



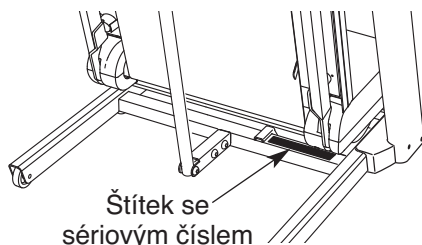
S univerzálním dokem pro iPod®

T12_{si}

Model č. NETL14909.0

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo pro budoucí potřebu.



MÁTE OTÁZKY?

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

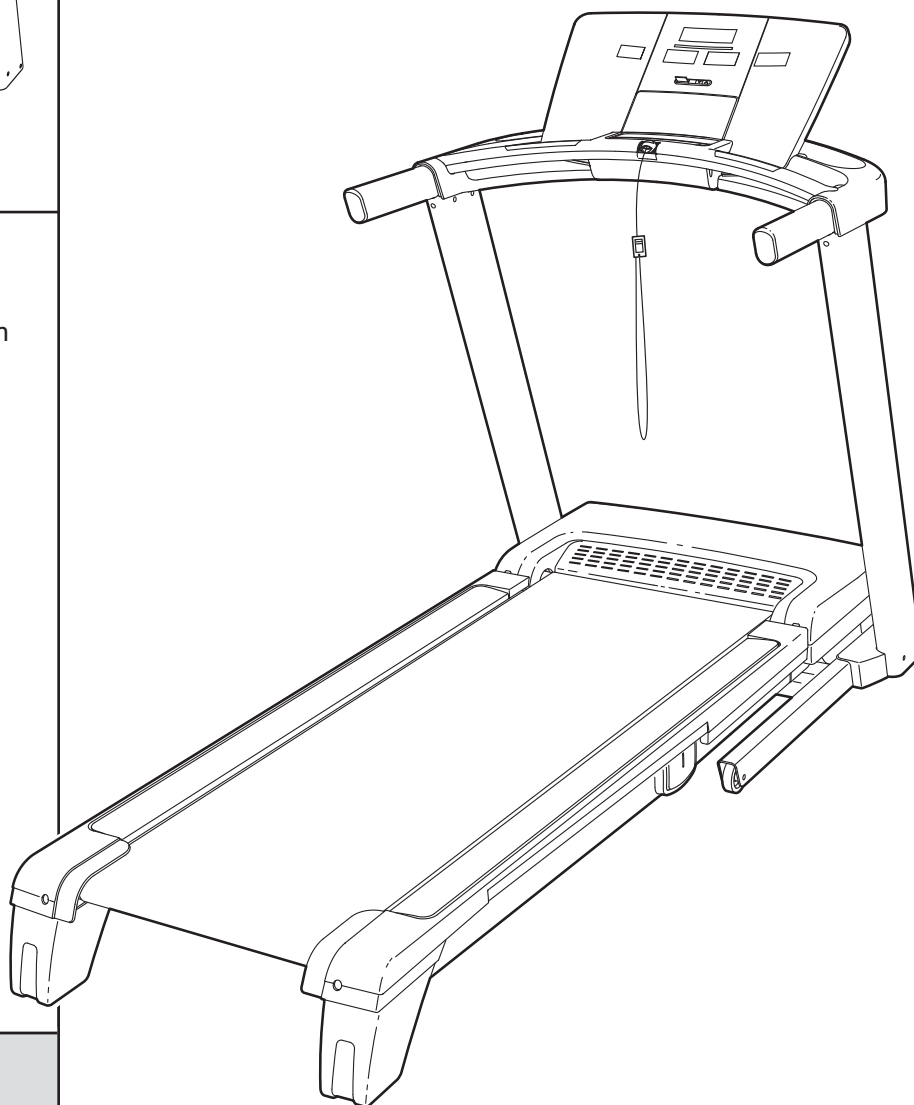
Navštivte naše internetové stránky:

www.iconsupport.eu

⚠ POZOR

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

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



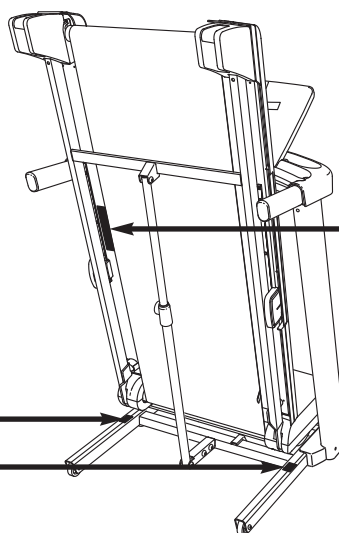
www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘÍPRAVA	5
MONTÁŽ	6
JAK POUŽÍVAT HRUDNÍ SNÍMAČ PULSU	12
PROVOZ A NASTAVENÍ	13
SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU	24
PORADCE PŘI POTÍŽÍCH	26
POKYNY PRO CVIČENÍ	29
SEZNAM DÍLŮ	30
ROZLOŽENÝ VÝKRES	32
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.



UPOZORNĚNÍ:

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

- Při spouštění a zastavování běžeckého trenážeru stůjte pouze na vodících kolejkách.
- Rychlost mějte v malých přírůstcích.
- Při tréninku na běžeckém trenážeru se přidržujte madel a vždy noste bezpečnostní sponu.
- Při pocitech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénink přerušte.
- Před přemístěním nebo uskladněním běžeckého trenážeru zcela zavřete západku pro uskladnění.
- Před složením běžeckého trenážeru u do polohy pro uskladnění snižte sklon na nejnižší úroveň.
- Nedovolte, aby se v blízkosti běžeckého trenážeru pohybovaly děti.
- Pokud se trenážer 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 trenážeru vždy noste sportovní obuv.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

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

1. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
2. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého trenažéru byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
3. Běžecký trenažér používejte pouze k popsanému účelu.
4. Běžecký trenažér umístěte na rovný povrch a ponechtejte prostor minimálně 2,4 m za trenažérem a 0,6 m na každé straně. Běžecký trenažér neumísťujte na povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér.
5. Běžecký trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
6. Trenažér nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
7. Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah trenažéru.
8. Běžecký trenažér smí používat osoby do hmotnosti 300 liber (136 kg).
9. Nikdy nedovolte, aby běžecký trenažér současně používala více než jedna osoba.
10. Při používání trenažéru noste vhodný cvičební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v trenažéru zachytit. Sportovní podpurné oblečení se doporučuje pro muže i ženy. Vždy noste sportovní obuv. Na běžecký trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčochách nebo v sandálech.
11. Při zapojování síťový kabel (viz strana 13) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
12. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
13. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
14. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, je-li napájení vypnuté. Běžecký trenažér nepoužívejte, pokud je síťový kabel nebo zásuvka poškozená nebo pokud běžecký trenažér nefunguje správně. (Pokud trenažér nefunguje správně, prostudujte si kapitolu PORADCE PŘI POTÍŽÍCH na straně 26).
15. Před používáním trenažéru si přečtěte, porozumějte a otestujte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 15).
16. Běžecký trenažér nikdy nespouštějte, pokud stojíte na běžeckém pásu. Při používání trenažéru se vždy držte madel.
17. Trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.
18. Snímač pulsu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci mohou mít vliv různé faktory, včetně pohybu uživatele. Snímač pulsu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.

19. Běžecký trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud trenažér není v provozu, vždy vyjměte klíč, odpojte napájecí kabel a vypínač/jistič dejte do polohy „off“. (Poloha jističe je znázorněna na výkrese na straně 5).
20. Běžecký trenažér se nepokoušejte zvedat, snižovat ani přesouvat, pokud není řádně sestavený. (Viz MONTÁŽ na straně 6 a POSTUP SKLÁDÁNÍ A PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 24). Pro zvedání, spouštění nebo přemísťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.
21. Při skládání nebo přemísťování běžeckého trenažéru zkontrolujte, zda západka pro uskladnění bezpečně přidržuje rám v poloze pro uskladnění.
22. Do otvorů v běžecském trenažéru nikdy nekládejte žádné předměty.
23. Pravidelně kontrolujte a řádně utahujte všechny části běžeckého trenažéru.
24. **NEBEZPEČÍ:** Ihned po použití, před čištěním trenažéru a před prováděním údržby a nastavení dle tohoto návodu vždy odpojte síťový kabel. Nikdy nesnímejte kryt motoru, dokud k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné servisní úkony, než je popsáno v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
25. Tento běžecký trenažér je určen pouze pro domácí použití. Tento běžecký trenažér nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.

TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

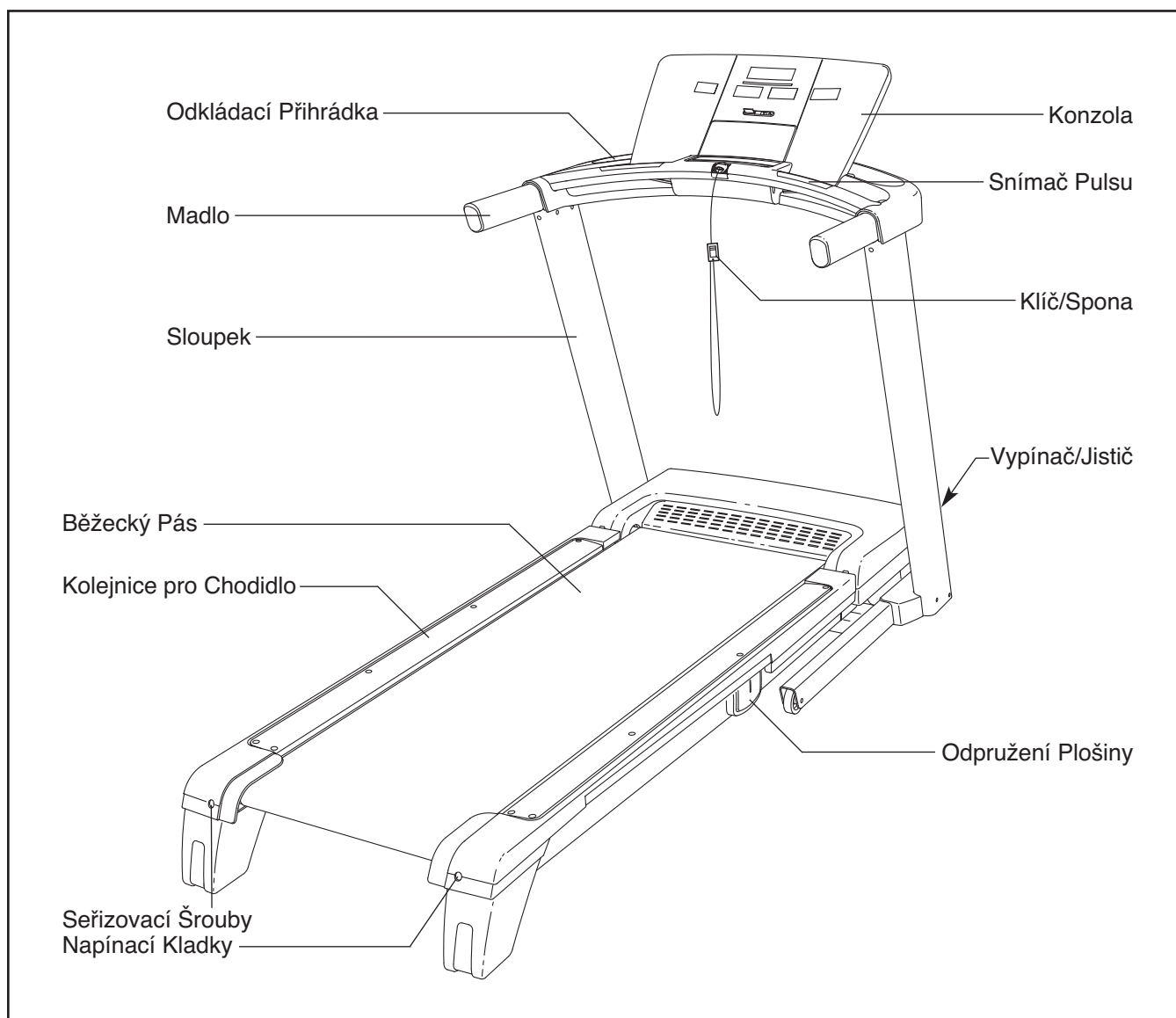
PŘÍPRAVA

Děkujeme vám, že jste si vybral(a) revoluční běžecký trenažér NordicTrack® T12si s univerzálním dokem pro iPod®. Trenažér T12si s univerzálním dokem pro iPod nabízí řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení. Pokud necvičíte, unikátní běžecký trenažér lze složit na potřebné podlahové ploše minimálně o polovinu menší než u jiných běžeckých trenažérů.

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

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

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

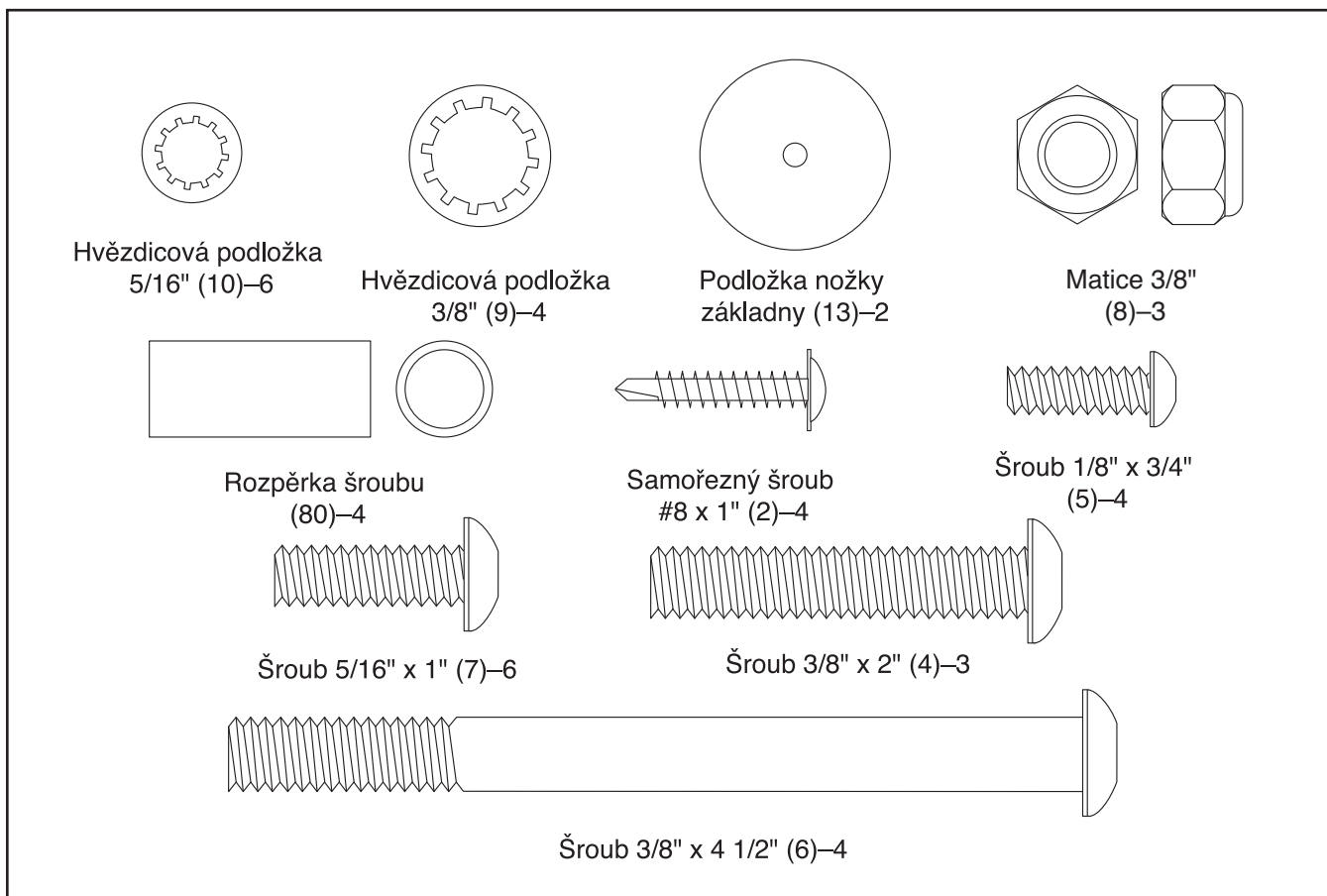


MONTÁŽ

K montáži jsou zapotřebí dvě osoby. Umístěte běžecký trenážér na volnou plochu a odstraňte veškeré obalové materiály. **Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.** Poznámka: Spodní strana běžeckého pásu trenážéru je opatřena vrstvou vysoce účinného maziva. Během přepravy se určité množství maziva může vytlačit k horní části běžeckého pásu nebo do přepravní krabice. K tomu dochází běžně a není tím ovlivněna funkce běžeckého trenážéru. Pokud se na horní části běžeckého pásu nachází mazivo, jednoduše je setřete měkkou tkaninou navlhčenou v mírném neabrazivním čisticím prostředku.

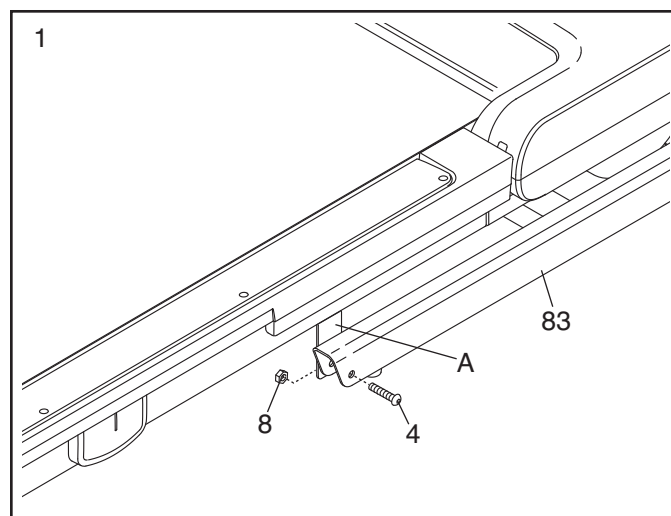
K montáži jsou zapotřebí šestihranné klíče , **které jsou součástí dodávky, a dále křížový šroubovák** , **francouzský klíč** , **kleště s dlouhými úzkými čelistmi**  **a pryžovou palici**  .

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. Pro montáž nepoužívejte elektrické nástroje, zamezíte tak poškození dílů. Součástí dodávky mohou být náhradní drobné součástky.



1. **Ověřte, zda je síťový kabel odpojen.**

Ze základny (83) vyšroubujte matici 3/8" (8) , 2 šrouby 3/8" x 2" (4) a sejměte přepravní držák (A). **Tento krok opakujte na druhé straně trenážeru.** Přepravní držáky zlikvidujte. Tyto šrouby a matice budou použity v krocích 3 a 6.

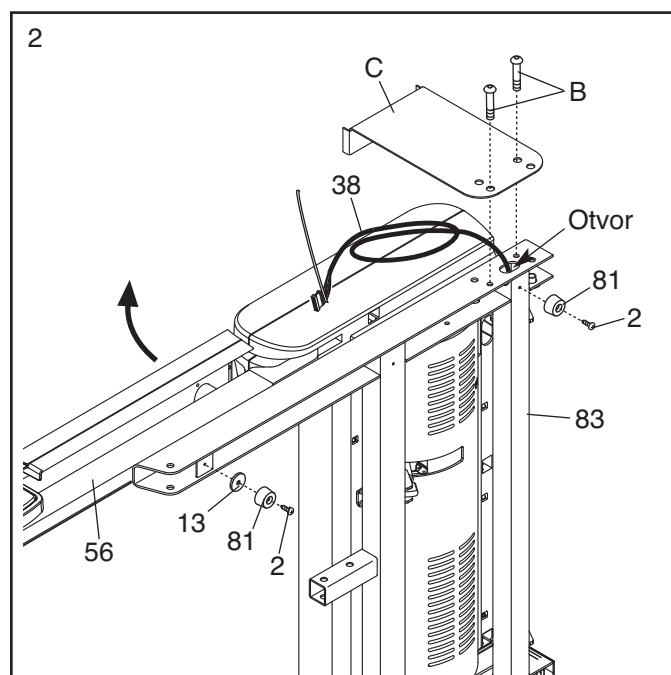


2. S pomocí druhé osoby běžecký trenážér opatrně naklopte na levou stranu. Částečně sklopte rám (56), aby byl běžecký trenážér stabilnější; **rám ještě zcela nesklápějte.**

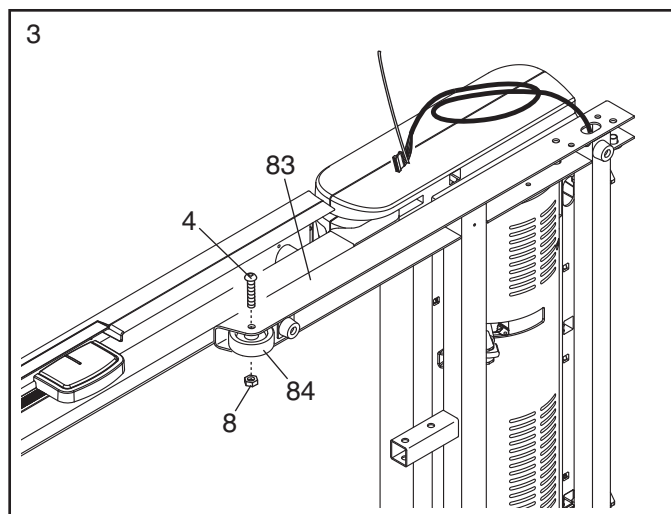
Vyjměte a zlikvidujte dva vyznačené šrouby (B) a přepravní držák (C).

Odřízněte přepravní provaz, který upevňuje kabel sloupku (38) k základně (83). Ve vyznačeném otvoru v základně vyhledejte lanko a pomocí něj vytáhněte kabel sloupku z otvoru.

Pomocí samořezného šroubu #8 x 1" (2) a podložky pro nožku základny (13) na vyznačeném místě upevněte k základně (83) nožku (81). Další nožku základny (81) upevněte pomocí pouze jednoho samořezného šroubu #8 x 1" (2).



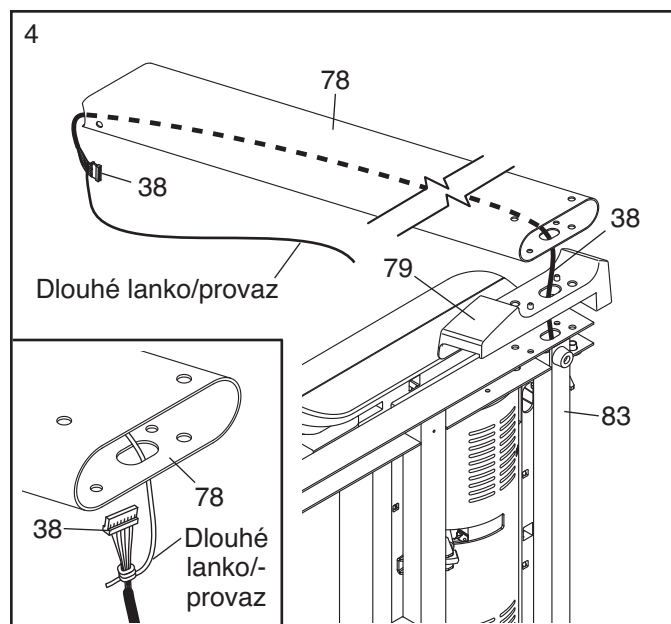
3. Pomocí šroubů 3/8" x 2" (4) a matic 3/8" (8), které jste demontovali v kroku 1, upevněte kolečko (84). **Matici neutahujte příliš; kolečko se musí volně otáčet.**



4. Vyhledejte pravý sloupek (78) a mezikus pravého sloupku (79), které jsou označeny nálepkami „Right“ (vpravo).

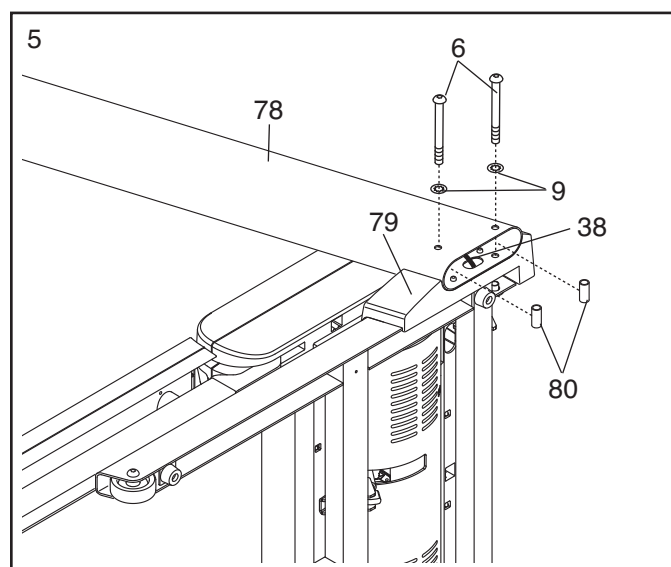
Kabel sloupku (38) provlečte mezikusem pravého sloupku (79) dle ilustrace. Mezikus pravého sloupku nasadíte na základnu (83). **Pozor, abyste nesevřeli kabel stojanu.**

S pomocí druhé osoby přidržujte pravý sloupek (78) v blízkosti základny (83). **Viz výřezový výkres.** Dlouhý provaz v pravém sloupku pevně uvažte kolem konce kabelu sloupku (38). Poté táhněte za druhý konec dlouhého lanka až do úplného provlečení kabelu pravým sloupkem.



5. Podložku rozpěrky šroubu (80) přidržte uvnitř spodního konce pravého sloupku (78). Do pravého sloupku a rozpěrky šroubu vložte šroub 3/8" x 4 1/2" (6) s hvězdicovou podložkou 3/8" (9). **Tento krok opakujte u druhé rozpěrky šroubu (80), šroubu 3/8" x 4 1/2" (6) a hvězdicové podložky 3/8" (9).** Poté ustavte pravý sloupek v mezikusu (79) pravého sloupku. **Pozor, abyste nesevřeli kabel sloupku (38).**

Částečně utáhněte šrouby 3/8" x 4 1/2" (6); **zatím je však neutahujte úplně.**

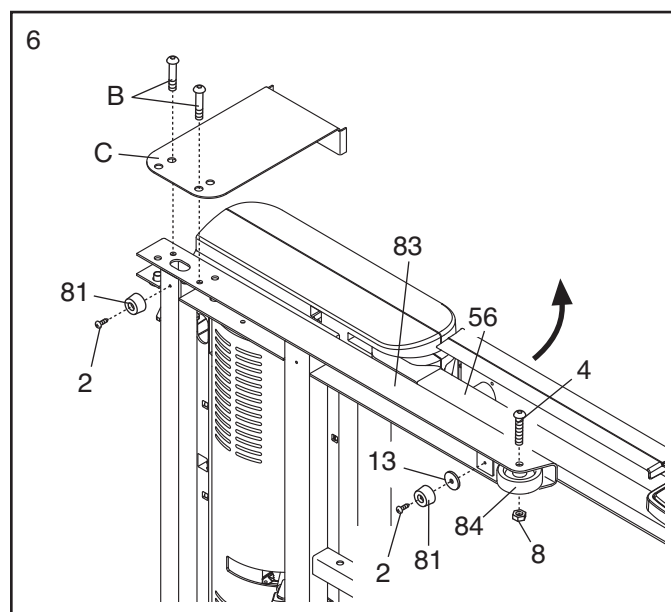


6. S pomocí druhé osoby běžecký trenážér opatrně naklopte na pravou stranu. Částečně sklopte rám (56), aby byl běžecký trenážér stabilnější; **rám ještě zcela nesklápějte.**

Vyjměte a zlikvidujte dva vyznačené šrouby (B) a přepravní držák (C).

Pomocí samořezného šroubu #8 x 1" (2) a podložky pro nožku základny (13) na vyznačeném místě upevněte k základně (83) nožku (81). Další nožku základny (81) upevněte pomocí pouze jednoho samořezného šroubu #8 x 1" (2).

Pomocí šroubů 3/8" x 2" (8) a matice 3/8" (8), které jste demontovali v kroku 1, upevněte kolečko (84). **Matici neutahujte příliš; kolečko se musí volně otáčet.**

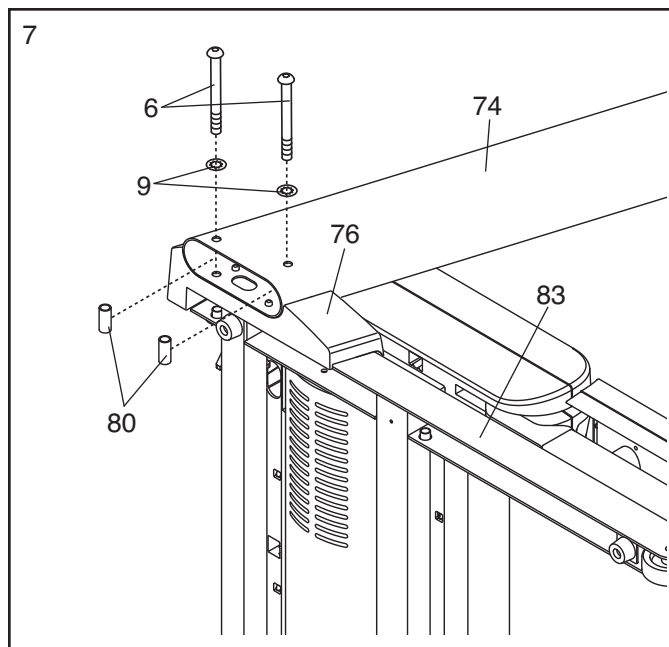


7. Mezikus (76) pravého sloupku nasadíte na základnu (83). Rozpěrku šroubu (80) přidržíte uvnitř spodního konce levého sloupku (74). Do levého sloupku a rozpěrky šroubu vložte šroub 3/8" x 4 1/2" (6) s hvězdicovou podložkou 3/8" (9).

Tento krok opakuje u druhé rozpěrky šroubu (80), šroubu 3/8" x 4 1/2" (6) a hvězdicové podložky 3/8" (9). Potom ustavte levý sloupek v mezikusu levého sloupku.

Částečně utáhněte šrouby 3/8" x 4 1/2" (6); **zatím je však neutahujte úplně.**

S pomocí druhé osoby naklopte běžecký treňažer tak, aby základna (83) byla rovně na podlaze.

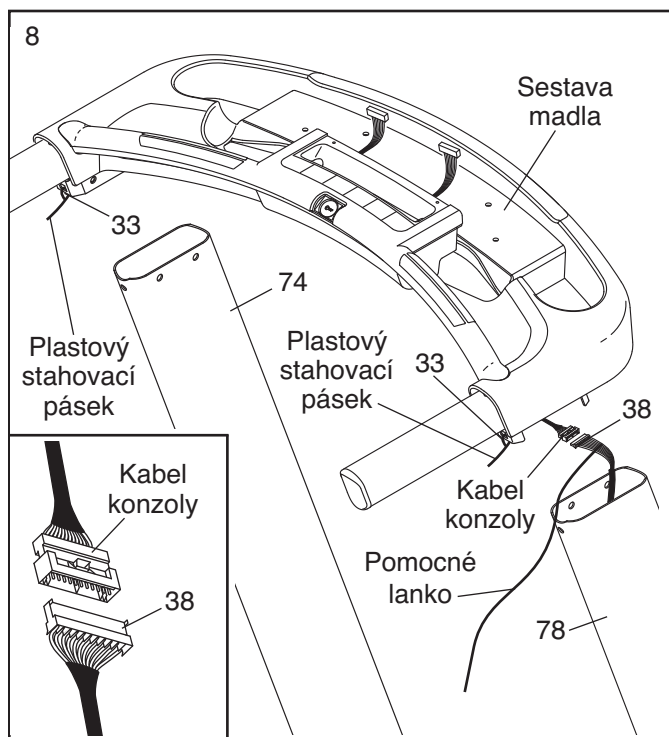


8. Vyjměte plastová lanka ze sestavy madla. V případě nutnosti zatlačte na místo klecovou maticí 5/16" (33).

Druhá osoba přidrží sestavu madla v blízkosti sloupků (74, 78). Spojte kabel sloupku (38) s kabelem konzoly. **Viz výřezový výkres.**

Konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zacvaknout. Pokud se tak nestane, otočte jedním konektorem a zkuste to znovu. **POKUD KONEKTORY NEJSOU SPRÁVNĚ PŘIPOJENY, KONZOLA SE MUŽE PŘI ZAPNUTÍ NAPAJENÍ POSKODIT.**

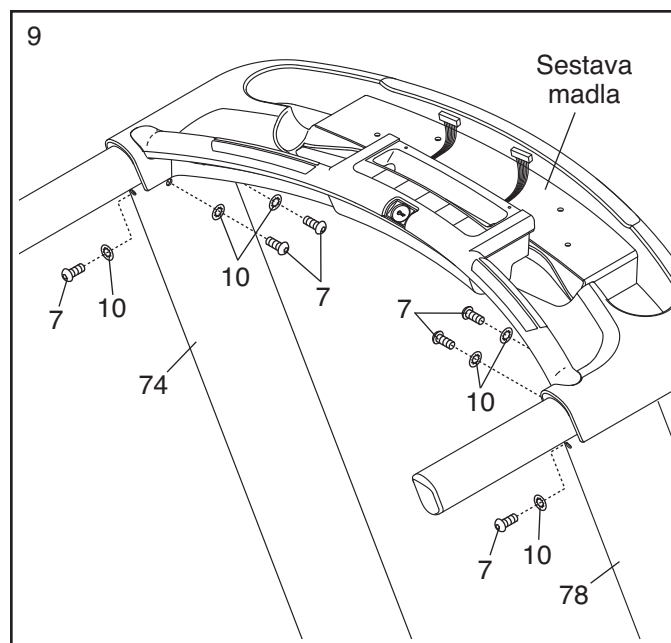
Vyjměte lanko z kabelu sloupku (38).



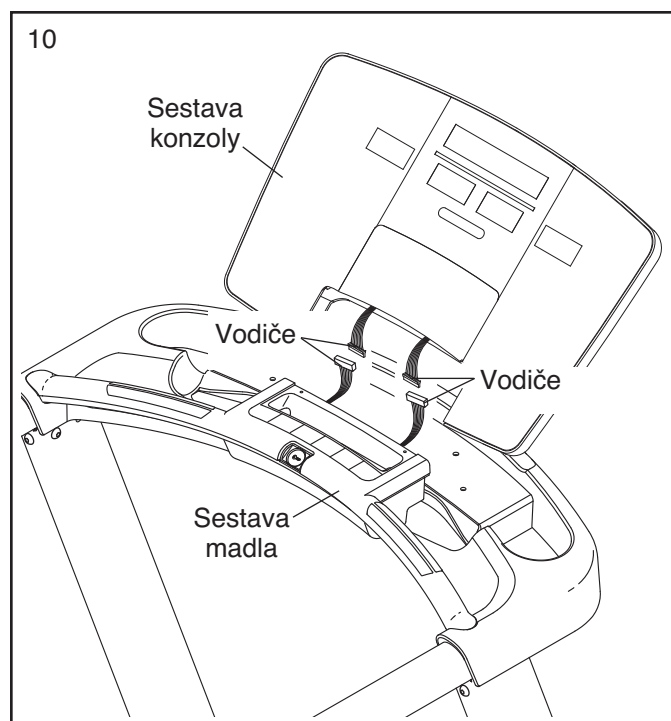
9. Sloupky (74, 78) ustavte na sestavě madla. **Buďte opatrní, abyste nepřiskřípli žádný kabel.**

Sestavu madla upevněte ke sloupkům (74, 78) pomocí šesti šroubů 5/16" x 1" (7) a šesti hvězdicových podložek 5/16" (10).

Viz kroky montáže 5 a 7. Pevně utáhněte šrouby 3/8" x 4 1/2" (6).

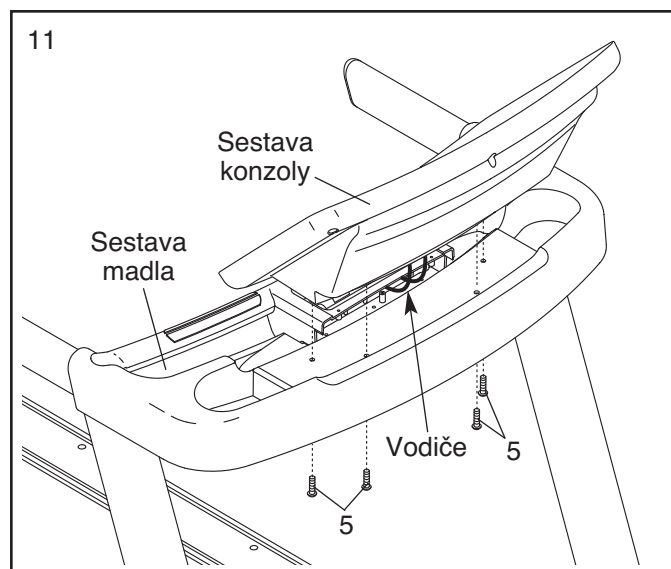


10. Požádejte pomocníka, aby podržel sestavu konzoly v blízkosti sestavy madla. Dva vodiče ze sestavy konzoly připojte ke dvěma vodičům ze sestavy madla. **Viz výřezový výkres v kroku 8. Konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zacvaknout.** Pokud se tak nestane, otočte jedním konektorem a zkuste to znovu. **POKUD KONEKTORY NEJSOU SPRÁVNĚ PŘIPOJENY, KONZOLA SE MŮŽE PŘI ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ POŠKODIT.**



11. Vodiče ze sestavy konzoly zasuněte do sestavy madla.

Sestavu konzoly upevněte sestavě madlu pomocí čtyř šroubů 1/4" x 3/4" (5). **Buďte opatrní, abyste nepřiskřípli žádný kabel.**



12. Zapojte síťový kabel (viz strana 13) a vložte klíč do konzoly. Pomocí tlačítka pro snížení sklonu nastavte minimální sklon. **Vyjměte klíč a odpojte síťový kabel.**

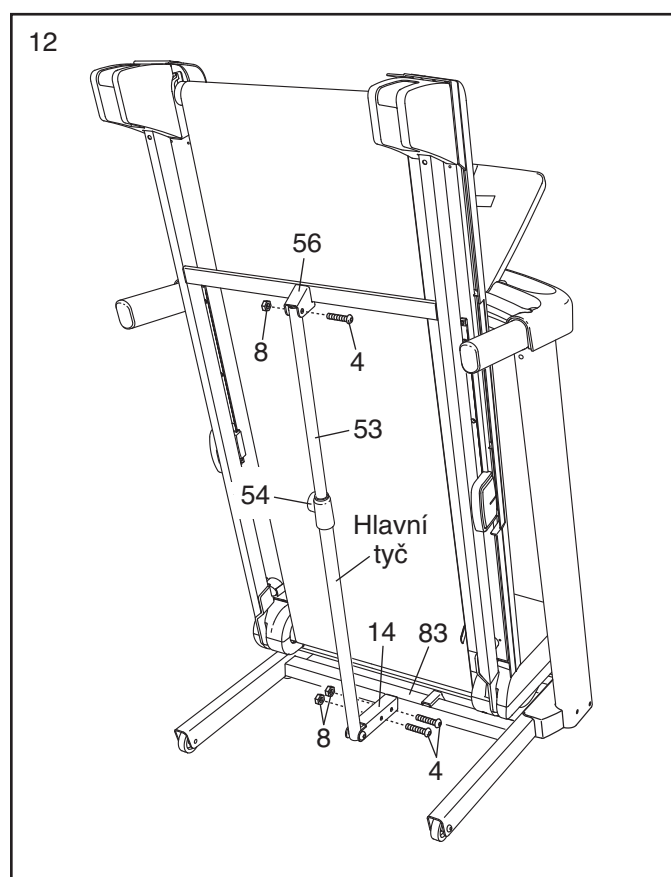
Zvedněte rám (56) do uvedené polohy. **Druhá osoba přidržuje rám až do dokončení tohoto kroku.**

Západku pro uskladnění (53) nasměrujte tak, aby hlavní tyč a západkový knoflík (54) byly v uvedené poloze.

Pomocí dvou šroubů 3/8" x 2" (8) a dvou matic 3/8" (10) k základně (83) upevněte držák západky (14) a západku pro uskladnění (53).

Horní konec západky pro uskladnění (53) upevněte k držáku na rámu (56) pomocí šroubu 3/8" x 2 (7) a matice 3/8" (10). Poznámka: Pro zarovnání západky pro uskladnění s držákem bude pravděpodobně nutné posunout rám dozadu a dopředu.

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

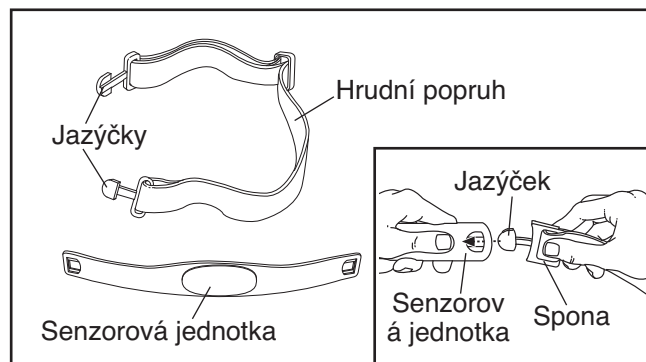


13. **Před použitím běžeckého trenažéru ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Pokud jsou na štítcích běžeckého trenažéru průhledné plastové fólie, odstraňte je. Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod běžecký trenažér. Poznámka: Součástí dodávky mohou být náhradní drobné součástky.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

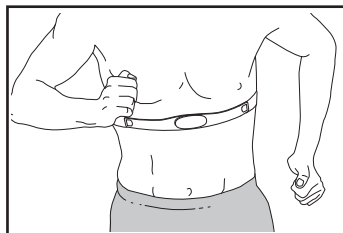
JAK POUŽÍVAT HRUDNÍ SNÍMAČ PULSU

NASAZENÍ HRUDNÍHO SNÍMAČE PULSU

Hrudní snímač pulsu se skládá ze dvou částí: hrudního popruhu a senzorové jednotky. Jazýček na jednom konci hrudního popruhu vložte do otvoru na jednom konci senzorové jednotky dle ilustrace. Konec senzorové jednotky zatlačte pod sponu na hrudním popruhu. Jazýček by měl být v jedné rovině s čelní stranou senzorové jednotky.



Poté hrudní snímač pulsu obepněte kolem hrudníku a druhý konec hrudního popruhu připojte k senzorové jednotce. Délku hrudního popruhu upravte podle potřeby. Hrudní snímač pulsu by měl být skrytý pod oblečením, těsně dosedat ke kůži, a dostatečně vysoko pod prsními svaly nebo prsy tak, aby bylo jeho umístění pohodlné. Zajistěte, aby logo na senzorové jednotce směřovalo dopředu a bylo pravou stranou nahoru.



Senzorovou jednotku mírně oddalte od těla a na vnitřní straně vyhledejte dvě elektrody (plochy elektrody jsou zakryty mělkými drážkami). Obě plochy elektrod navlhčete pomocí solného roztoku, např. slin nebo roztoku na kontaktní čochy. Senzorovou jednotku vraťte na místo na hrudi.

Senzorovou jednotku mírně oddalte od těla a na vnitřní straně vyhledejte dvě elektrody (plochy elektrody jsou zakryty mělkými drážkami). Obě plochy elektrod navlhčete pomocí solného roztoku, např. slin nebo roztoku na kontaktní čochy. Senzorovou jednotku vraťte na místo na hrudi.

PÉČE A ÚDRŽBA

- Po každém použití hrudní snímač pulsu důkladně vysušte. Hrudní snímač pulsu se aktivuje při navlhčení elektrod a nasazení snímače; Při sejmutí a vysušení elektrod se hrudní snímač pulsu vypne. Pokud se hrudní snímač pulsu po každém použití nevysuší, může zůstat zapnutý déle, než je nezbytné, a zbytečně se tak vybíjí baterie.

- Hrudní snímač pulsu skladujte na teplém a suchém místě. Hrudní snímač pulsu nedávejte do plastového sáčku nebo jiné nádoby, která by mohla zachycovat vlhkost.
- Hrudní snímač pulsu nevystavujte přímému slunci na delší dobu; nevystavujte jej teplotám nad 50 °C nebo nižším než -10 °C.
- Během používání nebo skladování hrudního snímače pulsu nadměrně neohýbejte ani nenatahujte senzorovou jednotku.
- Senzorovou jednotku čistěte pomocí vlhkého hadříku - nikdy nepoužívejte alkohol, brusiva nebo chemikálie. Hrudní popruh lze prát ručně a vysušit na vzduchu.

PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

Pokyny na následujících stránkách vysvětlují způsob používání hrudního snímače pulsu ve spojení s konzolou. Pokud hrudní snímač pulsu nefunguje správně, zkuste provést následující kroky.

- Ujistěte se, že hrudní snímač pulsu používáte v souladu s výše uvedenými pokyny. Poznámka: Pokud hrudní snímač pulsu při umístění dle popisu nefunguje, posuňte ho na hrudi o něco níže nebo výše.
- Obě plochy elektrod na senzorové jednotce navlhčete pomocí solného roztoku, např. slin nebo roztoku na kontaktní čochy. Pokud se hodnoty tepové frekvence nezobrazují dříve, než se začnete potit, pak plochy elektrod znovu navlhčete.
- Při běhu nebo chůzi na běžecím trenažéru buďte co nejbližší ve středu běžecího pásu. **Chcete-li, aby konzola zobrazovala hodnoty tepové frekvence, musí mít uživatel určitý odstup od konzole.**
- Hrudní snímač pulsu je určen pro osoby s normálním srdečním rytmem. Případné problémy s údaji srdeční frekvence mohou být způsobeny zdravotním stavem, např. předčasná komorová stahy (PVC), tachykardické otřesy nebo arytmie.
- Fungování hrudního snímače pulsu může být ovlivněno magnetickým rušením způsobeným vysokonapětovým vedením nebo jinými zdroji. V případě poodeření na tento problém se pokuste běžecí trenažér přemístit.

PROVOZ A NASTEVENÍ

PŘEDMAZANÝ BĚŽECKÝ PÁS

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

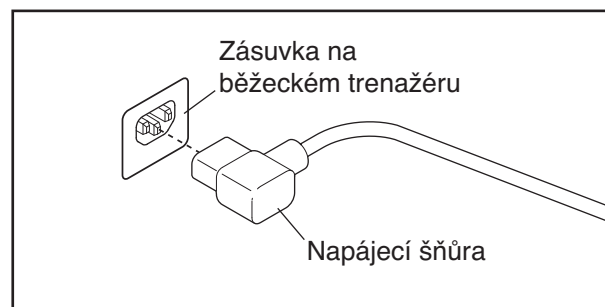
ZAPOJENÍ SÍTOVÉHO KABELU

⚠ 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.

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem zařízení a zemnicím kolíkem. **Důležité:** Pokud se síťový kabel poškodí, je nutné jej vyměnit za síťový kabel doporučený výrobcem.

Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

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



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

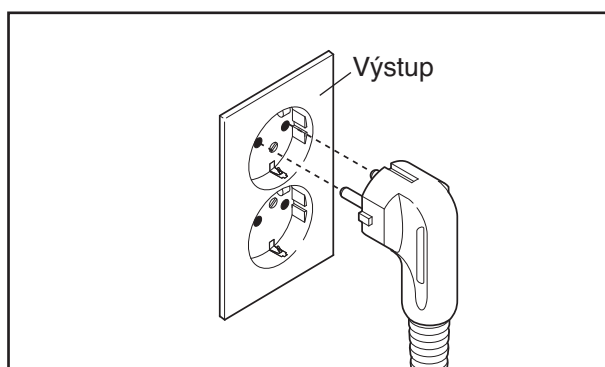
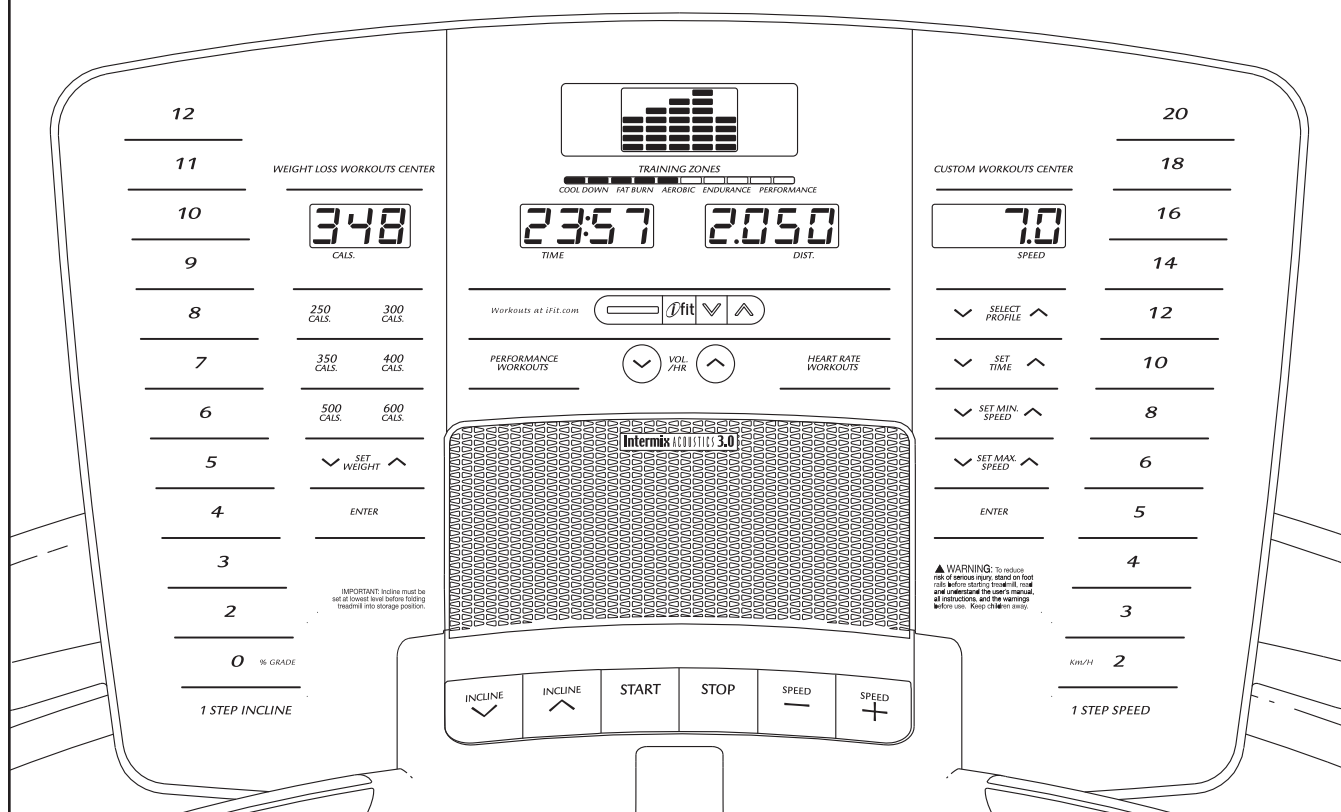


SCHÉMA KONZOLY



PARAMETRY KONZOLY

Konzola běžeckého trenažéru nabízí působivou řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení. V manuálním režimu konzoly lze měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru stisknutím tlačítka. Při cvičení konzola zobrazuje průběžnou zpětnou vazbu. Pomocí snímače pulsu v rukojeti nebo volitelného hrudního snímače pulsu (informace viz strana 12) lze měřit i srdeční frekvenci.

Konzola navíc obsahuje dvanáct přednastavených tréninkových programů—šest výkonnostních tréninků a šest programů pro hubnutí. Při každém tréninku se v průběhu efektivního cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon běžeckého trenažéru. Konzola nabízí také dva tréninky tepové frekvence, které regulují rychlost a sklon pásu tak, aby vaše tepová frekvence byla udržována poblíž nastavené cílové tepové frekvence. Můžete si vytvářet i své vlastní režimy cvičení a tréninku.

Konzola je také vybavena novým systémem interaktivního tréninku iFit. Díky systému iFit lze do konzoly vkládat karty iFit s nahraným tréninkem, který pomůže dosáhnout konkrétně stanovených fitness cílů. Přebytečných kil se můžete zbavit například ab-

solvováním tohoto 8týdenního tréninkového programu pro hubnutí nebo natrénováním vytrvalostního běhu v maratónském režimu. Při tréninkových programech iFit se trenažér automaticky reguluje hlasem osobního trenéra koučujícího při každém kroku. **Karty iFit jsou k dostání samostatně Karty iFit si můžete zakoupit kdykoli na telefonním čísle uvedeném na přední straně tohoto náhodu nebo na stránkách www.iFit.com. Karty iFit jsou také dostupné ve vybraných prodejnách.**

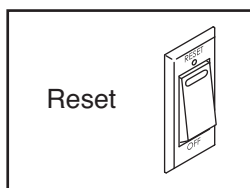
S pomocí stereofonního zvukového systému konzoly můžete během cvičení dokonce poslouchat oblíbenou hudbu ke cvičení nebo audioknihy. Tento výrobek byl navržen speciálně pro práci s iPodem a byl certifikován v souladu s normami výkonnosti Apple.

Postup zapínání je uveden na straně 15. Používání manuálního režimu je vysvětleno na straně 15. Výkonnostní trénink je na straně 17. Tréninkový program pro srdeční frekvenci naleznete na straně 18. Program tréninkového centra pro hubnutí je uveden na straně 19. Vlastní tréninkové centrum je popsáno na straně 20. Popis použití karet iFit najdete na straně 21. Informační režim je na straně 22. Používání zvukového systému je vysvětleno na straně 23.

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

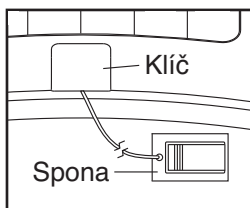
DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud byl běžecký tre-
nažér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před
zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak
neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly
nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz
strana 13). Dále vyhledejte
vypínač/jistič na rámu tre-
nažéru v blízkosti napá-
jecího kabelu. Zkontrolujte,
zda je jistič v poloze „reset“.



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Konzola zobrazí demor-
ežim displeje, který je určen pro zobrazení na
běžeckém trenežeru v prodejně. Pokud se displeje
rozsvítí po zapojení síťového kabelu a přepnutí
vypínače/jističe do polohy reset, zapne se demor-
ežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund po-
držte tlačítko Stop. Pokud displeje zůstanou
rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v
části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 22.

Následně se postavte na
kolejnici pro chodidla na
běžeckém trenežeru.
Vyhledejte sponu upevně-
nou ke klíči (viz výkres
napravo) a bezpečně ji na-
suňte na opasek oděvu.
Poté vložte klíč do konzoly.



Za okamžik se rozsvítí displeje. **DŮLEŽITÉ
UPOZORNĚNÍ:** V nouzové situaci lze klíč z konzoly
vytáhnout, čímž se běžecký pás zpomalí až do zas-
tavení. Sponu otestujte pečlivým provedením
několika kroků zpět; pokud se klíč z konzoly
nevytáhne, nastavte polohu spony.

Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a
vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Informace o vy-
brané měrné jednotce, popř. o možnostech její změny,
naleznete v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 22.
**Pro zjednodušení se všechny pokyny v tomto
návodu vztahují na metrické rozměry.**

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud je na konzole
průhledná plastová fólie, odstraňte ji. Aby se za-
mezilo poškození běžecké plošiny, při používání
běžeckého trenežeru noste čistou sportovní obuv.
Při prvním použití běžeckého trenežeru sledujte
vyrovnání běžeckého pásu a v případě nutnosti jej
vycentrujte (viz strana 28).

JAK POUŽÍVAT MANUÁLNÍ REŽIM

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ nalevo.

2. Vyberte manuální režim.

Při každém vložení klíče se zvolí manuální režim.
Pokud jste vybrali výkonnostní trénink, stiskněte
opakovaně tlačítko výkonnostní tréninky [PER-
FORMANCE WORKOUTS], dokud se na displeji
neobjeví nuly.

3. Spuštěte běžecký pás a upravte rychlost.

Pro spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko
Start, tlačítko Zvýšit rychlost [SPEED] nebo jedno z
očíslovaných tlačítek Rychlost [1 STEP SPEED].

Po stisknutí tlačítka Start nebo tlačítka Zvýšit
rychlost se běžecký pás začne pohybovat rychlostí
2 km/h. Při cvičení měňte rychlost běžeckého pásu
podle potřeby stisknutím tlačítka Zvýšit rychlost a
Snížit rychlost poblíž tlačítka Start. Po každém
stisknutí jednoho z tlačítek se nastavení rychlosti
změní o 0,1 km/h; pokud tlačítko podržíte, nas-
tavení rychlosti se změní v přírůstcích 0,5 km/h.
Pokud stisknete jedno z očíslovaných tlačítek
Rychlost, běžecký pás postupně zvyšuje rychlost
až do dosažení zvolené nastavené rychlosti.

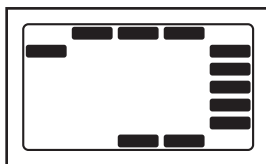
Běžecký pás zastavte stisknutím tlačítka Stop. Pro
opakované spuštění běžeckého pásu stiskněte
tlačítko Start, tlačítko Zvýšit rychlost nebo jedno z
očíslovaných tlačítek Rychlost.

4. Sklon běžeckého trenežeru lze změnit podle potřeby.

Pro změnu sklonu běžeckého trenežeru stiskněte
tlačítko Zvýšit sklon [INCLINE] nebo Snížit sklon
nebo jedno z očíslovaných tlačítek Sklon [1 STEP
INCLINE]. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek
se bude sklon postupně měnit, dokud nedosáhne
zvoleného nastavení sklonu.

5. Na displejích sledujte průběh tréninku.

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



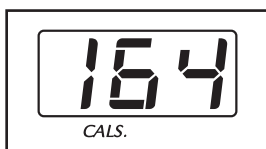
Displej času [TIME] — Na displeji času (Time) se zobrazuje uplynulý čas. Poznámka: Pokud je vybrán určitý trénink, na displeji se namísto uplynulého času zobrazí zbývajcí čas tréninku.



Displej vzdálenosti [DIST.] — Na displeji vzdálenosti se zobrazuje vámi uražená vzdálenost (chůzi nebo během).



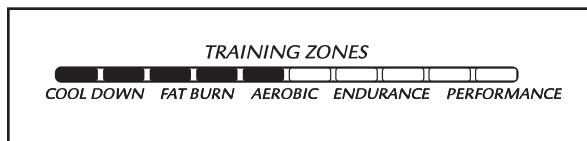
Displej Tréninkové centrum pro hubnutí [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] — Pomocí tohoto displeje lze zobrazovat přibližný počet spálených kalorií, sklon pásu, tepovou frekvenci a vlastní hmotnost.



Displej Vlastní tréninkové centrum [CUSTOM WORKOUTS CENTER] — Displej Vlastního tréninkového centra zobrazuje rychlost pásu. Při použití Vlastního tréninkového centra se na displeji zobrazuje také počet kalorií, doba trvání, minimální rychlost nastavení a maximální rychlost nastavení tréninku.



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



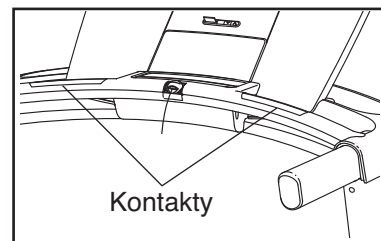
Resetování displejů provedte stisknutím tlačítka Stop [STOP], vyjmutím klíče a poté opětovným vložením klíče.

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Poznámka: Pokud zároveň používáte snímač pulsu v rukojeti a hrudní snímač pulsu, konzola nezobrazí vaši srdeční frekvenci správně.

Informace o hrudním snímači pulsu jsou uvedeny na straně 12.

Před použitím snímače pulsu v rukojeti z kovových kontaktů odstraňte průhledné plastové fólie. Navíc se ujistěte, zda máte čisté ruce.



Chcete-li měřit tepovou frekvenci, **postavte se na kolejnice pro chodidla** a přidržte kovové kontakty na madle — **nehýbejte přitom rukama**. Přidržte kontakty na přibližně deset sekund. Jakmile je detekován váš tep, zobrazí se vaše tepová frekvence. **Pro co nej přesnější údaj o srdeční frekvenci přidržte kontakty dalších přibližně 15 sekund.**

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

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

Po dokončení používání trenažéru přepněte vypínač/jistič do polohy „off“ (VYP) a odpojte napájecí kabel. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud to neprovedete, elektrické součástky běžeckého trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.**

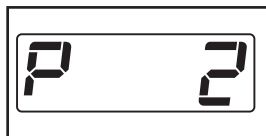
POUŽÍVÁNÍ VÝKONNOSTNÍHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 15.

2. Vyberte výkonnostní trénink.

Pro výběr výkonnostního tréninku stiskněte opakovaně tlačítko výkonnostní tréninky [PERFORMANCE WORKOUTS], dokud se na displeji neobjeví číslo požadovaného tréninku.



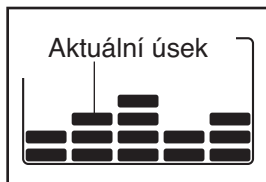
Po výběru výkonnostního tréninku se na displeji zobrazí jméno, doba trvání, nastavení maximální rychlosti a maximálního stoupání během tréninku. Navíc se na displeji posouvá profil nastavené rychlosti tréninku.

Každý výkonnostní trénink je rozdělen na jednominutové úseky. Pro každý úsek je naprogramována jedna rychlost a jeden sklon. Poznámka: Pro následné úseky lze naprogramovat stejnou rychlost a/nebo stejný sklon.

3. Spusťte trénink.

Trénink spustíte stisknutím tlačítka Start nebo tlačítka Zvýšit rychlost [SPEED]. 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.

Profil zobrazuje během tréninku jeho průběh. Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signal-



izuje nastavenou rychlost pro aktuální úsek. Na konci každého úseku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu. Pokud je pro další úsek naprogramována nová rychlost a/nebo sklon, na displejích se na několik sekund objeví nová rychlost a/nebo sklon a běžecký trenažér se automaticky nastaví na novou rychlost a/nebo sklon.

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

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

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

4. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 16.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 16.

6. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 16.

⚠ POZOR: Máte-li problémy se srdcem nebo jste-li starší 60 let a již nejste aktivní, trénink tepové frekvence nepoužívejte. Pokud pravidelně užíváte léky, poraďte se se svým lékařem, zda léčba nemůže mít vliv na vaši tepovou frekvenci.

1. Nasadíte si hrudní snímač pulsu.

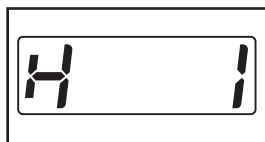
Pro dosažení nejlepších výsledků je nutné při tréninku tepové frekvence mít nasazen hrudní snímač pulsu. Informace o hrudním snímači pulsu jsou uvedeny na straně 12.

2. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 15.

3. Vyberte trénink tepové frekvence.

Chcete-li vybrat trénink tepové frekvence, opakovaně stiskněte tlačítko Trénink tepové frekvence [HEART RATE WORKOUTS]. Po výběru tréninku tepové frekvence se na displeji objeví doba trvání tréninku, název tréninku a maximální cílová tepová frekvence. Navíc se na displeji posouvá profil nastavené tréninku tepové frekvence.



4. Zadejte cílové nastavení tepové frekvence.

Nastavení maximální cílové tepové frekvence tréninku se zobrazuje na displeji Tréninkového centra pro hubnutí. V případě potřeby lze maximální cílovou tepovou frekvenci změnit pomocí tlačítek Vol./HR pro zvyšování a snižování hodnoty (viz **INTENZITA CVIČENÍ na straně 29**). Poznámka: Pokud změníte nastavení maximální cílové srdeční frekvence, změní se úroveň intenzity celého tréninku.

5. Spustíte trénink.

Trénink spustíte stisknutím tlačítka Start nebo tlačítka Zvýšit rychlost [SPEED]. Za okamžik po stisknutí tlačítka se běžecký trenažér automaticky nastaví na první rychlost a nastavení sklonu při tréninku. Přidržíte se madel a začnete s chůzí.

Trénink tepové frekvence je rozdělen na jednodominutové úseky. Pro každý úsek je naprogramována jedna cílová tepová frekvence. Poznámka: Stejnou cílovou tepovou frekvenci lze naprogramovat pro následující úseky.

Během každého úseku tréninku bude konzola porovnávat vaši tepovou frekvenci s cílovou tepovou frekvencí pro aktuální úsek tréninku. Pokud bude vaše tepová frekvence o hodně nižší nebo vyšší než cílová tepová frekvence, nastavení sklonu se automaticky zvýší nebo sníží tak, aby se vaše tepová frekvence přiblížila cílové tepové frekvenci.

Pokud během tréninku není zjištěn váš puls, rychlost a sklon pásu se automaticky neupraví. V takovém případě se řiďte pokyny uvedenými na straně 12.

Po skončení prvního úseku tréninku zazní série tónů a všechny nastavené cílové hodnoty tepové frekvence se posunou o jeden sloupec vlevo. Pokud je pro další úsek naprogramována nová rychlost nebo sklon, tato rychlost nebo sklon bude na displeji blikat jako upozornění. Trénink bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního úseku tréninku. Běžecký pás se poté zpomalí až do zastavení.

Pokud jsou nastavené hodnoty rychlosti a/nebo sklonu příliš vysoké nebo příliš nízké, intenzitu cvičení lze kdykoliv změnit stisknutím tlačítka pro ovládání rychlosti a sklonu [INCLINE]; **protože však konzola porovnává vaši tepovou frekvenci s cílovou, rychlost a/nebo sklon se může automaticky upravit tak, aby se vaše tepová frekvence přiblížila cílové tepové frekvenci.**

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Trénink restartujete stisknutím tlačítka Start. Běžec pás se začne pohybovat rychlostí 1,6 km/h. **Na základě porovnání vaší tepové frekvence s cílovou pro aktuální úsek se může rychlost a/nebo sklon automaticky zvýšit nebo snížit tak, aby se vaše tepová frekvence přiblížila cílové tepové frekvenci.**

6. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 16.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 16.

JAK POUŽÍVAT TRÉNINKOVÉ CENTRUM PRO HUBNUTÍ

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 15.

2. Vyberte trénink pro hubnutí.

Chcete-li vybrat trénink pro hubnutí, stiskněte tlačítko 250 Cals., 300 Cals., 350 Cals., 400 Cals., 500 Cals. nebo 600 Cals. Po zvolení tréninku se na displeji zobrazí přibližný počet spálených kalorií, doba trvání a maximální rychlost tréninku. Navíc se na displeji posouvá profil nastavené rychlosti tréninku.

Dále se na displeji objeví aktuální nastavení hmotnosti. Pokud jste nezadali svou váhu, zadejte ji po-

mocí tlačítek Nastavit hmotnost [SET WEIGHT]. Stiskněte tlačítko Enter pod tlačítky Nastavit hmotnost. Poznámka: Vaši hmotnost lze zobrazit v kilogramech nebo librách. Informace o vybrané měrné jednotce nebo změně měrné jednotky naleznete v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 22.

Každý trénink pro hubnutí 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.

3. Spusťte trénink.

Trénink pro hubnutí funguje stejně jako výkonostní trénink (viz krok 3 na straně 17).

4. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 16.

Na displeji Tréninkové centrum pro hubnutí [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] se zobrazuje počet kalorií, které je třeba v tréninku spálit.



5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 16.

6. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 16.

JAK POUŽÍVAT VLASTNÍ TRÉNINKOVÉ CENTRUM

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 15.

2. Vyberte „Custom Workouts Center“ (Vlastní tréninkové centrum).

Chcete-li použít vlastní tréninkové centrum, stiskněte tlačítko Vybrat profil [SELECT PROFILE] (zvýšení hodnoty).

Požadovaný profil tréninku lze vybrat opakovaným stisknutím tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty Vybrat profil. Poté stiskněte tlačítko Enter pod tlačítky Nastavit max. rychlost [SET MAX. SPEED]. Poznámka: Pokud nestisknete tlačítko Enter, displej se během několika sekund posune k dalšímu výběru.

Poté vyberte požadované trvání tréninku opakovaným stisknutím tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty Nastavit čas [SET TIME]. Poté stiskněte tlačítko Enter.

Minimální rychlost tréninku lze vybrat opakovaným stisknutím tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty Nastavit min rychlost [SET MIN. SPEED]. Poté stiskněte tlačítko Enter.

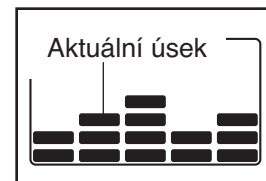
Poté vyberte maximální rychlost tréninku opakovaným stisknutím tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty Nastavit max. rychlost. Poté stiskněte tlačítko Enter.

Každý vlastní trénink je rozdělen do úseků. Pro každý úsek je naprogramovaná jedna rychlost a jeden sklon.

3. Spusťte trénink.

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

Profil zobrazuje během tréninku jeho průběh. Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje nastavenou rychlost pro aktuální úsek. Na konci každého úseku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu. Na displeji se na několik sekund zobrazí nové nastavení rychlosti a sklonu a trenažér se automaticky přizpůsobí novým hodnotám rychlosti a sklonu.



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

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

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Pro opětovné spuštění tréninku stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko Zvýšit rychlost. Běžec se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Jakmile začne další úsek tréninku, běžec se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.

4. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 16.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 16.

6. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 16.

POUŽÍVÁNÍ KARTY iFIT

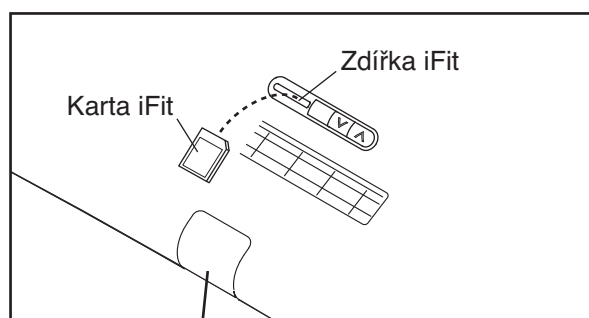
Karty iFit jsou dostupné samostatně. Karty iFit si můžete zakoupit na stránkách www.iFit.com nebo na telefonním čísle uvedeném na přední straně tohoto návodu. Karty iFit jsou také dostupné ve vybraných prodejnách.

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 15.

2. Vložte kartu iFit a zvolte trénink.

Trénink iFit se načte po vložení karty iFit do zdířky iFit; ověřte, zda je karta iFit orientována tak, že kovové kontakty směřují dolů a jsou vloženy do zdířky iFit.



Poté vyberte trénink iFit stiskáním tlačítka pro zvýšení nebo snížení iFit. Po výběru tréninku iFit se na displeji zobrazí jméno, doba trvání, nastavení maximální rychlosti během tréninku. Navíc se po displeji objeví profil nastavené rychlosti tréninku.

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

3. Spusťte trénink.

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

Tréninkem vás bude provázet osobní trenér.

Je-li nastavená rychlost či sklon pro aktuální úsek příliš vysoký nebo příliš nízký, nastavení lze manuálně přeskočit stiskem tlačítka rychlosti nebo sklonu; **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. Trénink restartujete stisknutím tlačítka Start. Běžecký pás se začne pohybovat. Při zahájení dalšího úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

4. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 16.

5. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 16.

POZOR: Pokud karty iFit nepoužíváte, vždy je vyjměte ze zdířky iFit.

INFORMAČNÍ REŽIM

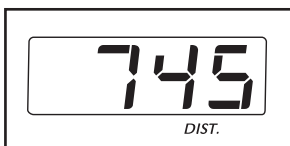
Konzola je vybavena informačním režimem, který zaznamenává celkový počet hodin používání běžeckého trenažéru a celkovou vzdálenost, kterou běžecký pás urazil. Informační režim také umožňuje volit mezi anglosaskými měrnými jednotkami a metrickými, a dále zapínání a vypínání demorežimu displeje.

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

Displej zobrazí celkový počet hodin používání běžeckého trenažéru.



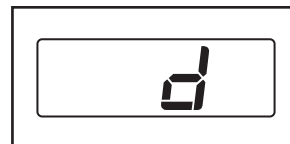
Na displeji se zobrazí celkový počet kilometrů (nebo mil) uražených na běžeckém pásu.



Na levém displeji se zobrazuje písmeno „M“ pro metrické kilometry nebo „E“ pro anglické míle. Pro změnu měrné jednotky podle potřeby stiskněte tlačítko Zvýšit rychlost [SPEED].



Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Při vypnutém demorežimu bude konzola po zapojení síťového kabelu fungovat normálně, přepněte vypínač/spínač do polohy reset a vložte klíč do konzoly. Po vyjmutí klíče zůstane displej svítit, přestože tlačítka nebudou fungovat. Je-li vybrán informační režim, po zapnutí demorežimu se na levém displeji zobrazí „d“. Pro zapnutí či vypnutí demorežimu stiskněte tlačítko pro snížení rychlosti.



Informační režim opusťte vyjmutím klíče z konzoly.

POUŽÍVÁNÍ ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Tento výrobek byl navržen speciálně pro práci s iPodem a byl certifikován v souladu s normami výkonnosti Apple. Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím zvukového systému je nutné ke konzole pomocí audio konektoru nebo vestavěného univerzálního doku pro iPod připojit iPod, CD přehrávač nebo jiný osobní audiopřehrávač. Váš iPod bude během používání dobíjen vestavěným univerzálním dokem určeným pro iPod.

Chcete-li používat audio kabel, vyhledejte jej a zapojte jej do zdířky pro zvuk u reproduktoru. Poté zapojte audiokabel do konektoru na iPodu, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. **Ověřte, zda je audio-kabel zcela vložen.**

Chcete-li použít vestavěný univerzální dok pro iPod, potřebujete univerzální iFit iPod konektor (není součástí balení). **Univerzální iFit iPod konektor lze zakoupit po zavolání na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.** Jeden konec zapojte do vestavěného univerzálního doku pro iPod poblíž reproduktoru a druhý konec do vašeho iPodu. **Ověřte, zda je Univerzální iFit iPod konektor zcela zasunut.**

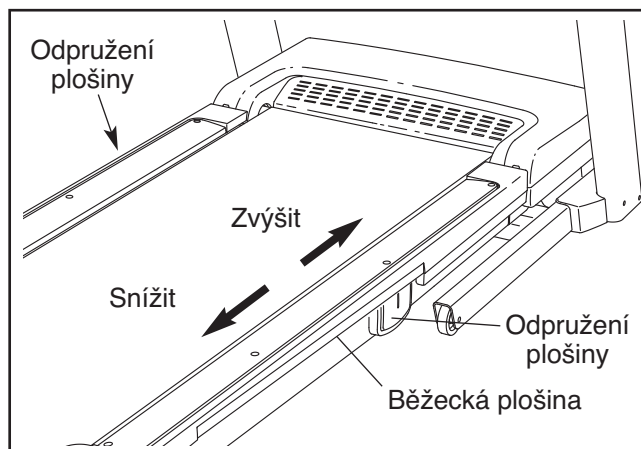
Dále stiskněte tlačítko Přehrát [PLAY] na iPodu, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. Nastavte hlasitost na osobním audiopřehrávači nebo stiskněte tlačítko VOL./HR pro zvýšení a snížení hlasitosti na konzole.

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

SEŘÍZENÍ SYSTÉMU ODPRUŽENÍ

Vyjměte klíč z konzoly a odpojte síťový kabel.

Běžecský trenažér je vybaven systémem odpružení, který zmírňuje rázy vznikající během chůze nebo při běhu. Pro zvýšení tuhosti běžecské plošiny lze posunout odpružení plošiny směrem k přední části trenažéru. Tuhost běžecské plošiny lze snížit posunutím odpružení směrem k zadní části trenažéru. **Poznámka: Obě pružiny musí být nastaveny na stejnou tuhost. Tuhost odpružení trenažéru by měla být přiměřená rychlosti běhu a hmotnosti uživatele.**



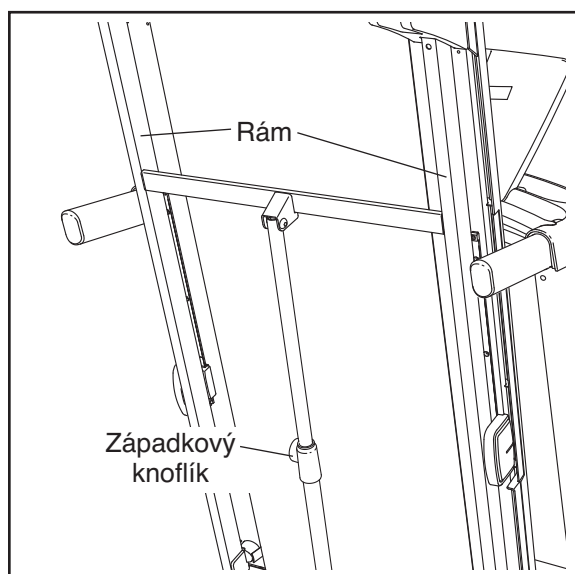
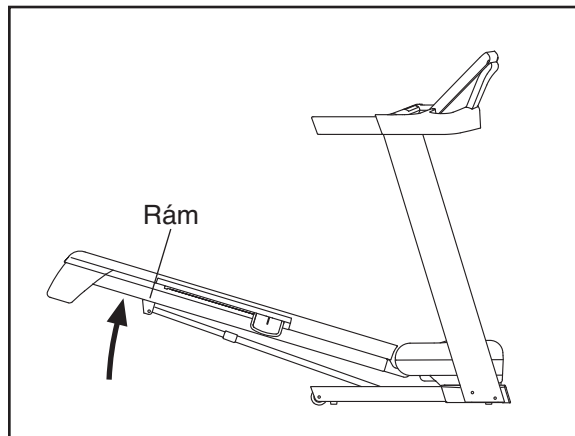
SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO ÚČELY SKLADOVÁNÍ

Před složením běžeckého trenažéru nastavte sklon do nejnižší polohy. Pokud tak neučiníte, při skládání může dojít k poškození běžeckého trenažéru. 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 vpravo. **POZOR:** Chcete-li omezit možnost zranění, nezvedejte rám za plastové kolejnice pro chodidla. Při zvedání rámu mějte nohy ohnuté a záda udržujte rovná. Rám nadzvedněte přibližně do poloviny ve svislém směru.
2. Rám zvedejte, dokud se západkový knoflík nezajistí v poloze pro uskladnění. **Ověřte, zda je západkový knoflík zajištěn v poloze pro uskladnění.**

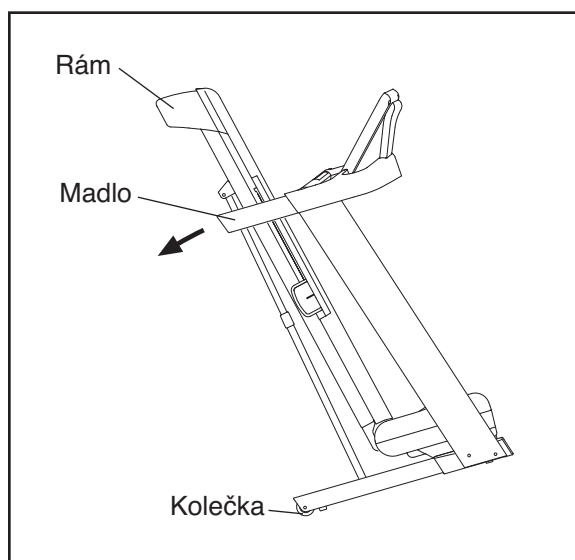
Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér. Běžecký trenažér nevystavujte přímému slunečnímu světlu. Běžecký trenažér neskladujte při teplotách vyšších než 30° C.



PŘEMÍSŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

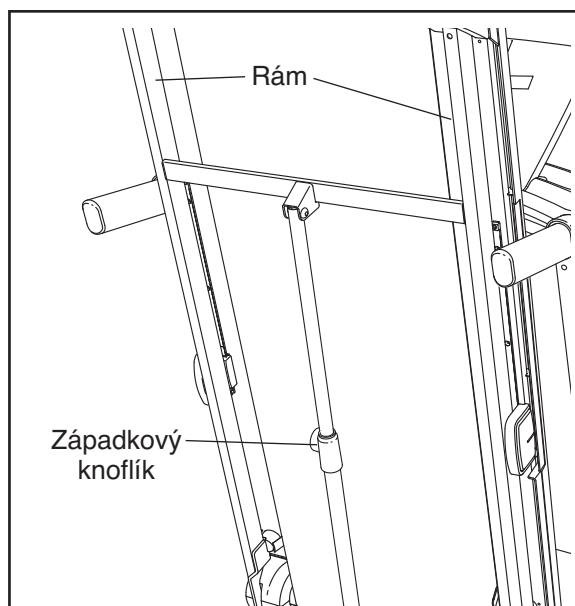
Před přemístěním běžeckého trenažéru jej složte do skladovací polohy dle výše uvedených pokynů. **Ověřte, zda je západkový knoflík zajištěn v poloze pro uskladnění.**

1. Přidržte madlo a rám a jednou nohou přidržte jedno z koleček.
2. Trenažér naklopte dozadu tak, aby se volně pohyboval na kolečkách. Běžecký trenažér opatrně přesuňte na požadované místo. **S trenažérem nikdy nepohybujte bez zpětného naklopení. Pro snížení rizika poranění při přemísťování trenažéru postupujte s nejvyšší opatrností. Nepokoušejte se s trenažérem pohybovat na nerovném povrchu. Netahejte zpět za rám.**
3. Jednu nohu přiložte ke kolečku a opatrně trenažér spusťte, dokud nedosedne do skladovací polohy.

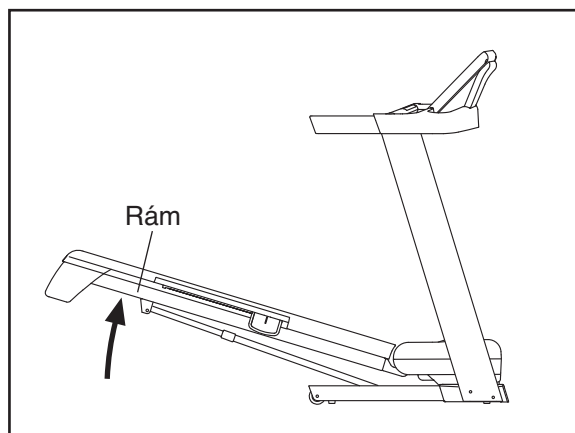


SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ

1. Horní konec běžeckého trenažéru přidržte pravou rukou. Západky knoflík vytáhněte doleva a přidržte ho. Pro vytáhnutí knoflíku doleva možná bude nutné rám zatlačit dopředu. Rám otočte mírně směrem dolů a uvolněte západkový knoflík.



2. Kovový rám pevně přidržujte oběma rukama a spusťte jej na podlahu. **POZOR:** Nedržte pouze plastové kolejnice pro chodidla a nepusťte rám na podlahu. Pokrčte nohy a mějte rovná záda.

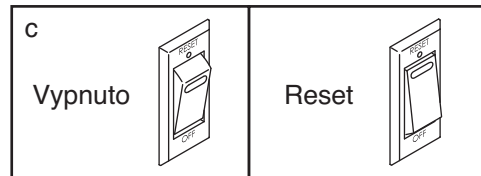


ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Většinu problémů spojených s běžecým trenažérem lze vyřešit dodržáním níže uvedených kroků. Vyhledejte příslušný projev závady a dodržujte uvedené kroky. V případě nutnosti další asistence se podívejte na přední stranu této příručky.

PROBLÉM: Zařízení nelze zapnout

- ŘEŠENÍ:**
- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen do řádně uzemněné zásuvky (viz strana 16). Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
 - Po zapojení síťového kabelu zkontrolujte, zda je do konzoly vložen klíč.
 - Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu běžecého trenažeru u síťového kabelu. Pokud vypínač vyčnívá, jak je znázorněno na ilustraci, je vypnutý. Vypínač lze resetovat vyčkáním pěti minut a zatlačením zpět.



PROBLÉM: Napájení se během používání vypíná

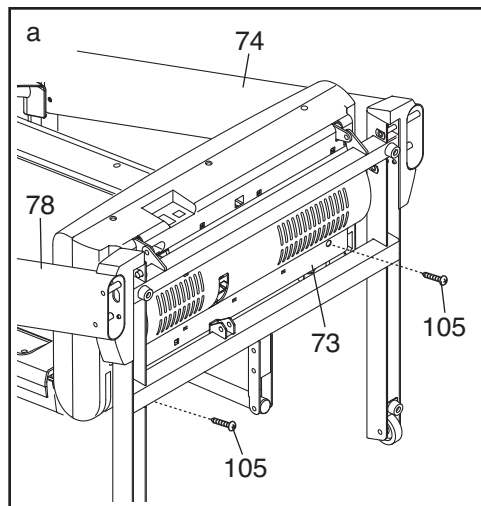
- ŘEŠENÍ:**
- Zkontrolujte vypínač (viz výkres výše). Pokud se vypínač rozpojil, vyčkejte pět minut a poté jej zatlačte zpět.
 - Ověřte, zda je síťový kabel zapojen. Je-li síťový kabel zapojen, odpojte jej, vyčkejte pět minut a poté jej znovu zapojte.
 - Odstraňte klíč z konzoly. Vložte klíč znovu do konzoly.
 - Pokud běžecý trenažér stále nefunguje, podívejte se na přední stranu této příručky.

PROBLÉM: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje konzoly rozsvícené.

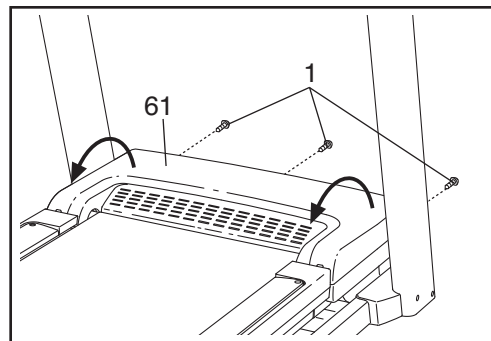
- ŘEŠENÍ:**
- Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžecém trenažéru v prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje stále svítí, vypněte demorežim podle postupu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

PROBLÉM: Displeje konzoly nefungují správně

- ŘEŠENÍ:**
- Vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. S pomocí druhé osoby opatrně naklopte sloupky (74, 78) na pravou stranu. V dolní části spodního krytu (73) se mohou nacházet dva šrouby krytu (105). Ty případně odstraňte. Poznámka: Je zapotřebí křížový šroubovák o délce min. 13 cm. Nadzvedněte sloupky do svislé polohy.

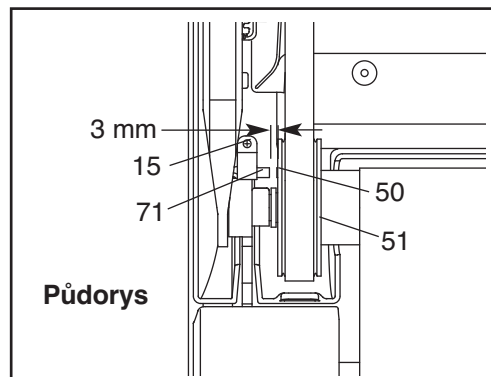


Vyjměte tři šrouby #8 x 3/4" (1) a opatrně vytočte kryt motoru (61).



Vyhledejte jazýčkový spínač (71) a magnet (51) na levé straně kladky (53). Otáčejte kladkou, dokud magnet nebude zarovnán s jazýčkovým spínačem.

Ověřte, zda mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm. Podle potřeby povolte šroub 3/4" jazýčkového spínače (15), mírně posuňte jazýčkový spínač a poté šroub opět utáhněte. Pomocí šroubů #8 x 3/4" znovu upevněte kryt pohonu (není zobrazeno). V případě nutnosti znovu upevněte šrouby #8 x 2" (není zobrazeno). Běžecský trenažér na pár minut spusťte a zkontrolujte správný údaj rychlosti.



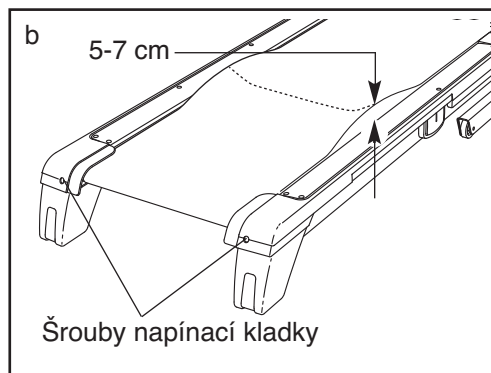
PROBLÉM: Sklon běžecského trenažéru se nemění správně

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

PROBLÉM: Běžecský pás se při chůzi na něm zpomalí

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

b. Pokud je běžecský pás utažen příliš, výkon běžecského trenažéru se může snížit a běžecský pás se může poškodit. Vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky proti 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 spusťte běžecský trenažér na pár minut. Opakujte až do řádného utažení běžecského pásu.

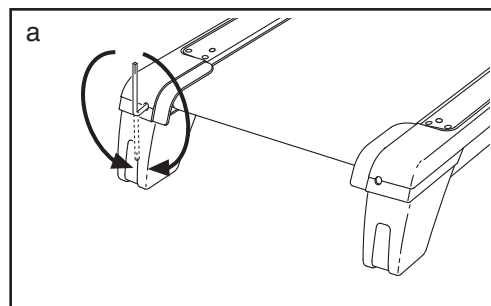


c. Pokud se běžecský pás po chůzi na něm stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

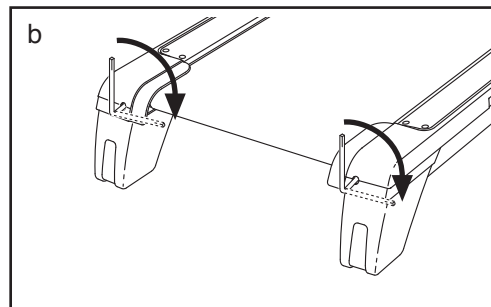
PROBLÉM: Běžecský pás není vystředěný nebo při chůzi na něm klouže

ŘEŠENÍ

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



b. **Pokud běžecský pás při chůzi na něm klouže**, nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecský pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžecského pásu o 5 až 7 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecský pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a opatrnou chůzí po několik minut zkontrolujte běžecský trenažér. 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 vašim věkem určují „zónu tréninku.“ Nejmenší číslo je srdeční frekvence pro spalování tuků, střední číslo je srdeční frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je srdeční frekvence pro aerobní cvičení.

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

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

POKYNY PRO TRÉNINK

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

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

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

FREKVENCE CVIČENÍ

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

Výše uvedené díly jsou patrné ze OZLOŽENÝ VÝKRES na konci této příručky.

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	10	Šroub #8 x 3/4"	51	1	Hnací kladka/řemenice
2	4	Samořezný šroub #8 x 1"	52	1	Lanko 15 1/2"
3	1	Šestihranný klíč	53	1	Západka pro uskladnění
4	6	Šroub 3/8" x 2"	54	1	Západkový knoflík
5	4	Šroub 1/8" x 3/4"	55	1	Pravá kolejnice pro chodidlo
6	4	Šroub 3/8" x 4 1/2"	56	1	Rám
7	6	Šroub 5/16" x 1"	57	2	Držák napínací kladky
8	8	Matice 3/8"	58	1	Napínací kladka
9	4	Hvězdicová podložka 3/8"	59	1	Levá zadní nožka
10	6	Hvězdicová podložka 5/16"	60	1	Pravá zadní nožka
11	5	Samořezný šroub #8 x 3/4"	61	1	Kryt motoru
12	22	Šroub #8 x 1/2"	62	1	Hnací řemen
13	2	Podložka nožky základny	63	1	Mezikus pohonu
14	1	Držák západky	64	1	Motor pohonu
15	1	šroub 3/4" jazýčkového spínače	65	1	Zdvíhací rám
16	14	Šroub s plochou hlavou #8 x 3/4"	66	2	Pomocné lanko
17	2	Šroub 1/4" x 1"	67	1	Zemnicí kabel ovladače
18	2	Šroub 5/16" x 4 1/4"	68	1	Napájecí šňůra
19	2	Šroub 3/8" x 1"	69	1	Adaptér síťového kabelu
20	2	Šroub napínací kladky	70	1	Regulátor
21	1	Šroub 3/8" x 1 3/4"	71	1	Jazýčkový spínač
22	1	Šroub 3/8" x 1 1/2"	72	1	Upínadlo jazýčkového spínače
23	2	Šroub 3/8" x 1"	73	1	Spodní kryt
24	15	Zemnicí šroub 1/2"	74	1	Levý sloupek
25	10	Šroub #12 x 1 1/4"	75	1	Pohon sklonu
26	2	Šroub motoru	76	1	Mezikus levého sloupku
27	2	Doraz odpružení	77	1	Feritová spona
28	1	Vypínač/jistič	78	1	Pravý sloupek
29	4	Šroub #8 x 0,44	79	1	Mezikus pravého sloupku
30	8	Plochá podložka 1/4"	80	4	Rozpěrka šroubu
31	2	Pružná podložka 1/4"	81	4	Nožka základny
32	1	Filtr	82	2	Štítek s upozorněním
33	2	Klecová matice 5/16"	83	1	Základna
34	4	Šroub #8 x 1 3/4"	84	2	Kolečko
35	1	Audio kabel	85	2	Stahovací páska
36	2	Přírubová matice 5/16"	86	9	Stahovací páska 8"
37	3	Spona krytu	87	1	Přístupová dvířka
38	1	Kabel sloupku	88	4	Matice U-nut
39	1	Zemnicí kabel zdvižného rámu	89	1	Konzola
40	2	Izolátor	90	1	Krycí lišta
41	1	Levá kolejnice pro chodidlo	91	1	Základna konzoly
42	1	Výstražný štítek	92	2	Plastový stahovací pásek
43	2	Odpružení plošiny	93	1	Kabel sklonu
44	1	Běžecská plošina	94	1	Horní část pulsní tyče
45	1	Běžecský pás	95	1	Dolní část pulsní tyče
46	2	Vodič pásu	96	4	Hvězdicová podložka #8
47	2	Dráha odpružení	97	0	Nevyužito
48	2	Mezikus rámu	98	2	Zadní kryt madla
49	1	Šroub 1/4" x 1"	99	2	Přední kryt madla
50	1	Magnet	100	1	Klíč/spona

Kód Množství Popis

101	1	Kryt západky
102	1	Trafo
103	1	Imbusový klíč 5/32"
104	1	Mezikus zdvižného motoru
105	2	Šroub krytu
106	1	Pravá koncovka madla
107	1	Zemnicí kabel rámu/kladky
108	1	Držák na elektroniku
109	8	Šroub #8 x 5/8"
110	4	Podložka patky
111	2	Matice 3/8" pohonu reg. sklonu
112	1	Matice #8
113	1	Levá koncovka madla
114	1	Zemnicí šroub konzoly #8 x 1/2"
115	2	Izolátor motoru
116	1	Hrudní popruh
117	1	Hrudní snímač pulsu

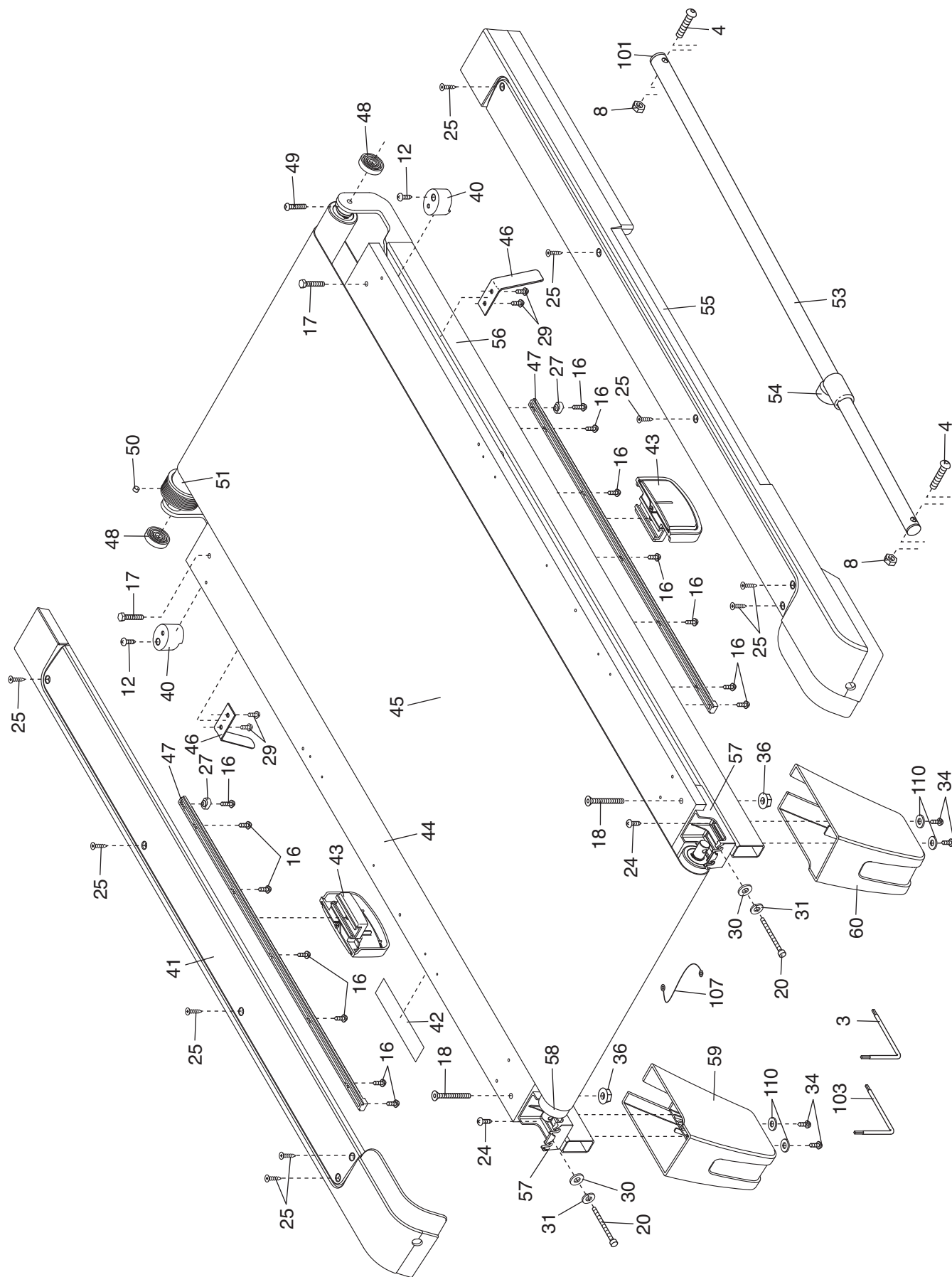
Kód Množství Popis

118	1	Zemnicí šroub #8 x 3/4"
119	1	Hrudní pulsní přijímač
120	1	Zásuvka
121	1	Madlo
122	1	Příhrádka
123	1	Zemnicí vodič pulsní tyče
124	1	Zadní strana konzoly
*	—	Modrý kabel 10", M/F
*	—	Modrý kabel 8", 2F
*	—	Černý kabel 4", 2F
*	—	Černý kabel 4", M/F
*	—	Červený kabel 4", M/F
*	—	Červený kabel 8", M/F
*	—	Zelenožlutý vodič 4", F/R, s potiskem
*	—	Zelenožlutý vodič 8", F/R
*	—	Návod k obsluze

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

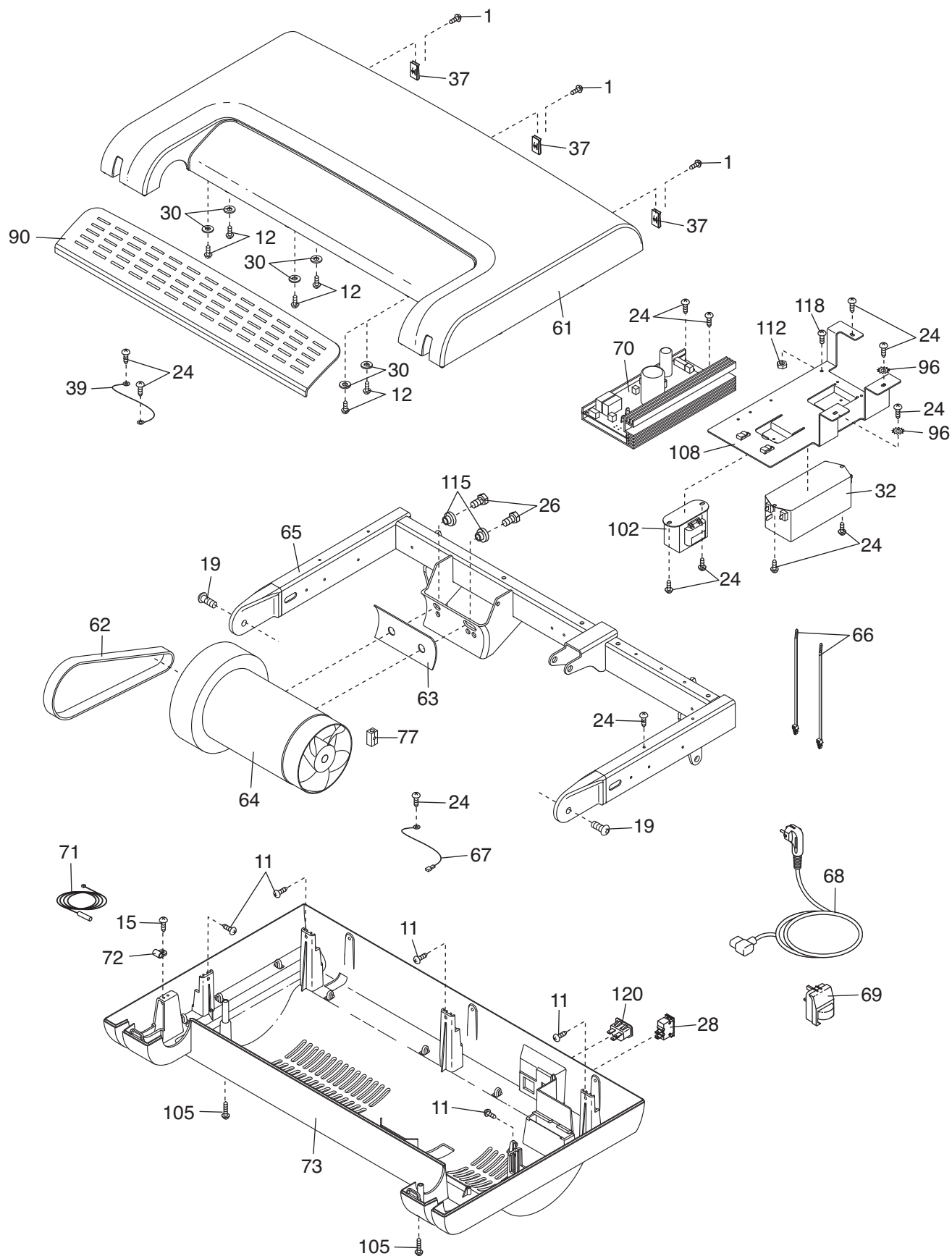
ROZLOŽENÝ VÝKRES A

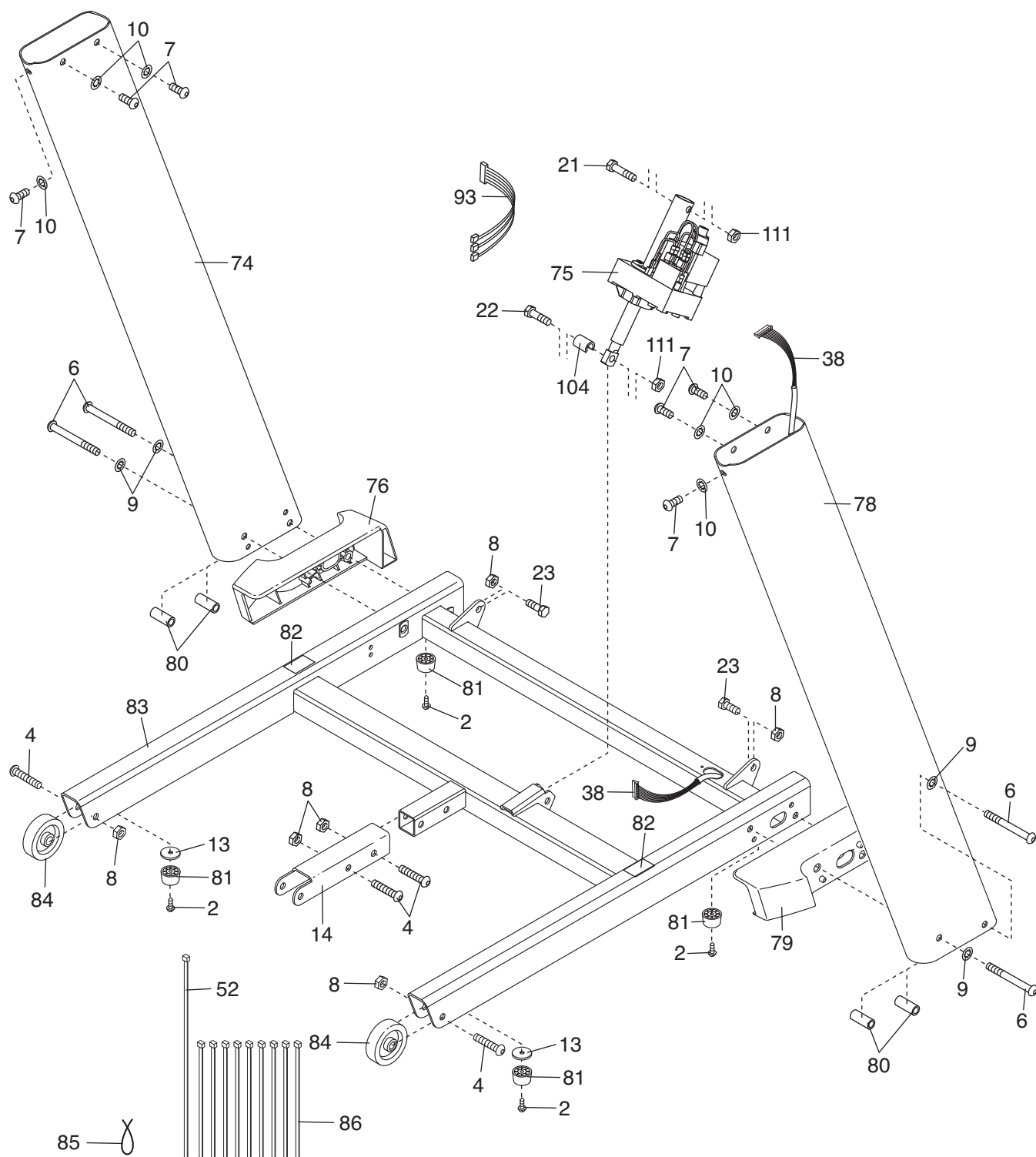
č. modelu NETL14909.0 R0111A



ROZLOŽENÝ VÝKRES B

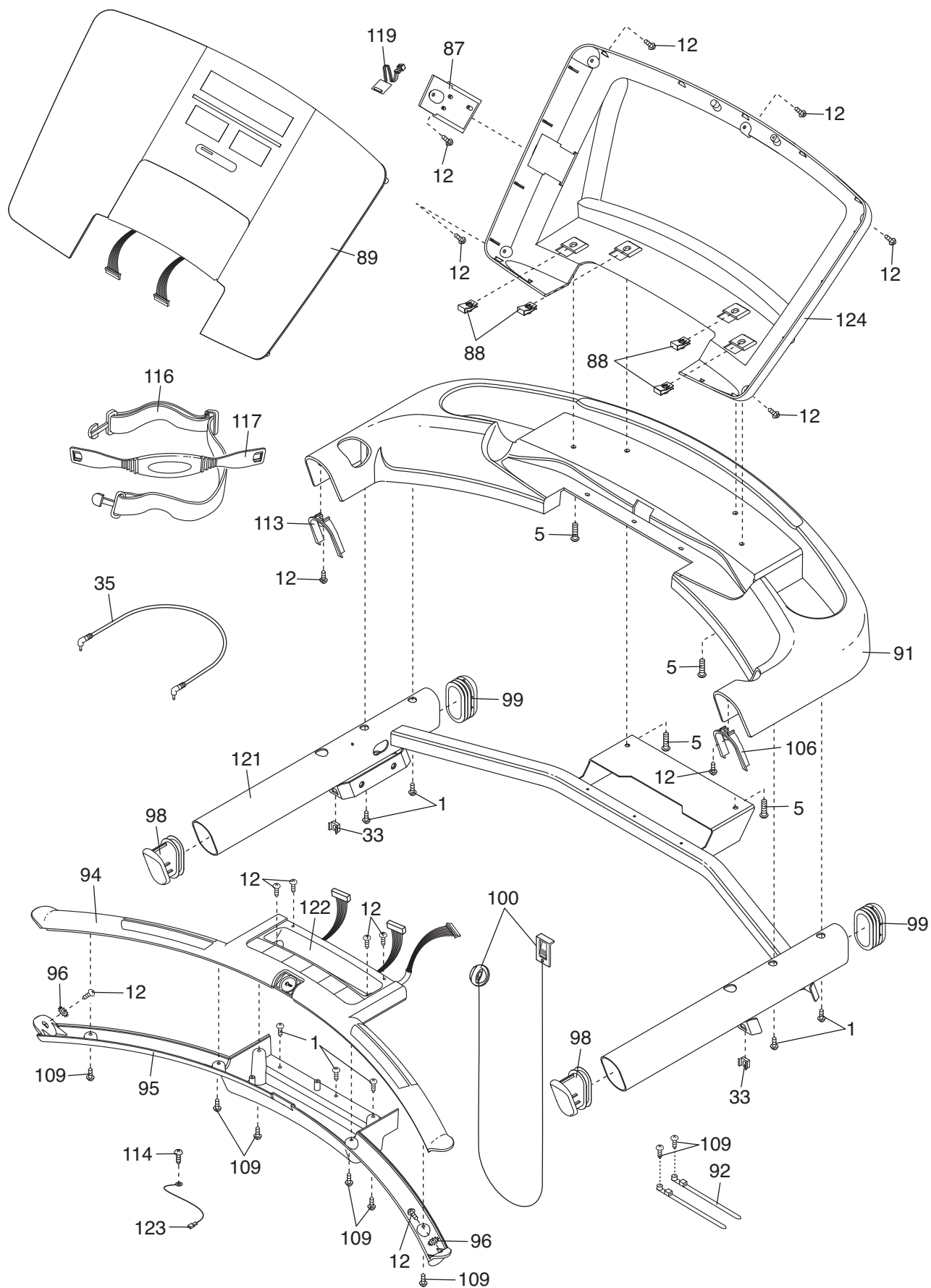
č. modelu NETL14909.0 R0111A





ROZLOŽENÝ VÝKRES D

č. modelu NETL14909.0 R0111A



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.

