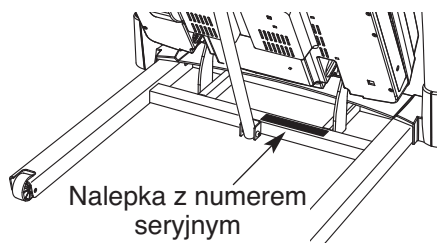


NordicTrack[®] T14.0

Nr modelu NETL12710.1

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce powyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



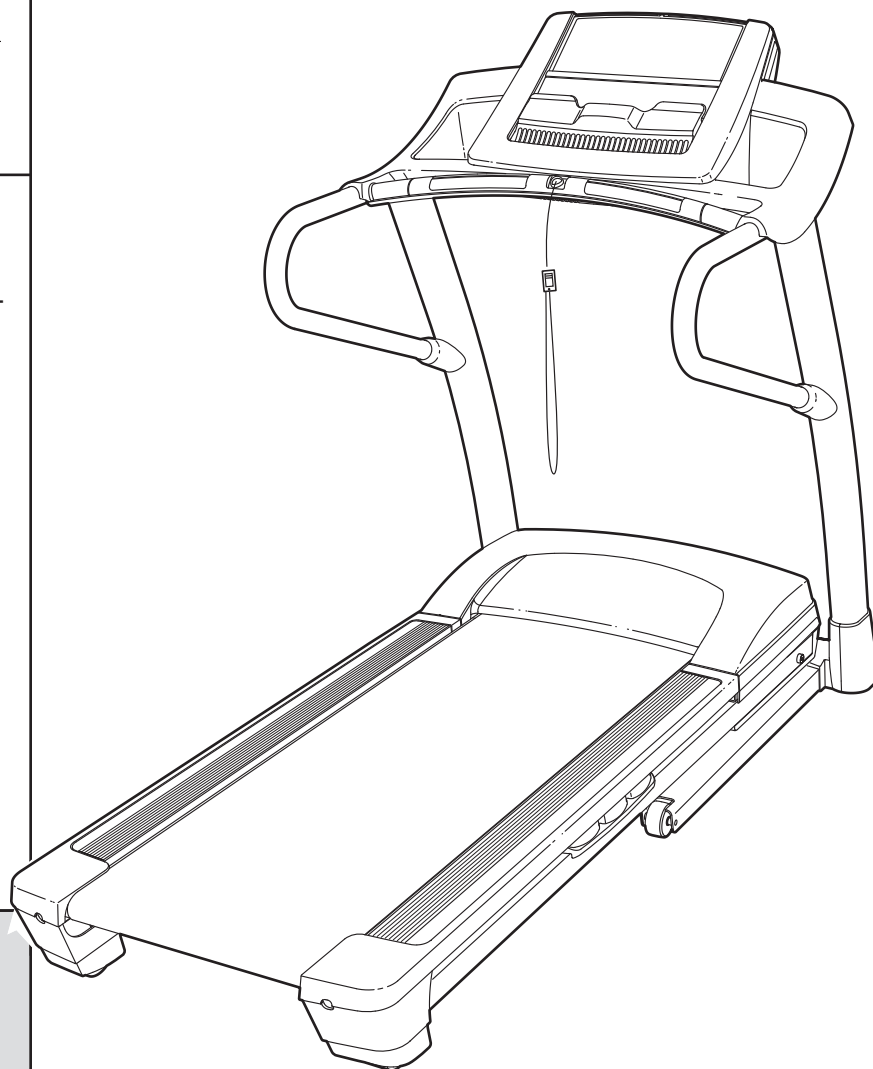
PYTANIA?

Jeśli masz wątpliwości lub jeśli pewnych elementów produktu brakuje bądź są uszkodzone, należy skontaktować się z placówką, w której produkt został zakupiony.

Odwiedź naszą stronę:
www.iconsupport.eu

UWAGA

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



www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

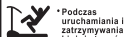
UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	5
MONTAŻ	6
JAK KORZYSTAĆ Z CZUJNIKA TĘTNA NA KŁATKĘ PIERSIOWĄ	14
OBSŁUGA I REGULACJA	16
JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ	25
WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK	26
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	29
LISTA CZĘŚCI	30
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	32
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

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

⚠ OSTRZEŻENIE:

Należy zadbać o zabezpieczenie siebie i osób postronnych przed poważnymi urazami ciała. Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz:



• Podczas uruchamiania i zatrzymywania bieżni stawiać tylko na bocznych szynach.

• Zmniejszyć prędkość w małych przystankach.

• Trzymać się uchwytów, aby zabezpieczyć się przed upadkiem, i podczas działania bieżni zawsze mieć założony zacisk zabezpieczający.

• Zatrzymać się w razie odczucia osłabienia, zawrotów głowy lub braku oddechu.

• Dokładnie zamknąć zatrzask zamykający bieżnię w pozycję przechowywania przed jej przemieszczaniem lub odstawianiem w pozycję przechowywania.

• Przed złożeniem bieżni w pozycję przechowywania zmniejszyć nachylenie do najniższego położenia.

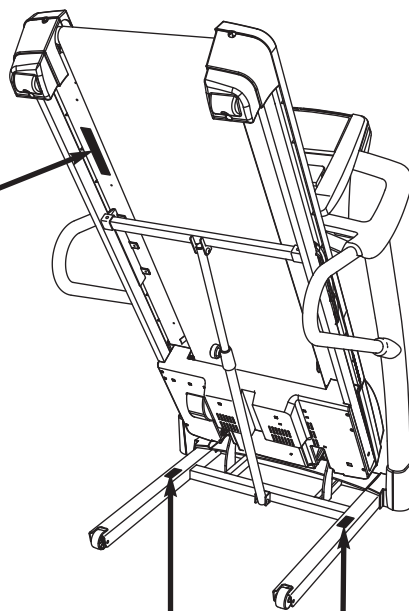
• Nigdy nie zezwalać dzieciom na przebywanie na lub w pobliżu bieżni.

• Wyjąć kluczyk, gdy bieżnia nie jest używana.

• Nie zbliżać ubrań, pałców i włosów do poruszającego się pasa.

• Nigdy nie podejmować prób wykonywania regulacji lub napraw, gdy pas jest w ruchu.

• Podczas używania bieżni zawsze mieć założone sportowe obuwie.



⚠ PRZESTROGA

PODCZAS DZIAŁANIA
BIEŻNI NIE ZBLIŻAĆ RĄK
I STÓP DO TEGO MIEJSCA.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

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

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
2. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
3. Używaj bieżni wyłącznie w sposób opisany zgodnie z opisem.
4. Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, na zadaszonym patio czy w pobliżu wody.
5. Umieść bieżnię na równej powierzchni zachowując przynajmniej 2,4 m wolnego miejsca za nią i 0,6 m po bokach. Nie umieszczaj bieżni w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę.
6. Nie używaj bieżni w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
7. Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
8. Z bieżni mogą korzystać wyłącznie osoby o masie do 159 kg lub niższej.
9. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
10. W czasie korzystania z bieżni, należy mieć na sobie odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni na bosą, w skarpetkach czy w sandałach.*
11. Kabel zasilający (patrz strona 16) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
12. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²) nie dłuższy niż 1,5 m.
13. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagrzanych powierzchni.
14. Nigdy nie poruszaj pasa bieżni, kiedy zasilanie jest odłączone. Nie używaj bieżni, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo patrz: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na stronie 26).
15. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 18).
16. Nigdy nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni zawsze trzymaj się poręczy.
17. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.
18. Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika, mogą wpłynąć na dokładność odczytów tętna. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania zmian rytmu pracy serca.
19. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Zawsze wyjmuj klucz, odłączając kabel zasilający i przesunąć wyłącznik do pozycji „wyłącz”. (Por. rysunek na s. 5 w celu odnalezienia wyłącznika).

20. Nie należy próbować podnosić, opuszczać ani przesuwając bieżni do momentu jej prawidłowego złożenia. (Patrz MONTAŻ na s. 6, oraz JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ na s. 25). Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię.

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

22. Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory bieżni.

23. Regularnie badaj i odpowiednio przykręcaj wszystkie elementy bieżni.

24. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:**
Zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i

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

25. Bieżnia służy tylko do domowego użytku. Bieżnia nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.

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

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

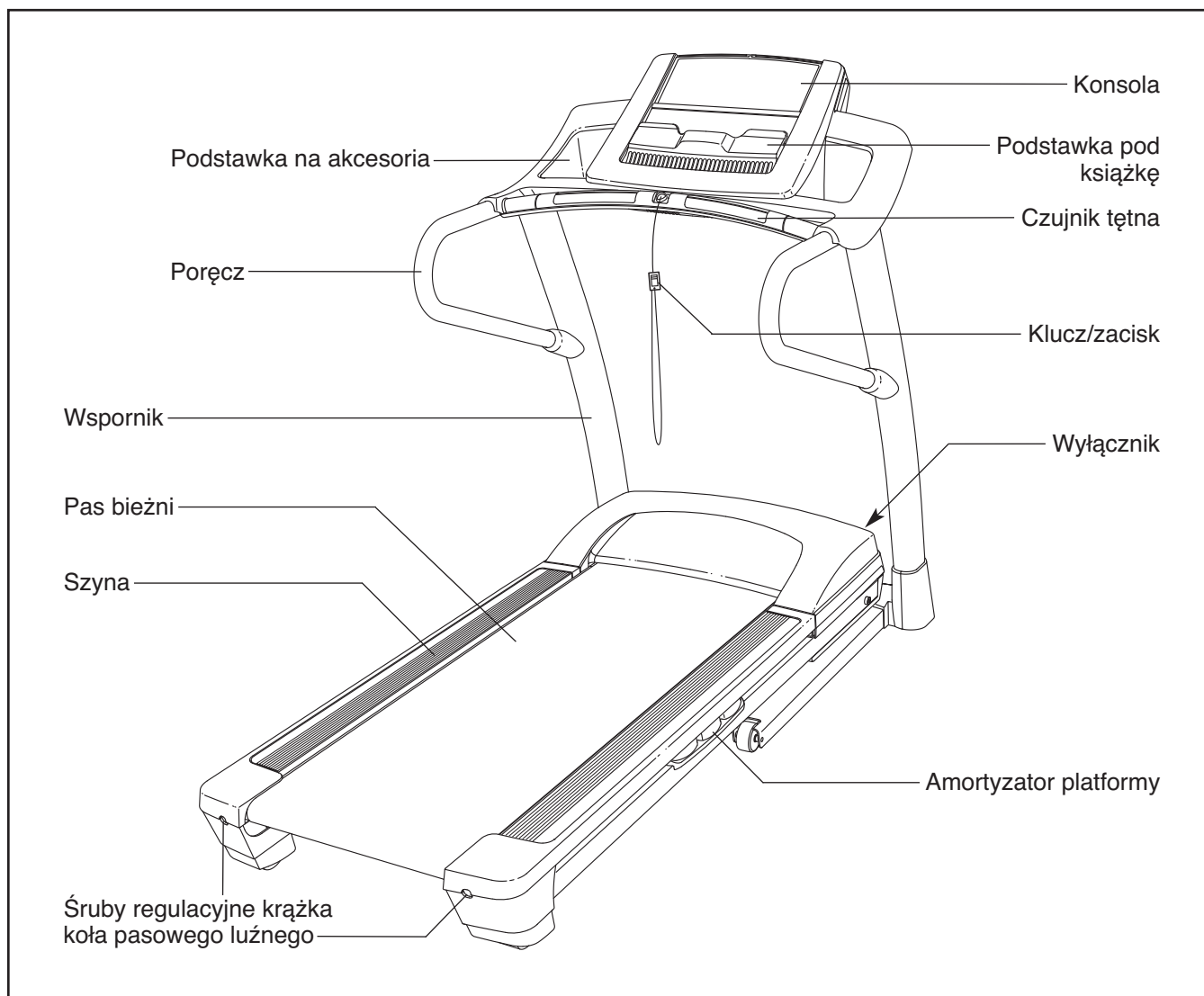
ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy, że wybrałeś rewolucyjną bieżnię NordicTrack® T14.0. Bieżnia T14.0 oferuje imponujący szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia w domu skuteczniejszymi i przyjemniejszymi. A gdy nie ćwiczysz, ta wyjątkowa bieżnia może zostać złożona, zajmując na podłodze mniej niż połowę miejsca w porównaniu z innymi bieżniami.

Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z bieżni. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu ni-

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

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



MONTAŻ

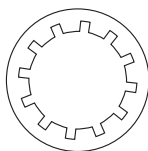
Posłuż się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części do montażu. Liczba w nawiasach pod każdym rysunkiem to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdujące się na końcu niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli jakieś części nie ma w torbie z częściami, należy sprawdzić, czy nie jest ona już zmontowana z jedną z części do montażu. Aby nie zniszczyć części plastikowych, nie należy używać do montażu elektronarzędzi. Dodatkowe narzędzia mogą być dołączone do bieżni.**



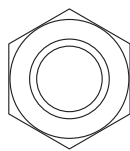
Podkładka odginana
1/4" (12)–2



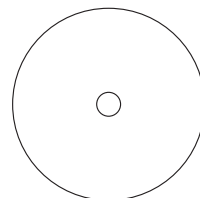
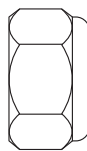
Podkładka odginana
5/16" (9)–10



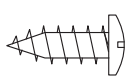
Podkładka odginana
3/8" (11)–6



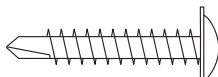
Nakrętka
3/8" (10)–4



Rozpórka stopki
podstawy (36)–2



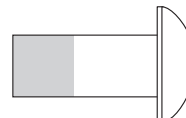
Wkręt #8 x 1/2"
(1)–14



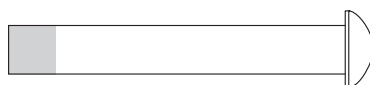
Wkręt
samogwintujący
#8 x 1" (2)–4



Śruba z gwintem
1/4" x 1/2" (8)–6



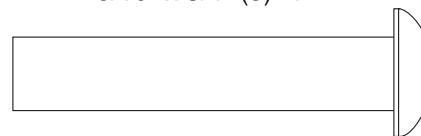
Śruba z gwintem
5/16" x 3/4" (5)–4



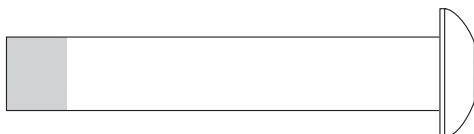
Śruba z gwintem
1/4" x 1 3/4" (91)–2



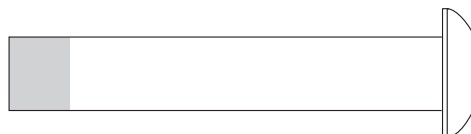
Śruba z gwintem
5/16" x 1 1/2" (4)–6



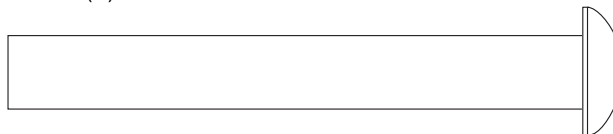
Śruba 3/8" x 2" (3)–1



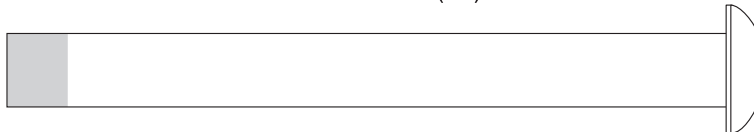
Śruba pochylni z gwintem
3/8" x 2 1/4" (6)–1



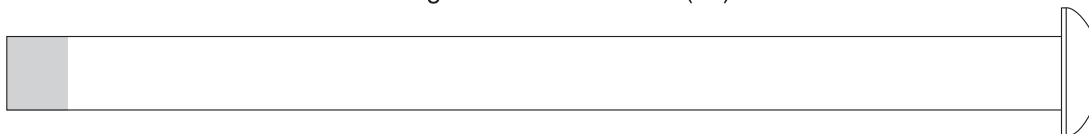
Śruba z gwintem 3/8" x 2 1/4" (31)–2



Śruba 3/8" x 3" (67)–2

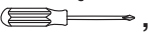


Śruba z gwintem 3/8" x 3 3/4" (97)–2



Śruba z gwintem 3/8" x 5 1/2" (7)–2

Do złożenia systemu potrzeba dwóch osób. Umieść bieżnię na wolnej przestrzeni i usuń wszystkie materiały opakowania. **Nie wyrzucaj opakowań do czasu całkowitego złożenia systemu.** Uwaga: spód pasa bieżni jest pokryty niezwykle wydajnym smarem. Podczas transportu niewielka ilość smaru może przedostać się na górną powierzchnię pasa bieżni lub na karton, w którym bieżnia jest transportowana. Jest to normalne zjawisko i nie wpływa na funkcjonowanie bieżni. Jeśli na górze pasa bieżni jest smar, należy go po prostu zetrzeć miękką szmatką z łagodnym środkiem czyszczącym bez dodatków ściernych.

Do montażu niezbędne są załączone klucze sześciokątne , **oraz własny śrubokręt krzyżakowy** , **klucz nastawny** , **długie szczypce** , **i nożyczki** .

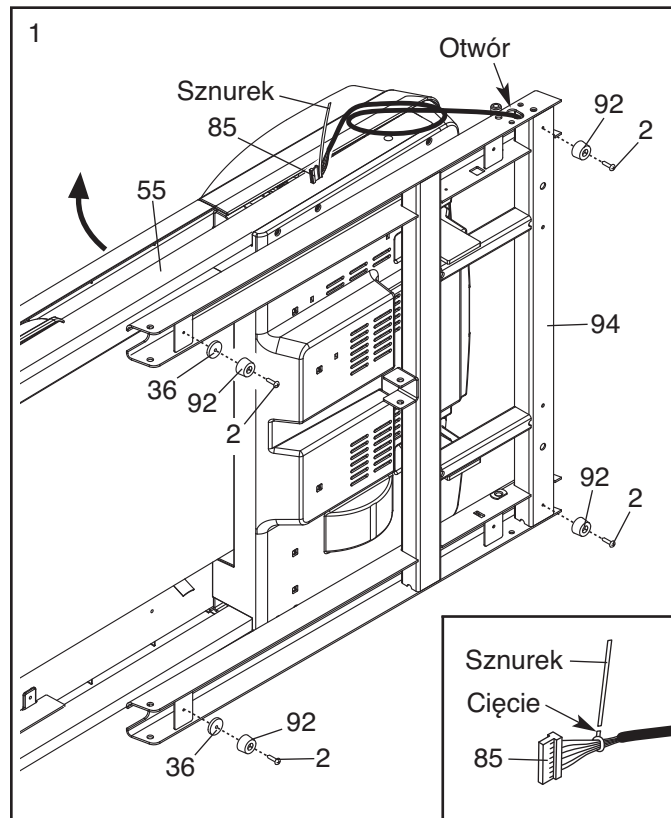
1. **Upewnij się, że kabel zasilający jest odłączony od gniazda.** Z pomocą drugiej osoby przekręć ostrożnie bieżnię na jej lewy bok. Częściowo złoż ramę (55), aby bieżnia była bardziej stabilna; **jeszcze nie składaj ramy całkowicie.**

Odnajdź przewód wspornika (85), który jest zwinięty z przodu podstawy (94). Usuń materiały opakowania z przewodu wspornika. Włóż przewód wspornika do końca podstawy i wyciągnij go ze wskazanego otworu. Jeśli to konieczne, użyj plastikowego sznurka, aby wyciągnąć przewód wspornika z otworu.

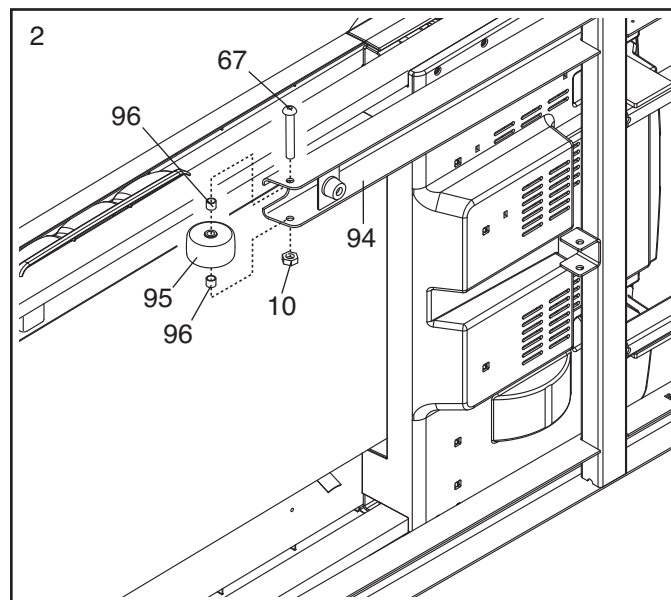
Przymocuj dwie stopki podstawy (92) i dwie rozpórki stopek podstawy (36) do podstawy (94) we wskazanych miejscach za pomocą dwóch wkrętów samogwintujących #8 x 1" (2).

Następnie przymocuj dwie pozostałe stopki podstawy (92) za pomocą dwóch wkrętów samogwintujących #8 x 1" (2).

Por. rysunek w tekście. Przetnij plastikowy sznurek w pobliżu przewodu wspornika (85).

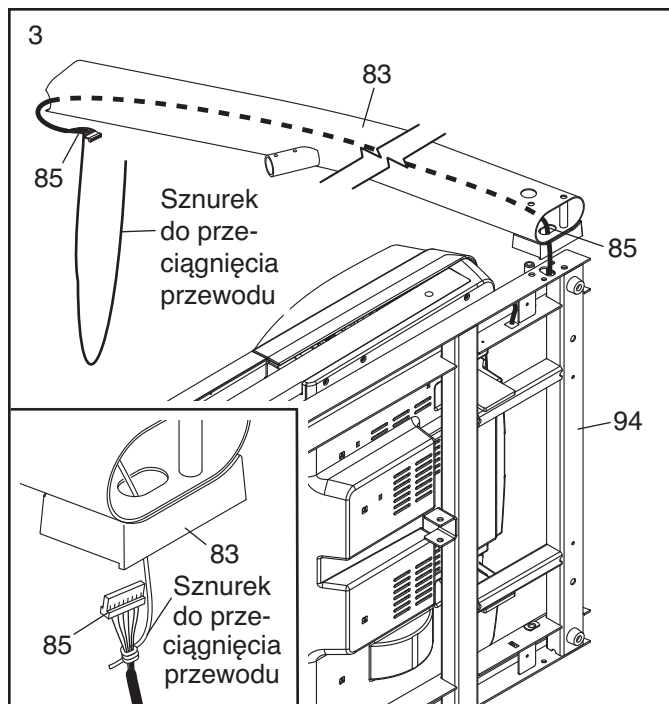


2. Przymocuj kółko (95) do podstawy (94) za pomocą śruby 3/8" x 3" (67), dwóch rozpórek kółka (96) i nakrętki 3/8" (10). **Nie dokręcaj zbyt mocno nakrętki; kółko powinno obracać się swobodnie.**



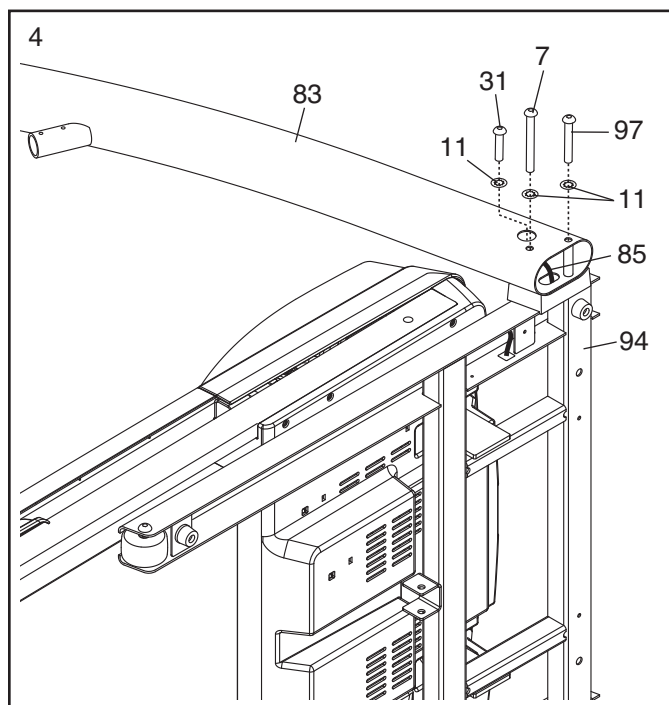
3. Odnajdź prawy wspornik (83), który jest oznaczony nalepką z napisem „Right” (*L* lub *Left* oznacza lewą stronę; *R* lub *Right* oznacza prawą stronę). Niech druga osoba przytrzyma prawy wspornik w pobliżu podstawy (94).

Por. rysunek w tekście. Zawiąż sznurek do przeciągnięcia przewodu w prawym wsporniku (83) bezpiecznie wokół końca przewodu wspornika (85). Następnie ciągnij za drugi koniec sznurka do przeciągnięcia przewodu, aż przewód wspornika przejdzie całkowicie przez prawy wspornik.



4. Włóż śruby z gwintem 3/8" x 5 1/2" (7), śruby z gwintem 3/8" x 3 3/4" (97), śruby z gwintem 3/8" x 2 1/4" (31), z trzema podkładki odginane 3/8" (11) do prawego wspornika (83) we wskazanych miejscach.

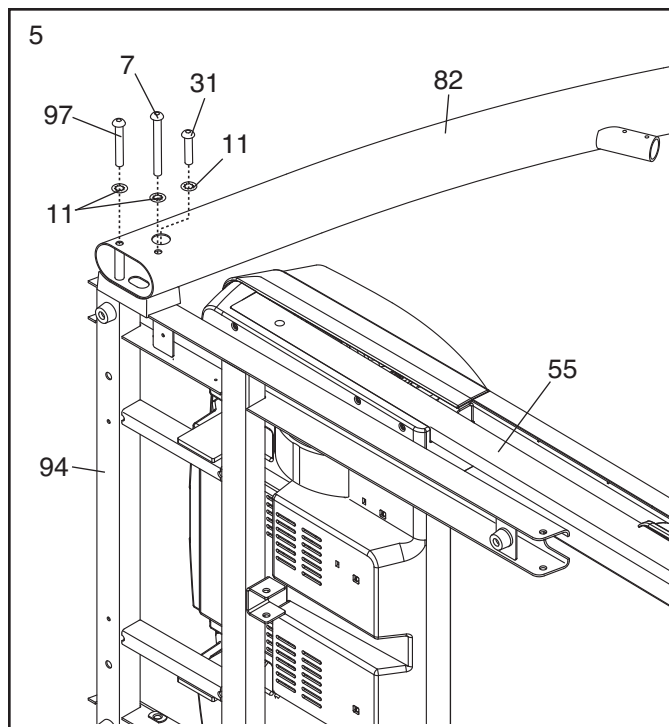
Przytrzymaj prawy wspornik (83) dosunięty do podstawy (94). **Uważaj, aby nie przycisnąć przewodu wspornika (85).** Częściowo dokręć śruby z gwintem 3/8" x 5 1/2" (7) i śruby z gwintem 3/8" x 3 3/4" (97), aż tły śrub z gwintem będą dotykać prawego wspornika; **nie dokręcaj jeszcze całkowicie śrub z gwintem.** Następnie częściowo dokręć śrubę z gwintem 3/8" x 2 1/4" (31).



5. Z pomocą drugiej osoby, przekręć ostrożnie bieżnię na jej prawy bok. Częściowo złoż ramię (55), aby bieżnia była bardziej stabilna; **jeszcze nie składaj ramy całkowicie.**

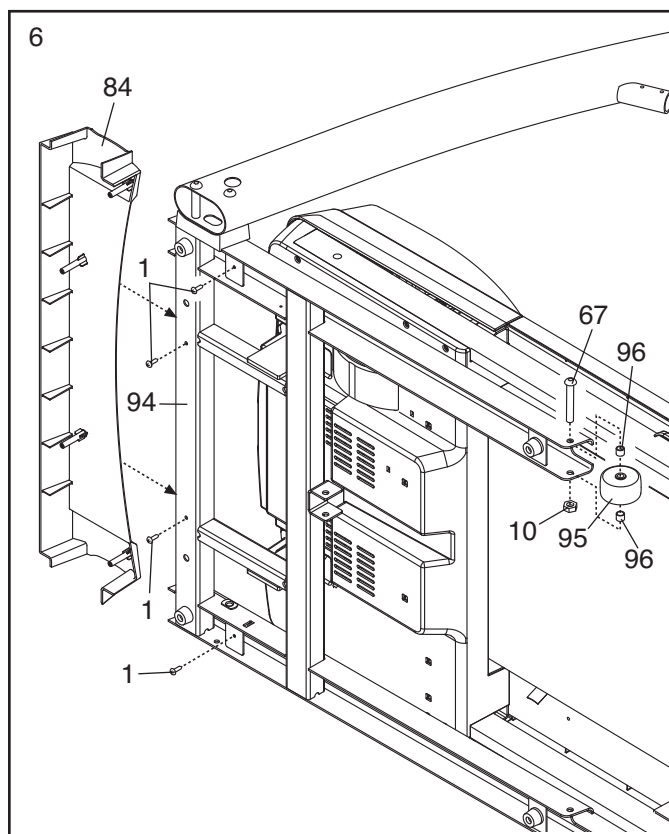
Włóż śruby z gwintem $3/8'' \times 5\ 1/2''$ (7), śruby z gwintem $3/8'' \times 3\ 3/4''$ (97), śruby z gwintem $3/8'' \times 2\ 1/4''$ (31), z trzema podkładki odginane $3/8''$ (11) do lewego wspornika (83) we wskazanych miejscach.

Przytrzymaj lewy wspornik (82) dosunięty do podstawy (94). Częściowo dokręć śruby z gwintem $3/8'' \times 5\ 1/2''$ (7) i śruby z gwintem $3/8'' \times 3\ 3/4''$ (97), aż łby śrub z gwintem będą dotykać lewego wspornika; **nie dokręcaj jeszcze całkowicie śrub z gwintem.** Następnie częściowo dokręć śrubę z gwintem $3/8'' \times 2\ 1/4''$ (31).



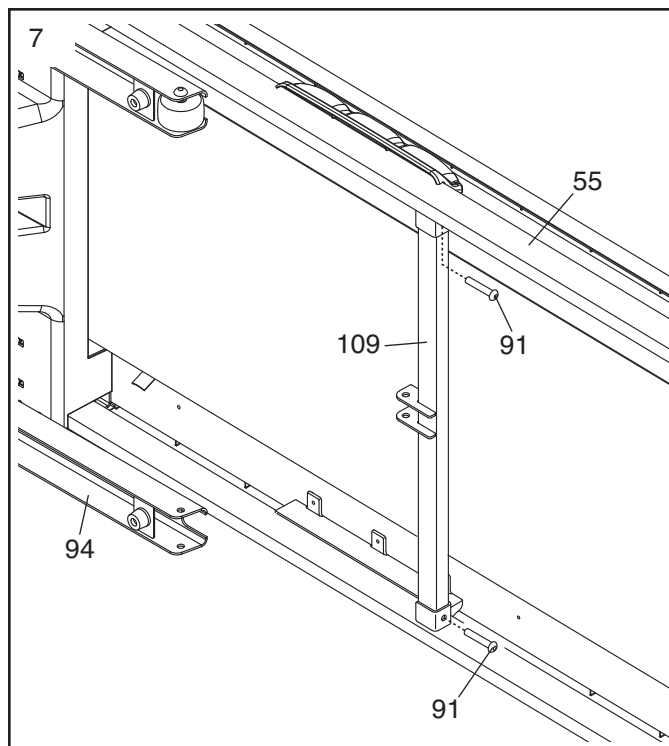
6. Przymocuj kółko (95) do podstawy (94) za pomocą śruby $3/8'' \times 3''$ (67), dwóch rozporów kółka (96) i nakrętki $3/8''$ (10). **Nie dokręcaj zbytnio nakrętki; kółko powinno obracać się swobodnie.**

Przymocuj pokrywę podstawy (84) do podstawy (94) za pomocą czterech wkrętów #8 $\times\ 1/2''$ (1). **Uważaj, aby nie dokręcać zbyt mocno wkrętów.**



7. Przymocuj poprzeczkę ramy (109) do ramy (55) za pomocą dwóch śrub z gwintem 1/4" x 1 3/4" (91).

Z pomocą drugiej osoby przechyl bieżnię tak, aby podstawa (94) znalazła się płasko na podłodze.

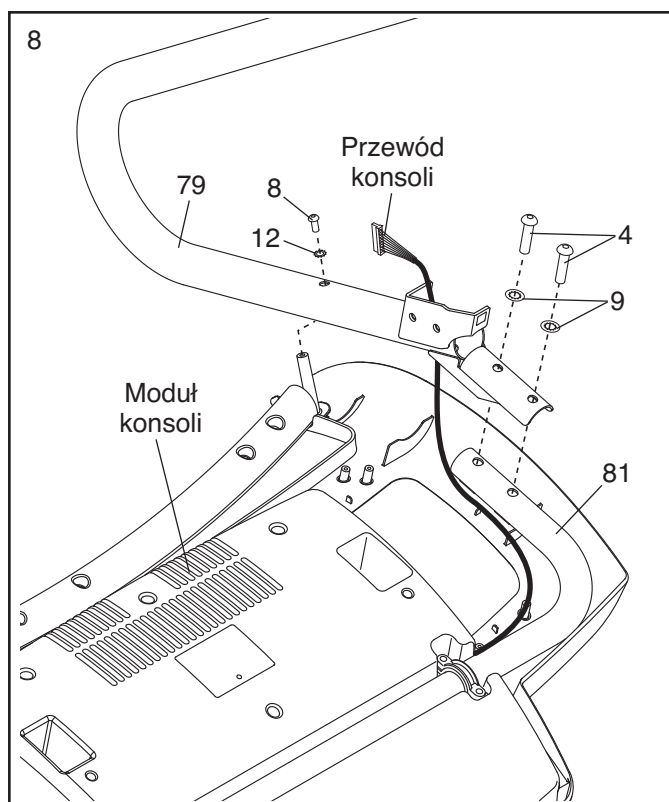


8. Umieść moduł konsoli przednią stroną w dół na miękkiej powierzchni, aby uniknąć zadrapania konsoli.

Odnajdź prawą poręcz (79). Umieść prawą poręcz przy module konsoli. Przeprowadź przewód konsoli przez duże otwory w górnej i dolnej części prawej poręczy.

Umieść prawą poręcz (79) na ramie konsoli (81). Załóż śrubę z gwintem 1/4" x 1/2" (8) wraz z podkładką odginaną 1/4" (12) do prawej poręczy. Następnie załóż dwie śruby z gwintem 5/16" x 1 1/2" (4) z dwiema podkładkami odgiętymi 5/16" (9) do prawej poręczy. **Upewnij się, że przewód konsoli nie jest ściśnięty. Nie dokręcaj jeszcze trzech śrub z gwintem.**

Przymocuj lewą poręcz (nie pokazano) zgodnie z opisem powyżej. **Uwaga: Z lewej strony nie ma przewodu.**

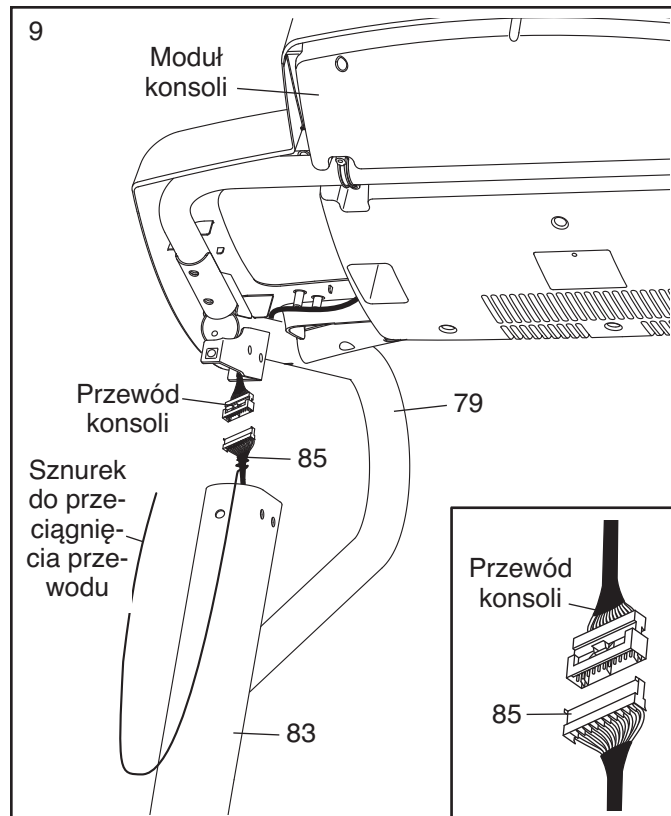


9. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj boki modułu konsoli i umieść ją w pobliżu prawego wspornika (83) i lewego wspornika (nie pokazano). **Nie podnoś modułu konsoli za prawy wspornik (79) lub za lewy wspornik (nie pokazano).**

Przyłącz przewód wspornika (85) do przewodu konsoli. **Por. rysunek w tekście. Złącza powinny wśliznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie.

JESLI NIE POŁĄCZYSZ POPRAWNIE ZŁĄCZY, KONSOLA MOŻE ZOSTAĆ USZKODZONA PO WŁĄCZENIU ZASILANIA.

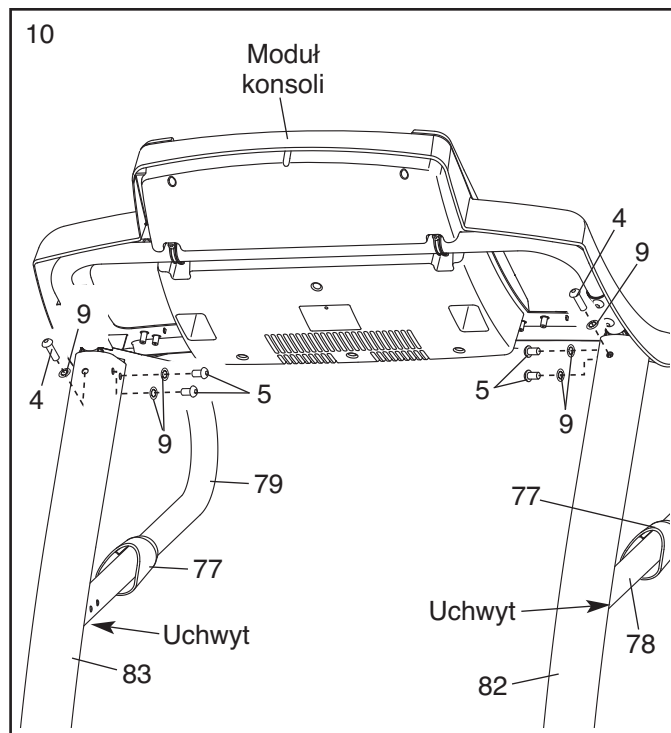
Następnie usuń sznurek do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika.



10. Wsłiznij osłonę poręczy (77) na dolny koniec każdej z poręczy (78, 79).

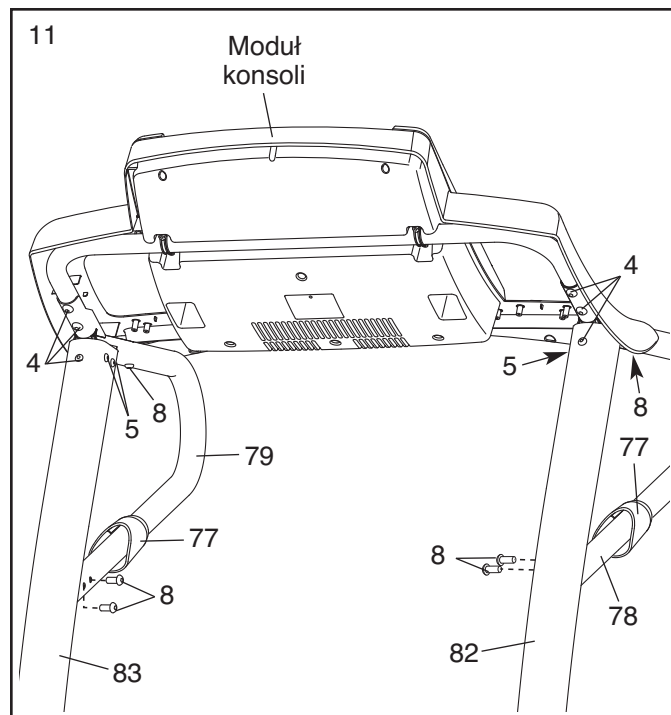
Umieść moduł konsoli na lewym i prawym wsporniku (82, 83). Jednocześnie wsuń dolne końce poręczy (78, 79) na rączki na wspornikach. **Uważaj, aby nie przycisnąć żadnych przewodów.** Włóż zwisające przewody do prawego wspornika.

Założ cztery śruby z wkrętem 5/16" x 3/4" (5) wraz z czterema podkładkami odginanymi 5/16" (9) do wsporników (82, 83). Następnie załóż dwie śruby z wkrętem 5/16" x 1 1/2" (4) z dwiema podkładkami odginanymi 5/16" (9) do wsporników. **Nie dokręcaj jeszcze śrub z gwintem.**



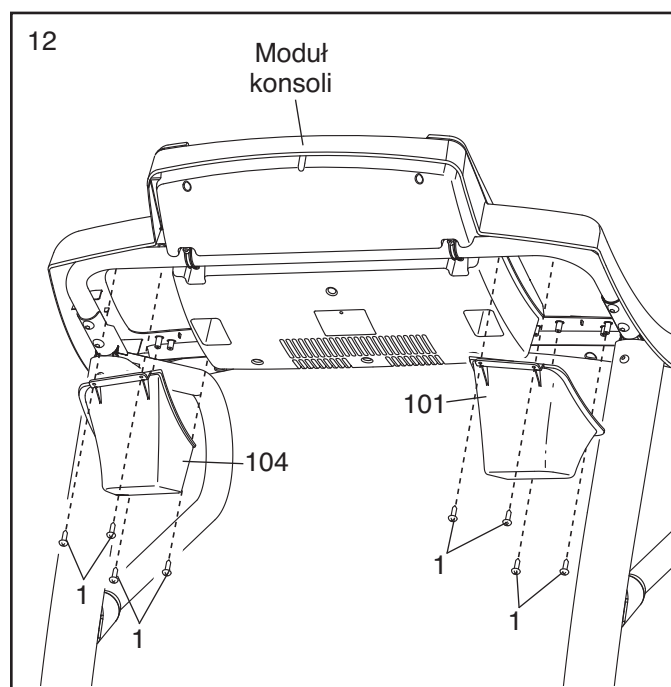
11. Załóż dwie śruby z gwintem 1/4" x 1/2" (8) do dolnego końca każdej poręczy (78, 79). **Dokręć wszystkie szesnaście śrub z gwintem (4, 5, 8).**

Dosuń osłony poręczy (77) do wsporników (82, 83).



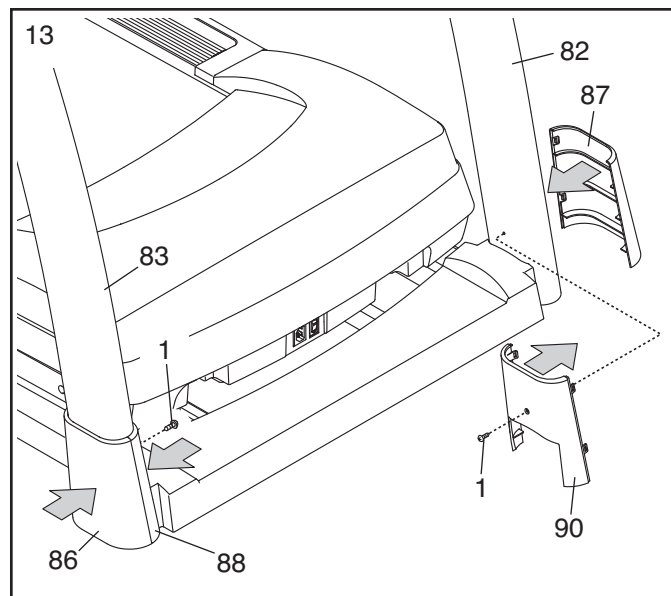
12. **Por. etapy 4 i 5.** Dokręć wszystkie śruby z gwintem (7, 31, 97) wykorzystane w tych etapach.

Przymocuj lewą podstawkę na akcesoria (101) i prawą podstawkę na akcesoria (104) do modułu konsoli za pomocą ośmiu wkrętów #8 x 1/2" (1).



13. Zaciśnij lewą zewnętrzną osłonę wspornika (87) i lewą wewnętrzną osłonę wspornika (90) dookoła lewego wspornika (82). Przymocuj osłony wsporników za pomocą wkrętu #8 x 1/2" (1).

Przymocuj prawą zewnętrzną osłonę wspornika (86) i prawą wewnętrzną osłonę wspornika (88) w ten sam sposób.



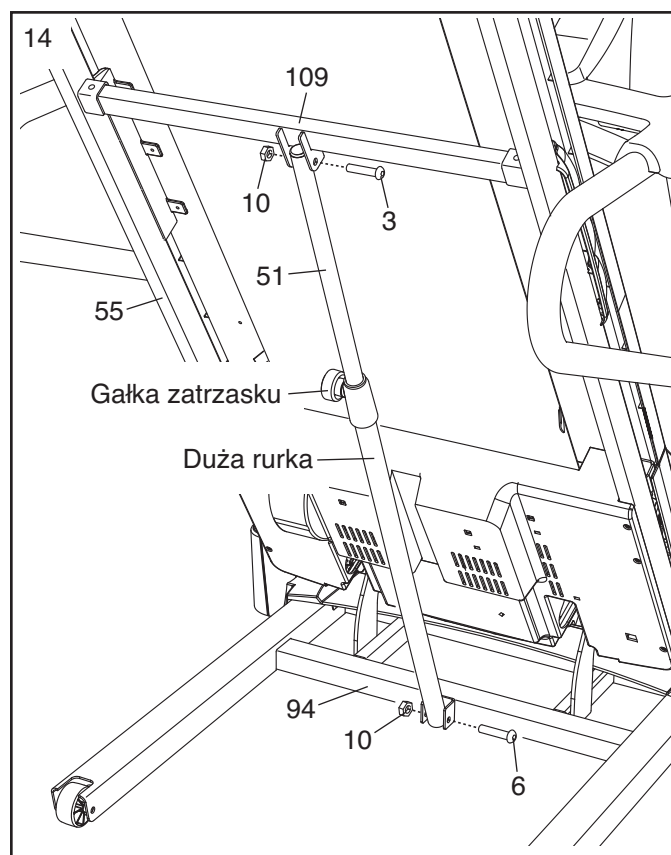
14. Unieś ramę (55) do pokazanej pozycji. **Niech druga osoba trzyma ramę aż do zakończenia niniejszego etapu.**

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

Przymocuj górny koniec zatrzasku zamykającego (51) do poprzeczki ramy (109) za pomocą śruby 3/8" x 2" (3) i nakrętki 3/8" (10).

Przymocuj zatrzask zamykający (51) do podstawy (94) za pomocą śruby zatrzasku z gwintem 3/8" x 2 1/4" (6) i nakrętki 3/8" (10). Uwaga: Może być konieczne przesuwanie ramy (55) w tę i z powrotem, aby zrównać zatrzask zamykający z podstawą.

Opuść ramę (55) (por. JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na s. 25).

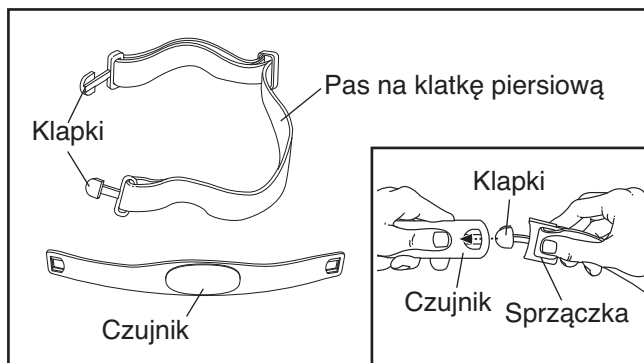


15. **Upewnij się przed użyciem bieżni, że wszystkie części są dobrze przykręcone.** Jeśli na nalepkach bieżni umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Uwaga: Dodatkowe narzędzia mogą być dołączone do bieżni. Przechowuj załączone klucze sześciokątne w bezpiecznym miejscu; jednego z kluczy sześciokątnych używa się do regulacji pasa bieżni (por. s. 27 i 28).

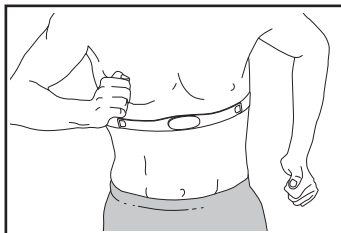
JAK KORZYSTAĆ Z CZUJNIKA TĘTNA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Czujnik tętna na klatkę piersiową składa się z dwóch elementów: pasa na klatkę piersiową i czujnika (patrz: rysunek poniżej). Włóż uszko z jednej strony paska do otworu na końcu zespołu czujnika, tak jak pokazano na rysunku. Naciśnij koniec zespołu czujnika pod sprzączką na pasie piersiowym. Uszko powinno być na tej samej płaszczyźnie co przednia część czujnika.



Następnie owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej, a drugi koniec pasa przymocuj do zespołu czujnika. Wyreguluj długość pasa piersiowego jeśli to konieczne. Czujnik tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze, tuż pod piersiami lub mięśniami piersiowymi, tak, aby nie krępował ruchu. Upewnij się, że logo zespołu czujnika znajduje się z przodu, prawą stroną do góry.



Następnie odsuń czujnik na kilka centymetrów od ciała i umieść dwie elektrody na wewnętrznej stronie (miejsca położenia elektrod są delikatnie użebrowane). Stosując roztwór fizjologiczny (może nim być ślina lub roztwór do szkieł kontaktowych), zwilż miejsca położenia elektrod. Umieść zespół czujnika na klatce piersiowej.

KONSERWACJA CZUJNIKA TĘTNA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

- Po każdym użyciu dokładnie wysusz czujnik tętna na klatkę piersiową. Czujnik tętna na klatkę piersiową włącza się, gdy miejsca położenia elektrod są zwilżone, a czujnik tętna jest włączony; czujnik wyłącza się po zdjęciu z ciała i gdy miejsca przyłożenia elektrod są suche. Jeżeli czujnik tętna na klatkę piersiową nie zostanie wysuszony po każdym użyciu, to może on pozostać aktywny zbyt długo, co spowoduje przedwczesne wyładowanie się baterii.
- Przechowuj czujnik tętna w ciepłym i suchym miejscu. Nie przechowuj czujnika tętna w torebce plastikowej albo innym pojemniku, który może zatrzymywać wilgoć.
- Nie wystawiaj czujnika tętna na klatkę piersiową na bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez dłuższy czas; nie wystawiaj na działanie temperatury powyżej 50° C lub poniżej -10° C.
- Nie wyginaj i nie naciągaj zespołu czujnika podczas przechowywania.
- Czujnik można czyścić wilgotną szmatką, nigdy nie należy używać alkoholu, środków ściernych i chemikaliów. Pas może być prany ręcznie i suszony na powietrzu.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Instrukcje na następnych stronach wyjaśniają, jak korzystać z czujnika tętna na klatkę piersiową przy wykorzystaniu konsoli. Jeśli czujnik tętna na klatkę piersiową nie działa prawidłowo, spróbuj następujących działań.

- Upewnij się, że nosisz czujnik tak, jak opisano po lewej. Uwaga: Jeśli czujnik nie działa prawidłowo, choć zgodnie z opisem jest założony poprawnie, przesun go trochę w dół lub w górę na klatce piersiowej.
- Korzystając z roztworu fizjologicznego, którym może być ślina lub roztwór do szkieł kontaktowych, zwilż dwa miejsca położenia elektrod na zespole czujnika. Jeśli odczyt tętna się nie pojawia do momentu, kiedy zaczniesz się pocić, ponownie nawilż miejsca położenia elektrod.
- Podczas chodu lub biegu po bieżni trzymaj się środka pasa. **Aby konsola zaczęła wyświetlać wskazania tętna, użytkownik musi być w odległości wyciągniętej ręki od konsoli.**
- Czujnik tętna na klatkę piersiową przeznaczony jest dla ludzi o typowym rytmie pracy serca. Problemy z odczytem tętna mogą być spowodowane dolegliwościami zdrowotnymi, np. przedwczesnym skurczem komorowym, częstoskurczem i arytmia.
- Na pracę czujnika tętna na klatkę piersiową może wpływać pole magnetyczne wytwarzane przez linie wysokiego napięcia lub inne źródła. Jeśli zachodzi podejrzenie, że to jest przyczyną problemu, należy spróbować przestawić bieżnię w inne miejsce.

OBSŁUGA I REGULACJA

FABRYCZNIE NAOLIWIIONY PAS BIEŻNI

Pas bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem.

WAŻNE: do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie stosuj smarów silikonowych w spreju lub innych substancji. Takie substancje pogorszą stan taśmy i będą powodować nadmierne zużywanie się urządzenia.

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

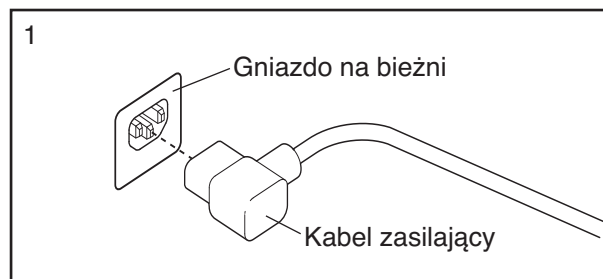
Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. **WAŻNE: W przypadku uszkodzenia kabla zasilającego należy wymienić kabel na nowy, zalecany przez producenta.**

NIEBEZPIECZEŃSTWO:

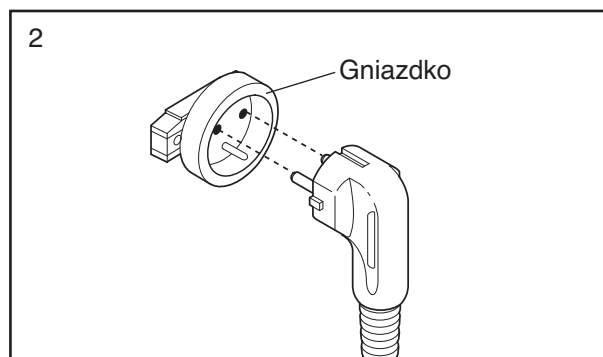
Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy produkt jest właściwie uziemiony, poproś o pomoc wykwalifikowanego elektryka lub pracownika obsługi urządzeń. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do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

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

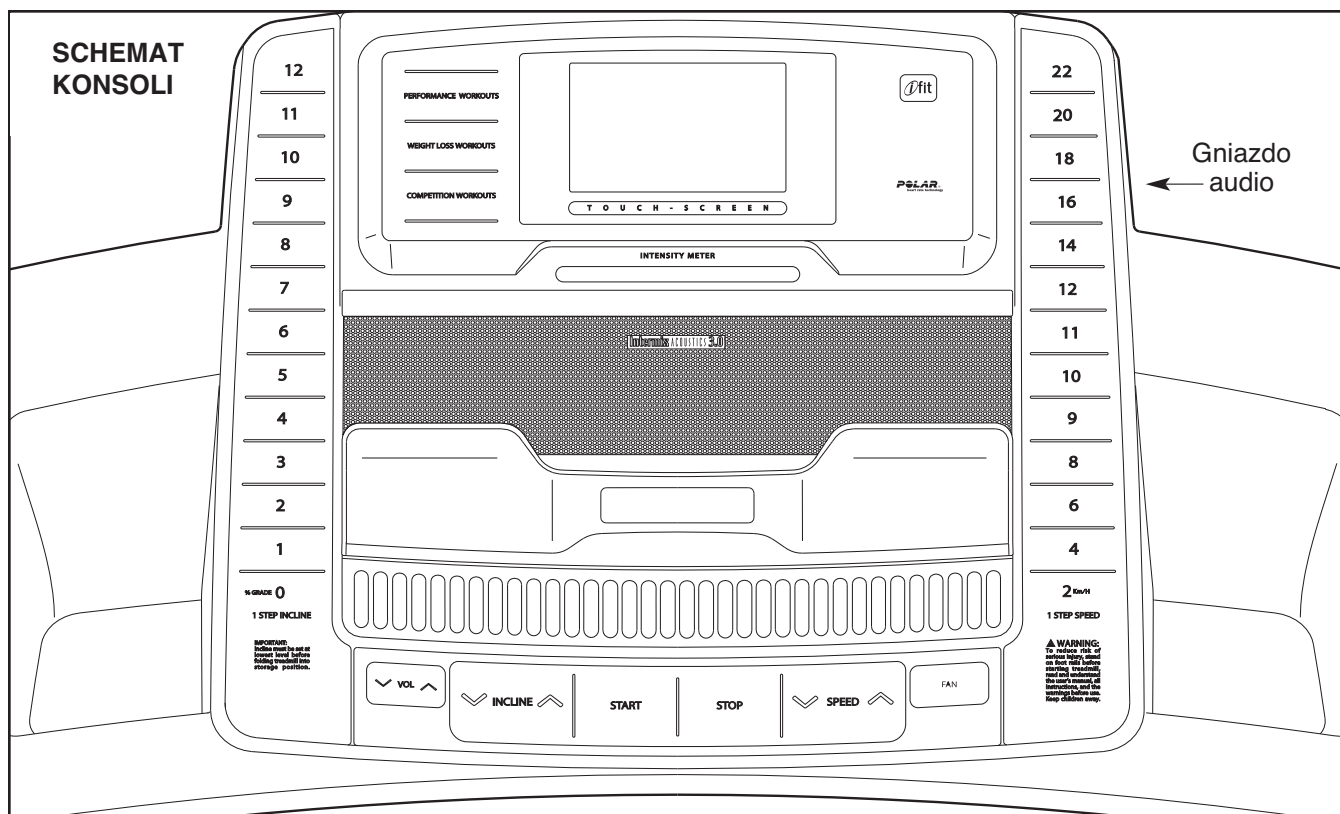
1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazda na bieżni.



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



WAŻNE: Korzystanie z niewłaściwego gniazda może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do produktu – jeśli nie pasuje ona do gniazda, poproś wykwalifikowanego elektryka o zainstalowanie odpowiedniego gniazda. Nie korzystaj z adaptera.



NAKLEJANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

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

FUNKCJE KONSOLI

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

Poza tym konsola posiada dwadzieścia dwa gotowe programy ćwiczeń – szesnaście programów wyczynowych i sześć odchudzających. Każdy gotowy program ćwiczeń automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń. Możesz nawet konkurować z innymi biegaczami, korzystając z programu ćwiczeń z zawodami.

Konsola posiada też tryb treningowy iFit Live, który pozwala Twojej bieżni komunikować się z Twoją siecią

bezprzewodową poprzez opcjonalny moduł iFit Live. Moduł iFit Live pozwala Ci na pobieranie zindywidualizowanych programów ćwiczeń, tworzenie własnych programów ćwiczeń, śledzenie Twoich wyników ćwiczeń oraz na dostęp do wielu innych funkcji. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit Live, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

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

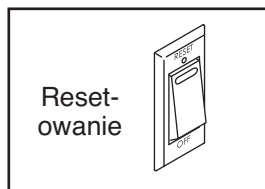
Aby włączyć zasilanie, p. s. 18. Aby skorzystać z trybu manualnego, p. s. 18. Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń, p. s. 20. Aby skorzystać z programu ćwiczeń z zawodami, p. s. 22. Aby skorzystać z trybu informacyjnego, p. s. 24. Aby skorzystać z trybu iFit Live, p. s. 24. Aby skorzystać z systemu dźwiękowego stereo, p. s. 24.

WAŻNE: Jeśli na konsoli umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe podczas użytkowania bieżni. Podczas pierwszego użycia bieżni, zbadaj ustawienie pasa bieżni i wycentruj go, jeśli to konieczne (p. s. 28).

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

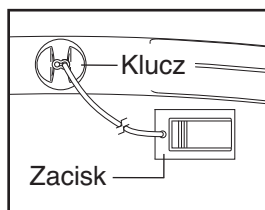
WAŻNE: jeśli bieżnia była narażona na niskie temperatury, pozwól jej dojść do temperatury pokojowej przed włączeniem zasilania. Jeśli tego nie dokonasz, wyświetlacze konsoli i inne elektryczne komponenty mogą zostać uszkodzone.

Podłącz przewód zasilający do kontaktu (p. str. 16). Następnie odnajdź wyłącznik automatyczny na ramie bieżni obok przewodu zasilającego. Przełącz wyłącznik automatyczny do pozycji resetującej.



WAŻNE: konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze zaświecą się gdy tylko podłączysz przewód zasilający i przesuniesz wyłącznik automatyczny do pozycji resetującej, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 24 aby wyłączyć tryb demo.

Następnie, stań na szynach podstawy bieżni. Odnajdź zacisk zaczepiony do klucza (por. rysunek z prawej strony) i wsuń zacisk za pasek ubrania. Następnie włóż klucz do konsoli. Po chwili wyświetlacze się zaświecą. **WAŻNE:** w sytuacji awaryjnej, klucz można wyciągnąć z konsoli, powodując zwolnienie i zatrzymanie się pasa bieżni. Przetestuj zacisk ostrożnie wykonując kilka kroków w tył; jeśli klucz nie został wyciągnięty z konsoli, dopasuj pozycję zacisku.



Uwaga: Konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby dowiedzieć się, która jednostka pomiaru jest wybrana, p. TRYB INFORMACYJNY na s. 24. **Dla jasności wszystkie instrukcje w niniejszym podręczniku odnoszą się do kilometrów.**

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE z lewej strony.

2. Wybierz menu główne.

Za każdym włożeniem klucza pojawi się menu główne. Uwaga: Jeśli wybrałeś program ćwiczeń lub tryb iFit Live, naciśnij przycisk Menu [MENU], aby powrócić do menu głównego.



3. Uruchom pas bieżni i wyreguluj prędkość.

Aby uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start [START], przycisk zwiększania prędkości [SPEED], lub jeden z ponumerowanych przycisków 1-stopniowej zmiany prędkości [1 STEP SPEED]. Możesz także nacisnąć przycisk Ruszaj [GO] na ekranie.

Jeśli naciśniesz przycisk Start, przycisk zwiększania prędkości albo przycisk Ruszaj [GO], pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. Podczas ćwiczenia, zmieniaj według życzenia prędkość pasa bieżni naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania prędkości. Za każdym przyciśnięciem przycisku, prędkość zmieni się o 0,1 km/h; jeśli przycisk zostanie przytrzymany, prędkość będzie zmieniać się w skokach co 0,5 km/h.

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

Aby zatrzymać pas bieżni, naciśnij przycisk Stop. Aby ponownie uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start, zwiększania prędkości, lub jeden z ponumerowanych przycisków jednoetapowej zmiany prędkości.

4. Zmieniaj nachylenie bieżni według potrzeb.

Aby zmieniać nachylenie bieżni, naciskaj przyciski zmniejszania lub zwiększania nachylenia [INCLINE] lub jeden z przycisków zmiany nachylenia [1 STEP INCLINE] ponumerowany od 0 do 12. Za każdym naciśnięciem jednego z przycisków, ustawienie pochylni zacznie się stopniowo zmieniać, aż osiągnie wybrany poziom.

5. Wybierz tryb wyświetlacza i śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Konsola oferuje kilka trybów wyświetlacza. Tryb wyświetlacza, który wybierzesz, określi, które informacje o przebiegu ćwiczeń będą wyświetlane. Naciskaj kilkakrotnie przycisk wyświetlacza [DISPLAY] na ekranie, aby wybrać odpowiedni tryb wyświetlacza.

Gdy idziesz lub biegniesz po bieżni, wyświetlacz może pokazywać następujące informacje o programie ćwiczeń:

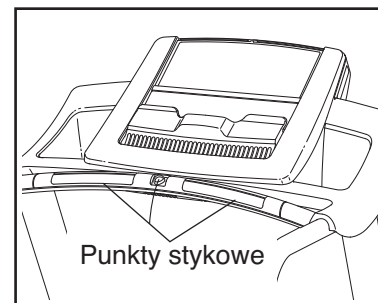
- Upływ czasu [TIME].
- Odległość [DISTANCE], którą przebiegłeś lub przeszedłeś.
- Przybliżoną liczbę spalonych kalorii [CALORIES].
- Twoje tempo [PACE] w minutach na milę lub w minutach na kilometr.
- Prędkość [SPEED] pasa bieżni.
- Poziom nachylenia [INCLINE] bieżni.
- Twój rytm pracy serca [PULSE] (p. etap 6 na niniejszej stronie). Rytm pracy serca będzie wyświetlany wyłącznie, jeżeli używasz czujnika dotykowego lub czujnika tętna na klatkę piersiową.

W czasie treningu, dzięki wskaźnikom poziomu intensywności ćwiczeń, można dokonać podglądu jego przybliżonej wartości.

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

Uwaga: Jeśli trzymasz dotykowy czujnik rytmu pracy serca i masz na sobie czujnik tętna na klatce piersiowej w tym samym momencie, konsola nie wyświetli dokładnie Twojego rytmu pracy serca. Por. s. 14, aby uzyskać informacje na temat czujnika tętna na klatkę piersiową.

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



W celu pomiaru rytmu pracy serca, **stań na szynach podstawy i złap metalowe punkty stykowe na około 10 sekund—nie przesuwaj rąk.** Gdy wykryte zostanie tętno, wyświetli się Twój rytm pracy serca. **Przytrzymaj dłonie na punktach stykowych przez około 15 sekund w celu uzyskania jak najdokładniejszego pomiaru tętna.**

7. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Wentylator ma dwa ustawienia prędkości: wysokie i niskie. Naciskaj przycisk wentylatora [FAN] kilkakrotnie, aby wybrać prędkość wentylatora albo wyłączyć go. Uwaga: Jeśli wentylator pozostanie włączony po zatrzymaniu bieżni, po paru minutach samoczynnie się wyłączy.

8. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

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

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

JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 18.

2. Wybierz gotowy program ćwiczeń.

Jeśli wybrałeś tryb manualny, program ćwiczeń lub tryb iFit Live, naciśnij przycisk Menu [MENU], aby powrócić do menu głównego.

Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, naciśnij przycisk programów ćwiczeń iFit [IFIT WORKOUTS] na ekranie. Następnie naciśnij przycisk programów ćwiczeń wyczynowych [PERFORMANCE] lub odchudzających [WEIGHT LOSS] na ekranie. Możesz także nacisnąć przycisk programów ćwiczeń wyczynowych [PERFORMANCE WORKOUTS] lub odchudzających [WEIGHT LOSS WORKOUTS] na konsoli.



Aby skorzystać z programu ćwiczeń wyczynowych, naciśnij przycisk zmiany czasu [TIME] lub odległości [DISTANCE]. Aby skorzystać z programu ćwiczeń odchudzających, naciśnij przycisk kalorii [CALORIE] lub przycisk podstawowe [BASIC].

Naciśnij przycisk wybranego programu ćwiczeń. Jeśli na ekranie pojawi się przycisk Dalej [NEXT], naciśnij go, by zobaczyć więcej programów ćwiczeń. Gdy wybierzesz program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże nazwę, czas trwania, maksymalne ustawienie prędkości, maksymalne ustawienie pochylni oraz profil ustawień prędkości dla programu ćwiczeń. Uwaga: Gdy wybrano program ćwiczeń o określonej długości trasy, czas trwania programu nie pojawi się na wyświetlaczu.

Jeśli wybierzesz program ćwiczeń wyczynowych, możesz zmieniać intensywność programu ćwiczeń. Naciśnij przycisk Wyboru [SELECT]. Następnie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania na ekranie, aby zmieniać intensywność ćwiczeń.

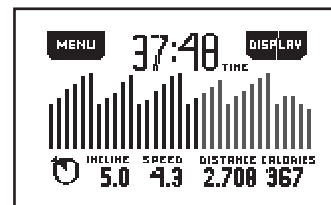
3. Zaczynaj program ćwiczeń.

Naciśnij przycisk Start [START] lub Wyboru, aby zacząć program ćwiczeń. W chwilę po wciśnięciu przycisku, bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia programu ćwiczeń. Ujmij poręczę i zacznij maszerować.

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

Podczas programu, profil pokaże Twoje postępy. Naciśnij kilkakrotnie przycisk wyświetlacza [DISPLAY], by zobaczyć profil.

Migająca kolumna profilu reprezentuje obecny odcinek programu. Wysokość migającego odcinka wskazuje ustawienie prędkości obecnego odcinka.



Pod koniec każdego odcinka rozlegnie się seria dźwięków i następny odcinek profilu zacznie migać. Jeśli nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni jest zaprogramowane dla następnego odcinka, nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni zacznie migać na wyświetlaczach na kilka sekund i bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i pochylni.

Na takiej samej zasadzie przebiega cały program do zakończenia ostatniego odcinka, co sygnalizowane jest migotaniem jego profilu ustawień. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się. Niektóre programy ćwiczeń będą kończyć się ćwiczeniami uspokajającymi.

Uwaga: Docelowa liczba kalorii do spalenia dla każdego programu ćwiczeń odchudzających stanowi przybliżoną liczbę kalorii, którą spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależać od Twojej wagi. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia prędkości lub pochylni bieżni podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

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

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

4. Wybierz tryb wyświetlacza i śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Por. etap 5 na stronie 19.

Jeśli wybierzesz program ćwiczeń o ustalonym czasie trwania, wyświetlacz pokaże stoper z czasem pozostałym do końca programu. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń o ustalonej długości trasy, wyświetlacz pokaże tor symbolizujący 1/4 mili (400 metrów). Jeśli wybierzesz program ćwiczeń spalający kalorie, wyświetlacz pokaże płomień symbolizujący 25 kalorii.

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

Por. etap 6 na stronie 19.

6. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Por. etap 7 na stronie 19.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 8 na stronie 19.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ Z ZAWODAMI

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 18.

2. Wybierz program ćwiczeń z zawodami

Jeśli wybrałeś tryb manualny, program ćwiczeń lub tryb treningowy iFit, naciśnij przycisk Menu [MENU], aby powrócić do menu głównego.

Aby wybrać program ćwiczeń z zawodami, naciśnij przycisk programów ćwiczeń iFit [IFIT WORKOUTS] na ekranie. Następnie naciśnij przycisk

Zawodów [COMPETITION] na ekranie. Możesz także nacisnąć przycisk Programów ćwiczeń z zawodami [COMPETITION WORKOUTS] na konsoli.

Aby zindywidualizować ustawienia zawodów, naciśnij przycisk Ustawień [SETTINGS]. Wybierz maksymalne ustawienie pochylni, naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania. Naciśnij przycisk Dalej [CONTINUE]. Następnie wybierz prędkość, z którą zaczniesz maszerować w wyścigu, naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania prędkości. Naciśnij przycisk Dalej.

Możesz ścigać się z jednym zawodnikiem lub z grupą.

Jeśli wybierzesz wyścig z jednym zawodnikiem, naciśnij przycisk Ramię w ramię [HEAD TO HEAD]. Wybierz przeciwnika, naciskając przyciski Dalej [NEXT] i Wstecz [BACK]. Dla każdego przeciwnika ekran wyświetli jego poziom wytrzymałości, średnią prędkość, maksymalną prędkość, i poziom zapału. Każdy z przeciwników może pojawiać się więcej niż raz na różnych poziomach trudności. Najłatwiejszy do pokonania przeciwnik jest na poziomie pierwszym, a najtrudniejszy – na poziomie trzecim. Naciśnij przycisk Wyboru [SELECT].



Jeśli wybierzesz wyścig w grupie, naciśnij przycisk Ścigaj się z grupą [RACE AGAINST A PACK]. Wybierz poziom trudności wyścigu, naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania. Poziom pierwszy jest najłatwiejszy, a dwunasty – najtrudniejszy. Naciśnij przycisk Dalej.

Następnie wybierz dystans wyścigu. Możesz zobaczyć więcej dystansów, naciskając przycisk Dalej na ekranie.

3. Zaczynj program ćwiczeń.

Po wybraniu odległości na ekranie pojawi się *READY, SET, GO* (na miejsce, gotów, start) i wyścig się zacznie. Ujmij poręczę i zacznij maszerować.

Zmieniaj nachylenie bieżni według potrzeb. Twoi przeciwnicy będą dostosowywać ich prędkość i taktykę w zależności od trasy i sytuacji.

Program ćwiczeń będzie kontynuowany, aż ukończysz wyścig.

4. Wybierz tryb wyświetlacza i śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Konsola oferuje kilka trybów wyświetlacza. Tryb wyświetlacza, który wybierzesz, określi, które informacje o przebiegu ćwiczeń będą wyświetlane. Wciskając kilkakrotnie przycisk Wyświetlacza [DISPLAY] wybierasz żądaną opcję.

Gdy idziesz lub biegniesz po bieżni, ekran może pokazywać następujące informacje o programie ćwiczeń:

- Animację biegacza oznaczonego „U”, co oznacza ciebie. Przyspieszenie lub zwolnienie prędkości pasa bieżni spowoduje przyspieszenie lub zwolnienie biegacza.
- Animację pozostałych biegaczy.
- Mapę trasy, po której biegniesz. Mapa pojawi się z lewej strony ekranu. Biegaczy będą symbolizować kwadraty na mapie.

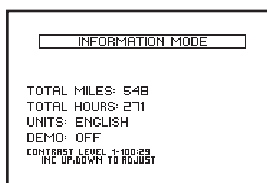
- Liczbę sekund, o które wyprzedzasz innych biegaczy albo o które biegacz na czele wyprzedza ciebie. Sekundy pojawiają się poniżej mapy trasy. Jeśli jesteś w tyle za innymi biegaczami, pojawi się liczba sekund na minusie.
 - Twoje miejsce w wyścigu. Twoje miejsce pojawi się na mapie trasy.
 - Prędkość pasa bieżni.
 - Poziom nachylenia bieżni.
 - Przybliżoną liczbę spalonych kalorii.
 - Odległość, którą przebiegłeś lub przeszedłeś.
 - Upływ czasu.
 - Twój rytm pracy serca. Uwaga: Twój rytm pracy serca może być wyświetlany wyłącznie, jeżeli używasz czujnika dotykowego lub mamy założony pas na klatkę piersiową (p. etap 6 na s. 19).
 - Profil ustawień pochylni dla wyścigu. Profil pojawi się w dolnej części ekranu.
 - Szybkość, z jaką twoi przeciwnicy odzyskują energię (rec.).
 - Bank, lub ilość energii, jaką nadal mają twoi przeciwnicy. Podczas gdy ilość energii w banku zmniejsza się, prędkość tego przeciwnika także będzie się zmniejszać.
 - Taktyki wyścigowe, które stosują twoi przeciwnicy. Twoi przeciwnicy będą stosować różne taktyki w różnych sytuacjach. Skonsultuj się z fachowcem, aby dowiedzieć się więcej o tych taktykach.
 - Wskaźnik statusu pokazujący odległość, którą przebyłeś w czasie wyścigu i odległość, którą nadal masz do przebycia. Wskaźnik statusu pojawi się na dole ekranu.
 - Twoją średnią prędkość.
- 5. Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.**
- Por. etap 6 na stronie 19.
- 6. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.**
- Por. etap 7 na stronie 19.
- 7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.**
- Por. etap 8 na stronie 19.

TRYB INFORMACYJNY

Konsola posiada tryb informacyjny, który pokazuje całkowitą liczbę godzin użytkowania bieżni oraz całkowitą odległość, jaką pokonał pas bieżni. Tryb informacyjny pozwala Ci również wybrać system pomiarowy mil lub kilometrów, i włączać i wyłączać tryb demo wyświetlacza. Istnieje także możliwość regulacji kontrastu wyświetlacza.

Aby wybrać tryb informacyjny, przytrzymaj przycisk Stop [STOP], wsuń klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop [STOP]. Gdy wybrano tryb informacyjny, na wyświetlaczu pokazane zostaną następujące informacje:

Wyświetlacz pokaże całkowitą liczbę mil, którą pokonał pas bieżni, i całkowitą liczbę godzin użytkowania bieżni.



Wyświetlacz pokaże także wybraną jednostkę pomiaru. Aby zmienić jednostkę pomiaru, naciśnij przycisk zwiększania prędkości [SPEED]. Aby odległość była wyświetlana w kilometrach, wybierz opcję *METRIC* (metryczne). Aby odległość była wyświetlana w milach, wybierz opcję *ENGLISH* (mile angielskie).

Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Gdy tryb demo jest włączony, konsola będzie normalnie działać po włączeniu kabla zasilającego, przesunąć wyłącznik do pozycji resetującej i włożyć klucz do konsoli. Jednakże po wyjęciu klucza wyświetlacz pozostanie zaświecony, mimo, że przyciski nie będą działały. Jeśli włączony jest tryb demo, wyraz „ON” (włączone) pojawi się na wyświetlaczu, gdy wybrany jest tryb informacyjny. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demo, naciśnij przycisk zmniejszania prędkości.

Wyświetlacz pokaże także poziom ustawienia kontrastu wyświetlacza. Naciskaj przyciski podnoszenia i opuszczania pochylni [INCLINE], aby wyregulować kontrast.

Aby wyjść z trybu informacyjnego, wyjmij klucz z konsoli.

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU TRENINGOWEGO iFIT LIVE

Opcjonalny moduł iFit Live pozwala Twojej bieżni komunikować się z Twoją siecią bezprzewodową i odblokowuje wspaniałe nowe funkcje. Na przykład możesz pobierać zindywidualizowane programy ćwiczeń, tworzyć własne programy ćwiczeń, śledzić Twoje wyniki ćwiczeń oraz mieć dostęp do innych ciekawych funkcji. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit Live, prosimy odwiedzić stronę internetową www.ifit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.** Musisz mieć moduł iFit Live, aby korzystać z trybu treningowego iFit Live.

Aby skorzystać z trybu iFit Live, włóż moduł iFit Live do konsoli. Naciśnij przycisk iFit Live [IFIT LIVE] na ekranie.

Aby uzyskać więcej informacji na temat trybu iFit Live, zajrzyj na stronę internetową www.iFit.com. Uwaga: Aby skorzystać z modułu iFit Live, musisz mieć dostęp do komputera podłączonego do Internetu z portem USB. Musisz także mieć własną sieć bezprzewodową z routerem 802.11b z włączonym identyfikatorem sieci (ukryte sieci nie mogą być obsługiwane). Musisz mieć także członkostwo iFit.com.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU STEREO

Aby odtwarzać muzykę albo książki audio na głośnikach stereo konsoli, musisz podłączyć odtwarzacz MP3, odtwarzacz płyt kompaktowych albo inny osobisty odtwarzacz audio do konsoli. Odnajdź przewód audio i podłącz go do gniazda audio z boku konsoli. Następnie podłącz jego drugi koniec do gniazda w Twoim odtwarzaczu mp3, odtwarzaczu płyt kompaktowych albo innym osobistym odtwarzaczu dźwięku. **Upewnij się, że przewód audio jest całkowicie podłączony.**

Następnie naciśnij przycisk Play na odtwarzaczu MP3, płyt kompaktowych lub innym osobistym odtwarzaczu audio. Głośność regulujemy za pomocą regulatora odtwarzacza audio lub znajdujących się na konsoli przycisków regulacji głośności [VOL].

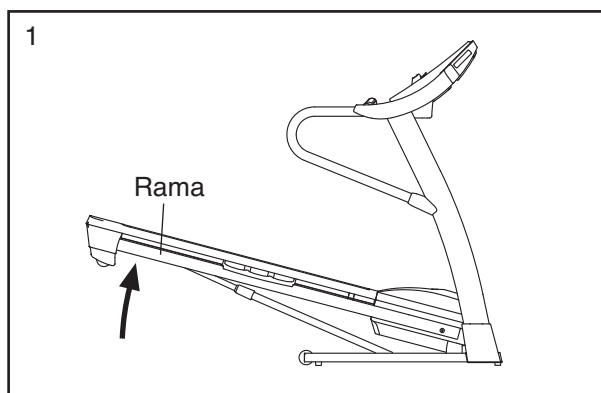
Jeśli używasz odtwarzacza płyt kompaktowych i płyta przeskakuje, postaw odtwarzacz na podłodze albo na innej płaskiej powierzchni, a nie na konsoli.

JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

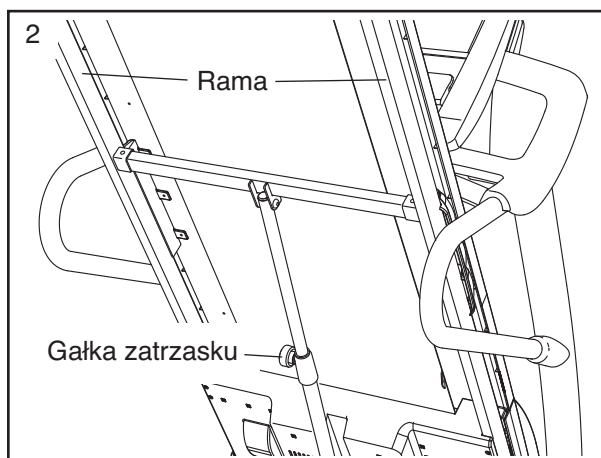
JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ

Aby zapobiec uszkodzeniom bieżni, opuść pochylnię do najniższego położenia przed składaniem bieżni. Wyjmij klucz i odłącz kabel zasilania z gniazda. **UWAGA:** Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię.

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



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

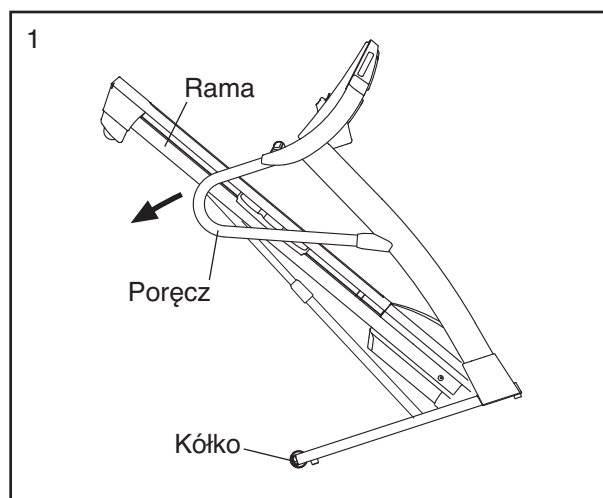


Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej od 30° C (85° F).

JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

Przed przenoszeniem bieżni złóż ją zgodnie z opisem po lewej. **UWAGA: Upewnij się, że gałka zatrzasku znajduje się w pozycji przechowywania. Przenoszenie bieżni może wymagać dwóch osób.**

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



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

JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

1. **Por. rys. 2.** Przytrzymaj górny koniec bieżni lewą ręką. Pociągnij gałkę zatrzasku w prawo; jeśli to konieczne, popchnij ramę nieco do przodu. Obróć ramę w dół o kilkanaście centymetrów i puść gałkę zatrzasku.
2. **Por. rysunek nr 1 z lewej.** Mocno trzymaj metalową ramę obiema rękami i opuść ją na ziemię. **UWAGA: Nie przytrzymuj ramy za plastikowe szyny podstawy i nie upuść ramy. Ugnij nogi i zachowaj proste plecy.**

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

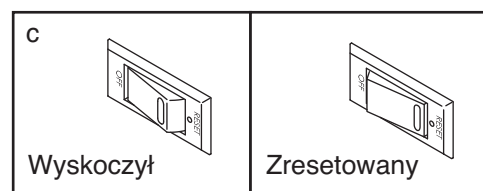
Większość problemów z bieżnią można rozwiązać kierując się poniższymi wskazówkami. Znajdź objaw problemu opisany poniżej, a następnie wykonaj wymienione czynności. Jeśli niezbędna jest dalsza pomoc proszę zapoznać się z okładką niniejszego podręcznika.

PROBLEM: urządzenie się nie włącza

- ROZWIĄZANIE:**
- Upewnij się, że przewód zasilający jest włączony do odpowiednio uziemionego gniazdka (p. s. 16). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, 1 mm² nie dłuższy niż 1,5 metra.
 - Po podłączeniu przewodu zasilającego upewnij się, że klucz jest włożony do konsoli.
 - Skontroluj wyłącznik automatyczny znajdujący się na ramie bieżni niedaleko przewodu zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano, oznacza to, że wyłącznik automatyczny wyskoczył. Aby go zresetować, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.

PROBLEM: bieżnia wyłącza się podczas użycia

- ROZWIĄZANIE:**
- Skontroluj wyłącznik automatyczny znajdujący się na ramie bieżni niedaleko przewodu zasilającego (p. rysunek powyżej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.



- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony. Jeśli przewód zasilający jest podłączony, odłącz go, poczekaj pięć minut, a następnie podłącz ponownie.
- Wyjmij klucz z konsoli. Ponownie włóż klucz do konsoli.
- Jeśli bieżnia nadal nie działa, proszę zapoznać się z okładką niniejszego podręcznika.

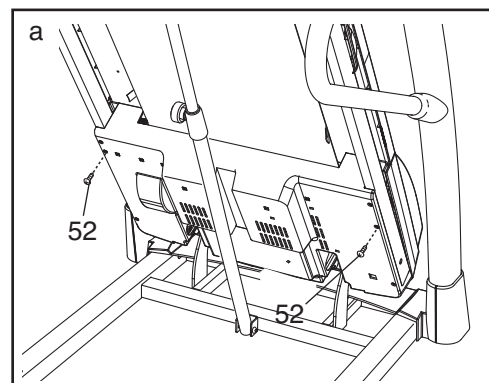
PROBLEM: wyświetlacze konsoli pozostają zaświecone po wyjęciu klucza z konsoli

- ROZWIĄZANIE:**
- Konsola posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu użytkowania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze pozostają zaświecone po usunięciu klucza, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop [STOP] przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 24 aby wyłączyć tryb demo.

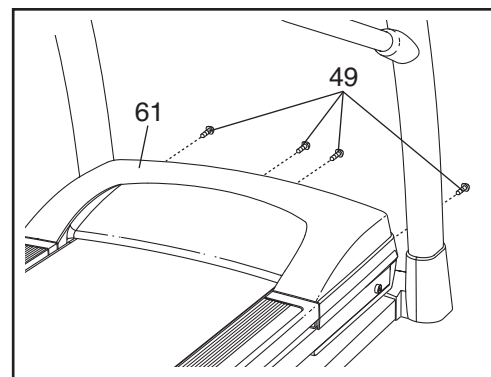
PROBLEM: wyświetlacz konsoli nie działa poprawnie

- ROZWIĄZANIE:**
- Wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Umieść bieżnię w pozycji przechowywania (por. JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ na s. 25). Usuń dwa wkręty #8 x 1 1/2" (52).

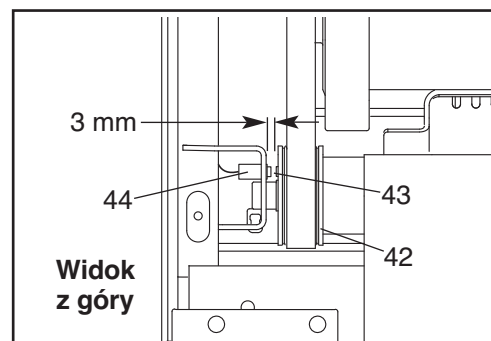
Następnie opuść bieżnię (por. JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na s. 25).



Wymij cztery wkręty #8 x 1" (49) i ostrożnie zdejmij pokrywę silnika (61).



Odnajdź przełącznik (44) i magnes (43) po lewej stronie koła pasowego (42). Obróć koło w taki sposób, aby przełącznik i magnes znalazły się na tej samej wysokości. **Należy przy tym upewnić się, że odległość między nimi wynosi w przybliżeniu 3 mm.** Jeśli to konieczne, przesun przełącznik nieco za pomocą śrubokrętu. Następnie ponownie przymocuj pokrywę silnika (nie pokazano) za pomocą czterech wkrętów #8 x 3/4" (nie pokazano) i dwóch wkrętów #8 x 1/2" (nie pokazano). Włącz bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



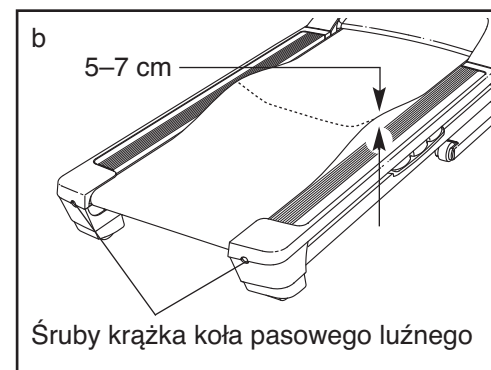
PROBLEM: Nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

ROZWIĄZANIE: a. Przytrzymaj wciśnięte przyciski Stop [STOP] i zwiększania prędkości [SPEED], włóż klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop i zwiększania prędkości. Naciśnij przycisk Stop, a następnie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania nachylenia [INCLINE]. Bieżnia automatycznie podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. To ponownie wykalibruje układ pochylni. Jeśli pochylnia nie skalibruje się, naciśnij przycisk Stop, a następnie ponownie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania nachylenia. Po kalibracji pochylni wyjmij klucz z konsoli.

PROBLEM: Pas bieżni zwalnia podczas marszu po nim

ROZWIĄZANIE: a. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, 1mm² (14-średnica) nie dłuższy niż 1,5 metra.

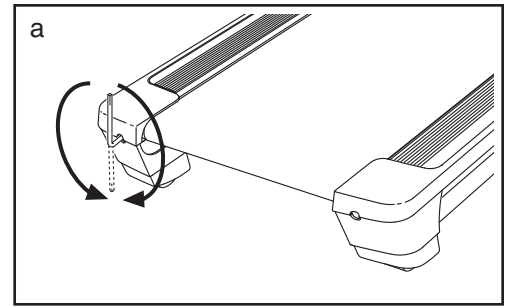
b. Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wymij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby krążka koła pasowego luźnego w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.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



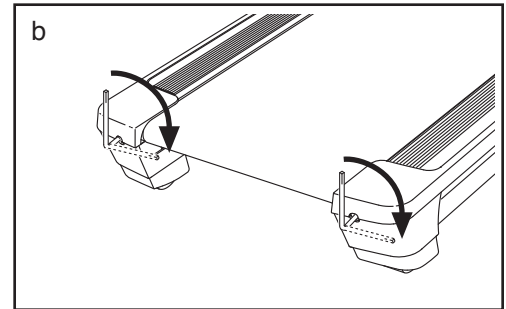
c. Jeśli pas nadal zwalnia w czasie chodzenia, proszę przeczytać informacje na okładce tego podręcznika.

PROBLEM: Pas bieżni nie jest wycentrowany lub ześlizguje się podczas marszu po nim

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



b. **Jeśli pas bieżni zsuwa się podczas marszu po nim**, najpierw wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ KABEL ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie śruby krążka koła pasowego luźnego zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Gdy pas jest prawidłowo naprężony, można podnieść każdą jego krawędź na wysokość 5-7 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i ostrożnie maszeruj na bieżni przez kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



PROBLEM: Wyświetlacz konsoli po włączeniu wyświetla linie

ROZWIĄZANIE: a. Jeśli na wyświetlaczu pojawiają się linie, zob. TRYB INFORMACYJNY na s. 24 i wyreguluj poziom kontrastu na wyświetlaczu.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

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

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

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

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

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

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

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

LISTA CZĘŚCI—Nr modelu NETL12710.1

R1010A

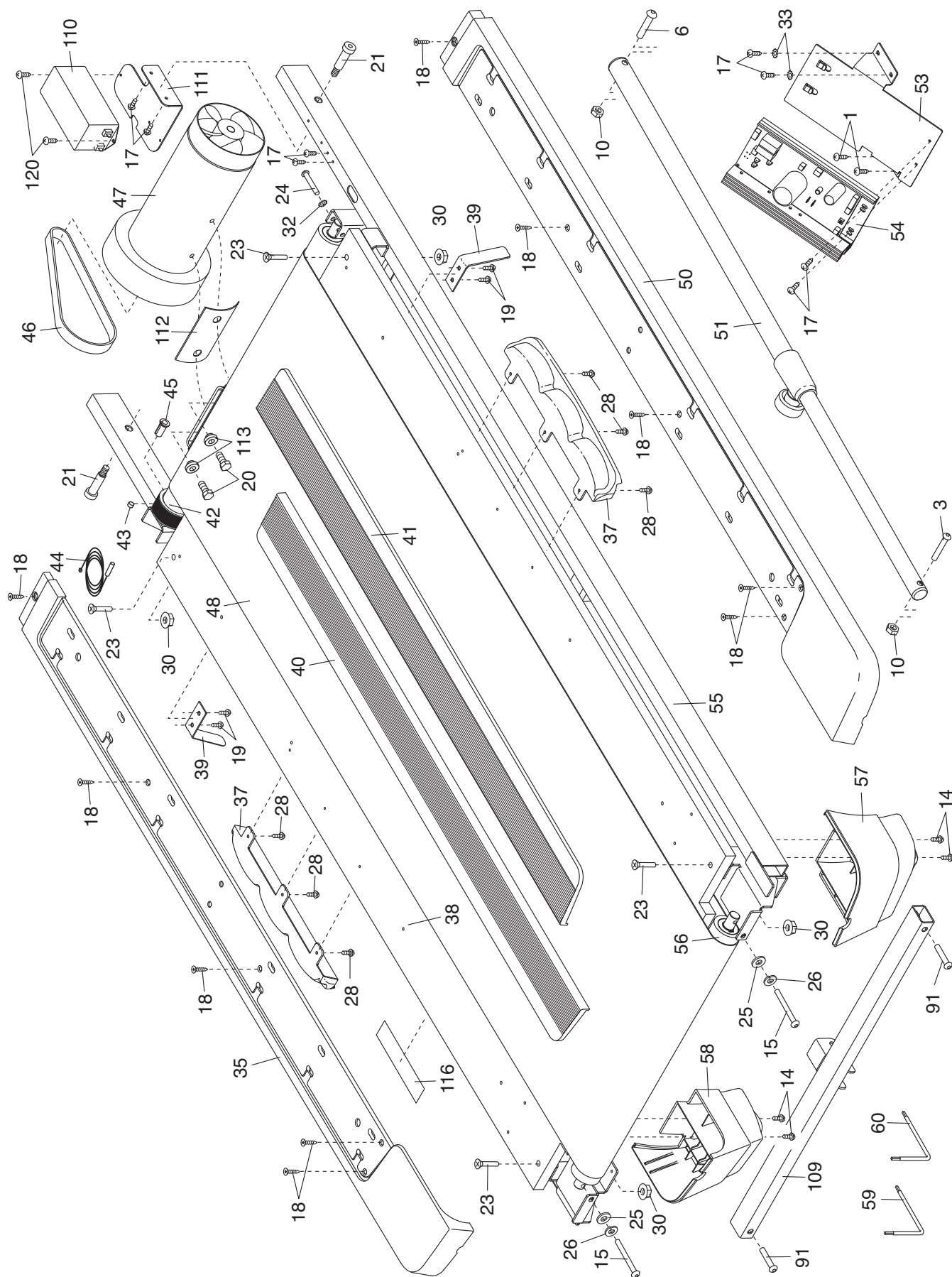
Aby odnaleźć wymienione poniżej części, zobacz RYSUNEK ZŁOZENIOWY na końcu niniejszego podręcznika.

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	21	Wkręt #8 x 1/2"	51	1	Zatrask zamykający
2	4	Wkręt samogwintujący #8 x 1"	52	2	Wkręt #8 x 1 1/2"
3	1	Śruba 3/8" x 2"	53	1	Wspornik modułu elektronicznego
4	6	Śruba z gwintem 5/16" x 1 1/2"	54	1	Sterownik
5	4	Śruba z gwintem 5/16" x 3/4"	55	1	Rama
6	1	Śruba pochylni z gwintem 3/8" x 2 1/4"	56	1	Krążek koła pasowego luźnego
7	2	Śruba z gwintem 3/8" x 5 1/2"	57	1	Prawa stopka ramy
8	6	Śruba z gwintem 1/4" x 1/2"	58	1	Lewa stopka ramy
9	10	Podkładka odginana 5/16"	59	1	Klucz sześciokątny
10	8	Nakrętka 3/8"	60	1	Klucz sześciokątny 5/32"
11	6	Podkładka odginana 3/8"	61	1	Pokrywa silnika
12	2	Podkładka odginana 1/4"	62	1	Zacisk sznurka do przeciągnięcia przewodu
13	1	Poprzeczka czujnika tętna	63	2	Rozpórka ramy podnośnika
14	32	Wkręt #8 x 3/4"	64	2	Rozpórka ramy
15	2	Śruba 1/4" x 1 3/4"	65	1	Rama podnośnika
16	2	Śruba 3/8" x 1 3/4"	66	1	Silnik pochylni
17	9	Wkręt z łbem walcowym #8 x 1/2"	67	2	Śruba 3/8" x 3"
18	10	Wkręt #12 x 1"	68	2	Uchwyt pokrywy
19	4	Wkręt prowadnicy pasa	69	1	Dolna osłona
20	2	Śruba silnika napędowego	70	1	Wyłącznik
21	4	Śruba 3/8" x 2 1/8"	71	1	Kabel zasilający
22	2	Śruba 3/8" x 1 3/8"	72	1	Przelotka
23	4	Śruba 5/16" x 1 1/4"	73	1	Przewód silnika podnośnika
24	1	Śruba krążka silnika	74	2	Linka do przeciągnięcia przewodu
25	2	Podkładka płaska 1/4"	75	1	Sznurek 15 1/2"
26	2	1/4" Podkładka bolca	76	7	Sznurek 8"
27	2	Nakrętka klatkowa	77	2	Osłona poręczy
28	6	Wkręt z łbem grzybkowym #8 x 3/4"	78	1	Lewa poręcz
29	2	Przeciwnakrętka 3/8"	79	1	Prawa poręcz
30	4	Nakrętka wierćowa 5/16"	80	2	Klamra konsoli
31	2	Śruba z gwintem 3/8" x 2 1/4"	81	1	Rama konsoli
32	1	Podkładka odginana 1/4"	82	1	Wspornik lewy
33	2	Podkładka odginana #8	83	1	Wspornik prawy
34	4	Wkręt z łbem grzybkowym #8 x 1"	84	1	Pokrywa podstawy
35	1	Szyna podstawy lewa	85	1	Przewód wspornika
36	2	Rozpórka stopki podstawy	86	1	Prawa zewnętrzna osłona wspornika
37	2	Amortyzator platformy	87	1	Lewa zewnętrzna osłona wspornika
38	1	Platforma bieżni	88	1	Prawa wewnętrzna osłona wspornika
39	2	Prowadnica pasa	89	2	Nalepka ostrzegawcza
40	1	Lewa pokrywa szyny podstawy	90	1	Lewa wewnętrzna osłona wspornika
41	1	Prawa pokrywa szyny podstawy	91	2	Śruba z gwintem 1/4" x 1 3/4"
42	1	Wałek/Koło pasowe napędowe	92	4	Stopka podstawy
43	1	Magnes	93	1	Przewód audio
44	1	Przełącznik	94	1	Podstawa
45	1	Klamra przełącznika	95	2	Kółko
46	1	Pas silnika napędowego	96	4	Rozpórka kółka
47	1	Silnik napędowy	97	2	Śruba z gwintem 3/8" x 3 3/4"
48	1	Pas bieżni	98	1	Klucz/zacisk
49	8	Wkręt #8 x 1"			
50	1	Szyna podstawy prawa			

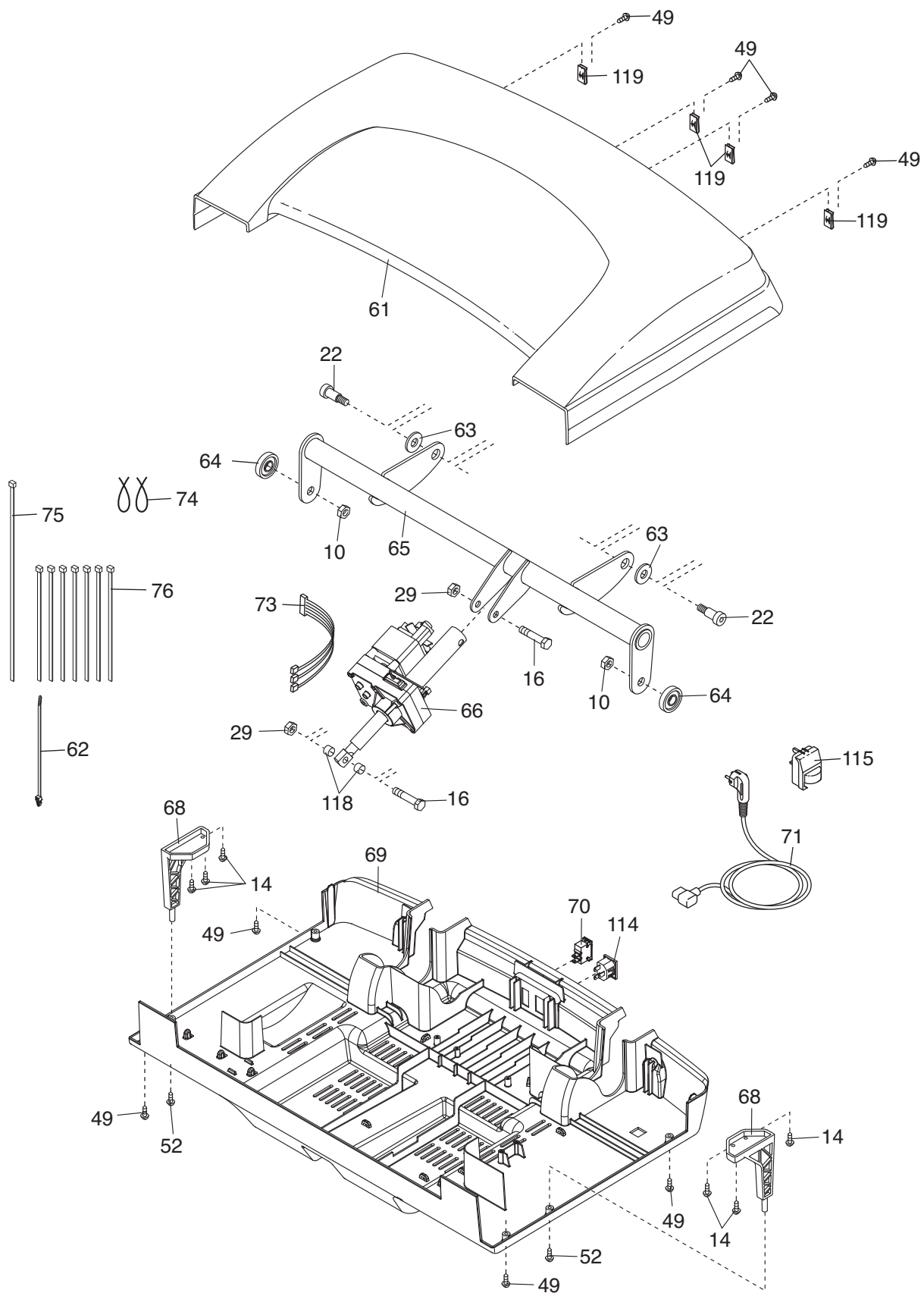
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
99	8	Sznurek do przeciągnięcia przewodu	110	1	Filtr
100	1	Konsola	111	1	Uchwyt filtra
101	1	Lewa podstawka na akcesoria	112	1	Izolator silnika napędowego
102	1	Podstawa konsoli	113	2	Tuleja silnika napędowego
103	1	Ośłona modułu	114	1	Gniazdo
104	1	Prawa podstawka na akcesoria	115	1	Adapter kabla zasilającego
105	1	Klapka zamykająca	116	1	Nalepka ostrzegawcza
106	1	Drażek dotykowego czujnika tętna	117	1	Pas na klatkę piersiową
107	3	Przewód uziomowy czujnika tętna	118	2	Tuleja silnika pochylni
108	1	Czujnik pasa na klatkę piersiową	119	4	Zacisk pokrywy
109	1	Poprzeczka ramy	120	2	Wkręt M4,2 x 8mm
			*	—	Podręcznik użytkownika

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

RYSUNEK ZŁOŻENIOWY A – Nr modelu NETL12710.1 R1010A

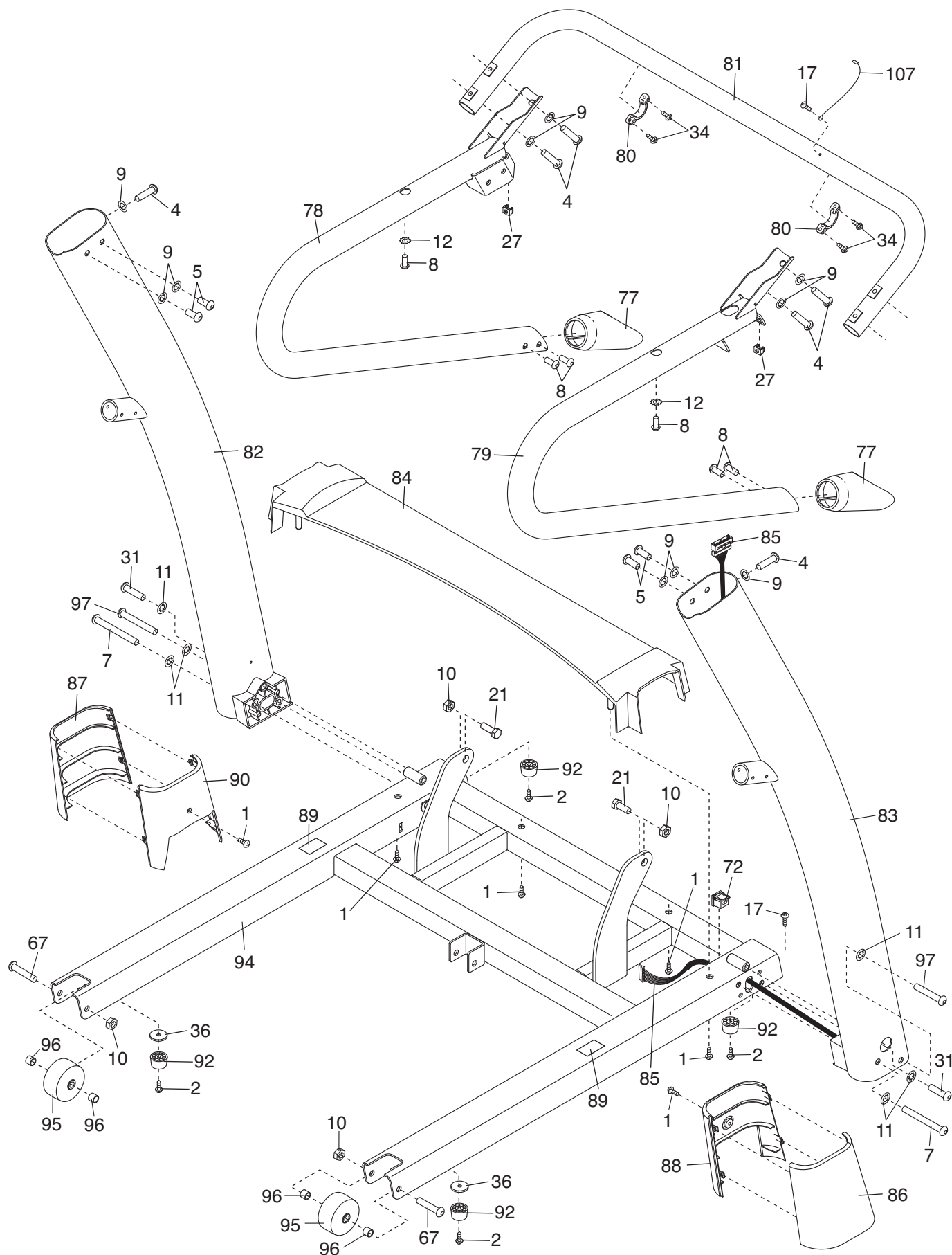


RYSUNEK ZŁOŻENIOWY B—Nr modelu NETL12710.1 R1010A

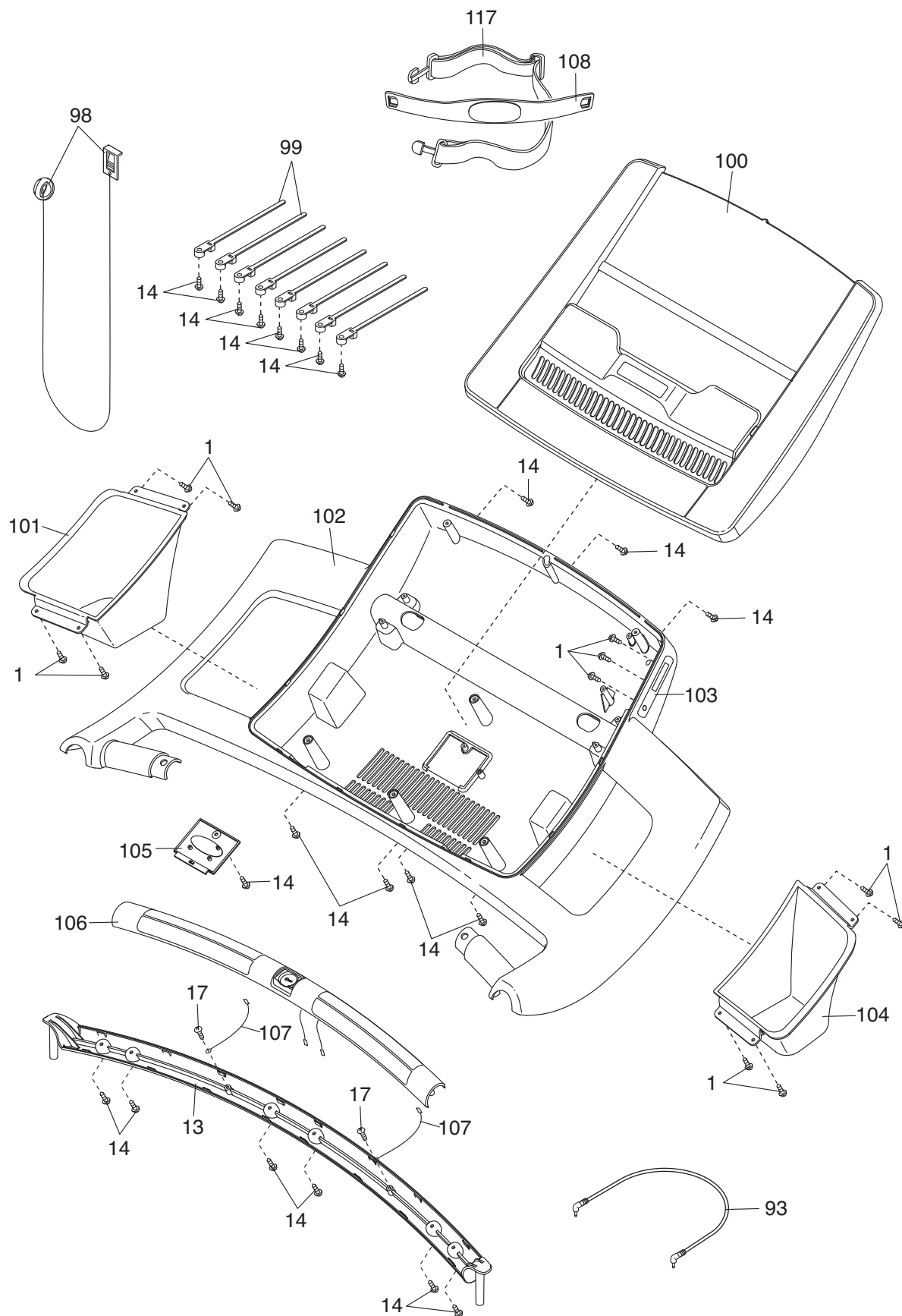


RYSUNEK ZŁOŻENIOWY C—Nr modelu NETL12710.1 R1010A

R1010A



RYSUNEK ZŁOŻENIOWY D—Nr modelu NETL12710.1 R1010A



ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

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

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

INFORMACJE O RECYKLINGU

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

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

