

NordicTrack C300

Nr modelu NETL12914.0

Nr seryjny _____

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



OBSŁUGA KLIENTA

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

Strona internetowa:
www.iconsupport.eu

UWAGA

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

INSTRUKCJA OBSŁUGI



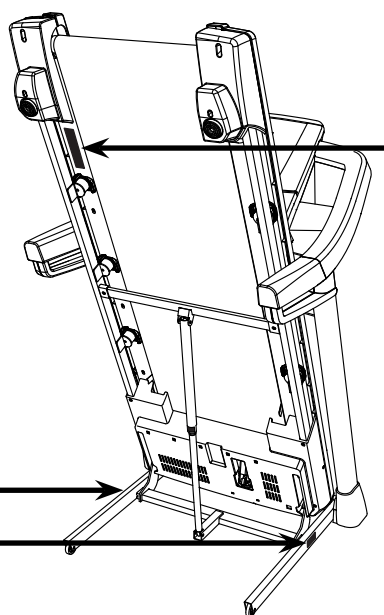
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	5
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI	6
MONTAŻ	7
CZUJNIK TĘTNA	18
JAK UŻYWAĆ BIEŻNI	19
JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ	28
KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK	29
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	32
LISTA CZĘŚCI	34
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	36
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

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



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 stawać tylko na bocznych szynach.
- Zmieniać prędkość w małych przyrostach.
- 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 zatrask zamykający bieżnię w pozycję przechowywania przed jej przemieszczaniem lub odstawieniem 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 klucz, gdy bieżnia nie jest używana.
- Nie zbliżać ubrań, palców 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.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

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

1. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich jej użytkowników o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
3. Używaj bieżni wyłącznie w sposób opisany poniżej.
4. Bieżnia służy tylko do użytku domowego. Bieżnia nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
5. Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, na zadaszonym patio ani w pobliżu wody.
6. Ustaw 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. Aby nie uszkodzić podłogi lub dywanu, połóż pod bieżnią matę.
7. Nie używaj bieżni w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
8. Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
9. Z bieżni mogą korzystać wyłącznie osoby o masie do 150 kg.
10. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
11. W czasie korzystania z bieżni należy mieć na sobie odpowiednią odzież sportową. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni na boso, w skarpetach czy w sandałach.*
12. Kabel zasilający (patrz str. 19) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
13. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód 3-żyłowy (z uziemieniem) o średnicy 1 mm² nie dłuższy niż 1,5 m.
14. Trzymaj kabel zasilający z dala od nagranych powierzchni.
15. Nigdy nie poruszaj pasem, kiedy zasilanie bieżni jest odłączone. Nie używaj bieżni, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo, patrz KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK na str. 29).
16. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 21).
17. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni zawsze trzymaj się poręczy.
18. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.
19. Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Na dokładność odczytów tętna mogą wpłynąć różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania tendencji zmian rytmu pracy serca.

20. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Jeśli bieżnia nie jest używana, wyjmij klucz, przesuń wyłącznik do pozycji Off (wyłącz; położenie wyłącznika przedstawiono na rysunku na str. 5) i odłącz kabel zasilający.
21. Nie próbuj przesuwając bieżni przed ukończeniem jej montażu. (Patrz MONTAŻ na str. 7 i JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ na str. 28.) Aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię, musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg.
22. Składając lub przesuwając bieżnię, upewnij się, że zatrzask zamykający bezpiecznie trzyma ramę w pozycji przechowywania.
23. Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory bieżni.
24. Regularnie badaj i odpowiednio dokręcaj wszystkie elementy bieżni.
25. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:** zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i opisanymi w niniejszym podręczniku procedurami regulacji zawsze wyjmuj z gniazdka kabel zasilający. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Czynności serwisowe inne niż opisane w tej instrukcji obsługi powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.
26. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenia i odpocznij.

ZACHOWAJ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór rewolucyjnej bieżni NORDICTRACK® C 300. Bieżnia C 300 oferuje imponujący zestaw funkcji, dzięki którym ćwiczenia w domu będą skuteczniejsze i przyjemniejsze. W czasie, gdy nie ćwiczysz, ta wyjątkowa bieżnia może być złożona i zajmować o połowę mniej miejsca niż inne bieżnie.

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

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

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

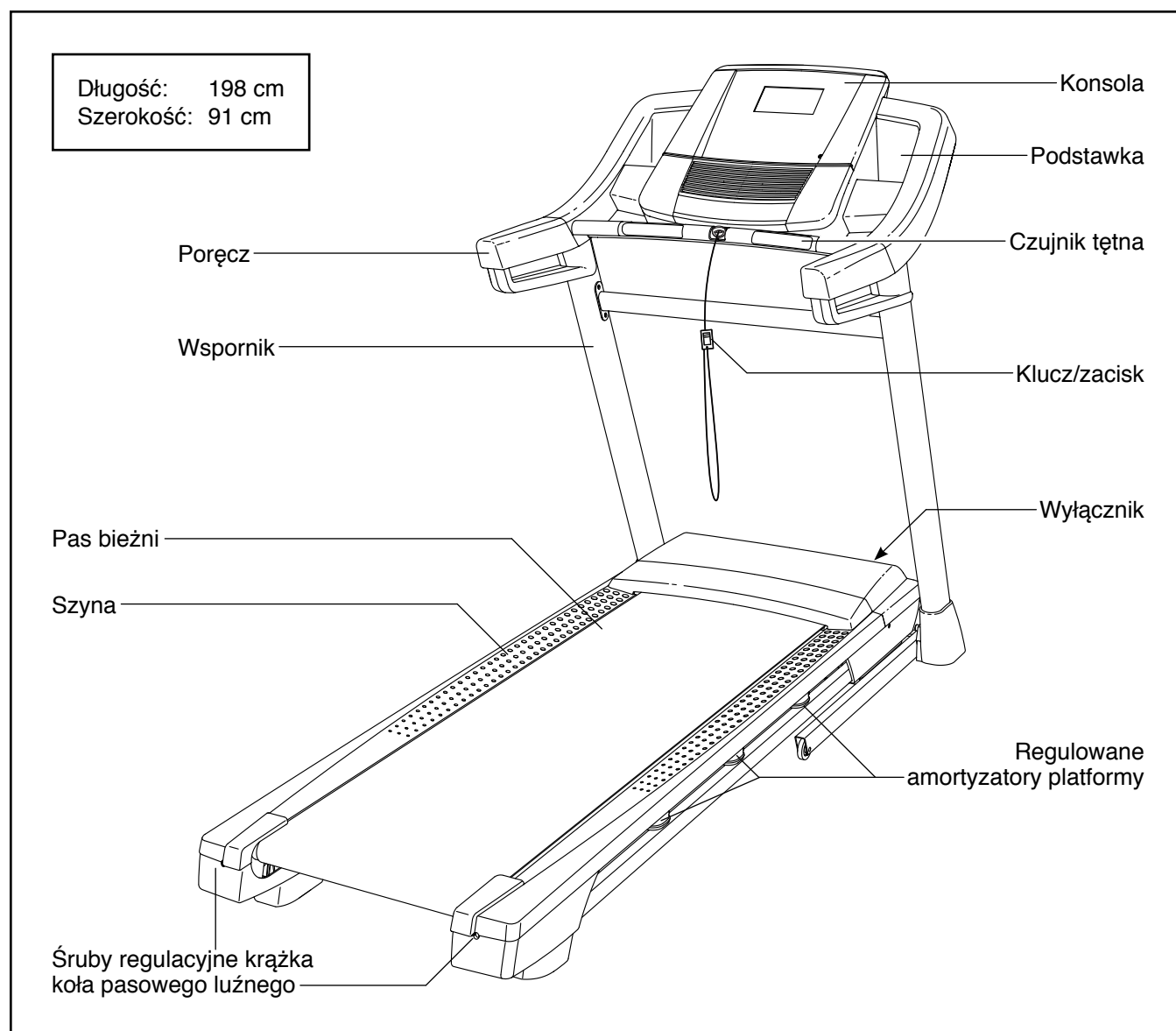
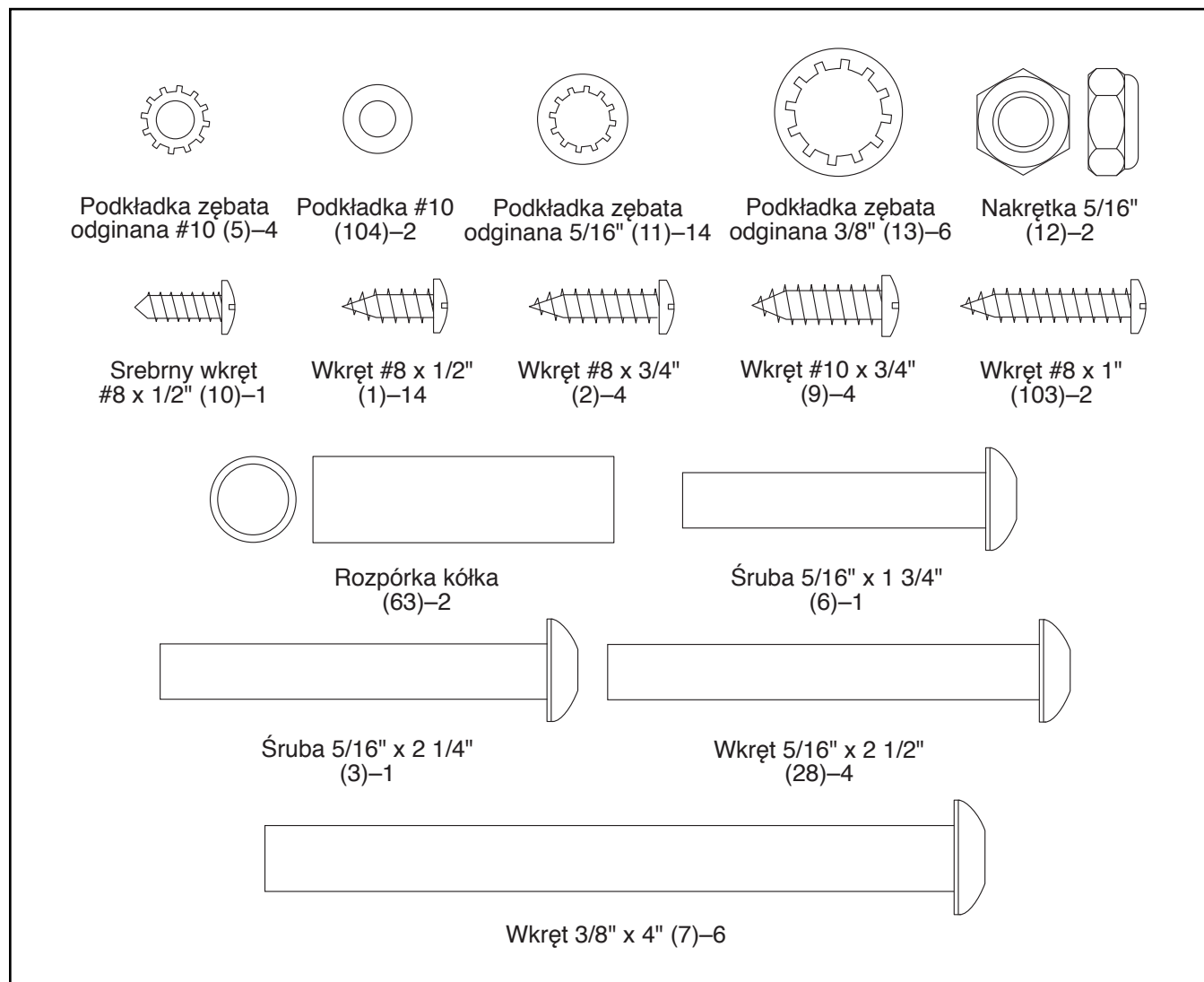
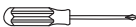


TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

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



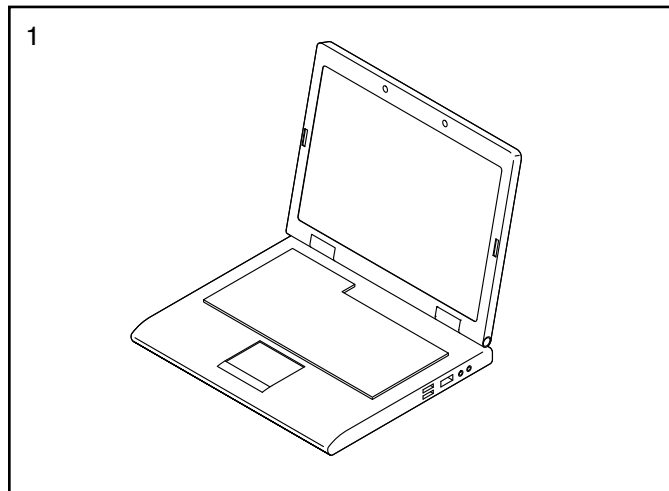
MONTAŻ

- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
 - Umieścić wszystkie części w uprzątniętym miejscu i usunąć wszystkie materiały opakowaniowe. Nie wyrzucać materiałów opakowaniowych do zakończenia wszystkich etapów montażu.
 - Po transporcie na zewnętrznych częściach bieżni może znajdować się smar. Jest to normalne. Jeśli na bieżni znajduje się smar, wytrzyj go miękką szmatką z łagodnym, nieściernym środkiem czyszczącym.
 - Części lewe oznaczone są „L” lub „Left,” a prawe „R” lub „Right.”
 - Informacje pomocne w identyfikacji małych części znajdują się na str. 6.
 - Do montażu niezbędne są następujące narzędzia:
 - załączony klucz sześciokątny 
 - jeden klucz nastawny 
 - jeden śrubokręt krzyżakowy 
- Nie używaj narzędzi z napędem elektrycznym, aby nie zniszczyć części bieżni.

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

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

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

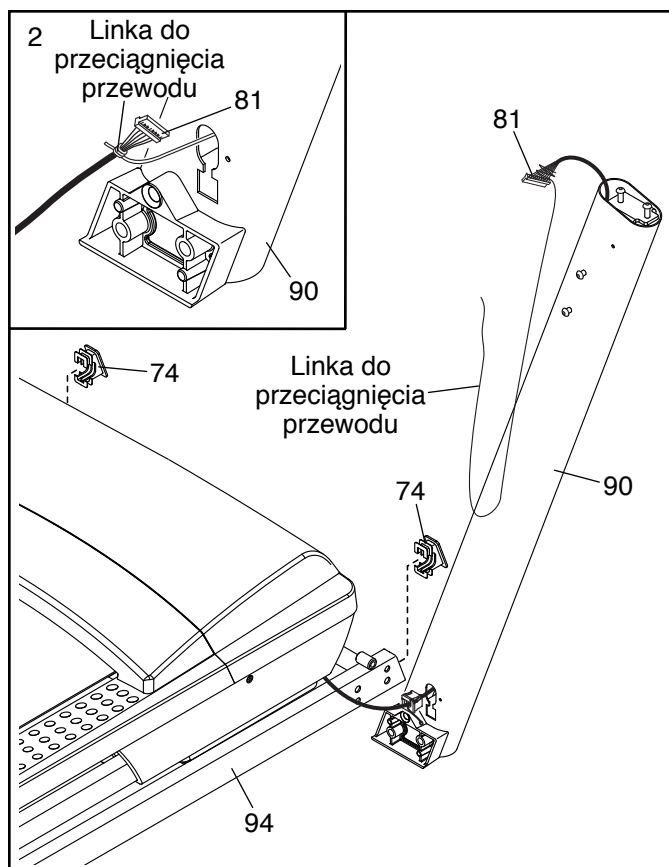


2. **Upewnij się, że kabel zasilający jest odłączony od gniazda.**

Wciśnij zaślepkę podstawy (74) z obu stron podstawy (94).

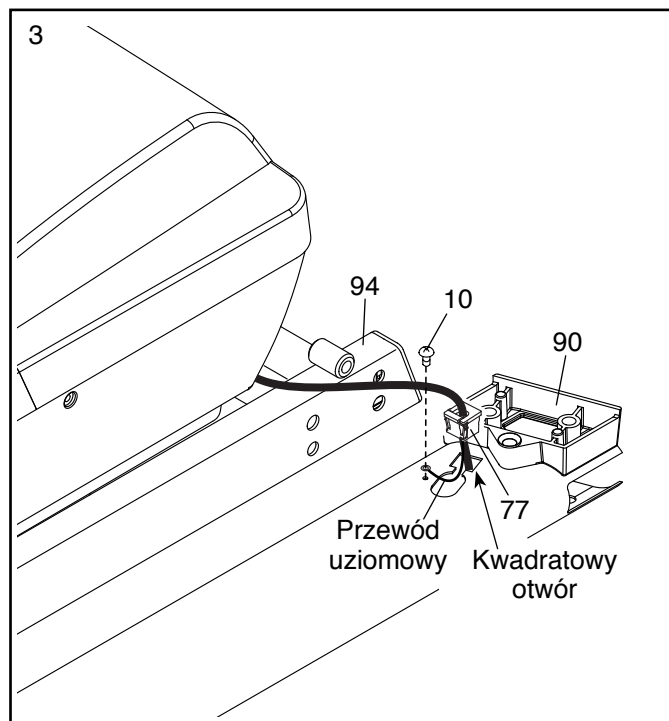
Znajdź prawy wspornik (90). Niech druga osoba przytrzyma prawy wspornik w pobliżu podstawy (94).

Patrz rysunek w tekście. Zawiąż linkę do przeciągnięcia przewodu (90) mocno wokół końca przewodu wspornika (81). Następnie włóż przewód wspornika do dolnego końca prawego wspornika, przeciągając drugi koniec linki do przeciągnięcia przewodu przez prawy wspornik.



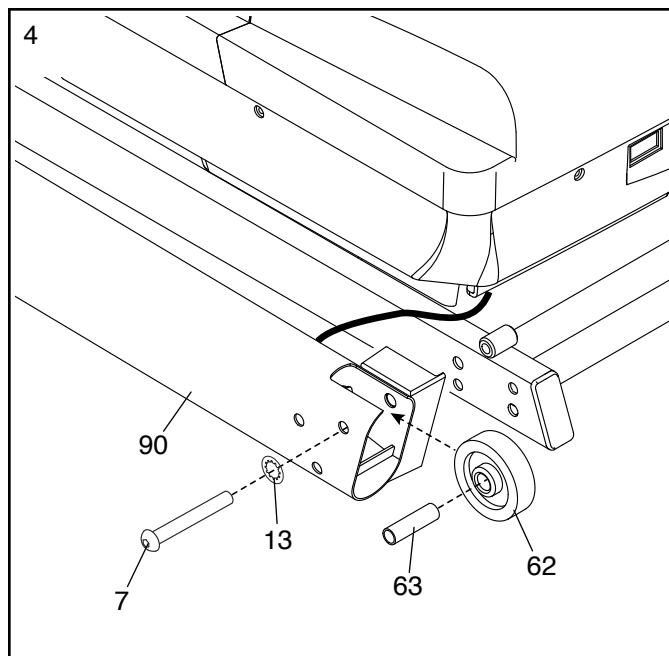
3. Umieść prawy wspornik (90) przy podstawie (94). Wciśnij przelotkę (77) do kwadratowego otworu w prawym wsporniku. **Uważaj, aby nie przyciąć przewodu uziomowego.**

Następnie przymocuj przewód uziomowy do prawego wspornika (90) za pomocą srebrnego wkręta #8 x 1/2" (10), tak jak pokazano na rysunku.



4. Włóż rozpórkę kółka (63) na przednie kółko (62). Przytrzymaj przednie kółko wewnątrz dolnego końca prawego wspornika (90) i włóż wkręt 3/8" x 4" (7) z podkładką zębatą odginaną 3/8" (13) do prawego wspornika i przedniego kółka.

Powtórz ten etap dla lewego wspornika (nie pokazano na rysunku).

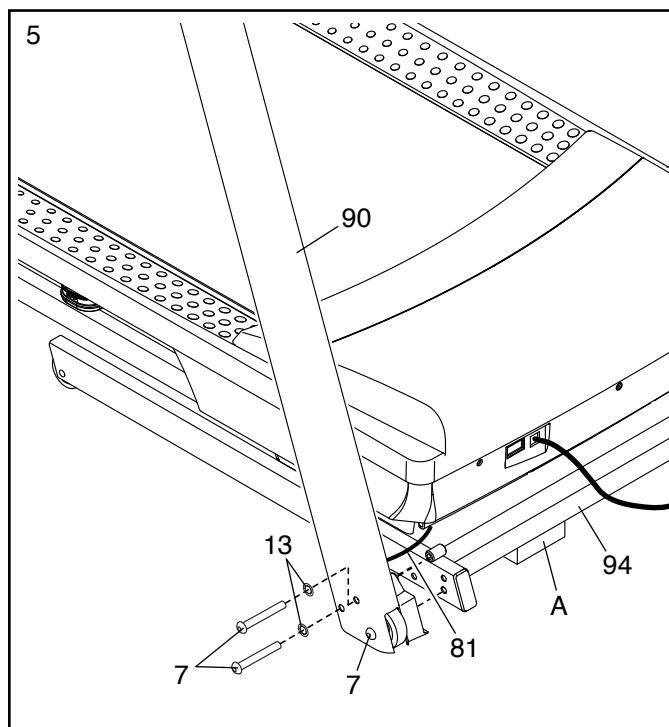


5. Podłóż fragment materiału opakowaniowego (A) pod prawą stronę podstawy (94). Przytrzymaj prawy wspornik (90) dosunięty do podstawy. **Uważaj, aby nie przyciąć przewodu wspornika (81).**

Włóż dwa wkręty 3/8" x 4" (7) z dwiema podkładkami zębatymi odginanymi 3/8" (13) do prawego wspornika (90) i częściowo dokręć trzy wkręty do podstawy (94). **Nie dokręcaj jeszcze wkrętów do końca.**

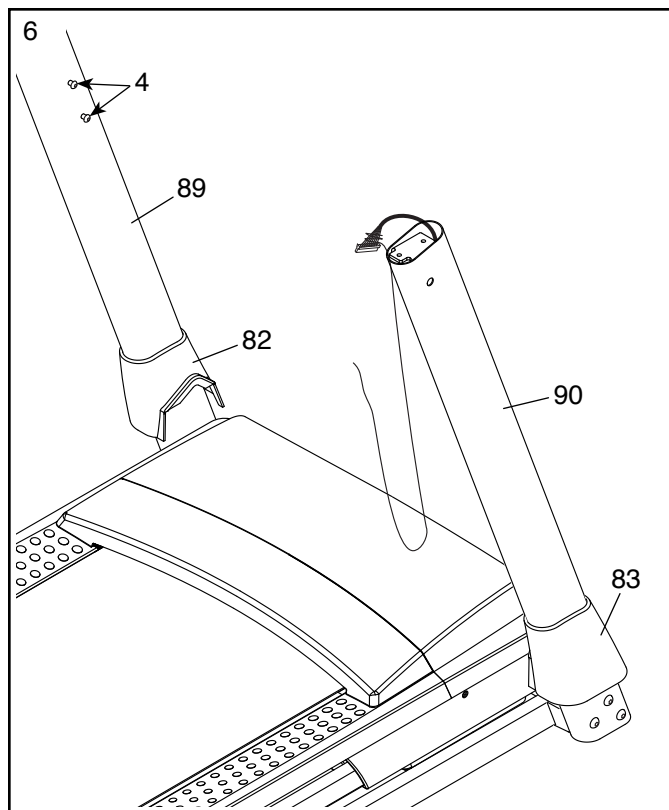
Przesuń materiał opakowaniowy (A) pod lewą stronę podstawy (94) i przymocuj lewy wspornik (nie pokazano na rysunku) w ten sam sposób. Uwaga: z lewej strony nie ma przewodów.

Wyjmij materiał opakowaniowy (A) spod podstawy (94).



6. Wyjmij cztery wkręty oznaczone 5/16" x 3/4" (4) spod wsporników (89, 90; na rysunku pokazano tylko jedną stronę). **Wkręty zostaną wykorzystane w późniejszym etapie.**

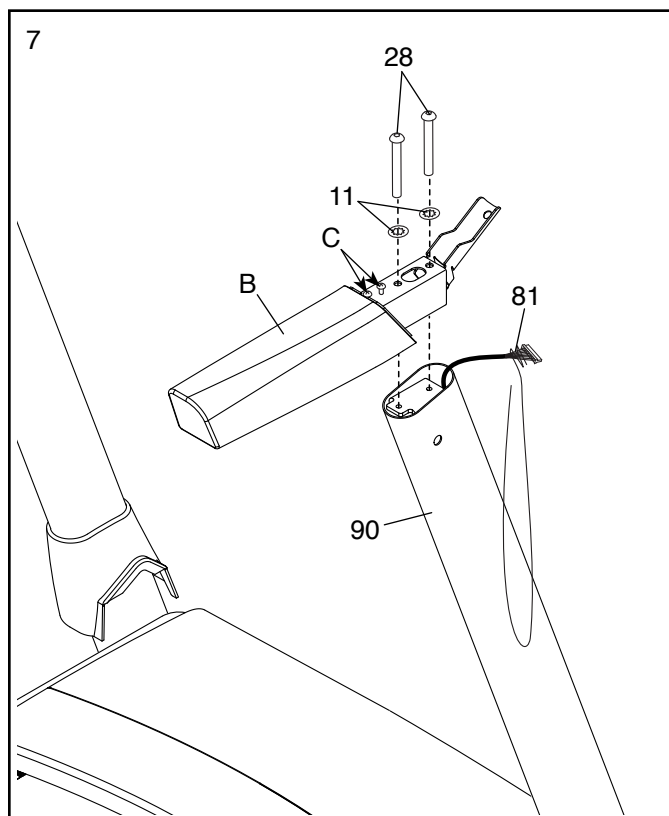
Znajdź lewą i prawą pokrywę podstawy (82, 83). Nasuń lewą pokrywę podstawy na lewy wspornik (89) a prawą pokrywę podstawy na prawy wspornik (90). **Nie wciskaj jeszcze osłon podstawy na miejsce.**



7. Znajdź moduł prawej poręczy (B).

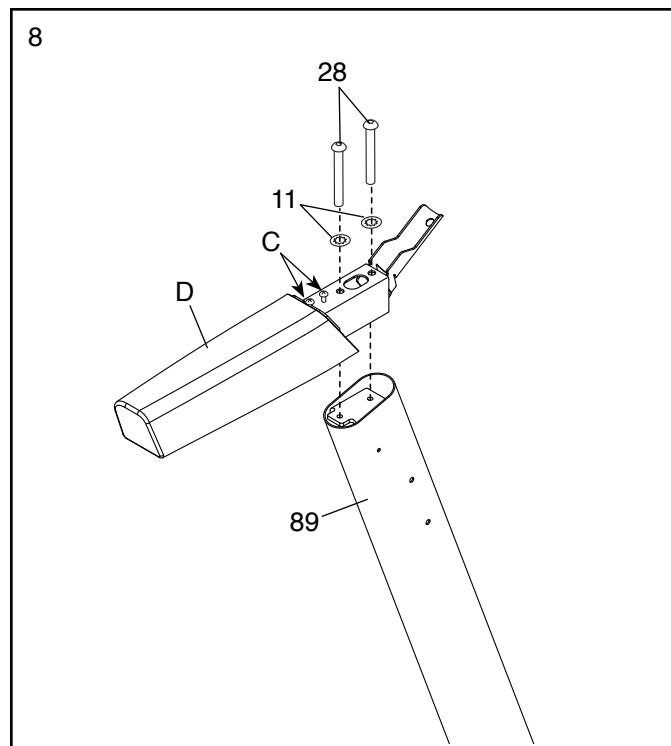
Przymocuj moduł prawej poręczy (B) do prawego wspornika (90) za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 2 1/2" (28) i dwóch podkładek zębatych odginanych 5/16" (11). **Uważaj, aby nie przyciąć przewodu wspornika (81). Nie dokręcaj jeszcze wkrętów do końca.**

Wykręć z modułu prawej poręczy (B) dwa wskazane wkręty (C) i wyrzuć je.



8. Przymocuj moduł lewej poręczy (D) do lewego wspornika (89) za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 2 1/2" (28) i dwóch podkładek zębatych odginanych 5/16" (11). **Nie dokręcaj jeszcze wkrętów do końca.**

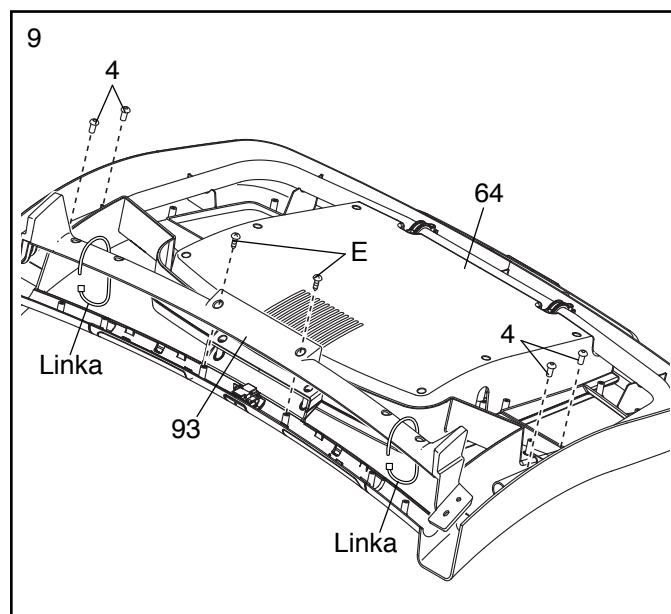
Wykręć i wyrzuć dwa wskazane wkręty (C).



9. Połóż podstawę konsoli (64) przednią stroną w dół na miękkiej powierzchni, aby uniknąć zadrapania podstawy konsoli. Jeśli poprzeczka czujnika tętna (93) jest przywiązana do podstawy konsoli, odwiąż ją.

Wykręć i wyrzuć dwa wskazane wkręty (E). Następnie zdejmij poprzeczkę czujnika tętna (93).

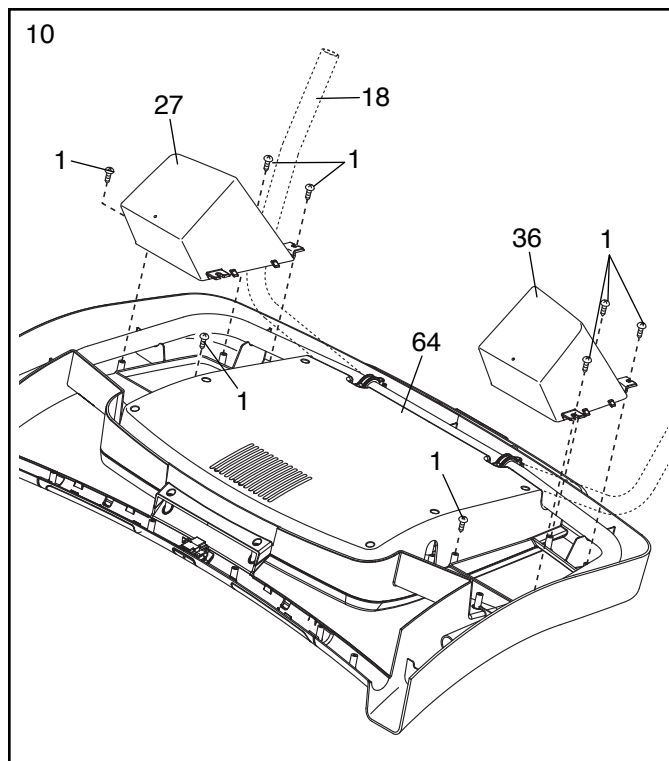
Zdejmij i odłóż na bok cztery wkręty 5/16" x 3/4" (4).



10. Znajdź lewą i prawą podstawkę (27, 36).

Przymocuj podstawki (27, 36) do podstawy konsoli (64) za pomocą ośmiu wkrętów #8 x 1/2" (1). **Wskazówka: najłatwiej zacząć od dwóch wkrętów wewnętrznych, a następnie wsunąć podstawki na miejsce i przykręcić sześć pozostałych wkrętów.**

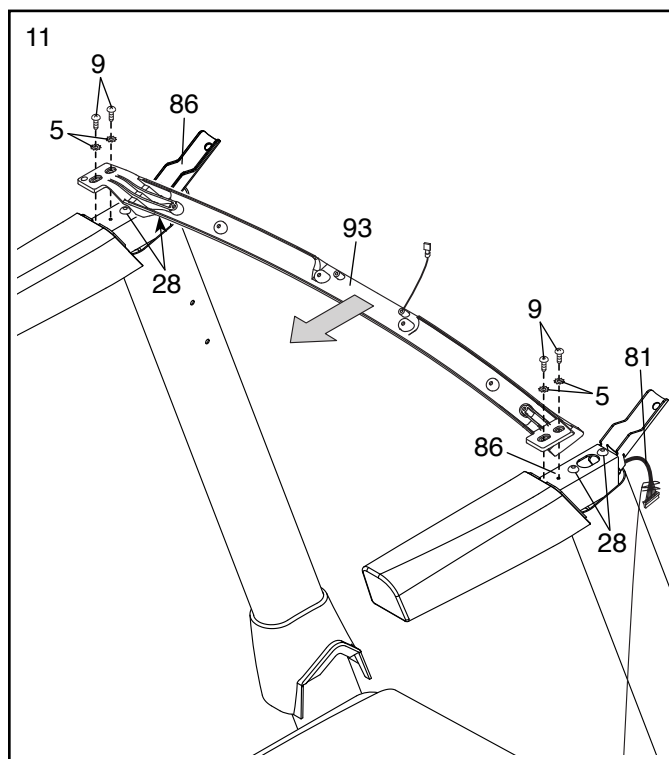
Wskazówka: podczas mocowania podstawek (27, 36) konieczne może być obrócenie ramy konsoli (18) w górę.



11. **WAŻNE: aby uniknąć uszkodzenia poprzeczki czujnika tętna (93), nie używaj narzędzi o napędzie elektrycznym i nie dokręcaj zbyt mocno wkrętów #10 x 3/4" (9).**

Umieść poprzeczkę czujnika tętna (93) tak, jak pokazano na rysunku. Przymocuj poprzeczkę do poręczy (86) za pomocą czterech wkrętów #10 x 3/4" (9) i czterech podkładek zębatych odginanych #10 (5). **Najpierw załóż wszystkie cztery wkręty. Następnie wsuń poprzeczkę jak najdalej w kierunku wskazanym strzałką. Potem dokręć wkręty.**

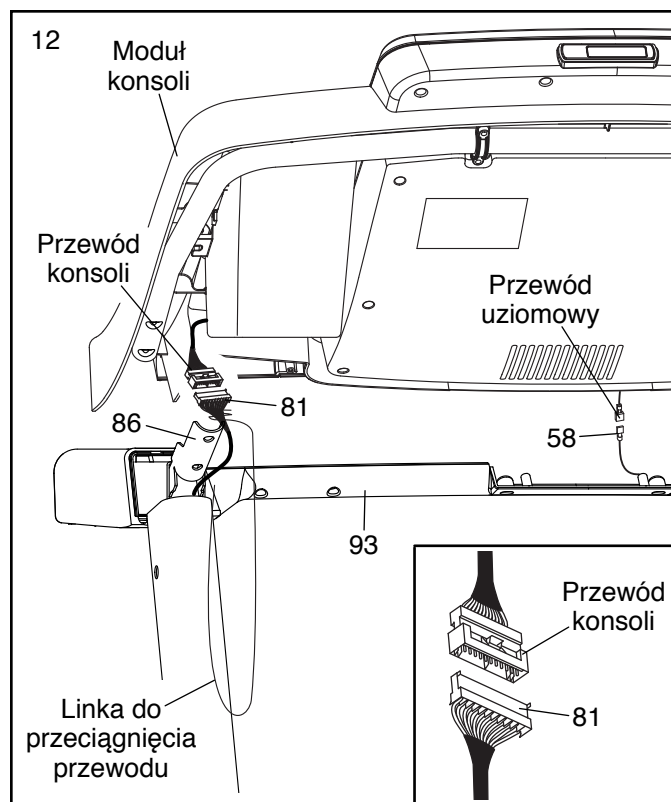
Uważaj, aby nie przyciąć przewodu wspornika (81). Mocno dokręć cztery wkręty 5/16" x 2 1/2" (28).



12. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj moduł konsoli w pobliżu poręczy (86; na rysunku pokazano tylko jedną stronę).

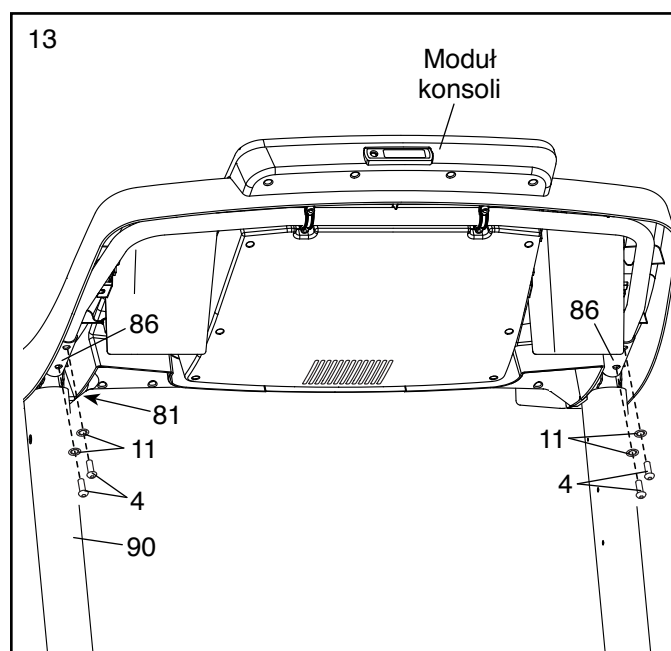
Przyłącz przewód uziomowy modułu konsoli do przewodu uziomowego konsoli (58) na poprzeczce czujnika tętna (93).

Patrz rysunek w tekście. Przyłącz przewód wspornika (81) do przewodu konsoli. **Złącza powinny wsunąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **JEŚLI NIE POŁĄCZYSZ POPRAWNIE ZŁĄCZY, PO WŁĄCZENIU ZASILANIA KONSOLA MOŻE ZOSTAĆ USZKODZONA.** Następnie usuń linkę do przeciągnięcia przewodu.



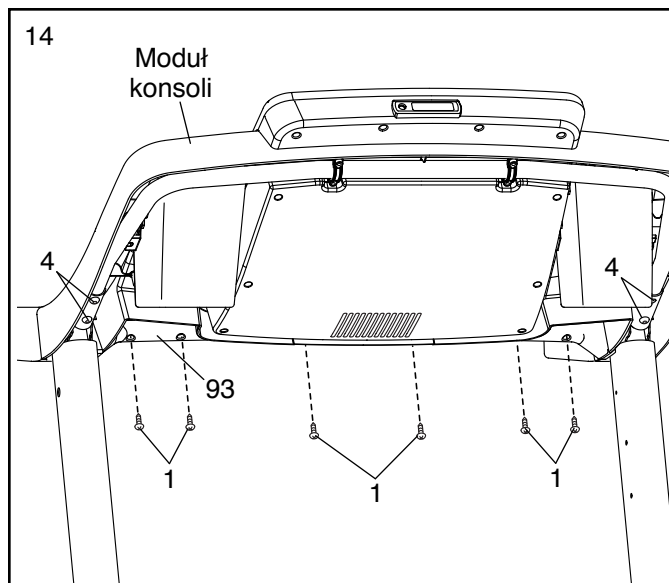
13. Nałóż moduł konsoli na uchwyty na poręczy (86). **Uważaj, aby nie przyciąć żadnych przewodów.** Włóż zwisający przewód wspornika (81) do prawego wspornika (90).

Przymocuj moduł konsoli do uchwytów na poręczach (86) za pomocą czterech wkrętów 5/16" x 3/4" (4) odkręconych wcześniej w kroku 9 oraz czterech podkładek zębatych odginanych 5/16" (11). **Nie dokręcaj jeszcze wkrętów do końca.**



14. Przymocuj poprzeczkę czujnika tętna (93) do modułu konsoli za pomocą sześciu wkrętów #8 x 1/2" (1). **Założ wszystkie sześć wkrętów, a następnie dokręć je.**

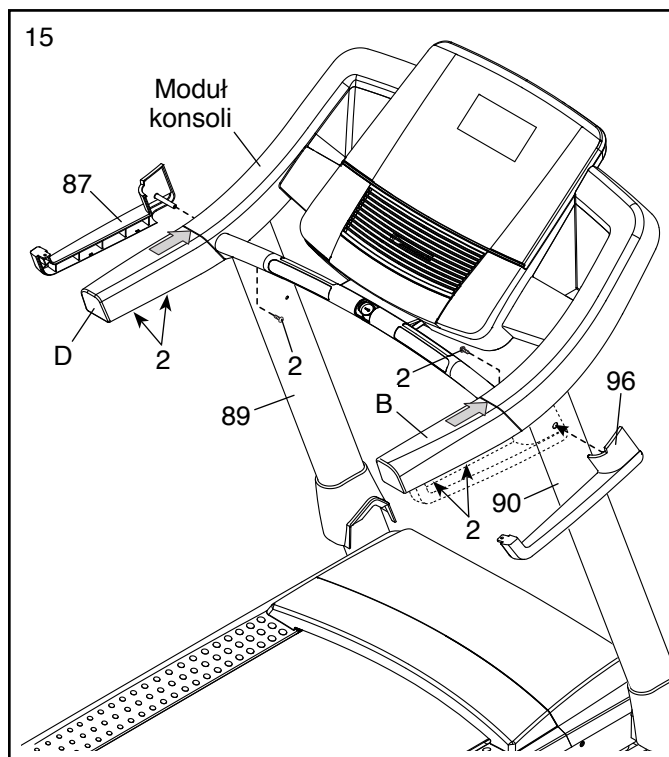
Mocno dokręć cztery wkręty 5/16" x 3/4" (4).



15. Sprawdź odstępy między modułami poręczy (B, D) a modułem konsoli.

W razie potrzeby poluzuj cztery wkręty #8 x 3/4" (2) pod poręczami. Następnie przesun poręcze tak, aby wyrównać je względem modułu konsoli. Potem ponownie dokręć wkręty.

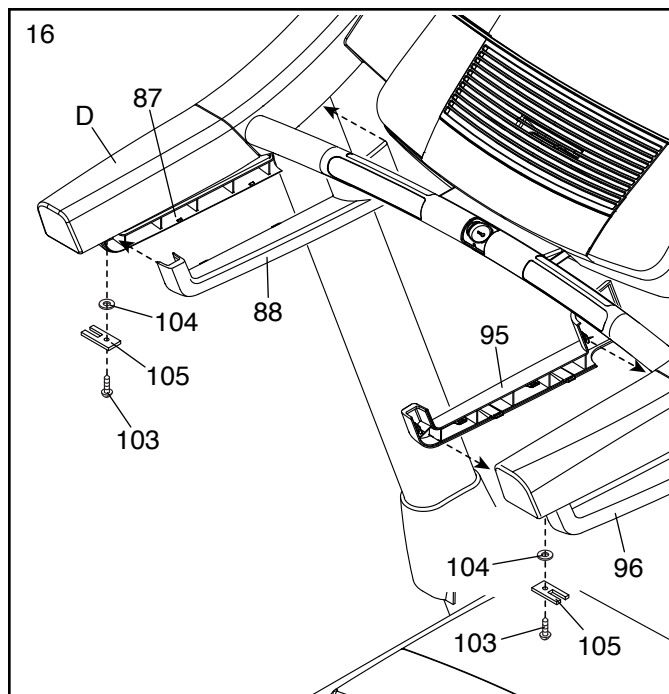
Zamocuj lewą zewnętrzną osłonę wspornika (87) i prawą zewnętrzną osłonę wspornika (96) do lewego i prawego wspornika (89, 90), używając dwóch wkrętów #8 x 3/4" (2). **Obróć osłony pod kątem i dociśnij je do wsporników. Nie dokręcaj wkrętów zbyt mocno.**



16. Dokręć wkręt #8 x 1" (103) z płytą poręczy (105) i podkładką #10 (104) do lewej zewnętrznej osłony wspornika (87) i do dolnej części modułu lewej poręczy (D). **Ustaw płytę poręczy tak, jak pokazano na rysunku. Nie dokręcaj wkrętu zbyt mocno.**

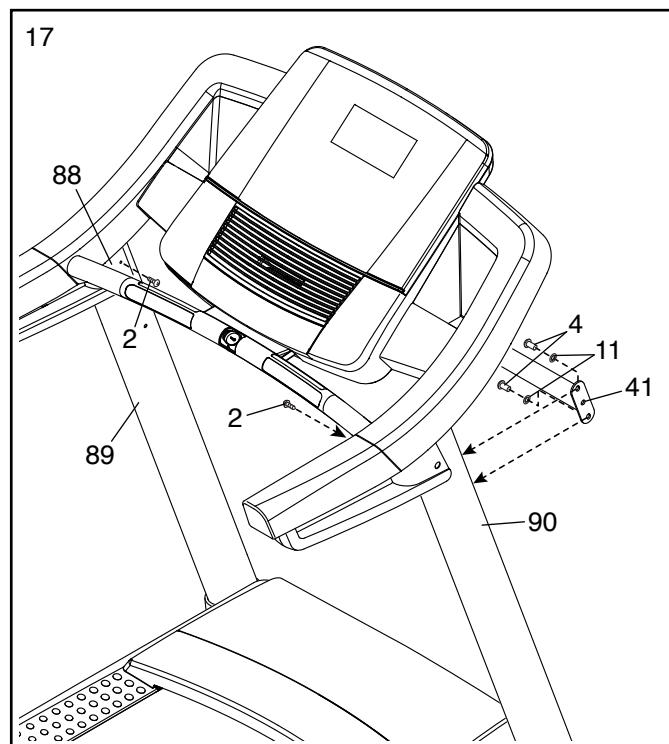
Dociśnij lewą wewnętrzną osłonę wspornika (88) do lewej zewnętrznej osłony wspornika (87), tak aby się zatrasnęły.

W ten sam sposób przymocuj prawą zewnętrzną osłonę wspornika (96) i prawą wewnętrzną osłonę wspornika (95).



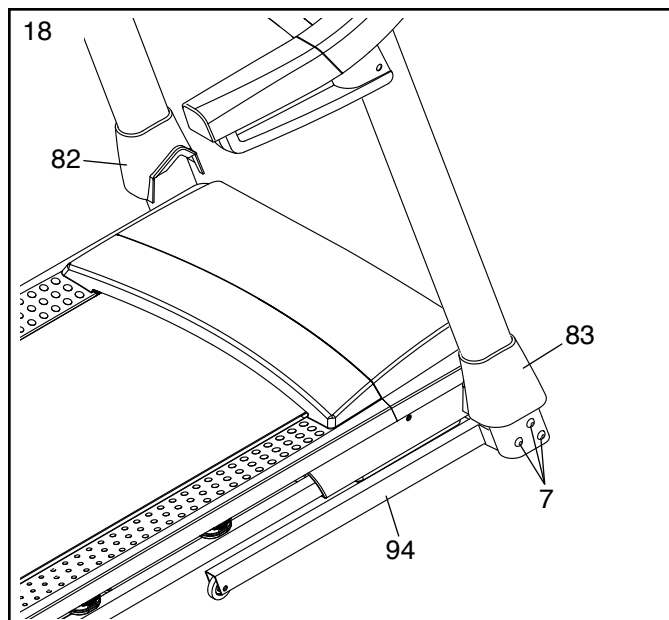
17. Przymocuj wkręty #8 x 3/4" (2) do obu wewnętrznych osłon wsporników (88, nie pokazano na rysunku) zgodnie z rysunkiem. **Nie dokręcaj wkrętów zbyt mocno.**

Ostrożnie wsuń poprzeczkę wsporników (41) między wsporniki (89, 90). Przymocuj poprzeczkę wsporników za pomocą czterech wkrętów 5/16" x 3/4" (4) odkręconych wcześniej w kroku 6 oraz czterech podkładek zębatych odginanych 5/16" (11; na rysunku pokazano tylko jedną stronę). **Założ wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręć je.**



18. Mocno dokręć sześć wkrętów 3/8" x 4" (7; na rysunku pokazano tylko jedną stronę).

Dociśnij lewą i prawą pokrywę podstawy (82, 83) do podstawy (94).

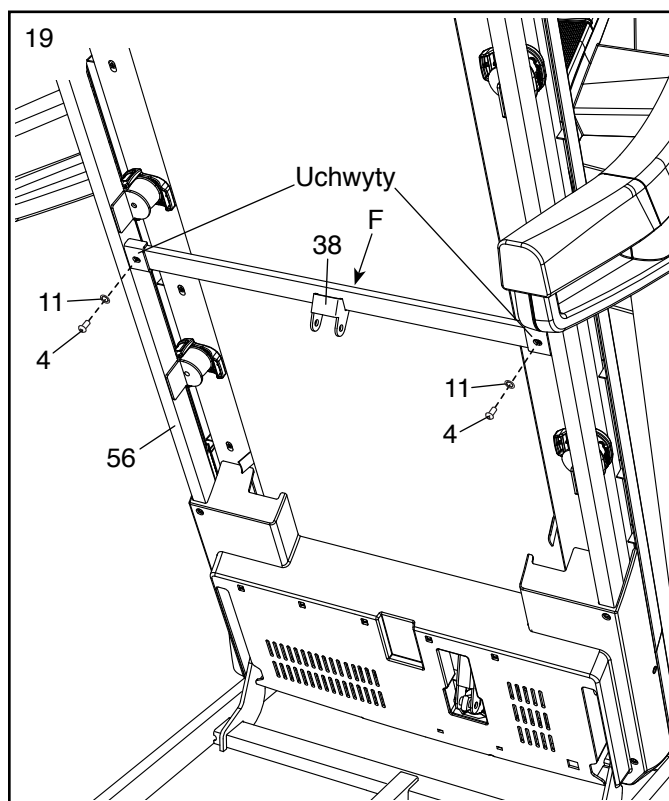


19. **Uwaga: jeśli bieżnia jest montowana na gładkiej powierzchni, podczas tego kroku może potoczyć się do przodu.**

Podnieś ramę (56) tak, aby znajdowała się w górnym położeniu. **Niech druga osoba trzyma ramę aż do zakończenia etapu 21.**

Wykręć dwa wkręty 5/16" x 3/4" (4) z poprzeczki zatrasku (38).

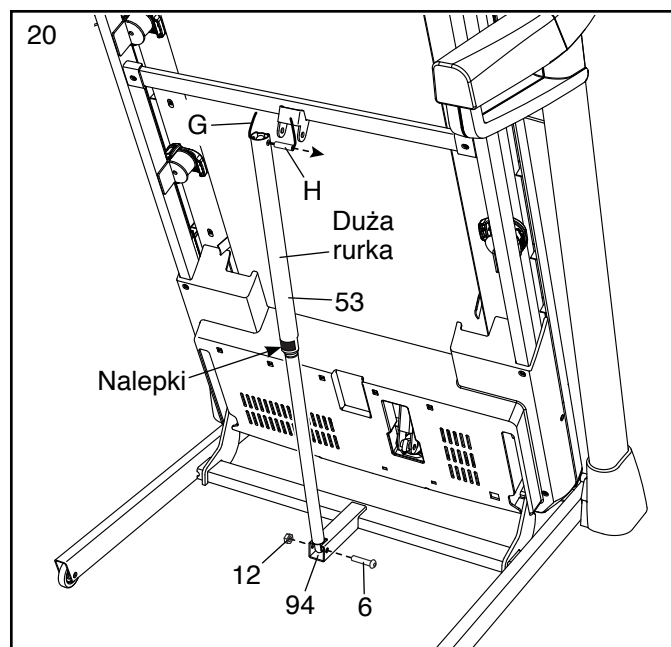
Ustaw poprzeczkę zatrasku (38) tak, jak pokazano na rysunku. **Upewnij się, że naklejka „This side toward belt” (Tę stronę skierować do pasa) (F) znajduje się po przeciwnej stronie.** Przymocuj poprzeczkę zatrasku do uchwytów na ramie (56) za pomocą dwóch właśnie wykręconych wkrętów 5/16" x 3/4" (4) i dwóch podkładek zębatych odginanych 5/16" (11).



20. Ustaw zatrzask zamykający (53) tak, aby nalepki były skierowane na zewnątrz, jak pokazano na rysunku.

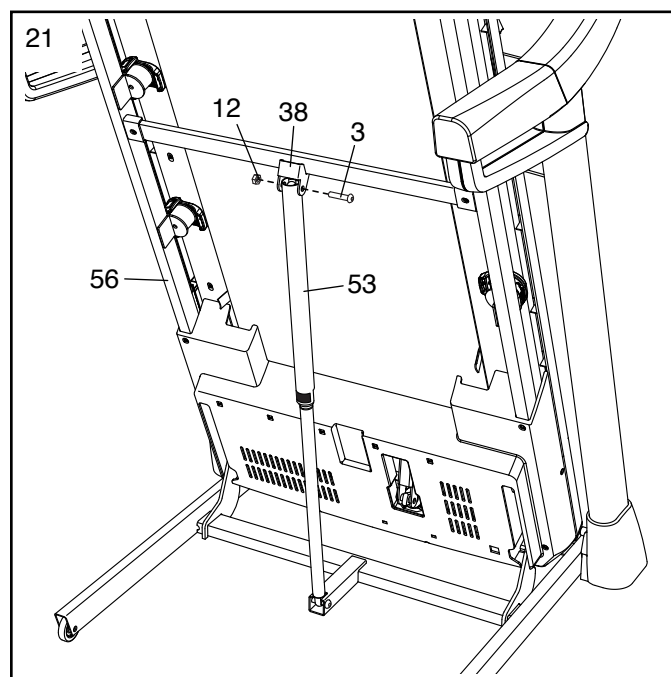
Przymocuj dolny koniec zatrzasku zamykającego (53) do uchwyty na podstawie (94) za pomocą śruby 5/16" x 1 3/4" (6) i nakrętki 5/16" (12).

Podnieś zatrzask zamykający (53) do pozycji pionowej. Jeśli na górze zatrzasku znajdują się linka (G) i rozpórka (H), zdejmij je i wyrzuć.



21. Przymocuj górny koniec zatrzasku zamykającego (53) do uchwyty na poprzeczce zatrzasku (38) za pomocą śruby 5/16" x 2 1/4" (3) i nakrętki 5/16" (12).

Opuść ramę (56) (patrz JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na str. 28).



22. **Przed użyciem bieżni upewnij się, że wszystkie części są dobrze przykręcone.** Jeśli na nalepkach bieżni umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby chronić podłogę lub dywan, połóż pod bieżnią matę. Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, ustaw bieżnię tak, aby nie padało na nią bezpośrednio światło słoneczne. Przechowuj załączone klucze sześciokątne w bezpiecznym miejscu; jednego z kluczy sześciokątnych używa się do regulacji pasa bieżni (patrz str. 30 i 31). Uwaga: do bieżni mogą być dołączone dodatkowe części.

CZUJNIK TĘTNA

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK TĘTNA

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

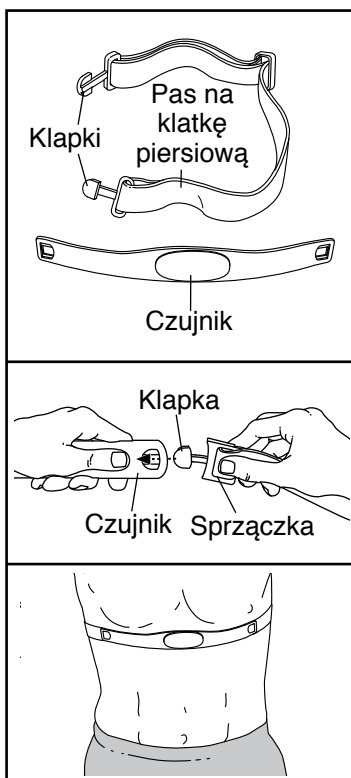
Czujnik tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze. Owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej we wskazanym miejscu.

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

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

KONSERWACJA CZUJNIKA TĘTNA

- Starannie osusz czujnik za pomocą miękkiego ręcznika po każdym użyciu. Wilgoć może spowodować, że czujnik pozostanie aktywny zbyt długo, co może spowodować przedwczesne wyładowanie się baterii.
- Przechowuj czujnik tętna w ciepłym i suchym miejscu. Nie przechowuj czujnika tętna w torebce plastikowej albo innym pojemniku, który może zatrzymywać wilgoć.



- Nie wystawiaj czujnika tętna bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez dłuższy czas; nie wystawiaj na działanie temperatury powyżej 50° C lub poniżej -10° C.
- Nie wyginaj i nie naciągaj zespołu czujnika podczas użytkowania lub przechowywania czujnika tętna.
- Aby wyczyścić czujnik, korzystaj z wilgotnej szmatki i niewielkiej ilości łagodnego mydła. Następnie przetrzyj czujnik za pomocą wilgotnej szmatki i starannie wysusz go miękkim ręcznikiem. Nigdy nie korzystaj z alkoholu, środków ściernych i chemikaliów, by oczyścić czujnik. Pas może być prany ręcznie i suszony na powietrzu.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Jeśli czujnik tętna nie działa prawidłowo, spróbuj następujących działań.

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

JAK UŻYWAĆ BIEŻNI

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

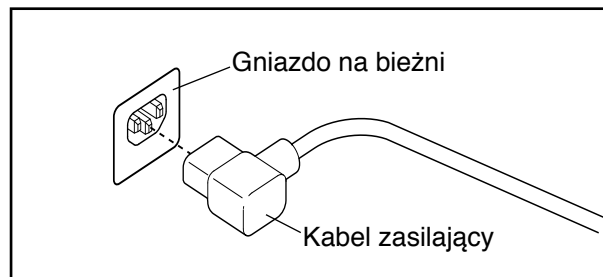
Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. **WAŻNE:** w przypadku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

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO:

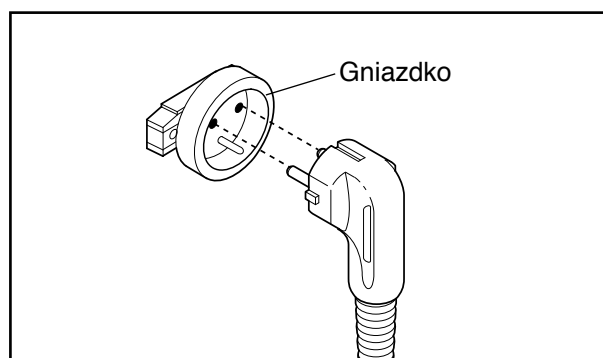
niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy produkt jest właściwie uziemiony, poproś o pomoc wykwalifikowanego elektryka lub pracownika obsługi urządzeń. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do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

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

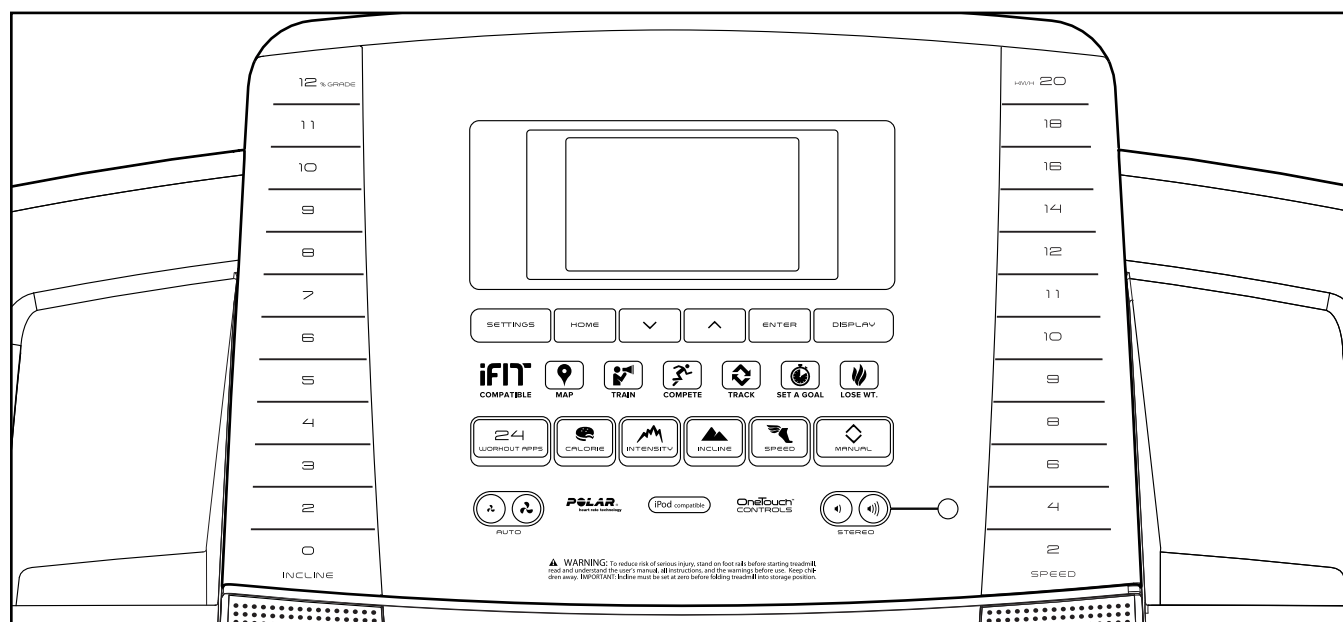
1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazda na bieżni.



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



SCHEMAT KONSOLI



NAKLEJANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

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

FUNKCJE KONSOLI

Konsola oferuje imponujący szereg funkcji, dzięki którym ćwiczenia stają się skuteczniejsze i przyjemniejsze. Gdy korzystasz z trybu manualnego, możesz zmieniać prędkość i nachylenie bieżni za dotknięciem przycisku. Podczas ćwiczeń na konsoli wyświetlane są bieżące informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz nawet dokonywać pomiaru rytmu pracy serca, używając dotykowego czujnika tętna lub czujnika tętna na klatkę piersiową.

Poza tym konsola wyposażona jest w gotowe programy ćwiczeń. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc użytkownika przez skuteczny trening.

Konsola oferuje też tryb treningowy iFit, w którym bieżnia komunikuje się z siecią bezprzewodową przez opcjonalny moduł iFit. Moduł iFit pozwala na pobieranie zindywidualizowanych programów ćwiczeń, tworzenie własnych programów ćwiczeń, wyścigi z innymi użytkownikami iFit oraz na dostęp do wielu innych

funkcji. Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit, odwiedź stronę internetową www.iFit.com lub zadzwoń pod numer telefonu podany na przedniej okładce niniejszego podręcznika.

Dzięki systemowi dźwiękowemu stereo konsoli możesz podczas ćwiczeń słuchać ulubionej muzyki albo książek audio.

Aby włączyć zasilanie, patrz str. 21. **Aby korzystać z trybu manualnego**, patrz str. 21. **Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń**, patrz str. 23. **Aby skorzystać z programu ćwiczeń z wyznaczonym celem**, patrz str. 24. **Aby skorzystać z programu ćwiczeń iFit**, patrz str. 25. **Aby skorzystać z systemu dźwiękowego stereo**, patrz str. 26. **Aby korzystać z trybu ustawień**, patrz str. 26.

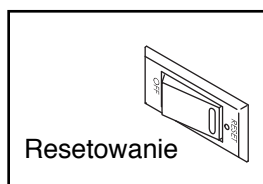
Uwaga: konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby sprawdzić lub zmienić wybraną jednostkę pomiaru, patrz TRYB USTAWIEŃ na str. 26. Dla jasności wszystkie instrukcje w niniejszym rozdziale odnoszą się do kilometrów.

WAŻNE: jeśli na konsoli znajduje się plastikowa folia, należy ją usunąć. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, podczas użytkowania bieżni zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe. Gdy po raz pierwszy używasz bieżni, obserwuj ustawienie pasa bieżni, a jeśli to konieczne, wycentruj go (patrz str. 31).

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

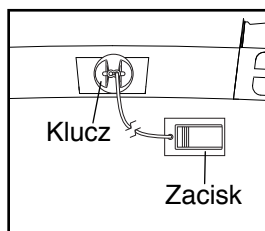
WAŻNE: jeśli bieżnię wystawiono na działanie niskich temperatur, przed włączeniem zasilania pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową. Jeśli tego nie zrobisz, wyświetlacze konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec zniszczeniu.

Podłącz kabel zasilający do kontaktu (patrz str. 19). Następnie znajdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko kabla zasilającego. Naciśnij wyłącznik, aby znalazł się w pozycji zerowej.



WAŻNE: konsola bieżni udostępnia tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze włączają się od razu, gdy podłączysz kabel zasilający i przesuniesz wyłącznik do pozycji zerowej, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przez kilka sekund przycisk Stop. Jeśli wyświetlacze nie zgasną, wyłącz tryb demo zgodnie ze wskazówkami w części TRYB USTAWIEŃ na str. 26.

Następnie stań na szynach podstawy bieżni. Znajdź zacisk przymocowany do klucza i wsuń go za gumkę od ubrania. Następnie włóż klucz do konsoli. Po chwili włączą się wyświetlacze.



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

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE po lewej stronie.

2. Wybierz tryb manualny.

Aby wybrać tryb manualny, naciśnij przycisk menu głównego Home lub trybu manualnego Manual.

Jeśli moduł bezprzewodowy iFit nie jest włożony do konsoli i połączony z systemem iFit, tryb manualny zostanie wybrany automatycznie.

3. Uruchom pas bieżni.

Aby uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start, przycisk zwiększania Speed (prędkości) lub jeden z przycisków zmiany prędkości ponumerowanych od 2 do 20.

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

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

Aby zatrzymać pas bieżni, naciśnij przycisk Stop (zatrzymania). Na wyświetlaczu zacznie migać wskazanie czasu. Aby ponownie uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start lub przycisk zwiększania Speed.

4. Zmień nachylenie bieżni według potrzeb.

Do regulacji nachylenia bieżni służą przyciski zmniejszenia lub zwiększenia Incline (nachylenia) lub jeden z oznaczonych numerami przycisków Incline. Po każdym naciśnięciu jednego z tych przycisków bieżnia stopniowo dostosuje się do wybranego ustawienia nachylenia.

5. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

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

- upływ czasu
- przebyta odległość
- pasek intensywności treningu
- przybliżona liczba spalonych kalorii
- poziom nachylenia bieżni
- liczba przebytych metrów w pionie
- prędkość pasa bieżni
- tętno (patrz krok 6)
- matryca

Matryca zawiera kilka kart z informacjami. Naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter lub przycisk Display (wyświetlacza), aż pokaże się odpowiednia karta.

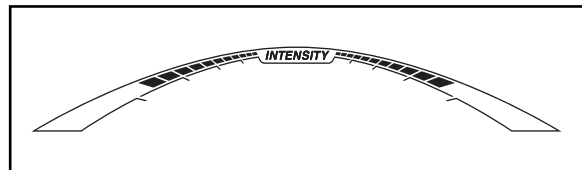
Karta Incline (nachylenia) bieżni zawiera profil ustawień nachylenia dla danego programu ćwiczeń. Nowy odcinek pojawia się z końcem każdej minuty. Karta Speed (prędkości) zawiera profil ustawień prędkości dla danego programu ćwiczeń.

Karta My Trail (moja trasa) zawiera trasę odpowiadającą odległości 400 m (1/4 mili). Podczas ćwiczenia migający prostokąt informuje o postępach. Na karcie My Trail wyświetlana jest też liczba pokonanych okrążeń.

Karta Calorie (kalorii) zawiera przybliżoną liczbę spalonych podczas treningu kalorii. Wysokość

każdego odcinka symbolizuje liczbę kalorii spalonych podczas jego trwania. Po wybraniu karty Calorie wyświetlacz kalorii pokaże przybliżoną liczbę kalorii spalonych na godzinę.

Wskaźnik poziomu intensywności ćwiczeń pozwala sprawdzić przybliżony poziom intensywności treningu.



Naciśnij przycisk menu głównego Home, by powrócić do głównego menu (aby ustawić menu domyślne, patrz TRYB USTAWIEŃ na str. 26). Jeśli to konieczne, naciśnij przycisk Home ponownie.

Gdy podłączony jest bezprzewodowy moduł iFit, symbol sieci bezprzewodowej znajdujący na górze wyświetlacza informuje o sile sygnału bezprzewodowego. Cztery łuki oznaczają najsilniejszy sygnał.

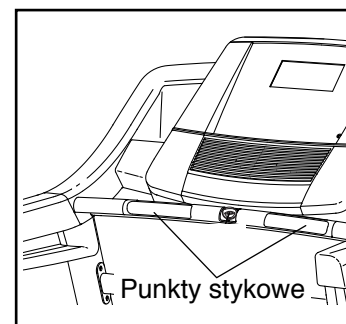


Aby zresetować wyświetlacze, naciśnij przycisk Stop, wyjmij klucz, a następnie wsuń go ponownie.

6. Możesz też mierzyć swoje tętno.

Uwaga: jeśli w tym samym momencie trzymasz dotykowy czujnik rytmu pracy serca i masz na sobie czujnik tętna na klatce piersiowej, informacje o tętnie wyświetlane na konsoli będą niedokładne. Aby uzyskać informacje na temat czujnika tętna na klatkę piersiową, patrz str. 18.

Przed użyciem dotykowego czujnika tętna usuń folię plastikową z metalowych punktów stykowych. Upewnij się też, że masz czyste ręce.

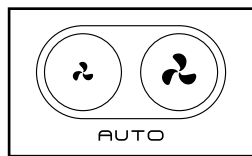


Aby zmierzyć tętno, **stań na szynach podstawy** i chwyć dłońmi metalowe punkty stykowe; **staraj się nie przesuwając rąk**. Po wykryciu tętna z każdym uderzeniem serca na wyświetlaczu kalorii będzie migać symbol serca, pojawią się jedna lub dwie kreski, a następnie wartość tętna. **Aby pomiar tętna był jak najdokładniejszy, przytrzymaj dłonie na punktach stykowych przez około 15 sekund.**

7. W razie potrzeby włącz wentylator.

Wentylator ma kilka ustawień prędkości i tryb auto. Gdy wybrany jest tryb auto, prędkość wentylatora automatycznie będzie się zwiększać i zmniejszać wraz ze zwiększaniem i zmniejszaniem się prędkości pasa bieżni.

Aby wybrać prędkość wentylatora lub tryb automatyczny albo wyłączyć wentylator, naciśnij kilkakrotnie przyciski wentylatora.



8. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Stań na szynach podstawy, naciśnij przycisk Stop i **ustaw nachylenie bieżni w położeniu zerowym. Ustawienie nachylenia w położeniu zerowym jest konieczne, ponieważ w przeciwnym wypadku bieżnia może ulec uszkodzeniu podczas składania jej w celu przechowywania.** Następnie wyjmij klucz z konsoli i umieść go w bezpiecznym miejscu.

Po zakończeniu użytkowania bieżni naciśnij wyłącznik, aby znalazł się w pozycji Off (wyłącz), i odłącz kabel zasilający. **WAŻNE: w przeciwnym wypadku elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.**

JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 21.

2. Wybierz gotowy program ćwiczeń.

Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, naciskaj przycisk programów ćwiczeń spalających Calore (kalorie), programów ćwiczeń o ustalonym poziomie Intensity (intensywności), przycisk zmiany Speed (prędkości) lub przycisk Incline (nachylenia) bieżni, aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany program ćwiczeń.

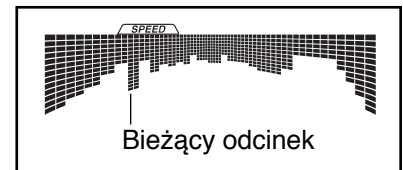
Gdy wybierzesz gotowy program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże jego czas trwania i nazwę. Na matrycy wyświetlony zostanie też profil ustawień prędkości programu. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń spalający kalorie, przybliżona liczba kalorii, którą spalisz, pojawi się w miejscu nazwy programu ćwiczeń.

3. Zaczynaj trening.

Aby zacząć trening, naciśnij przycisk Start lub przycisk zwiększania Speed (prędkości). Chwilę po wciśnięciu przycisku bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia. Chwyć poręcze i zacznij maszerować.

Każdy program ćwiczeń składa się z odcinków. Dla każdego odcinka

zaprogramowane jest określone ustawienie prędkości i nachylenia bieżni. Uwaga: to samo ustawienie prędkości i (lub) nachylenia bieżni może być zaprogramowane dla większej liczby następujących po sobie odcinków.



Podczas treningu w profilach na kartach prędkości i nachylenia bieżni wyświetlane będą informacje o postępach. Migający segment profilu reprezentuje bieżący odcinek programu. Wysokość migającego odcinka wskazuje ustawienie prędkości lub nachylenia bieżni dla obecnego odcinka. Pod koniec każdego odcinka rozlega się seria dźwięków, po czym zaczyna migać następny odcinek profilu. Jeśli dla następnego odcinka zaprogramowane jest inne ustawienie prędkości i (lub) nachylenia bieżni, zacznie ono migać na wyświetlaczu, a bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i (lub) nachylenia.

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

Uwaga: docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, np. od wagi użytkownika. 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 ręcznie wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk Speed (prędkości) lub Incline (nachylenia). **Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego odcinka programu bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych dla tego odcinka ustawień prędkości i nachylenia.**

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop. Na wyświetlaczu zacznie migać wskazanie czasu. Naciśnij przycisk Start lub przycisk zwiększania Speed, aby wznowić program. Pas bieżni rozpoczyna pracę przy prędkości 2 km/h. Na początku kolejnego segmentu następuje automatyczne dostosowanie ustawienia prędkości i nachylenia do zaprogramowanych dla niego parametrów.

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 22. Po wybraniu gotowego programu ćwiczeń na wyświetlaczu zamiast upływu czasu widoczny będzie czas pozostały do ukończenia danego programu.

5. Możesz też mierzyć swoje tętno.

Patrz punkt 6 na str. 22.

6. W razie potrzeby włącz wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 23.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Patrz punkt 8 na str. 23.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ Z WYZNACZONYM CELEM

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 21.

2. Ustaw cel dotyczący liczby spalonych kalorii, przebytej odległości lub czasu treningu.

Następnie naciśnij przycisk wyznaczania celu Set a Goal. Naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter lub przycisk wyświetlacza Display, aż na wyświetlaczu pokaże się wybrany cel. Naciśnij przycisk Enter.

Aby ustawić żądany cel, naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter.

3. Zaczynaj trening.

Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk Start. Chwilę po wciśnięciu przycisku pas bieżni zacznie się przesuwac. Chwyć poręcze i zacznij maszerować.

Program ćwiczeń działa tak samo jak tryb manualny (patrz str. 21–23).

Trening będzie trwał, aż osiągniesz wyznaczony cel. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

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

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 22.

5. Możesz też mierzyć swoje tętno.

Patrz punkt 6 na str. 22.

6. W razie potrzeby włącz wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 23.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Patrz punkt 8 na str. 23.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ iFit

Uwaga: aby korzystać z programu ćwiczeń iFit trzeba mieć opcjonalny moduł iFit. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit, odwiedź stronę internetową www.iFit.com lub zadzwoń pod numer telefonu podany na przedniej okładce niniejszego podręcznika.** Musisz także mieć dostęp do komputera podłączonego do Internetu i wyposażonego w port USB. Niezbędny jest też dostęp do sieci bezprzewodowej z routerem 802.11b/g/n z włączoną opcją rozgłaszania identyfikatora sieci (nie można korzystać z sieci ukrytych). Wymagane jest także członkostwo iFit.com.

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 21.

2. Włóż moduł iFit do konsoli.

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

WAŻNE: aby spełnić wymagania przepisów dotyczących ekspozycji, odległość między anteną a nadajnikiem w module iFit musi wynosić co najmniej 20 cm od wszystkich znajdujących się w pobliżu osób a anteny i nadajnika nie wolno podłączać do innych anten lub nadajników.

3. Wybierz użytkownika.

Jeśli zarejestrowanych jest więcej użytkowników, możesz wybrać właściwego użytkownika na głównym ekranie iFit. Naciskaj przyciski ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku Enter, by wybrać użytkownika.

4. Wybierz program ćwiczeń iFit.

Aby pobrać program ćwiczeń iFit do swego planu, naciśnij przycisk Map (mapy), Train (treningu) lub Lose Wt. (odchudzania) i pobierz następny program ćwiczeń tego typu.

Naciśnij przycisk Compete (rywalizacji), aby ścigać się w uprzednio zaplanowanym wyścigu.

Aby powtórzyć wcześniej przećwiczony program ćwiczeń z planu, najpierw naciśnij przycisk Track (trasy). Używaj przycisków zwiększania i zmniejszania, aby wybrać odpowiedni program ćwiczeń. Aby rozpocząć program ćwiczeń, wciśnij przycisk Start.

Więcej informacji na temat programów ćwiczeń iFit znajdziesz na stronie internetowej www.iFit.com.

Gdy wybierzesz program ćwiczeń iFit, wyświetlacz pokaże nazwę, czas trwania, maksymalne ustawienie prędkości i odległość programu ćwiczeń. Na wyświetlaczu będzie też widoczna przybliżona liczba kalorii, jakie spalisz podczas ćwiczeń, oraz profil ustawień prędkości treningu.

Jeśli wybierzesz program ćwiczeń z rywalizacją, wyświetlacz zacznie odliczać do początku wyścigu.

Uwaga: każdy przycisk iFit pozwala także uruchomić dwa demonstracyjne programy ćwiczeń. Aby skorzystać z demonstracyjnych programów ćwiczeń, wyjmij moduł iFit z konsoli i naciśnij jeden z przycisków iFit.

5. Zaczynaj trening.

Patrz punkt 3 na str. 24.

W czasie wykonywania niektórych programów ćwiczeń może Cię prowadzić głos osobistego trenera. Możesz wybrać ustawienie osobistego trenera audio (patrz TRYB USTAWIEŃ na str. 26).

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

6. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 22.

Na karcie trasy My Trail widoczna będzie mapa trasy, którą maszerujesz lub biegniesz, lub trasa bieżni i liczba pokonanych okrążeń.

Podczas programu ćwiczeń z rywalizacją informacje o postępach w wyścigu będą wyświetlane na karcie Competition. Podczas ścigania się górny wiersz matrycy informuje o przebytej części wyścigu. Pozostałe wiersze oznaczają postępy czterech głównych konkurentów. Koniec matrycy symbolizuje koniec wyścigu.

7. Możesz też mierzyć swoje tętno.

Patrz punkt 6 na str. 22.

8. W razie potrzeby włącz wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 23.

9. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

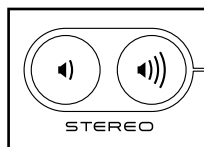
Patrz punkt 8 na str. 23.

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

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU

Aby podczas ćwiczeń odtwarzać za pomocą konsoli muzykę lub książki audio, należy podłączyć do gniazda konsoli kabel audio z wtyczkami męskimi 3,5 mm (do nabycia osobno) połączony z odtwarzaczem MP3, CD lub innym odtwarzaczem audio; **należy sprawdzić, czy kabel jest dobrze włożony do gniazda. Uwaga: Kabel audio można nabyć w sklepach z artykułami elektronicznymi.**

Następnie naciśnij przycisk odtwarzania na odtwarzaczu audio. Ustaw poziom głośności za pomocą przycisków regulacji głośności na konsoli lub funkcji regulacji głośności w odtwarzaczu audio.



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

TRYB USTAWIEŃ

Konsola jest wyposażona w tryb ustawień umożliwiający podgląd danych dotyczących użytkownika bieżni i personalizację ustawień konsoli.

1. Wybierz tryb ustawień.

Aby wybrać tryb ustawień, naciśnij przycisk Settings. Po wybraniu trybu ustawień wyświetlone zostaną następujące informacje:

Na wyświetlaczu czasu pojawi się łączna liczba godzin użytkowania bieżni.

Na wyświetlaczu odległości widoczna będzie całkowita liczba kilometrów (lub mil), przez które poruszał się pas bieżni.

W dolnej części wyświetlacza podany będzie stan modułu iFit. Jeśli podłączony jest moduł iFit, wyświetlane będą wyrazy WIFI MODULE. Jeśli podłączony jest moduł USB, wyświetlane będą wyrazy USB/SD MODULE. Jeśli nie jest podłączony żaden moduł, wyświetlane będą wyrazy NO IFIT MODULE.

2. Wybierz opcjonalne widoki ekranu.

Po wybraniu trybu ekranu na matrycy wyświetlonych zostanie kilka opcjonalnych ekranów. Naciśnij przycisk strzałki w dół obok przycisku Home, aby wybrać jeden z następujących ekranów:

UNITS (jednostki) — aby zmienić jednostkę pomiaru, naciśnij przycisk Enter. Aby odległość była wyświetlana w milach, wybierz opcję ENGLISH (mile angielskie). Aby odległość była wyświetlana w kilometrach, wybierz opcję METRIC (metryczne).

DEMO (demonstracja) — konsola bieżni jest wyposażona w tryb demo wyświetlacza, przeznaczony do używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Gdy tryb demo jest włączony, konsola będzie normalnie działać po włączeniu kabla zasilającego. Przesuń wyłącznik do pozycji resetującej i włoż klucz do konsoli. Po wyjęciu klucza wyświetlacze pozostaną jednak włączone, mimo że przyciski nie będą działały. Jeśli tryb demo jest włączony, na matrycy pojawi się wyraz ON. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demo, naciśnij przycisk Enter.

CONTRAST LVL (poziom kontrastu) — naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania Incline (nachylenia) bieżni, aby wyregulować kontrast wyświetlacza.

Jeśli podłączony jest moduł, możesz także wybrać następujący ekran:

TRAINER VOICE (głos trenera) — aby włączyć lub wyłączyć tryb trenera audio, naciśnij przycisk.

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

DEFAULT MENU (menu domyślne) — menu domyślne pojawi się, gdy włożysz klucz do konsoli lub naciśniesz przycisk Home. Naciskaj przycisk Enter kilkakrotnie, by wybrać ekran główny trybu manualnego lub ekran główny iFit jako menu domyślne.

CHECK WIFI STATUS (sprawdź stan Wi-Fi) — naciśnij przycisk Enter, aby sprawdzić stan modułu iFit. Na dolnym wyświetlaczu pokazane zostaną numer wersji oprogramowania, identyfikator sieci, typ kodowania sieci, stan połączenia, siła sygnału bezprzewodowego, adres IP modułu, liczba zarejestrowanych użytkowników i ich imiona, wyniki wyszukiwania DNS oraz stan serwera iFit.

SEND/RECEIVE DATA (wysyłaj/odbieraj dane) — aby przysyłać i otrzymywać programy ćwiczeń, dzienniki programów ćwiczeń i aktualizacje, naciśnij przycisk Enter. Gdy proces ten zostanie zakończony, na wyświetlaczu pojawi się komunikat TRANSFERS DONE (transmisja zakończona).

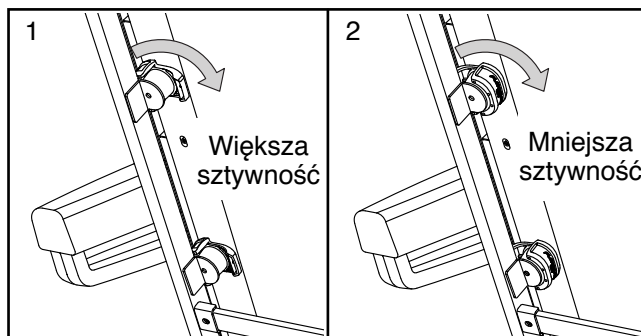
3. Wyjdź z trybu ustawień.

Aby opuścić tryb ustawień, naciśnij przycisk Settings.

JAK DOSTOSOWAĆ SYSTEM AMORTYZACJI

Wyjmij klucz z konsoli i odłącz przewód zasilający. Aby dostosować amortyzację, może być konieczne ustawienie bieżni w pozycji przechowywania (patrz JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ na str. 28).

Aby zwiększyć sztywność amortyzatora, przestaw go w położenie pokazane na rys. 1. Aby zmniejszyć sztywność, przestaw go w położenie pokazane na rys. 2. Pozostałe amortyzatory wyreguluj w ten sam sposób. **Uwaga: upewnij się, że ustawiony poziom sztywności amortyzatorów po lewej i prawej stronie bieżni jest taki sam. Im szybciej biegniesz lub im więcej ważysz, tym większa powinna być sztywność platformy bieżni.**



JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ

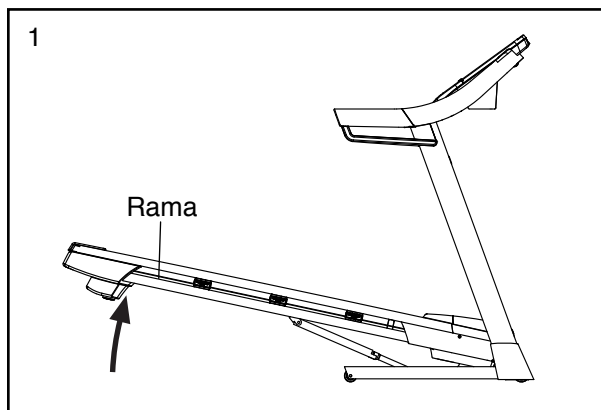
JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ

Aby uniknąć uszkodzeń bieżni, przed jej złożeniem ustaw zerowy poziom nachylenia bieżni.

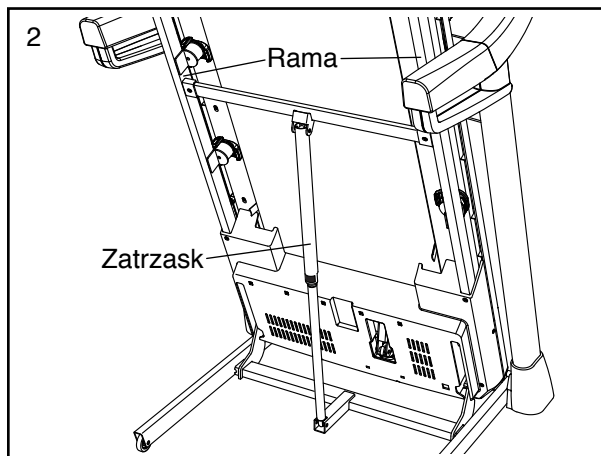
Wyjmij klucz i odłącz kabel zasilania z gniazda.

OSTRZEŻENIE: aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię, musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg.

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



2. Podnoś ramę aż do zablokowania zatrzasku zamykającego w pozycji przechowywania. **OSTRZEŻENIE:** upewnij się, że zatrzask zamykający jest zablokowany.

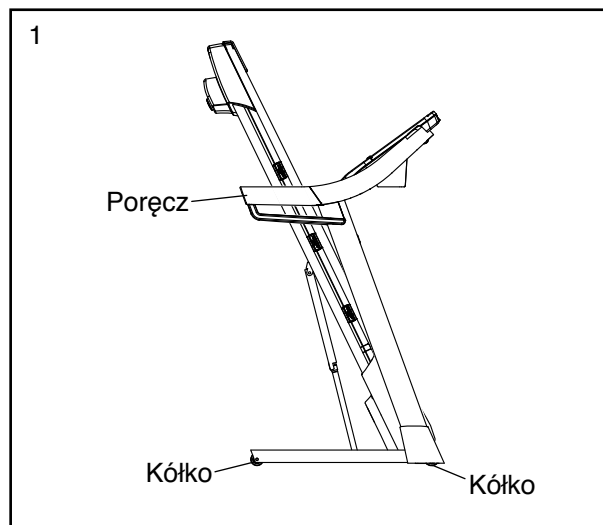


Aby chronić podłogę lub dywan, połóż pod bieżnią matę. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej od 30° C.

JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

Przed przenoszeniem bieżni złóż ją zgodnie z opisem po lewej. **OSTRZEŻENIE:** upewnij się, że zatrzask zamykający jest ustawiony w pozycji przechowywania. Do przenoszenia bieżni mogą być potrzebne dwie osoby.

1. Chwyć poręczę obiema rękami i ostrożnie przepchnij bieżnię w żądane miejsce. **OSTRZEŻENIE:** nie ciągnij za ramę i nie przesuwaj bieżni po nierównej powierzchni.



JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

1. Naciśnij rękami górną część ramy bieżni, naciśnij zatrzask zamykający stopą w miejscu pokazanym na rysunku, a następnie pozwól ramie opuścić się na podłogę.



KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

KONSERWACJA

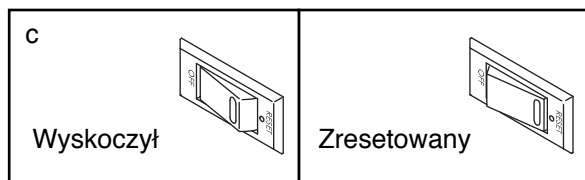
Czyść bieżnię regularnie i dbaj o to, aby pas bieżni był czysty i suchy. Najpierw **przestaw wyłącznik do pozycji Off (wyłączone) i odłącz kabel zasilający od gniazdka**. Przetrzyj zewnętrzne części bieżni wilgotną szmatką z niewielką ilością łagodnego detergentu. **WAŻNE: Nie rozpylaj żadnych płynów bezpośrednio na bieżnię. Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, dbaj o to, aby nie miała kontaktu z płynami.** Następnie dokładnie wytrzyj bieżnię do sucha miękką ściereczką.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

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

OBJAW: urządzenie się nie włącza

- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do odpowiednio uziemionego gniazda (p. s. 19). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²) nie dłuższy niż 1,5 m.
- Po podłączeniu kabla zasilającego do gniazda, sprawdź, czy klucz jest włożony do konsoli.
- Sprawdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko kabla zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano, oznacza to, że wyłącznik wyskoczył. Aby go zresetować, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.



OBJAW: bieżnia wyłącza się podczas użycia

- Sprawdź wyłącznik (patrz rysunek powyżej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, odczekaj pięć minut i wciśnij go z powrotem.

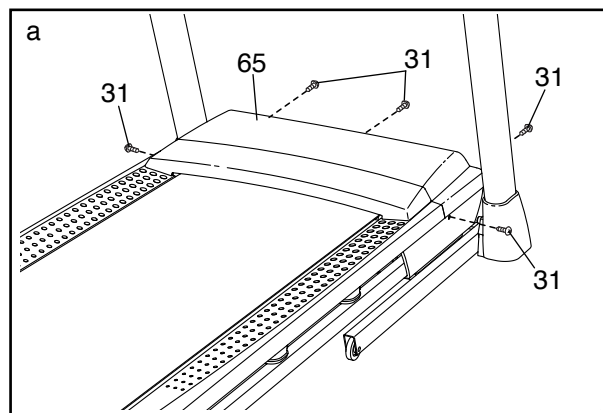
- Upewnij się, że kabel zasilający jest podłączony do gniazda. Jeśli jest podłączony, wyjmij go, odczekaj pięć minut i podłącz ponownie.
- Wyjmij klucz z konsoli i włóż go ponownie.
- Jeśli bieżnia nadal nie działa, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

OBJAW: wyświetlacze konsoli nie gasną po wyjęciu z niej klucza

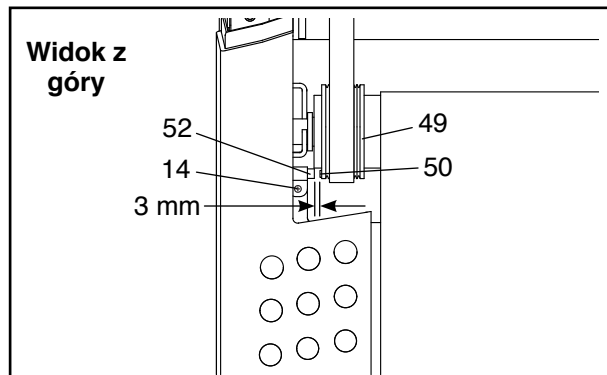
- Konsola bieżni jest wyposażona w tryb demo wyświetlacza, przeznaczony do używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze nie gasną po wyjęciu klucza, włączony jest tryb demo. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przez kilka sekund przycisk Stop. Jeśli wyświetlacze nie zgasną, wyłącz tryb demo zgodnie ze wskazówkami w części TRYB USTAWIEŃ na str. 26.

OBJAW: wyświetlacze konsoli nie działają poprawnie

- Wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Usuń trzy wkręty #8 x 3/4" (31). Ostrożnie odkręć pokrywę silnika (65).



Znajdź przełącznik (52) i magnes (50) po lewej stronie koła pasowego (49). Obróć koło w taki sposób, aby przełącznik i magnes znalazły się na tej samej wysokości. **Upewnij się, że odległość między nimi wynosi w przybliżeniu (3 mm).** Jeśli to konieczne, poluzuj wkręt samogwintujący #8 x 3/4" (14), przesunij nieco przełącznik, a następnie ponownie dokręć wkręt. Ponownie załóż pokrywę silnika (nie pokazano na rysunku) za pomocą pięciu wkrętów #8 x 3/4" (nie pokazano na rysunku) i włącz bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



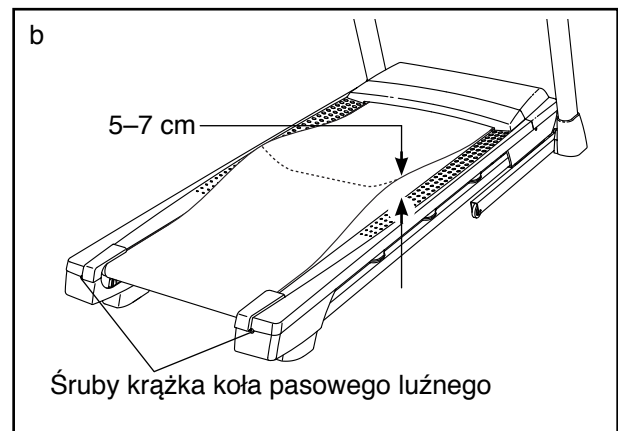
OBJAW: nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

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

OBJAW: pas bieżni zwalnia podczas marszu po nim

- Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód 3-żyłowy (z uziemieniem) o średnicy 1 mm² nie dłuższy niż 1,5 m.

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

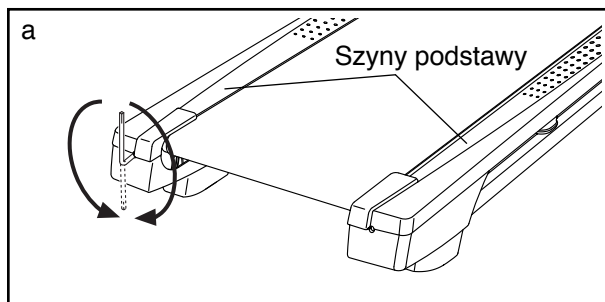


- Pas bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem. **WAŻNE: do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie stosuj smarów silikonowych ani innych substancji, chyba że zaleci to przedstawiciel autoryzowanego serwisu. Takie substancje mogą pogorszyć stan pasa i powodować nadmierne zużycie się urządzenia.**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

OBJAW: pas bieżni nie jest wycentrowany między szynami podstawy

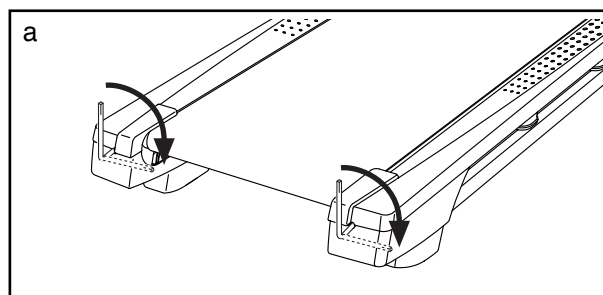
WAŻNE: jeśli pas bieżni ociera się o szyny podstawy, może ulec uszkodzeniu.

- a. Najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA**. Jeśli pas bieżni przesunął się w lewo, użyj klucza sześciokątnego, aby 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. Uważaj, aby nie naciągnąć pasa zbyt mocno. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie znajdzie się w położeniu centralnym.



OBJAW: pas bieżni ześlizguje się podczas marszu po nim

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



OBJAW: wyświetlacz konsoli po włączeniu wyświetla linie

- a. Jeśli na wyświetlaczu pojawiają się linie, patrz TRYB USTAWIEŃ na str. 26 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.

SUGEROWANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

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

1. Dotknięcie palców stóp

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

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

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

3. Rozciąganie łydek/ścięgna Achillesa

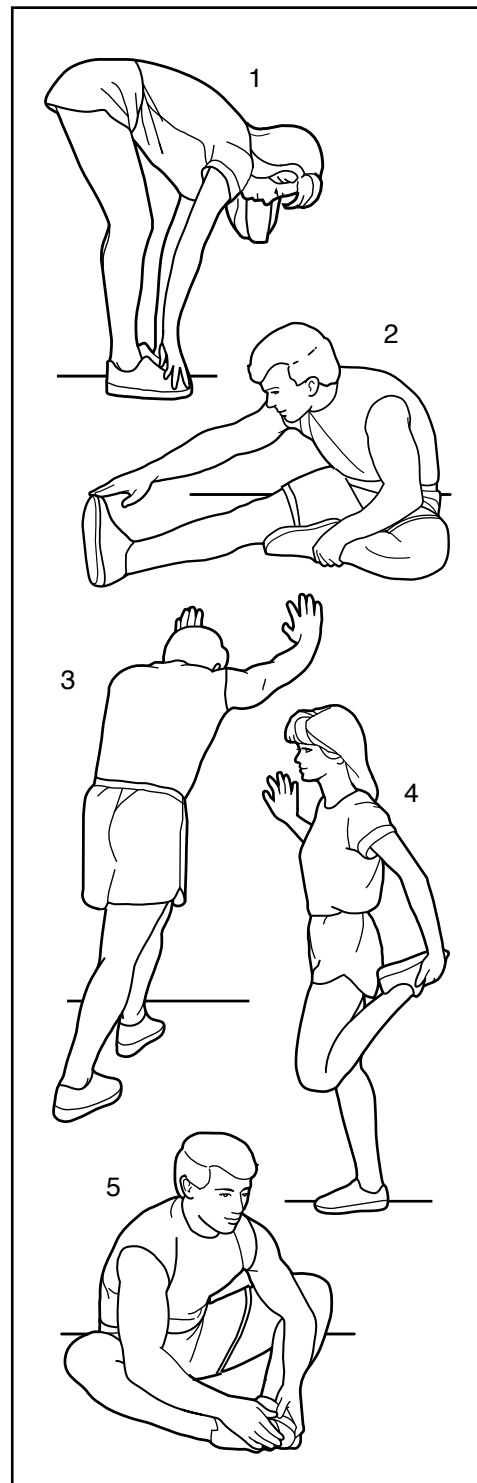
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzyj dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesuwaj biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej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

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

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

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

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



LISTA CZĘŚCI

Nr modelu NETL12914.0 R0514A

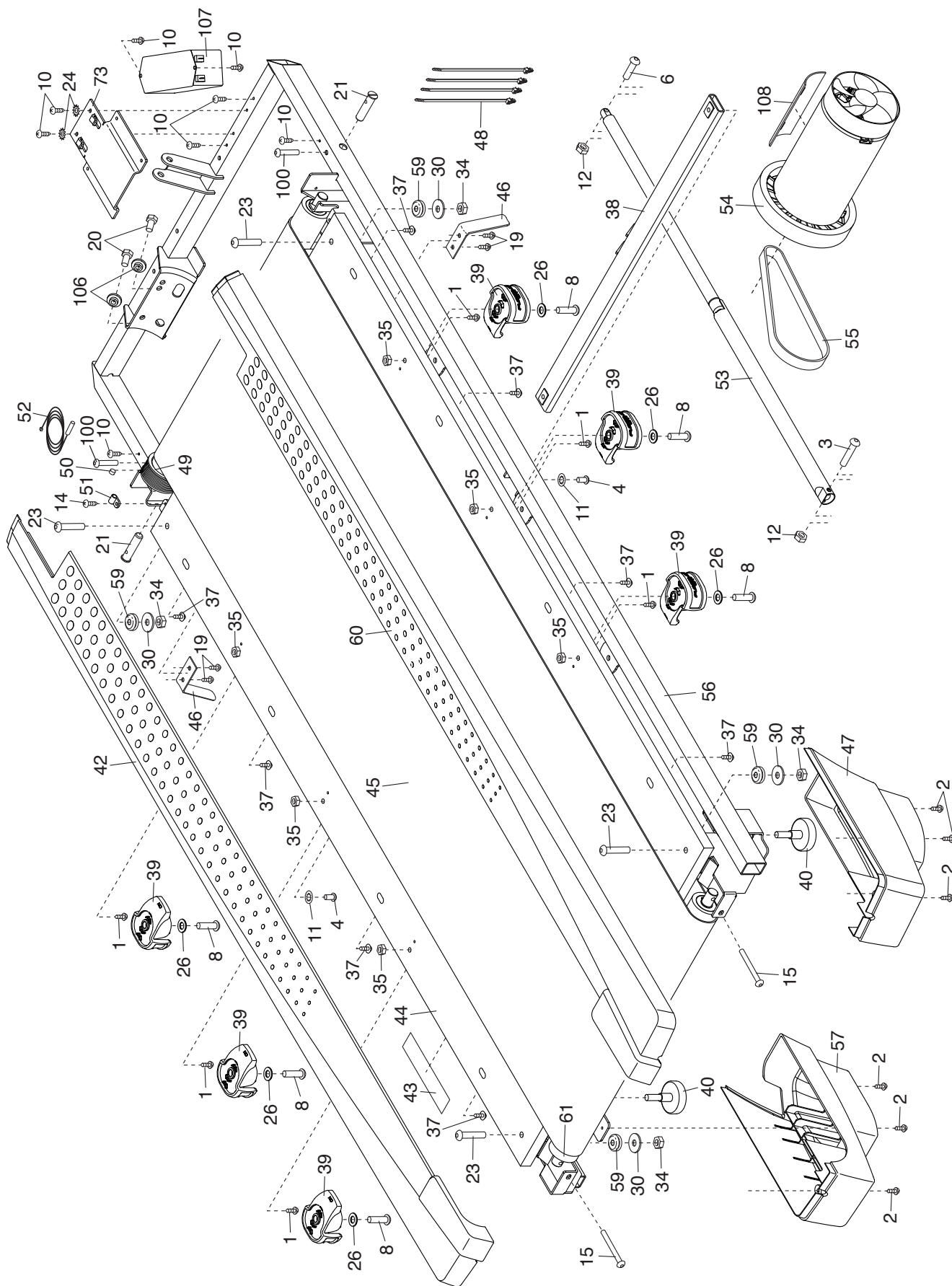
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	22	Wkręt #8 x 1/2"	49	1	Wałek/koło pasowe napędowe
2	32	Wkręt #8 x 3/4"	50	1	Magnes
3	1	Śruba 5/16" x 2 1/4"	51	1	Zacisk przekaźnika
4	10	Wkręt 5/16" x 3/4"	52	1	Przekaźnik
5	4	Podkładka zębata odginana #10	53	1	Zatrask zamykający
6	1	Śruba 5/16" x 1 3/4"	54	1	Silnik napędowy
7	6	Wkręt 3/8" x 4"	55	1	Pas silnika
8	6	Wkręt 1/4" x 1"	56	1	Rama
9	4	Wkręt #10 x 3/4"	57	1	Stopka tylna lewa
10	10	Srebrny wkręt #8 x 1/2"	58	1	Przewód uziomowy konsoli
11	14	Podkładka zębata odginana 5/16"	59	4	Amortyzator gumowy
12	2	Nakrętka 5/16"	60	1	Prawa szyna podstawy
13	6	Podkładka zębata odginana 3/8"	61	1	Krażek koła pasowego luźnego
14	1	Wkręt samogwintujący #8 x 3/4"	62	2	Kółko przednie
15	2	Wkręt 1/4" x 2 1/2"	63	2	Rozpórka kółka
16	1	Śruba 3/8" x 1 1/2"	64	1	Podstawa konsoli
17	2	Śruba kółka 3/8" x 1 1/2"	65	1	Pokrywa silnika
18	1	Rama konsoli	66	1	Przycisk pokrywy
19	4	Wkręt #8 x 7/16"	67	2	Rozpórka ramy pochylni
20	2	Wkręt silnika napędowego 5/16"	68	5	Zacisk pokrywy
21	2	Bolec 3/8"	69	1	Silnik pochylni
22	2	Śruba 3/8" x 1"	70	1	Rama pochylni
23	4	Śruba pasowana 5/16" x 1 3/4"	71	2	Rozpórka ramy
24	2	Podkładka zębata odginana #8	72	1	Sterownik
25	4	Wkręt #8 x 1"	73	1	Płyta sterownika
26	6	Podkładka płaska 3/8"	74	2	Zaślepka podstawy
27	1	Prawa podstawka	75	1	Wyłącznik
28	4	Wkręt 5/16" x 2 1/2"	76	1	Kabel zasilający
29	1	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" x 1 3/4"	77	1	Przelotka
30	4	Podkładka płaska 5/16"	78	1	Obudowa silnika
31	5	Wkręt #8 x 3/4"	79	1	Lewy uchwyt poręczy
32	2	Rozpórka silnika nachylenia bieżni	80	1	Konsola
33	6	Przeciwnakrętka 3/8"	81	1	Przewód wspornika
34	4	Nakrętka 5/16"	82	1	Lewa pokrywa podstawy
35	6	Przeciwnakrętka 1/4"	83	1	Prawa pokrywa podstawy
36	1	Lewa podstawka	84	1	Prawa wewnętrzna osłona poręczy
37	8	Wkręt #8 x 5/8"	85	1	Lewa wewnętrzna osłona poręczy
38	1	Poprzeczka zatrasku	86	2	Poręcz
39	6	Izolator	87	1	Lewa zewnętrzna osłona wspornika
40	2	Tylna stopka	88	1	Lewa wewnętrzna osłona wspornika
41	1	Poprzeczka wsporników	89	1	Lewy wspornik
42	1	Lewa szyna podstawy	90	1	Prawy wspornik
43	1	Nalepka ostrzegawcza	91	2	Nalepka ostrzegawcza
44	1	Platforma bieżni	92	1	Prawy uchwyt poręczy
45	1	Pas bieżni	93	1	Poprzeczka czujnika tętna
46	2	Prowadnica pasa	94	1	Podstawa
47	1	Stopka tylna prawa	95	1	Prawa wewnętrzna osłona wspornika
48	4	Linka do kabli	96	1	Prawa zewnętrzna osłona wspornika

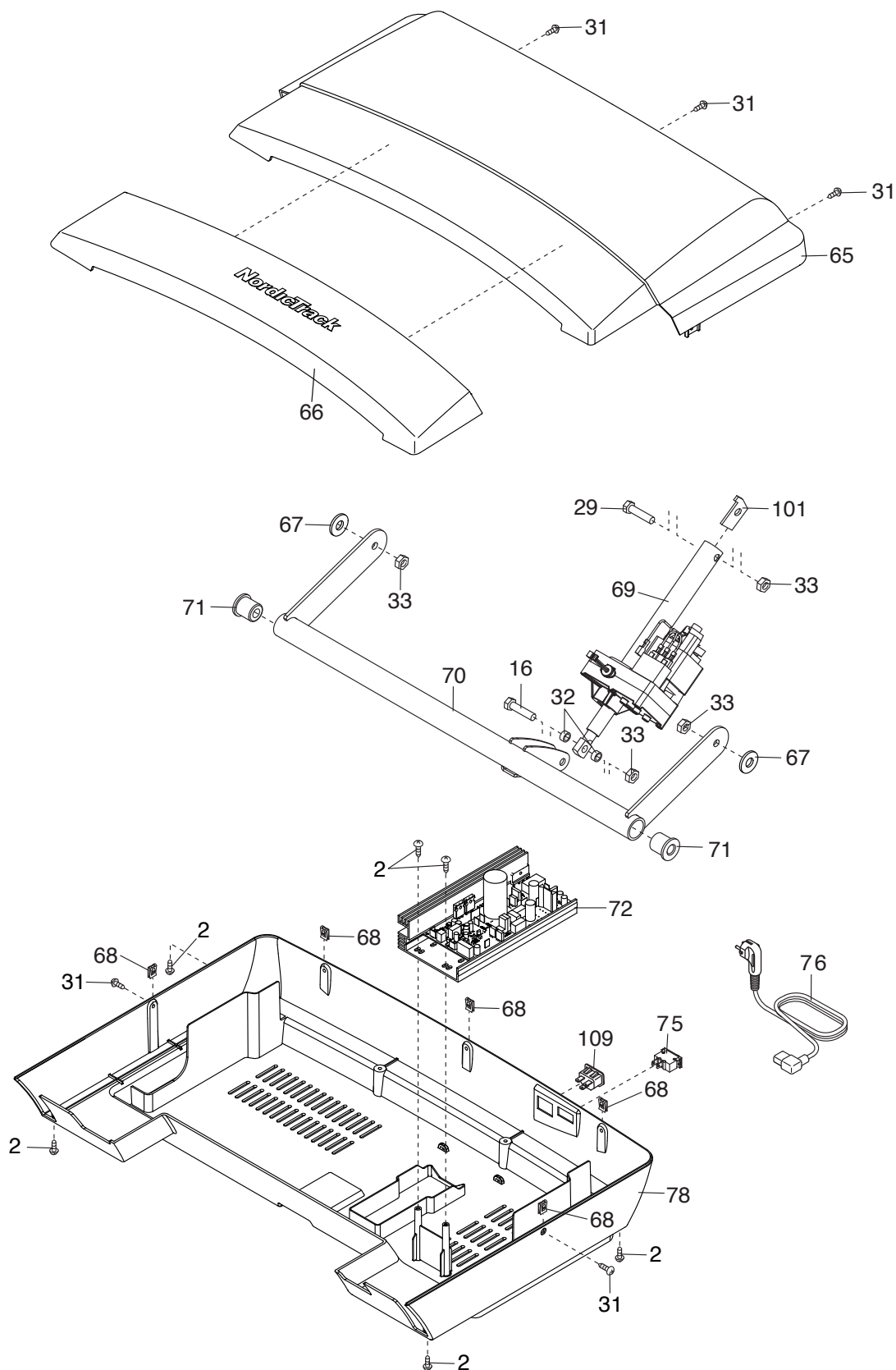
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
97	2	Kółko	105	2	Płyta poręczy
98	1	Klucz/zacisk	106	2	Tuleja silnika
99	2	Linka do kabli	107	1	Filtr
100	2	Wkręt 1/4" x 1 1/2"	108	1	Płyta silnika
101	1	Ogranicznik nachylenia	109	1	Gniazdo
102	2	Klamra konsoli	110	1	Pasek czujnika tętna
103	2	Wkręt #8 x 1"	111	1	Czujnik
104	2	Podkładka #10	*	—	Podręcznik użytkownika

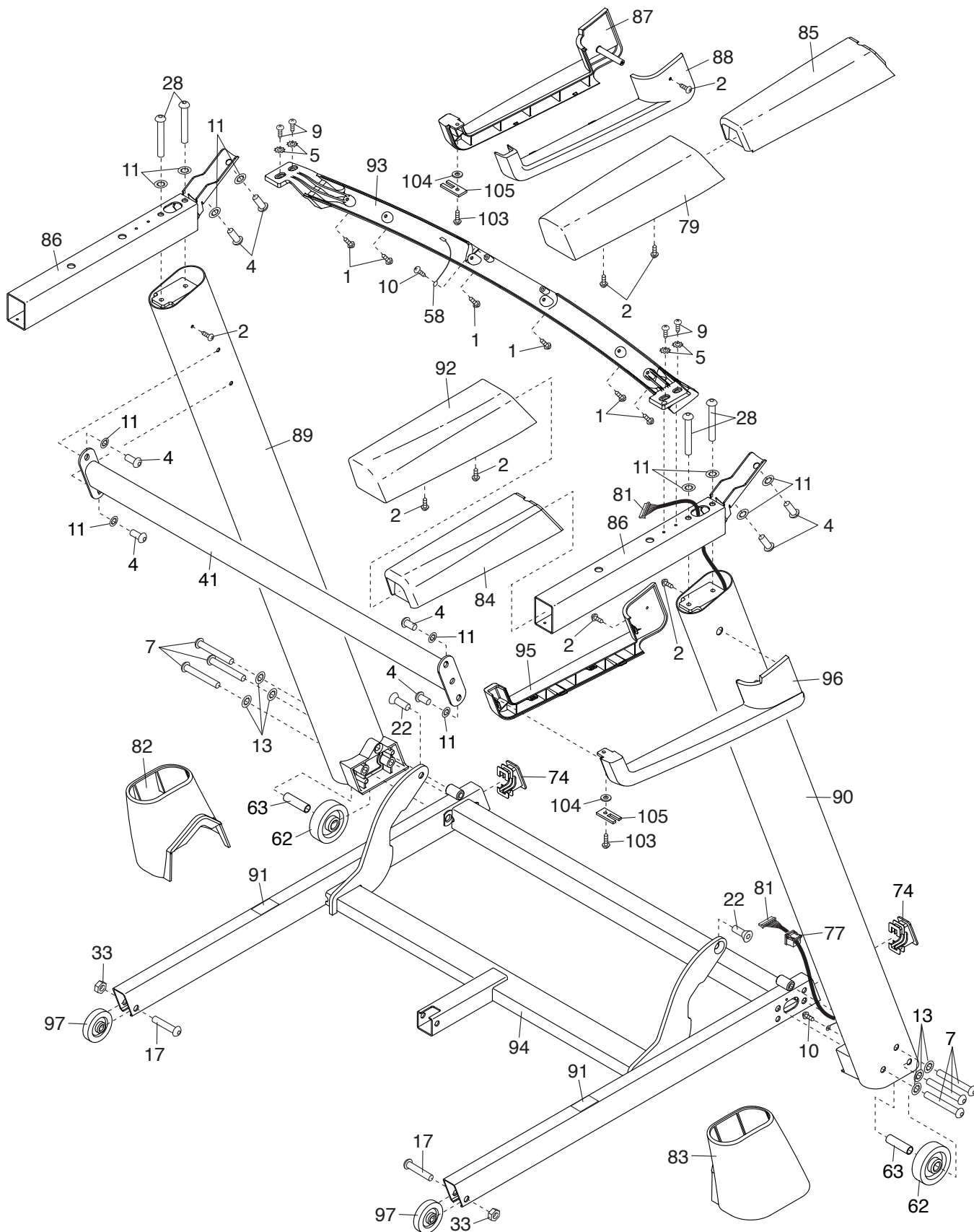
Uwaga: specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.

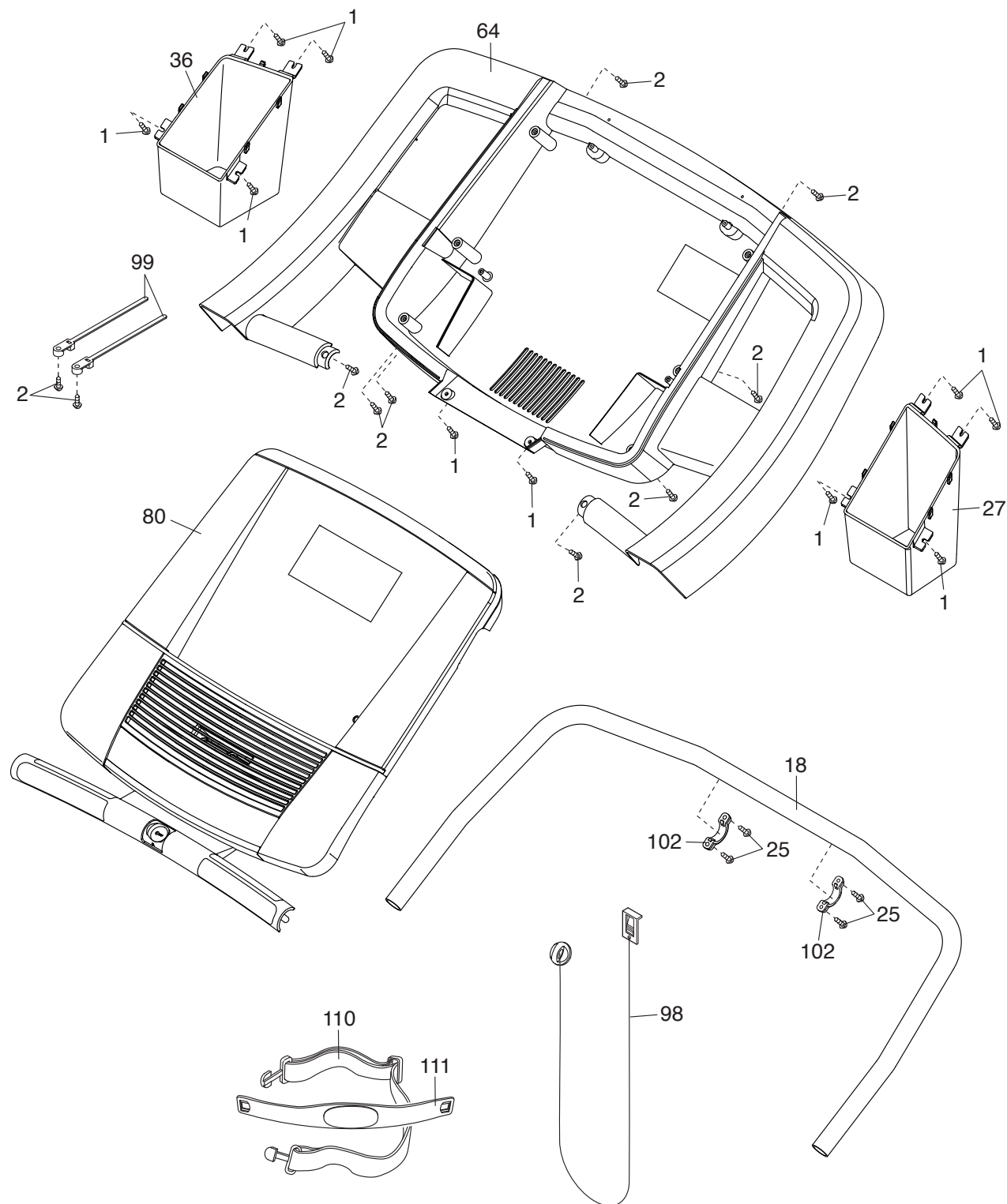
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY A

Nr modelu NETL12914.0 R0514A









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.

