí druhé osoby přidržte po stranách sestavu konzoly a umístěte ji k pravému sloupku (83) a levému sloupku (není zobrazeno). **Sestavu konzoly nezvedejte za pravé madlo (79) ani levé madlo (není zobrazeno).**

Spojte kabel sloupku (85) s kabelem konzoly. Viz výřezový výkres. **Konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zacvaknout.** Pokud se tak nestane, otočte jedním konektorem a zkuste to znovu. **POKUD KONEKTORY ŘÁDNĚ NEPŘIPOJÍTE, KONZOLA SE PO ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ MŮŽE POŠKODIT.** Poté z kabelu sloupku vyjměte pomocné lanko.

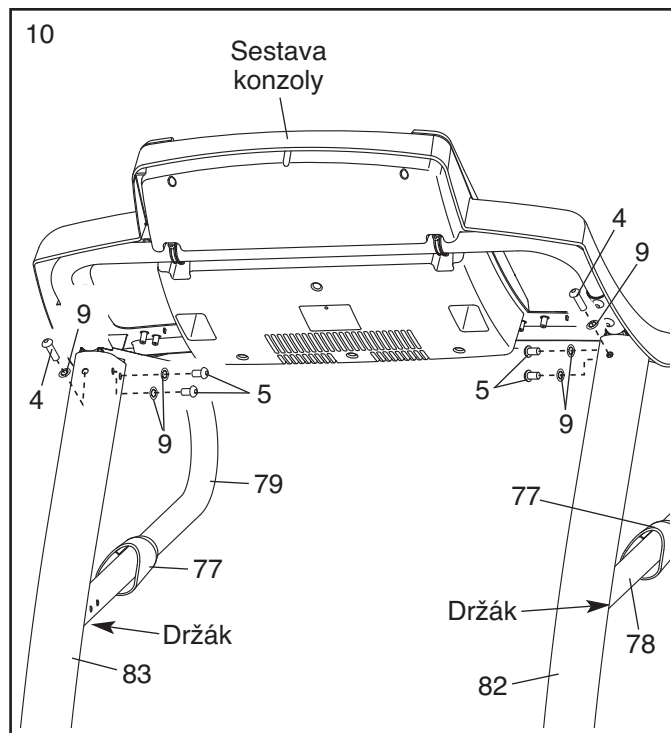


10. Na dolní konec obou madel (78, 79) nasuňte kryt madla (77).

Sestavu konzoly ustavte na levý a pravý sloupek (82, 83). Dolní konec madel (78, 79) současně prostrčte přes držáky na sloupcích.

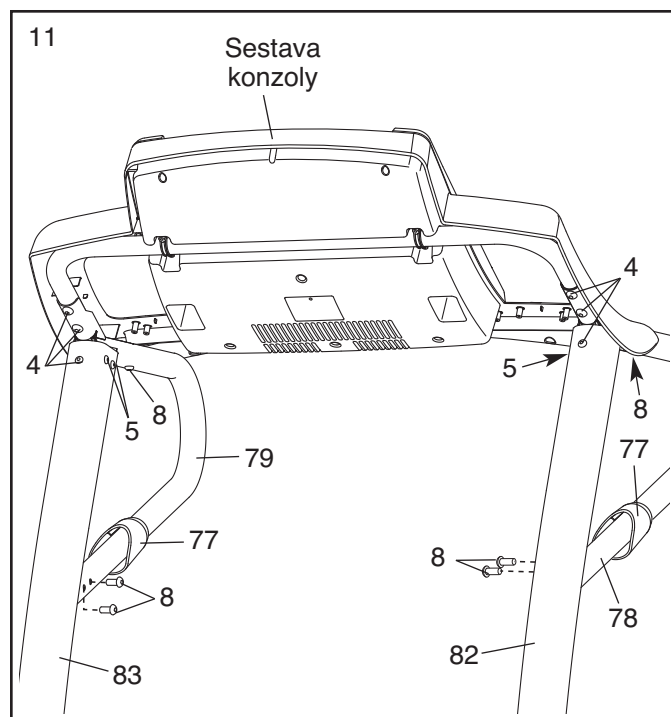
Buďte opatrní, abyste nepřiskřípli jakýkoliv kabel. Přecházející kabel zasuňte do pravého sloupku.

Do sloupků (82, 83) nasadte čtyři šrouby 5/16" x 3/4" (5) se čtyřmi hvězdicovými podložkami 5/16" (9). Poté do sloupků nasadte dva šrouby 5/16" x 1 1/2" (4) se dvěma hvězdicovými podložkami 5/16" (9). **Šrouby ještě neutahujte.**



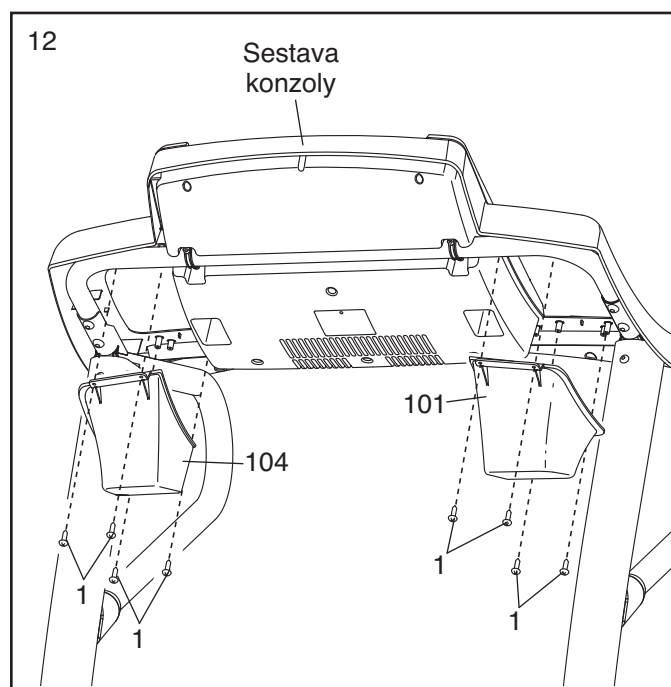
11. Do dolního konce každého madla (78, 79) nasadíte dva šrouby $1/4" \times 1/2"$ (8). **Všech šestnáct šroubů utáhněte (4, 5, 8).**

Ke sloupkům (82, 83) nasuňte kryty madel (77).



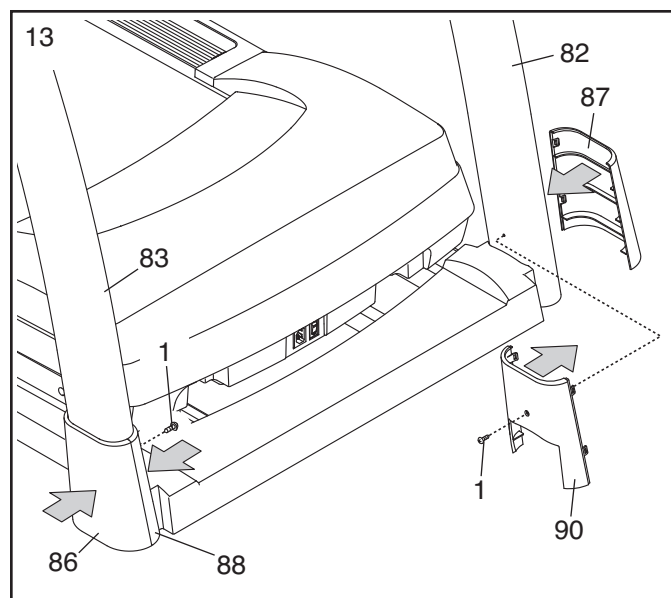
12. **Viz kroky 4 a 5.** V těchto krocích utáhněte všechny šrouby (7, 31, 97).

K sestavě konzoly pomocí osmi šroubů $8 \times 1/2"$ (1) upevněte levou přihrádku (101) a pravou přihrádku (104).



13. K levému sloupku (82) natlačte levý vnější kryt sloupku (87) a levý vnitřní kryt sloupku (90). Kryty sloupku upevněte pomocí šroubů #8 x 1/2" (1).

Stejným způsobem upevněte pravý vnější kryt sloupku (86) a pravý vnitřní kryt sloupku (88).



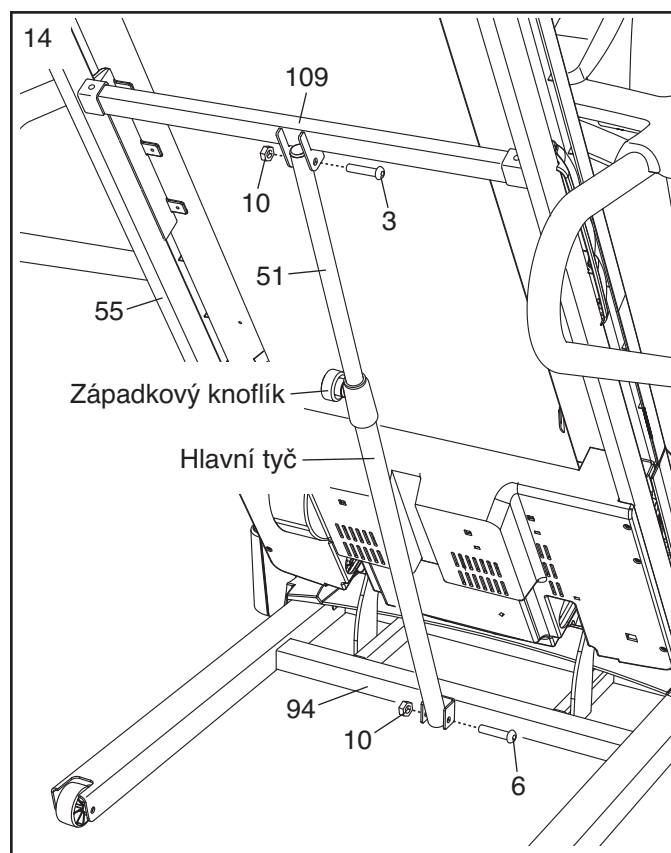
14. Zvedněte rám (55) do uvedené polohy. **Druhá osoba přidržuje rám až do dokončení tohoto kroku.**

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

Horní konec západky pro uskladnění (51) upevněte k příčce rámu (109) pomocí šroubu 3/8" x 2 (7) a matice 3/8" (10).

K základně (94) pomocí šroubu západky 3/8" x 2 1/4" (6) a matice 3/8" (10) připevněte západky pro uskladnění (51). Poznámka: Pro zarovnání západky pro uskladnění se základnou bude pravděpodobně nutné přesunout rám (55) dozadu a dopředu.

Rám (55) snižte (viz POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ na straně 25).

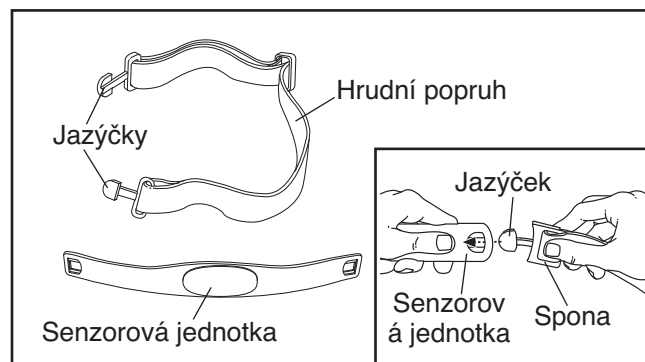


15. **Před použitím běžeckého trenažéru ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Pokud jsou na štítcích běžeckého trenažéru plastové fólie, odstraňte je. Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod běžecký trenažér. Poznámka: Součástí dodávky mohou být náhradní drobné součástky. Šestihranné klíče uschovejte na bezpečném místě; jeden z klíčů se používá pro nastavení běžeckého pásu (viz strany 27 a 28).

JAK POUŽÍVAT HRUDNÍ SNÍMAČ PULSU

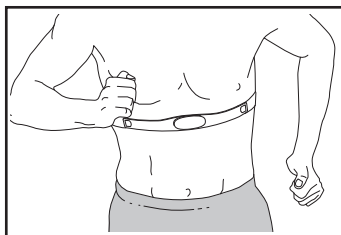
NASAZENÍ HRUDNÍHO SNÍMAČE PULSU

Hrudní snímač pulsu se skládá ze dvou částí: hrudního popruhu a senzorové jednotky. Jazýček na jednom konci hrudního popruhu vložte do otvoru na jednom konci senzorové jednotky dle ilustrace. Konec senzorové jednotky zatlačte pod sponu na hrudním popruhu. Jazýček by měl být v jedné rovině s čelní stranou senzorové jednotky.



Poté hrudní snímač pulsu obepněte kolem hrudníku a druhý konec hrudního popruhu připojte k senzorové jednotce. Délku hrudního popruhu upravte podle potřeby. Hrudní snímač

pulsu by měl být skrytý pod oblečením, těsně dosedat ke kůži, a dostatečně vysoko pod prsními svaly nebo prsy tak, aby bylo jeho umístění pohodlné. Zajistěte, aby logo na senzorové jednotce směřovalo dopředu a bylo pravou stranou nahoru.



Senzorovou jednotku mírně oddalte od těla a na vnitřní straně vyhledejte dvě elektrody (plochy elektrody jsou zakryty mělkými drážkami). Obě plochy elektrod navlhčete pomocí solného roztoku, např. slin nebo roztoku na kontaktní čočky. Senzorovou jednotku vraťte na místo na hrudi.

PÉČE A ÚDRŽBA

- Po každém použití hrudní snímač pulsu důkladně vysušte. Hrudní snímač pulsu se aktivuje při navlhčení elektrod a nasazení snímače; Při sejmutí a vysušení elektrod se hrudní snímač pulsu vypne. Pokud se hrudní snímač pulsu po každém použití nevysuší, může zůstat zapnutý déle, než je nezbytné, a zbytečně se tak vybíjí baterie.
- Hrudní snímač pulsu skladujte na teplém a suchém místě. Hrudní snímač pulsu nedávejte do plastového sáčku nebo jiné nádoby, která by mohla zachycovat vlhkost.
- Hrudní snímač pulsu nevystavujte přímému slunci na delší dobu; nevystavujte jej teplotám nad 50 °C nebo nižším než -10 °C.
- Během používání nebo skladování hrudního snímače pulsu nadměrně neohýbejte ani nenatahujte senzorovou jednotku.
- Senzorovou jednotku čistěte pomocí vlhkého hadříku - nikdy nepoužívejte alkohol, brusiva nebo chemikálie. Hrudní popruh lze prát ručně a vysušit na vzduchu.

PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

Pokyny na následujících stránkách vysvětlují způsob používání hrudního snímače pulsu ve spojení s konzolou. Pokud hrudní snímač pulsu nefunguje správně, zkuste provést následující kroky.

- Ujistěte se, že hrudní snímač pulsu používáte v souladu s výše uvedenými pokyny. Poznámka: Pokud hrudní snímač pulsu při umístění dle popisu nefunguje, posuňte ho na hrudi o něco níže nebo výše.
- Obě plochy elektrod na senzorové jednotce navlhčete pomocí solného roztoku, např. slin nebo roztoku na kontaktní čočky. Pokud se hodnoty tepové frekvence nezobrazují dříve, než se začnete potit, pak plochy elektrod znovu navlhčete.
- Při běhu nebo chůzi na běžeckém trenažéru buďte co nejbližší ve středu běžeckého pásu. **Chcete-li, aby konzola zobrazovala hodnoty tepové frekvence, musí mít uživatel určitý odstup od konzole.**
- Hrudní snímač pulsu je určen pro osoby s normálním srdečním rytmem. Případné problémy s údaji srdeční frekvence mohou být způsobeny zdravotním stavem, např. předčasné komorové stahy (PVC), tachykardické otřesy nebo arytmie.
- Fungování hrudního snímače pulsu může být ovlivněno magnetickým rušením způsobeným vysokonapěťovým vedením nebo jinými zdroji. V případě podezření na tento problém se pokuste běžecký trenažér přemístit.

PROVOZ A NASTAVENÍ

PŘEDMAZANÝ BĚŽECKÝ PÁS

Běžeký trenážér je vybaven běžekým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Na běžeký pás nebo běžekou plošinu nenanášejte silikonový sprej ani jiné látky. Běžeký pás se těmito látkami poškodí a způsobí to jeho nadměrné opotřebení.

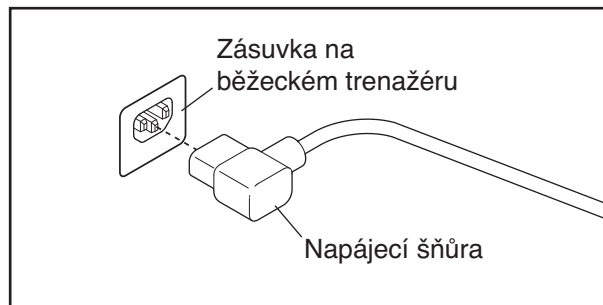
ZAPOJENÍ SÍTOVÉHO KABELU

⚠ 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.

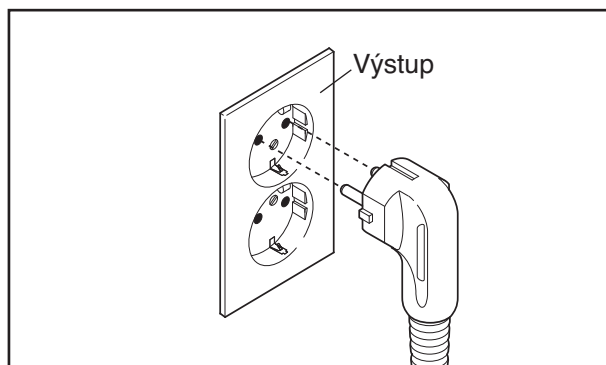
Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem zařízení a zemnicím kolíkem. **Důležité:** Pokud se síťový kabel poškodí, je nutné jej vyměnit za síťový kabel doporučený výrobcem.

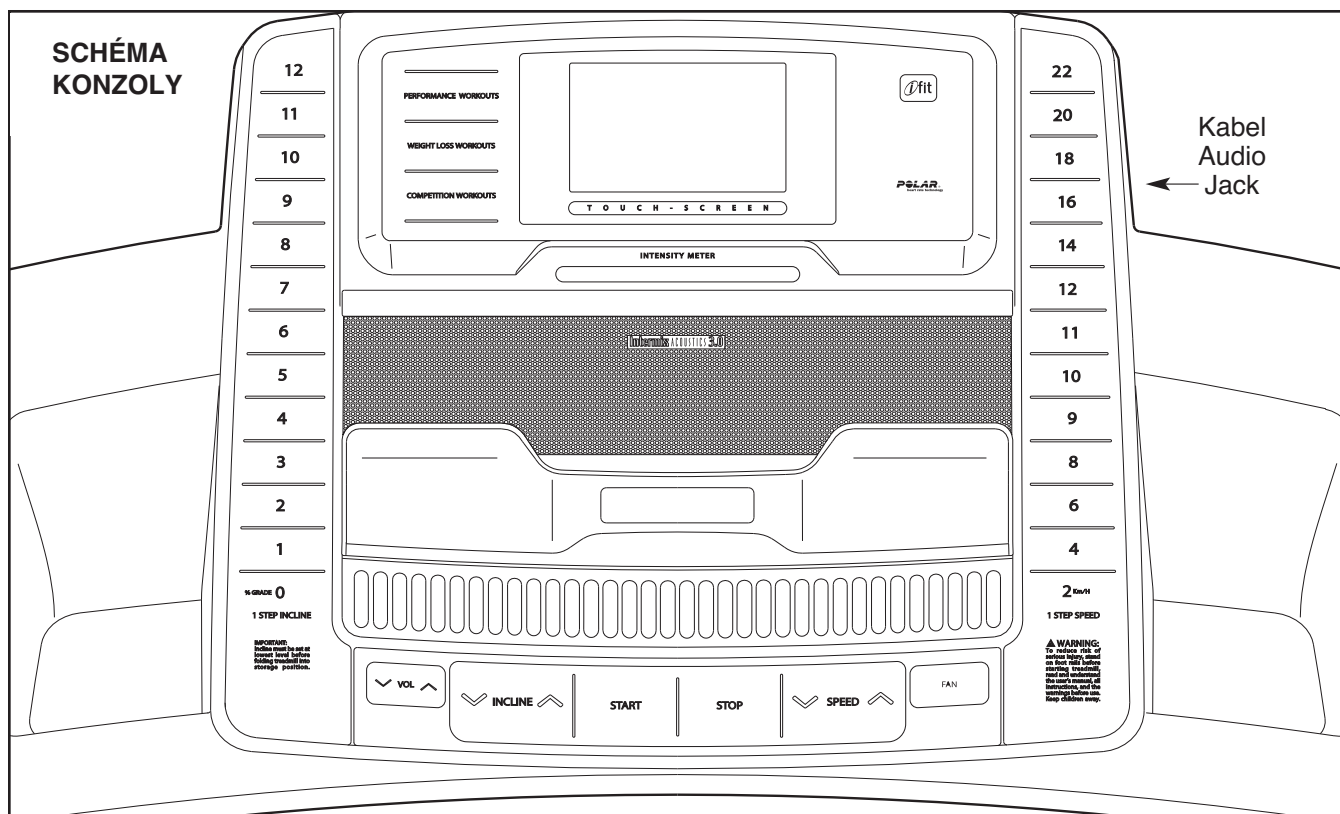
Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

1. Označenou koncovku síťového kabelu zapojte do zásuvky na běžekém trenážéru.



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





PARAMETRY KONZOLY

Konzola běžeckého trenažéru nabízí působivou řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení. V manuálním režimu lze měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru stisknutím tlačítka. Při cvičení konzola zobrazuje průběžnou zpětnou vazbu. Pomocí snímače pulsu v rukojeti nebo hrudního snímače pulsu lze měřit i srdeční frekvenci.

Konzola navíc obsahuje dvaadvacet přednastavených tréninkových programů — šestnáct výkonostních tréninků a šest programů pro hubnutí. Při každém přednastaveném tréninku se v průběhu efektivního cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon běžeckého trenažéru. S tímto trenažérem můžete dokonce soutěžit s jinými běžci, pokud si vyberete soutěžní trénink.

Konzola má také režim iFit Live, který umožňuje běžeckému trenažéru komunikovat s bezdrátovou sítí pomocí volitelného modulu iFit Live. V režimu iFit Live si můžete stáhnout individuální trénink, vytvořit si vlastní trénink, sledovat své vlastní výsledky tréninku, a máte přístup k mnoha dalším funkcím. **Chcete-li zakoupit**

modul iFit Live, 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 nebo audioknihy.

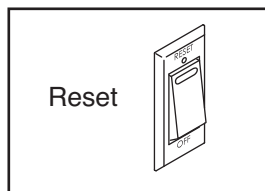
Postup zapínání je uveden na straně 18. Používání manuálního režimu je vysvětleno na straně 18. Přednastavený tréninkový program naleznete na straně 20. Soutěžní trénink je popsán na straně 22. Používání informačního režimu je vysvětleno na straně 24. Používání režimu iFit Live je popsáno na straně 24. Používání stereofonního zvukového systému je vysvětleno na straně 24.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud je na konzole plastová fólie, odstraňte ji. 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 vycentrujte (viz strana 28).

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

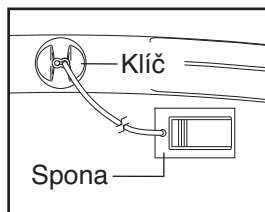
DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud byl běžecký trenážér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz strana 16). Dále vyhledejte vypínač na rámu běžeckého trenážéru u síťového kabelu. Ujistěte se, že spínač je v poloze reset.



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenážéru v prodejně. Pokud se displeje rozsvítí po zapojení síťového kabelu a přepnutí vypínače do polohy reset, zapne se demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 24.

Následně se postavte na kolejnice pro chodidla na běžeckém trenážéru. Vyhledejte sponu upevněnou ke klíči a bezpečně ji nasuňte na opasek oděvu. Poté vložte klíč do konzoly.



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

Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílich. Informace o vybrané měrné jednotce naleznete v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 24. Pro zjednodušení se všechny pokyny v tomto návodu vztahují na metrické rozměry.

JAK POUŽÍVAT MANUÁLNÍ REŽIM

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ nalevo.

2. Vyberte hlavní nabídku.

Při každém zasunutí klíče se objeví hlavní nabídka. Poznámka: Pokud jste vybrali trénink nebo vstoupili do režimu iFit Live, stiskem tlačítka Menu [MENU] se vrátíte do hlavní nabídky.



3. Spustíte běžecký pás a upravte rychlost.

Pro spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Spustit [START], tlačítko Zvýšit rychlost [SPEED] nebo jedno z očíslovaných tlačítek Rychlost [1 STEP SPEED]. Můžete také stisknout tlačítko Spustit [GO] na displeji.

Po stisknutí tlačítka Start nebo tlačítka Zvýšit rychlost nebo Spustit se běžecký pás začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Při cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítka Zvýšit rychlost a Snížit rychlost. 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.

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

Běžecký pás zastavte stisknutím tlačítka STOP. Pro opakované spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Spustit, tlačítko Zvýšit rychlost nebo jedno z očíslovaných tlačítek Rychlost.

4. Sklon běžeckého trenažéru lze změnit podle potřeby.

Pro změnu sklonu běžeckého trenažéru stiskněte tlačítko Zvýšit sklon [INCLINE] nebo Snížit sklon nebo jedno z tlačítek Sklon [1 STEP INCLINE] očíslovaných od 0 do 12. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se běžecký trenažér postupně nastaví na zvolený sklon.

5. Vyberte režim zobrazení a na displeji sledujte průběh vlastního tréninku.

Konzola nabízí několik zobrazovacích režimů. Zobrazované informace jsou dány Vámi vybraným zobrazovacím režimem. Chcete-li vybrat požadovaný zobrazovací režim, opakovaně stiskněte tlačítko DISPLAY na displeji.

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

- Uplynulý čas [TIME].
- Uražená vzdálenost [DISTANCE].
- Přibližný počet spálených kalorií [CALORIES].
- Vaše tempo [PACE] v minutách na míli nebo minutách na kilometr.
- Rychlost [SPEED] běžeckého pásu.
- Sklon [INCLINE] běžeckého trenažéru.
- Srdeční frekvence [PULSE] (viz krok 6 na této stránce). Vaše srdeční frekvence se zobrazí pouze v případě, že používáte snímač pulsu v rukojeti nebo hrudní snímač pulsu.

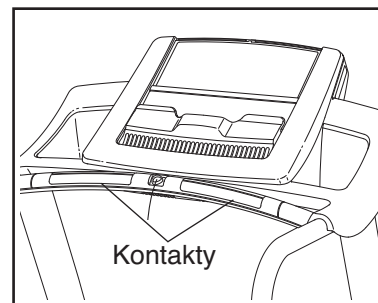
V průběhu cvičení přibližnou úroveň intenzity vašeho tréninku signalizuje měřidlo intenzity.

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Poznámka: Pokud zároveň používáte snímač pulsu v rukojeti a hrudní snímač pulsu, konzola nezobrazí vaši srdeční frekvenci správně.

Informace o hrudním snímači pulsu jsou uvedeny na straně 14.

Před použitím snímače pulsu v rukojeti odstraňte plastové fólie z kovových kontaktů. Navíc se ujistěte, zda máte čisté ruce.



Chcete-li měřit tepovou frekvenci, **postavte se na kolejnice pro chodidla a na přibližně deset sekund přidrže kontakty-nehýbejte přitom rukama.** Jakmile je detekován váš tep, zobrazí se vaše tepová frekvence. **Pro co nejpřesnější údaj o srdeční frekvenci přidrže kontakty dalších přibližně 15 sekund.**

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

U ventilátoru lze nastavit vysoké a nízké otáčky. Opakovaným stiskem tlačítka ventilátoru [FAN] lze navolit otáčky ventilátoru, popř. ventilátor vypnout. Poznámka: Pokud běžecký pás zastaví, ventilátor zůstává zapnutý a za několik minut se automaticky vypne.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Stoupněte si na kolejnice pro chodidla, stiskněte tlačítko STOP a **nastavte sklon běžeckého trenažéru na nejnižší úroveň. Při skládání běžeckého trenažéru do polohy pro uskladnění musí být sklon na nejnižší úrovni, jinak se může trenažér poškodit.** Poté vyjměte klíč z konzoly a umístěte jej na bezpečné místo.

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

POUŽITÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18.

2. Vyberte přednastavený tréninkový program.

Pokud jste vybrali manuální režim nebo vstoupili do režimu iFit Live, stiskem tlačítka Menu se vrátíte do hlavní nabídky.

Chcete-li vybrat před-

nastavený trénink,

stiskněte tlačítko

Tréninky iFit [IFIT

WORKOUTS] na dis-

pleji. Poté stiskněte tla-

čítko Výkonnost [PER-

FORMANCE] nebo Hubnutí [WEIGHT LOSS] na

displeji. Můžete také stisknout tlačítko Výkonnostní

tréninky [PERFORMANCE WORKOUTS] nebo

Cvičení pro hubnutí [WEIGHT LOSS WORKOUTS]

na konzole.

Chcete-li použít výkonnostní trénink, stiskněte tla-

čítko Čas [TIME] nebo Vzdálenost [DISTANCE].

Chcete-li použít cvičení pro hubnutí, stiskněte tla-

čítko Kalorie [CALORIE] nebo tlačítko Základní

[BASIC].

Stiskněte tlačítko pro požadovaný trénink. Pokud se na displeji zobrazí tlačítko Next (Další), stiskem tohoto tlačítka lze zobrazit více tréninků. Po zvolení tréninku se na displeji zobrazí jméno, doba trvání, nastavení maximální rychlosti, nastavení maximálního sklonu a nastavení rychlostního profilu tréninku. Poznámka: Je-li zvolen distanční trénink, na displeji se doba trvání tréninku neobjeví.



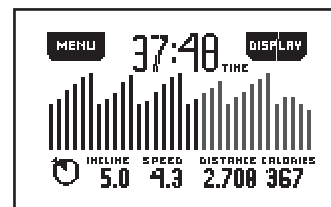
Pokud zvolíte výkonnostní trénink, můžete měnit jeho intenzitu. Stiskněte tlačítko Vybrat [SELECT]. Intenzitu lze změnit stiskem tlačítka pro zvýšení nebo snížení na displeji.

3. Spusťte trénink.

Trénink spustíte stisknutím tlačítka Spustit [START] nebo Vybrat. Za okamžik po stisknutí tlačítka se běžecký trenažér automaticky nastaví na první rychlost a nastavení sklonu při tréninku. Přidržíte se madel a začnete s chůzí.

Každý přednastavený 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.

Profil zobrazuje během tréninku jeho průběh. Opakovaným stiskem tlačítka Zobrazit [DISPLAY] zobrazte profil. Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje nastavenou rychlost pro aktuální úsek.



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

Trénink bude tímto způsobem pokračovat, dokud na displeji nebude blikat poslední úsek profilu a nedokončí se. Běžecský pás se poté zpomalí až do zastavení. Po některých trénincích následuje interval pro vychladnutí.

Poznámka: Kalorický cíl pro jednotlivý trénink pro zhubnutí je odhadovaným počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset 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 Rychlost [SPEED] nebo Sklon [INCLINE]; **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. Pro opětovné spuštění tréninku stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko Zvýšit rychlost. Běžecský pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Jakmile začne další úsek tréninku, běžecský trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.

4. Vyberte režim zobrazení a na displeji sledujte průběh vlastního tréninku.

Viz krok 5 na straně 19.

Zvolíte-li trénink na čas, na displeji se zobrazí stopky představující zbývajícím čas tréninku. Zvolíte-li trénink na určitou vzdálenost, na displeji se zobrazí úsek trasy představující 1/4 míle (400 metrů). Pokud zvolíte kalorický trénink, na displeji se zobrazí plamen představující 25 kalorií.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 19.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 19.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 19.

POUŽÍVÁNÍ SOUTĚŽNÍHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18.

2. Vyberte soutěžní tréninkový program.

Pokud jste vybrali manuální režim nebo vstoupili do režimu iFit Live, stiskem tlačítka Menu [MENU] se vrátíte do hlavní nabídky.

Chcete-li vybrat soutěžní trénink, stiskněte tlačítka Tréninky iFit [IFIT WORKOUTS] na displeji. Poté stiskněte tlačítka Soutěž [COMPETITION] na displeji.

Můžete také stisknout tlačítka Soutěžní trénink [COMPETITION WORKOUTS] na konzole.



Nastavení závodu lze uživatelsky upravit stiskem tlačítka Nastavení [SETTINGS]. Pomocí tlačítka pro zvýšení nebo snížení hodnoty vyberte maximální sklon. Stiskněte tlačítka Pokračovat [CONTINUE]. Poté stiskem tlačítka pro zvýšení a snížení hodnoty zvolte rychlost, kterou se chcete začít v závodě pohybovat. Stiskněte tlačítka Pokračovat.

Můžete závodit proti jednomu soupeři nebo proti skupině čtyř soupeřů.

Pokud se rozhodnete soutěžit proti jednomu soupeři, stiskněte tlačítka Jeden soupeř [HEAD TO HEAD]. Soupeře lze vybrat stiskem tlačítek Další [NEXT] a Zpět [BACK]. U každého soupeře se na displeji zobrazí úroveň jeho vytrvalosti, průměrná rychlost, maximální rychlost a úroveň duševní pohody. Každý soupeř se může objevit více než jednou na různých úrovních nebo vrstvách obtížnosti. Nejméně náročný soupeř je na první úrovni a nejnáročnější soupeř je na třetí úrovni. Stiskněte tlačítka Vybrat [SELECT].

Pokud se rozhodnete soutěžit proti skupině, stiskněte tlačítka Závod proti skupině [RACE AGAINST

THE PACK]. Pomocí tlačítka pro zvyšování nebo snižování hodnoty vyberte úroveň obtížnosti závodu. Nejjednodušší je první úroveň a neobtížnější je dvanáctá úroveň. Stiskněte tlačítka Pokračovat.

Poté vyberte délku (vzdálenost) závodu. Stiskem tlačítka Další lze na displeji zobrazit více různých vzdáleností.

3. Spusťte trénink.

Po výběru vzdálenosti se na obrazovce objeví *READY, SET, GO* (připravit, pozor, spustit) a pak závod začne. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

Rychlost a sklon běžeckého trenažéru upravte změnit podle potřeby. Vaši soupeři budou svou rychlost a taktiku přizpůsobovat podle trasy a situace.

Trénink bude pokračovat až do dokončení závodu.

4. Vyberte režim zobrazení a na displeji sledujte průběh vlastního tréninku.

Konzola nabízí několik možností zobrazení. Zobrazované informace jsou dány vámi vybranou možností zobrazení. Požadovanou možnost zobrazení lze vybrat opakovaným stiskem tlačítka Zobrazit [DISPLAY].

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

- Animace běžce označeného „U“, který představuje vás. Při zvyšování nebo snižování rychlosti pásu se zrychluje nebo zpomaluje pohyb běžce.
- Animace ostatních běžců.
- Mapa trasy, kterou absolvujete. Mapa se zobrazuje na levé straně displeje. Běžci jsou na mapě zobrazeni jako čtverečky.

- Náskok před dalšími běžci, popř. ztráta za vedoucím běžcem (v sekundách). Čas v sekundách se zobrazuje pod mapou trasy. Pokud jste za jinými běžci, čas v sekundách je záporný.
 - Vaše pozice v závodě. Vaše pořadí se zobrazuje uvnitř mapy trasy.
 - Rychlost běžeckého pásu.
 - Sklon běžeckého trenážeru.
 - Přibližný počet spálených kalorií.
 - Uražená vzdálenost.
 - Uplynulý čas.
 - Vaše srdeční frekvence. Poznámka: Srdeční frekvenci lze zobrazit pouze při používání snímače pulsu v rukojeti nebo hrudního snímače pulsu (viz krok 6 na straně 19).
 - Nastavení profilu svahu závodu. Profil se zobrazuje ve spodní části displeje.
 - Rychlost obnovy energie soupeřů (REC).
 - Rezervy nebo množství energie zbývající vašim soupeřům. Vzhledem k tomu, že množství energie v rezervě klesá, bude klesat i rychlost příslušného soupeře.
 - Taktika závodění soupeřů. Vaši soupeři budou v různých situacích používat různou taktiku. Více o těchto taktikách se můžete dozvědět konzultací s důvěryhodnými zdroji.
 - Stavová lišta ukazující vzdálenost uraženou v závodě a zbývající vzdálenost do konce. Stavová lišta se zobrazuje v dolní části displeje.
 - Vaše průměrná rychlost.
- 5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.**
- Viz krok 6 na straně 19.
- 6. Podle potřeby zapněte ventilátor.**
- Viz krok 7 na straně 19.
- 7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.**
- Viz krok 8 na straně 19.

INFORMAČNÍ REŽIM

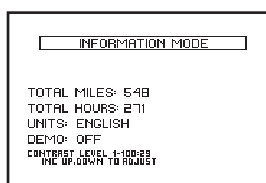
Konzola je vybavena informačním režimem, který znamená celkovou vzdálenost, kterou běžecký pás urazil, a celkový počet hodin používání běžeckého trenažéru. Informační režim také umožňuje volit mezi metrickými nebo anglosaskými měrnými jednotkami a zapínání a vypínání demorežimu displeje. Upravit lze také kontrast displeje.

Informační režim vyberte přidržením tlačítka Stop při vkládání klíče do konzoly a poté uvolněním tlačítka Stop. Je-li zvolen informační režim, na displeji se zobrazí následující informace:

Na displeji se zobrazí celkový počet uražených mil a celkový počet hodin používání běžeckého trenažéru.

Na displeji se zobrazí také vybraná měřicí jednotka.

Chcete-li změnit měřicí jednotku, stiskněte tlačítko pro zvýšení rychlosti [SPEED]. Pro zobrazení vzdálenost v kilometrech vyberte *METRIC* (metrický). Pro zobrazení vzdálenost v mílech vyberte *ENGLISH* (britský).



Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Při vypnutí demorežimu bude konzola po zapojení síťového kabelu fungovat normálně, přepněte vypínač do polohy reset a vložte klíč do konzoly. Po vyjmutí klíče zůstane displej svítit, přestože tlačítka nebudou fungovat. Je-li vybrán informační režim, po zapnutí demo režimu se na displeji zobrazí *ON*. Pro zapnutí či vypnutí demorežimu stiskněte tlačítko pro snížení rychlosti.

Na displeji se zobrazí také úroveň kontrastu displeje. Kontrast lze upravit pomocí tlačítek Zvýšit sklon [INC-LINE] a Snížit sklon.

Informační režim opusťte vyjmutím klíče z konzoly.

JAK POUŽÍVAT TRÉNINKOVÝ REŽIM IFIT

Volitelný modul iFit Live umožňuje běžeckému trenažéru komunikovat s bezdrátovou sítí a aktivovat zajímavé nové funkce. Například si můžete stáhnout individuální trénink, vytvořit si vlastní trénink, sledovat své vlastní výsledky tréninku, a máte přístup k mnoha dalším funkcím. **Chcete-li zakoupit modul iFit Live, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.**

Chcete-li používat režim iFit Live, musíte mít modul iFit Live.

Chcete-li používat režim iFit Live, do konzoly vložte modul iFit Live. Stiskněte tlačítko iFit Live na displeji.

Pro více informací o tréninkovém režimu iFit Live navštivte na www.iFit.com. Poznámka: Chcete-li používat modul iFit Live, musíte mít počítač s připojením na internet a portem USB. Dále musíte mít svou vlastní bezdrátovou síť, včetně routeru 802.11b s aktivovaným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Budete potřebovat také členství na webu iFit.com.

POUŽÍVÁNÍ STEREOFONNÍHO ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím stereo reproduktorů je nutné zapojit do konzoly MP3 přehrávač, CD přehrávač nebo jiný osobní audiopřehrávač. Vyhledejte audio kabel a zapojte jej do zdířky pro zvuk na straně konzoly. Poté zapojte druhý konec do konektoru na MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. **Ověřte, zda je audiokabel zcela zasunut.**

Dále stiskněte tlačítko Přehrát [PLAY] na MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. Poté nastavte hlasitost na osobním audiopřehrávači nebo stiskněte tlačítko pro zvýšení a snížení hlasitosti [VOL] na konzole.

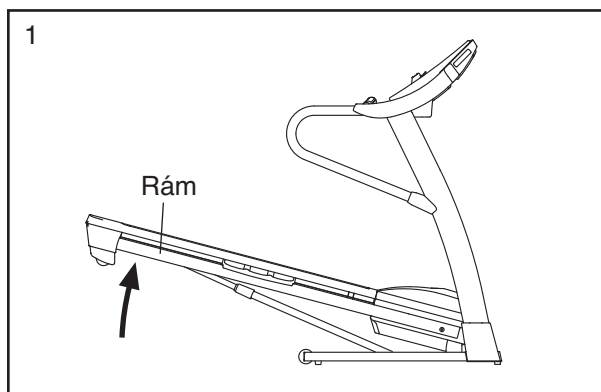
Pokud používáte CD přehrávač a přeskokování CD, nastavte CD přehrávač místo na konzole na podlaze nebo jiné rovné ploše.

SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

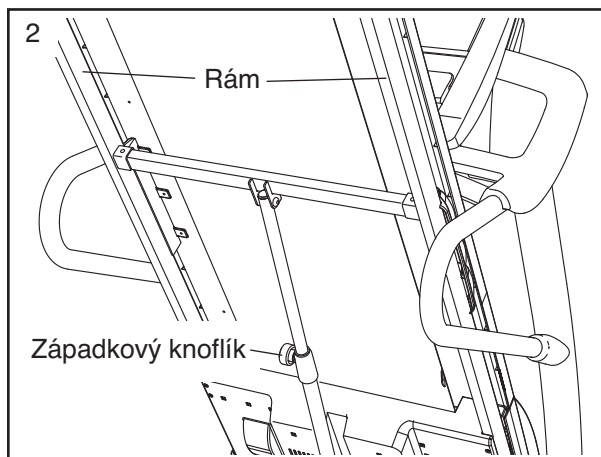
SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

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

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



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

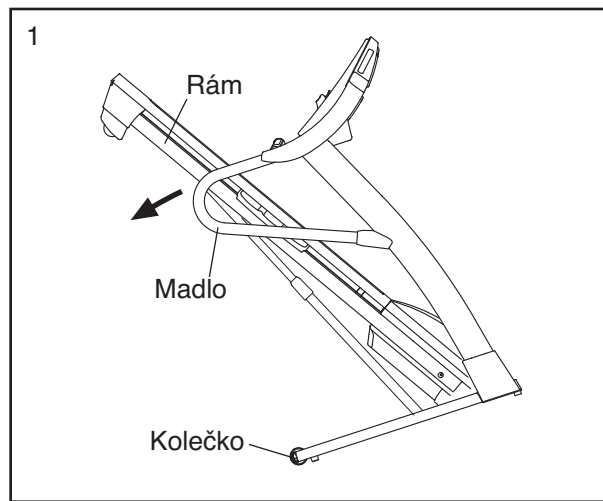


Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod běžecký trenažér. Běžecký trenažér nevystavujte přímému slunečnímu světlu. Běžecký trenažér neskladujte při teplotách vyšších než 30° C.

PŘEMÍSŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Před přemísťováním běžeckého trenažéru jej složte dle pokynů uvedených vlevo. **POZOR: Ověřte, zda je západkový knoflík zajištěn v poloze pro uskladnění. Pro přemísťování budou pravděpodobně zapotřebí dvě osoby.**

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



2. Zatáhněte madlo dozadu, dokud se běžecký trenažér nebude pohybovat po kolečkách, a pečlivě jej přesuňte do požadované polohy. **POZOR: Běžecký trenažér nepřemísťujte, aniž jej naklopíte dozadu, netahejte za rám a běžecký trenažér nepřemísťujte po nerovném povrchu.**

3. Umístěte jedno chodidlo na kolo a běžecký trenažér opatrně snižte.

SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ

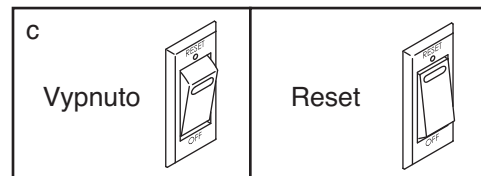
1. **Viz výkres 2.** Horní konec rámu běžeckého trenažéru přidržte levou rukou. Zatáhněte západkový knoflík doprava; podle potřeby zatlačte rám mírně dopředu. Rám zatočte o několik palců směrem dolů a uvolněte západkový knoflík.
2. **Viz výkres 1 vlevo.** Kovový rám pevně přidržujte oběma rukama a spusťte jej na podlahu. **POZOR: Rám nadržte za plastové kolejnice pro chodidla a neupusťte jej na zem. Pokrčte nohy a mějte rovná záda.**

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

PROBLÉM: Zařízení nelze zapnout

- ŘEŠENÍ:**
- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen do řádně uzemněné zásuvky (viz strana 16). Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
 - Po zapojení síťového kabelu zkontrolujte, zda je do konzoly vložen klíč.
 - Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu běžecího trenažéru u síťového kabelu. Pokud vypínač vyčnívá, jak je znázorněno na ilustraci, je vypnutý. Vypínač lze resetovat vyčkáním pěti minut a zatlačením zpět.



PROBLÉM: Napájení se během používání vypíná

- ŘEŠENÍ:**
- 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.
 - Odstraňte klíč z konzoly. Vložte klíč znovu do konzoly.
 - Pokud běžecí trenažér stále nefunguje, podívejte se na přední stranu této příručky.

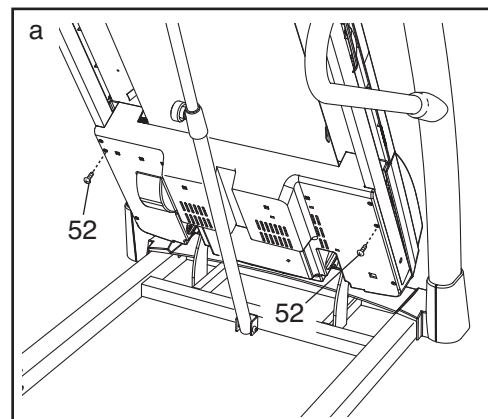
PROBLÉM: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje konzoly rozsvícené.

- ŘEŠENÍ:**
- Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžecím trenažéru v prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje stále svítí, vypněte demorežim podle postupu v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 24.

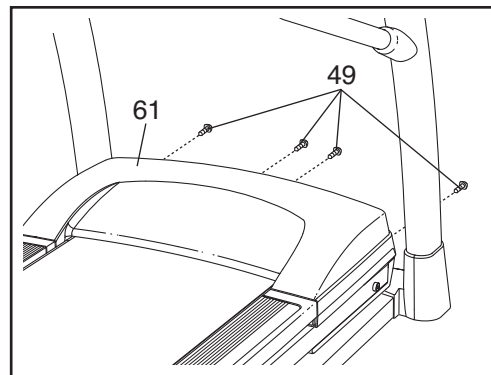
PROBLÉM: displeje konzoly nefungují správně

- ŘEŠENÍ:**
- Vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Trenažér složte do skladovací polohy (viz **SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU** na straně 25). Odstraňte dva šrouby #8 x 1 1/2" (52).

Poté trenažér spusťte dolů (viz **POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ** na straně 25).

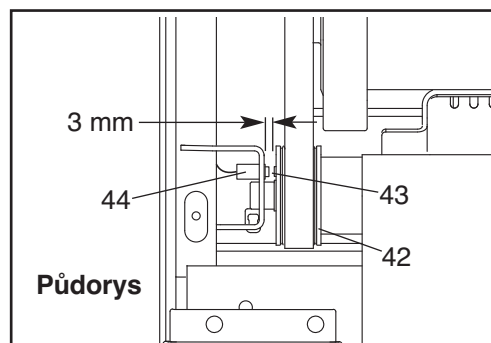


Vyjměte čtyři šrouby #8 x 1" (49) a opatrně sejměte kryt motoru (61).



Vyhledejte jazýčkový spínač (44) a magnet (43) na levé straně kladky (42). Otáčejte kladkou, dokud magnet nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem.

Ověřte, zda mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm. V případě nutnosti pomocí plochého šroubováku mírně posuňte jazýčkový spínač. Pomocí čtyř šroubů #8 x 3/4" (nejsou zobrazeny) a dvou šroubů #8 x 1 1/2" (nejsou zobrazeny) připevněte kryt pohonu (není zobrazen). Běžeký trenážér na pár minut spusťte a zkontrolujte správný údaj rychlosti.



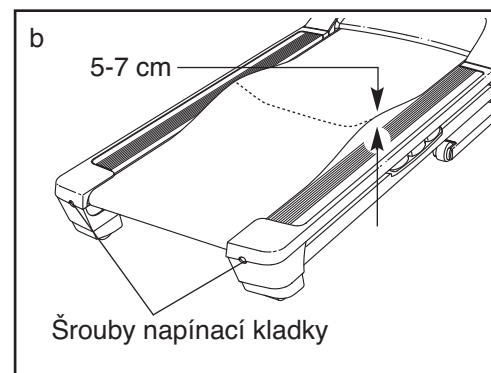
PROBLÉM: Sklon běžekého trenážeru se nemění správně

ŘEŠENÍ: a. Přidržte stisknuté tlačítko STOP a Zvýšit rychlost [SPEED], vložte klíč do konzoly, a poté uvolněte tlačítko Stop a Zvýšit rychlost. Stiskněte tlačítko Stop a poté stiskněte tlačítko Zvýšit sklon [INCLINE] nebo Snížit sklon. Běžeký trenážér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu a poté vrátí na minimální úroveň. Tím se systém sklonu znovu nakalibruje. Pokud není sklon kalibrován, znovu stiskněte tlačítko Stop, a pak znovu stiskněte tlačítko Zvýšit sklon nebo Snížit sklon. Po dokončení kalibrace sklonu vyjměte klíč z konzoly.

PROBLÉM: Běžeký pás se při chůzi na něm zpomalí

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

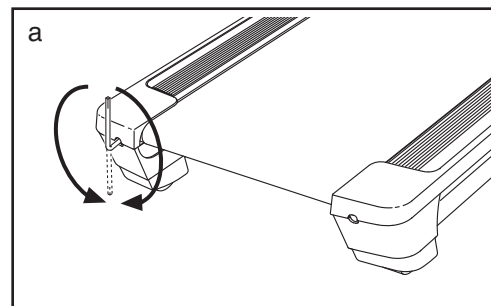
b. Pokud je běžeký pás utažen příliš, výkon běžekého trenážeru se může snížit a běžeký pás se může poškodit. Vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžeký pás utažen správně, je možné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



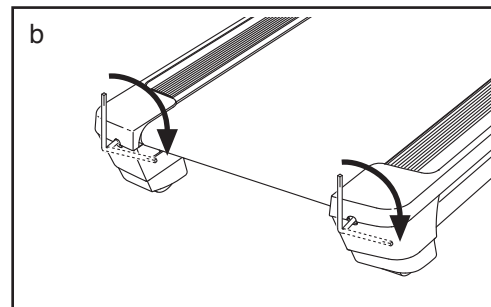
c. Pokud se běžeký pás po chůzi na něm stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

PROBLÉM: Běžecový pás není vystředěný nebo při chůzi na něm klouže

ŘEŠENÍ: a. Pokud běžecový pás není vystředěný, nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pokud se běžecový pás posunul doleva, otočte šroub levé napínací kladky pomocí šestihranného klíče o 1/2 otáčky; pokud se běžecový pás posunul doprava, otočte šroub levé napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky. Pozor, abyste běžecový pás neutáhli příliš. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a spusťte běžecový trenážer na pár minut. Opakujte až do vystředění běžecového pásu.



b. Pokud běžecový pás při chůzi na něm klouže, nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecový pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžecového pásu o 5 až 7 cm z běžecové plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecový pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a opatrnou chůzí po několik minut zkontrolujte běžecový trenážer. Opakujte až do řádného utažení běžecového pásu.



PROBLÉM: Na displeji konzoly jsou viditelné průběžné čáry

ŘEŠENÍ: a. Pokud se na displeji konzoly zobrazují čáry, prostudujte odstavec INFORMAČNÍ REŽIM na straně 24 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 obstarejte 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 nastavte 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.

Výše uvedené díly jsou patrné ze OZLOŽENÝ VÝKRES na konci této příručky.

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	21	Šroub #8 x 1/2"	51	1	Západka pro uskladnění
2	4	Samorezný šroub #8 x 1"	52	2	Šroub #8 x 1 1/2"
3	1	Šroub 3/8" x 2"	53	1	Držák na elektroniku
4	6	Šroub 5/16" x 1 1/2"	54	1	Regulátor
5	4	Šroub 5/16" x 3/4"	55	1	Rám
6	1	Šroub západky 3/8" x 2 1/4"	56	1	Napínací kladka
7	2	Šroub 3/8" x 5 1/2"	57	1	Pravá patka rámu
8	6	Šroub 1/4" x 1/2"	58	1	Levá patka rámu
9	10	Hvězdicová podložka 5/16"	59	1	Šestihranný klíč
10	8	Matice 3/8"	60	1	Imbusový klíč 5/32"
11	6	Hvězdicová podložka 3/8"	61	1	Kryt motoru
12	2	Hvězdicová podložka 1/4"	62	1	Spona pomocního lanka
13	1	Pulzní příčka	63	2	Distanční podložka rámu, zvedání
14	32	Šroub #8 x 3/4"	64	2	Mezikus rámu
15	2	Šroub 1/4" x 1 3/4"	65	1	Zdvíhací rám
16	2	Šroub 3/8" x 1 3/4"	66	1	Pohon sklonu
17	9	Šroub s nákrůžkem #8 x 1/2"	67	2	Šroub 3/8" x 3"
18	10	Šroub #12 x 1"	68	2	Držák krytu
19	4	Vodící šroub pásu	69	1	Spodní kryt
20	2	Šroub hnacího motoru	70	1	Vypínač
21	4	Šroub 3/8" x 2 1/8"	71	1	Napájecí šňůra
22	2	Šroub 3/8" x 1 3/8"	72	1	Průchodka
23	4	Šroub 5/16" x 1 1/4"	73	1	Kabel zdvižného motoru
24	1	Šroub válce pohonu	74	2	Stahovací páska
25	2	Plochá podložka 1/4"	75	1	Stahovací páska 15 1/2"
26	2	Pojistná podložka 1/4"	76	7	Stahovací páska 8"
27	2	Klecová matice	77	2	Kryt madla
28	6	Závrtný šroub #8 x 3/4"	78	1	Levé madlo
29	2	Pojistná matice 3/8"	79	1	Pravé madlo
30	4	Přírubová matice 5/16"	80	2	Upínadlo konzoly
31	2	Šroub 3/8" x 2 1/4"	81	1	Rám konzoly
32	1	Hvězdicová podložka 1/4"	82	1	Levý sloupek
33	2	Hvězdicová podložka #8	83	1	Pravý sloupek
34	4	Závrtný šroub #8 x 1"	84	1	Kryt základny
35	1	Levá kolejnice pro chodidlo	85	1	Kabel sloupku
36	2	Podložka nožky základny	86	1	Pravý vnější kryt sloupku
37	2	Poduška plošiny	87	1	Levý vnější kryt sloupku
38	1	Běžecská plošina	88	1	Pravý vnitřní kryt sloupku
39	2	Vodič pásu	89	2	Štítek s upozorněním
40	1	Kryt levé kolejnice pro chodidlo	90	1	Levý vnitřní kryt sloupku
41	1	Kryt pravé kolejnice pro chodidlo	91	2	Šroub 1/4" x 1 3/4"
42	1	Hnací kladka/řemenice	92	4	Nožka základny
43	1	Magnet	93	1	Audio kabel
44	1	Jazýčkový spínač	94	1	Základna
45	1	Upínadlo jazýčkového spínače	95	2	Kolečko
46	1	Řemen pohonu	96	4	Distanční vložka kolečka
47	1	Motor pohonu	97	2	Šroub 3/8" x 3 3/4"
48	1	Běžecský pás	98	1	Klíč/spona
49	8	Šroub #8 x 1"	99	8	Pomocné lanko
50	1	Pravá kolejnice pro chodidlo	100	1	Konzola

Kód Množství Popis

101	1	Levá přihrádka na příslušenství
102	1	Základna konzoly
103	1	Těleso modulu
104	1	Pravá přihrádka na příslušenství
105	1	Přístupová dvířka
106	1	Pulsní tyč
107	3	Pulsní zemnicí vodič
108	1	Hrudní snímač pulsu
109	1	Příčka rámu
110	1	Filtr
111	1	Držák filtru

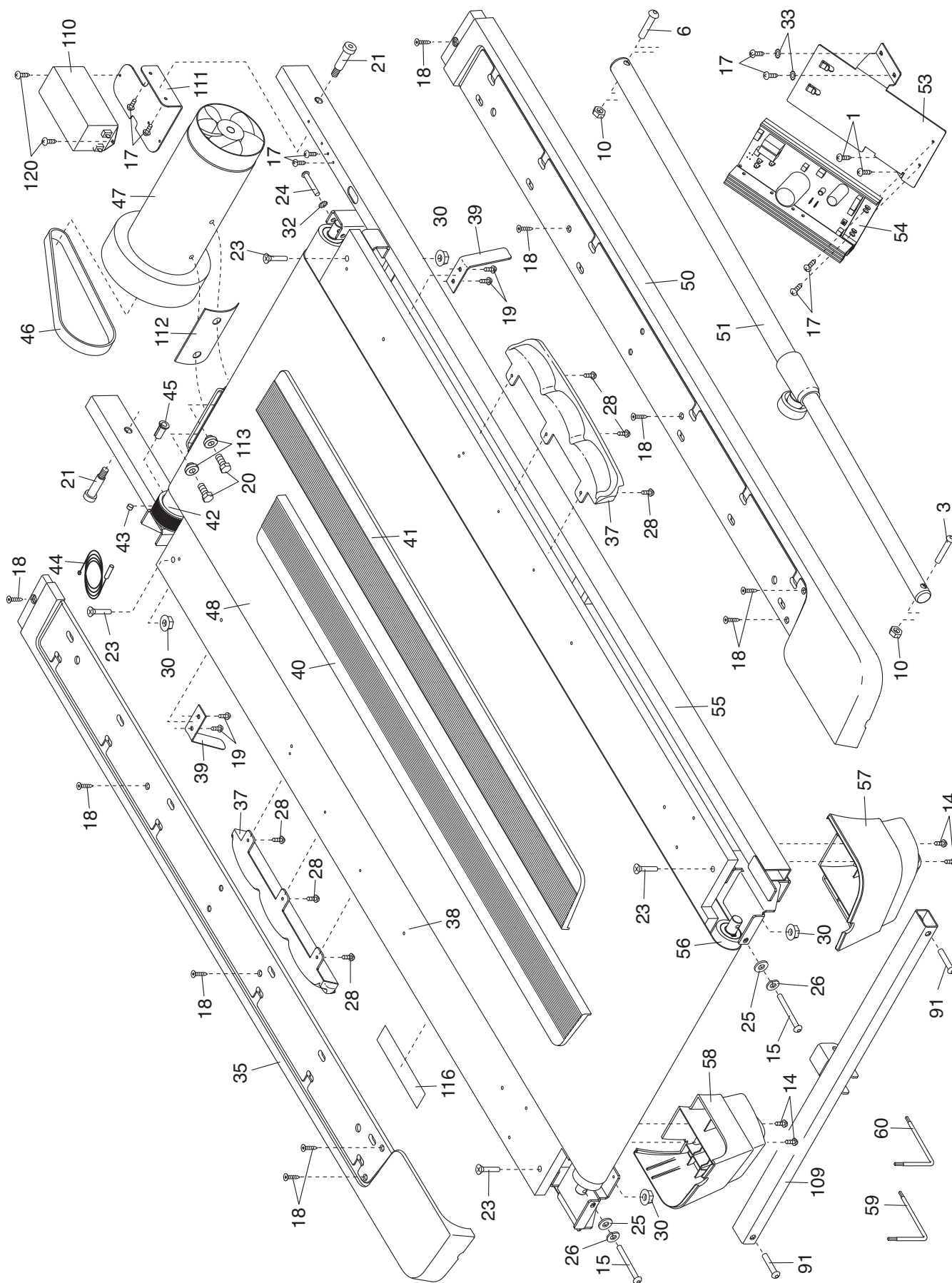
Kód Množství Popis

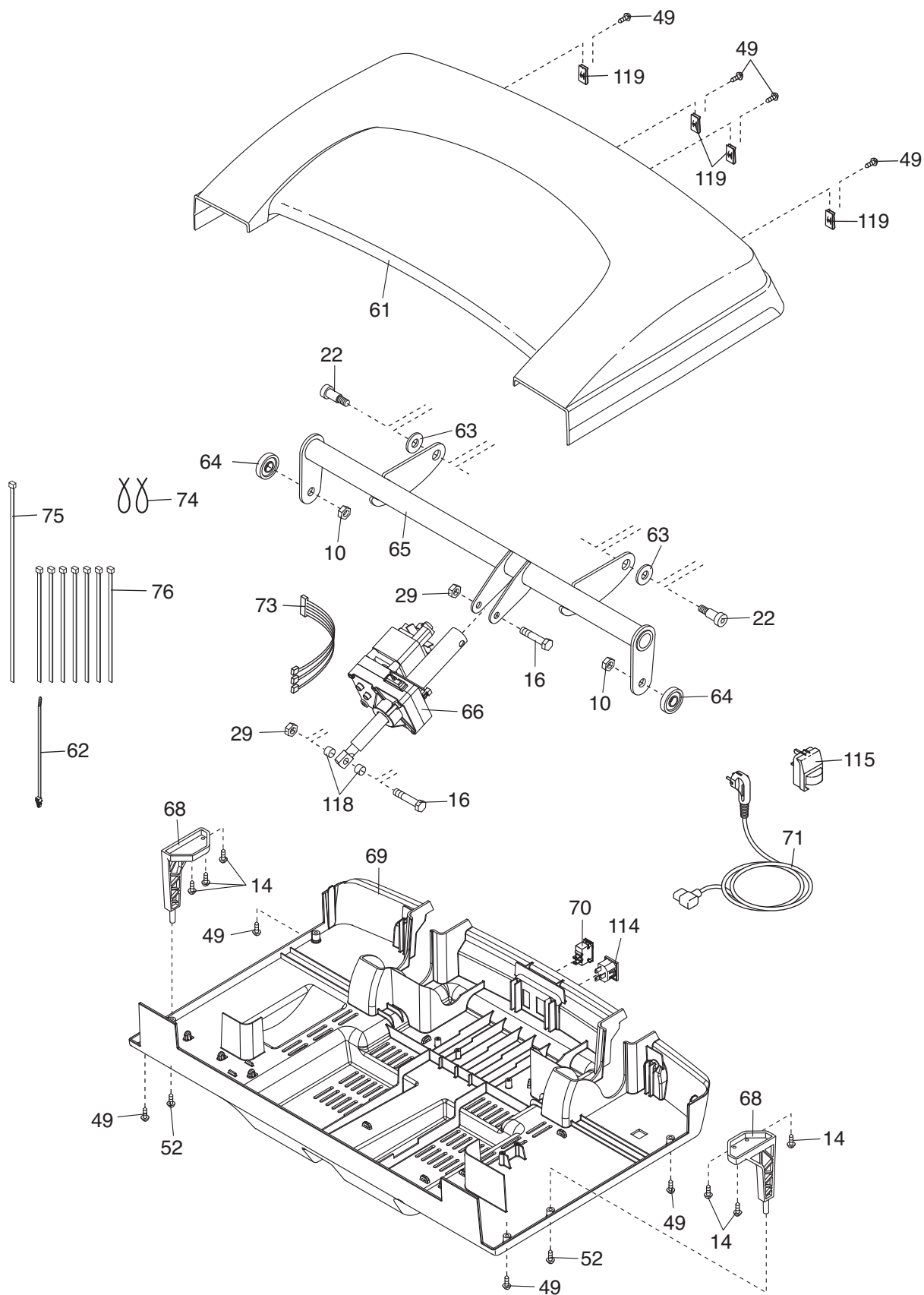
112	1	Izolátor hnacího motoru
113	2	Pouzdro pohonu
114	1	Zásuvka
115	1	Adaptér síťového kabelu
116	1	Výstražný štítek
117	1	Hrudní popruh
118	2	Průchodka motoru sklonu
119	4	Špona krytu
120	2	Šroub M4,2 x 8mm
*	—	Návod k obsluze

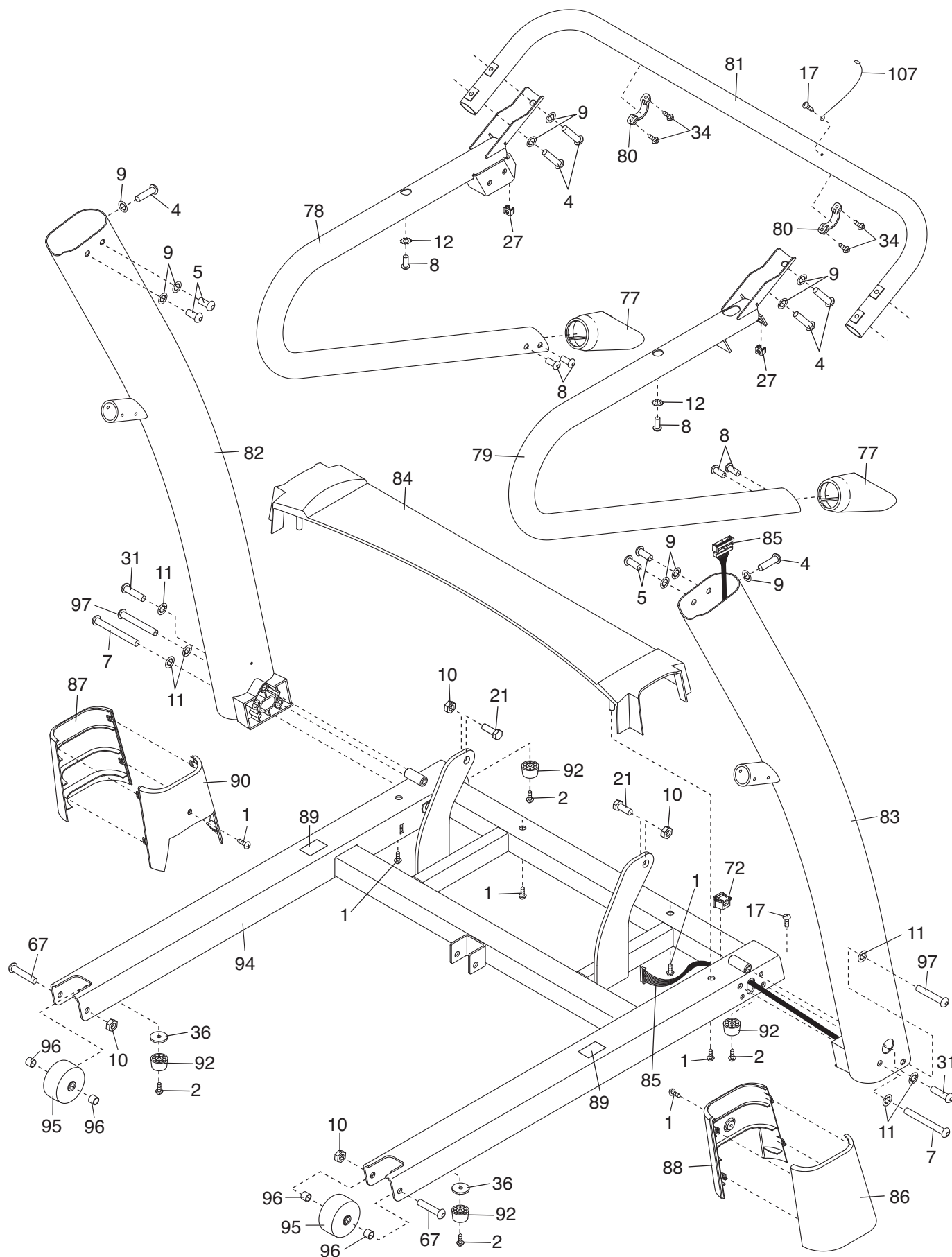
Poznámka: Technické údaje podléhají změnám bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně této příručky. *Tyto díly nejsou znázorněny.

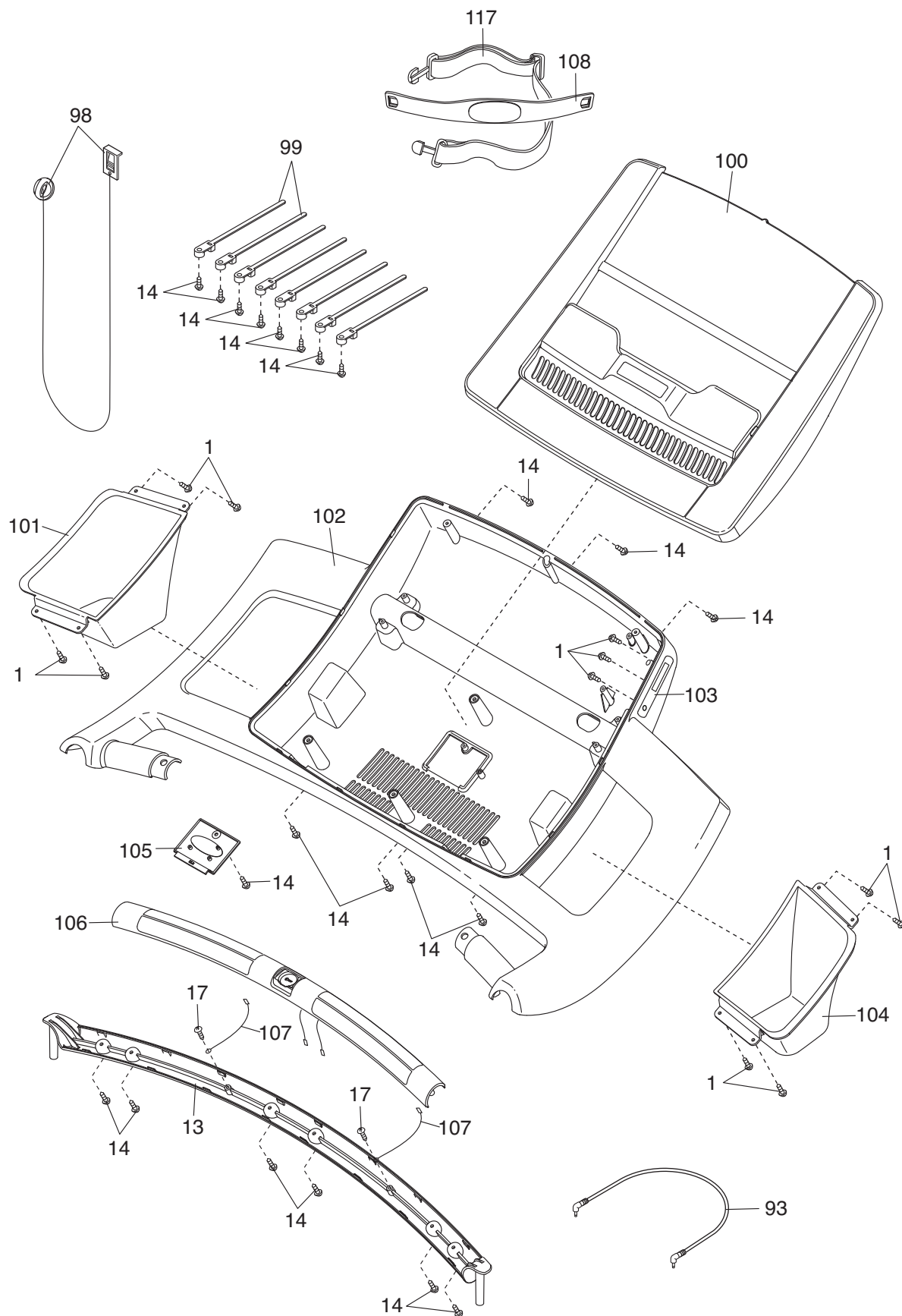
ROZLOŽENÝ VÝKRES A—č. modelu NETL12710.1

R1010A









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.

