

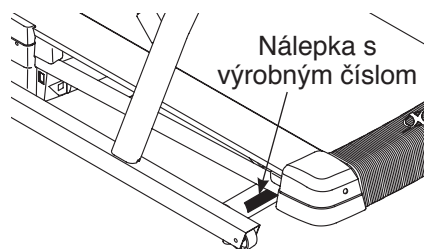
NordicTrack[®]

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

Č. modelu NETL15708.0

Výrobné č. _____

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



OTÁZKY?

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

Navštívte našu webovú stránku:
www.iconsupport.eu

UPOZORNENIE

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

NÁVOD NA POUŽITIE



www.iconeurope.com

OBSAH

UMIESTNENIE VAROVNEJ NÁLEPKY.....	2
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA	3
PRV NEŽ ZAČNETE	4
MONTÁŽ	6
POUŽITIE A NASTAVENIE	12
AKO PREMIESTNIŤ TRENAŽÉR	20
PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE	21
NÁVOD NA CVIČENIE.....	24
ZOZNAM DIELOV	26
SCHÉMA	28
AKO OBJEDNAŤ NÁHRADNÉ DIELY.....	Zadný obal
INFORMÁCIE O RECYKLOVANÍ.....	Zadný obal

UMIESTNENIE NÁLEPKY S VAROVANÍM

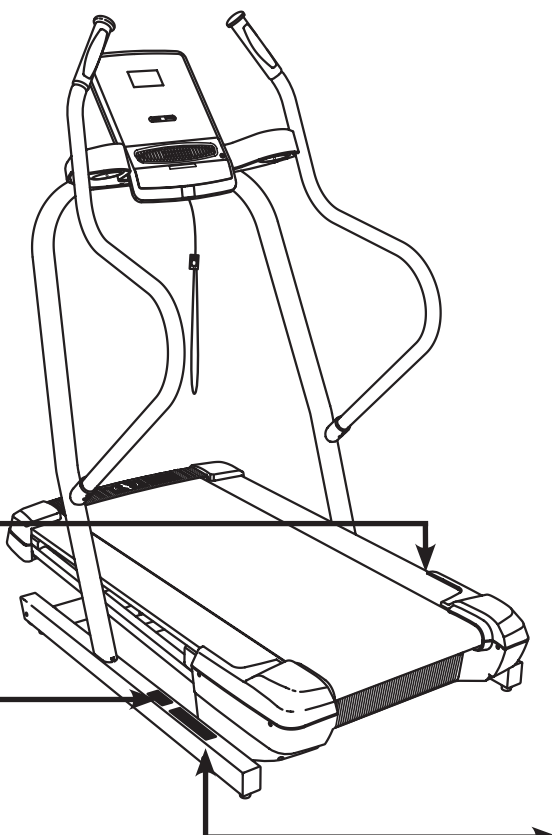
Tu zobrazené nálepky s varovaním sú súčasťou tohto výrobku. Nálepky s varovaním nalepte na varovania v angličtine na uvedené miesto.

Tento obrázok zobrazuje umiestnenie nálepiek s varovaním. **Ak nálepka chýba alebo je nečitateľná, pozrite si prednú stranu tohto návodu a vyžiadať si novú, bezplatnú náhradnú nálepku. Nálepku nalepte na uvedené miesto.**

Poznámka: Nálepky nemusia byť zobrazené v skutočnej veľkosti.

⚠ Upozornenie

Držte svoje nohy a ruky v bezpečnej vzdialenosti od tohto miesta, keď je koberec v pohybe.



⚠ Upozornenie

Chráňte seba a všetky ostatné osoby pred rizikom vážnych zranení. Prečítajte príručku a:

- Stojte iba na sÚpačkach, keď zapnete alebo zastavíte bežiaci pás
- postupne zmeňte rýchlosť.
- Držte sa stále zábradlia, aby ste nespádli a stále nosťe kolík bezpečnostného kľúča, keď používate bežiaci pás.
- Prestaňte cvičiť, ak va ochabujú sily, ak máte závrat alebo nestáčite s dychom.
- Závara musí byť úplne zatvorená predtým ako premiestnite koberec.
- Sklon musí byť v najnižšej polohe predtým ako poskladáte koberec a odložíte ho.
- Nikdy nenechávajte nijaké dieta pri alebo na koberci.
- Vyberte bezpečnostný kľúč, keď nepoužívate koberec.
- Držte svoj odev, prsty a vlasy v bezpečnej vzdialenosti od bežiaceho pásu.
- Nikdy neregulujte a neopravujte bežiaci pás, keď je v pohybe.
- Vždy nosťe športovú obuv, keď používate koberec.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

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

1. Pred začatím tohto, alebo iného tréningového programu, poraďte sa so svojim lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby staršie než 35 rokov a osoby so zdravotnými ťažkosťami.
2. Majiteľ je zodpovedný za to, že všetci užívatelia trenažéra sú náležite oboznámení so všetkými upozorneniami a bezpečnostnými opatreniami.
3. Trenažér používajte, len ako je to uvedené v návode.
4. Trenažér položte na rovný povrch tak, aby za ním bolo aspoň 2,4 m voľného priestoru a 0,6 m voľného priestoru po oboch stranách. Trenažér neumiestnite na taký povrch, ktorý by blokoval vzduchové otvory. Dlážku alebo koberec pred poškodením ochráňte umiestnením podložky pod trenažér.
5. Trenažér používajte a uskladňujte vnútri, nevystavujte ho vlhkosti a prachu. Trenažér nedajte do garáže, na krytý balkón, alebo blízko vody.
6. Trenažér nepoužívajte v priestoroch, kde sa používajú aerosolové produkty, alebo kde sa podáva kyslík.
7. Nedovoľte, aby sa v blízkosti trenažéra zdržiavali deti mladšie než 12 rokov a domáci miláčikovia.
8. Trenažér by nemali používať osoby, ktoré vážia viac než 115 kg.
9. Nedovoľte, aby trenažér používala naraz viac než jedna osoba.
10. Počas používania trenažéra majte oblečené vhodné športové oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo o bežeký pás zachytiť. Pre ženy aj mužov odporúčame športové ochranné oblečenie a doplnky. *Na trenažéry cvičte v športovej obuvi, nikdy nie naboso, len v ponožkách, alebo v sandáloch.*
11. Pri pripájaní elektrického kábla (strana 12), elektrický kábel zapojte do uzemneného okruhu. Do tohto istého okruhu by nemal byť pripojený žiadny iný spotrebič.
12. Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², maximálne 1.5 m dlhý kábel.
13. Dbajte o to, aby elektrický kábel neprišiel do styku s horúcim povrchom.
14. Keď je trenažér vypnutý, nehýbte pásom. Trenažér nepoužívajte, keď je poškodený elektrický kábel alebo zástrčka, alebo keď trenažér nepracuje náležite. (Ak trenažér nefunguje náležite, pozrite si PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE na strane 21.)
15. Pred použitím trenažéra si prečítajte, vezmite na vedomie a vyskúšajte núdzový postup na jeho zastavenie (pozrite si AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR na strane 14).
16. Kým stojíte na páse, trenažér nezapínajte. Počas používania trenažéra sa vždy držte držadla.
17. Trenažér je schopný vysokej rýchlosti. Rýchlosť prispôbujte pomaly, aby nedošlo k náhlým zmenám v rýchlosti.
18. Snímač tepovej frekvencie nie je zdravotným prístrojom. Rôzne faktory, vrátane pohybov užívateľa, môžu ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie. Snímač tepovej frekvencie je len tréningová pomôcka na zistenie informatívneho trendu srdcovej frekvencie.

19. Zapnutý trenažér nenechávajte bez dozoru. Keď ho nepoužívate, zakaždým vyberte kľúč, elektrický kábel vytiahnite zo zásuvky a istič/vypínač prepnite do vypnutej polohy [OFF]. (Polohu ističa/vypínača nájdete na obrázku na strane 5.)

20. Kým trenažér nie je správne zmontovaný, nepokúšajte sa ho premiestniť. (Pozrite si MONTÁŽ na strane 6 a AKO PREMIESTNIŤ TRENAŽÉR na strane 20.) Na premiestnenie trenažéra musíte byť schopný bezpečne zdvihnúť 20 kg.

21. Sklon trenažéra nemeňte vložení objektov pod trenažér.

22. Pravidelne kontrolujte a utiahnite všetky diely trenažéra.

23. Dbajte o to, aby sa do otvorených priestorov na trenažéri nedostali žiadne predmety.

24. **NEBEZPEČIE ÚRAZU:** Po ukončení používania, pred čistením a pred vykonaním údržbárskych a nastavovacích procedúr uvedených v tomto návode, vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. Kryt motora dajte dole, len ak vám to poradil zástupca autorizovaného servisu. Procedúry, ktoré v tomto návode nie sú opísané, by mali byť prevedené len zástupcom autorizovaného servisu.

25. Tento trenažér je určený len pre použitie v domácnostiach. Nepoužívajte ho v komerčných a ústavných zariadeniach, alebo v požičovniach.

26. Prehnané cvičenie môže zapríčiniť vážne zranenie alebo smrť. Keď počas cvičenia na vás prídu mdloby alebo zacítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť a oddýchnite si.

TIETO INŠTRUKCIE SI USCHOVAJTE

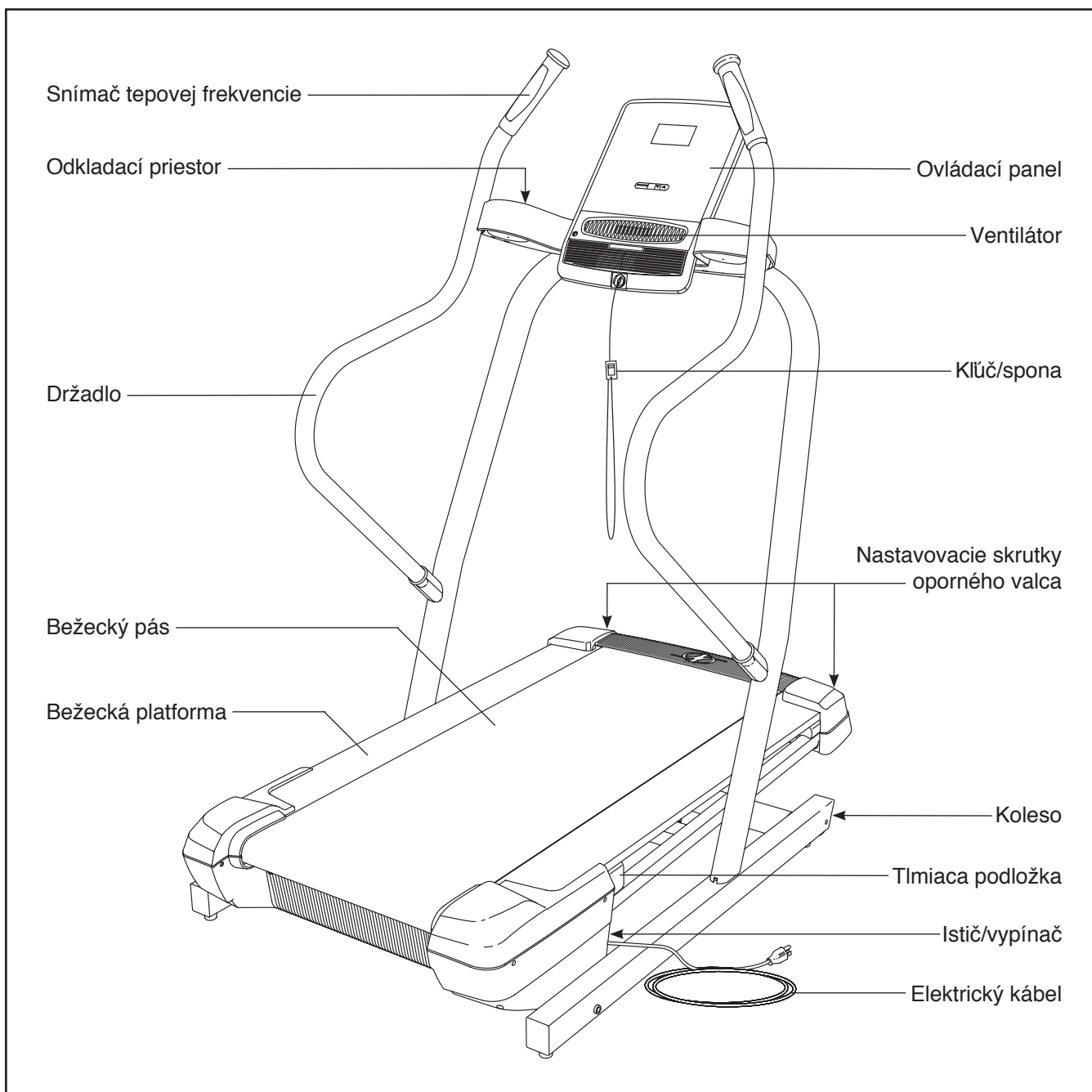
PRV NEŽ ZAČNETE

Ďakujeme, že ste si zvolili prevratný trénažér NordicTrack® INCLINE TRAINER x3 INTERACTIVE s nastaviteľným sklonom. INCLINE TRAINER x3 INTERACTIVE s nastaviteľným sklonom ponúka funkcie, ktoré vám spríjemnia a zefektívnia domáci tréning.

Pred použitím trénažéra si vo vlastnom záujme prosím pozorne prečítajte tento návod. Ak po prečítaní návodu budete mať otázky, prosím pozrite si

predný obal tohto návodu. Prv než nás skontaktujete, majte prosím po ruke číslo modelu a sériové číslo. Budeme vám tak vedieť pomôcť rýchlejšie. Číslo modelu a umiestnenie sériového čísla sú zobrazené na prednom obale tohto návodu.

Prv než sa pustíte ďalej, prosím prezrite si tento ná-kres a oboznámte sa s označenými dielmi.



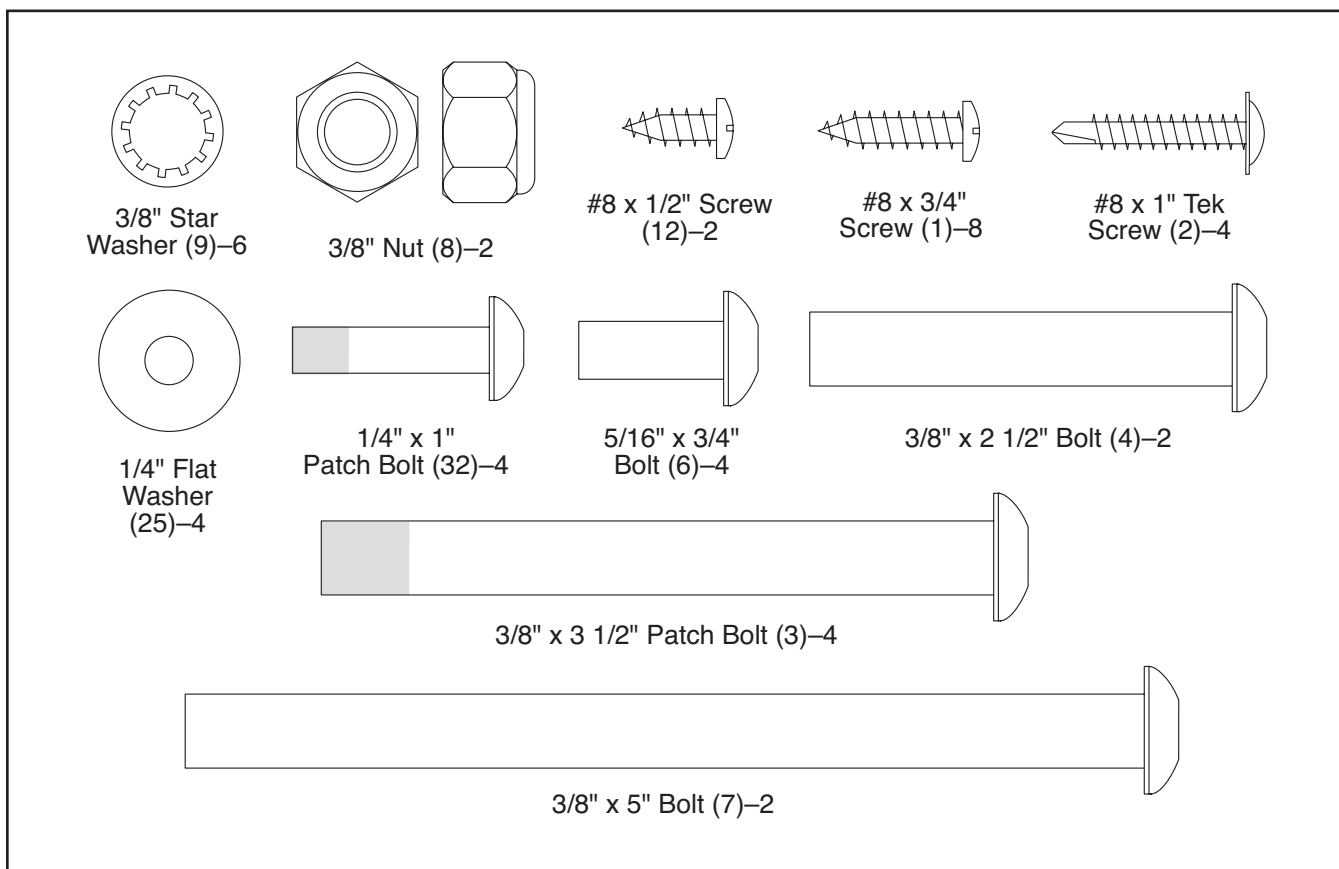
MONTÁŽ

Na montáž potrebujete dve osoby. Položte trenážer na voľný priestor a odstráňte všetok baliaci materiál.

Baliaci materiál nezahodzte, kým montáž nie je dokončená. Poznámka: Spodná časť bežeckého pásu trenážera je pokrytá vysoko účinným mazadlom. Môže sa stať, že počas prepravy sa trochu mazadla dostalo na vrch bežeckého pásu alebo na prepravný kartón. Toto nie je na závalu a funkčnosť trenážera týmto nebude ovplyvnená. Ak je mazadlo na vrchu bežeckého pásu, jednoducho ho odstráňte mäkkou handrou a jemným, neabrazívnym čistiacim prostriedkom.

Na montáž potrebujete priložené inbusové kľúče , **váš vlastný krížový skrutkovač**  **a francúzsky kľúč** 

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

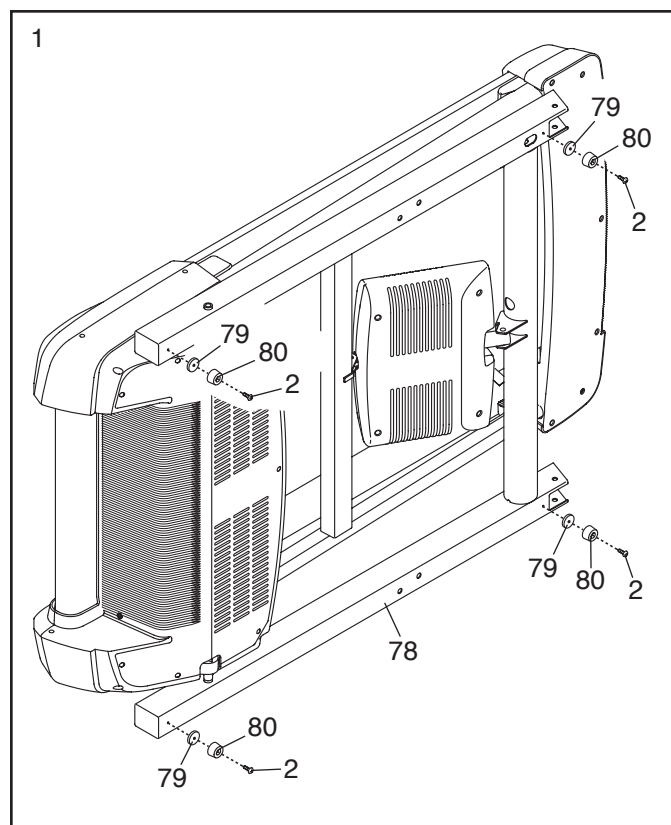


1. **Overte si, že elektrický kábel je vytiahnutý zo zásuvky.**

S pomocou druhej osoby nakloňte trenažér na ľavú stranu. Druhá osoba trenažér pridrží, aby sa neprevrátil.

Štyrmi samoreznými skrutkami #8 x 1" (2) pripevníte k základni (78) štyri nožičky základne (80) a štyri rozpory nožičiek základne (79).

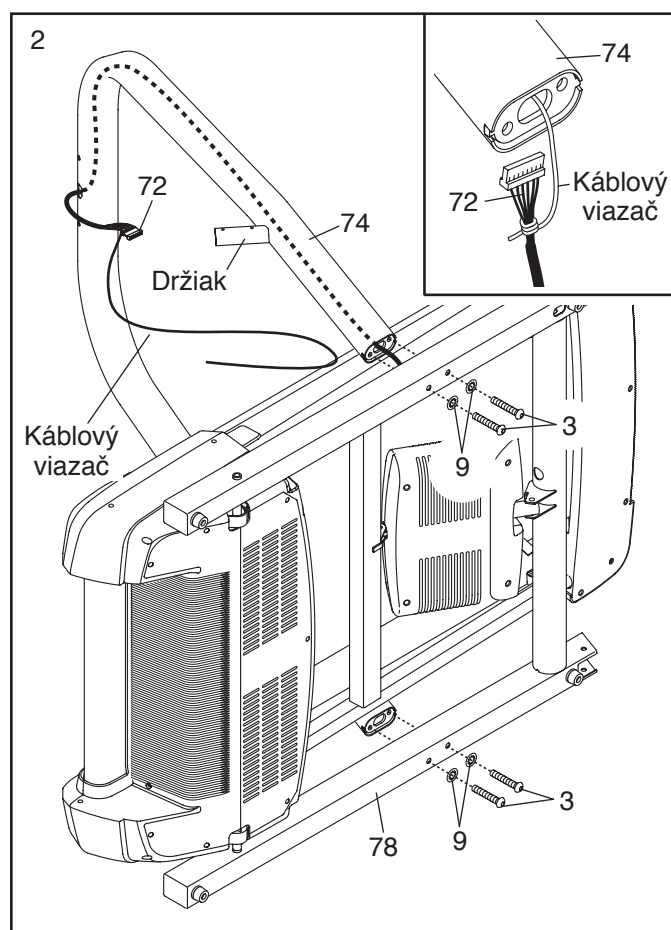
Skrutky nezatiahnite príliš silne.



2. **Pridržte stĺpik (74) pri trenažéri s držiakmi na stĺpiku orientovanými ako je to na obrázku.**

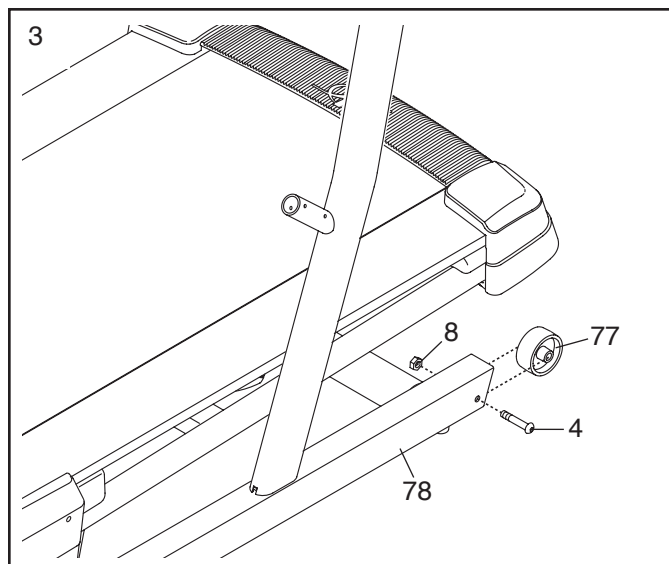
Pozrite si obrázok detailu. Priviažte káblový viazač v stĺpiku (74) okolo konca kábla stĺpika (72). Potom ťahaním za druhý koniec káblového viazača prevlečte kábel stĺpika cez stĺpik.

Pripevnite stĺpik (74) k základni (78) štyrmi skrutkami 3/8" x 3 1/2" (3) a štyrmi ozubenými podložkami 3/8" (9). **Všetky štyri skrutky najprv zatiahnite len čiastočne a potom ich postupne dotiahnite.**



3. S pomocou druhej osoby uložte trénažér tak, aby základňa (78) ležala plocho na dlážke.

Na obe strany základne (78) pripevnite koleso (77) skrutkou 3/8" x 2 1/2" (4) a maticou 3/8" (8) (zobrazená je len jedna strana).

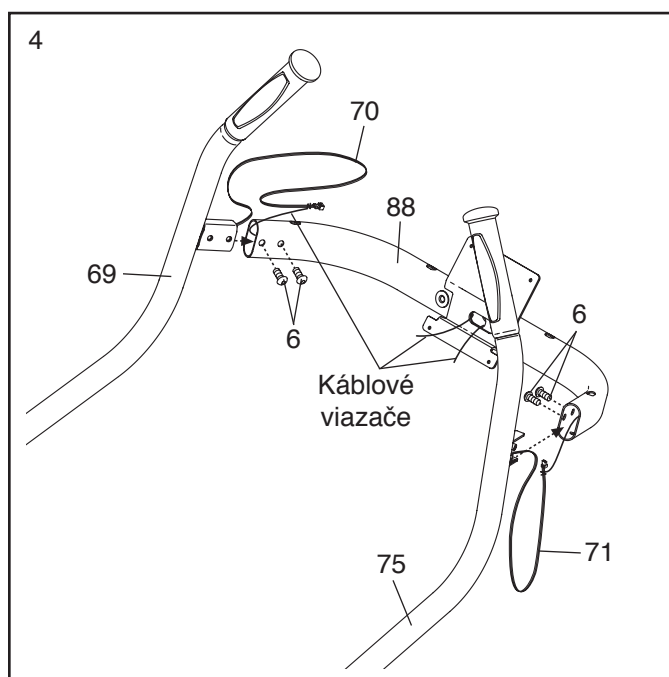


4. Druhá osoba pridrží ľavé držadlo (69) pri priečnej tyči (88). Nájdite káblový viazač vnútri priečnej tyče. Priviažte káblový viazač okolo konca kábla ľavého snímača tepovej frekvencie (70).

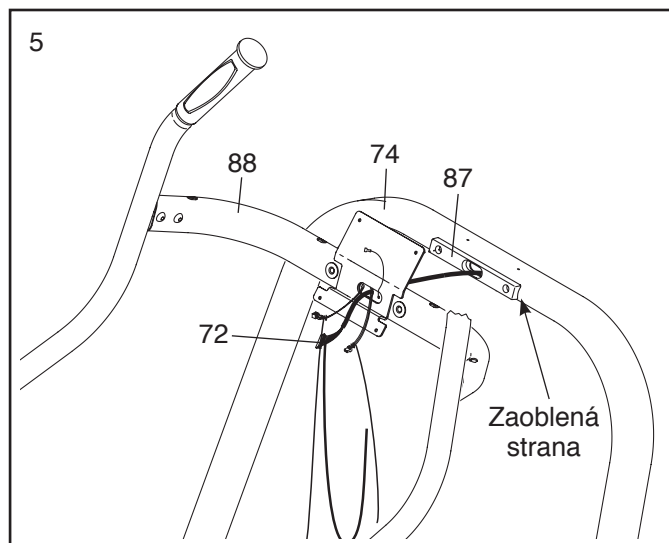
Potiahnite za druhý koniec káblového viazača, kým ľavý kábel snímača tepovej frekvencie nevytŕča z otvoru v strede priečnej tyče (88). Popritom nasuňte ľavú držiadlo (69) do priečnej tyče. **Overte si, že kábel ľavého snímača nie je pricviknutý.**

Pripevnite ľavú držiadlo (69) na priečnu tyč dvomi skrutkami 5/16" x 3/4" (6); **zatiaľ ich nezatiahnite naplno.**

Tento krok zopakujte s pravom držiadlom (75) a s káblom pravého snímača (71) tepovej frekvencie.



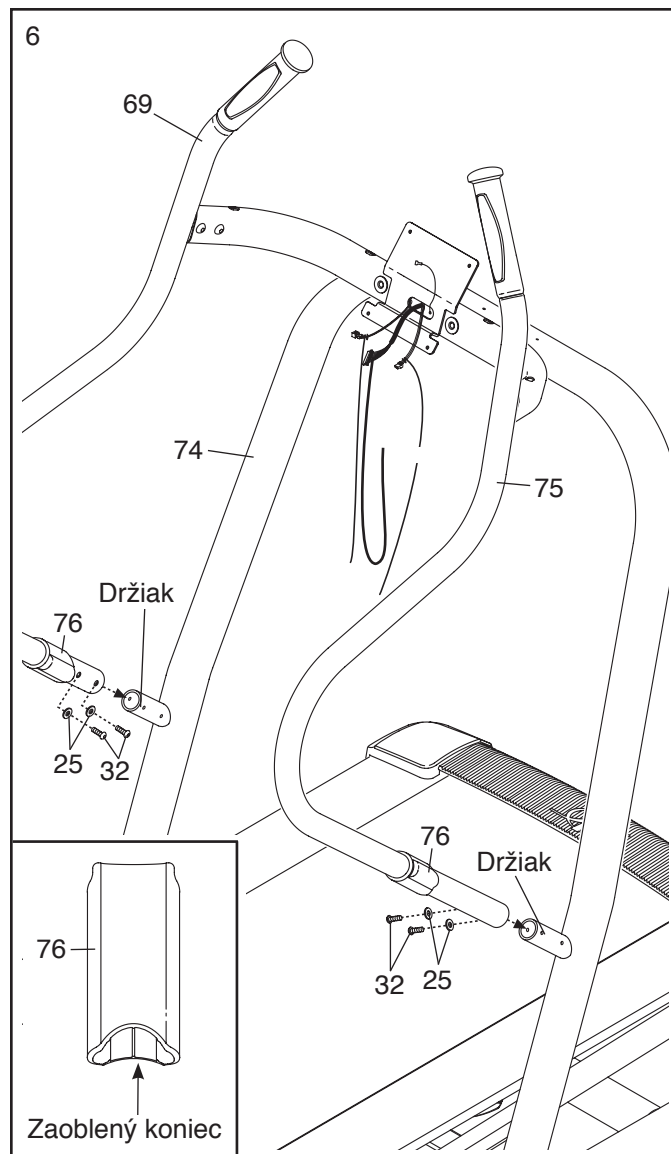
5. Pridržite rozperu priečnej tyče (87) pri stĺpiku (74). **Zaoblená strana rozpery musí byť otočená k stĺpiku.** Druhá osoba pridrží priečnu tyč (88) pri stĺpiku. Prevlečte kábel stĺpika (72) cez rozperu priečnej tyče a cez priečnu tyč.



6. Nasuňte dve krytky držadla (76) na spodné konce ľavého a pravého držadla (69, 75).
Pozrite si detail obrázku. Zaoblený koniec obidvoch krytiek držadla musí byť otočený k stĺpiku (74).

Nasuňte spodné konce držiadiel (69, 75) na držiaky na stĺpiku (74).

Pripevnite obidve držadlá (69, 75) na stĺpik (74) dvomi skrutkami $1/4" \times 1"$ (32) a dvomi plochými podložkami $1/4"$ (25); **zatiaľ ich nezatiahnite naplno.**

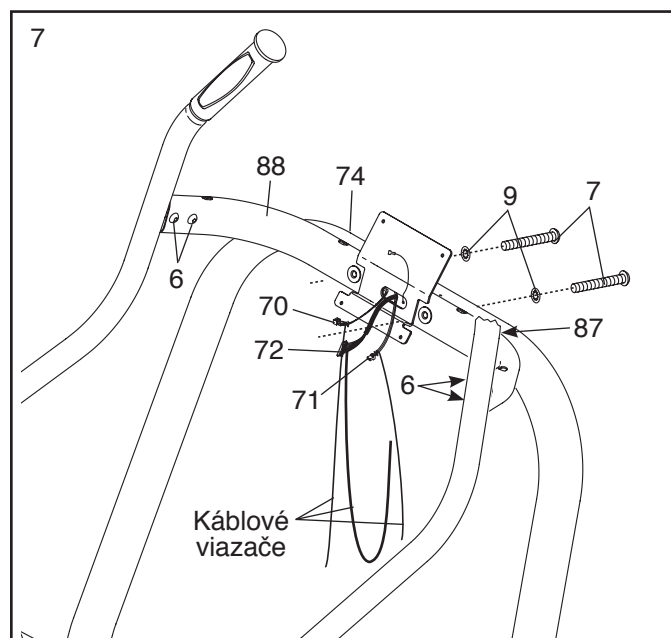


7. Pripevnite priečnu tyč (88) a rozperu priečnej tyče (87) k stĺpiku (74) dvomi skrutkami $3/8" \times 5"$ (7) a dvomi ozubenými podložkami $3/8"$ (9).
Pevne zatiahnite skrutky.

Z kábla stĺpika (72) a z káblov snímača (70, 71) odstráňte káblový viazač.

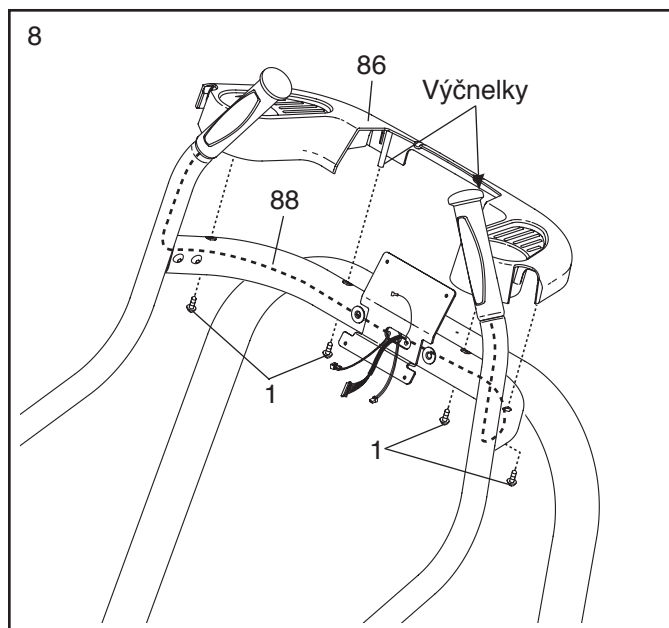
Pevne zatiahnite skrutky $5/16" \times 3/4"$ (6).

Pozrite si krok 6. Pevne zatiahnite skrutky $1/4" \times 1"$ (32) a krytky držadla (76) stiahnite ponad skrutky k stĺpiku (74).



8. Nasuňte odkladací priestor (86) na priečnu tyč (88). **Overte si, že ste nepricvikli káble v priečnej tyči.** Čiastočne vsuňte dva označené výčnelky a potom čiastočne vsuňte ostatné výčnelky. Potom všetky výčnelky vsuňte na doraz. **Dajte pozor, aby sa výčnelky neodlomili.**

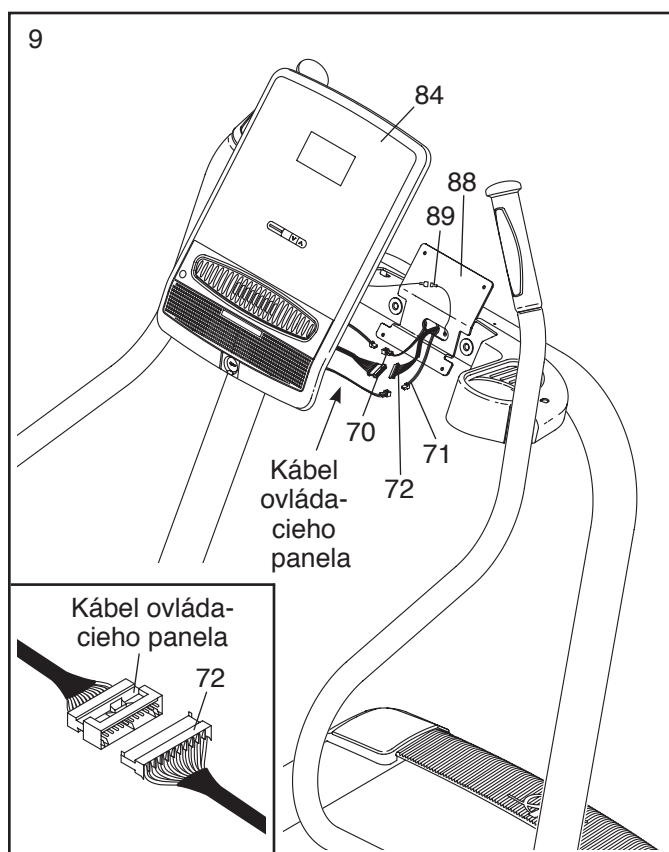
Pripevnite odkladací priestor (86) k priečnej tyči (88) štyrmi skrutkami #8 x 3/4" (1). **Po jednom čiastočne zatiahnite všetky štyri skrutky a až potom ich zatiahnite tesnejšie. Nezťahujte ich príliš tesne.**



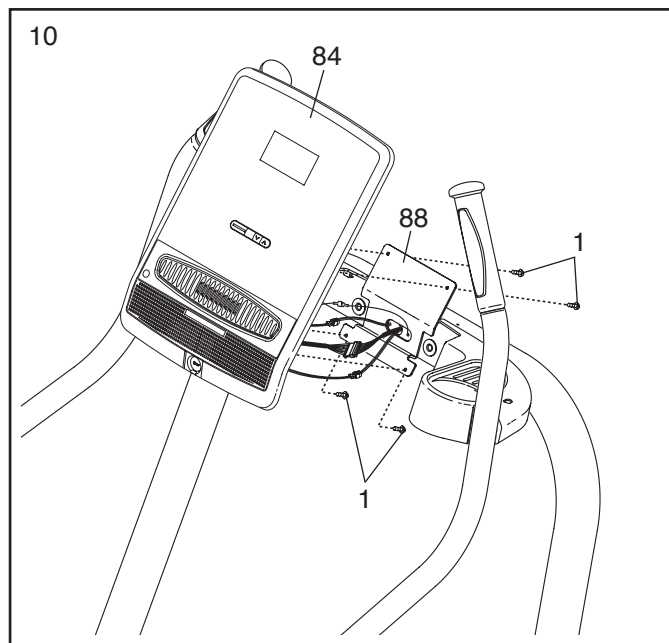
9. Druhá osoba pridrží ovládací panel (84) pri priečnej tyči (88).

Spojte kábel stĺpika (72), kábel ľavého a pravého snímača tepovej frekvencie (70, 71) a uzemňovací kábel ovládacieho panela (89) s káblami vychádzajúcimi z ovládacieho panela (84). **Pozrite si obrázok detailu. Konektory by mali do seba zapadnúť a zacvaknúť ľahko.** Ak to neide ľahko, otočte jeden konektor a skúste znovu. **AK KONEKTORY NESPOJíte SPRÁVNE, OVLÁDACÍ PANEL SA MÔŽE POŠKODIŤ, KEĎ ZAPNETE TRENAŽÉR.**

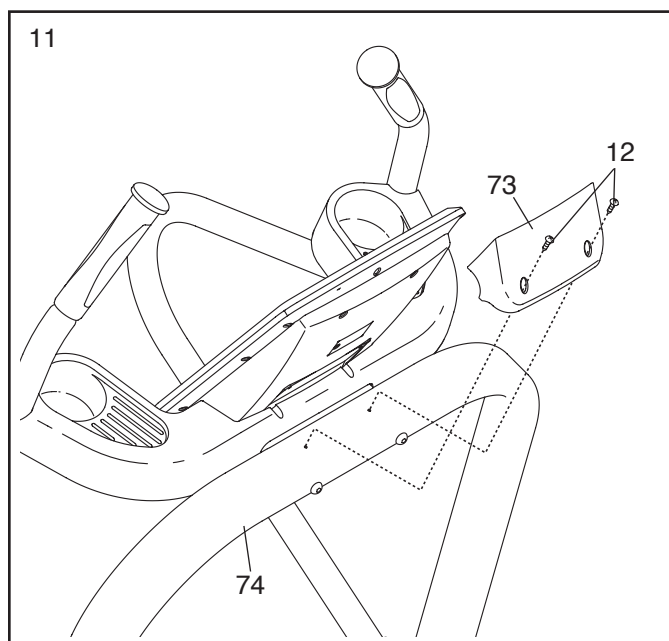
Prebytočný kábel vložte do ovládacieho panela (84).



10. Pripevnite ovládací panel (84) na dosku na priečnej tyči (88) štyrmi skrutkami #8 x 3/4" (1). **Dajte pozor, aby ste nepricvikli káble. Po jednom čiastočne zatiahnite všetky štyri skrutky a až potom ich zatiahnite tesnejšie. Nezťahnite ich príliš tesne.**



11. Pripevnite kryt ovládacieho panela (73) k vrchnej časti stĺpika (74) dvoma skrutkami #8 x 1/2" (12). Nezťahnite ich príliš tesne.



12. **Pred použitím trenážera si overte, že všetky diely sú primerane zatiahnuté.** Priložené inbusové kľúče si odložte, jeden z nich sa používa na nastavenie bežeckého pásu (strana 22 a 23). **Dlážku alebo koberec ochráňte umiestnením podložky pod trenážer.**

POUŽITIE A NASTAVENIE

PREDMAZANÝ BEŽECKÝ PÁS

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

AKO ZAPOJIŤ ELEKTRICKÝ KÁBEL

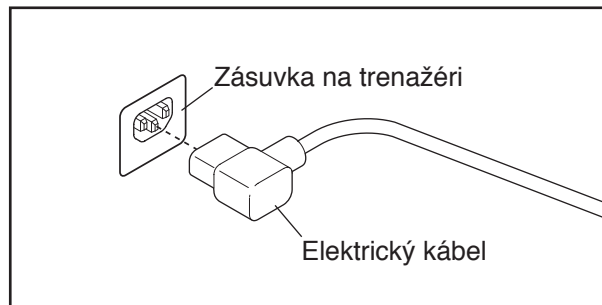
Tento produkt musí byť uzemnený. Ak by došlo k poruche, uzemnenie poskytne cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd a tým sa zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento produkt je vybavený elektrickým káblom, ktorý má vodič na uzemnenie zariadení a uzemňovaciu zástrčku. **DÔLEŽITÉ: Ak sa elektrický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

NEBEZPEČIE ÚRAZU:

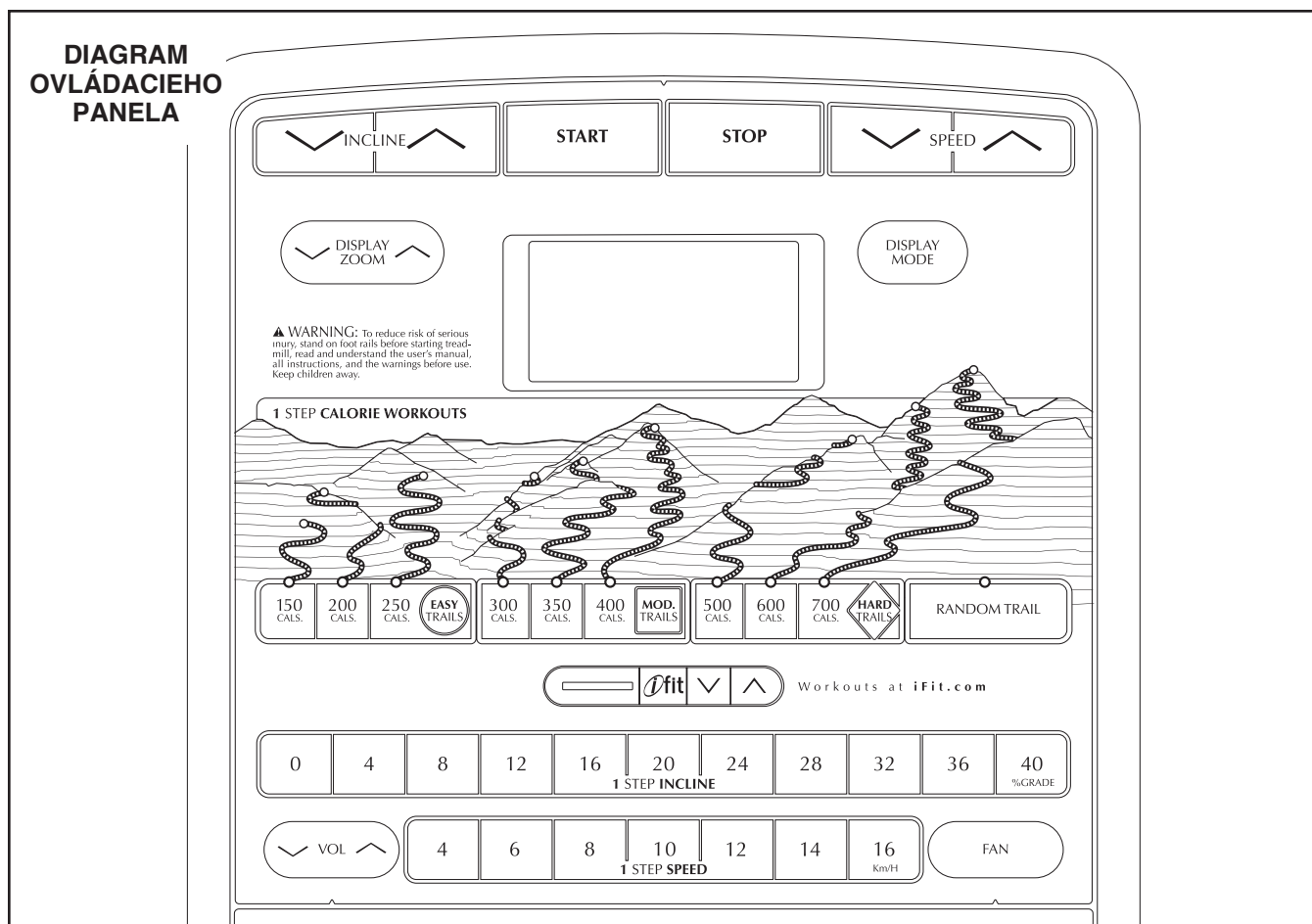
Nesprávne zapojenie vodiča na uzemnenie zariadenia môže zvýšiť risk úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je zariadenie správne uzemnené, konzultujte kvalifikovaného elektrikára, alebo opravára. Zástrčku, ktorá je poskytnutá so zariadením, nemodifikujte—ak do zásuvky nepasuje, dajte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

Pri zapojení elektrického kábla postupujte nasledovne:

1. Zapojte naznačený koniec elektrického kábla do zásuvky na trenážeri.



2. Najprv zatlačte kolíky na zástrčke do kovových spojníc na adaptéry, ako je to zobrazené. Zavrite kryt adaptéra ponad elektrický kábel a zatiahnite skrutku na adaptéry. **Dôležité: overte si, že skrutka vošla do krytu adaptéra.**



APLIKÁCIA NÁLEPKY S UPOZORNENÍM

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

FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELA

Ovládací panel trenažera ponúka úctyhodný počet funkcií, ktoré vám zefektívnia a spríjemnia tréning. Keď je zvolený manuálny režim ovládacieho panela, rýchlosť a sklon trenažera môžete zmeniť jednoduchým stlačením tlačidla. Popri cvičení vám ovládací panel ukazuje nepretržitú spätnú väzbu tréningu. Dokonca si môžete merať tepovú frekvenciu pomocou tepového snímača zabudovaného do rukoväte.

Ovládací panel tiež ponúka deväť spalbových tréningov. Každý tréning automaticky nastaví rýchlosť a sklon trenažera a sprevádza vás cez efektívny tréning. Dokonca si môžete zvoliť generátor náhodného tréningu, ktorý pre vás zakaždým zvolí nový tréning.

Navyše vám ovládací panel ponúka nový, interaktívny tréningový systém iFit. iFit systém umožní ovládaniu panelu akceptovať interaktívne tréningové karty iFit obsahujúce tréningy, ktoré vám dopomôžu k splneniu konkrétnych fitness cieľov. iFit tréningy automaticky ovládajú trenažer, kým vás každým krokom tréningu sprevádza hlas vášho osobného trénera. iFit karty sa dajú dokúpiť dodatočne. **Na prednom obale tohto návodu nájdete, ako si môžete iFit karty zakúpiť.**

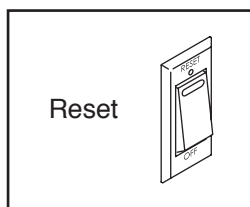
Dokonca môžete počas tréningu počúvať svoju obľúbenú hudbu alebo audio knihy cez špičkový stereo systém ovládacieho panela.

Ako zapnúť trenažer, pozrite si na str. 14. **Ako použiť manuálny režim,** pozrite si na str. 14. **Ako použiť spaľovací tréning,** pozrite si na str. 16. **Ako použiť náhodný tréning,** pozrite si na str. 17. **Ako použiť iFit kartu,** pozrite si na str. 18. **Ako použiť informačný režim,** pozrite si na str. 19. **Ako použiť stereo systém,** pozrite si na str. 19.

AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR

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

Zastrčte elektrický kábel do zásuvky (strana 12). Potom nájdite istič/vypínač na ráme trenažéra, v blízkosti elektrického kábla. Overte si, že istič/vypínač je v polohe "resetovať" [RESET].



DÔLEŽITÉ: Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trenažéra v predajni. Ak sa displej rozsvietia ako náhle zastrčíte elektrický kábel do zásuvky a istič/vypínač prepnete do polohy resetovať, znamená to, že demo režim je aktívny. Ak chcete vypnúť demo režim, na pár sekúnd pridržiť tlačidlo [STOP]. Ak displej aj napriek tomu nezhasnú, vypnite demo režim podľa inštrukcií **INFORMAČNÝ REŽIM** na str. 19. Keď je ovládací panel v demo režime, bežecká plocha sa automaticky zdvihne do maximálnej polohy sklonu.

Postavte sa na bežeckú platformu trenažéra. Nájdite sponu spojenú s kľúčom (pozrite si obrázok vpravo) a pripevnite sponu na pás svojho oblečenia. Potom, vložte kľúč do ovládacieho panela. Po chvíľke sa rozsvietia displeje. **DÔLEŽITÉ:**

V núdzi sa dá kľúč z ovládacieho panela vytiahnuť, čo spomalí a zastaví chod bežeckého pásu. Vyskúšajte to tak, že opatrne urobte pár krokov dozadu; ak sa kľúč z ovládacieho panela nevytiahol, upravte pozíciu spony.

DÔLEŽITÉ: Ak je na ovládacom paneli ochranná fólia, odstráňte ju. Aby sa nepoškodila bežecká platforma, pri používaní trenažéra majte obutú čistú športovú obuv. Pri prvom použití trenažéra si všimnite, či je bežecký pás presne v strede bežeckej platformy. Ak nie je, vycentrujte pás (strana 23).

Poznámka: Ovládací panel môže zobraziť rýchlosť a vzdialenosť v kilometroch a v míľach. Zistiť, ktorá miera je nastavená, môžete pomocou inštrukcií **INFORMAČNÝ REŽIM** na strane 19. Všetky inštrukcie v tomto návode sú v kilometroch.

AKO POUŽIŤ MANUÁLNY REŽIM

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Vľavo si pozrite AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR. Ak treba, tlačidlami pre sklon [INCLINE] nastavte sklon na minimálnu hodnotu.

2. Zvoľte manuálny režim.

Zakaždým keď sa vloží kľúč, trenažér bude v manuálnom režime. Ak ste zvolili tréning, opakovane stlačte hociktoré tlačidlo pre tréning, kým sa na displeji nezobrazí **MANUAL CONTROL** (manuálny režim).

3. Spustite bežecký pás a upravte rýchlosť.

Bežecký pás zapnete stlačením tlačidla Start, šípky hore pri rýchlosti [SPEED], alebo jedným z očíslovaných (1–10) tlačidiel pre rýchlu voľbu rýchlosti [1 STEP SPEED].

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

Bežecký pás zastavíte stlačením tlačidla Stop. Znovu ho spustíte stlačením tlačidla Start, šípky hore pri rýchlosti, alebo jedného z očíslovaných tlačidiel rýchlej voľby rýchlosti.

4. Nastavte sklon trenažéra.

Sklon trenažéra nastavíte šípkami pri sklone [INCLINE], alebo jedným z očíslovaných (0-40) tlačidiel rýchlej voľby [1 STEP INCLINE]. Pri každom stlačení tlačidla sa sklon postupne zmení, kým nedosiahne zvolené nastavenie. **Poznámka: S rastúcim sklonom bude rýchlosť klesať. Pri sklone od 0% do 15%, maximálna rýchlosť bude 16 km/h; pri sklone od 15,5% do 25%, maximálna rýchlosť bude 12,8 km/h; pri sklone od 25,5% do 35%, maximálna rýchlosť bude 8 km/h; a pri sklone od 35,5% do 40%, maximálna rýchlosť bude 4,8 km/h.**

5. Svoj progres sledujte na displeji.

Keď je zvolený manuálny režim, ovládací panel ponúka štyri spôsoby zobrazenia údajov. Na zvolenom spôsobe záleží, ktoré informácie o tréningu budú zobrazené. Želaný spôsob zobrazenia zvolíte opakovaným stlačením tlačidla pre spôsob zobrazenia [DISPLAY MODE].

Keď na trenažéry kráčate alebo bežíte, displej môže zobrazovať nasledovné informácie o tréningu:

- Uplynutý čas [TIME].
- Vzdialenosť ktorú ste prešli, alebo prebehli [DISTANCE].
- Prejdené prevýšenie v metroch [VERTICAL METERS].
- Približný počet kalórií spaľených za hodinu [CALORIES].
- Rýchlosť bežeckého pásu [SPEED].
- Sklon trenažéra [INCLINE].
- Približný počet kalórií, ktoré ste spálili [CALORIES].
- Tepovú frekvenciu. Poznámka: Vaša tepová frekvencia bude zobrazená, len ak používate snímač tepovej frekvencie v rukoväti (krok 6).

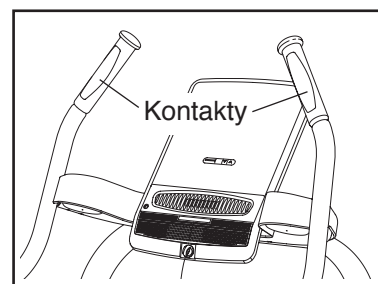
Nezáležiac na zvolenom spôsobe zobrazenia, pri každej zmene rýchlosti alebo sklonu sa na displeji na pár sekúnd zobrazí nové nastavenie.

Hlasitosť môžete zmeniť tlačidlami pre hlasitosť [VOL] na ovládacom paneli.

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

6. Monitorujte tepovú frekvenciu.

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



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

7. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Ventilátor má viaceré nastavenia rýchlosti. Nastavte rýchlosť, alebo ventilátor vypnete opakovaným stlačením tlačidla pre ventilátor [FAN]. Poznámka: Keď zastavíte bežecký pás kým je ventilátor zapnutý, ventilátor sa za pár minút automaticky vypne.

8. Po ukončení cvičenia vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Postavte sa na bežeckú platformu a stlačte Stop. Vyberte kľúč z ovládacieho panela a odložte ho na bezpečné miesto. Ak je ovládací panel v demo režime (INFORMAČNÝ REŽIM str. 19), bežecká plocha sa automaticky zdvihne do maximálnej polohy sklonu.

Po ukončení cvičenia na trenažéri, prepnite istič/vypínač do vypnutej polohy [OFF] a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. **DÔLEŽITÉ: Ak tak neurobíte, elektrické komponenty trenažéra sa môžu predčasne opotrebiť.**

AKO POUŽIŤ SPALŮVACÍ TRÉNING

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Pozrite si krok 1 na strane 14.

2. Zvoľte spaľovací tréning.

Spaľovací tréning zvolíte opakovaným stlačením tlačidla pre spaľovacie tréningy [1 STEP CALORIE WORKOUTS], kým sa na displeji nezobrazí názov tréningu a nezažne sa svetlo na začiatku želanej trasy.

Po zvolení tréningu displej zobrazí trasu na úpätí hory.

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

3. Spustíte bežecký pás.

Tréning začnete stlačením tlačidla Start [START]. Bežecký pás sa spustí chvíľku po stlačení tlačidla. Držte sa držadiel a začnite kráčať.

Na konci prvého segmentu tréningu sa ozve séria zvukov. Ak je pre nasledujúci segment naprogramovaná iná rýchlosť a/alebo sklon, na chvíľku sa na displeji zobrazia nové hodnoty rýchlosti a/alebo sklonu a trenažér sa automaticky nastaví na novú rýchlosť a/alebo sklon.

Tréning bude takýmto spôsobom pokračovať, až kým na displeji nedosiahnete koniec trasy. Bežecký pás potom spomalí a zastane.

Keď hocikedy počas cvičenia sú rýchlosť alebo sklon príliš vysoké alebo nízke, môžete nastavenie zmeniť stlačením tlačidiel pri rýchlosti [SPEED], alebo pri sklone [INCLINE]. **Keď však začne nový segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.**

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

Poznámka: Kalorický cieľ je odhadnutý počet kalórií, ktoré počas tréningu spálite. Skutočný počet spálených kalórií bude závisieť na vašej hmotnosti a tiež na tom, či počas tréningu ručne zmeníte rýchlosť alebo sklon trenažéra.

4. Svoj progres sledujte na displeji.

Pozrite si krok 5 na str. 15. Keď je zvolený spaľovací tréning, ovládací panel ponúka štyri spôsoby zobrazenia dát. Želaný spôsob zobrazenia zvolíte opakovaným stlačením tlačidla pre spôsob zobrazenia [DISPLAY MODE].

Displej zobrazí animáciu trasy po ktorej kráčate alebo bežíte. Kruh nad trasou predstavuje váš progres. Tlačidlami pri priblížiť/oddialiť [DISPLAY ZOOM] môžete priblížiť alebo oddialiť pohľad na trasu. Na displeji ktorý ukazuje animáciu bežca, profil sklonu predstavuje sklon trasy a pravá strana displeja zobrazuje kolko metrov prevýšenia ste prešli.

Kontrast obrazovky upravte podľa informácií v odseku INFORMAČNÝ REŽIM na str. 19.

5. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na strane 15.

6. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na strane 15.

7. Po ukončení cvičenia vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 8 na strane 15.

AKO POUŽIŤ NÁHODNÝ TRÉNING

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Pozrite si krok 1 na strane 14.

2. Zvoľte náhodný tréning.

Náhodný tréning zvolíte stlačením tlačidla náhodná trasa [RANDOM TRAIL]. Stlačením jedného z tlačidiel pre spalovací tréning [1 STEP CALORIE WORKOUTS] zvolíte počet kalórií, ktoré by ste chceli spaľiť. Trenažér vytvorí nový tréning na základe náhodnej rýchlosti a sklonu. Opakovaným stlačením tlačidla pre spalovací tréning vytvoríte ďalšie tréningy.

Keď je zvolený náhodný tréning, displej bude zobrazovať dobu trvania tréningu a koľko metrov prevýšenia ste prešli. Displej takisto zobrazí aj trasu.

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

3. Spustíte bežecký pás.

Tréning začnete stlačením tlačidla Start. Bežecký pás sa spustí chvíľku po stlačení tlačidla. Držte sa držadiel a začnite kráčať.

Na konci prvého segmentu tréningu sa ozve séria zvukov. Ak je pre nasledujúci segment naprogramovaná iná rýchlosť a/alebo sklon, na chvíľku sa na displeji zobrazia nové hodnoty rýchlosti a/alebo sklonu a trenažér sa automaticky nastaví na novú rýchlosť a sklon.

Tréning bude takýmto spôsobom pokračovať, až kým na displeji nedosiahnete koniec trasy. Bežecký pás potom spomalí a zastane.

Keď hocikedy počas cvičenia sú rýchlosť alebo sklon príliš vysoké alebo nízke, môžete nastavenie zmeniť stlačením tlačidiel pri rýchlosti [Speed], alebo pri sklone [Incline]. **Keď však začne nový segment tréningu, trenažér sa automaticky**

nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu. Ak počas tréningu ručne zmeníte rýchlosť alebo sklon, ovplyvní to dobu trvania tréningu a počet metrov prevýšenia, ktoré prejdete.

Tréning môžete hocikedy zastaviť stlačením tlačidla Stop [STOP]. Tréning znovu spustíte stlačením tlačidla Start. Bežecký pás sa začne pohybovať rýchlosťou 2 Km/H. Keď začne ďalší segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.

Poznámka: Kalorický cieľ je odhadnutý počet kalórií, ktoré počas tréningu spaľíte. Skutočný počet spálených kalórií bude závisieť na vašej hmotnosti a tiež na tom, či počas tréningu ručne zmeníte rýchlosť alebo sklon trenažéra.

4. Svoj progres sledujte na displeji.

Keď je zvolený náhodný tréning, ovládací panel ponúka sedem spôsobov zobrazenia údajov. Želaný spôsob zobrazenia zvolíte opakovaným stlačením tlačidla pre spôsob zobrazenia [DISPLAY MODE] a tlačidlami pri priblížiť/oddialiť [DISPLAY ZOOM]. Displej môže zobraziť čas zostávajúci do konca tréningu, vzdialenosť ktorú ste prešli alebo prebehli, rýchlosť bežeckého pásu, sklon trenažéra, približný počet kalórií spálených za hodinu, koľko metrov prevýšenia ste prešli, približný počet spálených kalórií, uplynutý čas, animáciu bežca a trasu po ktorej idete.

Kontrast obrazovky upravte podľa informácií v odseku INFORMAČNÝ REŽIM na str. 19.

5. Ak chcete, merajte si tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na strane 15.

6. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na strane 15.

7. Po ukončení cvičenia vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 8 na strane 15.

AKO POUŽIŤ IFIT KARTU

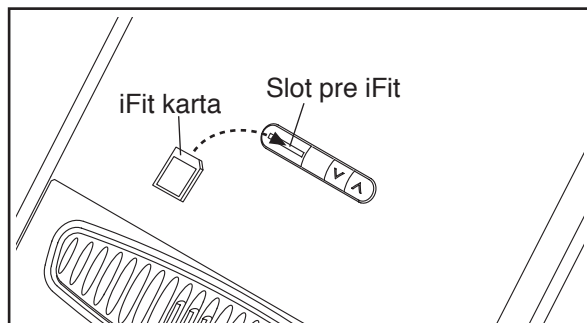
Na prednom obale tohto návodu nájdete informácie, ako zakúpiť iFit karty.

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Pozrite si krok 1 na strane 14.

2. Vložte iFit kartu a zvolte tréning.

iFit tréning môžete začať vložením iFit karty do iFit slotu. Overte si, že kartu vkladáte kovovými kontaktmi smerom dole a sú vložené do iFit slotu.



Potom zvolte iFit tréning šípkou hore alebo dole pri nápisu iFit. Keď zvolíte iFit tréning, displej zobrazí trasu po úpätí hory, názov, maximálny sklon, dobu trvania a maximálnu rýchlosť tréningu.

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

3. Spustíte bežecký pás.

Tréning začnete stlačením tlačidla Start. Chvilku po stlačení tlačidla sa trenažér automaticky nastaví na prvú rýchlosť a sklon tréningu. Držte sa rukoväti a začnite kráčať.

Tréningom vás bude sprevádzať hlas vášho osobného trénera. iFit tréning bude fungovať tak isto, ako náhodný tréning (krok 3 na str. 17).

Ak sú rýchlosť alebo sklon aktuálneho segmentu príliš vysoké alebo nízke, môžete nastavenie zmeniť stlačením tlačidiel pri rýchlosti [SPEED], alebo pri sklone [INCLINE]. **Keď však začne nový segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.**

Tréning môžete hocikedy zastaviť stlačením tlačidla Stop. Tréning znovu spustíte stlačením tlačidla Start. Spustí sa bežecký pás. Keď začne ďalší segment tréningu, trenažér sa automaticky nastaví na rýchlosť a sklon toho segmentu.

4. Svoj progres sledujte na displeji.

Keď je zvolený iFit tréning, ovládací panel ponúka tri spôsoby zobrazenia údajov. Želaný spôsob zobrazenia zvolíte opakovaným stlačením tlačidla pre spôsob zobrazenia [DISPLAY MODE]. Displej môže zobraziť čas zostávajúci do konca tréningu, vzdialenosť ktorú ste prešli alebo prebehli, rýchlosť bežeckého pásu, sklon trenažéra, približný počet kalórií spaľených za hodinu, koľko metrov prevýšenia ste prešli a približný počet spaľených kalórií.

Tlačidlami pri priblížiť/oddialiť [DISPLAY ZOOM] môžete pohľad priblížiť alebo oddialiť.

5. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na strane 15.

6. Po ukončení cvičenia vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 8 na strane 15.

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

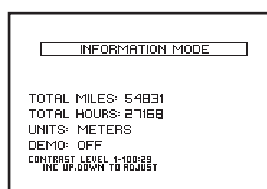
INFORMAČNÝ REŽIM

Jednou z funkcií ovládacieho panela je informačný režim, ktorý zaznamenáva celkovú vzdialenosť, ktorú bežecký pás prešiel a celkový počet hodín používania trenažéra. Informačný režim vám takisto umožní zvoliť kilometre alebo míle na meranie vzdialenosti, vypnúť alebo zapnúť demo režim displeja a nastaviť kontrast displeja.

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

Displej zobrazí celkový počet hodín používania trenažéra a celkovú vzdialenosť, ktorú bežecký pás prešiel.

Displej zobrazí zvolenú jednotku miery, ktorú môžete zmeniť stlačením šípky hore pri rýchlosti [SPEED]. Ak chcete vzdialenosť zobrazovať v kilometroch, zvolte *METRIC* (metrické), ak v míľach, zvolte *ENGLISH* (angloamerické).



Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trenažéra v predajni. Kým je zapnutý demo režim, ovládací panel bude fungovať normálne, keď zapojíte zástrčku, istič/vypínač prepnete do polohy resetovať [RESET] a do ovládacieho panela vložíte kľúč. Keď kľúč vyberiete, displej nezhasne, ale tlačidlá nebudú funkčné. Ak je zapnutý demo režim a zvolíte informačný režim, na displeji sa vypíše slovo *ON* (zapnuté). Demo režim zapnete alebo vypnete stlačením šípky dole pri rýchlosti. Poznámka: Keď je trenažér v demo režime, bežecká plocha sa automaticky zdvihne do maximálnej polohy sklonu.

Displej tiež zobrazí kontrast obrazovky, ktorý môžete upraviť stlačením šípky hore alebo dole pri tlačidle sklon [INCLINE].

Informačný režim môžete ukončiť vybratím kľúča z ovládacieho panela.

AKO POUŽIŤ STEREO SYSTÉM

Ak chcete počúvať hudbu alebo audio knihy cez reproduktory ovládacieho panela, musíte k ovládaciemu panelu pripojiť svoj MP3 prehrávač, CD prehrávač, alebo iný osobný audio prehrávač.

Nájdite audio kábel. Jeden koniec zapojte do audio konektoru pri reproduktorech. Druhý koniec zapojte do konektoru na svojom MP3 prehrávači, CD prehrávači, alebo inom osobnom audio prehrávači. **Overte si, že audio kábel je vsunutý na doraz.**

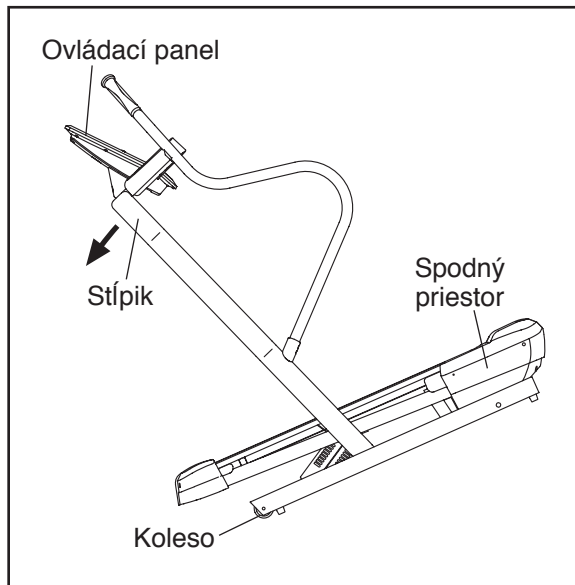
Potom, stlačte Play na svojom MP3 prehrávači, CD prehrávači, alebo inom osobnom audio prehrávači. Hlasitosť upravte na svojom prehrávači, alebo pomocou tlačidiel pre hlasitosť [Vol] na ovládacom paneli.

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

AKO PREMIESTNIŤ TRENAŽÉR

Pred premiestnením trenažéra vložte kľúč do ovládacieho panela, zdvihnite bežecú plochu do maximálnej výšky, vyberte kľúč a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky.

Kvôli veľkosti a váhe trenažéra na jeho premiestnenie potrebujete dve alebo tri osoby. Pevne uchopte stĺpik pri ovládacom paneli. Nahnite trenažér dozadu, kým sa nezačne kotúľať na kolesách. **POZOR: Trenažér nedvíhajte za plastický spodný priestor.** Znížite tým riziko úrazu, alebo poškodenia trenažéra. Neťahajte za ovládací panel. Opatrne premiestnite trenažér po kolesách a zložte ho na rovnú plochu. **POZOR: Pri premiestňovaní trenažéra buďte veľmi opatrný, znížite tak riziko úrazu.** Trenažér nepremiestňujte po nerovnom povrchu.

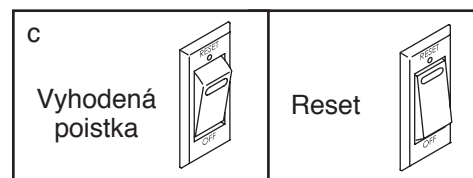


PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE

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

PROBLÉM: Trenažér sa nezapne

- RIEŠENIE:**
- Overte si, že elektrický kábel je zapojený do správne uzemnenej zásuvky (str. 12). Ak potrebujete predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², maximálne 1.5 m dlhý kábel.
 - Po zapojení elektrického kábla do zásuvky, overte si, že kľúč je vložený do ovládacieho panela.
 - Skontrolujte istič/vypínač [RESET/OFF], ktorý je na ráme trenažéra, blízko elektrického kábla. Ak je vypínač vysunutý ako je to na obrázku, bola vyhodенá poistka. Počkajte päť minút a potom resetujte vypínač vtlačením späť dovnútra.



PROBLÉM: Počas používania sa vypne elektrina

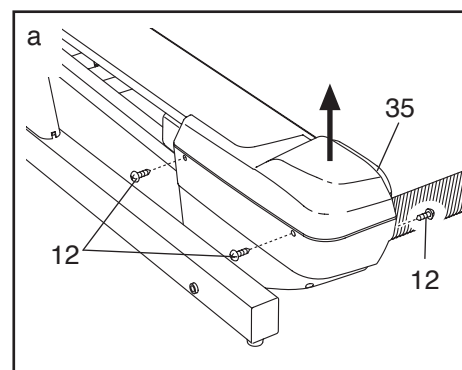
- RIEŠENIE:**
- Skontrolujte istič/vypínač (pozrite si vyššie zobrazený obrázok). Ak bola vyhodенá poistka, počkajte päť minút a potom vtlačte vypínač späť do resetovanej polohy.
 - Overte si, že elektrický kábel je v zásuvke. Ak je elektrický kábel v zásuvke, vytiahnite ho, počkajte päť minút a zastrčte ho znovu.
 - Vyberte kľúč z ovládacieho panela a vložte ho naspäť.
 - Ak sa trenažér aj napriek tomu nezapne, pozrite si prosím predný obal tohto návodu.

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

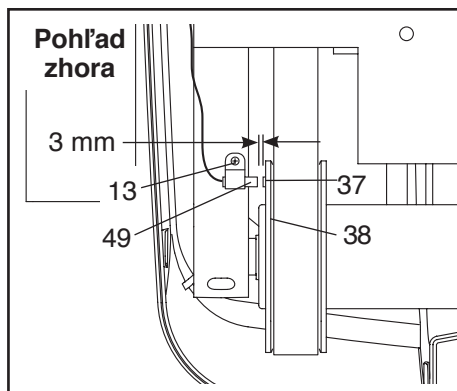
- RIEŠENIE:**
- Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja, ktorý sa používa na demo trenažéra v predajni. Ak displej po vybratí kľúča z ovládacieho panela nezhasnú a bežecká plocha sa zdvihne do maximálnej výšky, znamená to, že je zapnutý demo režim. Ak chcete vynútiť demo režim, na pár sekúnd pridržte tlačidlo Stop. Ak displej aj napriek tomu nezhasnú, vypnite demo režim podľa inštrukcií INFORMAČNÝ REŽIM na strane 19.

PROBLÉM: Displej ovládacieho panela nefungujú správne

- RIEŠENIE:**
- Vyberte kľúč z ovládacieho panela a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Potom vyberte tri označené skrutky #8 x 1/2" (12). Zložte ľavý kryt valca (35).



Nájdite jazýčkový spínač (49) a magnet (37) na ľavej strane kladky (38). Otočte kladku, kým sa magnet nezarovná s jazýčkovým spínačom. **Overte si, že medzera medzi magnetom a spínačom je približne 3 mm.** Ak treba, uvoľnite skrutku príchytky #8 x 3/4" (13), trochu pohnite spínačom a znovu zatiahnite skrutku. Znovu pripevnite ľavý kryt valca (nie je zobrazené), na pár minút spustíte trenažér a skontrolujete správnosť zobrazenej rýchlosti.



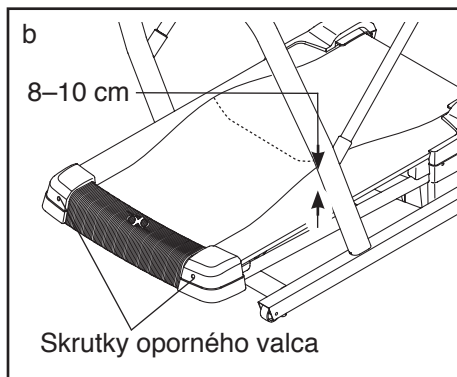
PROBLÉM: Sklon trenažéra sa nezmení správne

RIEŠENIE: a. Pridržiajte tlačidlo Stop [STOP] a šípku hore pri rýchlosti [SPEED], vložte kľúč do ovládacieho panela a pustíte tlačidlo Stop a šípku hore pri rýchlosti. Stlačte tlačidlo Stop a potom stlačte šípku hore alebo dole pri sklone [INCLINE]. Trenažér sa automaticky zdvihne do maximálneho sklonu a potom sa vráti do minimálneho sklonu. Týmto sa prekalibruje systém sklonu. Ak sa sklon neprekalibruje, znovu stlačte tlačidlo Stop a potom stlačte šípku hore alebo dole pri sklone. Keď sa sklon prekalibruje, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

PROBLÉM: Pri kráčaní na bežeckom páse sa pás spomalí

RIEŠENIE: a. Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, 1 mm², ktorý nie je dlhší než (1,5 m).

b. Ak je bežecský pás napnutý príliš tesne, zníži sa funkčnosť trenažéra a môže dôjsť k poškodeniu pásu. Vyberte kľúč a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Inbusovým kľúčom otočte obidve skrutky oporného valca v smere proti chodu hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Keď je bežecský pás napnutý správne, obidve hrany pásu by sa mali dať nadvihnúť z platformy asi 8 až 10 cm. Bežecský pás musí byť vycentrovaný. Potom, zapojte elektrický kábel do zásuvky, vložte kľúč a na pár minút spustíte trenažér. Opakujte, kým pás nie je napnutý správne.

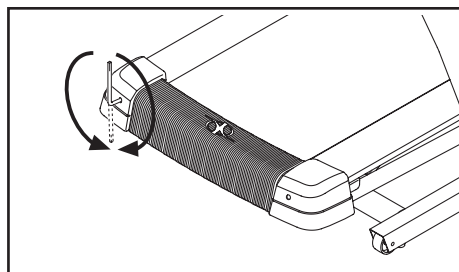


c. Ak pás aj naďalej spomaľuje keď na ňom kráčate, pozrite si prosím predný obal tohto návodu.

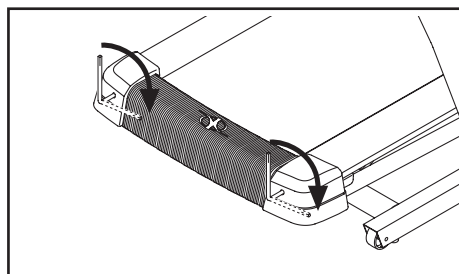
PROBLÉM: Bežecký pás nie je v strede platformy, alebo pri kráčaní prekíza

RIEŠENIE: a. Ak je bežecký pás vychýlený zo stredu, vyberte kľúč a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY.**

Ak je bežecký pás vychýlený doľava, inbusovým kľúčom otočte ľavú skrutku oporného valca v smere chodu hodinových ručičiek o 1/2 otáčky; **ak je bežecký pás vychýlený doprava**, otočte skrutku proti smeru chodu hodinových ručičiek o 1/2 otáčky. Bežecký pás nenapnite príliš tesne. Zapojte elektrický kábel do zásuvky, vložte kľúč a na pár minút spustite trenážér. Opakujte, kým pás nie je vycentrovaný.



b. Ak sa bežecký pás pri kráčaní prekíza, najprv vyberte kľúč a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY.** Inbusovým kľúčom otočte obidve skrutky oporného valca v smere chodu hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Keď je bežecký pás napnutý správne, obidve hrany pásu by sa mali dať nadvihnúť z platformy asi 8 až 10 cm. Bežecký pás musí zostať vycentrovaný. Potom, zapojte elektrický kábel do zásuvky, vložte kľúč a pár minút opatrne kráčajte na trenážéri. Opakujte, kým pás nie je správne napnutý.



POKYNY K CVIČENIU

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

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

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

INTENZITA CVIČENIA

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

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

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

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

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

POKYNY K CVIČENIU

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

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

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

FREKVENCIA CVIČENIA

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

ODPORUČENÝ STREČING

Správny postoj pre niekoľko základných strečingových cvikov je zobrazený vpravo. Pri týchto cvikoch robte malé pohyby — nenadskakujte.

1. Predklon zo stoja spojného

Postavte sa s mierne ohnutými kolenami a pomaly sa v páse predkloňte. Uvoľnite chrbát a plecia, pričom sa snažte dočiahnuť rukami čo najnižšie. Držte polohu kým narátate do 15, potom sa uvoľnite. Opakujte 3 krát. Naťahujú sa: zadná strana stehien, kolien a chrbát.

2. Strečing zadnej strany stehna

Sadnite si s jednou nohou vystretou. Druhú nohu zohnite v kolene a chodidlo oprite o vnútorné stehno vystretej nohy. Ruky sa snažte natiahnuť čo najďalej pred seba. Držte polohu kým narátate do 15, potom sa uvoľnite. Opakujte 3 krát. Naťahujú sa: zadná strana stehien, dolná časť chrbta a slabiny.

3. Strečing lýtky a achilovky.

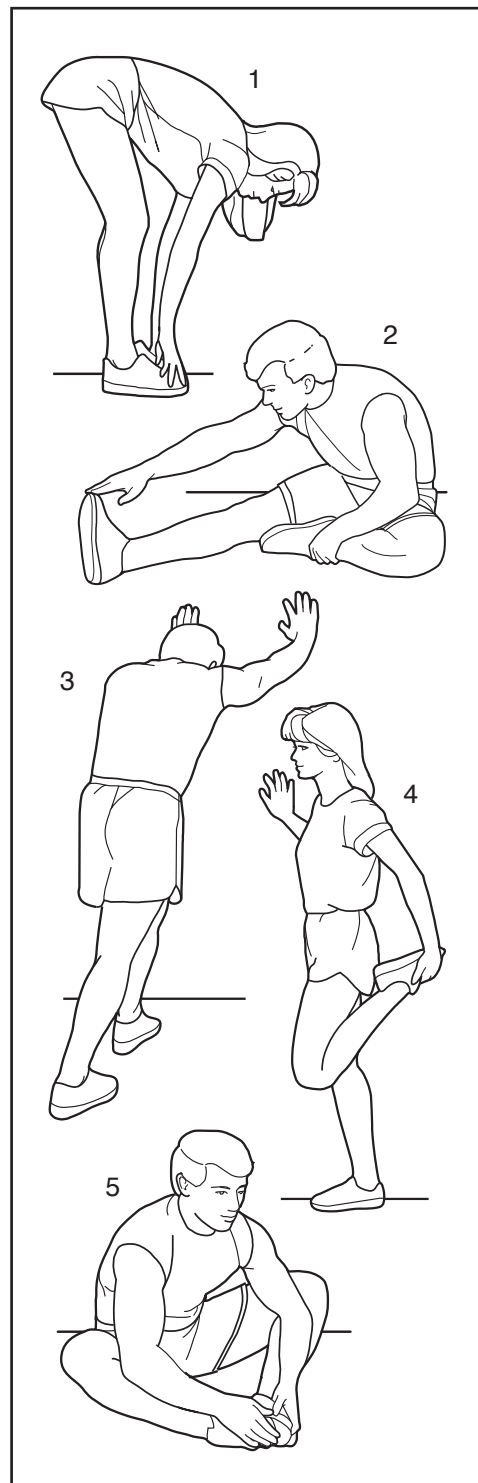
Postavte sa pred stenu a jednou nohou vykročte vpred, rukami sa oprite o stenu. Zadnú nohu majte vyrovnanú a chodidlo vodorovne na dlážke. Zohnite prednú nohu, nahnite sa dopredu a bedrami sa pohnite smerom k stene. Držte polohu kým narátate do 15, potom sa uvoľnite. Opakujte 3 krát pre obidve nohy. Hlbší strečing achiloviek dosiahnete zohnutím aj zadnej nohy. Naťahujú sa: lýtky, achilova šľacha a členky.

4. Strečing predného stehenného svalu

Jednou rukou sa oprite o stenu kvôli rovnováhe, druhou rukou siahnite dozadu a uchopte jednu nohu. Pritiahnite si pätu tak blízko k telu, ako len môžete. Držte polohu kým narátate do 15, potom sa uvoľnite. Opakujte 3 krát pre obidve nohy. Naťahujú sa: predné stehenné svaly a bederné svaly.

5. Strečing vnútorného stehenného svalu

Sadnite si so zohnutými kolenami tak, aby sa vám chodidlá dotýkali. Pritiahnite si chodidlá k slabinám tak blízko, ako len môžete. Držte polohu kým narátate do 15, potom sa uvoľnite. Opakujte 3 krát. Naťahujú sa: predné stehenné svaly a bederné svaly.



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

Č.	Množstvo	Označenie	Č.	Množstvo	Označenie
1	36	Skrutka #8 x 3/4"	51	1	Ľavá zadná tlmiaca podložka
2	4	Samorezná skrutka #8 x 1"	52	1	Rám
3	4	Skrutka 3/8" x 3 1/2"	53	1	Platňa spodného priestoru
4	2	Skrutka 3/8" x 2 1/2"	54	1	Ľavá predná tlmiaca podložka
5	1	Kábel motora zdvihu	55	1	Predný spodný priestor
6	4	Skrutka 5/16" x 3/4"	56	1	Horný kryt motoru zdvihu
7	2	Skrutka 3/8" x 5"	57	1	Dolný kryt motoru zdvihu
8	2	Matica 3/8"	58	1	Motor zdvihu
9	8	Ozubená podložka 3/8"	59	1	Príchytka káblového viazača
10	4	Skrutka #6 x 1"	60	1	Doska pre elektroniku
11	5	Samorezná skrutka #8 x 3/4"	61	4	Plastový dištančný prvok
12	11	Skrutka #8 x 1/2"	62	1	Doska plošných spojov
13	1	Skrutka príchytky #8 x 3/4"	63	1	Riadiaca jednotka
14	4	Skrutka vodidla remeňa	64	1	Hnací motor
15	2	Skrutka 1/4" x 1 1/2"	65	1	Mechanizmus odporu
16	2	Skrutka 5/16" x 1 3/4"	66	4	Kontakt snímača tepovej frekvencie
17	2	Skrutka 5/16" x 1 3/4"	67	4	Podložka kontaktu snímača
18	2	Skrutka 1/4" x 2 1/2"	68	2	Rukoväť so snímačom
19	1	Skrutka 3/8" x 1"	69	1	Ľavé držadlo
20	1	Skrutka 3/8" x 1 3/4"	70	1	Kábel ľavého snímača
21	2	Skrutka 3/8" x 4 1/4"	71	1	Kábel pravého snímača
22	15	Skrutka #8 x 1/2"	72	1	Kábel stĺpika
23	5	Matica motora	73	1	Kryt ovládacieho panela
24	3	Ozubená podložka #8	74	1	Stĺpik
25	4	Plochá podložka 1/4"	75	1	Pravé držadlo
26	2	Uvoliteľný viazač	76	2	Krytka držadla
27	4	Ozubená podložka 1/4"	77	2	Koleso
28	4	Poisťovacia matica 3/8"	78	1	Základňa
29	4	Matica 5/16"	79	4	Rozpera nožičky základne
30	15	Spona	80	4	Nožička základne
31	2	Plastový spojovací prvok	81	2	Nálepka s upozornením
32	4	Skrutka 1/4" x 1"	82	1	Varovná nálepka
33	1	Inbusový kľúč	83	2	Koncová krytka základne
34	1	Inbusový kľúč 5/32"	84	1	Ovládací panel
35	1	Ľavý kryt valca	85	1	Ventilátor ovládacieho panela
36	1	Pravý kryt valca	86	1	Odkladací priestor
37	1	Magnet	87	1	Rozpera priečnej tyče
38	1	Hnací valec/kladka	88	1	Priečna tyč
39	1	Spodný priestor	89	1	Uzemňovací kábel ovládacieho panela
40	2	Vodidlo remeňa	90	1	Prístupový otvor
41	1	Bežecská platforma	91	1	Kľúč/spona
42	1	Bežecský pás	92	2	Nálepka platformy
43	1	Oporný valec	93	1	Remeň motora
44	1	Predný kryt	94	1	Ľavá nálepka so značkou
45	1	Elektrický kábel	95	1	Pravá nálepka so značkou
46	1	Objímka	96	1	Pravá predná tlmiaca podložka
47	1	Kryt spodného priestoru	97	1	Pravá zadná tlmiaca podložka
48	1	Istič/vypínač	98	2	Viazač káblov 8"
49	1	Jazyčkový spínač	99	8	Káblový viazač 8"
50	1	Príchytka jazyčkového spínača			

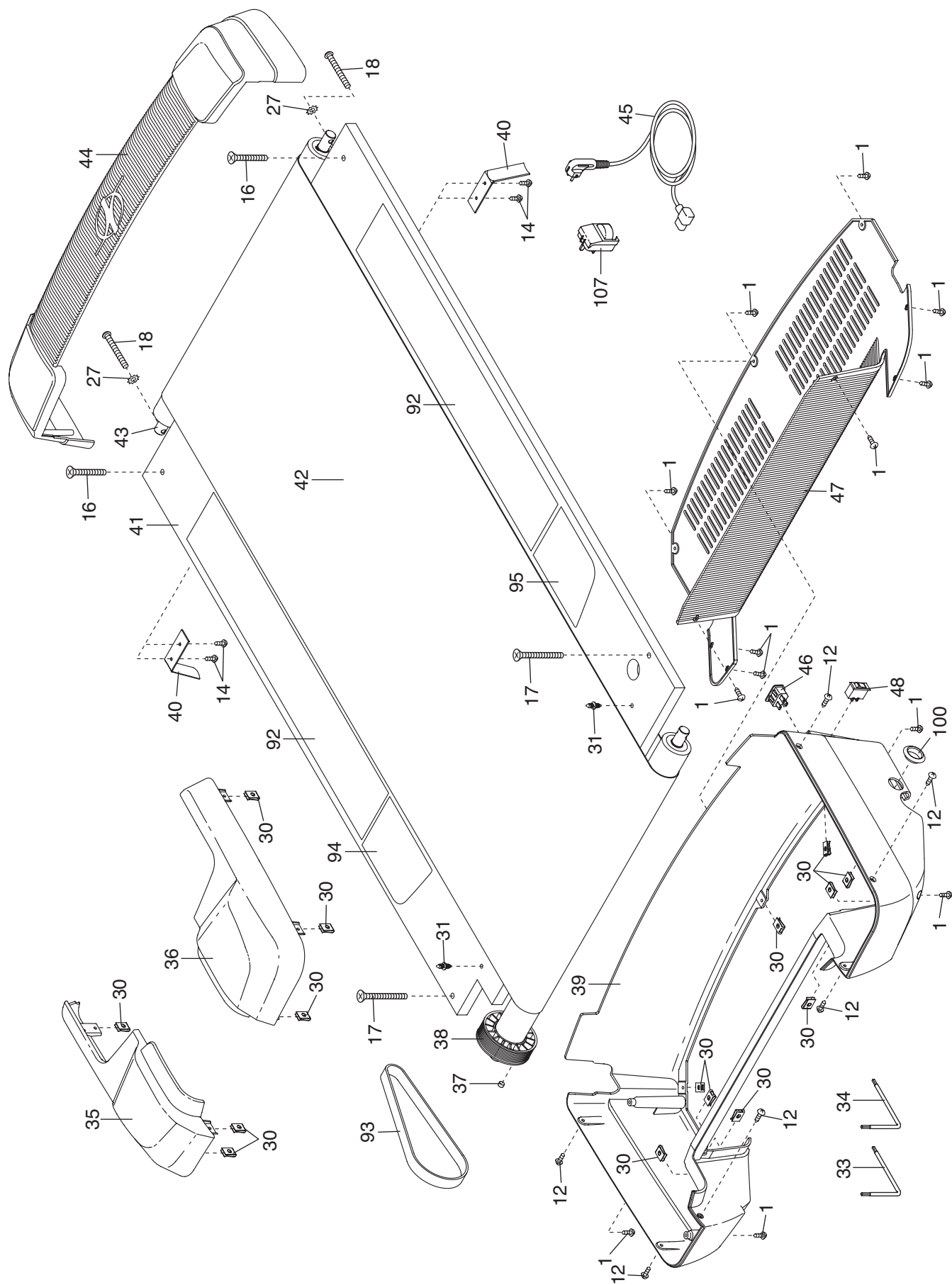
Č. Množstvo Označenie

100	3	Kruhová priechodka
101	1	Varovná nálepka krytu
102	1	Ochranný kryt motora
103	1	Audio kábel
104	1	Kábel senzoru zdvihu
105	1	Transformátor
106	1	Filter

Č. Množstvo Označenie

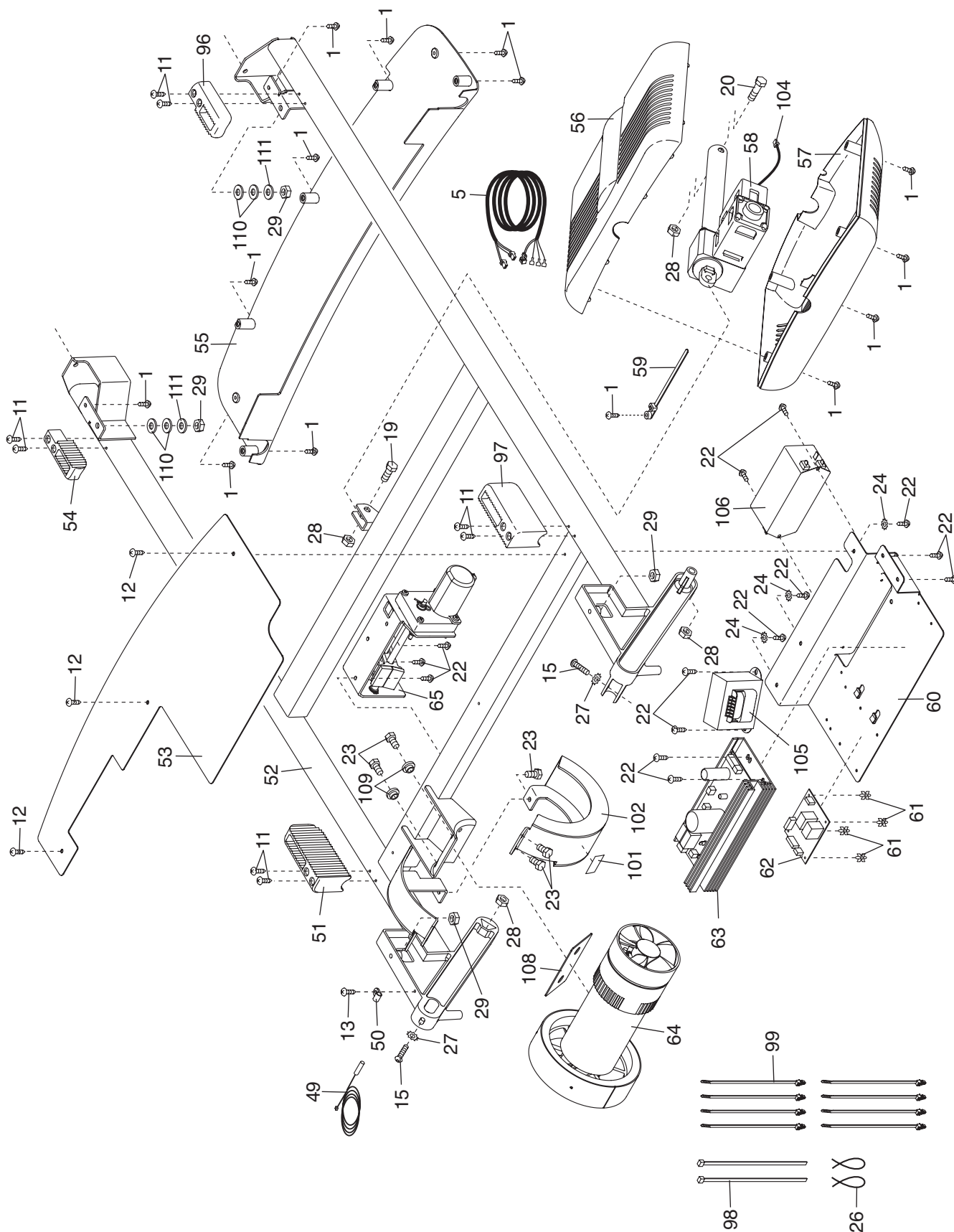
107	1	Adaptér pre elektrický kábel
108	1	Platnička hnacieho motora
109	2	Izolátor hnacieho motora
110	4	Gumenná podložka
111	2	Plochá podložka 5/16"
*	–	Návod na použitie

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



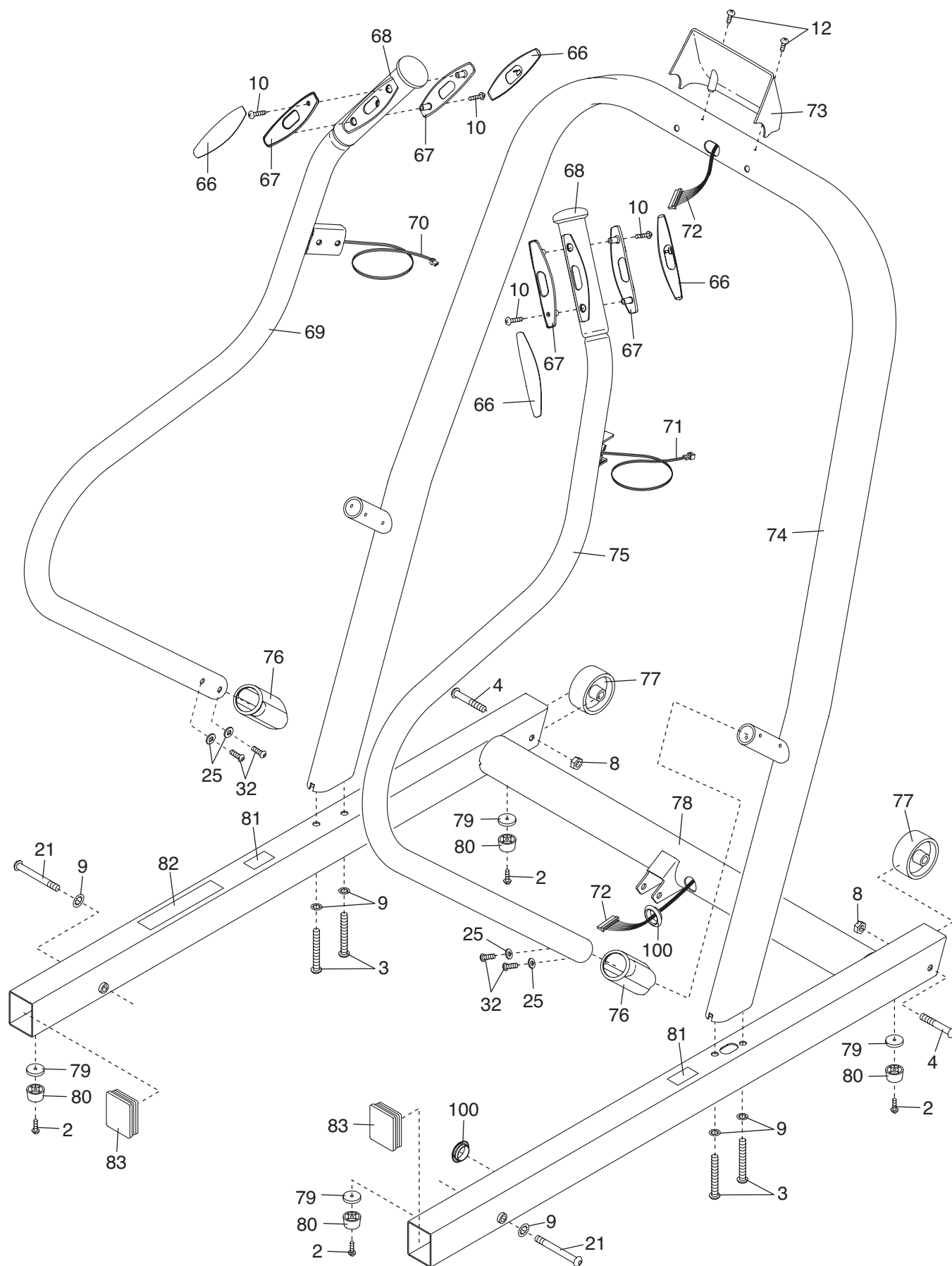
PODROBNÝ NÁKRES B

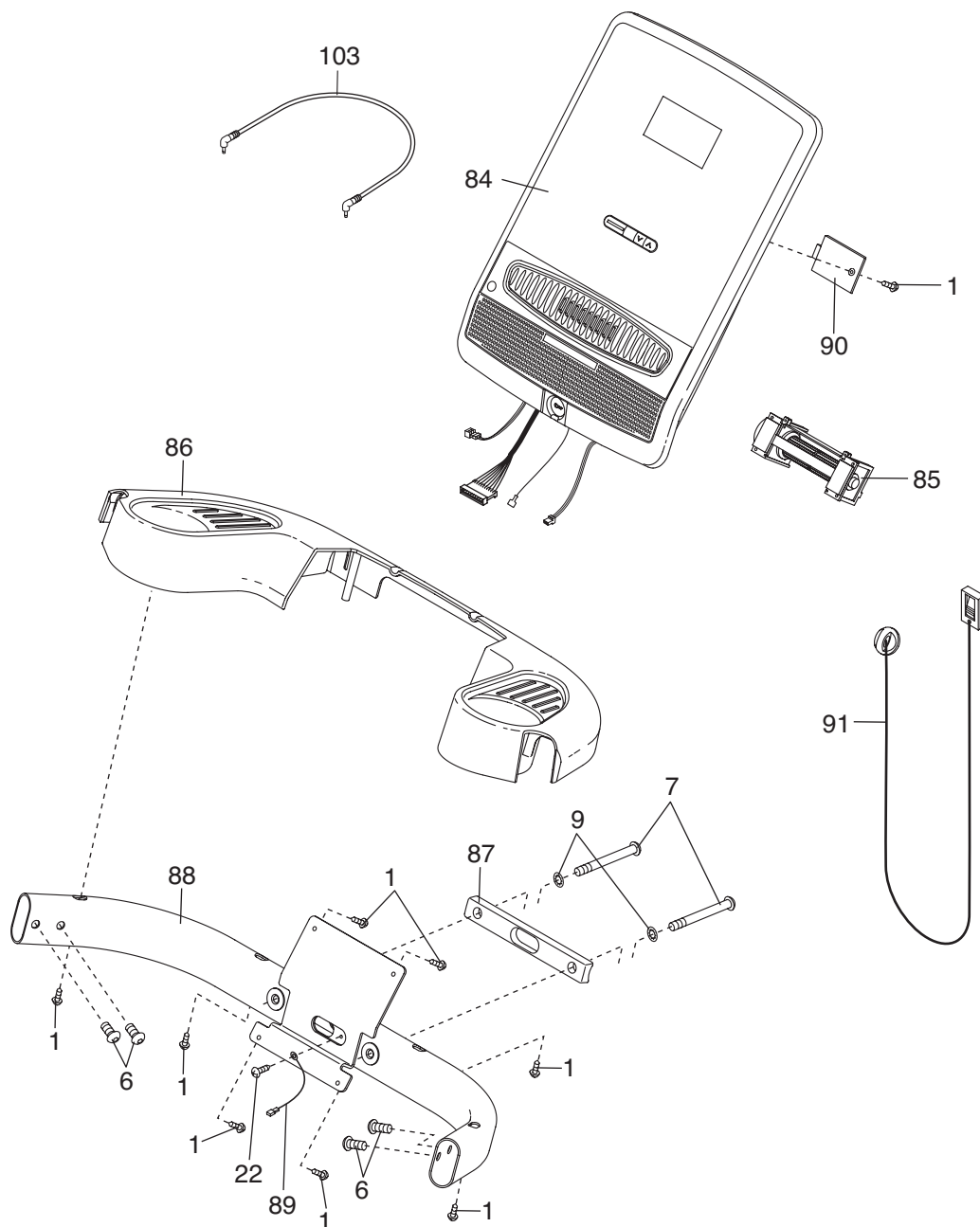
Č. modelu NETL15708.0 R0711A



PODROBNÝ NÁKRES C

Č. modelu NETL15708.0 R0711A





OBJEDNÁVKA NÁHRADNÝCH DIELOV

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

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

INFORMÁCIE O RECYKLOVANÍ

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

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

