

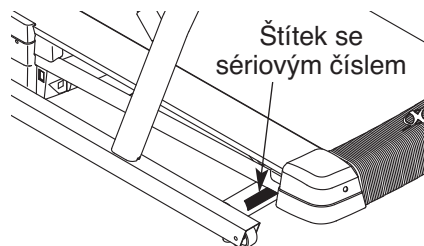
NordicTrack[®]

INCLINE **X3** *Interactive* **TRAINER**

Model č. NETL15708.0

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo
pro budoucí potřebu.



MÁTE OTÁZKY?

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

**Navštivte naše internetové
stránky:**

www.iconsupport.eu

POZOR

Před používáním tohoto zařízení
si prostudujte veškerá bezpeč-
nostní opatření a pokyny uve-
dené v této příručce. Příručku si
uschovejte pro budoucí potřebu.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



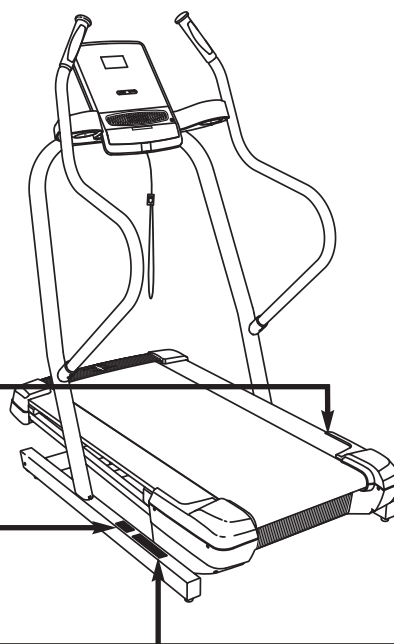
www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTÍ OPATŘENÍ	3
PŘÍPRAVA	5
MONTÁŽ	6
PROVOZ A NASTEVENÍ	12
PŘEMÍSTOVÁNÍ TRENAŽÉRU	20
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	21
POKYNY PRO CVIČENÍ	24
SEZNAM DÍLŮ	26
ROZLOŽENÝ VÝKRES	28
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Na tomto výkrese jsou uvedena umístění výstražných štítků. **Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, zavolejte na telefonní číslo na přední straně této příručky a zdarma požádejte o náhradní štítek. Štítek upevněte na uvedené místo. Poznámka: Štítky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.**



! UPOZORNĚNÍ: Chraňte sebe i druhé před rizikem vážného poranění Pročtěte si uživatelskou příručku a:		
• Při spouštění a zastavování běžeckého trenážeru stůjte pouze na vodících kolejkách. • Rychlost měňte v malých přírůstcích. • Při tréninku na běžeckém trenážeru se přidržujte madel a vždy noste bezpečnostní sponu. • Při pocitech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénink přerušete.	• Před přemístěním nebo uskladněním běžeckého trenážeru zcela zavřete západku pro uskladnění. • Před složením běžeckého trenážeru u do polohy pro uskladnění snižte sklon na nejnižší úroveň. • Nedovolte, aby se v blízkosti běžeckého trenážeru pohybovaly děti.	• Pokud se trenážer nepoužívá, vyjměte klíč. • Oděv, prsty a vlasy udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivého pásu. • Je-li pás v pohybu, nikdy se nepokoušejte jej seřizovat či upravit. • Při tréninku na běžeckém trenážeru vždy noste sportovní obuv.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

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

1. Před zahájením tohoto či jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
2. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého trenažéru byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
3. Trenažér s nastavením sklonu používejte pouze k popsání účelu.
4. Trenažér umístěte na rovný povrch a ponechte prostor minimálně 2,4 m za trenažérem a 0,6 m na každé straně. Trenažér neumísťujte na povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér.
5. Trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
6. Běžecký trenažér nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
7. Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah trenažéru.
8. Trenažér smí používat osoby do hmotnosti 115 kg.
9. Nikdy nedovolte, aby běžecký trenažér současně používala více než jedna osoba.
10. Při používání trenažéru noste vhodný cvičební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v trenažéru zachytit. Sportovní podpurné oblečení se doporučuje pro muže i ženy. *Vždy noste sportovní obuv. Na trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčochách nebo v sandálech.*
11. Při zapojování síťový kabel (viz strana 12) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
12. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3-vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
13. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
14. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, je-li napájení vypnuté. Trenažér nepoužívejte, pokud je síťový kabel nebo zásuvka poškozená nebo pokud trenažér nefunguje správně. (Pokud trenažér nefunguje správně, prostudujte si kapitolu ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ na straně 21).
15. Před používáním trenažéru si přečtěte, porozumějte a otestujte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 14).
16. Trenažér nikdy nespouštějte, pokud stojíte na běžeckém pásu. Při používání trenažéru se vždy držte madel.
17. Trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.
18. Snímač pulsu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci mohou mít vliv různé faktory, včetně pohybu uživatele. Snímač pulsu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.

19. Trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud trenažér není v provozu, vždy vyjměte klíč, odpojte napájecí kabel a vypínač/jistič dejte do polohy „off“. (Poloha vypínače/jističe je uvedena na výkrese na straně 5).
20. Nepokoušejte se trenažérem pohybovat předtím, než bude řádně smontován. (Viz MONTÁŽ na straně 6, a PŘEMISŤOVÁNÍ TRENAŽÉRU na straně 20.) Pro přemísťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.
21. Sklon trenažéru neměňte umístováním předmětů pod trenažér.
22. Pravidelně kontrolujte a řádně utahujte všechny části trenažéru.
23. Do otvorů v běžeckém trenažéru nikdy nevkládejte ani nevhazujte žádné předměty.
24. **NEBEZPEČÍ:** Ihned po použití, před čištěním trenažéru a před prováděním údržby a nastavení dle této příručky vždy odpojte síťový kabel. Nikdy nesnímejte kryt motoru, dokud k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné servisní úkony, než je popsáno v této příručce, smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
25. Tento trenažér s nastavením sklonu je určen pouze pro domácí použití. Tento trenažér nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
26. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo dokonce smrt. Pokud během cvičení pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušte a odpočiňte si.

TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

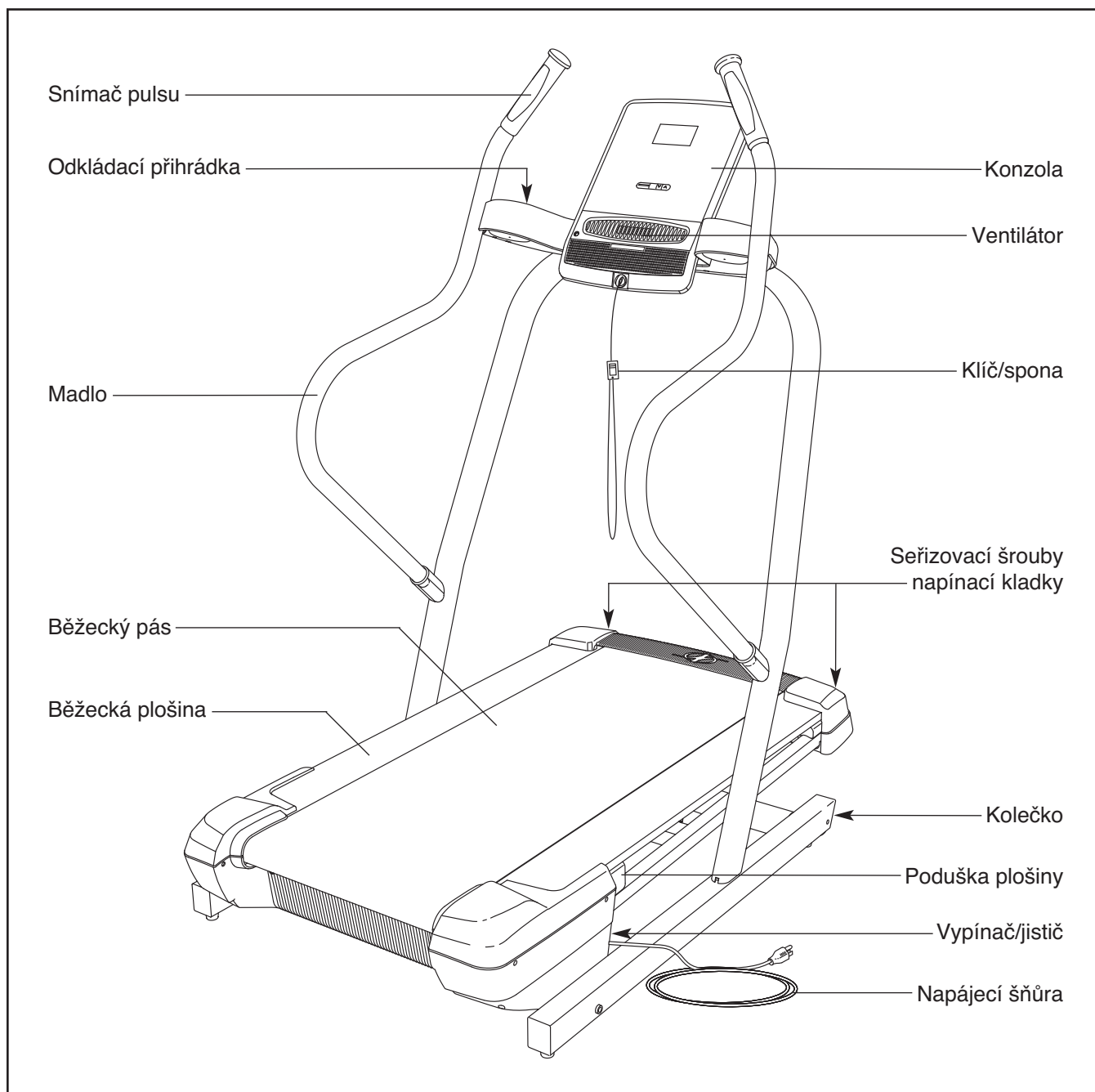
PŘÍPRAVA

Děkujeme Vám za výběr revolučního NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE s možností nastavení sklonu. INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE s nastavením sklonu nabízí řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpestření domácího cvičení.

Před používáním běžeckého trenážeru si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tuto příručku. Pokud vám po přečtení této příručky bude něco nejasné, podí-

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

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

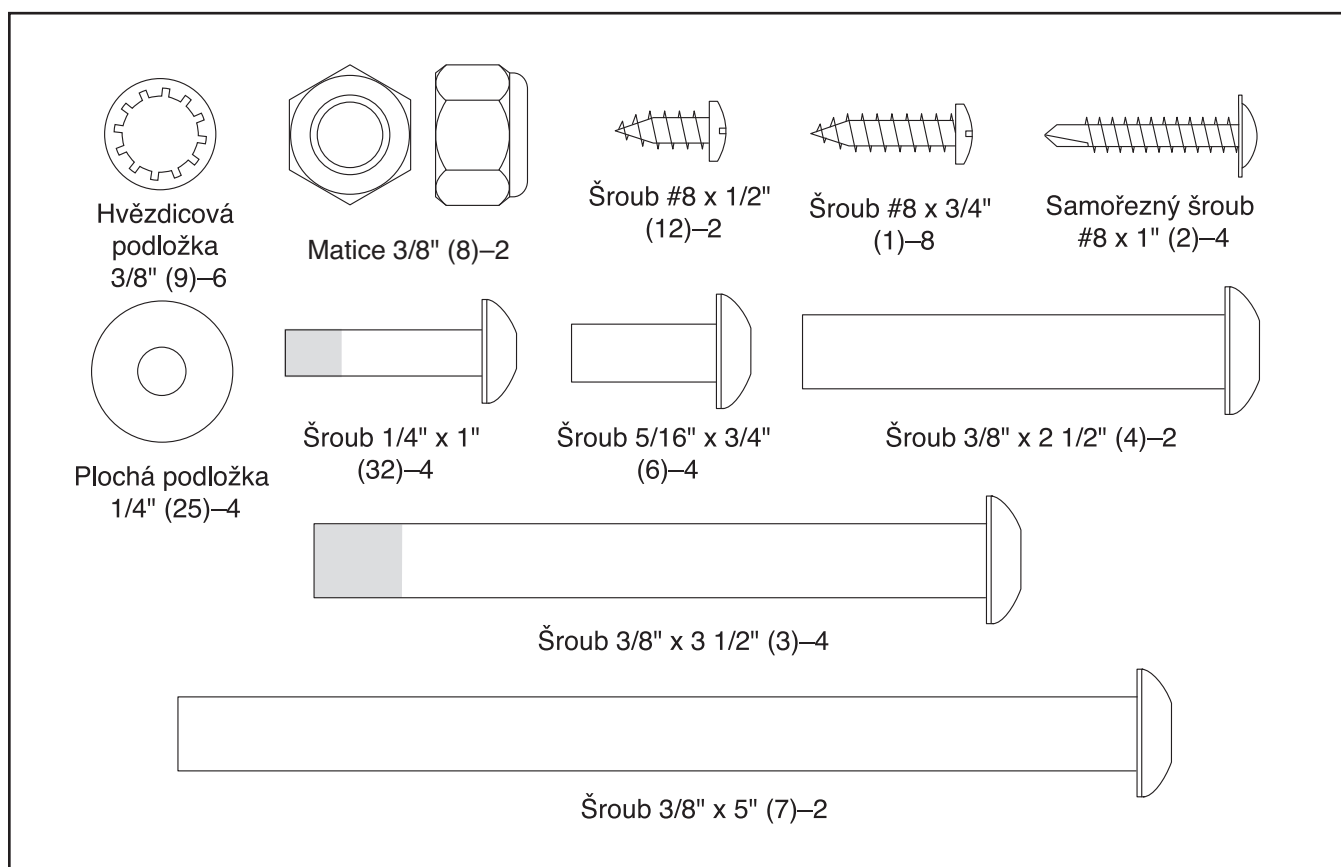


MONTÁŽ

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

K montáži jsou zapotřebí imbusové klíče , **které jsou součástí dodávky** , **a dále křížový šroubovák** .

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

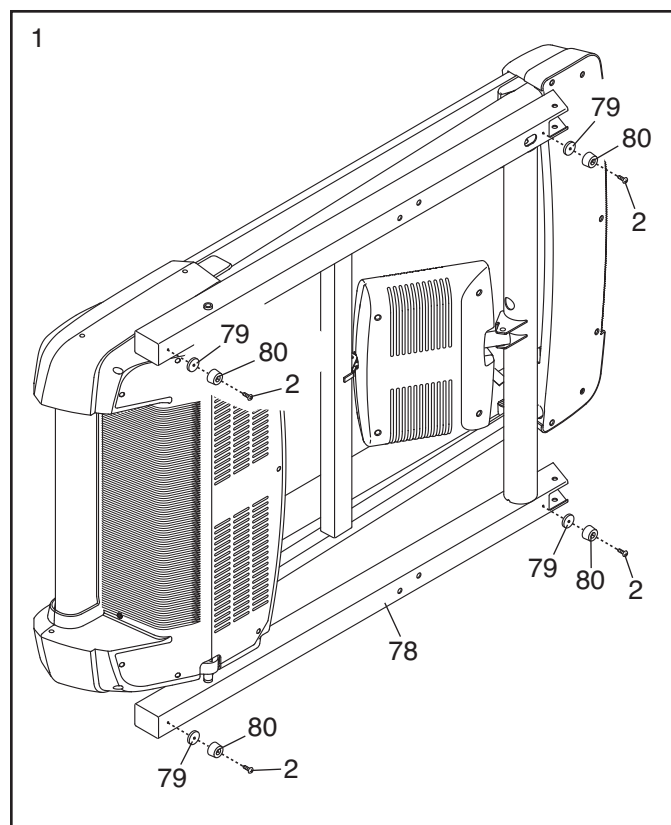


1. Ověřte, zda je síťový kabel odpojen.

S pomocí druhé osoby trenažér opatrně naklopte na levou stranu. S pomocí druhé osoby přidržíte trenažér tak, aby se nepřevrátil.

Pomocí čtyř samopřezných šroubů #8 x 1" (2) k základně (78) připevněte čtyři základní patky (80) a čtyři distanční rozpěry základny (79).

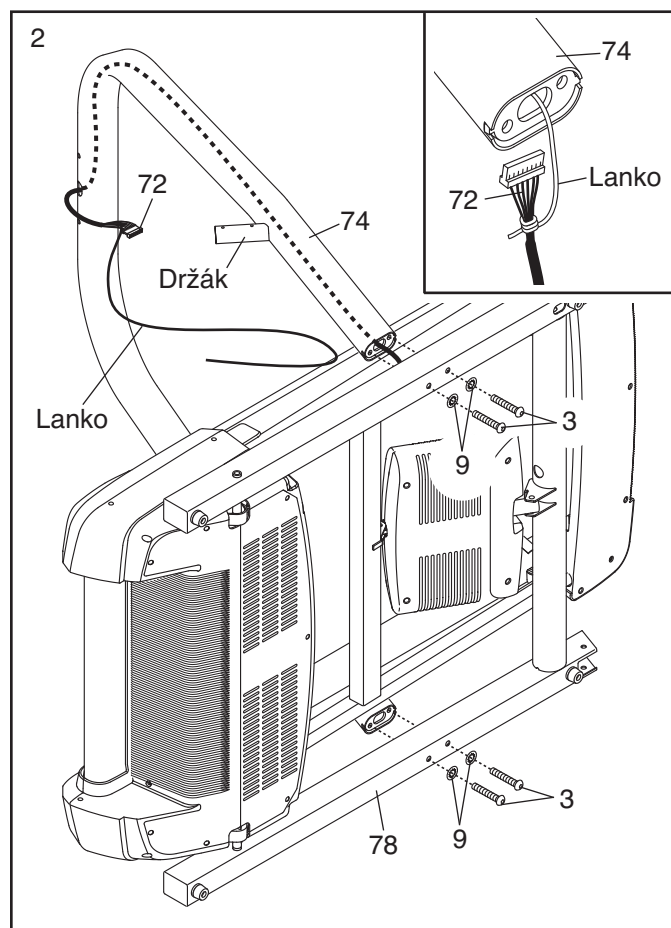
Samořezné šrouby neutahujte nadměrně.



2. Sloupek (74) přidržíte v blízkosti trenažéru, přičemž držáky na sloupku orientujete podle obrázku.

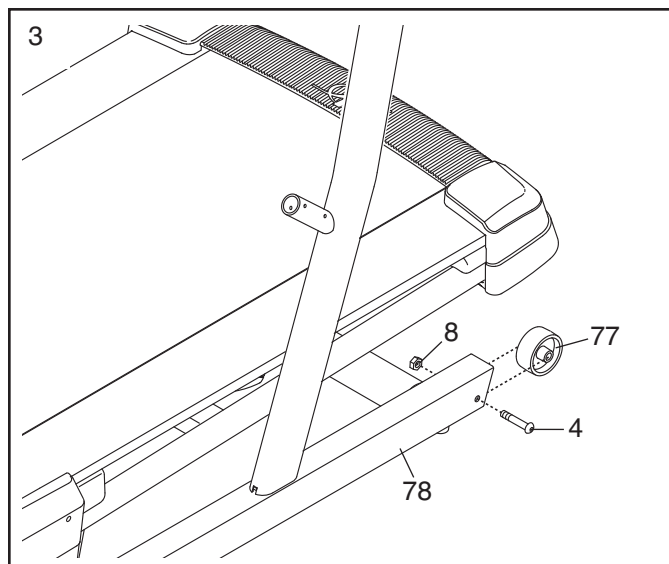
Viz výřezový výkres. Lanko ve sloupku (74) pevně uvažte kolem konce kabelu sloupku (72). Poté táhněte za druhý konec lanka až do úplného provlečení pravým sloupkem.

Sloupek (74) připevněte k základně (78) čtyřmi šrouby 3/8" x 3 1/2" (3) se čtyřmi hvězdicovými podložkami 3/8" (9). **Nasaďte všechny čtyři šrouby a až poté je utáhněte. Pozor, abyste nesevěřeli kabel sloupku (72).**



3. S pomocí druhé osoby trenažér opatrně naklopte tak, aby základna (78) byla rovně na podlaze.

Na každou stranu základny (78) pomocí šroubu $3/8" \times 2\ 1/2"$ (4) a matice $3/8"$ (8) upevněte kolečko (77) (zobrazena pouze jedna strana).

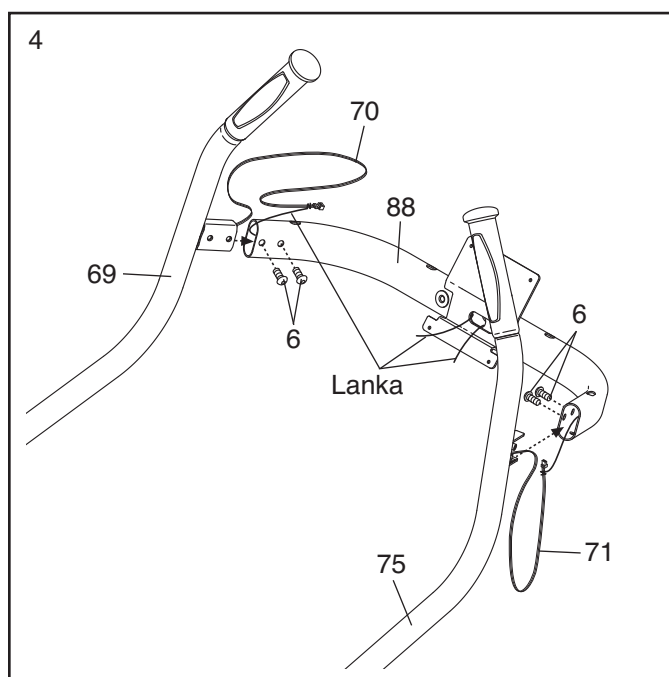


4. Požádejte pomocníka, aby přidržel levé madlo (69) v blízkosti příčné tyče (88). Vyhledejte lanko uvnitř příčné tyče. Lanko ved'te kolem levého pulzního vodiče (70).

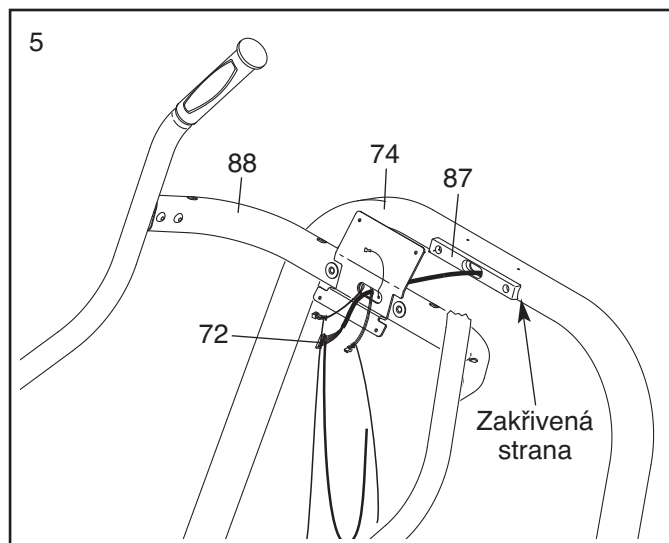
Druhý konec lanka vytáhněte tak, aby levý pulzní vodič (70) dostatečně dosahoval od otvoru ve středu příčné tyče (88). Současně do příčné tyče zasuněte levé madlo (69). **Dbejte, abyste nepřiskřípli levý pulzní vodič.**

Levé madlo (69) upevněte k příčné tyči (88) pomocí dvou šroubů $5/16" \times 3/4"$ (6), **zatím však šrouby nedotahujte.**

Tento krok opakujte s pravým madlem (75) a pravým pulzním vodičem (71).



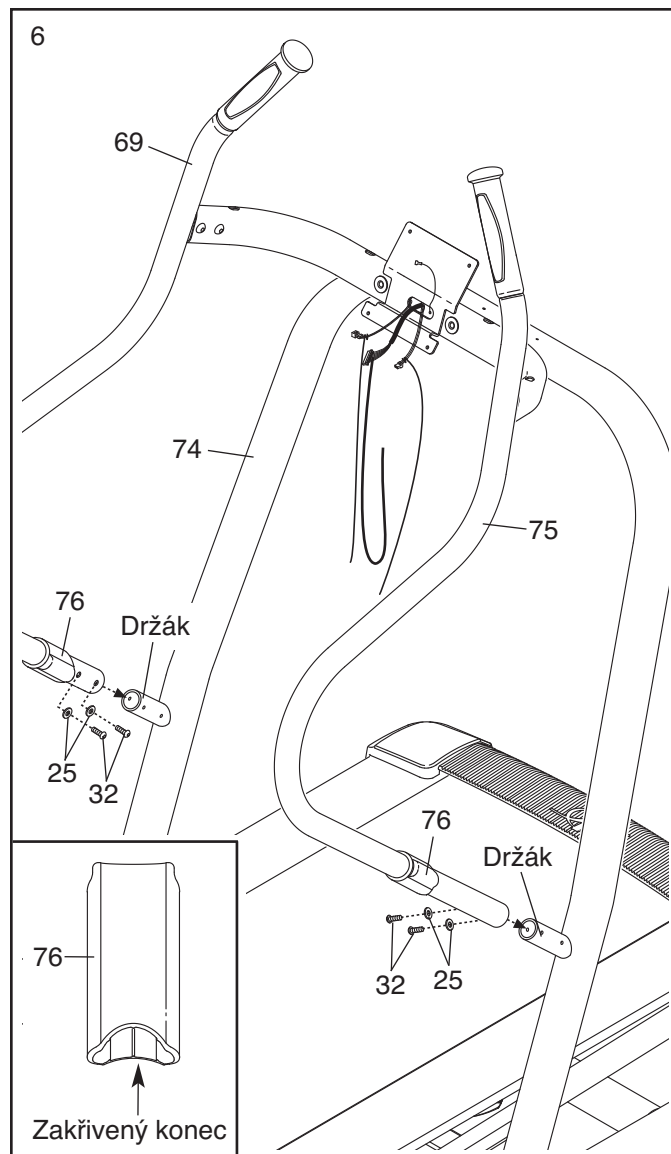
5. Přidržte rozpěru (87) příčné tyče u sloupku (74). **Ujistěte se, že zakřivená strana rozpěry příčné tyče směřuje ke sloupku.** Požádejte pomocníka, aby přidržel příčnou tyč (88) v blízkosti sloupku. Kabel sloupku (72) ved'te přes rozpěru a příčnou tyč.



6. Na dolním konci levého a pravého madla (69, 75) nasuňte dva kryty madla (76). **Viz výřezový výkres. Zakřivené konce obou krytů madla musí směřovat ke sloupku (74).**

Spodní konec madel (69, 75) nasuňte na držáky na sloupku (74).

Obě madla (69, 75) upevněte ke sloupku (74) pomocí dvou šroubů $1/4" \times 1"$ (32) a dvou plochých podložek $1/4"$ (25); **zatím však šrouby neutahujte.**

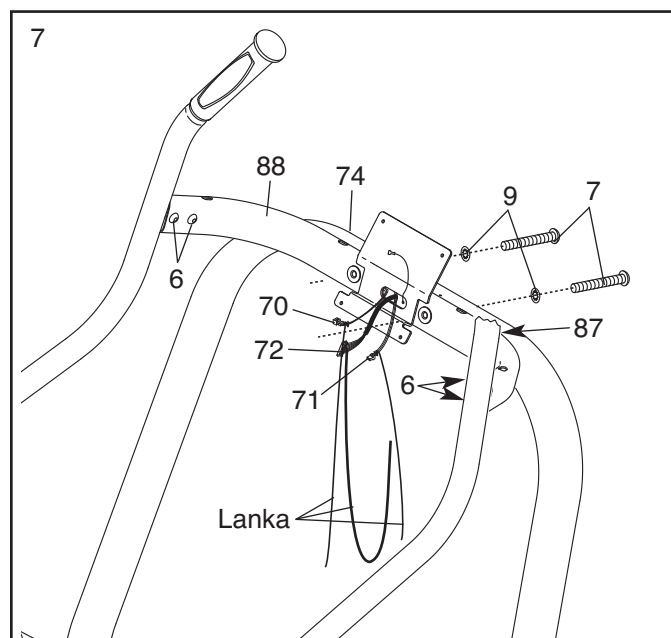


7. Příčnou tyč (88) a rozpěru příčné tyče (87) upevněte ke sloupku (74) pomocí dvou šroubů $3/8" \times 5"$ (7) a dvou hvězdicových podložek $3/8"$ (9). **Šrouby řádně utáhněte.**

Odstraňte lanka z kabelu sloupku (72) a pulzních vodičů (70, 71).

Řádně dotáhněte šrouby $5/16" \times 3/4"$ (6).

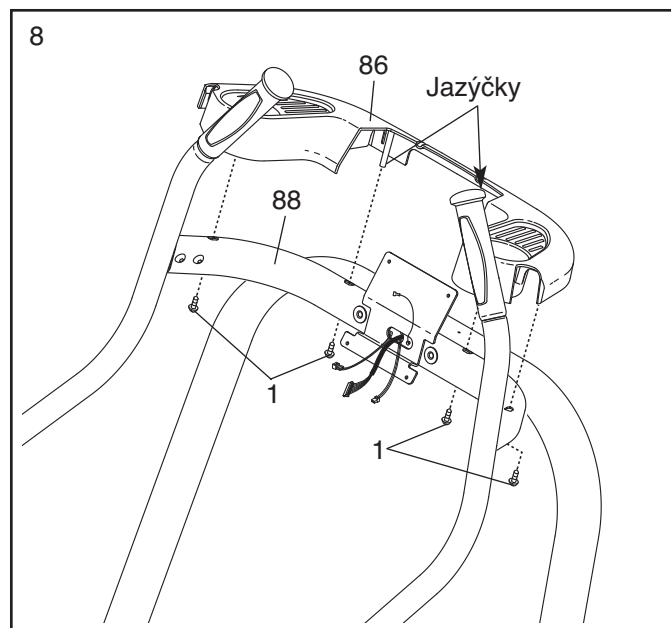
Viz krok 6. Pevně utáhněte šrouby $1/4" \times 1"$ (32) a kryty madla (76) posuňte přes šrouby ke sloupku (74).



8. Na příčnou tyč (88) nasuňte přihrádku na příslušenství (86). Částečně zasuňte dva zobrazené jazýčky a poté zasuňte další dva jazýčky. Poté zcela zasuňte všechny jazýčky. **Dejte pozor, aby se jazýčky nezlomily.**

Levou přihrádku na příslušenství (86) upevněte čtyřmi šrouby #8 x 3/4" (1) k příčné tyči (88).

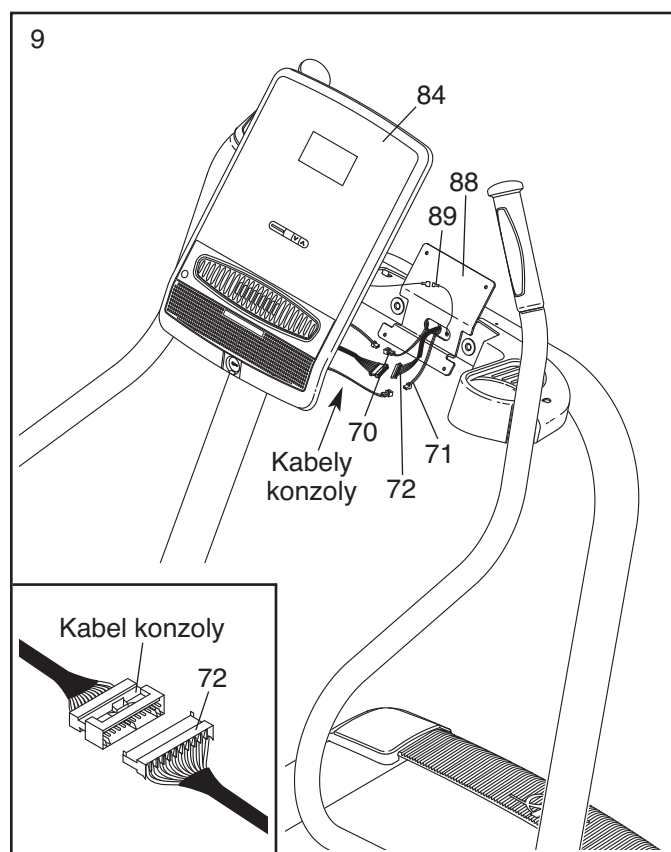
Nasaďte všechny čtyři šrouby a až poté je utáhněte. Šrouby neutahujte nadměrně.



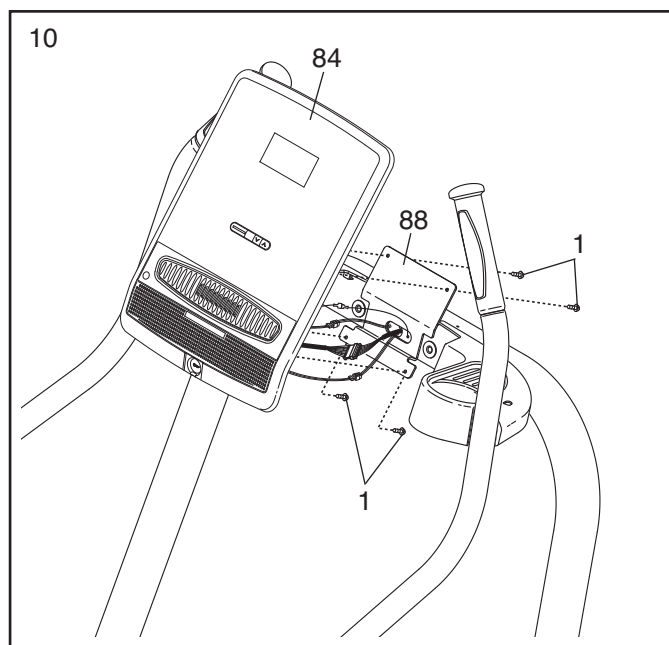
9. Požádejte pomocníka, aby přidržel konzolu (84) v blízkosti příčné tyče (88).

Kabel sloupku (72), levý a pravý pulzní vodič (70, 71), a zemní vodič konzoly (89) připojte k kabelům vycházejícím z konzoly (84). **Viz výřezový výkres. Konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zacvaknout.** Pokud se tak nestane, otočte jedním konektorem a zkuste to znovu. **POKUD KONEKTORY NEJSOU SPRÁVNĚ PŘIPOJENY, KONZOLA SE MŮŽE PŘI ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ POŠKODIT.**

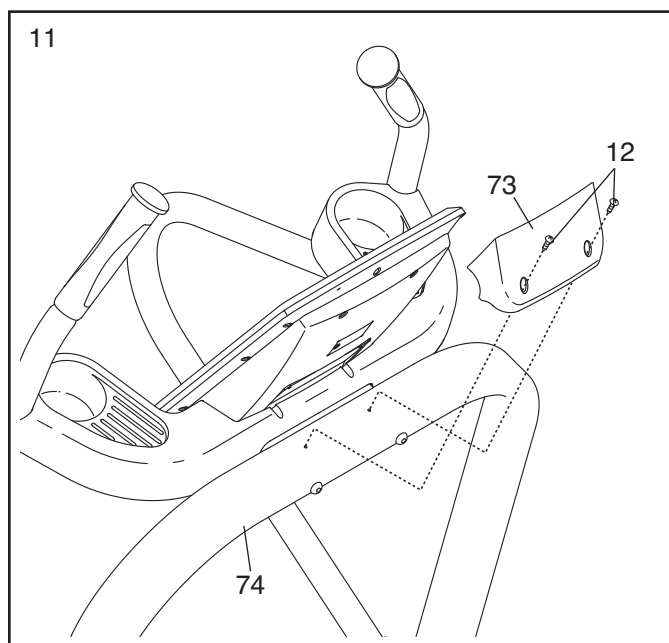
Přečnávající kabel zasuňte do konzoly (84).



10. Konzolu (84) upevněte čtyřmi šrouby #8 x 3/4" (1) k desce na příčné tyči (88). **Buďte opatrní, abyste nepřiskřípli jakýkoliv kabel. Nasaďte všechny čtyři šrouby a až poté je utáhněte. Šrouby neutahujte nadměrně.**



11. Kryt konzoly (73) upevněte dvěma šrouby #8 x 1/2" (12) k horní části sloupku (74). **Šrouby ne-utahujte nadměrně.**



12. **Před použitím trenážeru ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Dodané imbusové klíče uschovejte na bezpečném místě. Jeden z imbusových klíčů slouží k nastavení běžeckého pásu (viz strany 22 a 23). **Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenážér.**

PROVOZ A NASTAVENÍ

PŘEDMAZANÝ BĚŽECKÝ PÁS

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

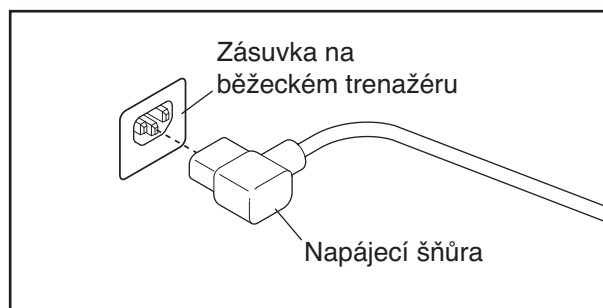
ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

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

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

Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

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



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

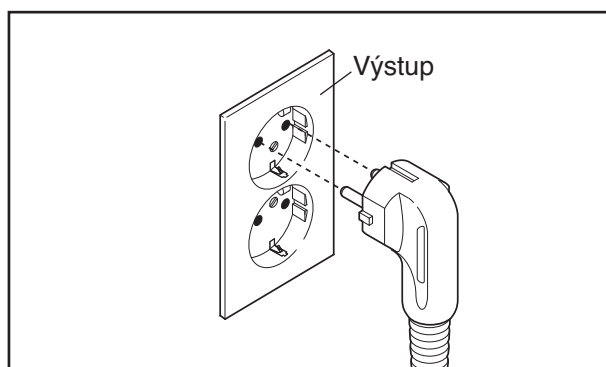
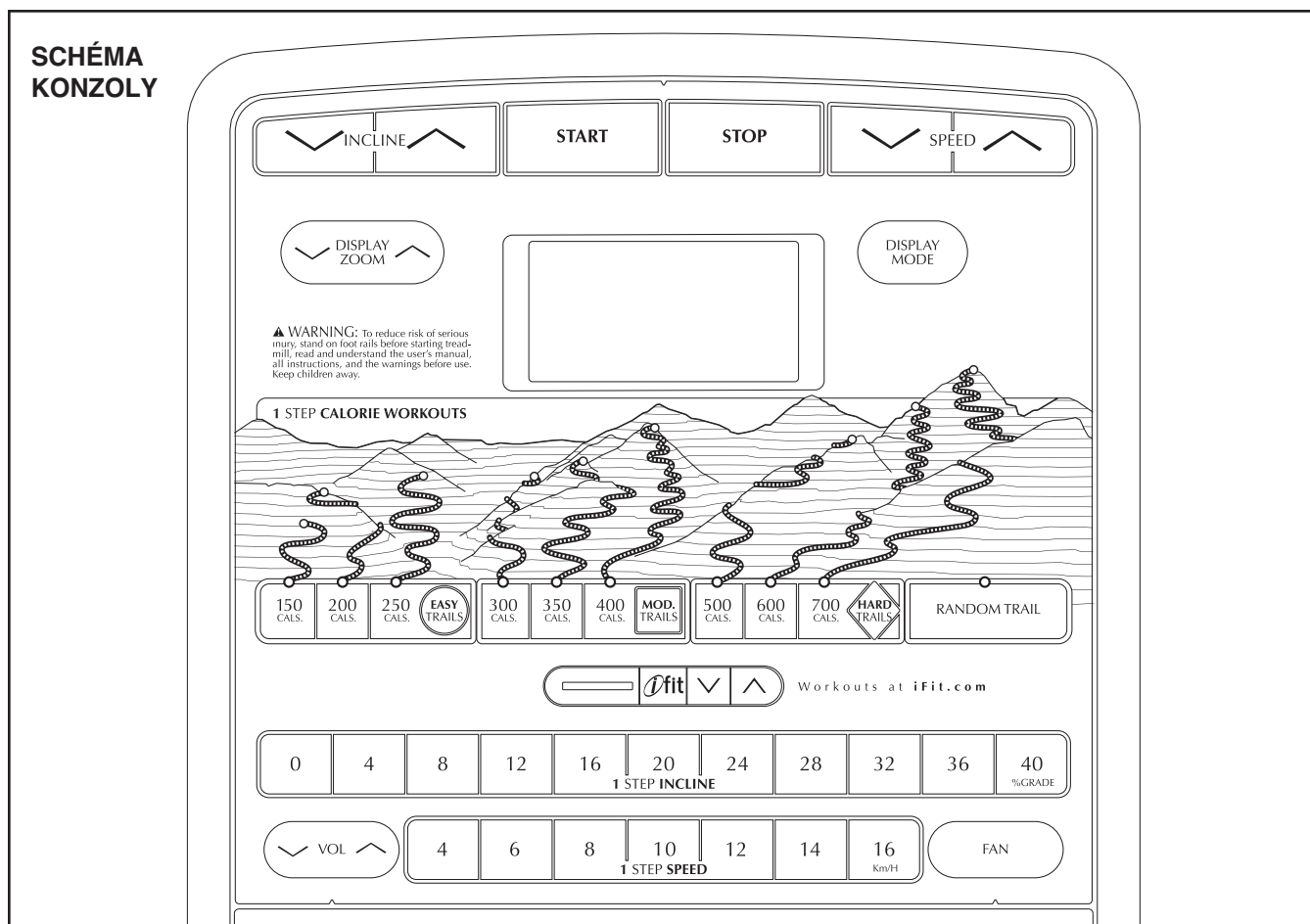


SCHÉMA KONZOLY



PARAMETRY KONZOLY

Konzola trenažéru nabízí působivou řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení. V manuálním režimu konzoly lze měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru stisknutím tlačítka. Při cvičení konzola zobrazuje průběžnou zpětnou vazbu. Pomocí snímače pulsu v rukojeti lze měřit tepovou frekvenci.

Kromě toho konzola obsahuje devět tréninkových programů pro hubnutí. Při každém tréninku se v průběhu efektivního cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon trenažéru. Při každém cvičení je k dispozici i náhodný generátor tréninkových programů umožňující výběr nového programu.

Konzola je také vybavena novým systémem interaktivního tréninku iFit. Systém iFit umožňuje přijímání interaktivních karet iFit s programy tréninku, které vám pomohou dosáhnout konkrétních cílů tělesné kondice. Při

tréninkových programech iFit se běžecký trenažér automaticky reguluje hlasem osobního trenéra koučujícího při každém kroku. **Karty iFit jsou k dostání samostatně. Karty iFit lze zakoupit kdykoliv, viz informace na obalu tohoto návodu.**

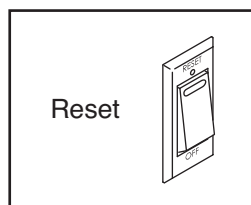
S pomocí špičkového stereofonního zvukového systému konzoly můžete během cvičení dokonce poslouchat oblíbenou hudbu ke cvičení nebo audioknihy.

Postup zapínání je uveden na straně 14. **Používání manuálního režimu je vysvětleno** na straně 14. **Tréninkový program pro hubnutí (1 step calorie workout) naleznete** na straně 16. **Program náhodného tréninku je uveden** na straně 17. **Použití karty iFit najdete** na straně 19. **Používání informačního režimu je vysvětleno** na straně 19. **Používání stereofonního zvukového systému je vysvětleno** na straně 19.

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

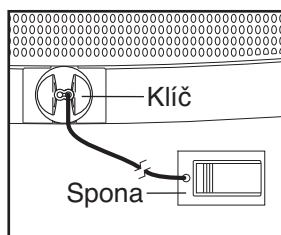
DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud byl trenážér vystaven nízkým teplotám, nechejte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz strana 12). Dále vyhledejte vypínač/jistič na rámu trenážeru v blízkosti napájecího kabelu. Zkontrolujte, zda je jistič v poloze „reset“.



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na trenážeru v prodejně. Pokud se displeje rozsvítí po zapojení síťového kabelu a přepnutí vypínače/jističe do polohy reset, zapne se demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části **INFORMAČNÍ REŽIM** na straně 19. Pokud je konzola v demo režimu, sklon se automaticky zvýší na maximum.

Poté si stoupněte na plošinu trenážeru. Vyhledejte sponu upevněnou ke klíči (viz výkres napravo) a bezpečně ji nasuňte na opasek oděvu. Poté vložte klíč do konzoly. Za okamžik se rozsvítí displej. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** V nouzové situaci lze klíč z konzoly vytáhnout, čímž se běžecký pás zpomalí až do zastavení. Sponu otestujte pečlivým provedením několika kroků zpět; pokud se klíč z konzoly nevytáhne, nastavte polohu spony.



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud je na čele konzoly průhledná plastová fólie, odstraňte ji. Aby se zamezilo poškození běžecké plošiny, při používání trenážeru noste čistou sportovní obuv. Při prvním použití trenážeru sledujte vyrovnaní běžeckého pásu a v případě nutnosti jej vycentrujte (viz strana 23).

Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Informace o vybrané měrné jednotce naleznete v části **INFORMAČNÍ REŽIM** na straně 19. Pro zjednodušení se všechny pokyny v tomto návodu vztahují na metrické rozměry.

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část **POSTUP ZAPÍNÁNÍ** nalevo. V případě nutnosti lze sklon snížit na minimum stiskem tlačítka Sklon [INCLINE].

2. Vyberte manuální režim.

Při každém vložení klíče se zvolí manuální režim. Pokud jste si vybrali tréninkový program, opakovaně stiskněte libovolné tlačítko tréninku, dokud se na displeji neobjeví manuální ovládání [MANUAL CONTROL].

3. Spusťte běžecký pás a upravte rychlost.

Ke spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start [START], tlačítko Zvýšit rychlost [SPEED] nebo jedno z tlačítek Rychlost [1STEP SPEED] očíslovaných 1 až 10.

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

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

4. Sklon trenážeru lze měnit podle potřeby.

Pro změnu sklonu trenážeru stiskněte tlačítko Zvýšit sklon nebo Snížit sklon nebo jedno z tlačítek Sklon [1 STEP INCLINE] očíslovaných od 0 do 40. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se trenážér postupně nastaví na zvolený sklon. **Poznámka: S rostoucím stoupáním (sklonem) klesá maximální rychlost trenážeru. Při sklonu od 0% do 15% je maximální rychlost 16 km/h; při sklonu od 15,5% do 25% je maximální rychlost 12,8 km/h; při sklonu od 25,5% do 35% je maximální rychlost 8 km/h; a při sklonu od 35,5% do 40% je maximální rychlost 4,8 km/h.**

5. Na displejích sledujte svůj pokrok.

V manuálním režimu konzola nabízí čtyři zobrazovací režimy. Zobrazované informace jsou dány Vámi vybraným zobrazovacím režimem. Požadovaný zobrazovací režim lze vybrat opakovaným stiskem tlačítka Režim zobrazení [DISPLAY MODE].

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

- Uplynulý čas [TIME].
- Uražená vzdálenost [DISTANCE].
- Počet zdoláných metrů převýšení.
- Přibližný počet kalorií spálených za hodinu [CALORIES].
- Rychlost běžeckého pásu [SPEED].
- Sklon běžeckého trenažéru [INCLINE].
- Přibližný počet spálených kalorií.
- Vaše srdeční frekvence. Poznámka: Srdeční frekvenci si můžete měřit a zobrazit pouze při používání snímače pulsu v rukojeti (viz krok 6).

Bez ohledu na zvolený zobrazovací režim se na displeji při každé změně nastavení na několik sekund objeví nastavení rychlosti nebo sklonu.

Podle potřeby lze nastavit hlasitost stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení hlasitosti (VOL) na konzole.

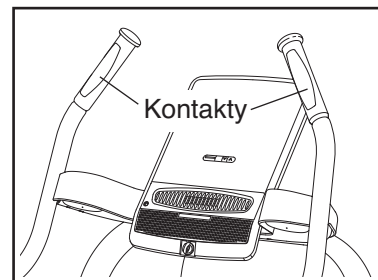
Resetování konzoly provedete stisknutím tlačítka Stop, vyjmutím klíče a poté opětovným vložením klíče.

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

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

Chcete-li měřit tepovou frekvenci, **postavte se na plošinu** a na alespoň deset sekund se přidržeťe madla — nehýbejte přitom rukama.

Jakmile je detekován váš tep, zobrazí se vaše tepová frekvence. **Pro co nejpřesnější údaj o srdeční frekvenci přidržeťte kontakty dalších přibližně 15 sekund.**



7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

U ventilátoru lze nastavit vysoké a nízké otáčky. Opakovaným stiskem tlačítka ventilátoru lze navolit otáčky ventilátoru [FAN], popř. ventilátor vypnout. Poznámka: Pokud běžecký pás zastaví, ventilátor zůstává zapnutý a za několik minut se automaticky vypne.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Stoupněte na běžeckou plošinu a stiskněte tlačítko Stop. Poté vyjměte klíč z konzoly a umístěte jej na bezpečné místo. Pokud je konzola v demo režimu (viz INFORMAČNÍ REŽIM na straně 19), sklon se automaticky zvýší na maximum.

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

POUŽITÍ TRÉNINKU PRO HUBNUTÍ

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz krok 1 na straně 14.

2. Vyberte tréninkový program pro hubnutí.

Chcete-li vybrat tréninkový program pro hubnutí, stiskněte požadované tlačítko [1 STEP CALORIE WORKOUTS], dokud se na displeji neobjeví název cvičení/tréninku a nerozsvítí se světlo ve spod požadované trasy.

Po výběru tréninku se na displeji zobrazí trasa stezky na úbočí hory.

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

3. Spusťte běžecký pás.

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

Na konci každého úseku tréninku zazní série tónů. Pokud je pro další úsek naprogramována jiná rychlost a/nebo sklon, na displeji se na okamžik zobrazí rychlost a/nebo sklon jako upozornění a trenažér se automaticky nastaví na novou rychlost a/nebo sklon.

Trénink bude tímto způsobem pokračovat, dokud se nedostanete na konec trasy na displeji. Běžecký pás se poté zpomalí až do zastavení.

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

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka STOP. Trénink restartujete stisknutím tlačítka Start. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Jakmile začne další úsek tréninku, trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.

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

4. Na displejích sledujte svůj pokrok.

Viz krok 5 na straně 15. Po navolení tréninkového programu konzola nabízí čtyři režimy zobrazení. Požadovaný zobrazovací režim lze vybrat opakovaným stiskem tlačítka Režim zobrazení [DISPLAY MODE].

Na displeji se zobrazí animace trasy, po které jdete nebo běžíte. Kruh nahoře znázorňuje absolvovaný průběh. Stiskem tlačítek Zvětšit/zmenšit [DISPLAY ZOOM] lze provádět přiblížení nebo oddálení pohledu. Na displeji, který ukazuje animaci běžce, profil sklonu představuje úroveň stoupání stezky a na pravé straně displeje se zobrazuje počet zdolaných metrů převýšení.

Postup nastavení kontrastu displeje je popsán v oddíle INFORMAČNÍ REŽIM na straně 19.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 15.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 15.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 15.

POUŽITÍ NÁHODNÉHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz krok 1 na straně 14.

2. Vyberte náhodný trénink.

Chcete-li zvolit náhodný trénink, stiskněte tlačítko Náhodná trasa [RANDOM TRAIL]. Přibližný počet kalorií, který chcete spálit, lze vybrat stiskem některého z tlačítek [1 STEP CALORIES WORKOUTS] pro volbu tréninkové trasy. Trenažér vytvoří nový trénink na základě náhodného nastavení rychlosti a stoupání. Různě náročné tréninky lze volit opakovaným stiskem tlačítka „1 Step Calorie Workouts“ pro volbu tréninkové trasy.

Po výběru náhodného tréninku se na displeji zobrazí doba trvání tréninku a počet metrů převýšení, které budete absolvovat. Na displeji se rovněž zobrazí trasa.

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

3. Spusťte běžecký pás.

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

Na konci každého úseku tréninku zazní série tónů. Pokud je pro další úsek naprogramována jiná rychlost a/nebo sklon, na displeji se na okamžik zobrazí rychlost a/nebo sklon jako upozornění a trenažér se automaticky nastaví na novou rychlost a/nebo sklon.

Trénink bude tímto způsobem pokračovat, dokud se nedostanete na konec trasy na displeji. Běžecký pás se poté zpomalí až do zastavení.

Je-li nastavená rychlost či sklon kdykoli během tréninku příliš vysoký nebo příliš nízký, nastavení lze přeskočit stiskem tlačítka Rychlost [SPEED] nebo Sklon [INCLINE]; pokud však začne další úsek tré-

ninku, trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek. **Pokud se rychlost nebo sklon trenažéru mění během tréninku ručně, bude to mít vliv na dobu trvání tréninku a počet metrů převýšení.**

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Trénink restartujete stisknutím tlačítka Start. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Jakmile začne další úsek tréninku, trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.

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

4. Na displejích sledujte svůj pokrok.

V režimu náhodného tréninku konzola nabízí sedm zobrazovacích režimů. Požadovaný zobrazovací režim lze vybrat opakovaným stiskem tlačítka Režim zobrazení [DISPLAY MODE] a Zvětšit/-zmenšit [DISPLAY ZOOM]. Na displeji lze zobrazit zbývajíc čas tréninku, uraženou vzdálenost, rychlost pásu, sklon stoupání trenažéru, přibližný počet spálených kalorií za hodinu, počet zdoláných výškových metrů, přibližný počet spálených kalorií, uplynulý čas, animaci běžec a absolvovanou trasu.

Postup nastavení kontrastu displeje je popsán v oddíle INFORMAČNÍ REŽIM na straně 19.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 15.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 15.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 15.

POUŽÍVÁNÍ KARTY iFIT

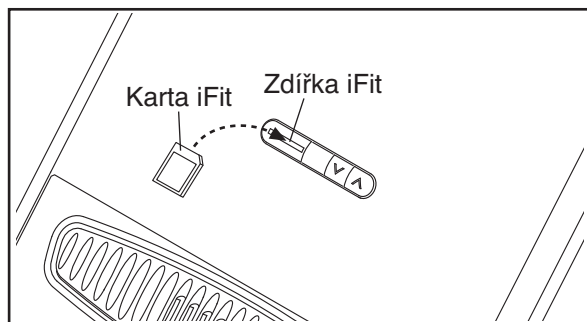
Karty iFit lze zakoupit kdykoliv, viz informace na obalu tohoto návodu.

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz krok 1 na straně 14.

2. Vložte kartu iFit a zvolte trénink.

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



Poté vyberte trénink iFit stiskáním tlačítka pro zvýšení nebo snížení iFit. Po výběru tréninku iFit se na displeji zobrazí trasa stezky na úbočí hory. Kromě toho se na displeji zobrazí jméno, maximální stoupání, doba trvání, a nastavení maximální rychlosti během tréninku.

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

3. Spusťte běžecký pás.

Stisknutím tlačítka Start zahajte trénink. Za okamžik po stisknutí tlačítka se trenažér automaticky nastaví na první rychlost a nastavení sklonu při tréninku. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

Tréninkem vás provede hlas osobního trenéra. Trénink iFit funguje stejně jako náhodný trénink (viz krok 3 na straně 17).

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

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Trénink restartujete stisknutím tlačítka Start. Běžecký pás se začne pohybovat. Při zahájení dalšího úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

4. Na displejích sledujte svůj pokrok.

V režimu tréninku iFit konzola nabízí tři zobrazovací režimy. Požadovaný zobrazovací režim lze vybrat opakovaným stiskem tlačítka Režim zobrazení [DISPLAY MODE]. Na displeji lze zobrazit zbývající čas tréninku, uraženou vzdálenost, rychlost pásu, sklon stoupání trenažéru, přibližný počet spálených kalorií za hodinu, počet zdolných výškových metrů a přibližný počet spálených kalorií.

Stiskem tlačítek Zvětšit/zmenšit [DISPLAY ZOOM] lze provádět přiblížení nebo oddálení pohledu.

5. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 15.

6. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 15.

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

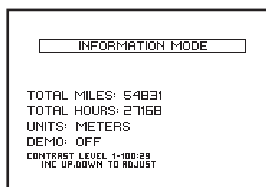
INFORMAČNÍ REŽIM

Konzola je vybavena informačním režimem, který znamená celkovou vzdálenost, kterou běžecký pás urazil, a celkový počet hodin používání trenažéru s nastavením sklonu. Informační režim také umožňuje volit mezi metrickými nebo anglosaskými měrnými jednotkami a zapínání a vypínání demorežimu displeje. Upravit lze také kontrast displeje.

Informační režim vyberte přidržením tlačítka Stop při vkládání klíče do konzoly a poté uvolněním tlačítka Stop. Je-li zvolen informační režim, na displeji se zobrazí následující informace:

Na displeji se zobrazí celkový počet hodin používání trenažéru a celkový počet mil/km uražených na běžecském trenažéru.

Na displeji se zobrazí vybraná měřicí jednotka. Chcete-li změnit měřicí jednotku, stiskněte tlačítko pro zvýšení rychlosti (Speed increase). Pro zobrazení vzdálenost v kilometrech vyberte METRIC (metrický). Pro zobrazení vzdálenost v mílech vyberte ENGLISH (britský).



Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na trenažéru v prodejně. Při vypnutém demorežimu bude konzola po zapojení síťového kabelu fungovat normálně, přepněte vypínač/spínač do polohy reset a vložte klíč do konzoly. Po vyjmutí klíče zůstane displej svítit, přestože tlačítka nebudou fungovat. Je-li vybrán informační režim, po zapnutí demo režimu se na displeji zobrazí ON. Pro zapnutí či vypnutí demorežimu stiskněte tlačítko pro snížení rychlosti (Speed decrease). Poznámka: Pokud je trenažér v demo režimu, sklon se automaticky zvýší na maximum.

Na displeji se zobrazí také úroveň kontrastu displeje. Kontrast lze upravit pomocí tlačítek Zvýšit sklon (Incline increase) a Snížit sklon (Incline decrease).

Informační režim opusťte vyjmutím klíče z konzoly.

POUŽÍVÁNÍ STEREOFONNÍHO ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím stereo reproduktorů je nutné zapojit do konzoly MP3 přehrávač, CD přehrávač nebo jiný osobní audiopřehrávač.

Vyhledejte audio kabel. Jeden konec zapojte do audio jacku poblíž reproduktorů. Poté zapojte audiokabel do konektoru na MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. **Ověřte, zda je audio-kabel zcela zasunut.**

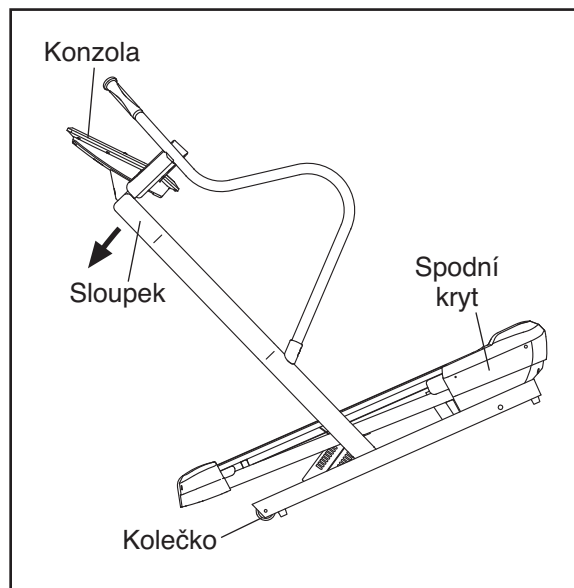
Dále stiskněte tlačítko Přehrát [PLAY] na MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. Poté nastavte hlasitost na osobním audiopřehrávači nebo stiskněte tlačítko (VOL) pro zvýšení a snížení hlasitosti na konzole.

Pokud používáte CD přehrávač a přeskokování CD, nastavte CD přehrávač místo na konzole na podlaze nebo jiné rovné ploše.

PŘEMÍSTOVÁNÍ TRENAŽÉRU

Před přemístěním trenažéru s nastavitelným sklonem vložte klíč do konzoly, zvyšte sklon na maximum, vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel.

Vzhledem k velikosti a hmotnosti trenažéru jsou pro jeho přemístění zapotřebí dvě nebo tři osoby. Pevně uchopte sloupek poblíž konzoly. Trenažér naklopte dozadu tak, aby se volně pohyboval na kolečkách. **POZOR:** Aby nedošlo ke zranění osob nebo poškození trenažéru, trenažér nezvedejte za spodní plastový kryt. Netahejte za konzolu. S trenažérem popojíždějte opatrně na kolečkách na požadované místo a pak ho spusťte na rovnou plochu. **POZOR:** Pro snížení rizika poranění při přemísťování trenažéru postupujte s nejvyšší opatrností. Nepokoušejte se s trenažérem pohybovat na nerovném povrchu.

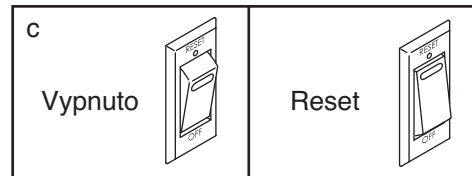


ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

PROBLÉM: Zařízení nelze zapnout

- ŘEŠENÍ:**
- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen do řádně uzemněné zásuvky (viz strana 12). Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
 - Po zapojení síťového kabelu zkontrolujte, zda je do konzoly vložen klíč.
 - Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu běžeckého trenažeru u síťového kabelu. Pokud vypínač vyčnívá, jak je znázorněno na ilustraci, je vypnutý. Vypínač lze resetovat vyčkáním pěti minut a zatlačením zpět.



PROBLÉM: Napájení se během používání vypíná

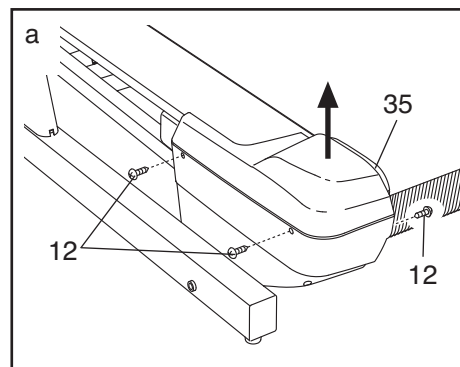
- ŘEŠENÍ:**
- Zkontrolujte vypínač (viz výkres výše). Pokud se vypínač rozpojil, vyčkejte pět minut a poté jej zatlačte zpět.
 - Ověřte, zda je síťový kabel zapojen. Je-li síťový kabel zapojen, odpojte jej, vyčkejte pět minut a poté jej znovu zapojte.
 - Odstraňte klíč z konzoly. Vložte klíč znovu do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

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

- ŘEŠENÍ:**
- Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje stále svítí, vypněte demorežim podle postupu v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 19.

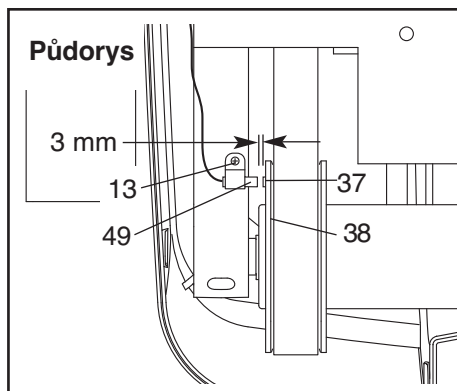
PROBLÉM: Displeje konzoly nefungují správně

- ŘEŠENÍ:**
- Vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Poté odstraňte všechny tři vyobrazené šrouby #8 x 1/2" (12). Nadzvedněte levý kryt válce (35).



Vyhledejte jazýčkový spínač (49) a magnet (37) na levé straně kladky (38). Otáčejte kladkou, dokud magnet nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem.

Ověřte, zda mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm. Podle potřeby povolte upínací šroub #8 x 3/4" (13), mírně posuňte jazýčkový spínač a poté šroub opět utáhněte. Levý kryt válce (není zobrazen) znovu upevněte a trenažér na pár minut spusťte pro kontrolu správného údaje rychlosti.



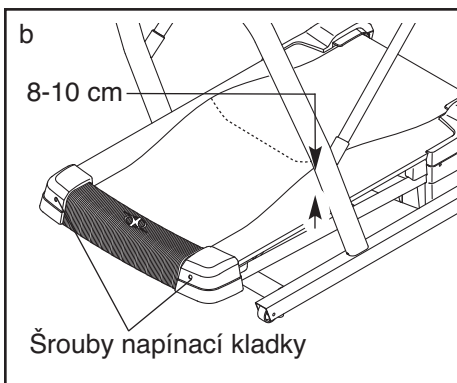
PROBLÉM: Sklon trenažéru se nemění správně

ŘEŠENÍ: a. Přidržte stisknuté tlačítko Stop [STOP] a Zvýšit rychlost [SPEED], vložte klíč do konzoly, a poté uvolněte tlačítko Stop a Zvýšit rychlost. Znovu stiskněte tlačítko Stop. Poté stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu svahu [INCLINE]. Trenažér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu a poté vrátí na minimální úroveň. Tím se systém sklonu znovu nakalibruje. Pokud není sklon kalibrován, znovu stiskněte tlačítko Stop, a pak znovu stiskněte tlačítko Zvýšit sklon (Incline increase) nebo Snížit sklon. Po dokončení kalibrace sklonu vyjměte klíč z konzoly.

PROBLÉM: Běžecský pás se při chůzi na něm zpomalí

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

b. Pokud je běžecský pás utažen příliš, výkon trenažéru se může snížit a běžecský pás se může poškodit. Vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecský pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžecského pásu o 8 až 10 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecský pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a spusťte trenažér na pár minut. Opakujte až do řádného utažení běžecského pásu.

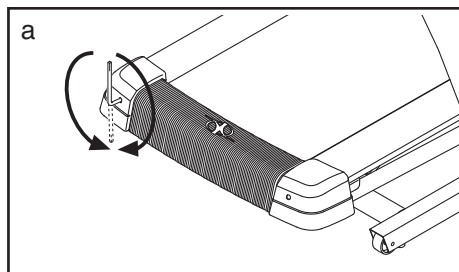


c. Pokud se běžecský pás po chůzi na něm stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu této příručky.

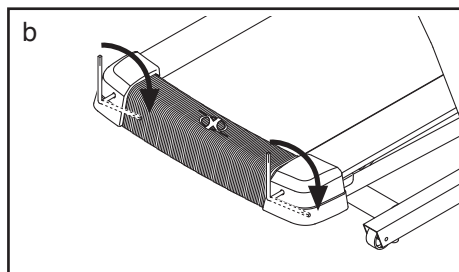
PROBLÉM: Běžecový pás není vystředěný nebo při chůzi na něm klouže

ŘEŠENÍ:

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



- b. Pokud běžecový pás při chůzi na něm klouže, nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecový pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžecového pásu o 8 až 10 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecový pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a opatrnou chůzí po několik minut zkontrolujte trenažér. Opakujte až do řádného utažení běžecového pásu.



POKYNY PRO CVIČENÍ

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

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

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

INTENZITA CVIČENÍ

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

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

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

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

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

POKYNY PRO TRÉNINK

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

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

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

FREKVENCE CVIČENÍ

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

NÁVRH NA PROTAHOVÁNÍ

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

1. Protahování dotykem prstů

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

2. Protahování kolenních šlach

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

3. Protahování lýtek/Achillovy šlachy

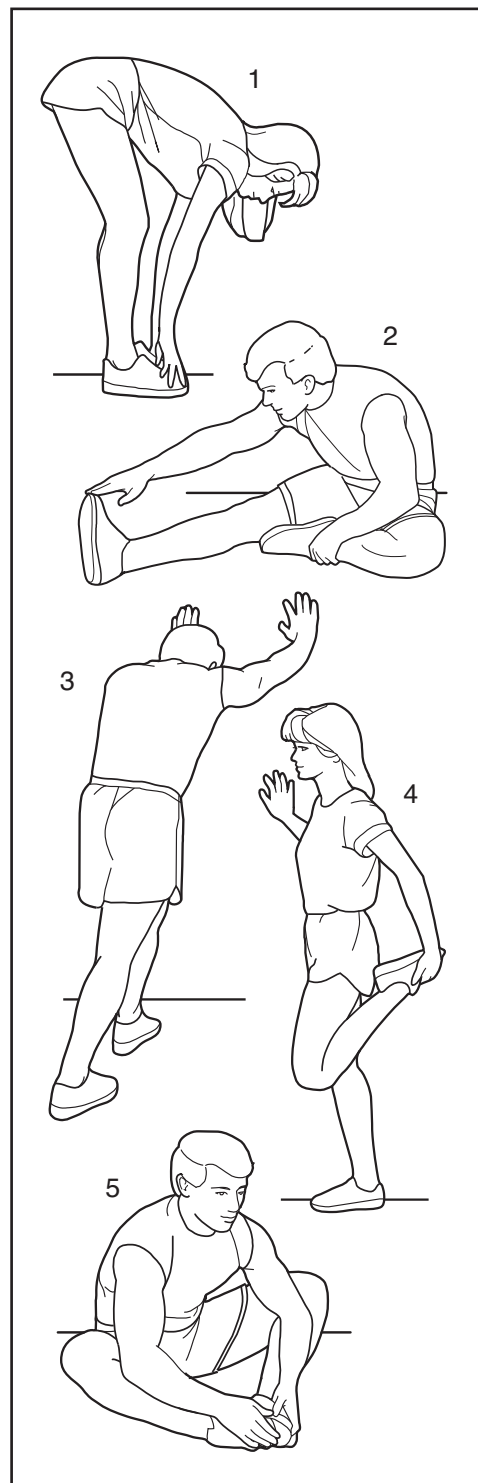
S jednou nohou před druhou se natahujte dopředu a opřete se rukama o stěnu. Mějte zadní nohu rovnou a zadní chodidlo rovně na podlaze. Pokrčte přední nohu, nakloňte se dopředu a přesuňte boky ke stěně. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Pro další protažení Achillových šlach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

4. Protahování čtyřhlavého svalu stehenního

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

5. Protahování vnitřního lýtka

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



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

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	36	Šroub #8 x 3/4"	51	1	Levá zadní výstelka
2	4	Samořezný šroub #8 x 1"	52	1	Rám
3	4	Šroub 3/8" x 3 1/2"	53	1	Deska spodního krytu
4	2	Šroub 3/8" x 2 1/2"	54	1	Levá přední výstelka
5	1	Vodič motoru sklonu	55	1	Přední spodní kryt
6	4	Šroub 5/16" x 3/4"	56	1	Horní kryt motoru sklonu
7	2	Šroub 3/8" x 5"	57	1	Spodní kryt motoru sklonu
8	2	Matice 3/8"	58	1	Pohon sklonu
9	8	Hvězdicová podložka 3/8"	59	1	Spona kabelu
10	4	Šroub #6 x 1"	60	1	Elektronická deska
11	8	Samořezný šroub #8 x 3/4"	61	4	Plastový dotah
12	11	Šroub #8 x 1/2"	62	1	Deska s plošnými spoji
13	1	Upínací šroub #8 x 3/4"	63	1	Automat
14	4	Vodící šroub pásu	64	1	Motor pohonu
15	2	Šroub 1/4 x 1 1/2"	65	1	Odporový mechanismus
16	2	Šroub 5/16" x 1 3/4"	66	4	Pulzní deska
17	2	Šroub 5/16" x 1 3/4"	67	4	Pouzdro pulzní desky
18	2	Šroub 1/4" x 2 1/2"	68	2	Pulzní rukojeť
19	1	Šroub 3/8" x 1"	69	1	Levé madlo
20	1	Šroub 3/8" x 1 3/4"	70	1	Levý pulzní vodič
21	2	Šroub 3/8" x 4 1/4"	71	1	Pravý pulzní vodič
22	15	Šroub #8 x 1/2"	72	1	Kabel sloupku
23	5	Šroub motoru	73	1	Kryt konzoly
24	3	Hvězdicová podložka #8	74	1	Sloupek
25	4	Plochá podložka 1/4"	75	1	Pravé madlo
26	2	Stahovací páska	76	2	Kryt madla
27	4	Hvězdicová podložka 1/4"	77	2	Kolečko
28	4	Pojistná matice 3/8"	78	1	Základna
29	4	Matice 5/16"	79	4	Podložka nožky základny
30	15	Spona	80	4	Nožka základny
31	2	Plastové upevňovací prvky	81	2	Štítek s upozorněním
32	4	Šroub 1/4" x 1"	82	1	Výstražný štítek
33	1	Šestihranný klíč	83	2	Kryt základny
34	1	Imbusový klíč 5/32"	84	1	Konzola
35	1	Levý kryt válce	85	1	Ventilátor konzoly
36	1	Pravý kryt válce	86	1	Odkládací přihrádka
37	1	Magnet	87	1	Rozpěra příčné tyče
38	1	Hnací kladka/řemenice	88	1	Příčná tyč
39	1	Spodní kryt	89	1	Zemnicí kabel konzoly
40	2	Vodič pásu	90	1	Přístupová dvířka
41	1	Běžecská plošina	91	1	Klíč/spona
42	1	Běžecský pás	92	2	Štítek plošiny
43	1	Napínací kladka	93	1	Motorový pás
44	1	Přední kryt	94	1	Levý info štítek
45	1	Napájecí šňůra	95	1	Pravý info štítek
46	1	Zásuvka	96	1	Pravá zadní výstelka
47	1	Spodní kryt	97	1	Pravá přední výstelka
48	1	Vypínač/jistič	98	2	Stahovací pásek na kabel 8"
49	1	Jazyčkový spínač	99	8	Lanko 8"
50	1	Upínadlo jazyčkového spínače	100	3	Kruhová průchodka

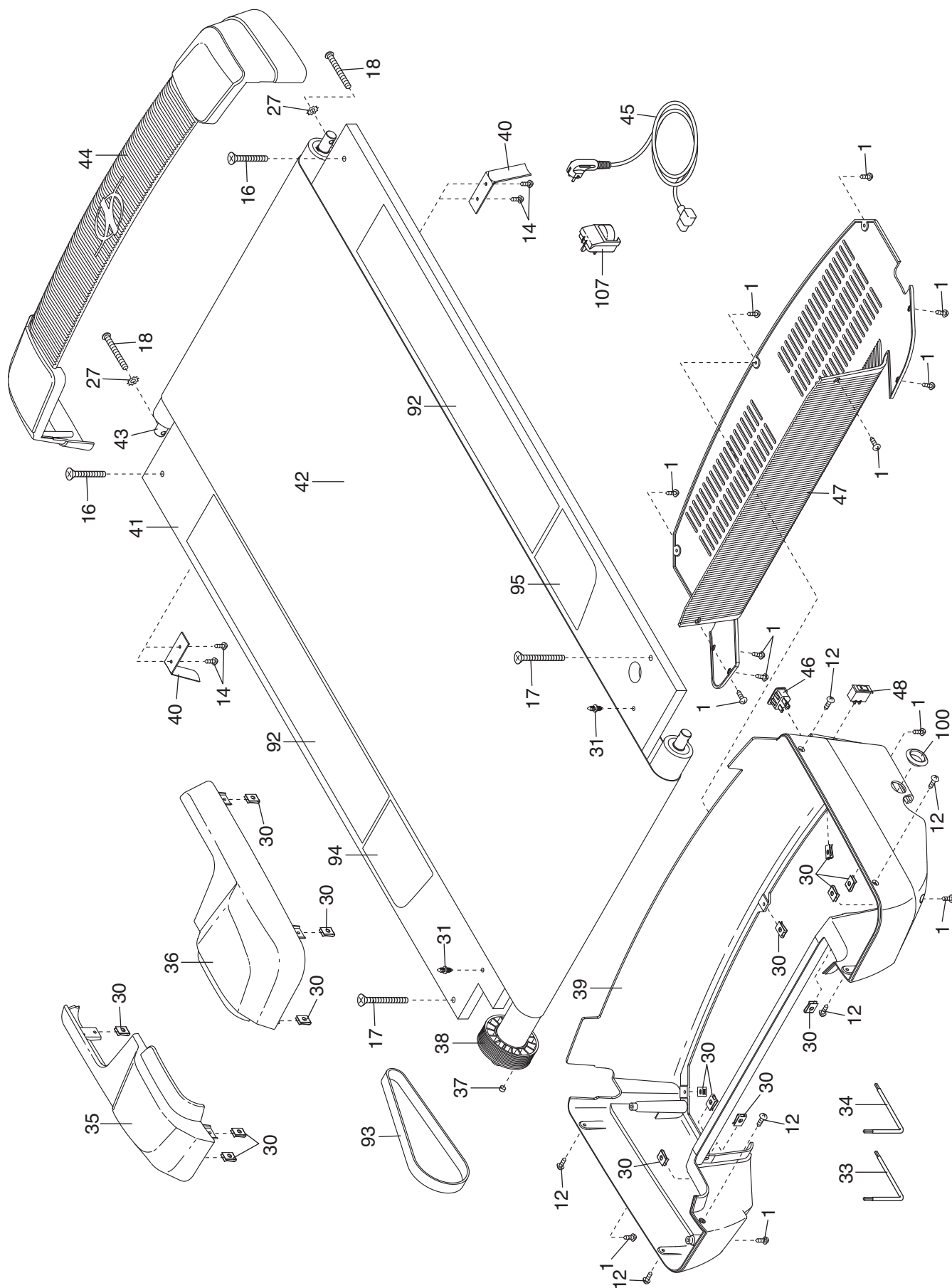
Kód Množství Popis

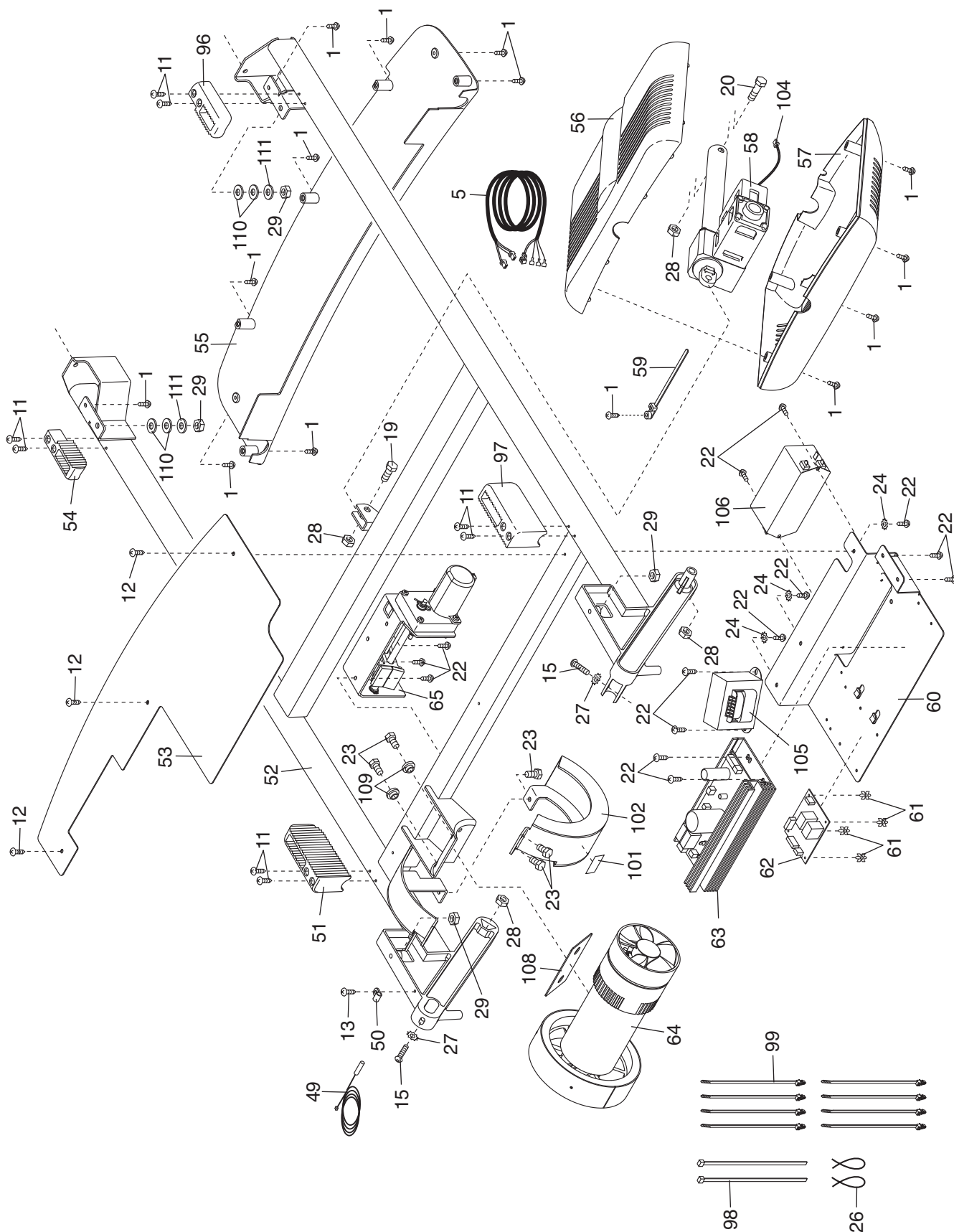
101	1	Varovný štítek
102	1	Kryt motoru
103	1	Audio kabel
104	1	Kabel snímače sklonu
105	1	Trafo
106	1	Filtr

Kód Množství Popis

107	1	Adaptér síťového kabelu
108	1	Štítek hnacího motoru
109	2	Izolátor hnacího motoru
110	4	Pryžová podložka
111	2	Plochá podložka 5/16"
*	—	Návod k obsluze

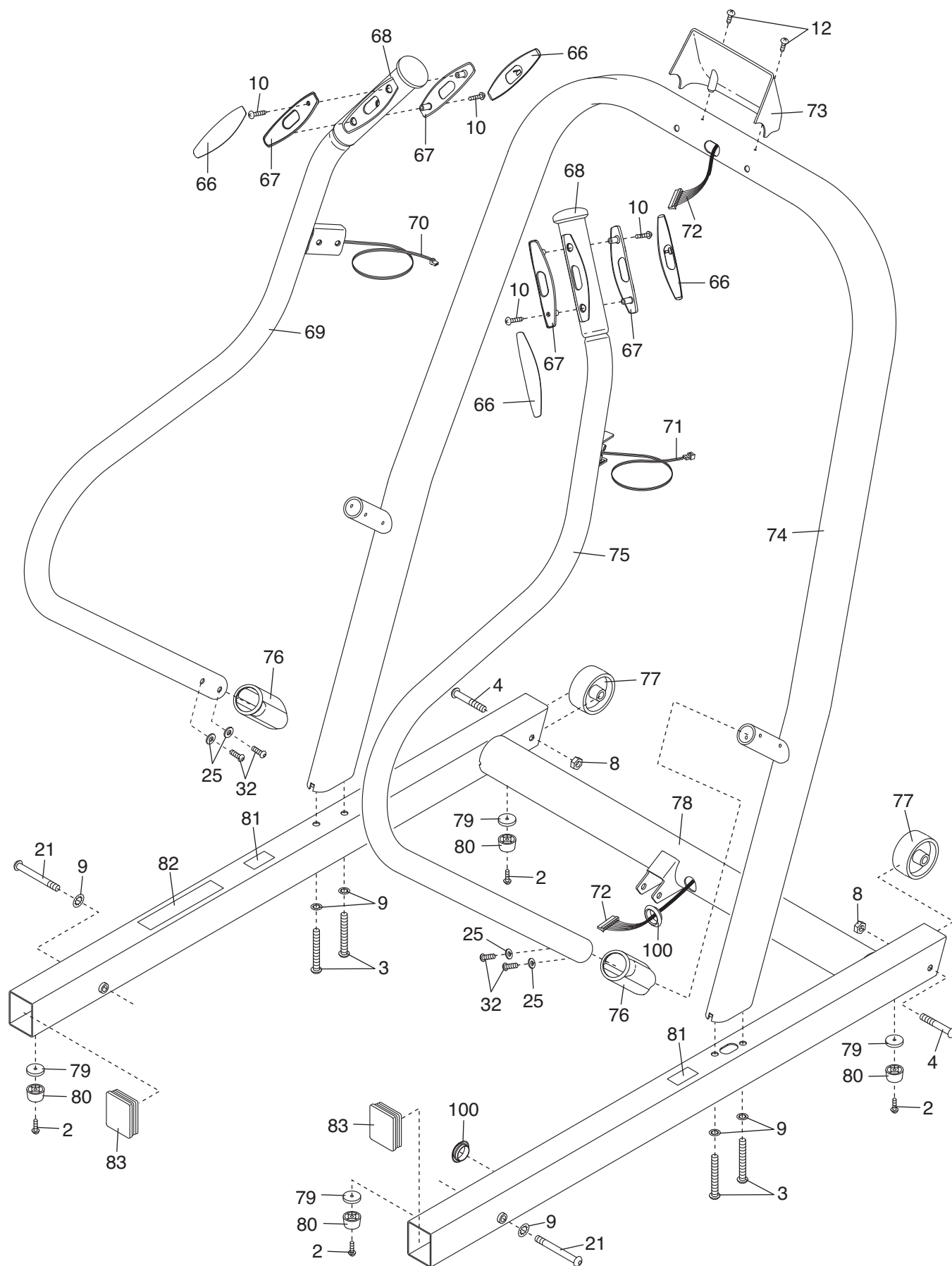
Poznámka: Technické údaje podléhají změnám bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně této příručky. *Tyto díly nejsou znázorněny.





ROZLOŽENÝ VÝKRES C—č. modelu NETL15708.0

R0910A



OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

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

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

INFORMACE O RECYKLACI

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

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

