

NordicTrack T13.0

Model č. NETL13711.0

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo pro budoucí potřebu.



MÁTE OTÁZKY?

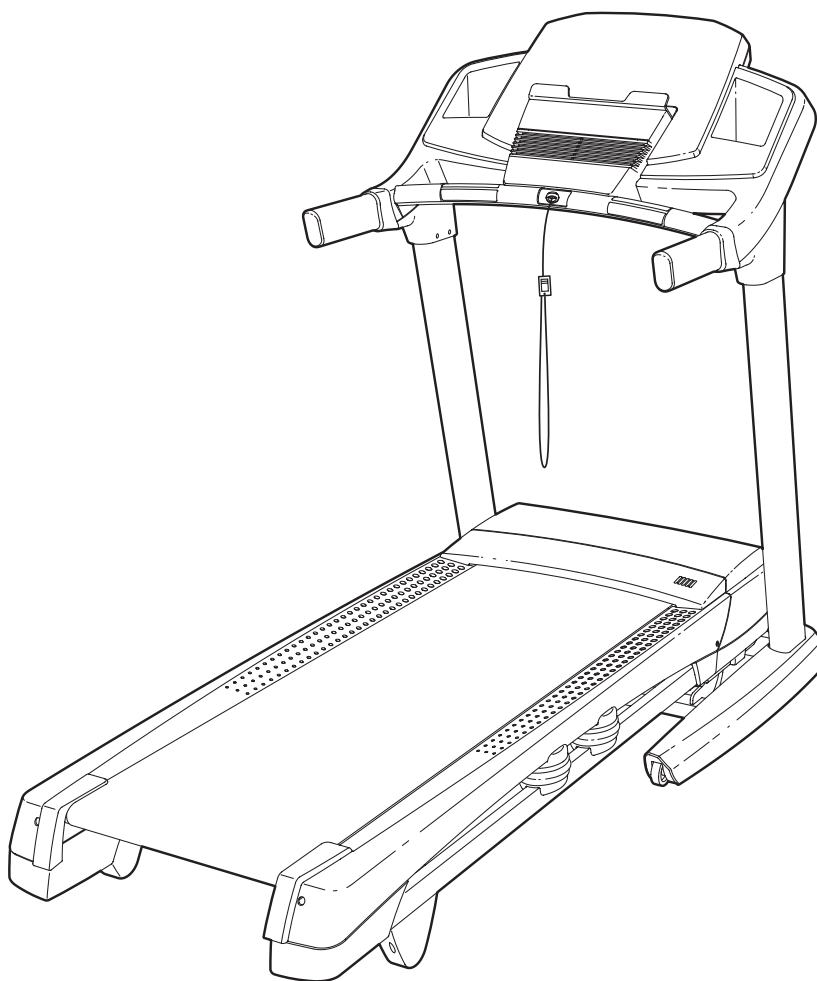
V případě dotazů nebo chybějících dílů prosím kontaktujte firmu, od které jste si tento výrobek zakoupili.

Navštivte naše internetové stránky: www.iconsupport.eu

POZOR

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

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

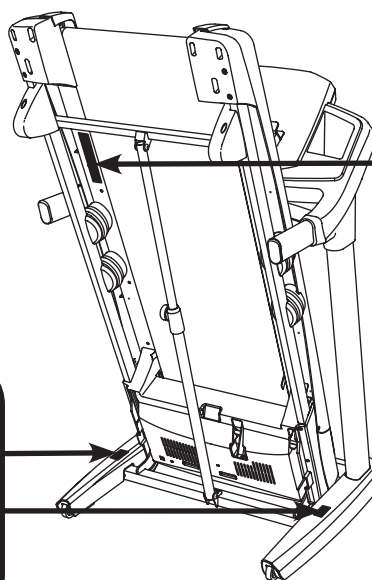


OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘÍPRAVA	5
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ	6
MONTÁŽ	7
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU	15
PROVOZ A NASTAVENÍ	16
SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽERU	25
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	26
POKYNY PRO CVIČENÍ	29
SEZNAM DÍLŮ	30
ROZLOŽENÝ VÝKRES	32
OBJEDNÁVÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Zde vyobrazené varovné štítky jsou součástí tohoto výrobku. Varovné štítky je nutné přilepit nad varovné nápisy v angličtině na uvedených místech. Na tomto výkrese jsou uvedena umístění výstražných štítků. **Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, zavolejte na telefonní číslo na přední straně této příručky a zdarma požádejte o náhradní štítek. Štítek upevněte na uvedené místo.** Poznámka: Štítky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.



⚠ Pozor

Pozor! Jakmile je koberec spuštěný, udržujte nohy a ruce v dostatečné vzdálenosti.

⚠ Pozor

Chraňte sebe a své okolí před rizikem vážného zranění. Předčtěte si příručku a :



• Při zastavování běhacího prkna stávejte pouze na odpovídavé pro nohy.

• Postupně měňte rychlost.

• Držte se vždy zábradlí, abyste nespadli a vždy, když používáte běhací koberec, noste u sebe klíč bezpečnostního klíče.

• Pokud se cítíte malátní, máte závratě nebo nemůžete popadnout dech, okamžitě přestaňte cvičit.

• Před přemístěním koberce musí být západka zcela uzavřena.

• Než koberec složíte a ukládáte, sídlo musí být na nejvyšší poloze.



• Nenechte nikdy dítě hrát si v blízkosti nebo na koberci.



• Pokud koberec nepoužíváte, odstraňte bezpečnostní klíč.



• Snažte se, aby vaše oblečení, prsty a vlasy byly v dostatečné vzdálenosti od koberce.

• Běhací pás nikdy neopravujte za chodu.



• Používejte koberec, noste vždy sportovní boty.

NORDICTRACK is a registered trademark of ICON IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch a iTunes jsou registrované ochranné známky společnosti Apple Inc, registrované v USA a dalších zemích. iPod® není zahrnuta. Nike je registrovaná ochranná známka společnosti Nike, Inc. a přidružených společností.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

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

1. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
2. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého trenažéru byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
3. Běžecký trenažér používejte pouze k popsanému účelu.
4. Běžecký trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
5. Běžecký trenažér umístěte na rovný povrch a ponechte prostor minimálně 2,4 m za trenažérem a 0,6 m na každé straně. Trenažér neumísťujte na povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér.
6. Trenažér nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
7. Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah trenažéru.
8. Běžecký trenažér smí používat osoby do hmotnosti 150 kg.
9. Nikdy nedovolte, aby běžecký trenažér současně používala více než jedna osoba.
10. Při používání trenažéru noste vhodný cvičební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v trenažéru zachytit. Sportovní podpurné oblečení se doporučuje pro muže i ženy. Vždy noste sportovní obuv. Na běžecký trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčochách nebo v sandálech.
11. Při zapojování síťový kabel (viz strana 16) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
12. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
13. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
14. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, je-li napájení vypnuté. Běžecký trenažér nepoužívejte, pokud je síťový kabel nebo zásuvka poškozená nebo pokud běžecký trenažér nefunguje správně. (Pokud trenažér nefunguje správně, prostudujte si kapitolu ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ na straně 26.)
15. Před používáním trenažéru řádně prostudujte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18).
16. Běžecký trenažér nikdy nespouštějte, pokud stojíte na běžeckém pásu. Při používání trenažéru se vždy držte madel.
17. Trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.
18. Monitor srdečního tepu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci mohou mít vliv různé faktory, včetně pohybu uživatele. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.

19. Běžecký trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud se běžecký trenažér nepoužívá, vždy vyjměte klíč, odpojte napájecí kabel a přepněte vypínač do polohy vypnuto. (Poloha vypínače je uvedena na výkrese na straně 5).
20. Běžecký trenažér se nepokoušejte zvedat, snižovat ani přesouvat, pokud není řádně sestavený. (Viz MONTÁŽ na straně 7 a SLOŽENÍ A PŘEMISŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 25.) Pro zvedání, spouštění nebo přemisťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.
21. Při skládání nebo přemisťování běžeckého trenažéru zkontrolujte, zda západka pro uskladnění bezpečně přidržuje rám v poloze pro uskladnění.
22. Do otvorů v běžecském trenažéru nikdy nevkláděte žádné předměty.
23. Pravidelně kontrolujte a řádně utahujte všechny části běžeckého trenažéru.
24. **NEBEZPEČÍ:** Ihned po použití, před čištěním trenažéru a před prováděním údržby a nastavení dle tohoto návodu vždy odpojte síťový kabel. Nikdy nesnímejte kryt motoru, dokud k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné servisní úkony, než je popsáno v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
25. Tento běžecký trenažér je určen pouze k domácímu použití. Tento běžecký trenažér nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
26. Nadměrné cvičení a přepínání vlastních sil může způsobit vážné zranění nebo dokonce úmrtí. Pokud během cvičení pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušete a odpočiňte si.

TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

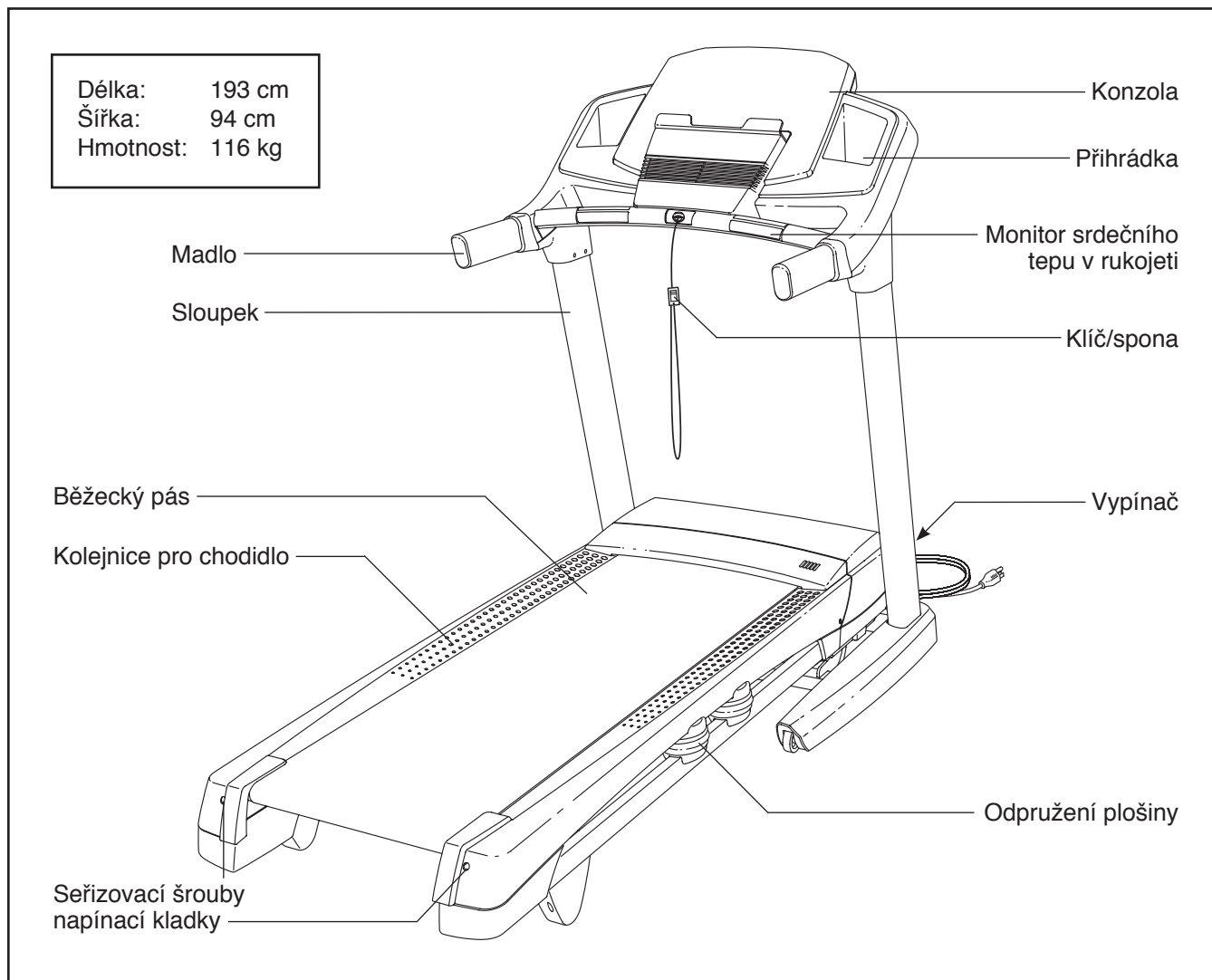
PŘÍPRAVA

Děkujeme vám, že jste si vybral(a) revoluční běžecký trenažér NORDICTRACK® T13.0. Běžecký trenažér T13.0 nabízí řadu funkcí působivých určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení. Pokud necvičíte, unikátní běžecký trenažér lze složit na potřebné podlahové ploše minimálně o polovinu menší než u jiných běžeckých trenažérů.

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

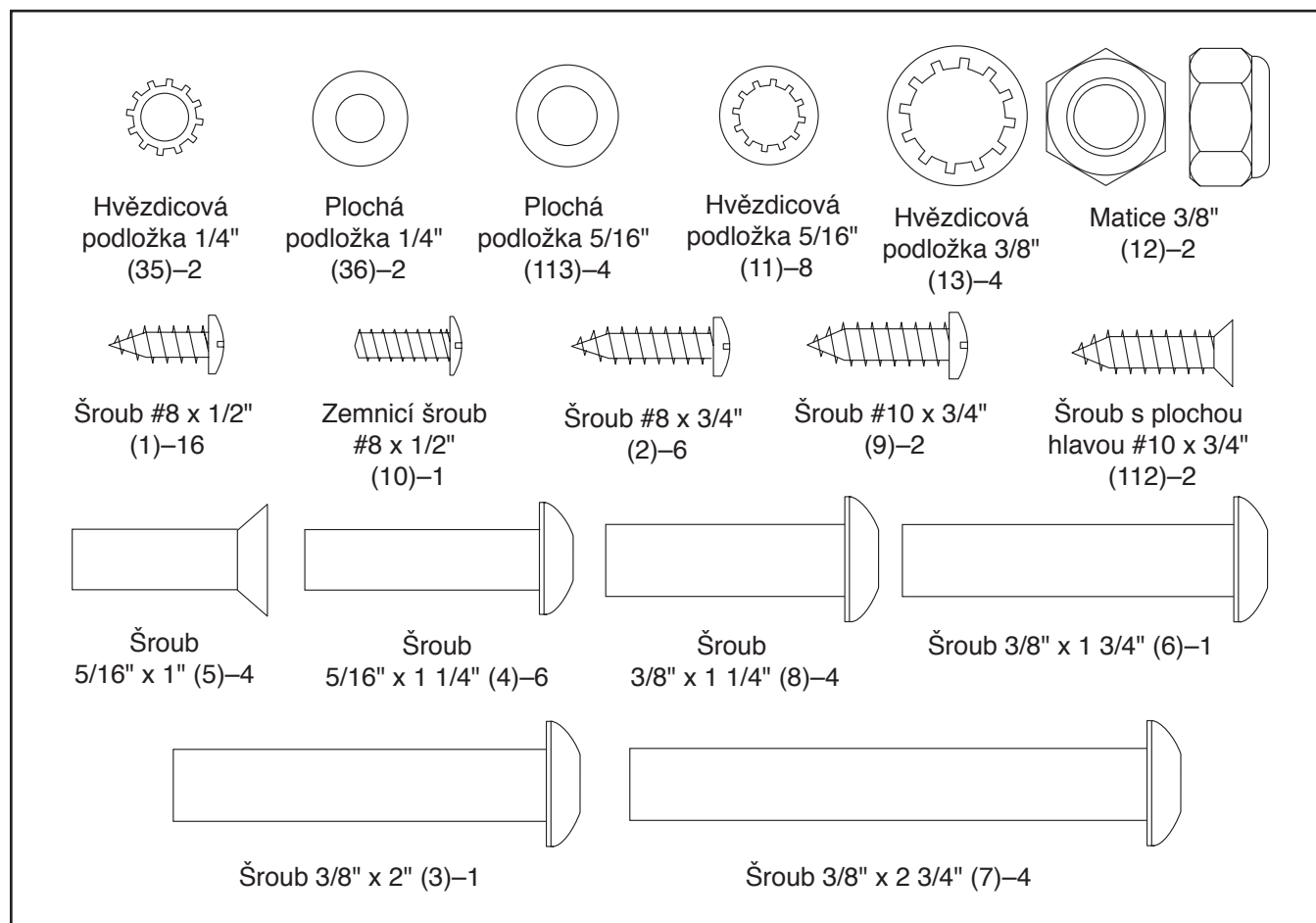
vám po přečtení této příručky bude něco nejasné, podívejte se na přední stranu této příručky. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně této příručky.

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

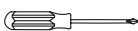


PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

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



MONTÁŽ

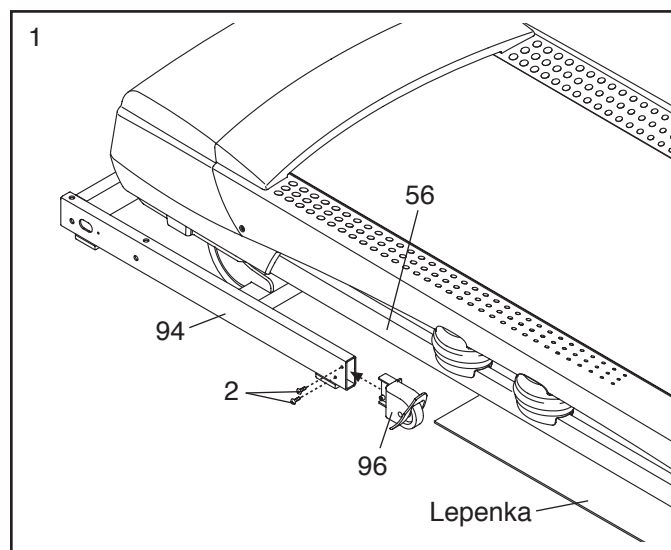
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Všechny součásti posilovacího zařízení umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
- Spodní strana běžeckého pásu trenažéru je opatřena vrstvou vysoce účinného maziva. Během přepravy se určité množství maziva může vytlačit k horní části běžeckého pásu nebo do přepravní krabice. Jedná se o normální jev. Pokud se na horní části běžeckého pásu nachází mazivo, jednoduše je setřete měkkou tkaninou navlhčenou v mírném neabrazivním čisticím prostředku.
- Značení drobných dílů je uvedeno na str. 6.
- Pro montáž je zapotřebí následující nářadí:
 přibalené šestihranné klíče 
 jeden nastavitelný klíč 
 jeden křížový šroubovák 
 nůžky 
- Nepoužívejte elektrické nástroje, zamezíte tak poškození dílů.

1. Ověřte, zda je síťový kabel odpojen.

Pod zadní část rámu (56) dejte kus lepenky a chraňte tak podlahu či koberec před poškozením.

Kryt levého kolečka (96) upevněte dvěma šrouby #8 x 3/4" (2) k základně (94).

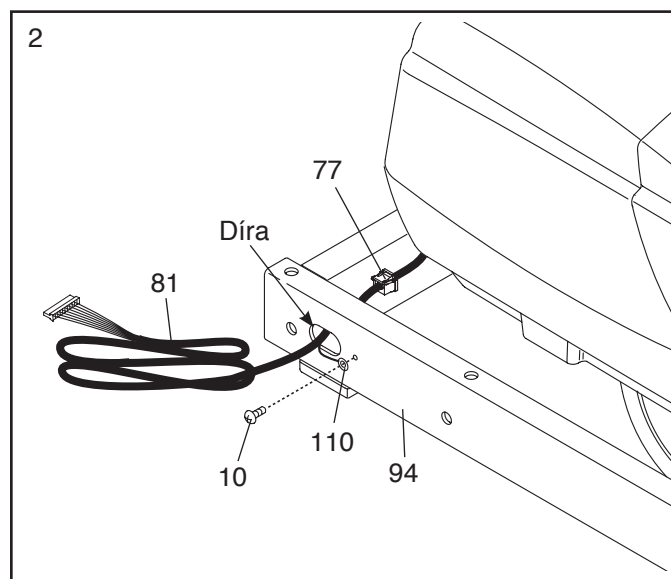
Stejným způsobem připevněte kryt pravý kolečka (není zobrazen) k pravé straně základny (94).



2. Přes otvor vyznačený v základně (94) vytáhněte kabel sloupku (81) a zemnicí kabel základny (110).

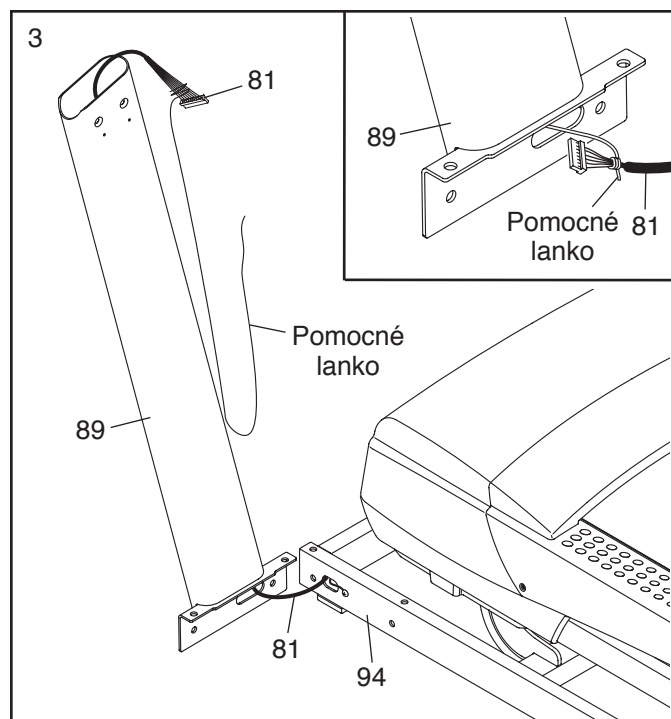
Zemnicí kabel základny (110) upevněte zemnicím šroubem #8 x 1/2" (10) k základně (94).

Do čtvercového otvoru v základně (94) zatlačte průchodku (77).



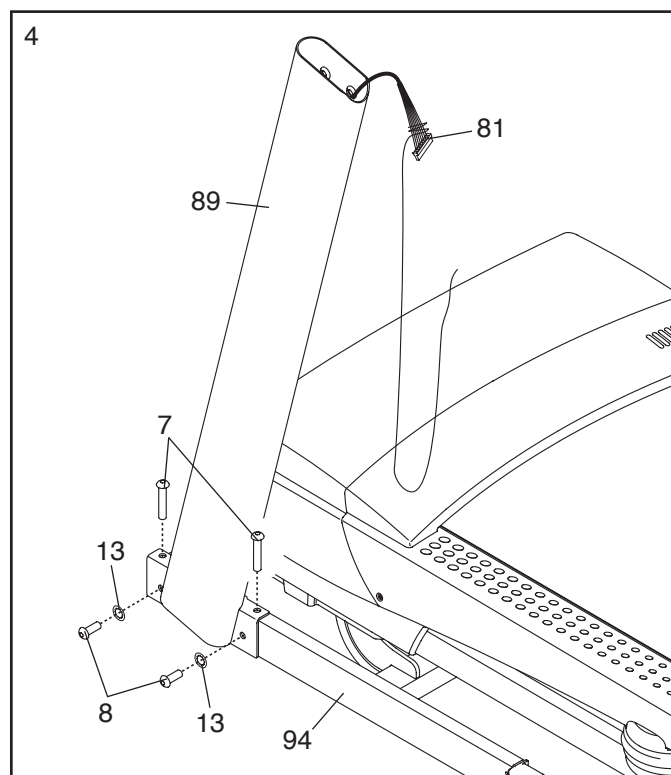
3. Vyhledejte levý sloupek (89), který je označen slovem „Left“ („L“ nebo „Left“ znamená levou stranu, „R“ nebo „Right“ znamená pravou stranu). S pomocí druhé osoby přidržujte levý sloupek v blízkosti základny (94).

Viz výřezový výkres. Pomocné lanko v levém sloupku (89) pevně uvažte kolem konce kabelu sloupku (81). Poté táhněte za druhý konec lanka až do úplného provlečení levým sloupkem.



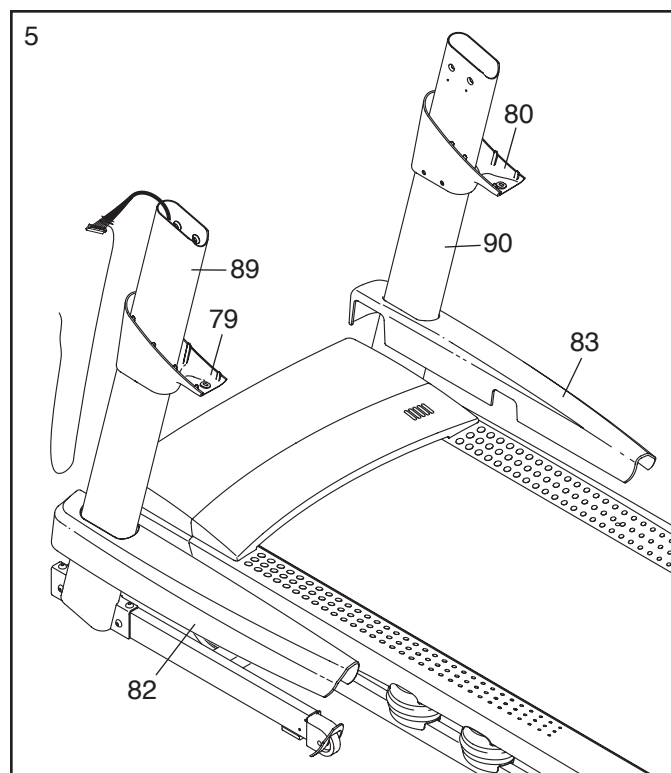
4. Levý sloupek (89) přidržte u základny (94). **Pozor, abyste nesevřeli kabel sloupku (81).** Částečně utáhněte dva šrouby $3/8" \times 1\ 1/4"$ (8) se dvěma hvězdicovými podložkami $3/8"$ (13) a dva šrouby $3/8" \times 2\ 3/4"$ (7) do levého sloupku tak, aby se hlavy šroubů dotýkaly levého sloupku. **Šrouby ještě zcela neutahujte.**

Stejným způsobem upevněte pravý sloupek (nezobrazen). Poznámka: Na pravé straně nejsou žádné kabely.



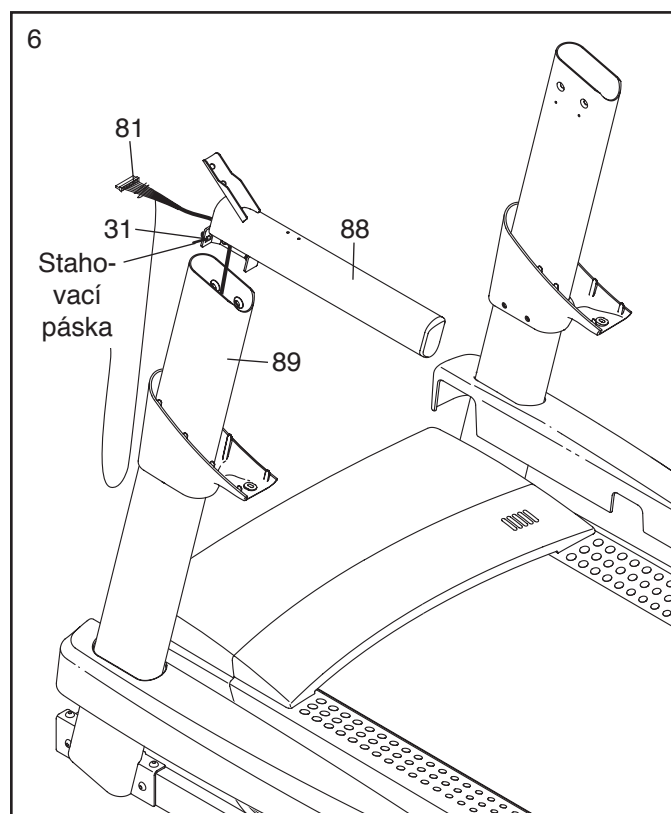
5. Vyhledejte levý kryt základny (82) a pravý kryt základny (83). Kryt levé základny nasuňte na levý sloupek (89). Kryt pravé základny nasuňte na pravý sloupek (90). **Kryty základny zatím nenasazujte na místo.**

Vyhledejte kryt levého sloupku (79) a kryt pravého sloupku (80). Kryt levého sloupku nasuňte na levý sloupek (89). **Kryt pravého sloupku nasuňte na pravý sloupek (90) podle obrázku.**



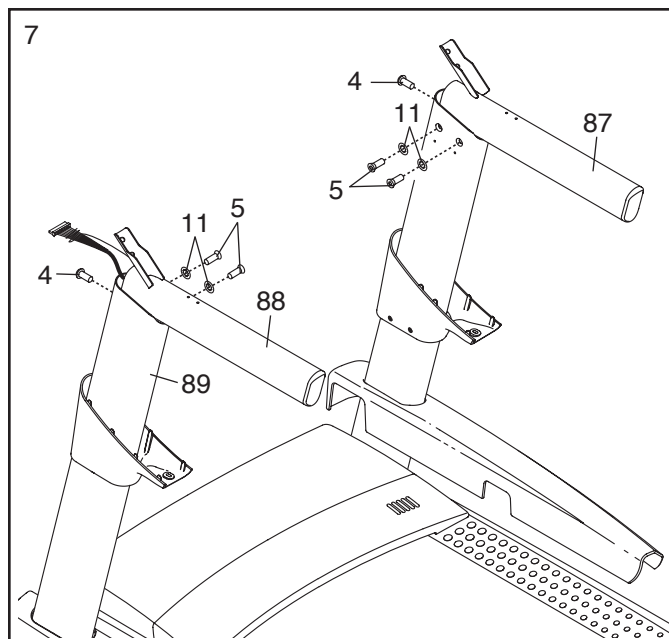
6. Odřežte plastovou stahovací pásku v levém madle (88) a pravém madle (není zobrazeno). V případě nutnosti zatlačte zpět na místo klecové matice 5/16" (31) (zobrazena pouze jedna).

Vyhledejte levé madlo (88) a přidržte jej u levého sloupku (89). Kabel sloupku (81) provlečte držákem vespod levého madla. Z levého madla vytáhněte kabel sloupku.

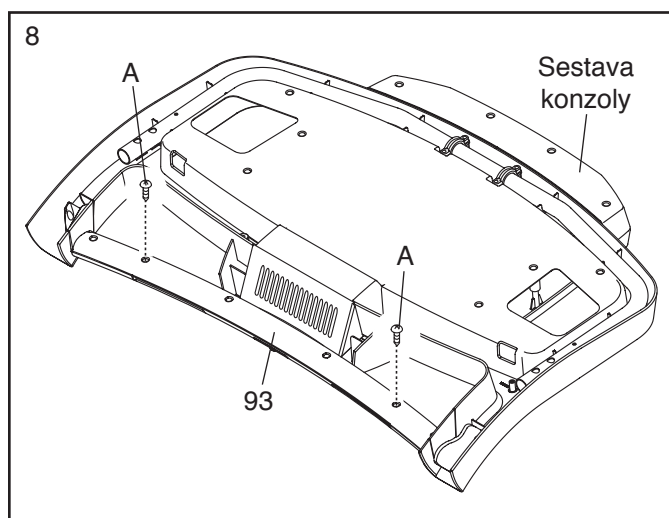


7. K levému sloupku (89) pomocí dvou šroubů 5/16" x 1" (5), dvou hvězdicových podložek 5/16" (11) a šroubu 5/16" x 1 1/4" (4) upevněte levé madlo (88). **Šrouby ještě neutahujte.**

Stejným způsobem upevněte pravé madlo (87).

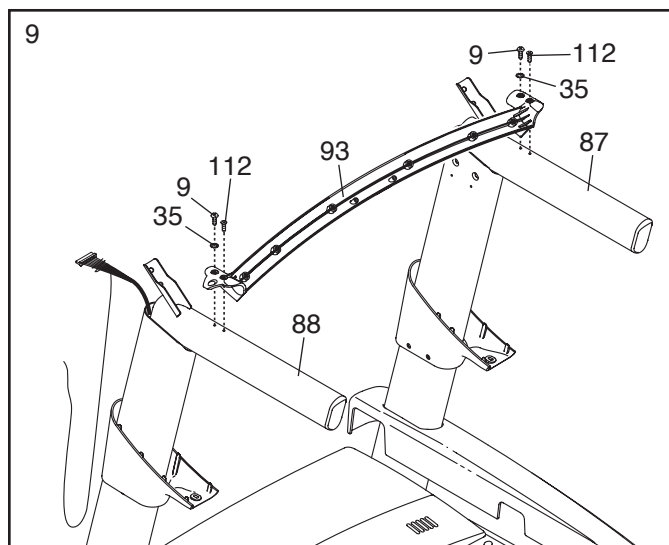


8. Sestavu konzoly umístěte čelní plochou na měkký povrch, abyste zamezili poškrábání a jinému poškození povrchu. Vyjměte dva šrouby (A). Poté nadzvedněte příčku (93). Dva šrouby dejte stranou.



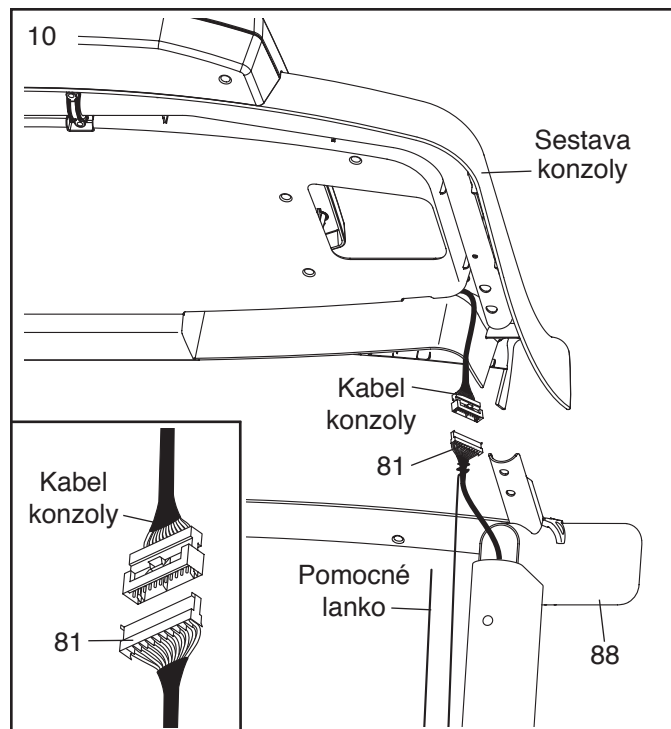
9. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Aby nedošlo k poškození příčky (93), nepoužívejte elektrické nářadí a příliš neutahujte šrouby #10 x 3/4" (9) ani šrouby s plochou hlavou #10 x 3/4" (112).**

Příčku (93) orientujte dle ilustrace. K madlům (87, 88) pomocí dvou šroubů s plochou hlavou 10 x 3/4" (112), dvou šroubů #10 x 3/4" (9) a dvou hvězdicových podložek 1/4" (35) upevněte příčku dle ilustrace. **Nasaďte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**



10. S pomocí druhé osoby přidržte sestavu konzoly v blízkosti levého madla (88).

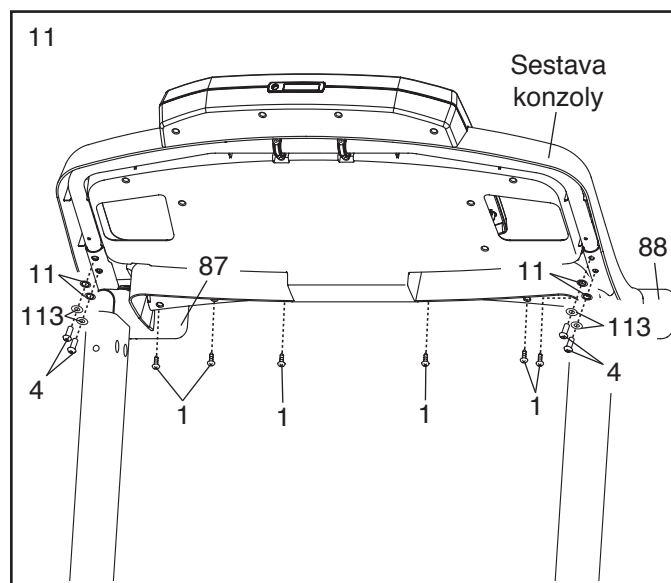
Spojte kabel sloupku (81) s kabelem konzoly.
Viz výřezový výkres. Konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zacvaknout. Pokud se tak nestane, otočte jedním konektorem a zkuste to znovu. **POKUD KONEKTORY ŘÁDNĚ NEPŘIPOJÍTE, KONZOLA SE PO ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ MŮŽE POŠKODIT.** Vyjměte lanko z kabelu sloupku.



11. Sestavu konzoly ustavte na levé madlo (88) a pravé madlo (87). **Bud'te opatrní, abyste nepřiskřípli jakýkoliv kabel.** Přecházející kabel sloupku (nezobrazen) zasuněte do levého madla.

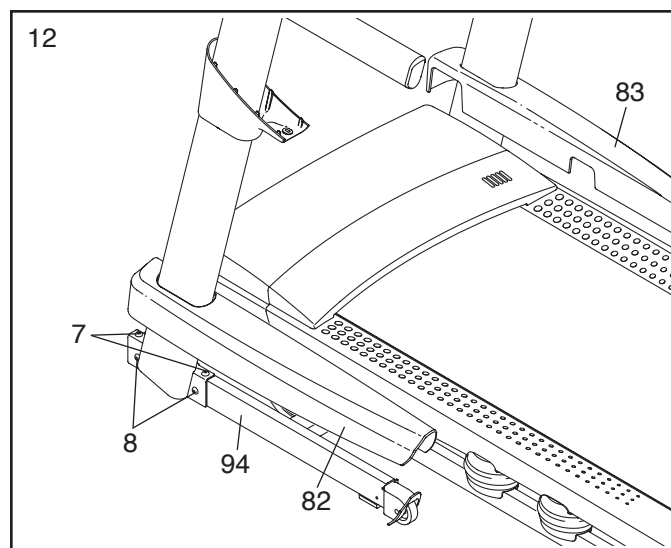
Sestavu konzolu připevněte šesti šrouby #8 x 1/2" (1), čtyřmi šrouby 5/16" x 1 1/4" (4), čtyřmi plochými podložkami 5/16" (113), a čtyřmi hvězdicovými podložkami 5/16" (11). **Nasad'te všech deset šroubů a poté je utáhněte.**

Viz krok 7. Zcela utáhněte čtyři šrouby 5/16" x 1" (5) a dva šrouby 5/16" x 1 1/4" (4).

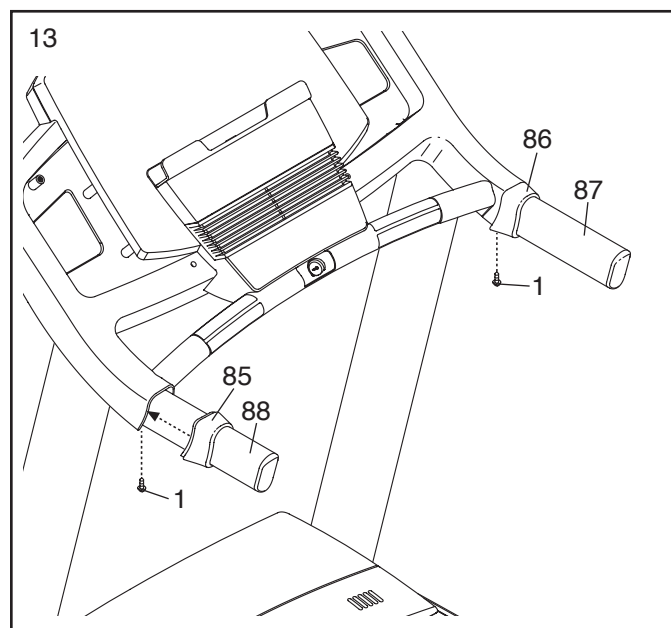


12. Pevně utáhněte čtyři šrouby 3/8" x 2 3/4" (7) a poté čtyři šrouby 3/8" x 1 1/4" (8) (zobrazena je pouze jedna strana).

Na základnu (94) s mírným přitlačením nasadte levý a pravý kryt základny (82, 83), dokud nezapadnou na své místo.

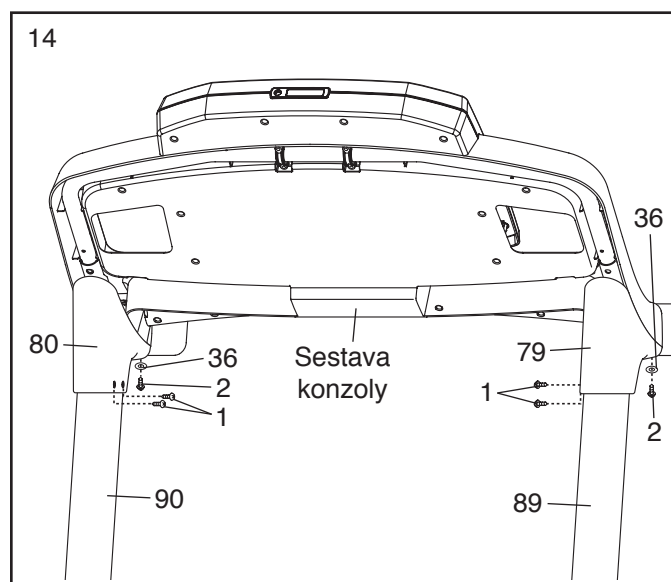


13. Na levé madlo (88) nasuňte kryt levého madla (85). Kryt pravého madla (86) nasuňte na pravé madlo (87) podle obrázku. **Kryty madla upevněte dvěma šrouby #8 x 1/2" (1).**

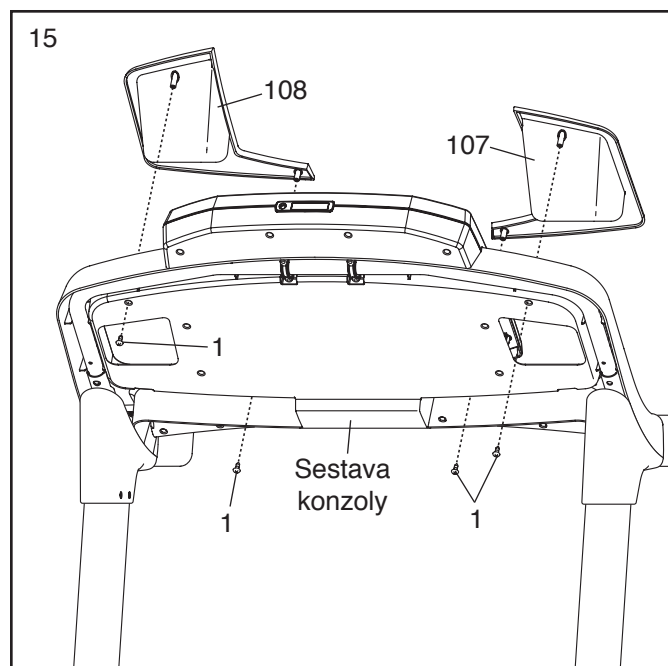


14. Levý kryt sloupku (79) přiložte k sestavě konzoly. Otvory v levém krytu sloupku zarovnejte s otvory v levém sloupku (89). Pomocí dvou šroubů #8 x 1/2" (1), šroubu #8/4" x 3/4" (2) a ploché podložky 1/4" (36) připevněte kryt levého sloupku (8) dle ilustrace.

Stejným způsobem k pravému sloupku (90) upevněte pravý kryt sloupku (80).



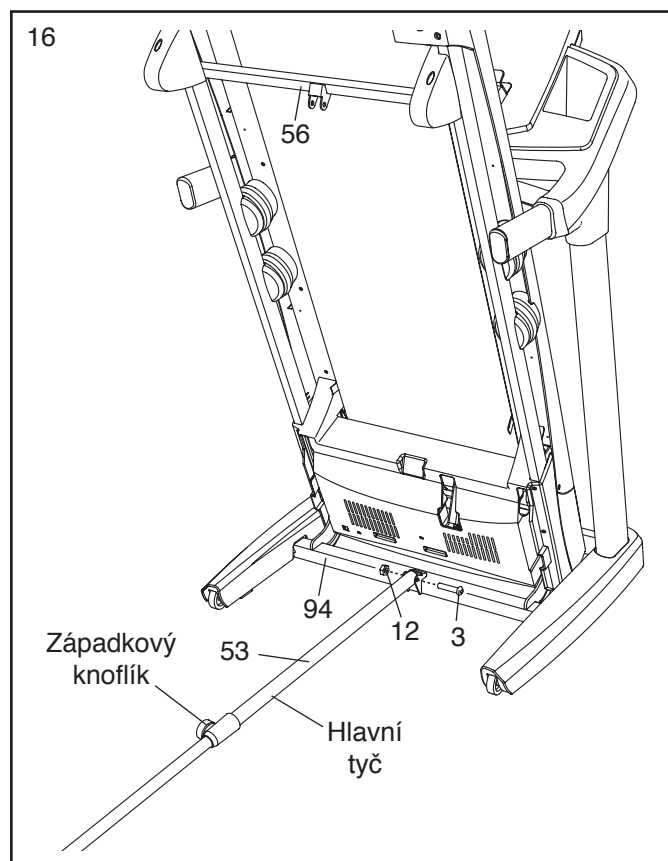
15. K sestavě konzoly pomocí čtyř šroubů #8 x 1/2" (1) upevněte levou a pravou přihrádku (107, 108).



16. Poté nadzvedněte rám (56) do uvedené polohy. **Druhá osoba přidržuje rám až do dokončení kroku 17.**

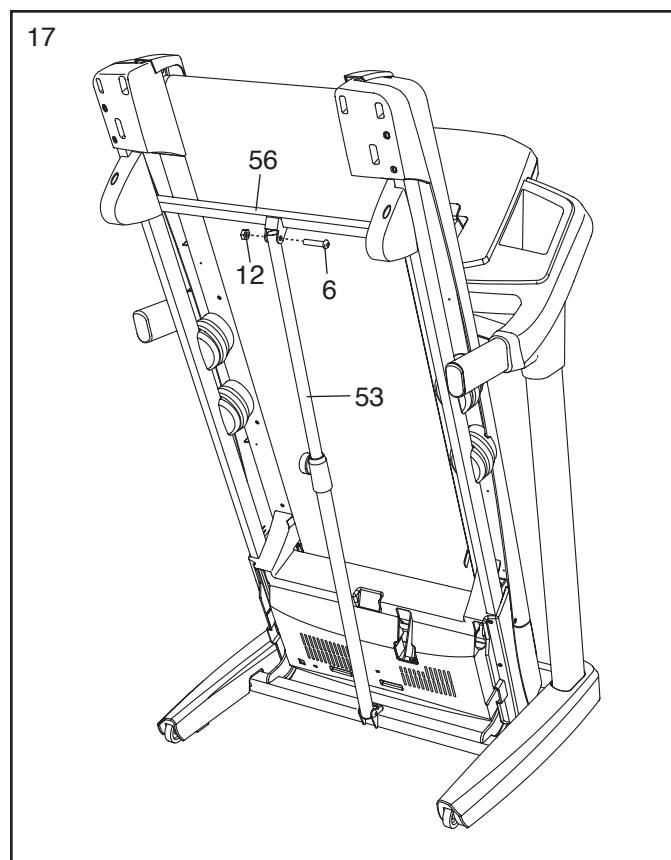
Západku pro uskladnění (53) nasměrujte tak, aby hlavní tyč a západkový knoflík byly v zobrazené poloze.

Upevněte spodní konec západky pro uskladnění (53) k základně (94) pomocí šroubu 3/8" x 2" (3) a matice 3/8" (12).



17. Horní konec západky pro uskladnění (53) upevněte k rámu (56) pomocí šroubu 3/8" x 1 3/4" (6) a matice 3/8" (12).

Rám (56) snižte (viz BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ na straně 25).

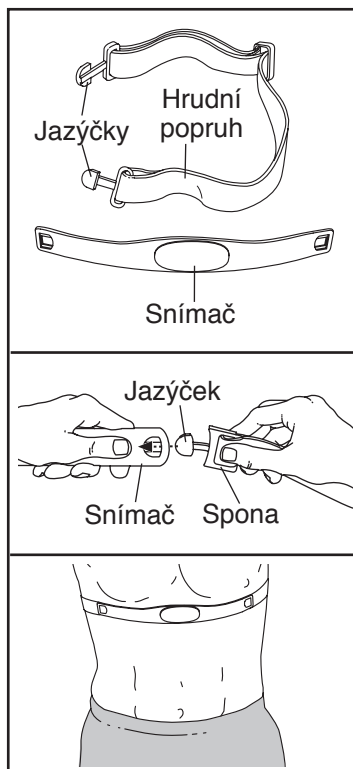


18. **Před použitím běžeckého trenažéru ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené. Pokud jsou na štítcích trenažéru plastové fólie, odstraňte je. Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér.**
Poznámka: Součástí dodávky mohou být náhradní drobné součástky. Šestihranné klíče uschovejte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

MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

NASAZENÍ MONITORU SRDEČNÍHO TEPU

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



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

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

PÉČE A ÚDRŽBA

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

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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

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

PROVOZ A NASTAVENÍ

ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

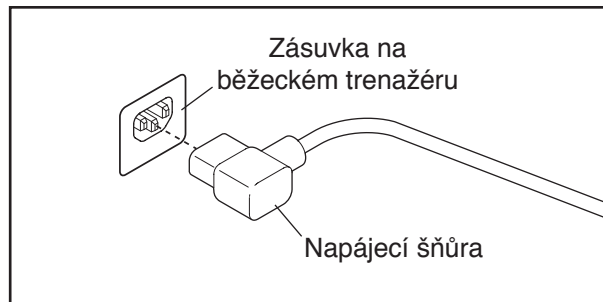
Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem zařízení a zemnicím kolíkem.

Důležité: Pokud se síťový kabel poškodí, je nutné jej vyměnit za síťový kabel doporučený výrobcem.

⚠ NEBEZPEČÍ: Nesprávné zapojení zemnicího kabelu zařízení může způsobit zvýšené riziko elektrického šoku. Máte-li pochybnosti o správném uzemnění výrobku, poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem nebo opravářem. Na zástrčce dodané se spotřebičem neprovádějte žádné úpravy. Pokud zástrčku nelze zasunout do zásuvky, nechte si kvalifikovaným elektrikářem nainstalovat odpovídající zásuvku.

Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

1. Označenou koncovku síťového kabelu zapojte do zásuvky na běžeckém trenažéru.



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

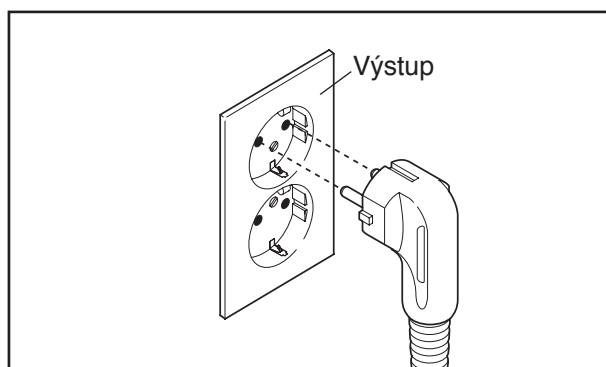
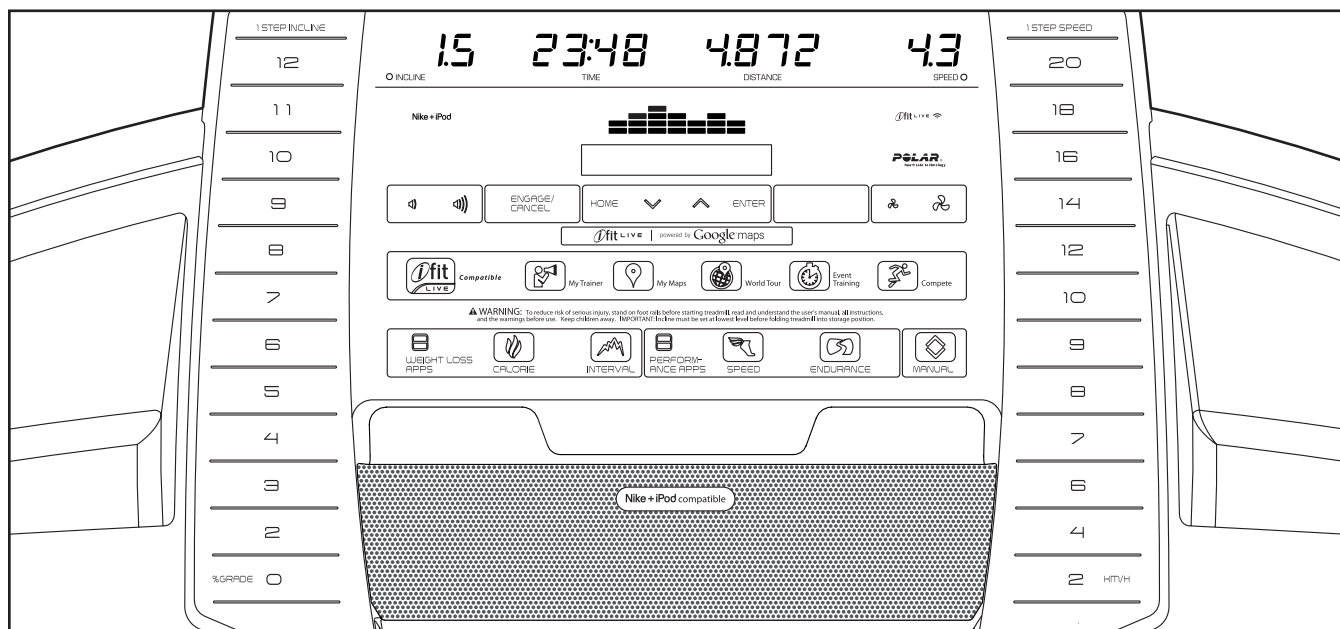


SCHÉMA KONZOLY



NALEPENÍ ŠTÍTKŮ

Vyhledejte upozornění na konzole, které jsou v angličtině. Stejná upozornění v jiných jazycích lze nalézt na přiloženém archu s obtisky. Na konzoli nalepte české varovné obtisky.

FUNKCE KONZOLY

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

Kromě toho konzola obsahuje šestnáct přednastavených tréninkových programů—čtyři kalorické pro hubnutí, čtyři intervalové tréninky, čtyři rychlostní tréninky a čtyři vytrvalostní tréninky. Při každém tréninku se v průběhu efektivního cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon běžeckého trenažéru.

Konzola má také režim iFit Live, který umožňuje běžecům komunikovat s bezdrátovou sítí pomocí volitelného modulu iFit Live. V režimu iFit Live si můžete stáhnout individuální trénink, vytvořit si vlastní trénink, sledovat své vlastní výsledky tréninku, závodit s dalšími běžci a máte přístup k mnoha dalším funkcím. **Chcete-li zakoupit modul iFit Live, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.**

Pomocí volitelné synchronizační jednotky (SYNC) lze také provést připojení na Nikeplus.com. Se synchronizační jednotkou (SYNC) můžete používat řadu nástrojů pro analýzu výsledků a sledovat pokrok směrem k fitness cílům. **Synchronizační jednotku lze zakoupit kdykoliv po zavolání na telefonní číslo uvedené na přední straně této příručky.**

S pomocí stereofonního zvukového systému konzoly můžete během cvičení dokonce poslouchat oblíbenou hudbu ke cvičení nebo audioknihy. Tento trenažér byl navržen speciálně pro práci s iPodem a byl certifikován v souladu s normami výkonnosti Apple.

Postup zapínání je uveden na straně 18. Používání manuálního režimu je vysvětleno na straně 18. Přednastavený tréninkový program naleznete na straně 21. Tréninkový program iFit Live najdete na straně 20. Používání informačního režimu je vysvětleno na straně 22. Používání stereofonního zvukového systému je vysvětleno na straně 23. Použití synchronizační jednotky je popsáno na straně 24.

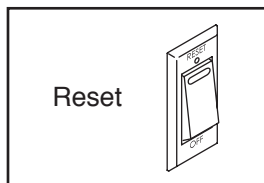
Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. **Informace o vybrané měrné jednotce naleznete v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 23.** Pro zjednodušení se všechny pokyny v tomto návodu vztahují na metrické rozměry.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud jsou na konzole plastové fólie, odstraňte je. Aby se zamezilo poškození běžecké plošiny, při používání běžeckého trenažéru noste čistou sportovní obuv. Při prvním použití běžeckého trenažéru sledujte vyrovnaní běžeckého pásu a v případě nutnosti jej vycentrujte (viz strana 28).

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

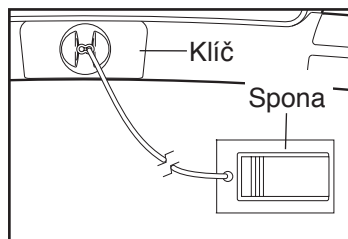
DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud byl běžecký tretražér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz strana 16). Dále vyhledejte vypínač na rámu běžeckého tretražéru u síťového kabelu. Přepněte vypínač do polohy reset [RESET].



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém tretražéru v prodejně. Pokud se displeje rozsvítí po zapojení síťového kabelu a přepnutí vypínače do polohy reset, zapne se demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop [STOP]. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 23.

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



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

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ nalevo.

2. Vyberte manuální režim.

Pokud není navolen manuální režim, stiskněte tlačítko Manual [MANUAL] na konzole.

3. Spusťte běžecký pás.

Pro spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start [START], tlačítko pro zvýšení rychlosti [SPEED] nebo jedno z očíslovaných tlačítek rychlost [1 STEP SPEED].

Po stisknutí tlačítka Start nebo tlačítka zvýšit rychlost se běžecký pás začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Při cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítka zvýšit rychlost a snížit rychlost. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se nastavení rychlosti změní o 0,1 km/h; pokud tlačítko podržíte, nastavení rychlosti se změní v přírůstcích 0,5 km/h. Poznámka: Po stisknutí tlačítka může chvíli trvat, než běžecký pás dosáhne zvolené nastavené rychlosti.

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

Běžecký pás zastavte stisknutím tlačítka Stop [STOP]. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko zvýšit rychlost.

4. Sklon běžeckého trenažéru lze změnit podle potřeby.

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

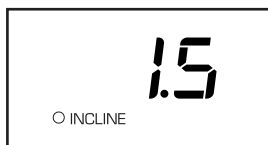
5. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Schéma trasy— Pokud zvolíte manuální režim, schématicky se zobrazí 400 metrů (1/4 míle) trasy. Během cvičení se postupně podél trasy rozsvěcují indikátory, dokud se neobjeví celá trasa. Trasa poté zmizí a indikátory se začnou postupně objevovat.



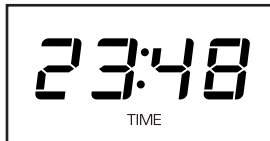
Displej Kalorie/sklon—

Zde se zobrazuje přibližný počet spálených kalorií. Při každé změně sklonu trenažéru se na displeji na několik sekund zobrazí hodnota sklonu trenažéru.



Displej času—

Na tomto displeji se zobrazuje uplynulý čas. Poznámka: Pokud je vybrán určitý přednastavený trénink, na displeji se namísto uplynulého času zobrazí zbývajíc čas tréninku.



Displej vzdálenosti—

Na tomto displeji se zobrazuje vámi uražená vzdálenost (chůzí nebo během).



Displej rychlosti—

Na tomto displeji se zobrazuje rychlost pásu. Pokud používáte monitor srdečního tepu, displej zobrazí také vaši srdeční frekvenci (viz krok 6 na straně 20).



Středový displej— Na tomto displeji se zobrazují pokyny k tréninku.

Do úvodního režimu se můžete vrátit stiskem tlačítka Domů [HOME] (spuštění úvodního režimu je popsáno na straně 23, viz INFORMAČNÍ REŽIM). Podle potřeby lze tlačítko Domů stisknout opakovaně.

Je-li modul iFit Live připojen k www.iFit.com, v horní části displeje se rozsvítí symbol iFit Live.



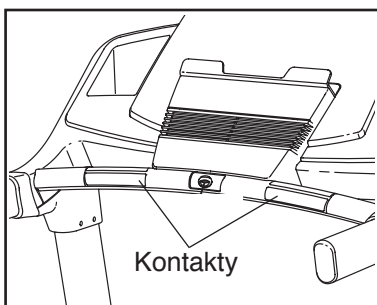
Pokud je ke konzole připojena synchronizační jednotka, v horní části displeje bude svítit symbol Nike+iPod.



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

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

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

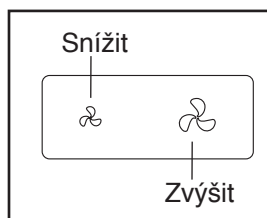


Pro změření srdeční frekvence **stůjte na kolejnících pro chodidla** a dlaněmi přidržte pulsní tyč na kovových kontaktech; **nehýbejte rukama**. Po detekci pulsu se objeví několik pomlček a poté srdeční frekvence. **Pro co nejpřesnější údaj o srdeční frekvenci přidržte kontakty dalších přibližně 15 sekund.**

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

U ventilátoru lze nastavit několik hodnot otáček. Opakovaným stiskem tlačítka pro zvyšování nebo snižování otáček ventilátoru [FAN] lze nastavit otáčky ventilátoru, popř. ventilátor vypnout.

Poznámka: Pokud běžecký pás zastaví, ventilátor zůstává zapnutý a za několik minut se automaticky vypne.



8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

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

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

POUŽÍVÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18.

2. Vyberte přednastavený trénink.

Pro výběr přednastaveného tréninku stiskněte opakovaně tlačítko Kalorický pro hubnutí [CALORIE], Intervalový [INTERVAL] nebo Rychlostní [SPEED] nebo Vytrvalostní [ENDURE], dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

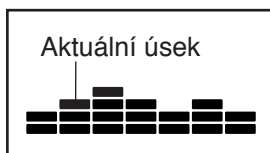
Po výběru přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí maximální sklon, doba trvání, vzdálenost, maximální rychlost a název tréninku. V zobrazovacím systému se navíc objeví profil nastavené rychlosti tréninku. Pokud zvolíte kalorický trénink (pro hubnutí), v názvu tréninku se objeví přibližný počet kalorií, které se tréninkem spálí.

3. Spusťte trénink.

Trénink spustíte stisknutím tlačítka Start [START] nebo tlačítka zvýšit rychlost. Za okamžik po stisknutí tlačítka se běžecký trenažér automaticky nastaví na první rychlost a nastavení sklonu při tréninku. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

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

Profil zobrazuje během tréninku jeho průběh. Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje nastavenou rychlost pro aktuální úsek. Na konci každého úseku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu. Pokud je pro další úsek naprogramována nová rychlost a/nebo sklon, na displeji se na několik sekund objeví nová rychlost a/nebo sklon a běžecký trenažér se automaticky nastaví na novou rychlost a/nebo sklon.



Trénink bude tímto způsobem pokračovat, dokud na displeji nebude blikat poslední úsek profilu a nedokončí se. Běžecký pás se poté zpomalí až do zastavení.

Poznámka: Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na rychlosti našeho metabolismu. Kromě toho, pokud v průběhu cvičení manuálně změníte rychlost nebo sklon běžeckého trenažéru, bude to mít vliv na počet spálených kalorií.

Je-li nastavená rychlost či sklon kdykoli během tréninku příliš vysoký nebo příliš nízký, nastavení lze manuálně přeskočit stiskem tlačítka Rychlost nebo Sklon [INCLINE]; pokud však začne další úsek tréninku, běžecký trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop [STOP]. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění tréninku stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko Zvýšit rychlost. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Jakmile začne další úsek tréninku, běžecký trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.

4. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 19.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 20.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 20.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 20.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU iFIT LIVE

Poznámka: Chcete-li používat trénink iFit Live, musíte mít volitelný modul iFit Live. **Chcete-li zakoupit modul iFit Live, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.** Musíte mít také přístup k počítači s USB portem a připojením na internet. Kromě toho musíte mít přístup k bezdrátové síti, včetně routeru 802.11b s aktivovaným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Vyžaduje se také členství na iFit.com. Poznámka: www.iFit.com nemusí být k dispozici ve vašem jazyce.

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18.

2. Vložte modul iFit Live do konzoly.

Při zapojování modulu iFit Live postupujte dle pokynů přiložených k modulu iFit Live.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pro dosažení souladu s požadavky předpisů týkajících se expozice musí být anténa a vysílač modulu iFit nainstalována ve vzdálenosti nejméně 20 cm od veškerých osob a nesmí být umístěna společně nebo pracovat ve spojení s jinou anténou nebo vysílačem.

3. Vyberte uživatele.

Pokud je zaregistrován více než jeden uživatel, mezi uživateli lze kdykoliv přepínat v hlavní obrazovce iFit Live. Uživatele lze vybrat pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování vedle tlačítka Enter [ENTER].

4. Vyberte trénink iFit Live.

Chcete-li vybrat trénink iFit Live, stiskněte jedno z tlačítek iFit Live. Před načtením programu tréninku se musí trénink zařadit do plánu na www.iFit.com.

Další trénink v plánu lze stáhnout/načíst stiskem tlačítka iFit Live. Pro stažení dalšího tréninku příslušného typu v řadě stiskněte tlačítko Můj trenér [MY TRAINER], Mé mapy [MY MAPS], Kolem světa [WORLD TOUR] nebo Cílený trénink [EVENT TRAINING]. Pomocí tlačítka Soutěžit [COMPETE]

se spouští předem naplánovaný závod. **Více informací o tréninkových programech iFit Live naleznete na www.iFit.com.** Poznámka: Pokud v plánu vašeho tréninku nejsou žádné tréninky vybraného typu, stáhne se další trénink z plánu tréninků.

Je-li vybrán trénink iFit Live, na displeji se zobrazí doba trvání cvičení, vzdálenost, která se má urazit, přibližný počet tréninkem spálených kalorií a název tréninku. **Pokud se zvolí soutěžní trénink, na displeji se odpočítává čas do začátku závodu.**

5. Spusťte tréninkový program.

Viz krok 3 na straně 21.

Některými tréninky vás provede hlas audio trenéra. Konzola umožňuje nastavení zvuku audio trenéra (viz INFORMAČNÍ REŽIM na straně 23).

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop [STOP]. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění tréninku stiskněte tlačítko Start [START] nebo tlačítko Zvýšit rychlost [SPEED]. Běžecský pás se začne pohybovat rychlostí nastavenou pro první segment tréninku. Při zahájení dalšího úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

6. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 19.

7. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 20.

8. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 20.

9. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 20.

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

INFORMAČNÍ REŽIM

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

Informační režim vyberte podržením tlačítka Stop [STOP] při vkládání klíče do konzoly a poté uvolněním tlačítka Stop. Po výběru informačního režimu se zobrazí následující informace:

Časový [TIME] displej zobrazí celkový počet hodin používání běžeckého trenažéru.

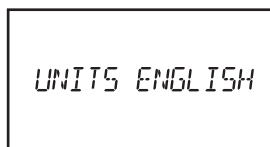


Na displeji vzdálenosti [DISTANCE] se zobrazuje celkový počet kilometrů (nebo mil) uražených na běžeckém pásu.



V informačním režimu lze pomocí tlačítka pro snižování hodnoty vedle tlačítka Enter [ENTER] vybrat následující obrazovky na středovém displeji:

1. **UNITS:** Chcete-li změnit měřicí jednotku, stiskněte tlačítka Enter. Pro zobrazení vzdálenosti v mílech vyberte *ENGLISH* (britský). Pro zobrazení vzdálenosti v kilometrech vyberte *METRIC* (metrický).



2. **DEMO MODE:** Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Při vypnutí demorežimu bude konzola po zapojení síťového kabelu fungovat normálně, přepněte vypínač do polohy reset a vložte klíč do konzoly. Po vyjmutí klíče zůstane displej svítit, přestože tlačítka nebudou fungovat. Je-li zapnut demorežim, na středovém displeji se zobrazí slovo ON. Pro zapnutí či vypnutí demorežimu

stiskněte tlačítka Enter nebo tlačítka pro snížení rychlosti [SPEED].

3. **CONTRAST LVL:** Kontrast displejů lze upravit pomocí tlačítek pro zvýšení nebo snížení sklonu. Poté stiskněte tlačítka Enter.

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

4. **MODULE:** Je-li připojen modul iFit Live, na displeji se zobrazí slovo *WIFI*. Pokud je připojen modul USB, na displeji se zobrazí slovo *USB/SD*. Je-li připojena synchronizační jednotka, na displeji se zobrazí slovo *NIKE+*.
5. **AUDIO COACH:** Pro zapnutí či vypnutí audio trenéra stiskněte tlačítka Enter.

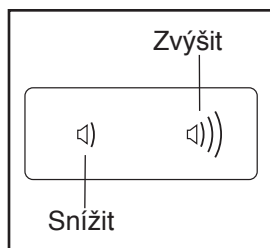
Je-li připojen modul iFit Live, lze vybrat také následující obrazovky:

6. **START MODE:** Úvodní režim se objeví po vložení klíče do konzoly nebo po stisknutí tlačítka [HOME] (Domů). Opakovaným stisknutím tlačítka Enter lze jako úvodní režim navolit manuální režim nebo režim iFit Live.
7. **CHECK WIFI:** Stiskněte tlačítka Enter. Na středovém displeji se zobrazí číslo verze softwaru, síť SSID, typ šifrování sítě, síla bezdrátového signálu, IP adresa modulu, počet registrovaných uživatelů a jejich jména a výsledky vyhledávání DNS.
8. **SEND/OBTAIN DATA:** Odesílání a přijímání tréninkových programů, záznamů a aktualizací se provádí stiskem tlačítka Enter. Po skončení procesu se na displeji objeví slova TRANSFERS DONE (přenosy dokončeny).

Informační režim opusťte vyjmutím klíče z konzoly.

POUŽÍVÁNÍ STEREOFONNÍHO ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Tento trenažér byl navržen speciálně pro práci s iPodem a byl certifikován v souladu s normami výkonnosti Apple. Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím stereo reproduktorů je nutné do konzoly přes audio konektor nebo synchronizační jednotku zapojit iPod, MP3 přehrávač, CD přehrávač nebo jiný osobní audiopřehrávač. Během používání bude iPod nabíjen synchronizační jednotkou.



MP3 konektor lze použít po nalezení audiokabelu a jeho zapojení do MP3 konektoru v horní části konzoly. Poté zapojte audiokabel do konektoru na MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. **Ověřte, zda je audiokabel zcela zasunut.**

Chcete-li použít synchronizační jednotku, ke kabelu jednotky připojte kompatibilní iPod (není součástí balení). **Ověřte, zda je iPod řádně připojen.**

Dále stiskněte tlačítko Přehrát na iPodu, MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. Nastavte hlasitost na osobním audiopřehrávači nebo stiskněte tlačítko pro zvýšení a snížení hlasitosti na konzole.

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

POUŽITÍ SYNCHRONIZAČNÍ JEDNOTKY

Volitelná synchronizační jednotka umožňuje nahrávat výsledky tréninku na běžeckém pásu do iPodu® (není součástí balení). Své výsledky pak můžete nahrát na Nikeplus.com, kde můžete používat řadu nástrojů pro analýzu výsledků a sledovat pokrok směrem k fitness cílům. **Synchronizační jednotku lze zakoupit kdykoliv po zavolání na telefonní číslo uvedené na přední straně této příručky.**

Chcete-li používat synchronizační jednotku, musíte mít iPod nano® (4. nebo 5. generace) nebo iPod touch® (2., 3. nebo 4. generace). **Musíte mít také přístup k počítači s připojením na internet.**

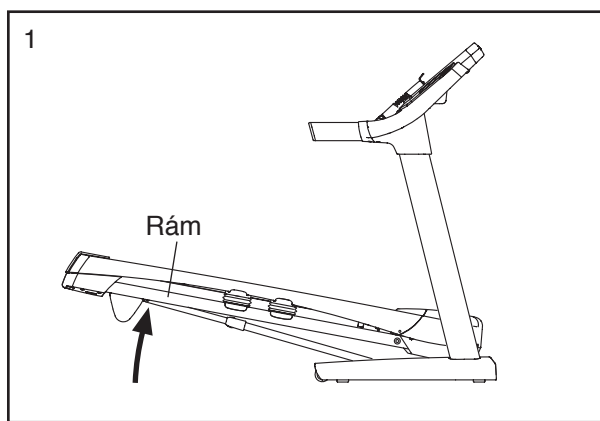
Více informací o synchronizační jednotce je uvedeno v návodu přibaleném s touto jednotkou.

SLOŽENÍ A PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

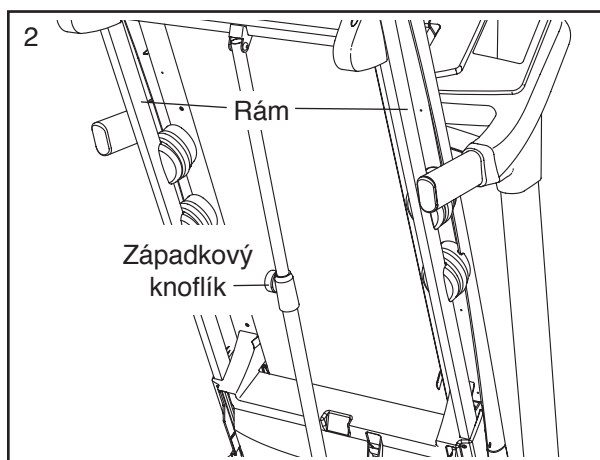
SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

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

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



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

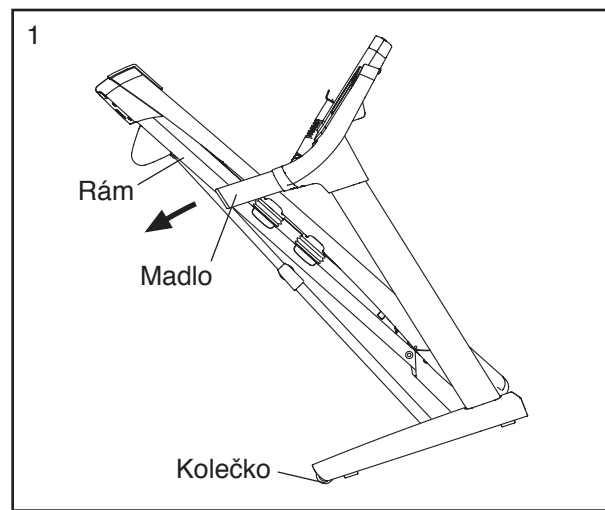


Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér. Běžecký trenažér nevystavujte přímému slunečnímu světlu. Běžecký trenažér neskladujte při teplotách vyšších než 30° C.

PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

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

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



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

SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ

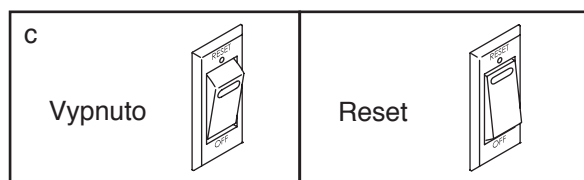
1. **Viz výkres 2.** Horní konec rámu běžeckého trenažéru přidržte pravou rukou. Zatáhněte západkový knoflík doleva; podle potřeby zatlačte rám mírně dopředu. Rám zatočte o několik palců směrem dolů a uvolněte západkový knoflík.
2. **Viz výkres 1 vlevo.** Kovový rám pevně přidržujte oběma rukama a spusťte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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Většinu problémů spojených s běžeckým trenažérem lze vyřešit dodržением níže uvedených jednoduchých kroků. Vyhledejte příslušný projev závady a dodržujte uvedené kroky. V případě nutnosti další asistence se podívejte na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Zařízení nelze zapnout

- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen do řádně uzemněné zásuvky (viz strana 14). Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
- Po zapojení síťového kabelu zkontrolujte, zda je do konzoly vložen klíč.
- Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu běžeckého trenažéru u síťového kabelu. Pokud vypínač vyčnívá, jak je znázorněno na ilustraci, je vypnutý. Vypínač lze resetovat vyčkáním pěti minut a zatlačením zpět.



PŘÍZNAK: Napájení se během používání vypíná

- Zkontrolujte vypínač (viz výkres výše). Pokud se vypínač rozpojil, vyčkejte pět minut a poté jej zatlačte zpět.
- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen. Je-li síťový kabel zapojen, odpojte jej, vyčkejte pět minut a poté jej znovu zapojte.

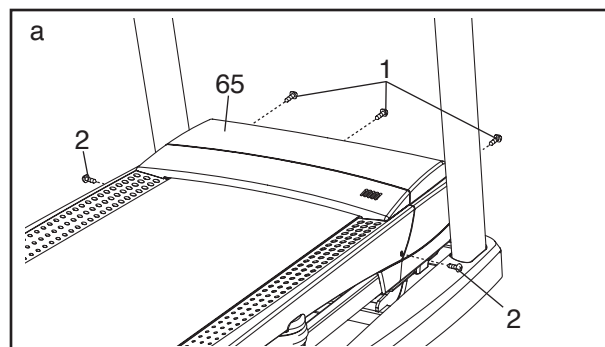
- Vyjměte klíč z konzoly a znovu ho zasuněte.
- Pokud běžecký trenažér stále nefunguje, podívejte se na přední stranu této příručky.

PROBLÉM: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje rozsvícené

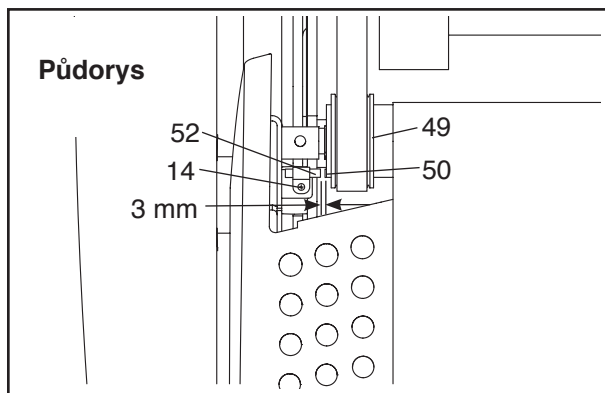
- Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop [STOP]. Pokud displeje stále svítí, vypněte demorežim podle postupu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

PŘÍZNAK: Displeje konzoly nefungují správně

- Vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Odstraňte tři šrouby #8 x 1/2" (1) a dva šrouby #8 x 3/4" (2). Opatrně vyklopte kryt pohonu (65).



Vyhledejte jazýčkový spínač (52) a magnet (49) na levé straně kladky (53). Otáčejte kladkou, dokud magnet nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem. **Ověřte, zda mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm.** Podle potřeby povolte samořezný šroub #8 x 3/4" (14), mírně posuňte jazýčkový spínač a poté šroub opět utáhněte. Znovu upevněte kryt pohonu (není zobrazen) a pro kontrolu správného údaje rychlosti trenažér spusťte na pár minut.



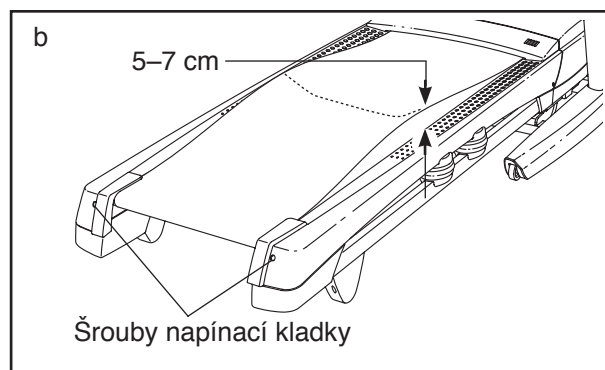
PŘÍZNAK: Sklon běžeckého trenažéru se nemění správně

- Vložte klíč do konzoly a stiskněte jedno z tlačítek Incline (Sklon). Když se sklon mění, vyjměte klíč. Po několika sekundách klíč vložte znovu. Běžecký trenažér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu a poté vrátí na minimální úroveň. Tím se systém sklonu znovu nakalibruje.

PŘÍZNAK: Běžecký pás se během tréninku zpomaluje

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

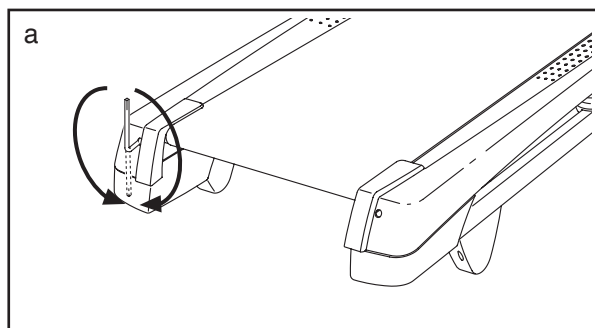
- Pokud je běžecký pás utažen příliš, výkon běžeckého trenažéru se může snížit a běžecký pás se může poškodit. Vyjměte klíč a ODPOJTE SÍTOVÝ KABEL.** Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecký pás utažen správně, je možné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



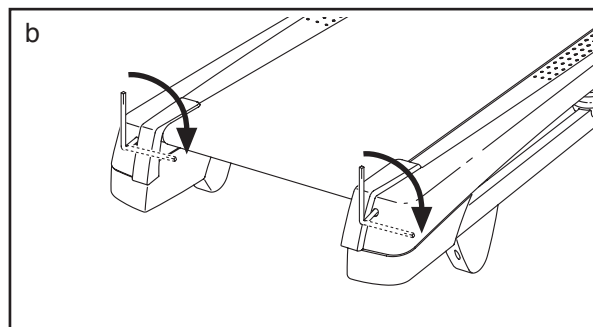
- Běžecký trenažér je vybaven běžeckým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Na běžecký pás nebo běžeckou plošinu nenanášejte silikonový sprej ani jiné látky, pokud to nedoporučuje autorizovaný servisní zástupce. Běžecký pás se těmito látkami poškodí a způsobí to jeho nadměrné opotřebení.** Pokud máte dojem, že je nutné běžecký pás více promazat, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.
- Pokud se běžecký pás po chůzi na něm stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Běžecský pás není vystředěný nebo během tréninku prokluzuje

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



- b. **Pokud běžecský pás prokluzuje**, nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecský pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžecského pásu o 5 až 7 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecský pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a opatrnou chůzí po několik minut zkontrolujte běžecský treňažér. Opakujte až do řádného utahení běžecského pásu.



POKYNY PRO CVIČENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: Před zahájením tohoto či jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.

Snímač pulsu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci může mít vliv několik faktorů. Snímač pulsu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.

Tyto pokyny vám pomohou naplánovat váš cvičební program. Pro detailní informace o cvičení si obstarujte seriózní literaturu nebo se poraďte se svým lékařem. Pamatujte, že základem úspěšných výsledků je náležitá strava a řádný odpočinek.

INTENZITA CVIČENÍ

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

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

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

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

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

POKYNY PRO TRÉNINK

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

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

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

FREKVENCE CVIČENÍ

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

SEZNAM DÍLŮ

Model č. NETL13711.0 R0811A

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	23	Šroub #8 x 1/2"	50	1	Magnet
2	57	Šroub #8 x 3/4"	51	1	Upínadlo jazýčkového spínače
3	1	Šroub 3/8" x 2"	52	1	Jazýčkový spínač
4	6	Šroub 5/16" x 1 1/4"	53	1	Západka pro uskladnění
5	4	Šroub 5/16" x 1"	54	1	Motor pohonu
6	1	Šroub 3/8" x 1 3/4"	55	1	Motorový pás
7	4	Šroub 3/8" x 2 3/4"	56	1	Rám
8	4	Šroub 3/8" x 1 1/4"	57	2	Zadní noha
9	2	Šroub #10 x 3/4"	58	1	Pravý zadní kryt
10	13	Zemnicí šroub #8 x 1/2"	59	4	Pryžžové odpružení
11	8	Hvězdicová podložka 5/16"	60	1	Pravá kolejnice pro chodidlo
12	2	Matice 3/8"	61	1	Napínací kladka
13	4	Hvězdicová podložka 3/8"	62	1	Levý zadní kryt
14	17	Samořezný šroub #8 x 3/4"	63	1	Šestihranný klíč
15	2	Šrouby napínací kladky	64	1	Imbusový klíč 5/32"
16	1	Šroub 3/8" x 1 1/2"	65	1	Kryt motoru
17	2	Kolečko šroub 3/8" x 1 3/4"	66	1	Krycí lišta
18	2	Šroub #8 x 1 3/4"	67	2	Mezikus šikmého rámu
19	9	Šroub #8 x 7/16"	68	1	Snímač pohonu změny sklonu
20	2	Šroub pohonu 5/16"	69	1	Pohon sklonu
21	2	Šroub 1/2" x 2 1/4"	70	1	Šikmý rám
22	2	Šroub 3/8" x 1"	71	2	Mezikus rámu
23	4	Lícovaný šroub 5/16" x 1 3/4"	72	1	Ovladač
24	1	Šroub 1/4" x 1"	73	1	Řídicí deska
25	4	Šroub #8 x 1"	74	2	Sloupek krytu
26	1	Šroub s šestihrannou hlavou #8 x 3/4"	75	1	Vypínač
27	1	Matice #8	76	1	Napájecí šňůra
28	4	Šroub spodního krytu #8 x 3/4"	77	1	Průchodka
29	1	Šroub se šestihrannou hlavou 3/8" x 2"	78	1	Spodní kryt
30	4	Plochá podložka 5/16"	79	1	Kryt levého sloupku
31	2	Klecová matice 5/16"	80	1	Kryt pravého sloupku
32	2	Matice 1/2"	81	1	Kabel sloupku
33	6	Pojistná matice 3/8"	82	1	Levý kryt základny
34	4	Matice 5/16"	83	1	Pravý kryt základny
35	3	Hvězdicová podložka 1/4"	84	2	Kryt madla
36	2	Plochá podložka 1/4"	85	1	Kryt levého madla
37	1	Levý přední izolátor, horní	86	1	Kryt pravého madla
38	2	Zadní izolátor, horní	87	1	Pravé madlo
39	4	Izolátor	88	1	Levé madlo
40	4	Dolní izolátor	89	1	Levý sloupek
41	1	Pravý přední izolátor, horní	90	1	Pravý sloupek
42	1	Levá kolejnice pro chodidlo	91	2	Výstražný štítek
43	1	Štítek s upozorněním	92	4	Podložka základny
44	1	Běžecská plošina	93	1	Příčka
45	1	Běžecský pás	94	1	Základna
46	2	Vodič pásu	95	1	Kyt pravého kolečka
47	2	Kolejnice pro chodidlo	96	1	Kryt levého kolečka
48	4	Stahovací pásek na kabel	97	2	Kolečko
49	1	Hnací kladka/řemenice	98	1	Klíč/spona
			99	1	Stahovací pásek na kabel

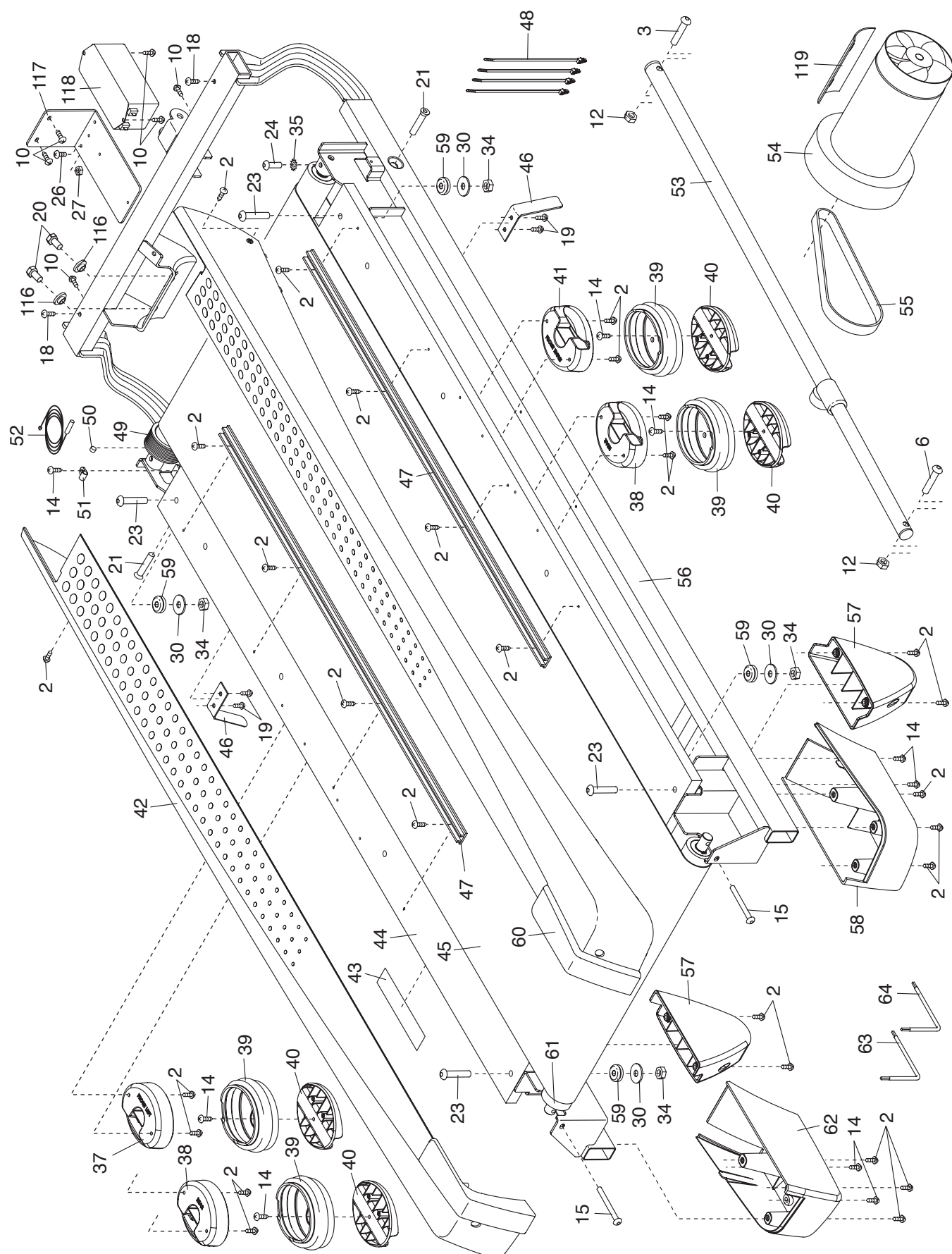
Kód Množství Popis

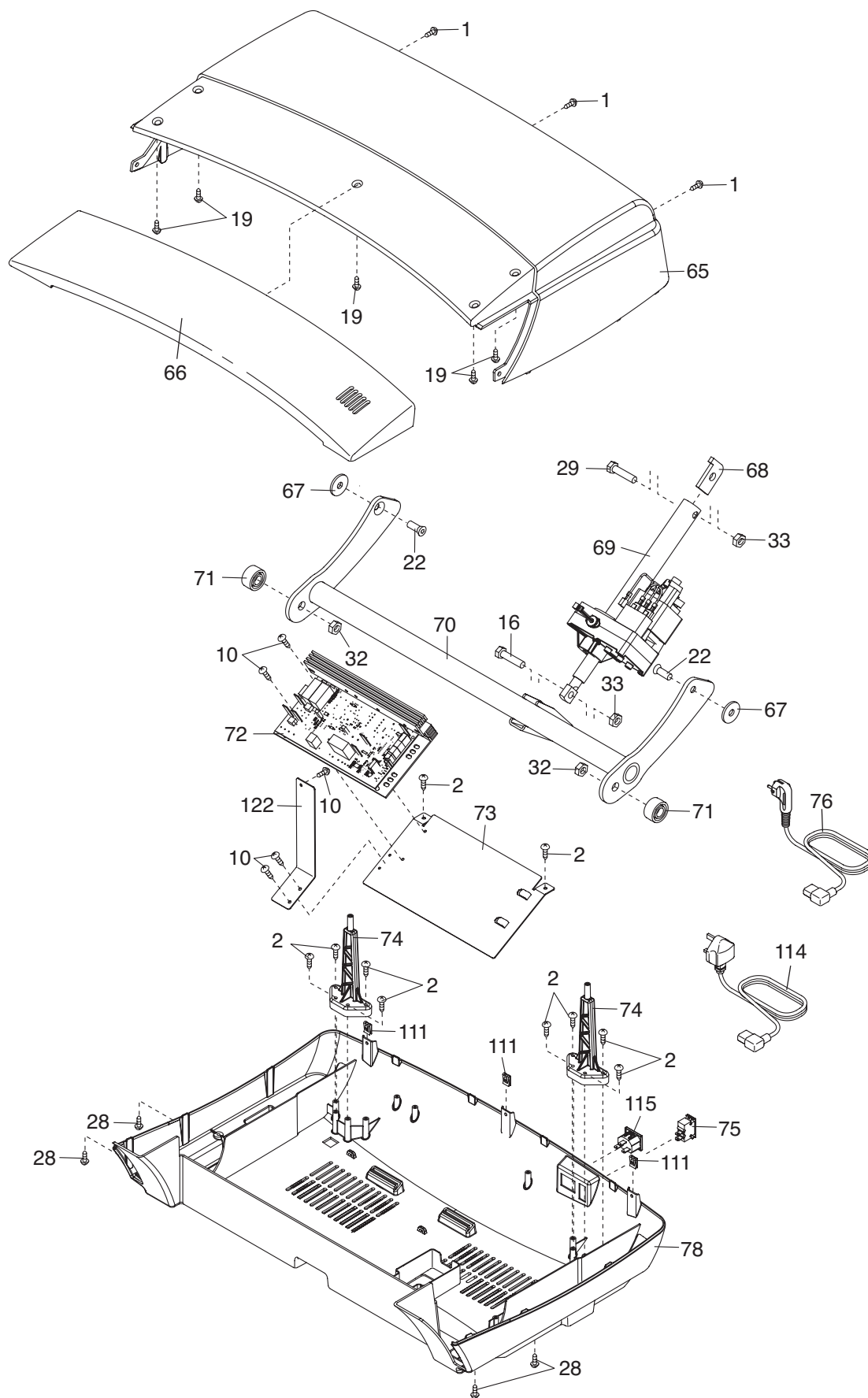
100	1	Audio kabel
101	1	Těleso modulu
102	1	Zadní strana konzoly
103	1	Konzola
104	1	Rám konzoly
105	2	Zemnicí kabel
106	2	Upínadlo konzoly
107	1	Levá přihrádka
108	1	Pravá přihrádka
109	1	Základna konzoly
110	1	Zemnicí kabel základny
111	3	Spona krytu

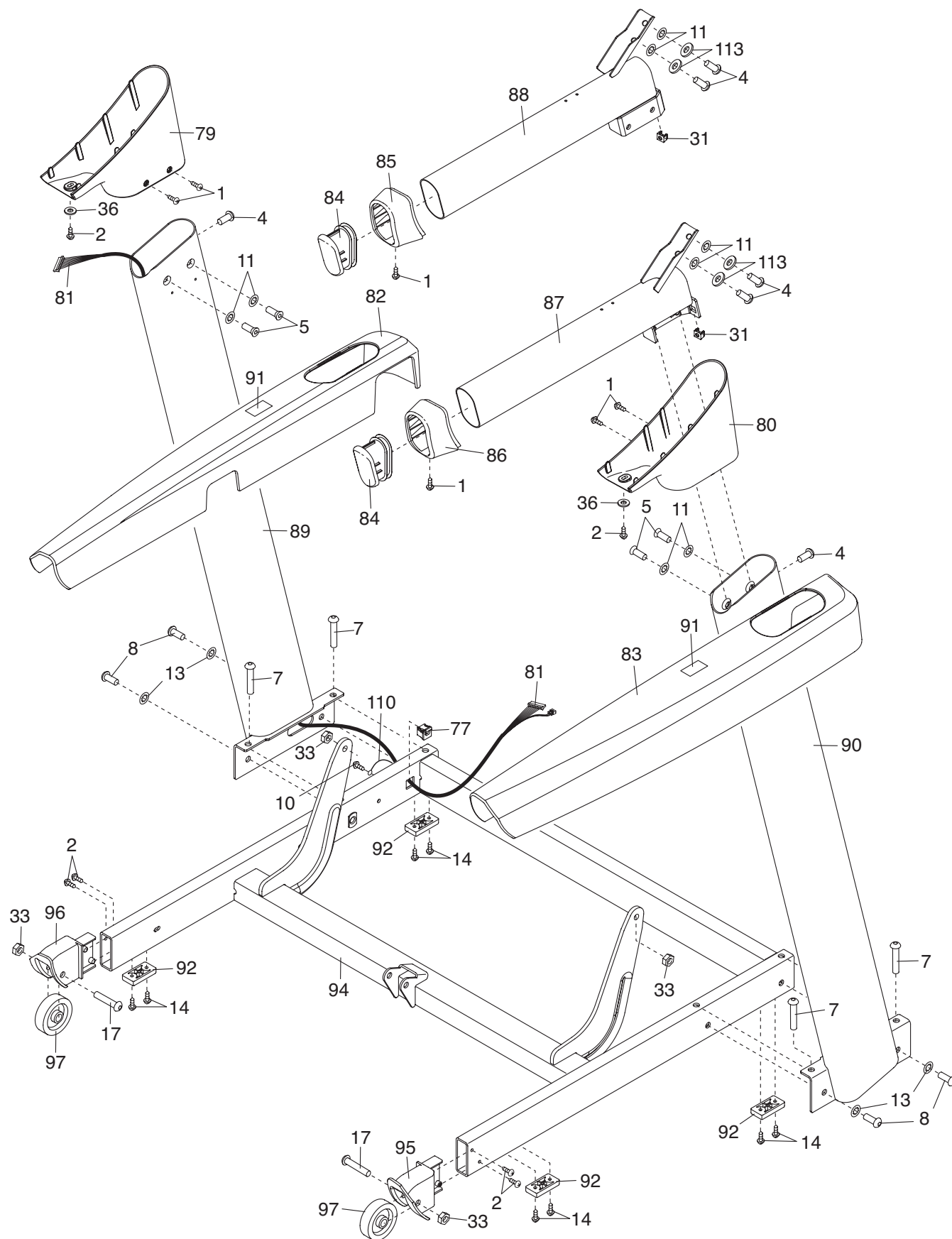
Kód Množství Popis

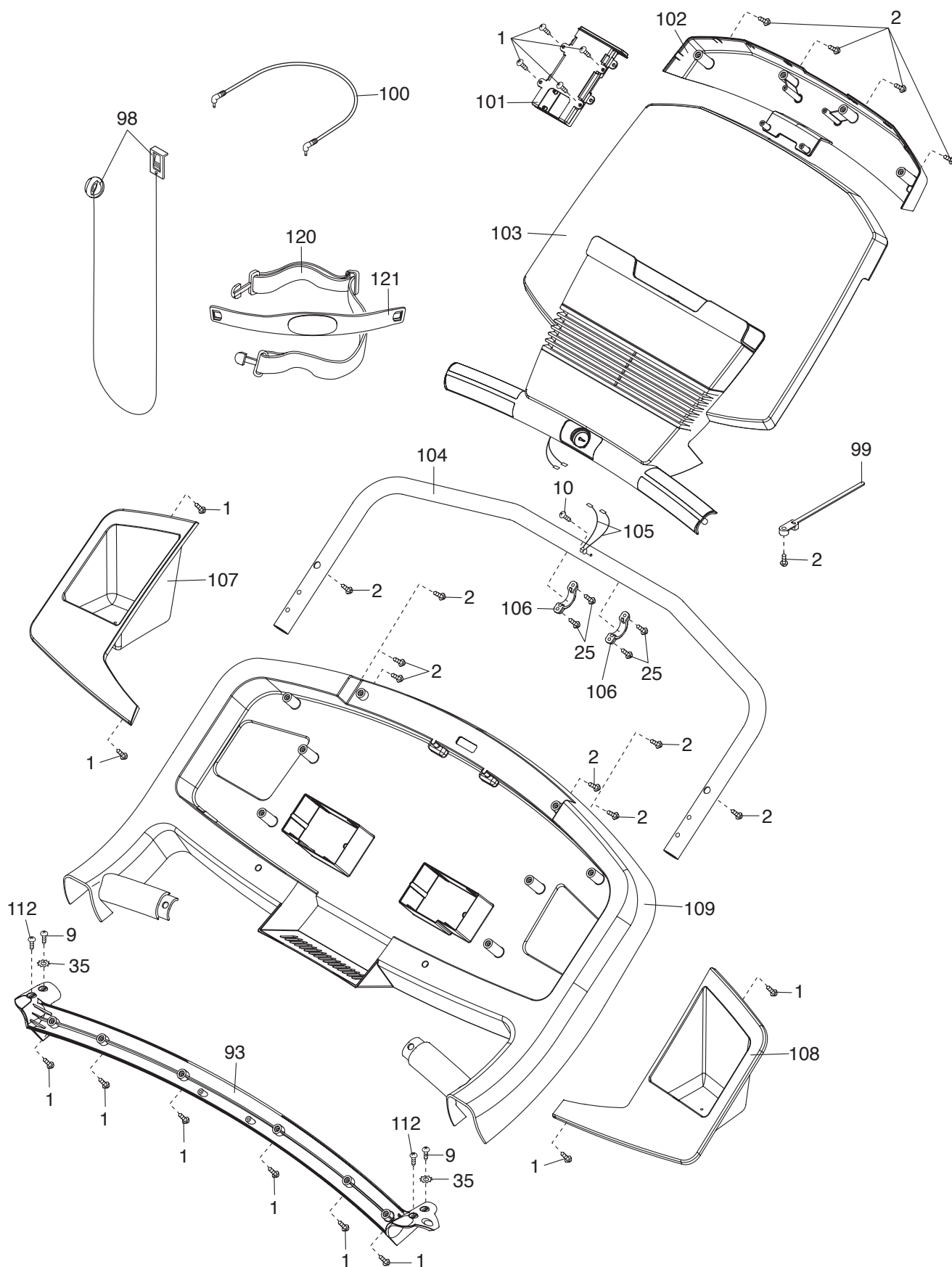
112	2	Šroub s plochou hlavou #10 x 3/4"
113	4	Plochá podložka 5/16"
114	1	Napájecí šňůra (VB)
115	1	Zásuvka
116	2	Pouzdro pohonu
117	1	Držák filtru
118	1	Filtr
119	1	Izolátor motoru
120	1	Hrudní popruh
121	1	Snímač
122	1	Zemnicí konzola
*	—	Uživatelská příručka

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









OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na přední straně této příručky. Než nás budete kontaktovat, mějte pro snazší pomoc připravené následující informace:

- číslo modelu a sériové číslo výrobku (viz přední strana této příručky)
- název výrobku (viz přední strana této příručky)
- číselný kód a popis náhradního dílu (viz SEZNAM DÍLŮ a ROŽLOZENÝ VÝKRES na konci této příručky)

INFORMACE O RECYKLACI

Tento elektronický výrobek se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu. Pro ochranu životního prostředí je nutné tento výrobek po skončení jeho životnosti recyklovat podle zákona.

Využijte recyklační zařízení, která jsou oprávněná shromažďovat tento typ odpadu ve vašem místě. Pomůžete tím zachovat přírodní zdroje a zlepšit evropské normy o ochraně životního prostředí. V případě dalších informací o bezpečných a správných způsobech likvidace kontaktujte prosím místní městský úřad nebo firmu, ve které jste tento výrobek zakoupili.

