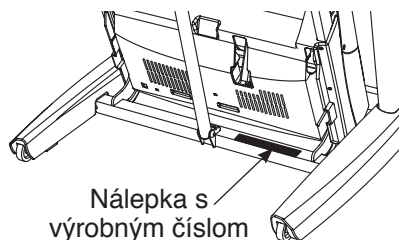


NordicTrack T13.0

Č. modelu NETL13711.0

Výrobné č. _____

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



OTÁZKY?

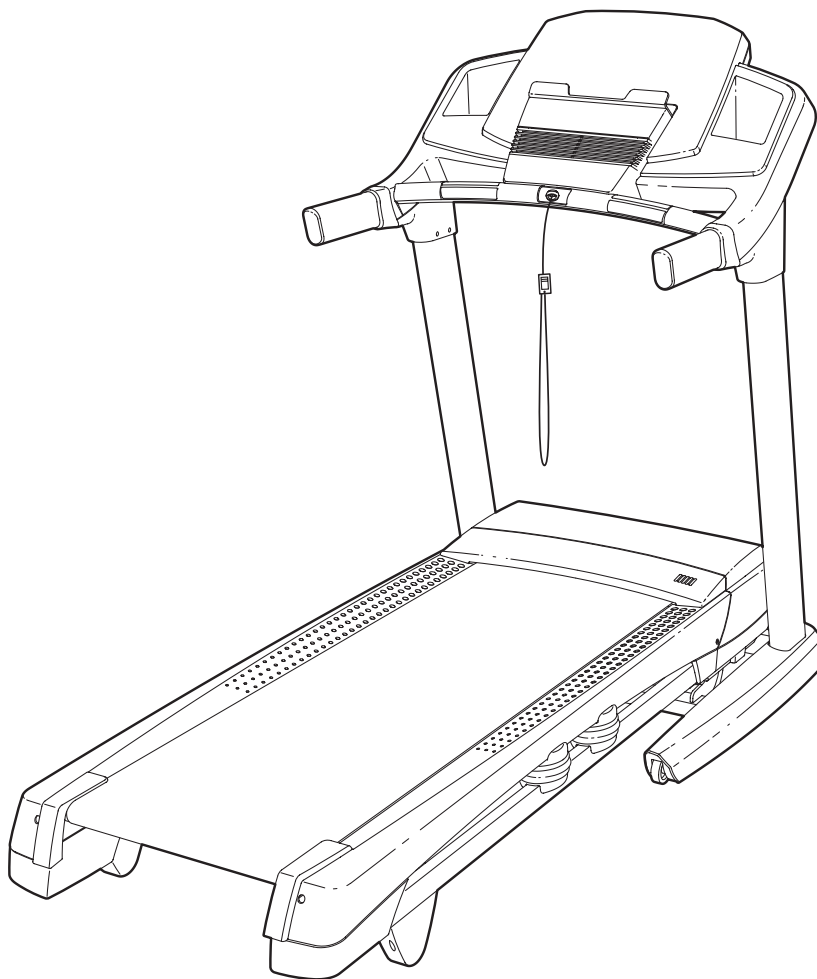
Ak máte otázky, alebo ak sú súčasti poškodené, resp. chýbajú, kontaktujte prosím predajňu, v ktorej ste si tento výrobok zakúpili.

Navštívte našu webovú stránku:
www.iconsupport.eu

UPOZORNENIE

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

NÁVOD NA POUŽITIE

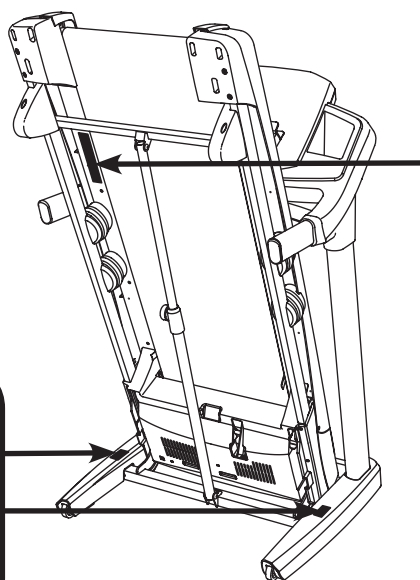
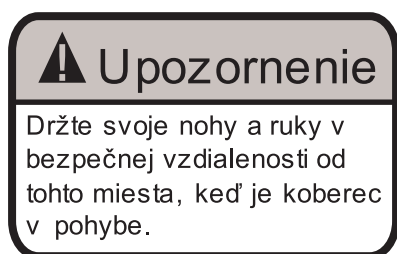


OBSAH

UMIESTNENIE NÁLEPKY S VAROVANÍM	2
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA	3
PRV NEŽ ZAČNETE	5
PREHĽAD SÚČASTÍ	6
MONTÁŽ	7
SNÍMAČ TEPOVEJ FREKVENCIE	15
POUŽITIE A NASTAVENIE	16
AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	25
PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE	26
POKYNY K CVIČENIU	29
ZOZNAM SÚČASTÍ	30
PODROBNÝ NÁKRES	32
OBJEDNÁVKA NÁHRADNÝCH DIELOV	Zadná strana
INFORMÁCIE O RECYKLOVANÍ	Zadná strana

UMIESTNENIE NÁLEPKY S VAROVANÍM

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



! Upozornenie

Chráňte seba a všetky ostatné osoby pred rizikom vážnych zranení. Prečítajte príručku a:

- Stojte iba na súťažiacich, keď zapnete alebo zastavíte bežiaci pás • postupne zmeňte rýchlosť.
- Držte sa stále zábradla, aby ste nespádli a stále nosíte kôlik bezpečnostného kľúča, keď používate bežiaci pás.
- Prestaňte cvičiť, ak va ochabujú sily, ak máte závrat alebo nestačíte s dychom.
- Závara musí byť úplne zaborná predtým ako premiestnite koberec.
- Sklon musí byť v najnižšej polohe predtým ako poskladáte koberec a odložíte ho.
- Nikdy nenechávajte nikoho dieťa pri alebo na koberci.
- Vyberte bezpečnostný kľúč, keď nepoužívate koberec.
- Držte svoj odev, prsty a vlasy v bezpečnej vzdialenosti od bežiaceho pásu.
- Nikdy neregulujte a neopravujte bežiaci pás, keď je v pohybe.
- Vždy nosíte športovú obuv, keď používate koberec.

NORDICTRACK je registrovanou ochrannou známkou spoločnosti ICON IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch a iTunes sú registrované značky spoločnosti Apple, Inc., registrované v USA a v iných krajinách. iPod® nie je súčasťou výbavy. Nike je registrovaná značka spoločnosti Nike, Inc. a ich filiálnych spoločností.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

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

1. Pred začatím akéhokoľvek tréningového programu, poraďte sa so svojim lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby staršie než 35 rokov a osoby so zdravotnými ťažkosťami.
2. Majiteľ je zodpovedný za adekvátne oboznámenie všetkých užívateľov bežeckého trénažéra so všetkými upozorneniami a bezpečnostnými opatreniami.
3. Bežecký trénažér používajte len podľa návodu.
4. Trénažér používajte a uskladňujte vnútri, kde nie je vystavený vlhkosti a prachu. Trénažér nedajte do garáže, na krytý balkón, alebo blízko vody.
5. Bežecký trénažér položte na rovný povrch tak, aby za ním bolo aspoň 2,4 m voľného priestoru a 0,6 m voľného priestoru po oboch stranách. Trénažér neumiestnite na taký povrch, ktorý by blokoval vzduchové otvory. Dlážku alebo koberec pred poškodením ochráňte umiestnením podložky pod trénažér.
6. Trénažér nepoužívajte v priestoroch, kde sa používajú aerosolové produkty, alebo kde sa podáva kyslík.
7. Nedovoľte, aby sa v blízkosti trénažéra zdržiavali deti mladšie než 12 rokov a domáci miláčikovia.
8. Trénažér by nemali používať osoby, ktoré vážia viac než 150 kg.
9. Nedovoľte, aby trénažér používala naraz viac než jedna osoba.
10. Počas používania trénažéra majte oblečené vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo o bežecký pás zachytiť. Pre ženy aj mužov odporúčame športové ochranné oblečenie a doplnky. *Na trénažéry cvičte v športovej obuvi, nikdy nie naboso, len v pančuchách, alebo v sandáloch.*
11. Pri pripájaní elektrického kábla (str. 16), elektrický kábel zapojte do uzemneného okruhu. Do tohto istého okruhu by nemal byť pripojený žiadny iný spotrebič.
12. Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², ktorý nie je dlhší než 1,5 m.
13. Dbajte o to, aby elektrický kábel nebol blízko horúceho povrchu.
14. Keď je trénažér vypnutý, nehýbte pásom. Trénažér nepoužívajte, keď je poškodený elektrický kábel alebo zástrčka, alebo keď trénažér nepracuje náležite. (Ak trénažér nefunguje náležite, pozrite si PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE na str. 26.)
15. Pred použitím trénažéra si prečítajte, vezmite na vedomie a vyskúšajte núdzový postup na jeho zastavenie (pozrite si AKO ZAPNÚŤ TRÉNAŽÉR na strane 18).
16. Trénažér nezapnite, keď stojíte na páse. Počas používania trénažéra sa vždy držte držiadiel.
17. Trénažér je schopný vysokej rýchlosti. Rýchlosť prispôbujte pomaly, aby nedošlo k náhlým zmenám v rýchlosti.
18. Snímač tepovej frekvencie nie je zdravotným prístrojom. Rôzne faktory, vrátane pohybov užívateľa, môžu ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie. Snímač tepovej frekvencie je len tréningová pomôcka na zistenie informatívneho trendu srdcovej frekvencie.

19. Zapnutý trenažér nenechajte bez dozoru. Keď ho nepoužívate, zakaždým vyberte kľúč, elektrický kábel vytiahnite zo zásuvky a vypínač prepnite do vypnutej polohy [OFF]. (Polohu vypínača nájdete na obrázku na str. 5.)
20. Kým trenažér nie je správne zmontovaný, nepokúšajte sa ho zložiť, rozložiť, alebo premiestniť. (Pozrite si MONTÁŽ na str. 7 a AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ TRENAŽÉR na str. 25.) Na zloženie, rozloženie, alebo premiestnenie trenažéra musíte byť schopný bezpečne zdvihnúť 20 kg.
21. Pri zložení alebo premiestňovaní trenažéra sa uistite, že západka skladacieho systému drží rám bezpečne v zloženej polohe na uskladnenie.
22. Do otvorených priestorov na trenažéri nevkladajte žiadne predmety.
23. Pravidelne kontrolujte a utiahnite všetky diely trenažéra.
24. **NEBEZPEČIE ÚRAZU:** Po ukončení používania, pred čistením a pred vykonaním údržbárskych a nastavovacích procedúr uvedených v tomto návode, vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. Kryt motora dajte dole, len ak vám to poradil zástupca autorizovaného servisu. Procedúry, ktoré v tomto návode nie sú opísané, by mali byť prevedené len zástupcom autorizovaného servisu.
25. Tento trenažér je určený len pre použitie v domácnostiach. Nepoužívajte ho v komerčných a ústavných zariadeniach, alebo v požičovniach.
26. Prehnané cvičenie môže zapríčiniť vážne zranenie alebo smrť. Keď na vás počas cvičenia prídu mdloby alebo zacítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť a oddýchnite si.

TIETO INŠTRUKCIE SI USCHOVAJTE

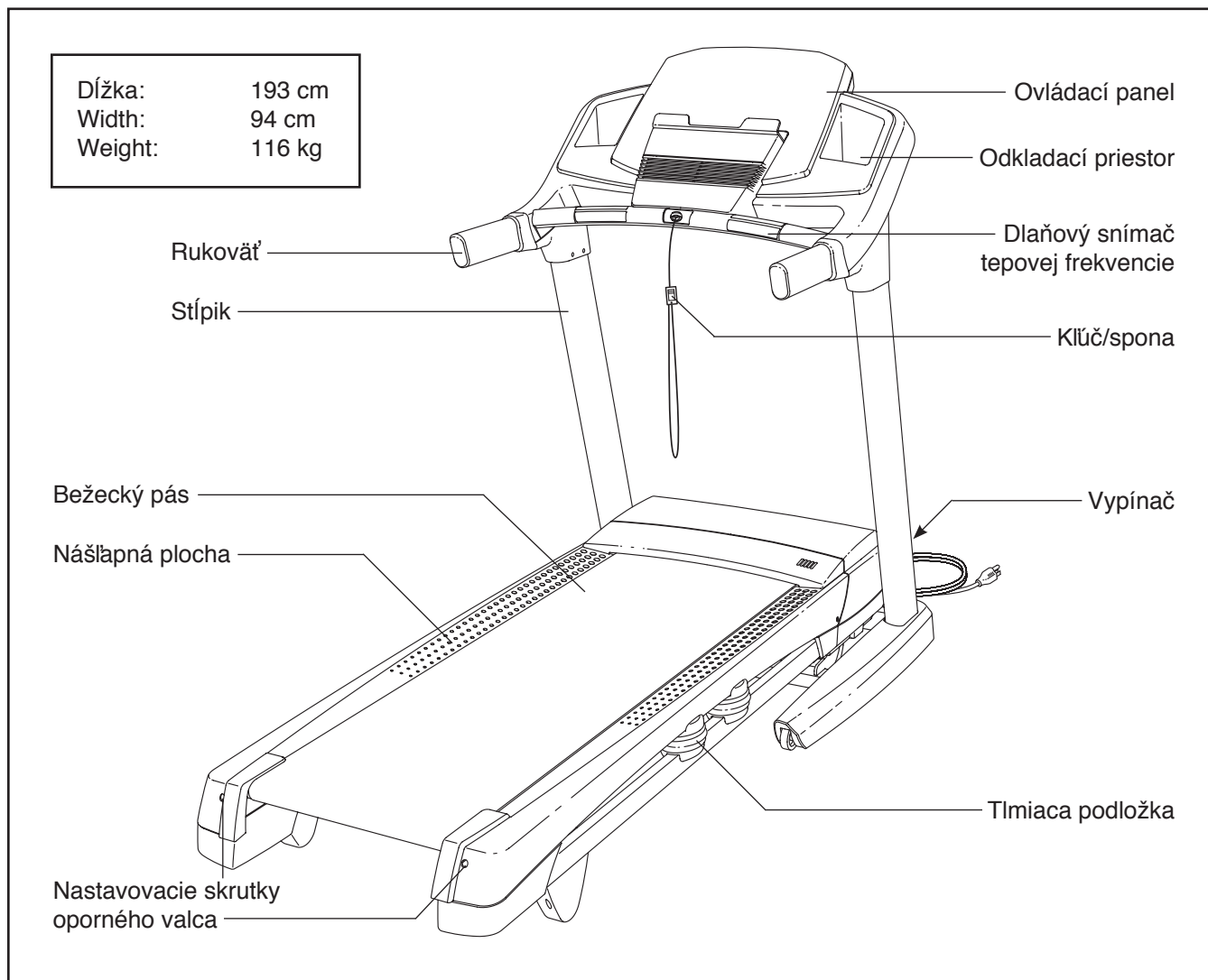
PRV NEŽ ZAČNETE

Ďakujeme, že ste si zvolili prevratný bežecký trenažér NORDICTRACK® T13.0. Bežecký trenažér T13.0 ponúka úctyhodný počet funkcií, ktoré vám zefektívnia a spríjemnia domáci tréning. A keď práve necvičíte, tento unikátny trenažér sa môže zložiť, čím zaberie o polovicu menej miesta, než iné bežecké trenažéry.

Pred použitím trenažéra si pre svoje dobro prosím pozorne prečítajte tento návod. Ak po prečítaní

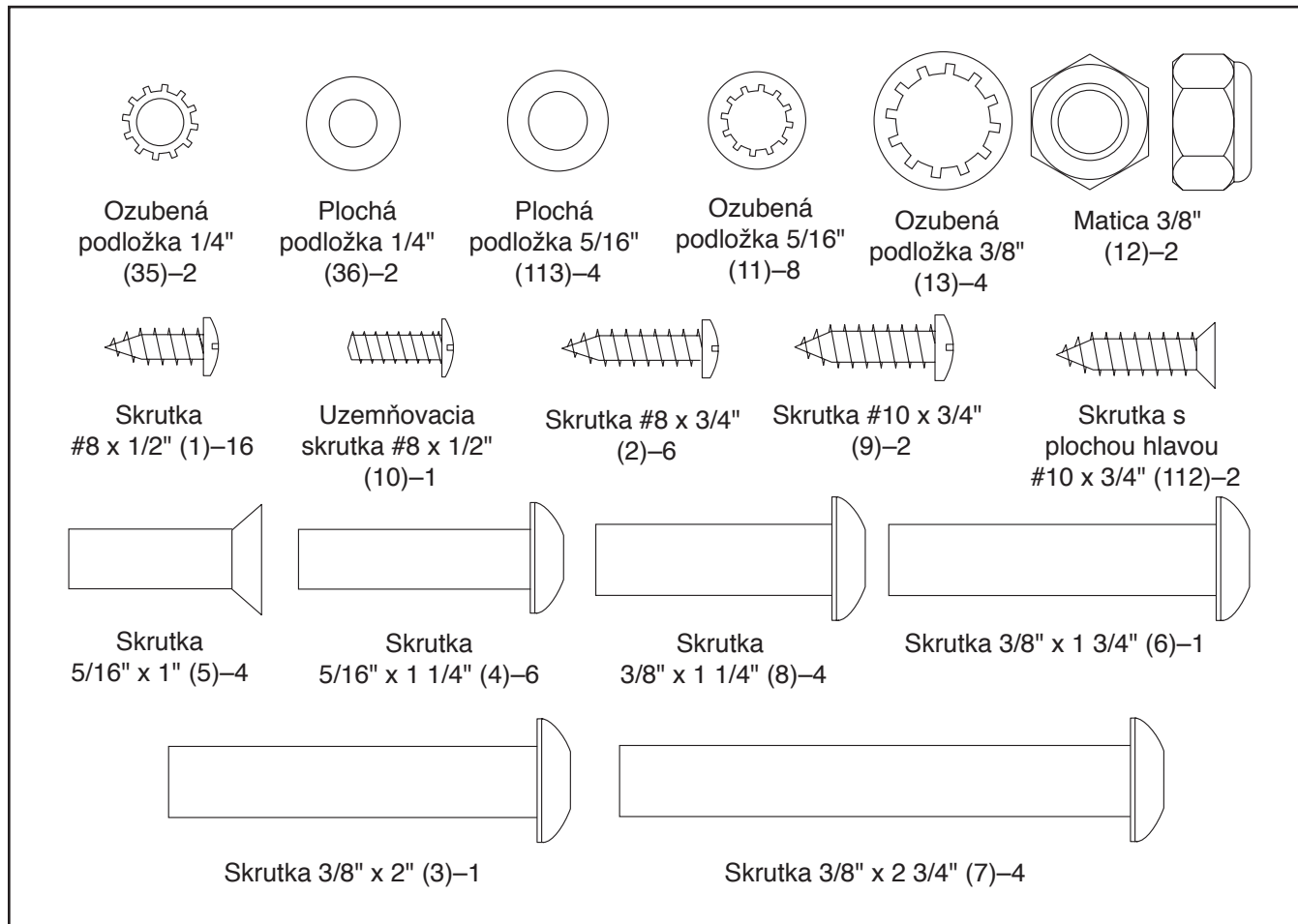
tohto návodu máte nejaké otázky, pozrite si prednú stranu tohto návodu. Predtým, ako sa s nami spojíte, poznačte si číslo modelu výrobku a výrobné číslo, aby sme vám mohli pomôcť. Číslo modelu a umiestnenie nálepky s výrobným číslom sú zobrazené na prednej strane tohto návodu.

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

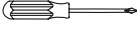


PREHLAD SÚČASTÍ

Pomocou nižšie uvedeného obrázku identifikujte diely potrebné pre montáž. Číslo v zátvorkách pod každým obrázkom je poradové číslo danej súčasti zo ZOZNAMU SÚČASTÍ na konci tohto návodu. Číslo pod poradovým číslom je počet potrebný pri montáži. **Poznámka: Ak sa súčasť nenachádza v súprave náradia, skontrolujte, či už nie je predbežne namontovaná. Môže sa stať, že v sade budú aj extra diely.**



MONTÁŽ

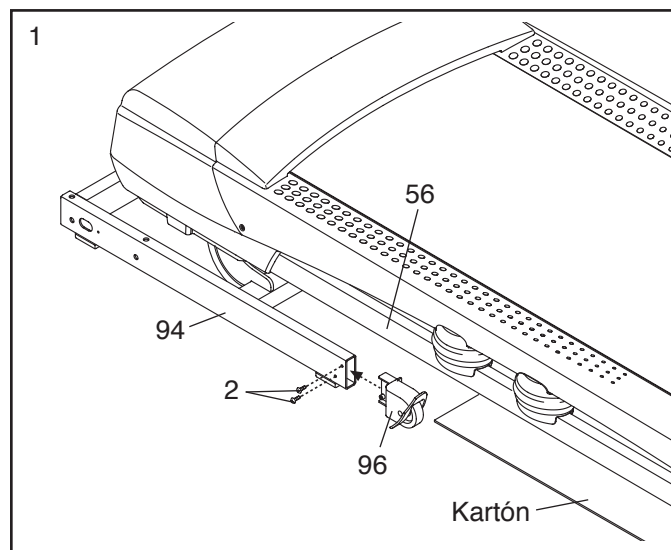
- Na montáž sú potrebné dve osoby.
- Všetky diely uložte na voľný priestor a odstráňte baliaci materiál. Baliaci materiál nezhodzte, kým montáž nie je dokončená.
- Spodná časť bežeckého pásu je pokrytá vysoko účinným mazadlom. Môže sa stať, že počas prepravy sa trochu mazadla dostane na vrch bežeckého pásu, alebo na prepravný kartón. Toto nie je na závädu. Ak je mazadlo na vrchu bežeckého pásu, odstráňte ho mäkkou handrou a jemným, neabrazívnym čistiacim prostriedkom.
- Malé diely môžete identifikovať na str. 6.
- Na montáž potrebujete nasledovné nástroje:
 - priložené inbusové kľúče 
 - jeden francúzsky kľúč 
 - jeden krížový skrutkovač 
 - nožnice 
- Aby sa diely nepoškodili, nepoužite elektrické náradie.

1. Overte si, že je elektrický kábel vytiahnutý zo zásuvky.

Pod zadnú časť rámu (56) dajte kus kartónu, ochráni to dlažku alebo koberec.

Pripevnite koncovú krytku ľavého kola (96) k základni (94) dvomi skrutkami #8 x 3/4" (2).

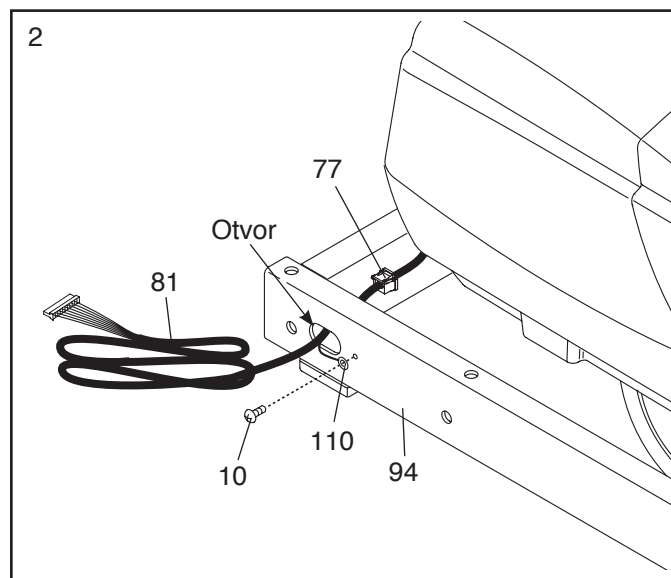
Koncovú krytku pravého kola (nie je zobrazené) pripevnite na pravú stranu základne (94) takým istým spôsobom.



2. Prevlečte kábel stĺpika (81) a uzemňovací kábel základne (110) cez vyznačený otvor na základni (94).

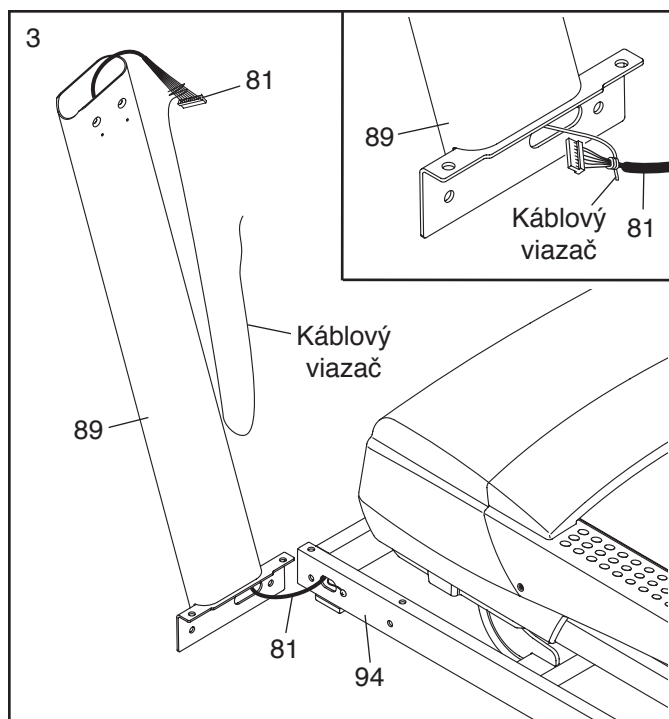
Pripevnite uzemňovací kábel základne (110) k základni (94) dvomi uzemňovacími skrutkami #8 x 1/2" (10).

Vtlačte priechodku (77) do štvorcového otvoru na základni (94).



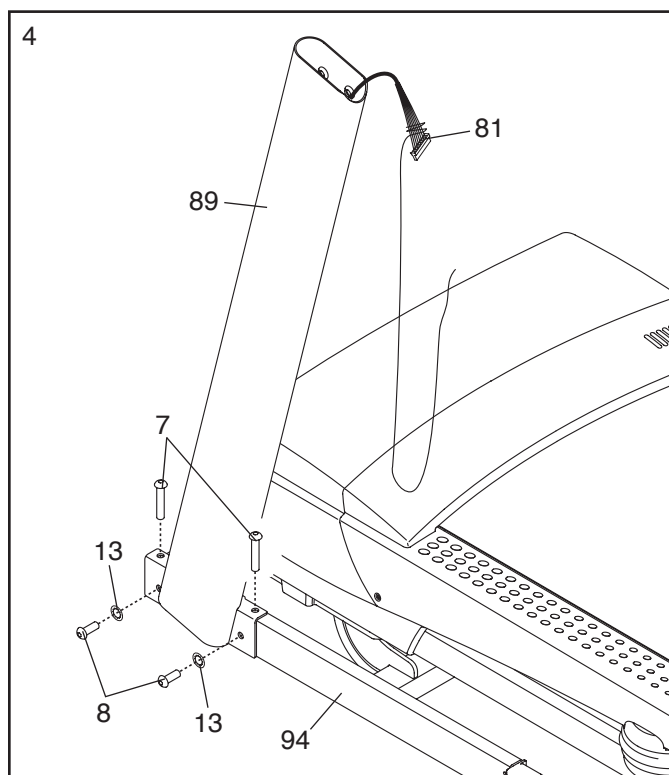
3. Nájdite ľavý stĺpik (89) označený "Left" (L alebo *Left* znamená ľavé; R alebo *Right* znamená pravé). Druhá osoba pridrží ľavý stĺpik pri základni (94).

Pozrite si obrázok detailu. Pripevnite káblový viazač v ľavom stĺpiku (89) okolo konca kábla stĺpika (81). Potom ťahaním za druhý koniec viazača prevlečte kábel stĺpika cez ľavý stĺpik.



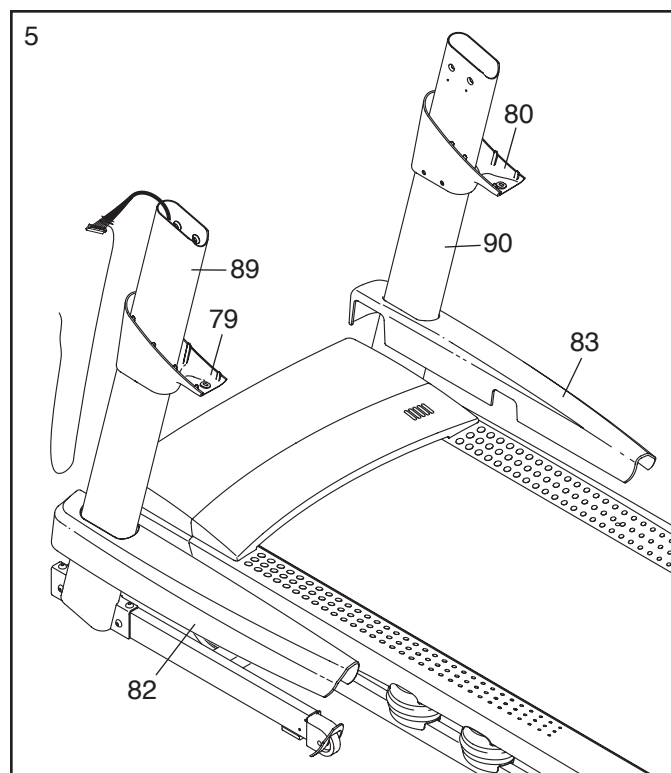
4. Pridržte ľavý stĺpik (89) k základni (94). **Dajte pozor, aby sa nepricvikol kábel stĺpika (81).** Čiastočne zatiahnite dve skrutky 3/8" x 1 1/4" (8) s dvomi ozubenými podložkami 3/8" (13) a dve skrutky 3/8" x 2 3/4" (7) do ľavého stĺpika, kým sa hlavy skrutiek nedotknú ľavého stĺpika. **Skrutky zatiaľ nezatiahnite naplno.**

Pravý stĺpik (nie je zobrazené) pripevnite takým istým spôsobom. Poznámka: Na pravej strane nie sú žiadne káble.



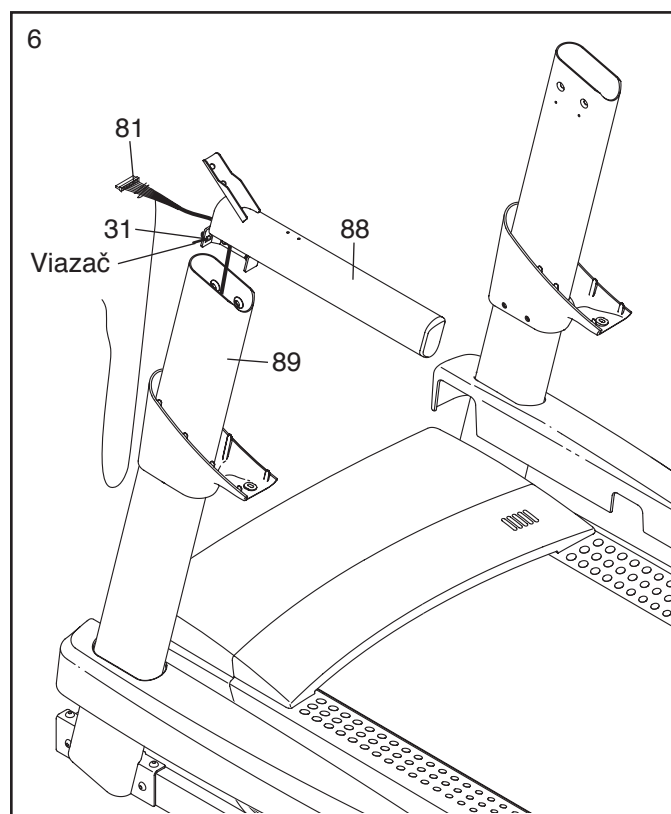
5. Nájdite ľavý kryt základne (82) a pravý kryt základne (83). Nasuňte ľavý kryt základne na ľavý stĺpik (89) a pravý kryt základne na pravý stĺpik (90). **Kryt zatiaľ nevŕtajte do konečnej polohy.**

Nájdite kryt ľavého stĺpika (79) a kryt pravého stĺpika (80). Nasuňte kryt ľavého stĺpika na ľavý stĺpik (89) a kryt pravého stĺpika na pravý stĺpik (90).



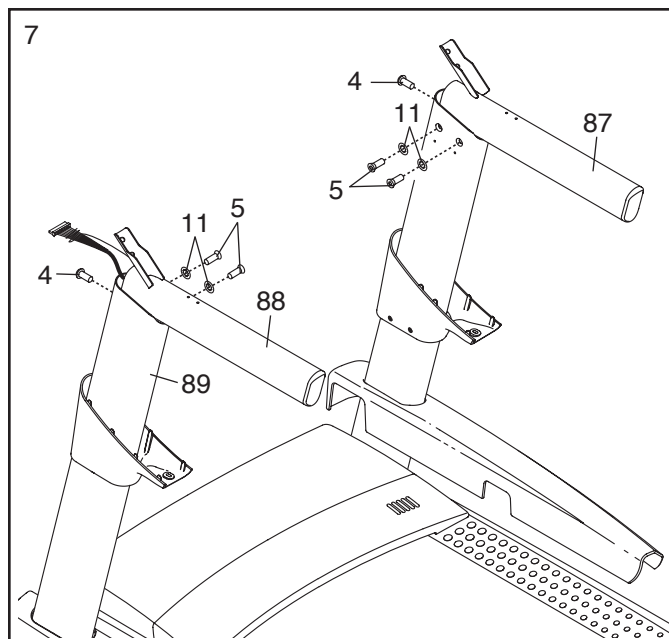
6. Z ľavej rukoväti (88) a z pravej rukoväti (nie je zobrazené) odstráňte sťahovaciu pásku. Ak treba, vtlačte klietkové matice 5/16" (31) späť na miesto (zobrazená je len jedna).

Nájdite ľavú rukoväť (88) a pridržte ju pri ľavom stĺpiku (89). Vložte kábel stĺpika (81) cez držiak na spodku ľavej rukoväte. Z konca ľavej rukoväte vytiahnite kábel stĺpika.

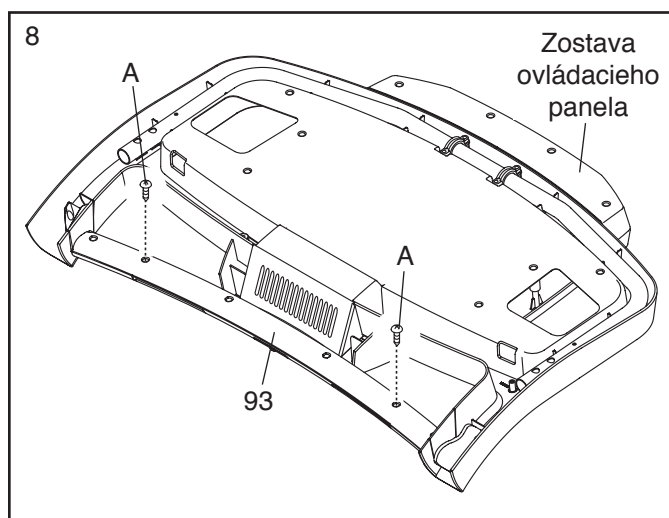


7. Pripevnite ľavú rukoväť (88) na ľavý stĺpik (89) dvomi skrutkami 5/16" x 1" (5), dvomi ozubenými podložkami 5/16" (11) a skrutkou 5/16" x 1 1/4" (4). **Skrutky zatiaľ nezatiahnite naplno.**

Pravú rukoväť (87) pripevnite takým istým spôsobom.

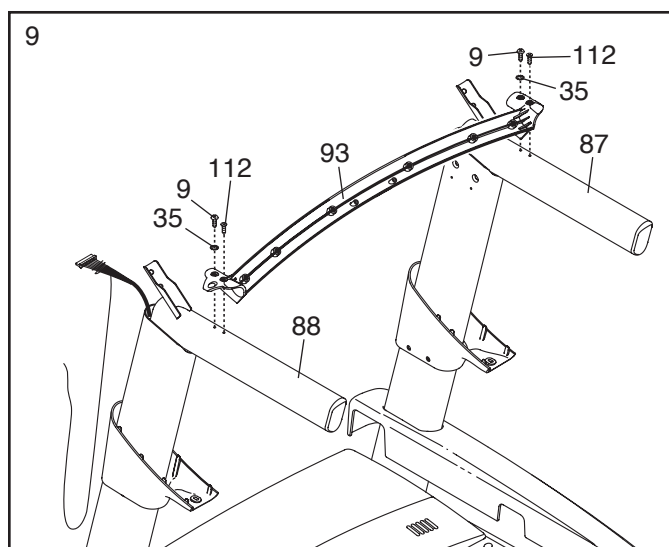


8. Položte zostavu ovládacieho panela čelnou stranou dole na mäkký povrch, aby sa nepoškriabala. Odstráňte dve skrutky (A). Zložte priečnu tyč (93). Dve skrutky zahodte.



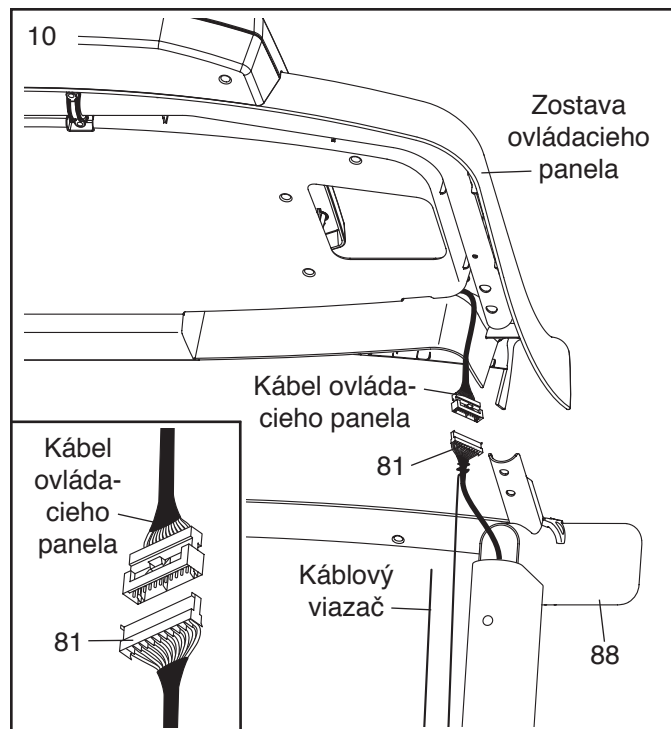
9. **DÔLEŽITÉ:** Aby sa nepoškodila priečna tyč (93), nepoužite elektrické náradie a skrutky #10 x 3/4" (9) alebo skrutky s plochou hlavou #10 x 3/4" (112) nezatiahnite príliš silne.

Otočte priečnu tyč (93) podľa obrázku. Priečnu tyč pripevnite na rukoväte (87, 88) dvomi skrutkami s plochou hlavou #10 x 3/4" (112), dvomi skrutkami #10 x 3/4" (9) a dvomi ozubenými podložkami 1/4" (35) podľa obrázku. **Po jednom čiastočne zatiahnite všetky štyri skrutky a až potom ich zatiahnite tesnejšie.**



10. S pomocou druhej osoby, pridržiť zostavu ovládacieho panela pri ľavej rukoväti (88).

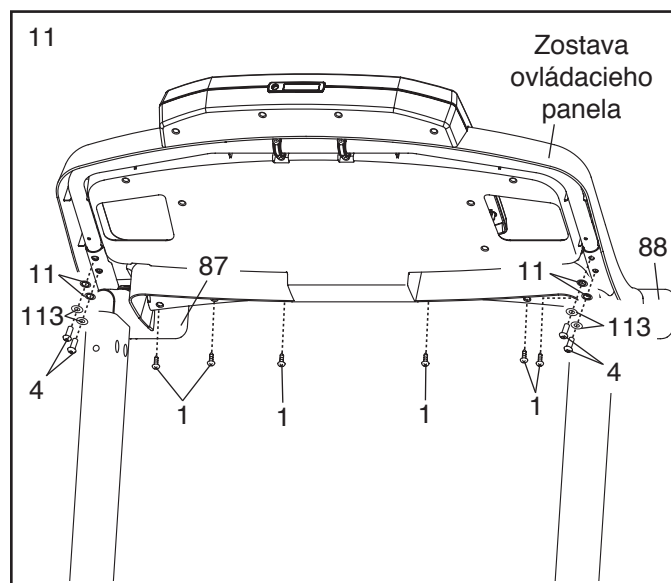
Spojte kábel stĺpika (81) s káblom ovládacieho panela. **Pozrite si obrázok detailu.** Konektory by mali do seba zapadnúť a zacyknúť ľahko. Ak nie, otočte jeden konektor a skúste znovu. **AK KONEKTORY NESPOJÍTE SPRÁVNE, OVLÁDACÍ PANEL SA MÔŽE POŠKODIŤ, KEĎ ZAPNETE TRENAŽÉR.** Odstráňte káblový viazač z kábla stĺpika.



11. Nasadíte zostavu ovládacieho panela na ľavú rukoväť (88) a pravú rukoväť (87). **Dajte pozor, aby sa nepricvikli káble.** Prebytočný kábel stĺpika (nie je zobrazené) vložte do ľavej rukoväti.

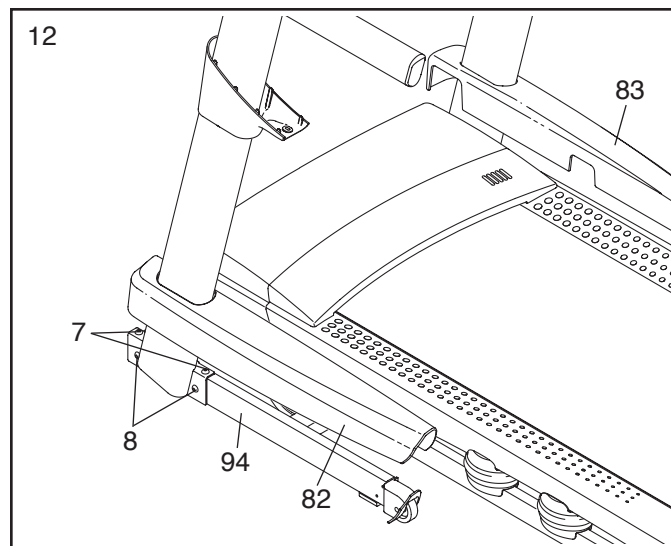
Zostavu ovládacieho panela pripevnite šiestimi skrutkami #8 x 1/2" (1), štyrmi skrutkami 5/16" x 1 1/4" (4), štyrmi plochými podložkami 5/16" (113) a štyrmi ozubenými podložkami 5/16" (11). **Po jednom čiastočne zatahnete všetky skrutky a až potom ich zatahnete tesnejšie.**

Pozrite si krok 7. Naplno zatahnete štyri skrutky 5/16" x 1" (5) a dve skrutky 5/16" x 1 1/4" (4).

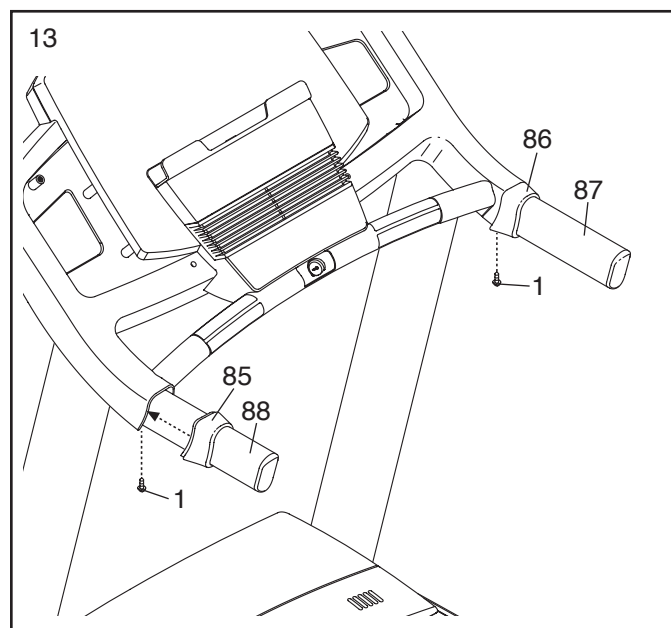


12. Naplno zatiahnite štyri skrutky 3/8" x 2 3/4" (7) a štyri skrutky 3/8" x 1 1/4" (8) (zobrazená je len jedna strana).

Zatlačte ľavý a pravý kryt základne (82, 83) na základňu (94), kým nezacvakne na miesto.

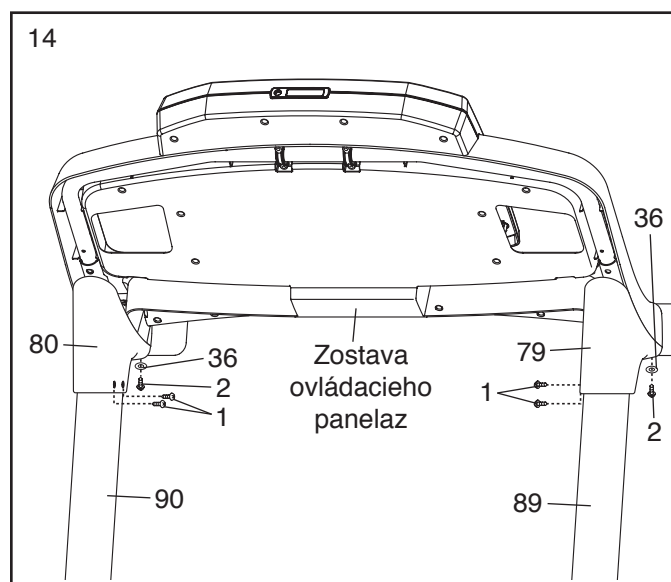


13. Nasadíte kryt ľavej rukoväte (85) na ľavú rukoväť (88) a kryt pravej rukoväte (86) na pravú rukoväť (87). Kryty pripevníte dvomi skrutkami #8 x 1/2" (1).

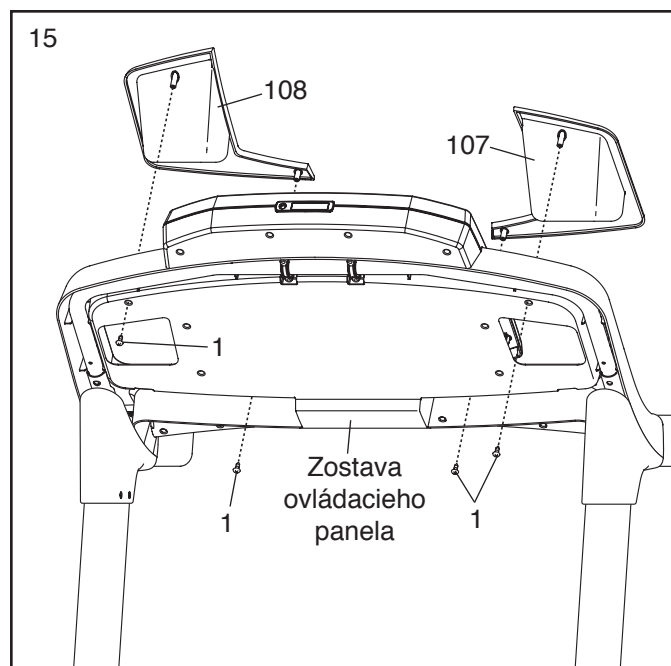


14. Pridržite kryt ľavého stĺpika (79) pri zostave ovládacieho panela. Zarovnajte otvory v kryte s otvormi na ľavom stĺpiku (89). Pripevnite kryt ľavého stĺpika dvomi skrutkami #8 x 1/2" (1), skrutkou #8 x 3/4" (2) a plochou podložkou 1/4" (36) podľa obrázku.

Kryt pravého stĺpika (80) pripevnite k pravému stĺpiku (90) takým istým spôsobom.



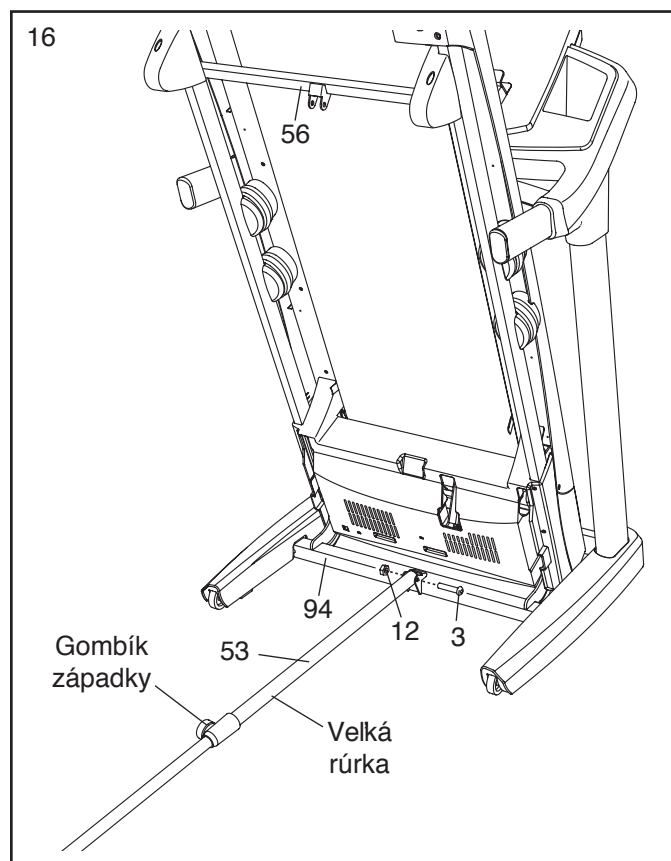
15. Pripevnite ľavý a pravý odkladací priestor (107, 108) k zostave ovládacieho panela štyrmi skrutkami #8 x 1/2" (1).



16. Zdvihnite rám (56) do zobrazenej polohy. **Do konca kroku 17 bude rám držať druhá osoba.**

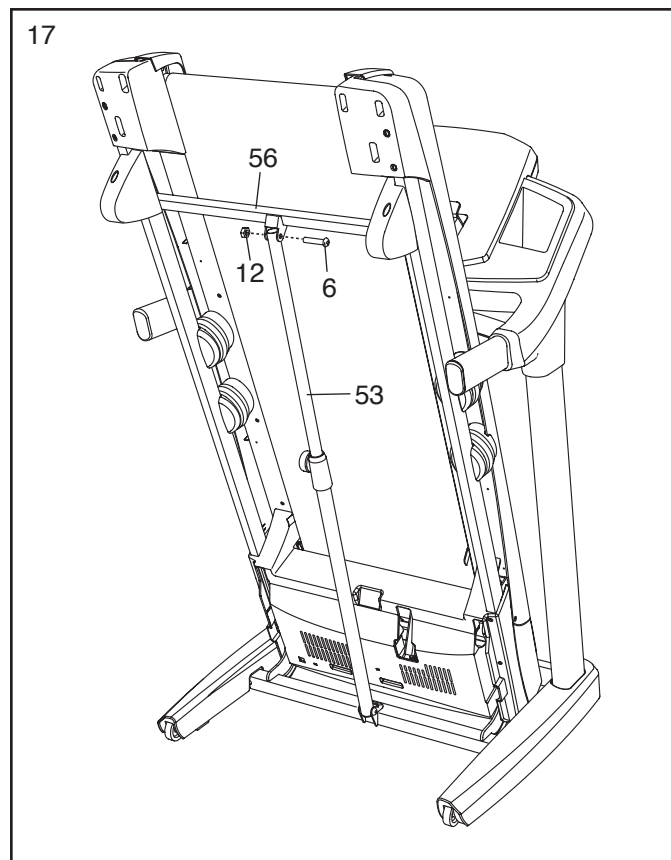
Nasmerujte západku skladacieho systému (53) tak, aby bola veľká rúrka a gombík západky v zobrazenej polohe.

Pripevnite spodný koniec západky skladacieho systému (53) k základni (94) skrutkou 3/8" x 2 (3) a maticou 3/8" (12).



17. Pripevnite horný koniec západky skladacieho systému (53) k rámu (56) skrutkou 3/8" x 1 3/4" (6) a maticou 3/8" (12).

Rozložte rám (56) (pozrite si AKO ROZLOŽIŤ TRENAŽÉR DO POLOHY NA POUŽITIE na str. 25).



18. **Pred použitím trénažera si overte, že všetky diely sú primerane zatiahnuté.** Ak sú nálepky na trénažéry prelepené ochrannou fóliou, odstráňte fólie. Dlážku, alebo koberec ochráňte umiestnením podložky pod trénažér. Poznámka: Je možné, že v sade nájdete extra diely. Priložené inbusové kľúče si odložte, jeden z nich sa používa na nastavenie bežeckého pásu (str. 27 a 28).

SNÍMAČ TEPOVEJ FREKVENCIE

AKO SI PRIPEVNÍŤ SNÍMAČ TEPOVEJ FREKVENCIE

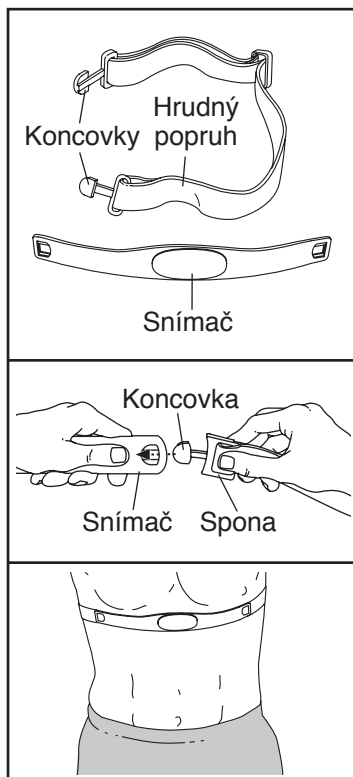
Snímač tepovej frekvencie sa skladá z hrudného popruhu a snímača. Vložte koncovku na jednom konci popruhu do otvoru na jednom konci snímača, ako je to zobrazené. Potom vtlačte koniec snímača pod sponu na popruhu. Koncovka by mala byť zarovnaná s okrajom snímača.

Snímač musí byť pod oblečením a musí tesne priliehať na kožu. Pridržte snímač k hrudi na zobrazenom mieste. Overte si, že logo je správne orientované. Potom pripojte druhý koniec popruhu k snímaču. Ak treba, upravte dĺžku popruhu.

Odtiahnite snímač na pár centimetrov od tela a nájdite dve oblasti s elektródami, pokryté nízkymi drážkami. Oblasť s elektródami navlhčíte fyziologickým roztokom, ako napr. sliny, alebo roztok pre kontaktné šošovky. Potom snímač vráťte do polohy na hrudi.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

- Po každom použití snímač dôkladne utrite do sucha. Vlhký snímač sa nevypne, čím sa predčasne vyčerpajú batérie.
- Snímač uskladňujte na teplom a suchom mieste, nie v igelitovom sáčku alebo v inom kontajnere, v ktorom sa môže nazbierať vlhkosť.



- Snímač nevystavujte slnku na dlhšiu dobu; tiež ho nevystavujte teplotám nad 50° C, alebo pod -10° C.
- Snímač počas používania alebo uskladňovania príliš neohýbajte a nenaťahujte.
- Snímač čistite ručne handrou navlhčenou vo vode s trochou mydla. Po umytí snímač dôkladne osušte mäkkou handrou. V žiadnom prípade nepoužívajte alkohol, abrazívne, alebo chemické látky. Hrudný popruh môžete ručne umyť a nechať voľne usušiť na vzduchu.

PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE

Ak snímač tepovej frekvencie nefunguje náležite, skúste nižšie uvedené kroky.

- Overte si, že snímač používate tak, ako je to opísané vľavo. Ak snímač nefunguje keď je umiestnený podľa inštrukcií, umiestnite ho na hrudi trochu nižšie, alebo vyššie.
- Ak sa tepová frekvencia začne ukazovať až keď sa začnete potiť, navlhčite elektródy znovu.
- Aby ovládací panel ukazoval tepovú frekvenciu, musíte byť od ovládacieho panela na dosah ruky.
- Ak je na zadnej strane snímača otvor pre batérie, batériu nahraďte batériou takého istého typu.
- Snímač tepovej frekvencie je určený pre používanie užívateľmi, ktorí majú normálny srdcový rytmus. Problém s odčítavaním tepovej frekvencie môže byť zapríčinený zdravotným stavom, ako napr. predčasné ventrikulárne kontrakcie, tachykardia a arytmia.
- Prevádzka snímača môže byť ovplyvnená magnetickou interferenciou elektrického vedenia s vysokým napätím, alebo inými zdrojmi. Ak si myslíte že vám toto spôsobuje problém, skúste fitness zariadenie premiestniť.

POUŽITIE A NASTAVENIE

AKO ZAPOJIŤ ELEKTRICKÝ KÁBEL

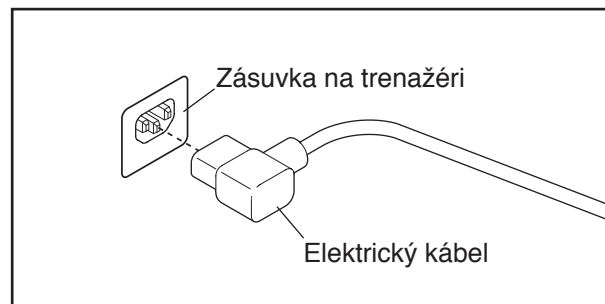
Tento produkt musí byť uzemnený. Ak by došlo k poruche, uzemnenie poskytne cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd a tým sa zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento produkt je vybavený elektrickým káblom, ktorý má vodič na uzemnenie zariadení a uzemňovaciu zástrčku. **DÔLEŽITÉ: Ak sa elektrický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

NEBEZPEČIE ÚRAZU:

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

Pri zapojení elektrického kábla postupujte nasledovne:

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



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

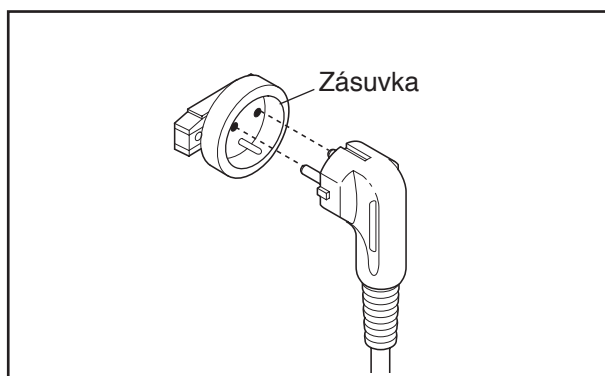
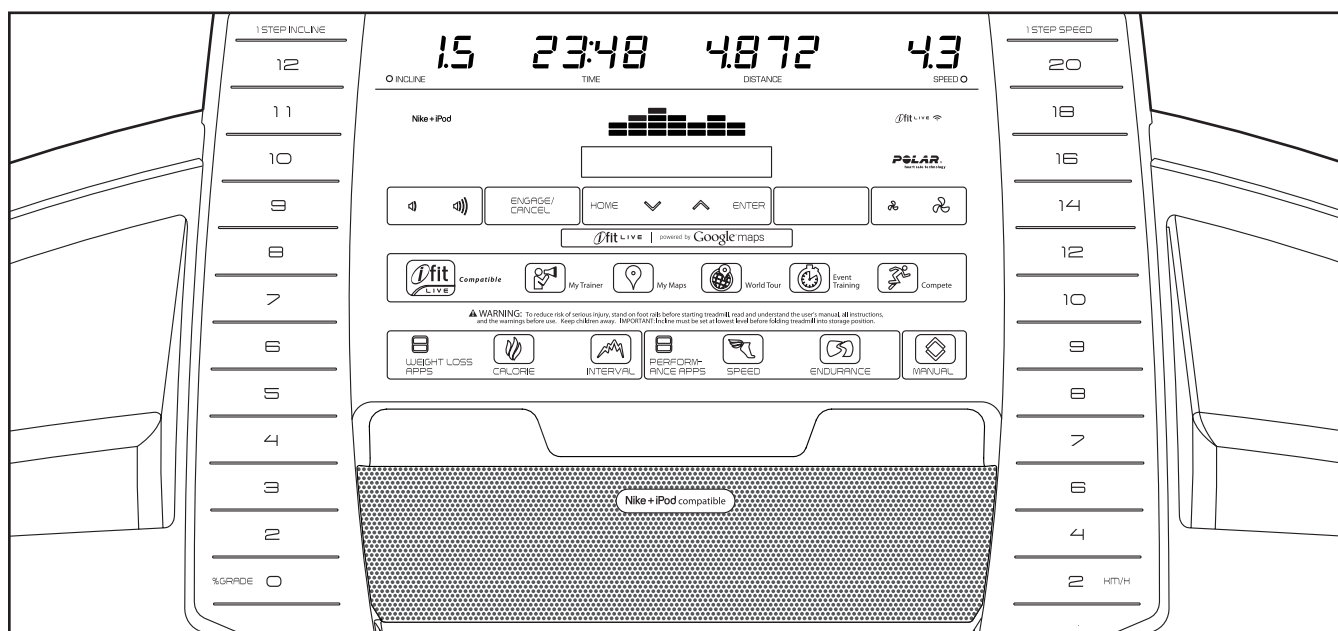


DIAGRAM OVLÁDACIEHO PANELA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELA

Ovládací panel trenažera ponúka úctyhodný počet funkcií, ktoré vám zefektívnia a spríjemnia tréning. V manuálnom režime môžete rýchlosť a sklon trenažera zmeniť jednoduchým stlačením gombíka. Počas cvičenia vám ovládací panel ukazuje nepretržitú spätnú väzbu. Dokonca si môžete merať tepovú frekvenciu pomocou dlaňového snímača tepovej frekvencie v rukoväti, alebo pomocou hrudného pásu.

Ovládací panel tiež ponúka šesťnásť prednastavených tréningov - štyri spaľovacie, štyri intervalové, štyri rýchlostné a štyri vytrvalostné tréningy. Každý tréning automaticky ovláda rýchlosť a sklon trenažera a sprevádza vás cez efektívny tréning.

Ovládací panel takisto ponúka režim iFit Live, ktorý umožňuje trenažeru komunikovať s vašou bezdrôtovou sieťou prostredníctvom doplnkového iFit Live modulu. S režimom iFit Live si môžete stiahnuť personalizované tréningy, vytvoriť si svoje vlastné tréningy, sledovať výsledky z tréningov, súťažiť s inými bežcami a prístupíť na mnohé iné funkcie. **Modul iFit Live si môžete hocikedy zakúpiť na www.iFit.com, alebo na telefónnom čísle uvedenom na prednej strane tohto návodu.**

Tiež sa môžete napojiť na Nikeplus.com cez doplnkový SYNC. SYNC vám umožní pomocou rôznych nástrojov analyzovať výsledky tréningu a sledovať svoj progres k fitness cieľom. **SYNC môžete hocikedy zakúpiť na telefónnom čísle uvedenom na prednom obale tohto návodu.**

Dokonca môžete počas tréningu počúvať svoju obľúbenú hudbu alebo audio knihy cez stereo systém ovládacieho panela. Tento produkt bol vyrobený pre použitie s iPodom a je výrobcom certifikovaný, že spĺňa normy pre kvalitu spoločnosti Apple.

Ako zapnúť trenažér, pozrite si na str. 18. **Ako použiť manuálny režim**, pozrite si na str. 18. **Ako použiť prednastavený tréning**, pozrite si na str. 21. **Ako použiť iFit Live tréning**, pozrite si na str. 22. **Ako použiť informačný režim**, pozrite si na str. 23. **Ako použiť stereo systém**, pozrite si na str. 24. **Ako použiť SYNC**, pozrite si na str. 24.

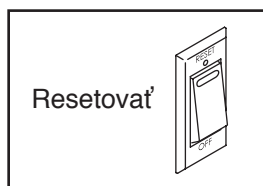
Poznámka: Ovládací panel môže zobrazovať rýchlosť a vzdialenosť buď v kilometroch, alebo v míľach. Zistiť, ktoré miery sú zvolené, môžete pomocou inštrukcií INFORMAČNÝ REŽIM na str. 23. Všetky inštrukcie v tomto návode sú v kilometroch.

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

AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR

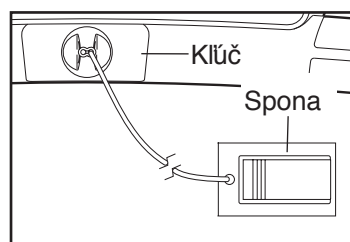
DÔLEŽITÉ: Ak bol trenažér vystavený chladu, nezapnite ho, kým sa nezohreje na izbovú teplotu. Ak tak neurobíte, môže dôjsť k poškodeniu displejov ovládacieho panela alebo iných elektrických komponentov.

Zastrčte elektrický kábel do zásuvky (str. 16). Potom nájdite vypínač na ráme trenažéra, v blízkosti elektrického kábla. Vypínač prepnite do polohy resetovať [RESET].



DÔLEŽITÉ: Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trenažéra v predajni. Ak sa displeje rozsvietia akonáhle zastrčíte elektrický kábel do zásuvku a zapnete vypínač do polohy resetovať, znamená to, že demo režim je aktívny. Ak chcete vypnúť demo režim, na pár sekúnd pridržiite tlačidlo Stop [STOP]. Ak displeje aj napriek tomu nezhasnú, vypnite demo režim podľa inštrukcií INFORMAČNÝ REŽIM na str. 23.

Postavte sa na nášľapné plochy. Nájdite sponu spojenú s kľúčom a pripevnite ju na pás svojho oblečenia. Potom vložte kľúč do ovládacieho panela. Po chvíľke sa rozsvietia displeje.



DÔLEŽITÉ: V núdzi sa dá kľúč z ovládacieho panela vytiahnuť, čo spomalí a zastaví chod bežecského pásu. Vyskúšajte to tak, že opatrne urobte pár krokov dozadu; ak sa kľúč z ovládacieho panela nevytiahne, upravte pozíciu spony.

AKO POUŽIŤ MANUÁLNY REŽIM

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Vľavo si pozrite AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte manuálny režim.

Ak nie je zvolený manuálny režim, stlačte tlačidlo manuál [MANUAL] na ovládacom paneli.

3. Spustite bežecský pás.

Bežecský pás zapnete stlačením tlačidla Start [START], tlačidla na zrýchlenie [SPEED], alebo jedným z tlačidiel pre rýchlu voľbu rýchlosti [1 STEP SPEED].

Ak stlačíte tlačidlo Start alebo tlačidlo na zrýchlenie, bežecský pás sa začne pohybovať rýchlosťou 2 km/h. Počas cvičenia môžete rýchlosť pásu zmeniť tlačidlom na zrýchlenie a spomalenie. Pri každom stlačení tlačidla sa rýchlosť zmení o 0,1 km/h; ak tlačidlo pridržiite, rýchlosť sa bude meniť v inkrementoch 0,5 km/h. Poznámka: Po stlačení tlačidla, bežecský pás postupne zrýchli, kým nedosiahne zvolenú rýchlosť.

Ak stlačíte jedno z očíslovaných tlačidiel rýchlej voľby rýchlost, bežecský pás bude postupne meniť rýchlosť, kým nedosiahne zvolenú rýchlosť.

Bežecský pás môžete zastaviť stlačením tlačidla Stop [STOP]. Čas na displeji začne blikať. Bežecský pás znovu spustíte stlačením tlačidla Start, alebo tlačidla na zrýchlenie.

4. Nastavte sklon trenažéra.

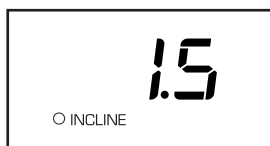
Sklon trenažéra môžete zmeniť stlačením tlačidiel na zvýšenie a zníženie sklonu [INCLINE], alebo jedným z očíslovaných tlačidiel rýchlej voľby sklonu [1 STEP INCLINE]. Pri každom stlačení tlačidla trenažér pomaly nastaví sklon do zvolenej polohy.

5. Svoj progres sledujte na displejoch.

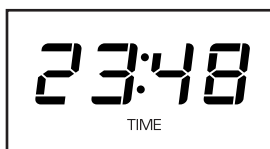
Matica—Keď je zvolený manuálny režim, na displeji sa zobrazí dráha reprezentujúca 400 metrov. Počas tréningu sa okolo dráhy budú postupne zobrazovať indikátory, až kým sa nezobrazí celá dráha. Potom sa dráha stratí a indikátory sa začnú zobrazovať odznovu.



Displej kalórie/sklon [CALORIES/INCLINE]—Zobrazí približný počet kalórií, ktoré ste spálili. A pri každej zmene sklonu tento displej na pár sekúnd zobrazí sklon trenažéra.



Časový displej [TIME]—Zobrazí uplynutý čas. Poznámka: Keď je zvolený prednastavený tréning, namiesto uplynutého času bude displej zobrazovať čas zostávajúci do konca tréningu.



Displej vzdialenosti [DISTANCE]—Zobrazí vzdialenosť, ktorú ste prešli, alebo prebehli.



Displej rýchlosť/pulz [SPEED/PULSE]—Zobrazí rýchlosť bežekého pásu. A keď používate snímač tepovej frekvencie (krok 6 na str. 20), displej tiež zobrazí tepovú frekvenciu.



Stredný displej [CENTER]—Zobrazí tréningové inštrukcie.

Stlačením tlačidla domov [HOME] sa vrátite na východzí režim (pozrite si INFORMAČNÝ REŽIM na str. 23). Ak treba, stlačte tlačidlo domov znovu.

Keď je iFit Live module pripojený na www.iFit.com, na vrchu displeja sa rozsvieti symbol iFit Live.



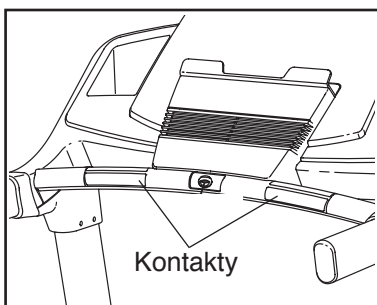
Keď je k ovládaciemu panelu pripojený SYNC, na vrchu displeja sa rozsvieti symbol Nike+iPod.



Ak chcete displeje resetovať, stlačte tlačidlo Stop, vyberte kľúč a potom ho znovu vložte.

6. Monitorujte tepovú frekvenciu.

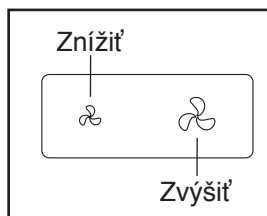
Pred použitím dlaňových snímačov tepovej frekvencie, odstráňte z kovových kontaktov snímača na rukoväti ochrannú fóliu. Pri snímaní tepla musia byť ruky čisté.



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

7. Ak chcete, zapnite ventilátor.

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



8. Po ukončení cvičenia vyberte kľúč z ovládacieho panela.

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

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

AKO POUŽIŤ PREDNASTAVENÝ TRÉNING

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na strane 18 si pozrite, AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte prednastavený tréning.

Prednastavený tréning zvolíte opakovaným stlačením tlačidla spalváci [CALORIE], intervalový [INTERVAL], rýchlostný [SPEED], alebo vytrvalostný [ENDURE], kým sa na displeji nezobrazí želaný tréning.

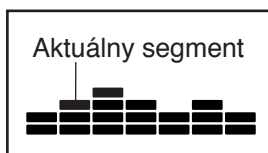
Keď zvolíte prednastavený tréning, displej zobrazí maximálny sklon, dobu trvania, vzdialenosť, maximálnu rýchlosť a názov tréningu. Matica tiež zobrazí profil nastavení rýchlosti tréningu. Keď zvolíte spalváci tréning, v názve tréningu sa zobrazí približný počet kalórií, ktoré spálite.

3. Začnite tréning.

Tréning spustíte tlačidlom Start [START], alebo tlačidlom na zrýchlenie. Chvilku po stlačení tlačidla sa trenažér automaticky nastaví na prvú rýchlosť a sklon tréningu. Držte sa rukoväti a začnite cvičiť.

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

Počas cvičenia bude profil zobrazovať váš progres. Blikajúci segment profilu predstavuje práve prebiehajúci segment tréningu. Výška blikajúceho segmentu ukazuje nastavenú rýchlosť aktuálneho segmentu. Na konci každého segmentu sa ozve séria zvukov a začne blikať ďalší segment profilu. Ak je pre nasledujúci segment naprogramovaná iná rýchlosť a/alebo sklon, na pár sekúnd sa na displejoch zobrazí nové nastavenie a trenažér sa automaticky nastaví na novú rýchlosť a/alebo sklon.



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

Poznámka: Kalorický cieľ je odhadnutý počet kalórií, ktoré počas tréningu spálite. Skutočný počet kalórií závisí na rýchlosti vášho metabolizmu. Počet spálených kalórií bude tiež ovplyvnený, ak počas tréningu ručne zmeníte rýchlosť, alebo sklon trenažéra.

Keď hocikedy počas cvičenia sú rýchlosť alebo sklon príliš vysoké alebo nízke, môžete nastavenie zmeniť ručne, stlačením tlačidiel pri rýchlosti, alebo pri sklone [INCLINE]. **Keď však začne nový segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.**

Tréning môžete hocikedy zastaviť stlačením tlačidla Stop [STOP]. Na displeji začne blikať čas. Tréning znovu spustíte stlačením Start, alebo tlačidla na zrýchlenie. Bežecký pás sa začne pohybovať rýchlosťou 2 km/h. Keď začne ďalší segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.

4. Svoj progres sledujte na displejoch.

Pozrite si krok 5 na str. 19.

5. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na str. 20.

6. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na str. 20.

7. Po ukončení cvičenia vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 8 na str. 20.

AKO POUŽIŤ iFIT LIVE TRÉNING

Poznámka: Ak chcete použiť iFit Live tréning, musíte mať doplnkový iFit Live modul. **iFit Live modul môžete zakúpiť na www.iFit.com, alebo na telefónnom čísle z predného obalu tohto návodu.** Tiež musíte mať prístup k počítaču s internetom, USB konektorom a s bezdrôtovou sieťou, vrátane 802.11b smerovača s povoleným SSID vysielaním (schované siete nie sú podporované). Taktiež budete potrebovať členstvo v iFit.com. Poznámka: www.iFit.com nie je prístupný v každom jazyku.

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na strane 18 si pozrite, AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Vložte iFit Live modul do ovládacieho panela.

iFit Live modul vložte do ovládacieho panela podľa inštrukcií priložených k iFit Live modulu.

DÔLEŽITÉ: Aby boli dodržané požiadavky o ožarovaní, anténa a vysielač iFit Live modulu musia byť vzdialené aspoň 20 cm od všetkých osôb a nesmú byť v blízkosti, alebo spojené s inými anténami alebo vysielačmi.

3. Zvoľte užívateľa.

Ak je registrovaný viac než jeden užívateľ, na hlavnej obrazovke iFit Live môžete zmeniť užívateľa. Užívateľa zvolíte tlačidlami pri tlačidle potvrdiť [ENTER].

4. Zvoľte iFit Live tréning.

Ak chcete zvoliť iFit Live tréning, stlačte jedno z iFit Live [IFIT LIVE] tlačidiel. Prv než sa stiahnu tréningy, musíte ich pridať do fronty na stiahnutie na www.iFit.com.

Stlačením tlačidla iFit Live stiahnete nasledujúci tréning vo fronte. Stlačte tlačidlo môj tréner [MY TRAINER], moje mapy [MY MAPS], cesta okolo sveta [WORLD TOUR], alebo tréning na podujatie [EVENT TRAINING] na stiahnutie ďalšieho tréningu toho typu ktorý je na rade. Stlačte tlačidlo súťažiť [COMPETE] na súťaženie v pretekoch, ktoré ste si naplánovali. **Pre viac informácií o iFit Live tréningoch, prosím navštívte www.iFit.com.** Poznámka: Ak chcete stiahnuť tréning určitého typu ale nemáte ho naplánovaný na stiahnutie, stiahne sa ďalší tréning na rade.

Keď zvolíte iFit Live tréning, displej zobrazí dĺžku tréningu, vzdialenosť, ktorú prejdete alebo prebehnete, približný počet kalórií, ktoré spálite a názov tréningu. Ak zvolíte preteky, displej bude odpočítavať do začiatku pretekov.

5. Začnite tréning.

Pozrite si krok 3 na str. 21.

Počas niektorých tréningov vás tréningom bude sprevádzať hlas vášho trénera. Pre svojho trénera si môžete nastaviť audio (pozrite si INFORMAČNÝ REŽIM na str. 23).

Tréning môžete hocikedy zastaviť stlačením tlačidla Stop [STOP]. Na displeji začne blikať čas. Tréning znovu spustíte stlačením tlačidla Start [START], alebo tlačidla na zrýchlenie [SPEED]. Bežecký pás sa začne pohybovať rýchlosťou prvého segmentu tréningu. Keď začne ďalší segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.

6. Svoj progres sledujte na displejoch.

Pozrite si krok 5 na str. 19.

7. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na str. 20.

8. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na str. 20.

9. Po ukončení cvičenia vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 8 na str. 20.

Viac informácií o iFit Live režime nájdete na www.iFit.com.

INFORMAČNÝ REŽIM

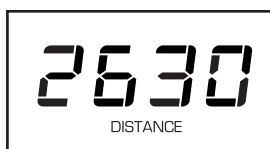
Jednou z funkcií ovládacieho panela je informačný režim, ktorý zaznamenáva informácie trénera a umožní vám personalizovať nastavenia ovládacieho panela.

Ak chcete zvoliť informačný režim, pridržiť tlačidlo Stop [STOP], vložte kľúč do ovládacieho panela a pustite tlačidlo Stop. Keď je zvolený informačný režim, displej bude zobrazovať nasledovné informácie:

Časový *TIME* displej zobrazí celkový počet hodín používania trénera.



Displej vzdialenosti *DISTANCE* zobrazí celkový počet míľ alebo kilometrov, ktoré bežecký pás prešiel.



Keď je zvolený informačný režim, stlačením šípky dole pri tlačidle Enter [ENTER] zvolíte jednu z nasledovných obrazoviek na strednom displeji:

1. **UNITS:** Jednotky miery zmeníte tlačidlom Enter. Na zobrazenie vzdialenosti v míľach, zvolte *ENGLISH* (anglo-americké). Na zobrazenie vzdialenosti v kilometroch, zvolte *METRIC* (metrické).



2. **DEMO MODE:** Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trénera v predajni. Kým je zapnutý demo režim, ovládací panel bude fungovať normálne, keď zapojíte zástrčku, vypínač prepnete do polohy resetovať a do ovládacieho panela vložíte kľúč. Keď kľúč vyberiete, displej nezhasne, ale tlačidlá nebudú funkčné. Ak je zapnutý demo režim, na

strednom displeji sa zobrazí slovo *ON* (zapnuté). Demo režim zapnete alebo vypnete tlačidlom potvrdiť [ENTER] alebo tlačidlom na spomalenie [SPEED].

3. **CONTRAST LVL:** Kontrast displeja môžete upraviť tlačidlami zvýšiť a znížiť sklon [INCLINE]. Potom stlačte tlačidlo potvrdiť.

Ak je pripojený modul, môžete zvoliť aj z týchto obrazoviek:

4. **MODULE:** Keď je pripojený modul iFit Live, displej zobrazí slová WIFI. Keď je pripojený USB modul, displej zobrazí slová USB/SD. Keď je pripojený SYNC, displej zobrazí slovo NIKE+.
5. **AUDIO COACH:** Hlas trénera vypnete alebo zapnete tlačidlom potvrdiť.

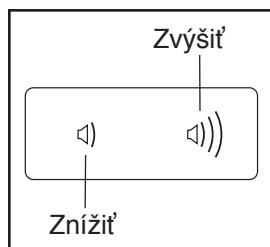
Keď je pripojený iFit Live modul, môžete zvoliť aj z týchto obrazoviek:

6. **START MODE:** Východzí režim sa objaví, keď do ovládacieho panela vložíte kľúč, alebo keď stlačíte tlačidlo domov [HOME]. Opakovaným stlačením tlačidla potvrdiť nastavíte ako východzí režim buď manuálny režim, alebo iFit Live režim.
7. **CHECK WIFI:** Stlačte tlačidlo potvrdiť. Stredný displej zobrazí číslo verzie softvéru, SSID siete, typ zašifrovania siete, silu bezdrôtového signálu, IP adresu modulu, počet registrovaných užívateľov a ich mená a výsledok vyhľadania DNS.
8. **SEND/OBTAIN DATA:** Tréninky, tréningové záznamy a aktualizácie môžete prijať a odoslať tlačidlom potvrdiť. Po skončení procesu sa na displeji zobrazia slová *TRANSFER DONE* (prenos dokončený).

Informačný režim môžete ukončiť vybratím kľúča z ovládacieho panela.

AKO POUŽIŤ STEREO SYSTÉM

Tento produkt bol vyrobený pre použitie s iPodom a je výrobcom certifikovaný, že spĺňa normy pre kvalitu spoločnosti Apple. Ak chcete počúvať hudbu alebo audio knihy cez stereo reproduktory ovládacieho panela, musíte pripojiť svoj iPod, MP3 prehrávač, CD prehrávač, alebo iný osobný audio prehrávač k ovládaciemu panelu cez audio konektor, alebo cez doplnkový SYNC. SYNC bude iPod počas používania nabíjať.



Ak chcete použiť MP3 konektor, nájdite priložený audio kábel a zapojte ho do MP3 konektoru na vrchu ovládacieho panela. Potom zapojte audio kábel do konektoru na svojom MP3 prehrávači, CD prehrávači, alebo inom audio prehrávači. **Overte si, že audio kábel je vsunutý na doraz.**

Ak chcete použiť SYNC, zapojte kompatibilný iPod (nie je súčasťou výbavy) do kábla pripojeného k SYNC. **Overte si, že iPod je vsunutý na doraz.**

Potom, stlačte Play na svojom iPode, MP3 prehrávači, CD prehrávači, alebo inom osobnom audio prehrávači. Hlasitosť upravte na svojom prehrávači, alebo pomocou tlačidiel pre hlasitosť na ovládacom paneli.

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

AKO POUŽIŤ SYNC

Doplnkový SYNC vám umožní zaznamenať výsledky tréningu na váš iPod® (nie je súčasťou výbavy). Výsledky potom môžete odoslať do Nikeplus.com, kde môžete pomocou rôznych nástrojov analyzovať výsledky a sledovať svoj progres k fitnes cieľom. **SYNC môžete hocikedy zakúpiť na telefónnom čísle uvedenom na prednom obale tohto návodu.**

Na použitie funkcie SYNC musíte mať iPod nano® (4. alebo 5. generáciu), alebo iPod touch® (2., 3., alebo 4. generáciu). Tiež musíte mať prístup k počítaču s internetom.

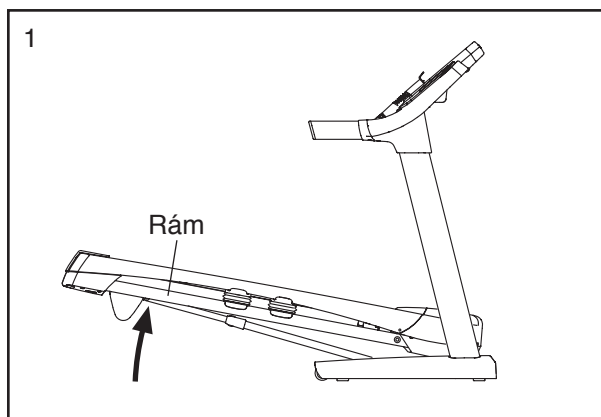
Viac informácií o funkcii SYNC získate pri zakúpení služby.

AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

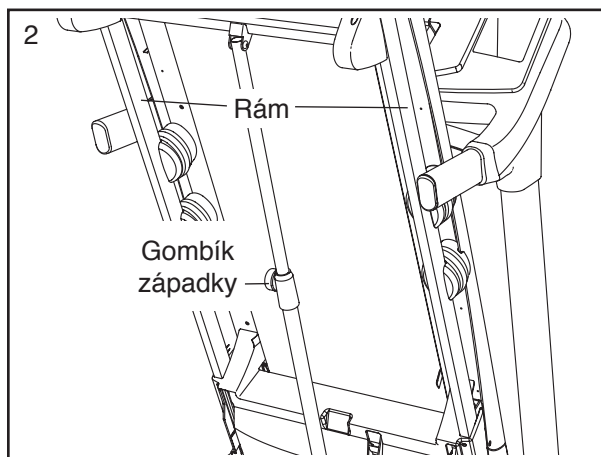
AKO ZLOŽIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

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

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



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

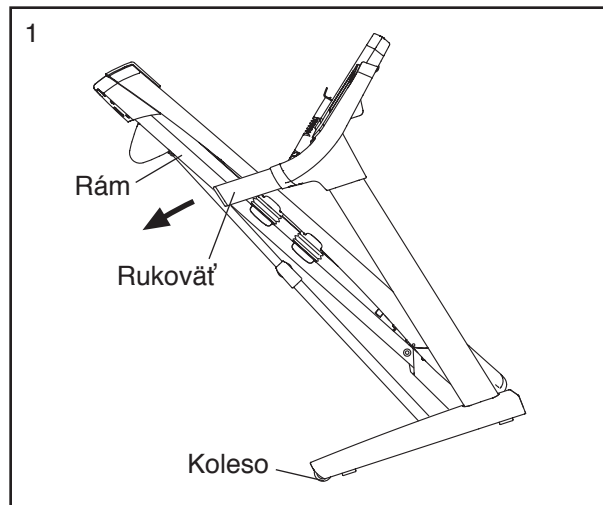


Dlážku alebo koberec pred poškodením ochráňte umiestnením podložky pod trenažér. Trenažér nevystavujte priamemu slnku a nenechajte ho v uskladňovacej polohe pri teplotách presahujúcich 30° C.

AKO PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

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

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



2. Rukoväť trenažéra pritiahnite smerom k sebe, kým sa nezačne kotúľať na kolesách a opatrne ho premiestnite. **POZOR:** Trenažérom nehýbte bez toho, aby ste ho naklonili smerom k sebe, neťahajte za rám a nepremiestňujte trenažér po nerovnom povrchu.
3. Jednu nohu dajte na koleso a trenažér opatrne uložte na zem.

AKO ROZLOŽIŤ TRENAŽÉR DO POLOHY NA POUŽITIE

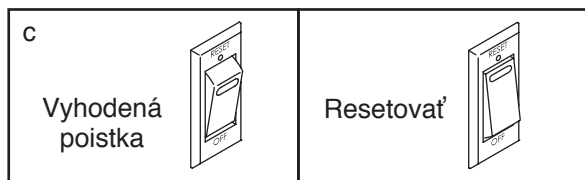
1. **Pozrite si obrázok 2.** Pravou rukou uchopte hornú časť rámu trenažéra. Zatiahnite za gombík západky doľava; ak je treba, jemne potlačte rám dopredu. Nahnite rám pár centimetrov dole a pustite gombík západky.
2. **Vľavo si pozrite obrázok 1.** Obidvoma rukami pevne uchopte kovový rám a uložte ho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

PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE

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

SYMPTOM: Trenažér sa nezapne

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



SYMPTOM: Počas používania sa vypne elektrina

- Skontrolujte vypínač (pozrite si vyššie zobrazený obrázok). Ak bola vyhodенá poistka, počkajte päť minút a potom vtlačte vypínač späť dovnútra.
- Overte si, že elektrický kábel je v zásuvke. Ak je elektrický kábel v zásuvke, vytiahnite ho, počkajte päť minút a zastrčte ho znovu.

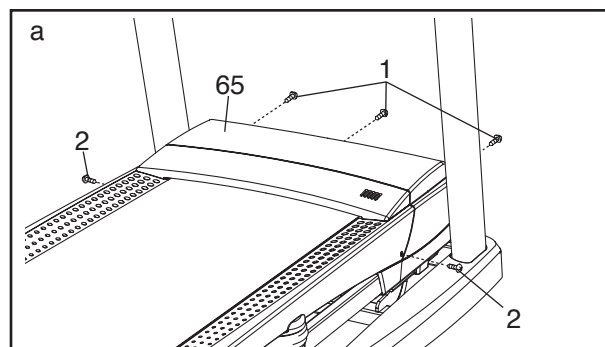
- Vyberte kľúč z ovládacieho panela. Vložte ho späť do panela.
- Ak trenažér aj naďalej nefunguje, pozrite si prosím predný obal tohto návodu.

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

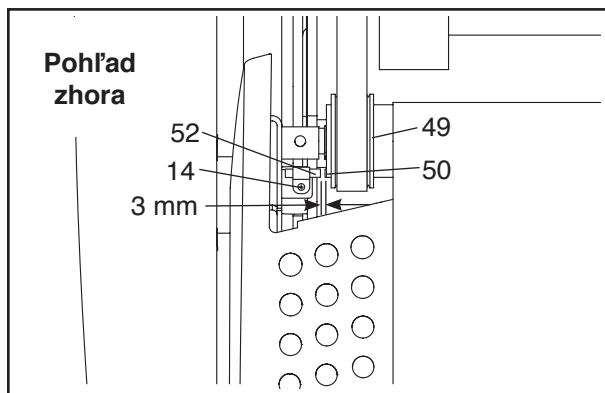
- Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trenažéra v predajni. Ak displej po vybratí kľúča z ovládacieho panela nezhasnú, znamená to, že je zapnutý demo režim. Ak chcete vynútiť demo režim, na pár sekúnd pridržiajte tlačidlo Stop [STOP]. Ak displej aj napriek tomu nezhasnú, vypnite demo režim podľa inštrukcií INFORMAČNÝ REŽIM na strane 23.

SYMPTÓM: Displej ovládacieho panela nefungujú náležite

- Vyberte kľúč z ovládacieho panela a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Vyberte tri skrutky #8 x 1/2" (1) a dve skrutky #8 x 3/4" (2). Opatrne zložte kryt motora (65).



Nájdite jazýčkový spínač (52) a magnet (50) na ľavej strane kladky (49). Otočte kladku, kým sa magnet nezarovná s jazýčkovým spínačom. **Overte si, že medzera medzi magnetom a spínačom je približne 3 mm.** Ak treba, uvoľnite samoreznú skrutku #8 x 3/4" (14), trochu pohnite spínačom a znovu zatiahnite skrutku. Znovu pripevnite kryt motora (nie je zobrazené). Spustite trenažér na pár minút a skontrolujte správnosť zobrazenej rýchlosti.



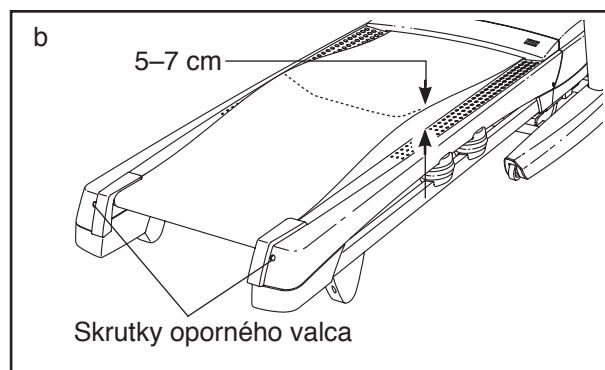
SYMPTÓM: Sklon trenažéra sa nezmení korektne

- S kľúčom v ovládacom paneli, stlačte jedno z tlačidiel pre sklon [INCLINE]. **Počas meny sklonu, vytiahnite kľúč.** Po pár sekundách vložte kľúč znovu. Trenažér sa automaticky zdvihne to maximálneho sklonu a potom sa vráti do minimálneho sklonu. Týmto sa prekalibruje systém sklonu.

SYMPTÓM: Pri kráčaní na bežeckej páske sa pás spomalí

- Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², ktorý nie je dlhší než (1,5m).

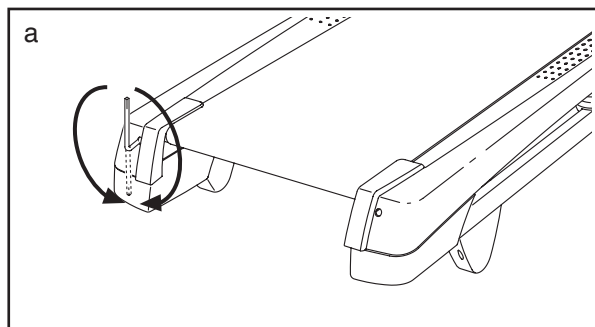
- Ak je bežecský pás napnutý príliš tesne, zníži sa funkčnosť trenažéra a môže dôjsť k poškodeniu pásu. Vyberte kľúč a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY.** Inbusovým kľúčom otočte obidve skrutky oporného valca v smere proti chodu hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Keď je bežecský pás napnutý správne,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



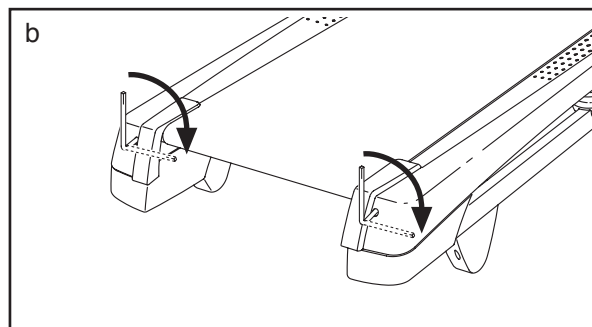
- Bežecský pás vášho trenažéra je pokrytý vysoko účinným mazadlom. **DÔLEŽITÉ: Na bežecský pás a na bežecú platformu nedávajte silikónový sprej, alebo iné látky, ak vám to neodporučil zástupca autorizovaného servisu. Také látky zničia bežecský pás a spôsobia nadmerné opotrebenie.** Ak si myslíte že bežecský pás potrebuje namazať, pozrite si predný obal tohto manuálu.
- Ak pás aj naďalej spomaľuje keď na ňom kráčate, pozrite si predný obal tohto návodu.

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

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



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



POKYNY K CVIČENIU

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

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

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

INTENZITA CVIČENIA

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

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

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

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

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

POKYNY K CVIČENIU

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

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

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

FREKVENCIA CVIČENIA

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

ZOZNAM SÚČASTÍ

Č. modelu NETL13711.0 R0811A

Č. Množstvo Označenie

1	23	Skrutka #8 x 1/2"
2	57	Skrutka #8 x 3/4"
3	1	Skrutka 3/8" x 2"
4	6	Skrutka 5/16" x 1 1/4"
5	4	Skrutka 5/16" x 1"
6	1	Skrutka 3/8" x 1 3/4"
7	4	Skrutka 3/8" x 2 3/4"
8	4	Skrutka 3/8" x 1 1/4"
9	4	Skrutka #10 x 3/4"
10	13	Uzemňovacia skrutka #8 x 1/2"
11	8	Ozubená podložka 5/16"
12	2	Matica 3/8"
13	4	Ozubená podložka 3/8"
14	17	Samorezná skrutka #8 x 3/4"
15	2	Skrutka oporného valca
16	1	Skrutka 3/8" x 1 1/2"
17	2	Skrutka kolesa 3/8" x 1 3/4"
18	2	Skrutka #8 x 1 3/4"
19	9	Skrutka #8 x 7/16"
20	2	Motorová skrutka 5/16"
21	2	Skrutka 1/2" x 2 1/4"
22	2	Skrutka 3/8" x 1"
23	4	Osadená skrutka 5/16" x 1 3/4"
24	1	Skrutka 1/4" x 1"
25	4	Skrutka #8 x 1"
26	1	Skrutka s maticou #8 x 3/4"
27	1	Matica #8
28	4	Skrutka spodného priestoru #8 x 3/4"
29	1	Skrutka so šesťhrannou hlavou 3/8" x 2"
30	4	Plochá podložka 5/16"
31	2	Klietková matica 5/16"
32	2	Matica 1/2"
33	6	Poistná matica 3/8"
34	4	Matica 5/16"
35	3	Ozubená podložka 1/4"
36	2	Plochá podložka 1/4"
37	1	Vrch ľavého predného izolátora
38	2	Vrch zadného izolátora
39	4	Izolátor
40	4	Spodok izolátora
41	1	Vrch pravého predného izolátora
42	1	Ľavá nášlapná plocha
43	1	Varovná nálepka
44	1	Platforma bežeckého pásu
45	1	Bežecký pás
46	2	Vodidlo remeňa
47	2	Kolaj nášlapnej plochy
48	4	Sťahovacia páska

Č. Množstvo Označenie

49	1	Hnací valec/kladka
50	1	Magnet
51	1	Príchytka jazýčkového spínača
52	1	Jazýčkový spínač
53	1	Západka skladacieho systému
54	1	Hnací motor
55	1	Remeň motora
56	1	Rám
57	2	Zadná nožička
58	1	Pravý zadný kryt
59	4	Gumová podložka
60	1	Pravá nášlapná plocha
61	1	Oporný valec
62	1	Ľavý zadný kryt
63	1	Inbusový kľúč
64	1	Inbusový kľúč 5/32"
65	1	Kryt motora
66	1	Ozdobný kryt
67	2	Rozpera rámu zdvihu
68	1	Senzor motora zdvihu
69	1	Motor zdvihu
70	1	Rám zdvihu
71	2	Rozpera rámu
72	1	Spínač
73	1	Doska spínača
74	2	Stĺpik krytu
75	1	Vypínač
76	1	Elektrický kábel
77	1	Priechodka
78	1	Spodný priestor
79	1	Kryt ľavého stĺpika
80	1	Kryt pravého stĺpika
81	1	Kábel stĺpika
82	1	Ľavý kryt základne
83	1	Pravý kryt základne
84	2	Koncová krytka rukoväte
85	1	Krytka ľavej rukoväte
86	1	Krytka pravej rukoväte
87	1	Pravá rukoväť
88	1	Ľavá rukoväť
89	1	Ľavý stĺpik
90	1	Pravý stĺpik
91	2	Nálepka s upozornením
92	4	Nožička základne
93	1	Priečna tyč
94	1	Základňa
95	1	Koncová krytka pravého kolesa
96	1	Koncová krytka ľavého kolesa
97	2	Koleso
98	1	Kľúč/spona

Č. Množstvo Označenie

99	1	Sťahovacia páska
100	1	Audio kábel
101	1	Kryt modulu
102	1	Zadná časť ovládacieho panela
103	1	Ovládací panel
104	1	Rám ovládacieho panela
105	2	Uzemňovací kábel
106	2	Príchytka ovládacieho panela
107	1	Ľavý odkladací priestor
108	1	Pravý odkladací priestor
109	1	Základňa ovládacieho panela
110	1	Uzemňovací kábel základne
111	3	Spona krytu

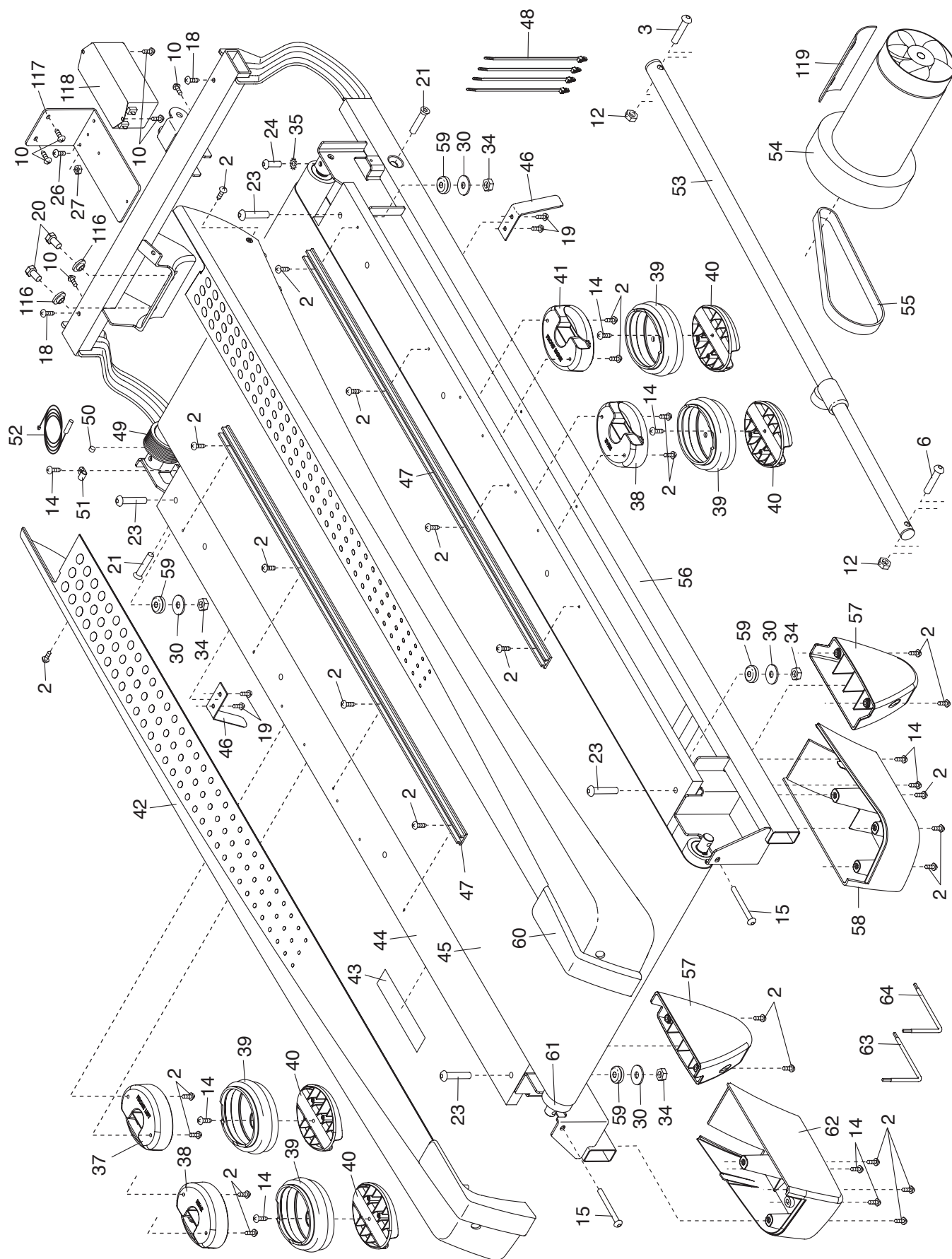
Č. Množstvo Označenie

112	2	Skrutka s plochou hlavou #10 x 3/4"
113	4	Plochá podložka 5/16"
114	1	UK elektrický kábel
115	1	Objímka
116	2	Tlmič motora
117	1	Držiak filtra
118	1	Filter
119	1	Izolátor motora
120	1	Hrudný popruh
121	1	Senzor
122	1	Uzemňovací držiak
*	—	Návod na použitie

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

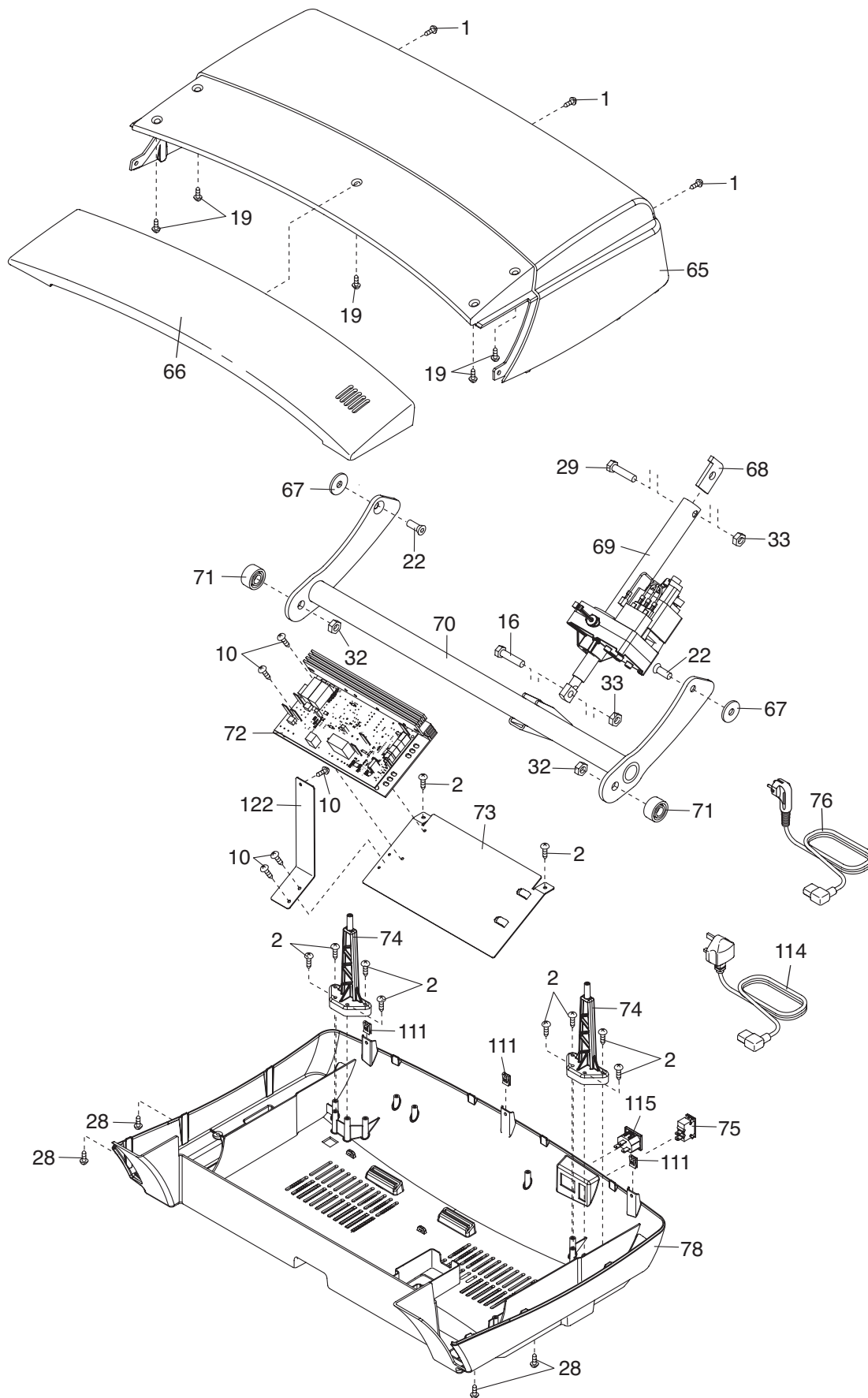
PODROBNÝ NÁKRES A

Č. modelu NETL13711.0 R0811A



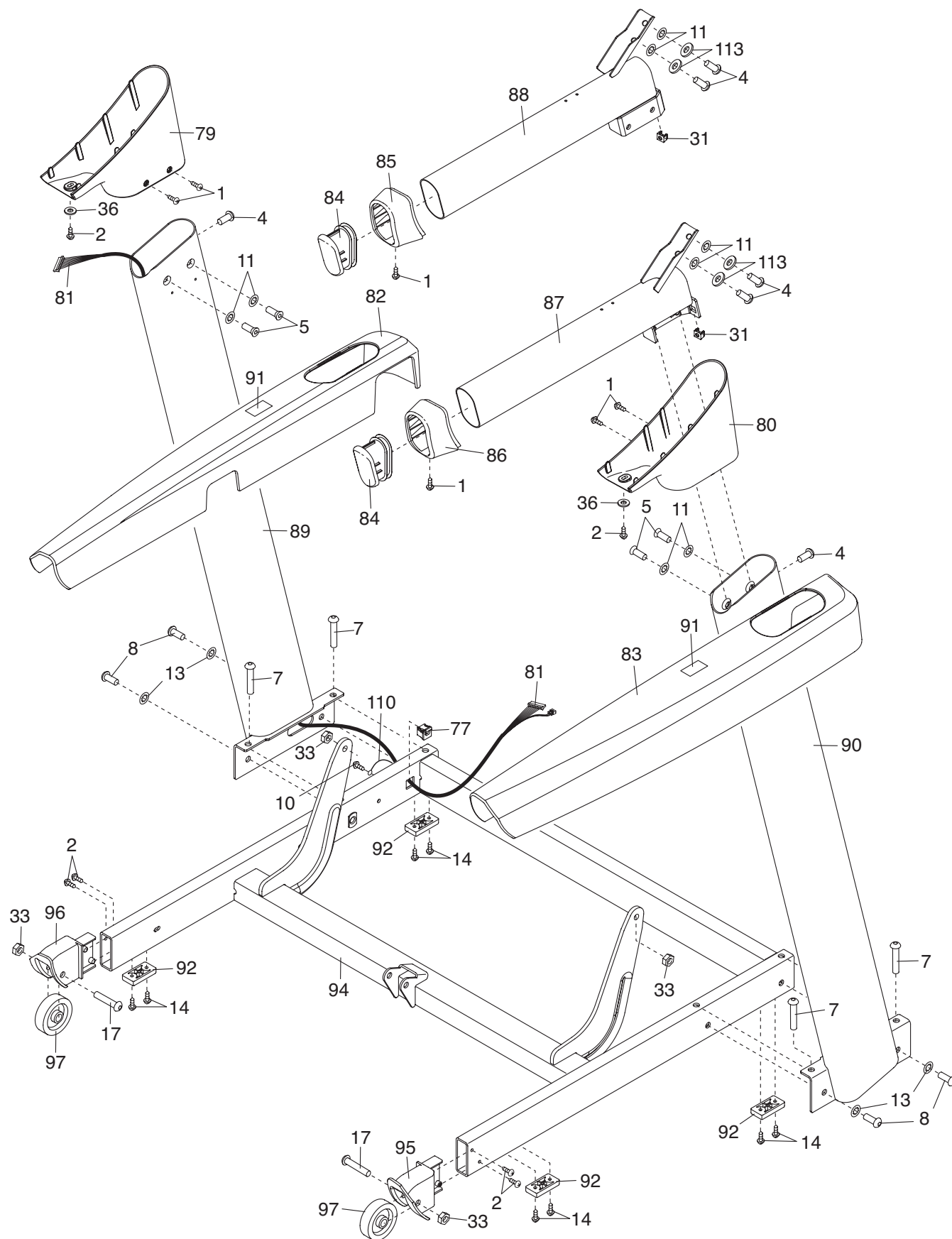
PODROBNÝ NÁKRES B

Č. modelu NETL13711.0 R0811A



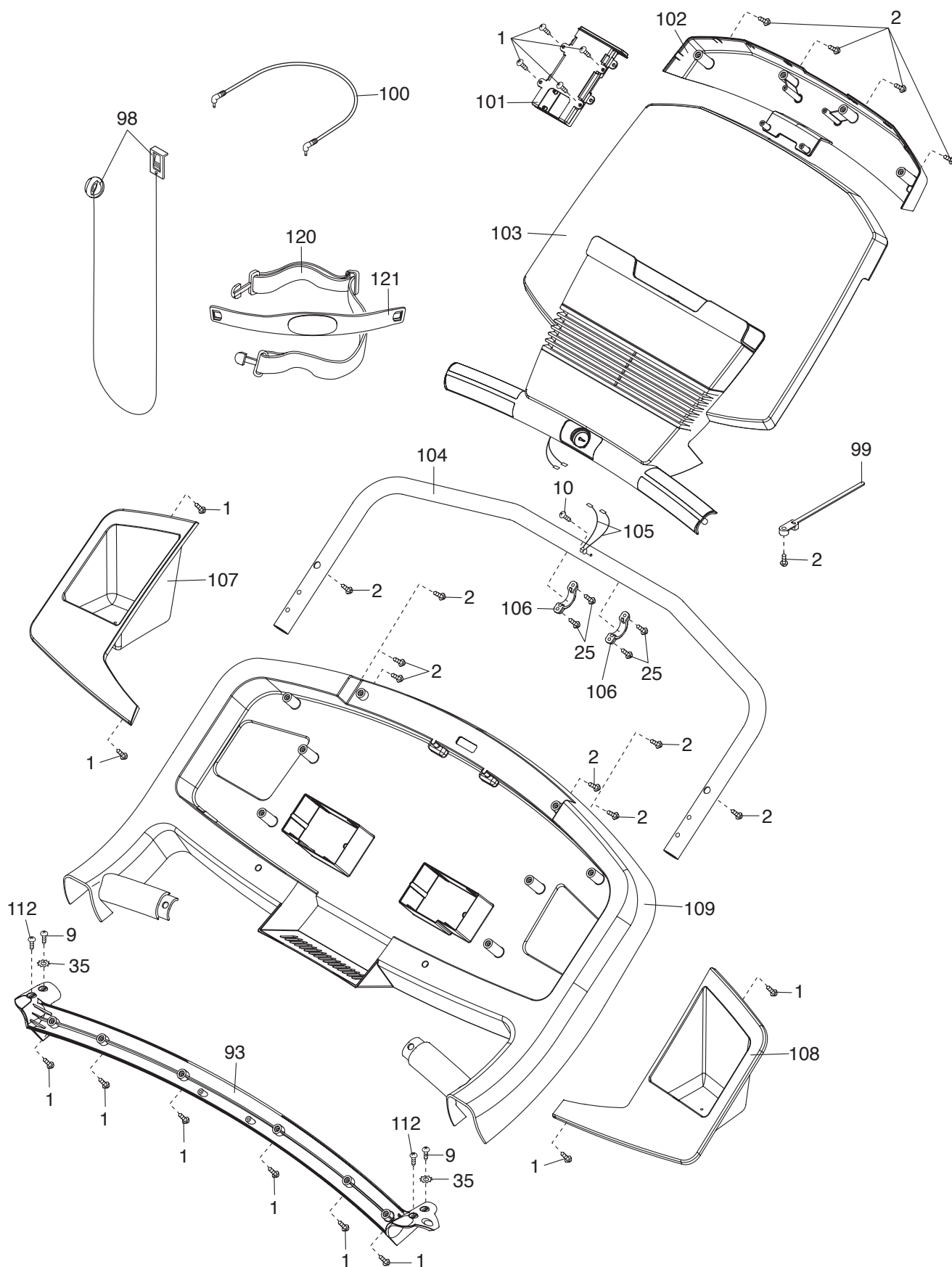
PODROBNÝ NÁKRES C

Č. modelu NETL13711.0 R0811A



PODROBNÝ NÁKRES D

Č. modelu NETL13711.0 R0811A



OBJEDNÁVKA NÁHRADNÝCH DIELOV

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

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

INFORMÁCIE O RECYKLOVANÍ

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

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

