

NordicTrack[®] C 3000

Z uniwersalnej stacji dla iPod

Nr Modelu NETL16807.0

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce powyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



Nalepka z numerem seryjnym

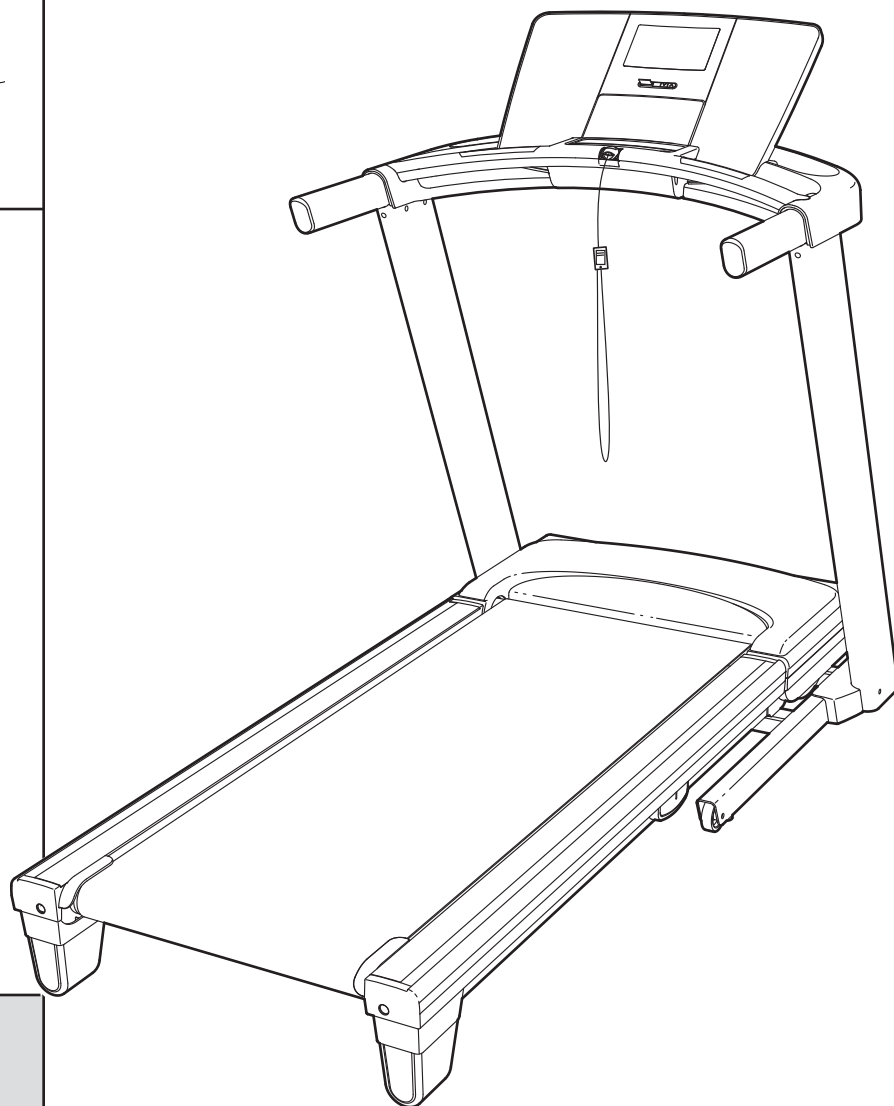
INSTRUKCJA OBSŁUGI

PYTANIA?

Jako producenci zależy nam na pełnej satysfakcji naszych klientów. Jeśli masz wątpliwości lub jeśli pewnych elementów produktu brakuje bądź są uszkodzone, należy skontaktować się z placówką, w której produkt został zakupiony.

⚠ UWAGA

Zanim skorzystasz z urządzenia, przeczytaj wszystkie informacje na temat środków ostrożności oraz instrukcję obsługi. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego użytku.



Odwiedź naszą stronę

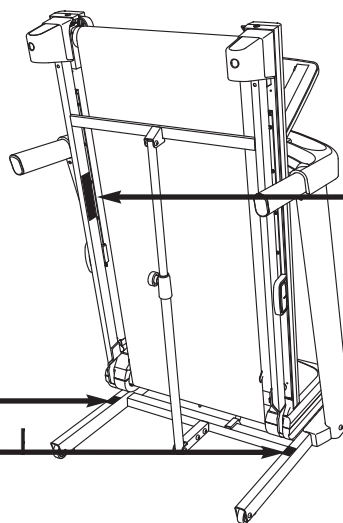
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZANIE NAKLEJEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
PRZED ROZPOCZĘCIEM	6
MONTAŻ	7
JAK KORZYSTAĆ Z CZUJNIKA TĘTNA NA KLATCE PIERSIOWEJ	13
OBSŁUGA I REGULACJA	14
JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ	27
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	29
ZASADY PROWADZENIA ĆWICZEŃ	33
LISTA CZĘŚCI	34
RYSunEK ROZŁOŻONEJ BIEŻNI	36
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE NA TEMAT RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZANIE NAKLEJEK OSTRZEGAWCZYCH

Pokazane tutaj naklejki ostrzegawcze zostały umieszczone we wskazanych miejscach. **Jeśli naklejki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową naklejkę zamienną. Umieścić naklejkę w pokazanym miejscu. Uwaga: Naklejki mogą być pokazane w zmienionej skali.**



⚠ 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 przrostach.

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

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

* Dokładnie zamknąć zatrzask zamykający bieżnię w pozycji 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 kluczyk, 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.

NordicTrack jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy ICON IP, Inc.
iPod jest znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc.,
zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

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

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
2. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
3. Używaj bieżni wyłącznie w sposób opisany poniżej.
4. Umieść bieżnię na równej powierzchni zachowując przynajmniej 2,4 m wolnego miejsca za nią i 0,6 m po bokach. Nie umieszczaj bieżni w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę.
5. Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, zadaszonym patio czy w pobliżu wody.
6. Nie używaj bieżni w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
7. Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
8. Z bieżni mogą korzystać osoby o masie do 145 kg.
9. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
10. W czasie korzystania z bieżni, należy mieć na sobie odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni na bosą, w skarpetach czy w sandałach.
11. Kabel zasilający (patrz strona 14) 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, 1mm² (średnica 14) nie dłuższy niż 1,5 metra (5 stóp).
13. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagrzanych powierzchni.
14. Nigdy nie poruszaj pasem, kiedy zasilanie bieżni jest odłączone. Nie używaj bieżni, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo patrz: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na stronie 29).
15. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego (zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 16).
16. Nigdy nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni zawsze trzymaj się poręczy.
17. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć szarpnięć.
18. Nigdy nie zostawiaj pracującej bieżni bez nadzoru. Zawsze wyjmuj kluczyk i przewód zasilania z gniazdka, kiedy bieżnia nie jest używana.
19. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Kiedy z niej nie korzystamy, pamiętajmy zawsze o wyjęciu klucza, wyciągnięciu kabla zasilającego z gniazdka i ustawieniu wyłącznika automatycznego reset/off w pozycji "off" (aby sprawdzić usytuowanie wyłącznika automatycznego on/off, patrz rysunek na stronie 6).

20. Nie należy usiłować podnosić, opuszczać ani przenosić bieżni dopóki nie zostanie odpowiednio zmontowana. (Patrz: MONTAŻ na stronie 6 i JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ na stronie 27.) Aby podnosić, opuszczać i przenosić bieżnię musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg.

21. Składając lub przesuwając bieżnię, upewnij się, że rama jest bezpiecznie umocowana w pozycji przechowywania.

22. Regularnie badaj i odpowiednio przykręcaj wszystkie elementy bieżni.

23. Nigdy nie wrzucaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do żadnych otworów.

24. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:**

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

wisu.

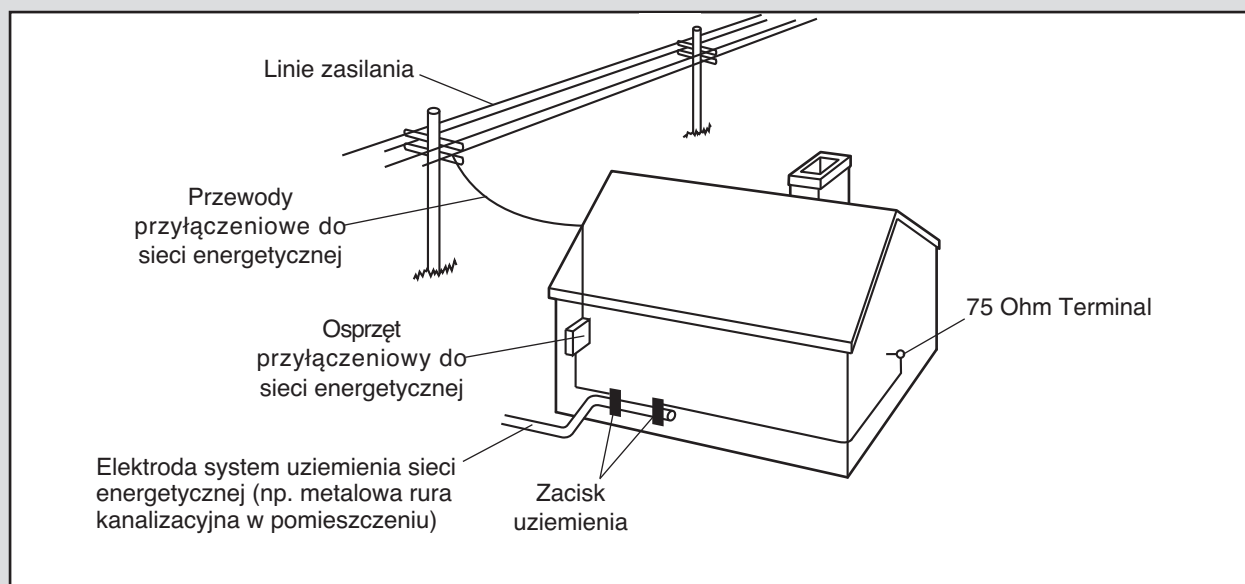
25. Bieżnia służy tylko do domowego użytku. Bieżnia nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.

26. Nie wolno zdejmować obudowy ani tylnej osłony telewizora, by nie narażać się na porażenie prądem. Wewnątrz nie ma części do obsługi przez użytkownika. Serwis należy zlecać wykwalifikowanym elektronikom.

27. W czasie burzy z wyładowaniami atmosferycznymi należy wyjąć przewód zasilający z gniazdka i odłączyć kable połączeniowe. Ma to na celu zabezpieczenie bieżni i odbiornika telewizyjnego przed uszkodzeniem w wyniku uderzenia pioruna lub przepięcia linii energetycznej.

28. Po zakończeniu jakichkolwiek prac naprawczych lub serwisowych poproś serwisanta / elektronika o sprawdzenie bezpieczeństwa bieżni lub telewizora, by mieć pewność, że można ich bezpiecznie używać.

Uwaga dla instalatora telewizji kablowej: Patrz krajowe normy i wymogi dotyczące uziemiania.



ZACHOWAJ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

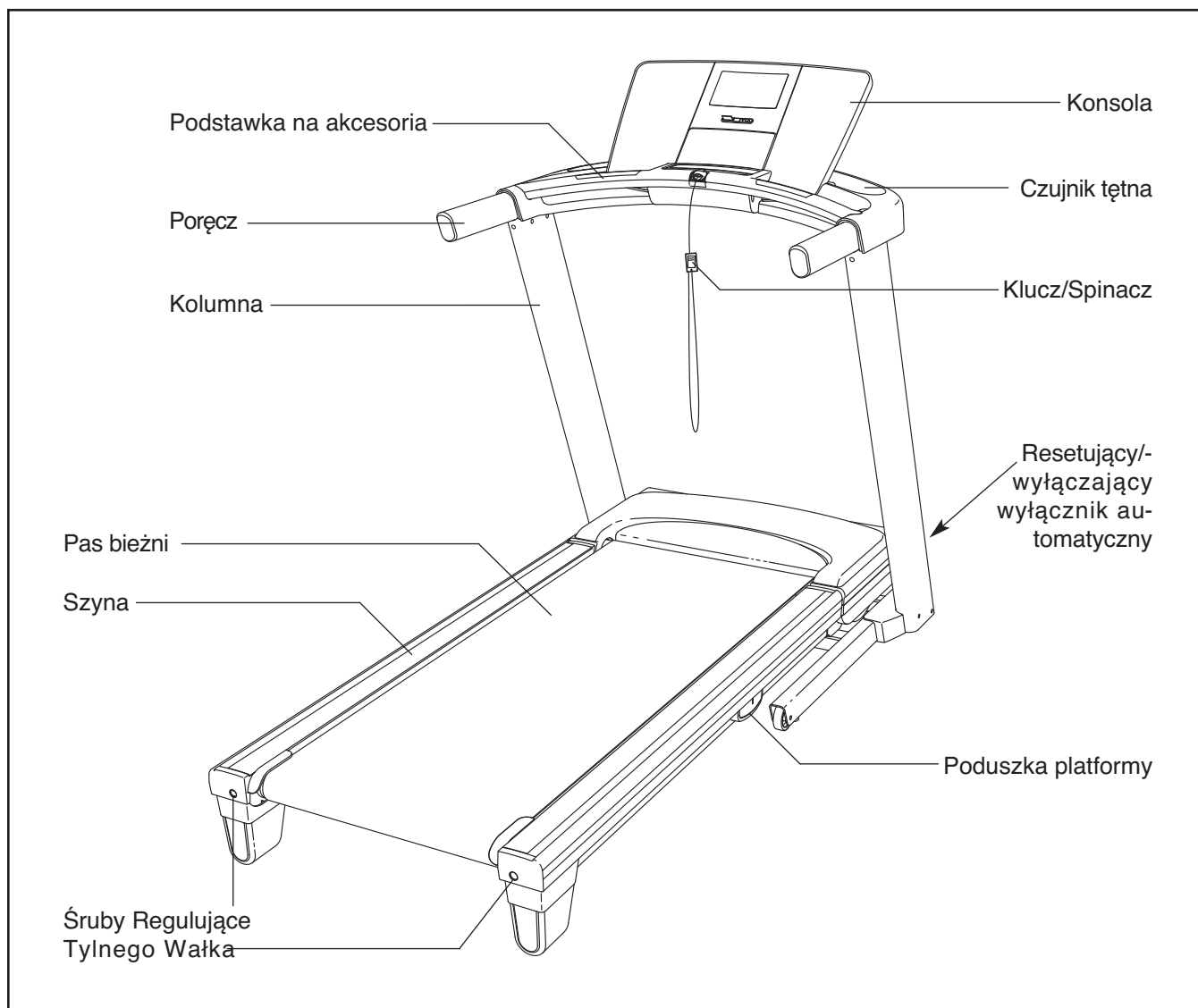
PRZED ROZPOCZĘCIEM

Dziękujemy za wybór nowej bieżni NordickTrack® C 3000. Bieżnia C 3000 łączy w sobie zaawansowaną technologię z innowacyjnym wzornictwem, umożliwiając efektywne i przyjemne ćwiczenia w domowym zaciszu. W czasie gdy nie ćwiczyacie wyjątkowa bieżnia C 3000 może być złożona i zajmować dużo mniej miejsca niż inne bieżnie.

Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z bieżni. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu

niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twojego 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.

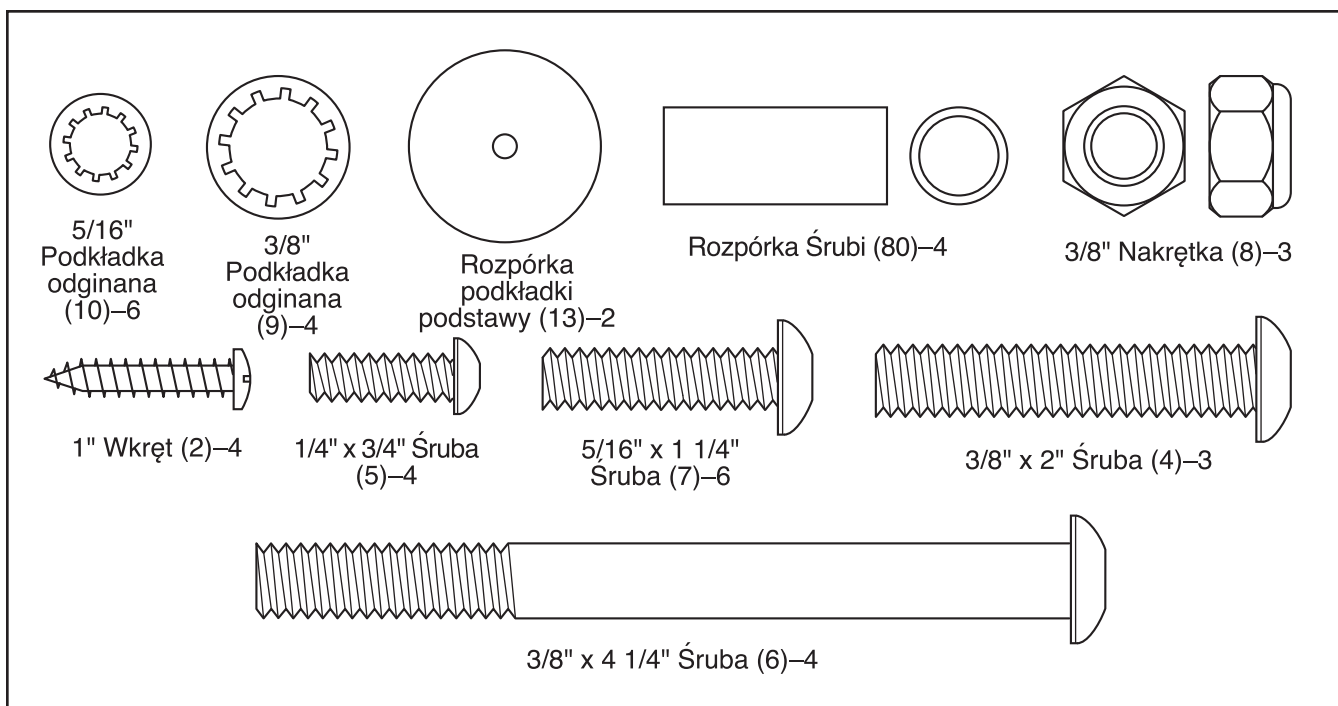


MONTAŻ

Do montażu potrzebne są dwie osoby. Ustaw bieżnię w uprzątniętym miejscu i usuń wszystkie materiały opakowaniowe; **nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych do zakończenia montażu.** Uwaga: Spodnia część pasa bieżni pokryta jest wysokiej jakości smarem. Podczas transportu niewielkie ilości smaru mogą przedostać się na powierzchnię części pasa lub do kartonu. Jest to normalne i nie ma wpływu na sprawność bieżni. Jeśli na pasie znajduje się smar, zetrzyj go miękką szmatką i łagodnym, nieściernym środkiem czyszczącym.

Do montażu będą potrzebne zaążczone klucze imbusowe  **wąsny śrubokręt krzyżakowy**  **klucz nastawny**  **, gumowa młotek**  **, oraz nożyczki** .

Rysunki poniżej ułatwią identyfikację narzędzi do montażu. Liczba w nawiasach pod każdym rysunkiem to kluczowy numer części, z LISTY CZĘŚCI umieszczonej pod koniec niniejszego podręcznika. Liczba za nawiasem oznacza liczbę części potrzebnych do montażu. **Uwaga: Jeśli danego elementu nie ma w torebkach z częściami, sprawdź, czy dana część nie została już zamontowana. Przy montażu nie używaj narzędzi z napędem elektrycznym. Pozwoli to uniknąć uszkodzenia części plastikowych. Zestaw może zawierać dodatkowe części. Zestaw może zawierać dodatkowe części.**

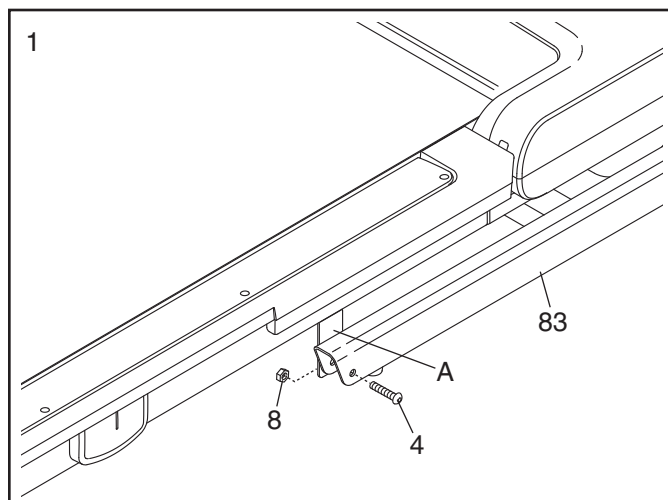


1. Upewnij się, że przewód zasilający jest odłączony.

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

Powtórz tę czynność z drugiej strony bieżni.

Wyrzucić wsporniki transportowe; nakrętki i śruby zostaną wykorzystane w kroku 3 i 6.

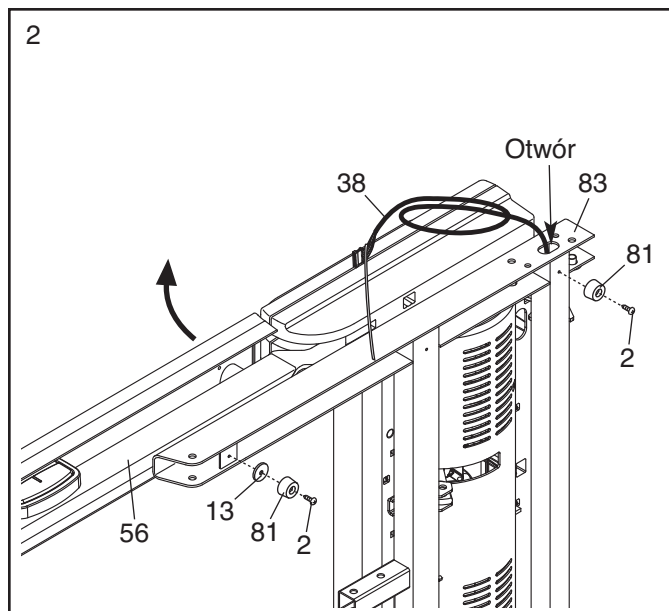


2. **Upewnij się, że przewód zasilający jest odłączony.**

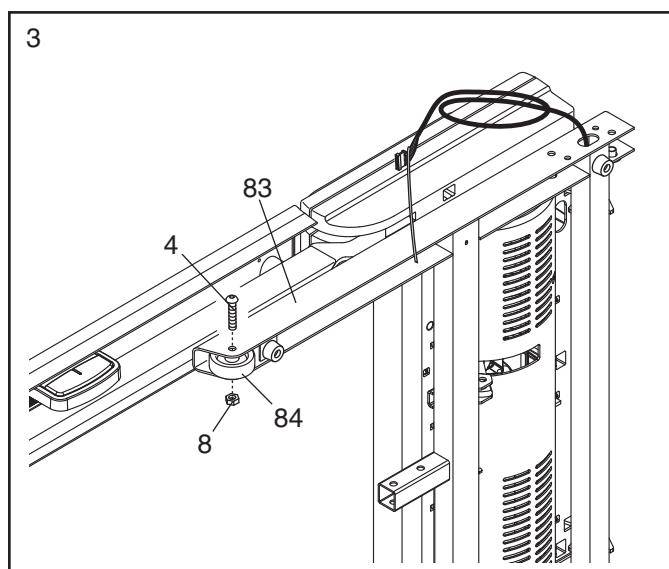
Z pomocą drugiej osoby przekręć ostrożnie bieżnię na jej lewy bok. Częściowo złoż ramę (56), aby bieżnia była bardziej stabilna; **jeszcze nie składaj ramy całkowicie.**

Przetnij linkę przymocowującą przewód wspornika (38) do podstawy (83). Odnajdź sznurek we wskazanym otworze w podstawie i użyj jej, aby wyciągnąć przewód wspornika z otworu.

Przymocuj podkładkę podstawy (81) do podstawy (83) w pokazanym miejscu za pomocą rozpórki podkładki podstawy (13) i wkrętu #8 x 1" (2). Następnie przymocuj drugą podkładkę podstawy (81) tylko za pomocą wkrętu #8 x 1" (2).

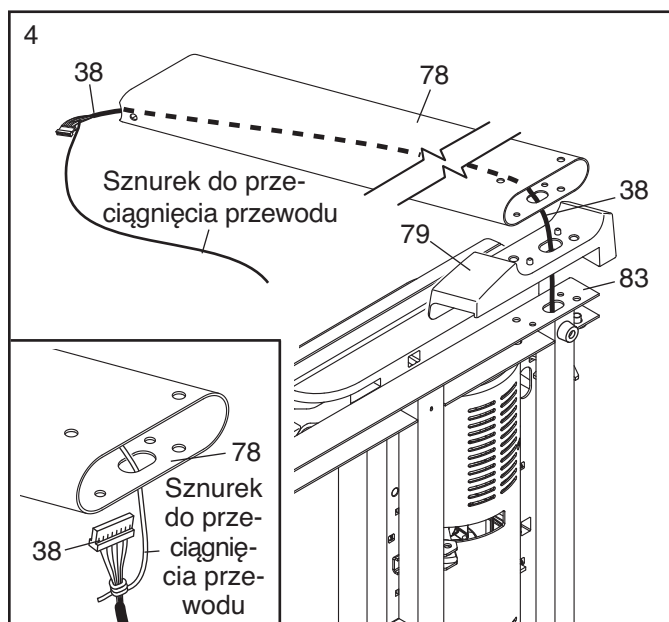


3. Przymocuj kółko (84) za pomocą śruby 3/8" x 2" (4) i nakrętki 3/8" (8), które odkręciłeś w etapie 1. **Nie dokręcaj zbyt mocno nakrętki; kółko podstawy musi swobodnie się obracać.**



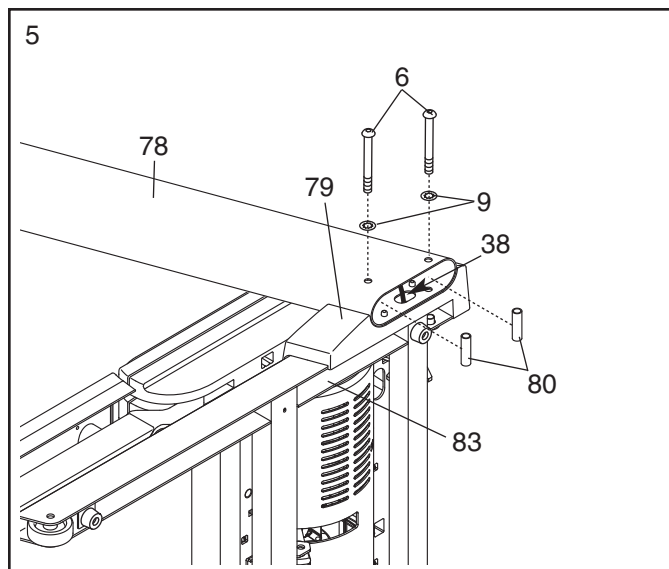
4. Odnajdź prawy wspornik (78) i rozpórkę prawego wspornika (79), które są oznaczone naklejkami. Przełóż przewód wspornika (38) przez rozpórkę prawego wspornika, jak pokazano.

Por. rysunek w tekście. Zawiąż sznurek do przeciągnięcia przewodu (78) mocno wokół końca przewodu wspornika (38). Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj prawy wspornik obok podstawy (83). Następnie ciągnij za drugi koniec sznurka do przeciągnięcia przewodu, aż przewód wspornika przejdzie całkowicie przez prawy wspornik.



5. Umieść rozpórkę prawego wspornika (79) na podstawie (83). **Uważaj, aby nie przycisnąć przewodu wspornika (38).** Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj sworznię dystansową śruby (80) wewnątrz dolnego końca prawego wspornika (78). Włóż śrubę $3/8"$ x $4\ 1/4"$ (6) wraz z podkładką odginaną $3/8"$ (9) do prawego wspornika ze sworzniem dystansowym śruby. **Powtórz tę czynność z drugim sworzniem dystansowym śruby (80), śrubą $3/8"$ x $4\ 1/4"$ (6) i podkładką odginaną $3/8"$ (9).** Następnie umieść prawy wspornik w rozpórce prawego wspornika.

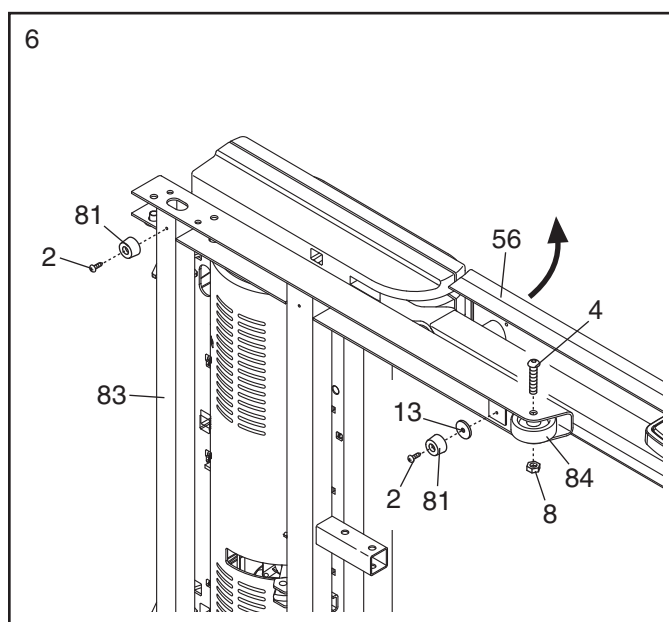
Dokręć ręcznie śruby $3/8"$ x $4\ 1/4"$ (6); **nie dokręcaj jeszcze śrub do końca.**



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

Przymocuj podkładkę podstawy (81) do podstawy (83) w pokazanym miejscu za pomocą wkrętu #8 x 1" (2) i rozpórki podkładki podstawy (13). Następnie przymocuj drugą podkładkę podstawy (81) tylko za pomocą wkrętu #8 x 1" (2).

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

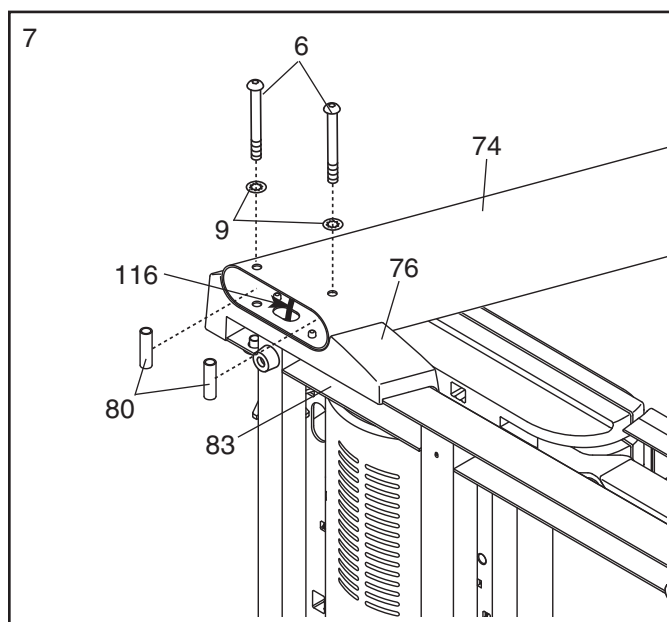


7. Przełóż przewód AV wspornika (116) przed otwór w podstawie (83), przez rozpórkę lewego wspornika (76) i w górę przez lewy wspornik (74).

Umieść rozpórkę lewego wspornika (76) na podstawie (83). Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj sworznię dystansową śruby (80) wewnątrz dolnego końca lewego wspornika (74). Włóż śrubę $3/8"$ x $4\ 1/4"$ (6) wraz z podkładką odginaną $3/8"$ (9) do lewego wspornika ze sworzniem dystansowym. **Powtórz tę czynność z drugim sworzniem dystansowym śruby (80), śrubą $3/8"$ x $4\ 1/4"$ (6) i podkładką odginaną $3/8"$ (9).** Następnie umieść lewy wspornik w rozpórce lewego wspornika.

Dokręć ręcznie śruby $3/8"$ x $4\ 1/4"$ (6); **nie dokręcaj jeszcze śrub do końca.**

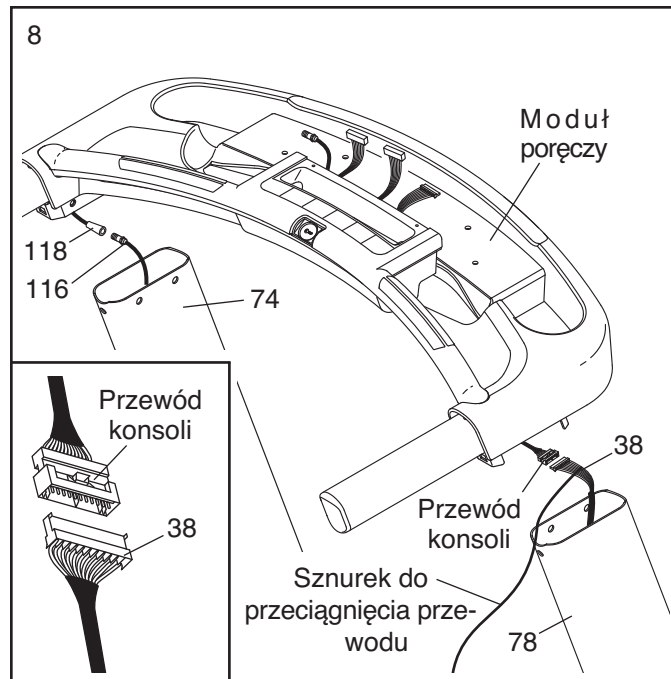
Z pomocą drugiej osoby przechyl bieżnię tak, aby podstawa (83) znalazła się płasko na podłodze.



8. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj moduł poręczy w pobliżu prawego wspornika (78) i lewego wspornika (74). Przyłącz przewód wspornika (38) do przewodu konsoli. 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.**

Przyłącz przewód AV wspornika (116) w lewym wsporniku (74) do 30" przewodu AV (118).

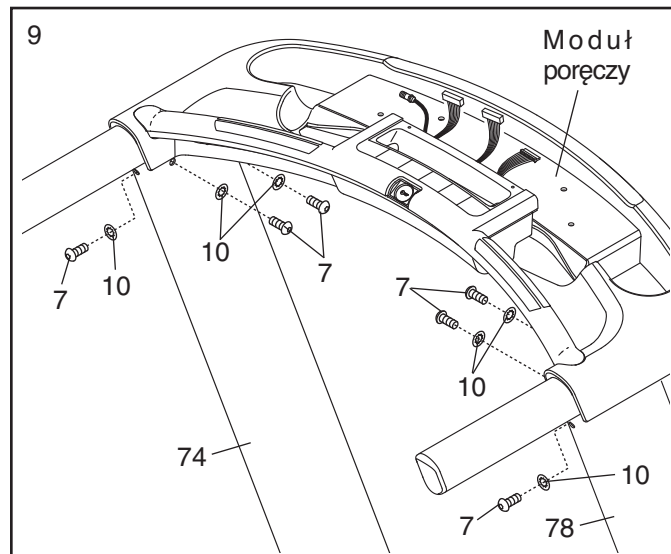
Usuń ściąg z przewodu wspornika (38).



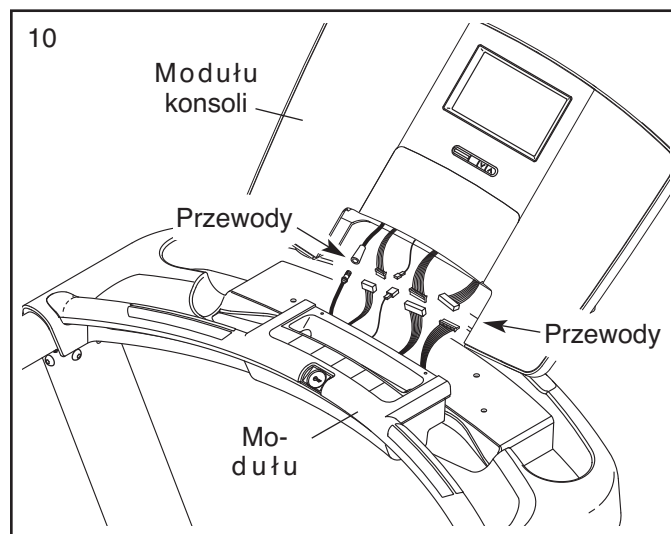
9. Ustaw moduł poręczy na wspornikach (74, 78). **Uważaj, aby nie przycisnąć żadnych przewodów.**

Przymocuj moduł poręczy do wsporników (74, 78) za pomocą sześciu śrub 5/16" x 1 1/4" (7) i sześciu podkładek odginanych (10) jak pokazano.

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



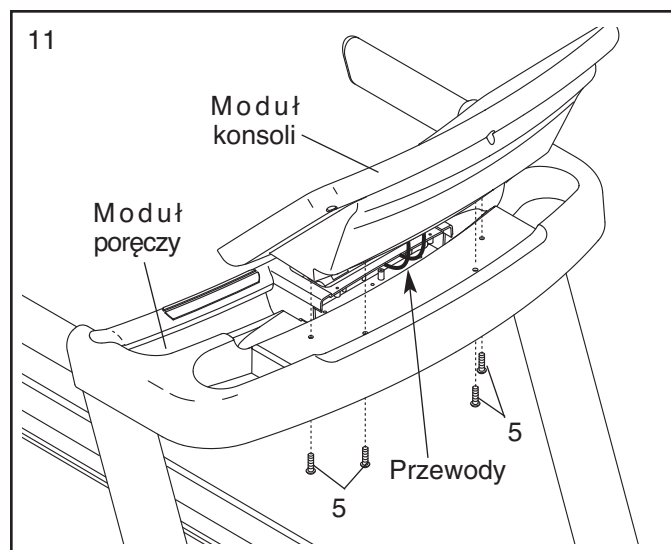
10. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj moduł konsoli w pobliżu modułu poręczy. Przyłącz pięć przewodów z modułu konsoli do pięci przewodów z modułu poręczy. **Por. rysunek w tekście w etapie 8. Złącza powinny wśliznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **JEŚLI ZŁĄCZA NIE SĄ POŁĄCZONE POPRAWNIE, KONSOLA MOŻE ZOSTAĆ USZKODZONA PO WŁĄCZENIU ZASILANIA.**



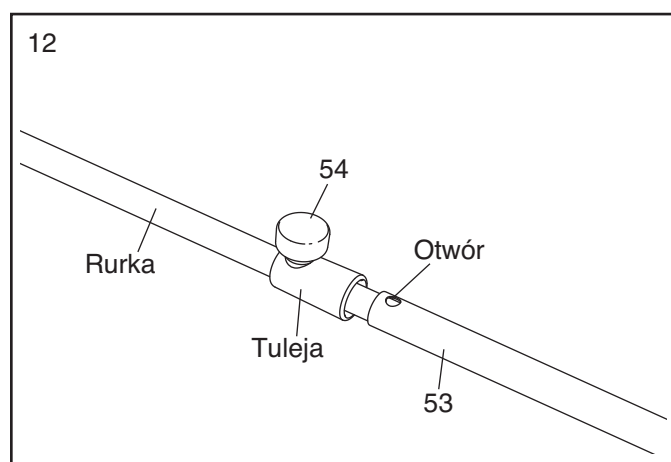
11. Włóż przewody z modułu konsoli do modułu poręczy.

Przymocuj moduł konsoli do modułu poręczy za pomocą czterech śrub $1/4" \times 3/4"$ (5).

Uważaj, aby nie przycisnąć przewodów.



12. Odnajdź zatrzask zamykający (53). Usuń sznurek z końca rurki. Upewnij się, że tuleja została wsunięta na wskazany otwór i że gałka zatrzasku (54) jest zablokowana w otworze. **Pociągnij za tuleję, aby upewnić się, że jest ona zablokowana.**

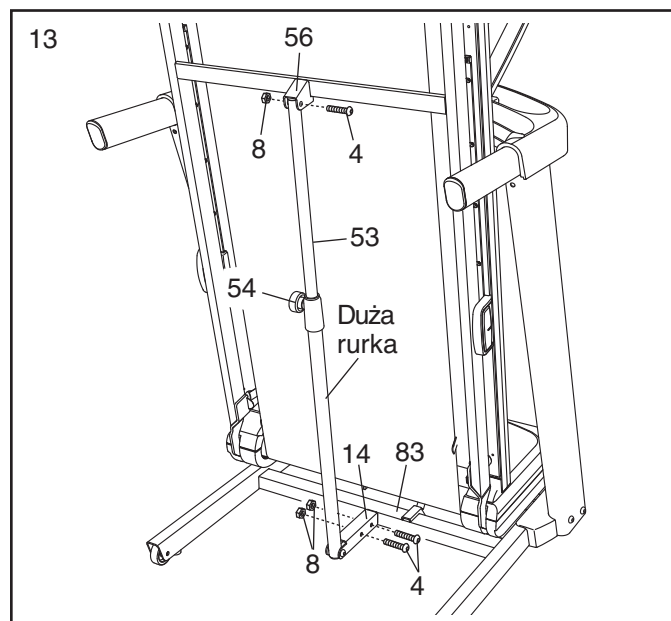


13. Unieś ramę (56) do pokazanej pozycji. **Niech druga osoba trzyma ramę aż do zakończenia niniejszego etapu.**

Umieść moduł zatrzasku (53) tak, aby duża rurka i gałka zatrzasku (54) znalazły się w pokazanych pozycjach. Przymocuj wspornik zatrzasku (14) i zatrzask zamykający (53) do podstawy (83) za pomocą dwóch śrub $3/8" \times 2"$ (4) i dwóch nakrętek $3/8"$ (8).

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

Opuść ramę (56) (por. JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na s. 28).

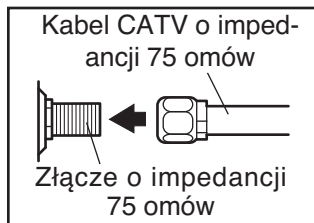


14. **Upewnij się, że wszystkie części są odpowiednio mocno dokręcone przed rozpoczęciem użytkowania bieżni.** Jeśli na nalepkach bieżni umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Uwaga: Dodatkowe narzędzia mogą być dołączone do bieżni. Przechowuj załączony klucz sześciokątny w bezpiecznym miejscu; używa się go do regulacji pasa bieżni (por. s. 30 i 31).

Przed włączeniem telewizji musisz przyłączyć kabel CATV o impedancji 75 omów do złącza o impedancji 75 omów w bieżni, odtwarzacz video lub DVD do gniazda wejściowego audio/video, albo osobisty odtwarzacz audio/video do gniazda audio/video w konsoli. Uwaga: Użyj kabla CATV, aby podłączyć zewnętrzne urządzenie, takie jak odbiornik kablowy, kabel analogowy, odbiornik telewizji satelitarnej lub odtwarzacz video. Nie załączono kabla CATV.

JAK PODŁĄCZYĆ KABEL CATV O IMPEDANCJI 75 OMÓW

1. Podłącz kabel CATV o impedancji 75 omów do złącza o impedancji 75 omów w bieżni niedaleko wsporników.



JAK PODŁĄCZYĆ ZEWNĘTRZNE URZĄDZENIE ZA POMOCĄ KABLA CATV

1. Przyłącz jeden koniec kabla CATV o impedancji 75 omów do gniazda wyjściowego w urządzeniu zewnętrznym.
2. Włącz kabel zasilania zewnętrznego urządzenia. Por. podręcznik użytkownika zewnętrznego urządzenia w celu zapoznania się z odpowiednimi instrukcjami dotyczącymi uziemienia.
3. Podłącz kabel CATV o impedancji 75 omów do złącza o impedancji 75 omów w bieżni niedaleko wsporników.

JAK PODŁĄCZYĆ ODTWARZACZ DVD LUB VIDEO DO GNIAZDA WEJŚCIOWEGO AUDIO/VIDEO

1. Podłącz jeden koniec kabla komponentowego RCA audio/video do Twojego odtwarzacza DVD lub video.
2. Włącz kabel zasilania odtwarzacza DVD lub video. Por. podręcznik użytkownika odtwarzacza DVD lub video w celu zapoznania się z odpowiednimi instrukcjami dotyczącymi uziemienia.
3. Podłącz kabel komponentowy RCA audio/video do gniazda wejściowego audio/video z tyłu konsoli.

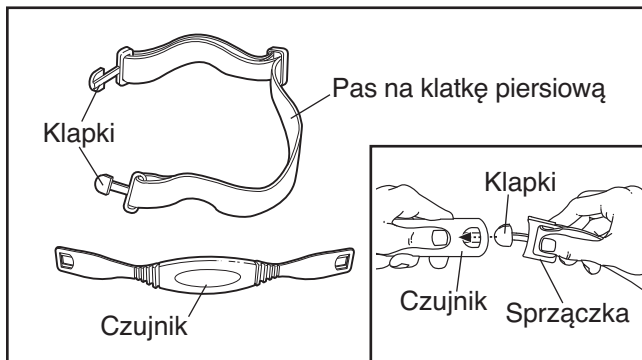
JAK PODŁĄCZYĆ OSOBISTY ODTWARZACZ AUDIO/VIDEO BEZPOŚREDNIO DO KONSOLI

Por. JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKOWEGO STEREO na s. 24.

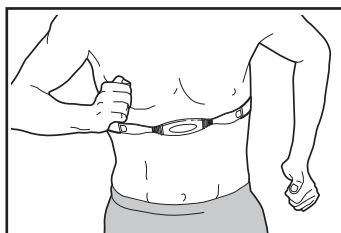
JAK KORZYSTAĆ Z CZUJNIKA TĘTNA NA KLATCE PIERSIOWEJ

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

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



Następnie owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej, a drugi koniec pasa przymocuj do zespołu czujnika. Wyreguluj długość pasa piersiowego jeśli to konieczne. Czujnik tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze, tuż pod piersiami lub mięśniami piersiowymi, tak, aby nie krępował ruchu. Upewnij się, że logo zespołu czujnika znajduje się z przodu, prawą stroną do góry.



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

KONSERWACJA CZUJNIKA TĘTNA MOCOWANEGO NA KLATCE PIERSIOWEJ

- Po każdym użyciu dokładnie wysusz piersiowy czujnik tętna. Piersiowy czujnik tętna włącza się, gdy miejsca położenia elektrod są zwilżone, a monitor tętna jest włączony; czujnik wyłącza się po zdjęciu z ciała i gdy miejsca przyłożenia elektrod są suche. Jeżeli piersiowy czujnik tętna nie zostanie wysuszony po każdym użyciu, to może on pozostać aktywny zbyt długo, co spowoduje przedwczesne wyładowanie

się baterii.

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

INSTRUKCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW Z PIERSIOWYM CZUJNIKIEM TĘTNA

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

- Upewnij się, że nosisz czujnik tak, jak opisano po lewej. Uwaga: Jeśli czujnik nie działa prawidłowo, choć zgodnie z opisem jest założony poprawnie, przesun go trochę w dół lub w górę.
- Korzystając z roztworu fizjologicznego, którym może być ślina lub roztwór do szkieł kontaktowych, zwilż dwa miejsca położenia elektrod na zespole czujnika. Jeśli odczyt tętna się nie pojawia do momentu kiedy zaczniesz się pocić, ponownie nawilż miejsca położenia elektrod.
- Podczas chodu lub biegu po bieżni trzymaj się środka pasa. **Aby konsola zaczęła wyświetlać wskazania tętna, użytkownik musi być w odległości wyciągniętej ręki od konsoli.**
- Piersiowy czujnik tętna przeznaczony jest dla ludzi o typowym rytmie pracy serca. Problemy z odczytem tętna mogą być spowodowane dolegliwościami zdrowotnymi, np. przedwczesnym skurczem komorowym, częstoskurczem i arytmia.
- Na pracę czujnika piersiowego może wpływać pole magnetyczne wytwarzane przez linie wysokiego napięcia lub inne źródła. Jeśli zachodzi podejrzenie, że to jest przyczyną problemu, należy spróbować przestawić bieżnię w inne miejsce.
- Być może konieczna jest wymiana baterii CR2032

OBSŁUGA I REGULACJA

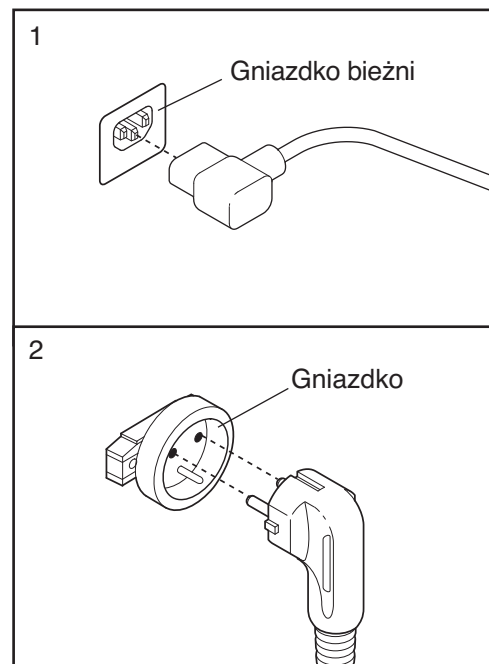
NASMAROWANY FABRYCZNIE PAS BIEŻNI

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

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

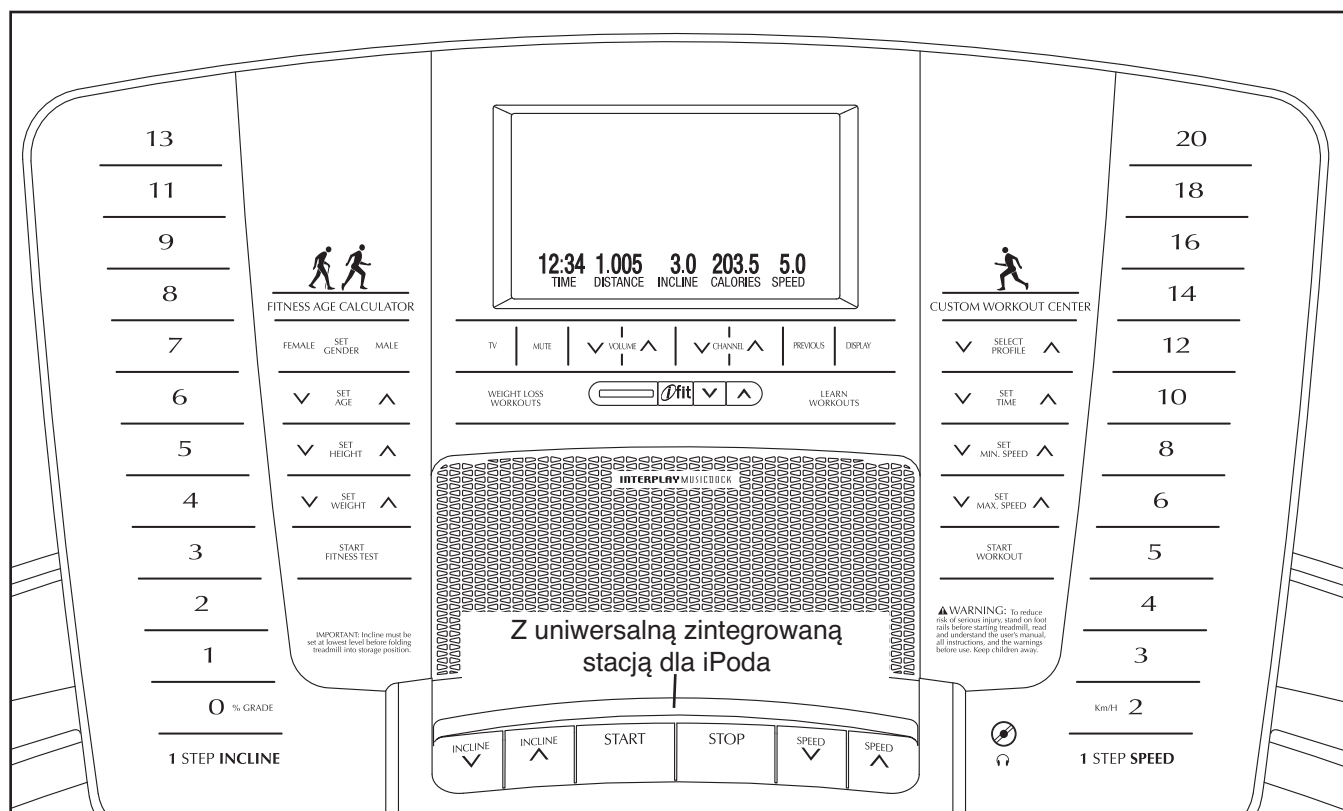
Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. **Ważne: W przypadku uszkodzenia kabla zasilającego należy wymienić kabel na nowy, zalecany przez producenta.**

Patrz: rysunek 1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazda na bieżni. Patrz rysunek 2. Podłącz kabel zasilający do gniazdka, które jest odpowiednio zamontowane i uziemione zgodnie z obowiązującymi przepisami. **Ważne: Bieżnia nie jest kompatybilna z gniazdami GFCI.**



⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO: Nieodpowiednie uziemienie urządzenia może zwiększyć ryzyko porażenia elektrycznego. W razie jakichkolwiek wątpliwości poproś wykwalifikowanego elektryka lub serwisanta o sprawdzenie uziemienia urządzenia. Nie modyfikuj wtyczki, jeśli nie będzie pasować do gniazdka, zainstaluj odpowiednie gniazdko przy pomocy wykwalifikowanego elektryka.

DIAGRAM KONSOLI



FUNKCJE KONSOLI

Konsola oferuje imponujący szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia skuteczniejszymi i przyjemniejszymi. Gdy wybrany jest manualny tryb konsoli, możesz zmieniać prędkość i nachylenie bieżni za dotknięciem przycisku. Podczas ćwiczeń, konsola będzie pokazywać nieustannie informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz nawet dokonywać pomiaru rytmu pracy serca używając dotykowego czujnika tętna lub czujnika tętna na klatkę piersiową.

Poza tym konsola posiada dwadzieścia cztery programy ćwiczeń odchudzających. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń. Możesz również tworzyć własne programy ćwiczeń. Możesz nawet poddać się testowi wydolności, który zbada Twój wiek w skali wydolności.

Konsola posiada także nowy system interaktywnego programu treningowego iFIT. System iFIT sprawia, że konsola akceptuje karty interaktywnego programu treningowego z programami ćwiczeń stworzonymi, by pomóc Ci osiągnąć konkretne cele z zakresu fitnessu. Na przykład możesz zgubić niechciane kilogramy dzięki 8-tygodniowemu programowi odchudzającemu albo trenować do biegów długodystansowych z programem maratonu. Programy treningowe iFIT automatycznie kontrolują bieżnię, podczas gdy głos tren-

era udziela wskazówek i motywuje Cię na każdym etapie Twojego programu ćwiczeń. Załączono jedną kartę iFIT. Dodatkowe karty iFIT można nabyć osobno. **Aby w dowolnym momencie nabyć karty iFIT, prosimy zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

Czy wybierzesz tryb manualny, czy też jeden z gotowych programów, możesz oglądać wybrane programy na osobistym telewizorze podczas poprawiania formy. Możesz nawet słuchać ulubionej muzyki do ćwiczeń albo książek audio dzięki doskonałemu systemowi dźwiękowemu stereo konsoli. Ten produkt jest kompatybilny z iPodem i został opatrzony certyfikatem konstruktora zaświadczającym o spełnianiu standardów wykonania firmy Apple.

Aby włączyć zasilanie, kieruj się instrukcjami na s. 16. **Aby korzystać z trybu manualnego,** por. s. 16. **Aby korzystać z programu ćwiczeń odchudzających,** por. s. 18. **Aby stworzyć oraz korzystać z programu ćwiczeń do nauki,** por. s. 19 i 20. **Aby korzystać z centrum indywidualnego treningu,** por. s. 21. **Aby korzystać z kalkulatora wieku w skali wydolności,** por. s. 22. **Aby używać karty iFIT,** por. s. 23. **Aby korzystać z osobistego telewizora,** por. s. 24. **Aby korzystać z systemu dźwiękowego stereo,** por. s. 24. **Aby korzystać z trybu informacyjnego,** por. s. 25.

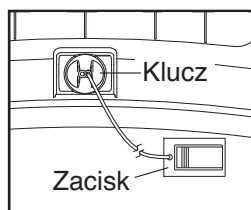
JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

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

Włącz przewód zasilający (por. s. 14). Następnie odnajdź resetujący/-wyłączający wyłącznik automatyczny na ramie bieżni niedaleko przewodu zasilającego. Upewnij się, że wyłącznik automatyczny znajduje się w pozycji „resetuj”.



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



Następnie włóż klucz do konsoli. Po kilku sekundach wyświetlacz się zaświeci.

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 konsoli umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe podczas użytkowania bieżni. Podczas pierwszego użycia bieżni, zbadaj ustawienie pasa bieżni i wycentruj go, jeśli to konieczne (p. s. 31).

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. 25. **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.

2. Wybierz tryb manualny.

Za każdym razem po włożeniu klucza wybrany zostanie tryb manualny. Jeśli wybrałeś program ćwiczeń, naciskaj kilkakrotnie jeden z przycisków programu ćwiczeń do nauki [LEARN WORKOUTS], aż na wyświetlaczu pojawią się same zera. Uwaga: Upewnij się, że w otworze iFIT nie ma karty iFIT.

3. Uruchom pas bieżni i dostosuj prędkość.

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

Jeśli naciśniesz przycisk startu lub zwiększania prędkości, pas bieżni zacznie się przesuwac z prędkością 2 km/h. Podczas ćwiczenia, zmieniając według życzenia prędkość pasa bieżni naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania prędkości umieszczone obok przycisku Start. 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 1-stopniowej zmiany prędkości, pas bieżni stopniowo będzie zwiększać 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 1-stopniowej zmiany prędkości.

4. Zmieniaj nachylenie bieżni według życzenia.

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

5. Wybierz tryb wyświetlacza i śledź swoje postępy za pomocą informacji o ćwiczeniach na ekranie.

Konsola oferuje trzy opcje wyświetlacza. Tryb wyświetlacza, który wybierzesz, określi, które informacje o przebiegu ćwiczeń będą wyświetlane. Naciskaj kilkakrotnie przycisk wyświetlacza aby wybrać odpowiedni tryb wyświetlacza.

Podczas gdy maszerujesz lub biegniesz po bieżni, ekran może wyświetlać następujące informacje o przebiegu ćwiczeń:

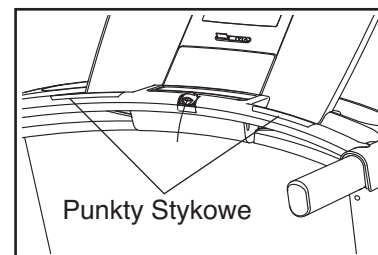
- Gdy wybrano tryb manualny, ekran może pokazywać tor bieżni przedstawiający 400 metrów (1/4 mili). Podczas gdy maszerujesz lub biegniesz po bieżni, elementy toru bieżni będą się pojawiać kolejno aż pojawi się cały tor. Następnie tor zniknie i segmenty znowu zaczną się kolejno pojawiać. Uwaga: Ekran posiada tryb tunera, tryb RCA i tryb MP4. Tor może być wyświetlany tylko wtedy, gdy wybrany jest tryb MP4. Aby zobaczyć tor, naciskaj przycisk TV, aż na ekranie pojawi się wyraz MP4 na kilka sekund.
- Upływ czasu. Uwaga: Po wybraniu programu ćwiczeń, wyświetlacz pokaże czas pozostały do ukończenia tego programu zamiast upływu czasu.
- Przybliżoną liczbę spalonych kalorii [CALORIES].
- Prędkość [SPEED] pasa bieżni.
- Poziom nachylenia [INCLINE] bieżni. Uwaga: Stopień nachylenia bieżni będzie wyświetlany tylko wtedy, gdy naciskasz przyciski pochylni.
- Odległość [DISTANCE], którą przebiegłeś lub przeszedłeś.
- Twój rytm pracy serca [PULSE]. Uwaga: Twój rytm pracy serca będzie wyświetlany tylko wtedy, gdy korzystasz z dotykowego czujnika tętna.

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

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

Możesz dokonywać pomiaru rytmu pracy serca za pomocą dotykowego czujnika tętna lub czujnika tętna na klatkę piersiową (por. s. 13 aby uzyskać więcej informacji na temat czujnika tętna na klatkę piersiową). Uwaga: Jeśli trzymasz dotykowy czujnik rytmu pracy serca i masz na sobie czujnik tętna na klatce piersiowej w tym samym momencie, konsola nie wyświetli dokładnie Twojego rytmu pracy serca.

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



W celu pomiaru rytmu pracy serca, **stań na szynach podstawy** i złap metalowe czujniki na drążku – **nie przesuwaj rąk**. **Gdy wykryte zostanie tętno**, wyświetli się Twój rytm pracy serca. **W celu najdokładniejszego odczytu rytmu pracy serca, przytrzymaj czujniki przez około 15 sekund.**

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

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

Po zakończeniu korzystania z bieżni, przesun rese-tujący/wyłączający wyłącznik automatyczny do pozycji „wyłącz” [OFF] i odłącz przewód zasilający. **WAŻNE: Jeśli tego nie dokonasz, elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.**

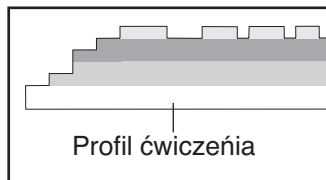
JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ ODCHUDZAJĄCYCH

1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na s. 16.

2. Wybierz program ćwiczeń odchudzających.

Aby wybrać program ćwiczeń odchudzających, naciśnij kilkakrotnie przycisk Programów ćwiczeń odchudzających [WEIGHT LOSS WORKOUTS]. Po wybraniu programu ćwiczeń odchudzających na ekranie pojawi się numer programu ćwiczeń. Na ekranie pojawi się także czas trwania programu ćwiczeń, maksymalne ustawienie prędkości i pochylni w programie ćwiczeń, oraz profil ustawień prędkości programu ćwiczeń.



Każdy program ćwiczeń odchudzających składa się z jednodominutowych odcinków. Jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie pochylni jest zaprogramowane dla każdego odcinka. Uwaga: To samo ustawienie prędkości i/lub pochylni może być zaprogramowane dla kilku kolejnych odcinków.

3. Naciśnij przycisk Start by rozpocząć ćwiczenie.

Po naciśnięciu przycisku START, bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego ustawienia prędkości i nachylenia w programie. Chwyć poręczę i zacznij maszerować.

Gdy zakończy się pierwszy odcinek programu ćwiczeń, rozlegnie się seria dźwięków. Jeśli prędkość i/lub ustawienie pochylni bieżni ma się zmienić, nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni pojawi się na ekranie, by zwrócić Twoją uwagę i strzałka poniżej profilu programu ćwiczeń przemieści się o jedno miejsce w prawo. Bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości

i pochylni zaprogramowanych dla drugiego segmentu. Uwaga: Ekran posiada tryb tunera, tryb RCA i tryb MP4. Profil programu ćwiczeń może być wyświetlany tylko wtedy, gdy wybrany jest tryb MP4 lub tryb RCA. Aby zobaczyć profil programu ćwiczeń, naciśnij przycisk TV, aż na ekranie pojawi się wyraz RCA lub MP4 na kilka sekund.

Program ćwiczeń będzie kontynuowany, aż zakończy się ostatni segment. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

Jeśli prędkość lub ustawienie pochylni jest zbyt wysokie lub zbyt niskie dla Ciebie podczas programu ćwiczeń, możesz ręcznie zmienić ustawienie naciśkając przyciski zmieniające nachylenie [INCLINE] lub prędkość [SPEED]. **Uwaga: Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.**

Aby w dowolnym momencie przerwać program ćwiczeń, naciśnij przycisk STOP. Naciśnij przycisk Start lub zwiększania prędkości aby zrestartować program. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.

4. Wybierz tryb wyświetlacza i śledź swoje postępy za pomocą informacji o ćwiczeniach na ekranie.

Por. etap 5 na s. 17.

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

Por. etap 6 na s. 17.

6. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 7 na s. 17.

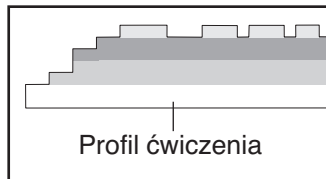
JAK ZAPROGRAMOWAĆ ĆWICZENIA

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 16.

2. Wybierz jeden z czterech programów ćwiczeń

Program ćwiczeń wybieramy wciskając kilkakrotnie przycisk LEARN WORKOUTS. Po dokonaniu wyboru na wyświetlaczu pojawia się numer programu. Wyświetlany jest także jego czas, maksymalna prędkość i nachylenie bieżni oraz profil ustawienia prędkości.



3. Wciśnij przycisk Start i wprowadź żądane parametry prędkości i nachylenia bieżni.

Po wciśnięciu przycisku START pas bieżni zaczyna się przesuwac. Ujmij poręcze i rozpocznij ćwiczenia.

Każdy z programów ćwiczeń podzielony został na jednodominutowe segmenty. Pojedynczemu segmentowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Aby zaprogramować prędkość i nachylenie pierwszego segmentu,

wystarczy ustawić na żądanym poziomie obie te wartości za pomocą przycisków prędkość [SPEED] i nachylenie [INLCINE].

Po zakończeniu pierwszego segmentu programu usłyszymy sekwencję dźwięków i jednocześnie nastąpi zapisanie w pamięci bieżącego ustawienia prędkości i nachylenia. Można teraz wprowadzić, tak samo jak poprzednio, parametry prędkości i nachylenia dla drugiego segmentu.

Zaprogramuj ustawienia prędkości i nachylenia bieżni w pozostałych segmentach programu ćwiczeń.

4. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu przebiegu ćwiczeń i ich parametrów.

Patrz: punkt 5 na stronie 17.

5. Możesz dokonać pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz: punkt 6 na stronie 17.

6. Po zakończeniu ćwiczeń, wyjmij klucz z konsoli.

Patrz: punkt 7 na stronie 17.

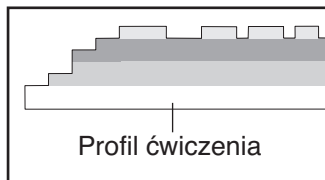
JAK KORZYSTAĆ Z ZAPROGRAMOWANYCH ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 16.

2. Wybierz jeden z czterech programów ćwiczeń

Program ćwiczeń wybieramy wciskając kilkakrotnie przycisk Learn Workouts. Po dokonaniu wyboru na wyświetlaczu pojawia się numer programu. Wyświetlany jest także jego czas, maksymalna prędkość i nachylenie bieżni oraz profil ustawień prędkości.



3. Aby rozpocząć ćwiczenia, wciśnij przycisk Start.

Po wciśnięciu przycisku START, bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia. Ujmij poręczę i rozpocznij ćwiczenia.

Każdy z programów ćwiczeń podzielony został na jednominutowe segmenty. Pojedynczemu segmentowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: Istnieje możliwość zaprogramowania identycznego ustawienia parametrów prędkości i/lub nachylenia dla większej liczby następujących po sobie segmentów.

Program ćwiczeń działa tak samo jak program

treningu odchudzającego (patrz punkt 3 na stronie 18).

W trakcie wykonywania programu ćwiczeń można zmienić jego ustawienia. **Aby zmienić parametry prędkości i nachylenia bieżącego segmentu** wystarczy wcisnąć przyciski prędkość [SPEED] lub nachylenie [INCLINE]. Nowe ustawienia zostaną zapisane w pamięci, jak tylko skończy się dany segment.

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk STOP. Aby je kontynuować wystarczy wcisnąć przycisk Start. Pas bieżni rozpoczyna pracę przy prędkości 2 km/h. Na początku kolejnego segmentu następuje automatyczne dostosowanie ustawienia prędkości i nachylenia do zaprogramowanych dla niego parametrów.

4. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu przebiegu i parametrów ćwiczenia.

Patrz: punkt 5 na stronie 17.

5. Możesz dokonać pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz: punkt 6 na stronie 17.

6. Po zakończeniu ćwiczeń, wyjmij klucz z konsoli.

Patrz: punkt 7 na stronie 17.

JAK UŻYWAĆ BAZY PROGRAMÓW WŁASNYCH

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 16.

2. Wybierz opcję Custom Workout Center (baza programów własnych).

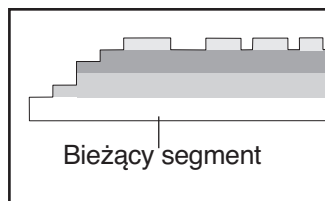
Aby skorzystać z bazy programów własnych [CUSTOM WORKOUT CENTER] należy wcisnąć przycisk zwiększenia wartości wybór profilu [SELECT PROFILE].

Następnie wybieramy [SET TIME] profil ustawień prędkości programu, jego czas, minimalną i maksymalną prędkość [SET MIN & MAX TIME, kilkakrotnie wciskając w tym celu przy każdej regulacji odpowiednie przyciski zwiększenia i zmniejszenia wartości. Pojedyncze ustawienie kończymy wciśnięciem przycisku rozpocznij ćwiczenia [START WOKOUT] Uwaga: w tym przypadku wciśnięcie przycisku Start Workout, wbrew swojej podstawowej funkcji, nie powoduje uruchomienia pasa bieżni. Jeśli natomiast nie wciśniemy go w ciągu kilku sekund, na wyświetlaczu pojawi się kolejny ekran regulacji.

Każdy program własny podzielony jest na kilkanaście segmentów. Pojedynczemu segmentowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia.

3. Aby rozpocząć program ćwiczeń, raz jeszcze wciśnij przycisk Start Workout.

Po wciśnięciu przycisku Start Workout, pas bieżni zacznie się przesuwac. Ujmij poręcze i rozpocznij ćwiczenia.



Po zakończeniu pierwszego segmentu programu usłyszymy sekwencję dźwięków. Jeśli przewidziano w tym punkcie zmianę ustawień prędkości i/lub nachylenia bieżni, na wyświetlaczu pojawią się odpowiednie wskazania. Jednocześnie strzałka znajdująca się pod profilem ustawień

ćwiczenia przesunie się o jedną pozycję w prawo, a bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia drugiego segmentu. Uwaga: ekran może pracować w trzech trybach - obsługi tunera, RCA i MP4. Profil ustawień ćwiczenia wyświetlany jest wyłącznie w trybie MP4 i RCA. W razie potrzeby można zmienić tryb, wciskając kilkakrotnie przycisk TV aż na ekranie pojawi się przez kilka sekund słowo MP4 lub RCA .

Na takiej samej zasadzie przebiega cały program do zakończenia ostatniego segmentu, co sygnalizowane jest migotaniem jego profilu ustawień. Jednocześnie następuje stopniowe zwolnienie obrotów pasa bieżni aż do jej całkowitego zatrzymania.

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym segmencie jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk prędkość [SPEED] lub nachylenie [INCLINE]. **Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego segmentu 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 lub przycisk zwiększenia wartości prędkość. Pas bieżni rozpoczyna pracę przy prędkości 2 km/h. Na początku kolejnego segmentu następuje automatyczne dostosowanie ustawienia prędkości i nachylenia do zaprogramowanych dla niego parametrów.

4. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu przebiegu i parametrów ćwiczenia.

Patrz: punkt 5 na stronie 17.

5. Możesz dokonać pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz: punkt 6 na stronie 17.

6. Po zakończeniu ćwiczeń, wyjmij klucz z konsoli.

Patrz: punkt 7 na stronie 17.

JAK KORZYSTAĆ Z KONDYCYJNEGO KALKULATORA WIEKU

Funkcja kondycyjnego kalkulatora wieku [FITNESS AGE CALCULATOR] mierzy w przybliżeniu kondycyjny wiek użytkownika. Pod pojęciem wieku kondycyjnego należy rozumieć przeciętny wiek, któremu odpowiada dany poziom kondycji użytkownika.

Aby zapewnić precyzyjny wynik pomiaru należy przeprowadzić test kondycyjny wtedy, kiedy nie jesteśmy zmęczeni i najwcześniej dwie godziny po ostatnim posiłku oraz co najmniej 24 godzin po zakończeniu poprzedniego treningu. Poniższe wskazówki wyjaśniają działanie kondycyjnego kalkulatora wieku.

1. Zakładamy pasek czujnika tętna na klatkę piersiową

W trakcie testu kondycyjnego musimy opierać dłonie na dotykowym czujniku tętna lub mieć założony pasek z czujnikiem tętna na klatkę piersiową. **Optymalne wyniki osiąga się przy użyciu tej drugiej metody.** Patrz: dodatkowe informacje dotyczące czujnika tętna na klatkę piersiową zamieszczone na stronie 13.

2. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 16.

3. Wybierz funkcję kondycyjnego kalkulatora wieku.

Aby wybrać funkcję kondycyjnego kalkulatora wieku, wciskamy dowolny z dwóch przycisków funkcyjnych podaj płeć [SET GENDER].

Po wybraniu opcji Fitness Age Calculator na wyświetlaczu pojawi się słowo FEMALE (kobieta) lub MALE (mężczyzna). Wybieramy odpowiednią płeć, wciskając przycisk mężczyzna [MALE] lub kobieta [FEMALE], a następnie przycisk uruchom test kondycyjny [START FITNESS TEST]. Uwaga: w tym przypadku wciśnięcie przycisku Start Fitness Test, wbrew swojej podstawowej funkcji, nie powoduje uruchomienia kondycyjnego kalkulatora wieku. Jeśli natomiast nie wciśniemy go w ciągu

kilku sekund, na wyświetlaczu pojawi się kolejny ekran regulacji.

Podajemy wiek [AGE], wysokość [HEIGHT] i wagę [WEIGHT], wciskając kilkakrotnie przy każdej regulacji odpowiednie przyciski zwiększenia i zmniejszenia wartości. Pojedyncze ustawienie kończymy wciśnięciem przycisku Start Fitness Test (rozpocznij test kondycyjny).

4. Ponowne wciśnięcie przycisku uruchom test kondycyjny powoduje uruchomienie testu kondycyjnego

Po wciśnięciu przycisku, bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia testu kondycyjnego. Rozpocznij ćwiczenia. Uwaga: Aby uzyskać precyzyjny wynik, w trakcie wykonywania testu kondycyjnego nie należy trzymać poręczy.

W czasie trwania testu, prędkość i nachylenie okresowo ulegają zmianie. Za każdym razem na wyświetlaczu pojawia się wtedy ich wartość.

WAŻNE: Podczas testu nie działają przyciski prędkości [SPEED] i nachylenia [INCLINE]. Test można zakończyć w dowolnej chwili, wciskając przycisk STOP.

Maksymalny czas testu wynosi dziewięć minut. Po jego zakończeniu następuje stopniowe zwolnienie obrotów pasa bieżni aż do jej całkowitego zatrzymania. Jednocześnie na wyświetlaczu pojawia się wiek kondycyjny użytkownika.

5. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu przebiegu ćwiczeń i ich parametrów.

Patrz: punkt 5 na stronie 17.

6. Po zakończeniu ćwiczeń, wyjmij klucz z konsoli.

Patrz: punkt 7 na stronie 17.

JAK KORZYSTAĆ Z KARTY iFIT

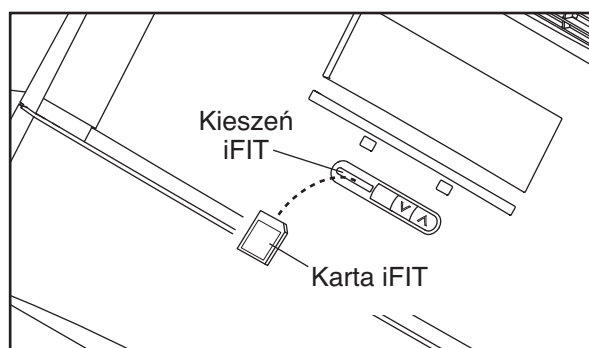
1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 16.

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 uruchomieniu programu iFIT na wyświetlaczu pojawia się jego numer, czas, maksymalne ustawienie nachylenia i maksymalne ustawienie prędkości.



Każdy z programów iFIT podzielony został na jedynominutowe segmenty. Pojedynczemu segmentowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: Identyczne ustawienie parametrów prędkości i/lub nachylenia może zostać zaprogramowane dla większej liczby następujących po sobie segmentów.

3. Aby rozpocząć ćwiczenia, wciśnij przycisk

Start.

Po wciśnięciu przycisku Start, bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia programu ćwiczeń. Ujmij poręczę i rozpocznij ćwiczenia.

4. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu przebiegu i parametrów ćwiczenia.

W czasie wykonywania ćwiczeń będzie Cię prowadził głos osobistego trenera.

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym segmencie jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przyciski prędkość [SPEED] lub nachylenie [INCLINE]. **Należy jednak pamiętać, że w momencie przejścia do kolejnego segmentu, nastąpi automatyczne dostosowanie bieżni do przyjętych dla niego parametrów.**

W każdej chwili możesz przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk STOP. Aby je kontynuować wystarczy wcisnąć przycisk Start. Pas bieżni rozpocznie pracę przy prędkości 2 km/h. Na początku kolejnego segmentu nastąpi automatyczne dostosowanie ustawienia prędkości i nachylenia do zaprogramowanych dla niego parametrów.

5. Po zakończeniu ćwiczeń, wyjmij klucz z konsoli.

Patrz: punkt 7 na stronie 17.

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

JAK KORZYSTAĆ Z TELEWIZORA

WAŻNE: Przed przystąpieniem do korzystania z telewizora należy podłączyć: kabel koncentryczny CATV lub VCR o oporności 75 ohm do gniazdka konsoli 75 ohm albo magnetowid lub odtwarzacz DVD do trzech wejść RCA audio/wideo bądź też osobisty odtwarzacz audio/wideo do gniazda typu jack znajdującego się na konsoli poniżej telewizora. Patrz: stronie 12.

Poniższe wskazówki wyjaśniają działanie telewizora.

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 16.

2. Ponowne wciśnięcie przycisku TV umożliwia wybór źródła sygnału telewizyjnego.

Po włożeniu klucza następuje automatyczne włączenie telewizora. Wyboru źródła sygnału telewizyjnego dokonujemy wciskając kilkakrotne przycisk TV.

Jeżeli podłączyliśmy do bieżni kabel koncentryczny CATV lub VCR o oporności 75 ohm, jako źródło sygnału wybieramy tuner. Jeśli jest to natomiast odtwarzacz DVD lub magnetowid podłączony do trzech wejść RCA audio/wideo, należy wybrać RCA. W przypadku osobistego odtwarzacza audio/wideo podpiętego do gniazda typu jack znajdującego się na konsoli poniżej telewizora, wybieramy MP4.

3. Przyciski Channel umożliwiają wybór kanałów.

Po włączeniu telewizora, na ekranie pojawia się ostatnio wybrany kanał. Można go zmienić za pomocą przycisków Channel. Przy każdorazowej zmianie na ekranie wyświetlany jest przez kilka sekund numer wybranego kanału. Przycisk Previous umożliwia powrót do poprzedniego kanału. Uwaga: Telewizor został wyposażony w funkcję pamięci umożliwiającą bezpośrednie przejście od bieżącego kanału do kanału uprzednio zaprogramowanego. Patrz: TRYB INFORMACJI na stronie 25.

4. Przyciski głośności umożliwiają regulację głośności.

Po wciśnięciu dowolnego przycisku regulacji głośności [VOLUME] na ekranie pojawia się przez kilka sekund wskaźnik umożliwiający dokonanie regulacji. Do wyłączenia i włączania dźwięku służy przycisk wycisz [MUTE].

Słuchawki do uszu lub na głowę (nie dołączone do zestawu) można podłączyć do gniazdka słuchawkowego typu jack, usytuowanego obok klucza konsoli.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU STEREO

Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o współpracy z odtwarzaczami iPod. Posiada także wydaną przez producenta deklarację zgodności ze standardami przyjętymi przez firmę Apple. Aby posłuchać muzyki lub książki w wersji dźwiękowej musimy podłączyć do konsoli nie dołączony do zestawu iPod, MP4, MP3, odtwarzacz płyt CD lub inne urządzenie tego typu. Do tego celu używamy wejścia audio/wideo typu jack lub uniwersalnego wbudowanego gniazda na odtwarzacz iPod (Integrated Universal Dock for iPod).

Aby podłączyć odtwarzacz płyt CD, MP3 lub inne urządzenie tego typu podpinamy jedną końcówkę kabla audio do znajdującego się obok głośników konsoli wejścia audio/wideo, a drugą do gniazda typu jack odtwarzacza. **Należy upewnić się, że końcówki kabla audio/wideo zostały wsunięte do końca.** Do korzystania z odtwarzacza MP4 potrzebny jest nie dołączony do zestawu kabel audio/wideo. Można go nabyć w sklepach z artykułami elektronicznymi.

Aby skorzystać z uniwersalnego wbudowanego gniazda na odtwarzacz iPod (Integrated Universal Dock for iPod) musimy dysponować uniwersalnym złączem iPod do karty iFIT (iFIT Universal iPod Connector). Podpinamy złącze z jednej strony do usytuowanego obok głośników gniazda, a z drugiej do odtwarzacza iPod. **Należy upewnić się, że uniwersalne złącze iPod do karty iFIT zostało odpowiednio osadzone w gnieździe.** Złącze można zakupić dzwoniąc na numer telefonu umieszczony na przedniej okładce niniejszej instrukcji obsługi.

Wciskamy kilkakrotnie przycisk TV aż słowo MP4 pojawi się na ekranie, a następnie włączamy iPod, MP4, MP3, odtwarzacz płyt CD lub inne urządzenie tego typu. Głośność regulujemy za pomocą regulatora odtwarzacza audio/wideo lub znajdujących się na konsoli przycisków regulacji głośności (Volume).

Jeżeli w czasie używania odtwarzacza płyt CD lub DVD dochodzi do zakłóceń, zaleca się umieszczenie go nie na konsoli, lecz na podłodze lub innej płaskiej powierzchni.

TRYB INFORMACJI

Konsola posiada tryb informacji umożliwiający podgląd danych dotyczących użytkowania bieżni i dokonanie wyboru systemu jednostek miar. Tryb ten służy także do regulacji ustawień telewizora i zapisywania w pamięci poszczególnych kanałów.

Poniższe wskazówki wyjaśniają, jak korzystać z trybu informacji:

1. Wciśnij i przytrzymaj przycisk Stop, wkładając jednocześnie klucz do konsoli.

W momencie włączenia trybu informacji w dolnej części wyświetlacza pojawi się całkowita liczba godzin użytkowania bieżni [TIME] oraz wskazanie łącznej liczby przebytych przez pas bieżni kilometrów lub mil [DISTANCE].

Ponadto na wyświetlaczu pojawia się umieszczone centralnie słowo "Metric" lub "English" oznaczające odpowiednio pomiar odległości w kilometrach lub milach. Wciśnięcie przycisku prędkość [SPEED] powoduje zmianę jednostki pomiaru.

2. Wciśnięcie przycisku Stop umożliwia regulację jasności, kontrastu, koloru, ostrości i/lub odcienia obrazu.

Po wciśnięciu przycisku Stop na ekranie telewizora pojawia się wskaźnik poziomu jasności. Żądaną wartość ustawiamy za pomocą przycisków regulacji głośności [VOLUME].

Wciśnięcie przycisków kanałów [CHANNEL] powoduje pojawienie się wskaźników kontrastu, koloru, ostrości lub odcienia. W razie potrzeby ustawiamy je za pomocą przycisków regulacji głośności.

3. Ponowne wciśnięcie przycisku Stop umożliwia dodanie lub usunięcie kanału.

Zanim przystąpimy do dodania lub usunięcia kanału, za pomocą odpowiednich przycisków wybieramy żądany kanał. Następnie wciskamy przycisk zwiększenia głośności, aby dodać kanał lub przycisk zmniejszenia głośności, aby go wyeliminować. Na takiej samej zasadzie można dodać lub usunąć wszystkie kanały, które uznamy za stosowne.

4. Ponowne wciśnięcie przycisku Stop umożliwia wybór sygnału źródłowego.

Aby zapewnić prawidłowy odbiór kanałów, konieczne jest dobranie odpowiedniego sygnału źródłowego. Wciśnięcie przycisku zwiększenia kanału umożliwia wybór jednego z następujących systemów: PAL BG, PAL I, PAL DK, PAL DK CHINA, SECAM L lub SECAM LL. W razie potrzeby należy spróbować wszystkich sześciu opcji aż do znalezienia optymalnego źródła sygnału. Uwaga: we Francji zaczynamy od systemu SECAM, a w Wielkiej Brytanii od PAL I. We wszystkich pozostałych państwach zaleca się wybranie w pierwszej kolejności systemu PAL BG. Jeżeli przy pierwszym wybranym źródle sygnału jakość obrazu nie jest zadowalająca, powinno się kolejno sprawdzić wszystkie pozostałe.

5. Po zakończeniu ustawień w trybie informacji, wyjmij klucz z konsoli.

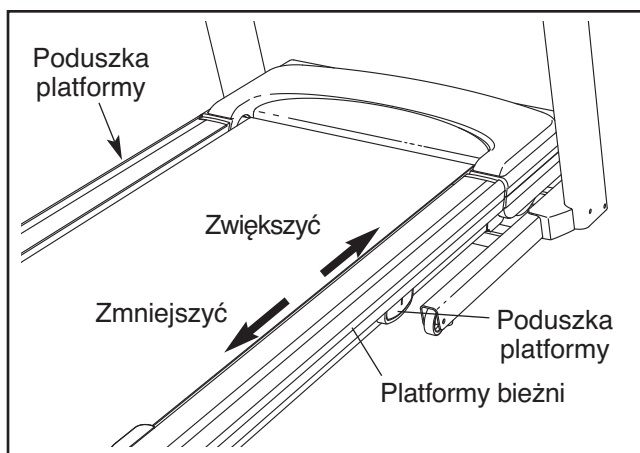
Aby wyjść z trybu informacji, wystarczy w dowolnej chwili wyjąć klucz z konsoli.

JAK DOSTOSOWAĆ SYSTEM AMORTYZACJI

Wyjmij klucz z konsoli i odłącz przewód zasilający.

Bieżnia posiada system amortyzujący, który redukuje wstrząsy podczas Twojego marszu lub biegu na bieżni. Aby zwiększyć opór platformy bieżni, zejdź z bieżni i przesunij amortyzatory platformy w stronę przodu bieżni. Aby zmniejszyć opór platformy bieżni, zejdź z bieżni i przesunij amortyzatory platformy w stronę tyłu bieżni.

Uwaga: Upewnij się, że oba amortyzatory są ustawione na tym samym poziomie oporu. Im szybciej biegasz, lub im więcej ważysz, tym większy powinien być opór platformy bieżni.



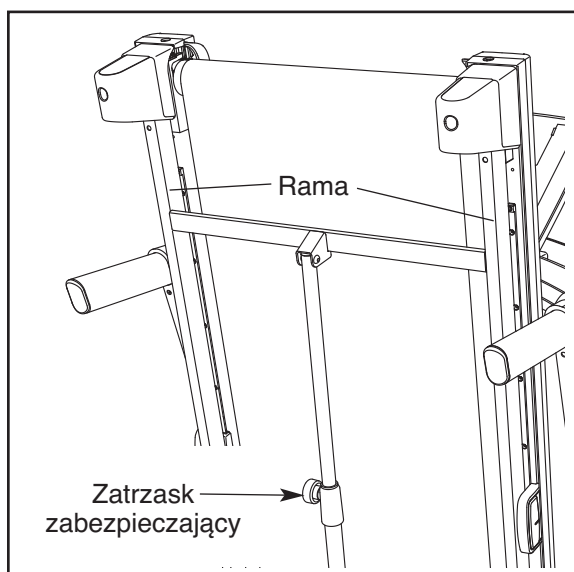
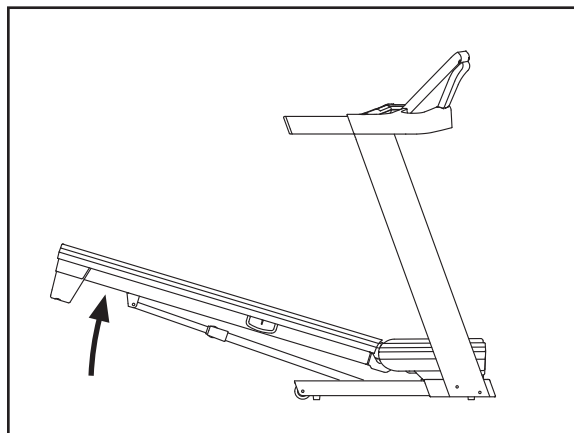
JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

JAK ZŁOŻYĆ BIEŻNIĘ W CELU JEJ PRZECHOWYWANIA

Przed złożeniem bieżni, ustaw pochylenie w najniższej pozycji. Pominięcie tego kroku może spowodować trwałe uszkodzenia bieżni. Następnie wyjmij kabel zasilania z gniazda. **UWAGA:** Aby podnosić, opuszczać i przenosić bieżnię musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg.

1. Chwyć rękami metalową ramę w miejscu pokazanym strzałką po prawej. **UWAGA:** Aby zmniejszyć prawdopodobieństwo obrażeń nie podnoś ramy za plastikowe szyny. Pamiętaj, żeby ugiąć nogi i utrzymywać proste plecy. W czasie podnoszenia ramy, dźwigać ciężar raczej nogami niż plecami. Podnieś ramę do około połowy dystansu do pozycji pionowej.
2. Podnieś ramę aż do zablokowania bolca zatrzasku w pozycji składowania. **Sprawdzić, czy złożona bieżnia jest dobrze zabezpieczona bolcem zatrzasku.**

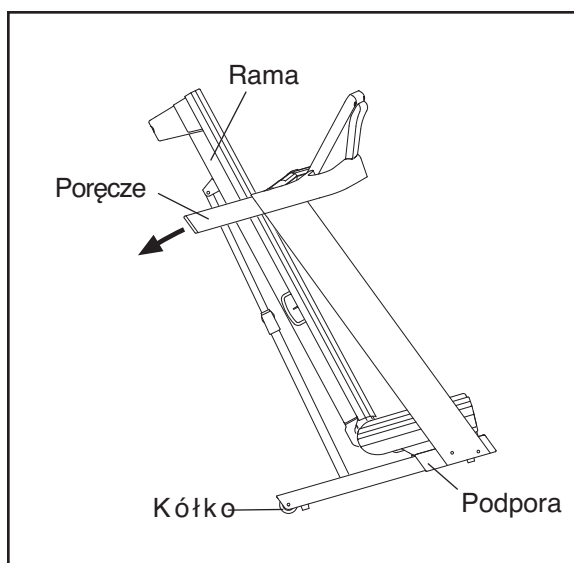
Aby uniknąć uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej od 30° C.



JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

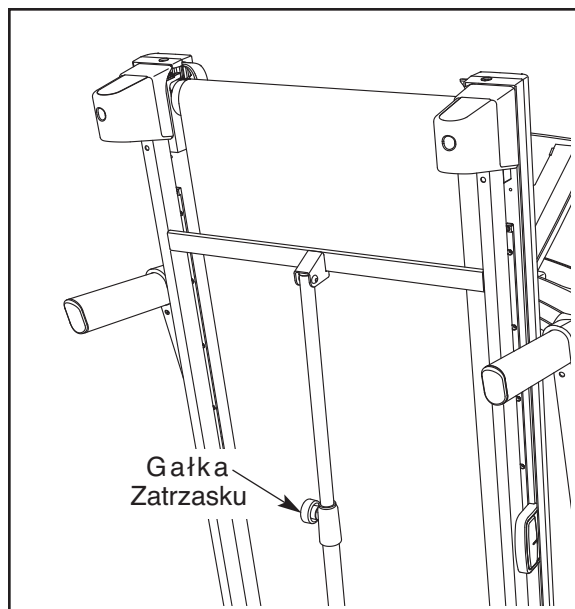
Przed przeniesieniem bieżni ustaw ją w pozycji do przechowywania, jak opisano wyżej. **Sprawdzić, czy złożona bieżnia jest dobrze zabezpieczona bolcem zatrzasku.**

1. Jedną ręką przytrzymaj jedną poręcz, a drugą rękę połóż na podporze. Zablokuj stopą jedno z kół.
2. Przechyl bieżnię do tyłu, aż zaczniesz swobodnie jeździć na kółkach. Ostrożnie przesunij bieżnię do pożądanego miejsca. **Aby uniknąć uszkodzenia ciała, przy przenoszeniu bieżni zachowuj najwyższą ostrożność. Nie przesuwaj bieżni po nierównym terenie.**
3. Umieść jedną stopę na jednym z kółek i ostrożnie opuść bieżnię, aż znajdzie się w pozycji przechowywania.

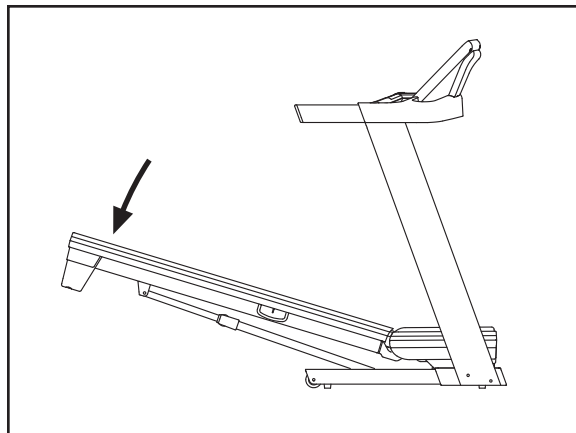


JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

1. Przytrzymaj górny koniec bieżni prawą ręką. Pociągnij gałkę zatrzasku w lewo i przytrzymaj ją (konieczne może być pchanie ramy w przód podczas ciągnięcia gałki w lewo). Obróć ramę w dół i puść gałkę zatrzasku.



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



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Większość problemów z bieżnią można rozwiązać podejmując następujące kroki. Odnajdź objaw usterki i postępuj zgodnie z instrukcją. Jeśli potrzebna jest dodatkowa pomoc, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

PROBLEM: Nie można włączyć bieżni

ROZWIĄZANIE: a. Upewnij się, że kabel zasilający jest podłączony do prawidłowo uziemionego gniazdka (patrz strona 14). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, użyj przewodu trójżyłowego, 1 mm² (14 AWG), o długości do 1,5 m. **Ważne: Bieżnia nie jest kompatybilna z gniazdkami GFCI.**

b. Po podłączeniu kabla zasilającego do gniazdka, sprawdź, czy klucz jest dobrze włożony do konsoli.

c. Sprawdź odłącznik, który znajduje się na bieżni blisko kabla zasilającego. Jeśli odłącznik wystaje tak, jak pokazano, nastąpiło samoczynne wyłączenie. Aby ponownie nastawić odłącznik, odczekaj pięć minut i wciśnij przełącznik.



PROBLEM: Zasilanie samoczynnie zostaje odłączane w czasie używania bieżni

ROZWIĄZANIE: a. Sprawdź odłącznik resetujący/wyłączający, który znajduje się na ramie bieżni blisko kabla zasilającego (patrz: rysunek powyżej). Jeśli automatyczny odłącznik samoczynnie się wyłączył, odczekaj pięć minut i wciśnij przełącznik.

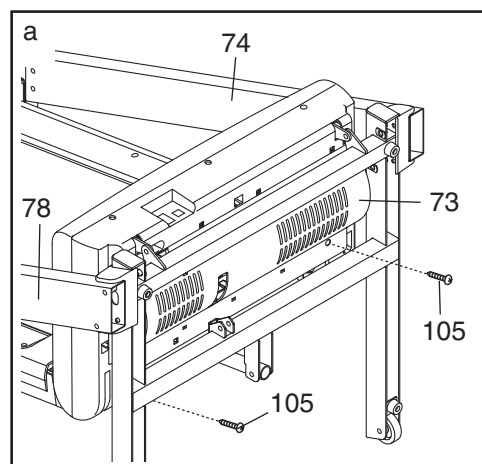
b. Sprawdź, czy kabel zasilający jest podłączony do gniazdka. Jeśli jest podłączony, wyjmij go, odczekaj pięć minut i podłącz ponownie.

c. Wyjmij klucz z konsoli. Włóż ponownie klucz do konsoli.

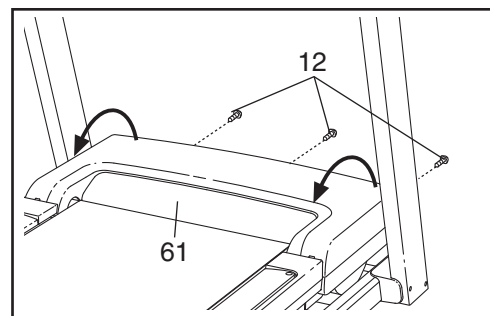
d. Jeśli bieżnia nadal nie działa, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

PROBLEM: Wyświetlacze konsoli nie działają właściwie

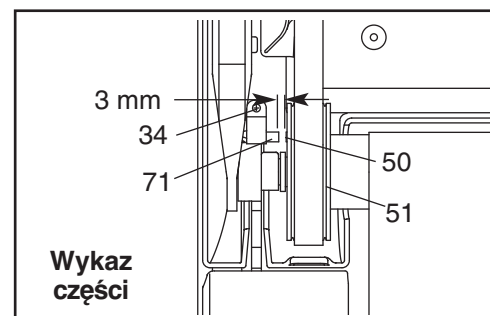
ROZWIĄZANIE: a. Wyjmij klucz z konsoli i **odłącz przewód zasilający**. Z pomocą drugiej osoby, przechyl ostrożnie wsporniki (74, 78) w dół. Dwie śruby #8 x 2" (105) mogą znajdować się na spodzie dolnej osłony (73); jeśli są tam, należy je usunąć. Uwaga: Niezbędny jest śrubokręt krzyżakowy z trzonkiem o długości co najmniej 5 cali (13 cm).



Wymij trzy wkręty #8 x 3/4" (12) i ostrożnie zdejmij pokrywę (61).



Zlokalizować przełącznik (71) i magnes (50) znajdujące się po lewej stronie koła pasowego (51). Obrócić 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 przełącznika (34), przesunij nieco przełącznik, a następnie ponownie dokręć wkręt. Ponownie załóż pokrywę (nie pokazano), i włącz bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



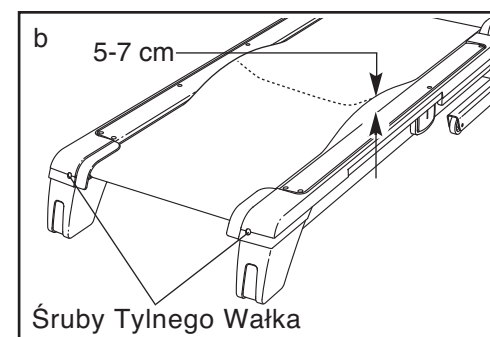
PROBLEM: Nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

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

PROBLEM: Pas zwalnia, kiedy się po nim chodzi

ROZWIĄZANIE: a. Korzystaj wyłącznie z ochrony przeciwprzepięciowej pojedynczego gniazdka, spełniającej wszystkie warunki określone na s. 13.

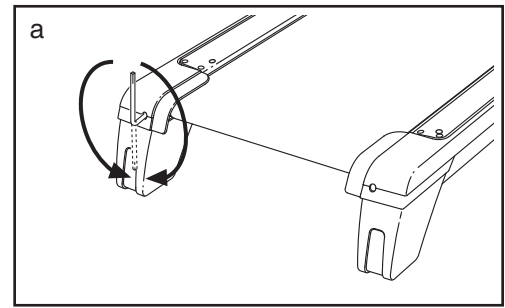
- b. Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wymij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA.** Używając klucza imbusowego, przekręć obie tylne śruby regulujące w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Gdy pas jest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



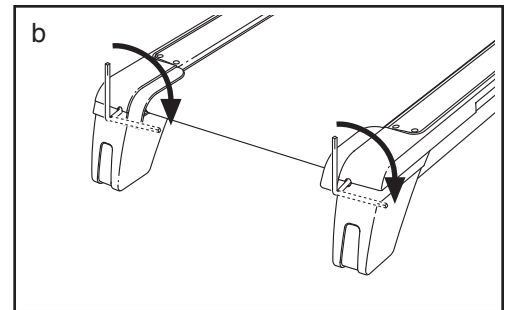
- c. Jeśli pas nadal zwalnia w czasie chodzenia, proszę przeczytać informacje na okładce tego podręcznika.

PROBLEM: Pas nie jest w położeniu centralnym lub się ślizga

ROZWIĄZANIE: a. **Jeśli pas nie jest w położeniu centralnym,** wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA.** **Jeśli pas przesunął się w lewo,** użyj klucza imbusowego, aby przekręcić lewą tylną śrubę rolki zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara o 1/2 pełnego obrotu; **jeśli pas przesunął się w prawo,** wyreguluj lewą tylną śrubę, przekręcając ją w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/2 pełnego obrotu. Należy uważać, aby nie naciągnąć pasa zbyt mocno. 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 taśma się ześlizguje, gdy się po niej chodzi,** najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA.** Używając klucza imbusowego, 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 5-7 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i ostrożnie chodź na bieżni przez kilka minut. Powtarzaj tę czynność dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



PROBLEM: Odbiór telewizji jest złej jakości

ROZWIĄZANIE: a. Sprawdź, czy występują poniższe problemy i zastosuj się do odpowiednich instrukcji.

- Zapłon (pojawiające się czarne plamy lub horyzontalne smugi albo migający lub rozpraszający się obraz) – zwykle jest to spowodowane przez interferencję z systemów zapłonowych samochodów, lamp neonowych, prąd elektryczny lub inne urządzenia elektryczne. Spróbuj zmienić położenie innych urządzeń elektrycznych, aby naprawić problem. Upewnij się, że bieżnia jest podłączona do własnego obwodu elektrycznego.
- Duchy – są one spowodowane rozdzieleniem się sygnału telewizyjnego na dwie ścieżki – jedna jest bezpośrednia, a druga stanowi odbicie od wysokich budynków, gór lub innych obiektów.
- Niebieski ekran – jeśli sygnał programu kablowego jest słaby, obraz może być złej jakości lub pojawić się może niebieski ekran.

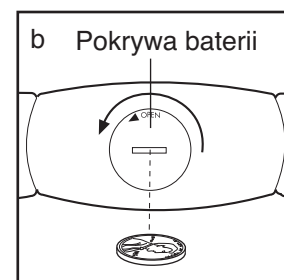
Uwaga: Jeśli występuje jedno z tych zjawisk, może być ono spowodowane przez odbiór sygnału lokalnej telewizji kablowej. Prosimy skontaktować się z lokalną siedzibą kablową.

- b. Upewnij się, że konsola odbiera właściwe źródło sygnału. Por. TRYB INFORMACYJNY na s. 25.

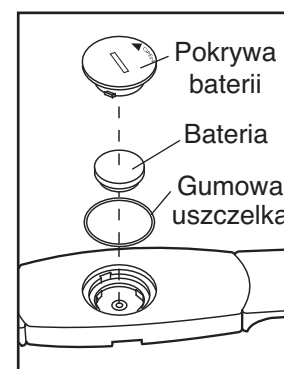
PROBLEM: Czujnik tętna mocowany na piersi nie działa prawidłowo

ROZWIĄZANIE: a. Jeżeli czujnik tętna nie działa prawidłowo, to sprawdź ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z CZUJNIKIEM TĘTNA MOCOWANYM DO KLATKI PIERSIOWEJ na stronie 13.

- b. Jeśli czujnik tętna wciąż nie działa poprawnie, należy wymienić baterię. W celu wymiany baterii, zlokalizuj pokrywę baterii na tylnej obudowie czujnika. Włóż monetę do szczeliny w obudowie i przekręć obudowę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara-do pozycji „open”. Następnie zdejmij pokrywę.



Wyjmij starą baterię z jednostki czujnika. Włóż nową **baterię CR 2032**, upewniając się, że napisy znajdują się na górze. Poza tym upewnij się, że gumowa uszczelka jest na miejscu w jednostce czujnika. Ponownie nałóż przykrywkę baterii i zakręć ją.



ZASADY PROWADZENIA ĆWICZEŃ

⚠ OSTRZEŻENIE: 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.

Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Różne czynniki, także Twój ruch, mogą mieć wpływ na dokładność pomiarów rytmu pracy serca. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania zmian rytmu pracy serca.

Następujące zasady pomogą Ci zaplanować program ćwiczeń. Aby uzyskać więcej informacji na temat ćwiczeń, prosimy o nabycie stosownej publikacji lub udanie się po poradę lekarską.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Czy zamierzasz spalać tłuszcz, czy też wzmocnić układ krążenia, kluczem do osiągnięcia pożądanych wyników jest stosowanie ćwiczeń gimnastycznych o odpowiedniej intensywności. Właściwy poziom intensywności można ustalić kierując się rytmem pracy serca. Poniższa tabela pokazuje zalecane rytmy pracy serca dla spalania tłuszczu 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 odpowiedni dla Ciebie rytm pracy serca, najpierw odnajdź swój wiek na dole tabeli (wiek jest zaokrąglony do dziesięciu lat). Następnie odnajdź trzy liczby ponad Twoim wiekiem. Te trzy liczby określają Twoją "strefę treningową". Dwie niższe liczby to zalecane rytmy pracy serca dla spalania tłuszczu; wyższa liczba to zalecany rytm pracy serca dla ćwiczeń aerobowych.

Spalanie tłuszczu—Aby skutecznie spalać tłuszcz, musisz ćwiczyć na dość niskim poziomie intensywności przez dłuższy okres czasu. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń, Twój organizm zużywa

łatwo dostępne kalorie z węglowodanów aby uzyskać energię. Dopiero po tych pierwszych paru minutach, Twój organizm zaczyna zużywać kalorie z tłuszczu aby uzyskać energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tłuszczu, dostosuj prędkość i pochylnię bieżni tak, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się w okolicach niższej liczby Twojej strefy treningowej. W celu maksymalnego spalania tłuszczu, dostosuj prędkość i pochylnię bieżni tak, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się w okolicach środkowej liczby Twojej strefy treningowej.

Ćwiczenia aerobowe— Jeśli Twoim celem jest wzmocnienie układu krążenia, Twoje ćwiczenia muszą być "aerobowe". Ćwiczenia aerobowe to ćwiczenia wymagające dużych ilości tlenu w dłuższych odcistkach czasowych. Wzmaga to nakłady serca w kierunku pompowania krwi do mięśni, i do płuc aby utleniać krew. Dla ćwiczeń aerobowych, dostosuj prędkość i pochylnię bieżni tak, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się w okolicach najwyższej liczby Twojej strefy treningowej.

ZASADY SESJI ĆWICZEŃ

Rozgrzewka—Rozpocznij każdą sesję ćwiczeń od 5 do 10 minut rozciągania i lekkich ćwiczeń. Odpowiednia rozgrzewka podwyższa Twoją ciepłotę ciała, rytm pracy serca i krążenie w przygotowaniu do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie treningowej—Po rozgrzewce zwiększ intensywność Twoich ćwiczeń aż Twój rytm pracy serca znajdzie się w strefie treningowej przez 20 do 30 minut. (Podczas pierwszych kilku tygodni programu ćwiczeń, nie utrzymuj swego pulsu w strefie treningowej przez czas dłuższy niż 20 minut). Oddychaj regularnie i głęboko podczas gimnastyki – nigdy nie powstrzymuj oddechu.

Ochłonięcie—Zakończ każdą sesję ćwiczeń 5 do 10 minut rozciągania w celu ostudzenia. Zwiększy to elastyczność Twoich mięśni i wspomogą zapobieganie problemom po ćwiczeniach.

Częstotliwość ćwiczeń

Aby utrzymać lub poprawić kondycję, przeprowadzaj trzy sesje ćwiczeń tygodniowo, z co najmniej jednym dniem przerwy pomiędzy sesjami. Po kilku miesiącach możesz przeprowadzać do pięciu sesji tygodniowo jeśli masz ochotę. Kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnego i przyjemnego fragmentu Twojego życia codziennego.

LISTA CZĘŚCI—Nr modelu NETL16807.0

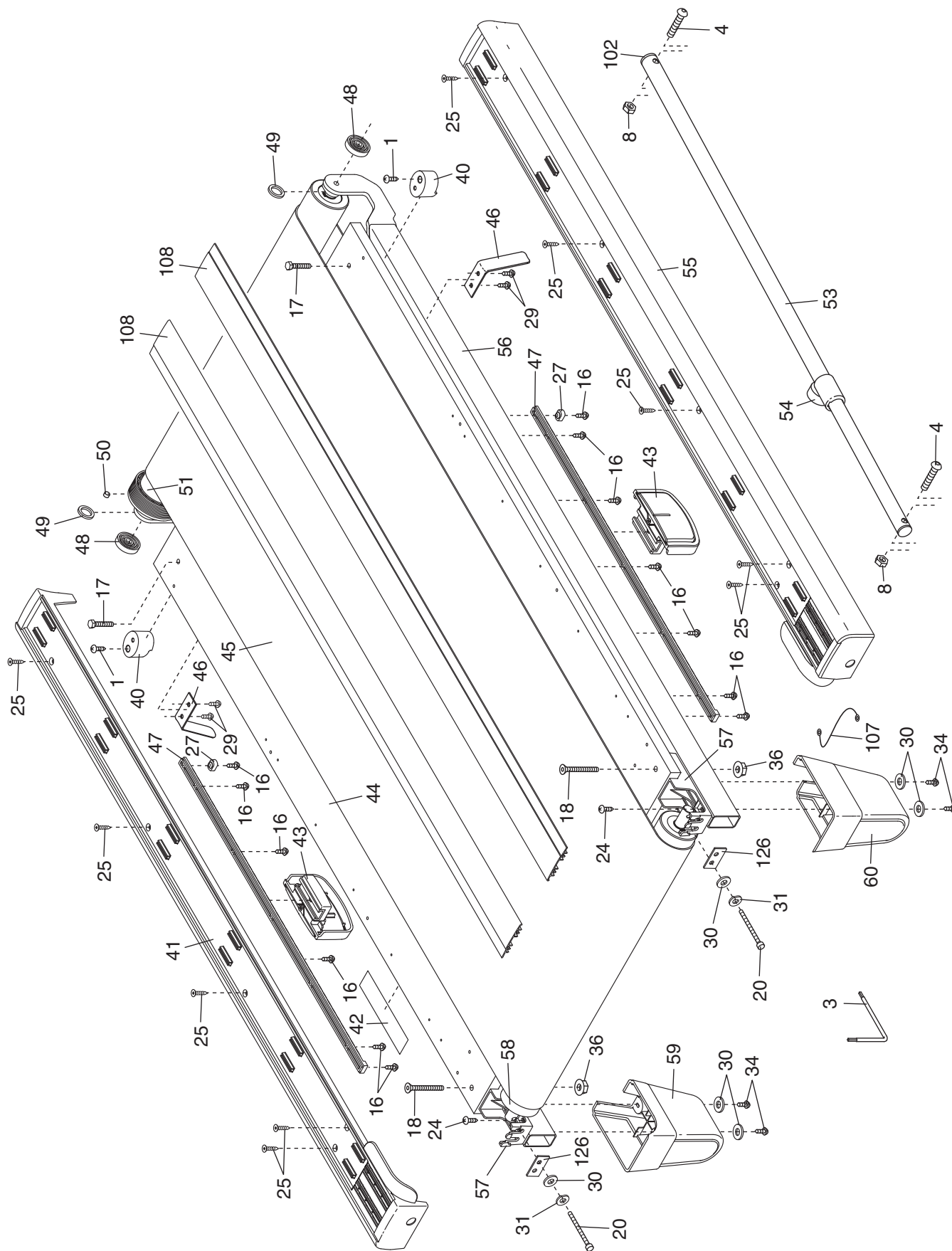
R0108A

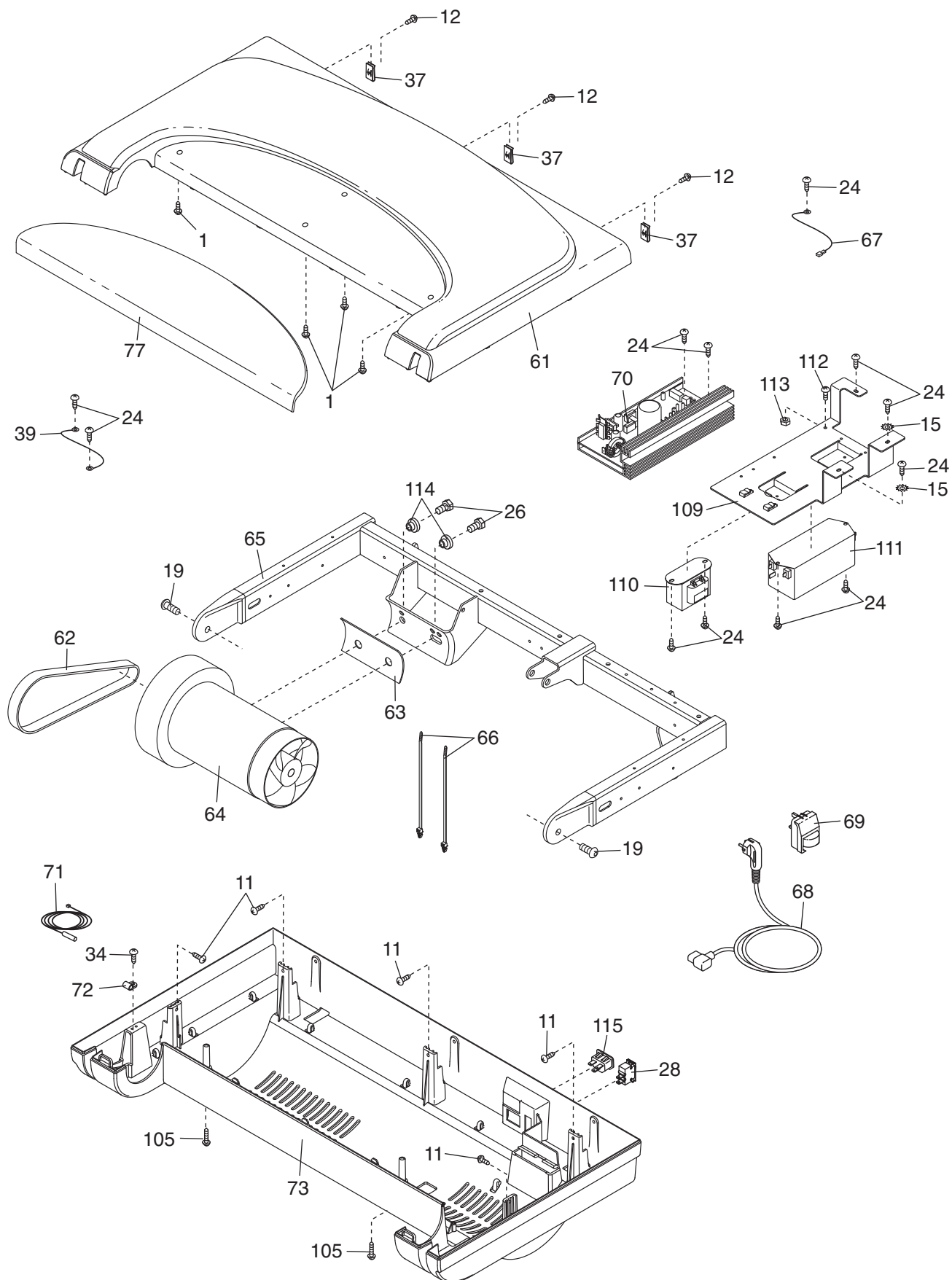
Aby odnaleźć wymienione poniżej części, zobacz RYSUNEK ZŁOŻENIOWY na końcu niniejszego podręcznika.

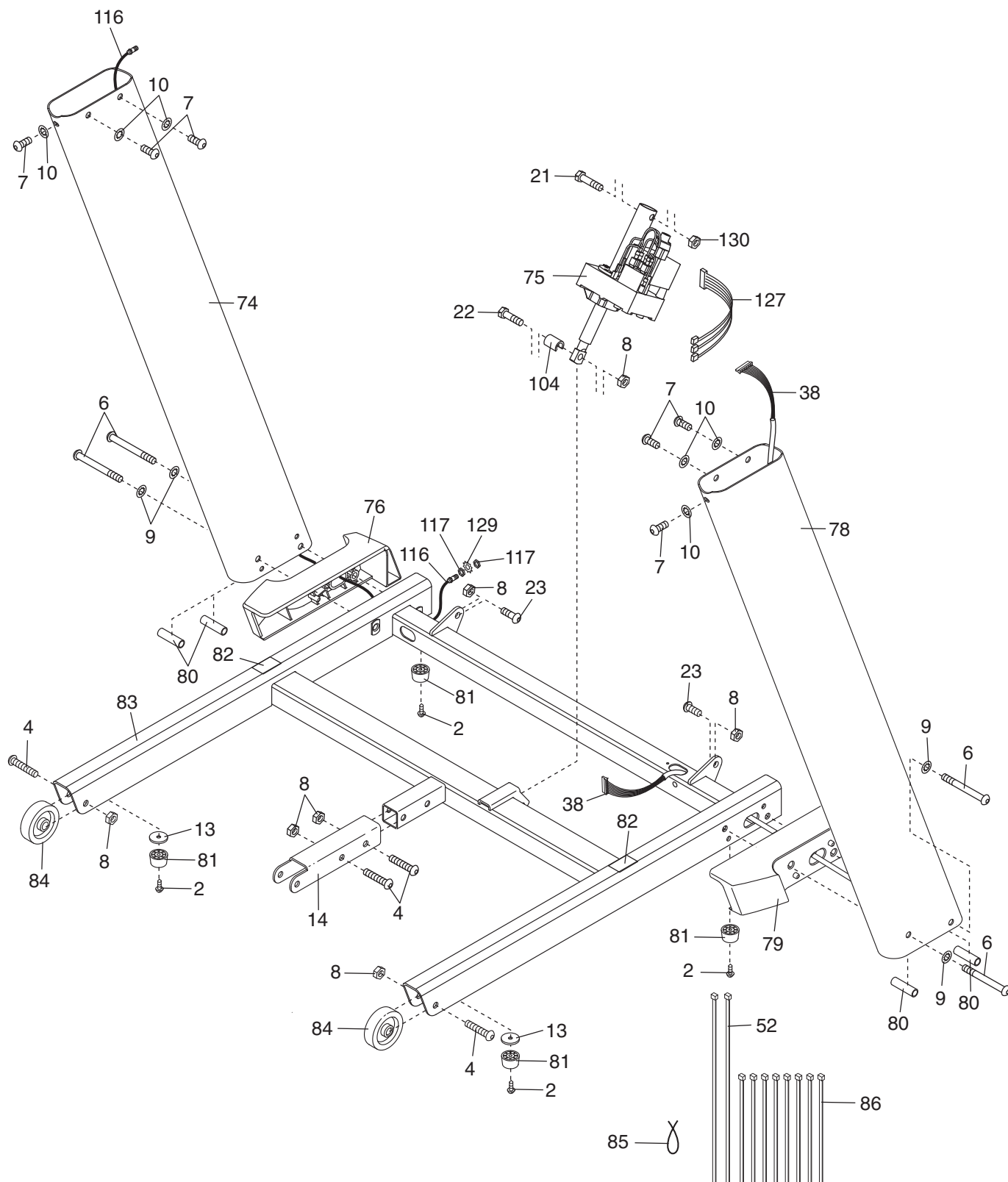
Nr	Liczba	Opis	Nr	Liczba	Opis
1	27	1/2" Wkręt	52	1	Sznurek do przeciągnięcia przewodu
2	4	1" Wkręt	53	1	Zatrask zamykający
3	1	Klucz sześciokątny	54	1	Gałka zatrasku
4	6	3/8" x 2" Śruba	55	1	Szyna podstawy prawa
5	4	1/4" x 3/4" Śruba	56	1	Rama
6	4	3/8" x 4 1/4" Śruba	57	2	Wspornik kółka tylnego
7	6	5/16" x 1 1/4" Śruba	58	1	Kółka tylnego
8	9	3/8" Nakrętka	59	1	Kółko tylne lewe
9	4	3/8" Podkładka odginana	60	1	Stopka tylna prawa
10	6	5/16" Podkładka odginana	61	1	Pokrywa
11	5	3/4" Wkręt tek	62	1	Pasek napędowy
12	9	3/4" Wkręt	63	1	Izolacja silnika
13	2	Rozpórka podkładki podstawy	64	1	Silnik
14	1	Wspornik zatrasku	65	1	Rama lewa
15	4	#8 Podkładka odginana	66	2	Sznurek do przeciągnięcia przewodu
16	14	#8 x 3/4" Wkręt	67	1	Przewód uziomowy sterownika
17	2	1/4" x 1" Śruba	68	1	Przewód zasilający
18	2	5/16" x 4" Śruba	69	1	Prześciółka do przewodu zasilającego
19	2	3/8" x 1 1/4" Śruba	70	1	Sterownik
20	2	Śruba kółka tylnego	71	1	Przełącznik
21	1	3/8" x 1 3/4" Śruba silnika	72	1	Zacisk przełącznika
22	1	3/8" x 1 1/2" Śruba	73	1	Obudowa silnika
23	2	3/8" x 1" Śruba	74	1	Wspornik lewy
24	15	1/2" Wkręt uziemiający	75	1	Silnik pochylni
25	10	Śruba szyny podstawy 1 1/4"	76	1	Rozpórka wspornika lewy
26	2	Śruba silnika	77	1	Maska pokrywy
27	2	Ogranicznik poduszki	78	1	Wspornik prawy
28	1	Resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny	79	1	Rozpórka wspornika prawy
29	4	Wkręt prowadnicy pasa	80	4	Rozpórka Śrubi
30	6	1/4" Podkładka płaska	81	4	Podkładka podstawy
31	2	1/4" Podkładka bolca	82	2	Nalepka ostrzegawcza
32	2	Wkręty gniazda wejścia AV	83	1	Podstawa
33	2	5/16" Cage Nut	84	2	Kółko
34	5	3/4" Wkręt przełącznika	85	2	Linka do przeciągnięcia przewodu
35	1	Przewód audio/video	86	9	8" Sznurek
36	2	5/16" Nakrętka wieńcowa	87	1	Klapka zamykająca
37	3	Zacisk pokrywy	88	4	Nakrętka „U”
38	1	Przewód wspornika	89	1	Konsola
39	1	Przewód uziomowy ramy podnośnika	90	1	Podstawa
40	2	Przedni izolator	91	1	Tył konsoli
41	1	Szyna podstawy lewa	92	3	Plastikowy ściąg konsoli
42	1	Nalepka ostrzegawcza	93	1	Podstawa konsoli
43	2	Poduszka platformy bieżni	94	1	Góra drążka czujnika tętna
44	1	Platformy bieżni	95	1	Dół drążka czujnika tętna
45	1	Pas bieżni	96	1	Poręcz
46	2	Prowadnica pasa	97	2	Przednia zaślepka poręczy
47	2	Amortyzator toru bieżni	98	2	Tylna zaślepka poręczy
48	2	Rozpórka ramy	99	1	Obramowanie lewej poręczy
49	2	Rozpórka przedniego kółka	100	1	Klucz/zacisk
50	1	Magnes			
51	1	Przedni Wałek/Koło pasowe			

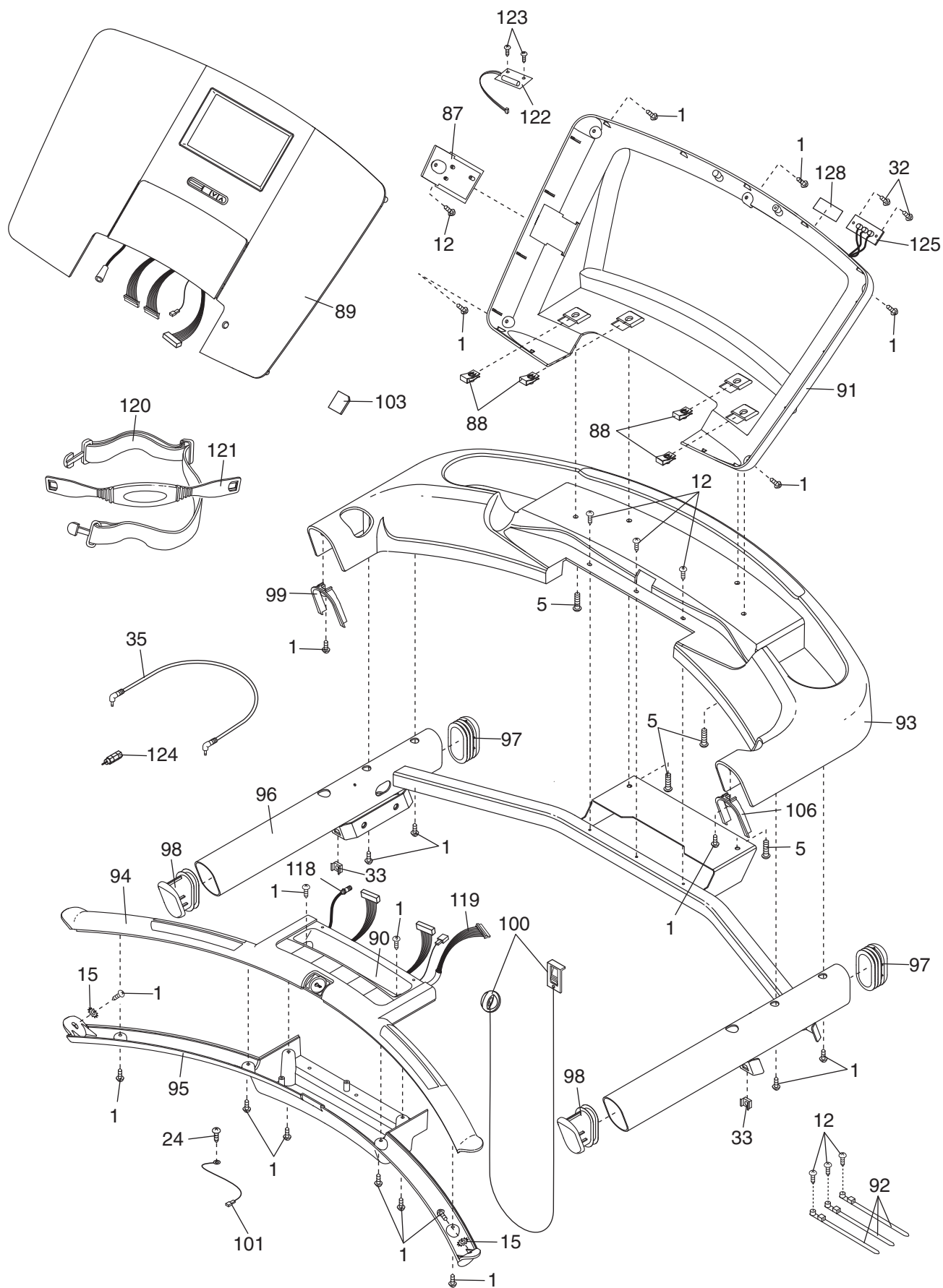
Nr	Liczba	Opis	Nr	Liczba	Opis
101	2	Przewód uziomowy drążka czujnika tętna	122	1	Odbiornik tętna klatki piersiowej
102	1	Zaślepka zatrzasku	123	2	Wkręt odbiornika
103	1	Zestaw karty iFIT	124	1	Złącze PAL
104	1	Rozpórka silnika podnośnika	125	1	Gniazdo wejścia AV
105	2	#8 x 2" Wkręt	126	2	Płyta tylnego krążka
106	1	Resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny	127	1	Przewód silnika pochylni
107	1	Przewód uziomowy tylnego krążka	128	1	Nalepka ostrzegawcza o zakłóce- niach
108	2	Pokrywa szyny podstawy	129	1	Podkładka odginana kabla 3/8"
109	1	Wspornik modułu elektronicznego	130	1	Nakrętka silnika podnośnika 3/8", górną
110	1	Transformator	*	—	8" Przewód niebieski, 2F
111	1	Filtr	*	—	4" Przewód uziomowy, z Nalepką
112	1	Śruba uziemiająca #8 x 3/4	*	—	4" Przewód czarny, M/F
113	1	Nakrętka #8	*	—	8" Przewód biały, 2F
114	2	Tuleja silnika	*	—	10" Przewód niebieski, M/F
115	1	Gniazdo	*	—	4" Przewód czerwony, M/F
116	1	Kabel AV wspornika	*	—	4" Przewód niebieski, 2F
117	2	Nakrętka kabla	*	—	Instrukcja obsługi
118	1	Kabel AV 30"			
119	1	Przewody 30"			
120	1	Pas na klatkę piersiową			
121	1	Czujnik pasa na klatkę piersiową			

*Oznacza część nie pokazaną na rysunkach.
Specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia.









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 ROZŁOŻONEJ BIEŻNI pod koniec niniejszego podręcznika)

INFORMACJE NA TEMAT 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.

