



Z uniwersalną stacją dokującą dla iPod®

T12_{si}

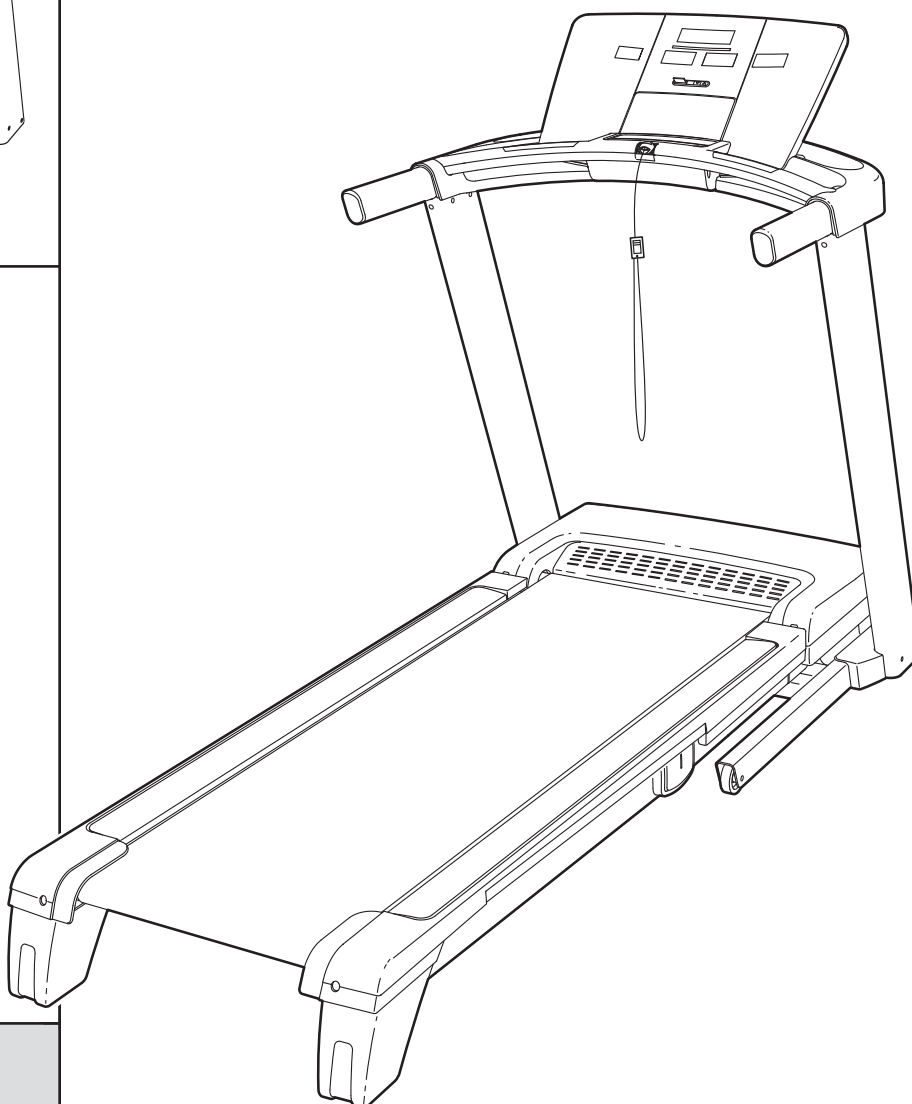
Nr modelu NETL14909.0

Nr seryjny _____

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



INSTRUKCJA OBSŁUGI



PYTANIA?

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

Odwiedź naszą stronę:
www.iconsupport.eu

⚠ UWAGA

Przeczytaj wszystkie środki os-
trożności i instrukcje obsługi
przed korzystaniem z tego
sprzętu. Zachowaj niniejszą in-
strukcję obsługi do
przyszłego użytku.



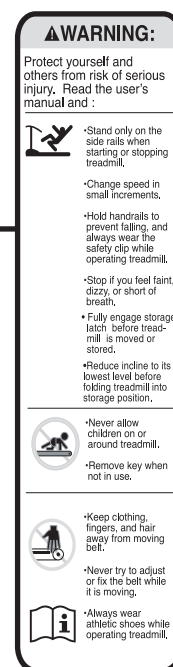
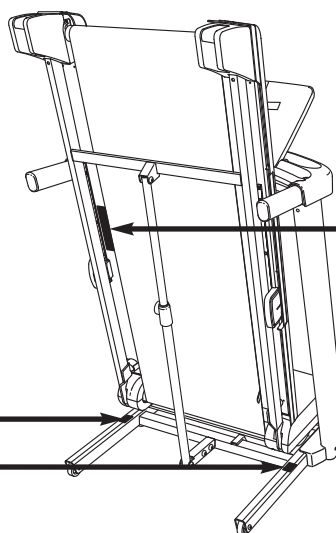
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	5
MONTAŻ	6
JAK KORZYSTAĆ Z CZUJNIKA TĘTNA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ	12
OBSŁUGA I REGULACJA	13
JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ	24
WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK	26
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	29
LISTA CZĘŚCI	30
RYSUNEK ZŁOZENIOWY	32
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tyłna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tyłna okładka

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

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



WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

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

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń porozum się ze swoim lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
2. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
3. Używaj bieżni wyłącznie w sposób opisany zgodny z opisem.
4. Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni, z co najmniej 8 stóp (2,4 m) wolnej przestrzeni za nią i 2 stopami (0,6 m) wolnej przestrzeni z każdej strony. Nie umieszczaj bieżni w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę.
5. Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, na zadaszonym patio czy w pobliżu wody.
6. Nie używaj bieżni w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
7. Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
8. Z bieżni mogą korzystać wyłącznie osoby o masie do 300 funtów (136 kg) lub niższej.
9. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
10. W czasie korzystania z bieżni, należy mieć na sobie odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni na boso, w skarpetach czy w sandałach.*
11. Kabel zasilający (patrz strona 13) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
12. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1mm) nie dłuższy niż 5 stóp (1,5 metra).
13. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagrzanych powierzchni.
14. Nigdy nie poruszaj pasa bieżni, kiedy zasilanie jest odłączone. Nie używaj bieżni, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo patrz: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na stronie 26).
15. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15).
16. Nigdy nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni zawsze trzymaj się poręczy.
17. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.
18. Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika, mogą wpłynąć na dokładność odczytów tętna. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania zmian rytmu pracy serca.

19. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Zawsze wyjmuj klucz, odłączaj przewód zasilający i przesunij resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny do pozycji „wyłącz”. (Por. rysunek na str. 5 w celu odnalezienia automatycznego wyłącznika).
20. Nie należy próbować podnosić, opuszczać ani przesuwać bieżni do momentu jej prawidłowego złożenia. (Patrz MONTAŻ na s. 6, oraz JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ na s. 24). Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię.
21. Składając lub przesuwając bieżnię, upewnij się, że zatrask zamykający bezpiecznie trzyma ramę w pozycji przechowywania.
22. Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory bieżni.
23. Regularnie badaj i odpowiednio przykręcaj wszystkie elementy bieżni.

24. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:**

Zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i opisanymi w instrukcji procedurami regulacji zawsze wyjmuj z gniazdka kabel zasilania. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Inne czynności serwisowe niż opisane w tej instrukcji obsługi powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.

25. Bieżnia służy tylko do domowego użytku. Bieżnia nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
26. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

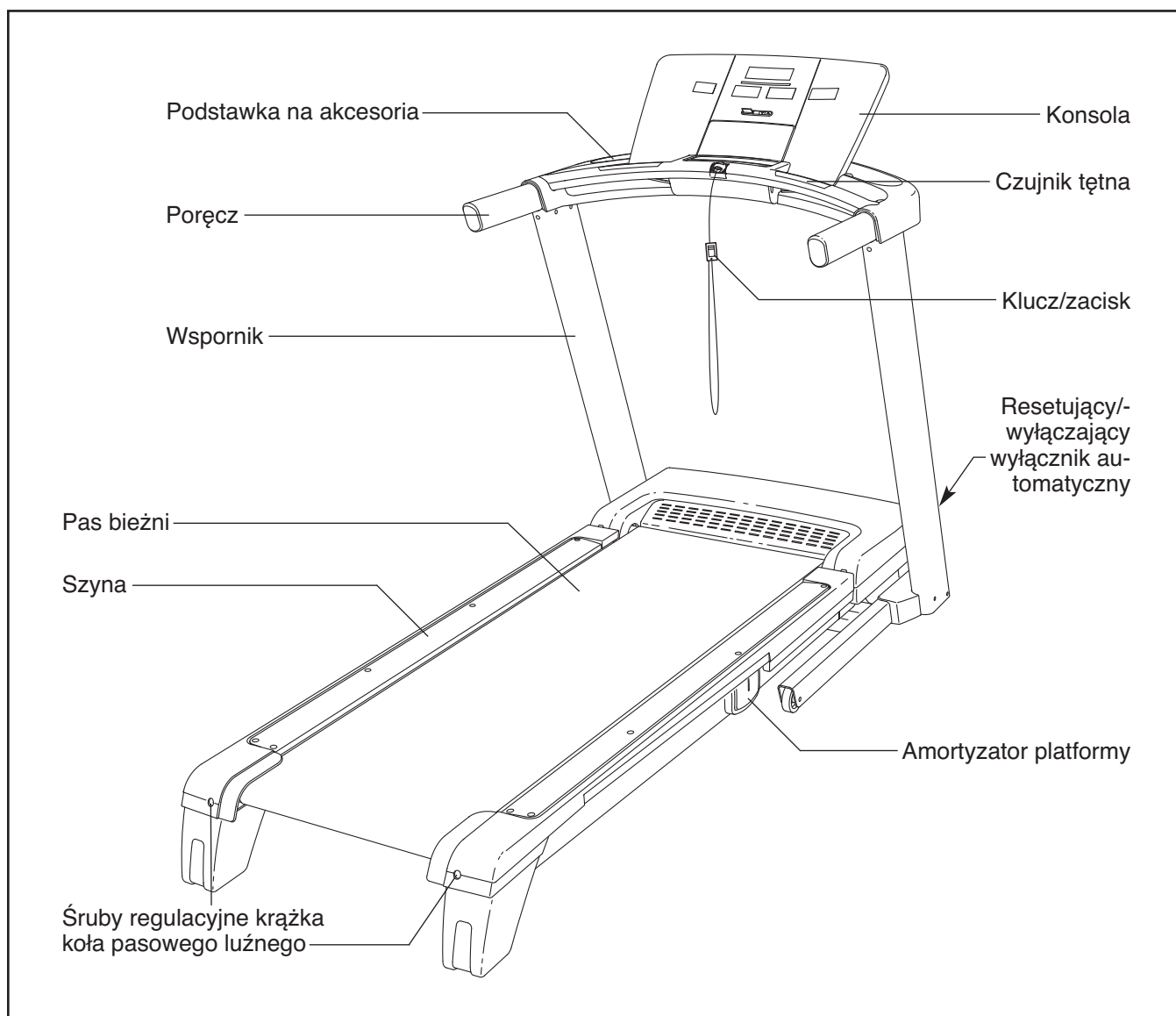
ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór nowej bieżni NordickTrack® C T12si z uniwersalną stacją dokującą dla iPod®. Bieżnia T12si z uniwersalną stacją dokującą dla iPod® oferuje szereg funkcji stworzony w celu uczynienia Twoich ćwiczeń w domu przyjemniejszymi i skuteczniejszymi. W czasie gdy nie ćwiczysz wyjątkowa bieżnia może być złożona i zajmować o połowę mniej miejsca niż inne bieżnie.

Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z

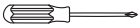
bieżni. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

Przed dalszą lekturą prosimy o zapoznanie się z częściami oznakowanymi na poniższej ilustracji.

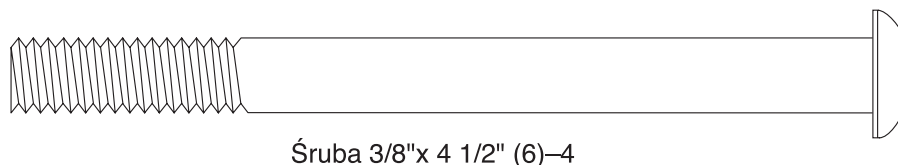
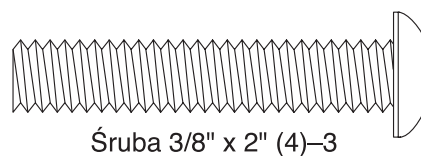
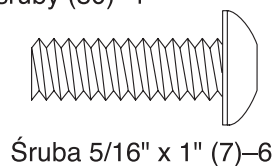
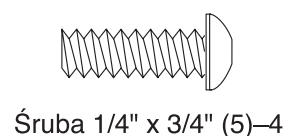
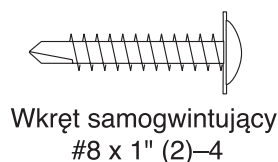
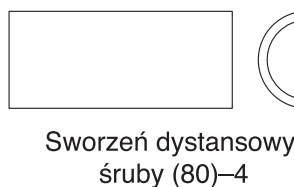
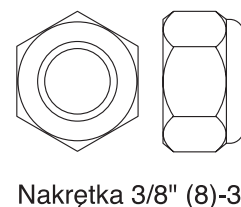
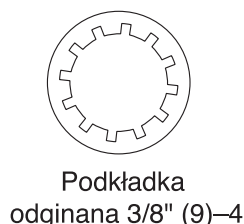
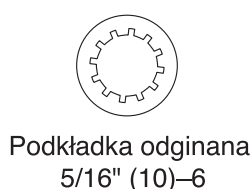


MONTAŻ

Do złożenia systemu potrzeba dwóch osób. Umieść bieżnię na wolnej przestrzeni i usuń wszystkie materiały opakowania. **Nie wyrzucaj opakowań do czasu całkowitego złożenia systemu.** Uwaga: spód pasa bieżni jest pokryty niezwykle wydajnym smarem. Podczas transportu niewielka ilość smaru może przedostać się na górną powierzchnię pasa bieżni lub na karton, w którym bieżnia jest transportowana. Jest to normalne zjawisko i nie wpływa na funkcjonowanie bieżni. Jeśli na górze pasa bieżni jest smar, należy go po prostu zetrzeć miękką szmatką z łagodnym środkiem czyszczącym bez dodatków ściernych.

Do montażu niezbędne są załączone klucze sześciokątne  oraz własny śrubokręt krzyżakowy , klucz nastawny , długie szczypce  oraz młotek gumowy .

Posłuż się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części do montażu. Liczba w nawiasach pod każdym rysunkiem to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się na końcu niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli jakieś części nie ma w torbie z częściami, należy sprawdzić, czy nie jest ona już zmontowana z jedną z części do montażu. Aby nie zniszczyć części plastikowych, nie należy używać do montażu elektronarzędzi. Dodatkowe narzędzia mogą być dołączone do bieżni.**

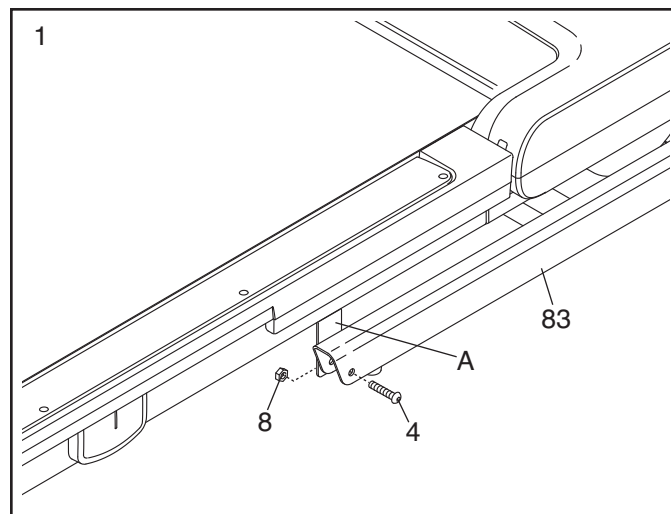


1. Upewnij się, że kabel zasilający jest odłączony od gniazdka.

Usuń nakrętkę 3/8" (8), śrubę 3/8" x 2" (4) i wspornik transportowy (A) z podstawy (83).

Powtórz tę czynność z drugiej strony bieżni.

Wyrzuć wsporniki transportowe. Śruby i nakrętki będą wykorzystane w etapach 3 i 6.

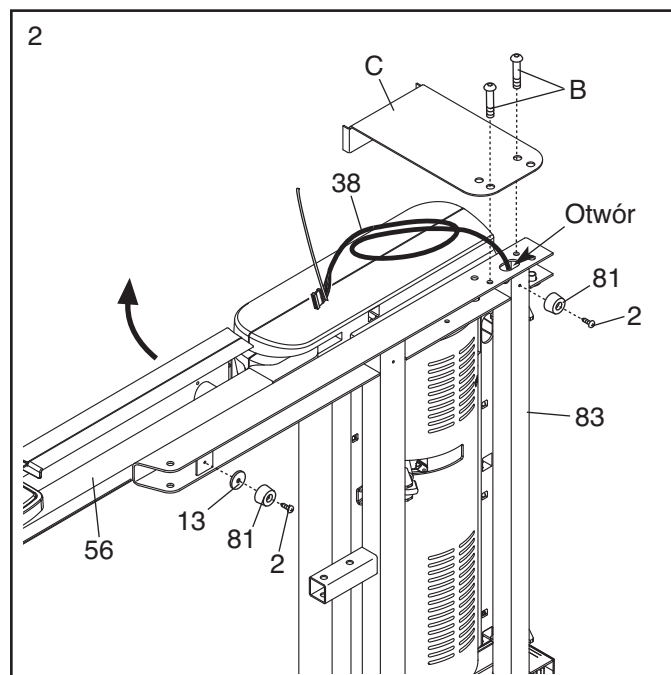


2. Z pomocą drugiej osoby przekręć ostrożnie bieżnię na jej lewy bok. Częściowo złoż ramę (56), aby bieżnia była bardziej stabilna; **jeszcze nie składaj ramy całkowicie.**

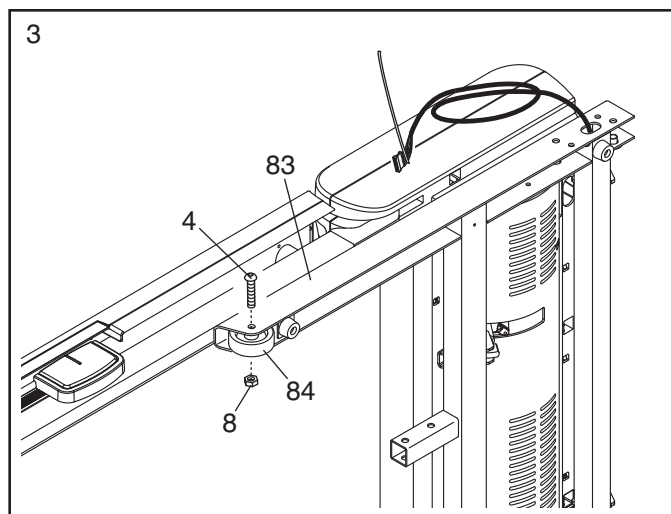
Usuń i wyrzuć dwie wskazane śruby (B) i wspornik transportowy (C).

Przetnij sznurek mocujący do transportu, którym przewód wspornika (38) jest przytwierdzony do podstawy (83). Odnajdź sznurek we wskazanym otworze w podstawie i użyj go, aby wyciągnąć przewód wspornika z otworu.

Przymocuj stopkę podstawy (81) do podstawy (83) we wskazanym miejscu za pomocą wkrętu samogwintującego #8 x 1" (2) i rozpórki stopki podstawy (13). Następnie przymocuj drugą stopkę podstawy (81) za pomocą jedynie wkrętu samogwintującego #8 x 1" (2).



3. Przymocuj kółko (84) za pomocą śruby 3/8" x 2" (4) i nakrętki 3/8" (8), które odkręciłeś w etapie 1. **Nie dokręcaj zbytnio nakrętki; kółko powinno obracać się swobodnie.**

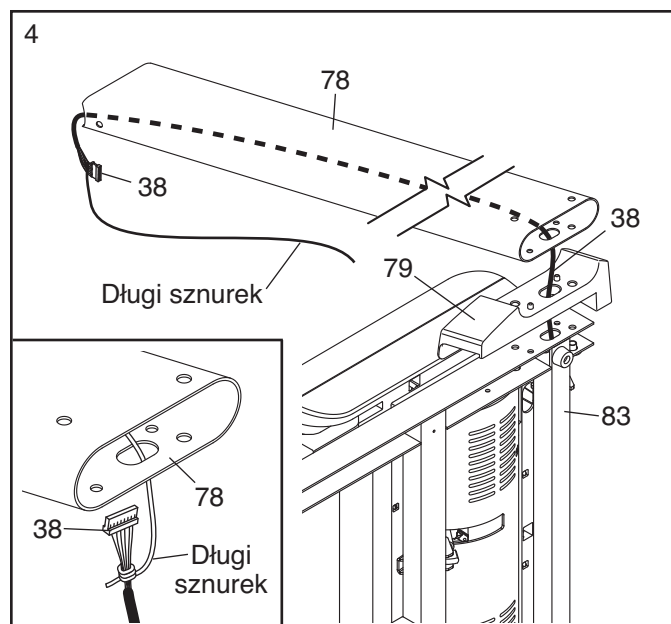


4. Odnajdź prawy wspornik (78) i rozpórkę prawego wspornika (79), które są oznaczone nalepkami z napisem „prawy” (L lub *Left* oznacza lewą stronę; R lub *Right* oznacza prawą stronę).

Przełóż przewód wspornika (38) przez rozpórkę prawego wspornika (79), jak pokazano. Umieść rozpórkę prawego wspornika na podstawie (83).

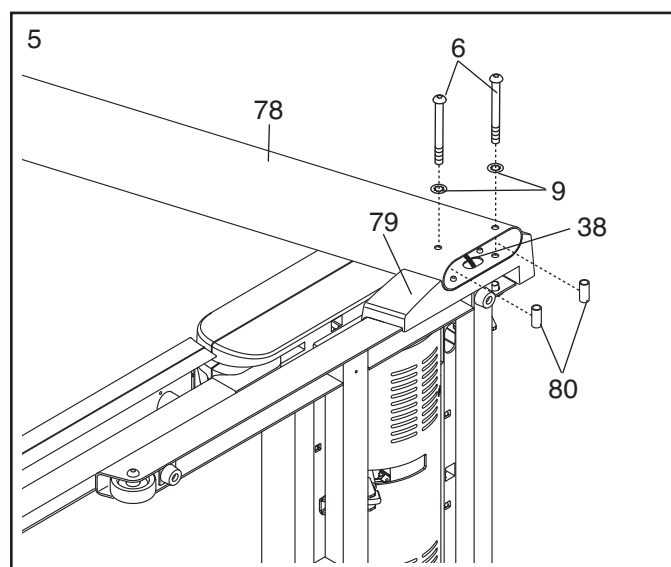
Uważaj, aby nie przycisnąć przewodu wspornika.

Niech druga osoba przytrzyma prawy wspornik (78) w pobliżu podstawy (83). **Por. rysunek w tekście.** Zamocuj długi sznurek w prawym wsporniku bezpiecznie wokół końca przewodu wspornika (38). Następnie, ciągnij za drugi koniec sznurka, aż przewód będzie całkowicie przeciągnięty przez prawy wspornik.



5. Przytrzymaj sworznię dystansową śruby (80) wewnątrz dolnego końca prawego wspornika (78). Włóż śrubę $3/8'' \times 4\ 1/2''$ (6) wraz z podkładką odginaną $3/8''$ (9) do prawego wspornika i sworzni dystansowej śruby. **Powtórz tę czynność z drugim sworzniem dystansowym śruby (80), śrubą $3/8'' \times 4\ 1/2''$ (6) i podkładką odginaną $3/8''$ (9).** Następnie umieść prawy wspornik w rozpórcie wspornika (79). **Uważaj, aby nie ścisnąć przewodu wspornika (38).**

Częściowo dokręć śruby $3/8'' \times 4\ 1/2''$ (6); **nie dokręcaj jeszcze całkowicie śrub.**

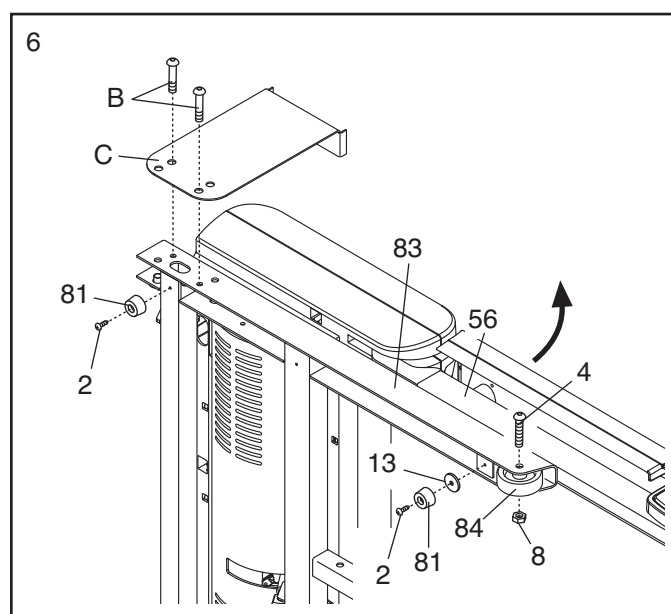


6. Z pomocą drugiej osoby, przekręć ostrożnie bieżnię na jej prawy bok. Częściowo złoż ramę (56), aby bieżnia była bardziej stabilna; **jeszcze nie składaj ramy całkowicie.**

Usuń i wyrzuć dwie wskazane śruby (B) i wspornik transportowy (C).

Przymocuj stopkę podstawy (81) do podstawy (83) we wskazanym miejscu za pomocą wkrętu samogwintującego $\#8 \times 1''$ (2) i rozpórki stopki podstawy (13). Następnie przymocuj drugą stopkę podstawy (81) za pomocą jedynie wkrętu samogwintującego $\#8 \times 1''$ (2).

Przymocuj kółko (84) za pomocą śruby $3/8'' \times 2''$ (4) i nakrętki $3/8''$ (8), które odkręciłeś w etapie 1. **Nie dokręcaj zbyt mocno nakrętki; kółko powinno obracać się swobodnie.**

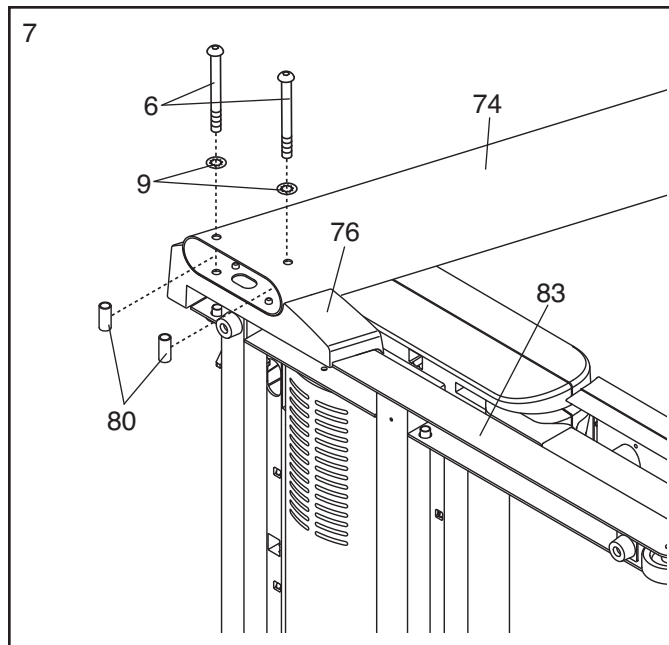


7. Umieść lewą rozpórkę wspornika (76) na podstawie (83). Przytrzymaj sworzeń dystansowy śruby (80) wewnątrz dolnego końca lewego wspornika (74). Włóż śrubę 3/8" x 4 1/2" (6) wraz z podkładką odginaną 3/8" (9) do lewego wspornika i sworznia dystansowego śruby.

Powtórz tę czynność z drugim sworzniem dystansowym śruby (80), śrubą 3/8" x 4 1/2" (6) i podkładką odginaną 3/8" (9). Następnie umieść lewy wspornik w rozpórce lewego wspornika.

Częściowo dokręć śruby 3/8" x 4 1/2" (6); **nie dokręcaj jeszcze całkowicie śrub.**

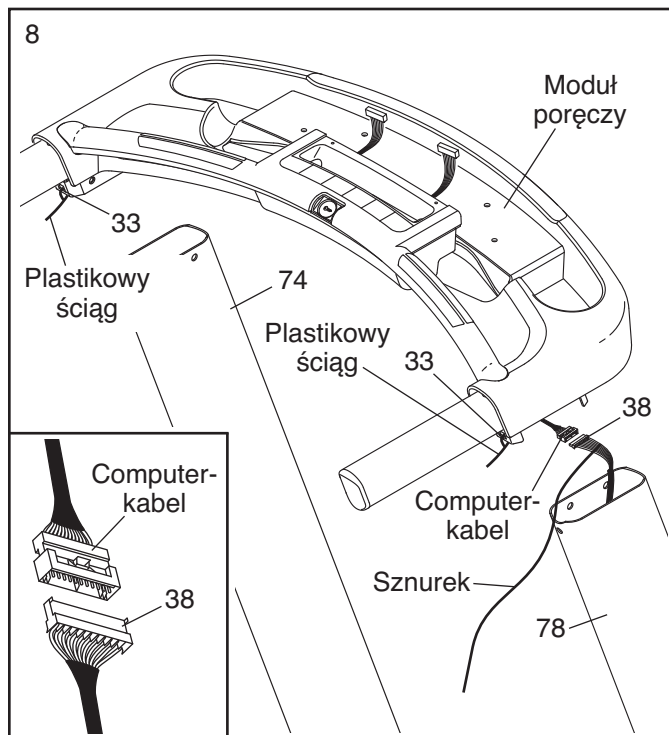
Z pomocą drugiej osoby przechyl bieżnię tak, aby podstawa (83) znalazła się płasko na podłodze.



8. Usuń plastikowe ściągę z modułu poręczy. Jeśli to konieczne, wciśnij nakrętki klatkowe 5/16" (33) na miejsce.

Niech druga osoba przytrzyma moduł konsoli w pobliżu wsporników (74, 78). Podłącz przewód wspornika (38) do przewodu konsoli. **Por. rysunek w tekście. Złącza powinny wśliznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasknąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **Jeśli złącza nie są połączone poprawnie, konsola może zostać uszkodzona po włączeniu zasilania.**

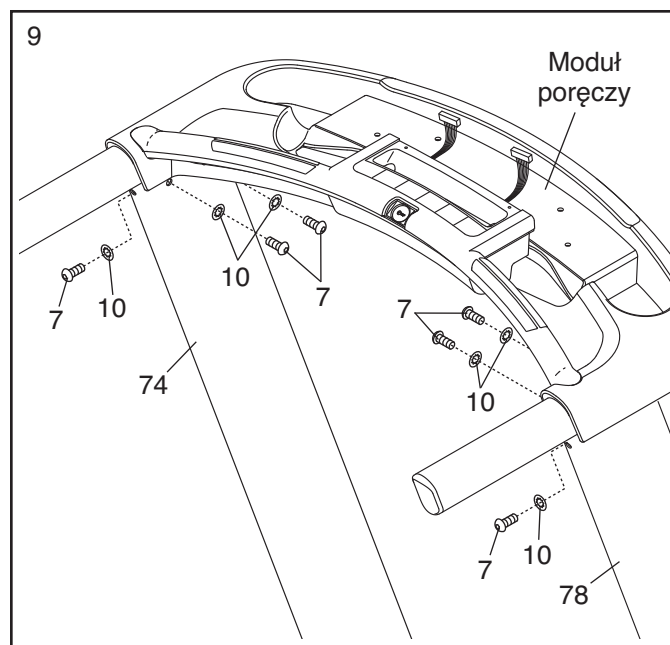
Usuń sznurek do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika (38).



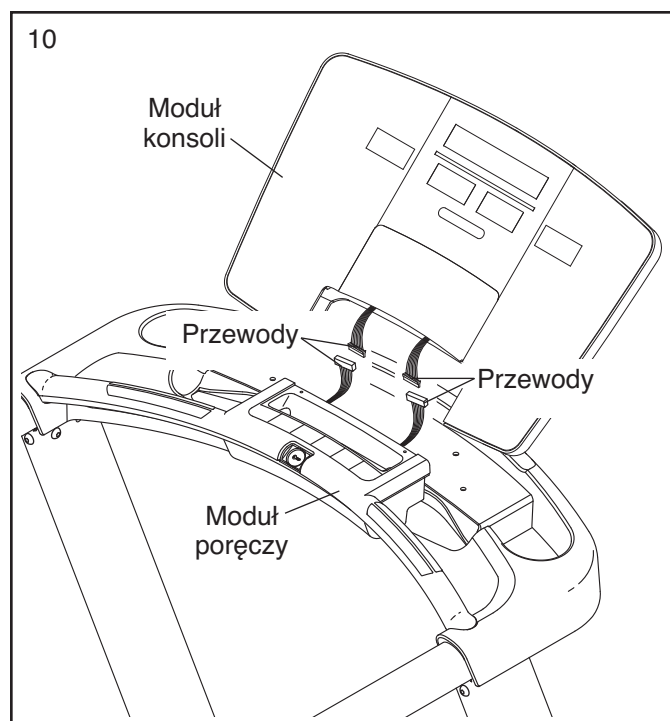
9. Umieść moduł poręczy na wspornikach (74, 78).
Uważaj, aby nie przycisnąć przewodów.

Przymocuj moduł poręczy do wsporników (74, 78) za pomocą sześciu śrub 5/16" x 1" (7) i sześciu podkładek odginanych 5/16" (10) jak pokazano.

Por. etapy montażowe 5 i 7. Mocno dokręć śruby 3/8" x 4 1/2" (6).

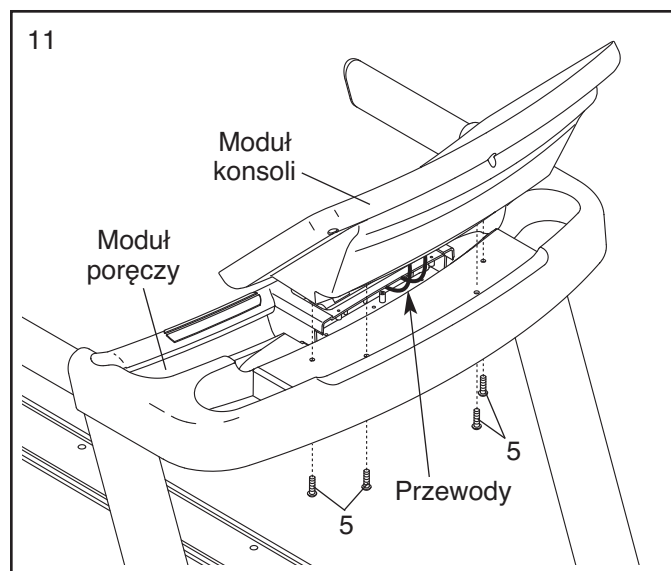


10. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj moduł konsoli w pobliżu modułu poręczy. Przyłącz dwa przewody z modułu konsoli do dwóch przewodów z modułu poręczy. **Por. rysunek w tekście w etapie 8. Złącza powinny wśliznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **Jeśli złącza nie są połączone poprawnie, konsola może zostać uszkodzona po włączeniu zasilania.**



11. Włóż przewody z modułu konsoli do modułu poręczy.

Przymocuj moduł konsoli do modułu poręczy za pomocą czterech śrub 1/4" x 3/4" (5). **Uważaj, aby nie ścisnąć przewodów.**



12. Podłącz przewód zasilający (p. s. 13) i włóż klucz do konsoli. Naciskaj przycisk zmniejszania nachylenia na konsoli do momentu, aż pochylenia znajdzie się w najniższym położeniu. **Wyjmij klucz i odłącz kabel zasilania z gniazda.**

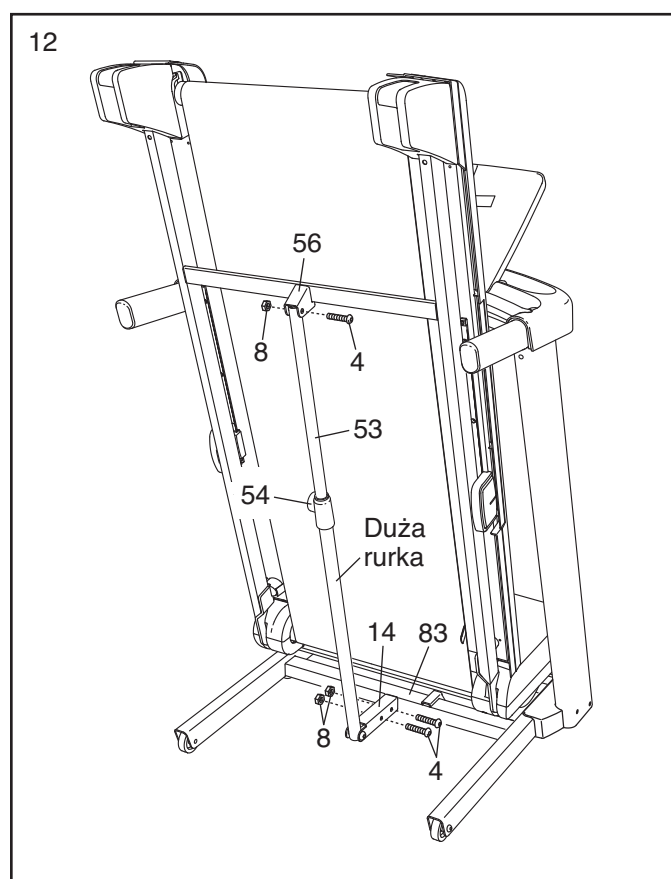
Unieś ramę (56) do pokazanej pozycji. **Niech druga osoba trzyma ramę aż do zakończenia niniejszego etapu.**

Umieść moduł zatrzasku (53) tak, aby duża rurka i gałka zatrzasku (54) znalazły się w pokazanych pozycjach.

Przymocuj wspornik zatrzasku (14) i zatrzask zamykający (53) do podstawy (83) za pomocą dwóch śrub 3/8" x 2" (4) i dwóch nakrętek 3/8" (8).

Przymocuj górny koniec zatrzasku zamykającego (53) do wspornika na ramie (56) za pomocą śruby 3/8" x 2" (4) i nakrętki 3/8" (8).
Uwaga: Może być konieczne przesuwanie ramy w tę i z powrotem, aby zrównać zatrzask zamykający ze wspornikiem.

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

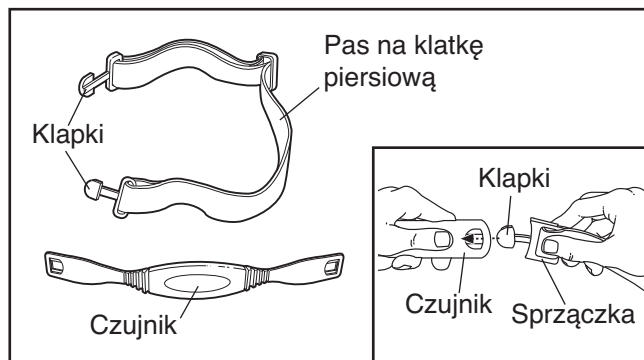


13. **Upewnij się przed użyciem bieżni, że wszystkie części są dobrze przykręcone.** Jeśli na nalepkach bieżni umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Uwaga: Dodatkowe narzędzia mogą być dołączone do bieżni. Przechowuj załączone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

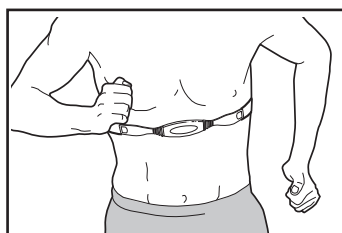
JAK KORZYSTAĆ Z CZUJNIKA TĘTNA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Czujnik tętna na klatkę piersiową składa się z dwóch elementów: pasa na klatkę piersiową i czujnika (patrz: rysunek poniżej). Włóż uszko z jednej strony paska do otworu na końcu zespołu czujnika, tak jak pokazano na rysunku. Naciśnij koniec zespołu czujnika pod sprzączką na pasie piersiowym. Uszko powinno być na tej samej płaszczyźnie co przednia część czujnika.



Następnie owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej, a drugi koniec pasa przymocuj do zespołu czujnika. Wyreguluj długość pasa piersiowego jeśli to konieczne. Czujnik



tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze, tuż pod piersiami lub mięśniami piersiowymi, tak, aby nie krępował ruchu. Upewnij się, że logo zespołu czujnika znajduje się z przodu, prawą stroną do góry.

Następnie odsuń czujnik na kilka centymetrów od ciała i umieść dwie elektrody na wewnętrznej stronie (miejsca położenia elektrod są delikatnie użebrowane). Stosując roztwór fizjologiczny (może nim być ślina lub roztwór do szkieł kontaktowych), zwilż miejsca położenia elektrod. Umieść zespół czujnika na klatce piersiowej.

KONSERWACJA CZUJNIKA TĘTNA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

- Po każdym użyciu dokładnie wysusz czujnik tętna na klatkę piersiową. Czujnik tętna na klatkę piersiową włącza się, gdy miejsca położenia elektrod są zwilżone, a czujnik tętna jest włączony; czujnik wyłącza się po zdjęciu z ciała i gdy miejsca przyłożenia elektrod są suche. Jeżeli czujnik tętna na klatkę piersiową nie zostanie wysuszony po

każdym użyciu, to może on pozostać aktywny zbyt długo, co spowoduje przedwczesne wyładowanie się baterii.

- Przechowuj czujnik tętna w ciepłym i suchym miejscu. Nie przechowuj czujnika tętna w torebce plastikowej albo innym pojemniku, który może zatrzymywać wilgoć.
- Nie wystawiaj czujnika tętna na klatkę piersiową na bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez dłuższy czas; nie wystawiaj na działanie temperatury powyżej 50° C lub poniżej -10° C.
- Nie wyginaj i nie naciągaj zespołu czujnika podczas przechowywania.
- Czujnik można czyścić wilgotną szmatką, nigdy nie należy używać alkoholu, środków ściernych i chemikaliów. Pas może być prany ręcznie i suszony na powietrzu.

INSTRUKCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW Z CZUJNIKIEM TĘTNA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Instrukcje na następnych stronach wyjaśniają, jak korzystać z czujnika przy wykorzystaniu konsoli. Jeśli czujnik nie działa prawidłowo, spróbuj następujących działań:

- Upewnij się, że nosisz czujnik tak, jak opisano po lewej. Uwaga: jeśli czujnik nie działa prawidłowo, choć zgodnie z opisem jest założony poprawnie, przesuń go trochę w dół lub w górę.
- Korzystając z roztworu fizjologicznego, którym może być ślina lub roztwór do szkieł kontaktowych, zwilż dwa miejsca położenia elektrod na zespole czujnika. Jeśli odczyt tętna się nie pojawia do momentu kiedy zaczniesz się pocić, ponownie nawilż miejsca położenia elektrod.
- Podczas chodu lub biegu po bieżni trzymaj się środka pasa. **Aby konsola zaczęła wyświetlać wskazania tętna, użytkownik musi być w odległości wyciągniętej ręki od konsoli.**
- Czujnik tętna na klatkę piersiową przeznaczony jest dla ludzi o typowym rytmie pracy serca. Problemy z odczytem tętna mogą być spowodowane dolegliwościami zdrowotnymi, np. przedwczesnym skurczem komorowym, częstoskurczem i arytmia.
- Na pracę czujnika na klatkę piersiową może wpływać pole magnetyczne wytwarzane przez linie wysokiego napięcia lub inne źródła. Jeśli zachodzi podejrzenie, że to jest przyczyną problemu, należy spróbować przestawić bieżnię w inne miejsce.

OBSŁUGA I REGULACJA

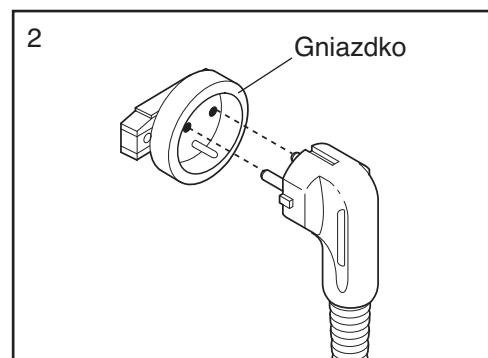
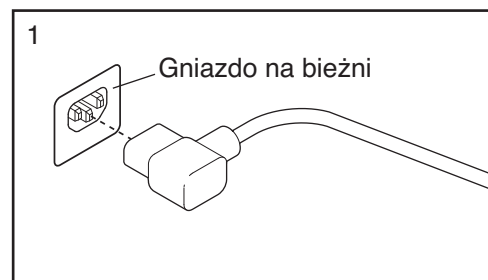
FABRYCZNIE NAOLIWIIONY PAS BIEŻNI

Pas bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem. **WAŻNE:** do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie stosuj smarów silikonowych w spreju lub innych substancji. Takie substancje pogorszą stan taśmy i będą powodować nadmierne zużywanie się urządzenia.

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA PRZEWOD ZASILAJĄCY

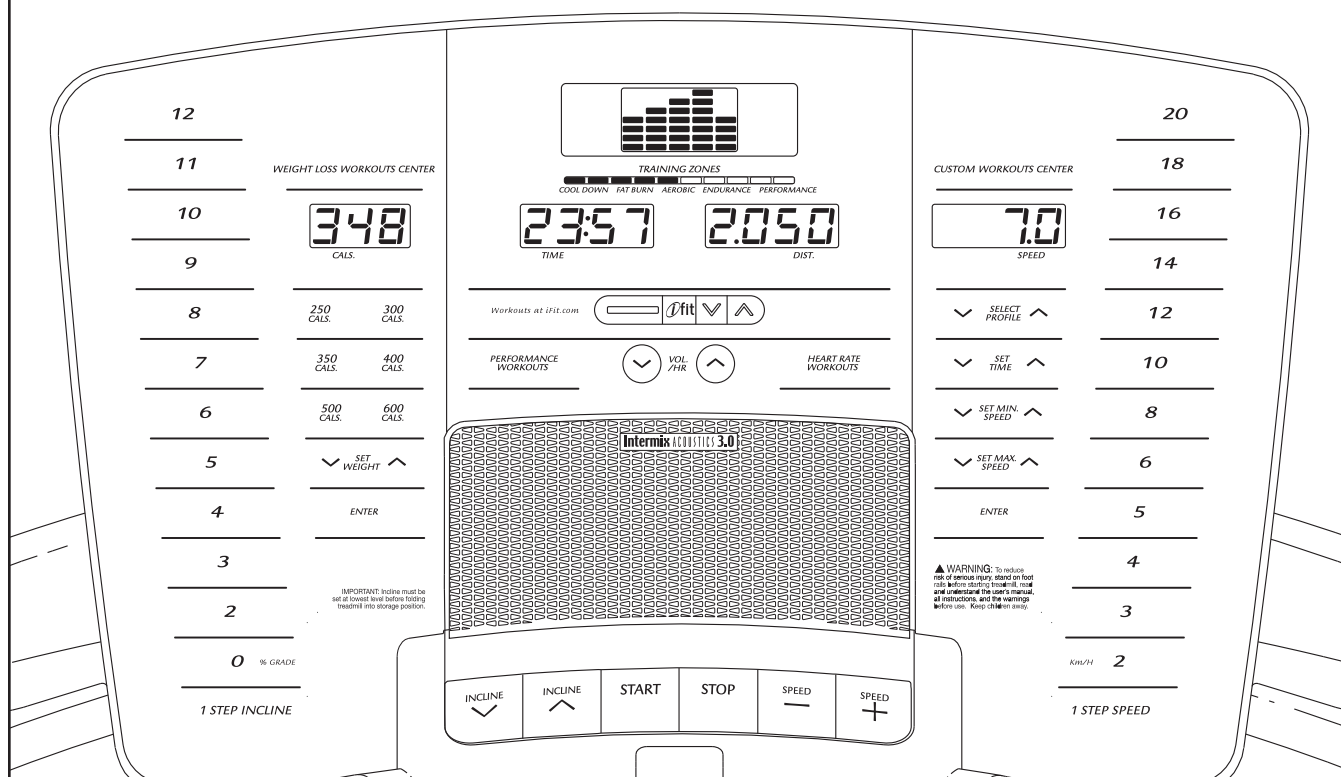
To urządzenie musi być uziemione. W razie niewłaściwego funkcjonowania lub usterki uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla ładunków elektrycznych, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w przewód zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. **WAŻNE:** jeśli przewód zasilający zostanie uszkodzony, należy wymienić kabel na nowy zalecany przez producenta.

Patrz: rysunek 1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazdka bieżni. Patrz: rysunek 2. Podłącz przewód zasilający do gniazdka, które jest odpowiednio zamontowane i uziemione zgodnie z obowiązującymi przepisami. **WAŻNE:** bieżnia nie jest kompatybilna z gniazdkami RCD.



⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO: nieodpowiednie uziemienie może zwiększyć ryzyko porażenia elektrycznego. W razie jakichkolwiek wątpliwości poproś wykwalifikowanego elektryka lub serwisanta o sprawdzenie uziemienia urządzenia. Nie modyfikować wtyczki – jeśli nie będzie pasować do gniazdka, należy podłączyć odpowiednie gniazdko z pomocą wykwalifikowanego elektryka.

SCHEMAT KONSOLI



NAKLEJANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

Odnajdź ostrzeżenia na konsoli w języku angielskim. Te same ostrzeżenia w innych językach można odnaleźć na załączonym arkuszu z nalepkami. Naklej nalepkę w języku polskim na konsoli.

FUNKCJE KONSOLI

Konsola bieżni oferuje imponujący szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia skuteczniejszymi i przyjemniejszymi. W trybie manualnym prędkość i nachylenie bieżni można regulować poprzez jedno dotknięcie przycisku. Podczas ćwiczeń, konsola będzie pokazywać nieustannie informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz dokonywać pomiaru rytmu pracy serca za pomocą dotykowego czujnika tętna lub czujnika tętna na klatkę piersiową (por. s. 12 aby uzyskać więcej informacji na temat czujnika tętna na klatkę piersiową).

Poza tym konsola posiada dwanaście gotowych programów ćwiczeń – sześć programów wyczynowych i sześć odchudzających. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń. Konsola posiada także dwa programy ćwiczeń utrzymujące równomierny poziom tętna, które kontrolują prędkość i nachylenie bieżni, aby Twoje tętno utrzymywało się na poziomie ustawień. Możesz również tworzyć własne programy ćwiczeń.

Konsola posiada także nowy system interaktywnego programu treningowego iFIT. System iFIT sprawia, że kon-

soła akceptuje karty interaktywnego programu treningowego z programami ćwiczeń stworzonymi, by pomóc Ci osiągnąć konkretne cele z zakresu fitnessu. Na przykład możesz zgubić niechciane kilogramy dzięki 8-tygodniowemu programowi odchudzającemu albo trenować do biegów długodystansowych z programem maratonu. Programy treningowe iFIT automatycznie kontrolują bieżnię, podczas gdy głos trenera udziela wskazówek i motywuje Cię na każdym etapie Twojego programu ćwiczeń. Karty iFit można zakupić osobno. **Aby w dowolnym momencie nabyć karty iFit, zadzwoń pod numer telefonu na czołowej okładce niniejszego podręcznika albo udaj się na stronę internetową www.iFit.com. Karty iFit dostępne są także w niektórych sklepach.**

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

Aby włączyć zasilanie, p. s. 15. Aby skorzystać z trybu manualnego, p. s. 15. Aby skorzystać z wyczynowego programu ćwiczeń, p. s. 17. Aby skorzystać z programu ćwiczeń utrzymującego równomierny poziom tętna, p. s. 18. Aby skorzystać z centrum programów ćwiczeń odchudzających, p. s. 19. Aby skorzystać z centrum indywidualnych programów ćwiczeń, p. s. 20. Aby skorzystać z karty iFit, p. s. 21. Aby skorzystać z trybu informacyjnego, p. s. 22. Aby skorzystać z systemu dźwiękowego, p. s. 23.

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

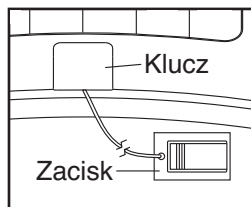
WAŻNE: Jeśli bieżnię wystawiono na działanie niskich temperatur, pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową przed włączeniem zasilania. Jeśli tego nie zrobisz, wyświetlacze konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec zniszczeniu.

Włącz przewód zasilający (por. s. 13). Następnie odnajdź resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny na ramie bieżni niedaleko przewodu zasilającego. Upewnij się, że wyłącznik automatyczny znajduje się w pozycji „resetującej”.



WAŻNE: Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze zaświecą się gdy tylko podłączysz przewód zasilający i przesuniesz wyłącznik automatyczny do pozycji resetującej, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 22, aby wyłączyć tryb demo.

Następnie stań na szynach podstawy bieżni. Odnajdź zacisk przymocowany do klucza (por. rysunek z prawej strony) i wślijnij zacisk za gumkę od ubrania tak, aby nie wypadł.



Następnie włóż klucz do konsoli. Po chwili zaświecą się wyświetlacze. **WAŻNE:** W sytuacji awaryjnej klucz można wyciągnąć z konsoli, co spowoduje spowolnienie, a następnie zatrzymanie się pasa bieżni. Przetestuj zacisk, ostrożnie stawiając kilka kroków wstecz; jeśli klucz nie wysuwa się z konsoli, dostosuj pozycję zacisku.

Uwaga: Konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby dowiedzieć się, która jednostka pomiaru jest wybrana lub aby ją zmienić, p. TRYB INFORMACYJNY na s. 22. **Dla jasności wszystkie instrukcje niniejszego rozdziału odnoszą się do kilometrów.**

WAŻNE: Jeśli na konsoli umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe podczas użytkowa-

nia bieżni. Podczas pierwszego użycia bieżni, zbadaj ustawienie pasa bieżni i wycentruj go, jeśli to konieczne (p. s. 28).

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE z lewej strony.

2. Wybierz tryb manualny.

Za każdym razem po włożeniu klucza wybrany zostanie tryb manualny. Jeśli wybrałeś program ćwiczeń, naciskaj kilkakrotnie jeden z przycisków wydajnościowych programów [PERFORMANCE WORKOUTS] ćwiczeń, aż na wyświetlaczu pojawią się same zera.

3. Uruchom pas bieżni i wyreguluj prędkość.

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

Jeśli naciśniesz przycisk startu lub zwiększania prędkości, pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. W czasie wykonywania ćwiczenia można zmienić prędkość pasa bieżni, wciskając znajdujące się obok przycisku Start przyciski zmniejszenia lub zwiększenia prędkości. Za każdym przyciśnięciem przycisku, prędkość zmieni się o 0,1 km/h; jeśli przycisk zostanie przytrzymany, prędkość będzie zmieniać się w skokach co 0,5 km/h. Jeśli naciśniesz jeden z ponumerowanych przycisków jednostopniowej zmiany prędkości, pas bieżni stopniowo będzie zmieniać prędkość, aż uzyska wybrane ustawienie prędkości.

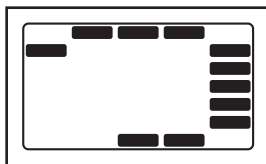
Aby zatrzymać pas bieżni, naciśnij przycisk Stop. Aby ponownie uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start, zwiększania prędkości, lub jeden z ponumerowanych przycisków jednostopniowej zmiany prędkości.

4. Zmieniaj nachylenie bieżni według potrzeb.

Aby zmienić nachylenie bieżni, naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania nachylenia [INCLINE] albo jeden z ponumerowanych przycisków jednostopniowej zmiany nachylenia [1 STEP INCLINE]. Za każdym naciśnięciem jednego z przycisków, pochylnia będzie stopniowo się podnosić, aż uzyska wybrane ustawienie.

5. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Matryca—po wybraniu trybu manualnego matryca pokaże tor biegni o długości 400 metrów (1/4 mili). Podczas ćwiczenia wskaźniki wokół toru będą kolejno się zaświecać, aż cały tor zostanie podświetlony. Następnie tor zgaśnie i wskaźniki znowu zaczną się kolejno pojawiać.



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



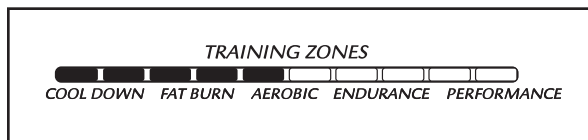
Wyświetlacz odległości—wyświetlacz odległości [DIST.] może pokazać odległość, którą przeszedłeś lub przebiegłeś.



Wyświetlacz centrum programów ćwiczeń odchudzających—wyświetlacz centrum programów ćwiczeń odchudzających pokaże przybliżoną liczbę spalonych przez Ciebie kalorii [CALs.], poziom nachylenia biegni, Twoje tętno oraz Twoją wagę.



Wyświetlacz centrum indywidualnych programów ćwiczeń—wyświetlacz centrum indywidualnych programów ćwiczeń pokaże prędkość pasa biegni. Podczas gdy korzystasz z centrum indywidualnych programów ćwiczeń, wyświetlacz także może pokazać numer, czas trwania, minimalne ustawienie prędkości oraz maksymalne ustawienie prędkości programu ćwiczeń.



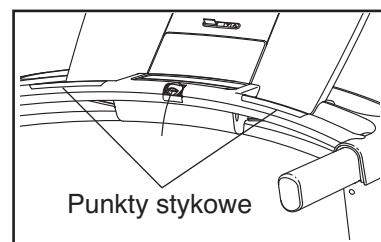
W czasie treningu, dzięki wskaźnikom poziomu intensywności ćwiczeń, można dokonać podglądu jego przybliżonej wartości.

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

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

Uwaga: Jeśli trzymasz dotykowy czujnik rytmu pracy serca i masz na sobie czujnik tętna na klatce piersiowej w tym samym momencie, konsola nie wyświetli dokładnie Twojego rytmu pracy serca. Patrz: informacje dotyczące czujnika tętna na klatkę piersiową zamieszczone na stronie 12.

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



W celu pomiaru rytmu pracy serca, **stań na szynach podstawy** i złap metalowe punkty stykowe na drążku – **nie przesuwaj rąk**. Przytrzymaj punkty stykowe przez około 10 sekund. Gdy wykryte zostanie tętno, wyświetli się Twój rytm pracy serca. **Przytrzymaj dłonie na punktach stykowych przez około 15 sekund w celu uzyskania jak najdokładniejszego pomiaru.**

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Stań na szynach podstawy, naciśnij przycisk STOP i **ustaw pochylnię biegni w najniższym ustawieniu**. Pochylnia musi znajdować się w **najniższym ustawieniu podczas składania biegni, w przeciwnym wypadku biegnia może ulec uszkodzeniu**. Następnie wyjmij klucz z konsoli i umieść go w bezpiecznym miejscu.

Po zakończeniu korzystania z biegni, przesun re-setujący/wyłączający wyłącznik automatyczny do pozycji „wyłącz” i odłącz przewód zasilający. **WAŻNE: Jeśli tego nie dokonasz, elektryczne komponenty biegni mogą się przedwcześnie zużyć.**

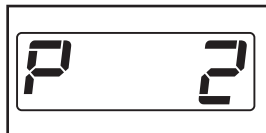
JAK KORZYSTAĆ Z WYDAJNOŚCIOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15.

2. Wybierz wydajnościowy program ćwiczeń.

Aby wybrać wydajnościowy program ćwiczeń, naciskaj przycisk wydajnościowych programów ćwiczeń [PERFORMANCE WORKOUT], aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany program ćwiczeń.



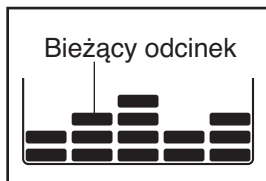
Gdy wybierzesz wydajnościowy program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże nazwę, czas trwania, maksymalne ustawienie prędkości i maksymalne ustawienie pochylni programu ćwiczeń. Poza tym na matrycy będzie przewijać się profil ustawień prędkości programu ćwiczeń.

Każdy wydajnościowy program ćwiczeń składa się z jednodominutowych odcinków. Pojedynczemu odcinkowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: To samo ustawienie prędkości i/lub pochylni może być zaprogramowane dla kilku następujących po sobie odcinków.

3. Zaczynij program ćwiczeń.

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

Podczas programu, profil pokaże Twoje postępy. Migająca kolumna profilu reprezentuje obecny odcinek programu.



Wysokość migającego odcinka wskazuje ustawienie prędkości obecnego odcinka. Pod koniec każdego odcinka rozlegnie się seria dźwięków i następny odcinek profilu zacznie migać. Jeśli nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni jest zaprogramowane dla następnego odcinka, nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni zacznie migać na wyświetlaczach na kilka sekund i bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i pochylni.

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

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym odcinku jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk prędkości lub nachylenia. **Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego odcinka bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia.**

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

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Por. etap 5 na stronie 16.

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

Por. etap 6 na stronie 16.

6. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 7 na stronie 16.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ UTRZYMUJĄCEGO RÓWNOMIERNY POZIOM TĘTNA

! UWAGA: Jeśli masz problemy z sercem lub jeśli masz powyżej 60 lat i byłeś nieaktywny, nie korzystaj z programów ćwiczeń utrzymujących równomierny poziom tętna. Jeśli regularnie zażywasz lekarstwa, skonsultuj się z lekarzem, by dowiedzieć się, czy dany lek wpływa na tętno.

1. Załóż czujnik tętna na klatkę piersiową.

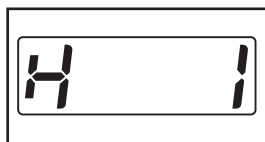
Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy mieć na sobie czujnik tętna na klatkę piersiową podczas wykonywania programu ćwiczeń utrzymującego równomierny poziom tętna. Patrz: informacje dotyczące czujnika tętna na klatkę piersiową zamieszczone na stronie 12.

2. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15.

3. Wybierz program ćwiczeń utrzymujący równomierny poziom tętna.

Aby wybrać jeden z dwóch programów ćwiczeń utrzymujących równomierny poziom tętna, naciśnij kilkakrotnie przycisk programów ćwiczeń utrzymujących równomierny poziom tętna [HEART RATE WORKOUTS]. Gdy wybrano program ćwiczeń utrzymujący równomierny poziom tętna, na wyświetlaczach pojawi się czas trwania programu ćwiczeń, nazwa programu oraz maksymalne docelowe ustawienie tętna. Poza tym na matrycy będzie przewijać się profil ustawień tętna dla programu ćwiczeń.



4. Wprowadź docelową wartość poziomu tętna.

Gdy wybrano program ćwiczeń utrzymujący równomierny poziom tętna, na wyświetlaczu pojawi się maksymalne docelowe ustawienie tętna dla całego programu ćwiczeń [VOL./HR]. Jeśli masz ochotę, naciśnij przyciski zwiększania i zmniejszania intensywności ćwiczeń, by zmieniać maksymalne docelowe ustawienie tętna (**por. INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ na s. 29**). Uwaga: Jeśli zmienisz maksymalne docelowe ustawienie tętna, poziom intensywności całego programu ćwiczeń ulegnie zmianie.

5. Zaczynaj program ćwiczeń.

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

Programy ćwiczeń utrzymujące równomierny poziom tętna składają się z jednogodzinowych odcinków. Jedno docelowe ustawienie tętna jest zaprogramowane dla każdego odcinka. Uwaga: To samo docelowe ustawienie tętna może być zaprogramowane dla kilku kolejnych odcinków.

Podczas każdego segmentu programu ćwiczeń konsola będzie porównywać Twoje tętno do docelowego ustawienia tętna dla tego odcinka. Jeśli poziom Twojego tętna znajduje się zbyt nisko lub zbyt wysoko względem docelowego ustawienia tętna, prędkość i/lub nachylenie automatycznie zwiększy się lub zmniejszy, by sprawić, że tętno zbliży się do docelowego ustawienia tętna.

Jeśli Twoje tętno nie zostanie wykryte podczas ćwiczenia, prędkość i nachylenie bieżni nie zostaną automatycznie dostosowane. Jeśli tak się zdarzy, p. s. 12.

Gdy pierwszy odcinek programu ćwiczeń się skończy, rozlegnie się seria dźwięków i wszystkie docelowe ustawienia tętna przesuną się o jedną kolumnę w lewo. Jeśli dla następnego odcinka zaprogramowana jest inna prędkość lub nachylenie, ustawienie prędkości lub pochylni zacznie migać na wyświetlaczu. Program ćwiczeń będzie kontynuowany w ten sposób, aż zakończy się ostatni odcinek programu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

Jeśli ustawienia prędkości i/lub pochylni są zbyt wysokie lub zbyt niskie, możesz zmieniać poziom intensywności w każdej chwili naciskając przyciski prędkości i pochylni; **jednakże gdy konsola porówna Twoje tętno z docelowym ustawieniem tętna dla bieżącego odcinka, prędkość i/lub nachylenie bieżni może się zmienić, by dostosować Twoje tętno do docelowego ustawienia tętna.**

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop. Aby je kontynuować wciśnij przycisk Start. Pas bieżni zacznie poruszać się z prędkością 1 km/h; **jednakże gdy konsola porówna Twoje tętno z docelowym ustawieniem tętna dla bieżącego odcinka, prędkość i/lub nachylenie bieżni może się zmienić, by dostosować Twoje tętno do docelowego ustawienia tętna.**

6. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Por. etap 5 na stronie 16.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 7 na stronie 16.

**JAK KORZYSTAĆ Z CENTRUM PROGRAMÓW
ćwiczeń ODCHUDZAJĄCYCH**

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15.

2. Wybierz program ćwiczeń odchudzających.

Aby zacząć program ćwiczeń odchudzających, naciśnij przycisk 250 kal., 300 kal., 350 kal., 400 kal., 500 kal. albo 600 kal [250 CALS., 300 CALS., 350 CALS., 400 CALS., 500 CALS., 600 CALS.]. Gdy wybierzesz program ćwiczeń odchudzających, wyświetlacz pokaże przybliżoną liczbę kalorii, które spalisz, oraz czas trwania i maksymalne ustawienie prędkości programu ćwiczeń. Poza tym na matrycy będzie przewijać się profil ustawień prędkości programu ćwiczeń.

Następnie obecne ustawienie wagi pojawi się na wyświetlaczu. Jeśli nie wprowadziłeś wagi [SET

WEIGHT], naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania ustawienia wagi, aby wprowadzić swoją wagę. Naciśnij przycisk ENTER poniżej przycisków ustawiania wagi. Uwaga: Twoja waga może być wyświetlana w kilogramach lub funtach. Aby dowiedzieć się, którą jednostkę pomiaru wybrano albo by zmienić jednostkę pomiaru, p. TRYB INFORMACYJNY na s. 22.

Każdy program ćwiczeń odchudzających składa się z odcinków. Pojedynczemu odcinkowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: To samo ustawienie prędkości i/lub pochylni może być zaprogramowane dla kilku następujących po sobie odcinków.

3. Zaczynij program ćwiczeń.

Program ćwiczeń odchudzających będzie przebiegać w ten sam sposób, co program ćwiczeń wydajnościowych (p. etap 3 na s. 17).

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

P. etap 5 na s. 16.

Wyświetlacz centrum programów ćwiczeń odchudzających pokaże liczbę kalorii pozostałą do końca programu ćwiczeń.



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

Por. etap 6 na stronie 16.

6. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 7 na stronie 16.

JAK KORZYSTAĆ Z CENTRUM INDYWIDUALNYCH PROGRAMÓW ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15.

2. Wybierz centrum indywidualnych programów ćwiczeń.

Aby wybrać centrum indywidualnych programów ćwiczeń, wciśnij przycisk zwiększania wartości wybór profilu [SELECT PROFILE].

Wybierz profil programu ćwiczeń wybierając przyciski zwiększania i zmniejszania wartości wybór profilu kilkakrotnie. Następnie naciśnij przycisk ENTER pod przyciskami ustawienia maksymalnej prędkości. Uwaga: Jeśli nie wciśniesz go w ciągu kilku sekund, na wyświetlaczu pojawi się kolejny ekran regulacji.

Następnie wybierz czas trwania programu ćwiczeń naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania ustawienia czasu kilkakrotnie [SET MIN. SPEED]. Następnie naciśnij przycisk Enter.

Ustaw minimalną prędkość programu ćwiczeń naciskając kilkakrotnie przyciski zwiększania i zmniejszania ustawień minimalnej prędkości [SET MAX SPEED]. Następnie naciśnij przycisk Enter.

Następnie ustaw maksymalną prędkość programu ćwiczeń naciskając kilkakrotnie przyciski zwiększania i zmniejszania ustawień maksymalnej prędkości. Następnie naciśnij przycisk Enter.

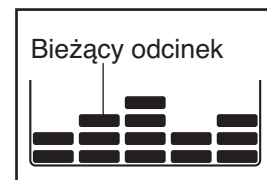
Każdy program własny podzielony jest na odcinki. Pojedynczemu odcinkowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia.

3. Zaczynj program ćwiczeń.

Aby rozpocząć program ćwiczeń, wciśnij przycisk START. Chwilę po wciśnięciu przycisku pas bieżni zacznie się przesuwać. Ujmij poręcz i zacznij maszerować.

Podczas programu, profil pokaże Twoje postępy. Migająca kolumna profilu reprezentuje obecny odcinek programu. Wysokość migającego odcinka wskazuje ustawienie prędkości obecnego odcinka. Pod koniec każdego odcinka rozlegnie się seria dźwięków i następny odcinek profilu zacznie migać. Nowe ustawienia prędkości i pochylni pojawią się na kilka sekund na wyświetlaczu i bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i pochylni.

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



Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym odcinku jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk prędkości lub nachylenia. **Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego odcinka bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia.**

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

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Por. etap 5 na stronie 16.

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

Por. etap 6 na stronie 16.

6. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 7 na stronie 16.

JAK KORZYSTAĆ Z KARTY iFIT

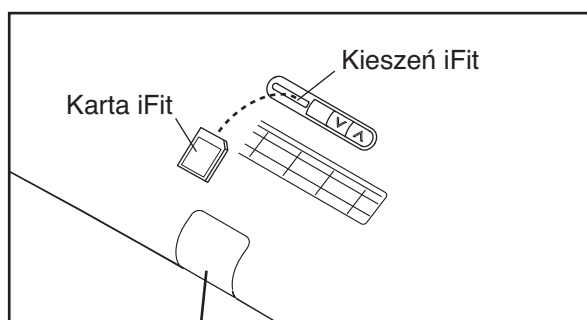
Karty iFIT można nabyć osobno. Aby nabyć karty iFIT, zadzwoń pod numer telefonu na czołowej okładce niniejszego podręcznika. Karty iFIT dostępne są także w niektórych sklepach.

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 15.

2. Wprowadź kartę iFit i wybierz program ćwiczeń.

Aby skorzystać z programu iFit, wsuń do kieszeni iFit kartę programów, upewniając się przy tym, że metalowe płytki kontaktowe znajdują się w jej dolnej części i zostają wprowadzone do kieszeni.



Następnie wybierz program iFit, wciskając przycisk zwiększenia lub zmniejszenia wartości iFit. Gdy wybierzesz program ćwiczeń iFit, wyświetlacz pokaże nazwę, czas trwania i maksymalne ustawienie prędkości programu ćwiczeń. Ponadto wyświetlony zostaje na wyświetlaczu także profil parametrów prędkości programu.

Każdy z programów iFit podzielony został na jedynominutowe odcinki. Pojedynczemu odcinkowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: Istnieje możliwość identycznego ustawienia parametrów prędkości i/lub nachylenia dla większej liczby następujących po sobie odcinków.

3. Zaczynij program ćwiczeń.

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

Głos trenera poprowadzi Cię przez program ćwiczeń.

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym odcinku jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przyciski prędkości lub nachylenia.

Należy jednak pamiętać, że w momencie przejścia do kolejnego odcinka nastąpi automatyczne dostosowanie biegni do przyjętych dla niego parametrów.

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk STOP. Aby je kontynuować wciśnij przycisk Start. Pas biegni zacznie się przesuwac. Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Por. etap 5 na stronie 16.

5. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 7 na stronie 16.

UWAGA: Jeżeli nie używamy karty iFIT należy ją bezwzględnie usunąć z kieszeni.

TRYB INFORMACYJNY

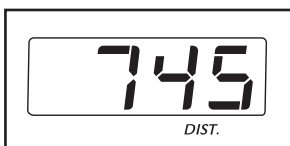
Konsola posiada tryb informacyjny, który pokazuje całkowitą liczbę godzin użytkowania bieżni oraz całkowitą odległość, jaką pokonał pas bieżni. Tryb informacyjny pozwala Ci również wybrać system pomiarowy mil lub kilometrów, i włączać i wyłączać tryb demo wyświetlacza.

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

Wyświetlacz pokaże całkowitą liczbę użytkowania bieżni.



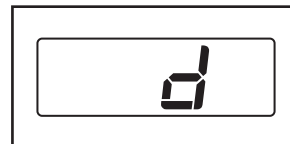
Wyświetlacz także pokaże całkowitą liczbę kilometrów (lub mil), którą przebył pas bieżni.



Na wyświetlaczu pojawi się „M” oznaczające kilometry lub „E” oznaczające mile. Wciśnięcie przycisku zwiększania prędkości powoduje zmianę jednostki pomiaru.



Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu użytkowania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Gdy tryb demo jest włączony, konsola będzie normalnie działać po włączeniu przewodu zasilającego, przesunąć resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny do pozycji resetującej i włożyć klucz do konsoli. Jednakże po wyjęciu klucza wyświetlacze pozostaną zaświecone, mimo, że przyciski nie będą działały. Jeśli włączony jest tryb demo, litera „d” pojawi się na wyświetlaczu, gdy wybrany jest tryb informacyjny. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demo, naciśnij przycisk zmniejszania prędkości.



Aby wyjść z trybu informacyjnego, wyjmij klucz z konsoli.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU

Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o współpracy z odtwarzaczami iPod i został opatrzony certyfikatem konstruktora zaświadczającym o spełnianiu standardów wykonania firmy Apple. Aby posłuchać muzyki lub książki w wersji dźwiękowej musimy podłączyć do uniwersalnej stacji dokującej konsoli lub do gniazda audio iPod, odtwarzacz płyt CD lub inne urządzenie tego typu. Uniwersalna stacja dokująca dla iPod'a będzie ładować urządzenie podczas jego użytkowania.

Aby użyć przewód audio, odnajdź przewód audio i podłącz go do gniazda audio w pobliżu głośnika. Następnie podłącz przewód audio do gniazda w Twoim iPodzie, odtwarzaczu płyt kompaktowych albo innym osobistym odtwarzaczu dźwięku. **Upewnij się, że przewód audio jest włożony do końca.**

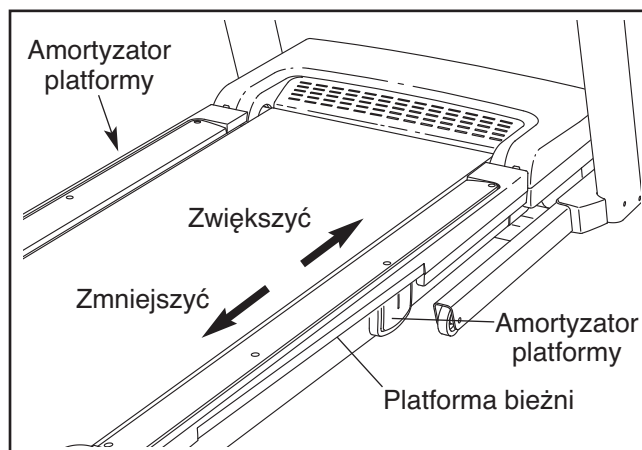
Aby skorzystać z uniwersalnej stacji dokującej dla iPod'a, potrzebne Ci będzie uniwersalne złącze dla iPod'a iFit (nie dołączone). **Aby zakupić uniwersalne złącze dla iPod'a do karty iFit prosimy zadzwonić pod numer podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.** Podłącz jedną końcówkę do uniwersalnej stacji dokującej dla iPod'a w pobliżu głośnika, a drugą do swojego iPod'a. **Upewnij się, że uniwersalne złącze dla iPod'a iFit jest całkowicie podłączone.**

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

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

JAK DOSTOSOWAĆ SYSTEM AMORTYZACJI

Wyjmij klucz z konsoli i odłącz przewód zasilający. Bieżnia posiada system amortyzujący, który redukuje wstrząsy podczas Twojego marszu lub biegu na bieżni. Aby zwiększyć opór platformy bieżni, zejdź z bieżni i przesunij amortyzatory platformy w stronę przodu bieżni. Aby zmniejszyć opór platformy bieżni, zejdź z bieżni i przesunij amortyzatory platformy w stronę tyłu bieżni. **Uwaga: Upewnij się, że oba amortyzatory są ustawione na tym samym poziomie oporu. Im szybciej biegasz, lub im więcej ważysz, tym większy powinien być opór platformy bieżni.**



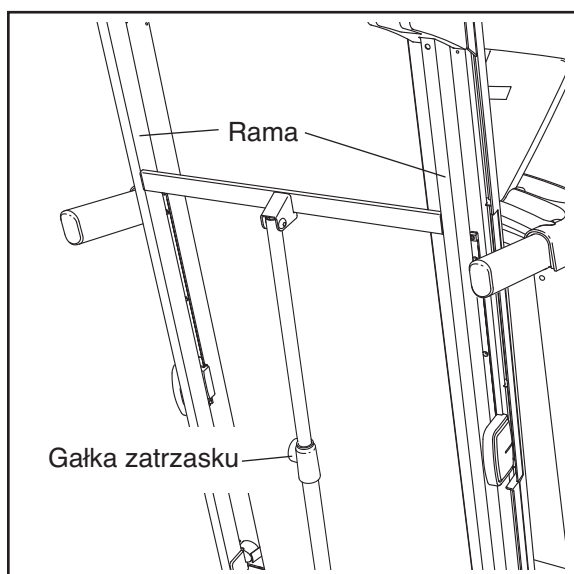
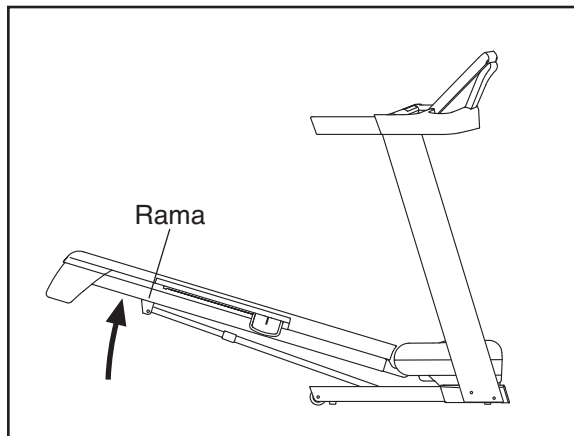
JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

JAK ZŁOŻYĆ BIEŻNIĘ W CELU JEJ PRZECHOWYWANIA

Przed złożeniem bieżni należy opuścić pochylnię do najniższego ustawienia. Pominięcie tego kroku może spowodować trwałe uszkodzenia bieżni podczas jej składania. Wyjmij klucz i odłącz kabel zasilania z gniazda. **UWAGA:** Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię.

1. Chwyć mocno metalową ramę w miejscu pokazanym strzałką po prawej. **UWAGA:** Aby zmniejszyć prawdopodobieństwo obrażeń nie podnoś ramy za plastikowe szyny. Pamiętaj, żeby ugiąć nogi i utrzymywać proste plecy w czasie podnoszenia ramy. Podnieś ramę do około połowy dystansu do pozycji pionowej.
2. Podnoś ramę aż do zablokowania gałki zatrzasku w pozycji przechowywania. **Upewnij się, że gałka zatrzasku znajduje się w pozycji przechowywania.**

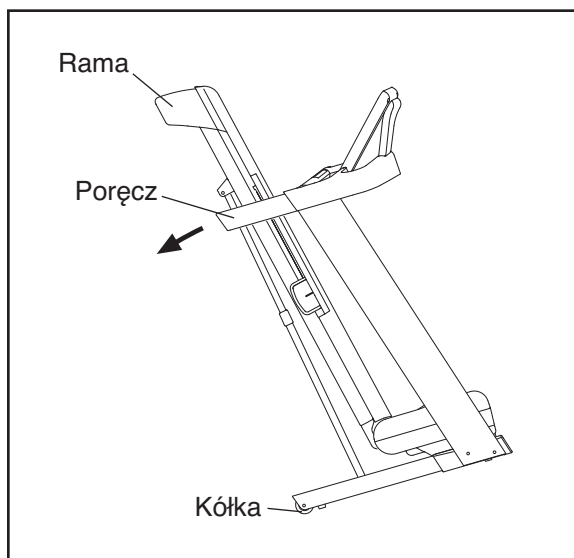
W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej od 30° C.



JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

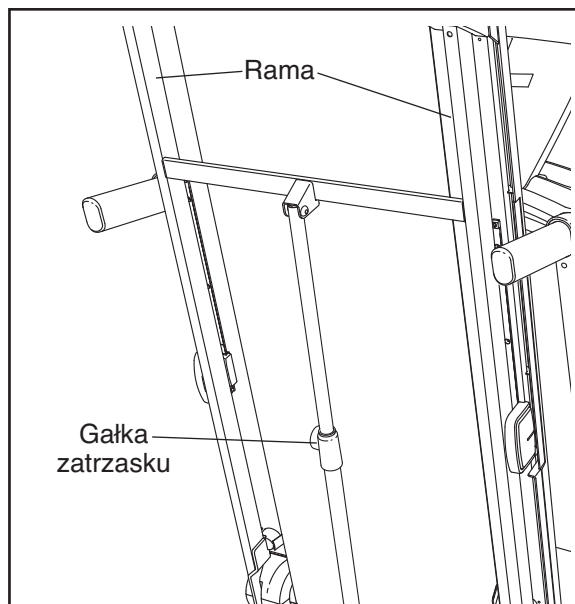
Przed przeniesieniem bieżni ustaw ją w pozycji do przechowywania, jak opisano wyżej. **Upewnij się, że gałka zatrzasku znajduje się w pozycji przechowywania.**

1. Przytrzymaj poręcz i ramę, i oprzyj jedną stopę o jedno z kółek.
2. Przechyl bieżnię w tył, aż potoczy się na kółkach. Ostrożnie przemieść bieżnię w pożądane miejsce. **Nigdy nie przemieszczaj bieżni bez jej przechylenia w tył. Aby uniknąć uszkodzenia ciała, przy przemieszczaniu bieżni zachowuj najwyższą ostrożność. Nie przesuwaj bieżni po nierównym terenie. Nie odciągaj ramy w tył.**
3. Umieść jedną stopę na jednym z kółek i ostrożnie opuść bieżnię, aż znajdzie się w pozycji przechowywania.

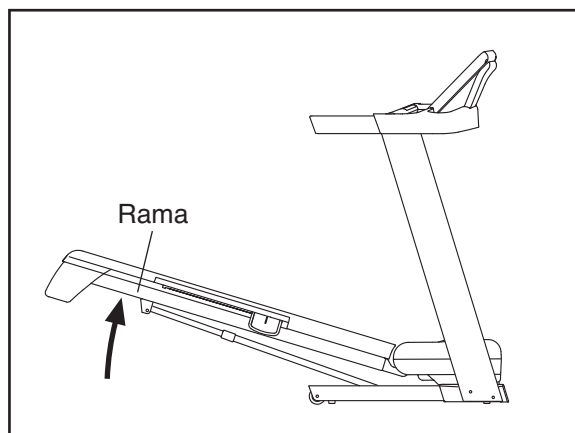


JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

1. Przytrzymaj górny koniec bieżni prawą ręką. Pociągnij gałkę zatrzasku w lewo i przytrzymaj w tej pozycji. Może być konieczne popchnięcie ramy w przód podczas ciągnięcia gałki w lewo. Obróć ramę w dół i puść gałkę zatrzasku.



2. Mocno trzymaj metalową ramę obiema rękami i opuść ją na ziemię. **UWAGA:** Nie podnoś ramy za same plastikowe szyny podstawy ani nie upuszczaj jej na podłogę. Ugnij nogi i zachowaj proste plecy.



WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Większość problemów z bieżnią można rozwiązać kierując się poniższymi wskazówkami. Znajdź objaw problemu opisany poniżej, a następnie wykonaj wymienione czynności. Jeśli niezbędna jest dalsza pomoc proszę zapoznać się z okładką niniejszego podręcznika.

PROBLEM: urządzenie się nie włącza

ROZWIĄZANIE: a. Upewnij się, że przewód zasilający jest włączony do odpowiednio uziemionego gniazdka (p. s. 13). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, 1 mm² nie dłuższy niż 1,5 metra.

b. Po podłączeniu przewodu zasilającego upewnij się, że klucz jest włożony do konsoli.

c. Skontroluj resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny [RESET/OFF] znajdujący się na ramie bieżni niedaleko przewodu zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano, oznacza to, że wyłącznik automatyczny wyskoczył. Aby go zresetować, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.



PROBLEM: bieżnia wyłącza się podczas użycia

ROZWIĄZANIE: a. Skontroluj resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny znajdujący się na ramie bieżni niedaleko przewodu zasilającego (p. rysunek powyżej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.

b. Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony. Jeśli przewód zasilający jest podłączony, odłącz go, poczekaj pięć minut, a następnie podłącz ponownie.

c. Wyjmij klucz z konsoli. Ponownie włóż klucz do konsoli.

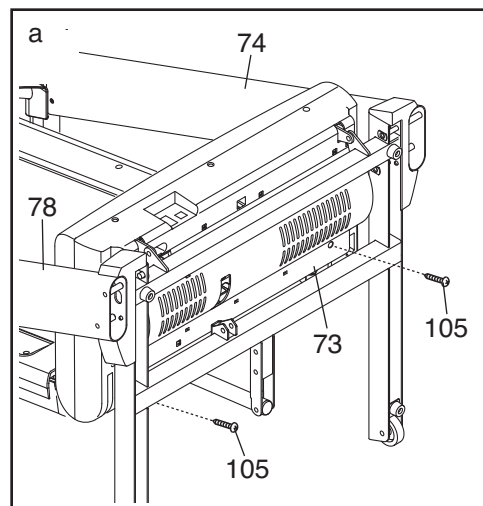
d. Jeśli bieżnia nadal nie działa, proszę zapoznać się z okładką niniejszego podręcznika.

PROBLEM: wyświetlacze konsoli pozostają zaświecone po wyjęciu klucza z konsoli

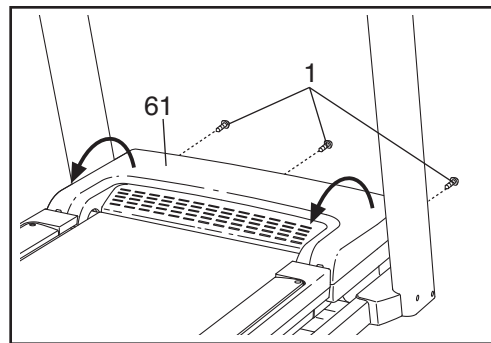
ROZWIĄZANIE: a. Konsola posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu użytkowania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze pozostają zaświecone po usunięciu klucza, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop [STOP] przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 22 aby wyłączyć tryb demo.

PROBLEM: Wyświetlacze konsoli nie działają poprawnie

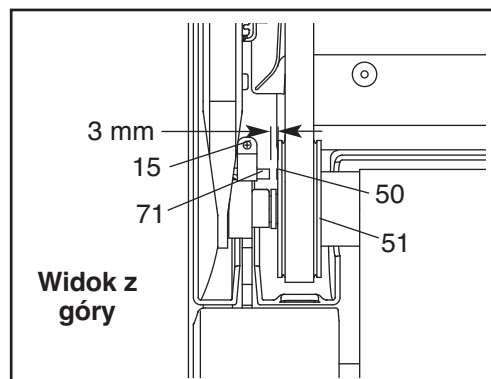
ROZWIĄZANIE: a. Wyjmij klucz z konsoli i **odłącz przewód zasilający**. Z pomocą drugiej osoby ostrożnie przechyl w dół wsporniki (74, 78). W dolnej osłonie (73) mogą być dwa wkręty pokrywy (105). Jeśli znajdują się tam, usuń je. Uwaga: Potrzebny jest śrubokręt krzyżakowy z trzonkiem o długości co najmniej 5 cali (13 cm). Podnieś wsporniki do pozycji pionowej.



Wyjmij trzy wkręty #8 x 3/4" (1) i ostrożnie odkręć pokrywę silnika (61).



Odnajdź przekątnik (71) i magnes (50) po lewej stronie koła pasowego (51). Obracaj koło pasowe aż magnes zrówna się z przekątnikiem. **Należy upewnić się, że odległość między nimi wynosi w przybliżeniu 3 mm.** Jeśli to konieczne, poluzuj wkręt przekątnika 3/4" (15), przesunij nieco przekątnik, a następnie ponownie dokręć wkręt. Następnie ponownie załóż pokrywę za pomocą wkrętów #8 x 3/4" (nie pokazano). Ponownie przykręć wkręty #8 x 2" (nie pokazano). Włącz bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



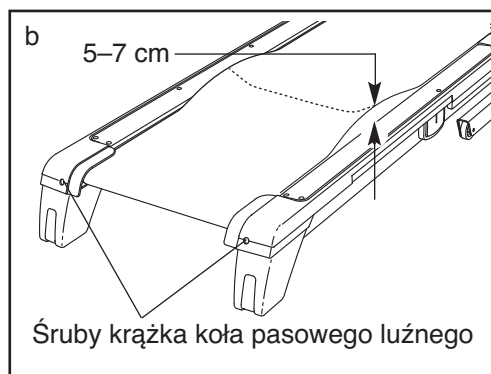
PROBLEM: Nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

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

PROBLEM: Pas bieżni zwalnia podczas marszu po nim

ROZWIĄZANIE: a. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1mm²) nie dłuższy niż 1,5 metra.

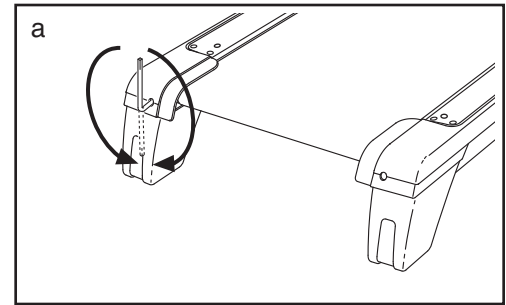
b. Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA.** Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby regulujące w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Gdy pas bieżni jest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



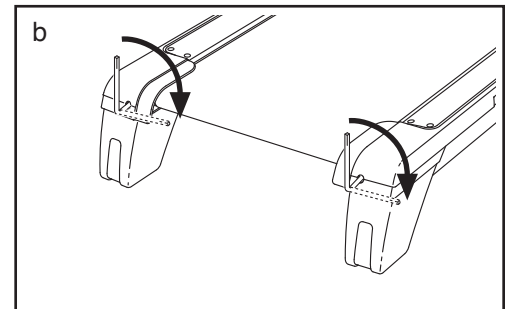
c. Jeśli pas nadal zwalnia w czasie chodzenia, proszę przeczytać informacje na okładce tego podręcznika.

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

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



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



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

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

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

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

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

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

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

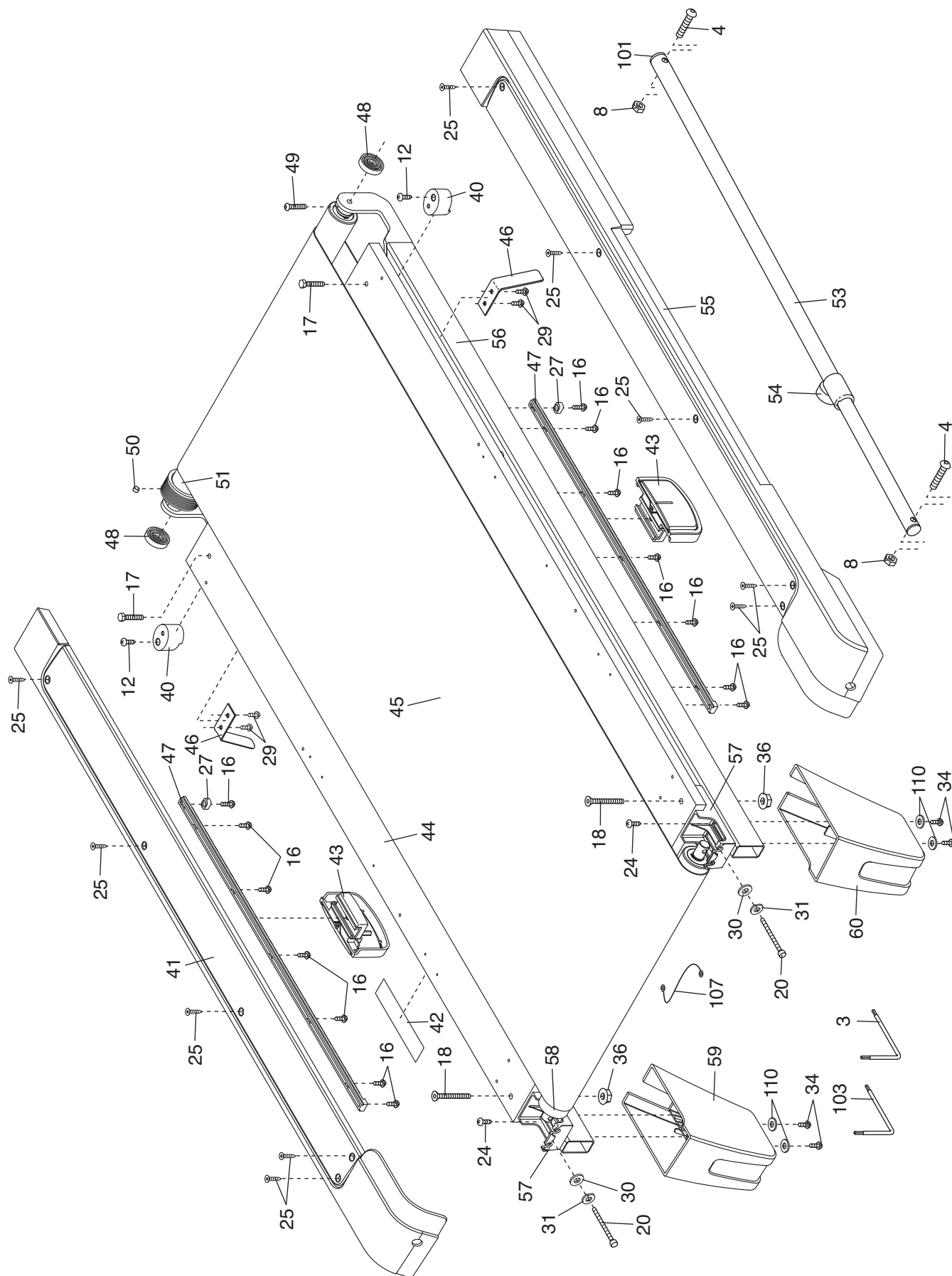
Aby zachować lub poprawić kondycję, ćwicz trzy razy w tygodniu, z co najmniej jednym dniem przerwy między ćwiczeniami. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz wykonywać do pięciu sesji ćwiczeń w tygodniu, jeśli masz ochotę. Pamiętaj, kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnej i przyjemnej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

Aby odnaleźć wymienione poniżej części, zobacz rysunek złożeniowy na końcu niniejszego podręcznika.

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	10	Wkręt #8 x 3/4"	49	1	Śruba 1/4" x 1"
2	4	Wkręt samogwintujący #8 x 1"	50	1	Magnes
3	1	Klucz sześciokątny	51	1	Wałek/Koło pasowe napędowe
4	6	Śruba 3/8" x 2"	52	1	Sznurek do przeciągnięcia przewodu 15 1/2"
5	4	Śruba 1/4" x 3/4"	53	1	Zatrask zamykający
6	4	Śruba 3/8"x 4 1/2"	54	1	Gałka zatrasku
7	6	Śruba 5/16" x 1"	55	1	Szyna podstawy prawa
8	8	Nakrętka 3/8"	56	1	Rama
9	4	Podkładka odginana 3/8"	57	2	Wspornik krążka koła pasowego luźnego
10	6	Podkładka odginana 5/16"	58	1	Krążek koła pasowego luźnego
11	5	Wkręt samogwintujący #8 x 3/4"	59	1	Stopka tylna lewa
12	22	Wkręt #8 x 1/2"	60	1	Stopka tylna prawa
13	2	Rozpórka stopki podstawy	61	1	Pokrywa silnika
14	1	Wspornik zatrasku	62	1	Pasek napędowy
15	1	Wkręt przekaźnika 3/4"	63	1	Rozpórka silnika
16	14	Wkręt z płaskim łbem #8 x 3/4"	64	1	Silnik napędu
17	2	Śruba 1/4" x 1"	65	1	Rama podnośnika
18	2	Śruba z gwintem 5/16" x 4 1/4"	66	2	Sznurek do przeciągnięcia przewodu
19	2	Śruba z gwintem 3/8" x 1"	67	1	Przewód uziomowy sterownika
20	2	Śruba krążka koła pasowego luźnego	68	1	Przewód zasilający
21	1	Śruba 3/8" x 1 3/4"	69	1	Adapter przewodu zasilającego
22	1	Śruba 3/8" x 1 1/2"	70	1	Sterownik
23	2	Śruba 3/8" x 1"	71	1	Przekaźnik
24	15	Wkręt uziemiający 1/2"	72	1	Klamra przekaźnika
25	10	Wkręt #12 x 1 1/4"	73	1	Dolna osłona
26	2	Śruba silnika	74	1	Wspornik lewy
27	2	Ogranicznik amortyzatora	75	1	Silnik pochylni
28	1	Resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny	76	1	Rozpórka lewego wspornika
29	4	Wkręt #8 x .44	77	1	Zacisk ferrytowy
30	8	Podkładka płaska 1/4"	78	1	Wspornik prawy
31	2	Podkładka sprężysta 1/4"	79	1	Rozpórka prawego wspornika
32	1	Filtr	80	4	Sworzeń dystansowy śruby
33	2	Nakrętka klatkowa 5/16"	81	4	Stopka podstawy
34	4	Wkręt #8 x 1 3/4"	82	2	Nalepka ostrzegawcza
35	1	Przewód audio	83	1	Podstawa
36	2	Nakrętka wiercowa 5/16"	84	2	Kółko
37	3	Zacisk pokrywy	85	2	Linka do przeciągnięcia przewodu
38	1	Przewód wspornika	86	9	Sznurek 8"
39	1	Przewód uziomowy ramy podnośnika	87	1	Kłapka zamykająca
40	2	Izolator	88	4	Nakrętka „U”
41	1	Szyna podstawy lewa	89	1	Konsola
42	1	Nalepka ostrzegawcza	90	1	Przycisk pokrywy
43	2	Amortyzator platformy	91	1	Podstawa konsoli
44	1	Platforma bieżni	92	2	Plastikowy ściąg
45	1	Pas bieżni	93	1	Przewód pochylni
46	2	Prowadnica pasa	94	1	Góra drążka czujnika tętna
47	2	Tor amortyzatora	95	1	Dół drążka czujnika tętna
48	2	Rozpórka ramy			

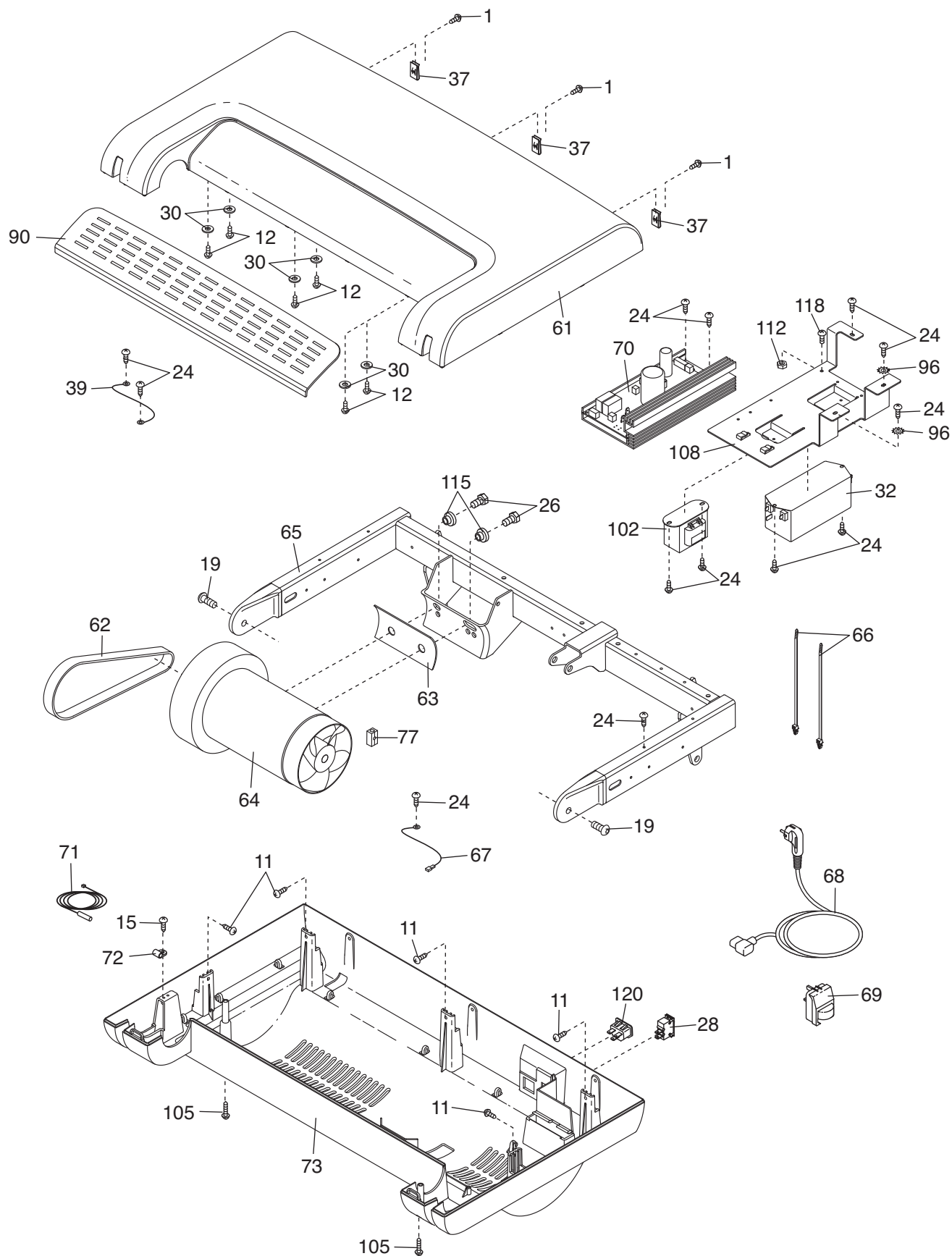
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
96	4	Podkładka odginana #8	116	1	Pas na klatkę piersiową
97	0	Nie wykorzystany	117	1	Czujnik pasa na klatkę piersiową
98	2	Tylna zaślepka poręczy	118	1	Śruba uziemiająca #8 x 3/4"
99	2	Przednia zaślepka poręczy	119	1	Odbiornik tętna klatki piersiowej
100	1	Klucz/zacisk	120	1	Gniazdo
101	1	Zaślepka zatrasku	121	1	Poręcz
102	1	Transformator	122	1	Podstawa
103	1	Klucz sześciokątny 5/32"	123	1	Przewód uziemiający dotykowego czujnika tętna
104	1	Rozpórka silnika podnośnika	124	1	Tył konsoli
105	2	Wkręt pokrywy	*	—	10" Przewód niebieski, M/F
106	1	Obramowanie prawej poręczy	*	—	8" Przewód niebieski, 2F
107	1	Przewód uziomowy ramy/krążka	*	—	4" Przewód czarny, 2F
108	1	Wspornik modułu elektronicznego	*	—	4" Przewód czarny, M/F
109	8	Wkręt #8 x 5/8"	*	—	4" Przewód czerwony, M/F
110	4	Podkładka stopki	*	—	8" Przewód biały, M/F
111	2	Nakrętka silnika pochylni 3/8"	*	—	4" Przewód zielony/żółty, F/R z nalepką
112	1	Nakrętka #8	*	—	8" Przewód zielony/żółty, F/R
113	1	Obramowanie lewej poręczy	*	—	Podręcznik użytkownika
114	1	Wkręt uziemiający konsoli #8 x 1/2"			
115	2	Izolacja silnika			

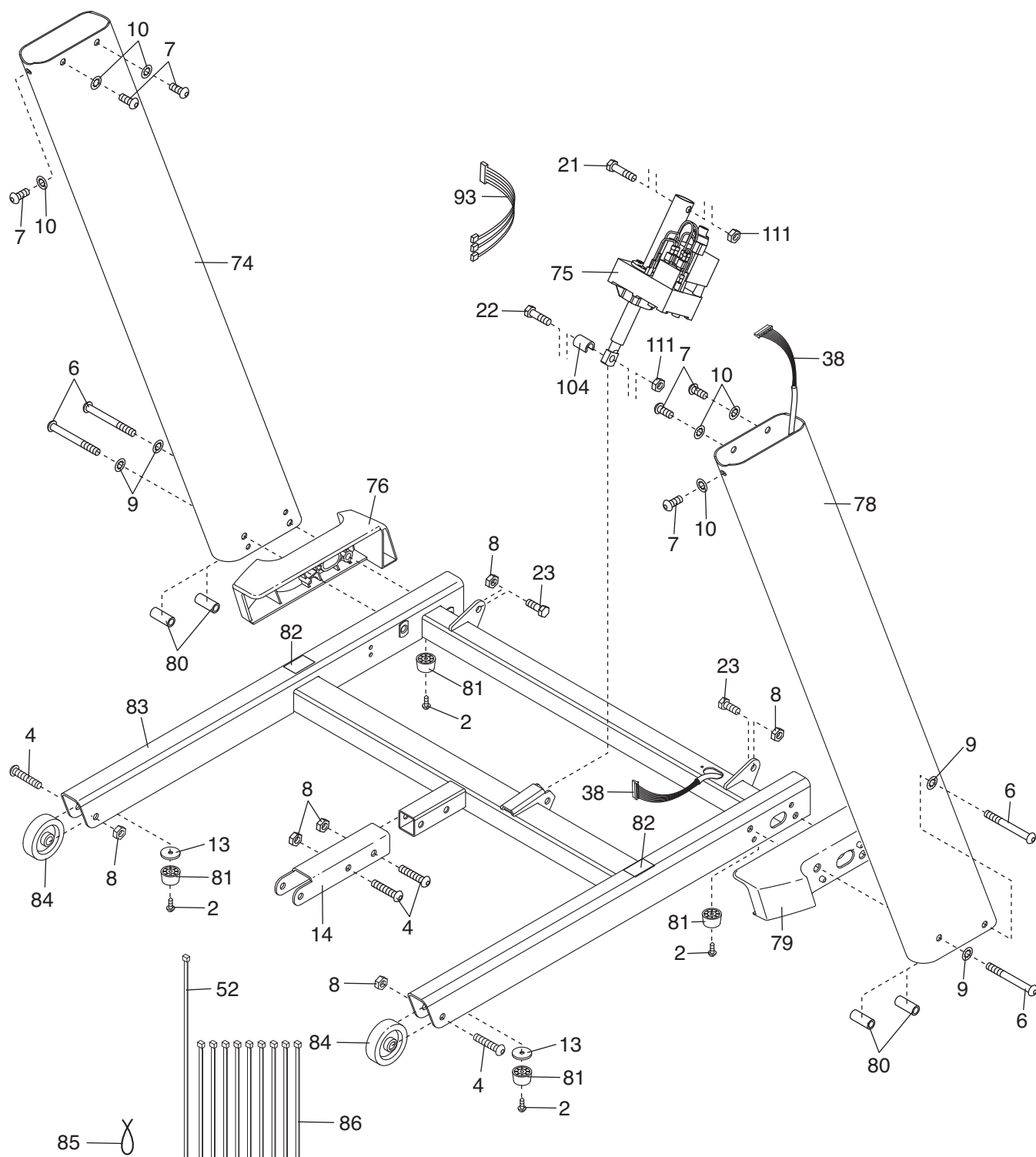
Uwaga: Specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.

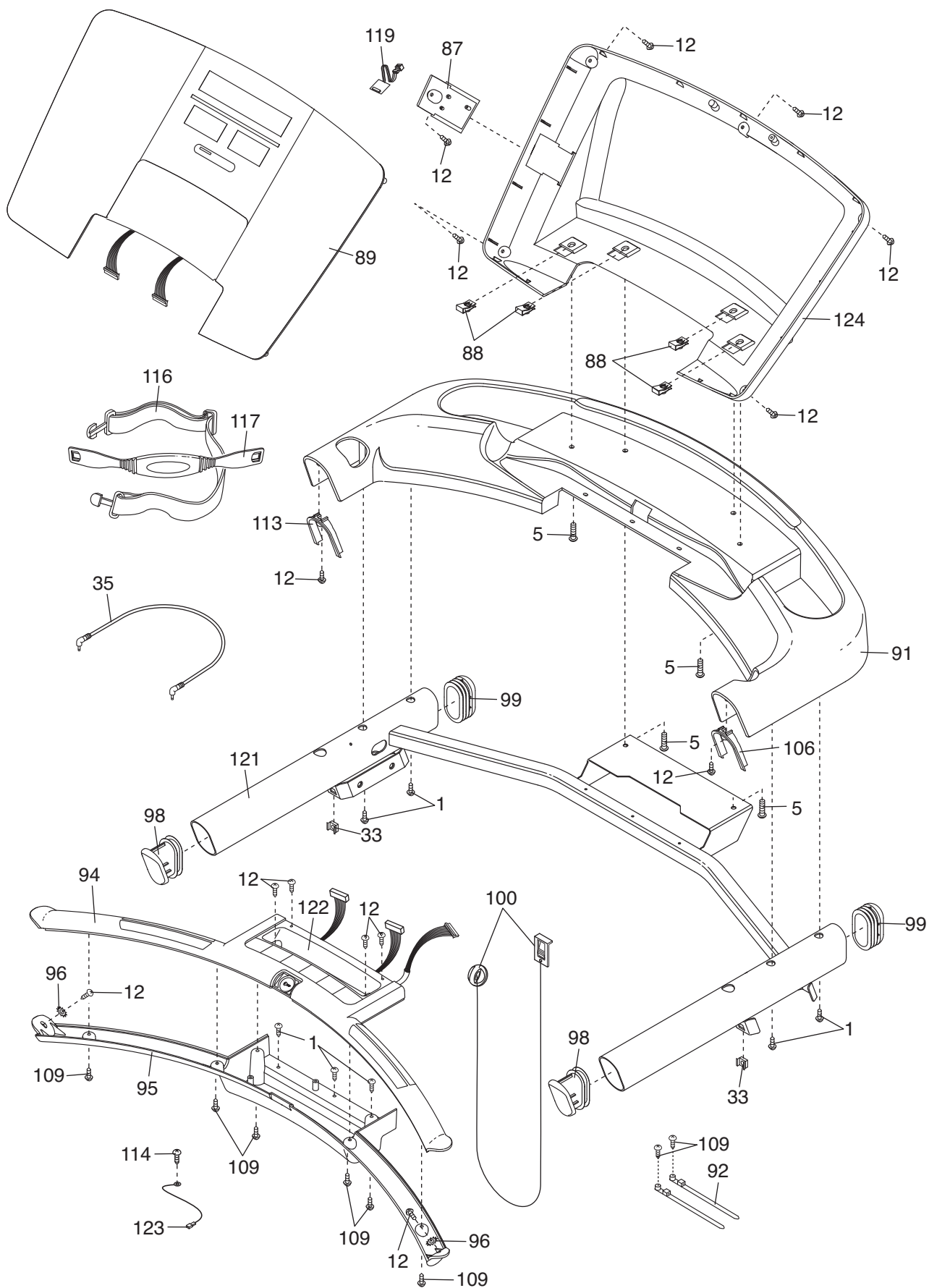


RYSunEK ZŁOŻENIOWY B—Nr modelu NETL14909.0 R0210A

R0210A







ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, prosimy abyś był gotów podać następujące dane gdy się z nami skontaktujesz:

- numer modelu oraz numer seryjny produktu (spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika)
- nazwę produktu (podana na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika)
- numer kluczowy oraz opis części (por. LISTA CZĘŚCI oraz RYSUNEK ZŁOŻENIOWY pod koniec niniejszego podręcznika)

INFORMACJE O RECYKLINGU

Produktu elektronicznego nie wolno pozbywać się na składowisku odpadów komunalnych. Aby zapewnić ochronę środowiska naturalnego, produkt należy poddać recyklingowi po jego zużyciu, zgodnie z przepisami prawa.

Należy korzystać z usług jednostek zajmujących się recyklingiem i posiadających uprawnienia do zbierania tego typu odpadów na danym obszarze. Postępując w ten sposób, pomagasz chronić zasoby naturalne i przyczyniasz się do poprawy europejskich standardów ochrony środowiska. Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat bezpiecznych i prawidłowych metod utylizacji, skontaktuj się z lokalnym organem miejskim lub sklepem, gdzie zakupiłeś produkt.

