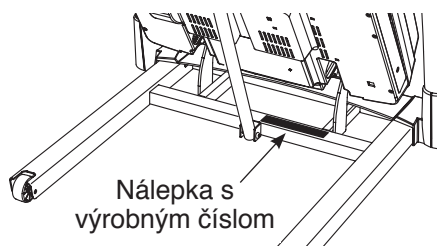


NordicTrack® T14.0

Č. modelu NETL12710.1

Výrobné č. _____

Výrobné číslo si zapíšte do priestoru uvedeného vyššie pre prípad potreby.



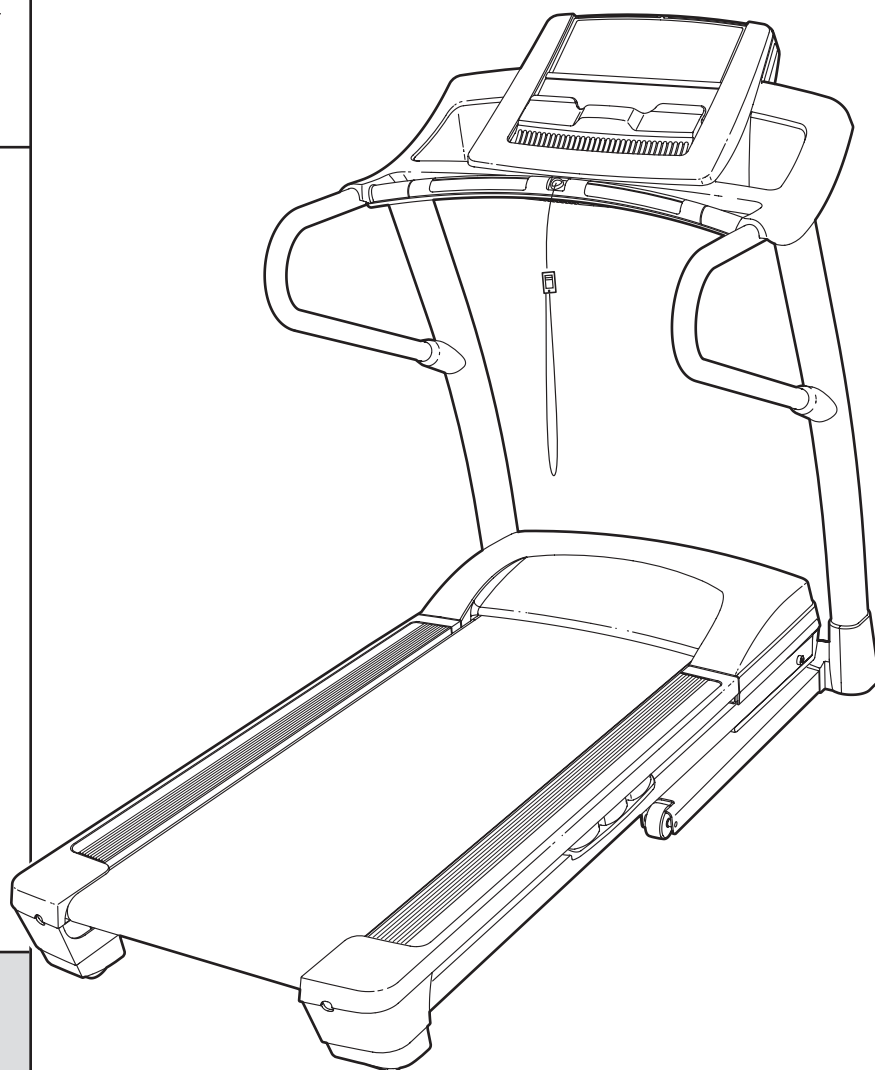
OTÁZKY?

Ak máte otázky, alebo ak sú súčasti poškodené, resp. chýbajú, kontaktujte prosím predajňu, v ktorej ste si tento výrobok zakúpili.

Navštívte našu webovú stránku:
www.iconsupport.eu

UPOZORNENIE

Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky preventívne opatrenia a pokyny v tomto návode. Tento návod si uschovajte pre budúcu potrebu.

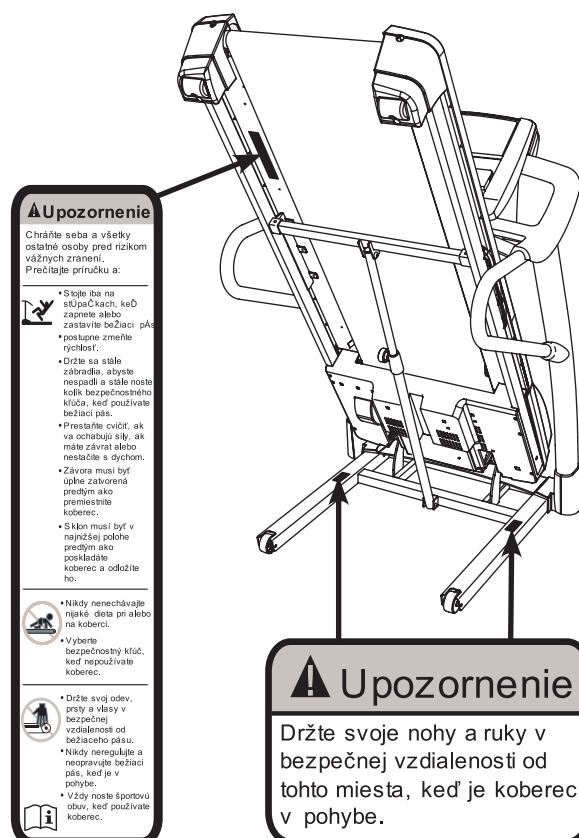


OBSAH

UMIESTNENIE NÁLEPKY S VAROVANÍM	2
DÔLEŽITÉ OPATRENIA	3
SKÔR NEŽ ZAČNETE	5
MONTÁŽ	6
AKO POUŽÍVAŤ HRUDNÝ PÁS	14
POUŽITIE A NASTAVENIE	16
AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR.	25
PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE	26
POKYNY K CVIČENIU	29
ZOZNAM ČASTÍ	30
PODROBNÝ NÁKRES	32
OBJEDNÁVKA NÁHRADNÝCH DIELOV	Zadná strana
INFORMÁCIE O RECYKLÁCIÍ	Zadná strana

UMIESTNENIE NÁLEPKY S VAROVANÍM

Tu zobrazené nálepky s varovaním sú súčasťou tohto výrobku. Nálepky s varovaním nalepte na varovania v angličtine na uvedené miesto. Tento obrázok zobrazuje umiestnenie nálepiek s varovaním. **Ak nálepka chýba alebo je nečitateľná, pozrite si prednú stranu tohto návodu a vyžiadajte si novú, bezplatnú náhradnú nálepku. Nálepku nalepte na uvedené miesto.** Poznámka: Nálepky nemusia byť zobrazené v skutočnej veľkosti.



DÔLEŽITÉ OPATRENIA

⚠ UPOZORNENIE: Aby sa znížilo riziko vážneho zranenia, prv než začnete trénažér používať, prečítajte si všetky dôležité bezpečnostné opatrenia a inštrukcie v tomto návode a všetky upozornenia na trénažéri. Spoločnosť ICON neberie na seba žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb, alebo za škody na majetku spôsobené použitím, alebo počas použitia tohto výrobku.

1. Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité hlavne u osôb starších ako 35 rokov alebo u osôb s existujúcimi zdravotnými problémami.
2. Majiteľ je zodpovedný za to, že všetci užívatelia bežeckého trénažéra sú oboznámení so všetkými upozorneniami a bezpečnostnými opatreniami.
3. Bežecký trénažér používajte, len ako je to uvedené.
4. Trénažér používajte a uskladňujte vnútri, nevystavujte ho vlhkosti a prachu. Trénažér nedajte do garáže, na krytý balkón, alebo blízko vody.
5. Bežecký trénažér položte na rovný povrch tak, aby za ním bolo aspoň 2.4 m voľného priestoru a 0.6 m voľného priestoru po oboch stranách. Trénažér neumiestnite na taký povrch, ktorý by blokoval vzduchové otvory. Dlážku alebo koberec pred poškodením ochráňte umiestnením podložky pod trénažér.
6. Trénažér nepoužívajte v priestoroch, kde sa používajú aerosolové produkty, alebo kde sa podáva kyslík.
7. Nedovoľte, aby sa v blízkosti trénažéra zdržiavali deti mladšie než 12 rokov a domáci miláčikovia.
8. Trénažér by nemali používať ľudia, ktorý vážia viac než 159 kg.
9. Nedovoľte, aby trénažér používala naraz viac než jedna osoba.
10. Počas používania trénažéra majte oblečené vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo o bežecký pás zachytiť. Pre ženy aj mužov odporúčame športové ochranné oblečenie a doplnky. *Na trénažéry cvičte v športovej obuvi, nikdy nie naboso, len v pančuchách, alebo v sandáloch.*
11. Pri pripájaní elektrického kábla (pozrite si stranu 16), elektrický kábel zapojte do uzemneného okruhu. Do tohto istého okruhu by nemal byť pripojený žiadny iný spotrebič.
12. Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², maximálne 1.5 m dlhý kábel.
13. Dbajte o to, aby elektrický kábel nebol v blízkosti tepelných zdrojov.
14. Keď je trénažér vypnutý, nehýbte pásom. Trénažér nepoužívajte, keď je poškodený elektrický kábel alebo zástrčka, alebo keď trénažér nepracuje náležite. (Ak trénažér nefunguje náležite, pozrite si PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE na strane 26.)
15. Pred použitím trénažéra si prečítajte, vezmite na vedomie a vyskúšajte núdzový postup na jeho zastavenie (pozrite si AKO ZAPNÚŤ TRÉNAŽÉR na strane 18).
16. Trénažér nezapnite, kým stojíte na páse. Pri použití trénažéra sa vždy držte rukovätí.
17. Trénažér je schopný vysokej rýchlosti. Rýchlosť prispôbujte pomaly, aby nedošlo k náhlym zmenám v rýchlosti.
18. Snímač tepovej frekvencie nie je zdravotným prístrojom. Rôzne faktory, vrátane pohybov užívateľa, môžu ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie. Snímač tepovej frekvencie je len tréningová pomôcka na zistenie informatívneho trendu srdcovej frekvencie.

19. Keď je trenažér zapnutý, nenechávajte ho bez dozoru. Keď ho nepoužívate, zakaždým vyberte kľúč, elektrický kábel vytiahnite zo zásuvky a vypínač prepnite do vypnutej polohy. (Polohu vypínača nájdete na obrázku na strane 5.)

20. Nepokúšajte sa trenažér zložiť, rozložiť, alebo premiestniť, kým nie je správne zmontovaný. (Pozrite si MONTÁŽ na strane 6 a AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ TRENAŽÉR na strane 25.) Na zloženie, rozloženie, alebo premiestnenie trenažéra, musíte byť schopný bezpečne zdvihnúť 20 kg.

21. Pri zložení alebo premiestňovaní trenažéra sa uistite, že západka skladacieho systému drží rám bezpečne v zloženej polohe na uskladnenie.

22. Do otvorených priestorov na trenažéri nevkladajte žiadne predmety.

23. Pravidelne kontrolujte a utiahnite všetky diely trenažéra.

24. **NEBEZPEČIE ÚRAZU:** Po ukončení používania, okamžite vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. Kábel tiež vytiahnite pred vykonaním údržbárskych a nastavovacích procedúr uvedených v tomto návode. Kryt motora dajte dole, len ak vám to poradil zástupca autorizovaného servisu. Procedúry, ktoré v tomto návode nie sú opísané, by mali byť prevedené len zástupcom autorizovaného servisu.

25. Tento trenažér je len pre domáce použitie. Nepoužívajte ho v komerčných alebo terapeutických zariadeniach a ani v požičovniach.

26. Prehnané cvičenie môže zapríčiniť vážne zranenie alebo smrť. Keď počas cvičenia na vás prídu mdloby, alebo zacítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť a oddychnite si.

TIETO INŠTRUKCIE SI USCHOVAJTE

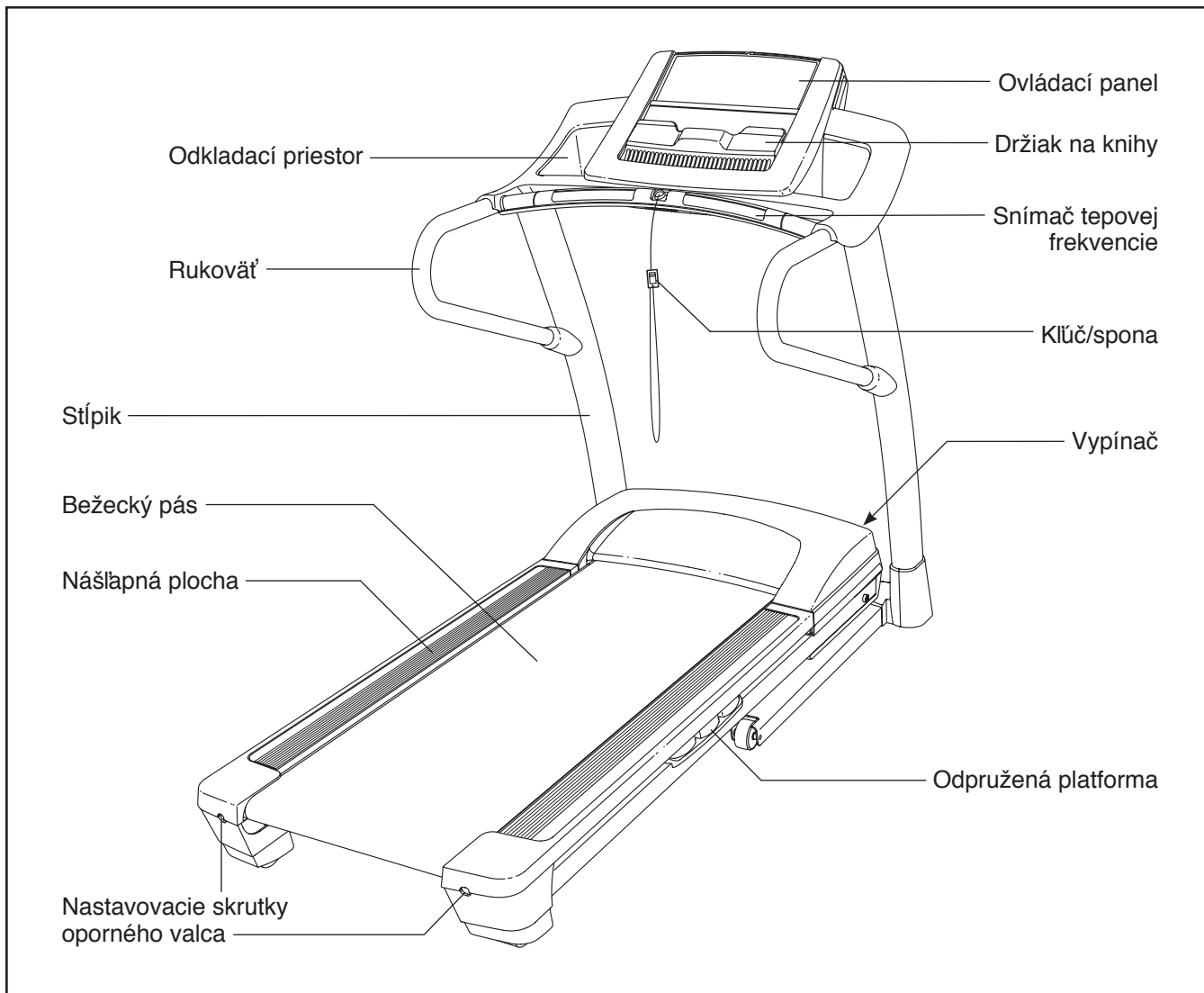
SKÔR NEŽ ZAČNETE

Ďakujeme, že ste si zvolili prevratný bežecký trénažer NordicTrack® T14.0. Bežecký trénažer T14.0 ponúka úctyhodný počet funkcií, ktoré vám zefektívnia a spríjemnia domáci tréning. A keď práve necvičíte, tento unikátny trénažer sa môže zložiť, čím zaberie o polovicu menej miesta, než iné bežecké trénažery.

Pred použitím trénažera si pre svoje dobro prosím pozorne prečítajte tento návod. Ak po prečítaní tohto návodu máte nejaké otázky, pozrite si prednú

stranu tohto návodu. Predtým, ako sa s nami spojíte, poznačte si číslo modelu výrobku a výrobné číslo, aby sme vám mohli pomôcť. Číslo modelu a umiestnenie nálepky s výrobným číslom sú zobrazené na prednej strane tohto návodu.

Predtým, ako budete čítať ďalej, oboznámte sa so súčasťami, ktoré sú označené na dolnom obrázku.



MONTÁŽ

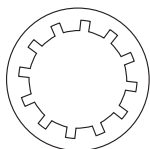
Pomocou nižšie uvedeného obrázku identifikujte diely potrebné pre montáž. Číslo v zátvorke pod každým dielom je číslo toho dielu v schéme, a tiež v ZOZNAME DIELOV, ktorý je v poslednej časti tohto návodu. Číslo po zátvorke je počet potrebný na montáž. **Poznámka: Ak diel nie je v sade dielov, pozrite, či už nie je pripevnený na iný diel. Na montáž prosím nepoužite elektrické náradie, mohlo by to poškodiť diely. Môže sa stať, že v sade budú aj extra diely.**



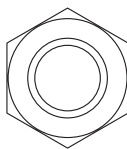
Ozubená
podložka
1/4" (12)–2



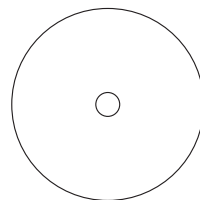
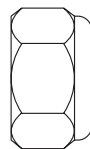
Ozubená
podložka
5/16" (9)–10



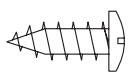
Ozubená podložka
3/8" (11)–6



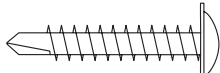
Matica 3/8" (10)–4



Rozpera nožičky
základne (36)–2



Skrutka #8 x 1/2"
(1)–14



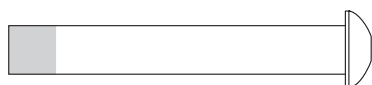
Vrtacia skrutka
#8 x 1" (2)–4



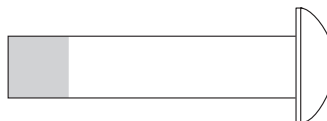
Skrutka
1/4" x 1/2" (8)–6



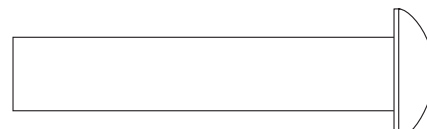
Skrutka
5/16" x 3/4" (5)–4



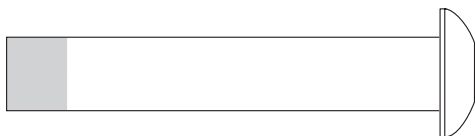
Skrutka 1/4" x 1 3/4"
(91)–2



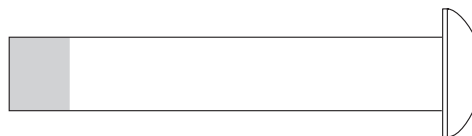
Skrutka 5/16" x 1 1/2"
(4)–6



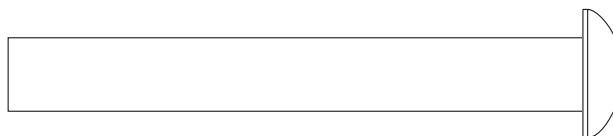
Skrutka 3/8" x 2" (3)–1



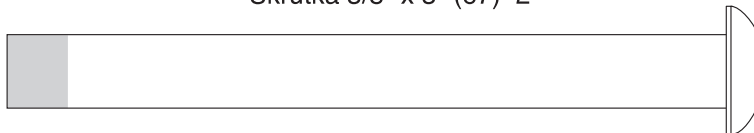
Skrutka 3/8" x 2 1/4" (6)–1



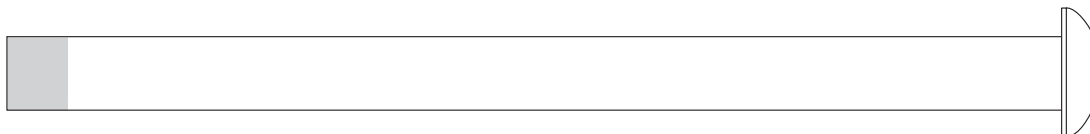
Skrutka 3/8" x 2 1/4" (31)–2



Skrutka 3/8" x 3" (67)–2

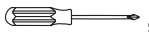


Skrutka 3/8" x 3 3/4" (97)–2



Skrutka 3/8" x 5 1/2" (7)–2

Na montáž potrebujete dve osoby. Položte trenážer na voľný priestor a odstráňte všetok baliaci materiál. **Baliaci materiál nezahodzte, kým montáž nie je kompletná.** Poznámka: Spodná časť bežeckého pásu trenážera je pokrytá vysoko účinným mazadlom. Môže sa stať, že počas prepravy sa trochu mazadla dostalo na vrch bežeckého pásu, alebo na prepravný kartón. Toto nie je na závalu a funkčnosť trenážera týmto nebude ovplyvnená. Ak je mazadlo na vrchu bežeckého pásu, jednoducho ho odstráňte mäkkou handrou a jemným, neabrazívnym čistiacim prostriedkom.

Na montáž potrebujete priložené inbusové kľúče  **a váš vlastný krížový skrutkovač** , **francúzsky kľúč** , **úzke kliešte** , **a nožnice** .

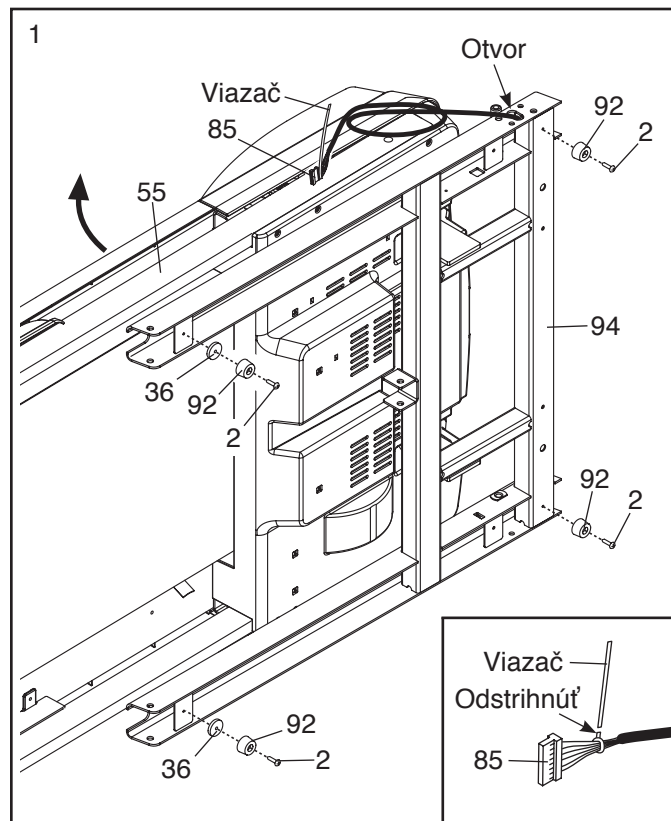
1. **Overte si, že elektrický kábel je vytiahnutý zo zásuvky.** S pomocou druhej osoby, opatrne nakloňte trenážer na jeho ľavú stranu. Čiastočne zohnite rám (55), aby trenážer stál stabilnejšie; **zatiaľ rám celkom nezložte.**

Nájdite kábel stĺpika (85), ktorý je zabalený v prednej časti základne (94). Odstráňte z kábla baliaci materiál a kábel vsuňte do konca základne a vytiahnite ho cez označený otvor. Ak treba, na vytiahnutie kábla z otvoru si pomôžte plastovým viazačom.

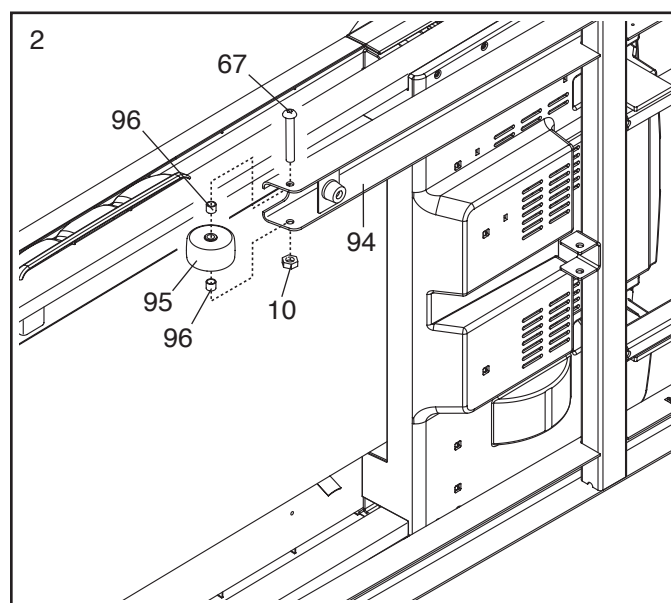
Pripevnite dve nožičky základne (92) a dve rozpery nožičiek základne (36) k základni (94) na vyznačené miesta pomocou dvoch vŕtacích skrutiek #8 x 1" (2).

Potom dvomi vŕtacími skrutkami #8 x 1" (2) pripevnite ostatné dve nožičky základne (92).

Pozrite si obrázok detailu. Plastový viazač odstrihnete pri kábli stĺpika (85).

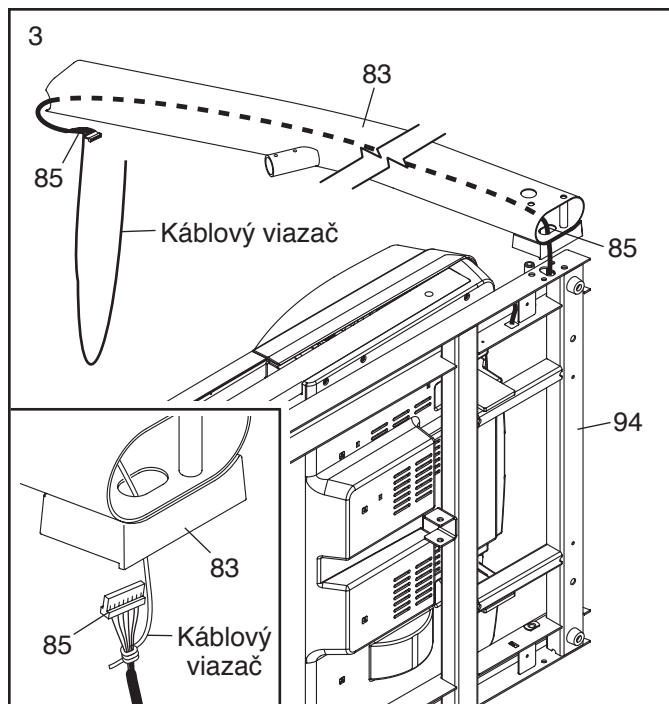


2. Pripevnite koleso (95) k základni (94) so skrutkou 3/8" x 3" (67), dvomi rozperami kolesa (96) a maticou 3/8" (10). **Maticu nezatiahnite príliš silne; koleso sa musí voľne točiť.**



3. Nájdite pravý stĺpik (83), ktorý je označený nálepkou "Right" (pravý). Druhá osoba pridrží pravý stĺpik pri základni (94).

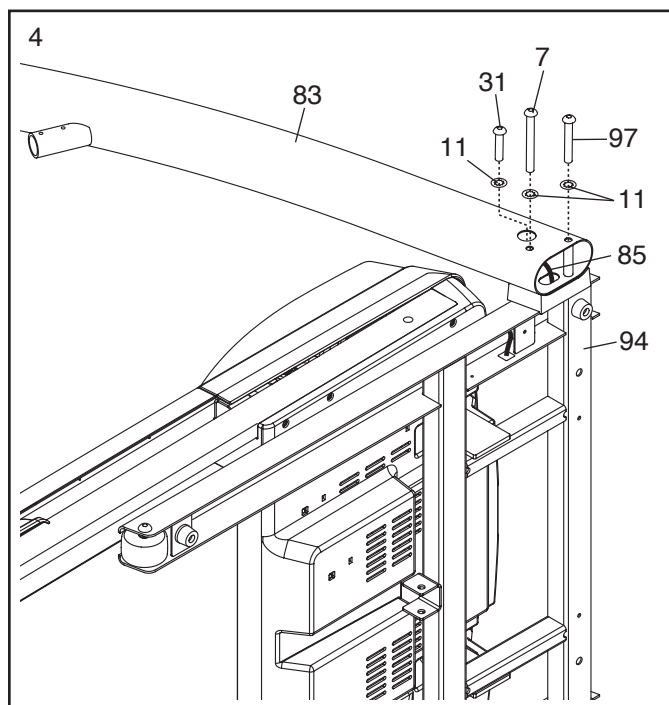
Pozrite si obrázok detailu. Pripevnite káblový viazač na pravom stĺpiku (83) okolo konca kábla stĺpika (85). Potom ťahajte za druhý koniec káblového viazača, kým kábel stĺpika neprejde cez pravý stĺpik.



4. Vložte skrutku 3/8" x 5 1/2" (7), skrutku 3/8" x 3 3/4" (97) a skrutku 3/8" x 2 1/4" (31) s tromi ozubenými podložkami 3/8" (11) do pravého stĺpika (83) na zobrazené miesta.

Pridržte pravý stĺpik (83) k základni (94). **Overte si, že ste nepřicvikli kábel stĺpika (85).**

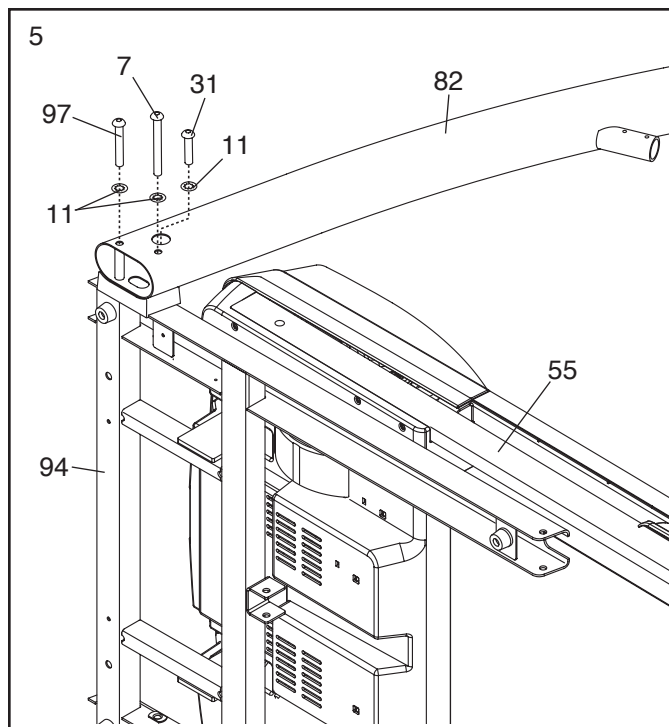
Čiastočne zatiahnite skrutku 3/8" x 5 1/2" (7) a skrutku 3/8" x 3 3/4" (97), kým sa hlavy skrutiek nedotknú pravého stĺpika; **zatiaľ skrutky nezatiahnite naplno.** Potom, čiastočne zatiahnite skrutku 3/8" x 2 1/4" (31).



5. S pomocou druhej osoby, opatrne nakloňte trenažér na jeho pravú stranu. Čiastočne zohnite rám (55), aby trenažér stál stabilnejšie; **zatiaľ rám celkom nezložte.**

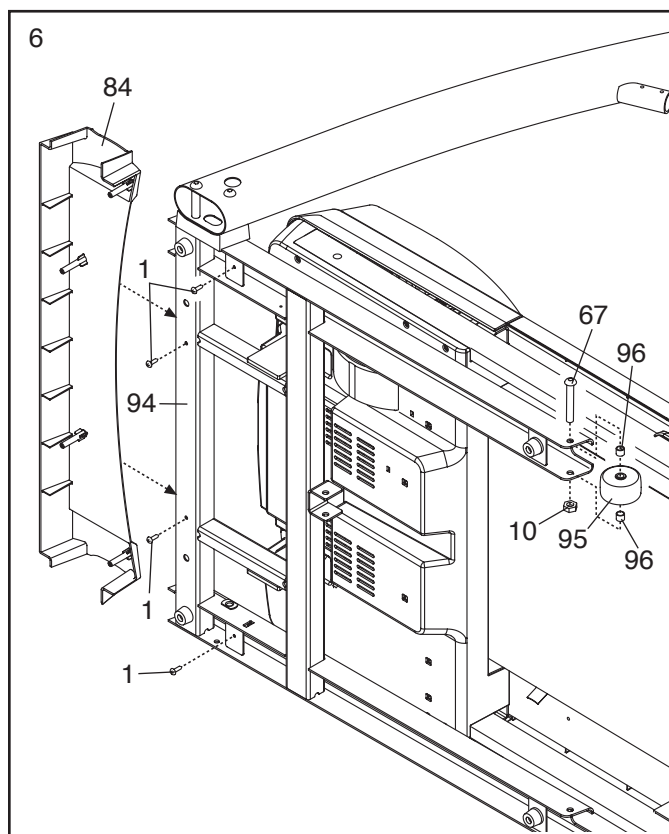
Vložte skrutku 3/8" x 5 1/2" (7), skrutku 3/8" x 3 3/4" (97) a skrutku 3/8" x 2 1/4" (31) s tromi ozubenými podložkami 3/8" (11) do ľavého stĺpika (82) na zobrazené miesta.

Pridržte ľavý stĺpik (82) k základni (94). Čiastočne zatahnite skrutku 3/8" x 5 1/2" (7) a skrutku 3/8" x 3 3/4" (97), kým sa hlavy skrutiek nedotknú ľavého stĺpika; **zatiaľ skrutky nezatahnete naplno.** Potom, čiastočne zatahnite skrutku 3/8" x 2 1/4" (31).



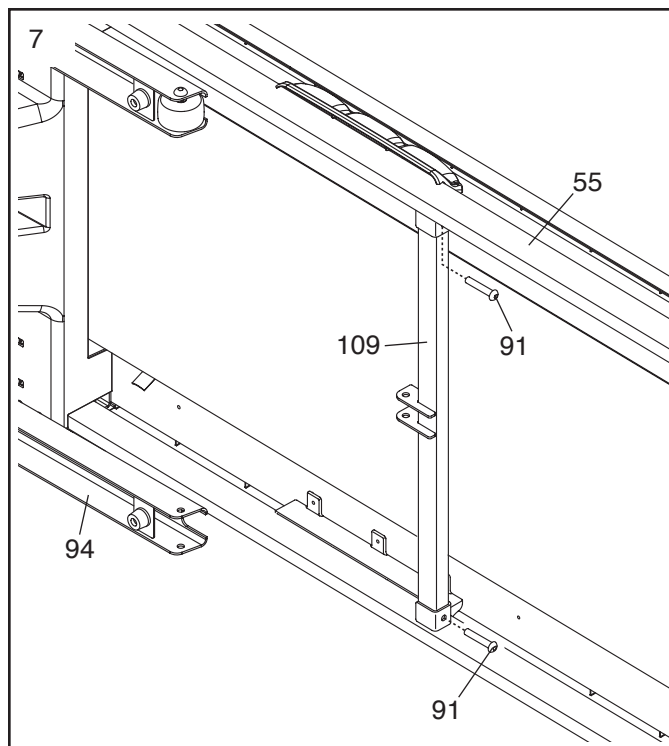
6. Pripevnite koleso (95) k základni (94) so skrutkou 3/8" x 3" (67), dvomi rozperami kolesa (96) a maticou 3/8" (10). **Maticu nezatahnite príliš silne; koleso sa musí voľne točiť.**

Pripevnite kryt základne (84) k základni (94) štyrmi skrutkami #8 x 1/2" (1). **Skrutky nezatahnite príliš silne.**



7. Pripevnite priečnu tyč rámu (109) k rámu (55) s dvomi skrutkami $1/4" \times 1\ 3/4"$ (91).

S pomocou druhej osoby, uložte trenažér tak, aby základňa (94) ležala na dlážke.

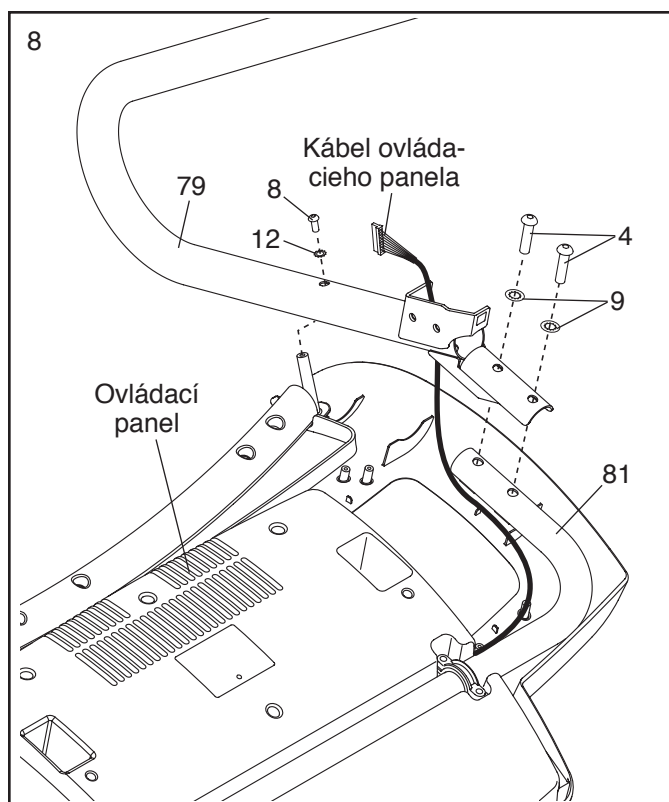


8. Položte ovládací panel hornou časťou dole na mäkký povrch, aby sa nepoškriabal.

Nájdite pravú rukoväť (79). Pridržte pravú rukoväť pri ovládacom paneli. Zavedte kábel ovládacieho panela cez veľké otvory vo vrchnej a spodnej časti pravej rukoväte.

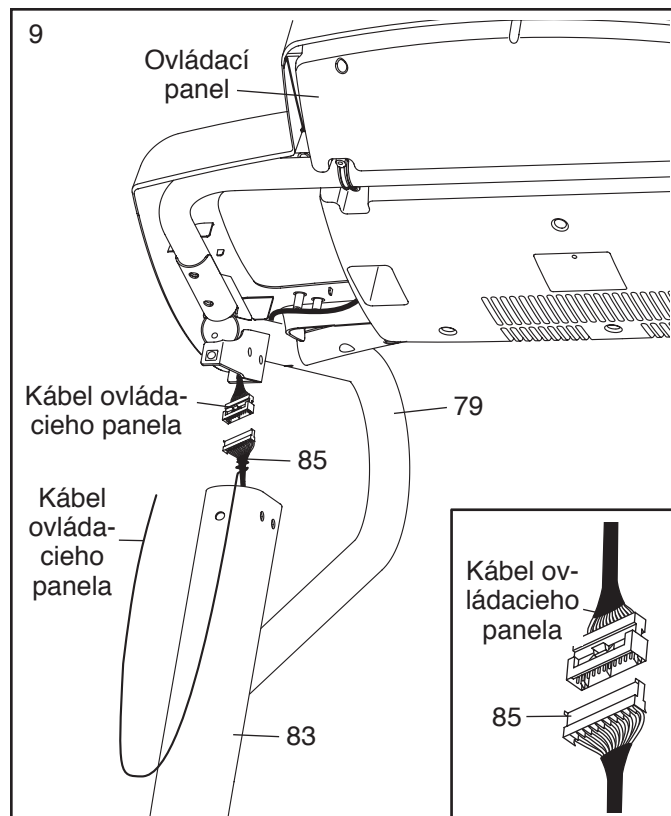
Priložte pravú rukoväť (79) k rámu ovládacieho panela (81). Vložte skrutku $1/4" \times 1/2"$ (8) s ozubenou podložkou $1/4"$ (12) do pravej rukoväte. Potom vložte dve skrutky $5/16" \times 1\ 1/2"$ (4) s dvomi ozubenými podložkami $5/16"$ (9) do pravej rukoväte. **Overte si, že kábel ovládacieho panela nie je pricviknutý. Tri skrutky zatiaľ nezatiahnite naplno.**

Pripevnite ľavú rukoväť (nie je zobrazená), ako je to opísané vyššie. **Poznámka: Na ľavej strane nie je kábel.**



9. S pomocou druhej osoby, uchopte ovládací panel na oboch stranách a pridržte ho pri pravom stĺpiku (83) a ľavom stĺpiku (nie je zobrazený). **Ovládací panel nezdvíhajte za pravú rukoväť (79) alebo ľavú rukoväť (nie je zobrazená).**

Spojte kábel stĺpika (85) s káblom ovládacieho panela. **Pozrite si obrázok detailu. Konektory by mali do seba zapadnúť ľahko.** Ak to neide ľahko, otočte konektor a skúste znovu. **AK KONEKTORY NESPOJíte SPRÁVNE, OVLÁDACÍ PANEL SA MÔŽE POŠKODIŤ, KEĎ ZAPNETE TRENAŽÉR.** Potom, odstráňte káblový viazač z kábla stĺpika.

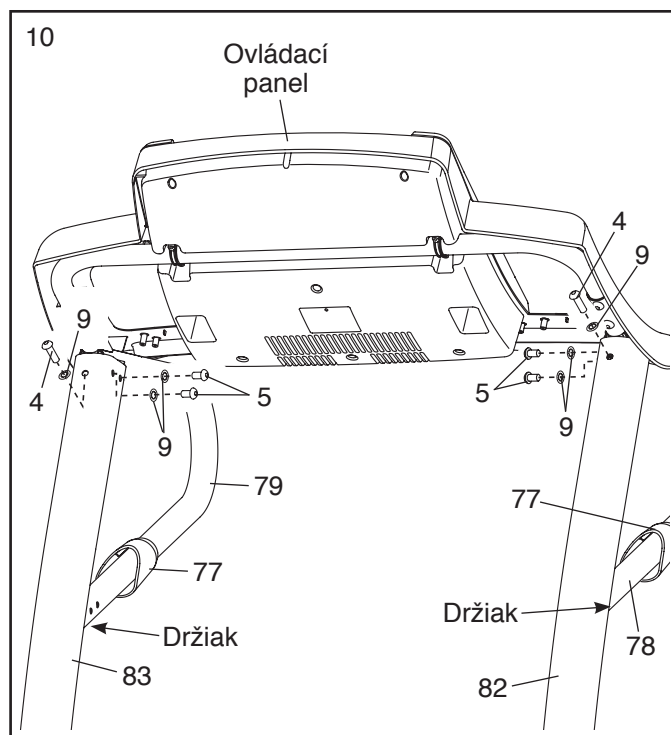


10. Nasuňte krytku rukoväte (77) na spodnú časť obidvoch rukovätí (78, 79).

Nasuňte ovládací panel na ľavý a pravý stĺpik (82, 83) a zároveň umiestnite spodné konce rukovätí (78, 79) na držiaky na stĺpikoch.

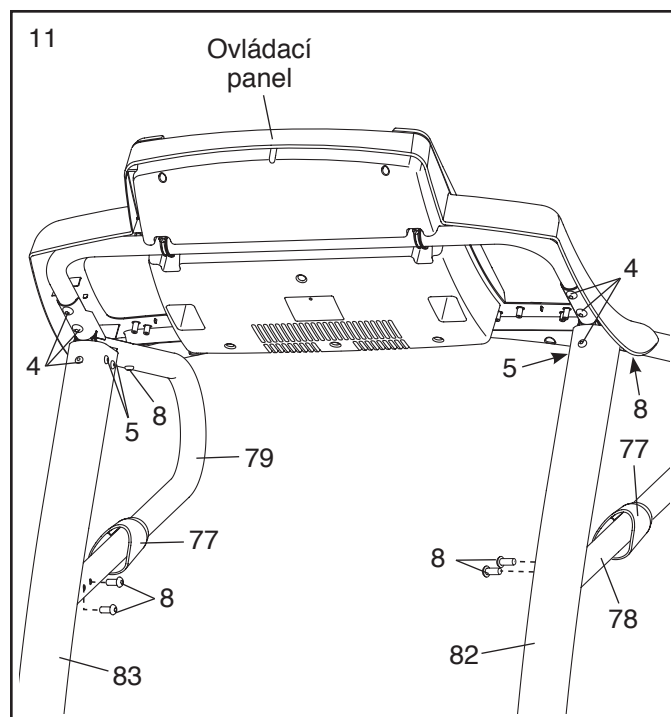
Overte si, že žiadne káble nie sú pricviknuté. Vyčnievajúci kábel vložte do pravého stĺpika.

Vložte štyri skrutky 5/16" x 3/4" (5) so štyrmi ozubenými podložkami 5/16" (9) do stĺpikov (82, 83). Potom vložte dve skrutky 5/16" x 1 1/2" (4) s dvomi ozubenými podložkami 5/16" (9) do stĺpikov. **Skrutky zatiaľ nezatiahnite naplno.**



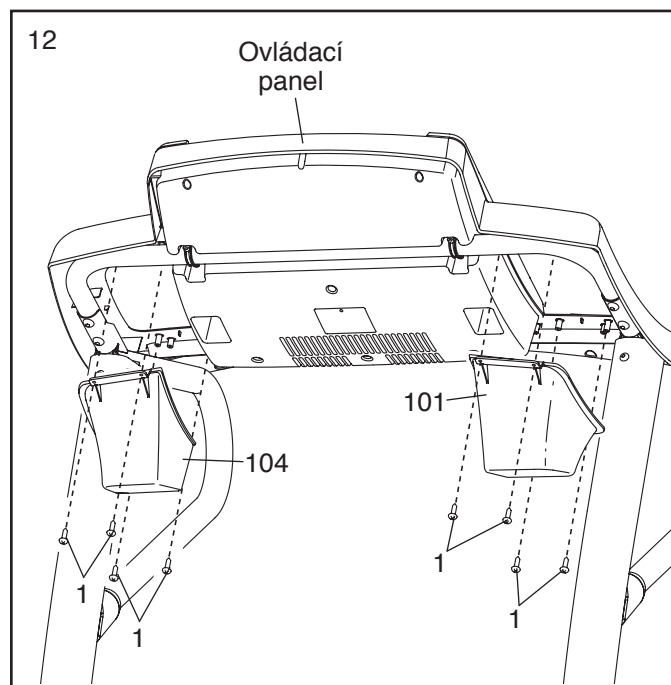
11. Vložte dve skrutky 1/4" x 1/2" (8) do spodnej časti obidvoch rukovätí (78, 79). **Zatiahnite všetkých šesťnásť skrutiek (4, 5, 8).**

Posuňte krytky rukovätí (77) k stĺpikom (82, 83).



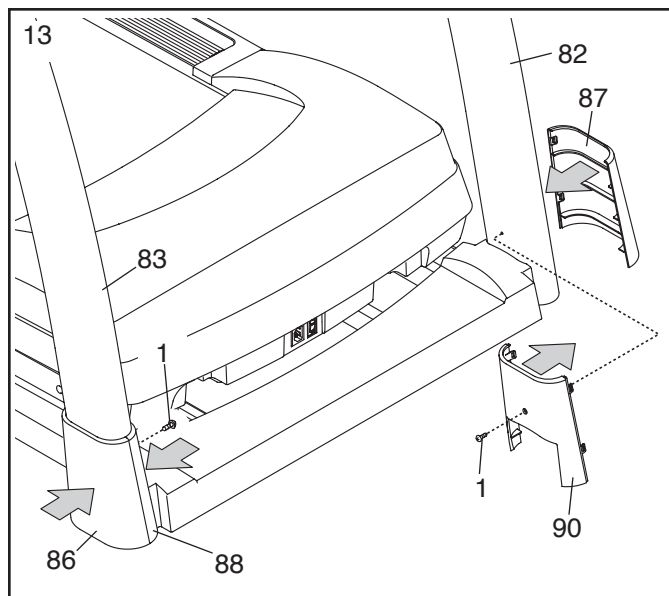
12. **Pozrite si kroky 4 a 5.** Zatiahnite všetky skrutky (7, 31, 97) v týchto krokoch.

Pripevnite ľavý odkladací priestor (101) a pravý odkladací priestor (104) k ovládacímu panelu ôsmimi skrutkami #8 x 1/2" (1).



13. Priložte vonkajšiu časť krytky ľavého stĺpika (87) a vnútornú časť krytky ľavého stĺpika (90) na ľavý stĺpik (82). Časti k sebe pripevnite skrutkami #8 x 1/2" (1).

Rovnakým spôsobom pripevnite vonkajšiu časť krytky pravého stĺpika (86) a vnútornú časť krytky pravého stĺpika (88).



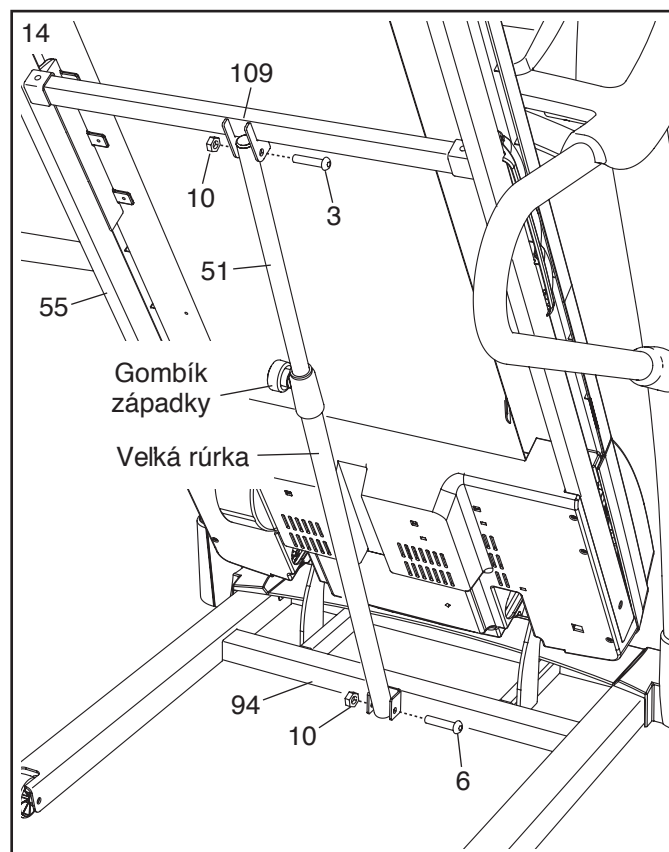
14. Zdvihnite rám (55) do zobrazenej polohy. **Do konca tohto kroku bude rám držať druhá osoba.**

Nasmerujte západku skladacieho systému (51) tak, aby bola veľká rúrka a gombík západky v zobrazenej polohe.

Pripevnite hornú časť západky skladacieho systému (51) k priečnej tyči rámu (109) so skrutkou 3/8" x 2" (3) a maticou 3/8" (10).

Pripevnite západku skladacieho systému (51) k základni (94) so skrutkou 3/8" x 2 1/4" (6) a maticou 3/8" (10). Poznámka: Ak treba, pohnite rámom (55), kým sa nezarovná západka skladacieho systému so základňou.

Rozložte rám (55) (pozrite si AKO ROZLOŽIŤ TRENAŽÉR DO POLOHY NA POUŽITIE na strane 25).

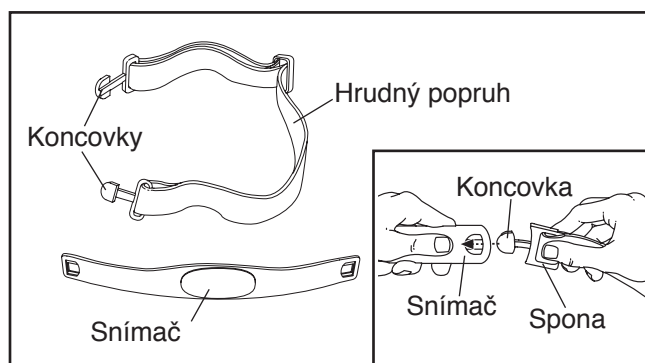


15. **Pred použitím trenážera si overte, že všetky diely sú primerane zatiahnuté.** Ak sú nálepky na trenážery prelepené ochrannou fóliou, odstráňte fólie. Dlážku, alebo koberec ochráňte umiestnením podložky pod trenážer. Poznámka: Môže sa stať, že v sade budú aj extra diely. Priložené inbusové kľúče si odložte, jeden z nich sa používa na nastavenie bežeckého pásu (pozrite si stranu 27 a 28).

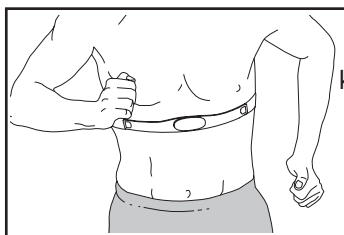
AKO POUŽÍVAŤ HRUDNÝ PÁS

AKO SI PRIPEVNÍŤ HRUDNÝ PÁS

Hrudný pás sa skladá z dvoch komponentov: hrudný popruh a snímač. Vložte koncovku na jednom konci popruhu do otvoru na snímači, ako je to zobrazené na obrázku detailu. Vtlačte koniec snímača pod sponu na popruhu. Koncovka by mala byť zarovnaná s okrajom snímača.



Potom si pridržte snímač k hrudi a pripojte druhý koniec popruhu snímaču. Ak treba, upravte dĺžku popruhu. Hrudný pás by ste mali mať pod šatami. Musí priliehať na kožu a sedieť pohodlne, čo najvyššie pod prsným svalom. Overte si, že logo na snímači smeruje od tela a je správne orientované.



Odtiahnite snímač na pár centimetrov od tela a na vnútornej strane nájdite dve elektródy (oblasť s elektródami je pokrytá nízkymi drážkami). Obidve oblasti navlhčite fyziologickým roztokom, ako napr. sliny, alebo roztok pre kontaktné šošovky. Potom snímač vráťte do pôvodnej polohy.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

- Po každom použití hrudný pás dôkladne utrite do sucha. Snímač sa aktivuje navlhčením elektród a umiestnením na kožu a vypne sa, keď si ho dáte dole a elektródy utriete do sucha. Ak snímač po každom použití neosušíte, zostane aktívny dlhšie než je to potrebné, čím sa predčasne vyčerpajú batérie.
- Hrudný pás uskladňujte na teplom a suchom mieste. Hrudný pás neuskladňujte v igelitovom sáčku, alebo v inom kontajnere, v ktorom sa môže nazbierať vlhkosť.
- Hrudný pás nevystavujte priamemu slnku na dlhšiu dobu; tiež ho nevystavujte teplotám nad 50° C, alebo pod -10° C.
- Snímač počas používania alebo uskladňovania príliš neohýbajte a nenaťahujte.
- Snímač čistite vlhkou handrou - v žiadnom prípade nepoužívajte alkohol, abrazívne, alebo chemické látky. Hrudný popruh môžete ručne umyť a usušiť na vzduchu.

PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE

Inštrukcie na nasledujúcich stranách vysvetlia, ako používať hrudný pás s ovládacím panelom. Ak hrudný pás nefunguje náležite, skúste nižšie uvedené kroky.

- Overte si, že hrudný pás používate tak, ako je to opísané vľavo. Poznámka: Ak hrudný pás nefunguje keď je umiestnený podľa inštrukcií, umiestnite ho na hrudi trochu nižšie, alebo vyššie.
- Na navlhčenie elektród na snímači použite fyziologický roztok, ako napr. sliny, alebo roztok pre kontaktné šošovky. Ak sa tepová frekvencia začne ukazovať až keď sa začnete potiť, navlhčite kontakty znovu.
- Na trenažéri kráčajte alebo bežte blízko k stredu bežeckého pásu. **Aby ovládací panel ukazoval tepovú frekvenciu, užívateľ musí byť od ovládacieho panela na dosah ruky.**
- Hrudný pás je určený pre používanie užívateľmi, ktorí majú normálny srdcový rytmus. Problém s odčítavaním tepovej frekvencie môže byť zapríčinený zdravotným stavom, ako napr. predčasné ventrikulárne kontrakcie (pvc), tachykardia a arytmia.
- Prevádzka hrudného pásu môže byť ovplyvnená magnetickou interferenciou elektrického vedenia s vysokým napätím, alebo inými zdrojmi. Ak si myslíte že vám toto spôsobuje problém, skúste trenažér premiestniť.

POUŽITIE A NASTAVENIE

PREDMAZANÝ BEŽECKÝ PÁS

Bežecký pás vášho trénažéra je pokrytý vysoko účinným mazadlom. **DÔLEŽITÉ: Na bežecký pás a na bežeckú platformu nedávajte silikónový sprej, alebo iné látky. Také látky zničia bežecký pás a spôsobia nadmerné opotrebenie.**

AKO ZAPOJIŤ ELEKTRICKÝ KÁBEL

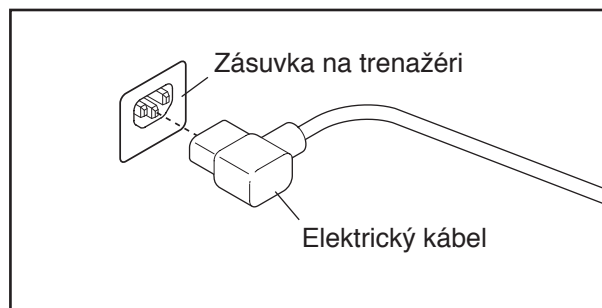
Tento produkt musí byť uzemnený. Ak by došlo k poruche, uzemnenie poskytne cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd a tým sa zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento produkt je vybavený elektrickým káblom, ktorý má vodič na uzemnenie zariadení a uzemňovaciu zástrčku. **DÔLEŽITÉ: Ak sa elektrický kábel poškodí, musí byť nahradený elektrickým káblom odporučeným výrobcom.**

NEBEZPEČIE ÚRAZU:

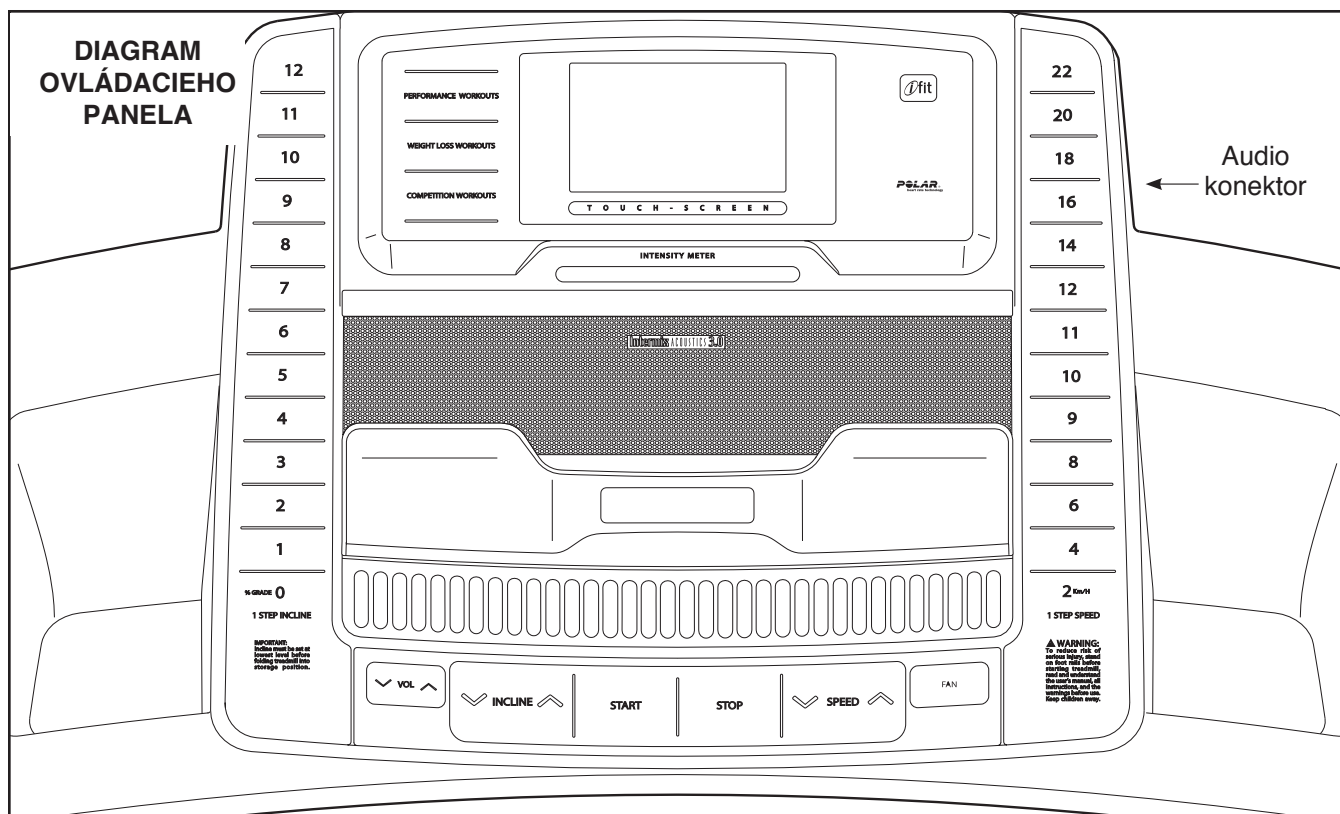
Nesprávne zapojenie vodiča na uzemnenie zariadenia môže zvýšiť risk úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je zariadenie správne uzemnené, konzultujte kvalifikovaného elektrikára alebo opravára. Zástrčku, ktorá je poskytnutá so zariadením, nemodifikujte - ak do zásuvky nepasuje, dajte si kvalifikovaným elektrikárom nainštalovať vhodnú zásuvku.

Pri zapojení elektrického kábla postupujte nasledovne:

1. Zapojte naznačený koniec elektrického kábla do zásuvky na trénažéry.



2. Zapojte elektrický kábel do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená podľa všetkých miestnych noriem a predpisov.



APLIKÁCIA NÁLEPKY S UPOZORNENÍM

Nájdite upozornenia na ovládacom paneli, ktoré sú v angličtine. Tie isté upozornenia sú v iných jazykoch na priloženom hárku s nálepkami. Nalepte slovenskú nálepku na ovládací panel.

FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELA

Ovládací panel trenažéra ponúka úctyhodný počet funkcií, ktoré vám zefektívnia a spríjemnia tréning. Keď používate manuálny režim, rýchlosť a sklon trenažéra môžete zmeniť jednoduchým stlačením gombíka. Popri cvičení vám ovládací panel ukazuje nepretržitú spätnú väzbu. Dokonca si môžete merať tepovú frekvenciu pomocou tepového snímača zabudovaného do rukoväte, alebo doplnkového hrudného pása.

Ovládací panel tiež ponúka dvadsať dva zabudovaných tréningov - šesťnásť výkonnostných a šesť tréningov na schudnutie. Každý zabudovaný tréning automaticky kontroluje rýchlosť a sklon trenažéra a sprevádza vás cez efektívny tréning. V kompetičnom tréningu môžete dokonca závodit' s inými bežcami.

Ovládací panel takisto ponúka režim iFit Live, ktorý umožňuje trenažéru komunikovať s vašou bezdrôtovou

sieťou prostredníctvom doplnkového iFit Live modulu. S režimom iFit Live si môžete stiahnuť personalizované tréningy, vytvoriť si svoje vlastné tréningy, sledovať výsledky z tréningov a prístupit' na mnohé iné funkcie. **Modul iFit Live si môžete hocikedy zakúpiť na www.iFit.com, alebo na telefónnom čísle, ktoré nájdete na prednej strane tohto návodu.**

Dokonca môžete počúvať svoju obľúbenú hudbu, alebo audio knihy cez stereo systém ovládacieho panela.

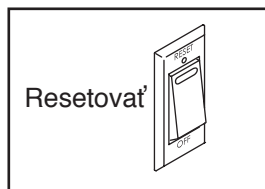
Ako zapnúť trenažér, pozrite si na strane 18. **Ako použiť manuálny režim,** pozrite si na strane 18. **Ako použiť zabudovaný tréning,** pozrite si na strane 20. **Ako použiť kompetičný tréning,** pozrite si na strane 22. **Ako použiť informačný režim,** pozrite si na strane 24. **Ako použiť režim iFit Live,** pozrite si na strane 24. **Ako použiť stereo systém,** pozrite si na strane 24.

DÔLEŽITÉ: Ak je na ovládacom paneli ochranná fólia, odstráňte ju. Aby sa nepoškodila bežecká platforma, pri používaní trenažéra majte obutú čistú športovú obuv. Pri prvom použití trenažéra si všimnite, či je bežecký pás presne v strede bežeckej platformy. Ak nie je, vycentrujte pás (pozrite si stranu 28).

AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR

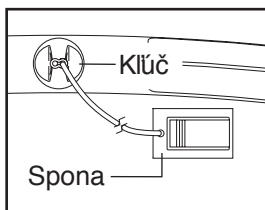
DÔLEŽITÉ: Ak bol trenažér vystavený chladu, nezapnite ho, kým sa nezohreje na izbovú teplotu. Ak tak neurobíte, môže dôjsť k poškodeniu displejov ovládacieho panela, alebo iných elektrických komponentov.

Zastrčte elektrický kábel do zásuvky (pozrite si stranu 16). Potom nájdite vypínač na ráme trenažéra, v blízkosti elektrického kábla. Overte si, že je vypínač v polohe resetovať.



DÔLEŽITÉ: Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trenažéra v predajni. Ak sa displej rozsvieti akonáhle zastrčíte elektrický kábel do zásuvku a zapnete vypínač do polohy resetovať, znamená to, že demo režim je aktívny. Ak chcete vypnúť demo režim, na pár sekúnd pridržiite tlačidlo Stop [STOP]. Ak displej aj napriek tomu nezhasnú, vypnite demo režim podľa inštrukcií INFORMAČNÝ REŽIM na strane 24.

Postavte sa na nášľapné plochy trenažéra. Nájdite sponu, ktorá je spojená s kľúčom a pripevnite sponu na pás svojho oblečenia. Potom, vložte kľúč do ovládacieho panela. Po chvíľke sa rozsvietia displeje. **DÔLEŽITÉ:** V núdzi sa dá kľúč z ovládacieho panela vytiahnuť, čo spomalí a zastaví chod bežeckého pásu. Vyskúšajte to tak, že opatrne urobte pár krokov dozadu; ak sa kľúč z ovládacieho panela nevytiahne, upravte pozíciu spony.



Poznámka: Ovládací panel môže zobraziť rýchlosť a vzdialenosť buď v kilometroch, alebo v míľach. Zistiť, aké miery sú nastavené, môžete pomocou inštrukcií INFORMAČNÝ REŽIM na strane 24. **Všetky inštrukcie v tomto návode sú v kilometroch.**

AKO POUŽIŤ MANUÁLNY REŽIM

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Vľavo si pozrite AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte hlavné menu.

Zakaždým keď sa vloží kľúč, zobrazí sa hlavné menu. Poznámka: Ak ste si zvolili tréning, alebo režim iFit Live, stlačením tlačidla MENU sa vrátite na hlavné menu.



3. Spustite bežecký pás a upravte rýchlosť.

Bežecký pás spustíte stlačením tlačidla štart [START], šípky hore pri rýchlosti [SPEED], alebo jedným z očíslovaných tlačidiel rýchlej volby rýchlosti [1 STEP SPEED]. Alebo tiež stlačením tlačidla spustiť [GO] na obrazovke.

Ak stlačíte tlačidlo štart, šípku hore pri tlačidle rýchlosť, alebo tlačidlo spustiť, bežecký pás sa začne pohybovať rýchlosťou 2 Km/H. Počas cvičenia môžete zmeniť rýchlosť pásu stlačením šípok pri tlačidle rýchlosť. Pri každom stlačení jednej zo šípok sa rýchlosť zmení o 0,1 Km/H; ak šípky pridržíte, rýchlosť sa bude meniť v inkrementoch 0,5 Km/H.

Ak stlačíte jedno z očíslovaných tlačidiel rýchlej volby rýchlosti, bežecký pás bude postupne meniť rýchlosť, kým nedosiahne žiadané nastavenie rýchlosti.

Bežecký pás zastavíte stlačením tlačidla Stop. Znovu ho spustíte stlačením tlačidla štart, šípky hore pri tlačidle rýchlosť, alebo jedného z očíslovaných tlačidiel rýchlej volby rýchlosti.

4. Nastavte sklon trenážera.

Sklon trenážera môžete zmeniť stlačením šípok pri tlačidle sklon [INCLINE], alebo jedným z tlačidiel rýchlej volby sklonu [QUICK INCLINE] očíslovaných 0-12. Pri každom stlačení tlačidla trenážer pomaly nastaví sklon do zvolenej polohy.

5. Zvoľte spôsob zobrazenia a sledujte svoj progres na displeji.

Ovládací panel ponúka niekoľko spôsobov zobrazenia údajov. Na zvolenom spôsobe závisí, ktoré informácie o tréningu budú zobrazené. Želaný spôsob zobrazenia zvolíte opakovaným stlačením tlačidla zobraziť [DISPLAY] na obrazovke.

Keď na trenážery kráčate alebo bežíte, displej môže zobrazovať nasledovné informácie o tréningu:

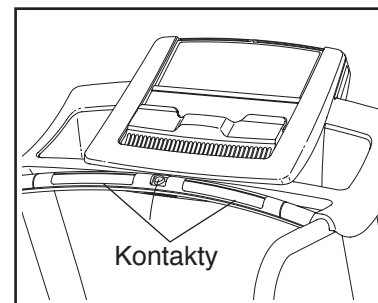
- Uplynutý čas [TIME].
- Vzdialenosť [DISTANCE], ktorú ste prešli, alebo prebehli.
- Približný počet kalórií [CALORIES], ktoré ste spálili.
- Vaše tempo [PACE] v minútach za míľu alebo minútach za kilometer.
- Rýchlosť [SPEED] bežeckého pásu.
- Sklon [INCLINE] trenážera.
- Tepovú frekvenciu [HEART RATE] (pozrite si krok 6 na tejto strane). Vaša tepová frekvencia bude zobrazená, len ak používate zabudovaný snímač tepovej frekvencie, alebo hrudný pás.

Počas cvičenia, ukazovateľ intenzity bude ukazovať približnú intenzitu tréningu.

6. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Poznámka: Ak naraz používate zabudovaný snímač tepovej frekvencie a hrudný pás, ovládací panel nebude ukazovať správnu tepovú frekvenciu. Informácie o použití hrudného pásu si môžete pozrieť na strane 14.

Pred použitím zabudovaného snímača tepovej frekvencie, odstráňte z kovových kontaktov snímača ochrannú fóliu. Pri snímaní tepu musia byť ruky čisté.



Ak chcete merať tepovú frekvenciu, **postavte sa na nášľapné plochy a uchopte kontakty na približne 10 sekúnd. Skúste rukami nehýbať.** Keď je pulz detekovaný, zobrazí sa tepová frekvencia. **Najpresnejšiu tepovú frekvenciu dostanete, keď sa budete držať kontaktov asi 15 sekúnd.**

7. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Ventilátor má viaceré nastavenia rýchlosti. Nastavte rýchlosť, alebo ventilátor vypnete opakovaným stlačením tlačidla pre ventilátor [FAN]. Poznámka: Keď zastavíte bežecký pás kým je ventilátor zapnutý, ventilátor sa za pár minút automaticky vypne.

8. Keď s cvičením skončíte, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Postavte sa na nášľapné plochy, stlačte tlačidlo Stop a **nastavte sklon trenážera na najnižšiu hodnotu. Aby sa trenážer nepoškodil keď ho skladáte do uskladňovacej polohy, sklon musí byť v najnižšej polohe.** Potom vytiahnite kľúč z ovládacieho panela a uložte ho na bezpečné miesto.

Ak ste skončili s používaním trenážera, prepnite vypínač do vypnutej polohy a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. **DÔLEŽITÉ: Ak tak neurobíte, elektrické komponenty trenážera sa môžu predčasne opotrebiť.**

AKO POUŽÍVAŤ ZABUDOVANÝ TRÉNING

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na strane 18 si pozrite, AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte zabudovaný tréning.

Ak ste si zvolili manuálny režim, tréning, alebo režim iFit Live, stlačením tlačidla MENU sa vrátite na hlavné menu.

Zabudovaný tréning zvolíte stlačením tlačidla iFit tréningy [IFIT WORKOUTS] na obrazovke. Potom na obrazovke stlačte tlačidlo výkonnostný [PERFORMANCE], alebo na schudnutie [WEIGHT LOSS]. Takisto môžete stlačiť tlačidlo výkonnostný tréning [PERFORMANCE WORKOUTS], alebo tréning na schudnutie [WEIGHT LOSS WORKOUTS] na ovládacom paneli.



Výkonnostný tréning začnete stlačením tlačidla časovka [TIME], alebo tlačidla vytrvalostný [DISTANCE]. Tréning na schudnutie začnete stlačením tlačidla spaľovací [CALORIE], alebo tlačidla základný [BASIC].

Stlačte tlačidlo pre želaný tréning. Ak sa na obrazovke zobrazí tlačidlo ďalej [NEXT], stlačením si pozrite viac tréningov. Keď si zvolíte tréning, displej zobrazí názov, dobu trvania, maximálnu rýchlosť, maximálny sklon a profil rýchlostí tréningu. Poznámka: Keď je zvolený vytrvalostný tréning, doba trvania sa nebude zobrazovať.

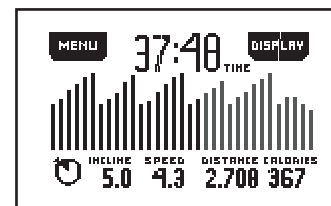
Ak zvolíte vytrvalostný tréning, môžete zmeniť intenzitu tréningu. Stlačte tlačidlo voľba [SELECT]. Potom zmeňte intenzitu stlačením tlačidiel na obrazovke na pridanie alebo zníženie intenzity.

3. Začnite tréning.

Tréning začnete stlačením tlačidla štart [START], alebo voľba [SELECT]. Chvilku po stlačení tlačidla sa trenažér automaticky nastaví na prvú rýchlosť a sklon tréningu. Držte sa rukoväti a začnite cvičiť.

Každý zabudovaný tréning je rozdelený do segmentov. Každý segment má naprogramovanú jednu rýchlosť a jeden sklon. Poznámka: Tá istá rýchlosť a/alebo sklon môžu byť naprogramované pre za sebou nasledujúce segmenty.

Počas tréningu bude profil ukazovať váš progres. Profil zobrazíte opakovaným stlačením tlačidla zobrazíť [DISPLAY]. Blikajúci segment profilu reprezentuje práve prebiehajúci segment tréningu. Výška blikajúceho segmentu ukazuje nastavenú rýchlosť aktuálneho segmentu.



Na konci každého segmentu sa ozve séria zvukov a začne blikáť nasledujúci segment profilu. Ak je pre nasledujúci segment naprogramovaná iná rýchlosť a/alebo sklon, na displeji bude pár sekúnd blikáť nová rýchlosť a/alebo sklon a trenažér sa automaticky nastaví na novú rýchlosť a/alebo sklon.

Tréning bude takýmto spôsobom pokračovať, až kým na displeji nebude blikať posledný segment profilu a neskončí sa posledný segment. Bežecký pás potom spomalí a zastane. Niektoré tréningy budú ukončené segmentom na ochladenie.

Poznámka: Kalorický cieľ pre každý tréning na schudnutie je odhadnutý počet kalórií, ktoré počas tréningu spálite. Skutočný počet spálených kalórií závisí na vašej váhe. Počet spálených kalórií bude tiež ovplyvnený, ak počas tréningu ručne zmeníte rýchlosť, alebo sklon trenažéra.

Keď hocikedy počas cvičenia budú rýchlosť alebo sklon príliš vysoké alebo nízke, môžete nastavenie zmeniť ručne, stlačením tlačidiel pri rýchlosti [SPEED], alebo pri sklone [INCLINE]. **Keď však začne nový segment tréningu, trenažér bude automaticky pokračovať v programe, ktorý bol nastavený pre ďalší segment.**

Tréning môžete hocikedy zastaviť stlačením tlačidla Stop. Tréning znovu spustíte stlačením tlačidla štart, alebo šípky hore pri tlačidle rýchlosť. Bežecký pás sa začne pohybovať rýchlosťou 2 Km/H. Keď začne ďalší segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.

4. Zvoľte spôsob zobrazenia údajov a sledujte svoj progres na displeji.

Pozrite si krok 5 na strane 19.

Ak zvolíte časovku, displej zobrazí stopky reprezentujúce čas zostávajúci do konca tréningu. Ak zvolíte vytrvalostný tréning, displej zobrazí dráhu reprezentujúcu 400 metrov. Ak zvolíte spalovací tréning, displej zobrazí plameň reprezentujúci 25 kalórií.

5. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na strane 19.

6. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na strane 19.

7. Keď s cvičením skončíte, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 8 na strane 19.

AKO POUŽÍVAŤ KOMPETIČNÝ TRÉNING

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na strane 18 si pozrite, AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte kompetičný tréning.

Ak ste si zvolili manuálny režim, tréning, alebo režim iFit Live, stlačením tlačidla MENU sa vrátite na hlavné menu.

Kompetičný tréning zvolíte stlačením tlačidla iFit tréningy [IFIT WORKOUTS] na obrazovke. Potom stlačte tlačidlo pretek [COMPETITION] na obrazovke. Tiež môžete stlačiť tlačidlo kompetičné tréningy [COMPETITION WORKOUTS] na ovládacom paneli.



Nastavenia pretekov môžete personalizovať stlačením tlačidla nastavenia [SETTINGS]. Maximálny sklon zvolte šípkami. Stlačte pokračovať [CONTINUE]. Potom šípkami zvolte rýchlosť, ktorou začnete v pretekoch kráčať. Stlačte tlačidlo pokračovať.

Môžete súťažiť s jedným súperom, alebo so skupinou štyroch súperov.

Ak chcete súťažiť s jedným súperom, stlačte tlačidlo jeden [HEAD TO HEAD]. Súpera zvolte tlačidlami ďalej [NEXT] a späť [BACK]. Pre každého súper sa na obrazovke zobrazí jeho vytrvalostná hladina, priemerná rýchlosť, maximálna rýchlosť a hladina elánu. Každý súper sa môže zobrazíť viackrát aj v ostatných hladinách náročnosti. Najslabší súper je v hladine jedna a najsilnejší súper je v hladine tri. Stlačte tlačidlo voľba [SELECT].

Ak chcete súťažiť proti skupine, zvolte skupina [RACE AGAINST A PACK]. Hladinu náročnosti pre

preteky zvolte šípkami. Hladina jedna je najmenej náročná a hladina dvanásť je najnáročnejšia. Stlačte tlačidlo pokračovať.

Potom, zvolte vzdialenosť pretekov. Viac vzdialeností nájdete stlačením tlačidla ďalej na obrazovke.

3. Začnite tréning.

Po zvolení vzdialenosti, na obrazovke sa zobrazí *READY, SET, GO* (pripraviť sa, pozor, štart) a preteky sa začnú. Držte sa rukovätí a začnite kráčať.

Ak chcete, upravte rýchlosť a sklon trenažéra. Vaši súper si upravia ich rýchlosť a taktiku podľa dráhy a situácie.

Tréning bude pokračovať do konca pretekov.

4. Zvoľte spôsob zobrazenia údajov a sledujte svoj progres na displeji.

Ovládací panel ponúka niekoľko spôsobov zobrazenia údajov. Na zvolenom spôsobe záleží, ktoré informácie o tréningu budú zobrazené. Želaný spôsob zobrazenia zvolíte opakovaným stlačením tlačidla zobraziť [DISPLAY].

Keď na trenažéry kráčate alebo bežíte, obrazovka môže zobrazovať nasledovné informácie o tréningu:

- Animáciu bežca označenú "U," ktorá reprezentuje Vás. Keď zrýchlite, alebo spomalíte bežec pús, bežec zrýchli, alebo spomalí.
- Animáciu ostatných bežcov.
- Mapu trasy po ktorej bežíte. Mapa sa zobrazí na ľavej časti obrazovky. Bežci budú reprezentovaní štvorčekmi na mape.

- Počet sekúnd, o kolko ste pred ostatnými bežcami, alebo za prvým bežcom. Sekundy budú zobrazené pod mapou trasy. Keď ste za ostatnými bežcami, počet sekúnd bude negatívny.
- Vaša pozícia v pretekoch. Pozícia sa zobrazí na mape trasy.
- Rýchlosť bežeckého pása.
- Sklon trenažéra.
- Približný počet kalórií, ktoré ste spálili.
- Vzdialenosť, ktorú ste prešli, alebo prebehli.
- Uplynutý čas.
- Tepovú frekvenciu. Poznámka: Vaša tepová frekvencia bude zobrazená, len ak používate zabudovaný ručný snímač tepovej frekvencie, alebo hrudný pás (pozrite si krok 6 na strane 19).
- Profil nastavení sklonu pretekov. Profil sa zobrazí v dolnej časti obrazovky.
- Rýchlosť, ktorou sa vaším súperom vráti energia (rec).
- Zásoby, alebo množstvo energie, ktorá vaším súperom ostáva. Keď sa množstvo energie v zásobách znižuje, rýchlosť toho súperu sa bude spomaľovať.
- Súťažné taktiky, ktoré vaši súper používali. Vaši súper budú v rôznych situáciách používať rôzne taktiky. Z renomovaných zdrojov sa naučte o týchto taktikách viac.
- Stavový pruh zobrazujúci vzdialenosť, ktorú ste v pretekoch prešli, a kolko vám ešte zostáva. Stavový pruh sa zobrazí na spodku obrazovky.
- Vašu priemernú rýchlosť.

5. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na strane 19.

6. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na strane 19.

7. Keď s cvičením skončíte, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

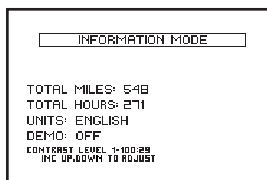
Pozrite si krok 8 na strane 19.

INFORMAČNÝ REŽIM

Jednou z funkcií ovládacieho panela je informačný režim, ktorý zaznamenáva celkovú vzdialenosť, ktorú bežecký pás prešiel a celkový počet hodín používania trénažéra. Informačný režim vám takisto umožní zvoliť si medzi míľami a kilometrami na meranie vzdialenosti a tiež vypnúť, alebo zapnúť demo režim displeja. Tiež môžete nastaviť kontrast obrazovky.

Ak chcete zvoliť informačný režim, kým držíte tlačidlo Stop, vložte kľúč do ovládacieho panela a potom pustíte tlačidlo Stop. Keď je zvolený informačný režim, na displeji sa budú zobrazovať nasledovné informácie:

Displej bude zobrazovať celkovú vzdialenosť v kilometroch, ktorú bežecký pás prešiel a celkový počet hodín používania trénažéra.



Displej tiež ukáže zvolenú jednotku miery. Jednotku miery môžete zmeniť stlačením šípky hore pri rýchlosti [SPEED]. Ak chcete vzdialenosť zobrazovať v kilometroch, zvolte *METRIC* (metrické), ak v míľach, zvolte *ENGLISH* (angloamerické).

Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trénažéra v predajni. Kým je zapnutý demo režim, ovládací panel bude fungovať normálne, keď zapojíte zástrčku, vypínač prepnete do polohy resetovať a do ovládacieho panela vložíte kľúč. Keď kľúč vyberiete, displej nezhasne, ale tlačidlá nebudú funkčné. Ak je zapnutý demo režim a zvolený je informačný režim, na displeji bude zobrazené *ON* (zapnuté). Demo režim zapnete alebo vypnete stlačením šípky dole pri tlačidle pre rýchlosť.

Displej tiež zobrazí zvolený kontrast obrazovky. Kontrast upravte stlačením šípky hore alebo dole pri tlačidle sklon [*Incline*].

Informačný režim môžete ukončiť vybratím kľúča z ovládacieho panela.

AKO POUŽIŤ REŽIM IFIT LIVE

Doplňkový iFit Live modul umožňuje vášmu trénažéru komunikovať s vašou bezdrôtovou sieťou a prístup na nové funkcie. Napríklad si môžete stiahnuť personalizované tréningy, vytvoriť si svoje vlastné tréningy, sledovať výsledky z tréningov a prístup na mnohé iné funkcie. **Modul iFit Live si môžete hocikedy zakúpiť na www.iFit.com, alebo na telefónnom čísle, ktoré nájdete na prednej strane tohto návodu.** Režim iFit Live môžete použiť len s modulom iFit Live.

Ak chcete použiť režim iFit Live, vložte iFit Live modul do ovládacieho panela. Stlačte tlačidlo IFIT LIVE na obrazovke.

Viac informácií o režime iFit Live nájdete na www.iFit.com. Poznámka: Ak chcete použiť modul iFit Live, musíte mať prístup k počítaču s internetom a USB konektorom. Tiež musíte mať svoju vlastnú bezdrôtovú sieť, vrátane 802.11b smerovača s povoleným SSID vysielaním (schované siete nie sú podporované). Tiež budete potrebovať členstvo v iFit.com.

AKO POUŽÍVAŤ STEREO SYSTÉM

Ak chcete počúvať hudbu, alebo audio knihy cez stereo reproduktory ovládacieho panela, musíte k ovládaciemu panelu pripojiť svoj MP3 prehrávač, CD prehrávač, alebo iný osobný prehrávač. Nájdite audio kábel a zapojte ho do audio konektoru na boku ovládacieho panela. Potom, druhý koniec audio kábla zapojte do konektoru na svojom MP3 prehrávači, CD prehrávači, alebo inom osobnom audio prehrávači. **Overte si, že audio kábel je vsunutý na doraz.**

Potom, stlačte Play na svojom MP3 prehrávači, CD prehrávači, alebo inom osobnom audio prehrávači. Upravte hlasitosť na svojom prehrávači, alebo pomocou tlačidiel pre hlasitosť [VOL] na ovládacom paneli.

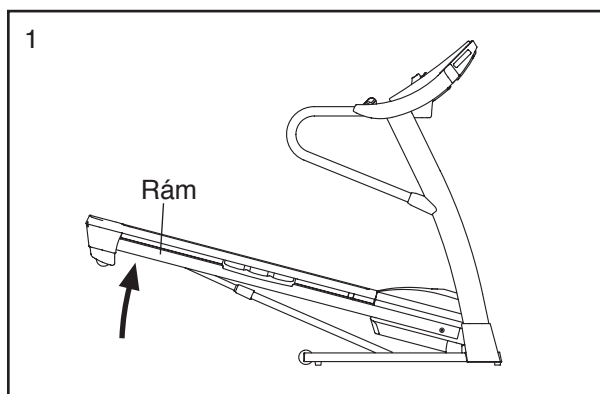
Ak pri používaní CD prehrávača bude zvuk preskakovať, zložte prehrávač z ovládacieho panela na zem, alebo na iný rovný povrch.

AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

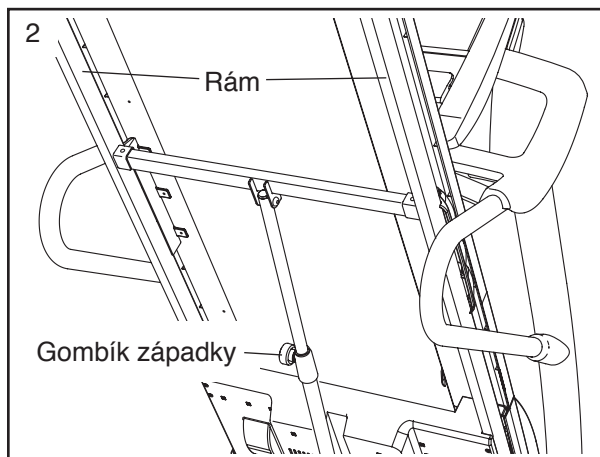
AKO ZLOŽIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

Aby sa trenažér nepoškodil, prv než trenažér zložíte, upravte sklon na najnižšiu polohu. Potom vyberte kľúč a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. **POZOR:** Na zloženie, rozloženie, alebo premiestnenie trenažéra, musíte byť schopný bezpečne zdvihnúť 20 kg.

1. Pevne uchopte kovový rám na mieste označenom šípkou na nižšie zobrazenom obrázku. **POZOR:** Rám nedržte za plastické nášľapné plochy. Zohnite sa v kolenách, s vystretým chrbtom.



2. Zdvihnute rám, kým západka nezapadne do uzamknutej uskladňovacej polohy. **POZOR:** Overte si, že západka je uzamknutá.

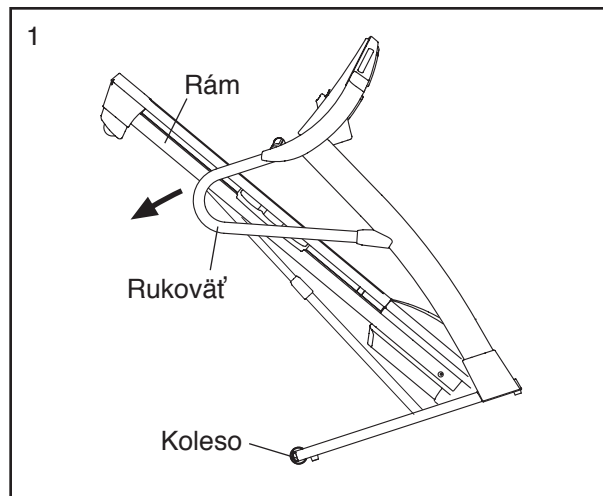


Dlážku alebo koberec pred poškodením ochráňte umiestnením podložky pod trenažér. Trenažér nenechajte na priamom slnku a nenechajte ho v uskladňovacej pozícii, keď teploty presiahnu 30° C.

AKO PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

Pred premiestnením trenažér najprv zložte podľa postupu uvedeného vľavo. **POZOR:** Overte si, že západka je uzamknutá v uskladňovacej polohe. Je možné, že na premiestnenie budete potrebovať dve osoby.

1. Uchopte rám a jednu rukoväť a jednou nohou si stúpnite na koleso.



2. Zatiahnete za rukoväť trenažéra, kým sa nezačne kotúľať na kolesách a opatrne ho premiestnite. **POZOR:** Trenažérom nehýbte bez toho, aby ste ho nahli smerom k sebe, neťahajte za rám a nepremiestňujte trenažér po nerovnom povrchu.
3. Dajte jednu nohu na koleso a trenažér opatrne uložte na zem.

AKO ROZLOŽIŤ TRENAŽÉR DO POLOHY NA POUŽITIE

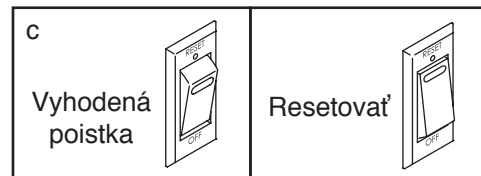
1. **Pozrite si obrázok 2.** Ľavou rukou uchopte hornú časť rámu trenažéra. Zatiahnite za gombík západky doprava; ak je treba, jemne potlačte rám dopredu. Nahnite rám pár centimetrov dole a pustite gombík západky.
2. **Vľavo si pozrite obrázok 1.** Obidvoma rukami pevne uchopte kovový rám a uložte ho na dlážku. **POZOR:** Rám nedržte za plastické nášľapné plochy a nepustite ho na dlážku z výšky. Zohnite sa v kolenách, s vystretým chrbtom.

PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE

Väčšina problémov s trenažérom sa dá vyriešiť nasledovaním nižšie uvedených jednoduchých postupov. Nájdite symptóm a nasledujte uvedený postup. Ak potrebujete viac pomoci, pozrite si predný obal tohto návodu.

PROBLÉM: Trenažér sa nezapne

- RIEŠENIE:**
- Overte si, že elektrický kábel je zapojený do správne uzemnenej zásuvky (pozrite si stranu 16). Ak potrebujete predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², maximálne 1,5 m dlhý kábel.
 - Po zapojení elektrického kábla do zásuvky, overte si, že kľúč je vložený do ovládacieho panela.
 - Skontrolujte vypínač, ktorý je na ráme trenažéra, blízko k elektrickému káblu. Ak je vypínač vysunutý ako je to na obrázku, bola vyhodená poistka. Počkajte päť minút a potom resetujte vypínač vtlačením späť dovnútra.



PROBLÉM: Počas používania sa vypne elektrina

- RIEŠENIE:**
- Skontrolujte vypínač (pozrite si vyššie zobrazený obrázok). Ak bola vyhodená poistka, počkajte päť minút a potom vtlačte vypínač späť dovnútra.
 - Overte si, že elektrický kábel je v zásuvke. Ak je elektrický kábel v zásuvke, vytiahnite ho, počkajte päť minút a zastrčte ho znovu.
 - Vyberte kľúč z ovládacieho panela. Vložte ho späť do panela.
 - Ak trenažér aj naďalej nefunguje, pozrite si prosím predný obal tohto návodu.

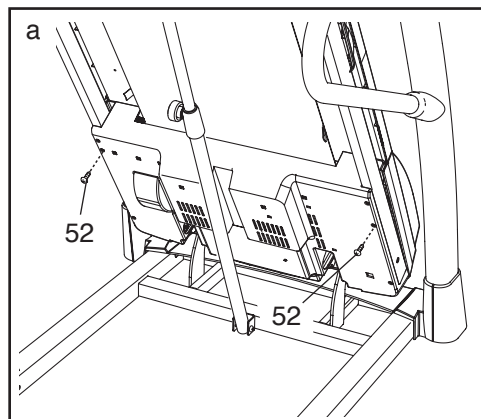
PROBLÉM: Po vybratí kľúča z ovládacieho panela, displej na ovládacom paneli nezhasnú

- RIEŠENIE:**
- Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trenažéra v predajni. Ak displej po vybratí kľúča z ovládacieho panela nezhasnú, znamená to, že je zapnutý demo režim. Ak chcete vynútiť demo režim, na pár sekúnd pridržiajte tlačidlo Stop. Ak displej aj napriek tomu nezhasnú, vypnite demo režim podľa inštrukcií INFORMAČNÝ REŽIM na strane 24.

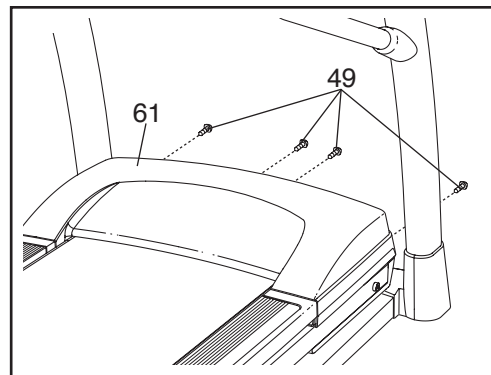
PROBLÉM: Displeje ovládacieho panela nefungujú náležite

- RIEŠENIE:**
- Vyberte kľúč z ovládacieho panela a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Zložte trenažér do polohy na uskladnenie (pozrite si AKO ZLOŽIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR na strane 25). Vyberte dve skrutky #8 x 1 1/2" (52).

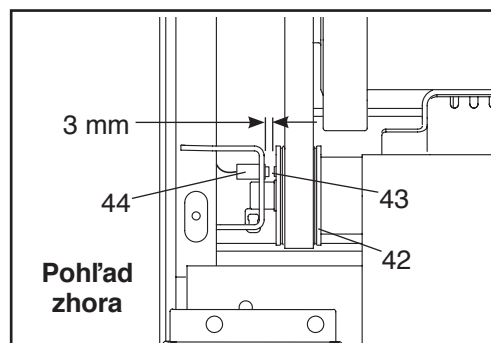
Potom, rozložte trenažér (pozrite si AKO ROZLOŽIŤ TRENAŽÉR DO POLOHY NA POUŽITIE na strane 25).



Vyberte štyri skrutky #8 x 1" (49) a opatrne zložte kryt motora (61).



Nájdite spínač s jazýčkovým kontaktom (44) a magnet (43), na ľavej strane kladky (42). Otočte kladku, kým nie je magnet zarovnaný so spínačom s jazýčkovým kontaktom. **Overte si, že vzdialenosť medzi magnetom a spínačom je približne 3 mm.** Ak je treba, trochu pohnite spínačom plochým skrutkovačom. Znovu pripevnite kryt motora (nie je zobrazené) štyrmi skrutkami #8 x 3/4" (nie je zobrazené) a dvomi skrutkami #8 x 1 1/2" (nie sú zobrazené). Spustite trenažér na pár minút a skontrolujte správnosť zobrazenej rýchlosti.



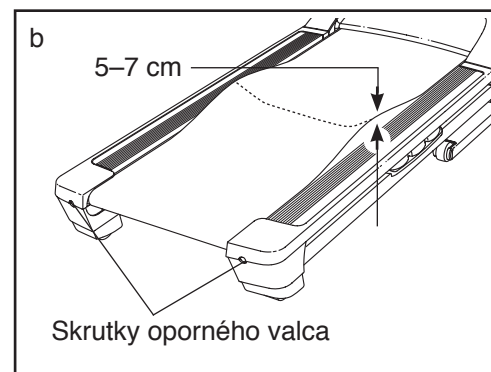
PROBLÉM: Sklon trenažéra sa nezmení korektne

RIEŠENIE: a. Pridržiňte tlačidlo Stop [STOP] a šípku hore pri rýchlosti [SPEED], vložte kľúč do ovládacieho panela a pustite tlačidlo Stop a šípku hore pri rýchlosti. Stlačte tlačidlo Stop a potom stlačte šípku hore alebo dole pri sklone [INCLINE]. Trenažér sa automaticky zdvihne do maximálneho sklonu a potom sa vráti do minimálneho sklonu. Týmto sa prekalibruje systém sklonu. Ak sa sklon neprekalibruje, znovu stlačte tlačidlo Stop a potom stlačte šípku hore alebo dole pri sklone. Keď sa sklon prekalibruje, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

PROBLÉM: Pri kráčaní na bežeckom pásu sa pás spomaľí

RIEŠENIE: a. Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², ktorý nie je dlhší než 1,5 m.

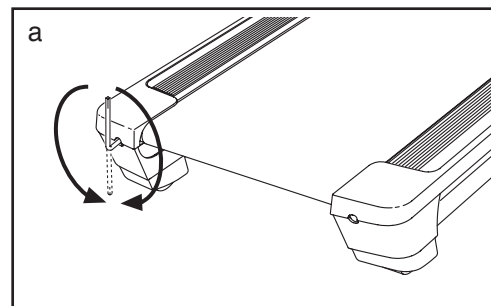
b. Ak je bežecký pás napnutý príliš tesne, zníži sa funkčnosť trenažéra a môže dôjsť k poškodeniu pásu. Vyberte kľúč a VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY. Inbusovým kľúčom otočte obidve skrutky oporného valca v smere proti chodu hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Keď je bežecký pás napnutý správne, obidve hrany pásu by sa mali dať nadvihnúť z platformy asi 5 až 7 cm. Bežecký pás musí byť vycentrovaný. Potom, zapojte elektrický kábel do zásuvky, vložte kľúč a na pár minút spustite trenažér. Opakujte, kým pás nie je správne napnutý.



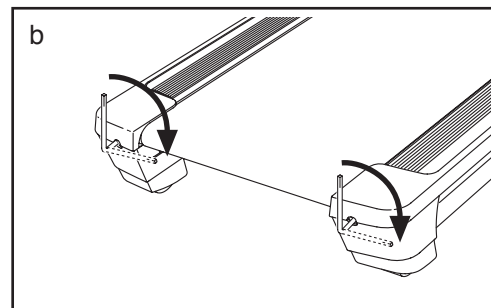
c. Ak pás aj naďalej spomaľuje keď na ňom kráčate, pozrite si predný obal tohto návodu.

PROBLÉM: Bežecký pás nie je v strede platformy, alebo pri kráčaní prekíza

RIEŠENIE: a. Ak je bežecký pás vychýlený zo stredu, najprv vyberte kľúč a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Ak je bežecký pás vychýlený doľava, inbusovým kľúčom otočte ľavú skrutku oporného valca v smere chodu hodinových ručičiek o 1/2 otáčky; ak je bežecký pás vychýlený doprava, otočte ľavú skrutku oporného valca proti smeru chodu hodinových ručičiek o 1/2 otáčky. Bežecký pás nenapnite príliš tesne. Potom, zapojte elektrický kábel do zásuvky, vložte kľúč a na pár minút spustite trenažér. Opakujte, kým pás nie je vycentrovaný.



b. Ak sa bežecký pás pri kráčaní prekíza, najprv vyberte kľúč a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Inbusovým kľúčom otočte obidve skrutky oporného valca v smere chodu hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Keď je bežecký pás napnutý správne, obidve hrany pásu by sa mali dať nadvihnúť z platformy asi 5 až 7 cm. Bežecký pás by nemal byť vychýlený do strany. Potom, zapojte elektrický kábel do zásuvky, vložte kľúč a pár minút opatrne kráčajte na trenažéri. Opakujte, kým pás nie je správne napnutý.



PROBLÉM: Na displeji ovládacieho panela bežia čiary

RIEŠENIE: a. Ak sa na displeji ovládacieho panela objavia čiary, pozrite si **INFORMAČNÝ REŽIM** na strane 24 a upravte kontrast displeja.

POKYNY K CVIČENIU

VAROVANIE: Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité hlavne u osôb starších ako 35 rokov alebo u osôb s existujúcimi zdravotnými problémami.

Senzor pulzu nie je medicínskym zariadením. Presnosť údajov o srdcovej frekvencii môže ovplyvňovať množstvo faktorov. Senzor pulzu slúži iba ako pomôcka pri cvičení na všeobecné určenie trendov srdcovej frekvencie.

Tieto pokyny vám pomôžu naplánovať si cvičebný program. Podrobné informácie o cvičeniach získate v renomovanej literatúre alebo sa opýtajte svojho lekára. Pre úspešný výsledok je dôležitá aj správna výživa a adekvátny odpočinok.

INTENZITA CVIČENIA

Či už je vaším cieľom spálenie kalórií alebo posilnenie kardiovaskulárneho systému, kľúčom k dosiahnutiu výsledku je správna intenzita cvičenia. Ako pomôcku pre nájdenie správnej úrovne intenzity môžete použiť srdcovú frekvenciu. V dolnej tabuľke sú zobrazené odporúčané srdcové frekvencie pre spaľovanie tukov a cvičenie aerobiku.

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	

Ak chcete nájsť správnu intenzitu cvičenia, vyhládajte na spodku tabuľky svoj vek (vek je zaokrúhlený na najbližších desať rokov). Uvedené tri čísla nad hranicou vášho veku definujú vašu „zónu tréningu“. Najnižšie číslo je srdcová frekvencia pre spaľovanie tukov, stredné číslo je srdcová frekvencia pre maximálne spaľovanie tukov a najvyššie číslo je srdcová frekvencia pre cvičenie aerobiku.

Spaľovanie tukov—Ak chcete úspešne chudnúť, musíte cvičiť na najnižšej úrovni intenzity počas dlhšieho časového obdobia. Počas niekoľkých prvých minút cvičenia používa vaše telo ako energiu kalórie z uhlíhydrátov. Iba počas niekoľkých prvých minút cvičenia používa vaše telo energiu uloženú v tukoch. Ak je vaším cieľom spaľovať tuky, nastavte si intenzitu cvičenia, kým nebude vaša srdcová frekvencia na najnižšom čísle vo vašej zóne tréningu. Pre maximálne spaľovanie tukov cvičte tak, aby bola vaša srdcová frekvencia približne v strede tréningovej zóny.

Cvičenie aerobiku—ak je vaším cieľom posilnenie kardiovaskulárneho systému, musíte vykonávať cvičenie aerobiku, ktoré predstavuje aktivitu s najväčšou spotrebou kyslíka počas dlhšieho časového obdobia. Pri cvičení aerobiku nastavte intenzitu cvičenia tak, aby bola vaša srdcová frekvencia približne na úrovni najvyššieho čísla vo vašej tréningovej zóne.

POKYNY K CVIČENIU

Rozcvička—začnite so strečingom a ľahším cvičením po dobu 5 až 10 minút. Ako príprava na cvičenie sa pri rozcvičke zvýši vaša telesná teplota, srdcová frekvencia a krvný obeh.

Cvičenie v tréningovej zóne—cvičte 20 až 30 minút tak, aby bola vaša srdcová frekvencia v rámci vašej tréningovej zóny. (Počas prvých niekoľkých týždňov programu cvičenia neudržiavajte srdcovú frekvenciu v tréningovej zóne dlhšie ako 20 minút.) Počas cvičenia pravidelne a zhlboka dýchajte a nikdy nezadržujte dych.

Uvoľnenie—Ukončite 5 až 10 minútami strečingu. Strečing zvyšuje pružnosť svalov a pomáha predchádzať problémom po cvičení.

FREKVENCIA CVIČENIA

Na udržanie alebo zlepšenie kondície cvičte tri cvičenia každý týždeň, pričom medzi cvičeniami si nechajte aspoň jeden voľný deň. Po niekoľkých mesiacoch pravidelného cvičenia môžete cvičiť až päť cvičení každý týždeň. Kľúčom k úspechu je, aby sa cvičenie stalo pravidelnou a príjemnou súčasťou vášho každodenného života.

Nižšie uvedené diely nájdete v PODROBNÝ NÁKRES ku koncu tohto návodu.

Č.	Množstvo	Označenie	Č.	Množstvo	Označenie
1	21	Skrutka #8 x 1/2"	46	1	Remeň hnacieho motora
2	4	Vŕtacia skrutka #8 x 1"	47	1	Hnací motor
3	1	Skrutka 3/8" x 2"	48	1	Bežecový pás
4	6	Skrutka 5/16" x 1 1/2"	49	8	Skrutka #8 x 1"
5	4	Skrutka 5/16" x 3/4"	50	1	Pravá nášľapná plocha
6	1	Skrutka 3/8" x 2 1/4"	51	1	Západka skladacieho systému
7	2	Skrutka 3/8" x 5 1/2"	52	2	Skrutka #8 x 1 1/2"
8	6	Skrutka 1/4" x 1/2"	53	1	Držiak elektroniky
9	10	Ozubená podložka 5/16"	54	1	Riadiaca jednotka
10	8	Matica 3/8"	55	1	Rám
11	6	Ozubená podložka 3/8"	56	1	Oporný valec
12	2	Ozubená podložka 1/4"	57	1	Noha pravého rámu
13	1	Priečna tyč so snímačom tepovej frekvencie	58	1	Noha ľavého rámu
14	32	Skrutka #8 x 3/4"	59	1	Šesťhranný kľúč
15	2	Skrutka 1/4" x 1 3/4"	60	1	Šesťhranný kľúč 5/32"
16	2	Skrutka 3/8" x 1 3/4"	61	1	Kryt motora
17	9	Skrutka s podložkovou hlavou #8 x 1/2"	62	1	Príchytka káblového viazača
18	10	Skrutka #12 x 1"	63	2	Rozpera zdvíhacieho rámu
19	4	Skrutka vodidla remeňa	64	2	Rozpera rámu
20	2	Skrutka hnacieho motora	65	1	Zdvíhací rám
21	4	Skrutka 3/8" x 2 1/8"	66	1	Motor zdvihu
22	2	Skrutka 3/8" x 1 3/8"	67	2	Skrutka 3/8" x 3"
23	4	Skrutka 5/16" x 1 1/4"	68	2	Príchytka krytu
24	1	Skrutka hnacieho valca	69	1	Spodný kryt
25	2	Plochá podložka 1/4"	70	1	Vypínač
26	2	Pružná podložka 1/4"	71	1	Elektrický kábel
27	2	Klietková matica	72	1	Priechodka
28	6	Skrutka so širokou, nízkou hlavou #8 x 3/4"	73	1	Kábel motora zdvíhadla
29	2	Poistná matica 3/8"	74	2	Uvoliteľný viazač
30	4	Matica s prírubou 5/16"	75	1	Viazač 15 1/2"
31	2	Skrutka 3/8" x 2 1/4"	76	7	Viazač 8"
32	1	Ozubená podložka 1/4"	77	2	Krytka rukoväte
33	2	Ozubená podložka #8	78	1	Ľavá rukoväť
34	4	Skrutka so širokou, nízkou hlavou #8 x 1"	79	1	Pravá rukoväť
35	1	Ľavá nášľapná plocha	80	2	Príchytka ovládacieho panela
36	2	Rozpera nožičky základne	81	1	Rám ovládacieho panela
37	2	Odpružená platforma	82	1	Ľavý stĺpik
38	1	Platforma bežecového pásu	83	1	Pravý stĺpik
39	2	Vodidlo remeňa	84	1	Kryt základne
40	1	Kryt ľavej nášľapnej plochy	85	1	Kábel stĺpika
41	1	Kryt pravej nášľapnej plochy	86	1	Vonkajšia časť krytky pravého stĺpika
42	1	Hnací valec/kladka	87	1	Vonkajšia časť krytky ľavého stĺpika
43	1	Magnet	88	1	Vnútoraná časť krytky pravého stĺpika
44	1	Spínač s jazýčkovým kontaktom	89	2	Varovná nálepka
45	1	Príchytka spínača s jazýčkovým kontaktom	90	1	Vnútoraná časť krytky ľavého stĺpika
			91	2	Skrutka 1/4" x 1 3/4"
			92	4	Nožička základne
			93	1	Audio kábel
			94	1	Základňa

Č. Množstvo Označenie

95	2	Koleso
96	4	Rozpera kolesa
97	2	Skrutka 3/8" x 3 3/4"
98	1	Kľúč/spona
99	8	Káblový viazač
100	1	Ovládací panel
101	1	Ľavý odkladací priestor
102	1	Základňa ovládacieho panela
103	1	Kryt modulu
104	1	Pravý odkladací priestor
105	1	Prístupový otvor
106	1	Ručný snímač tepovej frekvencie
107	3	Uzemňovací kábel snímača tepovej frekvencie

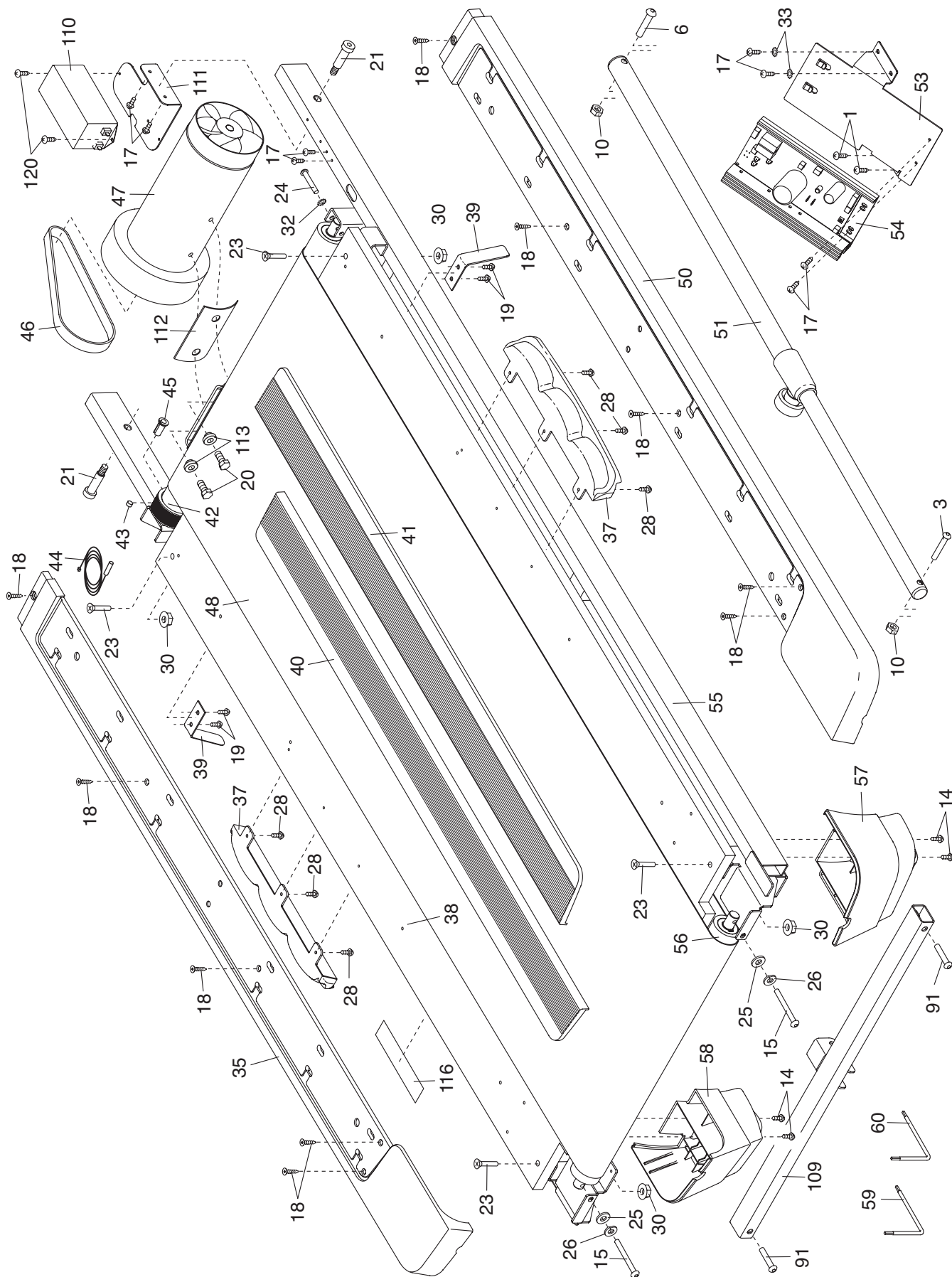
Č. Množstvo Označenie

108	1	Hrudný pás
109	1	Priečna tyč rámu
110	1	Filter
111	1	Držiak filtra
112	1	Izolátor hnacieho motora
113	2	Tlmič hnacieho motora
114	1	Objímka
115	1	Adaptér pre elektrický kábel
116	1	Nálepka s upozornením
117	1	Popruh hrudného pásu
118	2	Tlmič motora zdvihu
119	4	Spona krytu
120	2	Skrutka M4,2 x 8mm
*	—	NÁVOD NA POUŽÍVANIE

Poznámka: Špecifikácie podliehajú zmenám bez predošlého upozornenia. Informácie o objednávaní náhradných dielov nájdete na zadnej strane tohto návodu. *Tieto súčasti nie sú zobrazené.

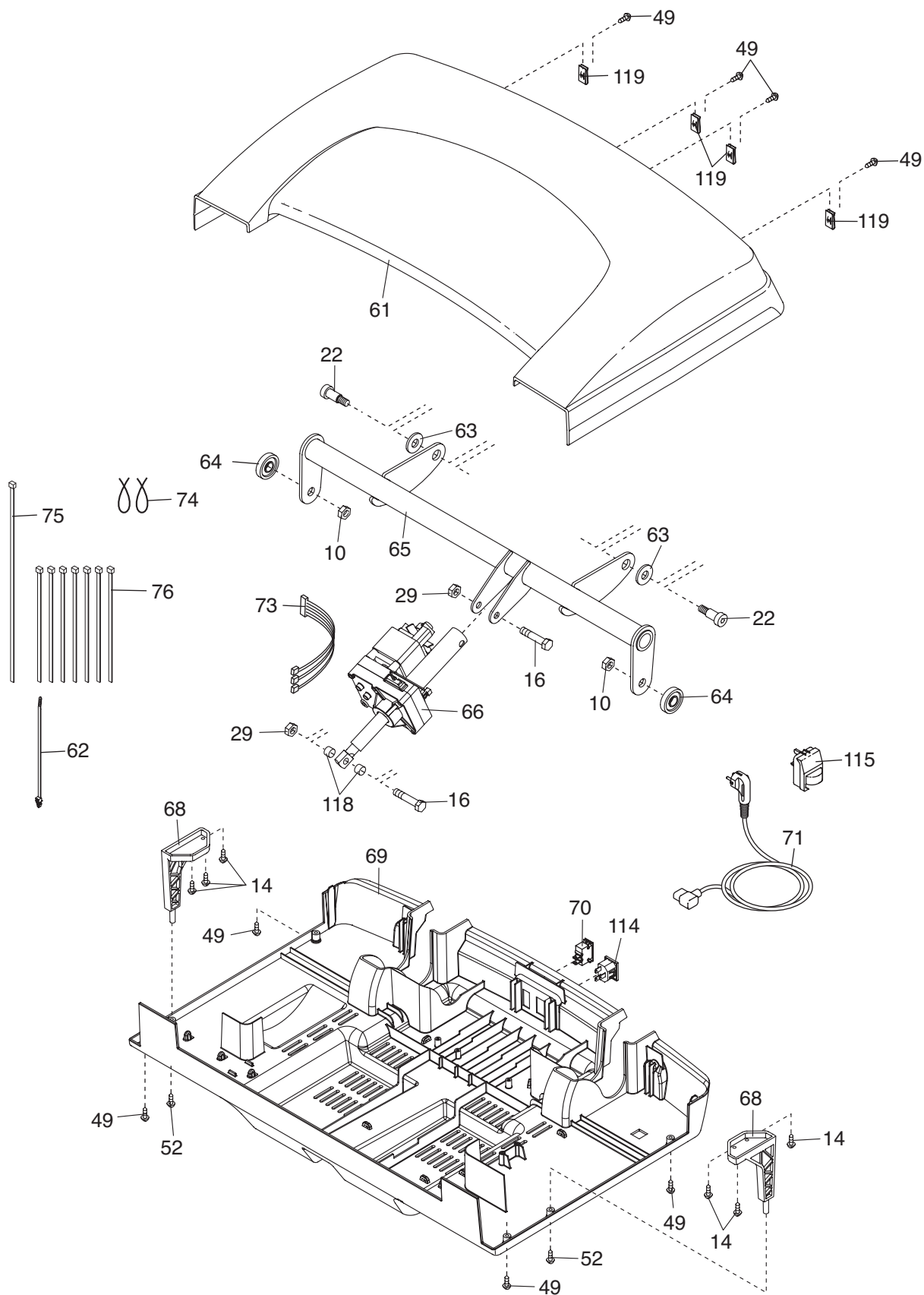
PODROBNÝ NÁKRES A

Č. modelu NETL12710.1 R0311A



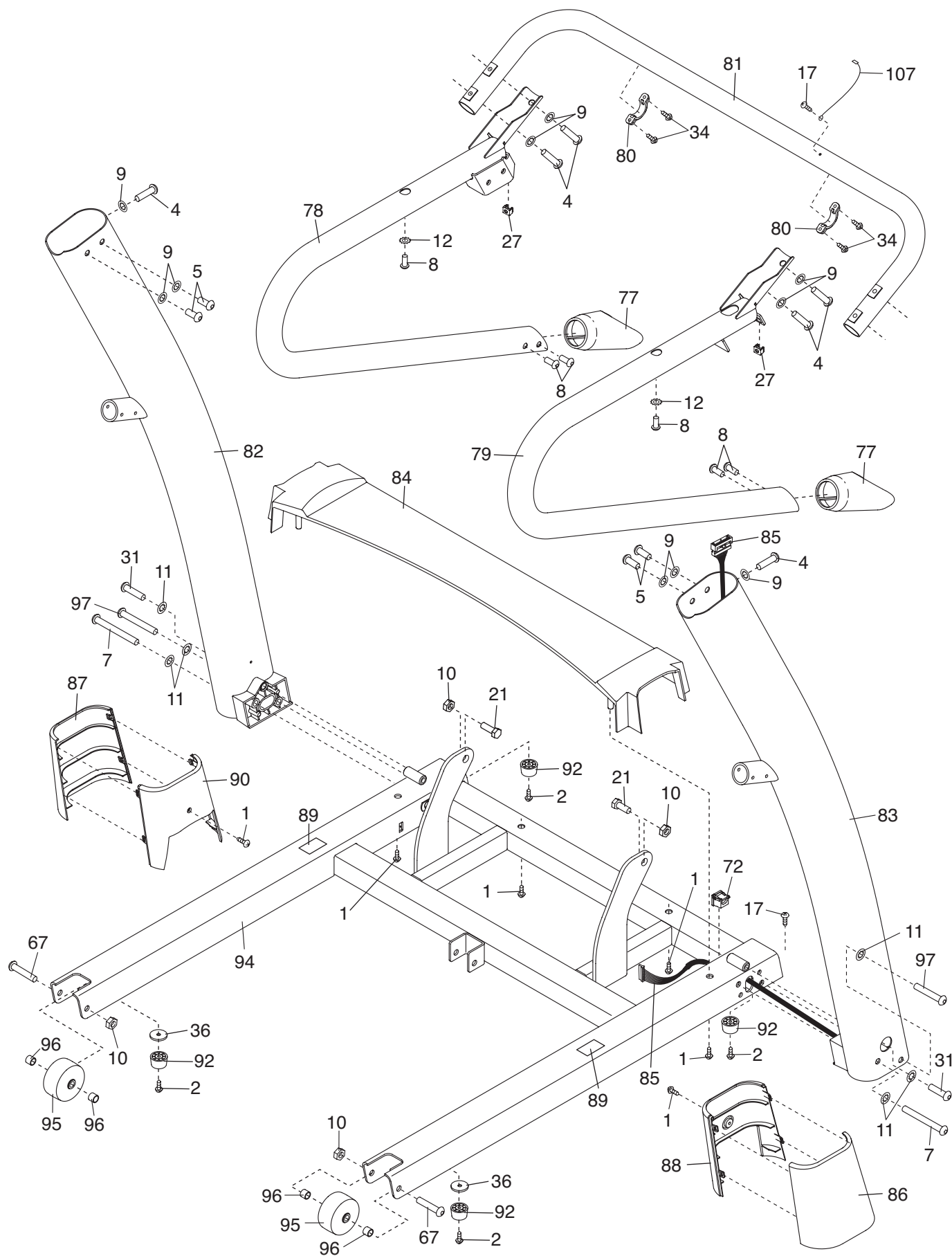
PODROBNÝ NÁKRES B

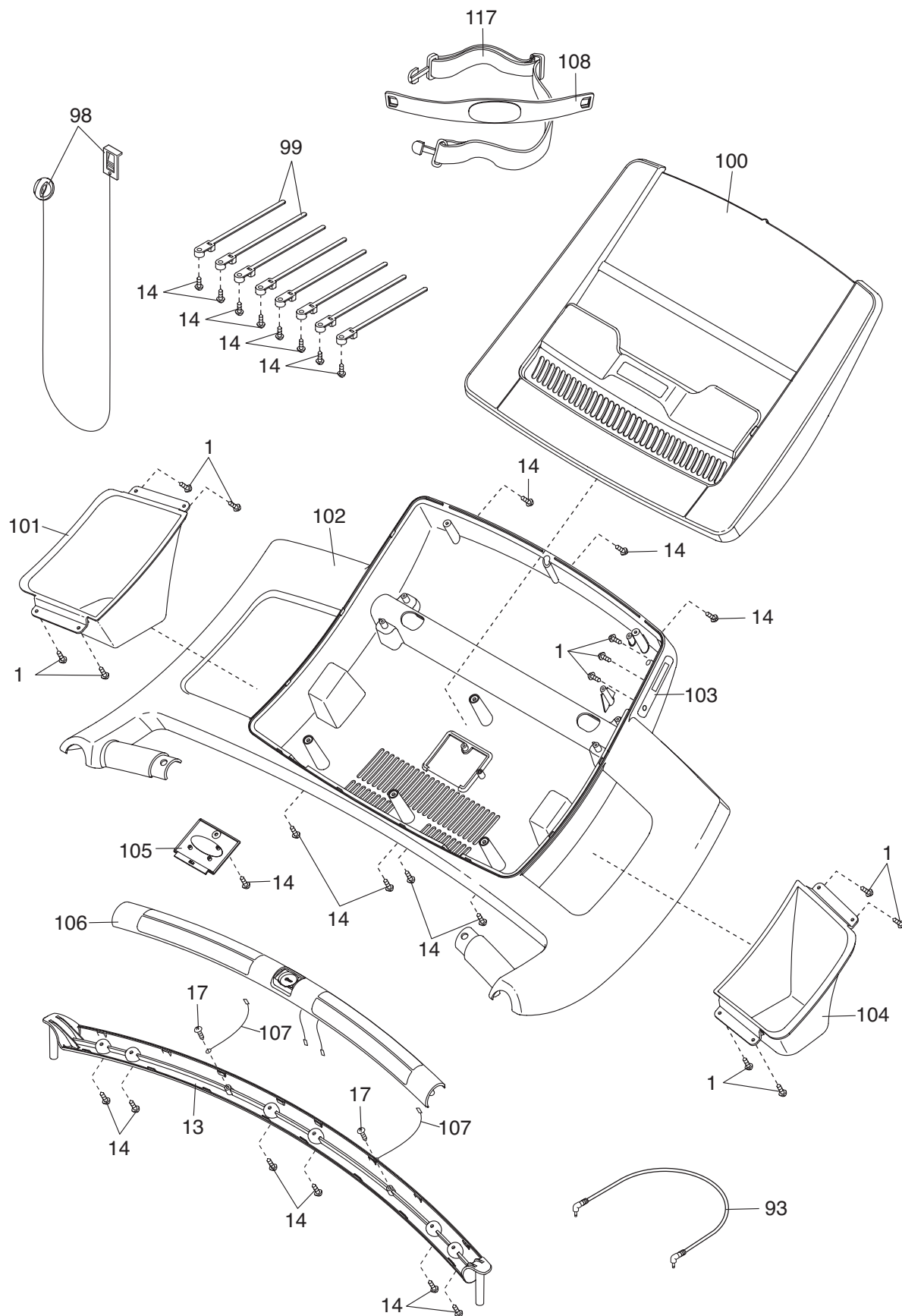
Č. modelu NETL12710.1 R0311A



PODROBNÝ NÁKRES C

Č. modelu NETL12710.1 R0311A





OBJEDNÁVKA NÁHRADNÝCH DIELOV

Ak si chcete objednať náhradné diely, pozrite si prednú stranu tohto návodu. Aby sme vám mohli pomôcť, predtým, než sa na nás obrátite, si pripravte nasledujúce informácie:

- číslo modelu a výrobné číslo výrobku (pozri na prednej strane tohto návodu)
- názov výrobku (pozri na prednej strane tohto návodu)
- číslo kľúča a označenie náhradného dielu(-ov) (pozri ZOZNAM SÚČASTÍ a PODROBNÝ NÁKRES v zadnej časti tohto návodu)

INFORMÁCIE O RECYKLÁCI

Tento elektronický výrobok sa nesmie likvidovať s komunálnym odpadom. Podľa zákona sa musí kvôli ochrane životného prostredia tento výrobok po uplynutí svojej životnosti recyklovať.

Využite prosím recyklačné zberne vo vašej oblasti, ktoré sú oprávnené vykonávať zber takéhoto typu odpadu. Pomôžete tým ochrániť prírodné zdroje a zlepšiť európske štandardy ochrany životného prostredia. Ak potrebujete viac informácií o bezpečnom a správnom spôsobe likvidácie, kontaktujte miestne úrady alebo predajňu, kde ste si tento výrobok zakúpili.

