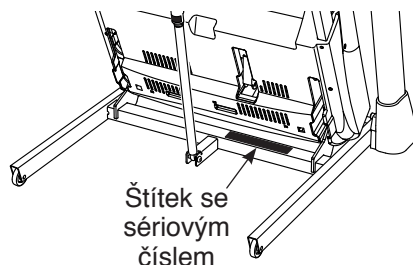


NordicTrack **T17.5**

Model č. NETL14714.6

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo pro budoucí potřebu.



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

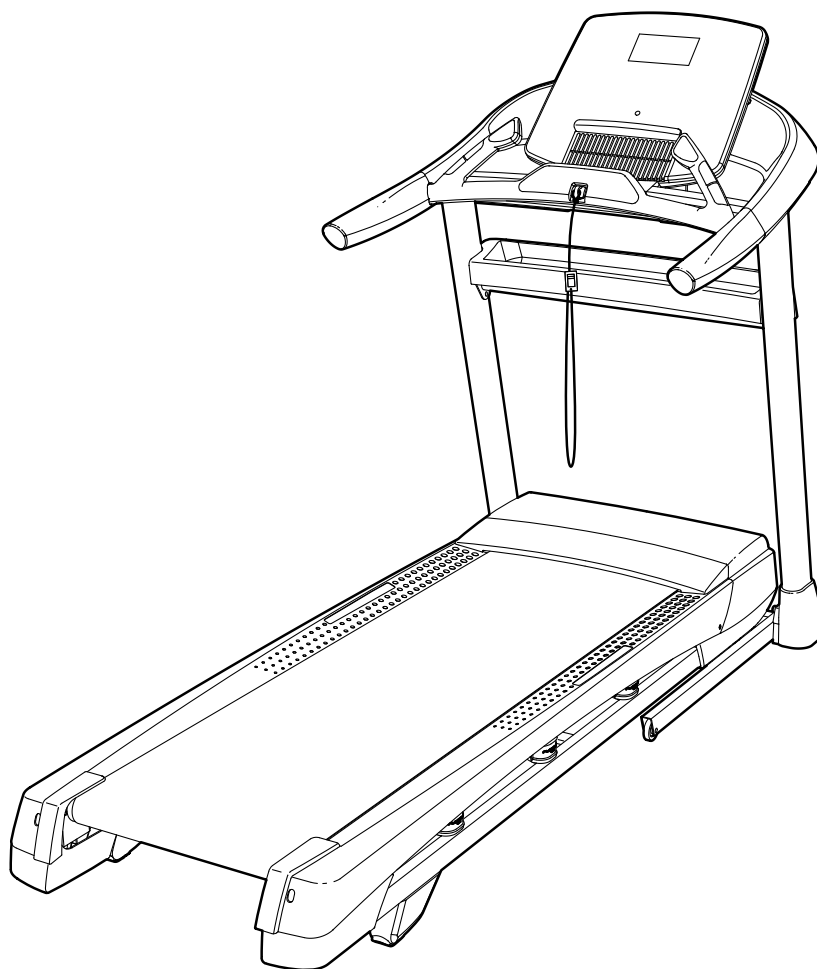
V případě dotazů, chybějících nebo poškozených dílů viz přiložená strana označená DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION nebo se obraťte na prodejnu, kde jste tento výrobek zakoupili.

Internetové Stránky:
iconsupport.eu

POZOR

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

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



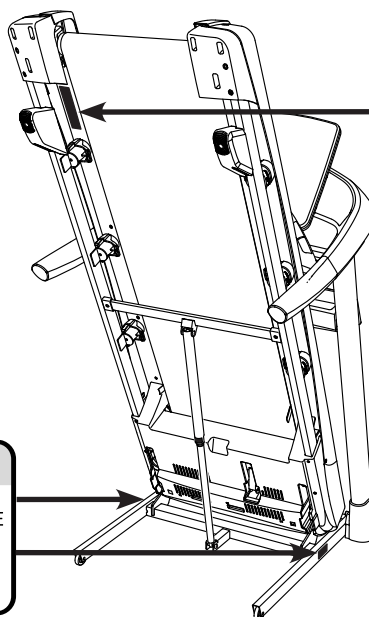
iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE	5
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ	6
MONTÁŽ	7
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU	18
JAK POUŽÍVAT BĚŽECKÉHO TRENAŽERU	19
SKLÁDÁNÍ A PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽERU	28
ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH	29
POKYNY PRO CVIČENÍ	32
SEZNAM DÍLŮ	34
ROZLOŽENÝ VÝKRES	36
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

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



POZOR

JE-LI BĚŽECKÝ TRENAŽÉR ZAPNUTÝ, RUCE A CHODIDLA UDRŽUJTE V DOSTATEČNÉ VZDÁLENOSTI OD TÉTO OBLASTI.

UPOZORNĚNÍ:

Chraňte sebe i druhé před rizikem vážného poranění. Pročtěte si uživatelskou příručku a:



- Při spouštění a zastavení běžeckého trenažéru stávejte pouze na vodících kolečkách.

- Rychlost měřte v malých přírůstcích.

- Při tréninku na běžeckém trenažéru se přidržujte madel a vždy noste bezpečnostní sponu.

- Při pocitech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénink přerušte.

- Před přemístěním nebo uskladněním běžeckého trenažéru zcela zavěte západku pro uskladnění.

- Před složením běžeckého trenažéru u do polohy pro uskladnění snižte sklon na nejvyšší úroveň.

- Nedovolte, aby se v blízkosti běžeckého trenažéru pohybovaly děti.

- Pokud se trenažér nepoužívá, vyjměte klíč.

- Oděv, prsty a vlasy udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivého pásu.

- Je-li pás v pohybu, nikdy se nepokoušejte jej seřizovat či upevňovat.

- Při tréninku na běžeckém trenažéru vždy noste sportovní obuv.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

⚠ VÝSTRAHA: v zájmu snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob si před použitím běžeckého trenažéru prostudujte veškerá důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a veškerá varování umístěná na běžeckém trenažéru. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé v důsledku používání tohoto výrobku.

1. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého trenažéru byli adekvátně informováni o veškerých výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
2. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy.
3. Běžecký trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud nejsou pod dohledem nebo poučení v používání běžeckého pásu někým, kdo odpovídá za jejich bezpečnost.
4. Trenažér používejte pouze k účelu popsanému v tomto návodu.
5. Tento běžecký trenažér je určen pouze k domácímu použití. Běžecký trenažér nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
6. Běžecký trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
7. Běžecký trenažér umístěte na rovný povrch a ponechte prostor minimálně 2,4 m za trenažérem a 0,6 m na každé straně. Trenažér neumísťujte na povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér.
8. Trenažér nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
9. Děti mladší 13 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah trenažéru.
10. Běžecký trenažér smí používat osoby do hmotnosti 159 kg.
11. Nikdy nedovolte, aby běžecký trenažér současně používala více než jedna osoba.
12. Při používání běžeckého trenažéru noste vhodný cvičební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v trenažéru zachytit. Mužům i ženám se doporučuje používat sportovní oblečení. *Vždy noste sportovní obuv. Na běžecký trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčochách nebo v sandálech.*
13. Při zapojování síťový kabel (viz strana 19) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
14. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3 žílový kabel o průřezu 2 mm² a délce max. 1,5 m.
15. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
16. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, je-li napájení vypnuté. Běžecký trenažér nepoužívejte, pokud je síťový kabel nebo zástrčka poškozená nebo pokud běžecký trenažér nefunguje správně. (Pokud trenažér nefunguje správně, prostudujte kapitulu ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH na straně 29.)
17. Před používáním trenažéru řádně prostudujte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 21). Při používání trenažéru mějte vždy sponu nasazenou.
18. Při spouštění a zastavování běžeckého pásu stůjte na kolejnicích pro chodidla. Při používání trenažéru se vždy držte madel.

19. Při chůzi po běžeckém pásu se zvyšuje hladina jeho hlučnosti.
20. Prsty, vlasy a oděv udržujte v dostatečné vzdálenosti od běžeckého pásu.
21. Trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.
22. Monitor srdečního tepu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci mohou mít vliv různé faktory, včetně pohybu uživatele. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.
23. Běžecký trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud se běžecký trenažér nepoužívá, vždy vyjměte klíč, vypínač přepněte do polohy Off (vyp) (umístění vypínače je znázorněno na str. 5) a odpojte napájecí kabel.
24. Nepokoušejte se trenažérem pohybovat předtím, než bude řádně smontován. (Viz MONTÁŽ na straně 7 a POSTUP SLOŽENÍ A PŘEMISŤOVÁNÍ TRENAŽÉRU na straně 28.) Pro přemisťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.
25. Při skládání nebo přemisťování běžeckého trenažéru zkontrolujte, zda západka pro uskladnění bezpečně přidržuje rám v poloze pro uskladnění. Trenažér nezapínejte ve složeném (sklopeném) stavu.
26. Při každém použití trenažéru zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti.
27. Do otvorů v běžeckém trenažéru nikdy nevkládejte žádné předměty.
28. Pravidelně kontrolujte a řádně utahujte všechny části běžeckého trenažéru.
29. **NEBEZPEČÍ:** Ihned po použití, před čištěním trenažéru a před prováděním údržby a nastavení dle tohoto návodu vždy odpojte síťový kabel. Nikdy nesnímejte kryt pohonu, pokud jste k tomu nedostali pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné servisní úkony, než je popsáno v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
30. Nadměrné cvičení a přepínání vlastních sil může způsobit vážné zranění nebo dokonce úmrtí. Pokud během cvičení pocítíte slabost, pokud nestačíte s dechem, nebo bolest, ihned cvičení přerušete a odpočínáte si.

TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

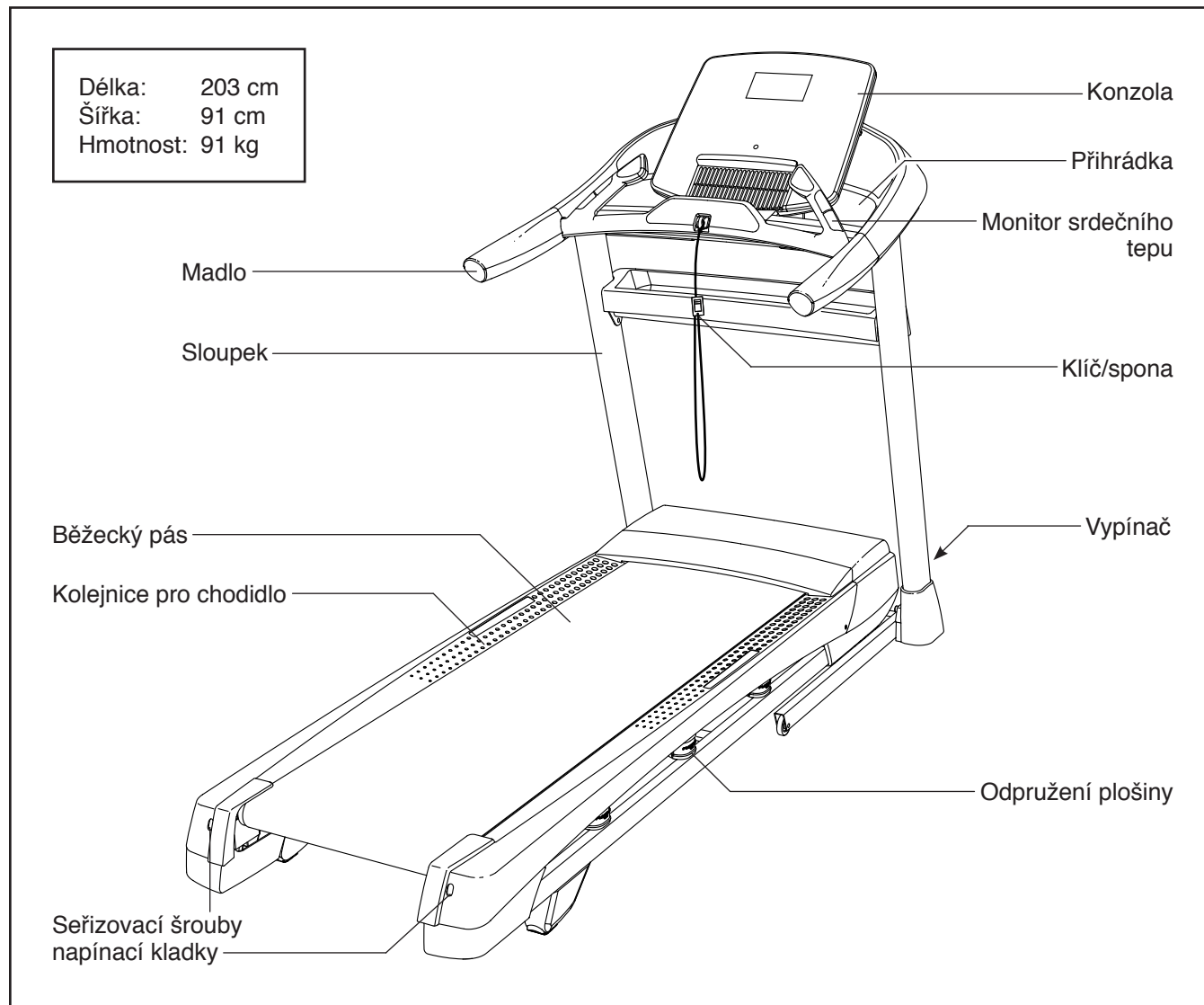
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Děkujeme vám, že jste si vybral(a) revoluční běžecký trenažér NORDICTRACK® T 17.5. Běžecký trenažér T 17.5 nabízí řadu působivých funkcí určených ke zefektivnění a zpestření domácího cvičení. Pokud necvičíte, unikátní běžecký trenažér lze složit na potřebné podlahové ploše minimálně o polovinu menší než u jiných běžeckých trenažérů.

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

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

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



PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

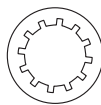
Drobné montážní součástky určete podle výkresů níže. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo za závorkou je počet kusů potřebných pro montáž. **Poznámka:** Pokud některá součástka chybí v sadě drobných součástek, zkontrolujte, zda není již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



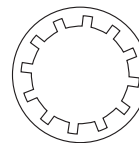
Hvězdicová
podložka č. 10
(5)–4



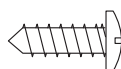
Hvězdicová
podložka 1/4"
(32)–4



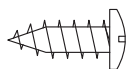
Hvězdicová
podložka 5/16"
(11)–10



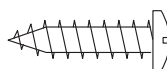
Hvězdicová
podložka 3/8"
(13)–6



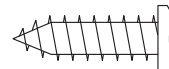
Stříbrný šroub
č. 8 x 1/2" (10)–1



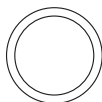
Šroub č. 8 x 1/2"
(1)–8



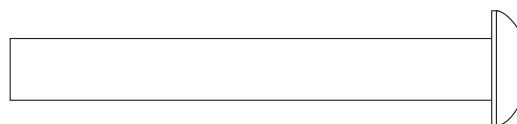
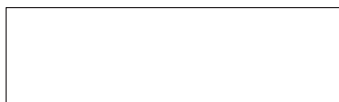
Šroub č. 8 x 3/4"
(2)–22



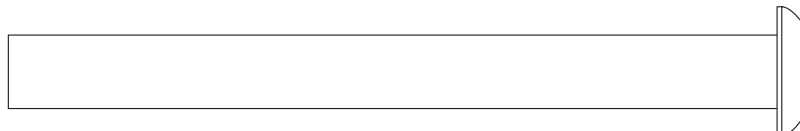
Šroub č. 10 x 3/4"
(9)–4



Mezikus kolečka
(63)–2

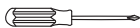


Šroub 5/16" x 2 1/2"
(28)–4



Šroub 3/8" x 4" (7)–6

MONTÁŽ

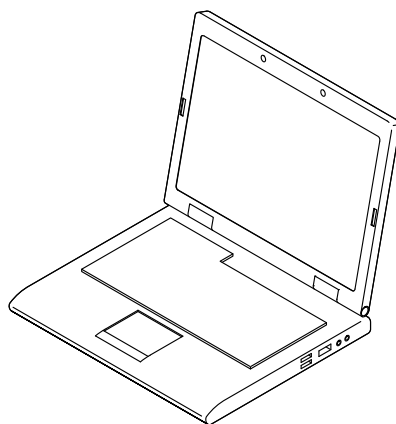
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
 - Všechny součásti posilovacího zařízení umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
 - Po dodání výrobku může být na vnější straně pásu olejovitá látka. Jedná se o normální jev. Pokud se na trenažéru nachází olejovitá látka, jednoduše ji setřete měkkou tkaninou navlhčenou v mírném neabrazivním čisticím prostředku.
 - Levostranné součásti jsou označeny „L“ nebo „Left“ a pravostranné součásti jsou označeny „R“ nebo „Right.“
 - Značení drobných dílů je uvedeno na str. 6.
 - Pro montáž je zapotřebí následující nářadí:
 - příbalený šestihranný klíč 
 - jeden nastavitelný klíč 
 - jeden křížový šroubovák 
- Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

1. Ve svém počítači přejděte na iconsupport.eu a svůj výrobek zaregistrujte.

- aktivuje se tím vaše záruka
- ušetříte čas, pokud budete někdy potřebovat kontaktovat středisko služeb zákazníkům (zákaznický servis)
- umožníte nám informovat vás o upgradech a nabídkách

Poznámka: Pokud nemáte přístup k internetu, pro registraci výrobku zavolejte ZÁKAZNICKÝ SERVIS (viz přední strana tohoto návodu).

1

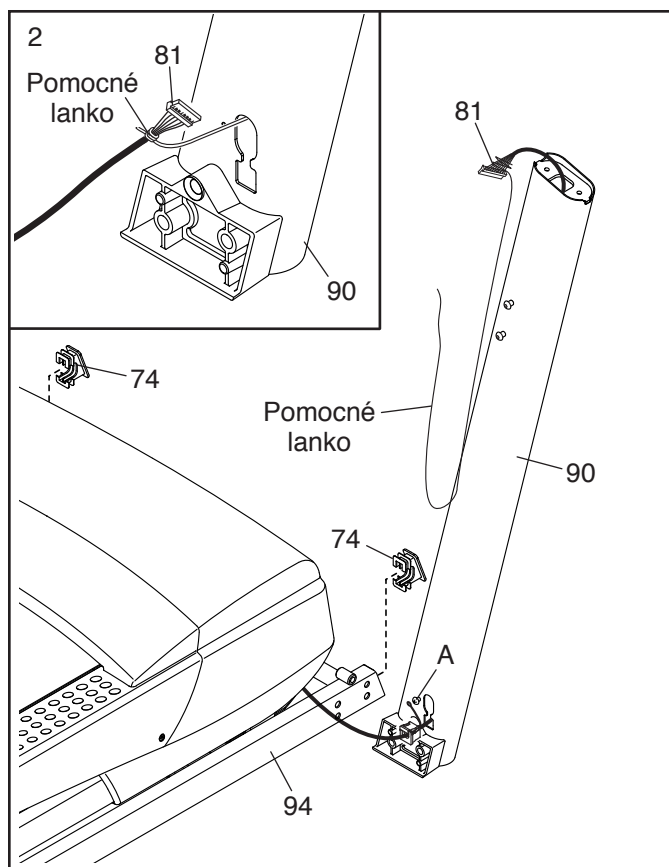


2. Ověřte, zda je odpojen síťový kabel.

Dvě krytky základny (74) zastrčte do základny (94), pokud v ní již nejsou.

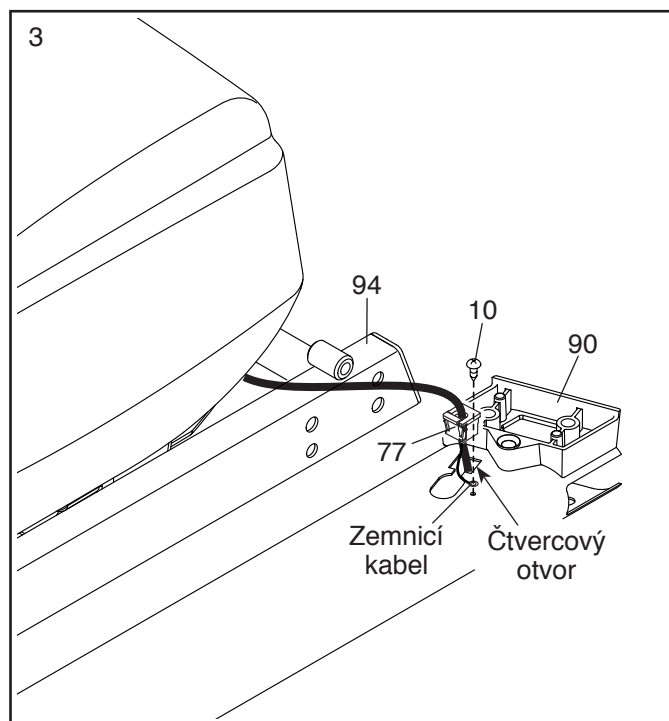
Vyhledejte pravý sloupek (90). Vyjměte a zlikvidujte označený šroub (A). S pomocí druhé osoby přidržíte pravý sloupek v blízkosti základny (94).

Viz výřezový výkres. Pomocné lanko v pravém sloupku (90) pevně uvažte kolem konce kabelu sloupku (81). Poté při vytahování druhého konce lanka z pravého sloupku vložte do spodní části pravého sloupku kabel sloupku.



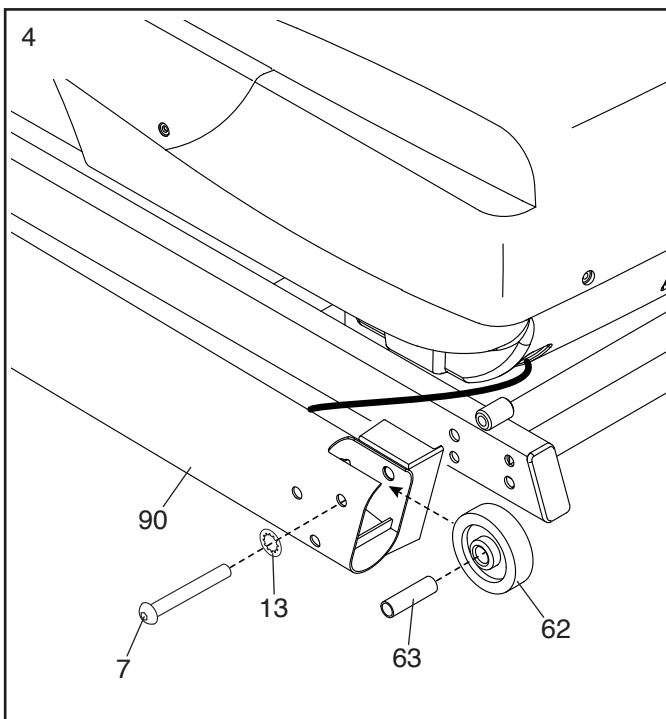
3. Pravý sloupek (90) přiložte poblíž základny (94). Do čtvercového otvoru v pravém sloupku (90) zatlačte průchodku (77). **Dejte pozor, aby nedošlo k přiskřípnutí zemnicího kabelu.**

Poté pomocí stříbrného šroubu č. 8 x 1/2" (10) zemnicí kabel připojte k pravému sloupku (90) dle ilustrace.



4. Do předního kolečka (62) vložte mezikus (rozpěrku) kolečka (63). Přední kolečko přidržte uvnitř dna pravého sloupku (90) a do pravého sloupku a předního kolečka vložte šroub 3/8" x 4" (7) s hvězdicovou podložkou 3/8" (13).

Opakujte tento krok u levého sloupku (nezobrazen).

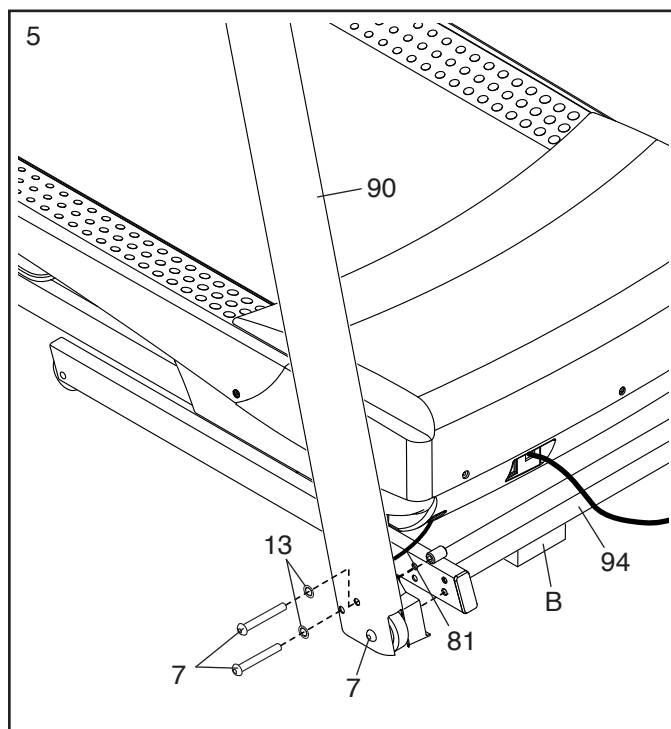


5. Pod pravou stranu základny (94) vložte kus obalového materiálu (B). Pravý sloupek (90) přidržte u základny. **Dejte pozor, aby nedošlo k přiskřípnutí kabelu sloupku (81).**

Do pravého sloupku (90) vložte dva šrouby 3/8" x 4" (7) se dvěma hvězdicovými podložkami 3/8" (13) a částečně utáhněte tři šrouby k základně (94); **šrouby zatím zcela neutahujte.**

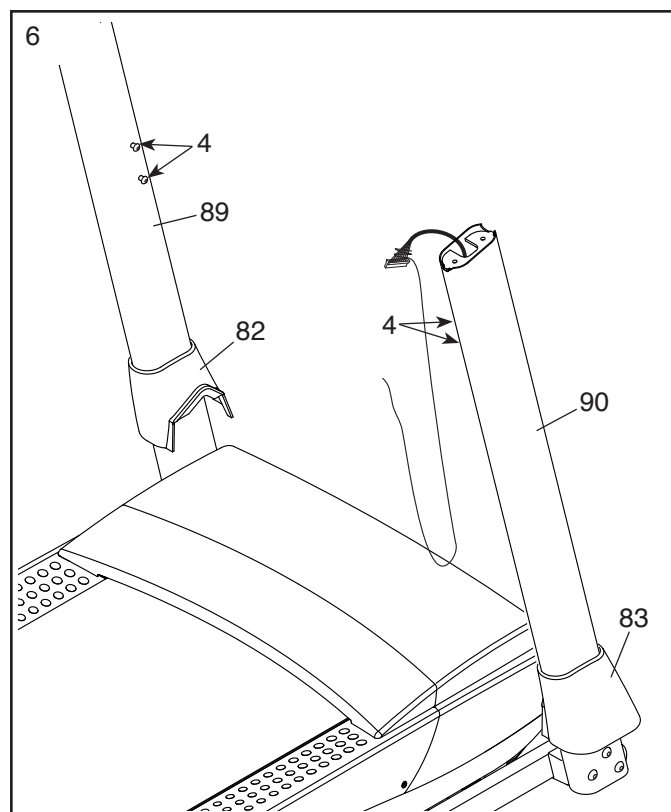
Obalový materiál (B) přesuňte na levou stranu základny (94) a stejným způsobem upevněte levý sloupek (není zobrazen).
Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.

Odstraňte obalový materiál (B) zespod základny (94).

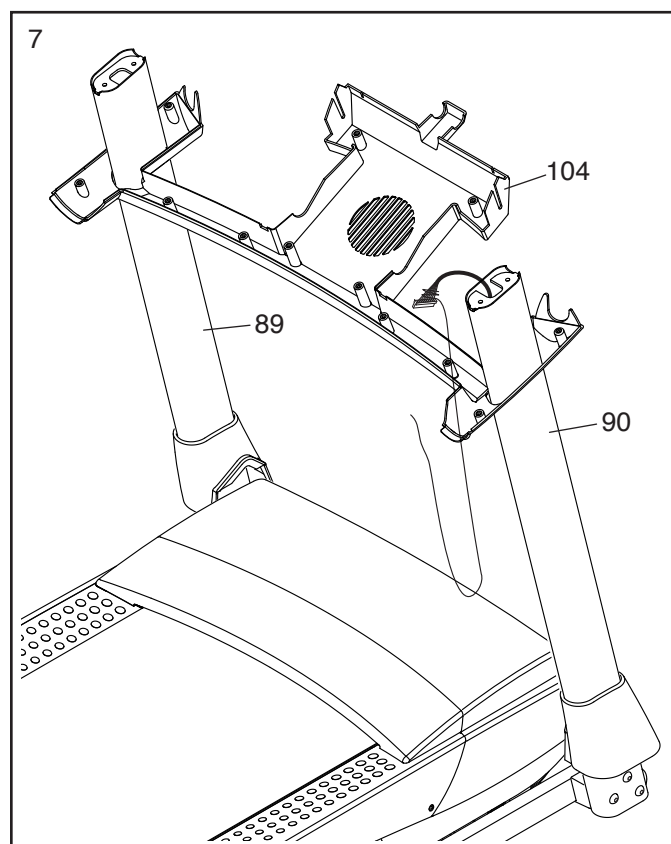


6. Vyjměte a uschovejte čtyři označené šrouby 5/16" x 3/4" (4); **tyto šrouby použijete později.**

Vyhledejte levý a pravý kryt základny (82, 83).
Levý kryt základny nasuňte na levý sloupek (89)
a pravý kryt základny nasuňte na pravý sloupek
(90). **Kryty základny zatím nenasazujte na místo.**



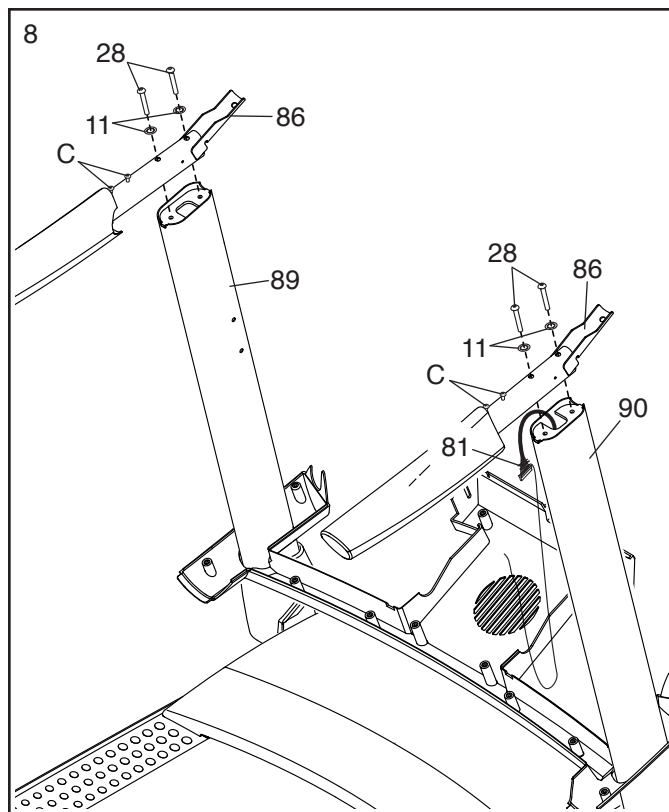
7. Zadní část základny konzoly (104) natočte podle ilustrace a opatrně ji nasuňte na sloupky (89, 90).



8. Madlo (86) upevněte k pravému sloupku (90) pomocí dvou šroubů 5/16" x 2 1/2" (28) a dvou hvězdicových podložek 5/16" (11). **Pozor, aby nedošlo k přiskřípnutí kabelu sloupku (81).** Šrouby ještě zcela neutahujte.

Stejným způsobem k levému sloupku (89) upevněte druhé madlo (86). Poznámka: Na levé straně se kabel nenachází.

Vyjměte a zlikvidujte čtyři označené šrouby (C).



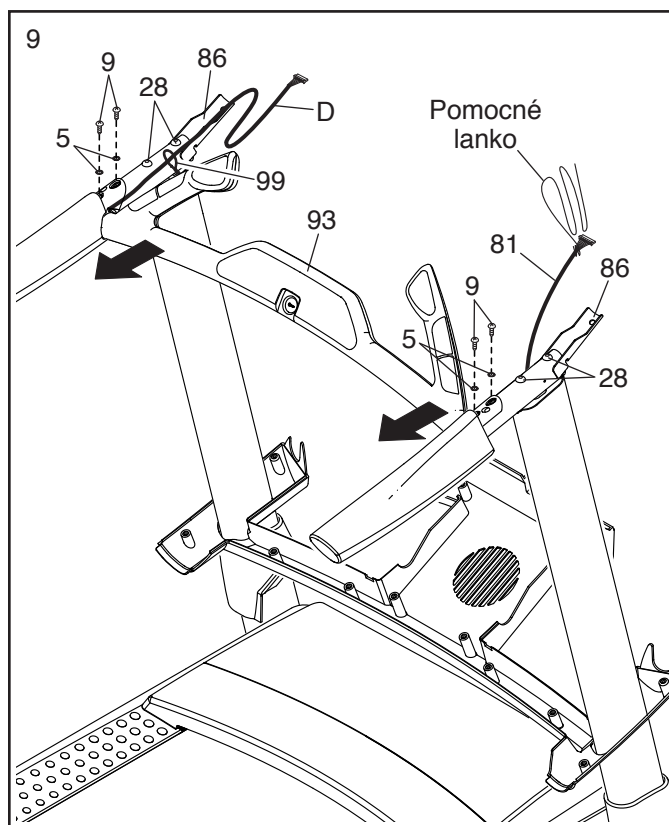
9. Pulzní příčku (93) s pulzním kabelem (D) umístěte vlevo podle ilustrace. Čtyři šrouby č. 10 x 3/4" (9) se čtyřmi hvězdicovými podložkami č. 10 (5) zasuněte do pulzní příčky a madel (86).

Pulzní kabel (D) prostrčte smyčkovou kabelovou spojkou (99) v levém madle (86).

Pak zasuněte pulzní příčku (93) co nejdále v označeném směru a pak utáhněte šrouby č. 10 x 3/4" (9). **Šrouby neutahujte nadměrně.**

Odpojte pomocné lanko od kabelu sloupku (81).

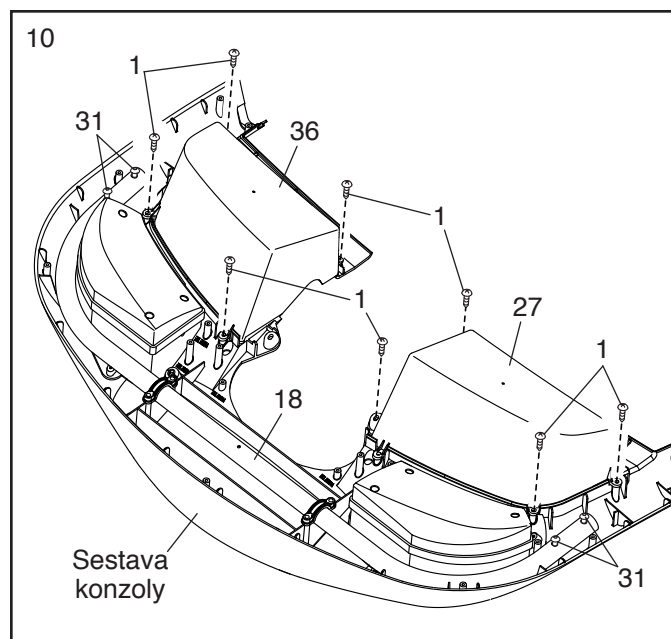
Utáhněte všechny čtyři šrouby 5/16" x 2 1/2" (28).



10. Sestavu konzoly umístěte čelní plochou na měkký povrch, abyste zamezili poškrábání a jinému poškození povrchu.

Osmi šrouby č. 8 x 1/2" (1) upevněte pravou a levou přihrádku (27, 36). **Šrouby neutahujte nadměrně.**

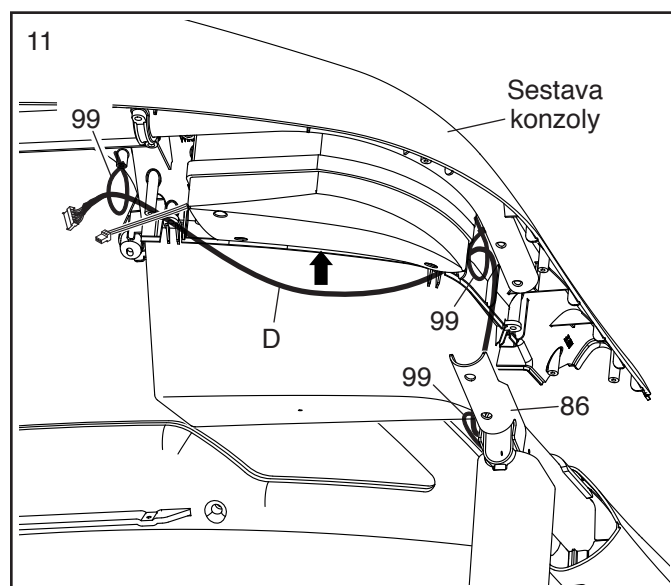
Z rámu konzoly (18) vyjměte čtyři označené šrouby 1/4" x 1/2" (31); **šrouby použijete později.**



11. S pomocí druhé osoby přidržte sestavu konzoly v blízkosti levého madla (86).

Zkontrolujte, že pulzní kabel (D) je prostrčený třemi smyčkovými kabelovými spojkami (99).

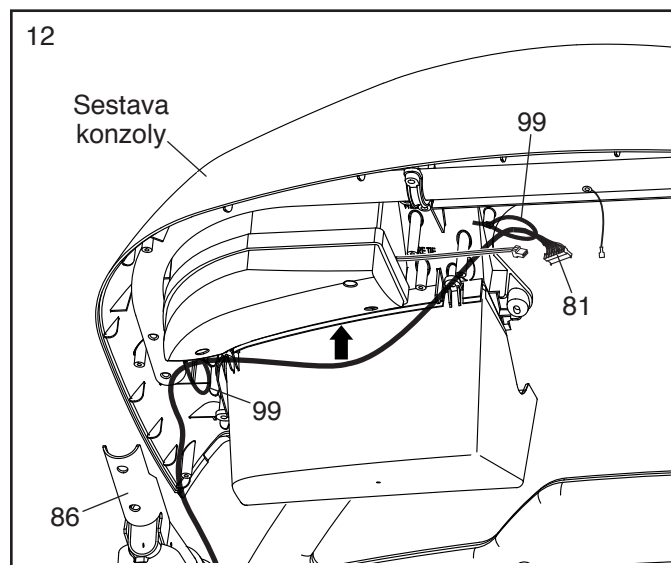
Pulzní kabel (D) veďte dle ilustrace a zasuňte jej do mezery označené šipkou.



12. S pomocí druhé osoby přidržte sestavu konzoly v blízkosti pravého madla (86).

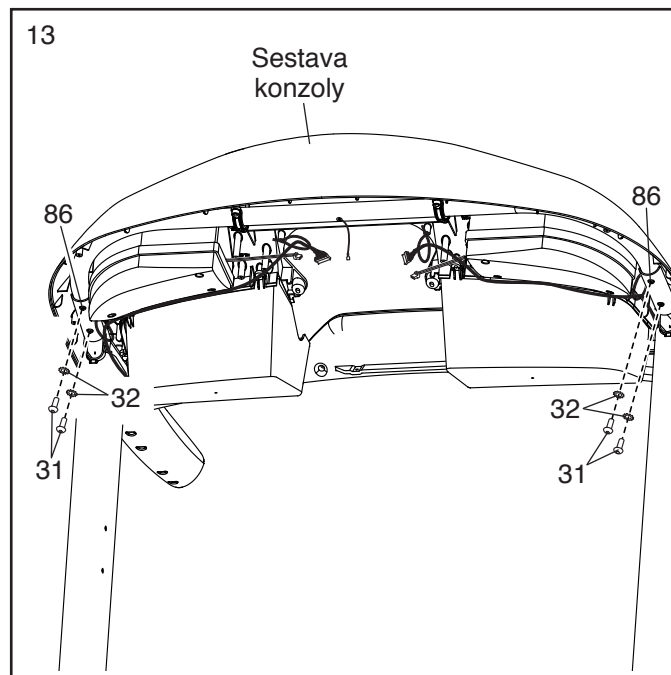
Zkontrolujte, že kabel sloupku (81) je prostrčený dvěma smyčkovými kabelovými spojkami (99).

Kabel sloupku (81) veďte dle ilustrace a zasuňte jej do mezery označené šipkou.



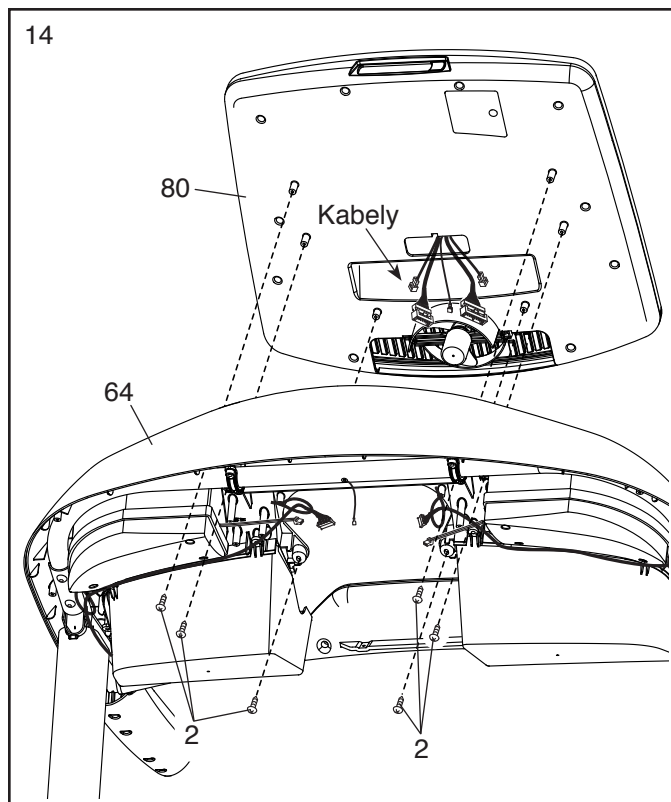
13. Sestavu konzoly ustavte na držáky na madlech (86). **Bud' te opatrní, abyste nepřiskřípli jakýkoliv kabel.**

Sestavu konzoly pomocí čtyř šroubů 1/4" x 1/2" (31), demontovaných v kroku 10, a čtyř hvězdicových podložek 1/4" (32). **Nasaďte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**



14. Konzolu (80) ustavte na základnu konzoly (64). **Zkontrolujte, že kabely z konzoly nejsou přiskřípnuté.**

Konzolu (80) upevněte šesti šrouby č. 8 x 3/4" (2).

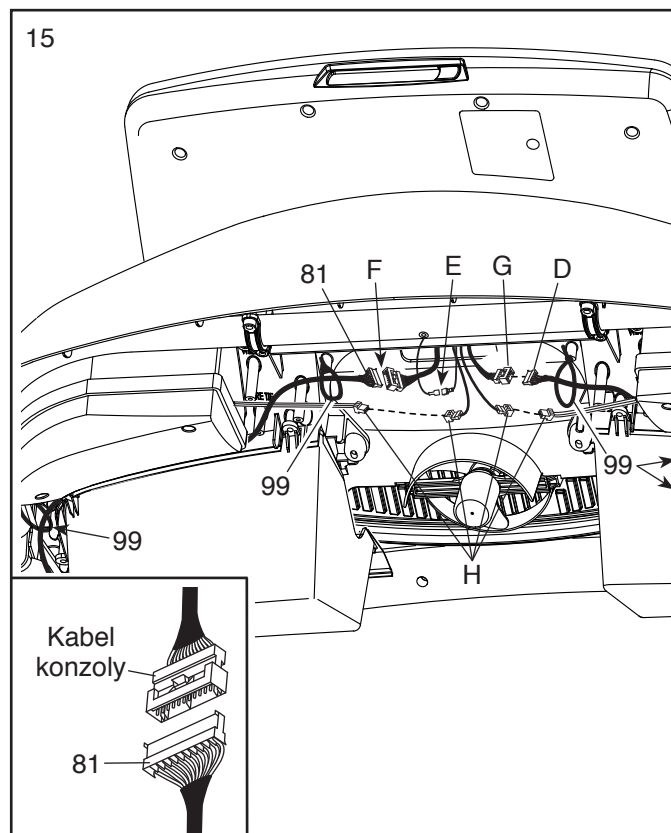


15. Připojte uzemňovací kabely (E), 8pinové kabely (F), 10 pinové kabely (G) a čtyři kabely do reproduktoru (H). Poznámka: Kabel sloupku (81) má 8 pinů, pulzní kabel (D) má 10 pinů a kabely do reproduktoru (H) mají 2 piny.

Viz výřezový výkres. Konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zacvaknout.

Pokud se tak nestane, otočte jedním konektorem a zkuste to znovu. **POKUD KONEKTORY ŘÁDNĚ NEPŘIPOJÍTE, KONZOLA SE PO ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ MŮŽE POŠKODIT.**

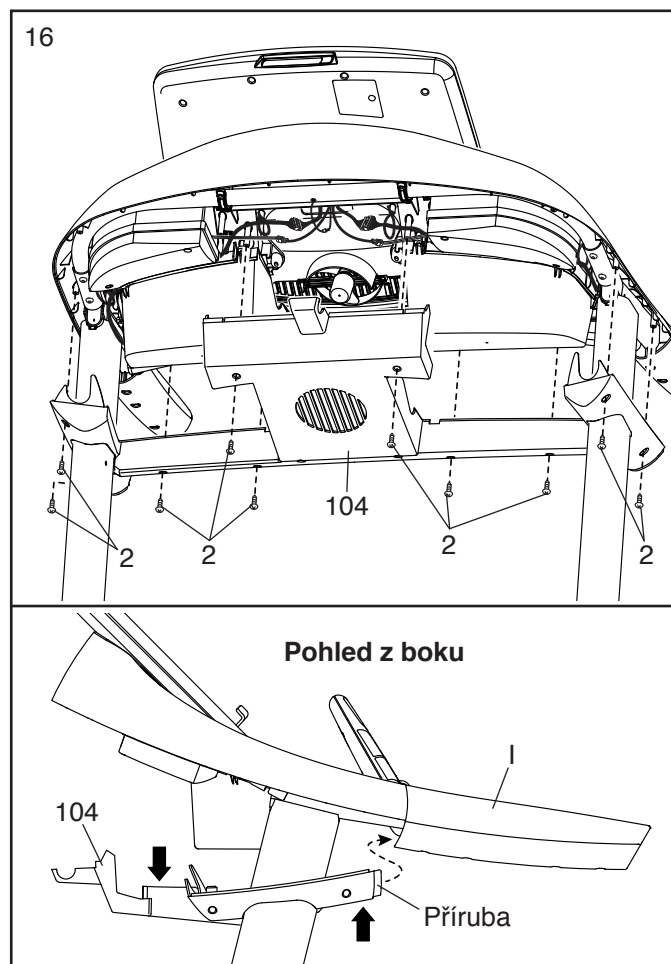
Všechny kabely po připojení napněte a utáhněte pět kabelových spojek (99) kolem kabelů. Zkontrolujte, že na žádných sloupcích kromě sloupků s kabelovými spojkami neleží kabely. Pak uřízněte konce kabelových spojek.



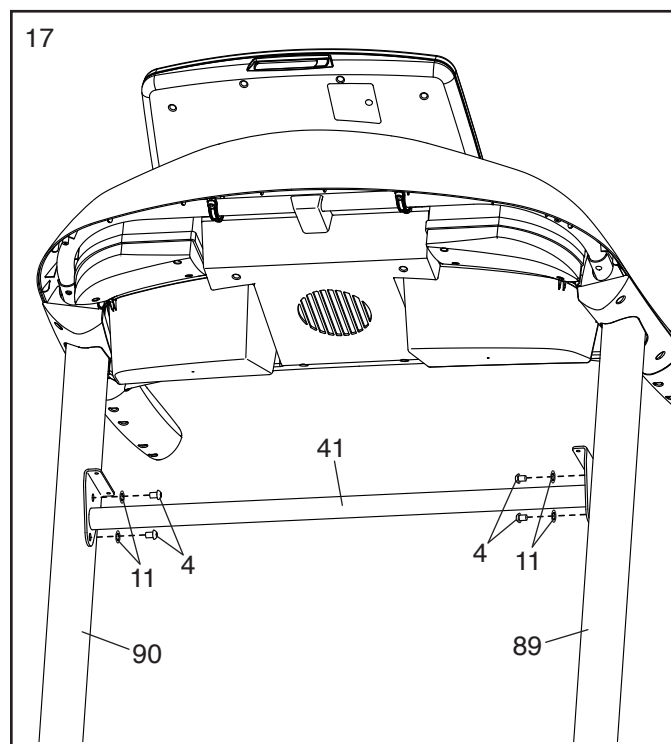
16. **Viz výkres pohledu z boku.** Zadní část základny konzoly (104) posuňte nahoru k sestavě madla (I) a vložte přírubu na zadní straně základny konzoly do sestavy madla.

Poznámka: Zadní část základny konzoly (104) je třeba naklonit, aby příruba do sestavy madla (I) zapadla.

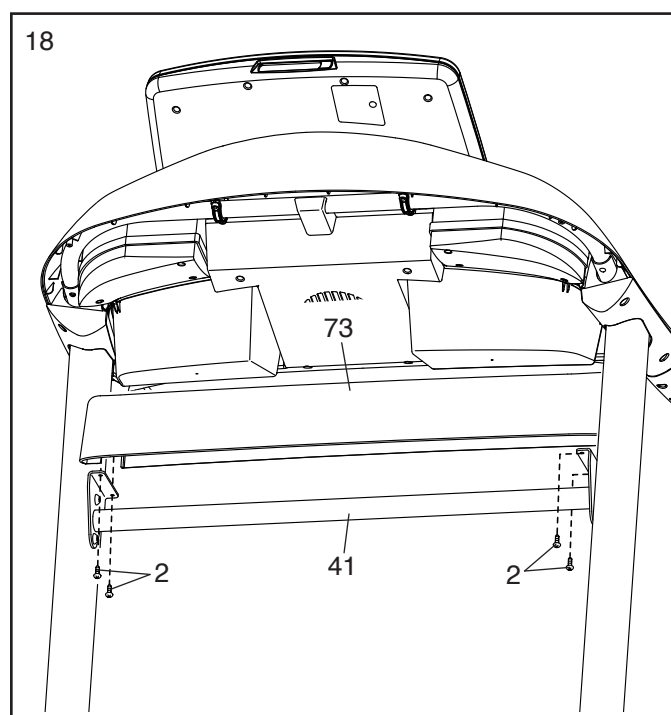
Utáhněte deset šroubů č. 8 x 3/4" (2) v zadní část základny konzoly (104) na označených místech.



17. Mezi sloupky (89, 90) opatrně nasuňte příčku sloupků (41). Příčku sloupků upevněte čtyřmi šrouby 5/16" x 3/4" (4), demontovanými v kroku 6, a čtyřmi hvězdicovými podložkami 5/16" (11). **Nasad'te všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**

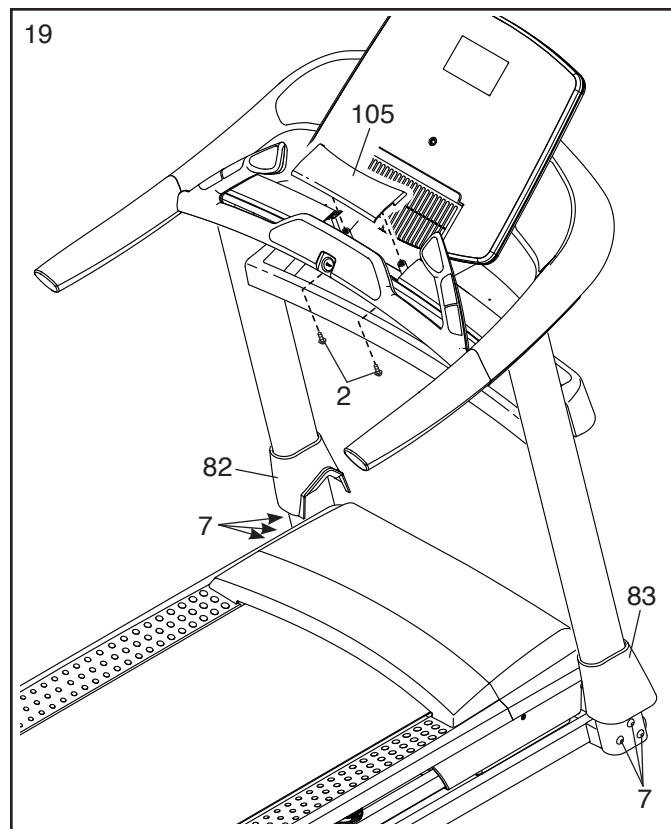


18. Přihrádku (73) upevněte k příčce sloupků (41) čtyřmi šrouby č. 8 x 3/4" (2). **Nasad'te všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**



19. Kryt konzoly (105) upevněte dvěma šrouby č. 8 x 3/4" (2).

Utáhněte šest šroubů 3/8" x 4" (7). Pak zatlačte kryty základny (82, 83) na místo.

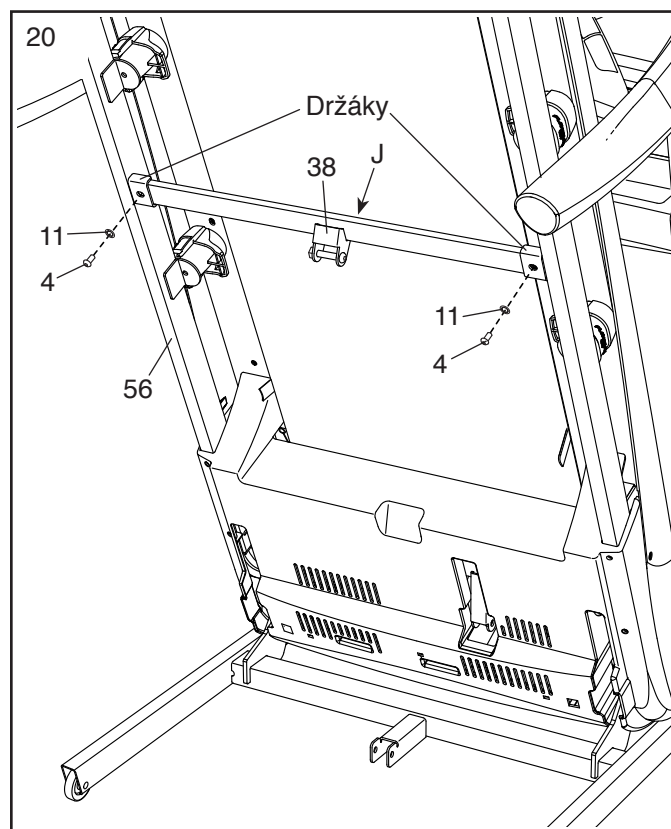


20. **Poznámka: V případě montáže na hladkém podkladu se trenážér může během tohoto kroku posouvat dopředu.**

Nadzvedněte rám (56) do vzpřímené polohy. **Druhá osoba přidržuje rám až do dokončení kroku 22.**

Z příčky (38) vyjměte dva šrouby 5/16" x 3/4" (4).

Příčku (38) orientujte dle ilustrace. **Nálepka „This side toward belt“ (Touto stranou směrem k pásu) (J) musí směřovat k trenážéru.** Příčku upevněte k držákům na rámu (56) pomocí dvou právě demontovaných šroubů 5/16" x 3/4" (4) a dvou hvězdicových podložek 5/16" (11).

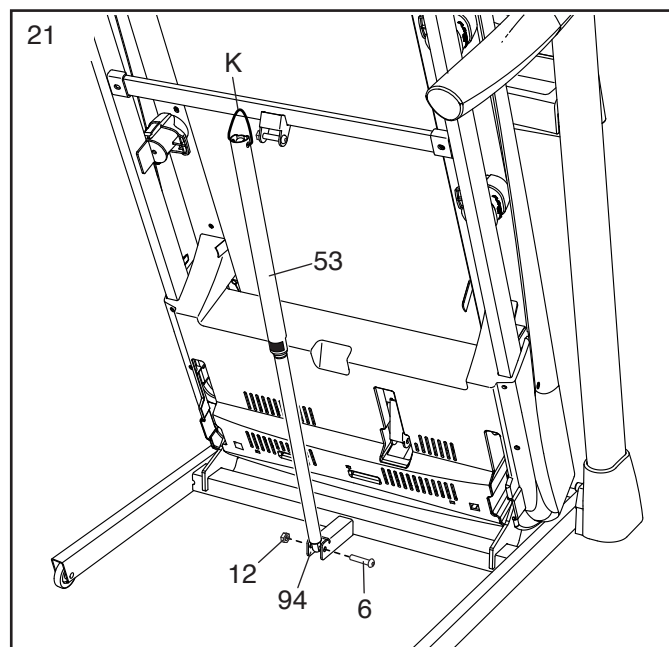


21. Z držáku na základně (94) odšroubujte matici 5/16" (12) a šroub 5/16" x 1 3/4" (6).

Poté orientujte západku pro uskladnění (53) dle ilustrace.

Spodní konec západky pro uskladnění (53) upevněte k držáku na základně (94) pomocí šroubu 5/16" x 1 3/4" (6) a matice 5/16" (12).

Poté nadzvedněte západku pro uskladnění (53) do svislé polohy a odstraňte stahovací pásek (K).

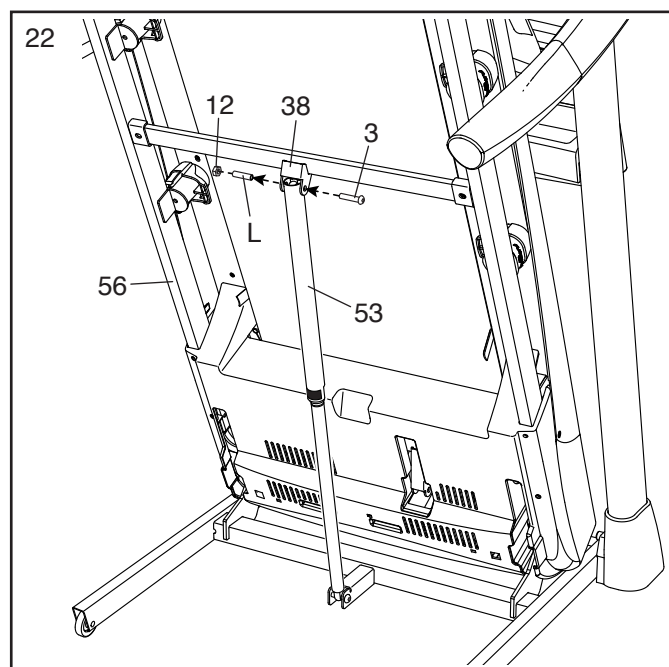


22. Z konzoly na příčce (38) vyšroubujte matici 5/16" (12) a šroub 5/16" x 2 1/4" (3).

Horní konec západky pro uskladnění (53) zarovnejte s konzolou na příčce (38) a přes konzolu a západku pro uskladnění vložte šroub 5/16" x 2 1/4" (3). **Rozpěrka (L) se tím vytlačí ze západky pro uskladnění; rozpěrku zlikvidujte.**

Poté utáhněte matici 5/16" (12) na šroubu 5/16" x 2 1/4" (3). **Matici neutahujte nadměrně; západka pro uskladnění (53) se musí volně otáčet.**

Poté rám (56) spusťte dolů (viz POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ na straně 28).



23. **Před použitím trenážeru ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Pokud jsou na štítcích trenážeru plastové fólie, odstraňte je. Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenážer. Aby nedošlo k poškození konzoly, trenážer mějte mimo dosah přímého slunečního záření. Šestihranné klíče uschovejte na bezpečném místě; jeden z klíčů se používá pro nastavení běžeckého pásu (viz strany 30 a 31). Poznámka: Součástí dodávky mohou být náhradní díly.

MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

NASAZENÍ MONITORU SRDEČNÍHO TEPU

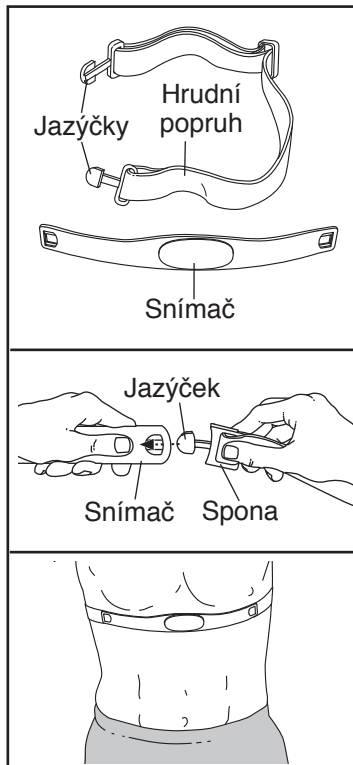
Monitor srdečního tepu se skládá z hrudního popruhu a senzorové jednotky (snímače). Jazýček na jednom konci hrudního popruhu vložte do otvoru na jednom konci snímače. Konec snímače poté zatlačte pod sponu na hrudním popruhu. Jazýček by měl být v jedné rovině s čelní stranou snímače.

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

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

PÉČE A ÚDRŽBA

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



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

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

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

JAK POUŽÍVAT BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

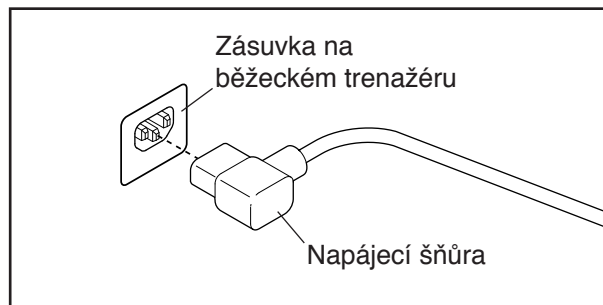
PŘEDMAZANÝ BĚŽECKÝ PÁS

Běžecký trenažér je vybaven běžeckým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Na běžecký pás nebo běžeckou plošinu nenanášejte silikonový sprej ani jiné látky. Běžecký pás se těmito látkami poškodí a způsobí to jeho nadměrné opotřebení.

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

Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

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



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

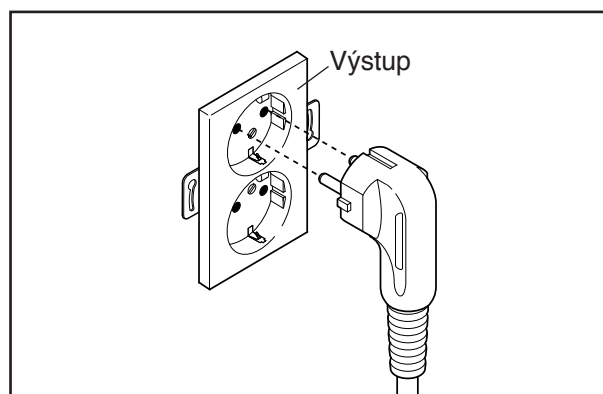
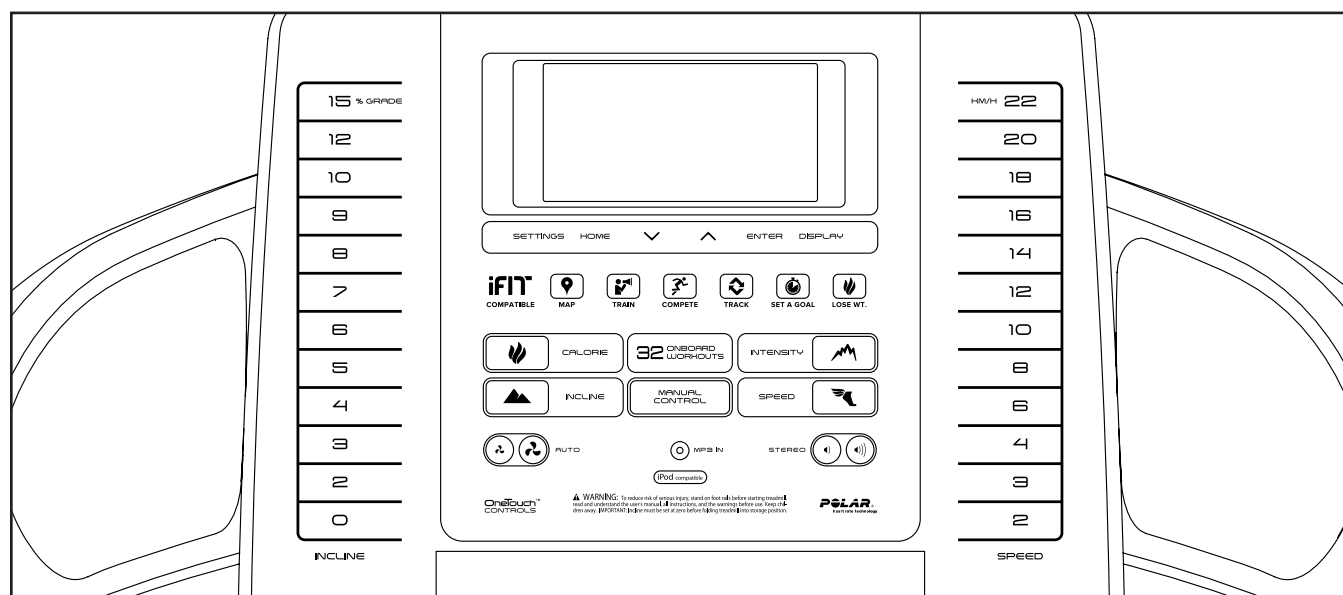


SCHÉMA KONZOLY



NALEPENÍ ŠTÍTKŮ

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

FUNKCE KONZOLY

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

Kromě toho konzola obsahuje řadu přednastavených tréninkových programů. Při každém tréninku se v průběhu efektivního cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon běžeckého trenažéru.

Konzola má také režim iFit, který umožňuje běžeckému trenažéru komunikovat s bezdrátovou sítí pomocí volitelného modulu iFit. V režimu iFit si můžete stáhnout individuální trénink, vytvořit si vlastní trénink, sledovat své vlastní výsledky tréninku, závodit s dalšími uživateli režimu iFit, a máte přístup k mnoha dalším

funkcím. **Chcete-li zakoupit modul iFit, navštivte iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.**

S pomocí stereofonního zvukového systému konzoly můžete během cvičení dokonce poslouchat oblíbenou hudbu ke cvičení nebo audioknihy.

Postup zapínání je uveden na straně 21. **Použití manuálního režimu** je popsáno na straně 21. **Použití přednastaveného tréninku** je popsáno na straně 23. **Program tréninku s nastavením cílů** je představen na straně 24. **Tréninkový program iFit** naleznete na straně 25. **Použití zvukového systému** je popsáno na straně 26. **Jak využít režim nastavení**, zjistíte na straně 26.

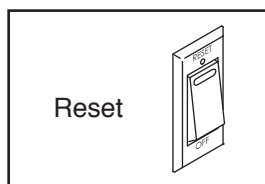
Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Informace o vybrané měrné jednotce naleznete v části REŽIM NASTAVENÍ na straně 26. Pro zjednodušení jsou všechny instrukce v této části vyjádřeny v kilometrech.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na konzole plastové fólie, **odstraňte je**. Aby se zamezilo poškození běžecké plošiny, při používání běžeckého trenažéru **noste čistou sportovní obuv**. Při prvním použití běžeckého trenažéru **sledujte vyrovnaní běžeckého pásu a v případě nutnosti jej vystředte (viz strana 31).**

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

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

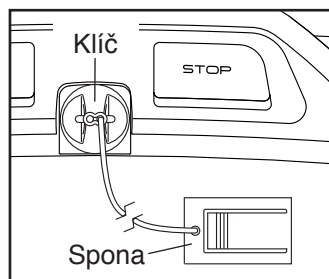
Zapojte síťový kabel (viz strana 19). Dále vyhledejte vypínač na rámu běžeckého trenažéru u síťového kabelu. Přepněte vypínač do polohy Reset.



DŮLEŽITÉ: Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Pokud se displeje rozsvítí po zapojení síťového kabelu a přepnutí vypínače do polohy reset, zapne se demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části REŽIM NASTAVENÍ na straně 26.

Poté se postavte na kolejnice pro chodidla na běžeckém trenažéru. Vyhledejte sponu upevněnou ke klíči a nasuňte ji na opasek oděvu. Poté vložte klíč do konzoly. Za okamžik se rozsvítí displej. **DŮLEŽITÉ:**

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



POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ nalevo.

2. Vyberte manuální režim.

Pokud není navolen manuální režim, stiskněte tlačítko Manual Control (manuální ovládání) na konzole.

3. Zapněte běžecký pás.

Ke spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start, tlačítko Speed (zvýšit rychlost) nebo jedno z tlačítek Speed (rychlost) očíslovaných 2 až 22.

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

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

Běžecký pás zastavte stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko Speed.

4. Sklon běžeckého trenažéru lze změnit podle potřeby.

Pro změnu sklonu běžeckého trenažéru stiskněte tlačítko Incline (zvýšit sklon) nebo Incline (snížit sklon) nebo jedno z očíslovaných tlačítek Incline (sklon). Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se běžecký trenažér postupně nastaví na zvolený sklon.

5. Na displejích sledujte svůj postup.

Při chůzi nebo běhu na trenažéru může displej zobrazovat následující informace:

- Uplynulý čas
- Vzdálenost, kterou jste ušli nebo uběhli
- Ukazatel intenzity tréninku
- Přibližný počet spálených kalorií
- Sklon běžeckého trenažéru
- Počet zdoláných metrů převýšení.
- Rychlost běžeckého pásu
- Srdeční frekvence (viz krok 6)
- Zobrazovací systém

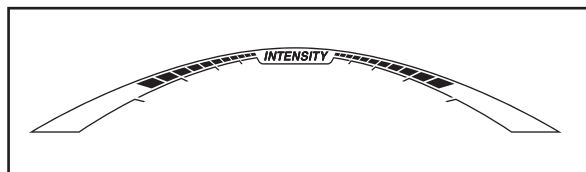
Zobrazovací systém konzoly nabízí několik karet. Pomocí Display (zobrazení) tlačítka nebo tlačítka pro zvyšování a snižování vedle tlačítka Enter vyhledejte požadovanou kartu/záložku.

Karta Incline zobrazuje nastavení profilu svahu pro trénink. Na konci každé minuty se objeví nový segment. Karta Speed zobrazuje nastavení profilu rychlosti pro trénink.

Karta My Trail (moje trasa) zobrazuje úsek trasy představující 400 metrů. Průběh tréninku zobrazuje blikající obdélník. Na kartě My Trail se zobrazuje také počet absolvovaných kol.

Karta Calorie (kalorie) zobrazuje přibližný počet spálených kalorií. Výška jednotlivých segmentů představuje množství kalorií spálených během příslušného segmentu. Zvolíte-li záložku Calorie, zobrazí se přibližný počet spálených kalorií za hodinu.

V průběhu cvičení přibližnou úroveň intenzity vašeho tréninku signalizuje měřidlo intenzity.



Do výchozí nabídky se můžete vrátit stiskem tlačítka Home (domů) (nastavení výchozí nabídky je popsáno na straně 26, viz REŽIM NASTAVENÍ). Podle potřeby lze tlačítko Home stisknout opakovaně.

Je-li připojen modul iFit, symbol bezdrátového připojení v horní části displeje signalizuje sílu bezdrátového signálu. Plnou sílu signálu představují čtyři oblouky.

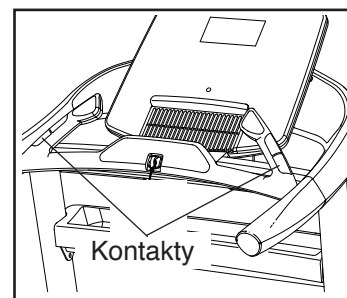


Resetování displejů provedte stisknutím tlačítka Stop, vyjmutím klíče a poté opětovným vložením klíče.

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Poznámka: Pokud zároveň používáte snímač pulsu v rukojeti a v hrudním monitoru srdečního tepu, konzola nezobrazí vaši srdeční frekvenci správně. Informace o monitoru srdečního tepu (snímači pulsu) jsou uvedeny na straně 18.

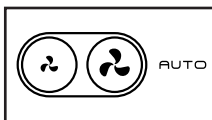
Před použitím monitoru srdečního tepu z kovových kontaktů na pulsní liště odstraňte plastové fólie. Navíc se ujistěte, zda máte čisté ruce.



Při měření srdeční frekvence **stůjte na kolejničkách pro chodidla** a dlaněmi přidržte pulsní tyč na kovových kontaktech; **nehýbejte rukama**. Po detekci pulsu při každém úderu srdce blikne symbol srdce na kalorickém displeji, objeví se jedna nebo dvě tečky a poté srdeční frekvence. **Pro co nejpřesnější údaj o srdeční frekvenci přidržte kovové kontakty dalších přibližně 15 sekund.**

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Ventilátor umožňuje nastavení několika rychlostí otáček a automatický režim. Je-li navolen automatický režim, otáčky ventilátoru se automaticky zvyšují a snižují v závislosti na rychlosti běžeckého pásu.



Opakovaným stiskem tlačítek ventilátoru lze navolit otáčky ventilátoru, popř. ventilátor vypnout.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

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

Pak přepněte vypínač do vypnuté polohy a odpojte síťový kabel. **DŮLEŽITÉ: Pokud to neprovedete, elektrické součástky běžeckého trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.**

POUŽÍVÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 21.

2. Vyberte přednastavený trénink.

Při výběru přednastaveného tréninku stiskněte opakovaně tlačítko Calorie (tréninky pro hubnutí), Incline (sklon), Intensity (intenzita) nebo Speed (rychlost), dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

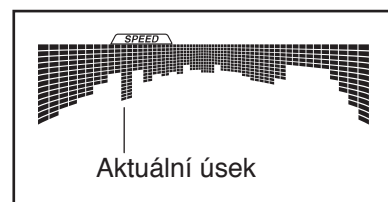
Po výběru přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí doba trvání a název tréninku. V zobrazovacím systému se navíc objeví profil nastavené rychlosti tréninku. Pokud zvolíte kalorický trénink (pro hubnutí), v názvu tréninku se objeví přibližný počet kalorií, které se tréninkem spálí.

3. Spusťte tréninkový program.

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

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

Profily v kartě rychlosti a kartě sklonu zobrazují váš postup během tréninku.



Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje nastavenou rychlost nebo sklon pro aktuální úsek. Na konci každého úseku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu. Pokud je pro další úsek naprogramována jiná rychlost a/nebo sklon, rychlost a/nebo sklon bude na displeji blikat jako upozornění a běžecký trenažér se automaticky nastaví na novou rychlost a/nebo sklon.

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

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

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

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Chcete-li trénink spustit znovu, stiskněte tlačítka Start nebo tlačítka Speed. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Jakmile začne další úsek tréninku, běžecký trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.

4. Na displejích sledujte svůj postup.

Viz krok 5 na straně 22. Pokud si navolíte přednastavený trénink, na displeji se místo uplynulého času zobrazí zbývajíc čas.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 22.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 23.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 23.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU SE STANOVENÍM CÍLE

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 21.

2. Vyberte trénink se stanovením cíle.

Chcete-li vybrat trénink se stanovením cíle, stiskněte tlačítka Set A Goal (stanovit cíl) na konzole. Pomocí tlačítka pro zvýšení a snížení

hodnoty vedle tlačítka Enter nastavte kalorie, čas nebo vzdálenost a poté stiskněte tlačítka Enter. Cíl vyberte pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter.

Rychlost a sklon pro trénink vyberte stisknutím tlačítek Speed (rychlost) a Incline (sklon). Na obrazovce se zobrazí doba trvání a délka (vzdálenost) tréninku a přibližný počet kalorií spálených během tréninku.

3. Spusťte tréninkový program.

Stisknutím tlačítka Start zahajte trénink. Po stisknutí tlačítka se trenažér začne pohybovat. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

Trénink funguje stejně jako v manuálním režimu (viz strana 21). Trénink bude pokračovat až do dosažení nastaveného cíle. Běžecký pás se poté zpomalí až do úplného zastavení.

Poznámka: Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech, např. na vaší hmotnosti.

4. Na displejích sledujte svůj postup.

Viz krok 6 na straně 22.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 22.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 23.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 23.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU iFIT

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

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 21.

2. Vložte modul iFit do konzoly.

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

DŮLEŽITÉ: Aby byly splněny požadavky předpisů, anténa a vysílač v modulu iFit musí být umístěny ve vzdálenosti alespoň 20 cm od všech osob a nesmí být v blízkosti žádné jiné antény nebo vysílače nebo k nim být připojeny.

3. Vyberte uživatele.

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

4. Vyberte trénink iFit.

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

Další trénink v plánu lze stáhnout stisknutím tlačítka iFit. Pro stažení dalšího tréninku příslušného typu v harmonogramu stiskněte tlačítka Map (mapa), Train (trénink) nebo Lose Wt. (hubnutí). Pomocí tlačítka Compete (soutěžit) se spouští předem naplánovaný závod. Stisknutím tlačítka Track (trasa) si znovu projdete nedávný trénink. **Více informací o tréninkových programech iFit naleznete na iFit.com.** Poznámka: Pokud v plánu vašeho tréninku nejsou žádné tréninky vybraného typu, stáhne se další trénink z plánu tréninků.

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

Poznámka: U každého tlačítka iFit lze spustit dva demo tréninky. Chcete-li použít demo trénink, z konzoly vyjměte modul iFit a stiskněte jedno z tlačítek iFit.

5. Spusťte tréninkový program.

Viz krok 3 na straně 23.

Některými tréninky vás provede hlas audio trenéra. Konzola umožňuje nastavení zvuku audio trenéra (viz REŽIM NASTAVENÍ na straně 26).

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Chcete-li trénink spustit znovu, stiskněte tlačítka Start nebo tlačítka Speed (zvýšit rychlost). Běžec se začne pohybovat rychlostí nastavenou pro první segment tréninku. Při zahájení dalšího úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

6. Na displejích sledujte svůj postup.

Viz krok 6 na straně 22.

Na kartě My Trail (moje trasa) se zobrazuje mapa cesty nebo trať společně s počtem absolvovaných kol.

Během soutěžního tréninku se na kartě Competition (soutěž) zobrazuje průběh závodu. Během závodu bude horní řádek zobrazovacího systému znázorňovat, jakou část závodu jste již absolvovali. Na dalších řádcích se zobrazí vaši první čtyři soupeři. Konec zobrazovacího systému představuje konec závodu.

7. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 22.

8. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 23.

9. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

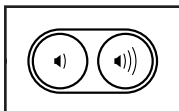
Viz krok 7 na straně 23.

Více informací o režimu iFit naleznete na iFit.com.

POUŽÍVÁNÍ ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím zvukového systému konzoly během tréninku zapojte audio kabel s konektorem 3,5 mm (nepřibalen) do zdířky na konzole a do zdířky v osobním audiopřehrávači; **zkontrolujte řádné zapojení audio kabelu. Poznámka: Při nákupu audio kabelu se obraťte na místní obchod s elektronikou.**

Poté stiskněte tlačítko Play na svém osobním audiopřehrávači. Hlasitost lze regulovat pomocí tlačítek regulace hlasitosti na konzole nebo ovladače hlasitosti na vašem osobním audiopřehrávači.



REŽIM NASTAVENÍ

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

1. Vyberte informační režim.

Chcete-li navolit režim nastavení, stiskněte tlačítko Settings (nastavení). V režimu nastavení se na displeji zobrazí celkový počet hodin používání běžeckého trenažéru celkový počet uražených kilometrů (nebo mil).

V dolní části displeje se zobrazuje stav modulu iFit. Je-li připojen modul iFit, na displeji se zobrazí slova WIFI MODULE. Je-li připojen modul USB, na displeji se zobrazí slova USB/SD MODULE. Není-li připojen žádný modul, na displeji se zobrazí slova NO IFIT MODULE (modul iFit nepřipojen).

2. Vyberte volitelné obrazovky.

Je-li navolen informační režim, na displeji se zobrazí několik volitelných obrazovek. Pomocí tlačítka pro snižování hodnoty vedle tlačítka Enter lze vybrat následující obrazovky:

UNITS (jednotky): Chcete-li změnit měřicí jednotku, stiskněte tlačítko Enter. Pro zobrazení vzdálenosti v mílích vyberte ENGLISH (britský). Pro zobrazení vzdálenosti v kilometrech vyberte METRIC (metrický).

DEMO: Konzola zobrazí demorežim displeje, který se využívá, pokud je běžecký trenažér vystaven v prodejně. Při vypnutém demorežimu bude konzola po zapojení síťového kabelu fungovat normálně, přepněte vypínač do polohy reset a vložte klíč do konzoly. Po vyjmutí klíče zůstane displej svítit, přestože tlačítka nebudou fungovat. Je-li zapnut demorežim, v zobrazovacím systému se zobrazí slovo ON. Pro zapnutí či vypnutí demorežimu stiskněte tlačítko Enter.

CONTRAST LVL (úroveň kontrastu): Kontrast displeje lze upravit pomocí tlačítek pro zvýšení nebo snížení sklonu.

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

TRAINER VOICE (hlas trenéra): Audio trenéra lze zapnut či vypnut stiskem tlačítka Enter.

DEFAULT MENU (výchozí nabídka): Výchozí nabídka se objeví po vložení klíče do konzoly nebo po stisknutí tlačítka Home (domů). Opakovaným stisknutím tlačítka Enter lze jako výchozí nabídku navolit manuální hlavní obrazovku nebo hlavní obrazovku iFit.

CHECK WIFI STATUS (ověřit stav WiFi): Stav modulu iFit Live lze zkontrolovat stisknutím tlačítka Enter. Na spodním displeji se zobrazí číslo verze softwaru, síť SSID, typ šifrování sítě, stav připojení, síla bezdrátového signálu, IP adresa modulu, počet registrovaných uživatelů a jejich jména, výsledky vyhledávání DNS a stav serveru iFit.

SEND/RECEIVE DATA (odeslat/přijmout data): Odesílání a přijímání tréninkových programů, záznamů a aktualizací se provádí stiskem tlačítka Enter. Po skončení procesu se na displeji objeví slova TRANSFERS DONE (přenosy dokončeny).

3. Ukončete režim nastavení.

Režim nastavení opusťte vyjmutím klíče z konzoly.

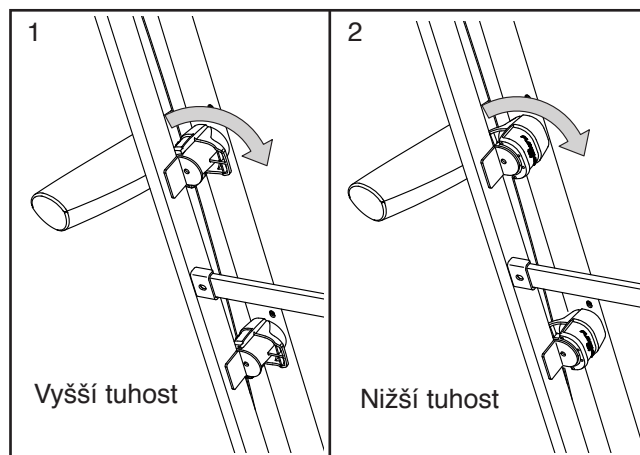
SEŘÍZENÍ SYSTÉMU ODPRUŽENÍ

Běžecský trenážer je vybaven systémem odpružení, který zmírňuje rázy vznikající během chůze nebo při běhu.

Vyjměte klíč z konzoly a odpojte síťový kabel.

Budete-li chtít seřídit odpružení, pravděpodobně budete muset trenážer ustavit do skladovací polohy (viz SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 28).

Tuhost odpružení se zvyšuje otočením do polohy znázorněné na obr. 1; pro snížení tuhosti odpružení otočte do polohy znázorněné na obr. 2. Ostatní prvky odpružení nastavte stejným způsobem. **Poznámka:** Prvky odpružení po obou stranách trenážeru musí být nastaveny na stejnou tuhost. Tuhost odpružení trenážeru by měla být přiměřená rychlosti běhu a hmotnosti uživatele.

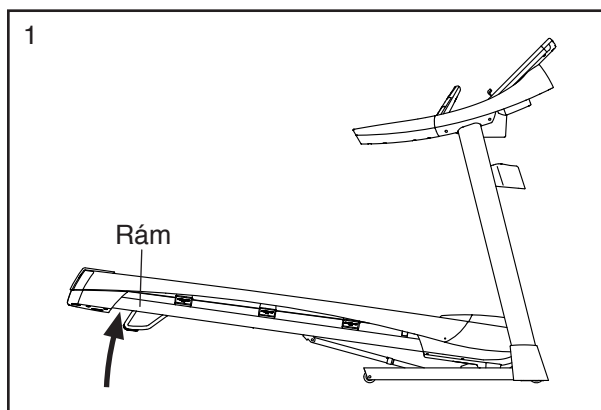


SKLÁDÁNÍ A PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

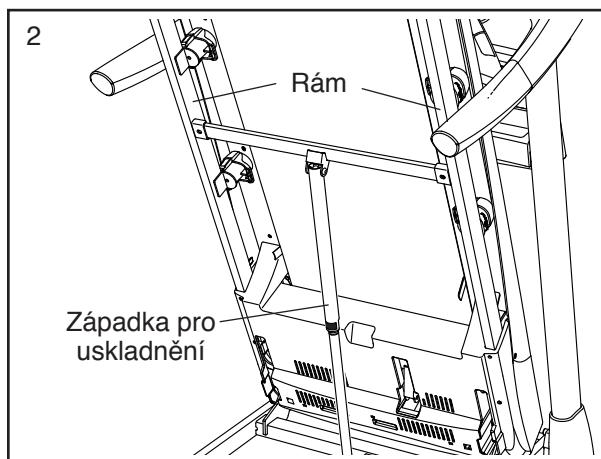
SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

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

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



2. Rám zvedejte tak dlouho, dokud se pojistka západky pro uskladnění nezajistí v poloze pro uskladnění. **POZOR:** Zkontrolujte zajištění západky pro uskladnění.

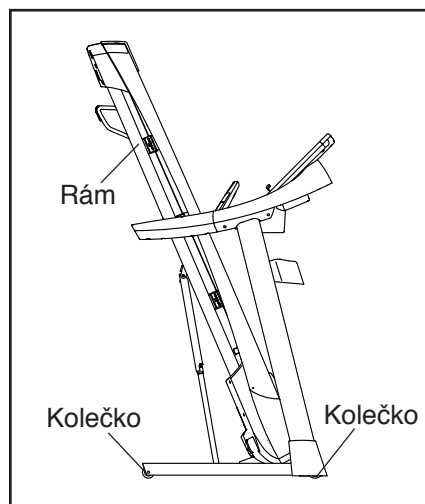


Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér. Běžecký trenažér nevystavujte přímému slunečnímu světlu. Běžecký trenažér neskladujte při teplotách vyšších než 30°C.

PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

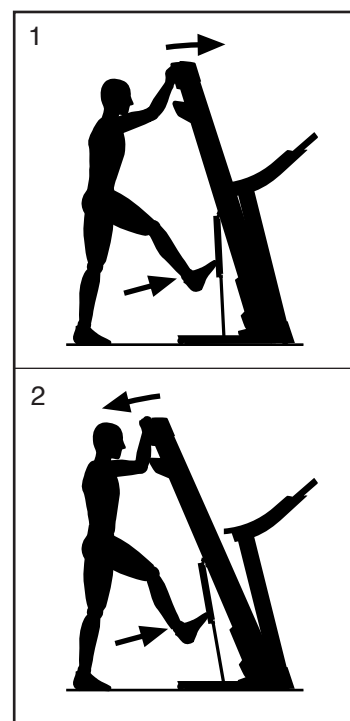
Před přemístěním běžeckého trenažéru jej složte dle pokynů uvedených vlevo. **POZOR:** Ověřte, zda je západka pro uskladnění zajištěna v poloze pro uskladnění. Pro přemístění budou pravděpodobně zapotřebí dvě osoby.

Rám držte oběma rukama a trenažér opatrně zatlačte do požadované polohy. **POZOR:** Trenažér nepřemísťujte, aniž byste jej předtím sklopili dozadu nebo dopředu, netahejte jej za rám a nepřemísťujte po nerovném povrchu.



POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ

1. Zatlačte na horní část rámu směrem dopředu, a zároveň nohou jemně přitlačte na horní část západky pro uskladnění.
2. Západku pro uskladnění přidržujte stisknutou nohou, a současně zatáhněte za horní konec rámu směrem k sobě.
3. Odstupte krok zpět a nechte rám spustit na podlahu.



ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

ÚDRŽBA

Pro dosažení optimálního výkonu a snížení opotřebení je důležitá pravidelná údržba. Při každém použití trenažéru zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.

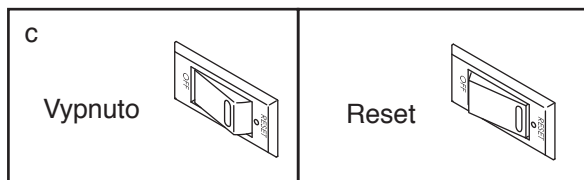
Trenažér pravidelně čistěte a běžecký pásu udržujte čistý a suchý. Nejprve **přepněte vypínač do vypnuté polohy a odpojte síťový kabel**. Vnější díly trenažéru čistěte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ: Nikdy nestříkejte čisticí prostředky přímo na trenažér. Aby nedošlo k poškození konzoly, jakékoliv tekutiny mějte vždy v dostatečné vzdálenosti od konzoly.** Poté trenažér důkladně vysušte měkkým ručníkem.

PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

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

PŘÍZNAK: Zařízení nelze zapnout

- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen do řádně uzemněné zásuvky (viz strana 19). Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3 žilový kabel o průřezu 2 mm² a délce max. 1,5 m.
- Po zapojení síťového kabelu zkontrolujte, zda je do konzoly vložen klíč.
- Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu trenažéru u síťového kabelu. Pokud vypínač vyčnívá, jak je znázorněno na ilustraci, je vypnutý. Chcete-li vypínač resetovat, počkejte pět minut a pak jej zatlačte zpět.

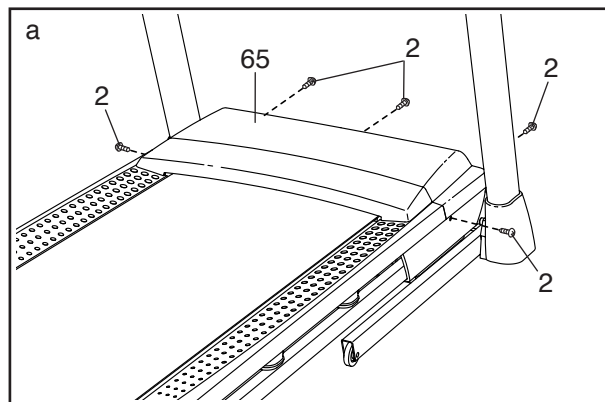


PŘÍZNAK: Napájení se během používání vypíná

- Zkontrolujte vypínač (viz výkres c vlevo). Pokud se vypínač rozpojil, vyčkejte pět minut a poté jej zatlačte zpět.
- Ověřte, zda je zapojen síťový kabel. Je-li síťový kabel zapojen, odpojte jej, vyčkejte pět minut a poté jej znovu zapojte.
- Vyjměte klíč z konzoly a znovu ho zasuňte.
- Pokud trenažér stále nefunguje, použijte informace z přední strany tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje konzoly rozsvícené

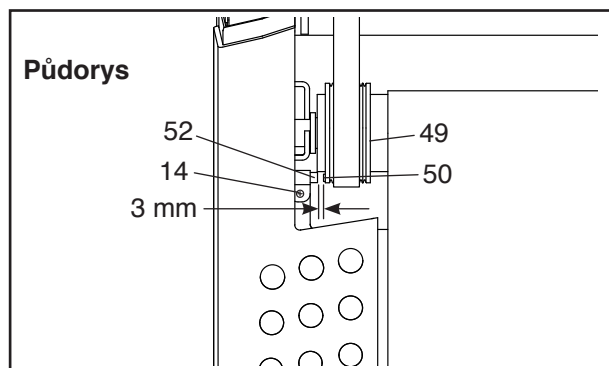
- Konzola obsahuje demorežim displeje, určený k předváděcím účelům, když je trenažér vystaven v prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části REŽIM NASTAVENÍ na straně 26.



PŘÍZNAK: Displeje konzoly nefungují správně

- Vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Odstraňte pět šroubů č. 8 x 3/4" (2). Opatrně vyklopte kryt pohonu (65).

Vyhledejte jazýčkový spínač (52) a magnet (50) na levé straně kladky (49). Otáčejte kladkou, dokud magnet nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem. **Ověřte, zda mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm.** Podle potřeby povolte samořezný šroub č. 8 x 3/4" (14), mírně posuňte jazýčkový spínač a poté šroub opět utáhněte. Pomocí šroubů č. 8 x 3/4" (nejsou zobrazeny) znovu upevněte kryt pohonu (není zobrazen) a pro kontrolu správného údaje rychlosti trenážér spusťte na pár minut.



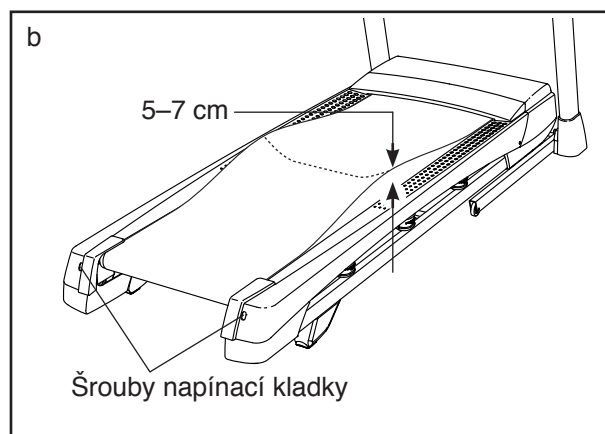
PŘÍZNAK: Sklon běžeckého trenážéru se nemění správně

- Přidrže stisknuté tlačítko Stop a Speed (zvýšit rychlost), vložte klíč do konzoly a poté uvolněte tlačítko Stop a Speed. Dále stiskněte tlačítko Stop a poté stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu. Běžecký trenážér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu a poté vrátí na minimální úroveň. Tím se systém sklonu znovu nakalibruje. Pokud se sklon nezačne kalibrovat, znovu stiskněte tlačítko Stop a pak znovu stiskněte tlačítko Incline (zvýšit sklon) nebo Incline (snížit sklon). Po dokončení kalibrace sklonu vyjměte klíč z konzoly.

PŘÍZNAK: Běžecký pás se během tréninku zpomaluje

- Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3 žilový kabel o průřezu 2 mm² a délce max. 1,5 m.

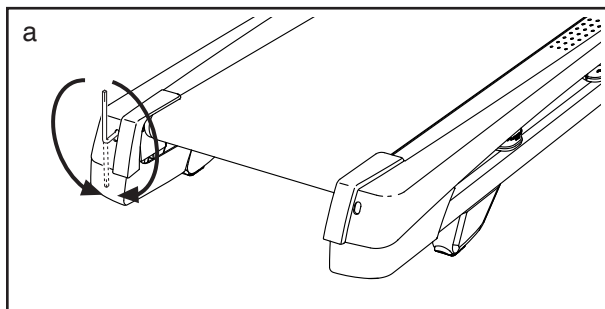
- Pokud je běžecký pás utažen příliš, výkon trenážéru se může snížit a běžecký pás se může poškodit. Vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL.** Pomocí šestihybného klíče otočte oba šrouby napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecký pás utažen správně, je možné zvednout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



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

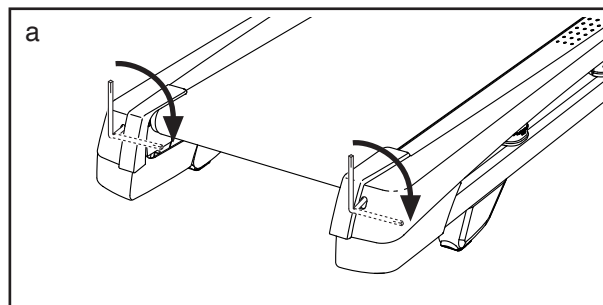
PŘÍZNAK: Běžecský pás není uprostřed mezi kolejnicemi pro chodidla

- a. **DŮLEŽITÉ:** Pokud se běžecský pás odírá o kolejnice pro chodidla, může dojít k poškození pásu. Nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL**. Pokud se běžecský pás posunul doleva, otočte šroub levé napínací kladky pomocí šestihranného klíče o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček; **pokud se běžecský pás posunul doprava**, otočte šroub levé napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky. Dejte pozor, abyste běžecský pás neutáhli příliš. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a chůzí po několik minut zkontrolujte běžecský trenážér. Opakujte až do vystředění běžecského pásu.



PŘÍZNAK: Běžecský pás během tréninku prokluzuje

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



POKYNY PRO CVIČENÍ

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

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

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

INTENZITA CVIČENÍ

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

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

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

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

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

POKYNY PRO TRÉNINK

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

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

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

FREKVENCE CVIČENÍ

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

NÁVRH NA PROTAHOVÁNÍ

Správné provedení několika základních protahovacích cviků je uvedeno vpravo. Protahujte se pomalu - bez trhavých pohybů.

1. Protahování dotykem prstů

Stůjte s mírně pokrčenými koleny a pomalu se ohýbejte od pasu dolů. Když se co nejvíce skláníte k prstům u nohou, uvolněte záda i ramena. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát. Protahování: Kolenní šlachy, zadní část kolen a záda.

2. Protahování kolenních šlach

Sedněte si s nataženou pravou nohou. Přitáhněte chodidlo druhé nohy směrem k sobě a opřete je o vnitřní stehno natažené nohy. Natahujte se co nejvíce k palci u nohy. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Protahování: Kolenní šlachy, dolní část zad a třísla.

3. Protahování lýtek/Achillovy šlachy

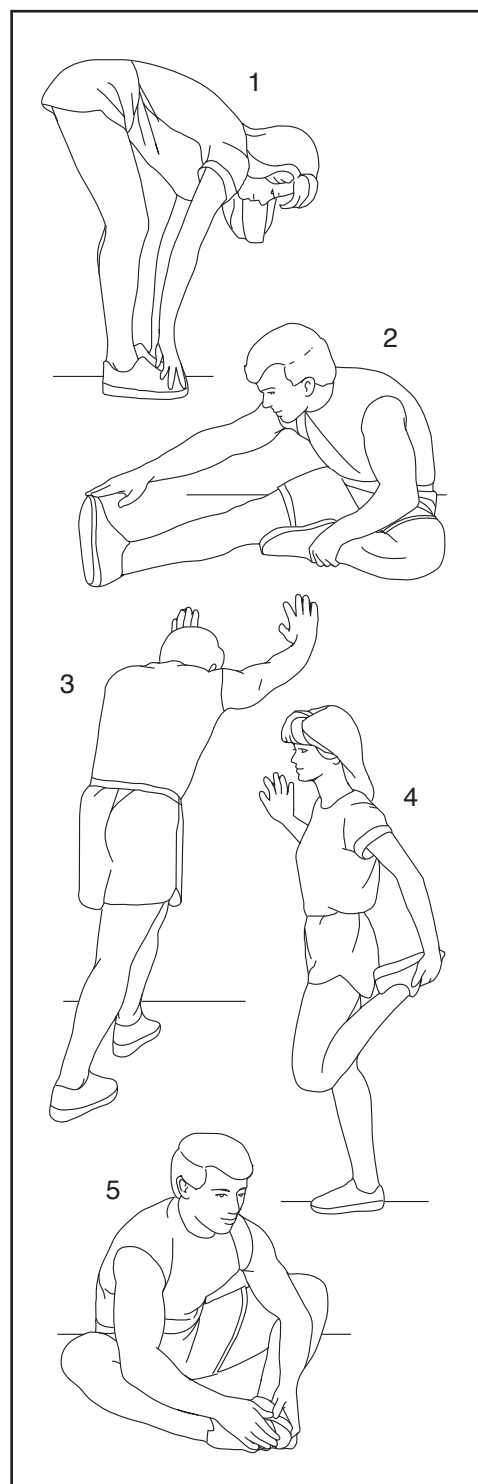
S jednou nohou před druhou se natahujte dopředu a opřete se rukama o stěnu. Mějte zadní nohu rovnou a zadní chodidlo rovně na podlaze. Pokrčte přední nohu, nakloňte se dopředu a přesuňte boky ke stěně. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Pro další protažení Achillových šlach pokrčte také zadní nohu. Protahování: Lýtka, Achillovy šlachy a kotníky.

4. Protahování čtyřhlavého svalu stehenního

Pro rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu a uchopte jedno chodidlo druhou rukou. Patu co nejvíce přitáhněte k hýždím. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Protahování: Čtyřhlavý sval stehenní a boky.

5. Protahování vnitřního lýtka

Sedněte si a dejte plosky chodidel k sobě, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla co nejvíce k oblasti třísel. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát. Protahování: Čtyřhlavý sval stehenní a boky.



SEZNAM DÍLŮ

Model č. NETL14714.6 R1117A

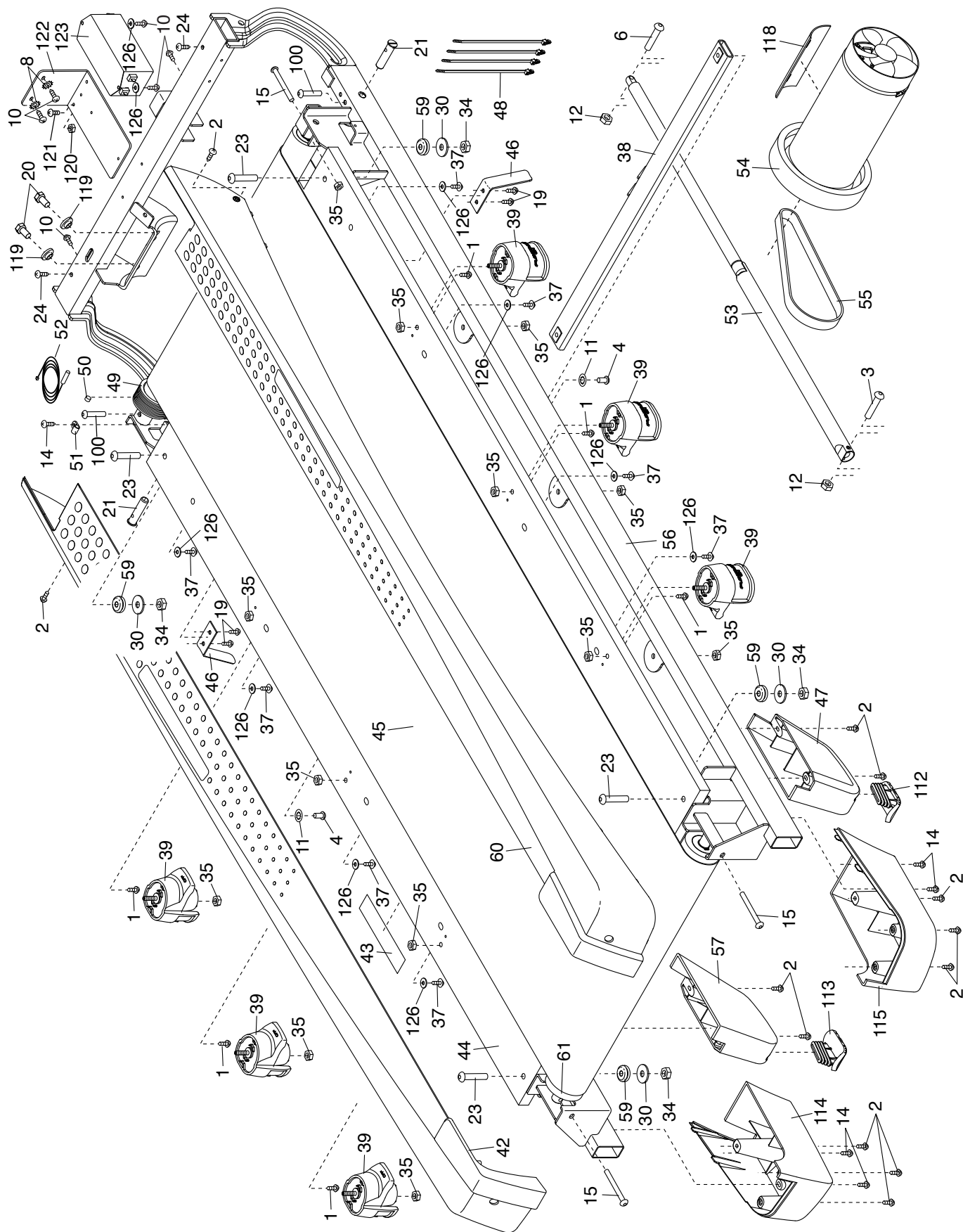
Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	14	Šroub č. 8 x 1/2"	50	1	Magnet
2	84	Šroub č. 8 x 3/4"	51	1	Spona jazýčkového spínače
3	1	Šroub 5/16" x 2 1/4"	52	1	Jazýčkový spínač
4	6	Šroub 5/16" x 3/4"	53	1	Západka pro uskladnění
5	4	Hvězdicová podložka č. 10	54	1	Pohon
6	1	Šroub 5/16" x 1 3/4"	55	1	Pás pohonu
7	6	Šroub 3/8" x 4"	56	1	Rám
8	4	Hvězdicová podložka č. 8	57	1	Levá zadní noha
9	4	Šroub č. 10 x 3/4"	58	1	Uzemňovací kabel konzoly
10	13	Stříbrný šroub č. 8 x 1/2"	59	4	Pryžové odpružení
11	10	Hvězdicová podložka 5/16"	60	1	Kolejnice pro pravé chodidlo
12	2	Matice 5/16"	61	1	Napínací kladka
13	6	Hvězdicová podložka 3/8"	62	2	Přední kolečko
14	9	Samořezný šroub č. 8 x 3/4"	63	2	Mezikus kolečka
15	3	Šroub 1/4" x 2 1/2"	64	1	Základna konzoly
16	1	Šroub 3/8" x 1 1/2"	65	1	Kryt pohonu
17	2	Čep kola 3/8" x 1 1/2"	66	1	Akcent krytu
18	1	Rám konzoly	67	2	Mezikus pro sklon rámu
19	4	Šroub č. 8 x 7/16"	68	5	Spona krytu
20	2	Šroub pohonu 5/16"	69	1	Pohon pro sklon
21	2	Kolík 3/8"	70	1	Rám pro sklon
22	2	Šroub 3/8" x 1"	71	2	Mezikus rámu
23	4	Lícovaný šroub 5/16" x 1 3/4"	72	1	Ovladač
24	2	Šroub č. 8 x 1 3/4"	73	1	Příhrádka
25	4	Šroub č. 8 x 1"	74	2	Krytka základny
26	1	Upnutí ovládací jednotky	75	1	Vypínač
27	1	Pravá příhrádka	76	1	Síťový kabel
28	4	Šroub 5/16" x 2 1/2"	77	2	Průchodka
29	1	Šroub se šestihrannou hlavou 3/8" x 1 3/4"	78	1	Opěrka na břicho
30	4	Plochá podložka 5/16"	79	1	Horní část levého madla
31	4	Šroub 1/4" x 1/2"	80	1	Konzola
32	4	Hvězdicová podložka 1/4"	81	1	Kabel sloupku
33	6	Pojistná matice 3/8"	82	1	Levý kryt základny
34	4	Matice 5/16"	83	1	Pravý kryt základny
35	13	Pojistná matice 3/8"	84	1	Spodní část pravého madla
36	1	Levá příhrádka	85	1	Spodní část levého madla
37	8	Šroub č. 8 x 5/8"	86	2	Madlo
38	1	Příčka	87	1	Kryt levého reproduktoru
39	6	Odpojovač	88	1	Zadní část levého reproduktoru
40	1	Feritová skříň	89	1	Levý sloupek
41	1	Příčka sloupků	90	1	Pravý sloupek
42	1	Kolejnice pro levé chodidlo	91	2	Štítek s varováním
43	1	Štítek s upozorněním	92	1	Horní část pravého madla
44	1	Běžecská plošina	93	1	Pulzní příčka
45	1	Běžecský pás	94	1	Základna
46	2	Kluznice pásu	95	1	Horní část pulzní příčky
47	1	Pravá zadní noha	96	1	Zadní část pravého reproduktoru
48	4	Kabelová spojka	97	2	Kolečko
49	1	Hnací váleček/kladka	98	1	Klíč/spona
			99	10	Kabelová spojka

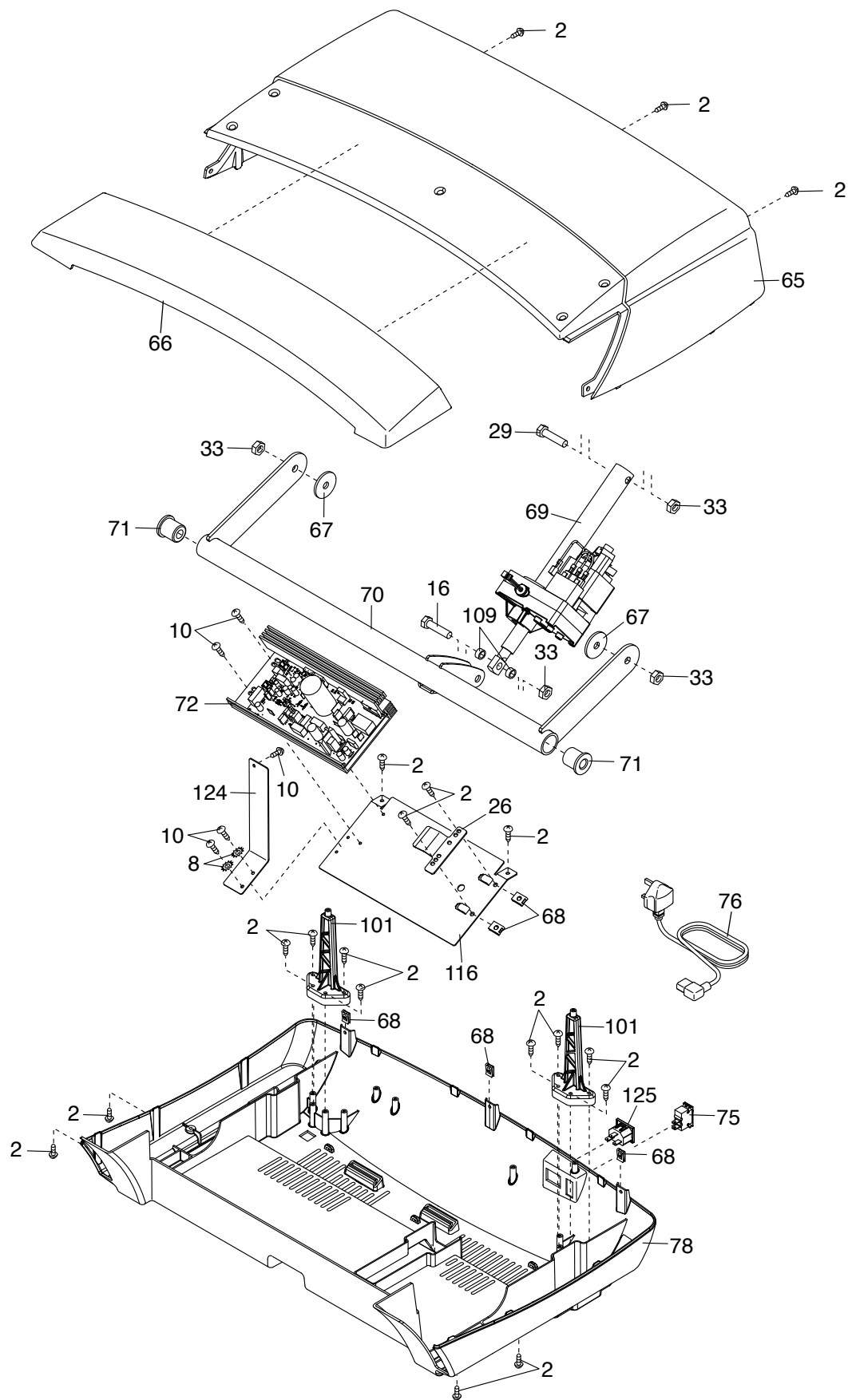
Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
100	2	Šroub 1/4" x 1 1/2"	115	1	Kryt pravého rámu
101	2	Sloupek krytu	116	1	Držák elektroniky
102	2	Svorka konzoly	117	2	Podložka pod základnu
103	1	Kryt pravého reproduktoru	118	1	Odpojovač pohonu
104	1	Zadní část základny konzoly	119	2	Pouzdro pohonu
105	1	Kryt konzoly	120	1	Matice č. 8
106	2	Šroub č. 8 x 5/8"	121	1	Šroub se zápusnou hlavou č. 8 x 3/4"
107	2	Reproduktor	122	1	Držák elektroniky
108	1	Monitor srdečního tepu	123	1	Filtr
109	2	Mezikus pohonu pro sklon	124	1	Uzemňovací objímka
110	8	Šroub č. 6 x 1/2"	125	1	Zásuvka
111	6	Šroub č. 3 x 3/8"	126	10	Malá podložka
112	1	Podložka pod pravé chodidlo	*	–	Návod k obsluze
113	1	Podložka pod levé chodidlo			
114	1	Kryt levého rámu			

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

ROZLOŽENÝ VÝKRES A

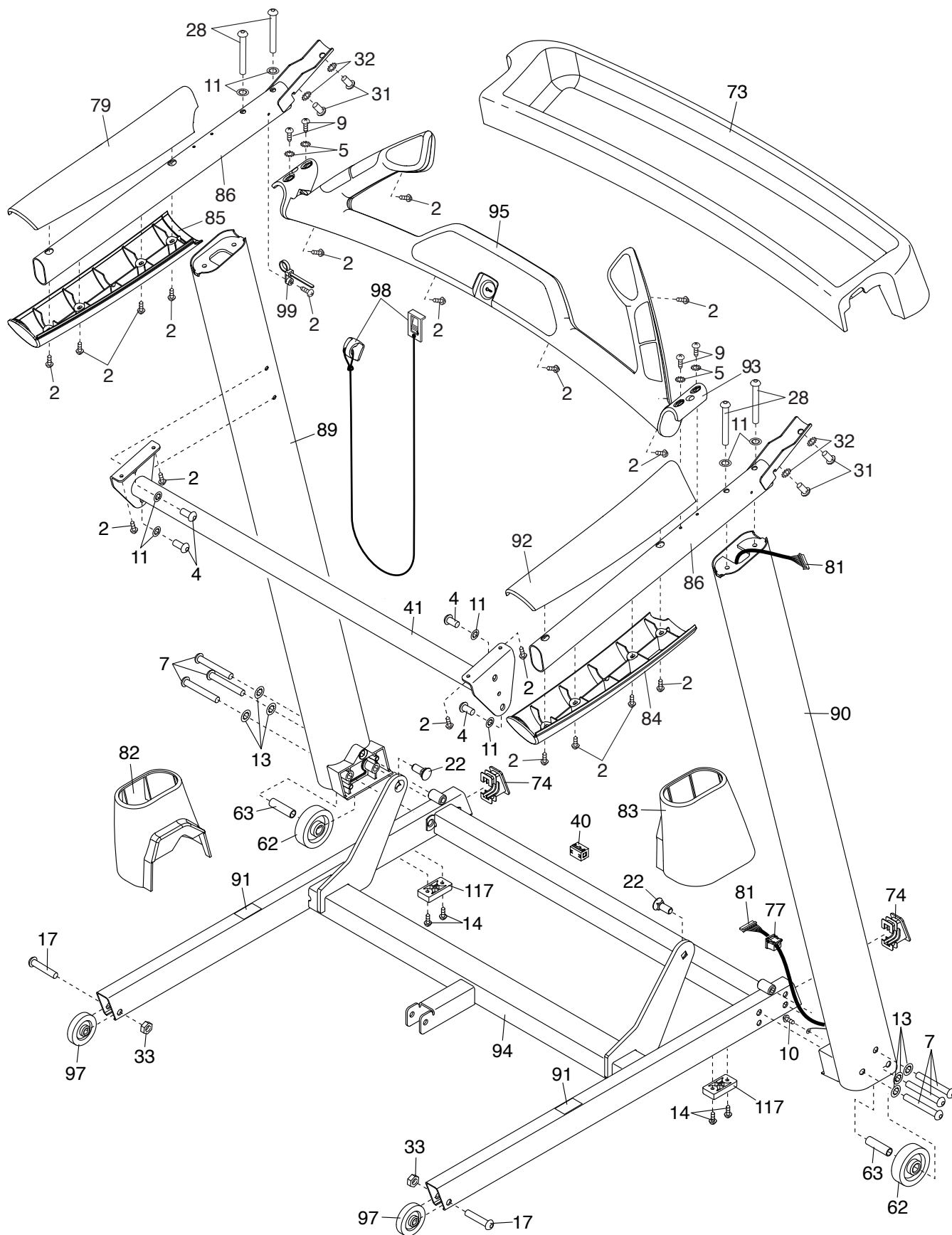
Model č. NETL14714.6 R1117A

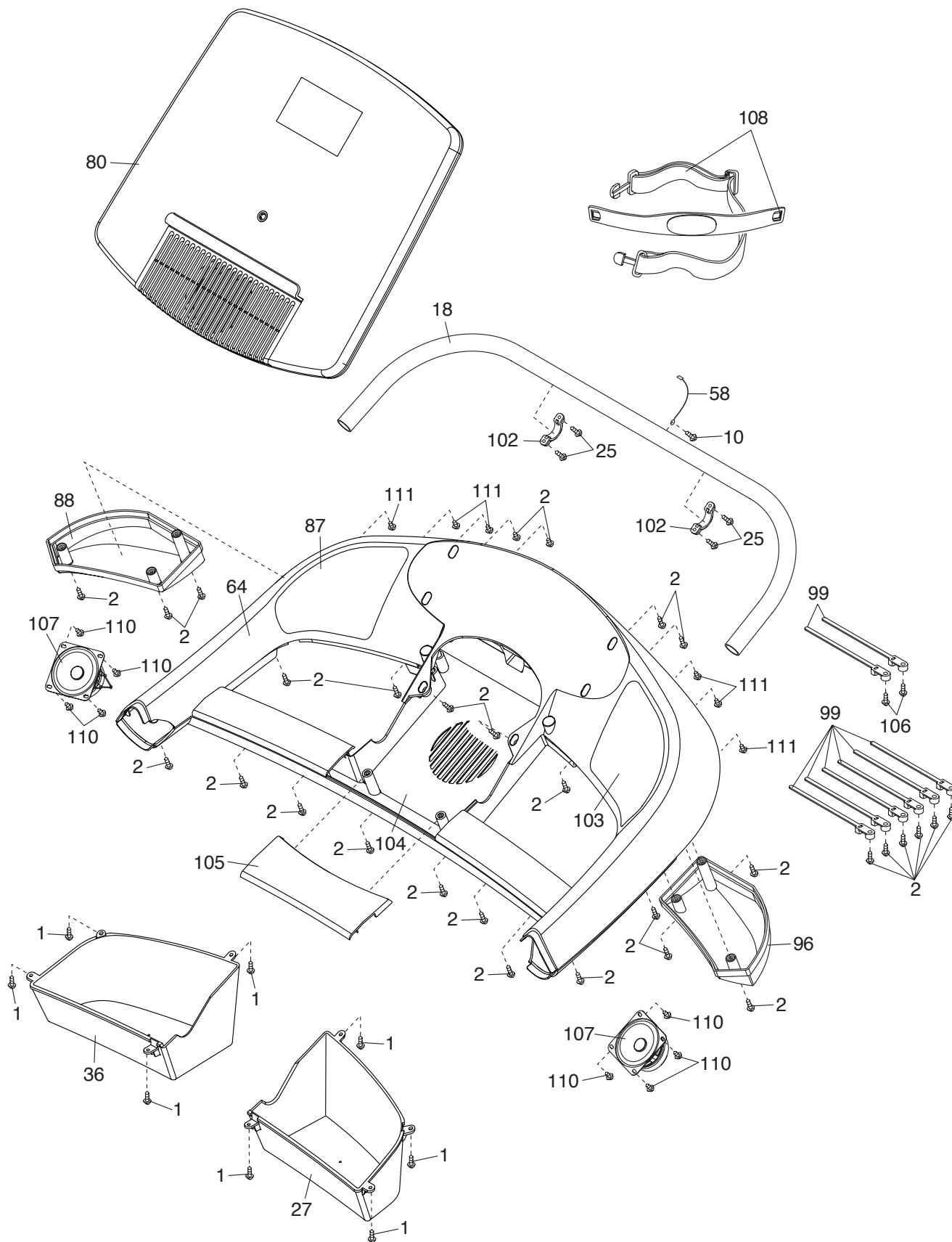




ROZLOŽENÝ VÝKRES C

Model č. NETL14714.6 R1117A





OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

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

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

INFORMACE O RECYKLACI

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

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

