

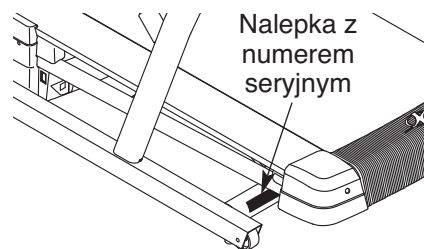
NordicTrack[®]

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

Nr modelu NETL15708.0

Nr seryjny _____

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



INSTRUKCJA OBSŁUGI



PYTANIA?

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

Odwiedź naszą stronę:
www.iconsupport.eu

UWAGA

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

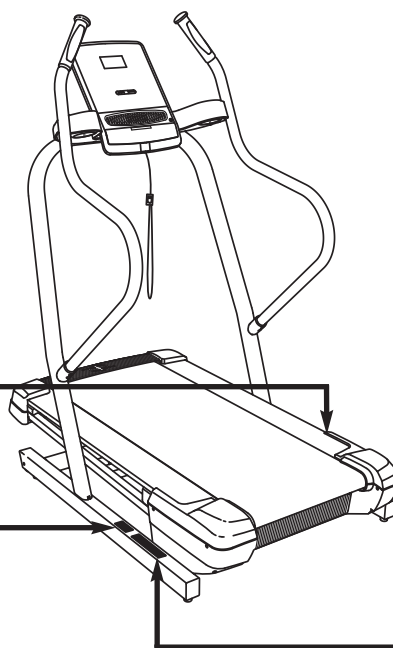
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZANIE NAKLEJEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	5
MONTAŻ	6
OBSŁUGA I REGULACJA	12
JAK PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ Z POCHYLNIĄ	20
WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK	21
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	24
LISTA CZĘŚCI	26
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	28
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

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



⚠ OSTRZEŻENIE:

Należy zadbać o zabezpieczenie siebie i osób postronnych przed poważnymi urazami ciała. Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz:



- Podczas uruchamiania i zatrzymywania bieżni stawać tylko na bocznych szynach.

- Zmieniać prędkość w małych przyrostach.

- Trzymać się uchwytów, aby zabezpieczyć się przed upadkiem, i podczas działania bieżni zawsze mieć założony zacisk zabezpieczający.

- Zatrzymać się w razie odczucia osłabienia, zawrotów głowy lub braku oddechu.

- Dokładnie zamknąć zatrzask zamykający bieżnię w pozycję przechowywania przed jej przemieszczaniem lub odstawieniem w pozycję przechowywania.

- Przed złożeniem bieżni w pozycję przechowywania zmniejszyć nachylenie do najniższego położenia.



- Nigdy nie zezwalać dzieciom na przebywanie na lub w pobliżu bieżni.

- Wyjąć klucz, gdy bieżnia nie jest używana.



- Nie zbliżać ubrań, palców i włosów do poruszającego się pasa.

- Nigdy nie podejmować prób wykonywania regulacji lub napraw, gdy pas jest w ruchu.



- Podczas używania bieżni zawsze mieć założone sportowe obuwie.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

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

1. Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń porozum się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
2. Na właścicielu maszyny bieżni z pochylnią spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
3. Korzystaj z bieżni z pochylnią tylko w sposób zgodny z opisem.
4. Umieść bieżnię na równej powierzchni zachowując przynajmniej 2,5 m wolnego miejsca za nią i 0,5 m po bokach. Nie umieszczaj bieżni z pochylnią w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. Aby uniknąć uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią z pochylnią umieść matę.
5. Trzymaj bieżnię z pochylnią w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni z pochylnią w garażu, na zadaszonym patio czy w pobliżu wody.
6. Nie używaj bieżni z pochylnią w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
7. Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią z pochylnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
8. Z bieżni z pochylnią mogą korzystać osoby o masie do 115 kg lub niższej.
9. Na bieżni z pochylnią może przebywać tylko jedna osoba.
10. W czasie korzystania z bieżni z pochylnią należy mieć na sobie odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni z pochylnią. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni z pochylnią na boso, w skarpetach czy w sandałach.*
11. Kabel zasilający (patrz strona 12) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
12. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, o średnicy 14 (1mm²) nie dłuższy niż 5 stóp (1,5m).
13. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagrzanych powierzchni.
14. Nigdy nie poruszaj pasa bieżni, kiedy zasilanie jest odłączone. Nie używaj bieżni z pochylnią, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia z pochylnią nie działa prawidłowo patrz: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na stronie 21).
15. Przed użyciem bieżni z pochylnią należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 14).
16. Nigdy nie uruchamiaj bieżni z pochylnią stojąc na pasie. Zawsze trzymaj się poręczy korzystając z bieżni z pochylnią.
17. Bieżnia z pochylnią może osiągać znaczne prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.

18. Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Różne czynniki, na przykład ruch użytkownika, mogą wpłynąć na dokładność odczytu tętna. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania zmian rytmu pracy serca.
19. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni z pochylnią. Zawsze wyjmuj klucz, odłączaj przewód zasilający i przesunąć resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny do pozycji „wyłącz”, gdy nie korzystasz z bieżni z pochylnią. (Por. rysunek na str. 5 w celu odnalezienia resetującego/wyłączającego wyłącznika).
20. Nie próbuj przesuwania bieżni z pochylnią przed ukończeniem jej montażu. (Patrz MONTAŻ na s. 6, oraz JAK SKŁADAĆ I PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ Z POCHYLNIĄ na s. 20). Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 45 funtów (20 kg), aby przemieszczać bieżnię z pochylnią.
21. Nie należy zmieniać pochylenia bieżni z pochylnią poprzez podkładanie pod nią jakichkolwiek przedmiotów.
22. Regularnie badaj i odpowiednio przykręcaj wszystkie elementy bieżni z pochylnią.
23. Nie wkładaj ani nie wrzucaj żadnych przedmiotów w żaden otwór bieżni z pochylnią.
24. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:**
Zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni z pochylnią oraz przed konserwacją i opisanymi w instrukcji procedurami regulacji zawsze wyjmuj z gniazdka kabel zasilania. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Inne czynności serwisowe niż opisane w tej instrukcji obsługi powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.
25. Bieżnia z pochylnią jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Bieżnia z pochylnią nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
26. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

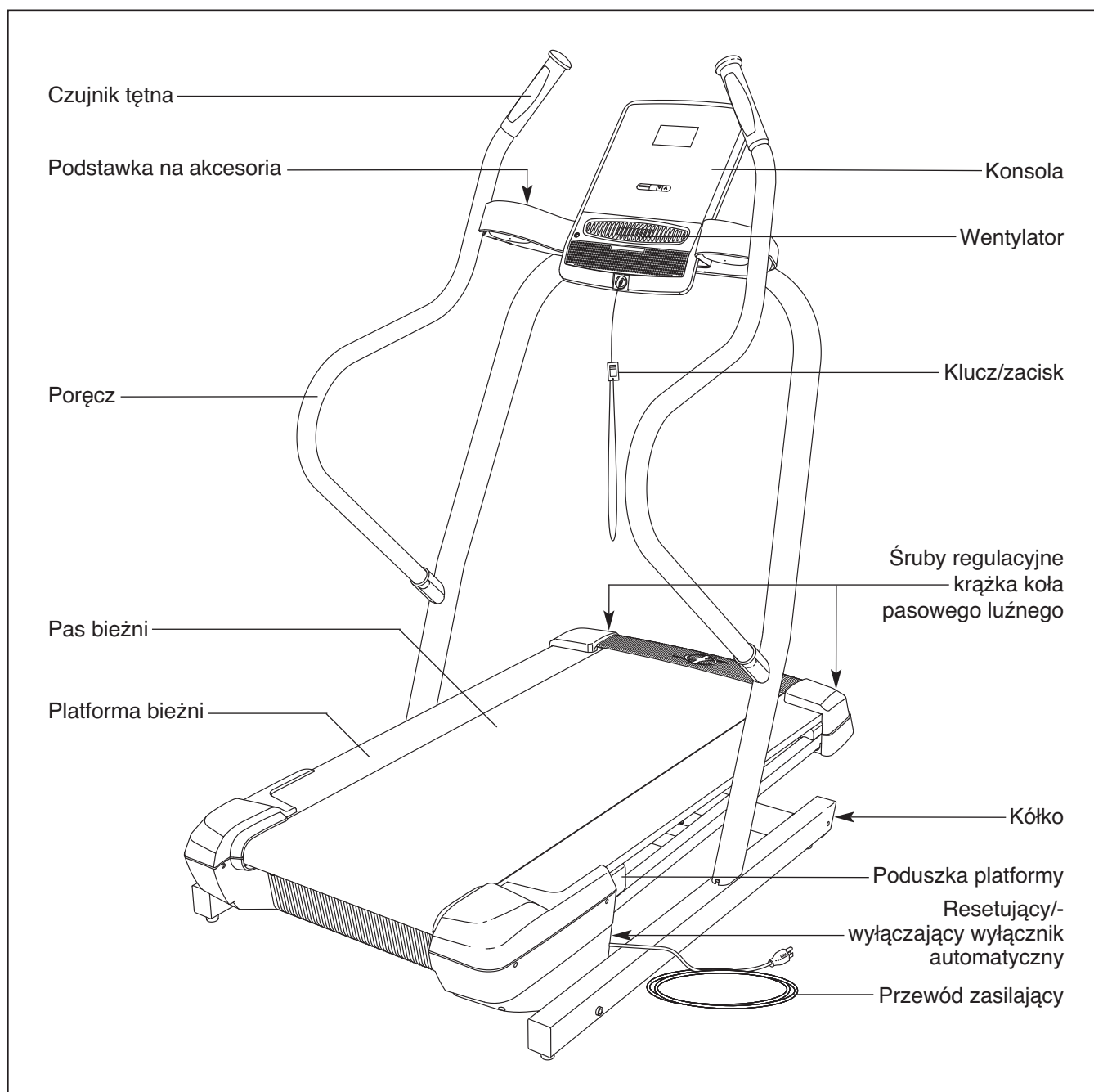
ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy, że wybrałeś rewolucyjną bieżnię z pochylnią NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE. Bieżnia z pochylnią INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE oferuje szereg funkcji, stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia w domu przyjemniejszymi i skuteczniejszymi.

Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z bieżni pochylnią. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu niniejszego podręcznika, prosimy o spo-

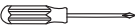
jrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

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

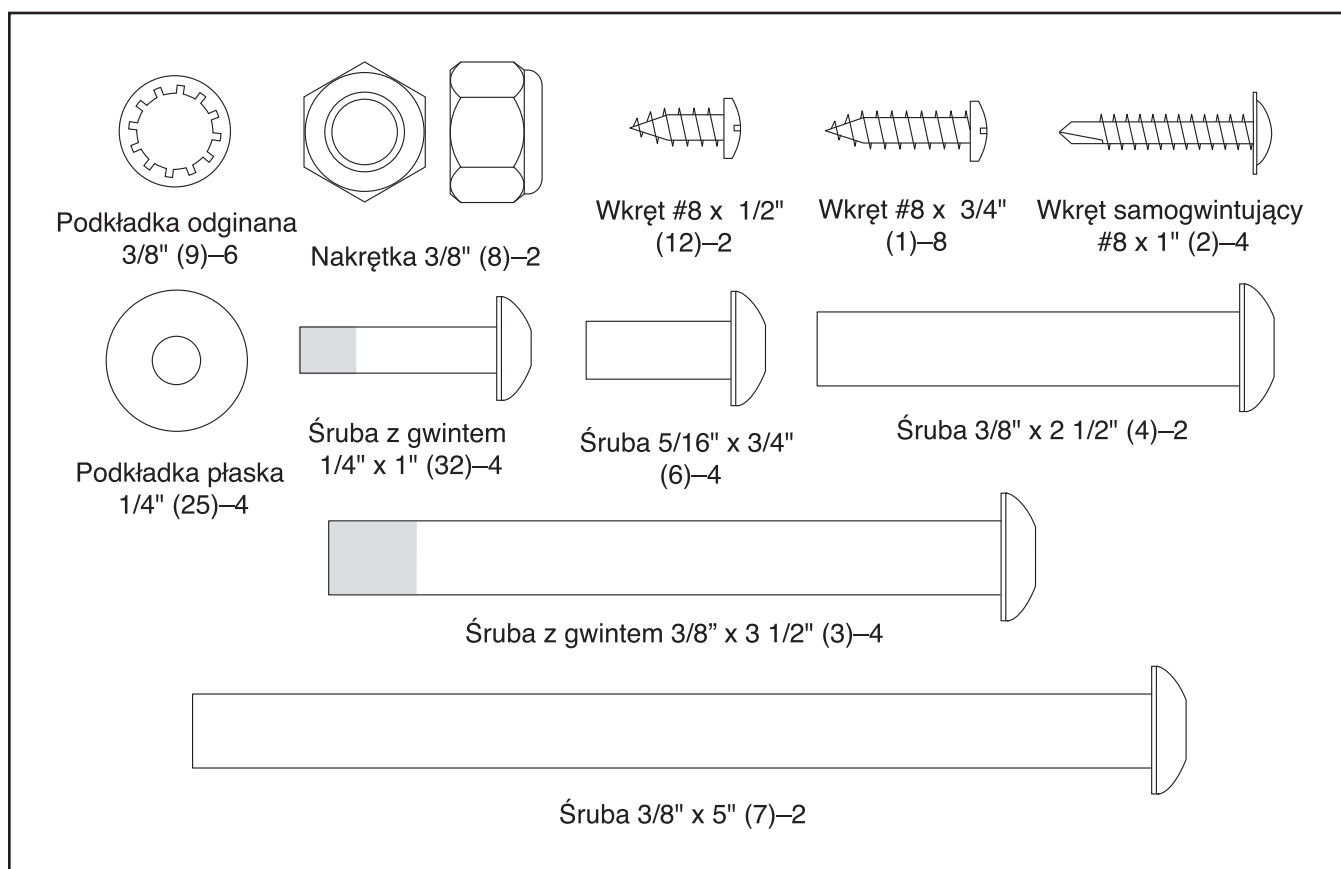


MONTAŻ

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

Do montażu będą potrzebne załączone klucze sześciokątne , własny śrubokręt krzyżakowy  i klucz nastawny .

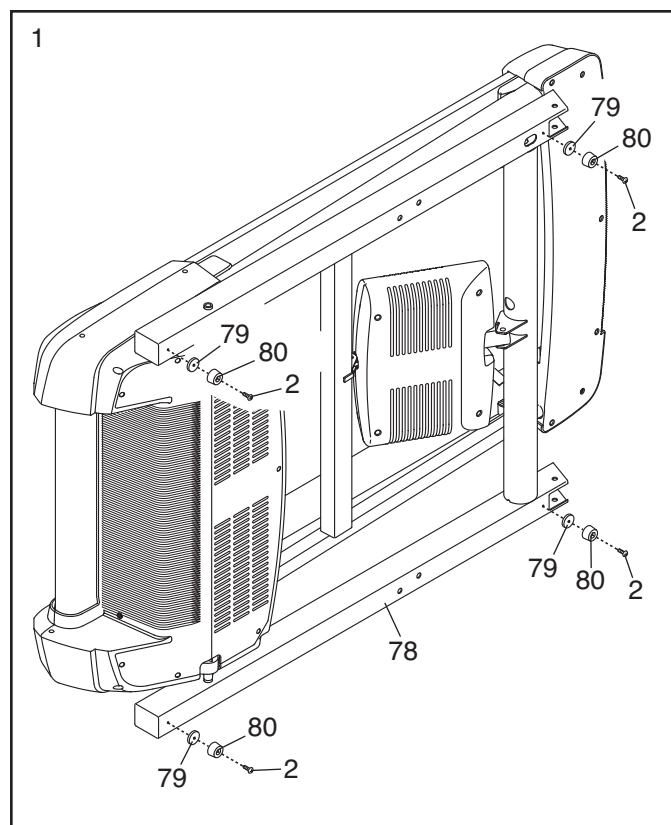
Posłuż się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części do montażu. Liczba w nawiasach pod każdym rysunkiem to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się na końcu niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli jakiejś części nie ma w torbie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



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

Z pomocą drugiej osoby przekręć ostrożnie bieżnię z pochylnią na jej lewy bok. Niech druga osoba przytrzyma bieżnię z pochylnią, aby uniemożliwić jej przewrócenie się.

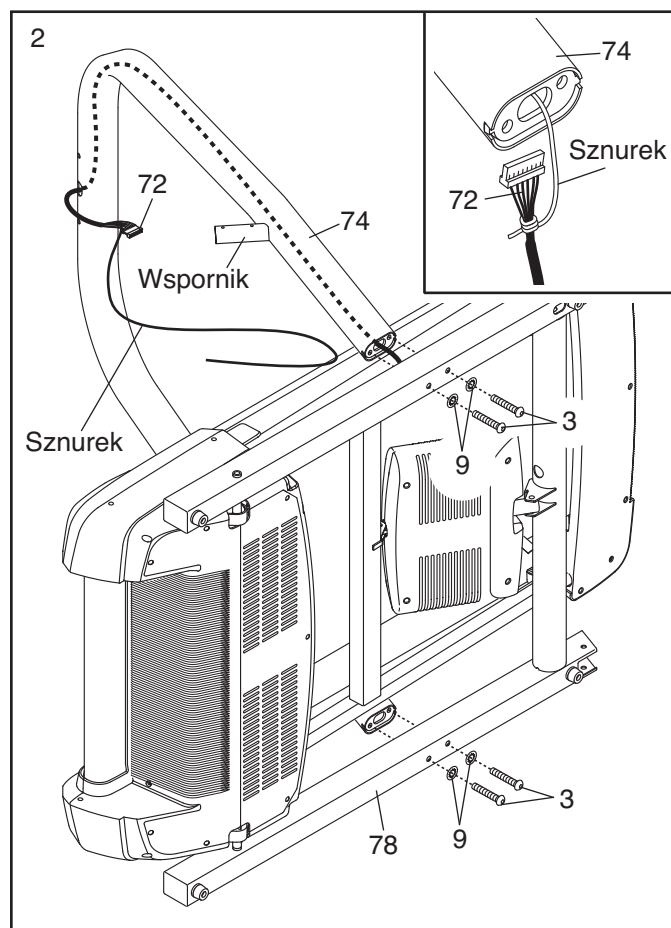
Przymocuj cztery stopki podstawy (80) i cztery rozpórki stopek podstawy (79) do podstawy (78) za pomocą czterech wkrętów samogwintujących #8 x 1" (2). **Uważaj, by nie dokręcić wkrętów zbyt mocno.**



2. Przytrzymaj wspornik (74) w pobliżu bieżni z pochylnią, z uchwytem na wsporniku umieszczonym tak, jak pokazano na rysunku.

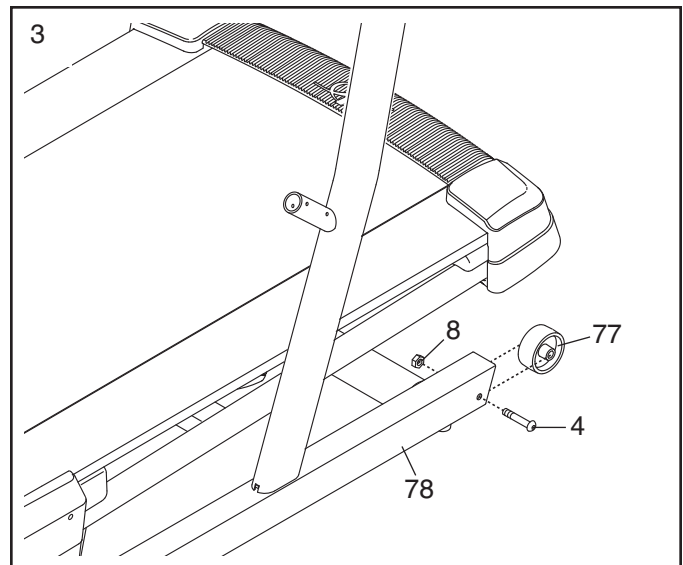
Por. rysunek w tekście. Zawiąż sznurek do przeciągnięcia przewodu we wsporniku (74) mocno wokół końca przewodu wspornika (72). Następnie ciągnij za drugi koniec sznurka do przeciągnięcia przewodu, aż przewód wspornika przejdzie całkowicie przez wspornik.

Przymocuj wspornik (74) do podstawy (78) za pomocą czterech śrub z gwintem 3/8" x 3 1/2" (3) i czterech podkładek odginanych 3/8" (9). **Założ wszystkie cztery śruby przed ich dokręceniem. Uważaj, aby nie przycisnąć przewodu wspornika (72).**



3. Z pomocą drugiej osoby ostrożnie przekręć bieżnię z pochylnią, aby podstawa (78) znalazła się płasko na podłodze.

Przymocuj kółko (77) z każdej strony podstawy (78) za pomocą śruby $3/8"$ x $2\ 1/2"$ (4) i nakrętki $3/8"$ (8) (pokazano tylko z jednej strony).

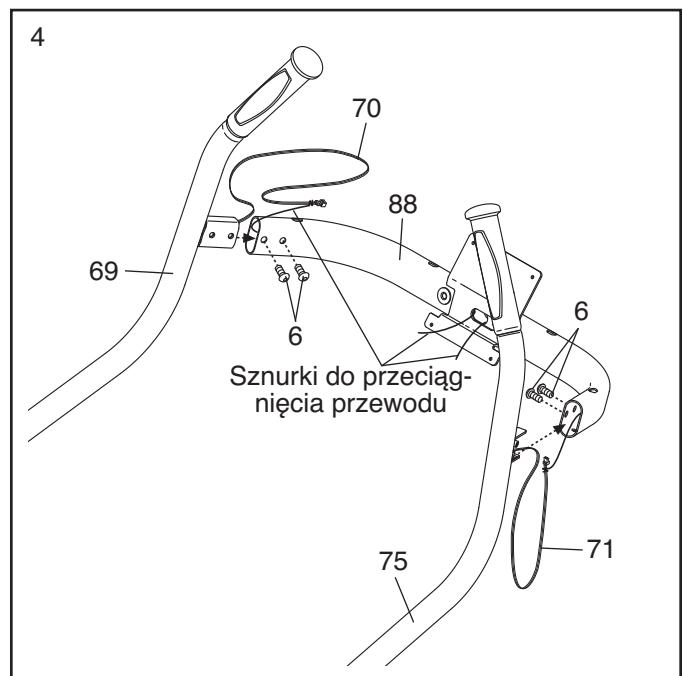


4. Niech druga osoba przytrzyma lewą poręcz (69) w pobliżu kabłąka (88). Odnajdź przewód do przeciągnięcia przewodu wewnątrz kabłąka. Przywiąż sznurek do przeciągnięcia przewodu wokół lewego przewodu czujnika tętna (70).

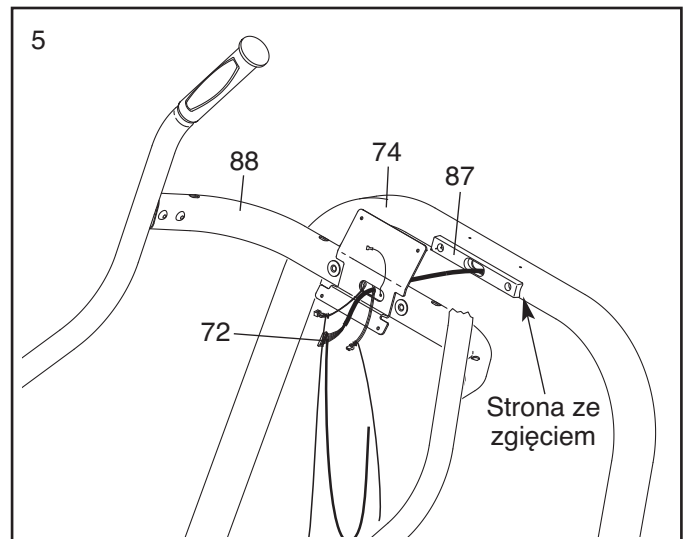
Ciągnij za drugi koniec przewodu, aż lewy przewód czujnika tętna (70) będzie wystawał z otworu pośrodku kabłąka (88). Jednocześnie wślij lewą poręcz (69) do kabłąka. **Upewnij się, że nie przyciskasz lewego przewodu czujnika tętna.**

Przymocuj lewą poręcz (69) do kabłąka (88) za pomocą dwóch śrub $5/16"$ x $3/4"$ (6); **nie dokręcaj jeszcze całkowicie śrub.**

Powtórz tę czynność z prawą poręczą (75) i prawym przewodem czujnika tętna.



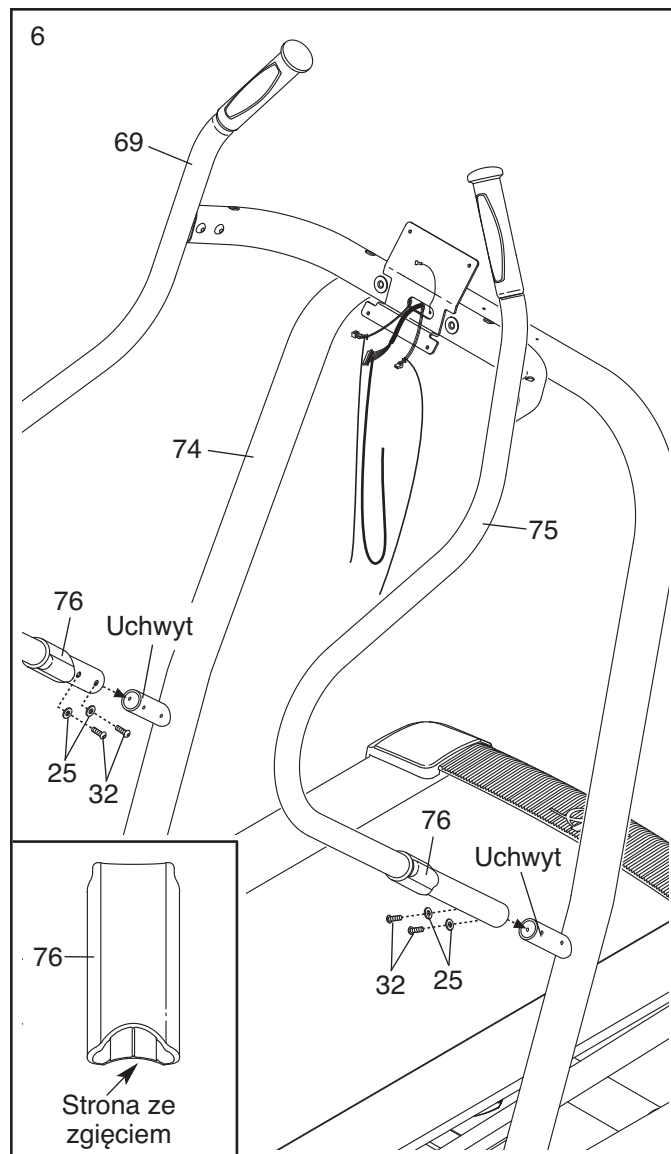
5. Przytrzymaj rozpórkę kabłąka (87) w pobliżu wspornika (74). **Upewnij się, że zgięta strona kabłąka jest skierowana w stronę wspornika.** Niech druga osoba przytrzyma kabłąk (88) w pobliżu wspornika. Przełóż przewód wspornika (72) przez rozpórkę kabłąka i przez kabłąk.



6. Wsłiżnij dwie osłony poręczy (76) na dolne końce lewej i prawej poręczy (69, 75). **Por. rysunek w tekście. Upewnij się, że zgięty koniec każdej z osłon poręczy skierowany jest w stronę wspornika (74).**

Wsłiżnij dolne końce poręczy (69, 75) na uchwyty na wsporniku (74).

Przymocuj każdą z poręczy (69, 75) do wspornika (74) za pomocą dwóch śrub z gwintem $1/4" \times 1"$ (32) i dwóch podkładek płaskich $1/4"$ (25); **nie dokręcaj jeszcze całkowicie śrub z gwintem.**



7. Przytrzymaj rozpórkę kabłąka (87) w pobliżu wspornika (74). **Upewnij się, że zgięta strona kabłąka jest skierowana w stronę wspornika.** Przełóż przewód wspornika (72) przez rozpórkę kabłąka i przez kabłąk (88).

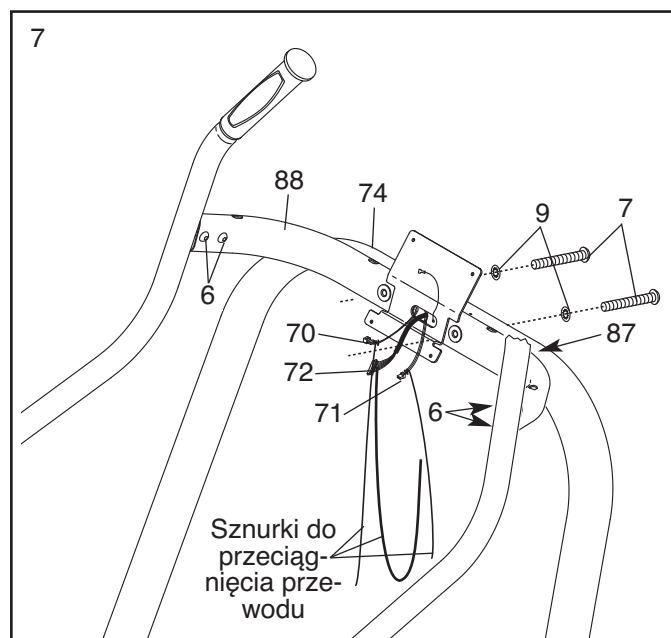
Przymocuj kabłąk (88) i rozpórkę kabłąka (87) do wspornika (74) za pomocą dwóch śrub $3/8" \times 5"$ (7) i dwóch podkładek odginanych $3/8"$ (9).

Mocno dokręć śruby.

Usuń sznurki do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika (72) i przewodów czujnika tężna (70, 71).

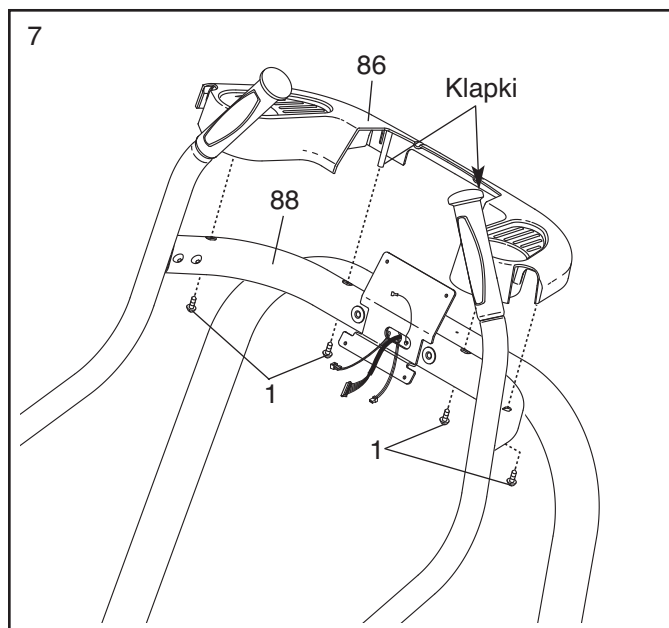
Mocno dokręć śruby $5/16" \times 3/4"$ (6).

Por. etap 6. Mocno dokręć śruby z gwintem $1/4" \times 1"$ (32) i wsłiżnij osłony poręczy (76) w dół na śruby i do samego wspornika (74).



7. Wsłóż podstawkę na akcesoria (86) na kabłąk (88). Częściowo włoż dwie wskazane klapki, a następnie częściowo włoż pozostałe klapki. Następnie włoż całkowicie wszystkie klapki. **Upewnij się, aby nie złamać kłapek.**

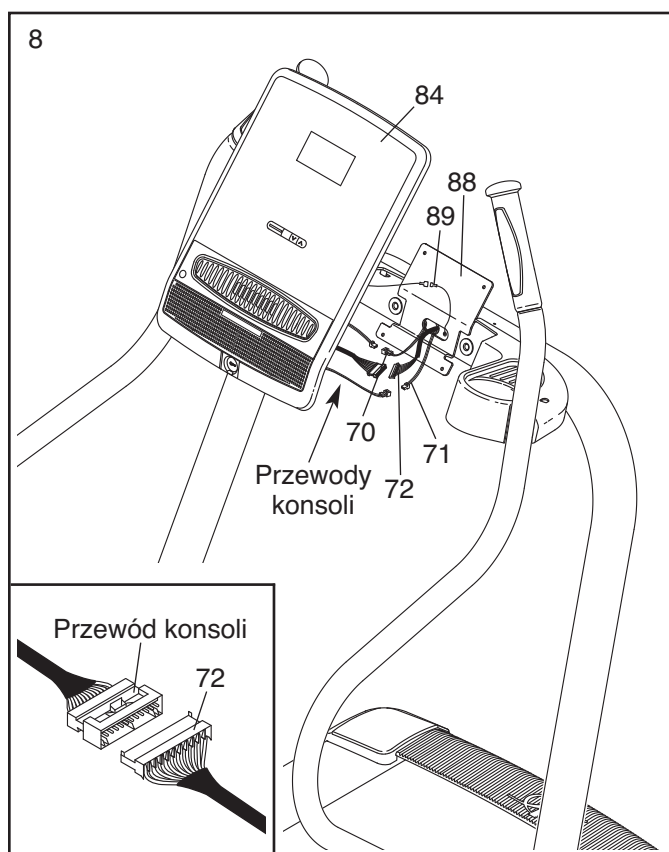
Przymocuj podstawkę na akcesoria (86) do kabłąka (88) za pomocą czterech wkrętów #8 x 3/4" (1). **Założ wszystkie cztery wkręty przed ich dokręceniem. Nie dokręcaj zbyt mocno wkrętów.**



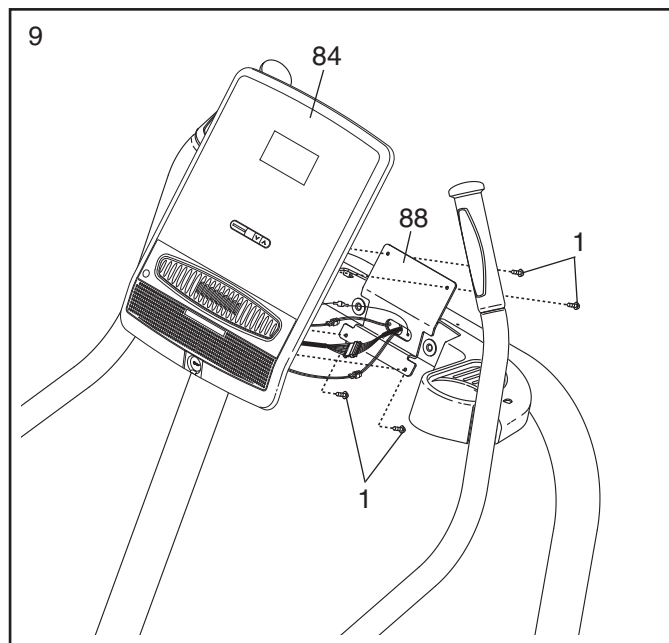
8. Niech druga osoba przytrzyma konsolę (84) w pobliżu kabłąka (88).

Przyłącz przewód wspornika (72), lewy i prawy przewód czujnika tętna (70, 71) i przewód uziomowy konsoli (89) do przewodów wystających z konsoli (84). **Por. rysunek w tekście. Złącza powinny wśliznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **Jeśli złącza nie są połączone poprawnie, konsola może zostać uszkodzona po włączeniu zasilania.**

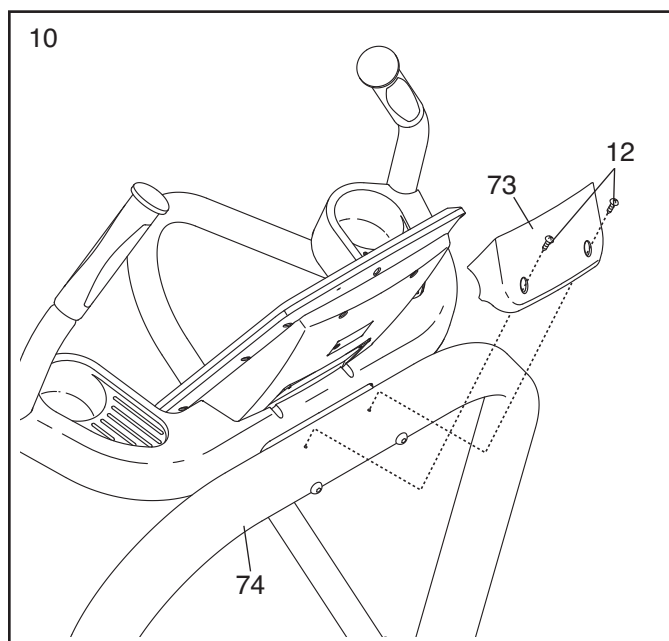
Włóż zwisający przewód do konsoli (84).



9. Przymocuj konsolę (84) do płyty na kabłąku (88) za pomocą czterech wkrętów #8 x 3/4" (1).
Uważaj, aby nie przycisnąć żadnych przewodów. Włóż wszystkie cztery wkręty przed ich dokręceniem. Nie dokręcaj zbyt mocno wkrętów.



10. Przymocuj osłonę konsoli (73) do górnej części wspornika (74) za pomocą dwóch wkrętów #8 x 1/2" (12). **Nie dokręcaj zbyt mocno wkrętów.**



11. **Upewnij się przed użyciem bieżni z pochylnią, że wszystkie części są dobrze przykręcone.** Przechowuj załączone klucze sześciokątne w bezpiecznym miejscu. Jednego z kluczy sześciokątnych używa się do regulacji pasa bieżni (por. s. 22 i 23). **Aby zabezpieczyć podłogę lub dywan, podłóż matę pod bieżnię z pochylnią.**

OBSŁUGA I REGULACJA

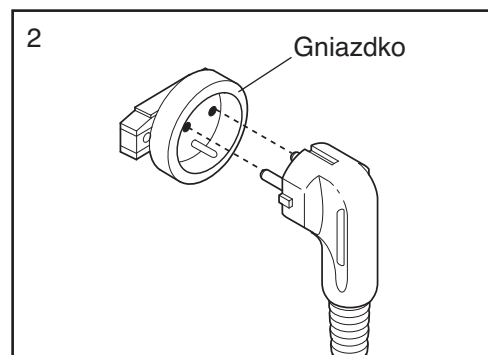
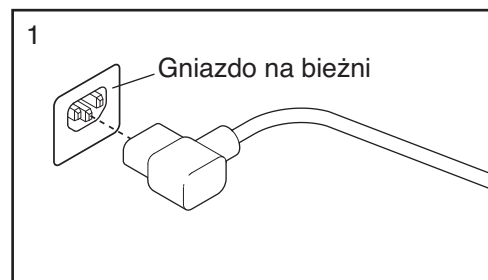
FABRYCZNIE NAOLIWIONY PAS BIEŻNI

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

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA PRZEWOD ZASILAJĄCY

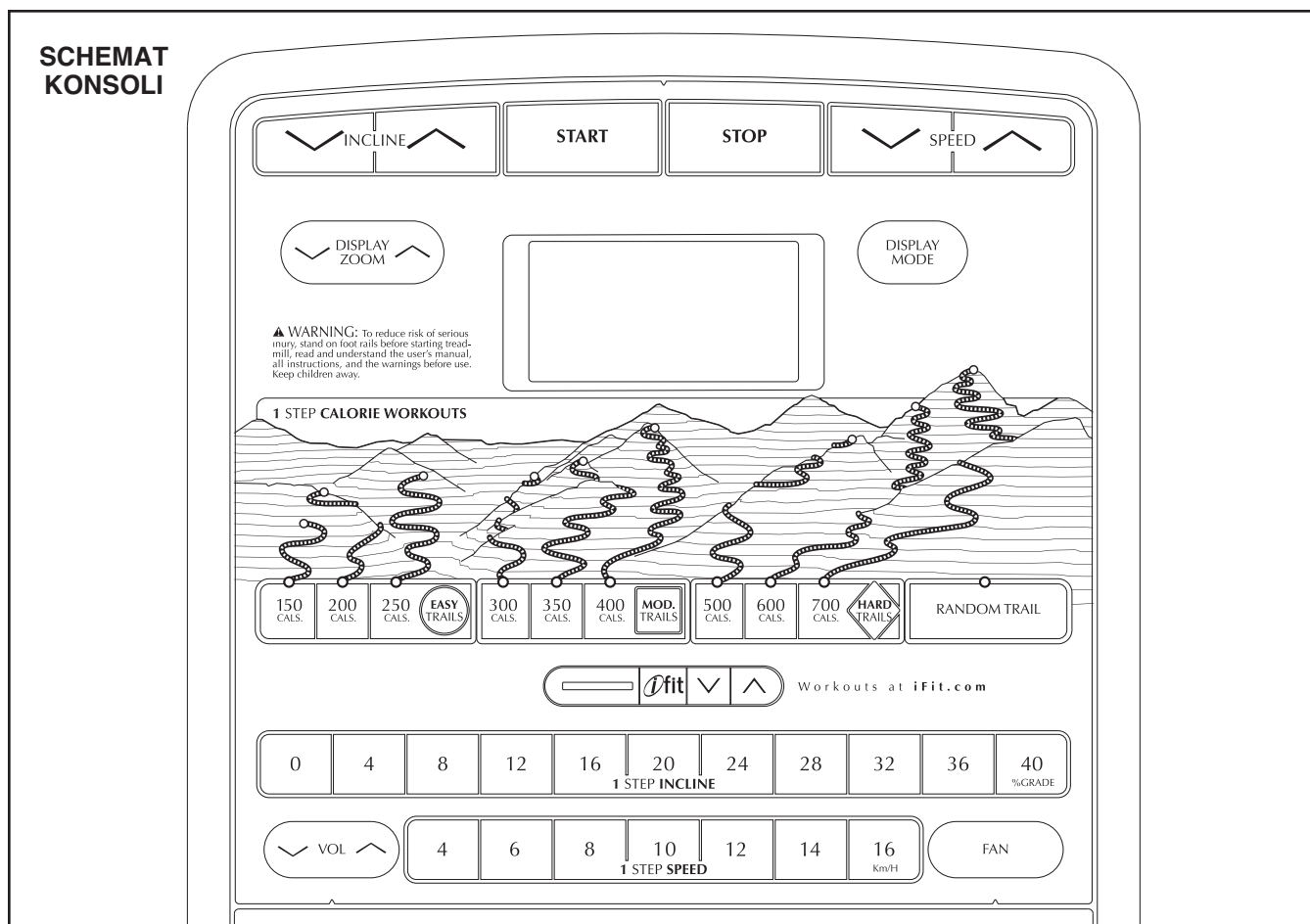
To urządzenie musi być uziemione. W razie niewłaściwego funkcjonowania lub usterki uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla ładunków elektrycznych, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w przewód zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem.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

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



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

SCHEMAT KONSOLI



NAKLEJANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

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

FUNKCJE KONSOLI

Konsola bieżni z pochylnią oferuje imponujący szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia skuteczniejszymi i przyjemniejszymi. W trybie manualnym prędkość i nachylenie bieżni z pochylnią można regulować poprzez jedno dotknięcie przycisku. Podczas ćwiczeń, konsola będzie pokazywać nieustannie informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz nawet dokonywać pomiaru rytmu pracy serca używając dotykowego czujnika tętna.

Poza tym, konsola posiada dziewięć jednoetapowych programów ćwiczeń spalających kalorie. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni z pochylnią, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń. Możesz nawet skorzystać z generatora losowego programu ćwiczeń, by za każdym razem, gdy ćwiczysz, mieć inny program ćwiczeń.

Konsola posiada także nowy system interaktywnego programu treningowego iFIT. System iFit sprawia, że konsola przyjmuje karty interaktywnego programu treningowego iFit zawierające programy ćwiczeń pozwalające Ci na osiągnięcie konkretnych celów treningowych. Programy ćwiczeń iFit automatycznie kontrolują bieżnię z pochylnią, podczas gdy głos trenera prowadzi Cię przez każdy etap Twojego programu ćwiczeń. Karty iFit są dostępne w sprzedaży osobno. **Aby w dowolnym momencie nabyć karty iFit, prosimy zapoznać się z informacjami podanymi na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

Możesz także podczas ćwiczeń słuchać ulubionej muzyki do ćwiczeń lub książek w wersji dźwiękowej dzięki doskonałemu systemowi dźwięku stereo konsoli.

Aby włączyć zasilanie, p. s. 14. Aby skorzystać z trybu manualnego, p. s. 14. Aby skorzystać z jednoetapowego programu ćwiczeń spalającego kalorie, p. s. 16. Aby skorzystać z losowego programu ćwiczeń, p. s. 17. Aby skorzystać z karty iFit, p. s. 18. Aby skorzystać z trybu informacyjnego, p. s. 19. Aby skorzystać z systemu dźwiękowego stereo, p. s. 19.

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

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

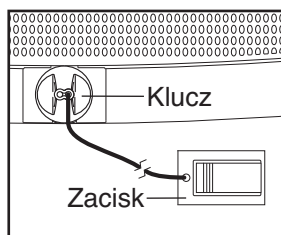
Podłącz przewód zasilający do kontaktu (p. s. 12). Następnie odnajdź resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny na ramie bieżni z pochylnią obok przewodu zasilającego. Upewnij się, że wyłącznik automatyczny znajduje się w pozycji „resetującej”.



WAŻNE: Konsola bieżni z pochylnią posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze zaświecą się gdy tylko podłączysz przewód zasilający i przesuniesz wyłącznik resetujący/wyłączający do pozycji resetującej, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 19, aby wyłączyć tryb demo. Jeśli konsola jest w trybie demo, pochylnia automatycznie podniesie się do maksymalnego poziomu.

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

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



WAŻNE: Jeśli na przedniej części konsoli umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe podczas użytkowania bieżni z pochylnią. Podczas pierwszego użycia bieżni z pochylnią, zbadaj ustawienie pasa bieżni i wycentruj go, jeśli to konieczne (p. s. 23).

Uwaga: Konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby dowiedzieć się, która jednostka pomiaru jest wybrana lub aby ją zmienić, p. TRYB INFORMACYJNY na s. 19. Dla jasności wszystkie instrukcje niniejszego rozdziału odnoszą się do kilometrów.

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE z lewej strony. Jeśli to konieczne, naciskaj przyciski pochylni, aby obniżyć ją do najniższego poziomu.

2. Wybierz tryb manualny.

Za każdym razem po włożeniu klucza wybrany zostanie tryb manualny. Jeśli wybrałeś program ćwiczeń, naciskaj kilkakrotnie którykolwiek z przycisków wybierania programu ćwiczeń, aż na wyświetlaczu pojawią się wyrazy *MANUAL CONTROL* (Kontrola Manualna).

3. Uruchom pas bieżni i wyreguluj prędkość.

Aby uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk START lub zwiększania prędkości [SPEED], lub jeden z ponumerowanych przycisków jednoetapowej zmiany prędkości od 1 do 10.

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

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

4. Zmieniaj nachylenie bieżni z pochylnią według życzenia.

Aby zmieniać nachylenie bieżni z pochylnią, naciskaj przyciski zmniejszania lub zwiększania nachylenia [INCLINE] lub jeden z przycisków jednoetapowej zmiany nachylenia ponumerowany od 0 do 40. Za każdym naciśnięciem jednego z przycisków, ustawienie pochylni zacznie się stopniowo zmieniać, aż osiągnie wybrany poziom. **Uwaga: Podczas zwiększania nachylenia, maksymalna prędkość bieżni z pochylnią będzie się zmniejszać. Gdy poziom pochylni będzie od 0% do 15%, maksymalna prędkość to 16 km/h; gdy poziom pochylni będzie od 15,5% do 25%, maksymalne ustawienie prędkości wyniesie 12,8 km/h; gdy poziom pochylni będzie od 25,5% do 35%, maksymalna prędkość wyniesie 8 km/h; a gdy poziom pochylni będzie od 35,5% do 40%, maksymalna prędkość wyniesie 4,8 km/h.**

5. Śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

W trybie ręcznym konsola posiada cztery różne tryby wyświetlacza. Tryb wyświetlacza, który wybierzesz, określi, które informacje o przebiegu ćwiczeń będą wyświetlane. Wciskaj kilkakrotnie przycisk trybu wyświetlacza [DISPLAY MODE], aby wybrać żądany tryb wyświetlacza.

Podczas marszu lub biegu po pasie bieżni z pochylnią, możemy widzieć następujące informacje o przebiegu ćwiczeń:

- Upływ czasu [TIME].
- Odległość [DIST.], którą przebiegłeś lub przeszedłeś.
- Liczbę metrów w pionie [VERT. METERS], które pokonałeś.
- Przybliżoną liczbę spalonych kalorii [CAL.] na godzinę.
- Prędkość pasa bieżni [SPEED].
- Poziom pochylni bieżni z pochylnią [INCLINE].
- Przybliżoną liczbę spalonych kalorii.
- Twój rytm pracy serca [PULSE]. Uwaga: Twój rytm pracy serca będzie wyświetlany tylko wtedy, gdy korzystasz z dotykowego czujnika tętna (por. etap 6).

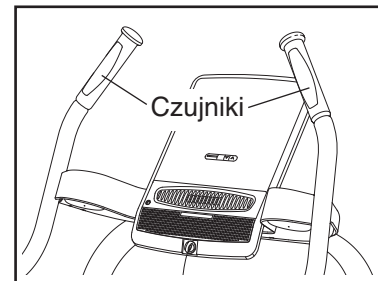
Niezależnie od wybranego przez nas trybu wyświetlacza, po każdorazowej zmianie parametrów na wyświetlaczu pojawi się przez kilka sekund ustawienie prędkości lub pochylenia bieżni.

Jeśli masz ochotę, reguluj głośność naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania głośności na konsoli (VOL).

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

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

Przed użyciem dotykowego czujnika tętna, usuń folię plastikową z metalowych czujników, jeśli to konieczne. Oprócz tego, upewnij się że masz czyste ręce.



W celu pomiaru rytmu pracy serca, **stań na platformie bieżni** i złap metalowe czujniki na około 10 sekund—**nie przesuwaj rąk**. Gdy wykryte zostanie tętno, wyświetli się Twój rytm pracy serca. **Przytrzymaj dłonie na czujnikach przez około 15 sekund w celu uzyskania jak najdokładniejszego pomiaru.**

7. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Wentylator można ustawić na wysoką lub niską prędkość. Naciskaj przycisk wentylatora [FAN] kilkakrotnie, aby wybrać prędkość wentylatora albo wyłączyć go. Uwaga: Jeśli wentylator pozostanie włączony po zatrzymaniu bieżni, po paru minutach samoczynnie się wyłączy.

8. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Stań na platformie bieżni i naciśnij przycisk Stop. Następnie wyjmij klucz z konsoli i umieść go w bezpiecznym miejscu. Jeśli konsola jest w trybie demo (p. TRYB INFORMACYJNY na s. 19), pochylnia automatycznie podniesie się do maksymalnego poziomu.

Po zakończeniu korzystania z bieżni z pochylnią, przesunąć resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny do pozycji „wyłącz” i odłączyć przewód zasilający. **WAŻNE: Jeśli tego nie dokonasz, elektryczne komponenty bieżni z pochylnią mogą się przedwcześnie zużyć.**

JAK KORZYSTAĆ Z JEDNOETAPOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ SPALAJĄCEGO KALORIE

1. Włóż klucz do konsoli.

Por. etap 1 na stronie 14.

2. Wybierz jednoetapowy program ćwiczeń spalający kalorie.

Aby wybrać jednoetapowy program ćwiczeń spalający kalorie, naciśnij wybrany przycisk jednoetapowego programu spalającego kalorie [1 STEP CALORIE WORKOUTS], aż na wyświetlaczu pojawi się nazwa programu ćwiczeń i lampka pod wybraną trasą zaświeci się.

Po wybraniu programu ćwiczeń, wyświetlacz pokaże trasę na stoku góry.

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

3. Uruchom pas bieżni.

Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć program ćwiczeń. W chwilę po wciśnięciu przycisku, pas bieżni z pochylnią zacznie się przesuwać. Ujmij poręczę i zacznij maszerować.

Przy końcu pierwszego odcinka programu ćwiczeń rozlegnie się seria dźwięków. Jeżeli dla kolejnego odcinka przewidziano odmienne ustawienie prędkości i/lub pochylenia, odpowiednie wskazania pojawią się przez chwilę w górnej części wyświetlacza, aby poinformować użytkownika o zmianie, a następnie bieżnia z pochylnią automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i pochylni dla następnego odcinka.

Program ćwiczeń będzie w ten sposób kontynuowany, aż dotrzesz do końca trasy na wyświetlaczu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w dowolnym momencie programu ćwiczeń jest zbyt wysokie lub na zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przyciski prędkości [SPEED] lub nachylenia [INCLINE]. **Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego odcinka bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia.**

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop. Aby je kontynuować wystarczy wcisnąć przycisk Start. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.

Uwaga: Docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od Twojej wagi. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia prędkości lub pochylni bieżni z pochylnią podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Por. etap 5 na s. 15. Gdy wybrano jednoetapowy program ćwiczeń, konsola zaoferuje cztery tryby wyświetlacza. Wciskając kilkakrotnie przycisk wyświetlacza [DISPLAY ZOOM], wybieramy żądany tryb.

Wyświetlacz pokaże animację trasy, po której maszerujesz lub biegasz. Kółko nad trasą pokaże Twoje postępy. Naciskaj przyciski powiększania i zmniejszania obrazu, aby go wyregulować. Na wyświetlaczu, który pokazuje animację biegacza, profil pochylni symbolizuje poziom pochylni podczas całej trasy, a prawa część wyświetlacza pokaże liczbę metrów w pionie, które pokonałeś.

Aby wyregulować kontrast wyświetlacza, p. TRYB INFORMACYJNY na s. 19.

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

Por. etap 6 na stronie 15.

6. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Por. etap 7 na stronie 15.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 8 na stronie 15.

JAK KORZYSTAĆ Z LOSOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Por. etap 1 na stronie 14.

2. Wybierz losowy program ćwiczeń.

Aby wybrać losowy program ćwiczeń, naciśnij przycisk losowej trasy [RANDOM TRAIL]. Naciśnij jeden z przycisków jednoetapowego programu ćwiczeń spalającego kalorie [1 STEP CALORIE WORKOUTS], aby wybrać przybliżoną liczbę kalorii do spalenia. Bieżnia z pochylnią stworzy nowy program ćwiczeń oparty na losowych ustawieniach prędkości i pochylni. Naciskaj kilkakrotnie przycisk jednoetapowego programu ćwiczeń spalającego kalorie, aby tworzyć różne programy ćwiczeń.

Po wybraniu losowego programu ćwiczeń, wyświetlacz pokaże czas trwania programu ćwiczeń i liczbę stóp w pionie, które pokonasz. Wyświetlacz pokaże także trasę.

Każdy losowy program ćwiczeń składa się z odcinków. Pojedynczemu odcinkowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie pochylni. Uwaga: To samo ustawienie prędkości lub pochylni może być zaprogramowane dla kilku odcinków z rzędu.

3. Uruchom pas bieżni.

Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć program ćwiczeń. W chwilę po wciśnięciu przycisku, pas bieżni z pochylnią zacznie się przesuwać. Ujmij poręcz i zacznij maszerować.

Przy końcu pierwszego odcinka programu ćwiczeń rozlegnie się seria dźwięków. Jeżeli dla kolejnego odcinka przewidziano odmienne ustawienie prędkości i/lub pochylenia, odpowiednie wskazania pojawią się przez chwilę w górnej części wyświetlacza, aby poinformować użytkownika o zmianie, a następnie bieżnia z pochylnią automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i pochylni dla następnego odcinka.

Program ćwiczeń będzie w ten sposób kontynuowany, aż dotrzesz do końca trasy na wyświetlaczu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w dowolnym momencie programu ćwiczeń jest zbyt wysokie lub nazbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przyciski prędkości

[SPEED] lub nachylenia [INCLINE]. **Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego odcinka bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia.** Jeśli manualnie zmienisz prędkość lub nachylenie bieżni z pochylnią podczas ćwiczenia, wpłynie to na czas trwania programu ćwiczeń i liczbę stóp, które pokonasz w pionie.

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop. Aby je kontynuować, naciśnij przycisk Start. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.

Uwaga: Docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od Twojej wagi. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia prędkości lub pochylni bieżni z pochylnią podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Po wybraniu losowego programu ćwiczeń konsola oferować będzie siedem trybów wyświetlacza. Naciskaj przycisk wyświetlacza i przyciski powiększania i zmniejszania obrazu, aby wybrać odpowiedni tryb wyświetlacza. Wyświetlacz może pokazywać czas pozostały do końca programu ćwiczeń, odległość, którą przeszedłeś lub przebiegłeś, prędkość pasa bieżni, wysokość pochylni bieżni z pochylnią, przybliżoną liczbę spalonych kalorii na godzinę, liczbę metrów pokonanych w pionie, przybliżoną liczbę spalonych kalorii, upływ czasu, animację biegacza, oraz trasę, po której idziesz.

Aby wyregulować kontrast wyświetlacza, p. TRYB INFORMACYJNY na s. 19.

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

Por. etap 6 na stronie 15.

6. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Por. etap 7 na stronie 15.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 8 na stronie 15.

JAK KORZYSTAĆ Z KARTY iFIT

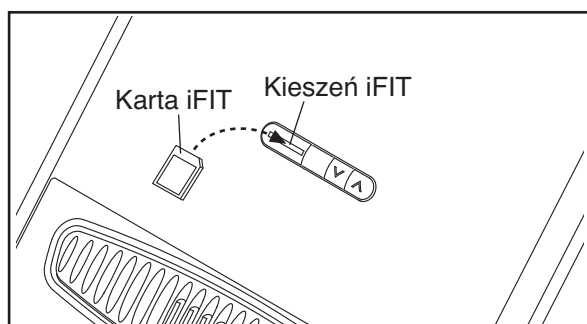
Aby w dowolnym momencie nabyć karty iFit, prosimy zapoznać się z informacjami podanymi na czołowej okładce niniejszego podręcznika.

1. Włóż klucz do konsoli.

Por. etap 1 na stronie 14.

2. Wprowadź kartę iFIT i wybierz program ćwiczeń.

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



Następnie wybierz program iFIT, wciskając przycisk zwiększenia lub zmniejszenia wartości iFIT. Po wybraniu programu ćwiczeń iFit, wyświetlacz pokaże trasę na stoku góry. Poza tym wyświetlacz pokaże nazwę, maksymalne ustawienie pochylni, czas trwania i maksymalne ustawienie prędkości programu ćwiczeń.

Każdy z programów iFIT podzielony został na jedynominutowe odcinki. Pojedynczemu odcinkowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: To samo ustawienie prędkości i/lub nachylenia może być zaprogramowane dla kilku odcinków pod rząd.

3. Uruchom pas bieżni.

Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć program ćwiczeń. Po naciśnięciu przycisku Start, bieżnia z pochylnią automatycznie dostosuje się do pierwszego ustawienia prędkości i nachylenia w programie. Ujmij poręcze i zacznij maszerować.

W czasie wykonywania ćwiczeń będzie Cię prowadził głos osobistego trenera. Program ćwiczeń iFit działa tak samo, jak losowy program ćwiczeń (patrz etap 3 na stronie 17).

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia dla bieżącego odcinka jest zbyt wysokie lub nazbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przyciski prędkości [SPEED] lub nachylenia [INCLINE]. **Należy jednak pamiętać, że w momencie przejścia do kolejnego odcinka nastąpi automatyczne dostosowanie bieżni z pochylnią do przyjętych dla niego parametrów.**

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

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Po wybraniu programu ćwiczeń iFit konsola oferuje będzie trzy tryby wyświetlacza. Wciskając kilkakrotnie przycisk trybu wyświetlacza wybieramy [DISPLAY MODE] dany tryb wyświetlacza. Wyświetlacz może pokazywać czas pozostały do końca programu ćwiczeń, odległość, którą przeszedłeś lub przebiegłeś, prędkość pasa bieżni, wysokość pochylni bieżni z pochylnią, przybliżoną liczbę spalonych kalorii na godzinę, liczbę metrów pokonanych w pionie oraz przybliżoną liczbę spalonych kalorii.

Naciskaj przyciski powiększania i zmniejszania obrazu, aby go wyregulować [DISPLAY ZOOM].

5. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Por. etap 7 na stronie 15.

6. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 8 na stronie 15.

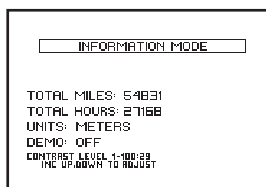
UWAGA: Jeżeli nie używasz karty iFIT należy ją bezwzględnie usunąć z kieszeni.

TRYB INFORMACYJNY

Konsola posiada tryb informacyjny, który śledzi całkowitą odległość pokonaną przez pas bieżni oraz całkowitą liczbę godzin użytkowania bieżni z pochylnią. Tryb informacyjny pozwala Ci również wybrać system pomiarowy mil lub kilometrów, i włączać i wyłączać tryb demo wyświetlacza. Istnieje także możliwość regulacji kontrastu wyświetlacza.

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

Wyświetlacz pokaże całkowitą liczbę godzin użytkowania bieżni z pochylnią oraz całkowitą liczbę mil pokonanych przez pas bieżni.



Wyświetlacz pokaże wybraną jednostkę pomiaru. Aby zmienić jednostkę pomiaru, naciśnij przycisk zwiększania prędkości. Aby odległość była wyświetlana w kilometrach, wybierz opcję *METRIC*. Aby odległość była wyświetlana w milach, wybierz opcję *ENGLISH*.

Konsola bieżni z pochylnią posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Gdy tryb demo jest włączony, konsola będzie normalnie działać po włączeniu przewodu zasilającego, przesunąć resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny do pozycji resetującej i włożyć klucz do konsoli. Jednakże po wyjęciu klucza wyświetlacze pozostaną zaświecone, mimo, że przyciski nie będą działały. Jeśli włączony jest tryb demo, wyraz „ON” pojawi się na wyświetlaczu, gdy wybrany jest tryb informacyjny. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demo, naciśnij przycisk zmniejszania prędkości. Uwaga: Gdy bieżnia z pochylnią znajduje się w trybie demo, pochylnia automatycznie podniesie się do najwyższego ustawienia.

Wyświetlacz pokaże także poziom ustawienia kontrastu wyświetlacza. Naciskaj przyciski podnoszenia i opuszczania pochylni, aby wyregulować kontrast.

Aby wyjść z trybu informacyjnego, wyjmij klucz z konsoli.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU STEREO

Aby odtwarzać muzykę albo książki audio na głośnikach stereo konsoli, musisz podłączyć odtwarzacz MP3, odtwarzacz płyt kompaktowych albo inny osobisty odtwarzacz audio do konsoli.

Odnajdź przewód audio. Podłącz jego jeden koniec do gniazda audio w pobliżu głośników. Następnie podłącz jego drugi koniec do gniazda w Twoim odtwarzaczu mp3, odtwarzaczu płyt kompaktowych albo innym osobistym odtwarzaczu dźwięku. **Upewnij się, że przewód audio jest całkowicie podłączony.**

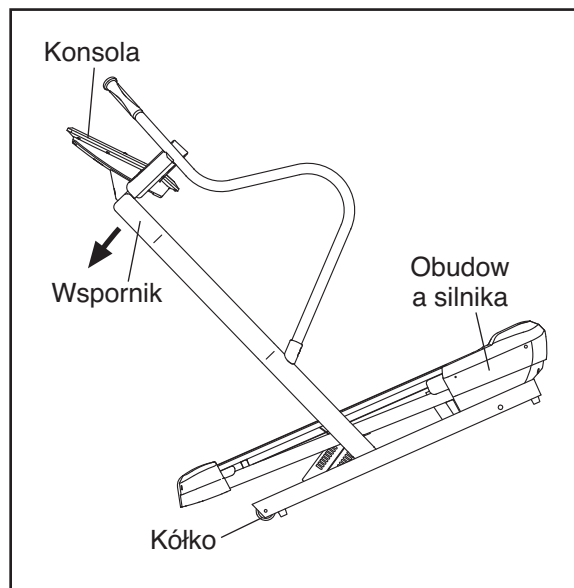
Następnie naciśnij przycisk Play na odtwarzaczu MP3, płyt kompaktowych lub innym osobistym odtwarzaczu audio. Głośność regulujemy za pomocą regulatora odtwarzacza audio/video lub znajdujących się na konsoli przycisków regulacji głośności (VOL).

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

JAK PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ Z POCHYLNIĄ

Przed przemieszczeniem bieżni z pochylnią, włóż klucz do konsoli, podnieś pochylnię do najwyższego ustawienia, wyjmij klucz, a następnie odłącz przewód zasilający.

Z powodu rozmiarów i wagi bieżni z pochylnią do przemieszczania jej niezbędne są dwie lub trzy osoby. Przytrzymaj wspornik mocno w pobliżu konsoli. Przechyl bieżnię z pochylnią w tył, aż potoczy się na kółkach. **UWAGA:** Aby zmniejszyć prawdopodobieństwo obrażeń lub zniszczeń bieżni z pochylnią, nie podnoś bieżni za dolną plastikową obudowę. Nie ciągnij za konsolę. Ostrożnie przetocz bieżnię z pochylnią na kółkach w pożądane miejsce, a następnie opuść ją do pozycji spoczynku. **UWAGA:** Aby uniknąć obrażeń ciała, przy przenoszeniu bieżni z pochylnią zachowuj najwyższą ostrożność. Nie próbuj przemieszczać bieżni z pochylnią na nierównych powierzchniach.



WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

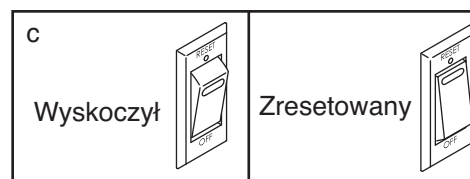
Większość problemów z bieżnią można rozwiązać kierując się poniższymi wskazówkami. Znajdź objaw problemu opisany poniżej, a następnie wykonaj wymienione czynności. Jeśli niezbędna jest dalsza pomoc proszę zapoznać się z okładką niniejszego podręcznika.

PROBLEM: urządzenie się nie włącza

ROZWIĄZANIE: a. Upewnij się, że przewód zasilający jest włączony do odpowiednio uziemionego gniazdka (p. s. 12). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, 1 mm² nie dłuższy niż 1,5 metra.

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

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



PROBLEM: bieżnia wyłącza się podczas użycia

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

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

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

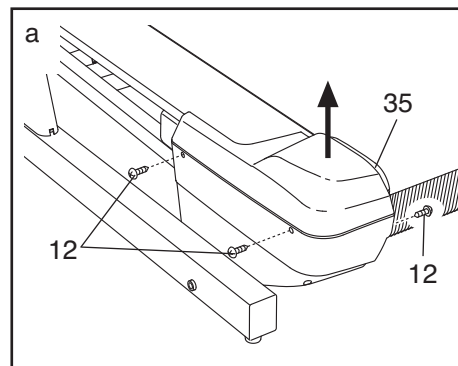
d. Jeśli bieżnia nadal nie działa, proszę zapoznać się z okładką niniejszego podręcznika.

PROBLEM: wyświetlacze konsoli pozostają zaświecone po wyjęciu klucza z konsoli

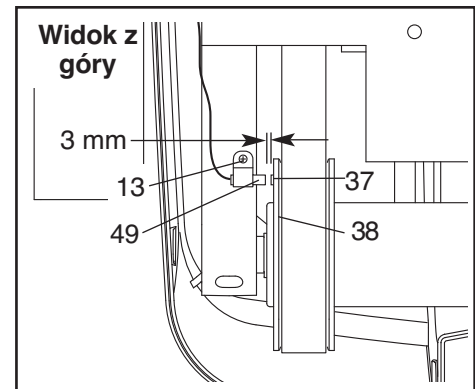
ROZWIĄZANIE: a. Konsola posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu użytkowania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze pozostają zaświecone po usunięciu klucza, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop [STOP] przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 19 aby wyłączyć tryb demo.

PROBLEM: Wyświetlacze konsoli nie działają poprawnie

ROZWIĄZANIE: a. Wyjmij klucz z konsoli i **odłącz przewód zasilający**. Następnie wyjmij trzy wskazane wkręty #8 x 1/2" (12). Zdejmij osłonę lewego kółka (35).



Odnajdź przełącznik (49) i magnes (37) po lewej stronie koła pasowego (38). Obróć koło w taki sposób, aby przełącznik i magnes znalazły się na tej samej wysokości. **Należy przy tym upewnić się, że odległość między nimi wynosi w przybliżeniu 3 mm.** Jeśli to konieczne, poluzuj wkręt zaciskowy #8 x 3/4" (13), przesunij nieco przełącznik, a następnie ponownie dokręć wkręt. Ponownie załóż osłonę lewego kółka (nie pokazano), i włącz bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



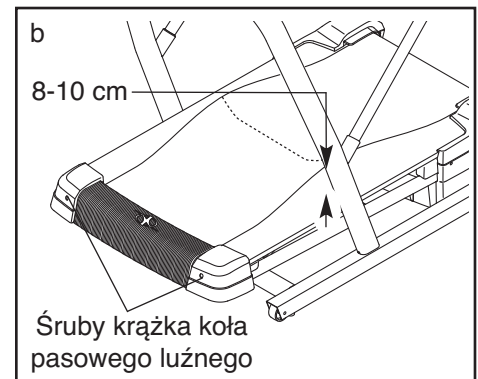
PROBLEM: Nachylenie bieżni z pochylnią nieprawidłowo się zmienia

ROZWIĄZANIE: a. Przytrzymaj wciśnięte przyciski Stop i zwiększania prędkości, włóż klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop i zwiększania prędkości. Ponownie naciśnij przycisk Stop. Następnie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania nachylenia. Bieżnia z pochylnią podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. To ponownie wykalibruje układ pochylni. Jeśli pochylnia nie skalibruje się, naciśnij przycisk Stop, a następnie ponownie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania nachylenia. Po kalibracji bieżni wyjmij klucz z konsoli.

PROBLEM: Pas bieżni zwalnia podczas marszu po nim

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

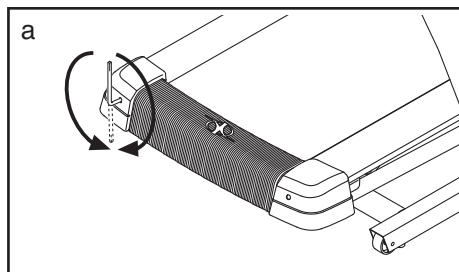
b. Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia z pochylnią może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby regulujące w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Gdy pas bieżni jest odpowiednio naprężony, można podnieść każdy jego brzeg na wysokość 8-10 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



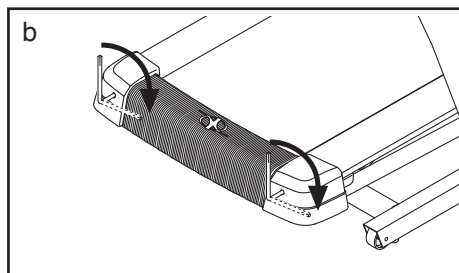
c. Jeśli taśma nadal zwalnia kiedy się po niej chodzi, prosimy spojrzeć na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

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

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



b. Jeśli pas bieżni zsuwa się podczas marszu po nim, najpierw wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby regulujące zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Gdy pas jest prawidłowo naprężony, można podnieść każdą jego krawędź na wysokość 8-10 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i ostrożnie maszeruj na bieżni przez kilka minut. Powtarzaj tę czynność dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

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

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

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

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

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

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

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

SUGEROWANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Prawidłowy sposób wykonywania podstawowych ćwiczeń rozciągających pokazano z prawej strony. Rozciągaj się powoli—nie sprężynuj.

1. Dotknięcie palców stóp

Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli zrób skłon w przód, zginając się w biodrach. Rozluźnij plecy i ramiona, jednocześnie sięgając w dół do palców stóp tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciąga: ścięgna podkolanowe, mięśnie z tyłu kolan oraz plecy.

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Podciągnij spód drugiej stopy ku sobie i umieść go na wewnętrznej stronie uda wyprostowanej nogi. Sięgaj do palców u stopy tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: ścięgna podkolanowe, dolną część pleców i pachwiny.

3. Rozciąganie łydek/ścięgna Achillesa

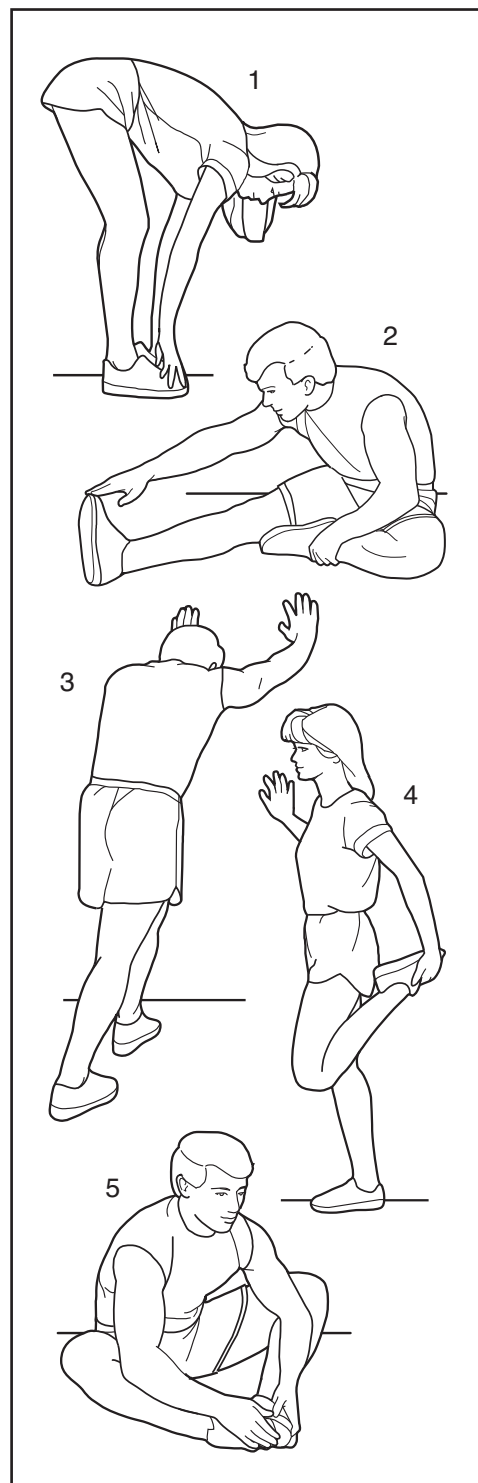
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzyj dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesun biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby bardziej rozciągnąć ścięgna Achillesa, ugnij także nogę tylną. Rozciąga: łydki, ścięgna Achillesa i kostki.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Opierając jedną dłoń o ścianę dla równowagi, sięgnij w tył i złap jedną ze stóp drugą dłonią. Przyciągnij piętę do pośladków tak blisko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

Usiądź ze złączonymi spodami stóp i kolanami na zewnątrz. Przyciągnij stopy do krocza tak blisko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



LISTA CZĘŚCI—Nr modelu NETL15708.0

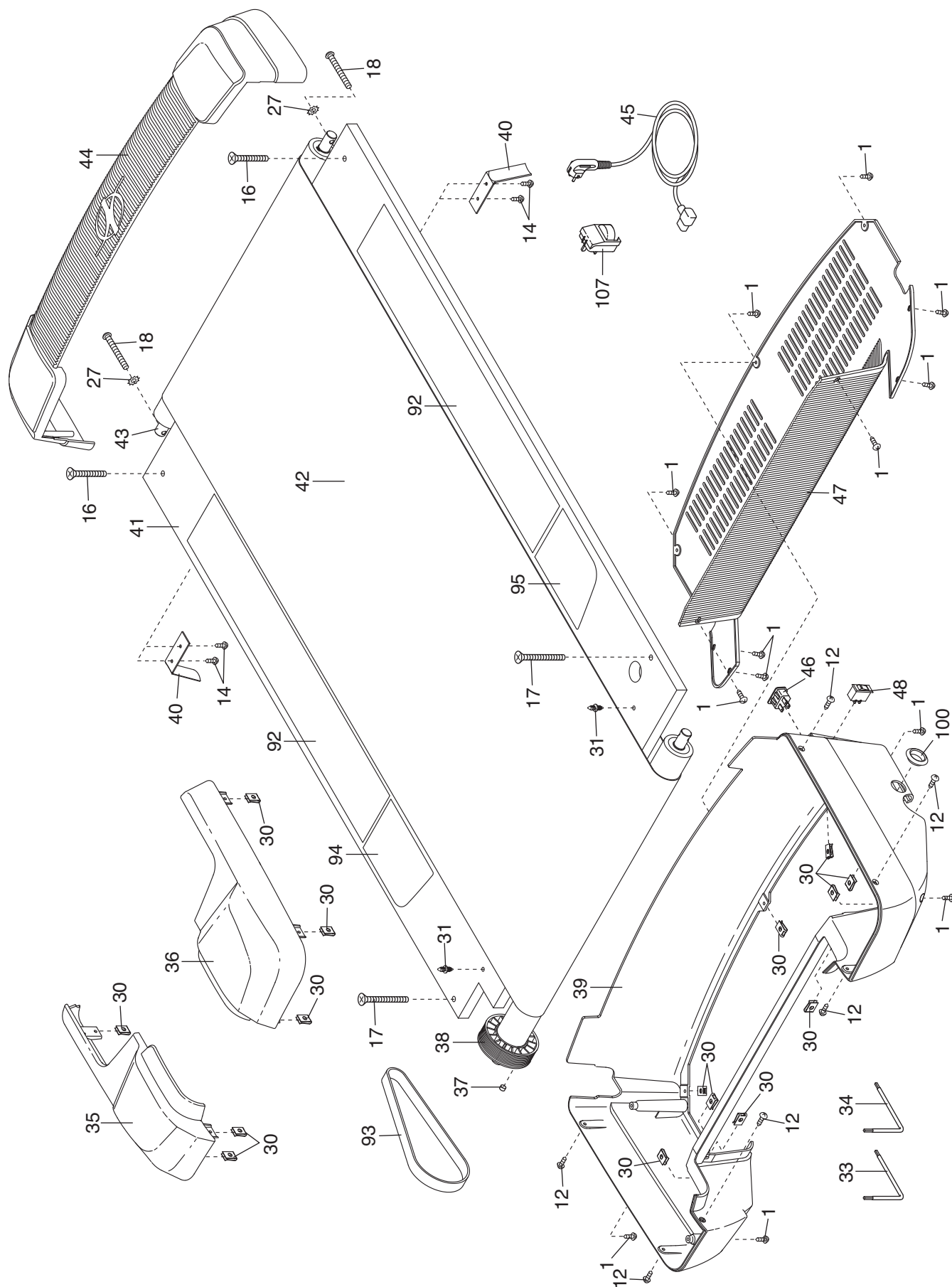
R0410A

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

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	36	Wkręt #8 x 3/4"	50	1	Klamra przekaźnika
2	4	Wkręt samogwintujący #8 x 1"	51	1	Lewy tylny amortyzator
3	4	Śruba z gwintem 3/8" x 3 1/2"	52	1	Rama
4	2	Śruba 3/8" x 2 1/2"	53	1	Płyta obudowy silnika
5	1	Przewód silnika pochylni	54	1	Przedni lewy amortyzator
6	4	Śruba 5/16" x 3/4"	55	1	Przednia obudowa silnika
7	2	Śruba 3/8" x 5"	56	1	Górna pokrywa silnika pochylni
8	2	Nakrętka 3/8"	57	1	Dolna pokrywa silnika pochylni
9	8	Podkładka odginana 3/8"	58	1	Silnik pochylni
10	4	Wkręt #6 x 1"	59	1	Klamra przewodów
11	8	Wkręt samogwintujący #8 x 3/4"	60	1	Płyta modułu elektronicznego
12	11	Wkręt #8 x 1/2"	61	4	Plastikowa rozpórka
13	1	Wkręt zaciskowy #8 x 3/4"	62	1	Obwód drukowany
14	4	Wkręt prowadnicy pasa	63	1	Sterownik
15	2	Wkręt 1/4" x 1 1/2"	64	1	Silnik napędu
16	2	Śruba 5/16" x 1 3/4"	65	1	Mechanizm kontroli oporu
17	2	Śruba 5/16" x 1 3/4"	66	4	Płyta czujnika tętna
18	2	Śruba 1/4" x 2 1/2"	67	4	Ośłona płyty czujnika tętna
19	1	Śruba 3/8" x 1"	68	2	Uchwyt czujnika tętna
20	1	Śruba 3/8" x 1 3/4"	69	1	Lewa poręcz
21	2	Śruba 3/8" x 4 1/4"	70	1	Lewy przewód czujnika tętna
22	15	Wkręt #8 x 1/2"	71	1	Prawy przewód czujnika tętna
23	5	Śruba silnika	72	1	Przewód wspornika
24	3	Podkładka odginana #8	73	1	Ośłona konsoli
25	4	Podkładka płaska 1/4"	74	1	Wspornik
26	2	Linka do przeciągnięcia przewodu	75	1	Prawa poręcz
27	4	Podkładka odginana 1/4"	76	2	Pokrywa poręczy
28	4	Nakrętka zabezpieczająca 3/8"	77	2	Kółko
29	4	Nakrętka 5/16"	78	1	Podstawa
30	15	Zacisk	79	4	Rozpórka stopki podstawy
31	2	Łącznik plastikowy	80	4	Stopka podstawy
32	4	Śruba z gwintem 1/4" x 1"	81	2	Nalepka ostrzegawcza
33	1	Klucz sześciokątny	82	1	Nalepka ostrzegawcza
34	1	Klucz sześciokątny 5/32"	83	2	Zaślepka podstawy
35	1	Ośłona lewego kółka	84	1	Konsola
36	1	Ośłona prawego kółka	85	1	Wentylator konsoli
37	1	Magnes	86	1	Podstawa na akcesoria
38	1	Wałek/Koło pasowe napędowe	87	1	Rozpórka kabłąka
39	1	Obudowa silnika	88	1	Kabłąk
40	2	Prowadnica pasa	89	1	Przewód uziomowy konsoli
41	1	Platforma bieżni	90	1	Kłapka zamykająca
42	1	Pas bieżni	91	1	Klucz/zacisk
43	1	Krażek koła pasowego luźnego	92	2	Nalepka platformy
44	1	Przednia pokrywa	93	1	Pas silnika
45	1	Przewód zasilający	94	1	Lewa nalepka z nazwą
46	1	Gniazdo	95	1	Prawa nalepka z nazwą
47	1	Ośłona obudowy silnika	96	1	Prawy przedni amortyzator
48	1	Resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny	97	1	Prawy tylny amortyzator
49	1	Przekaźnik	98	2	Zacisk do kabli 8"

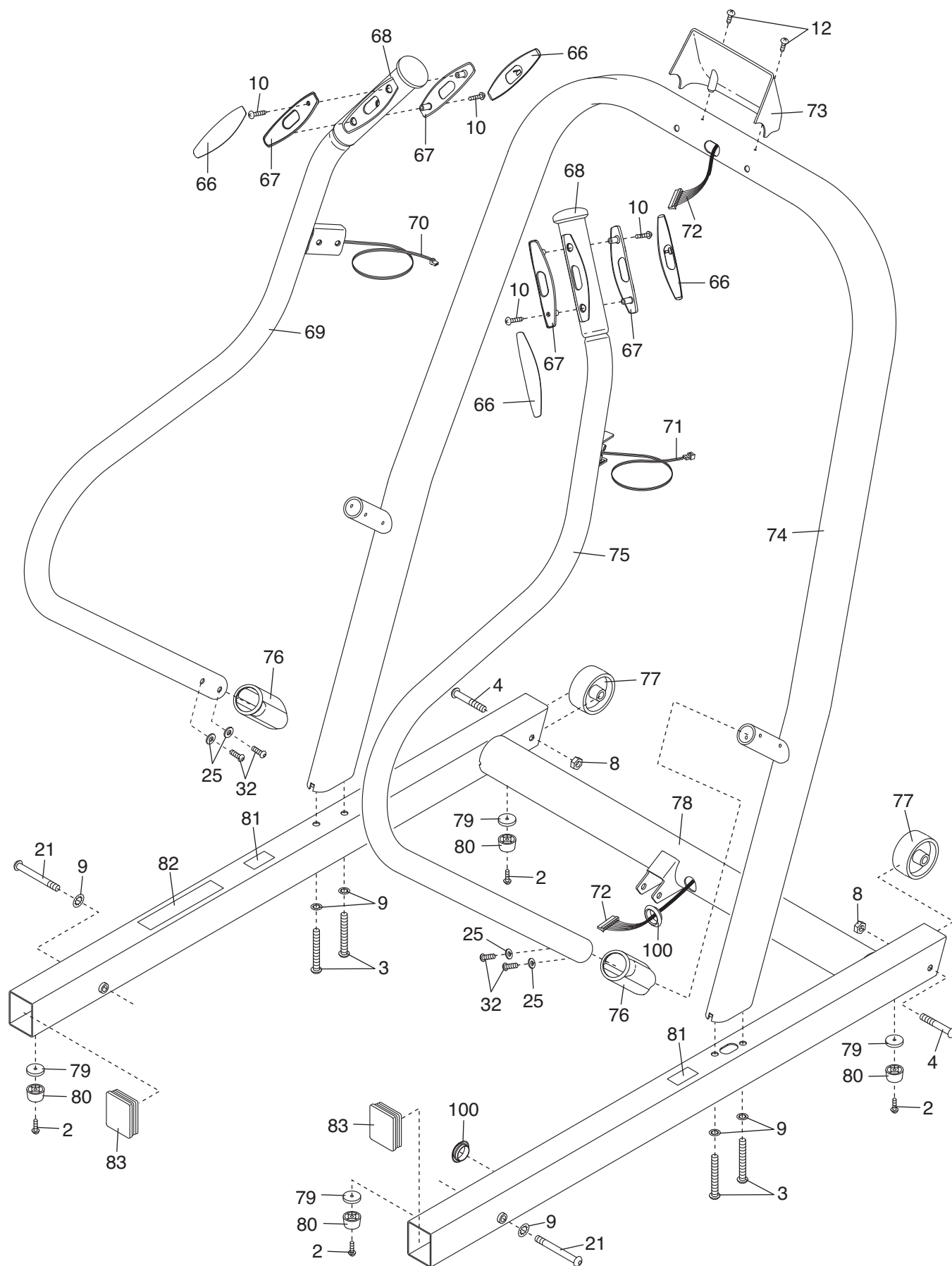
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
99	8	Sznurek do przeciągnięcia przewodu 8"	106	1	Filtr
100	3	Okrągły pierścień	107	1	Adapter przewodu zasilającego
101	1	Nalepka ostrzegawcza na osłonę	108	1	Płyta silnika napędowego
102	1	Ostona silnika	109	2	Izolator silnika napędowego
103	1	Przewód audio	110	4	Podkładka gumowa
104	1	Przewód czujnika pochylni	111	2	Podkładka płaska 5/16"
105	1	Transformator	*	—	Podręcznik użytkownika

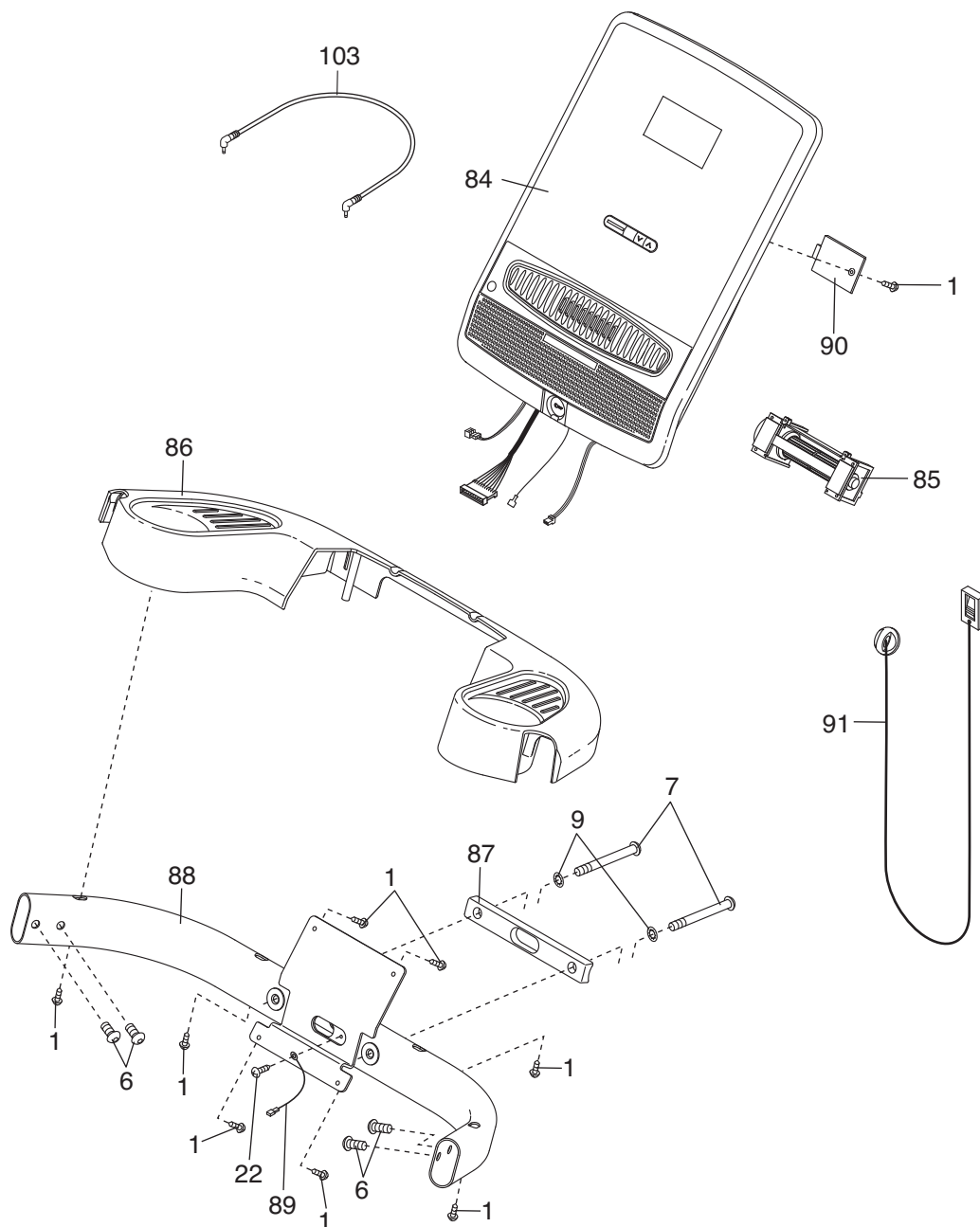
Uwaga: Specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.



RYSUNEK ZŁOŻENIOWY C—Nr modelu NETL15708.0

R0410A





ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

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

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

INFORMACJE O RECYKLINGU

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

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

