

NordicTrack T 20.0

Model č. NETL19711.2

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo pro budoucí potřebu.



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

V případě dotazů, chybějících nebo poškozených dílů viz přiložená strana označená DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION nebo se obraťte na prodejnu, kde jste tento výrobek zakoupili.

Internetové Stránky:

www.iconsupport.eu

POZOR

Před používáním tohoto zařízení si prostudujte veškerá bezpečnostní opatření a pokyny uvedené v této příručce. Příručku si uschovejte pro budoucí potřebu.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTÍ OPATŘENÍ	3
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE	5
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ	6
MONTÁŽ	7
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU	13
PROVOZ A NASTAVENÍ	14
SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU	24
PORADCE PŘI POTÍŽÍCH	25
POKYNY PRO CVIČENÍ	28
SEZNAM DÍLŮ	30
ROZLOŽENÝ VÝKRES	32
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

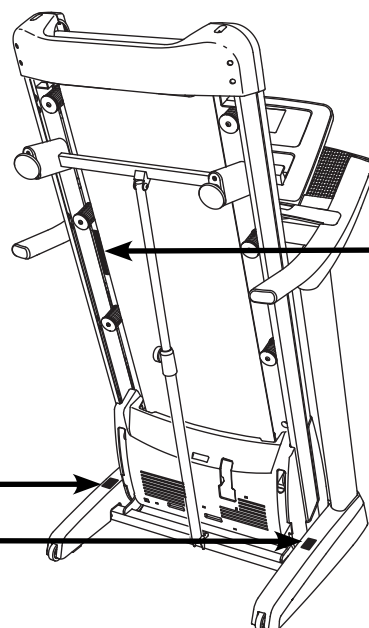
UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Zde vyobrazené varovné štítky jsou součástí tohoto výrobku. Varovné štítky je nutné přilepit nad varovné nápisy v angličtině na uvedených místech. Na tomto výkrese jsou uvedena umístění výstražných štítků.

Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, zavolejte na telefonní číslo na přední straně této příručky a zdarma požádejte o náhradní štítek. Štítek upevněte na uvedené místo. Poznámka: Štítky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.

⚠ Pozor

Pozor! Jakmile je koberec spuštěný, udržujte nohy a ruce v dostatečné vzdálenosti.



⚠ UPOZORNĚNÍ:

Chraňte sebe i druhé před rizikem vážného poranění. Pročtěte si uživatelskou příručku a:



• Při spouštění a zastavování běžeckého trenážeru stávejte pouze na vodících kolejkách.



• Rychlost mějte v malých přírůstcích.



• Při tréninku na běžeckém trenážeru se přidržíte madel a vždy noste bezpečnostní sponu.



• Při pocitech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénink přerušte.



• Před přemístěním nebo uskladněním běžeckého trenážeru zcela zavřete západku pro uskladnění.



• Před složením běžeckého trenážeru u do polohy pro uskladnění snižte sklon na nejnižší úroveň.



• Nedovolte, aby se v blízkosti běžeckého trenážeru pohybovaly děti.



• Pokud se trenážer nepoužívá, vyjměte klíč.



• Oděv, prsty a vlasy udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivého pásu.



• Je-li pás v pohybu, nikdy se nepokoušejte jej seřizovat či upevňovat.



• Při tréninku na běžeckém trenážeru vždy noste sportovní obuv.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: V zájmu snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob si před použitím běžeckého trenažéru prostudujte veškerá důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a veškerá varování umístěná na běžeckém trenažéru. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé v důsledku používání tohoto výrobku.

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
2. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého trenažéru byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
3. Běžecký trenažér používejte pouze k popsanému účelu.
4. Běžecký trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
5. Běžecký trenažér umístěte na rovný povrch a ponechte prostor minimálně 2,4 m za trenažérem a 0,6 m na každé straně. Trenažér neumísťujte na povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér.
6. Trenažér nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
7. Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah trenažéru.
8. Běžecký trenažér smí používat osoby do hmotnosti 159 kg.
9. Nikdy nedovolte, aby běžecký trenažér současně používala více než jedna osoba.
10. Při používání běžeckého trenažéru noste vhodný cvičební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v trenažéru zachytit. Sportovní podpurné oblečení se doporučuje pro muže i ženy. Vždy noste sportovní obuv.
- Na běžecký trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčochách nebo v sandálech.
11. Při zapojování síťový kabel (viz strana 14) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
12. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
13. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
14. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, je-li napájení vypnuté. Běžecký trenažér nepoužívejte, pokud je síťový kabel nebo zásuvka poškozená nebo pokud běžecký trenažér nefunguje správně. (Pokud trenažér nefunguje správně, prostudujte si kapitolu ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ na straně 25.)
15. Před používáním trenažéru řádně prostudujte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 16).
16. Běžecký trenažér nikdy nespouštějte, pokud stojíte na běžeckém pásu. Při používání trenažéru se vždy držte madel.
17. Při chůzi po běžeckém pásu se zvyšuje hladina jeho hlučnosti.
18. Trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.
19. Monitor srdečního tepu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci mohou mít vliv různé faktory, včetně pohybu uživatele. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.

20. Běžecký trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud se běžecký trenažér nepoužívá, vždy vyjměte klíč, odpojte napájecí kabel a přepněte vypínač do polohy vypnuto. (Poloha vypínače je uvedena na výkrese na straně 5).
21. Běžecký trenažér se nepokoušejte zvedat, snižovat ani přesouvat, pokud není řádně sestavený. (Viz MONTÁŽ na straně 7 a SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 24). Pro zvedání, spouštění nebo přemísťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.
22. Při skládání nebo přemísťování běžeckého trenažéru zkontrolujte, zda západka pro uskladnění bezpečně přidržuje rám v poloze pro uskladnění.
23. Do otvorů v běžecském trenažéru nikdy nevkládejte žádné předměty.
24. Pravidelně kontrolujte a řádně utahujte všechny části běžeckého trenažéru.
25. **NEBEZPEČÍ:** Ihned po použití, před čištěním trenažéru a před prováděním údržby a nastavení dle tohoto návodu vždy odpojte síťový kabel. Nikdy nesnímejte kryt motoru, dokud k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné servisní úkony, než je popsáno v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
26. Tento běžecký trenažér je určen pouze k domácímu použití. Tento běžecký trenažér nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
27. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo dokonce smrt. Pokud během cvičení pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušete a odpočínáte si.

TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

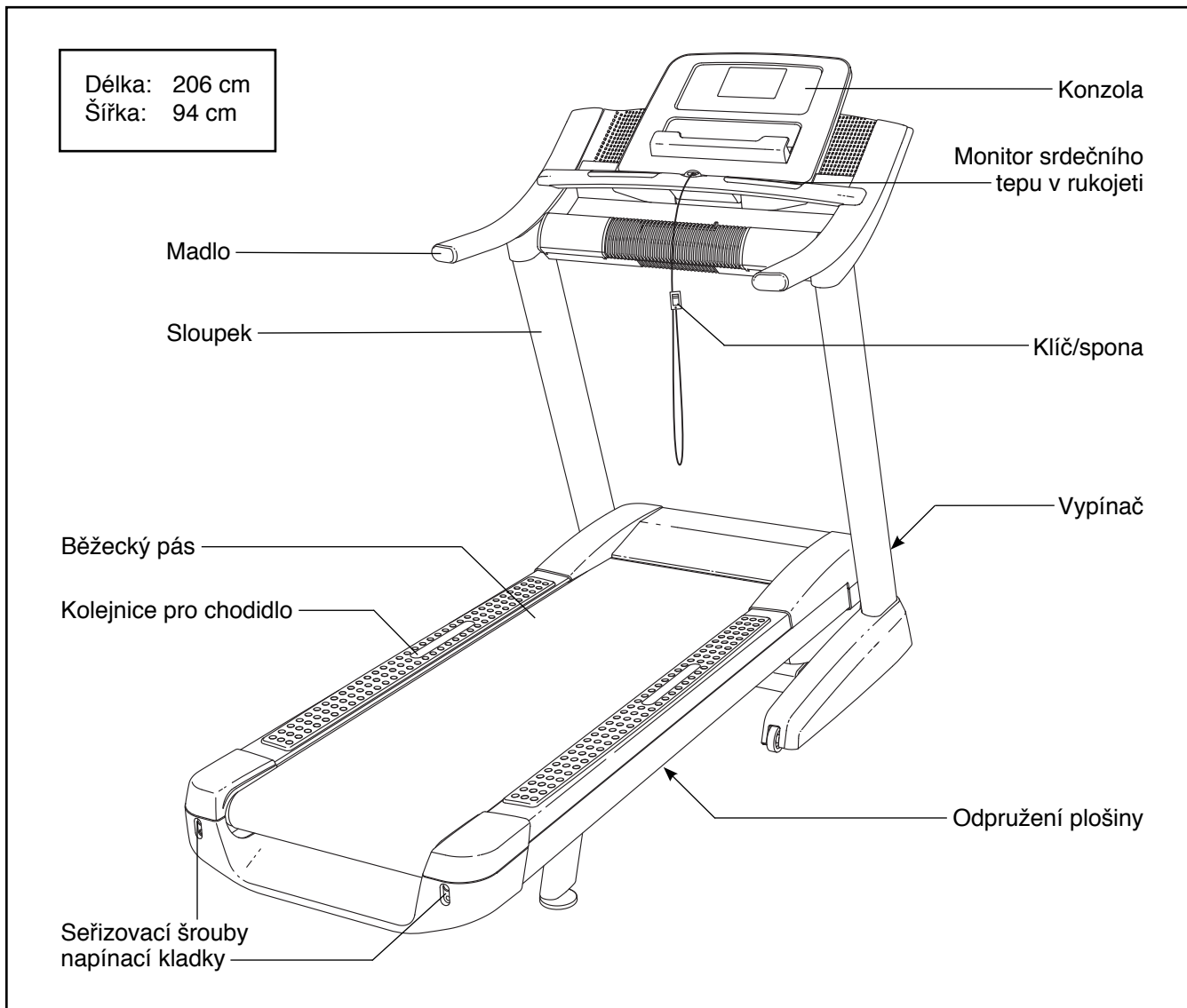
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Děkujeme vám, že jste si vybral(a) revoluční běžecký trenažér NORDICTRACK® T20.0. Běžecký trenažér T20.0 nabízí řadu funkcí působivých určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení. Pokud necvičíte, unikátní běžecký trenažér lze složit na potřebné podlahové ploše minimálně o polovinu menší než u jiných běžeckých trenažérů.

Před používáním běžeckého trenažéru si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tento návod. Pokud

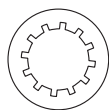
vám po přečtení této příručky bude něco nejasné, podívejte se na přední stranu této příručky. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně této příručky.

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

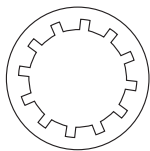


PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

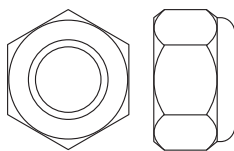
Drobné montážní součástky určete podle výkresů níže. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo za závorkou je počet kusů potřebných pro montáž. **Poznámka:** Pokud některá součástka chybí v sadě drobných součástek, zkontrolujte, zda není již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



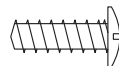
Hvězdicová
podložka 5/16"
(10)–10



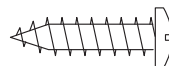
Hvězdicová
podložka 3/8" (12)–4



Matice 3/8"
(11)–2



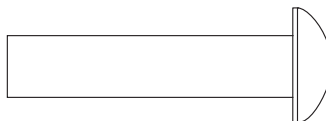
Zemní šroub
#8 x 1/2" (9)–1



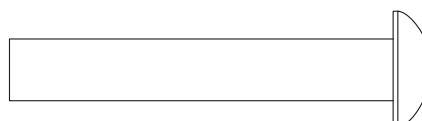
Šroub #8 x 3/4"
(1)–4



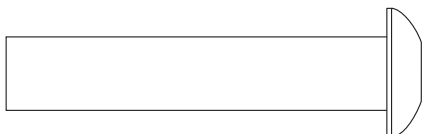
Šroub 3/8" x 1 1/4" (8)–4



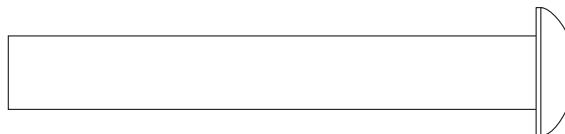
Šroub 5/16 x 1 1/2"
(5)–4



Šroub 5/16" x 2" (4)–4



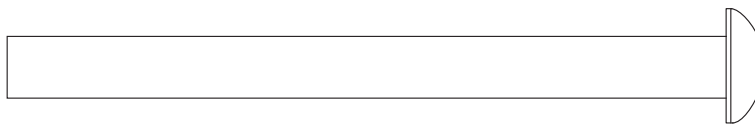
Šroub 3/8" x 2" (3)–1



Šroub 3/8" x 2 3/4" (7)–4

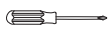


Šroub 3/8" x 1 3/4" (6)–1



Šroub 5/16 x 3 3/4" (2)–2

MONTÁŽ

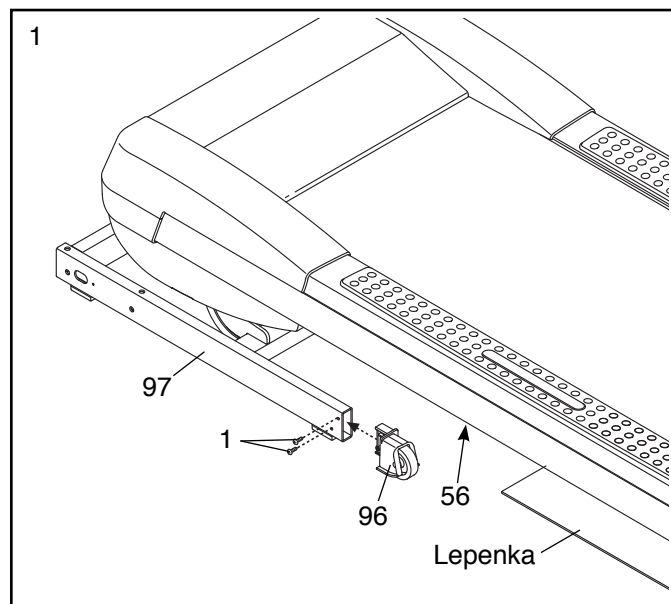
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
 - Umístěte běžecský trenažér na volnou plochu a odstraňte veškeré obalové materiály. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
 - Spodní strana běžecského pásu trenažéru je opatřena vrstvou vysoce účinného maziva. Během přepravy se určité množství maziva může vytlačit k horní části běžecského pásu nebo do přepravní krabice. K tomu dochází běžně. Pokud se na horní části běžecského pásu nachází mazivo, jednoduše je setřete měkkou tkaninou navlhčenou v mírném neabrazivním čisticím prostředku.
 - Značení drobných dílů je uvedeno na str. 6.
 - Montáž zapotřebí následující nářadí:
 - přiložený imbusový klíč 
 - jeden nastavitelný klíč 
 - jeden křížový šroubovák 
- Pro montáž nepoužívejte elektrické nástroje, zamezíte tak poškození dílů.

1. Ověřte, zda je síťový kabel odpojen.

Pod zadní část rámu (56) dejte kus lepenky a chraňte tak podlahu či koberec před poškozením.

Kryt levého kolečka (96) upevněte dvěma šrouby #8 x 3/4" (1) k základně (97).

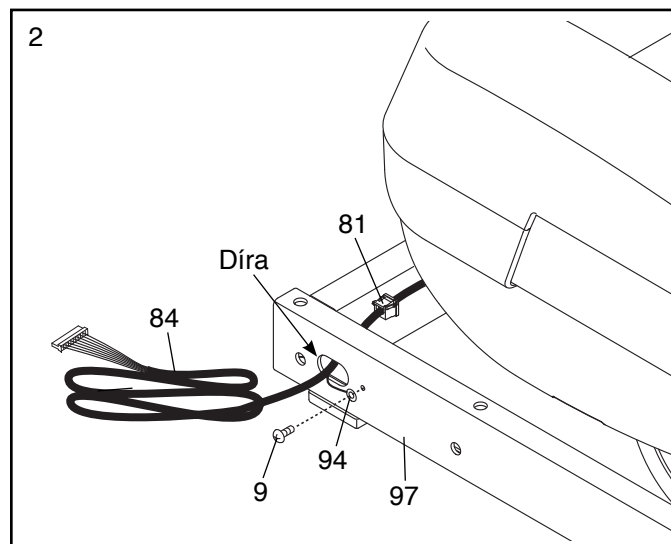
Stejným způsobem připevněte kryt pravý kolečka (není zobrazen) k pravé straně základny (97).



2. Přes otvor vyznačený v základně (97) vytáhněte kabel sloupku (84) a zemnicí vodič základny (94).

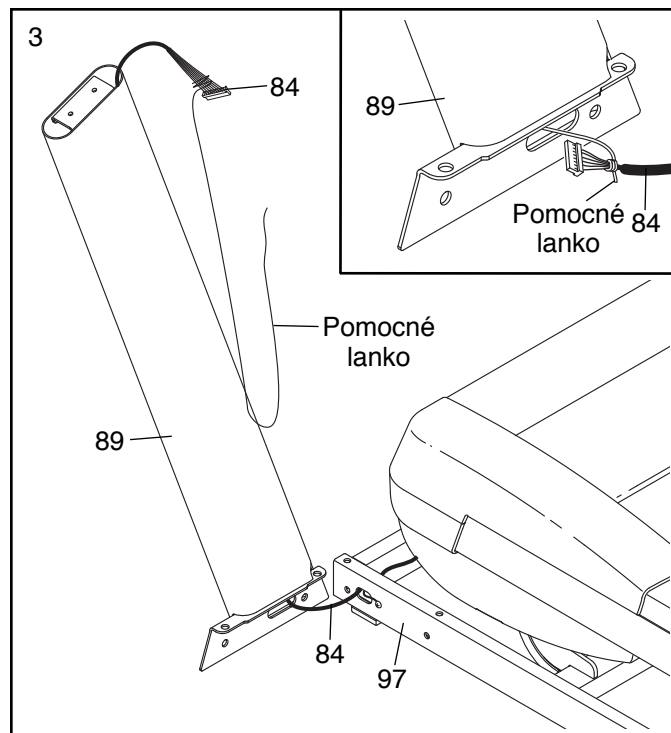
Zemnicí vodič základny (94) upevněte zemnicím šroubem #8 x 1/2" (9) k základně (97).

Do čtvercového otvoru v základně (97) zatlačte průchodku (81).



3. Vyhledejte levý sloupek (89), který je označen slovem „Left“ (L nebo *Left* znamená levou stranu, R nebo *Right* znamená pravou stranu). S pomocí druhé osoby přidržíte levý sloupek v blízkosti základny (97).

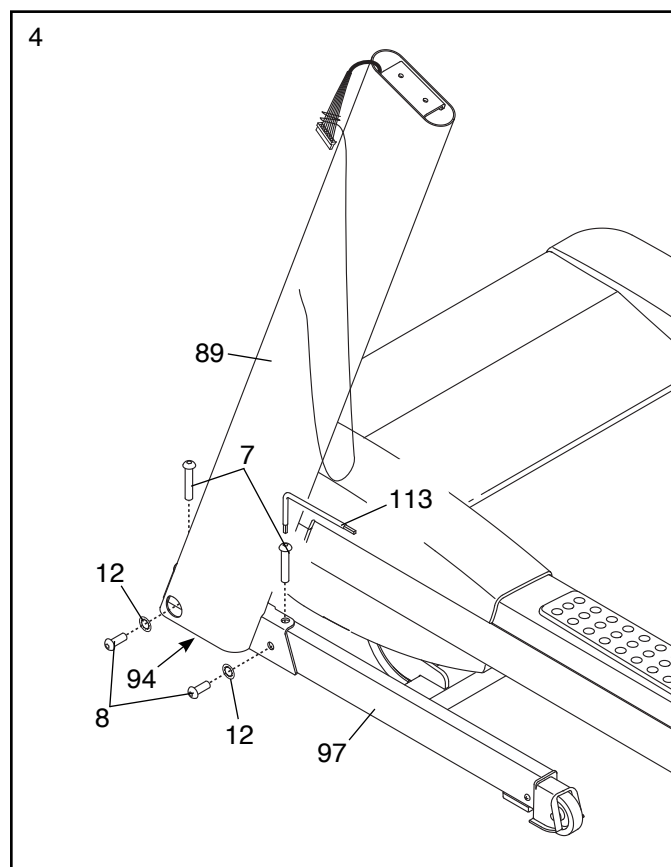
Viz výřezový výkres. Pomocné lanko v levém sloupku (89) pevně uvažte kolem konce kabelu sloupku (84). Poté táhněte za druhý konec lanka až do úplného provlečení levým sloupkem.



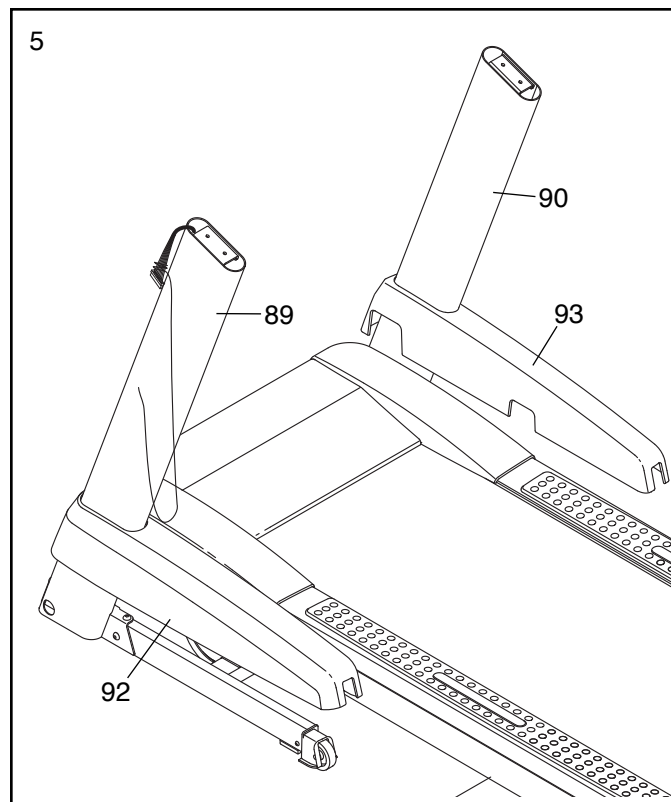
4. Levý sloupek (89) přidržíte u základny (97). **Bud'te opatrní, abyste nepřiskřípli žádný kabel.** V případě potřeby vodič základny (94) vložte do otvoru na straně levého sloupku. Poté do levého sloupku vložte dva šrouby $3/8'' \times 2 \frac{3}{4}''$ (7) a dva šrouby $3/8'' \times 1 \frac{1}{4}''$ (8) se dvěma hvězdicovými podložkami $3/8''$ (12).

Částečně utáhněte šrouby $3/8'' \times 2 \frac{3}{4}''$ (7) a šrouby $3/8'' \times 1 \frac{1}{4}''$ (8) tak, aby se hlavy šroubů dotýkaly levého sloupku (89); **šrouby ještě zcela neutahujte.** Poznámka: Na vyznačený šroub lze s výhodou lze použít krátký šestihranný klíč (113).

Stejným způsobem upevněte pravý sloupek (nezobrazen). Poznámka: Na pravé straně nejsou žádné kabely.

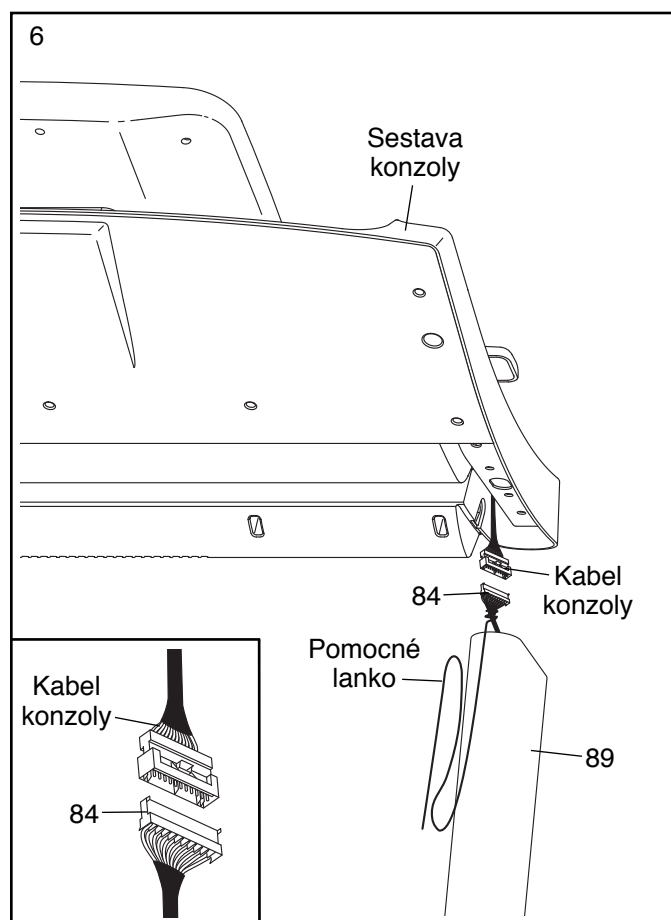


5. Vyhledejte levý a pravý kryt základny (92, 93). Kryt levé základny nasuňte na levý sloupek (89). Kryt pravé základny nasuňte na pravý sloupek (90). **Kryty základny zatím nenasazujte na místo.**



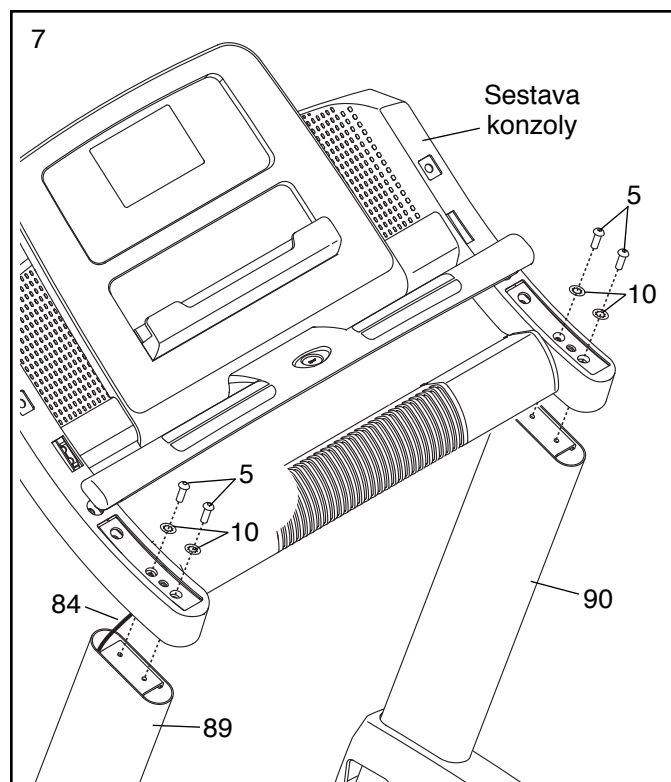
6. S pomocí druhé osoby přidržte sestavu konzoly v blízkosti levého sloupku (89).

Spojte kabel sloupku (84) s kabelem konzoly. **Viz výřezový výkres. Konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zacvaknout.** Pokud se tak nestane, otočte jedním konektorem a zkuste to znovu. **POKUD KONEKTORY ŘÁDNĚ NEPŘIPOJÍTE, KONZOLA SE PO ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ MŮŽE POŠKODIT.** Poté z kabelu sloupku vyjměte pomocné lanko.



7. Po sestavení konzoly na levém a pravém sloupku (89, 90) vložte vodiče do levého sloupku (89). **Pozor, abyste nesevřeli kabel sloupku (84).**

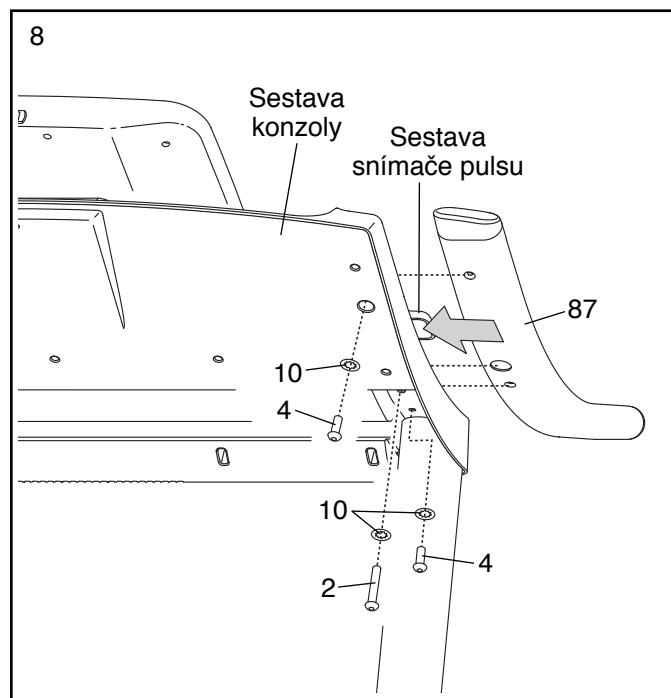
Sestavu konzoly připevněte čtyřmi šrouby 5/16" x 1 1/2" (5) a čtyřmi hvězdicovými podložkami 5/16" (10). **Nasadte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**



8. Vyhledejte levé madlo (87), které je označeno slovem „Left“ (*L* nebo *Left* znamená levou stranu, *R* nebo *Right* znamená pravou stranu). Mezi sestavu konzoly a sestavu snímače pulsu nasuňte levé madlo.

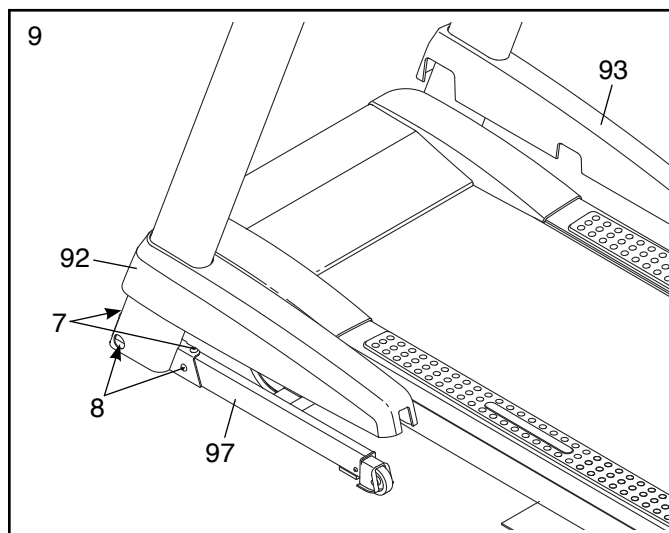
Pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (4), šroubu 5/16" x 3 3/4" (2) a tří hvězdicových podložek 5/16" (10) připevněte levé madlo (87) dle ilustrace. **Nasadte všechny tři šrouby a poté je utáhněte.**

K sestavě konzoly upevněte pravé madlo (není zobrazeno), jak je popsáno výše.



9. Pevně utáhněte čtyři šrouby 3/8" x 2 3/4" (7) a poté utáhněte čtyři šrouby 3/8" x 1 1/4" (8) (zobrazena je pouze jedna strana).

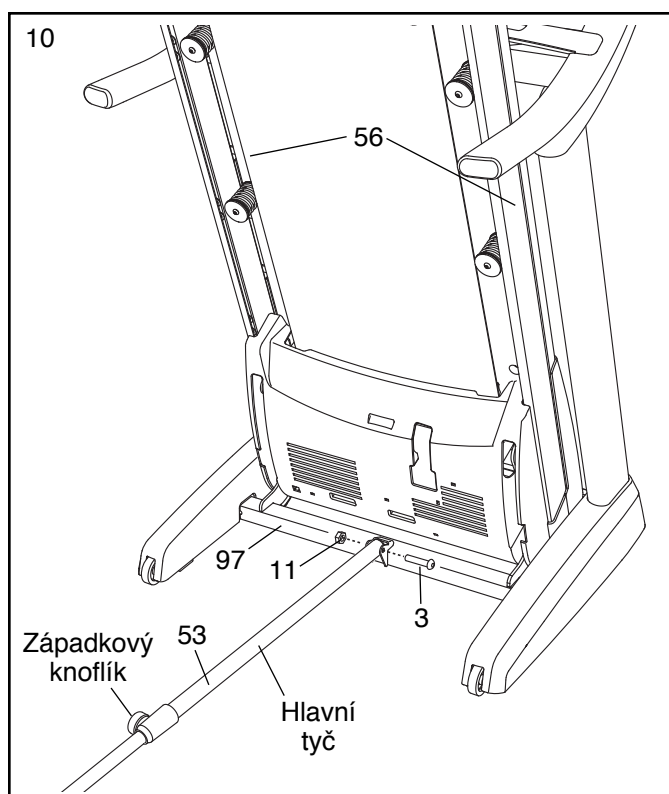
Na základnu (97) s mírným přitlačením nasadíte levý a pravý kryt základny (92, 93), dokud nezapadnou na své místo.



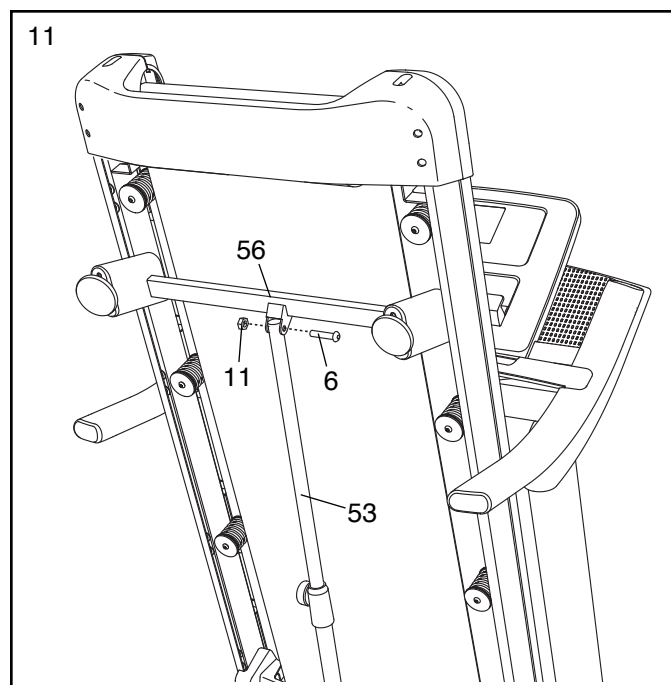
10. Zvedněte rám (56) do uvedené polohy. **Druhá osoba přidržuje rám až do dokončení kroku 12.**

Západku pro uskladnění (53) nasměrujte tak, aby hlavní tyč a západkový knoflík byly v zobrazené poloze.

Upevněte spodní konec západky pro uskladnění (53) k základně (97) pomocí šroubu 3/8" x 2" (3) a matice 3/8" (11).



11. Horní konec západky pro uskladnění (53) upevněte k rámu (56) pomocí šroubu 3/8" x 1 3/4" (6) a matice 3/8" (11).

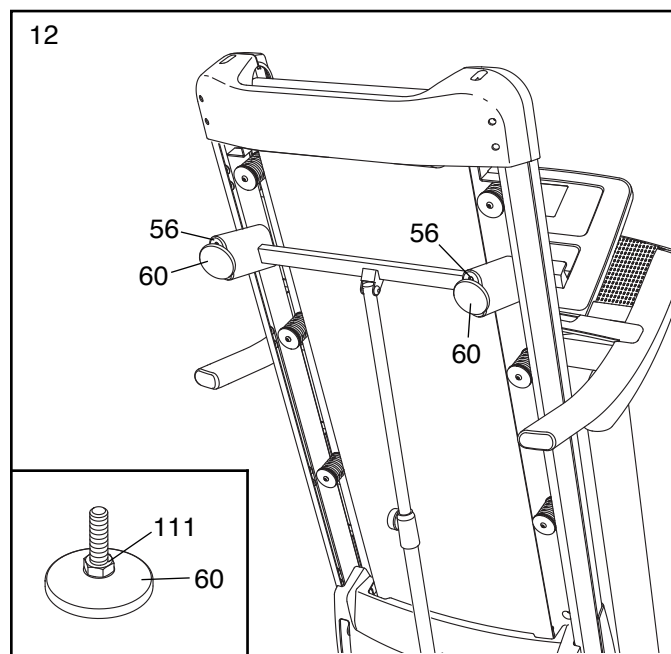


12. Z dolní části rámu (56) odstraňte obalový materiál.

Viz výřezový výkres. Ujistěte se, že matice 1/2" zadních vyrovnávacích patek (111) jsou zcela našroubovány na zadní vyrovnávací patky (60). Poté obě zadní vyrovnávací patky zcela natočte do rámu (56).

Rám (56) snižte (viz SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ na straně 24).

Pokud některá ze zadních vyrovnávacích patek (60) nedosedá k podlaze, otočte zadní vyrovnávací patkou tak dlouho, dokud nedosedne k podlaze, a pak utáhněte matici 1/2" zadní vyrovnávací patky (111) k rámu (56).



13. **Před použitím běžeckého trenažéru ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Pokud jsou na štítcích trenažéru plastové fólie, odstraňte je. Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér. Poznámka: Součástí dodávky mohou být náhradní drobné součástky. Šestihranný (imbusový) klíč uschovejte na bezpečném místě; používá se pro nastavení běžeckého pásu (viz strany 26 a 27).

MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

NASAZENÍ MONITORU SRDEČNÍHO TEPU

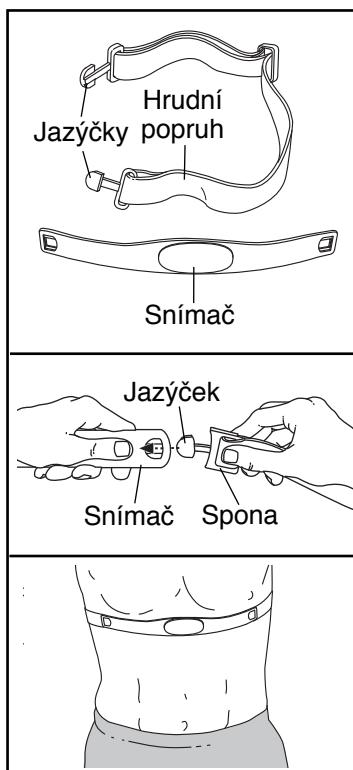
Monitor srdečního tepu se skládá z hrudního popruhu a senzorové jednotky (snímače). Jazýček na jednom konci hrudního popruhu vložte do otvoru na jednom konci snímače. Konec snímače poté zatlačte pod sponu na hrudním popruhu. Jazýček by měl být v jedné rovině s čelní stranou snímače.

Monitor srdečního tepu musí být umístěn pod oděvem, těsně na pokožce. Monitor srdečního tepu obeprňte kolem hrudi v místě dle ilustrace. Logo musí být vpravo nahoře. Poté upevněte druhý konec hrudního popruhu snímače. Délku hrudního popruhu upravte podle potřeby.

Snímač mírně oddalte od těla a vyhledejte dvě plochy elektrod zakryté mělkými drážkami. Plochy elektrod navlhčete pomocí solného roztoku, např. slin nebo roztoku na kontaktní čočky. Poté snímač vraťte na své místo na hrudi.

PÉČE A ÚDRŽBA

- Po každém použití snímač důkladně vysušte měkkým ručníkem. Vlhkost může snímač zbytečně udržovat v činnosti, a tím se zkracuje životnost baterie.
- Monitor srdečního tepu skladujte na teplém a suchém místě. Monitor srdečního tepu nedávejte do plastového sáčku nebo jiné nádoby, která by mohla zachycovat vlhkost.



- Monitor srdečního tepu nevystavujte dlouhodobému slunečnímu záření; nevystavujte jej ani teplotám nad 50° C nebo nižším než -10° C.
- Během používání nebo skladování monitoru srdečního tepu nadměrně neohýbejte ani nenatahujte snímač.
- Pro čištění snímače používejte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla. Poté snímač otřete vlhkým hadříkem a řádně vysušte suchým ručníkem. K čištění snímače nikdy nepoužívejte alkohol, brusné prostředky ani chemikálie. Hrudní popruh umyjte ručně a vysušte na vzduchu.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud monitor srdečního tepu nefunguje správně, zkuste provést následující kroky.

- Ujistěte se, že monitor srdečního tepu používáte v souladu s výše popsáno v levém. Pokud monitor srdečního tepu při umístění dle popisu nefunguje, posuňte ho na hrudi o něco níže nebo výše.
- Pokud se hodnoty tepové frekvence nezobrazují dříve, než se začnete potit, pak plochy elektrod znovu navlhčete.
- Chcete-li, aby konzola zobrazovala hodnoty tepové frekvence, musí mít uživatel určitý odstup od konzoly (na délku paže).
- Pokud je v zadní části snímače kryt baterie, baterii vyměňte za novou baterii stejného typu.
- Monitor srdečního tepu je určen pro osoby s normálním srdečním rytmem. Případné problémy s údaji srdeční frekvence mohou být způsobeny zdravotním stavem, jako jsou např. předčasné komorové stahy, tachykardické otřesy nebo arytmie.
- Fungování monitoru srdečního tepu může být ovlivněno magnetickým rušením způsobeným vysokonapěťovým vedením nebo jinými zdroji. V případě podezření, že tento problém způsobuje magnetické rušení, pokuste se fitness nářadí přemístit.

PROVOZ A NASTAVENÍ

ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem zařízení a zemnicím kolíkem.

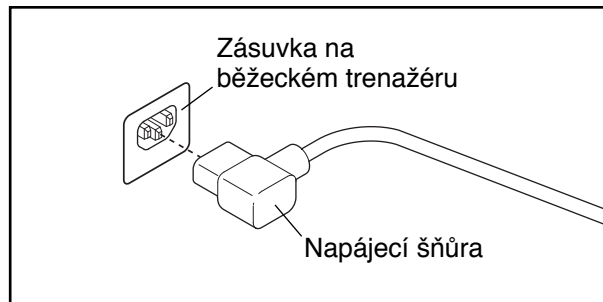
Důležité: Pokud se síťový kabel poškodí, je nutné jej vyměnit za síťový kabel doporučený výrobcem.



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

Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

1. Označenou koncovku síťového kabelu zapojte do zásuvky na běžecím trenažéru.



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

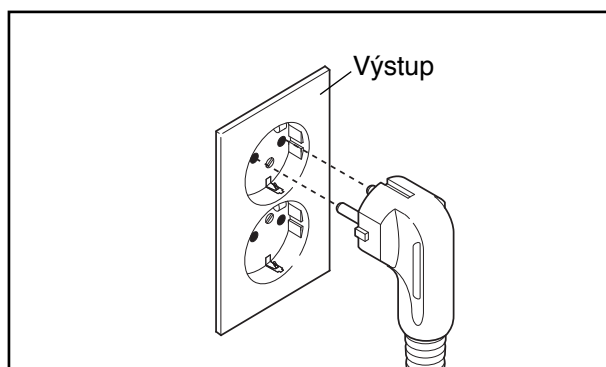
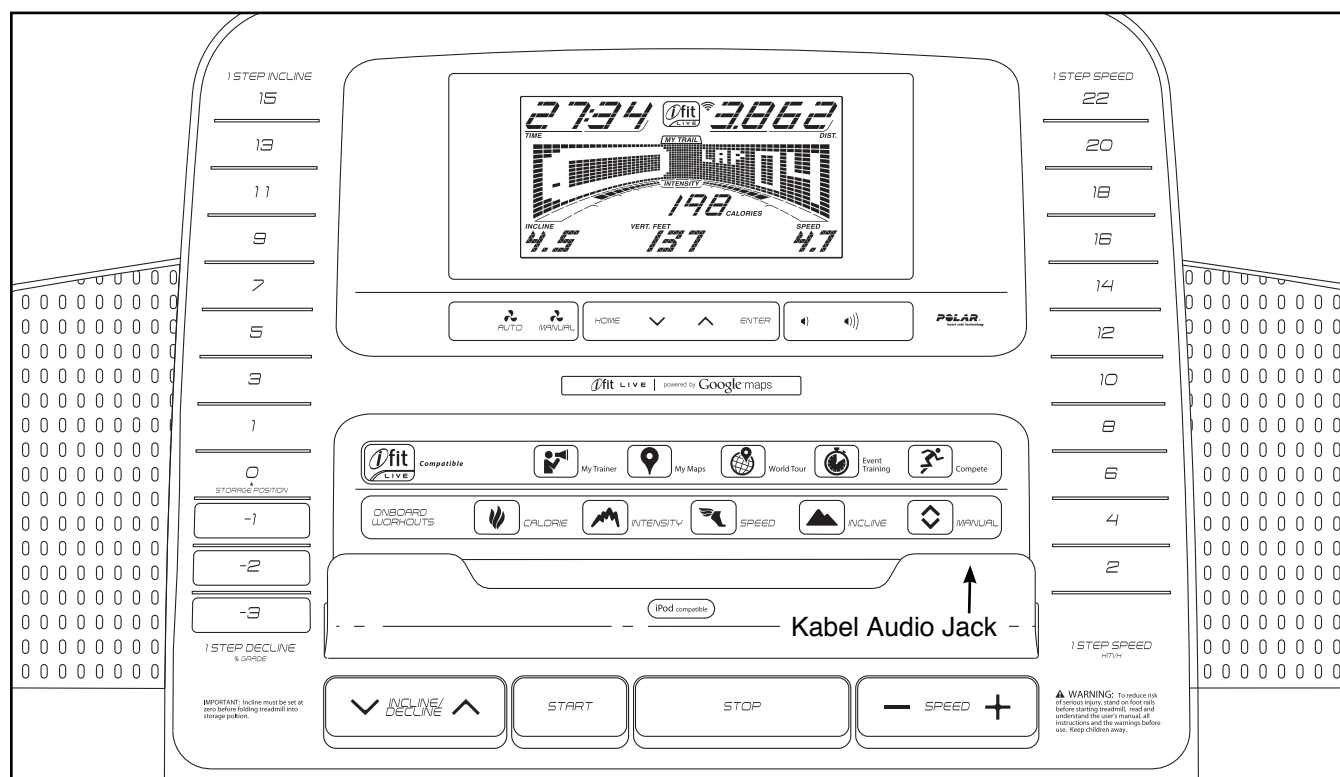


SCHÉMA KONZOLY



NALEPENÍ ŠTÍTKŮ

Vyhledejte upozornění na konzole, které jsou v angličtině. Stejná upozornění v jiných jazycích lze nalézt na přiloženém archu s obtisky. Na konzoli nalepte české varovné obtisky.

FUNKCE KONZOLY

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

Kromě toho konzola obsahuje dvacet čtyři přednastavených tréninků – šest kalorických pro hubnutí a šest intenzivních tréninků a šest rychlostních tréninků a šest tréninků ve svahu. Při každém tréninku se v průběhu efektivního cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon běžeckého trenažéru.

Konzola má také revoluční režim iFit Live, který umožňuje komunikaci běžeckého trenažéru s bezdrátovou sítí pomocí volitelného modulu iFit Live. V režimu iFit Live si můžete stáhnout individuální trénink, vytvořit si vlastní trénink, sledovat své vlastní výsledky tréninku, závodit s dalšími běžci a máte přístup k mnoha dalším

funkcím. **Chcete-li zakoupit modul iFit Live, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.**

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

Postup zapínání je uveden na straně 16. Používání manuálního režimu je vysvětleno na straně 16. Přednastavený tréninkový program naleznete na straně 19. Tréninkový program iFit Live najdete na straně 20. Používání informačního režimu je vysvětleno na straně 22. Používání stereofonního zvukového systému je vysvětleno na straně 23.

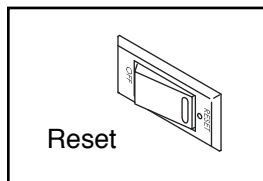
Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Informace o vybrané měrné jednotce naleznete v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 22. Pro zjednodušení se všechny pokyny v tomto oddíle vztahují na metrické rozměry.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud jsou na konzole plastové fólie, odstraňte je. Aby se zamezilo poškození běžecké plošiny, při používání běžeckého trenažéru noste čistou sportovní obuv. Při prvním použití běžeckého trenažéru sledujte vyrovnaní běžeckého pásu a v případě nutnosti jej vycentrujte (viz strana 27).

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

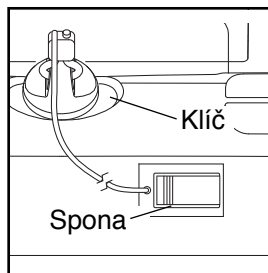
DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud byl běžecký trenažér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz strana 14). Dále vyhledejte vypínač na rámu běžeckého trenažéru u síťového kabelu. Přepněte vypínač do polohy reset [RESET].



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Konzola zobrazí demo-režim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Pokud se displeje rozsvítí po zapojení síťového kabelu a přepnutí vypínače do polohy reset, zapne se demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop [STOP]. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části **INFORMAČNÍ REŽIM** na straně 22.

Poté se postavte na kolejnice pro chodidla na běžeckém trenažéru. Vyhledejte sponu upevněnou ke klíči a nasuňte ji na opasek oděvu. Poté vložte klíč do konzoly. Za okamžik se rozsvítí displej.



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

V nouzovém případě

lze klíč z konzoly vytáhnout, čímž se běžecký pás zpomalí až do zastavení. Sponu otestujte pečlivým provedením několika kroků zpět; pokud se klíč z konzoly nevytáhne, nastavte polohu spony.

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ nalevo.

2. Vyberte manuální režim.

Stiskněte tlačítko Manual [MANUAL] na konzoli. Pokud nejste připojeni k programu iFit Live, automaticky bude vybrán manuální režim.

3. Spusťte běžecký pás.

Pro spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start [START], tlačítko zvýšit Rychlost [SPEED] nebo jedno z očíslovaných tlačítek Rychlost [1 STEP SPEED].

Po stisknutí tlačítka Start nebo tlačítka zvýšit Rychlost se běžecký pás začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Při cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítka zvýšit Rychlost a snížit Rychlost. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se nastavení rychlosti změní o 0,1 km/h; pokud tlačítko podržíte, nastavení rychlosti se změní v přírůstcích 0,5 km/h. Poznámka: Po stisknutí tlačítka může chvíli trvat, než běžecký pás dosáhne zvolené nastavené rychlosti.

Pokud stisknete jedno z očíslovaných tlačítek Rychlost, běžecký pás postupně změní rychlost až do dosažení zvolené nastavené rychlosti. Chcete-li zvolit nastavení rychlosti v desetinném vyjádření, např. 4,8 km/h, stiskněte dvě číselná tlačítka za sebou. Například, při volbě nastavení rychlosti 4,8 km/h stiskněte tlačítko 4 a poté ihned stiskněte tlačítko 8.

Běžecký pás zastavte stisknutím tlačítka Stop [STOP]. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko zvýšit Rychlost.

4. Sklon běžeckého trenažéru lze změnit podle potřeby.

Pro změnu sklonu běžeckého trenažéru stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu [INCLINE/DECLINE] nebo jedno z očíslovaných tlačítek Sklon [1 STEP INCLINE/DECLINE]. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se běžecký trenažér postupně nastaví na zvolený sklon.

5. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Při chůzi nebo běhu na běžeckém trenažéru může displej zobrazovat následující informace:

- Uplynulý čas [TIME]
- Uražená vzdálenost [DISTANCE]
- Ukazatel intenzity [INTENSITY] tréninku
- Přibližný počet spálených kalorií [CALORIES]
- Sklon [INCLINE] běžeckého trenažéru
- Počet zdoláných stop převýšení [VERT. FEET]
- Rychlost [SPEED] běžeckého pásu
- Srdeční frekvence (viz krok 6 na straně 18)
- Zobrazovací systém

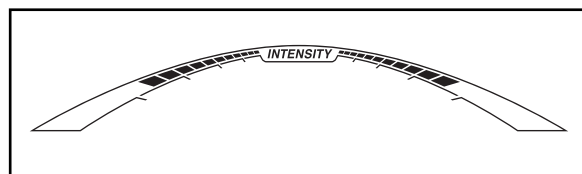
Zobrazovací systém konzoly nabízí několik karet. Pomocí tlačítka pro zvyšování a snižování vedle tlačítka Enter [ENTER] vyhledejte požadovanou kartu/záložku.

Karta Sklon [INCLINE] zobrazuje nastavení profilu svahu pro trénink. Na konci každé minuty se objeví nový segment. Karta Rychlost [SPEED] zobrazuje nastavení profilu rychlosti pro trénink.

Karta Moje Trasa [MY TRAIL] zobrazuje úsek trasy představující 400 metrů. Průběh tréninku zobrazuje blikající obdélník. Na kartě Moje Trasa se zobrazuje také počet absolvovaných kol.

Karta Kalorie [CALORIES] zobrazuje přibližný počet spálených kalorií. Výška jednotlivých segmentů představuje množství kalorií spálených během příslušného segmentu.

V průběhu cvičení přibližnou úroveň intenzity vašeho tréninku signalizuje měřidlo intenzity.



Do výchozí nabídky se můžete vrátit stiskem tlačítka Domů [HOME] (sestavení výchozí nabídky je popsáno na straně 22, viz INFORMAČNÍ REŽIM). Podle potřeby lze tlačítko Domů stisknout opakovaně.

Je-li připojen bezdrátový modul iFit Live, symbol bezdrátového připojení v horní části displeje signalizuje sílu bezdrátového signálu. Plnou sílu signálu představují čtyři oblouky.

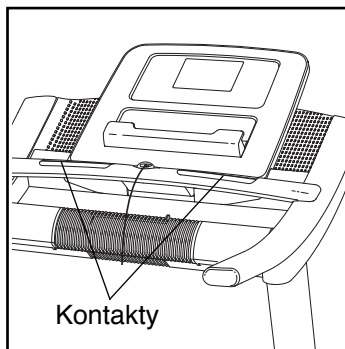


Resetování displejů provedte stisknutím tlačítka Stop, vyjmutím klíče a poté opětovným vložením klíče.

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Poznámka: Pokud zároveň používáte snímač pulsu v rukojeti a hrudní snímač pulsu, konzola nezobrazí vaši srdeční frekvenci správně. Informace o monitoru srdečního tepu (snímači pulsu) jsou uvedeny na straně 13.

Před použitím monitoru srdečního tepu z kovových kontaktů na pulsní liště odstraňte plastové fólie. Navíc se ujistěte, zda máte čisté ruce.

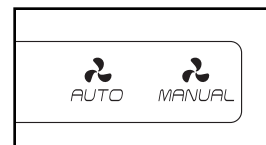


Pro změření srdeční frekvence **stůjte na kolejnicích pro chodidla** a držte dlaněmi pulsní tyč na kovových kontaktech přibližně deset sekund; **nehýbejte rukama**. Jakmile je detekován váš tep, zobrazí se vaše tepová frekvence. **Pro co nej přesnější údaj o srdeční frekvenci přidržte kontakty dalších přibližně 15 sekund.**

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Ventilátor umožňuje nastavení široké škály otáček a automatický režim. Je-li navolen automatický režim, otáčky ventilátoru se automaticky zvyšují a snižují v závislosti na rychlosti běžeckého pásu.

Pomocí tlačítka Manual [MANUAL] ventilátoru lze navolit otáčky ventilátoru, popř. ventilátor vypnout. Pomocí tlačítka Auto [AUTO] ventilátoru lze navolit automatický režim, popř. ventilátor vypnout.



Proudění vzduchu z ventilátoru lze nasměrovat otáčením páky ventilátoru nahoru nebo dolů.

Pokud běžecký pás zastaví, ventilátor zůstává zapnutý a za několik minut se automaticky vypne.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Stoupněte si na kolejnice pro chodidla, stiskněte tlačítko Stop [STOP] a **sklon běžeckého trenážeru nastavte 0 procent. Sklon musí být na úrovni 0, jinak se běžecký trenážer může při skládání do polohy pro uskladnění poškodit.** Poté vyjměte klíč z konzoly a umístěte jej na bezpečné místo.

Po dokončení používání běžeckého trenážeru přepněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte síťový kabel. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pokud to neprovedete, elektrické součástky běžeckého trenážeru se mohou předčasně opotřebovat.**

POUŽÍVÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 16.

2. Vyberte přednastavený trénink.

Pro výběr přednastaveného tréninku stiskujte opakovaně tlačítko Tréninky pro Hubnutí [CALORIE], Intenzita [INTENSITY] nebo Rychlost [SPEED], dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

Po výběru přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí doba trvání, vzdálenost a název tréninku. Po několika sekundách se na displeji zobrazí maximální nastavení rychlosti a sklonu tréninku. V zobrazovacím systému se navíc objeví profil nastavené rychlosti tréninku. Pokud zvolíte kalorický trénink (pro hubnutí), v názvu tréninku se objeví přibližný počet kalorií, které se tréninkem spálí.

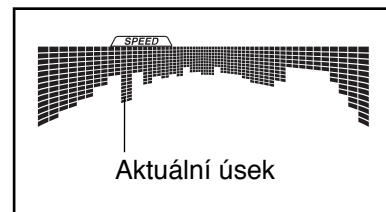
3. Spusťte trénink.

Trénink spustíte stisknutím tlačítka Start [START] nebo tlačítka zvýšit Rychlost. Za okamžik po stisknutí tlačítka se běžecký trenažér automaticky nastaví na první rychlost a nastavení sklonu při tréninku. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

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

Profily v kartě rychlosti a kartě sklonu zobrazují váš postup během tréninku.

Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje nastavenou rychlost nebo sklon pro aktuální úsek.



Na konci každého úseku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu. Pokud je pro další úsek naprogramována jiná rychlost a/nebo sklon, rychlost a/nebo sklon bude na displeji blikat a běžecký trenažér se automaticky nastaví na novou rychlost a/nebo sklon.

Trénink bude tímto způsobem pokračovat, dokud na displeji nebude blikat poslední úsek profilu a nedokončí se. Běžecký pás se poté zpomalí až do zastavení.

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

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

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění tréninku stiskněte tlačítka Start nebo tlačítka zvýšit Rychlost. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Jakmile začne další úsek tréninku, běžecký trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.

4. Na displeji sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 17. Na displeji se místo uplynulého času zobrazí zbývajíc čas.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 18.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 18.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 18.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU iFIT LIVE

Poznámka: Chcete-li používat trénink iFit Live, musíte mít volitelný modul iFit Live. **Chcete-li zakoupit modul iFit Live, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.** Musíte mít také přístup k počítači s USB portem a připojením na internet. Kromě toho musíte mít přístup k bezdrátové síti, včetně routeru 802.11b s aktivovaným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Vyžaduje se také členství na iFit.com.

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 16.

2. Vložte modul iFit Live do konzoly.

Při zapojování modulu iFit Live postupujte dle pokynů přiložených k modulu iFit Live.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Pro dosažení souladu s požadavky předpisů týkajících se expozice musí být anténa a vysílač modulu iFit nainstalována ve vzdálenosti nejméně 20 cm od veškerých osob a nesmí být umístěna společně nebo pracovat ve spojení s jinou anténou nebo vysílačem.

3. Vyberte uživatele.

Pokud je zaregistrován více než jeden uživatel, mezi uživateli lze kdykoliv přepínat v hlavní obrazovce iFit Live. Uživatele lze vybrat pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování vedle tlačítka Enter [ENTER].

4. Vyberte trénink iFit Live.

Chcete-li vybrat trénink iFit Live, stiskněte jedno z tlačítek iFit Live. Před načtením programu tréninku se musí trénink zařadit do plánu na www.iFit.com.

Další trénink v plánu lze stáhnout/načíst stiskem tlačítka iFit Live. Pro stažení dalšího tréninku příslušného typu v řadě stisknete tlačítko Můj Trenér [MY TRAINER], Mé Mapy [MY MAPS], Kolem Světa [WORLD TOUR] nebo Cílený Trénink [EVENT TRAINING]. Pomocí tlačítka Soutěžit [COMPETE] se spouští předem naplánovaný závod. **Více informací o tréninkových režimech iFit Live naleznete na www.iFit.com.** Poznámka: Pokud v plánu vašeho tréninku nejsou žádné tréninky vybraného typu, stáhne se další trénink z plánu tréninků.

Po výběru tréninku iFit Live se na displeji zobrazí doba trvání, vzdálenost a název tréninku. Na displeji se zobrazí také přibližný počet spálených kalorií. Po několika sekundách se na displeji zobrazí maximální nastavení rychlosti a sklonu tréninku. Pokud se zvolí soutěžní trénink, na displeji se odpočítává čas do začátku závodu.

Poznámka: U každého tlačítka iFit Live lze spustit dva demo tréninky. Chcete-li použít demo trénink, z konzoly vyjměte modul iFit Live a stisknete jedno z tlačítek iFit Live.

5. Spusťte trénink.

Viz krok 3 na stranách 19 a 20.

Některými tréninky vás provede hlas osobního trenéra. Konzola umožňuje nastavení zvuku osobního trenéra (viz INFORMAČNÍ REŽIM na straně 22).

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop [STOP]. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění tréninku stisknete tlačítko Start [START] nebo tlačítko zvýšit Rychlost [SPEED].

Běžecský pás se začne pohybovat rychlostí nastavenou pro první segment tréninku. Při zahájení dalšího úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

6. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 17.

Na kartě Moje Trasa [MY TRAIL] se zobrazuje mapa cesty nebo trať společně s počtem absolvovaných kol.

Během soutěžního tréninku se na kartě Soutěž [COMPETITION] zobrazuje průběh závodu. Během závodu bude horní řádek zobrazovacího systému znázorňovat, jakou část závodu jste již absolvovali. Na dalších řádcích se zobrazí vaši první čtyři soupeři. Konec zobrazovacího systému představuje konec závodu.

7. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 18.

8. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 18.

9. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 18.

Více informací o režimu iFit Live naleznete na www.iFit.com.

INFORMAČNÍ REŽIM

Konzola má vlastní informační režim, který uchovává informace o používání trenažéru a umožňuje provádět i osobní nastavení.

Informační režim vyberte podržením tlačítka Stop [STOP] při vkládání klíče do konzoly a poté uvolněním tlačítka Stop. Po výběru informačního režimu se zobrazí následující informace:

Časový displej zobrazí celkový počet hodin používání běžeckého trenažéru.

Na displeji vzdálenosti se zobrazuje celkový počet kilometrů (nebo mil) uražených na běžeckém pásu.

Na dolním displeji se zobrazuje stav modulu iFit Live. Je-li připojen modul iFit Live, na displeji se zobrazí slova *WIFI MODULE*. Je-li připojen modul USB, na displeji se zobrazí slova *USB/SD MODULE*. Není-li modul připojen, na displeji se zobrazí slova *NO IFIT MODULE*.

Je-li navolen informační režim, na displeji se zobrazí několik volitelných obrazovek. Pomocí tlačítka pro snižování hodnoty vedle tlačítka Enter [ENTER] lze vybrat následující obrazovky:

1. **UNITS (jednotky)**—Chcete-li změnit měřicí jednotku, stiskněte tlačítko Enter. Pro zobrazení vzdálenost v mílech vyberte *ENGLISH* (britský). Pro zobrazení vzdálenost v kilometrech vyberte *METRIC* (metrický).
2. **DEMO**—Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Při vypnutém demorežimu bude konzola po zapojení síťového kabelu fungovat normálně, přepněte vypínač do polohy reset a vložte klíč do konzoly. Po vyjmutí klíče zůstane displej svítit, přestože tlačítka nebudou fungovat. Je-li zapnut demo režim, v zobrazovacím systému se zobrazí slovo *ON*. Pro zapnutí či vypnutí demorežimu stiskněte tlačítko Enter.

3. **CONTRAST LVL (úroveň kontrastu)**—Kontrast displeje lze upravit pomocí tlačítek pro zvýšení nebo snížení sklonu.

Je-li připojen modul, lze vybrat také následující obrazovku:

4. **TRAINER VOICE (hlas trenéra)**—Pro zapnutí či vypnutí hlasu osobního trenéra stiskněte tlačítko Enter.

Je-li připojen modul iFit Live, lze vybrat také následující obrazovky:

5. **DEFAULT MENU (výchozí nabídka)**—Výchozí nabídka se objeví po vložení klíče do konzoly nebo po stisknutí tlačítka Domů [HOME]. Opakovaným stisknutím tlačítka Enter lze jako výchozí nabídku navolit manuální hlavní obrazovku nebo hlavní obrazovku iFit Live.
6. **CHECK WIFI STATUS (kontrola stavu WiFi)**—Stav modulu iFit Live lze zkontrolovat stisknutím tlačítka Enter. Na spodním displeji se zobrazí číslo verze softwaru, síť SSID, typ šifrování sítě, stav připojení, síla bezdrátového signálu, IP adresa modulu, počet registrovaných uživatelů a jejich jména, výsledky vyhledávání DNS a stav serveru iFit Live.
7. **SEND/RECEIVE DATA (odeslat/přijmout data)**—Odesílání a přijímání tréninkových programů, záznamů a aktualizací se provádí stiskem tlačítka Enter. Po skončení procesu se na displeji objeví slova *TRANSFERS DONE* (přenosy dokončeny).

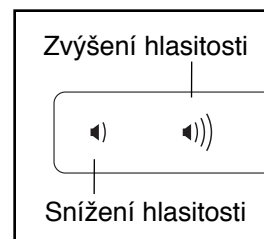
Informační režim opusťte vyjmutím klíče z konzoly.

POUŽÍVÁNÍ STEREOFONNÍHO ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

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

Jeden konec audiokabelu zapojte do audio jacku na boční straně konzoly. Následně zapojte druhý konec do konektoru na MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. **Ověřte, zda je audio-kabel zcela zasunut.**

Dále stiskněte tlačítko Přehrát na MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. Nastavte hlasitost na osobním audiopřehrávači nebo stiskněte tlačítko pro zvýšení a snížení hlasitosti na konzole.



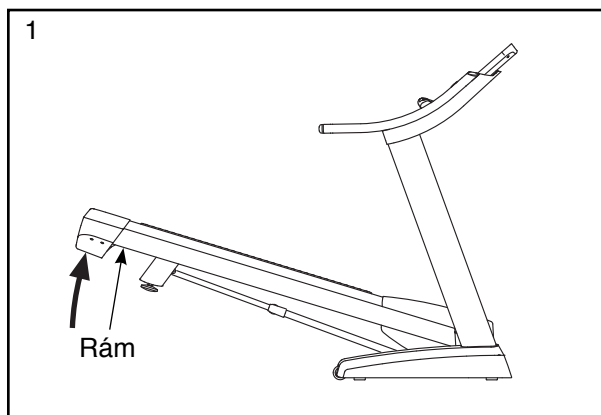
Pokud používáte osobní CD přehrávač a CD přeska-
kuje, přehrávač dejte na jiné místo než na konzolu,
např. na podlahu nebo jinou rovnou plochu.

SKLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

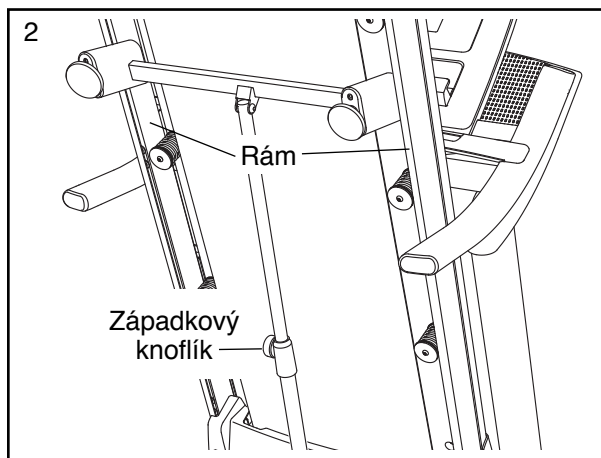
SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Aby se zamezilo poškození běžeckého trenažéru, nastavte před jeho složením sklon na úroveň 0. Poté vyjměte klíč a odpojte síťový kabel. **POZOR:** Pro zvedání, spouštění nebo přemísťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.

1. Rám pevně přidržujte v poloze zobrazené šipkou níže. **POZOR:** Pokrčte nohy a mějte rovná záda.



2. Rám zvedejte, dokud se západkový knoflík nezajistí v poloze pro uskladnění. **POZOR:** Zkontrolujte, zda se západkový knoflík zajistil.

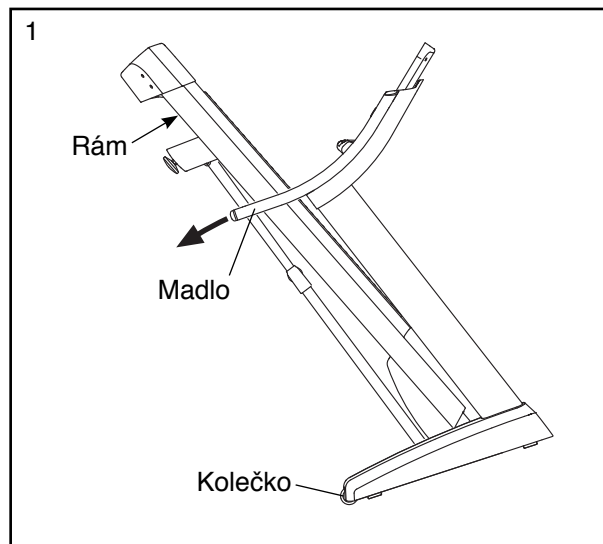


Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér. Běžecký trenažér nevystavujte přímému slunečnímu světlu. Běžecký trenažér neskladujte při teplotách vyšších než 30° C.

PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Před přemístěním běžeckého trenažéru jej složte dle pokynů uvedených vlevo. **POZOR:** Ověřte, zda je západkový knoflík zajištěn v poloze pro uskladnění. Pro přemístění budou pravděpodobně zapotřebí dvě osoby.

1. Přidržujte rám a jedno madlo a jedno chodidlo umístěte na kolo.



2. Zatáhněte madlo dozadu, dokud se běžecký trenažér nebude pohybovat po kolečkách, a pečlivě jej přesuňte do požadované polohy. **POZOR:** Běžecký trenažér nepřemísťujte, aniž jej naklopíte dozadu, netahejte za rám a běžecký trenažér nepřemísťujte po nerovném povrchu.
3. Umístěte jedno chodidlo na kolo a běžecký trenažér opatrně snižte.

SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ

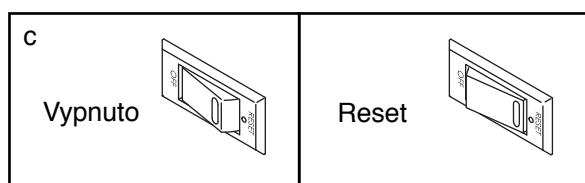
1. Viz výkres 2. Horní konec rámu běžeckého trenažéru přidržte pravou rukou. Pak zatáhněte za západkový knoflík doleva. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Neotáčejte západkovým knoflíkem. V případě nutnosti mírně zatlačte rám dopředu. Rám zatočte o několik palců směrem dolů a uvolněte západkový knoflík.
2. Viz výkres 1 vlevo. Kovový rám pevně přidržujte oběma rukama a spusťte jej na podlahu. **POZOR:** Rám nedržte za plastové kolejnice pro chodidla a neupusťte jej na zem. Pokrčte nohy a mějte rovná záda.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Většinu problémů spojených s běžecím tre-
nažerem lze vyřešit dodržením níže uvedených
jednoduchých kroků. Vyhledejte příslušný projev
závady a dodržujte uvedené kroky. V případě nut-
nosti další asistence se podívejte na přední stranu
tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Zařízení nelze zapnout

- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen do řádně
uzemněné zásuvky (viz strana 14). Je-li zapotřebí
prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel
o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
- Po zapojení síťového kabelu zkontrolujte, zda je do
konzoly vložen klíč.
- Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu běžec-
kého trenažéru u síťového kabelu. Pokud vypínač
vyčnívá, jak je znázorněno na ilustraci, je vypnutý.
Vypínač lze resetovat vyčkáním pěti minut a zatla-
čením zpět.



PŘÍZNAK: Napájení se během používání vypíná

- Zkontrolujte vypínač (viz výkres výše). Pokud
se vypínač rozpojil, vyčkejte pět minut a poté jej
zatlačte zpět.
- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen. Je-li síťový
kabel zapojen, odpojte jej, vyčkejte pět minut a
poté jej znovu zapojte.
- Vyjměte klíč z konzoly a znovu ho zasuňte.
- Pokud trenažér stále nefunguje, použijte informace
z přední stranu tohoto návodu.

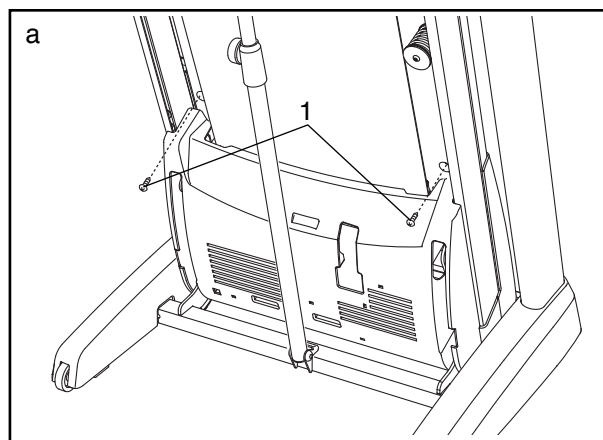
PŘÍZNAK: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje konzoly rozsvícené

- Konzola zobrazí demorežim displeje, který je
určen pro zobrazení na běžecím trenažéru v
prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje
rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí
demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop
[STOP]. Pokud displeje stále svítí, vypněte demo-
režim podle postupu v části INFORMAČNÍ REŽIM
na straně 22.

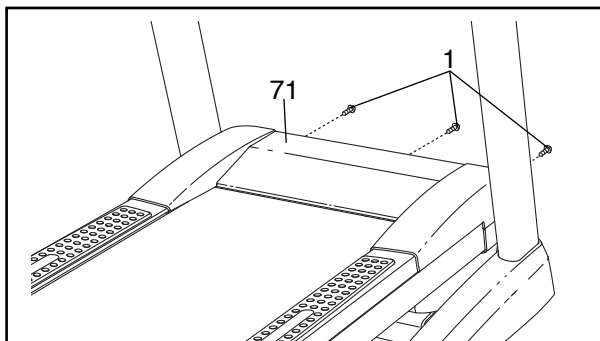
PŘÍZNAK: displeje konzoly nefungují správně

- Vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE SÍŤOVÝ
KABEL**. Trenažér složte do skladovací polohy (viz
SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně
24).

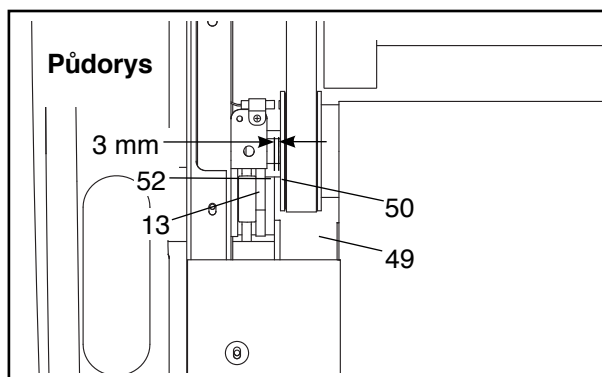
Poté odstraňte dva vyobrazené šrouby #8 x 3/4"
(1).



Spusťte trenažér dolů (viz POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ na straně 24). Poté odstraňte tři šrouby #8 x 3/4" (1). Opatrně vyklopte kryt motoru (71).



Vyhledejte jazýčkový spínač (52) a magnet (50) na levé straně kladky (49). Otáčejte kladkou, dokud magnet nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem. **Ověřte, zda mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm.** Podle potřeby povolte samořezný šroub #8 x 3/4" (13), mírně posuňte jazýčkový spínač a poté šroub opět utáhněte. Pomocí pět šroubů #8 x 3/4" (nejsou zobrazeny) poté znovu upevněte kryt pohonu (není zobrazen) a pro kontrolu správného údaje rychlosti trenažér spusťte na pár minut.



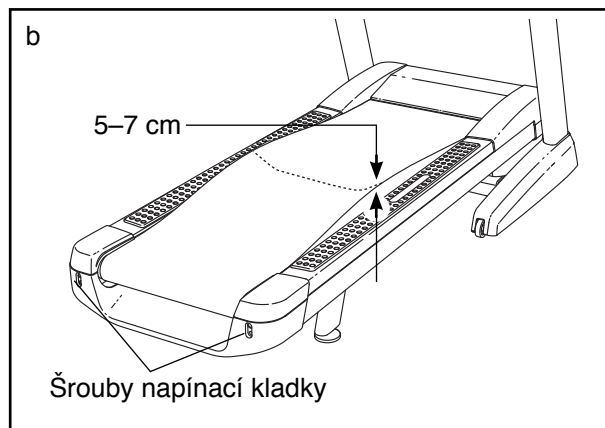
PŘÍZNAK: Sklon běžeckého trenažéru se nemění správně

- Přidrže stisknuté tlačítko Stop [STOP] a zvýšit Rychlost [SPEED], vložte klíč do konzoly, a poté uvolněte tlačítko Stop a zvýšit Rychlost. Dále stiskněte tlačítko Stop a poté stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu [INCLINE]. Běžecký trenažér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu a poté vrátí na minimální úroveň. Tím se systém sklonu znovu nakalibruje. Pokud není sklon kalibrován, znovu stiskněte tlačítko Stop,

a pak znovu stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu. Po dokončení kalibrace sklonu vyjměte klíč z konzoly.

PŘÍZNAK: Běžecký pás se během tréninku zpomaluje

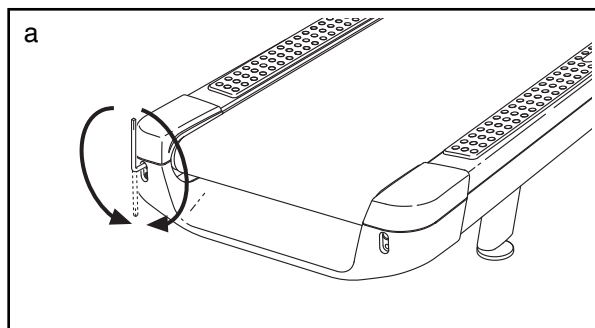
- Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
- Pokud je běžecký pás utažen příliš, výkon běžeckého trenažéru se může snížit a běžecký pás se může poškodit. Vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihraného klíče otočte oba šrouby napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecký pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžeckého pásu o 5 až 7 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecký pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a spusťte běžecký trenažér na pár minut. Opakujte až do řádného utažení běžeckého pásu.



- Běžecký trenažér je vybaven běžeckým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Na běžecký pás nebo běžec-kou plošinu nenanášejte silikonový sprej ani jiné látky, pokud to nedoporučuje autorizovaný servisní zástupce. Běžecký pás se těmito látkami poškodí a způsobí to jeho nadměrné opotřebení.** Pokud máte dojem, že je nutné běžecký pás více promazat, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.
- Pokud se běžecký pás po chůzi na něm stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Běžecský pás není vystředěný nebo během tréninku prokluzuje

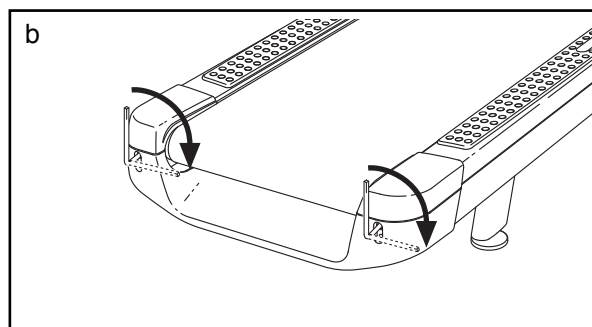
- a. **Pokud běžecský pás není vystředěný**, nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. **Pokud se běžecský pás posunul doleva**, otočte šroub levé napínací kladky pomocí šestihranného klíče o 1/2 otáčky; **pokud se běžecský pás posunul doprava**, otočte šroub levé napínací kladky proti směru hodinových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



- b. **Pokud běžecský pás prokluzuje**, nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecský pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžecského pásu o 5 až 7 cm z běžecské plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecský pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a opatrnou chůzí po několik minut zkontrolujte běžecský trenažér. Opakujte až do řádného utažení běžecského pásu.

PŘÍZNAK: Na displeji konzoly jsou viditelné průběžné čáry

- a. Pokud se na displeji konzoly zobrazují čáry, prostudujte odstavec **INFORMAČNÍ REŽIM** na straně 22 a upravte úroveň kontrastu displeje.



POKYNY PRO CVIČENÍ

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

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

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

INTENZITA CVIČENÍ

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

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

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

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

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

POKYNY PRO TRÉNINK

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

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

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

FREKVENCE CVIČENÍ

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

NÁVRH NA PROTAHOVÁNÍ

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

1. Protahování dotykem prstů

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

2. Protahování kolenních šlach

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

3. Protahování lýtek/Achillovy šlachy

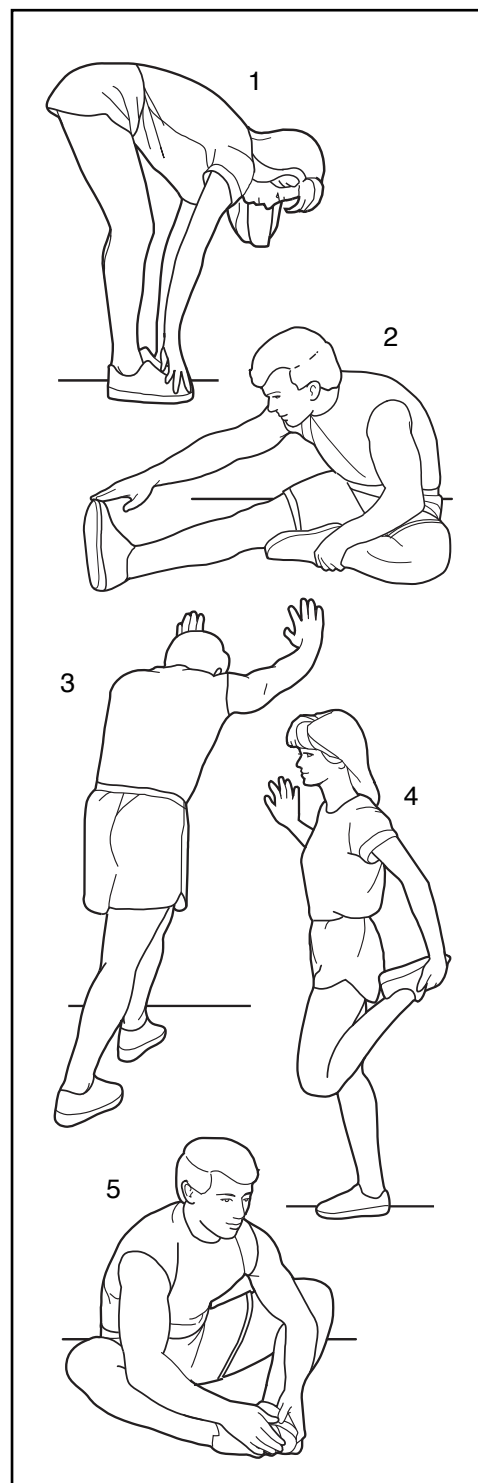
S jednou nohou před druhou se natahujte dopředu a opřete se rukama o stěnu. Mějte zadní nohu rovnou a zadní chodidlo rovně na podlaze. Pokrčte přední nohu, nakloňte se dopředu a přesuňte boky ke stěně. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Pro další protažení Achillových šlach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

4. Protahování čtyřhlavého svalu stehenního

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

5. Protahování vnitřního lýtka

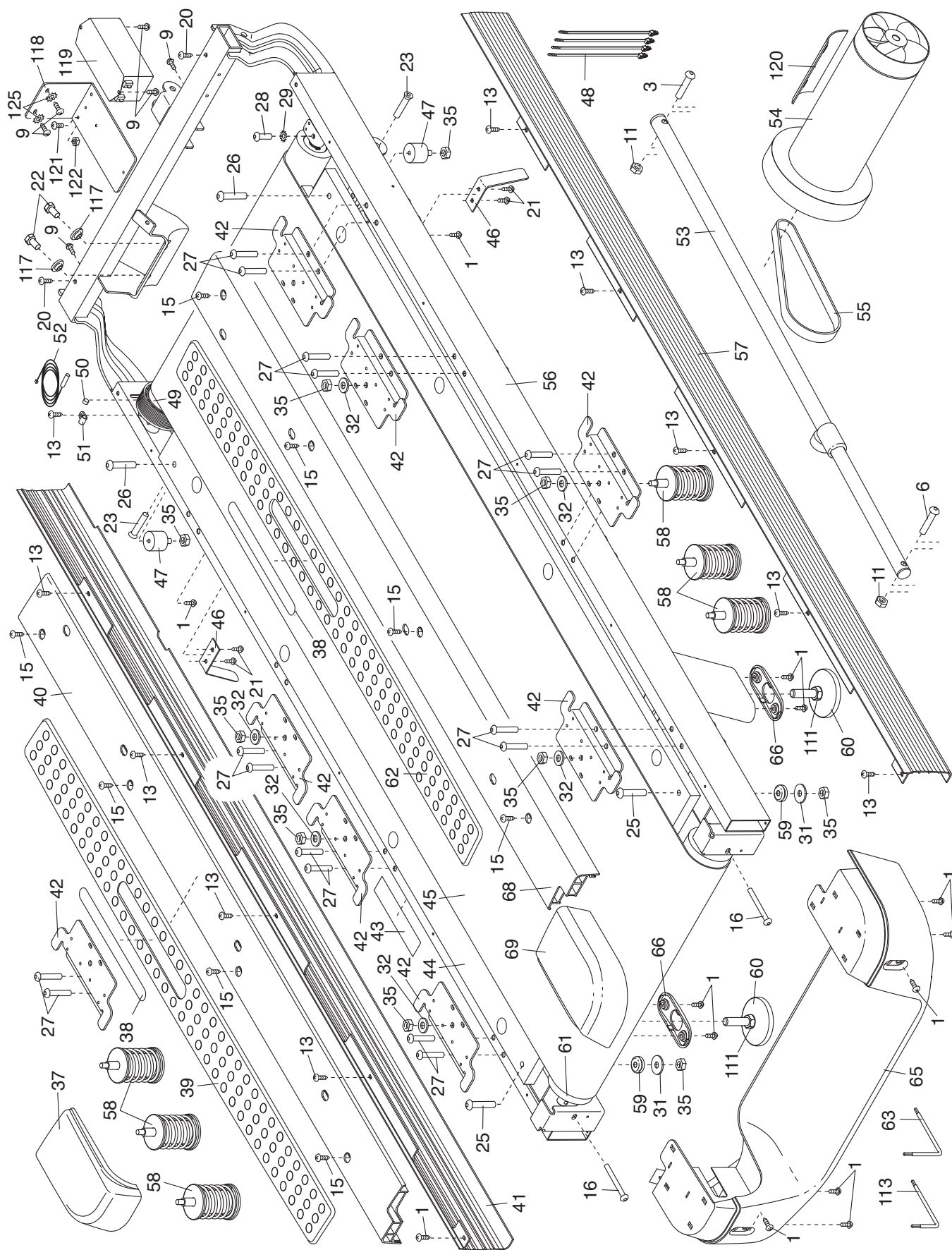
Sedněte si a dejte plosky chodidel k sobě, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla co nejvíce k oblasti třísel. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát. Protahování: Čtyřhlavý sval stehenní a boky.



Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	74	Šroub #8 x 3/4"	50	1	Magnet
2	2	Šroub 5/16 x 3 3/4"	51	1	Upínadlo jazýčkového spínače
3	1	Šroub 3/8" x 2"	52	1	Jazýčkový spínač
4	4	Šroub 5/16" x 2"	53	1	Západka pro uskladnění
5	4	Šroub 5/16 x 1 1/2"	54	1	Motor pohonu
6	1	Šroub 3/8" x 1 3/4"	55	1	Motorový pás
7	4	Šroub 3/8" x 2 3/4"	56	1	Rám
8	4	Šroub 3/8" x 1 1/4"	57	1	Pravý kryt rámu
9	10	Zemnicí šroub #8 x 1/2"	58	6	Odpružení plošiny
10	10	Hvězdicová podložka 5/16"	59	2	Průchodka plošiny
11	2	Matice 3/8"	60	2	Zadní vyrovnávací patka
12	4	Hvězdicová podložka 3/8"	61	1	Napínací kladka
13	20	Samořezný šroub #8 x 3/4"	62	1	Podložka pravé kolejnice
14	1	Šroub 3/8" x 1 1/2"	63	1	Šestihranný klíč
15	10	Šroub #10 x 3/4"	64	1	Klíč/spona
16	2	Šrouby napínací kladky	65	1	Zadní kryt rámu
17	1	Šroub se šestihrannou hlavou 3/8" x 2"	66	2	Kryt zadní patky
18	2	Šroub 3/8" x 2"	67	—	(Nepoužito)
19	8	Stahovací pásek na kabel	68	1	Základná pravé kolejnice
20	2	Šroub #8 x 1 3/4"	69	1	Pravý kryt rámu
21	9	Šroub #8 x 7/16"	70	2	Kryt madla
22	2	Šroub pohonu 5/16"	71	1	Kryt motoru
23	2	Šroub 1/2" x 2 1/2"	72	1	Ochranný kryt
24	2	Šroub 3/8" x 1"	73	2	Mezikus šikmého rámu
25	2	Lícovaný šroub 5/16" x 1 3/4"	74	1	Pohon sklonu
26	2	Šroub 5/16" x 1 1/4"	75	1	Šikmý rám
27	16	Šroub 5/16 x 3 1/4"	76	2	Mezikus rámu
28	1	Šroub 1/4" x 1"	77	1	Ovladač
29	1	Hvězdicová podložka 1/4"	78	2	Sloupek krytu
30	4	Hvězdicová podložka #10	79	1	Elektronická deska
31	2	Plochá podložka 5/16"	80	1	Napájecí šňůra
32	6	Podložka 5/16"	81	1	Průchodka
33	2	Matice 1/2"	82	1	Vypínač
34	6	Pojistná matice 3/8"	83	1	Spodní kryt
35	10	Matice 5/16"	84	1	Kabel sloupku
36	3	Spona krytu	85	1	Kryt levého horního madla
37	1	Levý kryt rámu	86	1	Kryt pravého horního madla
38	2	Vložka kolejnice pro chodidlo	87	1	Levé madlo
39	1	Podložka levé kolejnice	88	1	Pravé madlo
40	1	Základna levé kolejnice	89	1	Levý sloupek
41	1	Kryt levého rámu	90	1	Pravý sloupek
42	8	Držák plošiny	91	2	Štítek s upozorněním
43	1	Varovný štítek západky	92	1	Levý kryt základny
44	1	Běžecská plošina	93	1	Pravý kryt základny
45	1	Běžecský pás	94	1	Zemnicí vodič základny
46	2	Vodič pásu	95	1	Hrudní popruh
47	2	Přední odpružení	96	1	Kryt levého kolečka
48	4	Pomocné lanko	97	1	Základna
49	1	Hnací řemenice/kladka	98	4	Podložka základny
			99	1	Senzorová jednotka

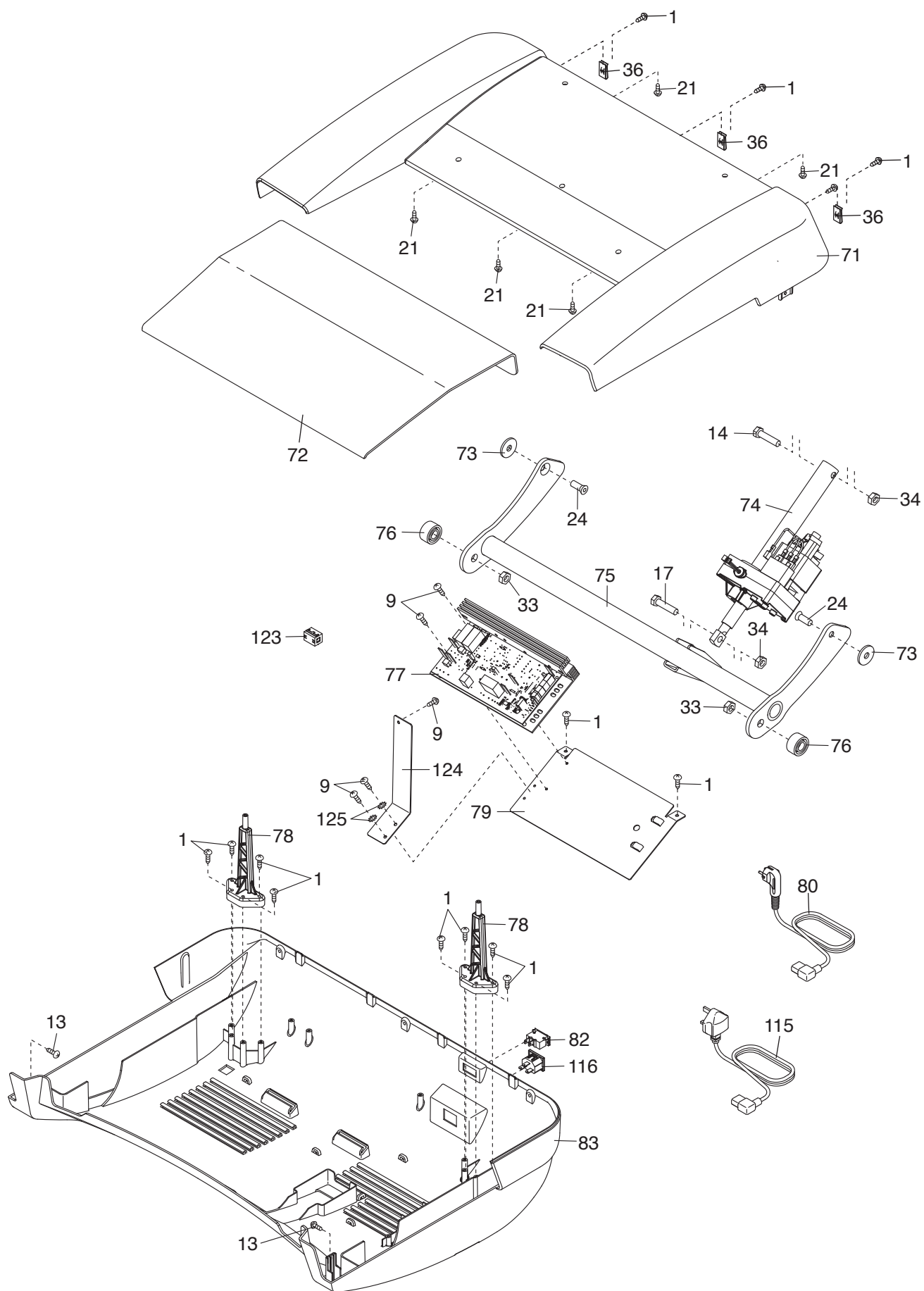
Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
100	1	Kyt pravého kolečka	115	1	Napájecí šňůra (VB)
101	2	Kolečko	116	1	Zásuvka
102	1	Základna konzoly	117	2	Pouzdro pohonu
103	1	Konzola	118	1	Držák filtru
104	1	Zadní strana konzoly	119	1	Filtr
105	1	Sestava ventilátoru	120	1	Izolátor motoru
106	2	Mezikus madla	121	1	Šroub se zápusnou hlavou #8 x 3/4"
107	1	Rám konzoly	122	1	Matice #8
108	1	Horní část pulsní tyče	123	1	Feritová box
109	1	Pulzní zemnicí vodič	124	1	Zemnicí konzola
110	1	Dolní část pulsní tyče	125	4	Hvězdicová podložka #8
111	2	Matice 1/2" zadní vyrovnávací patky	126	4	Šroub #8 x 1 1/4"
112	2	Plochá podložka 3/8"	*	–	Uživatelská příručka
113	1	Krátký šestihranný klíč			
114	1	Šroub #8 x 3/8"			

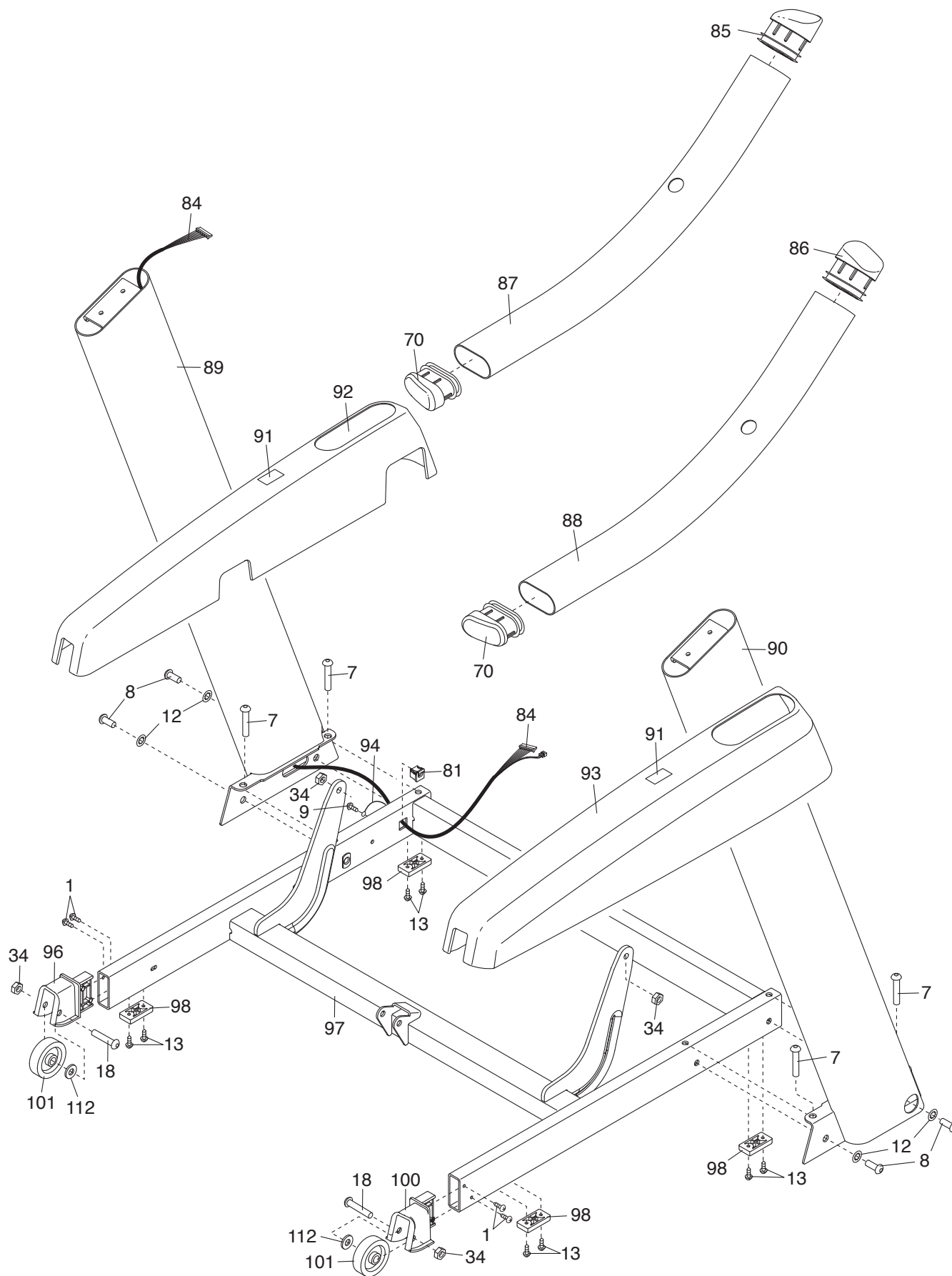
Poznámka: Technické údaje podléhají změnám bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně této příručky. *Tyto díly nejsou znázorněny.

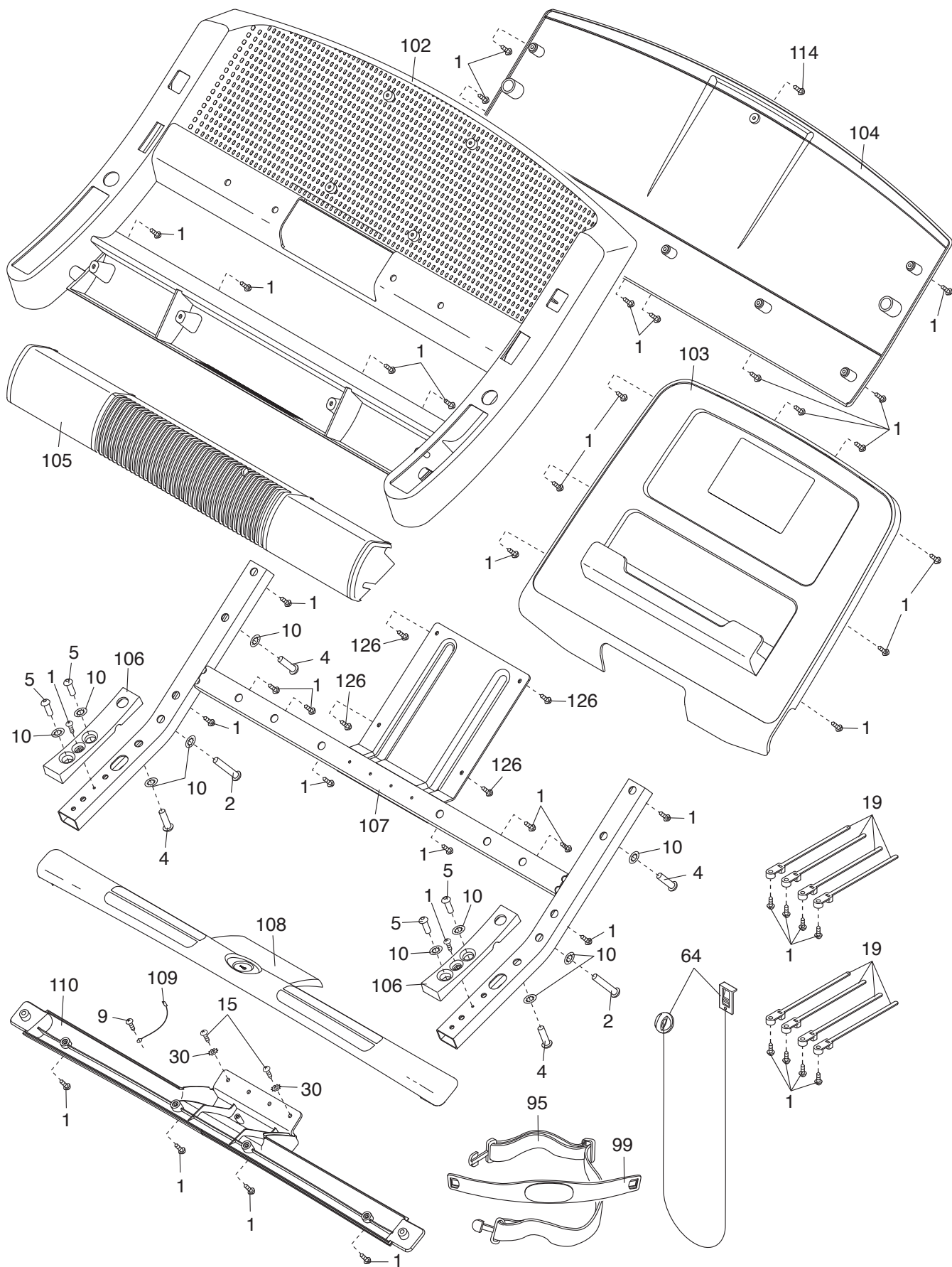


ROZLOŽENÝ VÝKRES B

Model č. NETL19711.2 R1114A







OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

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

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

INFORMACE O RECYKLACI

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

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

