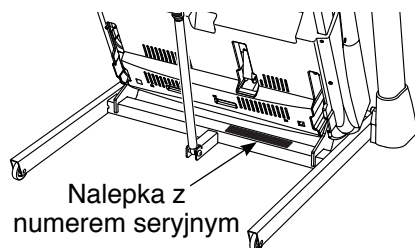


NordicTrack **T17.5**

Nr modelu NETL14714.1

Nr seryjny _____

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



OBSŁUGA KLIENTA

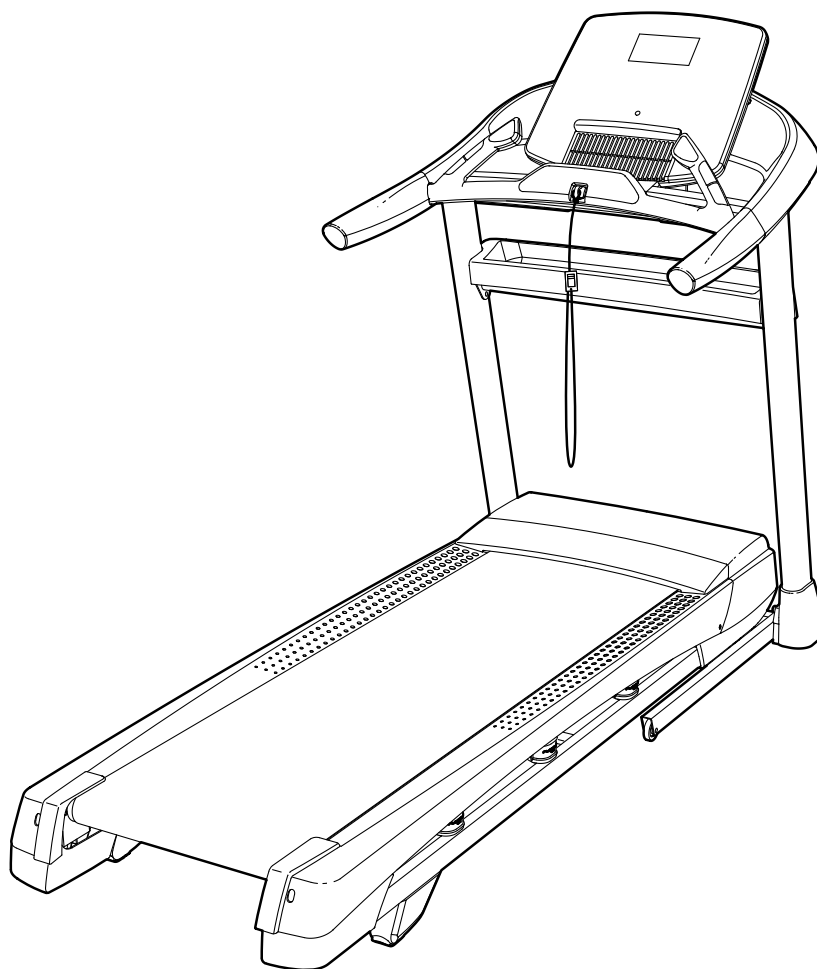
W razie pytań, brakujących lub uszkodzonych części, prosimy zapoznać się z dołączoną stroną DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION lub skontaktować ze sklepem, w którym zakupiono ten produkt.

Strona internetowa:
www.iconsupport.eu

UWAGA

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

INSTRUKCJA OBSŁUGI



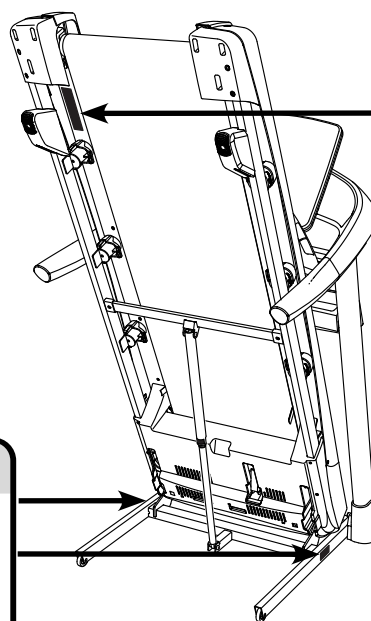
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

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

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

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



OSTRZEŻENIE

Należy zadbać o zabezpieczenie siebie i osób postronnych przed poważnymi urazami ciała. Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz:

- Podczas uruchamiania i zatrzymywania bieżni stawać tylko na bocznych szynach.
- Zmieniać prędkość w małych przyrostach.
- Trzymać się uchwytów, aby zabezpieczyć się przed upadkiem, i podczas działania bieżni zawsze mieć założony zacisk zabezpieczający.
- Zatrzymać się w razie odczucia osłabienia, zawrotów głowy lub braku oddechu.
- Dokładnie zamknąć 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 kluczyk, gdy bieżnia nie jest używana.

• Nie zbliżać ubrań, palców i włosów do poruszającego się pasa.

• Nigdy nie podejmować prób wykonywania regulacji lub napraw, gdy pas jest w ruchu.

• Podczas używania bieżni zawsze mieć założone sportowe obuwie.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

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

1. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich jej użytkowników o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35. roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
3. Używać bieżni wyłącznie w sposób opisany w niniejszym podręczniku.
4. Bieżnia służy tylko do użytku domowego. Bieżnia nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu ani użytkowania w instytucjach.
5. Trzymać bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczać bieżni w garażu, na zadaszonym patio ani w pobliżu wody.
6. Ustawić bieżnię na równej powierzchni, zachowując przynajmniej 8 stóp (2,4 m) wolnego miejsca za nią i 2 stopy (0,6 m) po bokach. Nie umieszczać bieżni w miejscu, w którym blokowane są otwory wentylacyjne. Aby uniknąć uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieścić matę.
7. Nie używać bieżni w pomieszczeniach, w których stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
8. Nie dopuszczać do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
9. Z bieżni mogą korzystać wyłącznie osoby o masie do 350 funtów (159 kg).
10. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
11. W czasie korzystania z bieżni należy mieć na sobie odpowiednią odzież sportową. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie należy korzystać z bieżni na bosą, w skarpetach czy w sandałach.*
12. Przewód zasilający (patrz str. page 19) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
13. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²), nie dłuższy niż 5 stóp (1,5 m).
14. Należy trzymać przewód zasilający z dala od nagranych powierzchni.
15. Nigdy nie należy poruszać pasem, gdy zasilanie bieżni jest odłączone. Nie używać bieżni, jeśli przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia nie działa prawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo, patrz KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK na str. 29.)
16. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 21).
17. Nigdy nie uruchamiać bieżni, stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni należy zawsze trzymać się poręczy.
18. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Prędkość należy zmieniać stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.
19. Monitor rytmu pracy serca nie jest urządzeniem lekarskim. Na dokładność odczytów tętna mogą wpłynąć różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika. Monitor rytmu pracy serca ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania tendencji zmian rytmu pracy serca.

20. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Jeśli bieżnia nie jest używana, należy wyjąć klucz, przesunąć wyłącznik do pozycji Off (wyłączony; położenie wyłącznika przedstawiono na rysunku na str. 5) i odłączyć przewód zasilający.
21. Nie należy próbować przesunąć bieżni przed ukończeniem jej montażu. (Patrz MONTAŻ na str. 7 oraz JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ na str. 28). Aby unieść, opuścić lub przemieścić bieżnię, trzeba być w stanie bezpiecznie unieść 45 funtów (20 kg).
22. Składając lub przesuwając bieżnię, należy upewnić się, że zatrzask zamykający bezpiecznie trzyma ramę w pozycji przechowywania.
23. Nie należy zmieniać pochylenia bieżni poprzez podkładanie pod nią jakichkolwiek przedmiotów.
24. Nigdy nie należy wkładać żadnych przedmiotów w otwory bieżni.
25. Należy regularnie badać i odpowiednio dokręcać wszystkie elementy bieżni.
26. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:** zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i opisanymi w niniejszym podręczniku procedurami regulacji należy zawsze odłączyć przewód zasilający. Nigdy nie należy zdejmować pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Czynności serwisowe, których nie opisano w niniejszym podręczniku, powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.
27. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy podczas wykonywania ćwiczeń należy natychmiast przerwać ćwiczenia i odpocząć.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór rewolucyjnej bieżni NORDICTRACK® T 17.5. Bieżnia T 17.5 oferuje imponujący zestaw funkcji, dzięki którym ćwiczenia w domu będą skuteczniejsze i przyjemniejsze. Po zakończeniu ćwiczeń tę wyjątkową bieżnię można złożyć, dzięki czemu zajmuje ona 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.

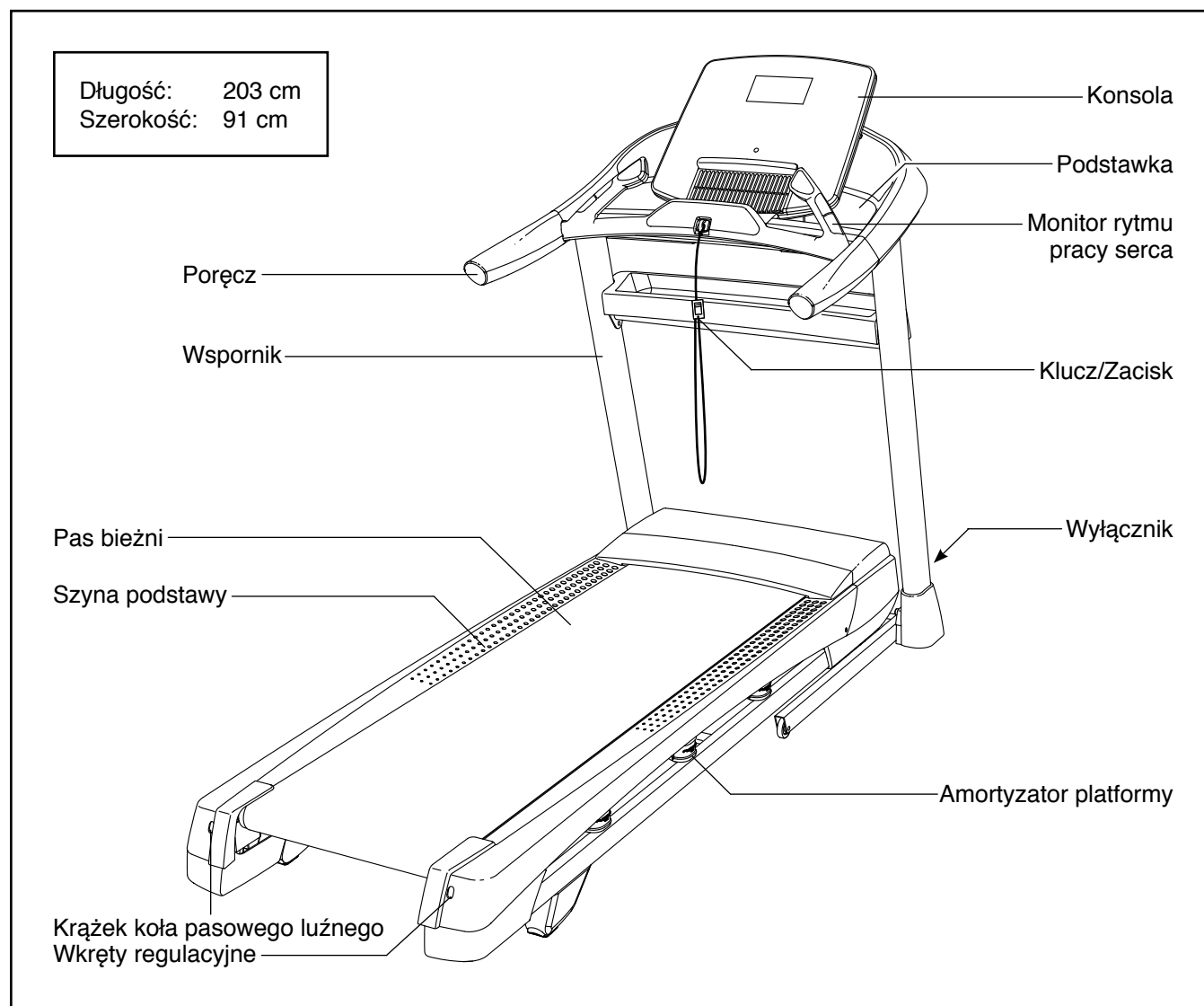
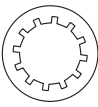
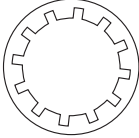
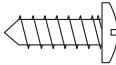
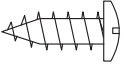
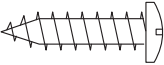
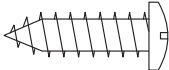
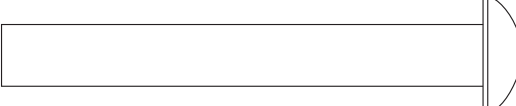
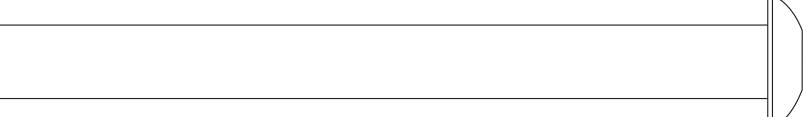
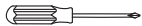


TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

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 #10 (5)–4	Podkładka odginana 1/4" (32)–4	Podkładka odginana 5/16" (11)–10	Podkładka odginana 3/8" (13)–6
			
Wkręt srebrny #8 x 1/2" (10)–1	Wkręt #8 x 1/2" (1)–8	Wkręt #8 x 3/4" (2)–22	Wkręt #10 x 3/4" (9)–4
			
	Wkręt 5/16" x 2 1/2" (28)–4		
			
	Wkręt 3/8" x 4" (7)–6		

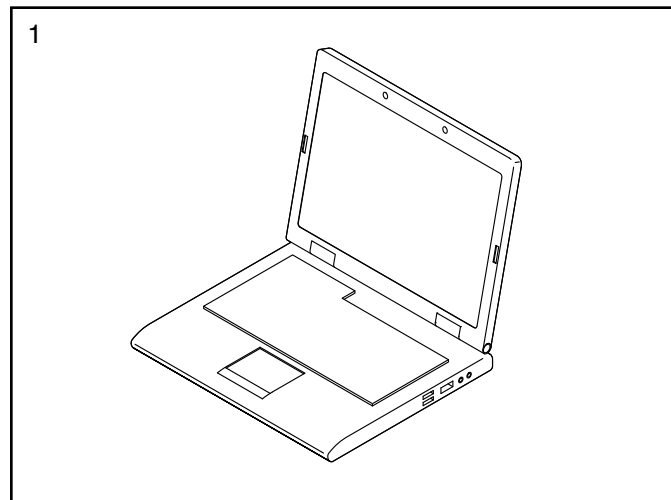
MONTAŻ

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

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

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

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

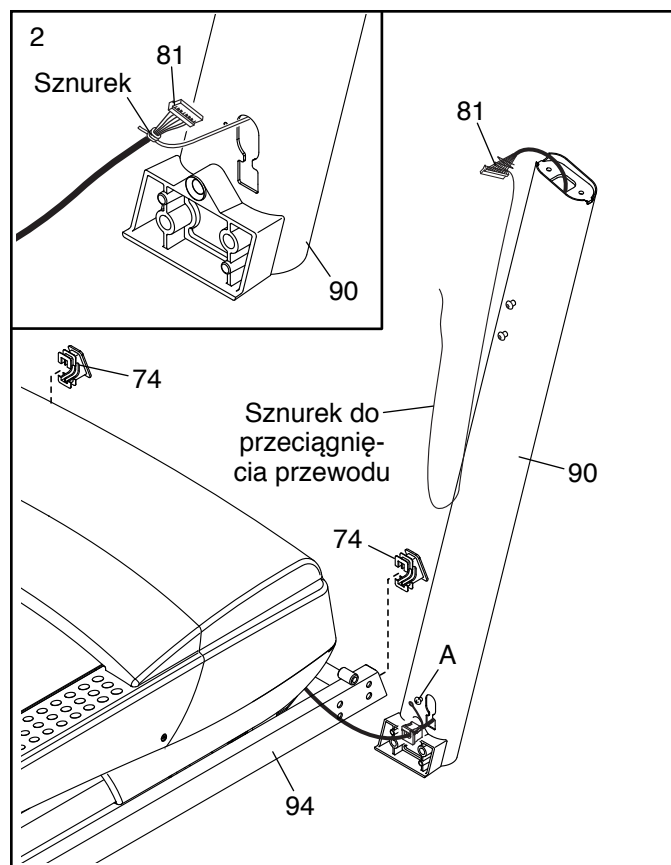


2. **Należy upewnić się, że przewód zasilający jest odłączony.**

Wcisnąć dwie zaślepki podstawy (74) w podstawę (94), jeśli nie zostały one jeszcze zamontowane.

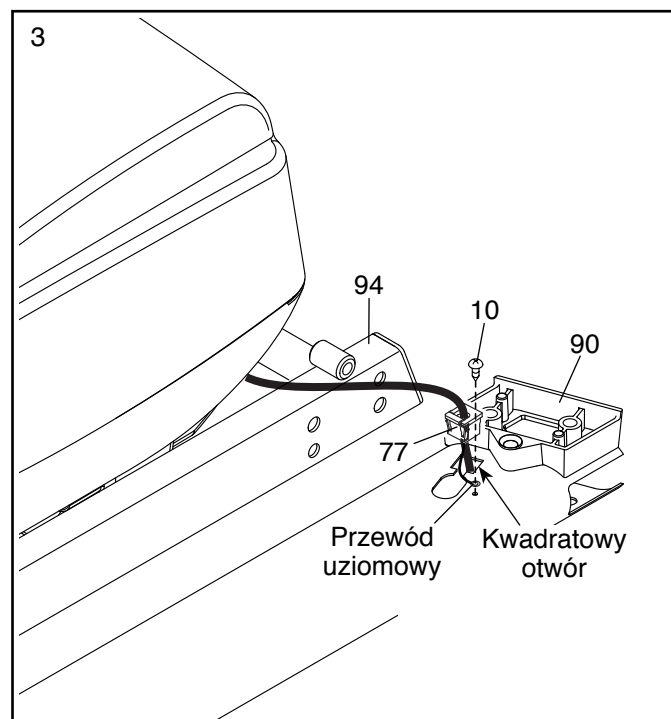
Odnaleźć prawy wspornik (90). Wykręcić i wyrzucić wskazany skręt (A). Niech druga osoba przytrzyma prawy wspornik w pobliżu podstawy (94).

Patrz rysunek w tekście. Zawiązać sznurek do przeciągnięcia przewodu prawego wspornika (90) mocno wokół końca przewodu wspornika (81). Następnie włożyć przewód wspornika do dolnego końca prawego wspornika, przeciągając drugi koniec sznurka do przeciągnięcia przewodu przez prawy wspornik.



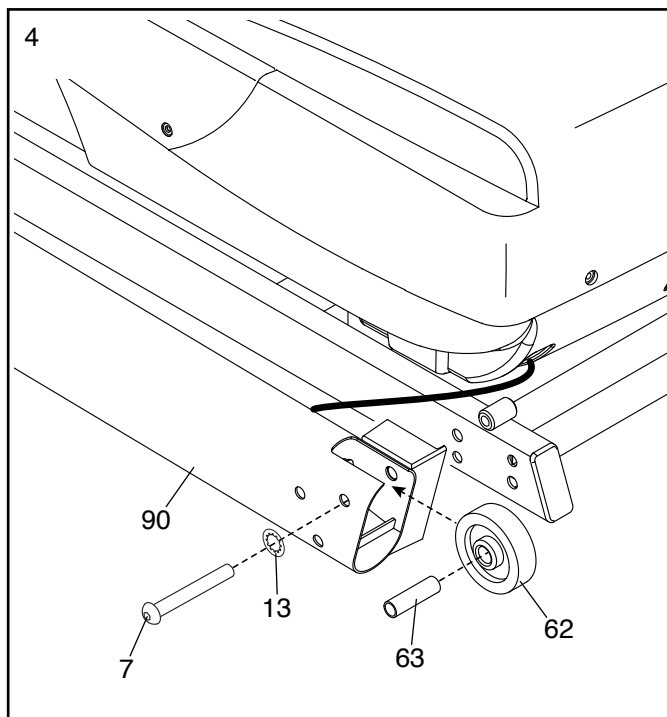
3. Umieścić prawy wspornik (90) przy podstawie (94). Wcisnąć przelotkę (77) do kwadratowego otworu w prawym wsporniku. **Uważać, aby nie przycisnąć przewodu uziomowego.**

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



4. Włożyć rozpórkę kółka (63) w przednie kółko (62). Przytrzymać przednie kółko wewnątrz dolnego końca prawego wspornika (90) i włożyć wkręt $3/8'' \times 4''$ (7) z podkładką odginaną $3/8''$ (13) do prawego wspornika i przedniego kółka.

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

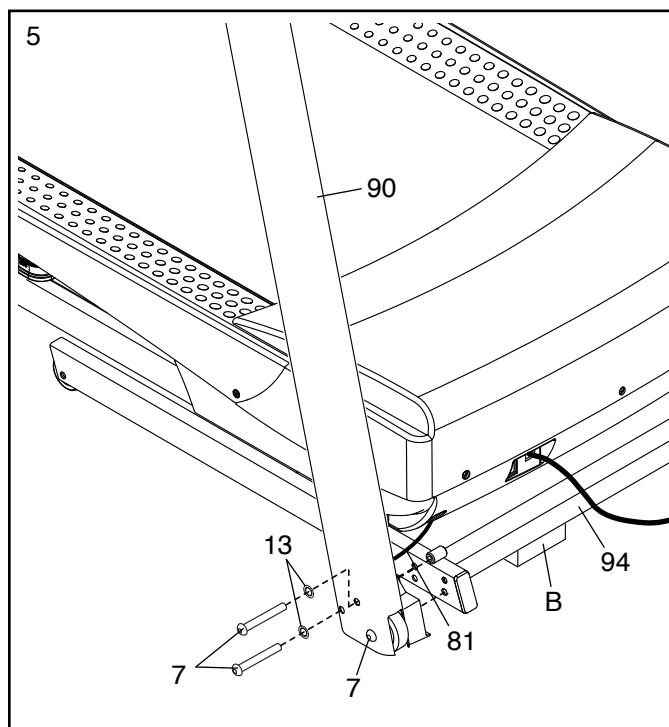


5. Podłożyć fragment materiału opakowaniowego (B) pod prawą stronę podstawy (94). Przytrzymać prawy wspornik (90) dosunięty do podstawy. **Uważać, aby nie przycisnąć przewodu wspornika (81).**

Włożyć dwa wkręty $3/8'' \times 4''$ (7) z dwiema podkładkami odginanymi $3/8''$ (13) do prawego wspornika (90) i częściowo dokręcić trzy wkręty do podstawy (94). **Nie dokręcać jeszcze wkrętów do końca.**

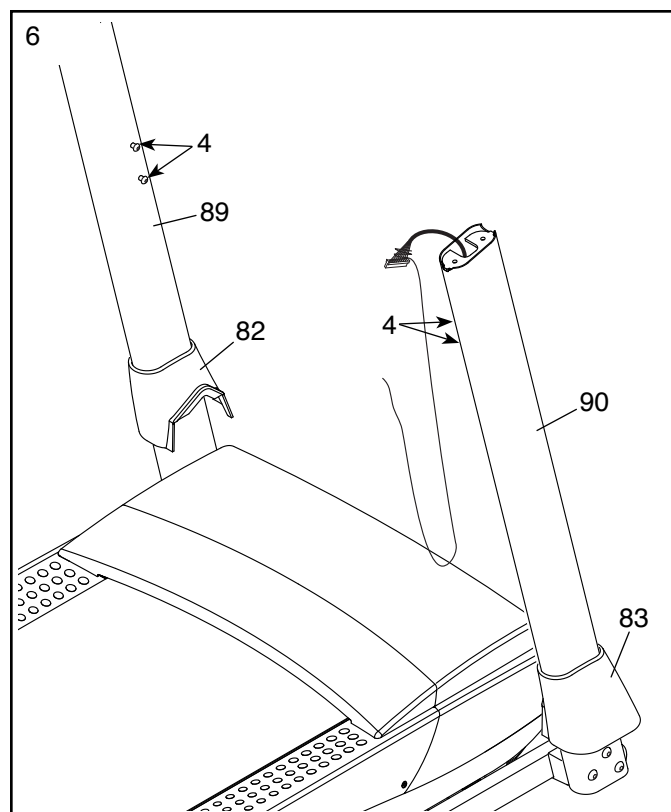
Przesunąć materiał opakowaniowy (B) pod lewą stronę podstawy (94) i przymocować lewy wspornik (nie pokazano na rysunku) w ten sam sposób. Uwaga: z lewej strony nie ma przewodów.

Wyjąć materiał opakowaniowy (B) spod podstawy (94).

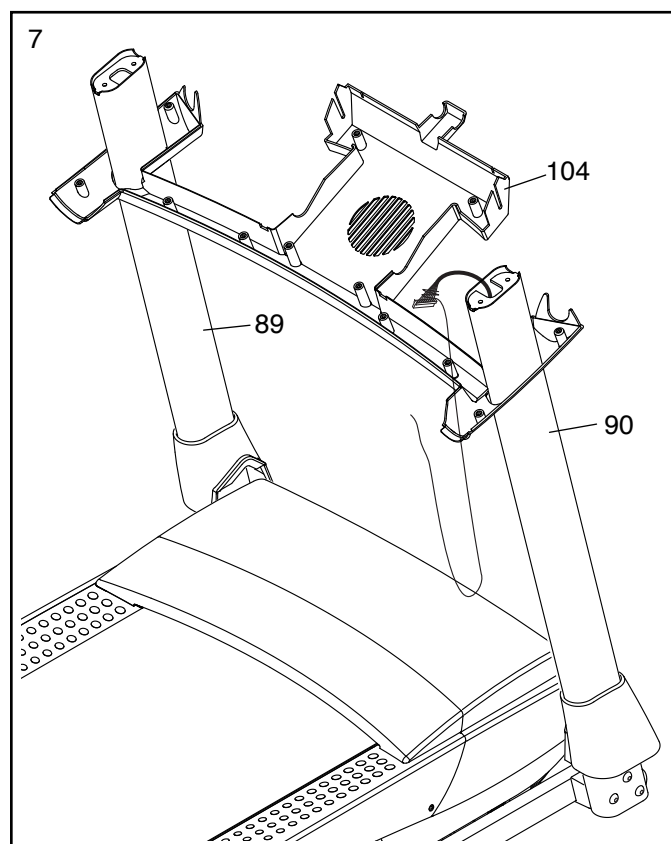


6. Wyjąć i odłożyć na bok cztery wskazane wkręty 5/16" x 3/4" (4). **Wkręty zostaną wykorzystane na późniejszym etapie.**

Odnaleźć lewą i prawą osłonę podstawy (82, 83). Nasunąć lewą osłonę podstawy na lewy wspornik (89), a prawą osłonę podstawy – na prawy wspornik (90). **Nie wciskać jeszcze osłon podstawy na miejsce.**



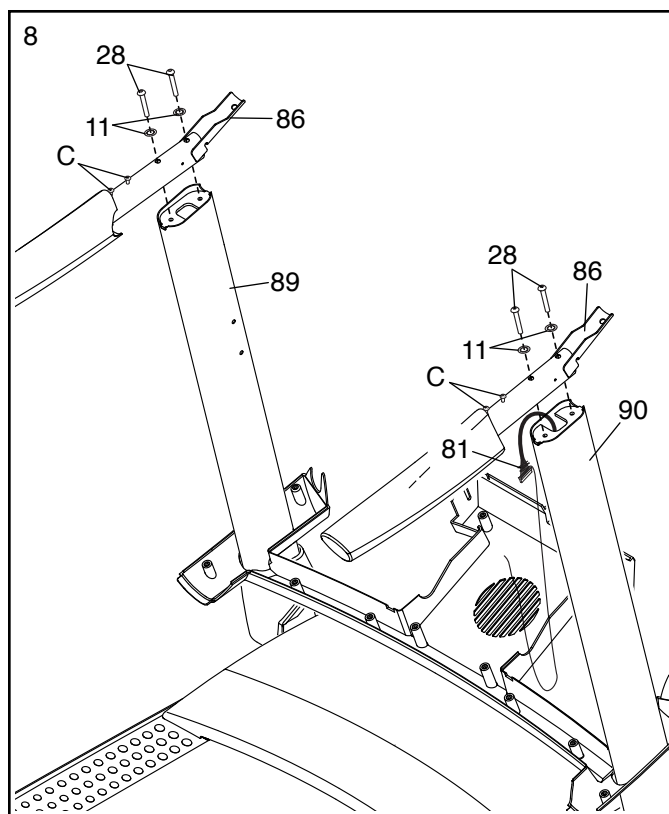
7. Ustawić tył podstawy konsoli (104) jak przedstawiono na rysunku i ostrożnie nasunąć go na wsporniki (89, 90).



8. Przymocować poręcz (86) do prawego wspornika (90) za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 2 1/2" (28) i dwóch podkładek odginanych 5/16" (11). **Uważać, aby nie przycisnąć przewodu wspornika (81).** Nie dokręcać jeszcze wkrętów do końca.

W ten sam sposób przymocować drugą poręcz (86) do lewego wspornika (89). Uwaga: z lewej strony nie ma przewodów.

Wykręcić i wyrzucić cztery wskazane wkręty (C).



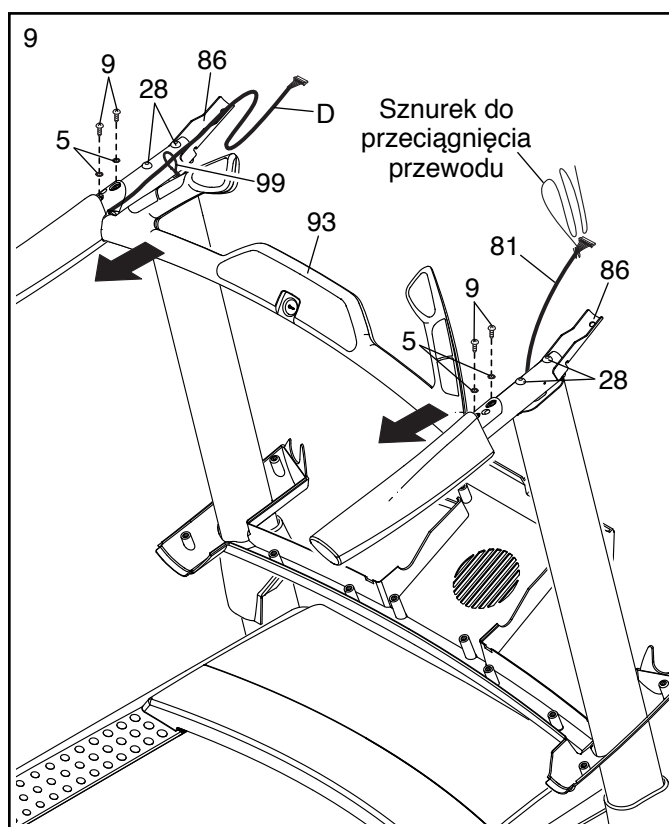
9. Umieścić poprzeczkę czujnika tętna (93) z przewodem czujnika tętna (D) po lewej stronie, jak pokazano na rysunku. Umieścić cztery wkręty #10 x 3/4" (9) z czterema podkładkami odgiętymi #10 (5) w poprzeczce czujnika tętna i poręczach (86).

Przełożyć przewód czujnika tętna (D) przez pętlę ściągu do linki (99) po lewej stronie poręczy (86).

Następnie przesunąć poprzeczkę czujnika tętna (93) jak najdalej we wskazanym kierunku, a potem dokręcić wkręty #10 x 3/4" (9). **Nie dokręcać wkrętów zbyt mocno.**

Usunąć sznurek do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika (81).

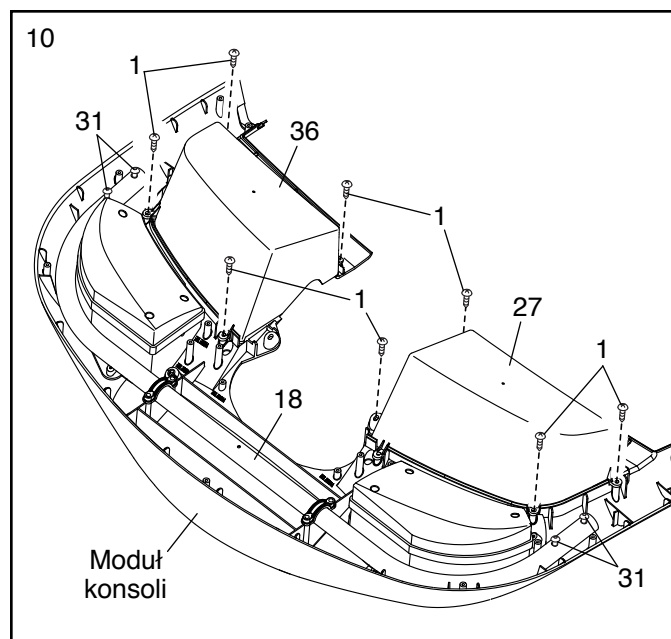
Dokręcić wszystkie cztery wkręty 5/16" x 2 1/2" (28).



10. Umieścić moduł konsoli przednią stroną w dół na miękkiej powierzchni, aby uniknąć zadrapania modułu.

Przymocować prawą i lewą podstawkę (27, 36) za pomocą ośmiu wkrętów #8 x 1/2" (1). **Nie dokręcać wkrętów zbyt mocno.**

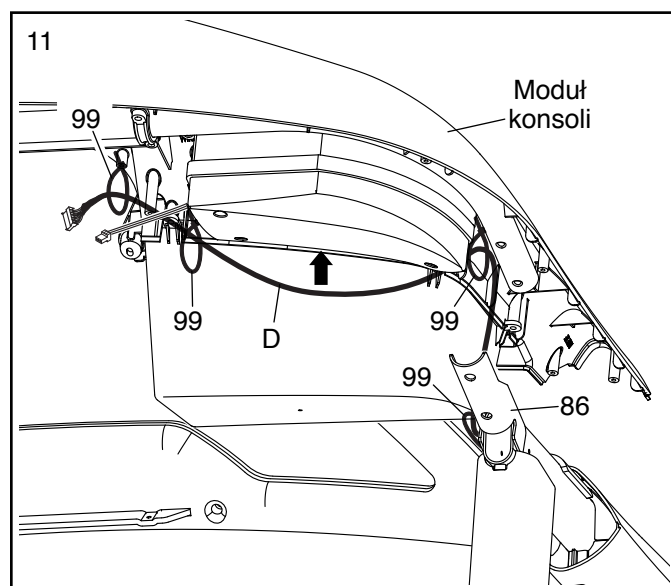
Wyjąć cztery wskazane wkręty 1/4" x 1/2" (31) z ramy konsoli (18). **Wkręty zostaną wykorzystane na późniejszym etapie.**



11. Z pomocą drugiej osoby przytrzymać moduł konsoli w pobliżu lewej poręczy (86).

Upewnić się, że przewód czujnika tętna (D) został przełożony przez cztery pętle ściągu do linki (99).

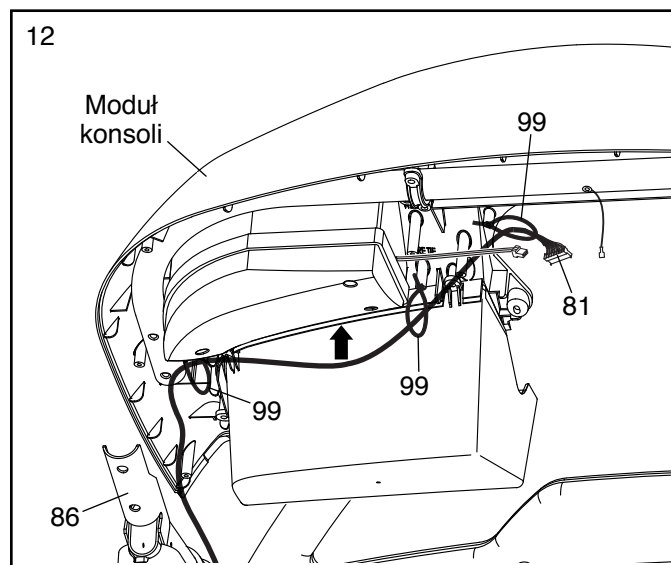
Poprowadzić przewód czujnika tętna (D) jak pokazano na rysunku i włożyć przewód czujnika tętna w przestrzeń wskazaną strzałką.



12. Z pomocą drugiej osoby przytrzymać moduł konsoli w pobliżu prawej poręczy (86).

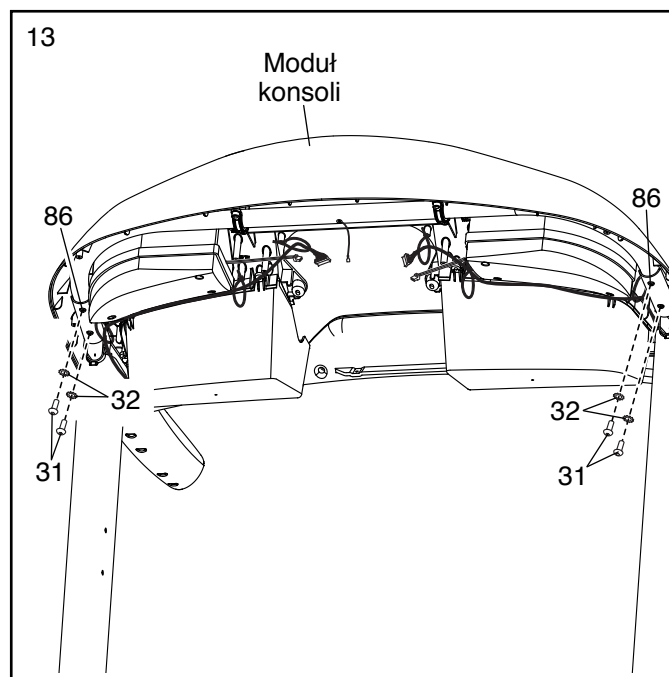
Upewnić się, że przewód wspornika (81) został przełożony przez trzy pętle ściągu do linki (99).

Poprowadzić przewód wspornika (81) jak pokazano na rysunku i włożyć przewód wspornika w przestrzeń wskazaną strzałką.



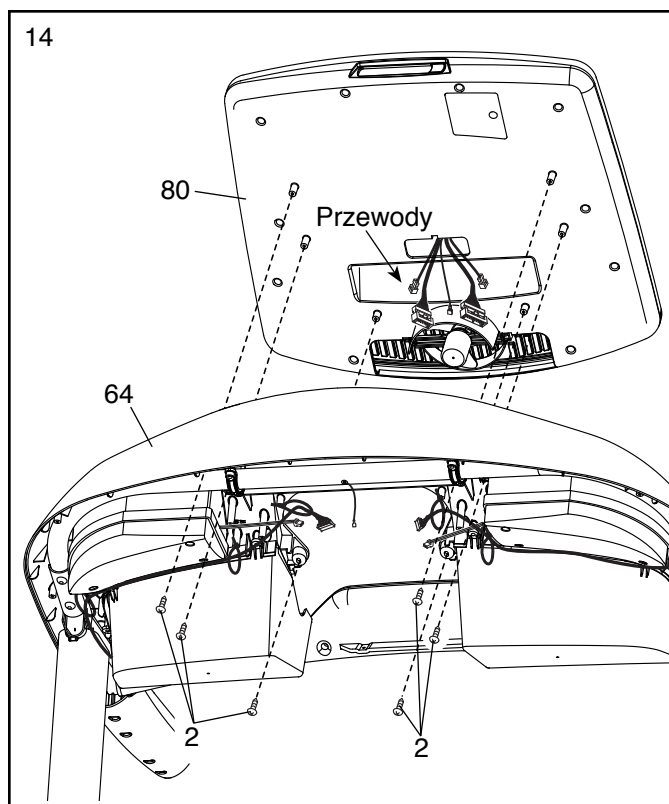
13. Nałożyć moduł konsoli na uchwyty poręczy (86). **Uważać, aby nie przycisnąć żadnych przewodów.**

Przymocować moduł konsoli za pomocą czterech wkrętów 1/4" x 1/2" (31) wyjętych na etapie 10 oraz czterech podkładek odginanych 1/4" (32). **Założyć wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręcić je.**



14. Umieścić konsolę (80) na podstawie konsoli (64). **Upewnić się, że żadne przewody odchodzące od konsoli nie zostały przyciśnięte.**

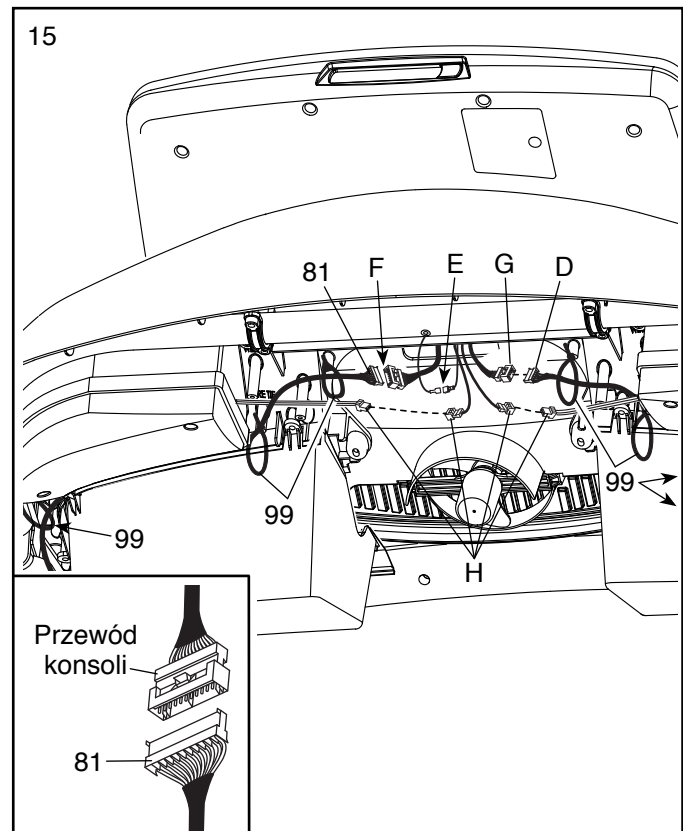
Przymocować konsolę (80) za pomocą sześciu wkrętów #8 x 3/4" (2).



15. Połączyć przewody uziomowe (E), przewody 8-żyłowe (F), przewody 6-żyłowe (G) i cztery przewody do głośników (H). Uwaga: przewód wspornika (81) jest 8-żyłowy, przewód czujnika tętna (D) jest 6-żyłowy, a przewody do głośników (H) są 2-żyłowe.

Patrz rysunek w tekście. Złącza powinny z łatwością wsunąć się jedno w drugie i zatrzasnąć. Jeśli tak się nie stanie, należy przekręcić jedno ze złączy i spróbować ponownie. NIEPRAWIDŁOWE POŁĄCZENIE ZŁĄCZY GROZI USZKODZENIEM KONSOLI PO WŁĄCZENIU ZASILANIA.

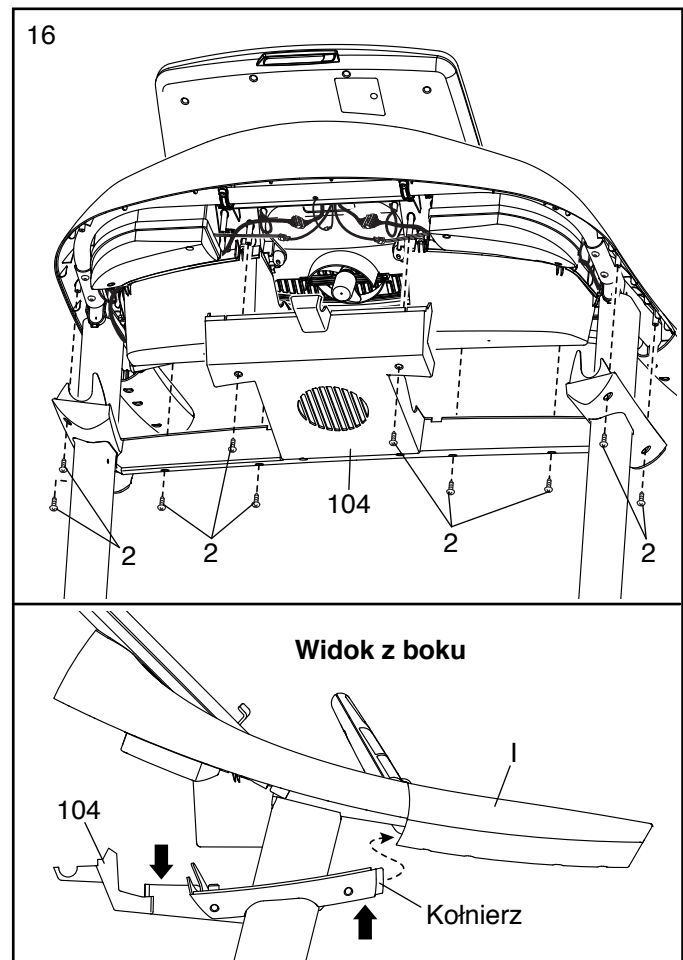
Po połączeniu wszystkich przewodów ścisnąć je i zacisnąć siedem ściągów do linki (99) wokół przewodów. Upewnić się, że przewody opierają się tylko na słupkach ze ściągami do linki. Następnie odciąć końce ściągów do linki.



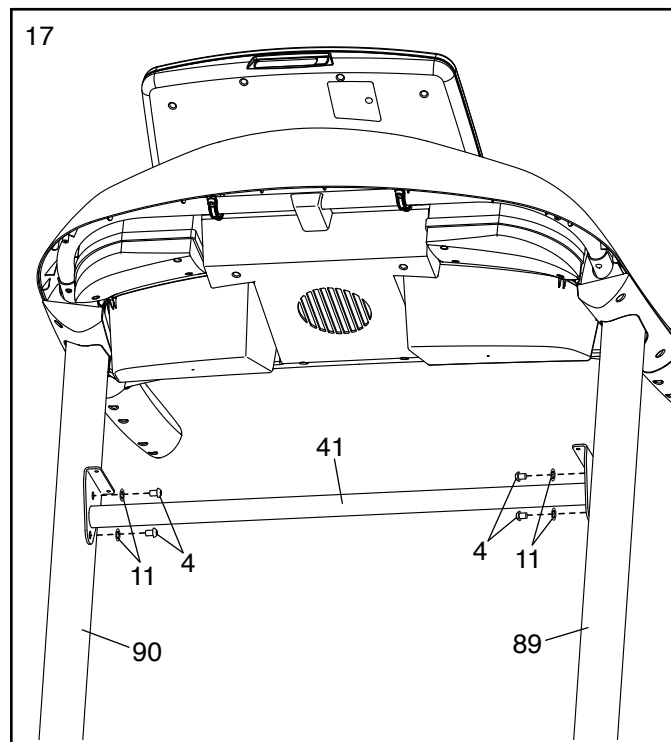
16. **Patrz rysunek widoku z boku.** Przesunąć tył podstawy konsoli (104) w górę do modułu poręczy (I) i wsunąć kołnierz tyłu podstawy konsoli do modułu poręczy.

Uwaga: należy przechylić tył podstawy konsoli (104), aby wpasować kołnierz w moduł poręczy (I).

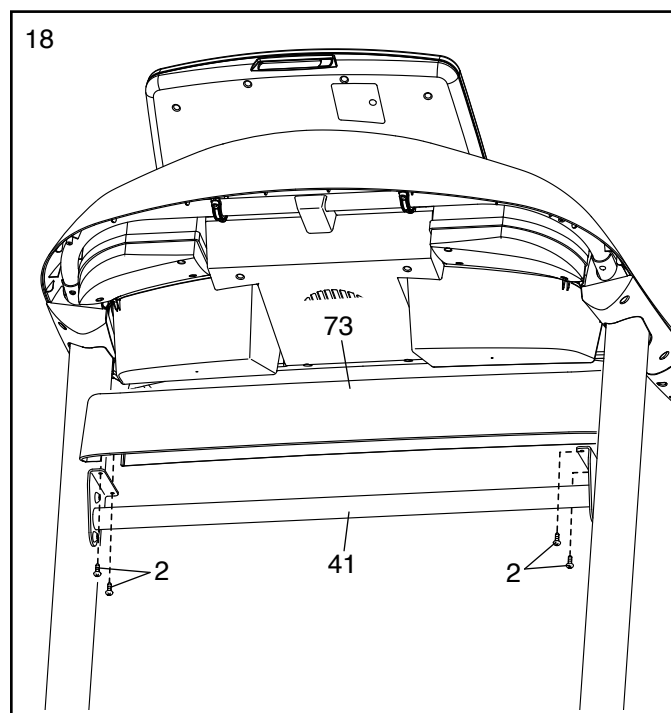
Dokręcić dziesięć wkrętów #8 x 3/4" (2) we wskazanych miejscach w tyle podstawy konsoli (104).



17. Ostrożnie wsunąć poprzeczkę wsporników (41) pomiędzy wsporniki (89, 90). Przymocować poprzeczkę wsporników za pomocą czterech wkrętów 5/16" x 3/4" (4) wyjętych na etapie 6 i czterech podkładek odginanych 5/16" (11). **Założyć wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręcić je.**

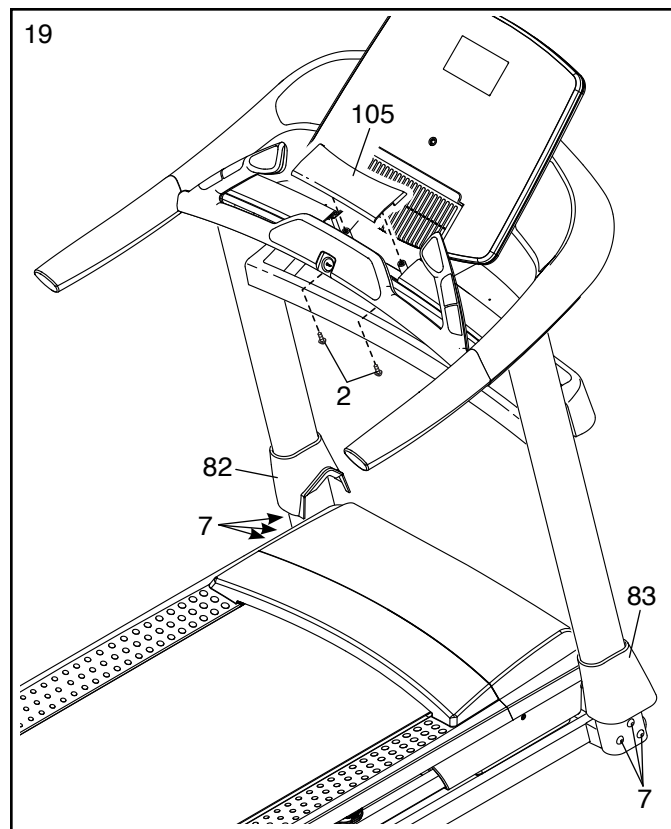


18. Przymocować podstawkę (73) do poprzeczki wsporników (41) za pomocą czterech wkrętów #8 x 3/4" (2). **Założyć wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręcić je.**



19. Przymocować osłonę konsoli (105) za pomocą dwóch wkrętów #8 x 3/4" (2).

Dokręcić sześć wkrętów 3/8" x 4" (7). Następnie wcisnąć osłony podstawy (82, 83) na miejsce.

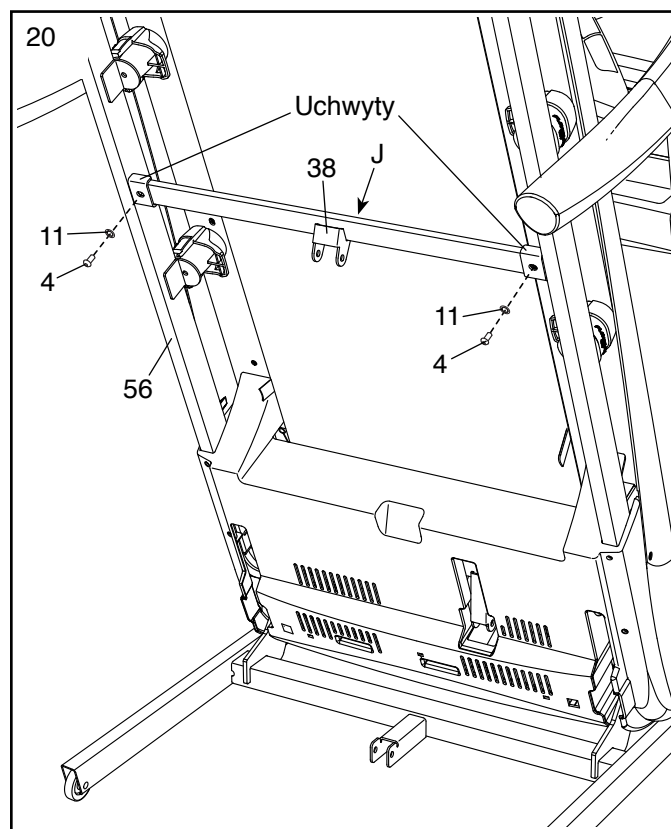


20. **Uwaga: jeśli bieżnia jest montowana na gładkiej powierzchni, podczas tego kroku może potoczyć się do przodu.**

Należy podnieść ramę (56) tak, aby znajdowała się w górnym położeniu. **Niech druga osoba trzyma ramę aż do zakończenia etapu 22.**

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

Ustawić poprzeczkę zatrasku (38) jak pokazano na rysunku. **Upewnić się, że naklejka „This side toward belt” (Tę stronę skierować do pasa) (J) skierowana jest w stronę bieżni.** Przymocować poprzeczkę zatrasku do uchwyty na ramie (56) za pomocą dwóch przed chwilą wyjętych wkrętów 5/16" x 3/4" (4) i dwóch podkładek odginanych 5/16" (11).

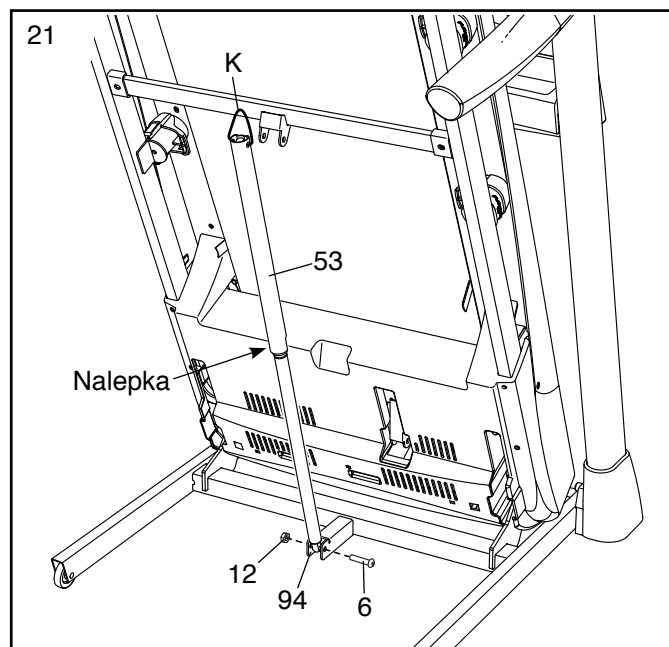


21. Zdjąć nakrętkę 5/16" (12) i śrubę 5/16" x 1 3/4" (6) z uchwytu na wspornikach (94).

Następnie ustawić zatrzask zamykający (53), jak pokazano na rysunku.

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

Następnie unieść zatrzask zamykający (53) do pozycji pionowej i usunąć linkę (K).

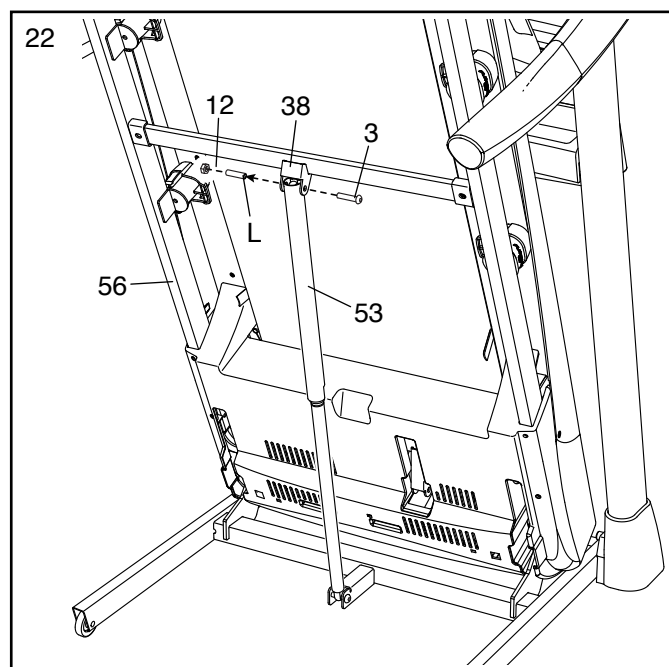


22. Zdjąć nakrętkę 5/16" (12) i śrubę 5/16" x 2 1/4" (3) z uchwytu na poprzeczce zatrzasku (38).

Ustawić górny koniec zatrzasku zamykającego (53) tak, aby znalazł się na tym samym poziomie co uchwyt na poprzeczce zatrzasku (38) i włożyć śrubę 5/16" x 2 1/4" (3) w uchwyt i zatrzask zamykający. **Z zatrzasku zamykającego wypchnięta zostanie rozpórka (L); należy ją wyrzucić.**

Następnie dokręcić nakrętkę 5/16" (12) na śrubie 5/16" x 2 1/4" (3). Nakrętki nie należy dokręcać zbyt mocno. **Zatrzask zamykający musi być w stanie się obracać (53).**

Następnie opuścić ramę (56) (patrz „JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA” na str. 28).



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

CZUJNIK TĘTNA

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK TĘTNA

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

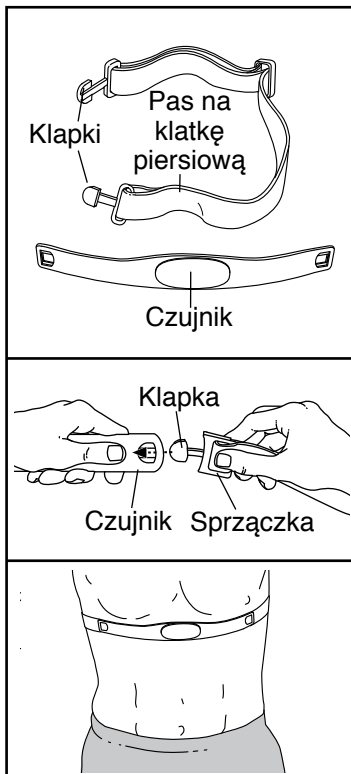
Czujnik tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze. Owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej we wskazanym miejscu.

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

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

KONSERWACJA CZUJNIKA TĘTNA

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



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

JAK UŻYWAĆ BIEŻNI

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

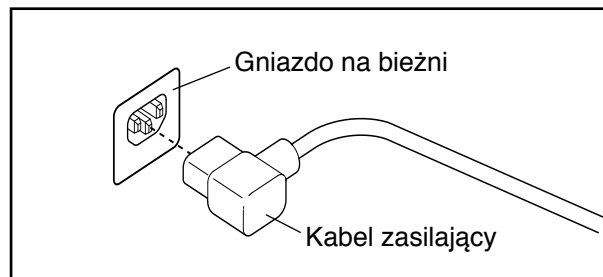
Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. **WAŻNE:** w przypadku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

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO:

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

Kieruj się poniższymi instrukcjami, aby podłączyć do 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.

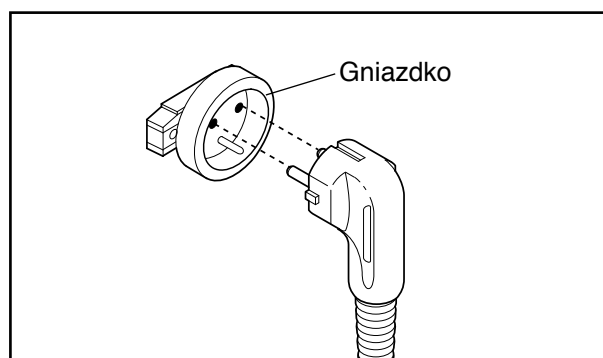
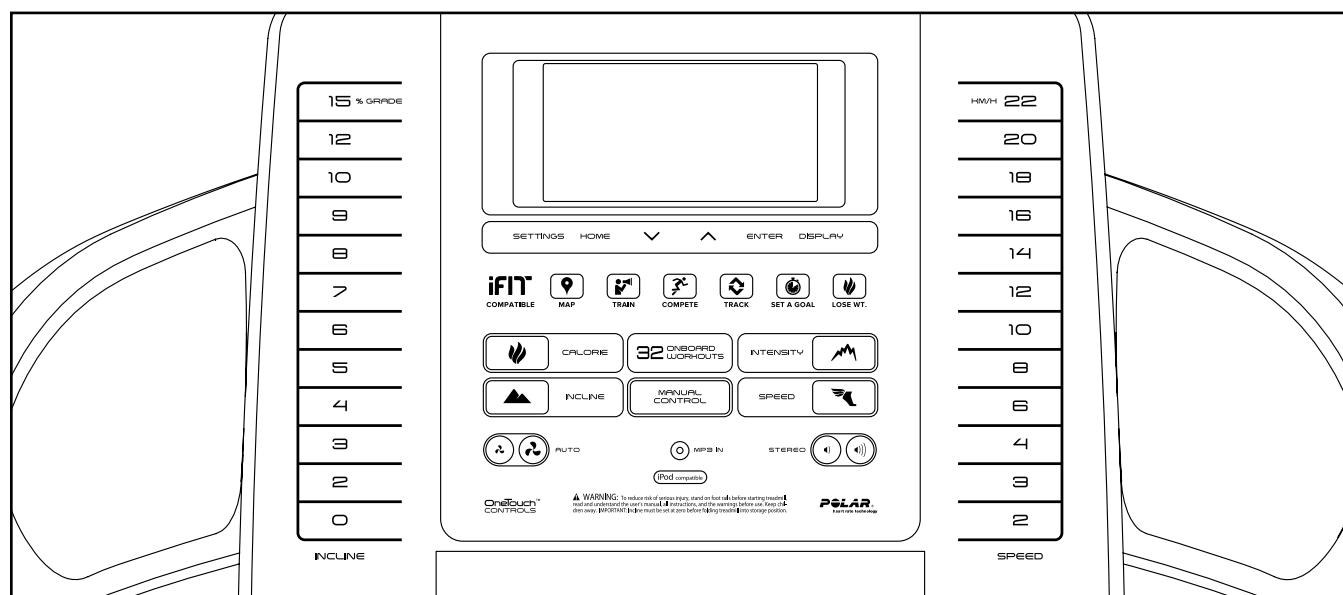


DIAGRAM KONSOLI



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 zestaw funkcji, dzięki którym ćwiczenia w domu będą skuteczniejsze i przyjemniejsze. Korzystając z trybu manualnego, można zmieniać prędkość i nachylenie bieżni za dotknięciem przycisku. Podczas ćwiczeń na konsoli wyświetlane są bieżące informacje o przebiegu ćwiczeń. Można nawet dokonywać pomiaru rytmu pracy serca, używając dotykowego monitora pracy serca lub monitora pracy serca zakładanego na klatkę piersiową.

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

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

innych funkcji. Moduł iFit można nabyć w dowolnym momencie, odwiedzając stronę internetową www.iFit.com lub dzwoniąc pod numer telefonu podany na przedniej okładce niniejszego podręcznika.

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

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

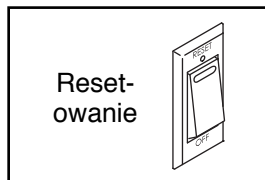
Uwaga: konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby sprawdzić wybraną jednostkę pomiaru, patrz TRYB USTAWIEŃ na str. 26. Dla jasności wszystkie instrukcje w niniejszym rozdziale odnoszą się do kilometrów.

WAŻNE: jeśli na konsoli znajduje się plastikowa folia, należy ją usunąć. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, podczas użytkowania bieżni należy zawsze mieć na sobie czyste obuwie sportowe. Podczas pierwszego korzystania z bieżni należy obserwować ustawienie pasa bieżni, a w razie potrzeby wycentrować go (patrz str. 31).

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

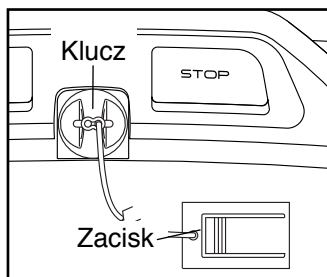
WAŻNE: jeśli bieżnię wystawiono na działanie niskich temperatur, przed włączeniem zasilania należy odczekać, aż osiągnie ona temperaturę pokojową. W przeciwnym wypadku wyświetlacz konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec uszkodzeniu.

Podłączyć przewód zasilający (patrz str. 19). Następnie znaleźć wyłącznik na ramie bieżni w pobliżu przewodu zasilającego. Nacisnąć wyłącznik, aby znalazł się w pozycji resetowania.



WAŻNE: konsola bieżni oferuje tryb demonstracyjny wyświetlacza, przeznaczony do używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacz włączają się od razu po podłączeniu przewodu zasilającego i ustawieniu wyłącznika w pozycji resetowania, oznacza to, że tryb demonstracyjny jest włączony. Aby wyłączyć tryb demonstracyjny, należy przytrzymać przez kilka sekund przycisk zatrzymania (Stop). Jeśli wyświetlacz nie zgasną, należy wyłączyć tryb demonstracyjny zgodnie ze wskazówkami w części TRYB USTAWIEŃ na str. 26.

Następnie stanąć na szynach podstawy bieżni. Znaleźć zacisk przymocowany do klucza i wsunąć go za gumkę od ubrania. Następnie włożyć klucz do konsoli. Po chwili włączą się wyświetlacz. **WAŻNE:** w sytuacji awaryjnej klucz można wyciągnąć z konsoli, co spowoduje spowolnienie, a następnie zatrzymanie się pasa bieżni. Przetestować zacisk ostrożnie, wykonując kilka kroków w tył; jeśli klucz nie został wyciągnięty z konsoli, dopasować pozycję zacisku.



JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. Włożyć klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE po lewej stronie.

2. Wybór trybu manualnego.

Jeśli nie wybrano trybu manualnego, nacisnąć przycisk trybu manualnego (Manual) na konsoli.

3. Uruchomienie pasa bieżni.

Aby uruchomić pas bieżni, należy nacisnąć przycisk Start (startu), przycisk zwiększania Speed (prędkości) lub jeden z przycisków zmiany prędkości ponumerowanych od 2 do 22.

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

Po naciśnięciu jednego z ponumerowanych przycisków zmiany Speed pas bieżni będzie stopniowo zmieniać prędkość, aż uzyska wybrane ustawienie prędkości.

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

4. Nachylenie bieżni można zmieniać według potrzeb.

Aby zmienić nachylenie bieżni, należy naciskać przyciski zwiększania i zmniejszania Incline (nachylenia) bieżni albo jeden z ponumerowanych przycisków zmiany Incline. Po każdym naciśnięciu jednego z tych przycisków bieżnia stopniowo dostosuje się do wybranego ustawienia nachylenia.

5. Śledzenie postępów na wyświetlaczach.

Podczas marszu lub biegu po bieżni wyświetlacz może pokazywać następujące informacje o programie ćwiczeń:

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

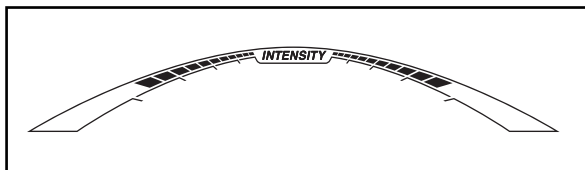
Matryca obejmuje kilka kart wyświetlacza. Należy naciskać przycisk Display (wyświetlacza) lub przycisk strzałki w górę i w dół obok przycisku Enter (wprowadzenia), aż wyświetli się odpowiednia karta.

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

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

Karta Calorie (kalorii) pokaże przybliżoną liczbę spalonych kalorii. Wysokość każdego segmentu symbolizuje liczbę kalorii spalonych podczas jego trwania. Po wybraniu karty Calorie wyświetlacz kalorii pokaże przybliżoną liczbę kalorii spalonych na godzinę.

Wskaźnik poziomu intensywności ćwiczeń pozwala sprawdzić przybliżony poziom intensywności treningu.



Nacisnąć przycisk menu Home (głównego), aby powrócić do domyślnego menu (aby ustawić menu domyślne, patrz TRYB USTAWIEN na str. 26). W razie potrzeby nacisnąć przycisk menu Home ponownie.

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

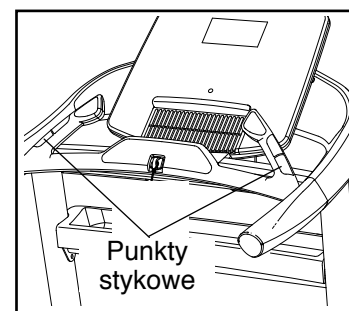


Aby zresetować wyświetlacz, należy nacisnąć przycisk Stop (zatrzymania), wyjąć klucz, a następnie ponownie go włożyć.

6. Użytkownik może według uznania dokonywać pomiaru rytmu pracy serca.

Uwaga: jeśli w tym samym momencie użytkownik korzysta z dotykowego monitora rytmu pracy serca i monitora zakładanego na klatkę piersiową, pomiar rytmu pracy serca widoczny na wyświetlaczu nie będzie dokładny. Aby uzyskać informacje na temat monitora pracy serca zakładanego na klatkę piersiową, patrz str. 18.

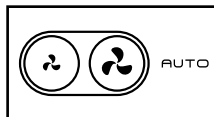
Przed użyciem dotykowego monitora rytmu pracy serca należy usunąć folię plastikową z metalowych punktów stykowych. Użytkownik powinien też mieć czyste ręce.



Aby zmierzyć rytm pracy serca, **należy stanąć na szynach podstawy** i chwycić dłońmi metalowe punkty stykowe. **Podczas pomiaru nie należy przesuwania rąk.** Po wykryciu tętna z każdym uderzeniem serca na wyświetlaczu kalorii będzie migać symbol serca, pojawiają się jedna lub dwie kreski, a następnie wartość tętna. **W celu najbardziej dokładnego odczytu rytmu pracy serca należy przytrzymać punkty stykowe przez około 15 sekund.**

7. Użytkownik może według uznania włączyć wentylator.

Dostępnych jest kilka ustawień prędkości wentylatora oraz tryb automatyczny. Po wybraniu trybu automatycznego prędkość wentylatora automatycznie będzie się zwiększać i zmniejszać wraz ze zwiększaniem i zmniejszaniem się prędkości pasa bieżni.



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

8. Po zakończeniu ćwiczeń należy wyjąć klucz z konsoli.

Po zakończeniu korzystania z bieżni stanąć na szynach podstawy, nacisnąć przycisk Stop (zatrzymanie) i **ustawić nachylenie bieżni w położeniu zerowym. Ustawienie nachylenia w położeniu zerowym jest konieczne, ponieważ w przeciwnym wypadku bieżnia może ulec uszkodzeniu podczas składania jej w celu przechowywania.** Następnie należy wyjąć klucz z konsoli i umieścić go w bezpiecznym miejscu.

Następnie należy przesunąć wyłącznik do pozycji Off (wyłączony) i odłączyć przewód zasilający. **WAŻNE: w przeciwnym wypadku elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.**

JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włożyć klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 21.

2. Wybór gotowego programu ćwiczeń.

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

Po wybraniu gotowego programu ćwiczeń na wyświetlaczu pojawi się jego czas trwania i nazwa. Na matrycy wyświetlony zostanie też profil

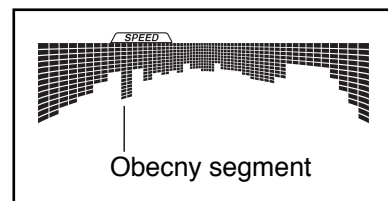
ustawień prędkości programu. W przypadku wybrania programu ćwiczeń spalający kalorie, w miejscu nazwy programu ćwiczeń wyświetli się przybliżona liczba kalorii, którą użytkownik spali.

3. Rozpoczęcie programu ćwiczeń.

Nacisnąć przycisk Start (startu) lub przycisk zwiększania Speed, aby rozpocząć program ćwiczeń. Chwilę po wciśnięciu przycisku bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia. Chwycić poręcze i zacząć maszerować.

Każdy program ćwiczeń składa się z segmentów. Pojedynczemu segmentowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: to samo ustawienie prędkości i (lub) nachylenia bieżni można zaprogramować dla większej liczby następujących po sobie segmentów.

Podczas treningu w profilach na kartach prędkości i nachylenia bieżni wyświetlane będą



informacje o postępach. Migający segment profilu reprezentuje obecny segment programu. Wysokość migającego segmentu wskazuje ustawienie prędkości lub nachylenia bieżni dla obecnego segmentu. Pod koniec każdego segmentu rozlega się seria dźwięków, po czym zaczyna migać następny segment profilu. Jeśli dla następnego segmentu zaprogramowano inne ustawienie prędkości i (lub) nachylenia bieżni, zacznie ono migać na wyświetlaczu, a bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i (lub) nachylenia.

Na takiej samej zasadzie przebiega cały program do zakończenia ostatniego segmentu, co sygnalizowane jest miganiem profilu ostatniego segmentu na wyświetlaczu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

Uwaga: docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które użytkownik spali podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależała od różnych czynników, np. od masy użytkownika. Poza tym na liczbę spalonych kalorii wpływają manualne zmiany ustawień prędkości lub nachylenia bieżni podczas ćwiczeń.

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w obecnym segmencie jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można ręcznie wprowadzić nowe parametry, naciskając przycisk zmiany Speed lub Incline (nachylenia). **Należy jednak pamiętać, że na początku następnego segmentu programu bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych dla tego segmentu ustawień prędkości i nachylenia.**

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, naciskając przycisk Stop (zatrzymania). Na wyświetlaczu zacznie migać wskazanie czasu. Nacisnąć przycisk Start (startu) lub przycisk zwiększania Speed, aby wznowić program. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. Gdy rozpocznie się następny segment programu ćwiczeń, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia bieżni następnego segmentu programu.

4. Śledzenie postępów na wyświetlaczach.

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

5. Użytkownik może według uznania dokonywać pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz punkt 6 na str. 22.

6. Użytkownik może według uznania włączyć wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 23.

7. Po zakończeniu ćwiczeń należy wyjąć klucz z konsoli.

Patrz punkt 8 na str. 23.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ Z WYZNACZONYM CELEM

1. Włożyć klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 21.

2. Wybór programu ćwiczeń z wyznaczonym celem.

Aby wybrać program ćwiczeń z wyznaczonym celem, należy nacisnąć przycisk Set A

Goal (programów ćwiczeń z ustalonym celem). Następnie należy naciskać przyciski zwiększania i zmniejszania wartości na ekranie, by wybrać docelową liczbę kalorii, czas trwania i prędkość dla danego programu ćwiczeń, a potem nacisnąć przycisk Enter (wprowadzenia). Aby wybrać wartość docelową, należy użyć przycisków zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter.

Aby wybrać prędkość i nachylenie bieżni dla danego programu ćwiczeń, należy naciskać przyciski zmiany Speed (prędkości) i Incline (nachylenia) bieżni. Na ekranie wyświetli się czas trwania i odległość dla danego programu oraz przybliżona liczba kalorii, które użytkownik spali podczas ćwiczeń.

3. Rozpoczęcie programu ćwiczeń.

Aby rozpocząć trening, należy nacisnąć przycisk Start (startu). Chwilę po wciśnięciu przycisku pas bieżni zacznie się przesuwać. Chwycić poręczę i zacząć maszerować.

Program ćwiczeń działa tak samo jak tryb manualny (patrz str. 21). Program będzie kontynuowany do osiągnięcia wyznaczonego celu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

Uwaga: docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które użytkownik spali podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależać od różnych czynników, np. od masy użytkownika.

4. Śledzenie postępów na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 22.

5. Użytkownik może według uznania dokonywać pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz punkt 6 na str. 22.

6. Użytkownik może według uznania włączyć wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 23.

7. Po zakończeniu ćwiczeń należy wyjąć klucz z konsoli.

Patrz punkt 8 na str. 23.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ iFit

Uwaga: aby korzystać z programu ćwiczeń iFit, trzeba dysponować opcjonalnym modulem iFit. **Moduł iFit można nabyć w dowolnym momencie, odwiedzając stronę internetową www.iFit.com lub dzwoniąc pod numer telefonu podany na przedniej okładce niniejszego podręcznika.** Konieczny jest też dostęp do komputera podłączonego do Internetu i wyposażonego w port USB. Niezbędny jest również dostęp do sieci bezprzewodowej za pośrednictwem routera 802.11b/g/n z włączoną opcją rozgłaszania identyfikatora sieci (nie można korzystać z sieci ukrytych). Wymagane jest także członkostwo w serwisie iFit.com.

1. Włożyć klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 21.

2. Włożyć moduł iFit do konsoli.

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

WAŻNE: aby spełnić wymogi bezpieczeństwa w zakresie wystawienia na fale radiowe, antena i przekaźnik modułu iFit muszą znajdować się w odległości co najmniej 8 cali (20 cm) od wszystkich osób i nie powinny być znajdować się w pobliżu ani być podłączone do żadnego innego przekaźnika ani anteny.

3. Wybór użytkownika.

Jeśli zarejestrowanych jest więcej użytkowników, można wybrać właściwego użytkownika na głównym ekranie iFit. Aby wybrać użytkownika, należy naciskać przyciski ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku wprowadzenia (Enter).

4. Wybór programu ćwiczeń iFit.

Aby wybrać program ćwiczeń iFit, należy nacisnąć jeden z przycisków iFit. Przed pobraniem niektórych programów ćwiczeń należy dodać dany program ćwiczeń do swojego planu w serwisie www.iFit.com.

Należy nacisnąć przycisk iFit, aby pobrać następny program ćwiczeń w swoim planie. Nacisnąć przycisk Map (mapy), Train (treningu), Lose Wt. (lub odchudzania), aby pobrać następny program ćwiczeń tego typu w swoim planie. Nacisnąć przycisk Compete (rywalizacji), by wziąć udział w zaplanowanym wcześniej wyścigu. Nacisnąć przycisk Track (śledzenia), aby powtórzyć niedawny program

ćwiczeń. **Więcej informacji na temat programów ćwiczeń iFit można znaleźć na stronie internetowej www.iFit.com.** Uwaga: jeśli w planie użytkownika nie ma programów ćwiczeń wybranego typu, pobrany zostanie następny program ćwiczeń w planie użytkownika.

Po wybraniu programu ćwiczeń iFit na wyświetlaczu pojawi się czas trwania programu, odległość do pokonania oraz liczba kalorii, którą spali użytkownik. Na wyświetlaczu może również pojawić się nazwa programu ćwiczeń. Po wybraniu programu ćwiczeń z konkurencją wyświetlacz zacznie odliczać do początku wyścigu.

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

5. Rozpoczęcie programu ćwiczeń.

Patrz punkt 3 na str. 23.

Podczas wykonywania niektórych programów ćwiczeń można słuchać nagranych wskazówek trenera. Użytkownik może wybrać ustawienie trybu trenera audio (patrz TRYB USTAWIEŃ na str. 26).

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, naciskając przycisk Stop (zatrzymania). Na wyświetlaczu zacznie migać wskazanie czasu. Nacisnąć przycisk s Start (tartu) lub przycisk zwiększania Speed (prędkości), aby wznowić program. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością ustawioną dla pierwszego segmentu programu ćwiczeń. Gdy rozpocznie się następny segment programu ćwiczeń, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia bieżni następnego segmentu programu.

6. Śledzenie postępów na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 22.

Na karcie My Trail (trasy) widoczna będzie mapa pokonywanej trasy lub toru bieżni i liczba pokonanych okrążeń.

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

7. Użytkownik może według uznania dokonywać pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz punkt 6 na str. 22.

8. Użytkownik może według uznania włączyć wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 23.

9. Po zakończeniu ćwiczeń należy wyjąć klucz z konsoli.

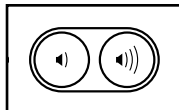
Patrz punkt 8 na str. 23.

Więcej informacji na temat trybu iFit można znaleźć na stronie internetowej www.iFit.com.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU

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

Następnie należy nacisnąć przycisk odtwarzania na odtwarzaczu audio. Ustawić poziom głośności za pomocą przycisków regulacji głośności na konsoli lub funkcji regulacji głośności w odtwarzaczu audio.



Jeśli płyta w odtwarzaczu płyt kompaktowych przeskakuje, należy postawić odtwarzacz na podłodze albo na innej płaskiej powierzchni, a nie na konsoli.

TRYB USTAWIEŃ

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

1. Wybór trybu informacyjnego.

Aby wybrać tryb ustawień, należy nacisnąć przycisk Settings (ustawień). Po wybraniu trybu ustawień na wyświetlaczu widoczna jest łączna liczba godzin użytkowania bieżni oraz łączna liczba kilometrów (lub mil) przebytych przez pas bieżni.

W dolnej części wyświetlacza podany jest stan modułu iFit. Jeśli podłączony jest moduł iFit, na wyświetlaczu widoczny jest komunikat WIFI MODULE. Jeśli podłączony jest moduł USB, na wyświetlaczu widoczny jest komunikat USB/SD MODULE. Jeśli nie podłączono żadnego modułu, na wyświetlaczu widoczny jest komunikat NO IFIT MODULE.

2. Wybór ekranów opcjonalnych.

Gdy wybrany jest tryb informacyjny, matryca pokazuje kilka opcjonalnych ekranów. Należy nacisnąć przycisk strzałki w dół obok przycisku Enter (wprowadzenia), aby wybrać każdy z następujących ekranów:

UNITS (jednostki): aby zmienić jednostkę pomiaru, należy nacisnąć przycisk Enter. Aby odległość była wyświetlana w milach, należy wybrać opcję ENGLISH (mile angielskie). Aby odległość była wyświetlana w kilometrach, należy wybrać opcję METRIC (jednostki metryczne).

DEMO (tryb demonstracyjny): konsola bieżni oferuje tryb demonstracyjny wyświetlacza, przeznaczony do używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Gdy tryb demonstracyjny jest włączony, konsola będzie normalnie działać po podłączeniu przewodu zasilającego. Należy przesunąć wyłącznik do pozycji resetowania i włożyć klucz do konsoli. Po wyjęciu klucza wyświetlacz pozostanie jednak włączony, mimo że przyciski nie będą działały. Jeśli tryb demonstracyjny jest włączony, na matrycy pojawi się wyraz On. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demonstracyjny, należy nacisnąć przycisk Enter.

CONTRAST LVL (poziom kontrast): aby wyregulować kontrast wyświetlacza, należy naciskać przyciski zwiększania i zmniejszania nachylenia bieżni (Incline).

Jeśli podłączony jest moduł, można także wybrać następujący ekran:

TRAINER VOICE (głos trenera): aby włączyć lub wyłączyć tryb trenera audio, należy nacisnąć przycisk Enter (wprowadzenia).

DEFAULT MENU (menu domyślne): menu domyślne pojawi się po włożeniu klucza do konsoli lub naciśnięciu przycisku menu głównego (Home). Aby wybrać ekran główny trybu manualnego lub ekran główny iFit jako menu domyślne, należy kilkakrotnie nacisnąć przycisk Enter.

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

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

3. Wyjście z trybu ustawień.

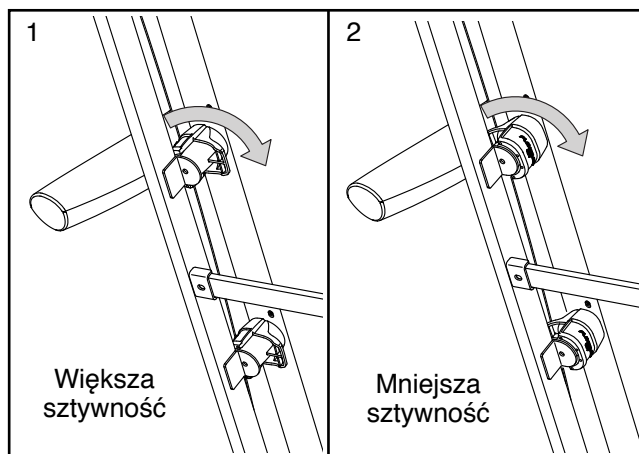
Aby wyjść z trybu ustawień, należy wyjąć klucz z konsoli.

JAK DOSTOSOWAĆ SYSTEM AMORTYZACJI

Bieżnia oferuje system amortyzujący, który redukuje wstrząsy podczas marszu lub biegu na bieżni.

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

Aby zwiększyć sztywność amortyzatora, należy przestawić go w położenie pokazane na rysunku 1. Aby zmniejszyć sztywność, należy przestawić amortyzator w położenie pokazane na rysunku 2. Pozostałe amortyzatory należy wyregulować w ten sam sposób. **Uwaga: należy upewnić się, że ustawiony poziom sztywności amortyzatorów po lewej i prawej stronie bieżni jest taki sam. Im szybszy bieg lub większa masa użytkownika, tym większa powinna być sztywność platformy bieżni.**

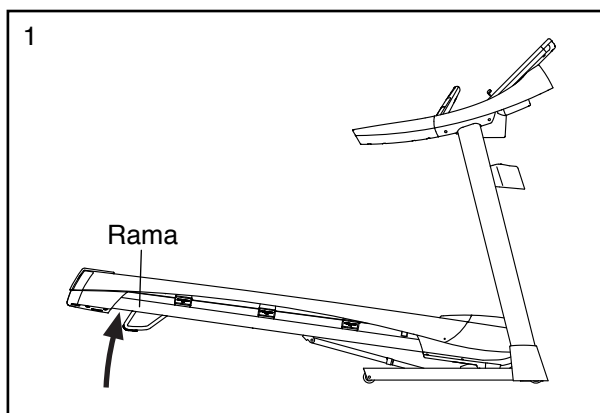


JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ

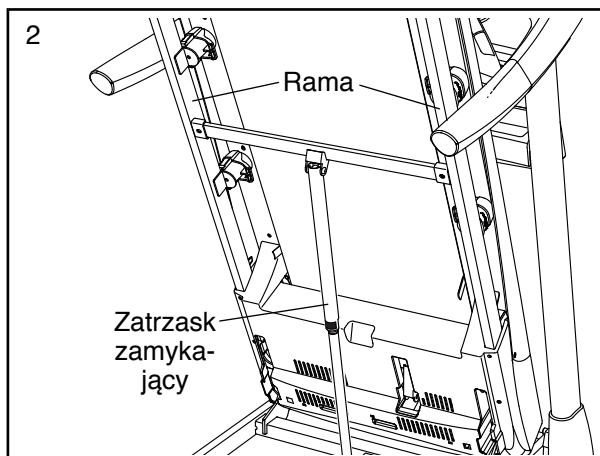
JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ

Aby uniknąć uszkodzeń bieżni, przed jej złożeniem należy ustawić zerowy poziom nachylenia bieżni. Następnie należy wyjąć klucz i odłączyć przewód zasilający. **OSTRZEŻENIE:** aby unieść, opuścić lub przemieścić bieżnię, trzeba być w stanie bezpiecznie unieść 45 funtów (20 kg).

1. Chwycić mocno metalową ramę w miejscu wskazanym strzałką poniżej. **OSTRZEŻENIE:** nie należy przytrzymywać ramy za plastikowe szyny podstawy. Ugiąć nogi i trzymać plecy prosto.



2. Podnosić ramę aż do zablokowania zatrzasku zamykającego w pozycji przechowywania. **OSTRZEŻENIE:** należy upewnić się, że zatrzask zamykający został zablokowany.

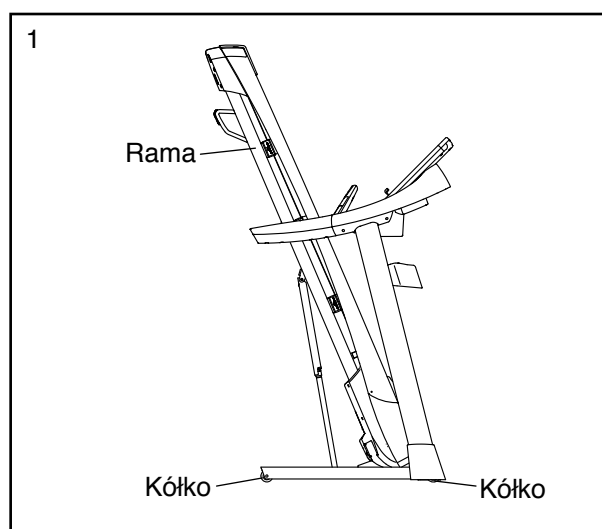


Aby chronić podłogę lub dywan, umieścić matę pod bieżnią. Nie wystawiać bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiać bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze powyżej 30° C.

JAK PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ

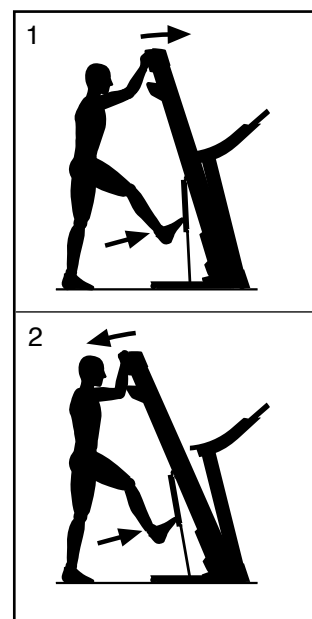
Przed przemieszczeniem bieżni należy złożyć ją zgodnie z opisem przedstawionym po lewej stronie. **OSTRZEŻENIE:** należy upewnić się, że zatrzask zamykający jest ustawiony w pozycji przechowywania. Do przenoszenia bieżni mogą być potrzebne dwie osoby.

1. Chwycić ramę obiema rękami i ostrożnie pchnąć lub przeciągnąć bieżnię w wybrane miejsce. **OSTRZEŻENIE:** ciągnąć za ramę ani przesuwając bieżni po nierównej powierzchni.



JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

1. Pchnąć górny koniec ramy do przodu, jednocześnie delikatnie naciskając stopą górną część zatrzasku zamykającego.
2. Naciskając stopą zatrzask zamykający, pociągnąć górny koniec ramy ku sobie.
3. Odsunąć się i pozwolić, aby rama opadła na podłogę.



KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

KONSERWACJA

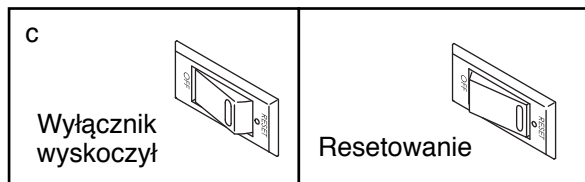
Należy regularnie czyścić bieżnię i dbać, aby pas bieżni był czysty i suchy. Najpierw **należy przesunąć wyłącznik w położenie Off (wyłączony) i odłączyć przewód zasilający**. Przetrzeć zewnętrzne części bieżni wilgotną szmatką z niewielką ilością delikatnego mydła. **WAŻNE: nie rozpylać płynów bezpośrednio na bieżnię. Płyny należy trzymać z dala od konsoli, aby uniknąć jej uszkodzenia.** Następnie dokładnie wytrzeć bieżnię miękkim ręcznikiem.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Większość problemów z bieżnią można rozwiązać podejmując następujące kroki. Należy odnaleźć objaw usterki i postępować zgodnie z instrukcją. Informacje dotyczące możliwości uzyskania dalszej pomocy podano na przedniej okładce niniejszego podręcznika.

OBJAW: nie można włączyć bieżni

- Sprawdzić, czy przewód zasilający jest podłączony do odpowiednio uziemionego gniazda (patrz str. 19). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²), nie dłuższy niż 5 stóp (1,5 m).
- Po podłączeniu przewodu zasilającego do gniazda sprawdzić, czy klucz jest włożony do konsoli.
- Sprawdzić wyłącznik na ramie bieżni, w pobliżu przewodu zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano, oznacza to, że wyłącznik wyskoczył. Aby zresetować wyłącznik, należy odczekać pięć minut, a następnie wcisnąć go z powrotem.



OBJAW: bieżnia wyłącza się podczas użycia

- Sprawdzić wyłącznik (patrz rysunek powyżej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, należy odczekać pięć minut i wcisnąć go z powrotem.

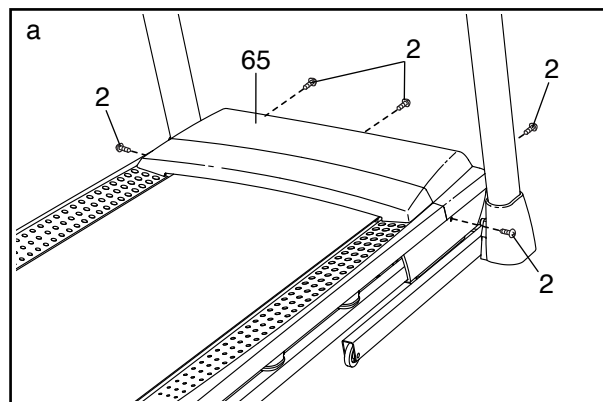
- Sprawdzić, czy przewód zasilający jest podłączony do gniazda. Jeśli jest podłączony, należy go odłączyć, odczekać pięć minut i podłączyć go ponownie.
- Wyjąć klucz z konsoli, a następnie włożyć go z powrotem.
- Jeśli bieżnia nadal nie działa, informacje dotyczące dalszego postępowania można znaleźć na przedniej okładce niniejszego podręcznika.

OBJAW: wyświetlacze konsoli nie gasną po wyjęciu z niej klucza

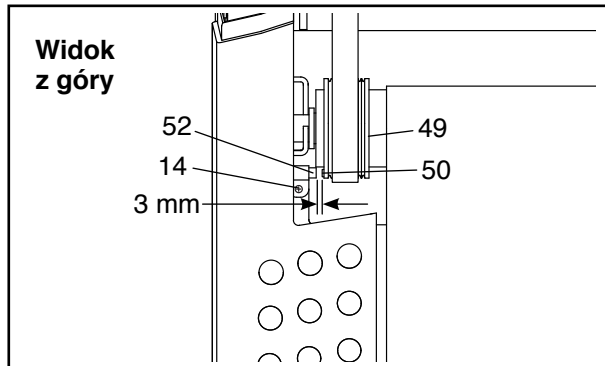
- Konsola bieżni oferuje tryb demonstracyjny wyświetlacza, przeznaczony do używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze nie gasną po wyjęciu klucza, włączony jest tryb demonstracyjny. Aby wyłączyć tryb demonstracyjny, należy przytrzymać przez kilka sekund przycisk Stop (zatrzymania). Jeśli wyświetlacze nie zgasną, należy wyłączyć tryb demonstracyjny zgodnie ze wskazówkami w części TRYB USTAWIEŃ na str. 26.

OBJAW: wyświetlacze konsoli nie działają właściwie

- Wyjąć klucz z konsoli i **ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Wyjąć pięć wkrętów #8 x 3/4" (2). Ostrożnie zdjąć pokrywę silnika (65).



Odnaleźć przełącznik (52) i magnes (50) po lewej stronie koła pasowego (49). Obrócić 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 około 1/8 cala (3 mm).** W razie potrzeby poluzować wkręt samogwintujący #8 x 3/4" (14), przesunąć nieco przełącznik, a następnie ponownie dokręcić wkręt. Przymocować pokrywę silnika (nie pokazano na rysunku) za pomocą wkrętów #8 x 3/4" (nie pokazano na rysunku) i uruchomić bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



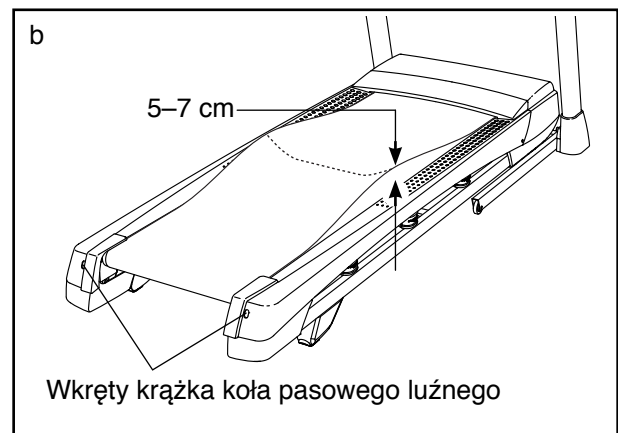
OBJAW: nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

- Przytrzymać wciśnięty przycisk Stop (zatrzymania) i przycisk zwiększania Speed (prędkości), włożyć klucz do konsoli, a następnie zwolnić przycisk Stop i przycisk zwiększania Speed (prędkości). Następnie nacisnąć przycisk Stop, a potem nacisnąć przycisk zwiększania lub zmniejszania nachylenia Incline (bieżni). Bieżnia automatycznie podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. Pozwoli to skalibrować układ nachylenia bieżni. Jeśli układ nachylenia bieżni nie zacznie się kalibrować, ponownie nacisnąć przycisk Stop, a następnie jeszcze raz nacisnąć przycisk zwiększania lub zmniejszania nachylenia Incline. Po kalibracji układu nachylenia bieżni wyjąć klucz z konsoli.

OBJAW: pas zwalnia podczas chodzenia po bieżni

- Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1 mm²), nie dłuższy niż 5 stóp (1,5 m).

- Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjąć klucz i **ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręcić oba tylne wkręty krążka koła pasowego luźnego o 1/4 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Gdy pas bieżni jest odpowiednio naprężony, można podnieść każdy jego brzeg na wysokość 2–3 cali (5–7 cm) nad platformę. Należy zwracać uwagę, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłączyć przewód zasilający do sieci, włożyć klucz i uruchomić bieżnię na kilka minut. Powtarzać tę czynność, aż pas zostanie odpowiednio naprężony.

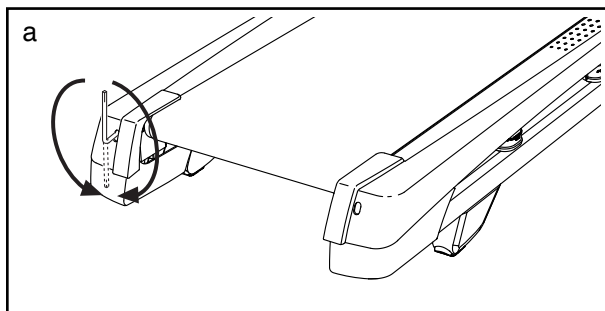


- Pas bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem. **WAŻNE: do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie należy stosować smarów silikonowych ani innych substancji, chyba że zaleci to przedstawiciel autoryzowanego serwisu. Takie substancje mogą pogorszyć stan pasa i powodować nadmierne zużywanie się urządzenia.** Jeśli pas bieżni wydaje się potrzebować więcej substancji smarującej, informacje dotyczące dalszego postępowania można znaleźć na przedniej okładce niniejszego podręcznika.
- Jeśli pas nadal zwalnia podczas chodzenia po bieżni, informacje dotyczące dalszego postępowania można znaleźć na przedniej okładce niniejszego podręcznika.

OBJAW: pas bieżni nie jest wycentrowany między szynami podstawy

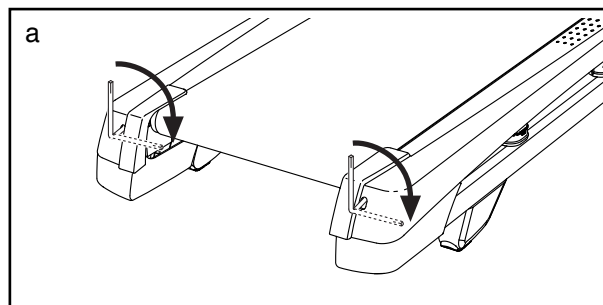
WAŻNE: jeśli pas bieżni ociera się o szyny podstawy, może ulec uszkodzeniu.

- a. Najpierw należy wyjąć klucz i **ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Jeśli pas bieżni przesunął się w lewo, przy użyciu klucza sześciokątnego przekręcić lewy wkręt krążka koła pasowego luźnego o 1/2 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara; jeśli pas bieżni przesunął się w prawo, przekręcić lewy wkręt koła pasowego luźnego o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Uważać, aby nie naciągnąć pasa zbyt mocno. Następnie podłączyć przewód zasilający do sieci, włożyć klucz i ostrożnie maszerować po bieżni przez kilka minut. Powtarzać tę czynność, dopóki pas nie znajdzie się w położeniu centralnym.



OBJAW: pas ześlizguje się podczas chodzenia po bieżni

- a. Najpierw należy wyjąć klucz i **ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręcić oba wkręty krążka koła pasowego luźnego o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Gdy pas jest prawidłowo naprężony, można podnieść każdą jego krawędź na wysokość 2–3 cali (5–7 cm) nad platformę. Należy zwracać uwagę, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłączyć przewód zasilający do sieci, włożyć klucz i ostrożnie maszerować po bieżni przez kilka minut. Powtarzać tę czynność, aż pas 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.

SUGEROWANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

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

1. Dotknięcie palców stóp

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

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

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

3. Rozciąganie łydek/ścięgna Achillesa

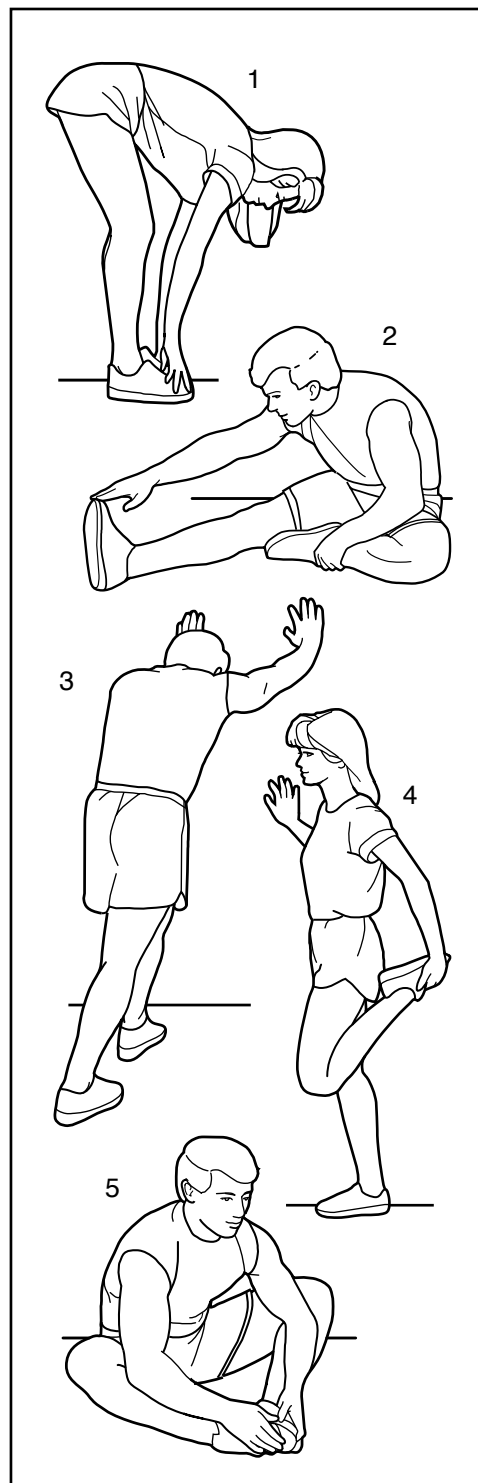
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzyj dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesuwaj biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej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

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

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

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

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



LISTA CZĘŚCI

Nr modelu NETL14714.1 R1114A

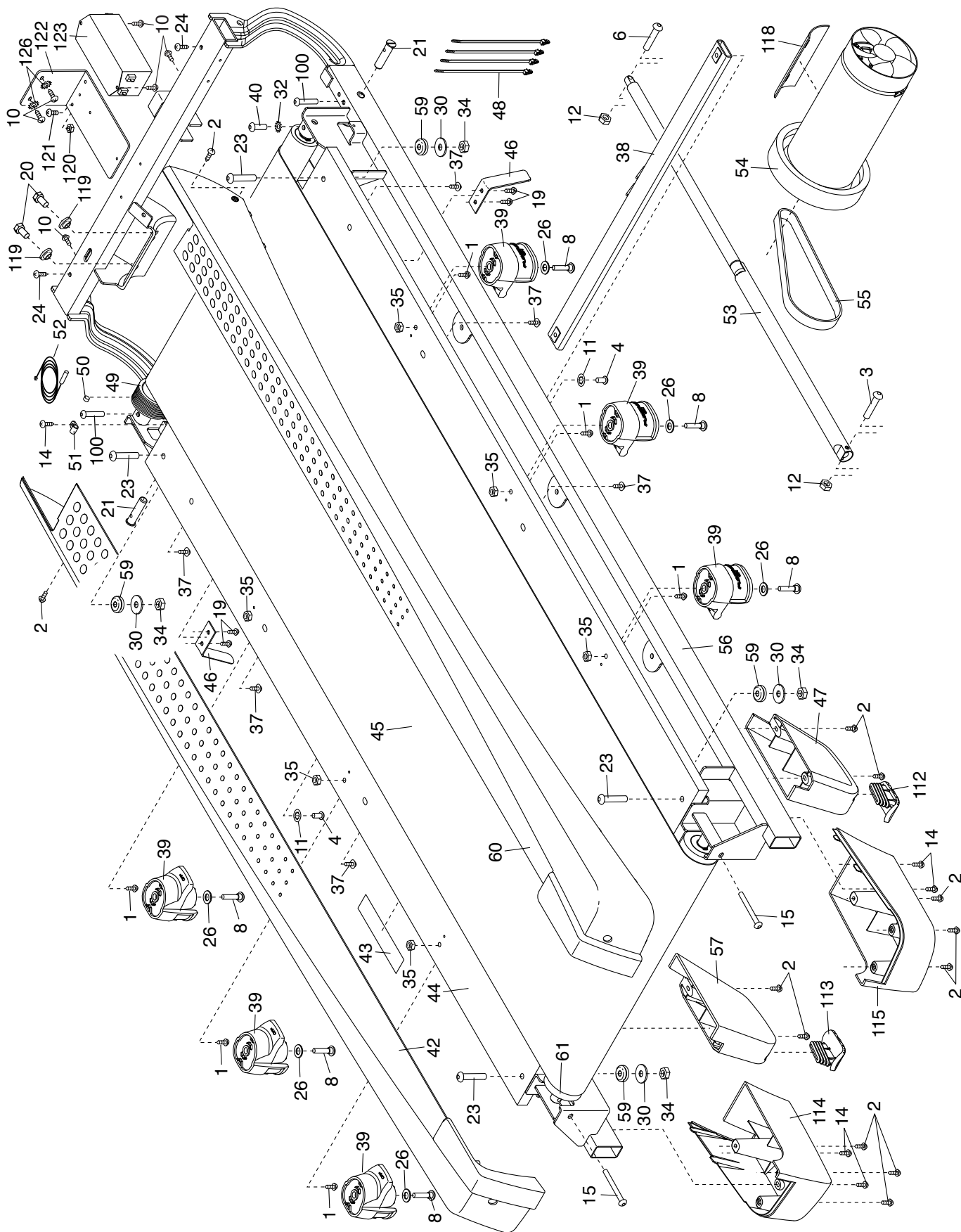
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	14	Wkręt #8 x 1/2"	50	1	Magnes
2	82	Wkręt #8 x 3/4"	51	1	Zacisk przekaźnika
3	1	Śruba 5/16" x 2 1/4"	52	1	Przekaźnik
4	6	Wkręt 5/16" x 3/4"	53	1	Zatrask zamykający
5	4	Podkładka odginana #10	54	1	Silnik napędowy
6	1	Śruba 5/16" x 1 3/4"	55	1	Pas silnika
7	6	Wkręt 3/8" x 4"	56	1	Rama
8	6	Wkręt 1/4" x 1"	57	1	Podstawa tylna lewa
9	4	Wkręt #10 x 3/4"	58	1	Przewód uziomowy konsoli
10	12	Wkręt srebrny #8 x 1/2"	59	4	Poduszka gumowa
11	10	Podkładka odginana 5/16"	60	1	Szyna podstawy prawa
12	2	Nakrętka 5/16"	61	1	Krażek koła pasowego luźnego
13	6	Podkładka odginana 3/8"	62	2	Kółko przednie
14	9	Wkręt samogwintujący #8 x 3/4"	63	2	Rozpórka kółka
15	2	Wkręt 1/4" x 2 1/2"	64	1	Podstawa konsoli
16	1	Śruba 3/8" x 1 1/2"	65	1	Pokrywa silnika
17	2	Śruba kółka 3/8" x 1 1/2"	66	1	Przycisk pokrywy
18	1	Rama konsoli	67	2	Rozpórka ramy pochylni
19	4	Wkręt #8 x 7/16"	68	3	Zacisk pokrywy
20	2	Wkręt silnika 5/16"	69	1	Silnik pochylni
21	2	Bolec 3/8"	70	1	Rama pochylni
22	2	Śruba 3/8" x 1"	71	2	Rozpórka pochylni
23	4	Śruba pasowana 5/16" x 1 3/4"	72	1	Sterownik
24	2	Wkręt #8 x 1 3/4"	73	1	Podstawka
25	4	Wkręt #8 x 1"	74	2	Zaślepka podstawy
26	6	Podkładka płaska 3/8"	75	1	Wyłącznik
27	1	Prawa podstawka	76	1	Przewód zasilający
28	4	Wkręt 5/16" x 2 1/2"	77	2	Przelotka
29	1	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" x 1 3/4"	78	1	Obudowa silnika
30	4	Podkładka płaska 5/16"	79	1	Górna część poręczy lewej
31	4	Wkręt 1/4" x 1/2"	80	1	Konsola
32	5	Podkładka odginana 1/4"	81	1	Przewód wspornika
33	6	Przeciwnakrętka 3/8"	82	1	Ośłona podstawy lewa
34	4	Nakrętka 5/16"	83	1	Ośłona podstawy prawa
35	6	Przeciwnakrętka 1/4"	84	1	Dolna część poręczy prawej
36	1	Podstawka lewa	85	1	Dolna część poręczy lewej
37	6	Wkręt #8 x 5/8"	86	2	Poręcz
38	1	Poprzeczka zatrasku	87	1	Ośłona głośnika lewego
39	6	Izolator	88	1	Tył głośnika lewego
40	1	Wkręt 1/4" x 1"	89	1	Wspornik lewy
41	1	Poprzeczka wsporników	90	1	Wspornik prawy
42	1	Szyna podstawy lewa	91	2	Nalepka ostrzegawcza
43	1	Nalepka ostrzegawcza	92	1	Górna część poręczy prawej
44	1	Platforma bieżni	93	1	Poprzeczka czujnika tętna
45	1	Pas bieżni	94	1	Podstawa
46	2	Prowadnica pasa	95	1	Górna część poprzeczki czujnika tętna
47	1	Podstawa tylna prawa	96	1	Tył głośnika prawego
48	4	Ściąg do linki	97	2	Kółko
49	1	Wałek/Koło pasowe napędowe	98	1	Klucz/Zacisk

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
99	10	Ściąg do linki	114	1	Ośłona ramy lewa
100	2	Wkręt 1/4" x 1 1/2"	115	1	Ośłona ramy prawa
101	2	Słupek pokrywy	116	1	Uchwyt modułu elektronicznego
102	2	Klamra konsoli	117	2	Podkładka podstawy
103	1	Ośłona głośnika prawego	118	1	Izolator silnika
104	1	Tył podstawy konsoli	119	2	Tuleja silnika
105	1	Ośłona konsoli	120	1	Nakrętka #8
106	2	Wkręt #8 x 5/8"	121	1	Wkręt maszyny #8 x 3/4"
107	2	Głośnik	122	1	Uchwyt modułu elektronicznego
108	1	Monitor rytmu pracy serca	123	1	Filtr
109	2	Rozpórka silnika pochylni	124	1	Uchwyt uziemiający
110	8	Wkręt #6 x 1/2"	125	1	Gniazdo
111	6	Wkręt #3 x 3/8"	126	4	Podkładka odginana #8
112	1	Podkładka podstawy prawa	127	1	Obudowa ferrytowa
113	1	Podkładka podstawy lewa	*	—	Podręcznik użytkownika

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

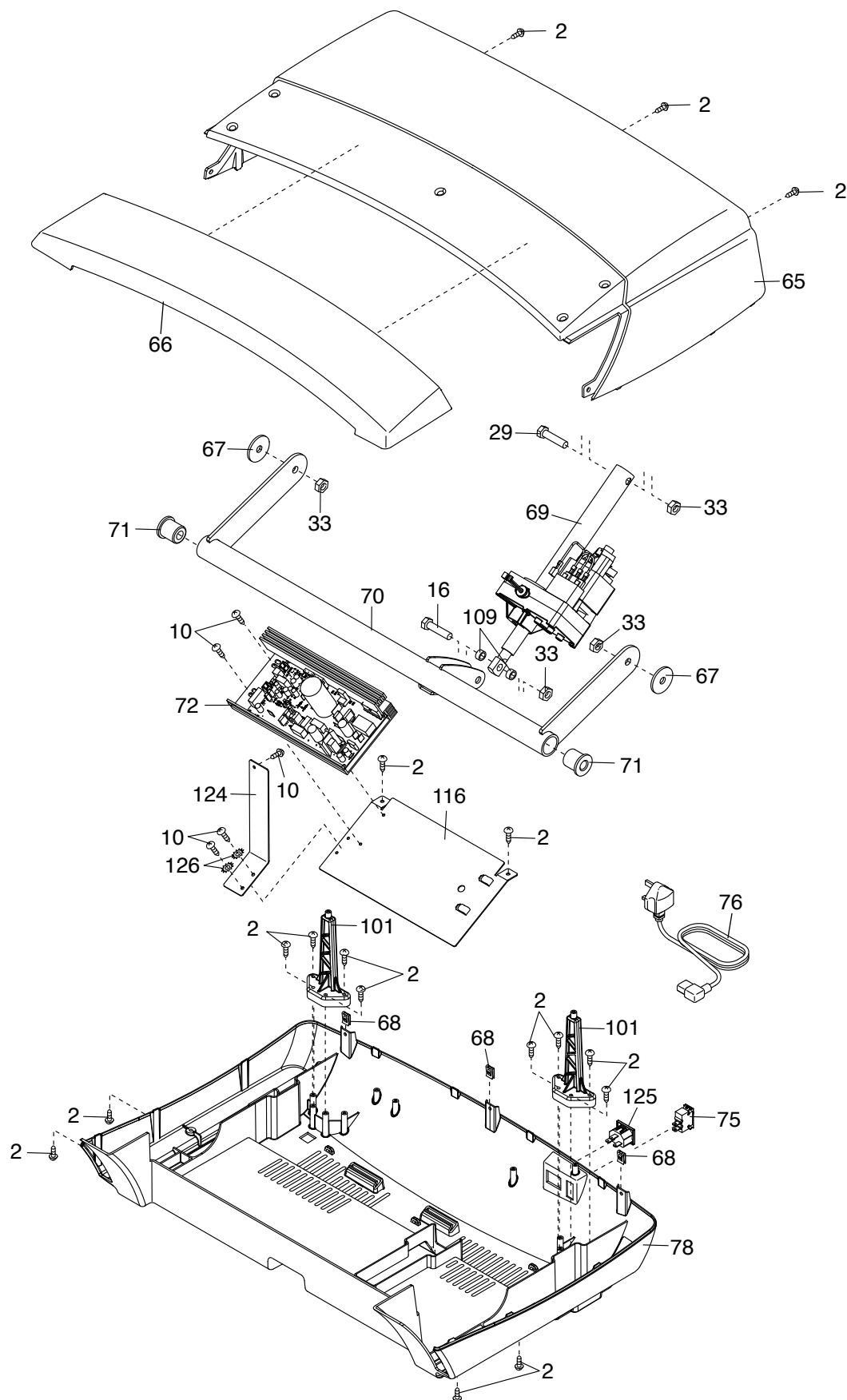
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY A

Nr modelu NETL14714.1 R1114A



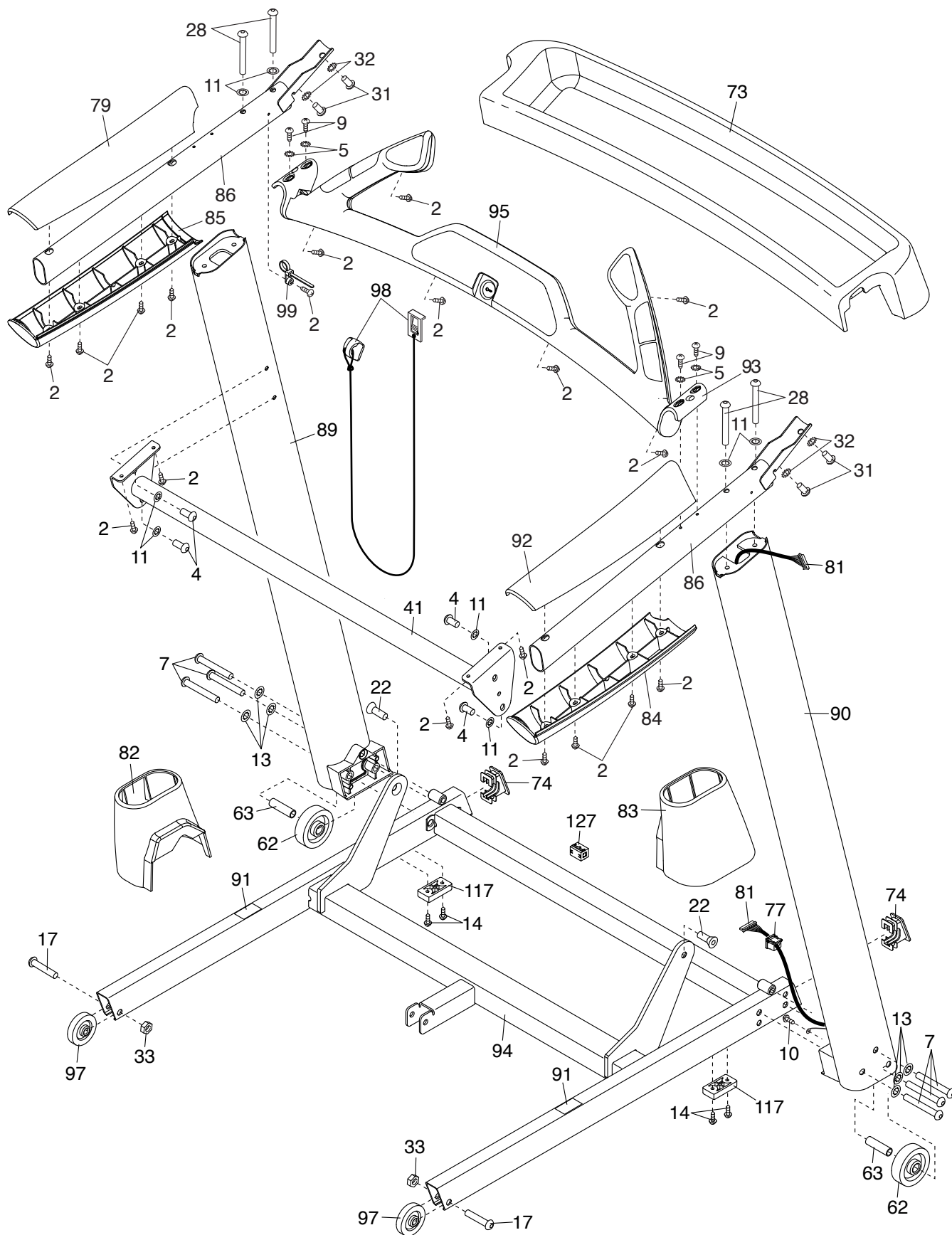
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY B

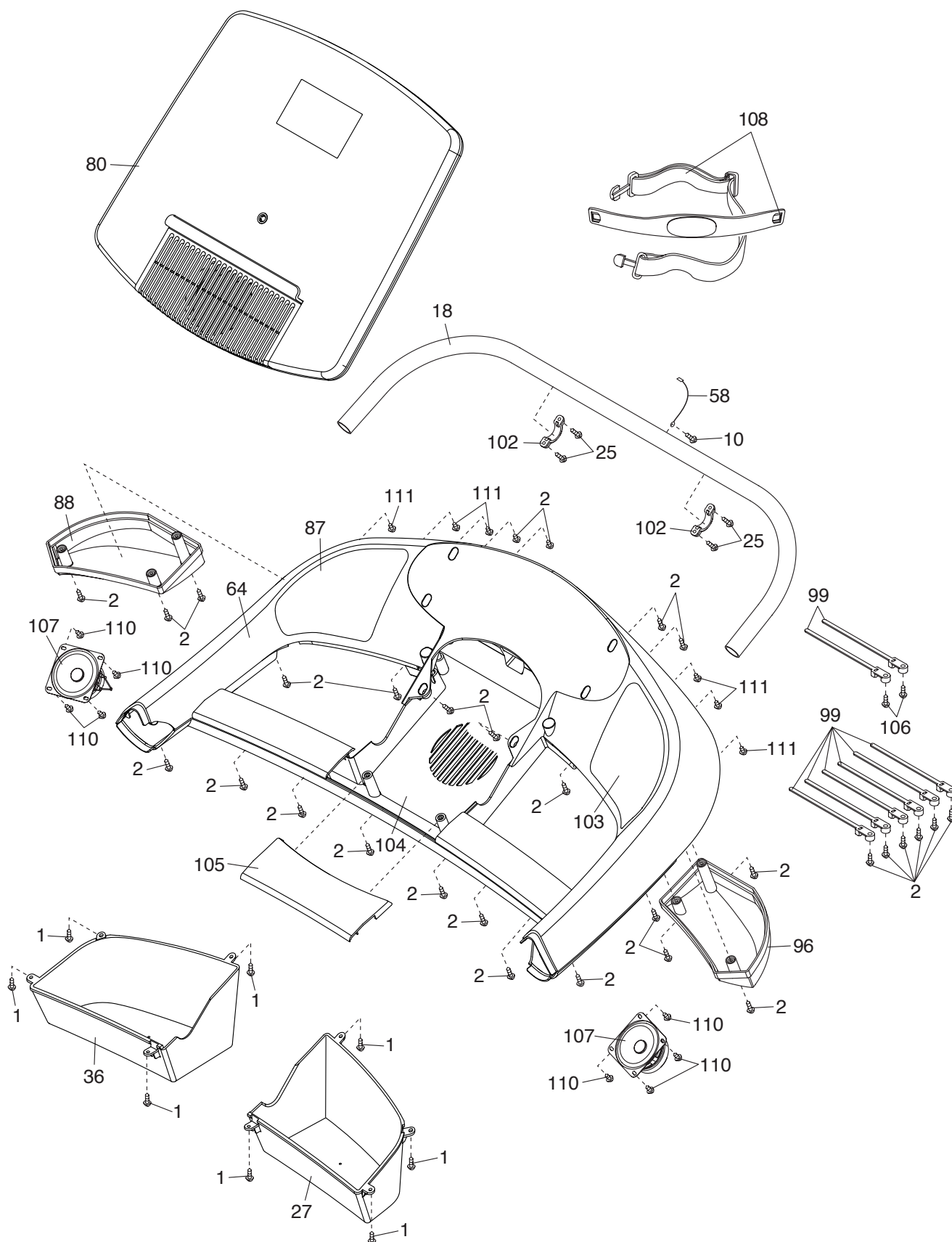
Nr modelu NETL14714.1 R1114A



RYSUNEK ZŁOŻENIOWY C

Nr modelu NETL14714.1 R1114A





ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twojego 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.

