



S univerzálnym dokom pre iPod®

T12_{si}

Č. modelu NETL14909.0

Výrobné č. _____

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



Nálepka s
výrobným číslom

OTÁZKY?

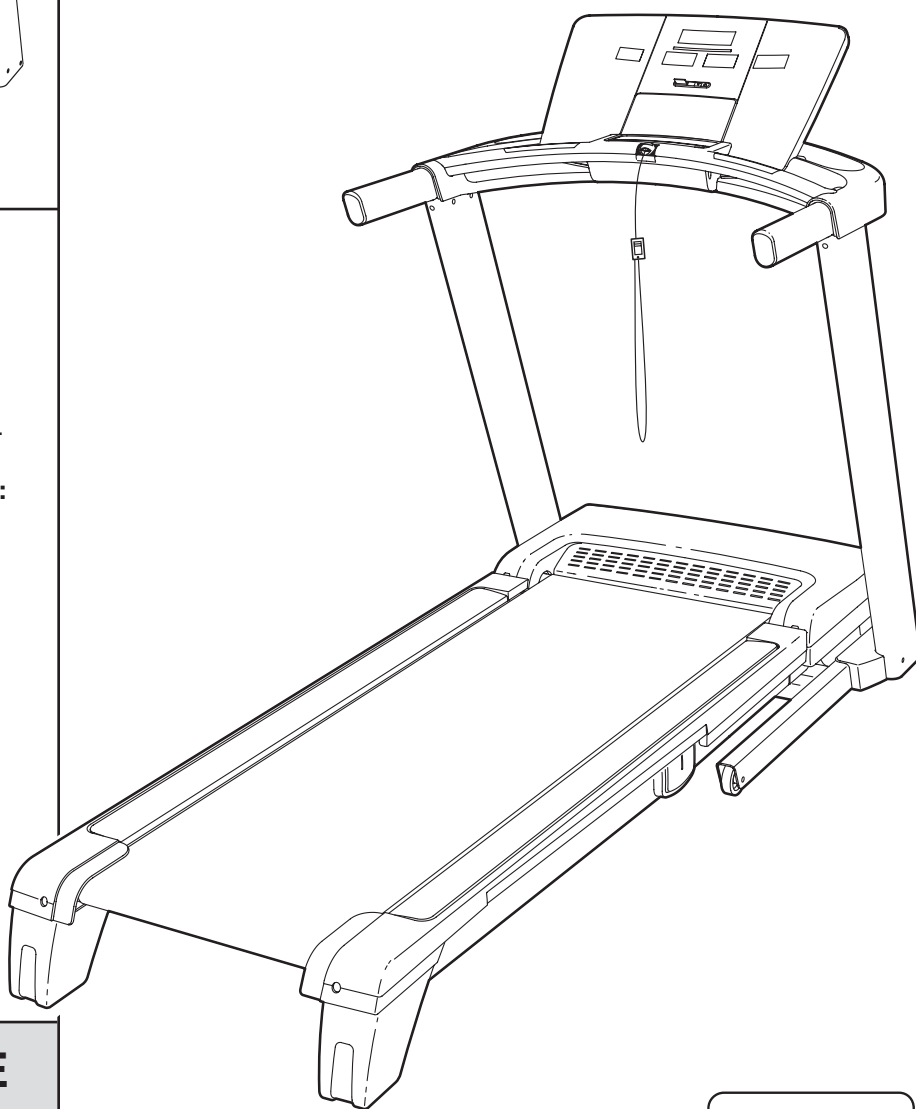
Ak máte otázky, alebo ak sú súčasti poškodené, resp. chýbajú, kontaktujte prosím predajňu, v ktorej ste si tento výrobok zakúpili.

Navštívte našu webovú stránku:
www.iconsupport.eu

! UPOZORNENIE

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

NÁVOD NA POUŽÍVANIE



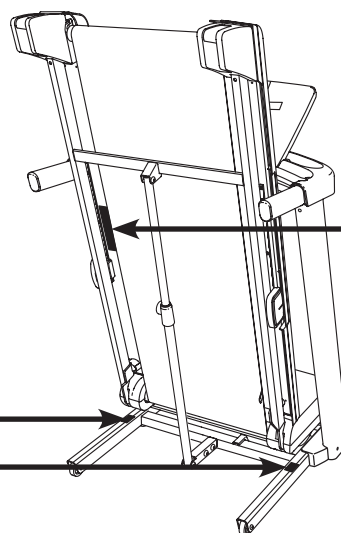
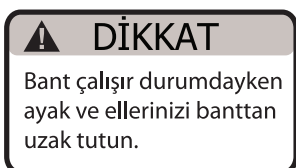
www.iconeurope.com

OBSAH

UMIESTNENIE NÁLEPKY S VAROVANÍM	2
DÔLEŽITÉ OPATRENIA	3
SKÔR NEŽ ZAČNETE	5
MONTÁŽ	6
AKO POUŽÍVAŤ HRUDNÝ PÁS	12
POUŽITIE A NASTAVENIE	13
AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	24
PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE	26
POKYNY K CVIČENIU	29
ZOZNAM SÚČASTÍ	30
PODROBNÝ NÁKRES	32
OBJEDNÁVKA NÁHRADNÝCH DIELOV	Zadná strana
INFORMÁCIE O RECYKLÁCII	Zadná strana

UMIESTNENIE NÁLEPKY S VAROVANÍM

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



⚠ DİKKAT
Kendinizi ve diğer kişileri ağır yaralanma riskine karşı koruyun. Kullanım kılavuzunu okuyun ve:

- * Koşu bandını çalıştırdığınızda basamakların üzerinde durun.
- * Vitesi kademe olarak değiştirin.
- * Döğmemek için kollara tutun ve daima güvenlik anahtarını klipsini giysilerinize tutturun.
- * Kendinizi zayıf hissederseniz, baş dönmesi veya nefes darlığı hissederseniz her türlü egzersize son verin.
- * Bantı tapmadan veya depolamadan önce kilitleme mandalının tamamen kapandığından emin olun.
- * Bantı depolama konumuna getirmeden önce eğimi en alt düzeye ayarlayın.
- * Çocukların koşu bandının yanında oynamasına izin vermeyin.
- * Koşu bandını kullanmadığınız zaman güvenlik anahtarını çıkarın ve saklayın.
- * Giysilerinizi, parmaklarınızı ve saçlarınızı koşu bandından uzak tutun.
- * Koşu bantı hareket halindeyken ayarını yapmaya veya onarmaya çalışmayın.
- * Bantı kullandığınız zaman daima spor ayakkabıları giyin.

NordicTrack je registrovanou ochrannou známkou spoločnosti ICON IP, Inc.

iPod® je ochranná značka spoločnosti Apple Computer, Inc., registrovaná v Spojených štátoch a iných krajinách.

DÔLEŽITÉ OPATRENIA

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

1. Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité hlavne u osôb starších ako 35 rokov alebo u osôb s existujúcimi zdravotnými problémami.
2. Majiteľ je zodpovedný za to, že všetci užívatelia bežeckého trénažéra sú oboznámení so všetkými upozorneniami a bezpečnostnými opatreniami.
3. Bežecký trénažér používajte, len ako je to uvedené.
4. Bežecký trénažér položte na rovný povrch tak, aby za ním bolo aspoň 2,4 m voľného priestoru a 0,6 m voľného priestoru po oboch stranách. Trénažér neumiestnite na taký povrch, ktorý by blokoval vzduchové otvory. Dlážku alebo koberec pred poškodením ochráňte umiestnením podložky pod trénažér.
5. Trénažér používajte a uskladňujte vnútri, nevystavujte ho vlhkosti a prachu. Trénažér nedajte do garáže, na krytý balkón, alebo blízko vody.
6. Trénažér nepoužívajte v priestoroch, kde sa používajú aerosolové produkty, alebo kde sa podáva kyslík.
7. Nedovoľte, aby sa v blízkosti trénažéra zdržiavali deti mladšie než 12 rokov a domáci miláčikovia.
8. Trénažér by nemali používať osoby, ktoré vážia viac než 136 kg.
9. Nedovoľte, aby trénažér používala naraz viac než jedna osoba.
10. Počas používania trénažéra majte oblečené vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo o bežecký pás zachytiť. Pre ženy aj mužov odporúčame športové ochranné oblečenie a doplnky. *Na trénažéry cvičte v športovej obuvi, nikdy nie naboso, len v pančuchách, alebo v sandáloch.*
11. Pri pripájaní elektrického kábla (pozrite si stranu 13), elektrický kábel zapojte do uzemneného okruhu. Do tohto istého okruhu by nemal byť pripojený žiadny iný spotrebič. Keď vymieňate poistku, do objímky poistky vložte 13-amp poistku typu BS1362, ktorú schválila ASTA.
12. Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², maximálne 1,5 m dlhý kábel.
13. Dbajte o to, aby elektrický kábel nebol v blízkosti tepelných zdrojov.
14. Keď je trénažér vypnutý, nehýbte pásom. Trénažér nepoužívajte, keď je poškodený elektrický kábel alebo zástrčka, alebo keď trénažér nepracuje náležite. (Ak trénažér nefunguje náležite, pozrite si PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE na strane 26.)
15. Pred použitím trénažéra si prečítajte, vezmite na vedomie a vyskúšajte núdzový postup na jeho zastavenie (pozrite si AKO ZAPNÚŤ TRÉNAŽÉR na strane 15).
16. Trénažér nezapnite, kým stojíte na páse. Pri použití trénažéra sa vždy držte rukovätí.
17. Trénažér je schopný vysokej rýchlosti. Rýchlosť prispôbujte pomaly, aby nedošlo k náhlym zmenám v rýchlosti.
18. Snímač tepovej frekvencie nie je zdravotným prístrojom. Rôzne faktory, vrátane pohybov užívateľa, môžu ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie. Snímač tepovej frekvencie je len tréningová pomôcka na zistenie informatívneho trendu srdcovej frekvencie.

19. Keď je trenažér zapnutý, nenechávajte ho bez dozoru. Keď ho nepoužívate, zakaždým vyberte kľúč, elektrický kábel vytiahnite zo zásuvky a istič/vypínač prepnite do vypnutej polohy (off). (Polohu ističa/vypínača nájdete na obrázku na strane 5).
20. Nepokúšajte sa trenažér zložiť, rozložiť, alebo premiestniť, kým nie je správne zmontovaný. (Pozrite si MONTÁŽ na strane 6 a AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ TRENAŽÉR na strane 24.) Na zloženie, rozloženie, alebo premiestnenie trenažéra, musíte byť schopný bezpečne zdvihnúť 20 kg.
21. Pri zložení alebo premiestňovaní trenažéra sa uistite, že západka skladacieho systému drží rám bezpečne v zloženej polohe na uskladnenie.
22. Do otvorených priestorov na trenažéri nevkladajte žiadne predmety.
23. Pravidelne kontrolujte a utiahnite všetky diely trenažéra.
24. **NEBEZPEČIE ÚRAZU:** Po ukončení používania, okamžite vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. Kábel tiež vytiahnite pred vykonaním údržbárskych a nastavovacích procedúr uvedených v tomto návode. Kryt motora dajte dole, len ak vám to poradil zástupca autorizovaného servisu. Procedúry, ktoré v tomto návode nie sú opísané, by mali byť prevedené len zástupcom autorizovaného servisu.
25. Tento trenažér je len pre domáce použitie. Nepoužívajte ho v komerčných alebo terapeutických zariadeniach a ani v požičovniach.

TIETO INŠTRUKCIE SI USCHOVAJTE

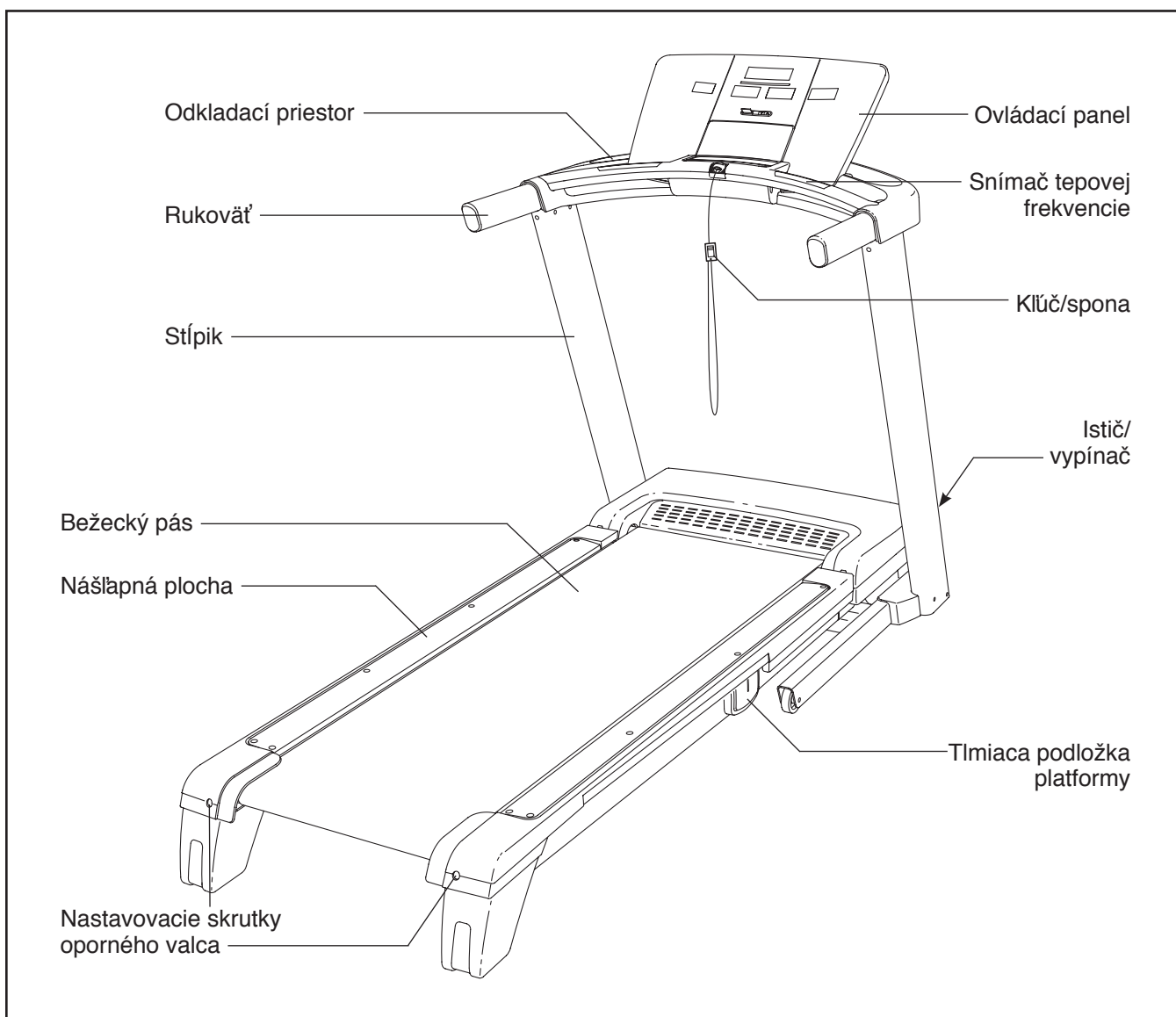
SKÔR NEŽ ZAČNETE

Ďakujeme, že ste si zvolili prevratný bežecký trénažer NordicTrack® T12si, s univerzálnym dokom pre iPod®. Bežecký trénažer T12si s univerzálnym dokom pre iPod® ponúka funkcie, ktoré vám zefektívnia a spríjemnia domáci tréning. A keď práve necvičíte, tento unikátny trénažer sa môže zložiť, čím zaberie o polovicu menej miesta, než iné bežecké trénažery.

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

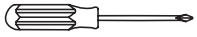
tohto návodu máte nejaké otázky, pozrite si prednú stranu tohto návodu. Predtým, ako sa s nami spojíte, poznačte si číslo modelu výrobku a výrobné číslo, aby sme vám mohli pomôcť. Číslo modelu a umiestnenie nálepky s výrobným číslom sú zobrazené na prednej strane tohto návodu.

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

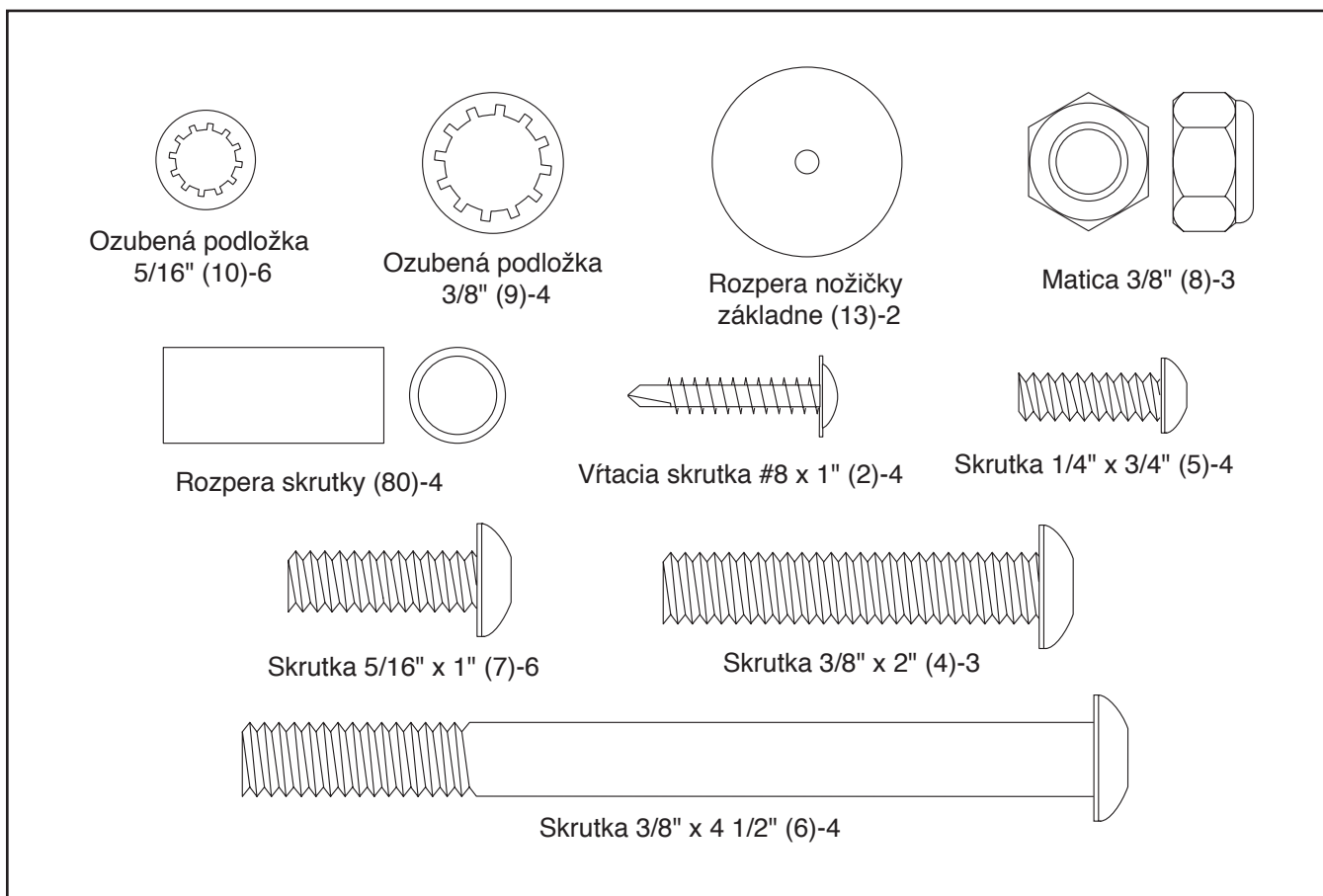


MONTÁŽ

Na montáž potrebujete dve osoby. Položte trenažér na volný priestor a odstráňte všetok baliaci materiál. **Baliaci materiál nezahodte, kým montáž nie je kompletná.** Poznámka: Spodná časť bežeckého pásu trenažéra je pokrytá vysoko účinným mazadlom. Môže sa stať, že počas prepravy sa trochu mazadla dostalo na vrch bežeckého pásu, alebo na prepravný kartón. Toto nie je na závalu a funkčnosť trenažéra týmto nebude ovplyvnená. Ak je mazadlo na vrchu bežeckého pásu, jednoducho ho odstráňte mäkkou handrou a jemným, neabrazívnym čistiacim prostriedkom.

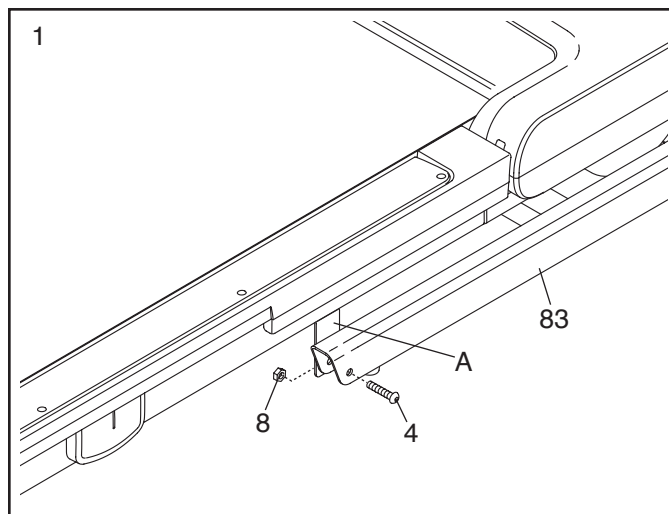
Na montáž potrebujete priložené inbusové kľúče  **a váš vlastný krížový skrutkovač** , **francúzsky kľúč** , **úzke kliešte** , **a gumené kladivo** .

Pomocou nižšie uvedeného obrázku identifikujte diely potrebné pre montáž. Číslo v zátvorke pod každým dielom je číslo toho dielu v schéme, a tiež v ZOZNAMU SÚČASTÍ, ktorý je v poslednej časti tohto návodu. Číslo po zátvorke je počet potrebný na montáž. **Poznámka: Ak diel nie je v sade dielov, pozrite, či už nie je pripevnený na iný diel. Na montáž prosím nepoužite elektrické náradie, mohlo by to poškodiť diely. Môže sa stať, že v sade budú aj extra diely.**



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

Zo základne (83) vyberte maticu 3/8" (8), skrutku 3/8" x 2" (4) a prepravný držiak (A). **Tento krok zopakujte na druhej strane trenažéra.** Prepravné držiaky môžete zahodiť. Matice a skrutky sa použijú v krokoch 3 a 6.

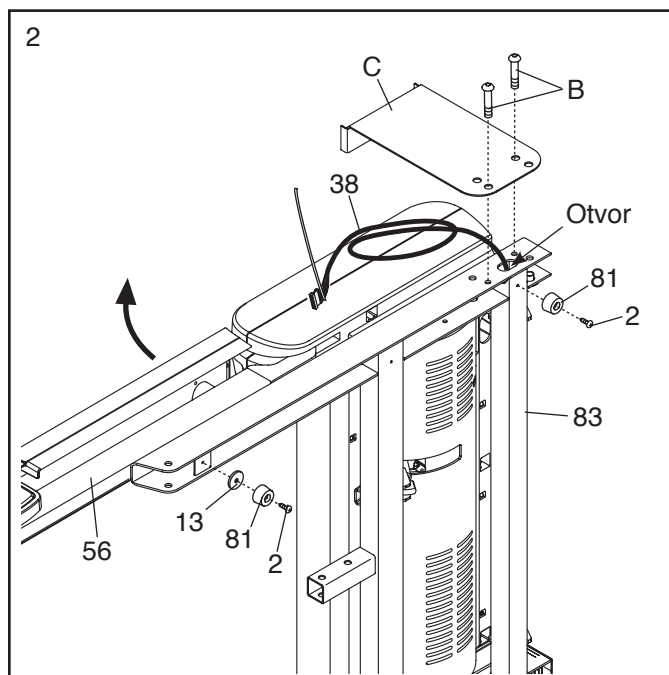


2. S pomocou druhej osoby, opatrne nakloňte trenažér na jeho ľavú stranu. Čiastočne zohnite rám (56), aby trenažér stál stabilnejšie; **zatiaľ rám celkom nezložte.**

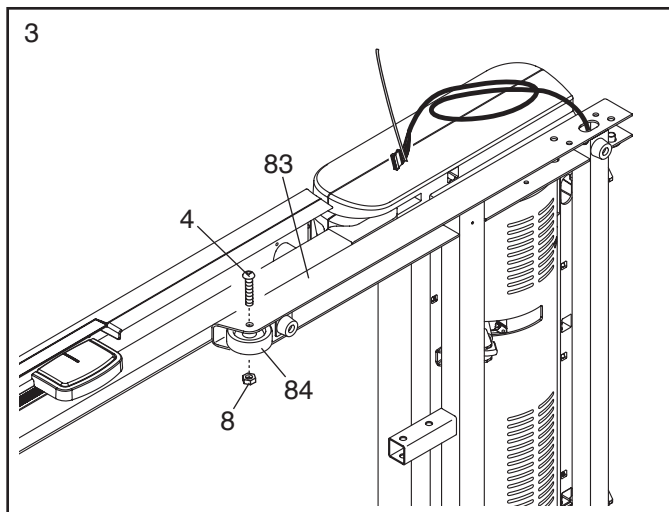
Dve označené skrutky (B) a prepravný držiak (C) vyberte a zahodte.

Prestrihnite prepravný viazač, ktorý drží kábel stĺpika (38) k základni (83). Nájdite viazač v indikovanom otvore na základni a pomocou tohto viazača vytiahnite kábel stĺpika z otvoru.

Pripevnite nožičku základne (81) k základni (83) na vyznačené miesto pomocou vŕtacej skrutky #8 x 1" (2) a rozpery nožičky základne (13). Potom, pripevnite ďalšiu nožičku základne (81) s len jednou vŕtacou skrutkou #8 x 1" (2).



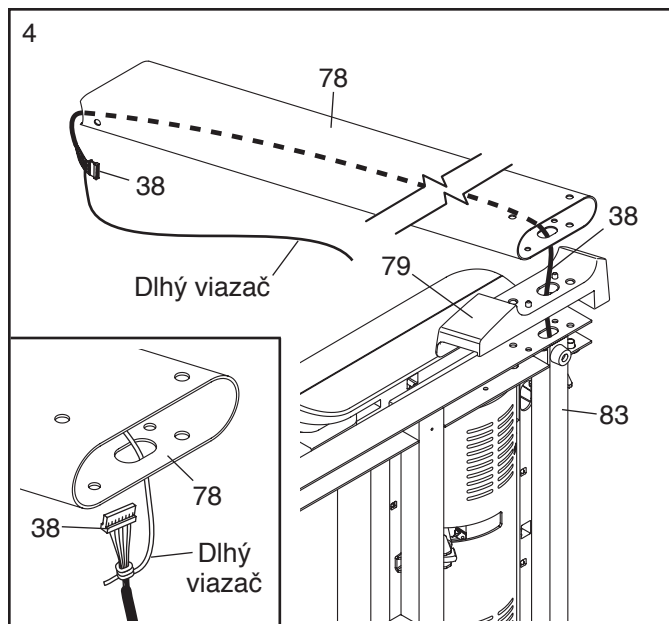
3. Pripevnite koleso (84) skrutkou 3/8" x 2" (4) a maticou 3/8" (8), ktoré ste vybrali v kroku 1. **Maticu nezťahujte príliš silne; koleso sa musí voľne točiť.**



4. Nájdite pravý stĺpik (78) a rozperu pravého stĺpika (79), ktoré sú označené nálepkou "Right" (L alebo *Left* znamená ľavé; R alebo *Right* znamená pravé).

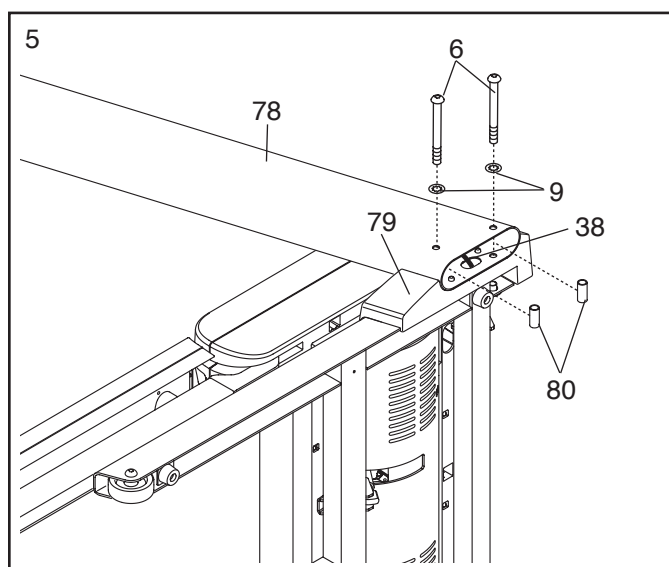
Prevlečte kábel stĺpika (38) cez rozperu pravého stĺpika (79), ako je to na obrázku. Priložte rozperu pravého stĺpika na základňu (83). **Overte si, že kábel stĺpika nie je pricviknutý.**

S pomocou druhej osoby, podržte pravý stĺpik (78) pri základni (83). **Pozrite si obrázok detailu.** Pripevnite dlhý viazač na pravom stĺpiku okolo konca kábla stĺpika (38). Potom ťahajte za druhý koniec dlhého viazača, kým kábel stĺpika neprejde cez pravý stĺpik.



5. Pridržte rozperu skrutky (80) vnútri spodnej časti pravého stĺpika (78). Vložte skrutku 3/8" x 4 1/2" (6) s ozubenou podložkou 3/8" (9) do pravého stĺpika a rozpery skrutky. **Opakujte tento krok aj s druhou rozperou skrutky (80), skrutkou 3/8" x 4 1/2" (6) a ozubenou podložkou 3/8" (9).** Potom, položte pravý stĺpik na rozperu pravého stĺpika (79). **Overte si, že kábel stĺpika (38) nie je pricviknutý.**

Čiastočne zatahnite skrutky 3/8" x 4 1/2" (6); **zatiaľ ich nezatahnite naplno.**

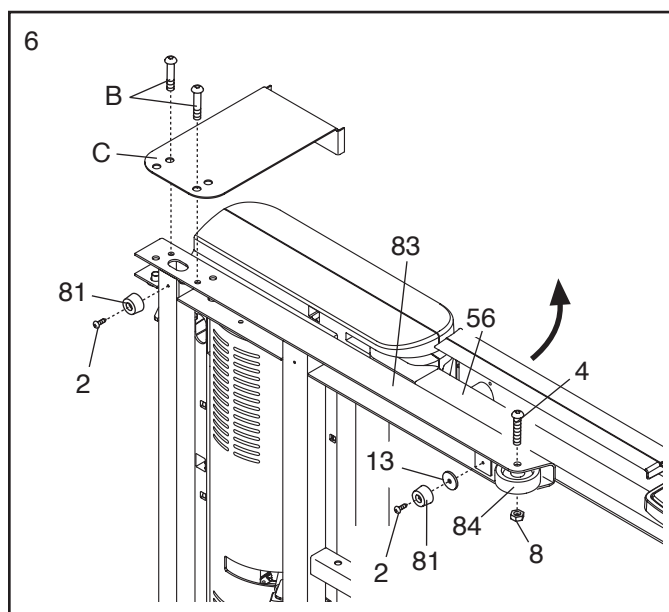


6. S pomocou druhej osoby, opatrne nakloňte trenážer na jeho pravú stranu. Čiastočne zohnite rám (56), aby trenážer stál stabilnejšie; **zatiaľ rám celkom nezloďte.**

Dve označené skrutky (B) a prepravný držiak (C) vyberte a zahodte.

Pripevnite nožičku základne (81) k základni (83) na vyznačené miesto pomocou vŕtacej skrutky #8 x 1" (2) a rozpery nožičky základne (13). Potom, pripevnite ďalšiu nožičku základne (81) len s vŕtacou skrutkou #8 x 1" (2).

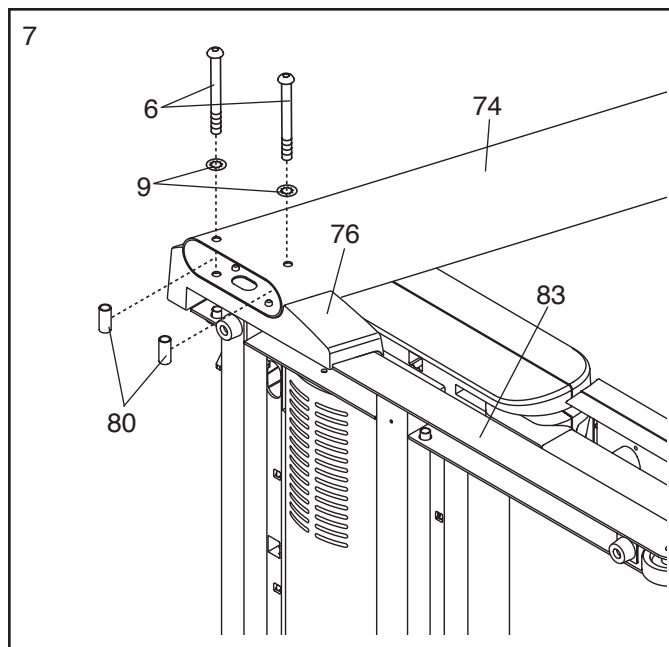
Pripevnite koleso (84) skrutkou 3/8" x 2" (4) a maticou 3/8" (8), ktoré ste vybrali v kroku 1. **Maticu nezatahnite príliš silne; koleso sa musí voľne točiť.**



7. Položte rozperu ľavého stĺpika (76) na základňu (83). Pridržte rozperu skrutky (80) vnútri spodnej časti ľavého stĺpika (74). Vložte skrutku 3/8" x 4 1/2" (6) s ozubenou podložkou 3/8" (9) do ľavého stĺpika a rozpery skrutky. **Opakujte tento krok aj s druhou rozperou skrutky (80), skrutkou 3/8" x 4 1/2" (6) a ozubenou podložkou 3/8" (9).** Potom, položte ľavý stĺpik na rozperu ľavého stĺpika.

Čiastočne zatahnite skrutky 3/8" x 4 1/2" (6); **zatiaľ ich nezatahnite naplno.**

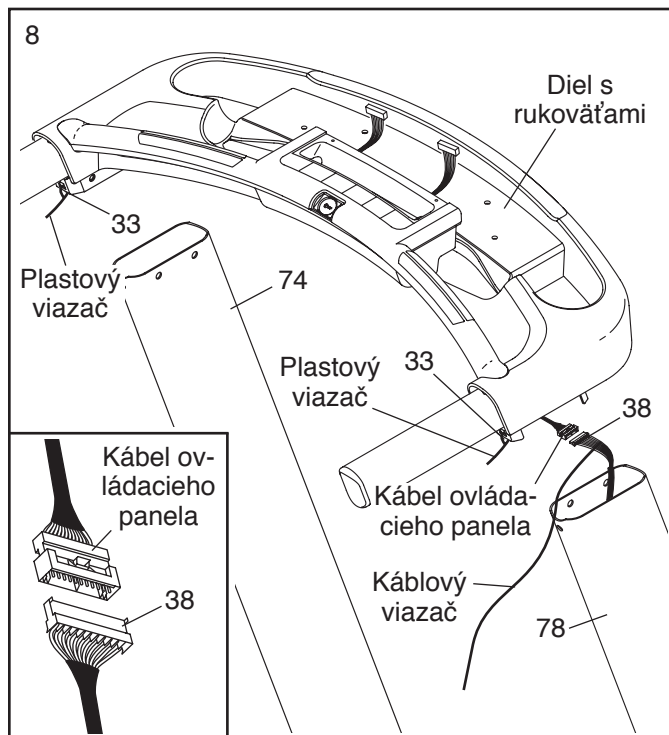
S pomocou druhej osoby, uložte trenažér tak, aby základňa (83) ležala na dlážke.



8. Odstráňte plastové viazače z dielu s rukoväťami. Ak treba, vtlačte klietkové matice 5/16" (33) späť na miesto.

Druhá osoba pridrží diel s rukoväťami pri stĺpikoch (74, 78). Spojte kábel stĺpika (38) s káblom ovládacieho panela. **Pozrite si obrázok detailu. Konektory by mali do seba zapadnúť ľahko a na doraz.** Ak to neide ľahko, otočte jeden konektor a skúste znovu. **AK KONEKTORY NESPOJíte SPRÁVNE, OVLÁDACÍ PANEL SA MÔŽE POŠKODIŤ, KEĎ ZAPNETE TRENAŽÉR.**

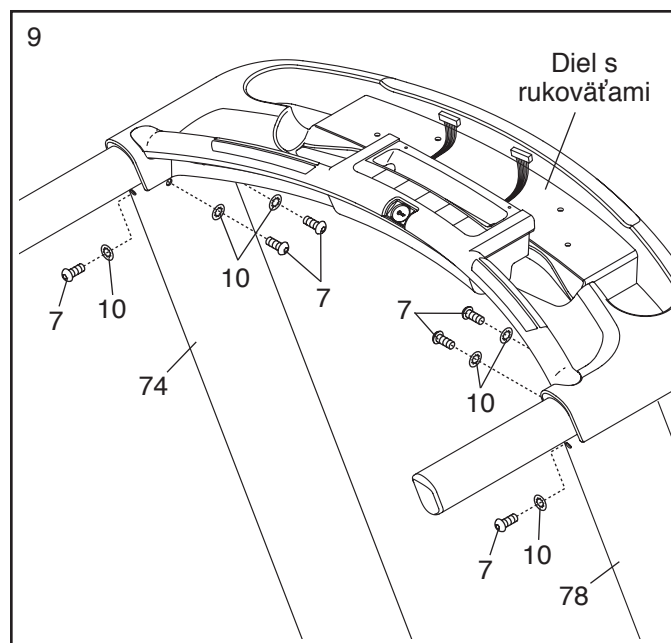
Odstráňte káblový viazač z kábla stĺpika (38).



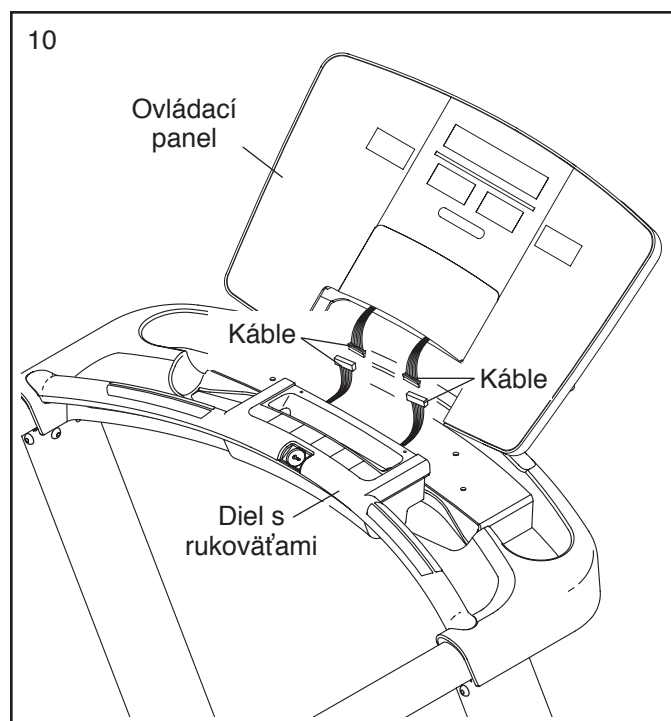
9. Nasadíte diel s rukoväťami na stĺpiky (74, 78).
Overte si, že káble nie sú pricviknuté.

Diel s rukoväťami pripevníte na stĺpiky (74, 78) šiestimi skrutkami 5/16" x 1" (7) a šiestimi ozubenými podložkami 5/16" (10), ako je to zobrazené.

Pozrite si montážne kroky 5 a 7. Pevne zatahnite skrutky 3/8" x 4 1/2" (6).

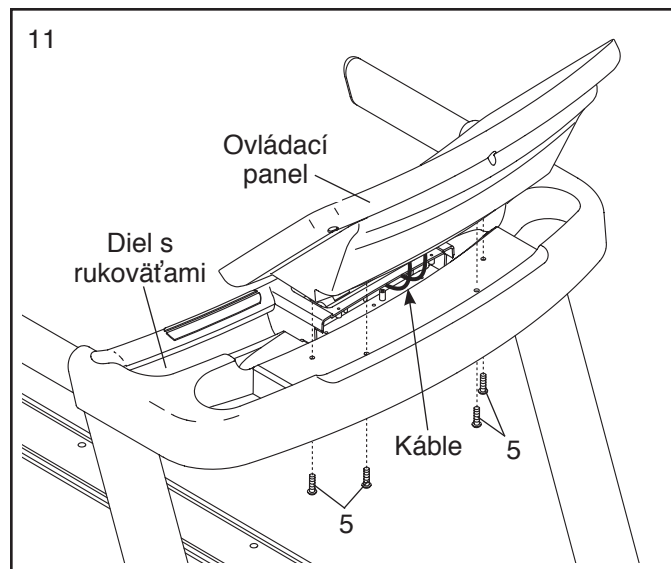


10. Druhá osoba pridrží ovládací panel pri diely s rukoväťami. Spojte dva káble z ovládacieho panela s dvoma káblami z diela s rukoväťami.
Pozrite si obrázok detailu v kroku 8.
Konektory by mali do seba zapadnúť ľahko a na doraz. Ak to neide ľahko, otočte jeden konektor a skúste znovu. AK KONEKTORY NESPOJÍTE SPRÁVNE, OVLÁDACÍ PANEL SA MÔŽE POŠKODIŤ, KEĎ ZAPNETE TRENAŽÉR.



11. Vložte káble z ovládacieho panela do dielu s rukoväťami.

Pripevnite ovládací panel k dielu s rukoväťami štyrmi skrutkami 1/4" x 3/4" (5). **Overte si, že káble nie sú pricviknuté.**



12. Zastrčte elektrický kábel do zásuvky (pozrite si stranu 13) a vložte kľúč do ovládacieho panela. Na ovládacom paneli stlačte šípku dole pri sklone [Incline], kým sklon nedosiahne najnižšiu hodnotu. **Vyberte kľúč a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky.**

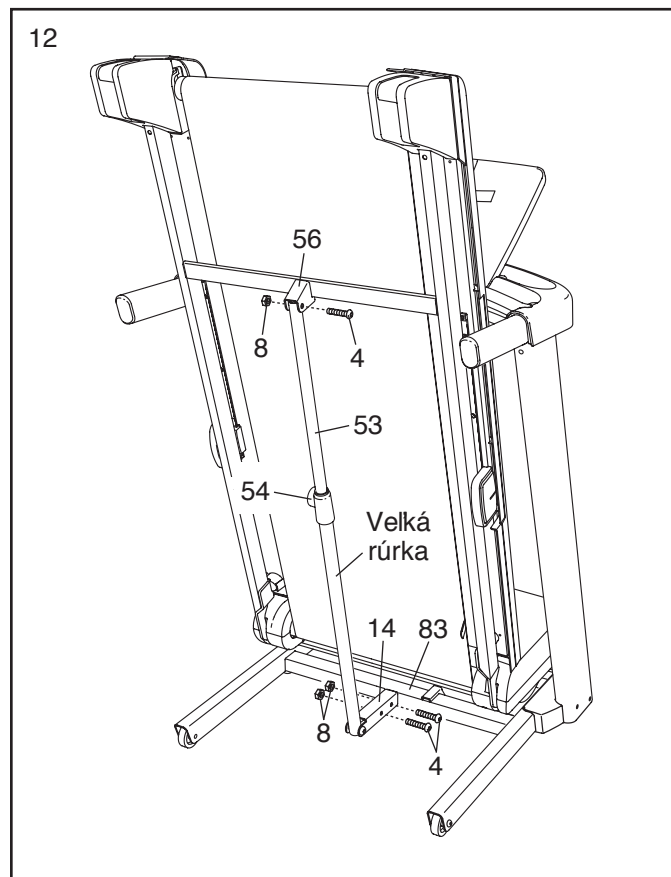
Zdvihnite rám (56) do zobrazenej polohy. **Do konca tohto kroku bude rám držať druhá osoba.**

Nasmerujte západku skladacieho systému (53) tak, aby bola veľká rúrka a gombík západky (54) v zobrazenej polohe.

Pripevnite držiak západky (14) a západku skladacieho systému (53) k základni (83) dvomi skrutkami 3/8" x 2" (4) a dvomi maticami 3/8" (8).

Pripevnite hornú časť západky skladacieho systému (53) k držiaku na ráme (56) s dvomi skrutkami 3/8" x 2" (4) a maticou 3/8" (8). Poznámka: Ak treba, pohnite rámom, kým sa západka skladacieho systému nezarovná s držiakom.

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

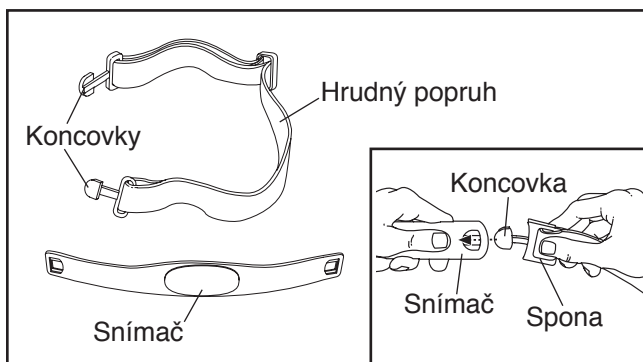


13. **Pred použitím treňažera si overte, že všetky diely sú primerane zatiahnuté.** Ak sú nálepky na treňažery prelepené ochrannou fóliou, odstráňte fólie. Dlážku, alebo koberec ochráňte umiestnením podložky pod treňažér. Poznámka: Môže sa stať, že v sade budú aj extra diely. Priložené inbusové kľúče si odložte, jeden z nich sa používa na nastavenie bežeckého pásu (pozrite si stranu 27 a 28).

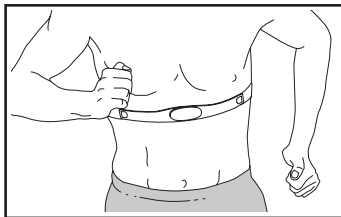
AKO POUŽÍVAŤ HRUDNÝ PÁS

AKO SI PRIPEVNÍŤ HRUDNÝ PÁS

Hrudný pás sa skladá z dvoch komponentov: hrudný popruh a snímač. Vložte koncovku na jednom konci popruhu do otvoru na snímači, ako je to zobrazené na obrázku detailu. Vtlačte koniec snímača pod sponu na popruhu. Koncovka by mala byť zarovnaná s okrajom snímača.



Potom si pridržte snímač k hrudi a pripojte druhý koniec popruhu k snímaču. Ak treba, upravte dĺžku popruhu. Hrudný pás by ste mali mať pod šatami. Musí priliehať na kožu a sedieť pohodlne, čo najvyššie pod prsným svalom. Overte si, že logo na snímači smeruje od tela a je správne orientované.



Odtiahnite snímač na pár centimetrov od tela a na vnútornej strane nájdite dve elektródy (oblasť s elektródami je pokrytá nízkymi drážkami). Obidve oblasti navlhčite fyziologickým roztokom, ako napr. sliny, alebo roztok pre kontaktné šošovky. Potom snímač vráťte do pôvodnej polohy.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

- Po každom použití hrudný pás dôkladne utrite do sucha. Snímač sa aktivuje navlhčením elektród a umiestnením na kožu a vypne sa, keď si ho dáte dole a elektródy utriete do sucha. Ak snímač po každom použití neосуšíte, zostane aktívny dlhšie než je to potrebné, čím sa predčasne vyčerpajú batérie.

- Hrudný pás uskladňujte na teplom a suchom mieste. Hrudný pás neuskladňujte v igelitovom sáčku, alebo v inom kontajnere, v ktorom sa môže nazbierať vlhkosť.
- Hrudný pás nevystavujte slnku na dlhšiu dobu; tiež ho nevystavujte teplotám nad 50° C, alebo pod -10° C.
- Snímač počas používania alebo uskladňovania príliš neohýbajte a nenaťahujte.
- Snímač čistite vlhkou handrou - v žiadnom prípade nepoužívajte alkohol, abrazívne, alebo chemické látky. Hrudný popruh môžete ručne umyť a usušiť na vzduchu.

PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE

Inštrukcie na nasledujúcich stranách vysvetlia, ako používať hrudný pás s ovládacím panelom. Ak hrudný pás nefunguje náležite, skúste nižšie uvedené kroky.

- Overte si, že hrudný pás používate tak, ako je to opísané vľavo. Poznámka: Ak hrudný pás nefunguje keď je umiestnený podľa inštrukcií, umiestnite ho na hrudi trochu nižšie, alebo vyššie.
- Dve oblasti s elektródami navlhčite fyziologickým roztokom, ako napr. sliny, alebo roztokom pre kontaktné šošovky. Ak sa tepová frekvencia začne ukazovať až keď sa začnete potiť, navlhčite kontakty znovu.
- Na trenažéri kráčajte alebo bežte blízko k stredu bežeckého pásu. **Aby ovládací panel ukazoval tepovú frekvenciu, užívateľ musí byť od ovládacieho panela na dosah ruky.**
- Hrudný pás je určený pre používanie užívateľmi, ktorí majú normálny srdcový rytmus. Problém s odčítaním tepovej frekvencie môže byť zapríčinený zdravotným stavom, ako napr. predčasné ventrikulárne kontrakcie (pvc), tachykardia a arytmia.
- Prevádzka hrudného pásu môže byť ovplyvnená magnetickou interferenciou elektrického vedenia s vysokým napätím, alebo inými zdrojmi. Ak si myslíte, že vám toto spôsobuje problém, skúste trenažér premiestniť.

POUŽITIE A NASTAVENIE

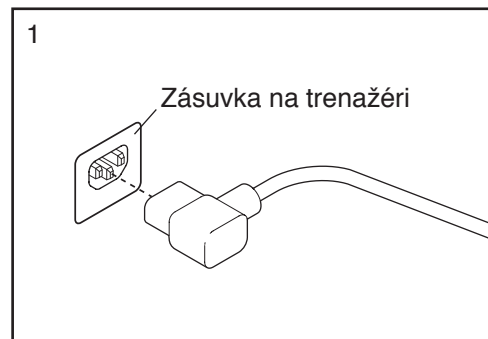
PREDMAZANÝ BEŽECKÝ PÁS

Bežecký pás vášho trenažéra je pokrytý vysoko účinným mazadlom. **DÔLEŽITÉ: Na bežecký pás a na bežeckú platformu nedávajte silikónový sprej, alebo iné látky. Také látky zničia bežecký pás a spôsobia nadmerné opotrebenie.**

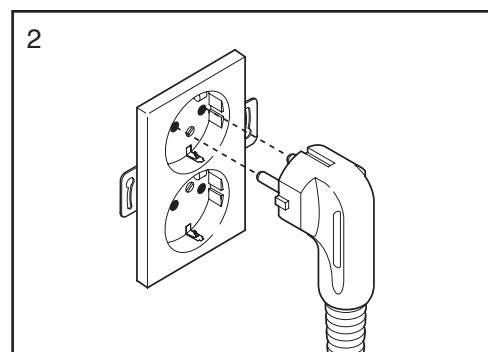
AKO ZAPOJIŤ ELEKTRICKÝ KÁBEL

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

Pozrite si obrázok 1. Zapojte naznačený koniec elektrického kábla do zásuvky na trenažéry.

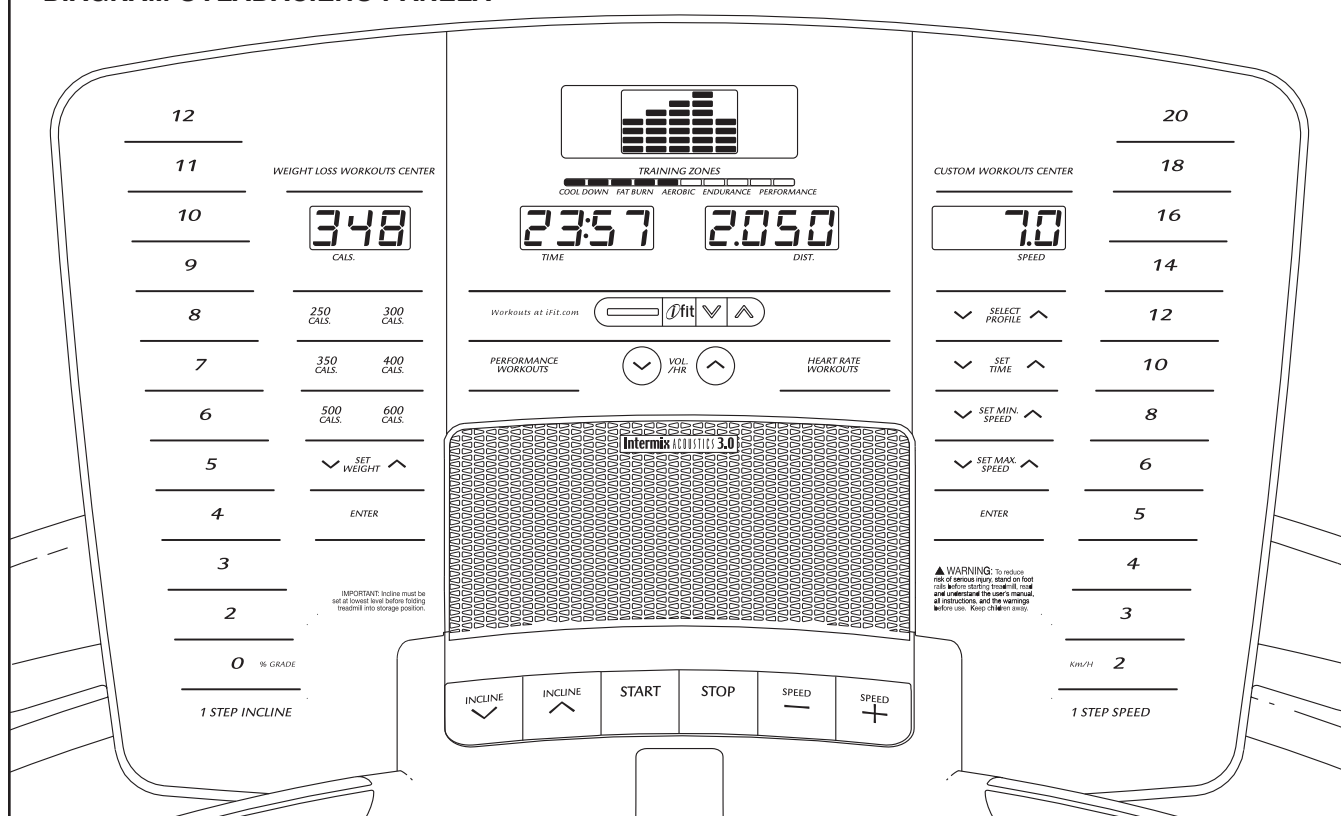


Pozrite si obrázok 2. Zapojte elektrický kábel do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená podľa všetkých miestnych noriem a predpisov. **DÔLEŽITÉ: Trenažér nie je kompatibilný so zásuvkami vybavenými prúdovým chráničom (RCD).**



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

DIAGRAM OVLÁDACIEHO PANELA



APLIKÁCIA NÁLEPKY S UPOZORNENÍM

Nájdite upozornenia na ovládacom paneli, ktoré sú v angličtine. Tie isté upozornenia sú v iných jazykoch na priloženom hárku s nálepkami. Nalepte slovenskú nálepku na ovládací panel.

FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELA

Ovládací panel trenažera ponúka úctyhodný počet funkcií, ktoré vám zefektívnia a spríjemnia tréning. Keď používate manuálny režim, rýchlosť a sklon trenažera môžete zmeniť jednoduchým stlačením gombíka. Popri cvičení vám ovládací panel ukazuje nepretržitú spätnú väzbu. Dokonca si môžete merať tepovú frekvenciu pomocou tepového snímača zabudovaného do rukoväte, alebo doplnkového hrudného pásu (informácie o hrudnom pásu nájdete na strane 12).

Ovládací panel tiež ponúka dvanásť zabudovaných tréningov - šesť výkonnostných tréningov a šesť redukčných tréningov. Každý tréning automaticky kontroluje rýchlosť a sklon trenažera a sprevádza vás cez efektívny tréning. Ovládací panel ponúka aj dva tepové tréningy, ktoré kontrolujú rýchlosť a sklon trenažera a tak vám pomáhajú udržať svoju tepovú frekvenciu v zóne cieľovej tepovej frekvencie. Dokonca si môžete vytvoriť svoje vlastné, personalizované tréningy.

Ovládací panel taktiež ponúka nový, interaktívny tréningový systém iFit. iFit systém umožní ovládaciemu

panelu akceptovať iFit interaktívne tréningové karty obsahujúce tréningy, ktoré vám dopomôžu k splneniu konkrétnych fitness cieľov. Napríklad, zbavte sa nadbytočných kíľ pomocou 8-týždňového redukčného tréningu, alebo trénujte na diaľkový beh pomocou tréningu maratón. iFit tréningy automaticky ovládajú trenažer, kým vás každým krokom tréningu sprevádza hlas vášho osobného trénera. iFit karty sa dajú dokúpiť dodatočne. **iFit karty môžete kedykoľvek zakúpiť na www.iFit.com, alebo na telefónnom čísle uvedenom na prednom obale tohto návodu. iFit karty možno tiež zakúpiť v niektorých predajniach.**

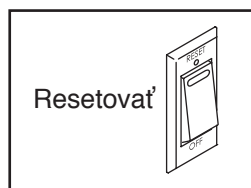
Dokonca môžete počas tréningu počúvať svoju obľúbenú hudbu, alebo audio knihy cez audio systém ovládacieho panela. Tento produkt bol vyrobený pre použitie s iPodom a je výrobcom certifikovaný, že spĺňa normy pre kvalitu spoločnosti Apple.

Ako zapnúť trenažer, pozrite si na strane 15. **Ako použiť manuálny režim,** pozrite si na strane 15. **Ako použiť výkonnostný tréning,** pozrite si na strane 17. **Ako použiť tepový tréning,** pozrite si na strane 18. **Ako použiť Centrum redukčných tréningov,** pozrite si na strane 19. **Ako použiť Centrum personalizovaných tréningov,** pozrite si na strane 20. **Ako použiť iFit kartu,** pozrite si na strane 21. **Ako použiť informačný režim,** pozrite si na strane 22. **Ako použiť audio systém,** pozrite si na strane 23.

AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR

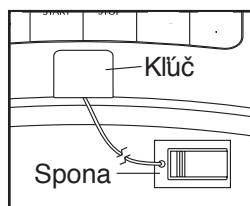
DÔLEŽITÉ: Ak bol trenažér vystavený chladu, nezapnite ho, kým sa nezohreje na izbovú teplotu. Ak tak neurobíte, môže dôjsť k poškodeniu displejov ovládacieho panela, alebo iných elektrických komponentov.

Zastrčte elektrický kábel do zásuvky (pozrite si stranu 13). Potom nájdite istič/vypínač [RESET/OFF] na ráme trenažéra, v blízkosti elektrického kábla. Overte si, že istič/vypínač je v polohe "resetovať" (reset).



DÔLEŽITÉ: Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trenažéra v predajni. Ak sa displeje rozsvietia ako náhle zastrčíte elektrický kábel do zásuvky a istič/vypínač prepnete do polohy resetovať, znamená to, že demo režim je aktívny. Ak chcete vypnúť demo režim, na pár sekúnd pridržierte tlačidlo Stop. Ak displeje aj napriek tomu nezhasnú, vypnite demo režim podľa inštrukcií INFORMAČNÝ REŽIM na strane 22.

Postavte sa na nášľapné plochy trenažéra. Nájdite sponu, ktorá je spojená s kľúčom (pozrite si obrázok vpravo) a pripevnite sponu na pás svojho oblečenia. Potom, vložte kľúč do ovládacieho panela. Po chvíľke sa rozsvietia displeje. **DÔLEŽITÉ:** V núdzi sa dá kľúč z ovládacieho panela vytiahnuť, čo spomalí a zastaví chod bežeckého pásu. Vyskúšajte to tak, že opatrne urobte pár krokov dozadu; ak sa kľúč z ovládacieho panela nevytiahne, upravte pozíciu spony.



Poznámka: Ovládací panel môže zobraziť rýchlosť a vzdialenosť buď v kilometroch, alebo v míľach. Zistiť, aké miery sú nastavené, alebo zmeniť jednotku miery môžete pomocou inštrukcií INFORMAČNÝ REŽIM na strane 22. **Všetky inštrukcie v tomto návode sú v kilometroch.**

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

AKO POUŽIŤ MANUÁLNY REŽIM

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Vľavo si pozrite AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte manuálny režim.

Zakaždým keď sa vloží kľúč, trenažér bude v manuálnom režime. Ak ste zvolili tréning, opakovanne stlačte tlačidlo výkonnostné tréningy [PERFORMANCE WORKOUTS], kým sa na displejoch zobrazia samé nuly.

3. Spustite bežecký pás a upravte rýchlosť.

Bežecký pás zapnete stlačením tlačidla štart [START], + alebo - pri rýchlosti [SPEED], alebo jedným z očíslovaných tlačidiel pre rýchlu voľbu rýchlosti [1 STEP SPEED].

Ak stlačíte tlačidlo štart, alebo + pri rýchlosti, bežecký pás sa začne pohybovať rýchlosťou 2 Km/H. Počas cvičenia môžete zmeniť rýchlosť pásu stlačením + alebo - pri rýchlosti. Pri každom stlačení jedného z tlačidiel sa rýchlosť zmení o 0.1 Km/H; ak tlačidlo pridržíte, rýchlosť sa bude meniť v inkrementoch 0.5 Km/H. Ak stlačíte jedno z očíslovaných tlačidiel pre rýchlu voľbu rýchlosti, bežecký pás postupne zrýchli, kým nedosiahne zvolenú rýchlosť.

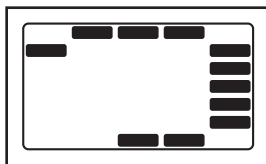
Bežecký pás zastavíte stlačením tlačidla STOP. Znovu ho spustíte stlačením tlačidla štart, + pri rýchlosti, alebo jedného z očíslovaných tlačidiel rýchlej voľby rýchlosti.

4. Nastavte sklon trenažéra.

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

5. Sledujte svoj progres na displejoch.

Matica—keď je zvolený manuálny režim, matica zobrazí 400 metrov dlhú trať. Počas cvičenia, indikátory okolo trate sa postupne rozsvietia, až kým sa nerozsvieti celá trať. Trať potom stmavne a indikátory sa zas začnú postupne rozsviečovať.



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



Displej [DISPLAY] vzdialenosti—môže zobrazíť vzdialenosť, ktorú ste prešli, alebo prebehli.



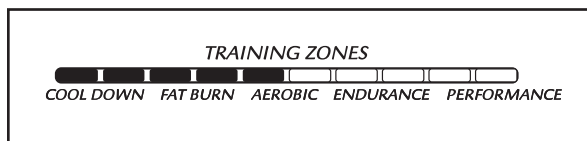
Displej Centra redukčných tréningov [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER]—môže zobrazovať približný počet kalórií, ktoré ste spálili, sklon trenažéra, vašu tepovú frekvenciu a vašu hmotnosť.



Displej Centra personalizovaných tréningov [CUSTOM WORKOUTS CENTER]—zobrazí rýchlosť bežeckého pásu. Keď zvolíte Centrum personalizovaných tréningov, displej tiež zobrazí číslo, dobu trvania, minimálne nastavenie rýchlosti a maximálne nastavenie rýchlosti tréningu.



Počas cvičenia, graf intenzity tréningu bude ukazovať približnú intenzitu tréningu.

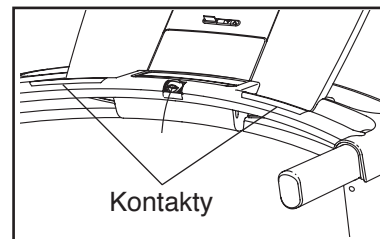


Ak chcete displeje resetovať, stlačte tlačidlo Stop, vyberte kľúč a potom ho znovu vložte.

6. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Poznámka: Ak naraz používate zabudovaný snímač tepovej frekvencie a hrudný pás, ovládací panel nebude ukazovať správnu tepovú frekvenciu. Informácie o hrudnom páse si môžete pozrieť na strane 12.

Pred použitím zabudovaného snímača tepovej frekvencie, odstráňte z kovových kontaktov snímača ochrannú fóliu. Pri snímaní tepu musia byť ruky čisté.



Ak chcete merať tepovú frekvenciu, **postavte sa na nášľapné plochy** a uchopte kovové kontakty na rukovätiach na približne 10 sekúnd. **Skúste rukami nehýbať.** Keď je pulz detekovaný, zobrazí sa tepová frekvencia. **Najpresnejšiu tepovú frekvenciu dostanete, keď sa budete držať kontaktov asi 15 sekúnd.**

7. Keď s cvičením skončíte, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

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

Ak ste skončili s používaním trenažéra, prepnite istič/vypínač do vypnutej polohy (off) a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. **DÔLEŽITÉ: Ak tak neurobíte, elektrické komponenty trenažéra sa môžu predčasne opotrebiť.**

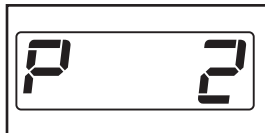
AKO POUŽÍVAŤ VÝKONNOSTNÝ TRÉNING

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na strane 15 si pozrite, AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte výkonnostný tréning.

Výkonnostný tréning zvolíte opakovaným stlačením tlačidla výkonnostné tréningy [PERFORMANCE WORKOUTS], kým sa na displeji nezobrazí číslo želaného tréningu.



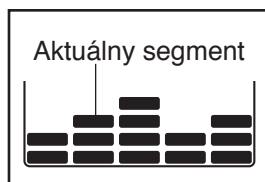
Keď zvolíte výkonnostný tréning, displej zobrazí názov, dobu trvania, maximálne nastavenie rýchlosti a maximálne nastavenie sklonu tréningu. Okrem toho na matici bude rolovať profil nastavení rýchlosti tréningu.

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

3. Začnite tréning.

Tréning začnete stlačením tlačidla štart [START], alebo + pri rýchlosti [SPEED]. Chvilku po stlačení tlačidla sa trenažér automaticky nastaví na prvú rýchlosť a sklon tréningu. Držte sa rukovätí a začnite kráčať.

Počas cvičenia bude profil zobrazovať váš progres. Blikajúci segment profilu predstavuje práve prebiehajúci segment tréningu. Výška



blikajúceho segmentu ukazuje nastavenú rýchlosť aktuálneho segmentu. Na konci každého segmentu sa ozve séria zvukov a začne blikáť ďalší segment profilu. Ak je pre nasledujúci segment naprogramovaná iná rýchlosť a/alebo sklon, na pár sekúnd bude na displejoch blikáť nové nastavenie a trenažér sa automaticky nastaví na novú rýchlosť a/alebo sklon.

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

Keď hocikedy počas cvičenia budú rýchlosť alebo sklon príliš vysoké alebo nízke, môžete nastavenie zmeniť ručne, stlačením tlačidiel pri rýchlosti, alebo pri sklone [INCLINE]. **Keď však začne nový segment tréningu, trenažér bude automaticky pokračovať v programe, ktorý bol nastavený pre ďalší segment.**

Tréning môžete hocikedy zastaviť stlačením tlačidla STOP. Tréning znovu spustíte stlačením tlačidla štart, alebo + pri rýchlosti. Bežecký pás sa začne pohybovať rýchlosťou 2 Km/H. Keď začne ďalší segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.

4. Sledujte svoj progres na displejoch.

Pozrite si krok 5 na strane 16.

5. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na strane 16.

6. Keď s cvičením skončíte, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 7 na strane 16.

! POZOR: Ak máte problémy so srdcom, alebo ak máte viac než 60 rokov a doteraz ste neboli aktívny, nepoužívajte tepové tréningy. Ak pravidelne beriete lieky, konzultujte svojho lekára, či vám lieky neovplyvnia vašu tréningovú tepovú frekvenciu.

1. Pripevnite si hrudný pás.

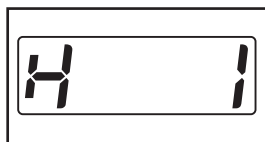
Počas tepového tréningu je najlepšie použiť hrudný pás. Viac informácií o hrudnom páse nájdete na strane 12.

2. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na strane 15 si pozrite, AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

3. Zvoľte tepový tréning.

Ak chcete zvoliť jeden z dvoch tepových tréningov, opakovane stlačte tlačidlo tepové tréningy [HEART RATE WORKOUTS]. Keď je zvolený tepový tréning, na displeji sa zobrazí doba trvania, názov a maximálna cieľová tepová frekvencia. Cez maticu bude rolovať profil nastavenia tepovej frekvencie tréningu.



4. Zadať cieľovú tepovú frekvenciu.

Nastavená maximálna tepová frekvencia tréningu sa zobrazí na displeji Centra redukčných tréningov. Ak chcete, môžete zmeniť nastavenú maximálnu tepovú frekvenciu šípkami pre Hlasitosť/Tepová frekvencia [VOL./HR] (**pozrite si INTENZITA TRÉNINGU na strane 29**). Poznámka: Ak zmeníte nastavenie pre maximálnu tepovú frekvenciu, zmení sa hladina intenzity celého tréningu.

5. Začnite tréning.

Tréning začnete stlačením tlačidla štart [START], alebo + pri rýchlosti [SPEED]. Chvilku po stlačení tlačidla sa trenažér automaticky nastaví na prvú rýchlosť a sklon tréningu. Držte sa rukovätí a začnite kráčať.

Tepové tréningy sú rozdelené do jedno-minútových segmentov. Každý segment má naprogramovanú jednu cieľovú zónu tepovej frekvencie. Poznámka: Tá istá cieľová zóna tepovej frekvencie môže byť naprogramovaná pre za sebou nasledujúce segmenty.

Počas každého segmentu tréningu, ovládací panel porovná vašu tepovú frekvenciu s cieľovou tepovou frekvenciou pre ten segment. Ak je vaša tepová frekvencia omnoho nižšia alebo vyššia než nastavená cieľová frekvencia, rýchlosť a/alebo sklon sa automaticky zvýši alebo zníži, čo pomôže vašej tepovej frekvencii priblížiť sa nastavenej cieľovej tepovej frekvencii.

Ak váš pulz nie je počas tréningu detekovaný, rýchlosť a sklon trenažéra sa nebude automaticky prispôbovať. Ak sa tak stane, pozrite si stranu 12.

Keď sa skončí prvý segment tréningu, ozve sa séria zvukov a všetky nastavené cieľové tepové frekvencie sa presunú o jeden stĺpec doľava. Ak je pre nasledujúci segment naprogramovaná nová rýchlosť, alebo sklon, nastavená rýchlosť, alebo sklon sa zobrazí na displeji. Tréning bude takto pokračovať, až kým sa neskončí posledný segment tréningu. Bežecký pás potom spomalí a zastane.

Ak sú nastavená rýchlosť a/alebo sklon príliš vysoké alebo nízke, intenzitu tréningu môžete kedykoľvek zmeniť stlačením tlačidiel pre rýchlosť [SPEED] a sklon [INCLINE]; **ale ak ovládací panel porovná vašu tepovú frekvenciu s cieľovou frekvenciou pre aktuálny segment, rýchlosť a/alebo sklon trenažéra sa automaticky zmení, čo pomôže vašej tepovej frekvencii priblížiť sa nastavenej cieľovej tepovej frekvencii.**

Tréning môžete kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla Stop. Tréning znovu spustíte stlačením tlačidla štart [START]. Bežecký pás sa začne hýbať rýchlosťou 2 Km/H; **ale ak ovládací panel porovná vašu tepovú frekvenciu s cieľovou frekvenciou pre aktuálny segment, rýchlosť a/alebo sklon trenažéra sa automaticky zmení, čo pomôže vašej tepovej frekvencii priblížiť sa nastavenej cieľovej tepovej frekvencii.**

6. Svoj progres sledujte na displejoch.

Pozrite si krok 5 na strane 16.

7. Keď s cvičením skončíte, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 7 na strane 16.

AKO POUŽIŤ CENTRUM REDUKČNÝCH TRÉNINGOV

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na strane 15 si pozrite, AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte redukčný tréning .

Redukčný tréning zvolíte stlačením tlačidla pre kalórie 250 Cals., 300 Cals., 350 Cals., 400 Cals., 500 Cals., alebo 600 Cals. Keď je zvolený redukčný tréning, displej zobrazí približný počet kalórií ktoré spálite, dobu trvania a nastavenú maximálnu rýchlosť tréningu. A tiež profil nastavených rýchlostí tréningu bude rolovať po matici.

Potom sa na obrazovke zobrazí aktuálne nastavená hmotnosť. Ak ste svoju hmotnosť neza-

dali, zadajte ju opakovaným stlačením tlačidiel pri nápis Zadaťte hmotnosť [SET WEIGHT]. Potom stlačte tlačidlo ENTER pod tlačidlami pre zadanie hmotnosti. Poznámka: Vaša hmotnosť môže byť zobrazená v kilogramoch, alebo v librách. Informácie o tom, ktorá jednotka miery je zvolená, alebo ako ju zmeniť, nájdete v sekcii INFORMAČNÝ REŽIM na strane 22.

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

3. Začnite tréning.

Redukčný tréning bude prebiehať takým istým spôsobom, ako výkonnostný tréning (pozrite si krok 3 na strane 17).

4. Sledujte svoj progres na displejoch.

Pozrite si krok 5 na strane 16. Displej Centra redukčných tréningov bude zobrazovať počet zostávajúcich kalórií v tréningu.



5. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na strane 16.

6. Keď s cvičením skončíte, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 7 na strane 16.

AKO POUŽIŤ CENTRUM PERSONALIZOVANÝCH TRÉNINGOV

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na strane 15 si pozrite, AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte Centrum personalizovaných tréningov [CUSTOM WORKOUTS CENTER].

Ak chcete použiť Centrum personalizovaných tréningov stlačte šípku hore pri nápisu Nastaviť profil [SELECT PROFILE].

Želaný tréningový profil zvolíte opakovaným stlačením šípok pri nápisu Nastaviť profil. Potom stlačte tlačidlo ENTER, ktoré je pod nápisom Nastaviť max. rýchlosť [SET MAX. SPEED]. Poznámka: Ak nestlačíte Enter, za pár sekúnd displej prejde na ďalšiu voľbu.

Potom, zvolte želanú dobu trvania tréningu opakovaným stlačením šípok pri nápisu Nastaviť čas [SET TIME]. Potom stlačte Enter.

Zvoľte minimálnu rýchlosť tréningu opakovaným stlačením šípok pri nápisu Nastaviť min. rýchlosť [SET MIN. SPEED]. Potom stlačte Enter.

Potom, zvolte maximálnu rýchlosť tréningu opakovaným stlačením šípok pri nápisu Nastaviť max. rýchlosť [SET MAX. SPEED]. Potom stlačte Enter.

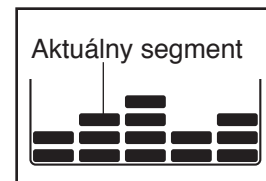
Každý personalizovaný tréning je rozdelený do segmentov. Každý segment má naprogramovanú jednu rýchlosť a jeden sklon.

3. Začnite tréning.

Tréning začnete stlačením tlačidla štart [START]. Chvilku po stlačení tlačidla sa spustí bežecký pás. Držte sa rukovätí a začnite kráčať.

Počas cvičenia bude profil zobrazovať váš progres. Blikajúci segment profilu predstavuje práve prebie-

hajúci segment tréningu. Výška blikajúceho segmentu ukazuje nastavenú rýchlosť aktuálneho segmentu. Na konci každého segmentu sa ozve séria zvukov a začne blikať ďalší segment profilu. Na displeji bude na pár sekúnd blikať nové nastavenie rýchlosti a sklonu a trenažér sa automaticky nastaví na novú rýchlosť a sklon.



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

Keď hocikedy počas cvičenia budú rýchlosť alebo sklon príliš vysoké alebo nízke, môžete nastavenie zmeniť ručne, stlačením tlačidiel pri rýchlosti [SPEED], alebo pri sklone [INCLINE]. **Keď však začne nový segment tréningu, trenažér bude automaticky pokračovať v programe, ktorý bol nastavený pre ďalší segment.**

Tréning môžete hocikedy zastaviť stlačením tlačidla STOP. Tréning znovu spustíte stlačením tlačidla štart, alebo + pri rýchlosti. Bežecký pás sa začne pohybovať rýchlosťou 2 Km/H. Keď začne ďalší segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.

4. Sledujte svoj progres na displejoch.

Pozrite si krok 5 na strane 16.

5. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na strane 16.

6. Keď s cvičením skončíte, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 7 na strane 16.

AKO POUŽÍVAŤ IFIT KARTU

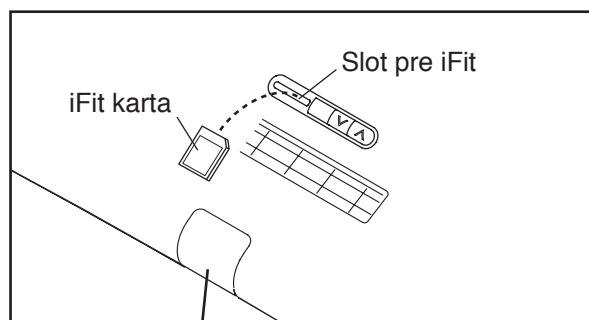
iFit karty sú k dispozícii dodatočne. Môžete ich zakúpiť na www.iFit.com, alebo na telefónnom čísle uvedenom na prednom obale tohto návodu. iFit karty možno tiež zakúpiť v niektorých predajniach.

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na strane 15 si pozrite, AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Vložte iFit kartu a začnite tréning.

Ak chcete použiť iFit tréning, vložte iFit kartu do iFit slotu. Overte si, že kartu vkladáte kovovými kontaktmi smerom dole a je vložená do iFit slotu.



Potom, zvolte iFit tréning stlačením šípok pri nápisu iFit. Keď je zvolený iFit tréning, displej zobrazí názov, dobu trvania a maximálnu nastavenú rýchlosť tréningu. Okrem toho bude po displeji rolovať profil nastavení rýchlosti tréningu.

Každý iFit tréning je rozdelený do niekoľkých jedno-minútových segmentov. Každý segment má naprogramovanú jednu rýchlosť a jeden sklon. Poznámka: Tá istá rýchlosť a sklon môžu byť naprogramované pre viaceré za sebou nasledujúce segmenty.

3. Začnite tréning.

Tréning začnete stlačením tlačidla štart [START], alebo + pri rýchlosti [SPEED]. Chvilku po stlačení tlačidla sa trenažér automaticky nastaví na prvú rýchlosť a sklon tréningu. Držte sa rukovätí a začnite kráčať.

Tréningom vás bude sprevádzať osobný tréner.

Keď hocikedy počas cvičenia budú rýchlosť alebo sklon aktuálneho segmentu príliš vysoké alebo nízke, môžete nastavenie zmeniť ručne, stlačením tlačidiel pri rýchlosti, alebo pri sklone [INCLINE].

Keď však začne nový segment, trenažér bude automaticky pokračovať v programe, ktorý bol nastavený pre ďalší segment.

Tréning môžete hocikedy zastaviť stlačením tlačidla STOP. Tréning znovu spustíte stlačením tlačidla štart. Bežecký pás sa začne pohybovať. Keď začne ďalší segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.

4. Sledujte svoj progres na displejoch.

Pozrite si krok 5 na strane 16.

5. Keď s cvičením skončíte, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 7 na strane 16.

POZOR: Keď iFit karty nepoužívate, vyberte ich z ovládacieho panela.

INFORMAČNÝ REŽIM

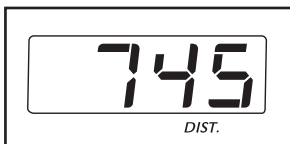
Jednou z funkcií ovládacieho panela je informačný režim, ktorý zaznamenáva celkový počet hodín používania trenažéra a celkovú vzdialenosť, ktorú bežecký pás prešiel. Informačný režim vám takisto umožní zvoliť si medzi míľami a kilometrami a zapnúť a vypnúť demo režim displeja.

Ak chcete zvoliť informačný režim, vložte kľúč do ovládacieho panela, kým držíte tlačidlo STOP a potom pustíte tlačidlo Stop. Keď je zvolený informačný režim, zobrazovať sa budú nasledovné informácie:

Displej bude zobrazovať celkový počet hodín používania trenažéra.



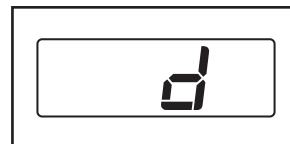
Displej bude tiež ukazovať celkový počet kilometrov (alebo míľ), ktoré bežecký pás prešiel.



Na displeji sa zobrazí M pre metrické kilometre, alebo E pre angloamerické míle. Sústavu mier môžete zmeniť stlačením tlačidla + pre rýchlosť [SPEED].



Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trenažéra v predajni. Kým je zapnutý demo režim, ovládací panel bude fungovať normálne, keď zapojíte zástrčku, istič/vypínač [RESET/OFF] prepnete do polohy resetovať a do ovládacieho panela vložíte kľúč. Keď kľúč vyberiete, displej nezhasne, ale tlačidlá nebudú funkčné. Ak je zapnutý demo režim a zvolený je informačný režim, na displeji bude zobrazené "d". Demo režim zapnete alebo vypnete stlačením tlačidla - (mínus) pri rýchlosti [SPEED].



Informačný režim môžete ukončiť vybratím kľúča z ovládacieho panela.

AKO POUŽÍVAŤ AUDIO SYSTÉM

Tento produkt bol vyrobený pre použitie s iPodom a je výrobcom certifikovaný, že spĺňa normy pre kvalitu spoločnosti Apple. Ak chcete počúvať hudbu, alebo audio knihy cez audio systém ovládacieho panela, musíte svoj iPod, CD prehrávač, alebo iný osobný audio prehrávač pripojiť k ovládaciemu panelu cez audio jack, alebo cez integrovaný univerzálny dok. Univerzálny dok pre iPod bude iPod počas používania nabíjať.

Ak chcete použiť audio kábel, nájdite audio kábel a zapojte ho cez audio jack pri reproduktore. Potom zapojte audio kábel cez jack na svojom iPod, CD prehrávači, alebo inom osobnom audio prehrávači. **Overte si, že audio kábel je vsunutý na doraz.**

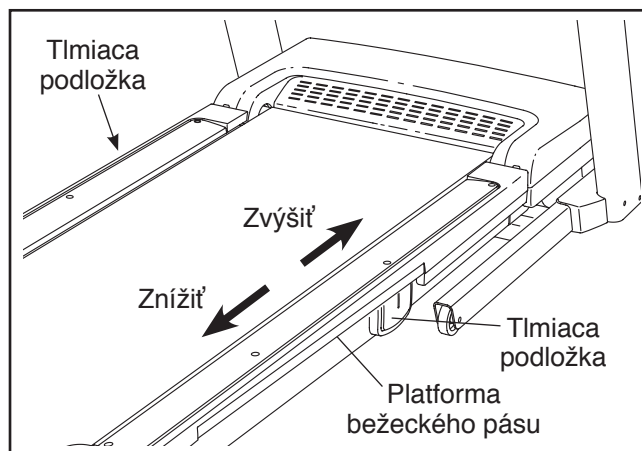
Ak chcete použiť integrovaný univerzálny dok pre iPod, potrebujete iFit univerzálny iPod konektor (nie je priložený). **Ak chcete zakúpiť iFit univerzálny iPod konektor, zavolajte prosím na telefónne číslo uvedené na prednom obale tohto návodu.** Jeden koniec zapojte do integrovaného univerzálného doku pre iPod pri reproduktore a druhý koniec do svojho iPodu. **Overte si, že iFit univerzálny iPod konektor je vsunutý na doraz.**

Potom, stlačte Play na svojom iPod, CD prehrávači, alebo inom osobnom audio prehrávači. Upravte hlasitosť na svojom prehrávači, alebo pomocou tlačidiel pre hlasitosť/tepovú frekvenciu [Vol./HR] na ovládacom paneli.

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

AKO NASTAVIŤ ODPRUŽOVACÍ SYSTÉM

Vyberte kľúč z ovládacieho panela a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. Odpružovací systém trenažéra tlmí nárazy spôsobené chôdzou alebo behom na trenažéry. Ak chcete zvýšiť tvrdosť bežeckej platformy, zostúpte z trenažéra a posuňte tlmiace podložky k prednej časti trenažéra. Ak chcete tvrdosť znížiť, zostúpte z trenažéra a posuňte tlmiace podložky k zadnej časti trenažéra. **Poznámka: Overte si, že obidve podložky sú nastavené na rovnakú tvrdosť. Čím rýchlejšie na trenažéri bežíte, alebo čím viac vážite, tým by mala byť bežecká platforma tvrdšia.**

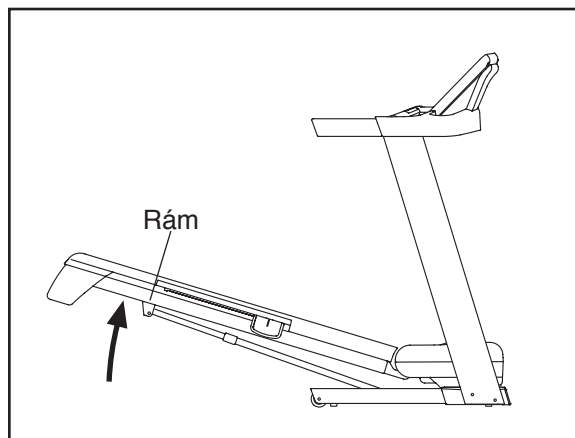


AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

AKO ZLOŽIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR NA USKLADNENIE

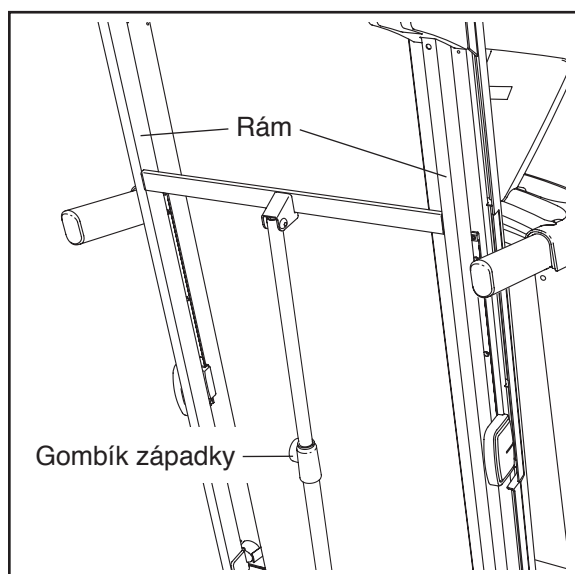
Prv než trenažér zložíte, upravte sklon do najnižšej polohy. Ak tak neurobíte, trenažér sa pri skladaní môže poškodiť. Vyberte kľúč a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. **POZOR:** Na zloženie, rozloženie, alebo premiestnenie trenažéra, musíte byť schopný bezpečne zdvihnúť 20 kg.

1. Pevne uchopte kovový rám na mieste označenom šípkou vpravo. **POZOR:** Pravdepodobnosť úrazu znížite, ak rám nebudete držať za plastické nášľapné plochy. Pri dvíhaní rámu sa zohnite v kolenách, chrbát majte vystretý. Zdvihnite rám do polovice vertikálnej polohy.



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

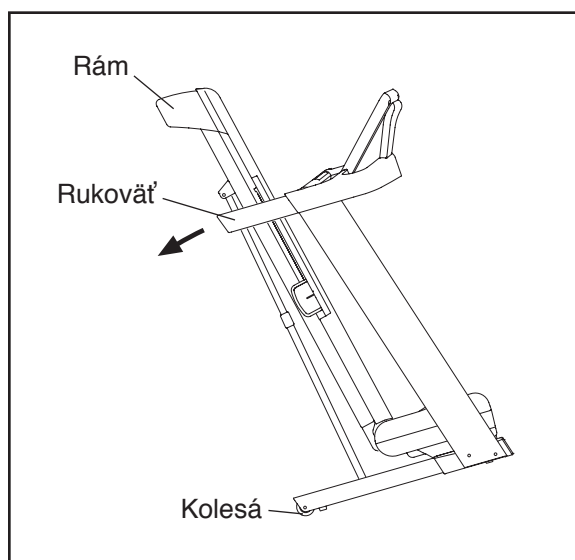
Dlážku alebo koberec pred poškodením ochráňte umiestnením podložky pod trenažér. Trenažér nenechajte na priamom slnku a nenechajte ho v uskladňovacej polohe v teplotách nad 30° C.



AKO PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

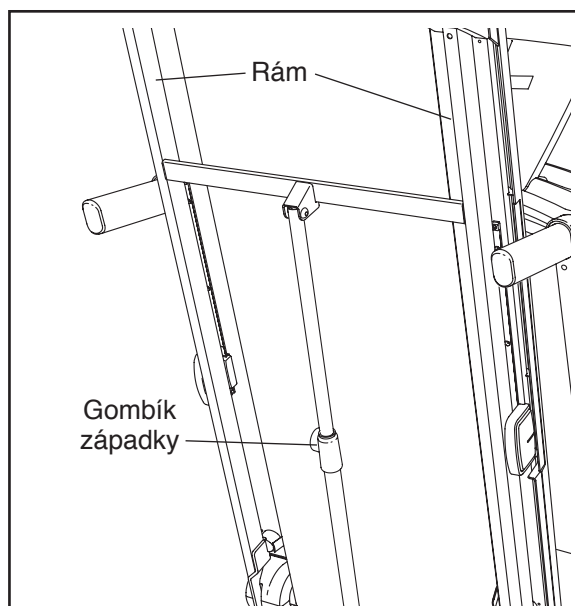
Pred premiestnením trenažér najprv zložte do uskladňovacej polohy, ako je to opísané vyššie. **Overte si, že západka je uzamknutá v uskladňovacej polohe.**

1. Uchopte rukoväť a rám a jednou nohou si stúpnite na koleso.
2. Nahnite trenažér smerom k sebe, kým sa nezačne kotúľať na kolesách a opatrne ho premiestnite. **Trenažérom nehýbte bez toho, aby ste ho nahli smerom k sebe. Pri premiestňovaní trenažéra buďte veľmi opatrný, znížite tak riziko úrazu. Trenažér nepremiestňujte po nerovnom povrchu. Neťahajte za rám.**
3. Jednu nohu oprite o koleso a opatrne položte trenažér, kým nie je v uskladňovacej polohe.

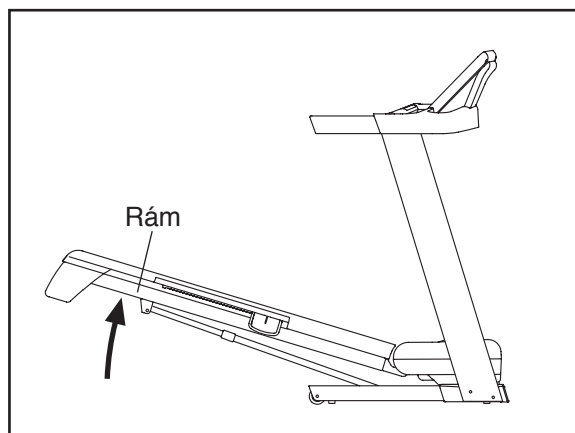


AKO ROZLOŽIŤ TRENAŽÉR DO POLOHY NA POUŽITIE

1. Pravou rukou uchopíte hornú časť trenažéra. Zatiahnite za gombík západky doľava a nepustíte ho; ak je treba, potlačte rám dopredu, kým ťaháte za gombík. Nahnite rám dole a pustíte gombík západky.



2. Obidvomi rukami pevne uchopíte kovový rám a uložíte ho na dlážku. **POZOR:** Rám nedržte za plastické nášľapné plochy a nepustíte ho na dlážku z výšky. Zohnite sa v kolenách, s vystretým chrbtom.



PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE

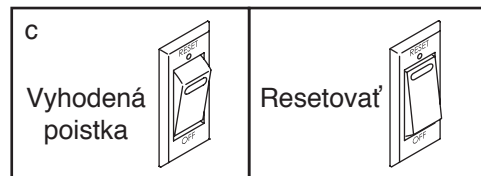
Väčšina problémov s trenažérom sa dá vyriešiť nasledovaním nižšie uvedených jednoduchých postupov. Nájdite symptóm a nasledujte uvedený postup. Ak potrebujete viac pomoci, pozrite si predný obal tohto návodu.

PROBLÉM: Trenažér sa nezapne

RIEŠENIE: a. Overte si, že elektrický kábel je zapojený do správne uzemnenej zásuvky (pozrite si stranu 13). Ak potrebujete predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², maximálne 1,5 m dlhý kábel.

b. Po zapojení elektrického kábla do zásuvky, overte si, že kľúč je vložený do ovládacieho panela.

c. Skontrolujte vypínač, ktorý je na ráme trenažéra, blízko k elektrickému káblu. Ak je vypínač vysunutý ako je to na obrázku, bola vyhodená poistka. Počkajte päť minút a potom resetujte vypínač vtlačením späť dovnútra.



PROBLÉM: Počas používania sa vypne elektrina

RIEŠENIE: a. Skontrolujte vypínač (pozrite si vyššie zobrazený obrázok). Ak bola vyhodená poistka, počkajte päť minút a potom vtlačte vypínač späť dovnútra.

b. Overte si, že elektrický kábel je v zásuvke. Ak je elektrický kábel v zásuvke, vytiahnite ho, počkajte päť minút a zastrčte ho znovu.

c. Vyberte kľúč z ovládacieho panela. Vložte ho späť do panela.

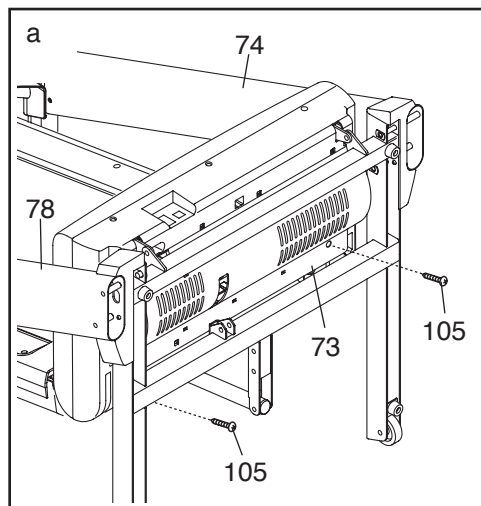
d. Ak trenažér aj naďalej nefunguje, pozrite si prosím predný obal tohto návodu.

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

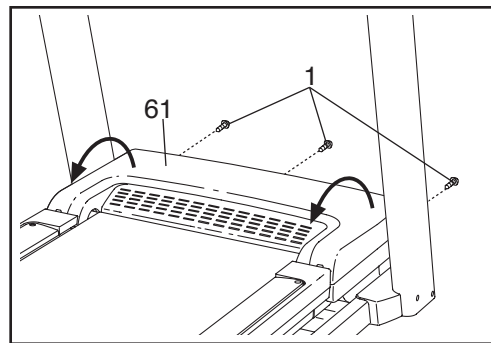
RIEŠENIE: a. Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trenažéra v predajni. Ak displej po vybratí kľúča z ovládacieho panela nezhasnú, znamená to, že je zapnutý demo režim. Ak chcete vynútiť demo režim, na pár sekúnd pridržte tlačidlo Stop. Ak displej aj napriek tomu nezhasnú, vypnite demo režim podľa inštrukcií INFORMAČNÝ REŽIM na strane 22.

PROBLÉM: Displej ovládacieho panela nefungujú náležite

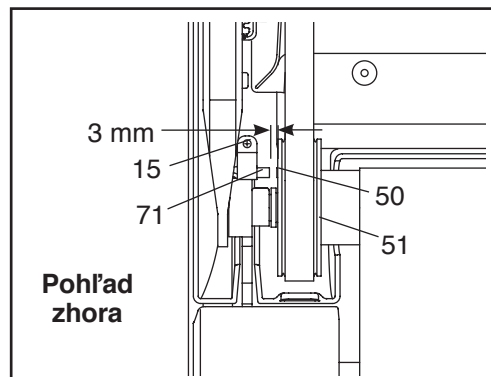
RIEŠENIE: a. Vyberte kľúč z ovládacieho panela a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. S pomocou druhej osoby, opatrne nakloňte stĺpiky (74, 78). Ak na spodku spodného krytu (73) nájdete dve skrutky spodného krytu (105), vyberte ich. Poznámka: Budete na to potrebovať krížový skrutkovač, ktorý je aspoň 13 cm dlhý. Zdvihnite stĺpiky do vertikálnej polohy.



Vyberte tri skrutky #8 x 3/4" (1) a opatrne zložte kryt motora (61).



Nájdite spínač s jazýčkovým kontaktom (71) a magnet (50), na ľavej strane kladky (51). Otočte kladku, kým je magnet zarovno so spínačom s jazýčkovým kontaktom. **Overte si, že medzera medzi magnetom a spínačom je približne 3 mm.** Ak je treba, uvoľnite skrutku spínača 3/4" (15), trochu pohnite spínačom a znovu zatiahnite skrutku. Pripevnite naspäť kryt motora (nie je zobrazené) so skrutkami #8 x 3/4" (nie je zobrazené). Ak treba, pripevnite naspäť skrutky #8 x 2" (nie je zobrazené). Spustite trenažér na pár minút a skontrolujte správnosť zobrazenej rýchlosti.



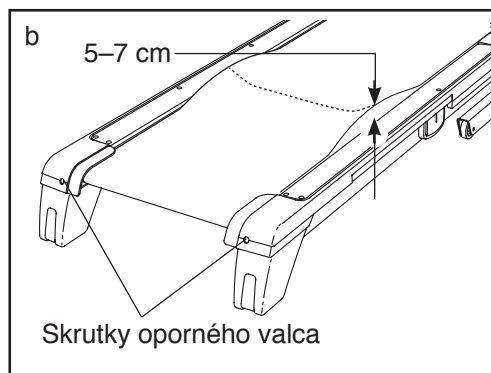
PROBLÉM: Sklon trenažéra sa nezmení korektne

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

PROBLÉM: Pri kráčaní na bežecskom páse sa pás spomalí

RIEŠENIE: a. Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², ktorý nie je dlhší než 1.5 m.

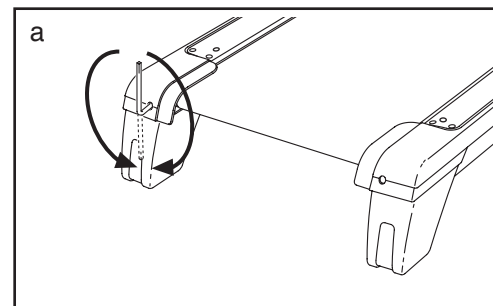
b. Ak je bežecský pás napnutý príliš tesne, zníži sa funkčnosť trenažéra a môže dôjsť k poškodeniu pásu. Vyberte kľúč a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Inbusovým kľúčom otočte obidve skrutky oporného valca v smere proti chodu hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Keď je bežecský pás napnutý správne,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



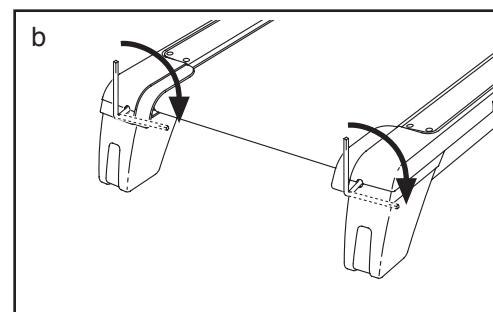
c. Ak pás aj naďalej spomaľuje keď na ňom kráčate, pozrite si predný obal tohto návodu.

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

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



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



POKYNY K CVIČENIU

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

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

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

INTENZITA CVIČENIA

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

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

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

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

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

POKYNY K CVIČENIU

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

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

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

FREKVENCIA CVIČENIA

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

Nižšie uvedené diely nájdete v PODROBNÝ NÁKRES ku koncu tohto návodu.

Č.	Množstvo	Označenie	Č.	Množstvo	Označenie
1	10	Skrutka #8 x 3/4"	49	1	Skrutka 1/4" x 1"
2	4	Víťacia skrutka #8 x 1"	50	1	Magnet
3	1	Šesťhranný kľúč	51	1	Hnací valec/kladka
4	6	Skrutka 3/8" x 2"	52	1	Káblový viazač 15 1/2"
5	4	Skrutka 1/4" x 3/4"	53	1	Západka skladacieho systému
6	4	Skrutka 3/8" x 4 1/2"	54	1	Gombík západky
7	6	Skrutka 5/16" x 1"	55	1	Pravá nášľapná plocha
8	8	Matica 3/8"	56	1	Rám
9	4	Ozubená podložka 3/8"	57	2	Držiak oporného valca
10	6	Ozubená podložka 5/16"	58	1	Oporný valec
11	5	Víťacia skrutka #8 x 3/4"	59	1	Ľavá zadná nožička
12	22	Skrutka #8 x 1/2"	60	1	Pravá zadná nožička
13	2	Rozpera nožičky základne	61	1	Kryt motora
14	1	Držiak západky	62	1	Hnací remeň
15	1	Skrutka spínača s jazýčkovým kontaktom 3/4"	63	1	Rozpera motora
16	14	Skrutka s plochou hlavou #8 x 3/4"	64	1	Hnací motor
17	2	Skrutka 1/4" x 1"	65	1	Zdvíhací rám
18	2	Skrutka 5/16" x 4 1/4"	66	2	Káblový viazač
19	2	Skrutka 3/8" x 1"	67	1	Uzemňovací kábel radiacej jednotky
20	2	Skrutka oporného valca	68	1	Elektrický kábel
21	1	Skrutka 3/8" x 1 3/4"	69	1	Adaptér elektrického kábla
22	1	Skrutka 3/8" x 1 1/2"	70	1	Riadiaca jednotka
23	2	Skrutka 3/8" x 1"	71	1	Spínač s jazýčkovým kontaktom
24	15	Skrutka uzemňovacia 1/2"	72	1	Príchytka spínača s jazýčkovým kontaktom
25	10	Skrutka #12 x 1 1/4"	73	1	Spodný kryt
26	2	Matica motora	74	1	Ľavý stĺpik
27	2	Doraz tlmiacej podložky	75	1	Motor zdvihu
28	1	Istič/vypínač	76	1	Rozpera ľavého stĺpika
29	4	Skrutka #8 x .44	77	1	Feritová príchytka
30	8	Plochá podložka 1/4"	78	1	Pravý stĺpik
31	2	Delená pružná podložka 1/4"	79	1	Rozpera pravého stĺpika
32	1	Filter	80	4	Rozpera skrutky
33	2	Klietková matica 5/16"	81	4	Nožička základne
34	4	Skrutka #8 x 1 3/4"	82	2	Nálepka s upozornením
35	1	Audio kábel	83	1	Základňa
36	2	Matica s prírubou 5/16"	84	2	Koleso
37	3	Spona krytu	85	2	Uvolnitelňý viazač
38	1	Kábel stĺpika	86	9	Viazač 8"
39	1	Uzemňovací kábel zdvihacieho rámu	87	1	Prístupový otvor
40	2	Izolátor	88	4	U-matica
41	1	Ľavá nášľapná plocha	89	1	Ovládací panel
42	1	Nálepka s upozornením	90	1	Ozdobný kryt
43	2	Tlmiaca podložka platformy	91	1	Základňa ovládacieho panela
44	1	Platforma bežeckého pásu	92	2	Plastový viazač
45	1	Bežecký pás	93	1	Kábel zdvihu
46	2	Vodidlo remeňa	94	1	Vrchná časť rukoväte s ručným snímačom
47	2	Kolaj tlmiacej podložky	95	1	Spodná časť rukoväte s ručným snímačom
48	2	Rozpera rámu			

Č. Množstvo Označenie

96	4	Ozubená podložka #8
97	0	Nepoužité
98	2	Zadná krytka rukoväte
99	2	Predná krytka rukoväte
100	1	Kľúč/spona
101	1	Krytka západky
102	1	Transformátor
103	1	Šesťhranný kľúč 5/32"
104	1	Rozpera motora zdvihadla
105	2	Skrutka krytu
106	1	Krytka pravej rukoväte
107	1	Uzemňovací kábel zdvíhacieho rámu/valca
108	1	Držiak elektroniky
109	8	Skrutka #8 x 5/8"
110	4	Podložka nožičky
111	2	Matica motora zdvihu 3/8"
112	1	Matica #8
113	1	Krytka ľavej rukoväte
114	1	Uzemňovacia skrutka ovládacieho panela #8 x 1/2"

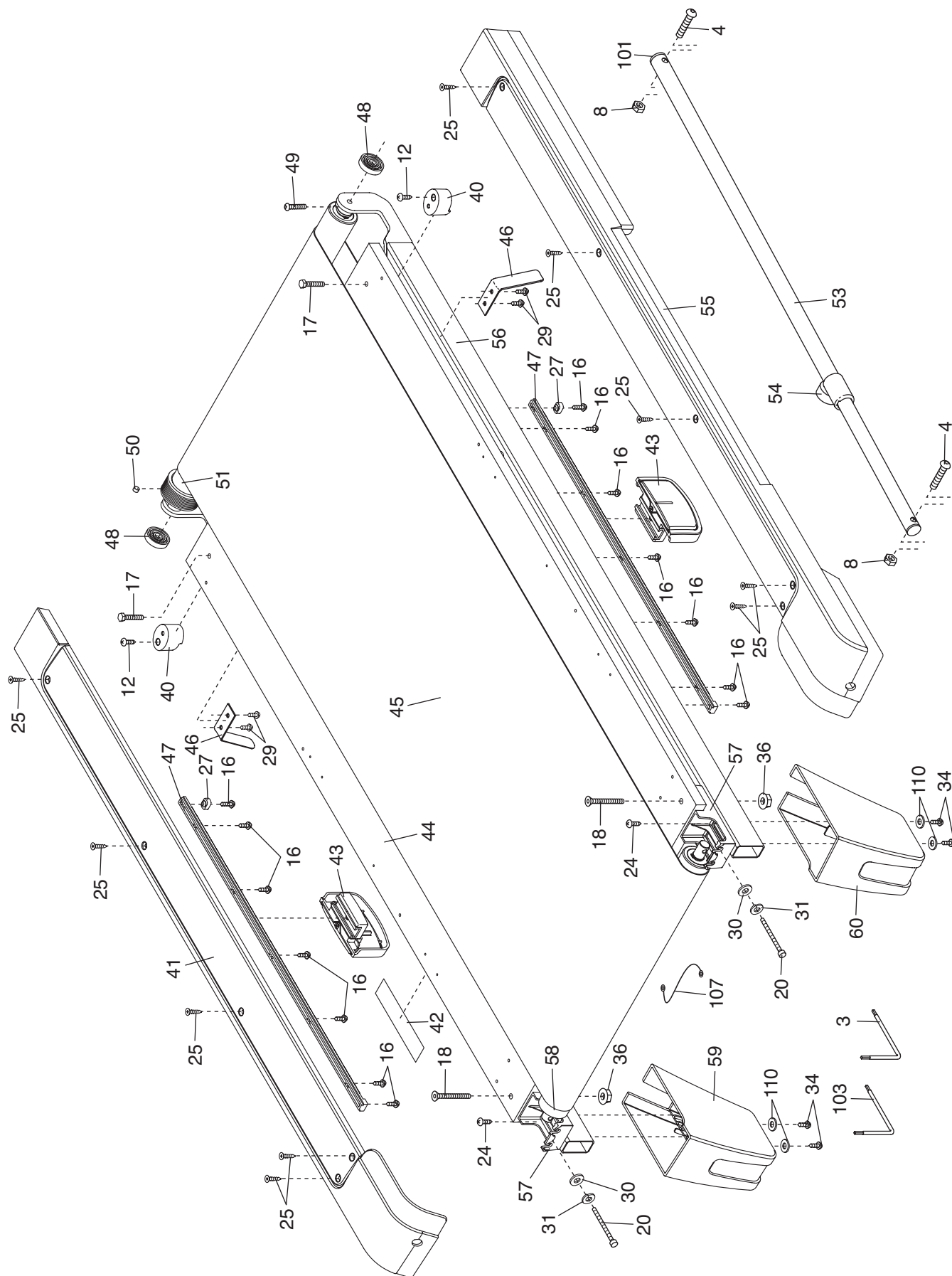
Č. Množstvo Označenie

115	2	Izolátor motora
116	1	Popruh hrudného pásu
117	1	Hrudný pás
118	1	Uzemňovacia skrutka #8 x 3/4"
119	1	Prijímač signálu z hrudného pásu
120	1	Objímka
121	1	Rukoväť
122	1	Odkladací priestor
123	1	Uzemňovací kábel snímača tepovej frekvencie
124	1	Zadná časť ovládacieho panela
*	—	Modrý kábel 10", M/F
*	—	Modrý kábel 8", 2F
*	—	Čierny kábel 4", 2F
*	—	Čierny kábel M/F
*	—	Červený kábel 4", M/F
*	—	Biely kábel 8", M/F
*	—	Zeleno/žltý kábel, s nálepkou 4", F/R
*	—	Zeleno/žltý kábel 8", F/R
*	—	Návod na použitie

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

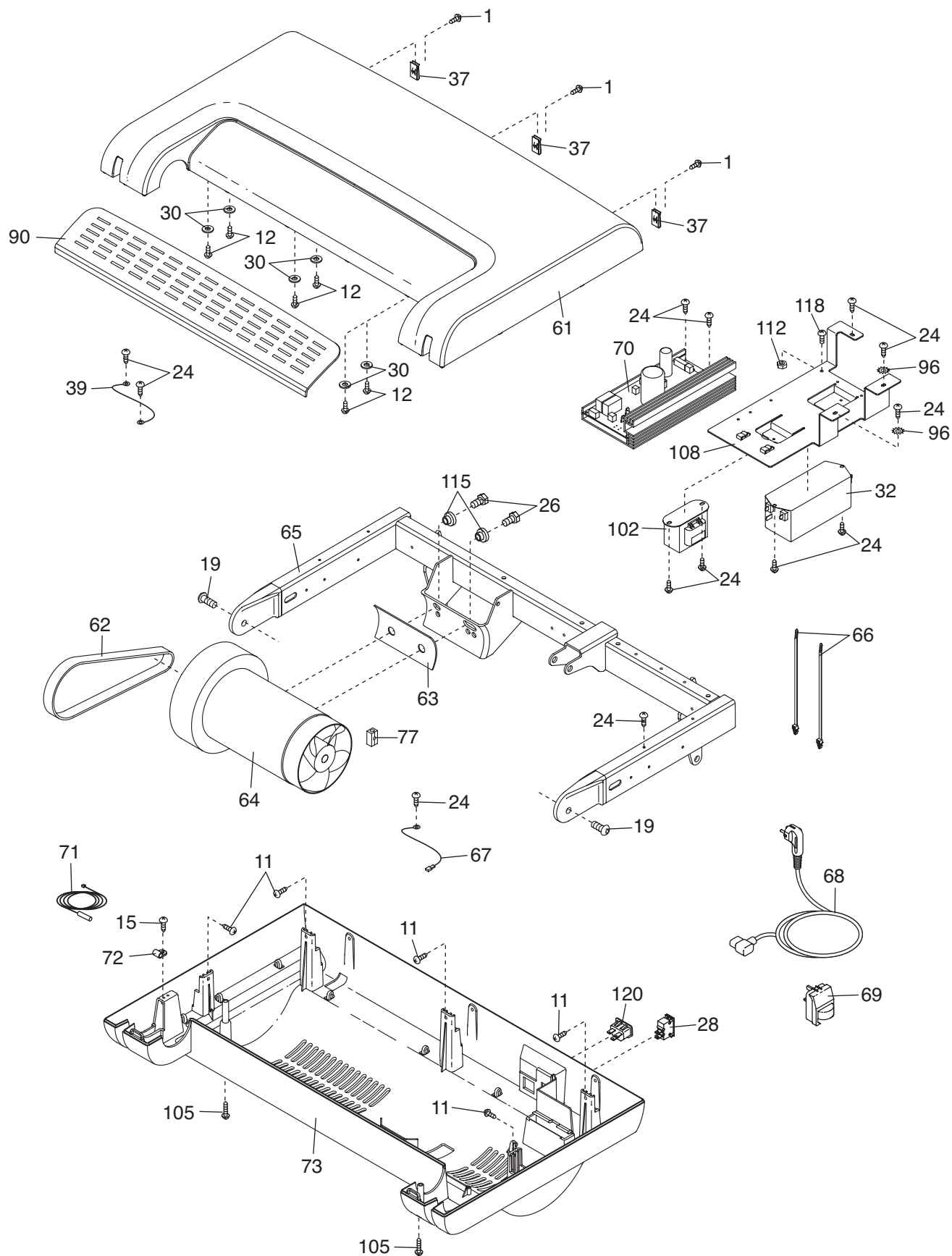
PODROBNÝ NÁKRES A

Č. modelu NETL14909.0 R0511A



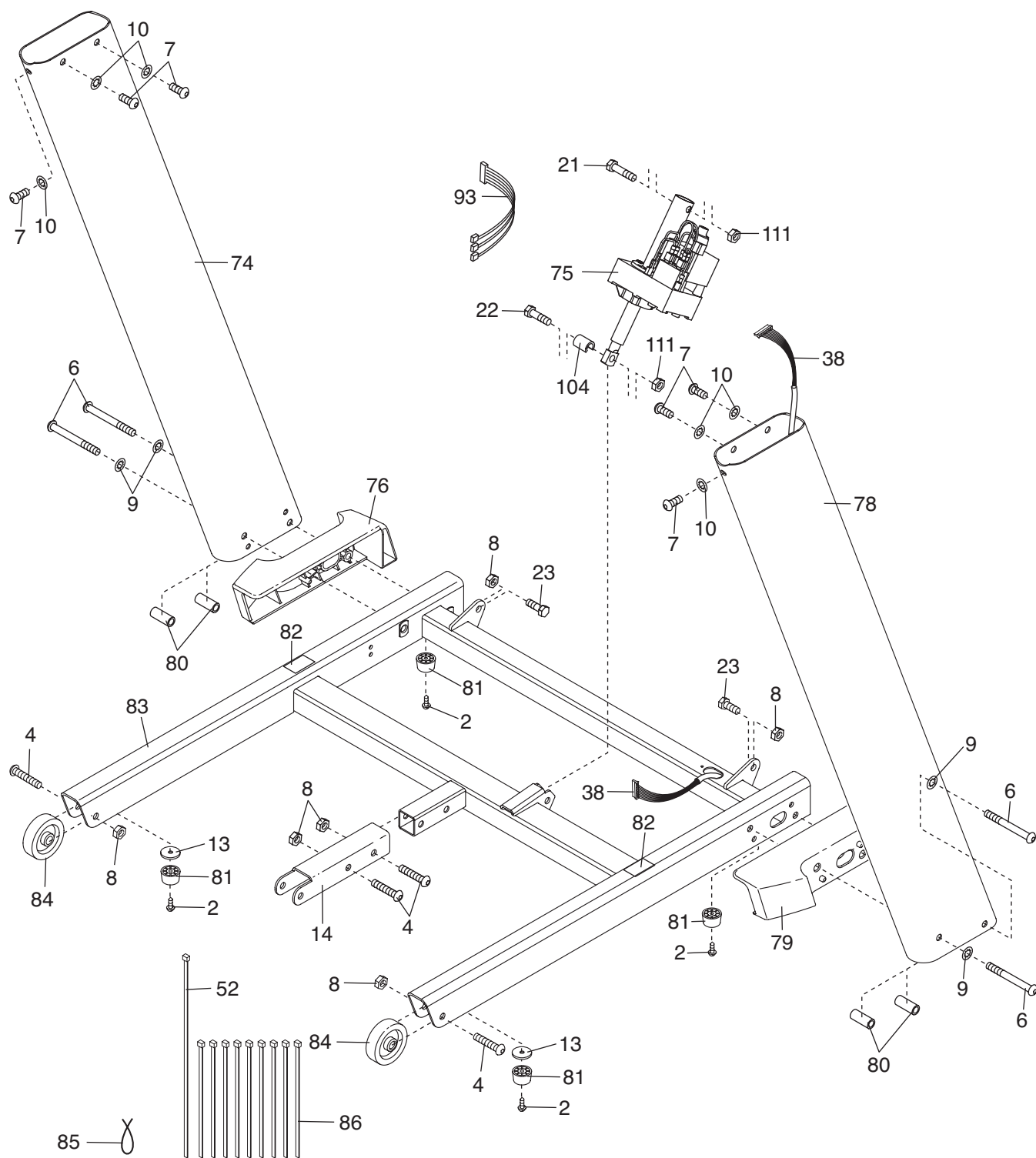
PODROBNÝ NÁKRES B

Č. modelu NETL14909.0 R0511A



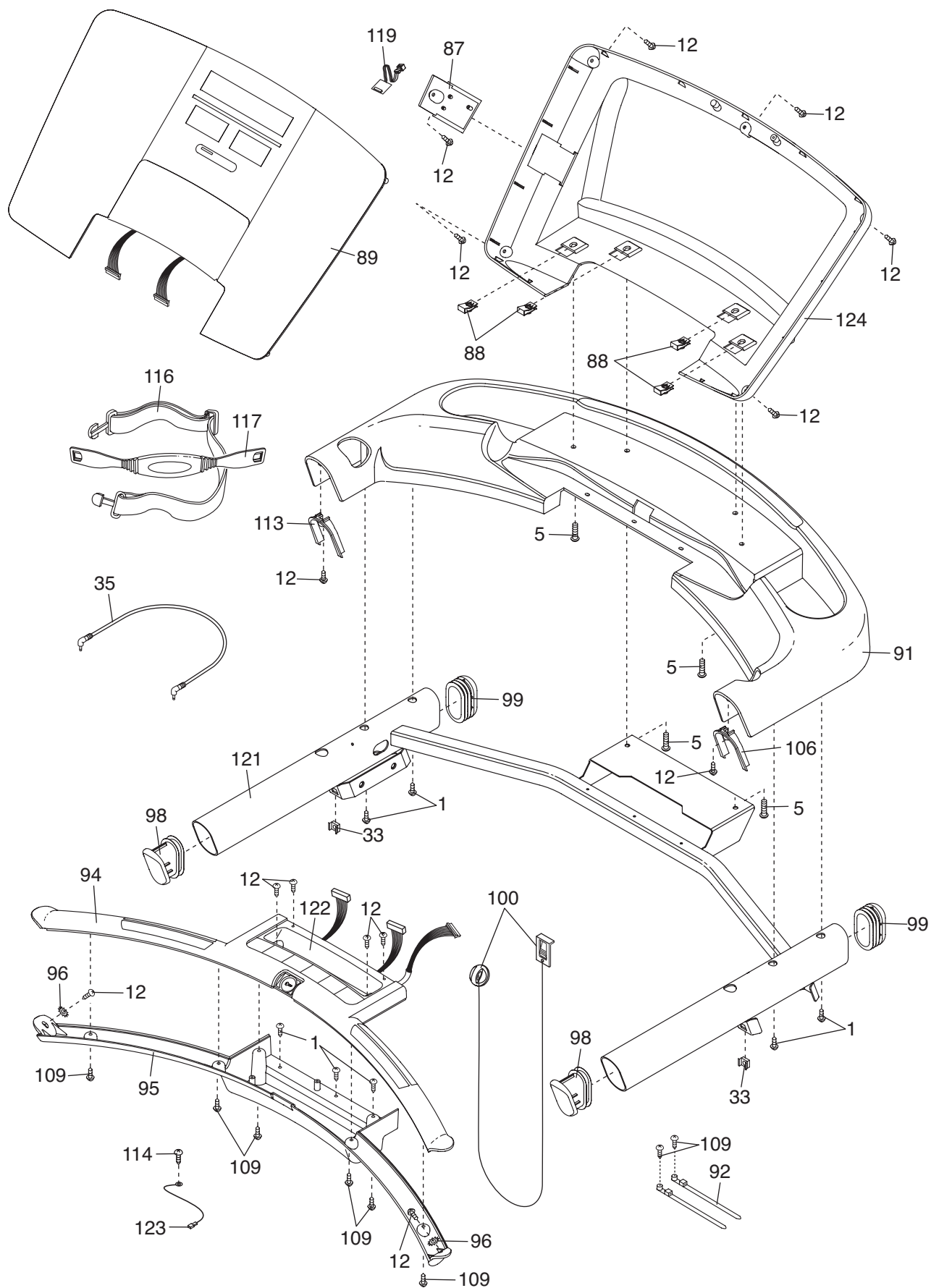
PODROBNÝ NÁKRES C

Č. modelu NETL14909.0 R0511A



PODROBNÝ NÁKRES D

Č. modelu NETL14909.0 R0511A



OBJEDNÁVKA NÁHRADNÝCH DIELOV

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

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

INFORMÁCIE O RECYKLÁCII

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

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

