

NordicTrack T 13.0

Nr modelu NETL13711.0

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce powyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



PYTANIA?

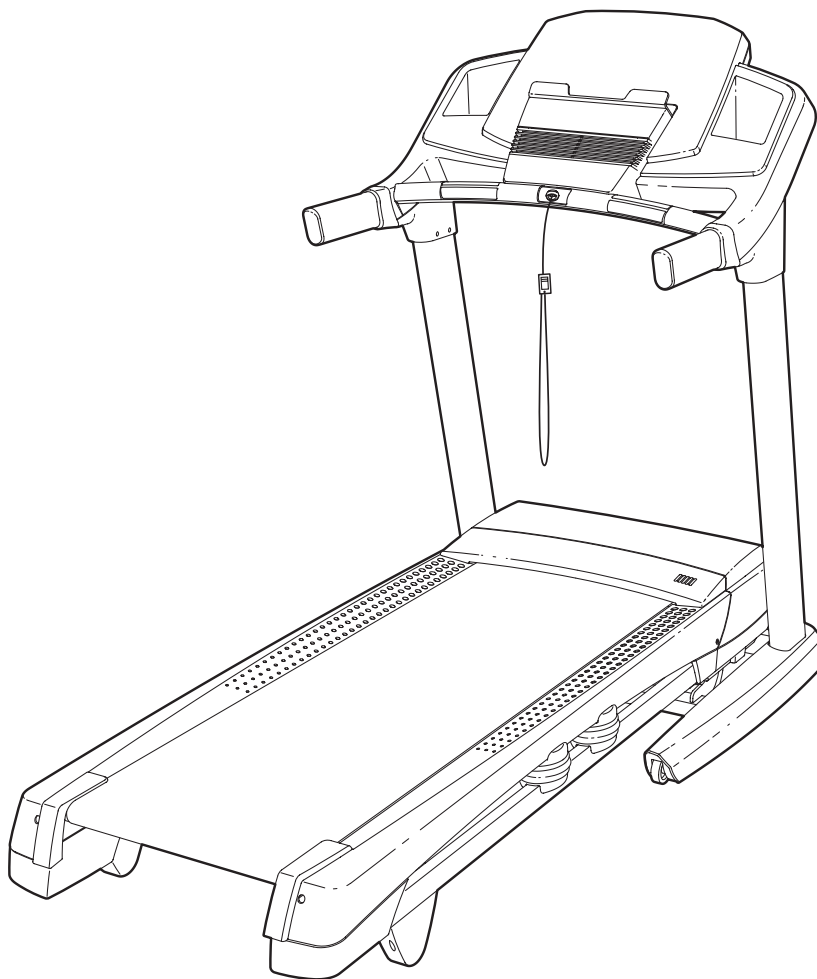
Jeśli masz wątpliwości lub jeśli pewnych elementów produktu brakuje bądź są uszkodzone, należy skontaktować się z placówką, w której produkt został zakupiony.

Odwiedź naszą stronę:
www.iconsupport.eu

UWAGA

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

INSTRUKCJA OBSŁUGI

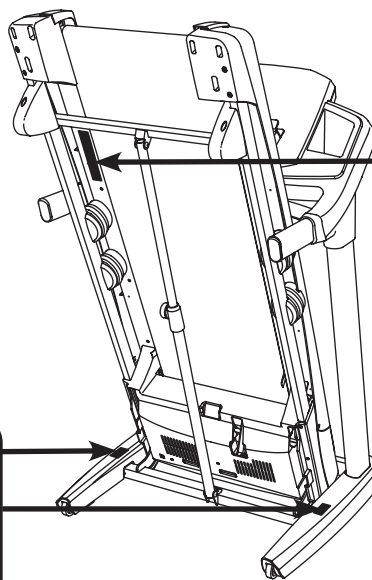


SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	5
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI	6
MONTAŻ	7
CZUJNIK TĘTNA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ	15
OBSŁUGA I REGULACJA	16
JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ	25
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	26
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	29
LISTA CZĘŚCI	30
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	32
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 zatrzaśk 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.

NORDICTRACK jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy ICON IP, Inc. iPod, iPod Nano, iPod touch oraz iTunes to zarejestrowane znaki towarowe Apple Inc., zarejestrowane w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. iPod® nie jest dołączony. Nike to zarejestrowany znak towarowy NIKE, Inc. i jej firm stowarzyszonych.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

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

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń porozum się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
2. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
3. Używaj bieżni wyłącznie w sposób opisany zgodny z opisem.
4. Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, na zadaszonym patio czy w pobliżu wody.
5. Umieść bieżnię na równej powierzchni zachowując przynajmniej 2,4 m wolnego miejsca za nią i 0,6 m po bokach. Nie umieszczaj bieżni w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę.
6. Nie używaj bieżni w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
7. Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
8. Z bieżni mogą korzystać wyłącznie osoby o masie do 150 kg lub niższej.
9. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
10. W czasie korzystania z bieżni, należy mieć na sobie odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni na bosą, w skarpetach czy w sandałach.*
11. Kabel zasilający (patrz strona 16) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
12. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1mm²) nie dłuższy niż 1,5 m.
13. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagrzanych powierzchni.
14. Nigdy nie poruszaj pasa bieżni, kiedy zasilanie jest odłączone. Nie używaj bieżni, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo patrz: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na stronie 26.)
15. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 18.)
16. Nigdy nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni zawsze trzymaj się poręczy.
17. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.
18. Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika, mogą wpłynąć na dokładność odczytów tętna. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania trendów zmian rytmu pracy serca.

19. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieźni. Zawsze wyjmuj klucz, odłączaj kabel zasilający i przesunąć wyłącznik do pozycji wyłącz [OFF]. (Por. rysunek na s. 5 w celu odnalezienia wyłącznika.)
20. Nie należy próbować podnosić, opuszczać ani przesuwać bieźni do momentu jej prawidłowego złożenia. (Patrz MONTAŻ na s. 7, oraz JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ na s. 25.) Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię.
21. Składając lub przesuując bieżnię, upewnij się, że zatrzask zamykający bezpiecznie trzyma ramę w pozycji przechowywania.
22. Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory bieźni.
23. Regularnie badaj i odpowiednio przykręcaj wszystkie elementy bieźni.
24. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:**
Zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieźni oraz przed konserwacją i opisanymi w niniejszym podręczniku procedurami regulacji zawsze wyjmuj z gniazdka kabel zasilający. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Inne czynności serwisowe niż opisane w tej instrukcji obsługi powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.
25. Bieżnia służy tylko do domowego użytku. Bieżnia nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
26. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór rewolucyjnej bieżni NORDICTRACK® T13.0. Bieżnia T13.0 oferuje imponujący zestaw funkcji mający na celu uczynienie Twoich ćwiczeń w domu przyjemniejszymi i skuteczniejszymi. W czasie gdy nie ćwiczysz, 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.

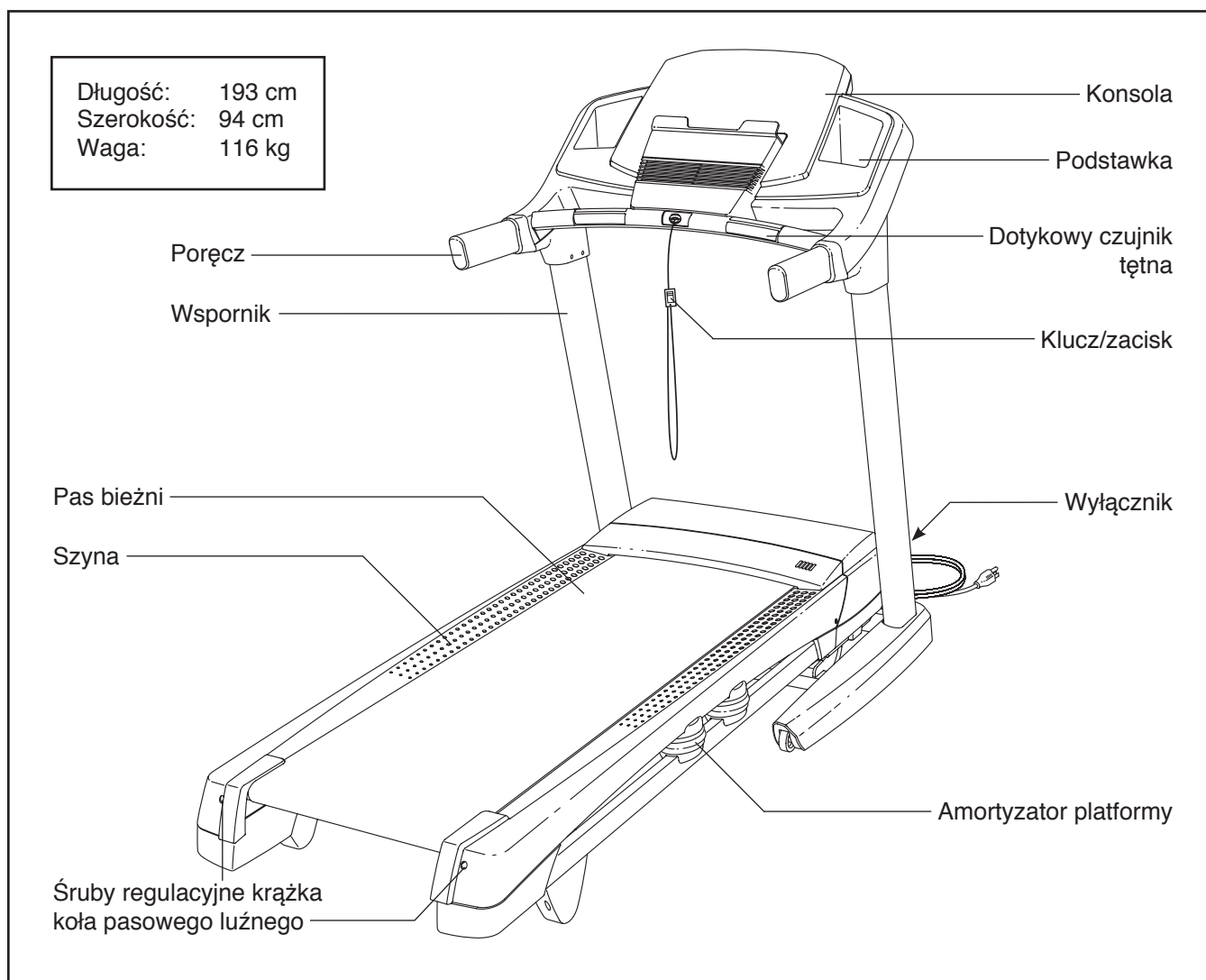
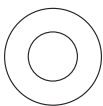
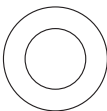
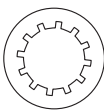
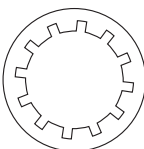
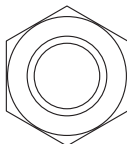
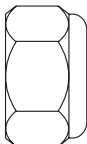
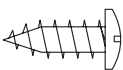
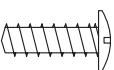
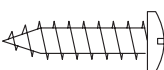
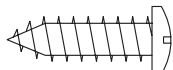
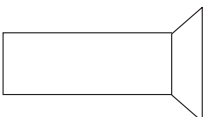
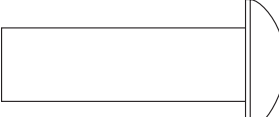
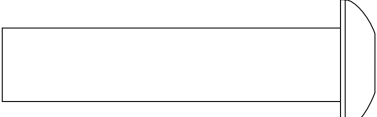
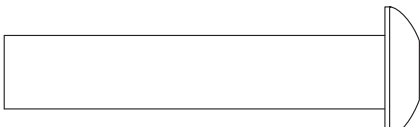
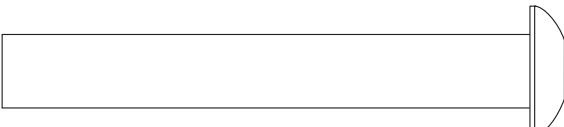


TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

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.**

						
Podkładka odginana 1/4" (35)–2	Podkładka płaska 1/4" (36)–2	Podkładka płaska 5/16" (113)–4	Podkładka odginana 5/16" (11)–8	Podkładka odginana 3/8" (13)–4	Nakrętka 3/8" (12)–2	
						
Wkręt #8 x 1/2" (1)–16	Wkręt uziemiający #8 x 1/2" (10)–1	Wkręt #8 x 3/4" (2)–6	Wkręt #10 x 3/4" (9)–2	Wkręt z płaskim łbem #10 x 3/4" (112)–2		
						
Wkręt 5/16" x 1" (5)–4	Śruba 5/16" x 1 1/4" (4)–6	Wkręt 3/8" x 1 1/4" (8)–4	Śruba 3/8" x 1 3/4" (6)–1			
						
	Śruba 3/8" x 2" (3)–1	Wkręt 3/8" x 2 3/4" (7)–4				

MONTAŻ

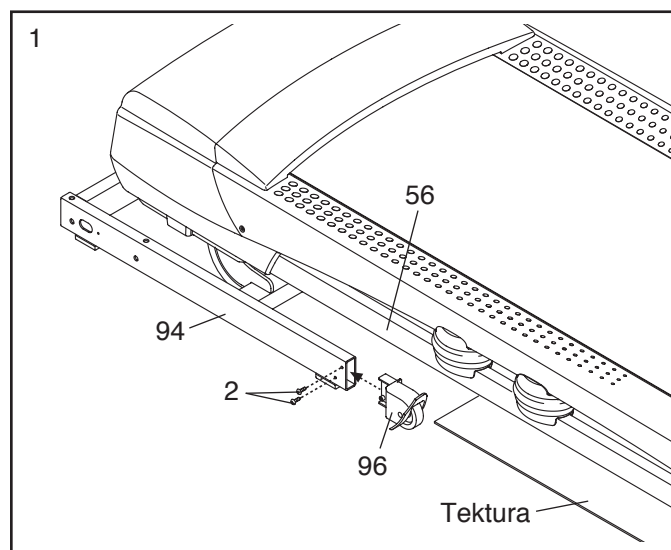
- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
- Umieść wszystkie części w uprzątniętym miejscu i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych do zakończenia montażu.
- Spodnia część pasa bieżni pokryta jest wysokiej jakości smarem. Po transporcie może pozostać nieco smaru na górze pasa bieżni lub na kartonie transportowym. Jest to normalne. Jeśli na pasie znajduje się smar, zetrzyj go miękką szmatką i łagodnym, nieściernym środkiem czyszczącym.
- Aby odnaleźć małe części, p. s. 6.
- Do montażu niezbędne są następujące narzędzia:
 - dołączone klucze sześciokątne
 - jeden klucz nastawny
 - jeden śrubokręt krzyżakowy
 - nożyczki
- Przy montażu nie używaj narzędzi z napędem elektrycznym, aby nie zniszczyć części.

1. Upewnij się, że kabel zasilający jest odłączony od gniazda.

Umieść kawałek tektury pod tylną częścią ramy (56), by chronić podłogę lub dywan.

Przymocuj zaślepkę lewego kółka (96) do podstawy (94) za pomocą dwóch wkrętów #8 x 3/4" (2).

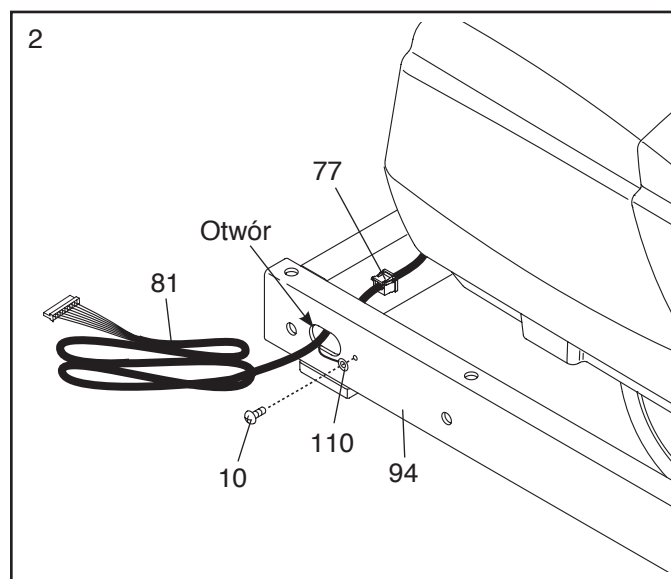
Przymocuj zaślepkę prawego kółka (nie pokazano) z prawej strony podstawy (94) w ten sam sposób.



2. Przeciągnij przewód wspornika (81) i przewód uziomowy podstawy (110) przez wskazany otwór w podstawie (94).

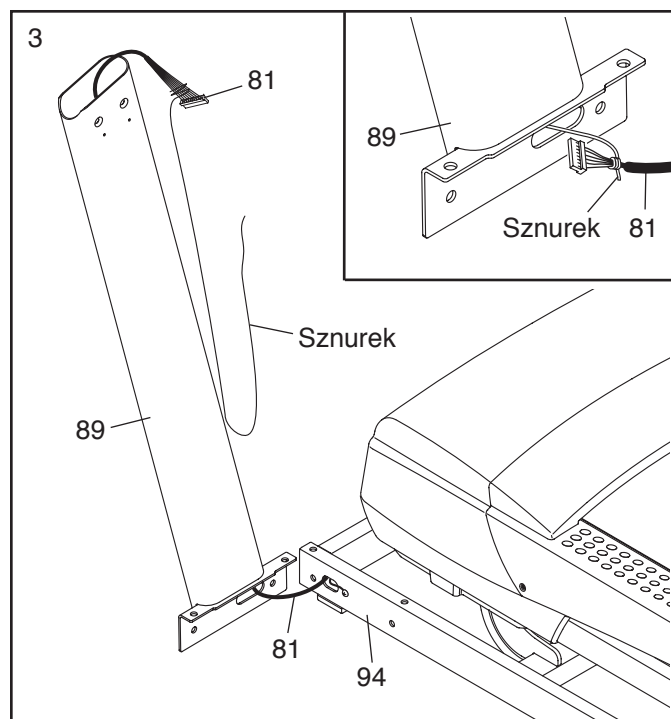
Przymocuj przewód uziomowy podstawy (110) do podstawy (94) za pomocą wkrętu uziemiającego #8 x 1/2" (10).

Wciśnij przelotkę (77) do kwadratowego otworu w podstawie (94).



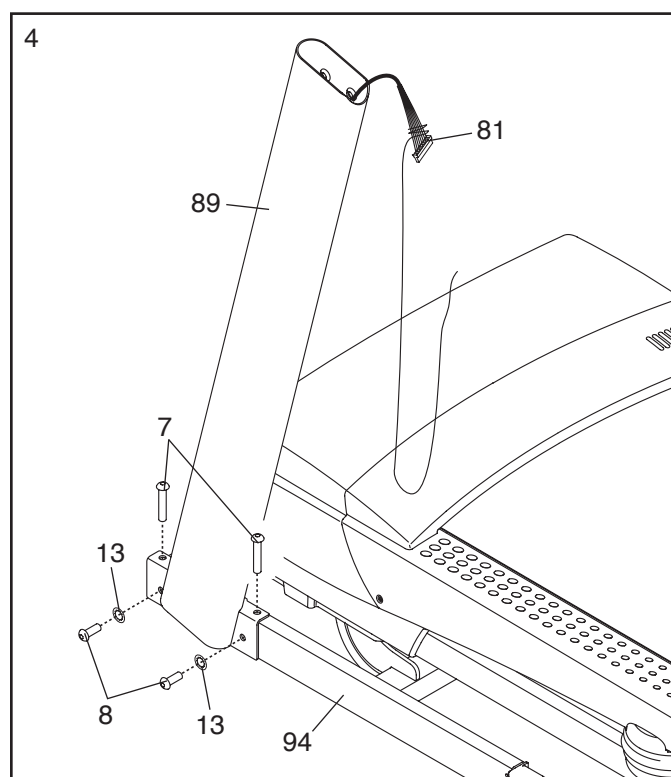
3. Odnajdź lewy wspornik (89), który jest oznaczony „Left” (*L* lub *Left* oznacza lewą stronę; *R* lub *Right* oznacza prawą stronę). Niech druga osoba przytrzyma lewy wspornik w pobliżu podstawy (94).

Por. rysunek w tekście. Zawiąż sznurek do przeciągnięcia przewodu w lewym wsporniku (89) bezpiecznie wokół końca przewodu wspornika (81). Następnie ciągnij za drugi koniec sznurka do przeciągnięcia przewodu, aż przewód wspornika przejdzie całkowicie przez lewy wspornik.



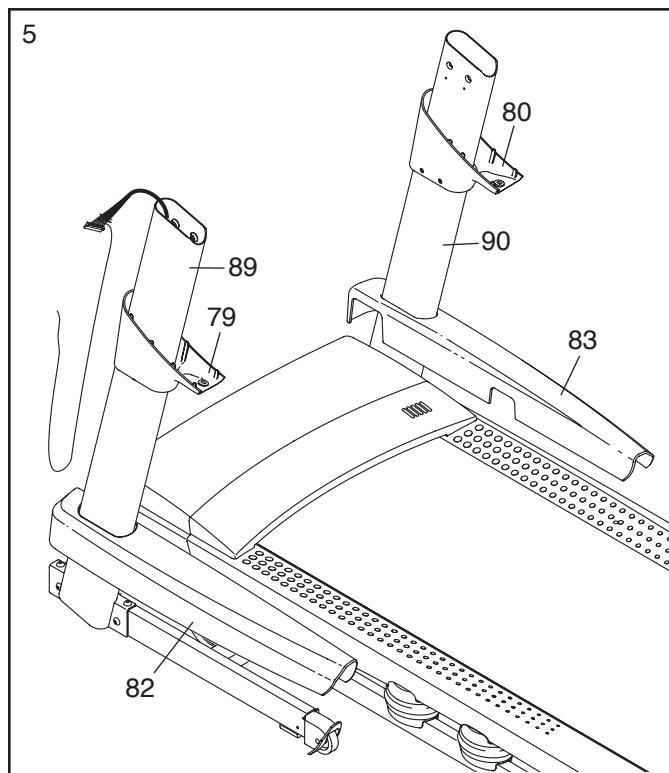
4. Przytrzymaj lewy wspornik (89) dosunięty do podstawy (94). **Uważaj, aby nie przycisnąć przewodu wspornika (81).** Częściowo dokręć dwa wkręty 3/8" x 1 1/4" (8) z dwiema podkładkami odginanymi 3/8" (13) i dwa wkręty 3/8" x 2 3/4" (7) do lewego wspornika, aż łby wkrętów dotkną lewego wspornika. **Nie dokręcaj jeszcze wkrętów.**

Na takiej samej zasadzie przymocować prawy wspornik (nie pokazano). Uwaga: Z prawej strony nie ma przewodów.



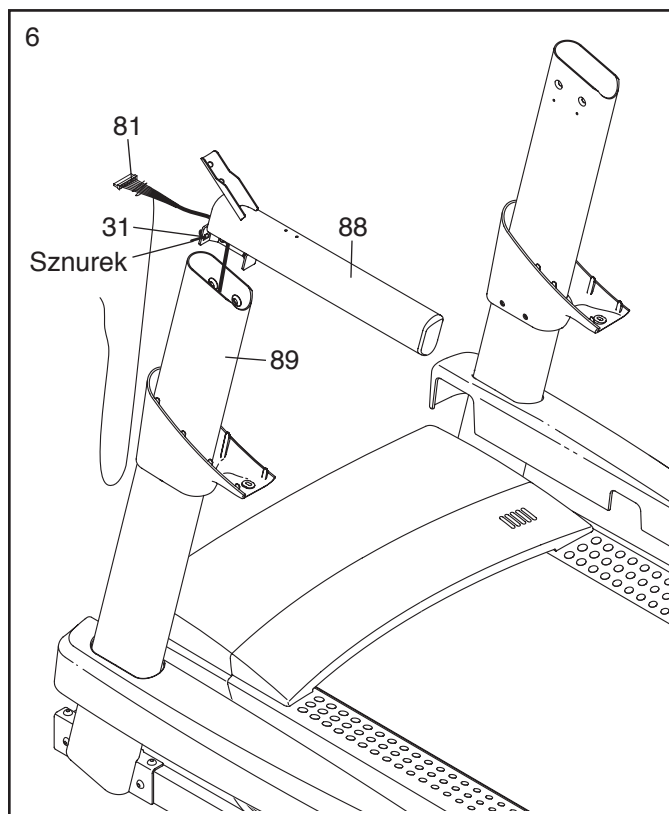
5. Odnajdź lewą i prawą pokrywę podstawy (82, 83). Wsłiznij lewą osłonę podstawy na lewy wspornik (89). Wsłiznij prawą osłonę podstawy na prawy wspornik (90). **Nie wciskaj osłon podstawy jeszcze na miejsce.**

Odnajdź osłonę lewego wspornika (79) i osłonę prawego wspornika (80). Wsłiznij osłonę lewego wspornika na lewy wspornik (89). Wsłiznij osłonę prawego wspornika na prawy wspornik (90).



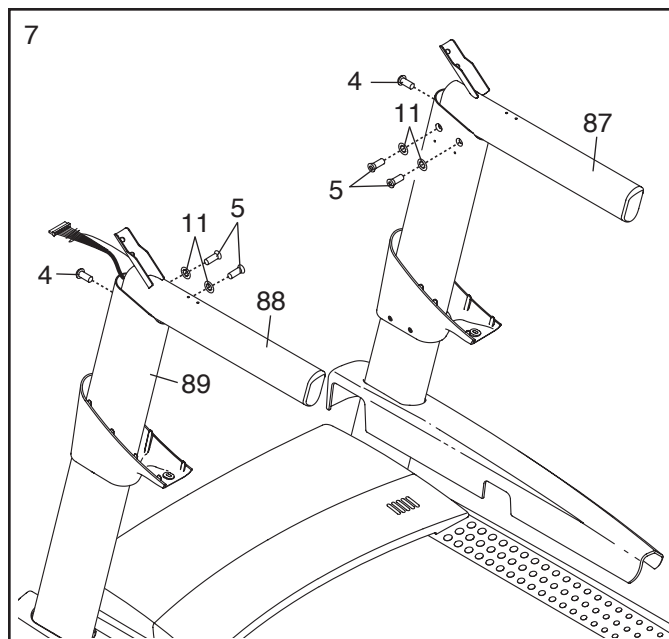
6. Przetnij plastikowy ściąg na lewej poręczy (88) i prawej poręczy (nie pokazano). Jeśli to konieczne, wciśnij nakrętki kłatkowe 5/16" (31) z powrotem na miejsce (pokazano tylko jedną).

Odnajdź lewą poręcz (88) i przytrzymaj ją przy lewym wsporniku (89). Przełóż przewód wspornika (81) przez uchwyt w dolnej części lewej poręczy. Wyciągnij przewód wspornika z końca lewej poręczy.

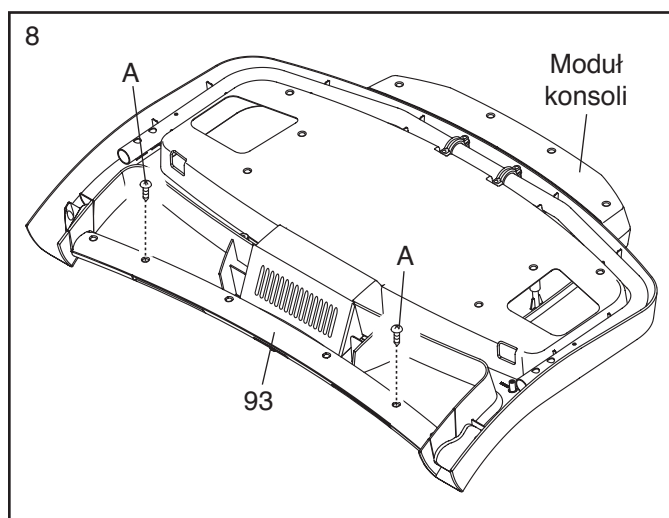


7. Przymocuj lewą poręcz (88) do lewego wspornika (89) za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 1" (5), dwóch podkładek odginanych 5/16" x 1" (11) i śruby 5/16" x 1 1/4" (4). **Nie dokręcaj jeszcze wkrętów i śruby.**

W ten sam sposób przymocuj prawą poręcz (87).

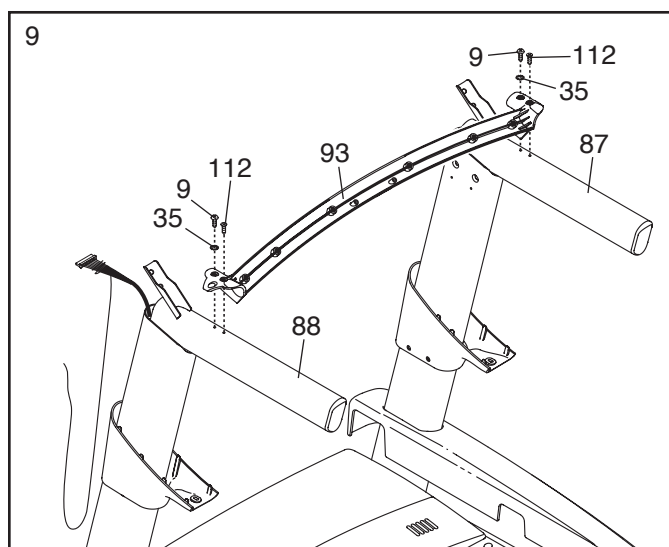


8. Umieść moduł konsoli przednią stroną w dół na miękkiej powierzchni aby uniknąć zadrapania konsoli. Usuń dwa wkręty (A). Następnie zdejmij poprzeczkę (93). Wyrzucić dwa wkręty.



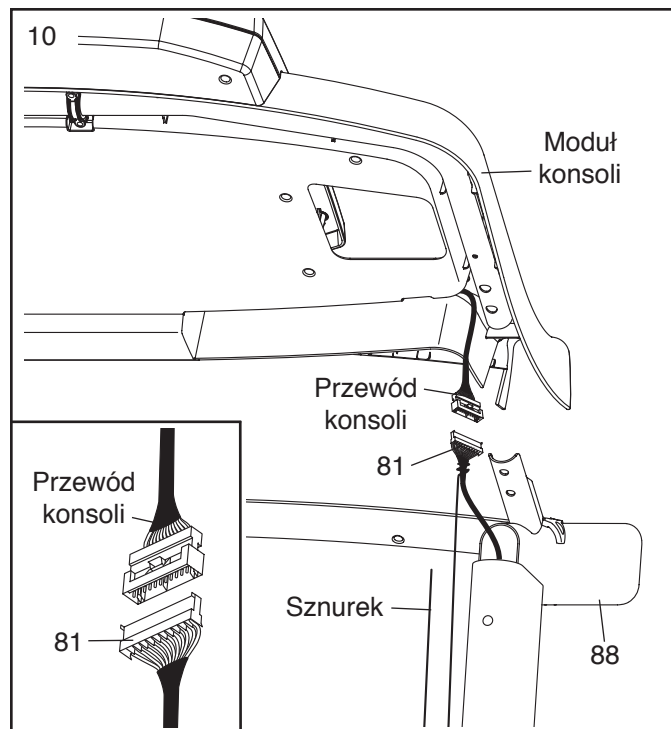
9. **WAŻNE:** Aby uniknąć uszkodzenia poprzeczki (93), nie używaj narzędzi o napędzie elektrycznym i nie dokręcaj zbyt mocno wkrętów #10 x 3/4" (9) ani wkrętów z płaskim łbem #10 x 3/4" (112).

Umieść poprzeczkę (93) tak, jak pokazano na rysunku. Przymocuj poprzeczkę do poręczy (87, 88) za pomocą dwóch wkrętów z płaskim łbem #10 x 3/4" (112), dwóch wkrętów #10 x 3/4" (9) i dwóch podkładek odginanych 1/4" (35) jak pokazano. **Założ wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręć je.**



10. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj moduł konsoli w pobliżu lewej poręczy (88).

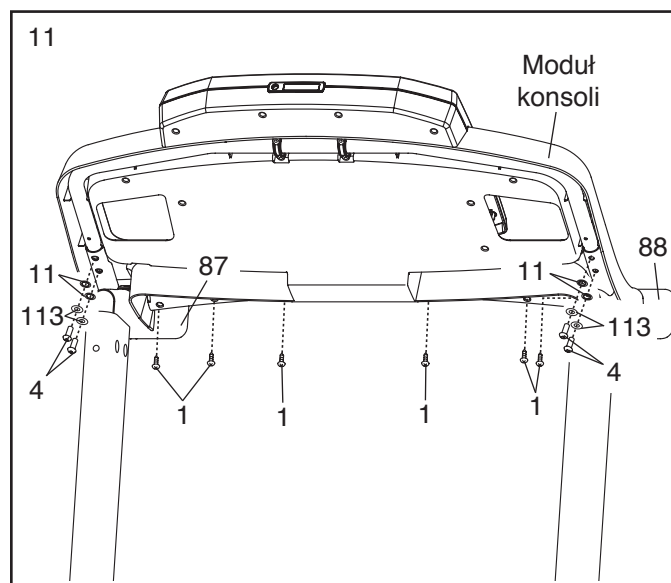
Przyłącz przewód wspornika (81) do przewodu konsoli. **Por. rysunek w tekście. Złącza powinny wśliznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **JEŚLI NIE POŁĄCZYSZ POPRAWNIE ZŁĄCZY, KONSOLA MOŻE ZOSTAĆ USZKODZONA PO WŁĄCZENIU ZASILANIA.** Usuń sznurek do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika.



11. Umieścić moduł konsoli na lewej i prawej poręczy (88, 87). **Uważaj, aby nie przycisnąć żadnych przewodów.** Włóż zwisający przewód wspornika (nie pokazano) do lewej poręczy.

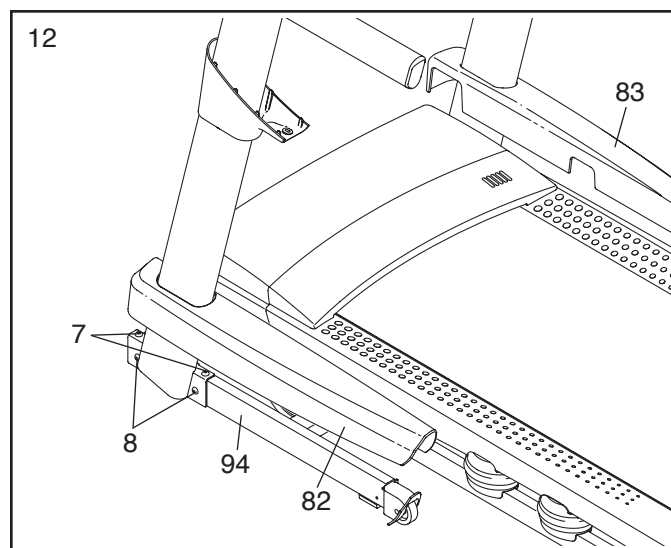
Przymocuj moduł konsoli za pomocą sześciu wkrętów #8 x 1/2" (1), czterech śrub 5/16" x 1 1/4" (4), czterech podkładek płaskich 5/16" (113) i czterech podkładek odginanych 5/16" (11). **Załóż sześć wkrętów i wszystkie cztery śruby, i dokręć je.**

Por. etap 7. Mocno dokręć cztery wkręty 5/16" x 1" (5) i dwie śruby 5/16" x 1 1/4" (4).

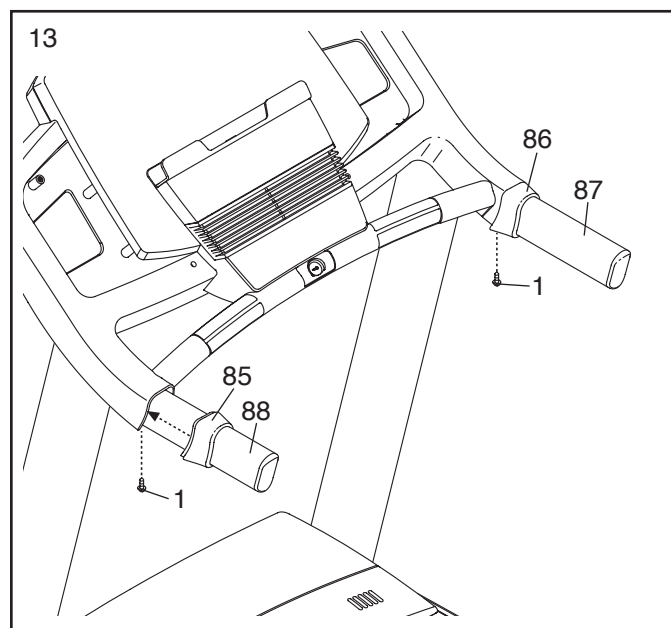


12. Mocno dokręć cztery wkręty $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (7) i cztery wkręty $3/8"$ x $1\ 1/4"$ (8) (pokazano tylko jedną stronę).

Wciśnij lewą i prawą pokrywę podstawy (82, 83) na podstawę (94), aż klikną, zaskakując na miejscu.

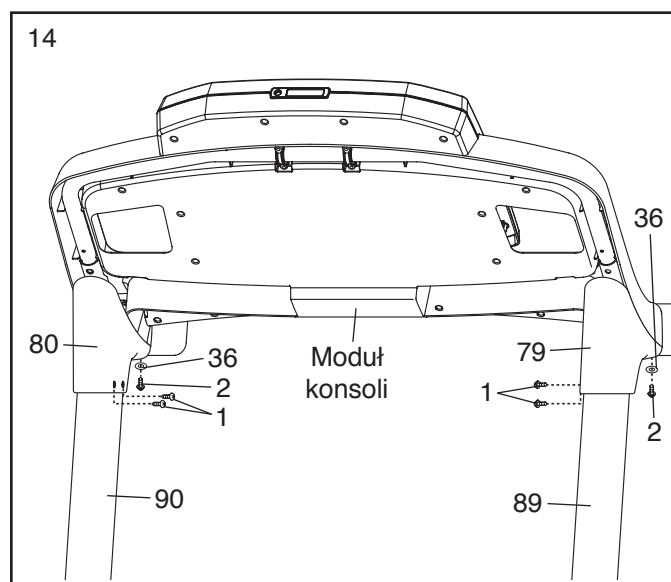


13. Wsłiżnij osłonę lewego wspornika (85) na lewy wspornik (88). Wsłiżnij osłonę prawego wspornika (86) na prawy wspornik (87). Przymocuj osłony wsporników za pomocą dwóch wkrętów $\#8$ x $1/2"$ (1).

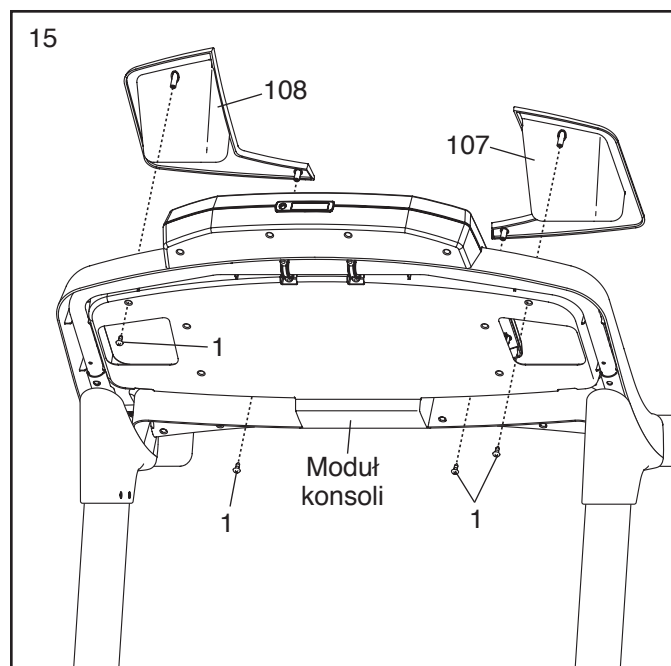


14. Przytrzymaj osłonę lewego wspornika (79) przy module konsoli. Zrównaj otwory w osłonie lewego wspornika z otworami w lewym wsporniku (89). Przymocuj osłonę lewego wspornika za pomocą dwóch wkrętów $\#8$ x $1/2"$ (1), wkrętu $\#8$ x $3/4"$ (2) i podkładki płaskiej $1/4"$ (36) jak pokazano.

Na takiej samej zasadzie przymocuj osłonę prawego wspornika (80) do prawego wspornika (90).



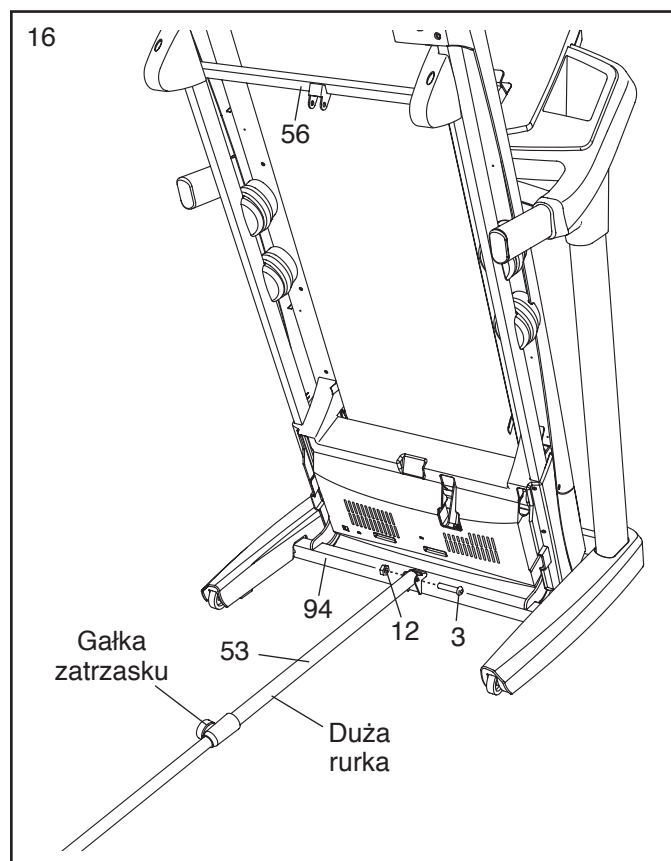
15. Przymocuj prawą i lewą podstawkę (107, 108) do modułu konsoli za pomocą czterech wkrętów #8 x 1/2" (1).



16. Następnie unieś ramę (56) do pokazanej pozycji. **Niech druga osoba trzyma ramę aż do zakończenia etapu 17.**

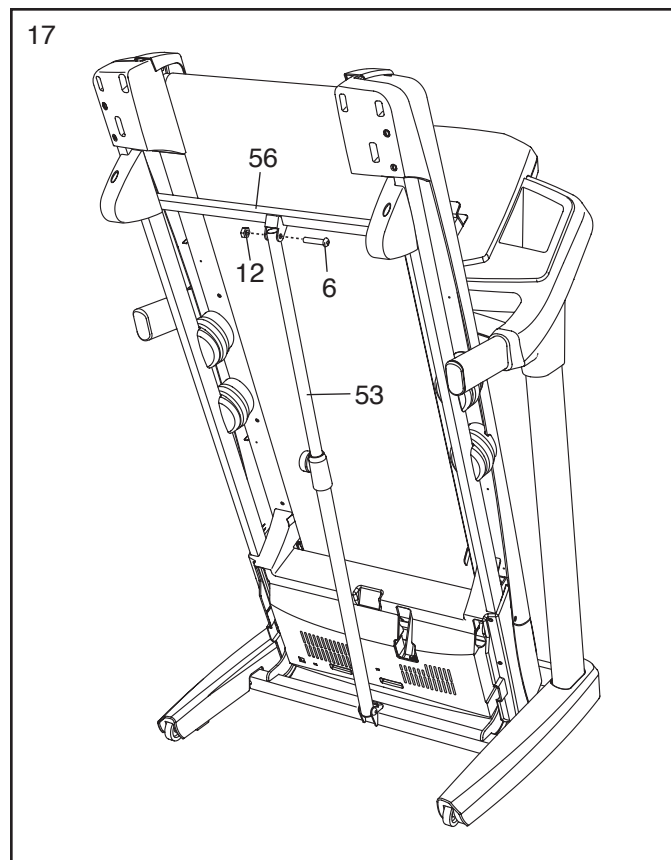
Umieść zatrzask zamykający (53) tak, aby duża rurka i gałka zatrzasku znalazły się w pokazanych pozycjach.

Przymocuj dolny koniec zatrzasku zamykającego (53) do podstawy (94) za pomocą śruby 3/8" x 2" (3) i nakrętki 3/8" (12).



17. Przymocuj górny koniec zatrzasku zamykającego (53) do ramy (56) za pomocą śruby $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " (6) i nakrętki $\frac{3}{8}$ " (12).

Opuść ramę (56) (por. JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na s. 25).



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

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.

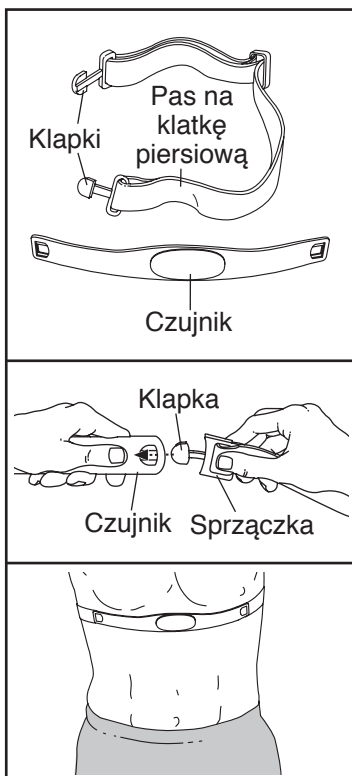
Czujnik tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze. Owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej we wskazanym miejscu.

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 zatrzymać 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 czyścić 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, przesuń 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.

OBSŁUGA I REGULACJA

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

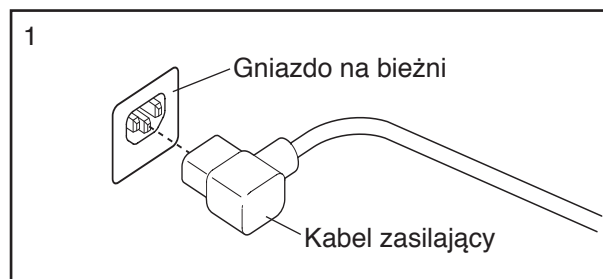
Ten produkt musi być uziemiony. W razie nieprawidłowego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczką z uziemieniem. **WAŻNE: W przypadku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

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO:

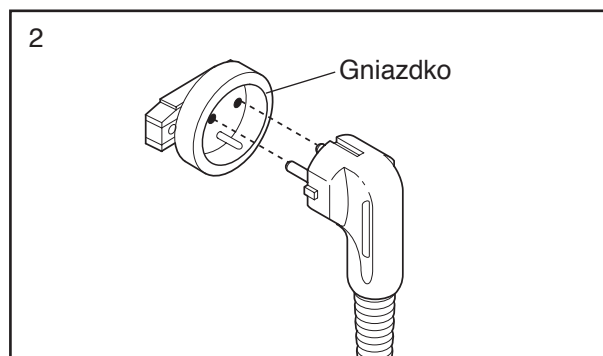
Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy produkt jest właściwie uziemiony, poproś o pomoc wykwalifikowanego elektryka lub pracownika obsługi urządzeń. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do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

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

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

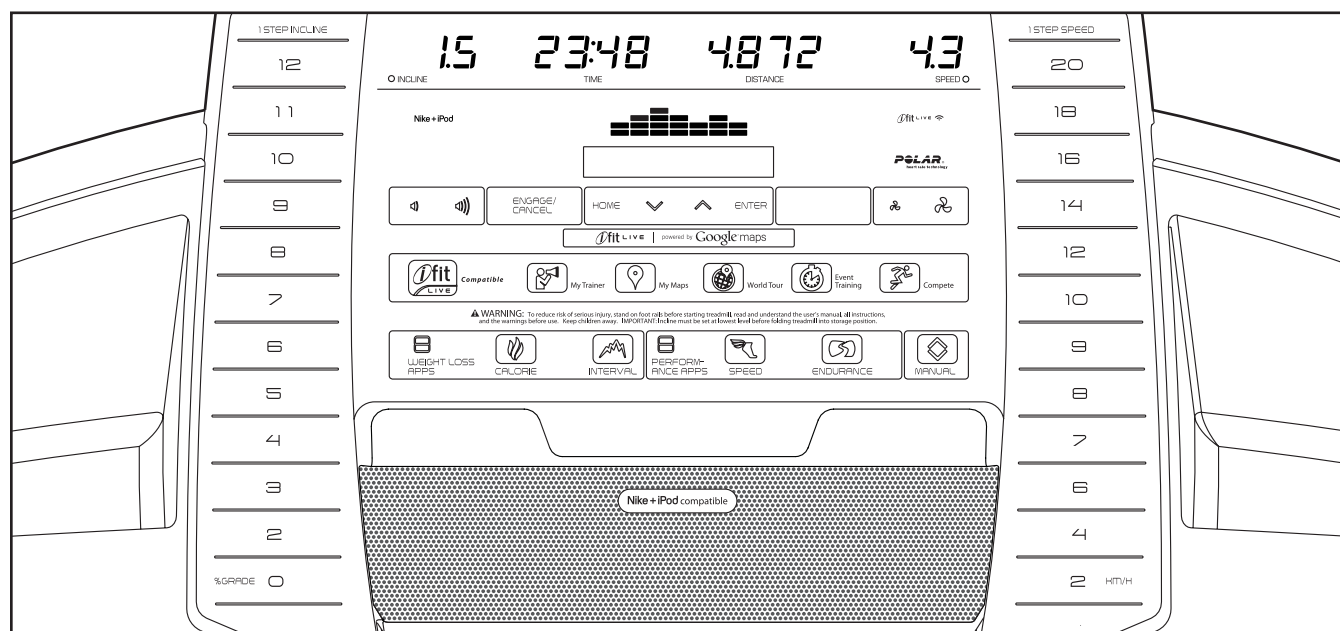


2. Podłącz kabel zasilania do odpowiedniego gniazda, które jest właściwie zainstalowane i uziemione w zgodzie ze wszystkimi lokalnymi kodeksami i rozporządzeniami.



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

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 bieżni oferuje imponujący szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia skuteczniejszymi i przyjemniejszymi. Gdy korzystasz z trybu manualnego, możesz zmieniać prędkość i nachylenie bieżni za dotknięciem przycisku. Podczas ćwiczeń, konsola będzie pokazywać 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 posiada szesnaście gotowych programów ćwiczeń—cztery programy spalające kalorie, cztery programy interwałowe, cztery programy szybkościowe i cztery programy wytrzymałościowe. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń.

Konsola posiada też tryb treningowy iFit Live, który pozwala Twojej bieżni komunikować się z Twoją siecią bezprzewodową poprzez opcjonalny moduł iFit Live. Moduł iFit Live pozwala Ci na pobieranie zindywidualizowanych programów ćwiczeń, tworzenie własnych programów ćwiczeń, wyścigi z innymi biegaczami, śledzenie Twoich wyników ćwiczeń oraz na dostęp do wielu innych funkcji. **Aby w dowolnym momencie**

nabyć moduł iFit Live, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.

Możesz także połączyć się z Nikeplus.com poprzez opcję SYNC. Z opcją SYNC możesz korzystać z szeregu narzędzi, by analizować swe wyniki i śledzić swoje postępy względem swoich celów fitness. **Aby w dowolnym momencie nabyć SYNC, prosimy zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

Możesz nawet ćwicząc słuchać ulubionej muzyki do ćwiczeń albo książek audio dzięki systemowi dźwiękowemu stereo konsoli. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o współpracy z odtwarzaczami iPod i zostało opatrzone certyfikatem konstruktora zaświadcującym o spełnianiu standardów wykonania firmy Apple.

Aby włączyć zasilanie, p. s. 18. Aby skorzystać z trybu manualnego, p. s. 18. Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń, p. s. 21. Aby skorzystać z trybu treningowego iFit Live, p. s. 22. Aby skorzystać z trybu informacyjnego, p. s. 23. Aby skorzystać z systemu dźwiękowego stereo, p. s. 23. Aby skorzystać z SYNC, p. s. 24.

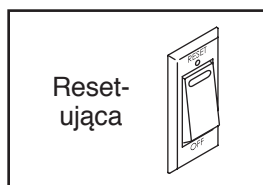
Uwaga: Konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby dowiedzieć się, która jednostka pomiaru jest wybrana, p. TRYB INFORMACYJNY na s. 23. Dla jasności wszystkie instrukcje w niniejszym podręczniku odnoszą się do kilometrów.

WAŻNE: Jeśli na konsoli znajduje się plastikowa folia, należy ją usunąć. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe podczas użytkowania bieżni. Gdy po raz pierwszy używasz bieżni, obserwuj ustawienie pasa bieżni, i jeśli to konieczne, wycentruj go (zob. s. 28).

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

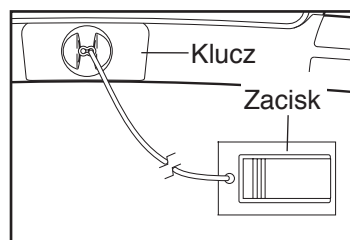
WAŻNE: Jeśli bieżnię wystawiono na działanie niskich temperatur, pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową przed włączeniem zasilania. Jeśli tego nie zrobisz, wyświetlacze konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec zniszczeniu.

Podłącz kabel zasilający do kontaktu (p. s. 16). Następnie odnajdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko kabla zasilającego. Naciśnij wyłącznik, aby znalazł się w pozycji resetującej.



WAŻNE: Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze zaświecą się gdy tylko podłączysz kabel zasilający i przesuniesz wyłącznik do pozycji resetującej, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop [STOP] przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 23, aby wyłączyć tryb demo.

Następnie stań na szynach podstawy bieżni. Odnajdź zacisk przymocowany do klucza i wśliźnij zacisk za gumkę od ubrania. Następnie włóż klucz do konsoli.



Po chwili zaświecą 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.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE z lewej strony.

2. Wybierz tryb manualny.

Jeśli nie jest wybrany tryb manualny, naciśnij przycisk trybu manualnego [MANUAL] na konsoli.

3. Uruchom pas bieżni.

Aby uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start [START] lub zwiększania prędkości [SPEED], lub jeden z ponumerowanych przycisków szybkiej zmiany prędkości [1 STEP SPEED].

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

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

Aby zatrzymać pas bieżni, naciśnij przycisk Stop [STOP]. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start lub zwiększania prędkości, aby zrestartować pas bieżni.

4. Zmieniaj nachylenie bieżni według potrzeb.

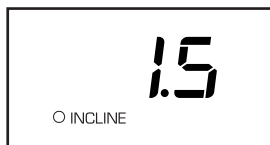
Aby zmienić nachylenie bieżni, naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania nachylenia [INCLINE] albo jeden z ponumerowanych przycisków szybkiej zmiany nachylenia [1 STEP INCLINE]. Za każdym razem, gdy naciśniesz jeden z przycisków, bieżnia stopniowo dostosuje się do wybranego ustawienia pochylni.

5. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

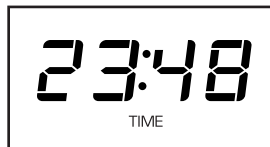
Matryca—gdy wybrano tryb manualny, matryca pokaże tor bieżni przedstawiający 400 metry (1/4 mili). Podczas Twoich ćwiczeń wskaźniki wokół toru będą się pojawiać kolejno aż pojawi się cały tor. Następnie tor zniknie i wskaźniki znowu zaczną się kolejno pojawiać.



Wyświetlacz kalorii/pochylni—ten wyświetlacz pokaże przybliżoną liczbę spalonych przez Ciebie kalorii. Ten wyświetlacz będzie także pokazywał poziom nachylenia bieżni za każdą zmianą nachylenia.



Wyświetlacz czasu—wyświetlacz czasu pokaże upływ czasu. Uwaga: Gdy wybrano gotowy program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże czas pozostały do ukończenia tego programu zamiast upływu czasu.



Wyświetlacz odległości—ten wyświetlacz pokaże odległość, którą przeszedłeś lub przebiegłeś.



Wyświetlacz tempa/tętna—ten wyświetlacz pokaże prędkość pasa bieżni. Wyświetlacz pokazuje także Twoje tętno, jeśli korzystasz z czujnika tętna (p. etap 6 na s. 20).



Środkowy wyświetlacz—ten wyświetlacz pokaże instrukcje dotyczące programu ćwiczeń.

Naciśnij przycisk Powrót [HOME], by powrócić do głównego menu (p. TRYB INFORMACYJNY na s. 23, aby ustawić tryb startowy). Jeśli to konieczne, naciśnij przycisk Powrót [Home] ponownie.

Gdy moduł iFit Live jest połączony z www.iFit.com, symbol iFit Live na górze wyświetlacza zaświeci się.



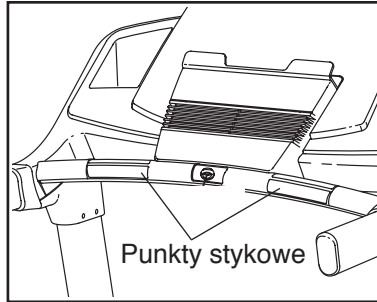
Gdy do konsoli podłączony jest SYNC, zaświeci się symbol Nike+iPod na górze wyświetlacza.



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

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

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

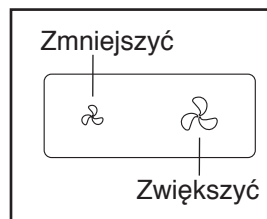


W celu pomiaru rytmu pracy serca, **stań na szynach podstawy** i złap metalowe punkty stykowe — **nie przesuwaj rąk**. Gdy tętno zostanie wykryte, pojawi się kilka kresek, a następnie pokaże się rytm pracy serca. **Przytrzymaj dłonie na punktach stykowych przez około 15 sekund w celu uzyskania jak najdokładniejszego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

7. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Wentylator posiada kilka ustawień prędkości. Naciskaj przyciski wentylatora [FAN] kilkakrotnie, aby wybrać prędkość wentylatora albo wyłączyć go.

Uwaga: Jeśli wentylator pozostanie włączony po zatrzymaniu pasa bieżni, po paru minutach samoczynnie się wyłączy.



8. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Stań na szynach podstawy, naciśnij przycisk Stop i **ustaw pochylnię bieżni w najniższym ustawieniu. Pochylnia musi znajdować się w najniższym ustawieniu, 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, by znalazł się w pozycji wyłącz [OFF] i odłącz kabel zasilający. **WAŻNE: Jeśli tego nie dokonasz, elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.**

JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 18.

2. Wybierz gotowy program ćwiczeń.

Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, naciskaj przycisk programów ćwiczeń spalających kalorie [CALORIE], programów ćwiczeń interwałowych [INTERVAL], przycisk zmiany prędkości [SPEED], lub przycisk programów ćwiczeń wydajnościowych, aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany program ćwiczeń.

Gdy wybierzesz gotowy program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże maksymalny poziom pochylni dla programu, jego czas trwania, maksymalną prędkość, odległość i nazwę. Ponadto wyświetlony zostaje na matrycy także profil ustawień prędkości programu. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń spalający kalorie, przybliżona liczba kalorii, którą spalisz, pojawi się w miejscu nazwy programu ćwiczeń.

3. Zaczynij program ćwiczeń.

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

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

Podczas programu, profil pokaże Twoje postępy. Migająca kolumna profilu reprezentuje obecny odcinek programu. Wysokość migającego odcinka wskazuje ustawienie prędkości obecnego odcinka. Pod koniec każdego odcinka rozlegnie się seria dźwięków i następny odcinek profilu zacznie migać. Jeśli nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni jest zaprogramowane dla następnego odcinka, nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni pojawi się na



wyświetlaczach na kilka sekund i bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i/lub pochylni.

Na takiej samej zasadzie przebiega cały program do zakończenia ostatniego odcinka, co sygnalizowane jest miganiem jego profilu ustawień na wyświetlacz. 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 Twojego wskaźnika metabolizmu. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia prędkości lub pochylni bieżni podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym odcinku jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk prędkości lub nachylenia [INCLINE].

Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego odcinka bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia.

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

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Por. etap 5 na stronie 19.

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

Por. etap 6 na stronie 20.

6. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Por. etap 7 na stronie 20.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 8 na stronie 20.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ iFit LIVE

Uwaga: Musisz mieć opcjonalny moduł iFit Live, aby ćwiczyć z programem ćwiczeń iFit Live. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit Live, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czółowej okładce niniejszego podręcznika.** Musisz także mieć dostęp do komputera podłączonego do Internetu z portem USB. Musisz też mieć własną sieć bezprzewodową z routerem 802.11b z włączonym identyfikatorem sieci (ukryte sieci nie mogą być obsługiwane). Wymagane jest także członkostwo iFit.com. Uwaga: Strona internetowa www.iFit.com może być niedostępna w Twoim języku.

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 18.

2. Włóż moduł iFit Live do konsoli.

Aby włożyć moduł iFit Live, zobacz instrukcje dołączone do tego modułu.

WAŻNE: Aby spełnić wymogi bezpieczeństwa w zakresie wystawienia na fale radiowe, antena i przekaźnik modułu iFit Live muszą znajdować się w odległości co najmniej 20 cm od wszystkich osób i nie powinny być podłączone do żadnego innego przekaźnika ani anteny.

3. Wybierz użytkownika.

Jeśli zarejestrowany jest więcej niż jeden użytkownik, możesz zmieniać użytkowników na głównym ekranie iFit Live. Naciśnij przyciski ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku Enter [ENTER], by wybrać użytkownika.

4. Wybierz program ćwiczeń iFit Live.

Aby wybrać program ćwiczeń iFit Live, naciśnij jeden z przycisków iFit Live. Przed pobraniem niektórych programów ćwiczeń, musisz dodać program ćwiczeń do swojego planu na www.iFit.com.

Naciśnij przycisk iFit Live, by pobrać następny program ćwiczeń na swoim planie. Naciśnij przycisk Mój trener [MY TRAINER], Moje mapy [MY MAPS], Podróży dookoła świata [WORLD TOUR] lub Treningu do imprezy [EVENT TRAINING], by pobrać następny program ćwiczeń tego typu w Twoim planie. Naciśnij przycisk Konkuruj [COMPETE],

by ścigać się w wyścigu, który uprzednio zaplanowałeś. **Aby uzyskać więcej informacji na temat programów ćwiczeń iFit Live, udaj się na stronę internetową www.iFit.com.** Jeśli nie ma programów ćwiczeń wybranego typu na Twoim planie, zostanie pobrany następny program ćwiczeń w Twoim planie.

Gdy wybierzesz program ćwiczeń iFit Live, wyświetlacz pokaże czas trwania programu, odległość, którą przejdiesz lub przebiegniesz, przybliżoną liczbę kalorii, które spalisz oraz nazwę programu ćwiczeń. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń z konkurencją, wyświetlacz zacznie odliczać do początku wyścigu.

5. Zaczynaj program ćwiczeń.

Por. etap 3 na stronie 21.

W czasie wykonywania niektórych programów ćwiczeń będzie Cię prowadził głos osobistego trenera. Możesz wybrać ustawienie dla swojego osobistego trenera audio (p. TRYB INFORMACYJNY na s. 23).

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop [STOP]. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start [START] lub zwiększania prędkości [SPEED], aby zrestartować program. Pas bieżni zacznie się przesuwac z prędkością ustawioną dla pierwszego odcinka programu ćwiczeń. Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.

6. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Por. etap 5 na stronie 19.

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

Por. etap 6 na stronie 20.

8. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Por. etap 7 na stronie 20.

9. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 8 na stronie 20.

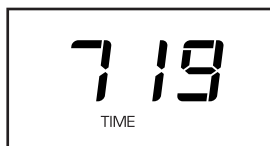
Aby uzyskać więcej informacji na temat trybu iFit Live, zajrzyj na stronę internetową www.iFit.com.

TRYB INFORMACYJNY

Konsola posiada tryb informacyjny umożliwiający podgląd danych dotyczących użytkownika bieżni i personalizację ustawień konsoli.

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

Wyświetlacz czasu *TIME* pokaże całkowitą liczbę użytkownika bieżni.

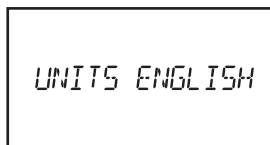


Wyświetlacz odległości *DISTANCE* pokaże całkowitą liczbę kilometrów (lub mil), którą przebył pas bieżni.



Gdy wybrany jest tryb informacyjny, naciśnij przycisk strzałki w dół obok przycisku Enter [ENTER], by wybrać każdy z następujących ekranów:

1. **UNITS:** 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).



2. **DEMO MODE:** Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Gdy tryb demo jest włączony, konsola będzie normalnie działać po włączeniu kabla zasilającego, przesunąć wyłącznik do pozycji resetującej i włożyć klucz do konsoli. Jednakże po wyjęciu klucza wyświetlacze pozostaną zaświecone, mimo, że przyciski nie będą działały. Jeśli tryb demo jest włączony, na środk-

owym wyświetlaczu pojawi się wyraz *ON*. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demo, naciśnij przycisk Enter albo zmniejszania prędkości [SPEED].

3. **CONTRAST LVL:** Naciśnij przyciski podnoszenia i opuszczania pochylni [INCLINE], aby wyregulować kontrast wyświetlaczy. Następnie naciśnij przycisk Enter.

Jeśli podłączony jest moduł, możesz także wybrać następujący ekran:

4. **MODULE:** Jeśli podłączony jest moduł iFit Live, wyświetlacz pokaże wyraz *WIFI*. Jeśli podłączony jest moduł *USB*, wyświetlacz pokaże wyraz *USB/SD*. Jeśli podłączony jest *SYNC*, wyświetlacz pokaże wyraz *NIKE+*.
5. **AUDIO COACH:** Aby włączyć lub wyłączyć tryb trenera audio, naciśnij przycisk Enter.

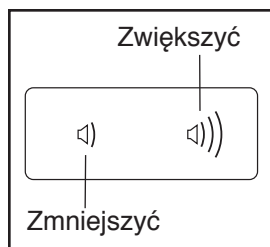
Jeśli podłączony jest moduł iFit Live, możesz także wybrać następujące ekrany:

6. **START MODE:** Tryb startowy pojawi się, gdy włożysz klucz do konsoli lub naciśniesz przycisk Powrót [HOME]. Naciśnij przycisk Enter kilkakrotnie, by wybrać tryb manualny lub tryb iFit Live jako tryb startowy.
7. **CHECK WIFI:** Naciśnij przycisk Enter [ENTER]. Środkowy wyświetlacz pokaże numer wersji oprogramowania, identyfikator sieci, typ kodowania sieci, siłę sygnału bezprzewodowego, adres IP modułu, liczbę zarejestrowanych użytkowników i ich imiona i wyniki wyszukiwania DNS.
8. **SEND/OBTAIN DATA:** Aby przesyłać i otrzymywać programy ćwiczeń, logi programów ćwiczeń i aktualizacje, naciśnij przycisk Enter. Gdy proces ten zostanie zakończony, wyrazy *TRANSFERS DONE* (transfery zakończone) pojawią się na wyświetlaczu.

Aby wyjść z trybu informacyjnego, wyjmij klucz z konsoli.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU STEREO

Bieżnia została zaprojektowana z myślą o współpracy z odtwarzaczami iPod i została opatrzona certyfikatem konstruktora zaświadcającym o spełnianiu standardów wykonania firmy Apple. Aby odtwarzać muzykę albo książki audio na głośnikach stereo konsoli, musisz podłączyć iPod, odtwarzacz MP3, odtwarzacz płyt kompaktowych albo inny osobisty odtwarzacz audio do konsoli za pomocą gniazda audio albo poprzez opcjonalny SYNC. SYNC będzie ładować Twój iPod podczas używania.



Aby skorzystać z gniazda MP3, odnajdź dołączony przewód audio i podłącz go do gniazda MP3 z na górze konsoli. Następnie podłącz przewód audio do gniazda w Twoim odtwarzaczu MP3, odtwarzaczu płyt kompaktowych albo innym osobistym odtwarzaczu dźwięku. **Upewnij się, że przewód audio jest całkowicie podłączony.**

Aby skorzystać z SYNC, podłącz kompatybilny iPod (nie dołączony) do kabla wystającego z urządzenia SYNC. **Upewnij się, że iPod jest całkowicie podłączony.**

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

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

JAK KORZYSTAĆ Z SYNC

Opcjonalny SYNC pozwala Ci rejestrować wyniki ćwiczenia na bieżni na Twoim iPod® (nie dołączony). Możesz następnie wgrać swoje wyniki na stronę internetową Nikeplus.com, gdzie możesz korzystać z szeregu narzędzi, by analizować swe wyniki i śledzić swoje postępy względem swoich celów fitness. **Aby w dowolnym momencie nabyć SYNC, prosimy zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

Aby korzystać z opcji SYNC, musisz mieć iPod nano® (czwartej lub piątej generacji) lub iPod touch (drugiej, trzeciej lub czwartej generacji). Musisz także mieć dostęp do komputera podłączonego do Internetu.

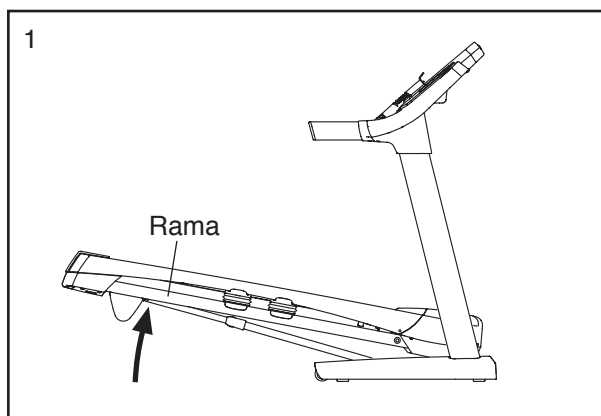
Aby uzyskać więcej informacji na temat SYNC, zob. instrukcje dołączone do urządzenia SYNC.

JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

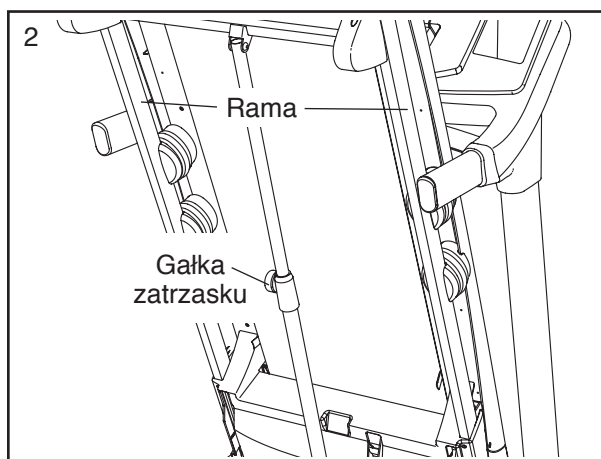
JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ

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

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



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

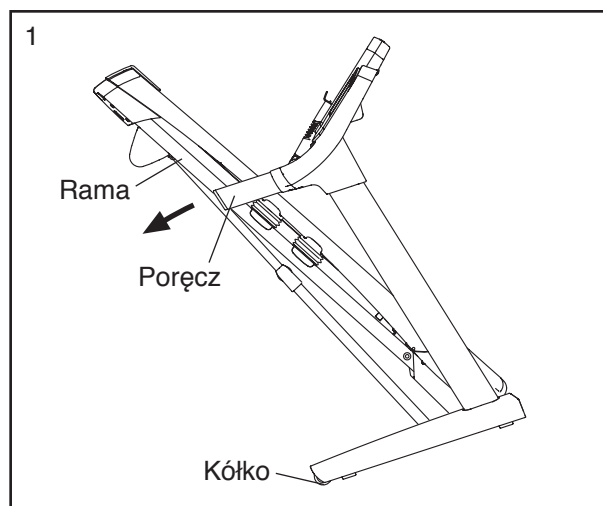


Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej od 30° C.

JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

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

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



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

JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

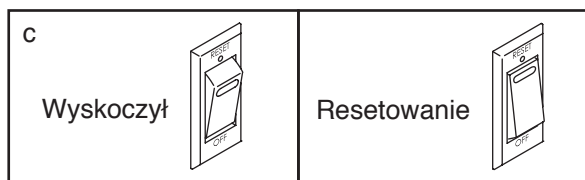
1. **Por. rys. 2.** Przytrzymaj górny koniec ramy bieżni prawą ręką. Pociągnij gałkę zatrzasku w lewo; jeśli to konieczne, popchnij ramę nieco do przodu. Obróć ramę w dół o kilkanaście centymetrów i puść gałkę zatrzasku.
2. **Por. rysunek nr 1 z lewej.** Mocno trzymaj metalową ramę obiema rękami i opuść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

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. 14). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, 1 mm² (14-średnica) nie dłuższy niż 1,5 metra.
- Po podłączeniu kabla zasilającego do gniazdka, 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 (p. rysunek powyżej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, odczekaj pięć minut i wciśnij go z powrotem.
- Sprawdź, czy kabel zasilający jest podłączony do gniazda. Jeśli jest podłączony, wyjmij go, odczekaj pięć minut i podłącz ponownie.

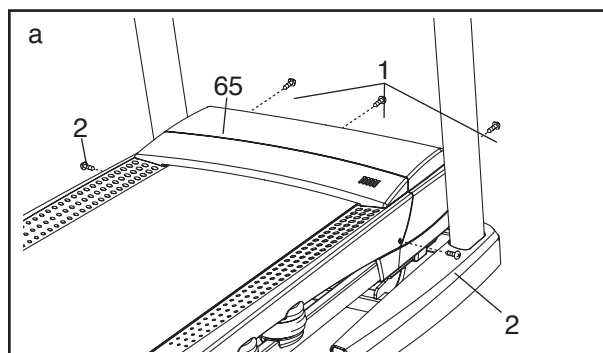
- Wyjmij klucz z konsoli i włóż go ponownie.
- Jeśli bieżnia nadal nie działa, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

PROBLEM: Wyświetlacze konsoli pozostają zaświecone po wyjęciu klucza z konsoli

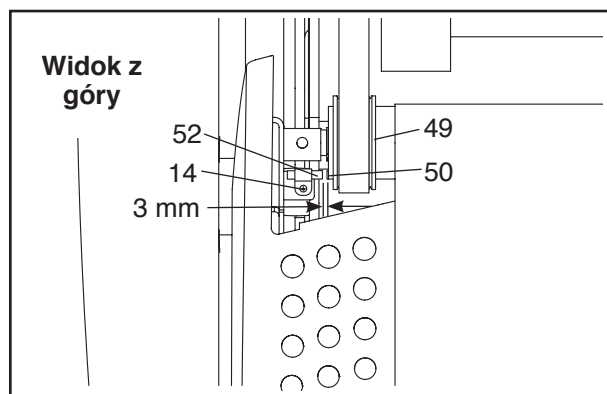
- Konsola posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu użytkowania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze pozostają zaświecone po usunięciu klucza, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop [STOP] przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze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

OBJAW: Wyświetlacze konsoli nie działają poprawnie

- Wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Wyjmij trzy wkręty #8 x 1/2" (1) i dwa wkręty #8 x 3/4" (2). Ostrożnie odkręć pokrywę silnika (65).



Odnajdź 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. **Należy przy tym upewnić się, że odległość między nimi wynosi w przybliżeniu 3mm.** 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), i włącz bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



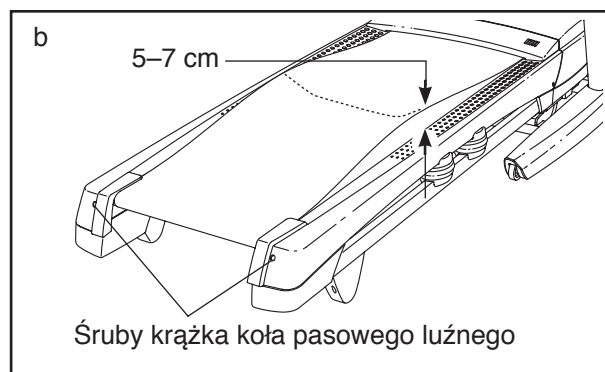
OBJAW: Nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

- Trzymając klucz w konsoli, naciśnij jeden z przycisków pochylni [INCLINE]. **Podczas zmiany nachylenia wyjmij klucz.** Po kilku sekundach, włóż ponownie klucz do konsoli. Bieżnia automatycznie podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. To wykalibruje układ pochylni.

OBJAW: Pas bieżni zwalnia podczas marszu po nim

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

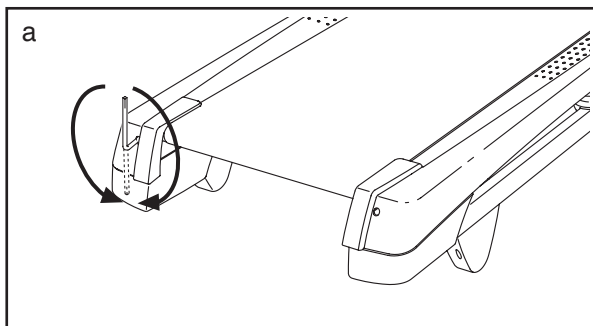
- Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjmij klucz i **ODŁĄCZ KABEL ZASILAJĄCY.** Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby krążka koła pasowego luźnego w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Gdy pas bieżni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



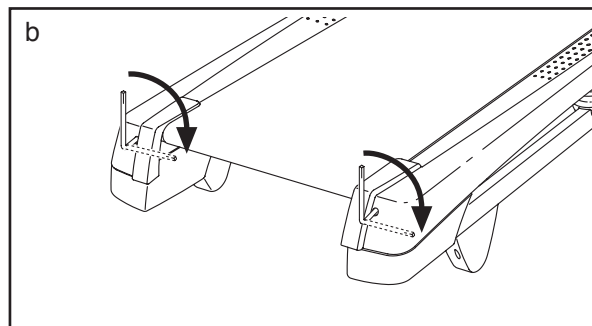
- Pas Twojej bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem. **WAŻNE: Do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie stosuj smarów silikonowych lub innych substancji chemicznych, że polecą uczynić to przedstawiciel autoryzowanego serwisu. Takie substancje mogą pogorszyć stan pasa i powodować nadmierne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

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

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



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



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

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

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

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

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

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

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

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

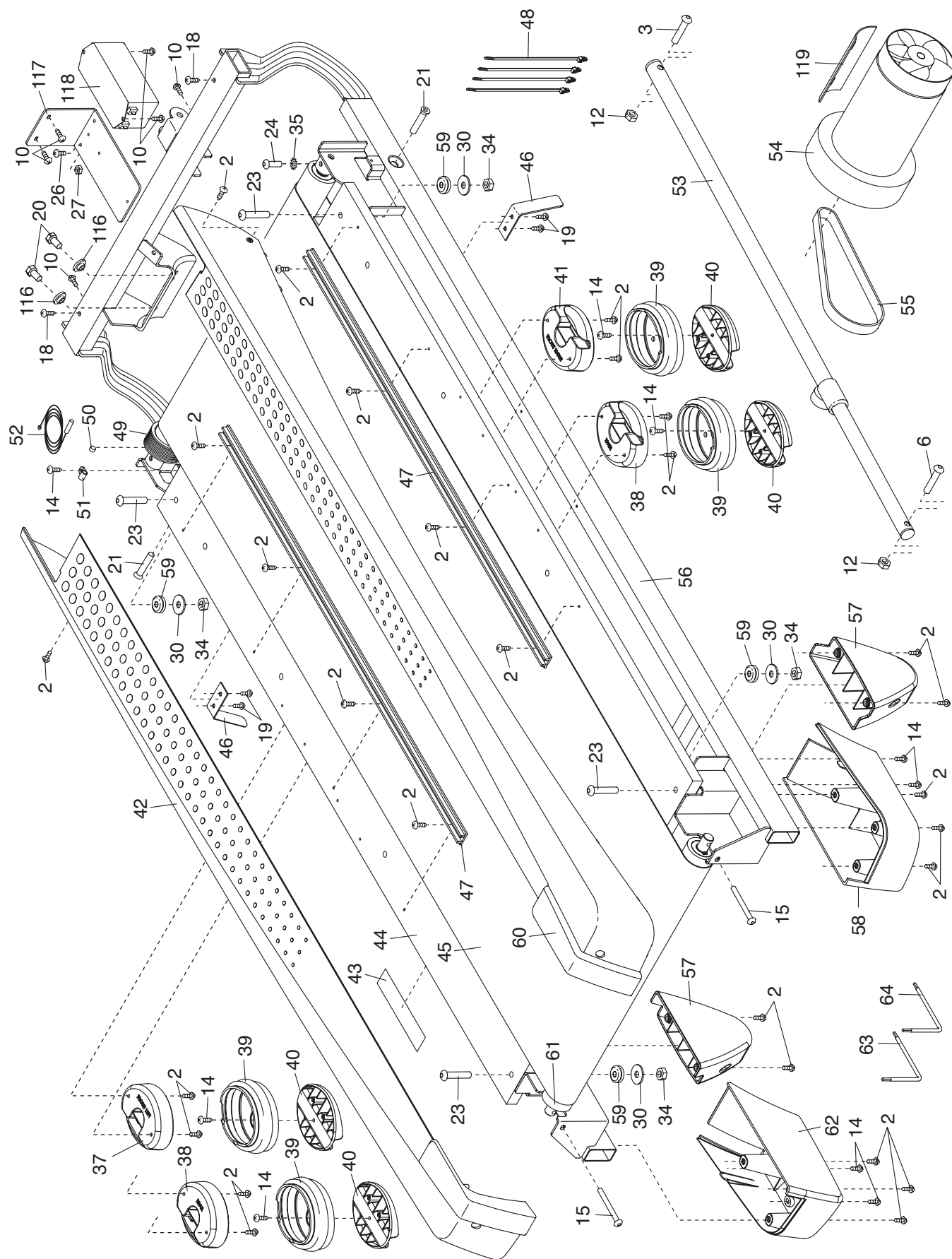
LISTA CZĘŚCI

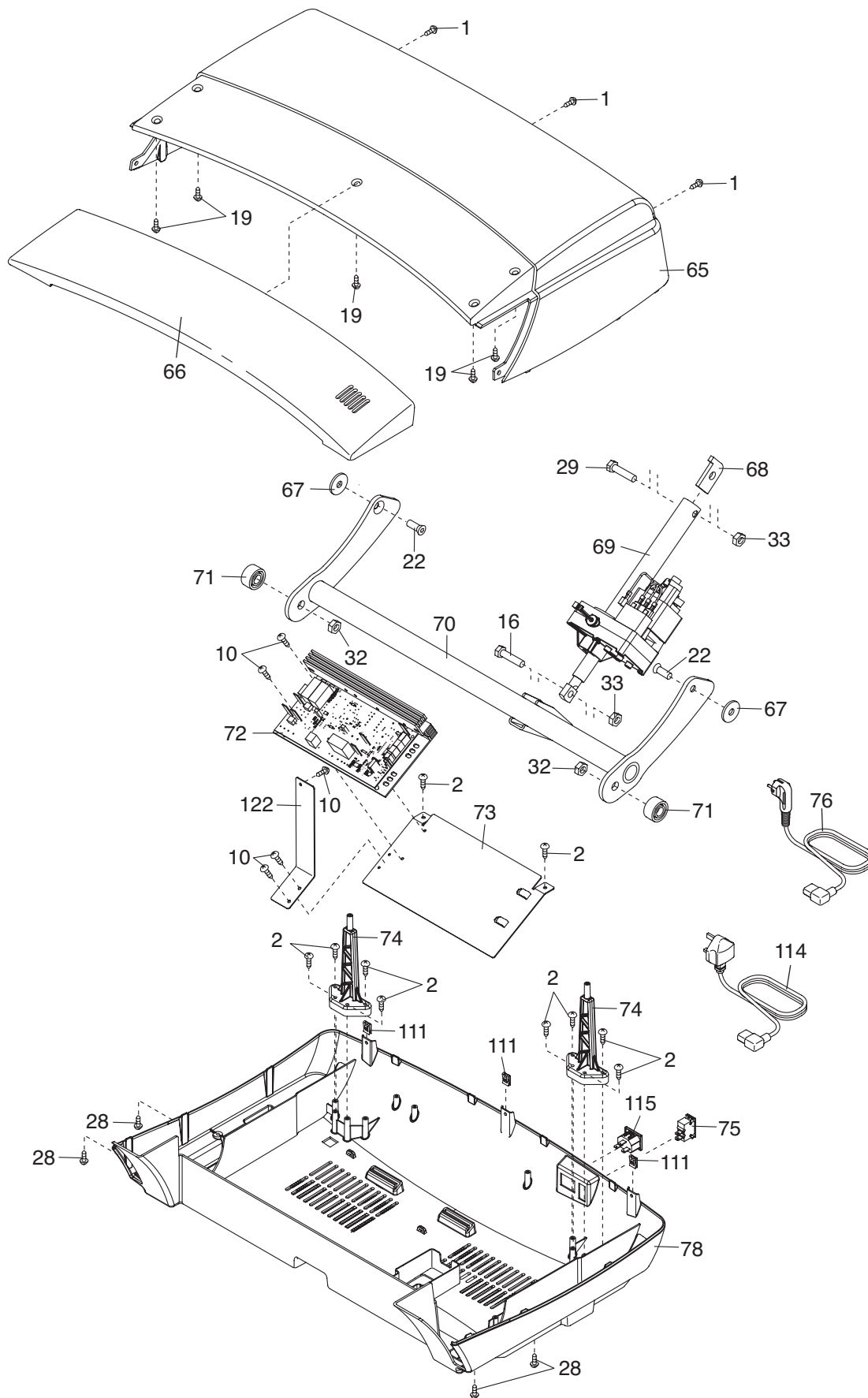
Nr modelu NETL13711.0 R0811A

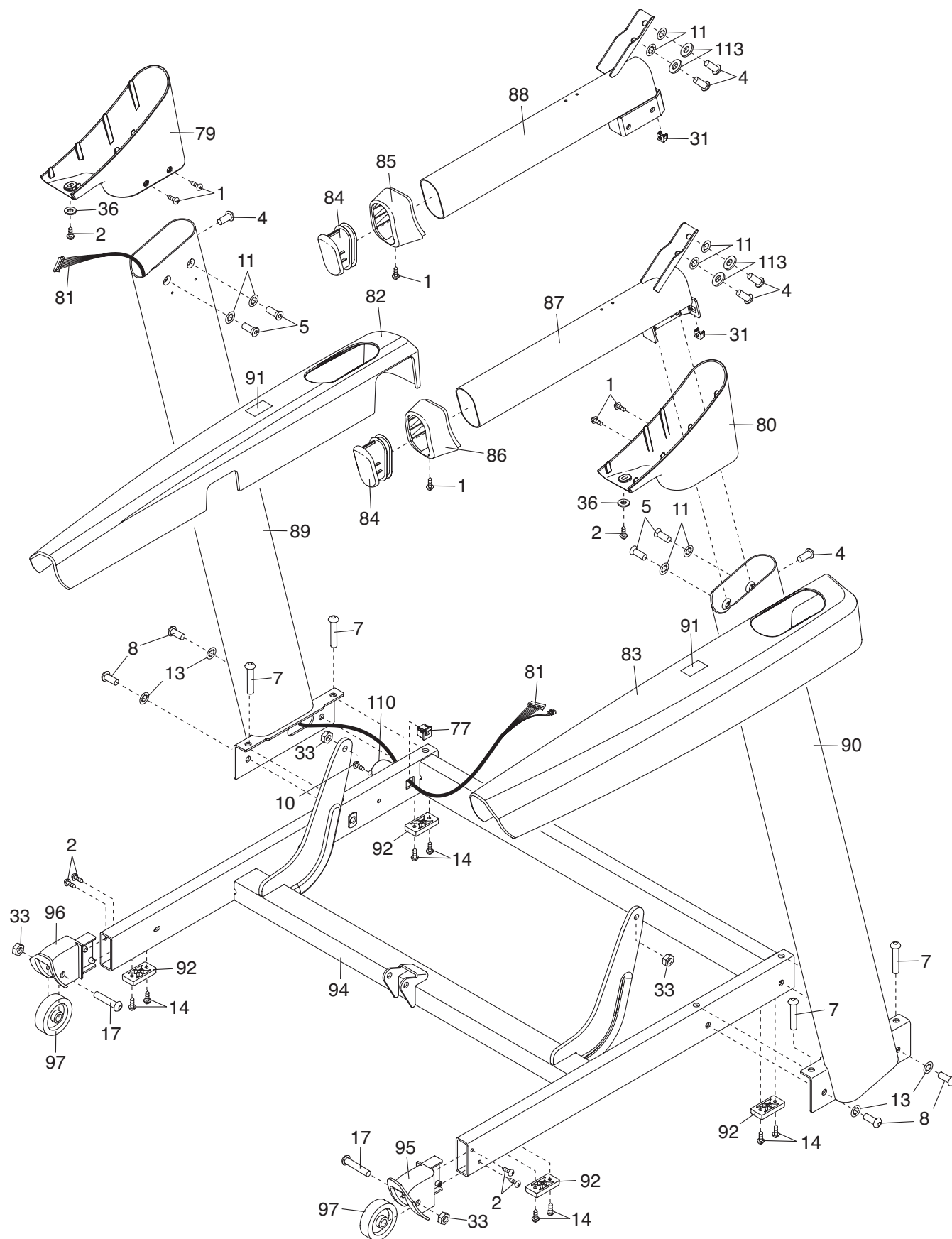
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	23	Wkręt #8 x 1/2"	48	4	Zacisk do kabli
2	57	Wkręt #8 x 3/4"	49	1	Wałek/Koło pasowe napędowe
3	1	Śruba 3/8" x 2"	50	1	Magnes
4	6	Śruba 5/16" x 1 1/4"	51	1	Zacisk przekaźnika
5	4	Wkręt 5/16" x 1"	52	1	Przekaźnik
6	1	Śruba 3/8" x 1 3/4"	53	1	Zatrząsk zamykający
7	4	Wkręt 3/8" x 2 3/4"	54	1	Silnik napędowy
8	4	Wkręt 3/8" x 1 1/4"	55	1	Pas silnika
9	2	Wkręt #10 x 3/4"	56	1	Rama
10	13	Wkręt uziemiający #8 x 1/2"	57	2	Tylna stopka
11	8	Podkładka odginana 5/16"	58	1	Prawa tylna pokrywa
12	2	Nakrętka 3/8"	59	4	Gumowy amortyzator
13	4	Podkładka odginana 3/8"	60	1	Szyna podstawy prawa
14	17	Wkręt samogwintujący #8 x 3/4"	61	1	Krażek koła pasowego luźnego
15	2	Śruba krażka koła pasowego luźnego	62	1	Lewa tylna pokrywa
16	1	Śruba 3/8" x 1 1/2"	63	1	Klucz sześciokątny
17	2	Śruba kółka 3/8" x 1 3/4"	64	1	Klucz sześciokątny 5/32"
18	2	Wkręt #8 x 1 3/4"	65	1	Pokrywa silnika
19	9	Wkręt #8 x 7/16"	66	1	Przycisk pokrywy
20	2	Wkręt silnika napędowego 5/16"	67	2	Rozpórka ramy pochylni
21	2	Śruba 1/2" x 2 1/4"	68	1	Czujnik silnika pochylni
22	2	Śruba 3/8" x 1"	69	1	Silnik pochylni
23	4	Śruba pasowana 5/16" x 1 3/4"	70	1	Rama pochylni
24	1	Wkręt 1/4" x 1"	71	2	Rozpórka ramy
25	4	Wkręt #8 x 1"	72	1	Sterownik
26	1	Śruba maszynowa #8 x 3/4"	73	1	Płyta sterownika
27	1	Nakrętka #8	74	2	Słupki pokrywy
28	4	Wkręt #8 x 3/4" do dolnej osłony	75	1	Wyłącznik
29	1	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" x 2"	76	1	Kabel zasilający
30	4	Podkładka płaska 5/16"	77	1	Przelotka
31	2	Nakrętka klatkowa 5/16"	78	1	Dolna osłona
32	2	Nakrętka 1/2"	79	1	Osłona lewego wspornika
33	6	Przeciwnakrętka 3/8"	80	1	Osłona prawego wspornika
34	4	Nakrętka 5/16"	81	1	Przewód wspornika
35	3	Podkładka odginana 1/4"	82	1	Lewa pokrywa podstawy
36	2	Podkładka płaska 1/4"	83	1	Prawa pokrywa podstawy
37	1	Lewa przednia górna część izolatora	84	2	Zaślepka poręczy
38	2	Tylna górna część izolatora	85	1	Pokrywa lewej poręczy
39	4	Izolator	86	1	Pokrywa prawej poręczy
40	4	Dolna część izolatora	87	1	Prawa poręcz
41	1	Prawa przednia górna część izolatora	88	1	Lewa poręcz
42	1	Szyna podstawy lewa	89	1	Wspornik lewy
43	1	Nalepka ostrzegawcza	90	1	Wspornik prawy
44	1	Platforma bieżni	91	2	Nalepka ostrzegawcza
45	1	Pas bieżni	92	4	Podkładka podstawy
46	2	Prowadnica pasa	93	1	Poprzeczka
47	2	Tor szyny podstawy	94	1	Podstawa
			95	1	Zaślepka prawego kółka
			96	1	Zaślepka lewego kółka
			97	2	Kółko
			98	1	Klucz/zacisk

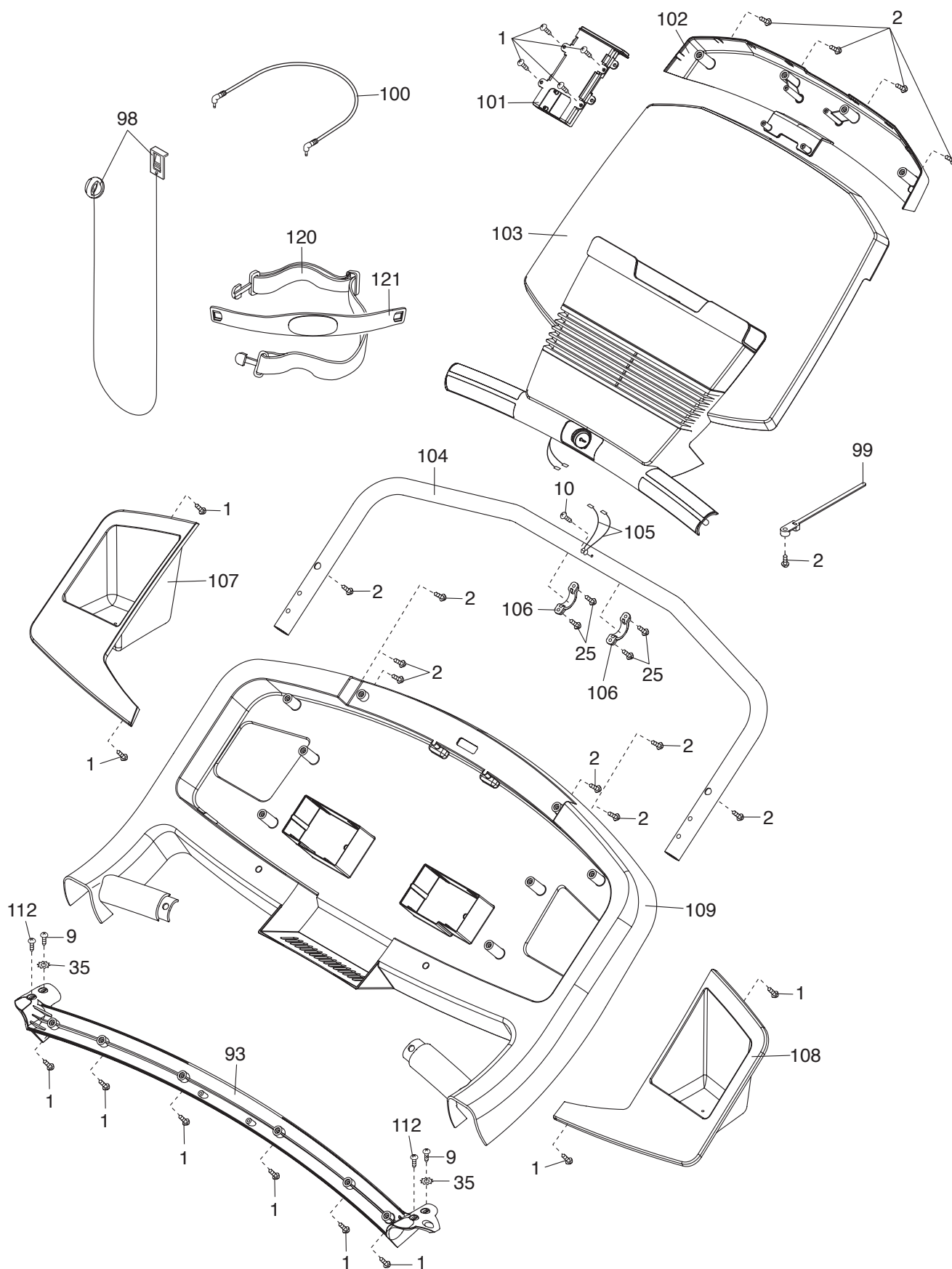
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
99	1	Zacisk do kabli	112	2	Wkręt z płaskim łbem #10 x 3/4"
100	1	Przewód audio	113	4	Podkładka płaska 5/16"
101	1	Ośłona modułu	114	1	Kabel zasilający dla obwodów w Wielkiej Brytanii
102	1	Tył konsoli	115	1	Gniazdo
103	1	Konsola	116	2	Tuleja silnika
104	1	Rama konsoli	117	1	Uchwyt filtra
105	2	Przewód uziomowy	118	1	Filtr
106	2	Klamra konsoli	119	1	Izolacja silnika
107	1	Lewa podstawka	120	1	Pas na klatkę piersiową
108	1	Prawa podstawka	121	1	Czujnik
109	1	Podstawa konsoli	122	1	Uchwyt uziemiający
110	1	Przewód uziomowy podstawy	*	—	Instrukcja obsługi
111	3	Zacisk pokrywy			

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.









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.

