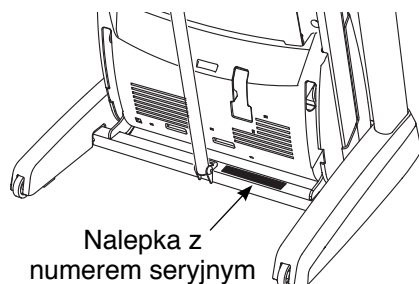


Nr modelu NETL19711.2

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce powyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



OBSŁUGA KLIENTA

W razie pytań, brakujących lub uszkodzonych części, prosimy zapoznać się z dołączoną stroną DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION lub skontaktować ze sklepem, w którym zakupiono ten produkt.

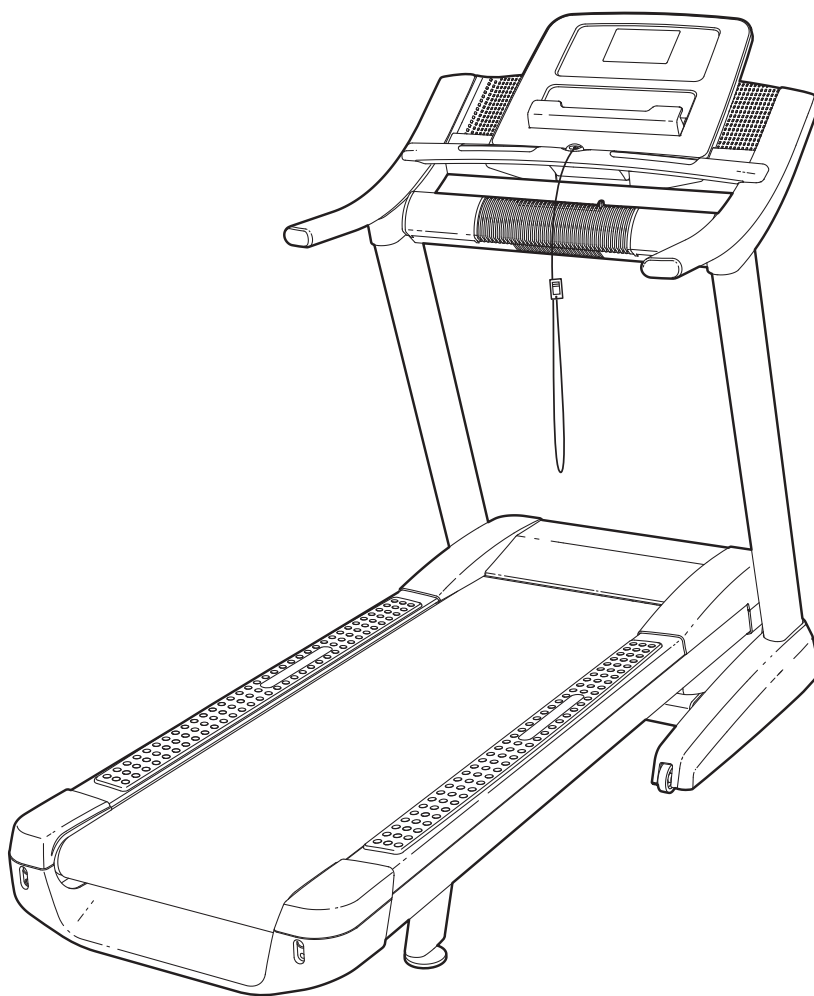
Strona internetowa:

www.iconsupport.eu

⚠ UWAGA

Przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje obsługi przed korzystaniem z tego sprzętu. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego użytku.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

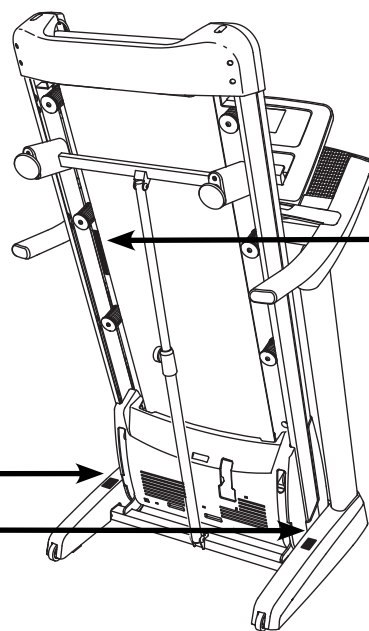


SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	5
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI	6
MONTAŻ	7
CZUJNIK TĘTNA	13
OBSŁUGA I REGULACJA	14
JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ	24
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	25
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	28
LISTA CZĘŚCI	30
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	32
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

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



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

- Podczas uruchamiania i zatrzymywania bieżni stawać tylko na bocznych szynach.
- Zmniejszać prędkość w małych przystankach.
- Trzymać się uchwytów, aby zabezpieczyć się przed upadkiem, i podczas działania bieżni zawsze mieć założony zacisk zabezpieczający.
- Zatrzymać się w razie odczucia osłabienia, zawrotów głowy lub braku oddechu.
- Dokładnie zamknąć zatrzaśk zamykający bieżnię w pozycję przechowywania przed jej przemieszczaniem lub odstawieniem w pozycję przechowywania.
- Przed złożeniem bieżni w pozycję przechowywania zmniejszyć nachylenie do najniższego położenia.

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

• Wyjąć klucz, gdy bieżnia nie jest używana.

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

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

• Podczas używania bieżni zawsze mieć założone sportowe obuwie.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ OSTRZEŻENIE: aby zminimalizować ryzyko poparzeń, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń ciała, przed użyciem bieżni należy przeczytać wszystkie ważne ostrzeżenia i instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku oraz ostrzeżenia umieszczone na 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 zgodny z opisem.
4. Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, na zadaszonym patio czy w pobliżu wody.
5. 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.
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 wyłącznie osoby o masie do 159 kg lub niższej.
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 boso, 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, o średnicy 14 (1mm²) nie dłuższy niż 1,5 m.
13. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagrzanych powierzchni.
14. Nigdy nie poruszaj pasa bieżni, kiedy zasilanie 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 25.)
15. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (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. W czasie korzystania z bieżni urządzenie pracuje głośnie.
18. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.
19. Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika, mogą wpłynąć na dokładność odczytów tętna. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania trendów zmian rytmu pracy serca.

20. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieźni. Zawsze wyjmuj klucz, odłączaj kabel zasilający i przesunąć wyłącznik do pozycji wyłącz. (Por. rysunek na s. 5 w celu odnalezienia wyłącznika.)

21. Nie należy próbować podnosić, opuszczać ani przesuwać bieźni do momentu jej prawidłowego złożenia. (Patrz MONTAŻ na s. 7, oraz JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ na s. 24.) Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieźnię.

22. Składając lub przesuując bieźnię, upewnij się, że zatrzask zamykający bezpiecznie trzyma ramę w pozycji przechowywania.

23. Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory bieźni.

24. Regularnie badaj i odpowiednio przykręcaj wszystkie elementy bieźni.

25. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:**

Zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieźni oraz przed konserwacją i opisanymi w niniejszym podręczniku procedurami regulacji zawsze wyjmuj z gniazdka kabel zasilający. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Inne czynności serwisowe niż opisane w tej instrukcji obsługi powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.

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

27. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór nowej bieżni NORDICTRACK® T20.0. Bieżnia T20.0 oferuje imponujący zestaw funkcji mający na celu uczynienie Twoich ćwiczeń w domu przyjemniejszymi i skuteczniejszymi. W czasie gdy nie ćwiczysz, wyjątkowa bieżnia może być złożona i zajmować o połowę 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 Twego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

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

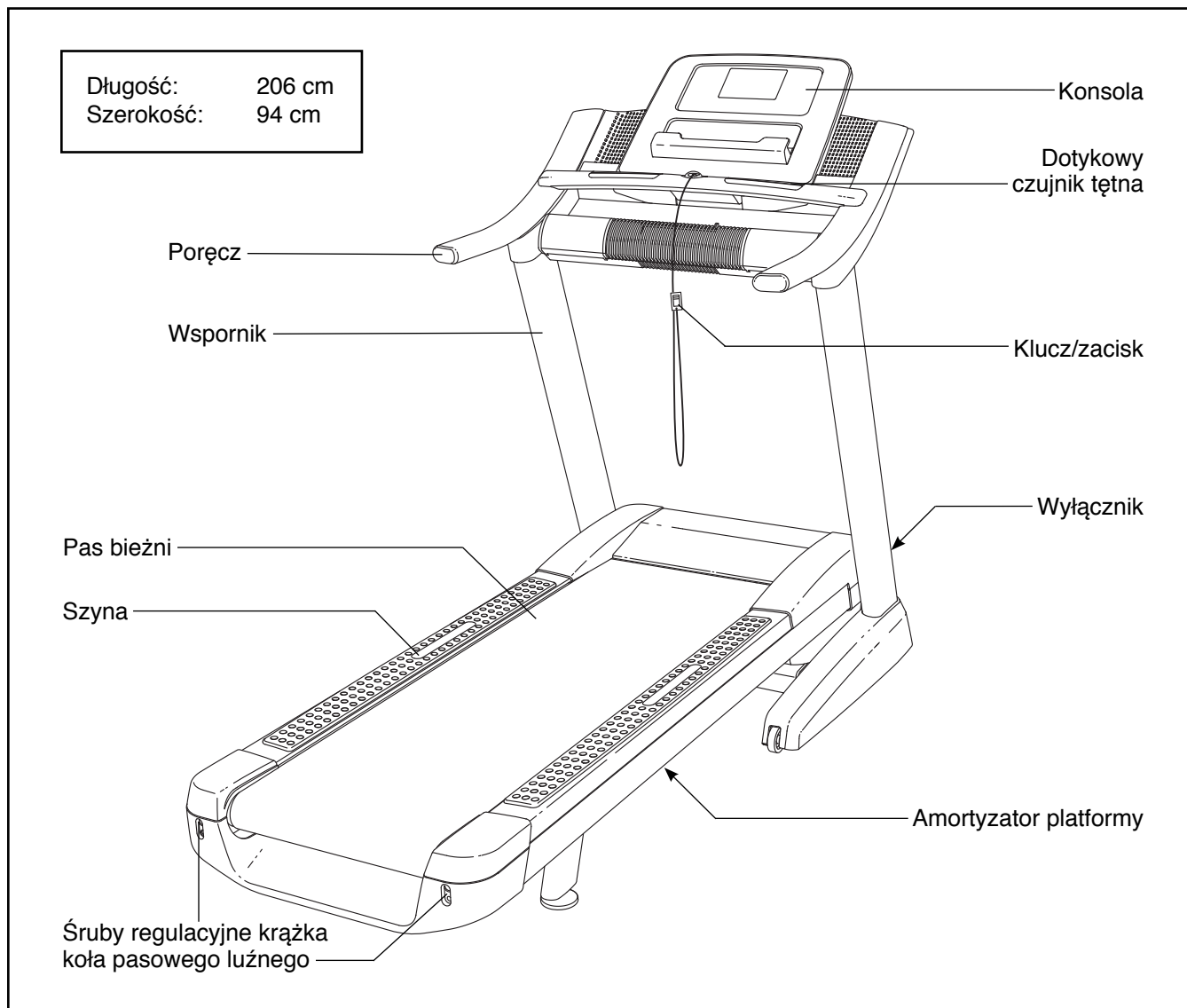
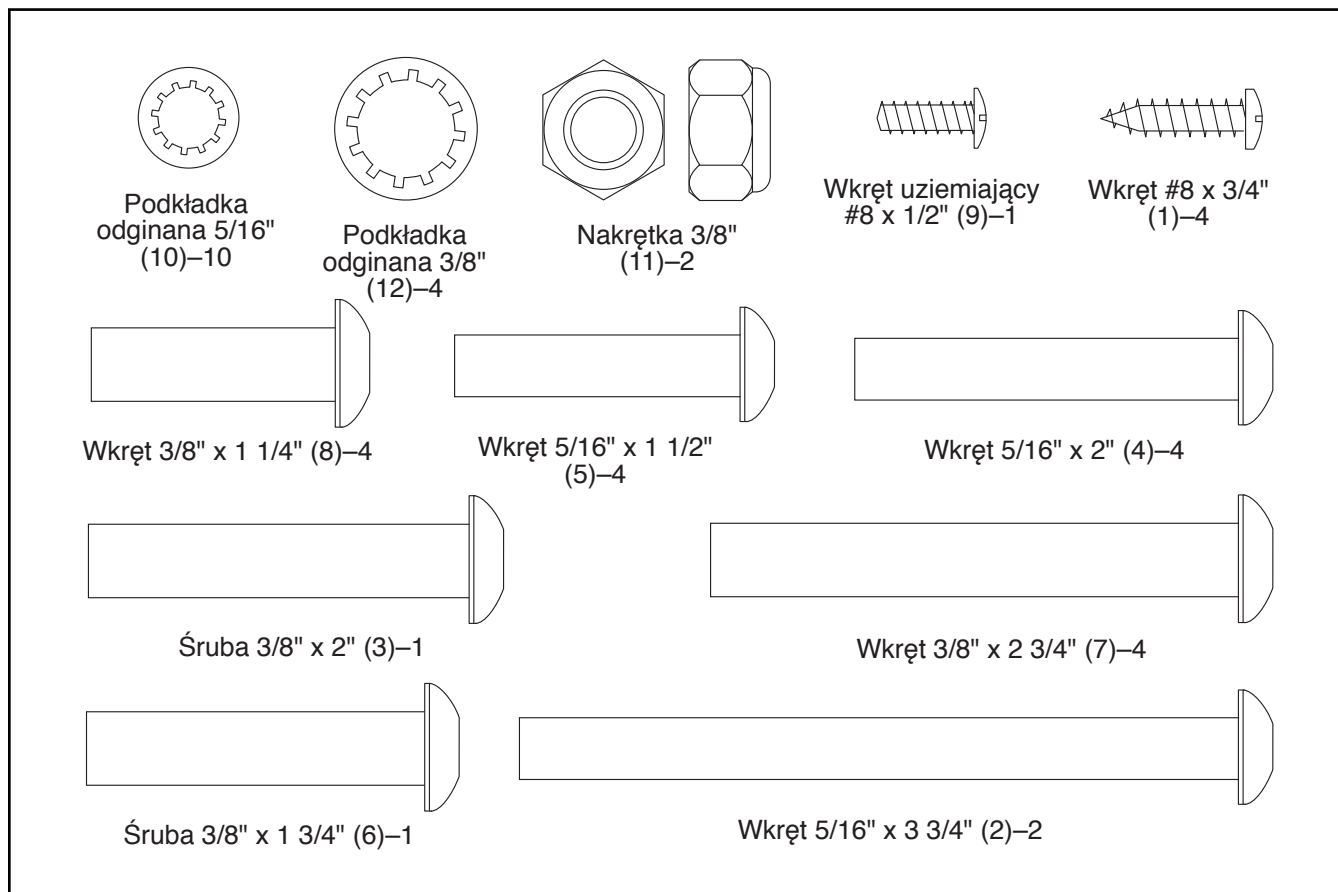


TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

Prosimy kierować się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części użytych do montażu. Liczba w nawiasach poniżej każdego rysunku to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się pod koniec niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli części nie ma w torbie z częściami, sprawdź, czy została ona już zmontowana. Dodatkowego sprzętu mogą być włączone.**



MONTAŻ

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

- Aby odnaleźć małe części, p. s. 6.
- Do montażu niezbędne są następujące narzędzia:

dołączone klucze sześciokątne 

jeden klucz nastawny 

jeden śrubokręt krzyżakowy 

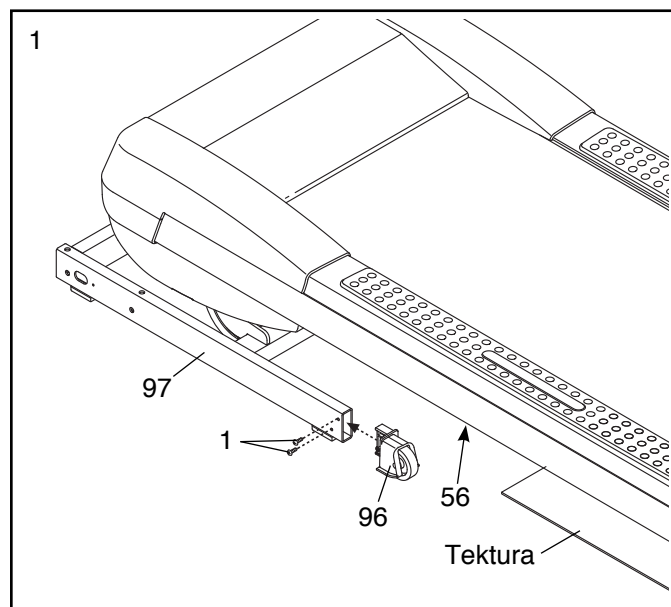
Aby nie zniszczyć części, nie należy używać do montażu elektronarzędzi.

1. Upewnij się, że kabel zasilający jest odłączony od gniazda.

Umieść kawałek tektury pod tylną częścią ramy (56), by chronić podłogę lub dywan.

Przymocuj zaślepkę lewego kółka (96) do podstawy (97) za pomocą dwóch wkrętów #8 x 3/4" (1).

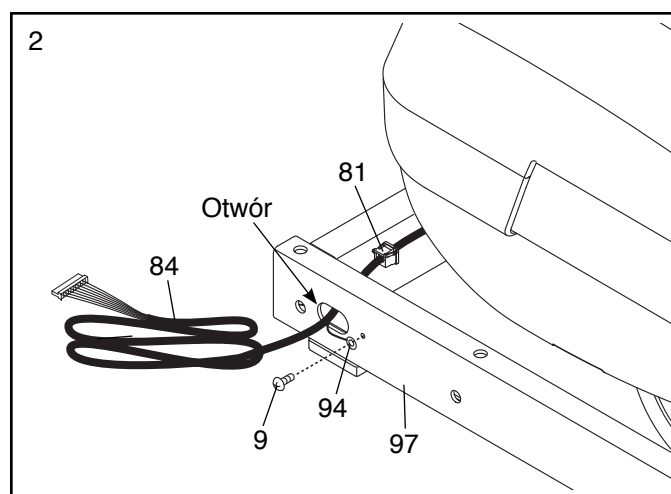
Przymocuj zaślepkę prawego kółka (nie pokazano) z prawej strony podstawy (97) w ten sam sposób.



2. Przeciągnij przewód wspornika (84) i przewód uziomowy podstawy (94) przez wskazany otwór w podstawie (97).

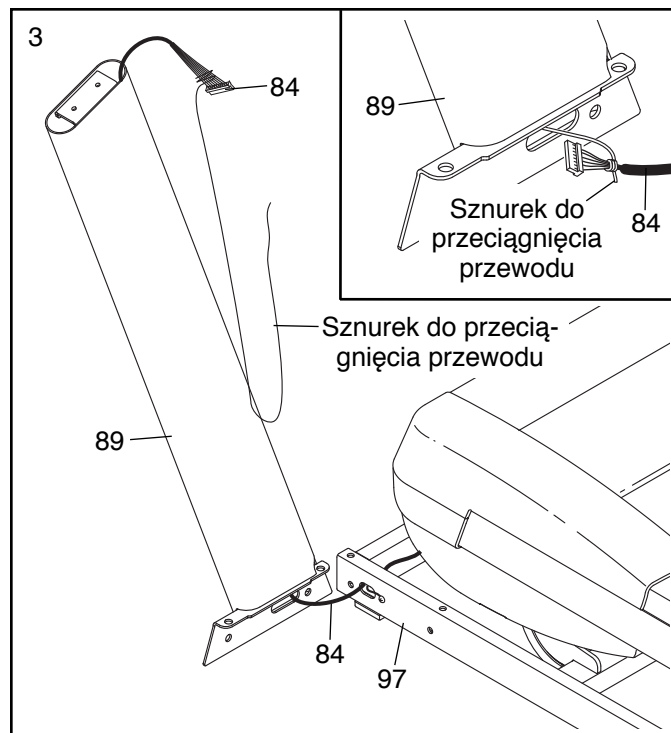
Przymocuj przewód uziomowy podstawy (94) do podstawy (97) za pomocą wkrętu uziemiającego #8 x 1/2" (9).

Wciśnij przelotkę (81) do kwadratowego otworu w podstawie (97).



3. Odnajdź lewy wspornik (89), który jest oznaczony „Left” (L lub *Left* oznacza lewą stronę; *R* lub *Right* oznacza prawą stronę). Niech druga osoba przytrzyma lewy wspornik w pobliżu podstawy (97).

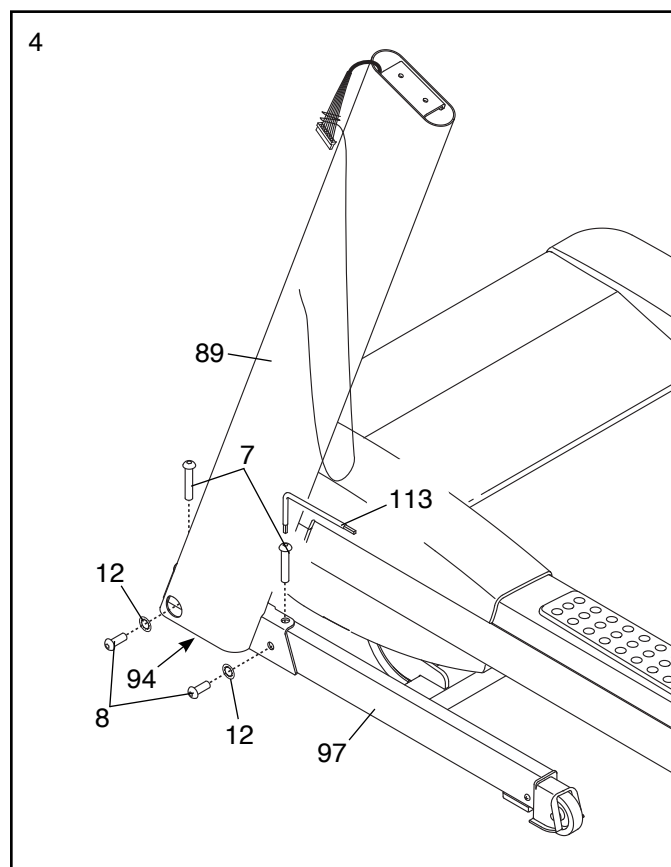
Por. rysunek w tekście. Zawiąż sznurek do przeciągnięcia przewodu w lewym wsporniku (89) bezpiecznie wokół końca przewodu wspornika (84). Następnie ciągnij za drugi koniec sznurka do przeciągnięcia przewodu, aż przewód wspornika przejdzie całkowicie przez lewy wspornik.



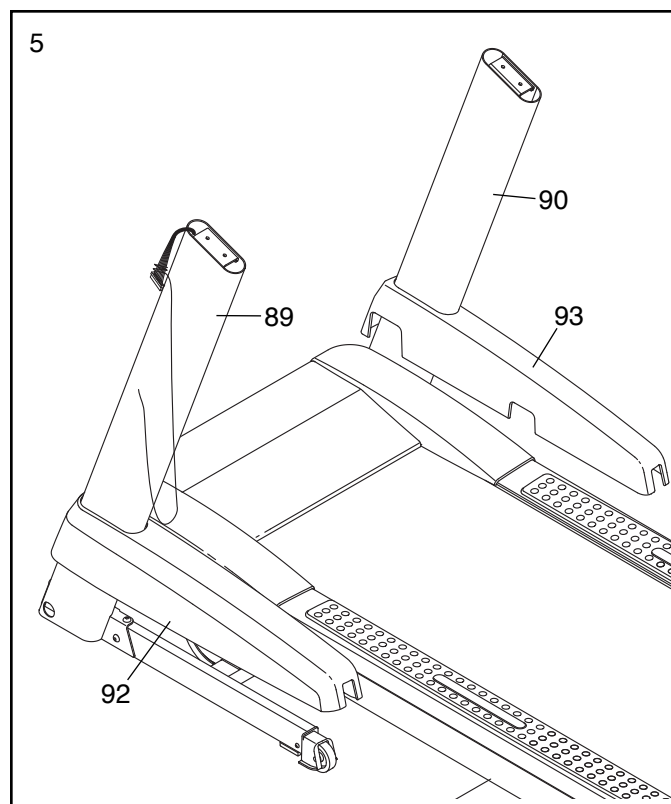
4. Przytrzymaj lewy wspornik (89) dosunięty do podstawy (97). **Uważaj, aby nie przycisnąć przewodów.** Jeśli to konieczne, umieść przewód uziomowy podstawy (94) w otworze z boku lewego wspornika. Następnie włóż dwa wkręty $3/8'' \times 2 3/4''$ (7) i dwa wkręty $3/8'' \times 1 1/4''$ (8) z dwiema podkładkami odginanymi $3/8''$ (12) do lewego wspornika.

Częściowo dokręć wkręty $3/8'' \times 2 3/4''$ (7) i wkręty $3/8'' \times 1 1/4''$ (8) aż łby wkrętów dotkną lewego wspornika (89); **nie dokręcaj jeszcze całkowicie wkrętów.** Uwaga: Pomocne może być użycie krótkiego klucza sześciokątnego (113) przy wskazanym wkręcie.

Na takiej samej zasadzie przymocować prawy wspornik (nie pokazano). Uwaga: Z prawej strony nie ma przewodów.

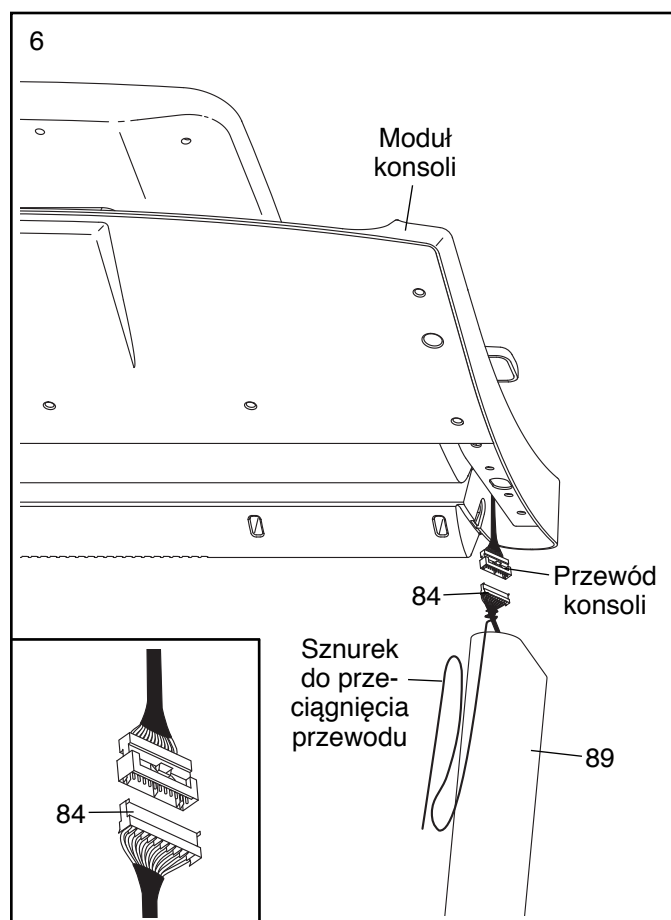


5. Odnajdź lewą i prawą pokrywę podstawy (92, 93). Wsłiznij lewą osłonę podstawy na lewy wspornik (89). Wsłiznij prawą osłonę podstawy na prawy wspornik (90). **Nie wciskaj osłon podstawy jeszcze na miejsce.**



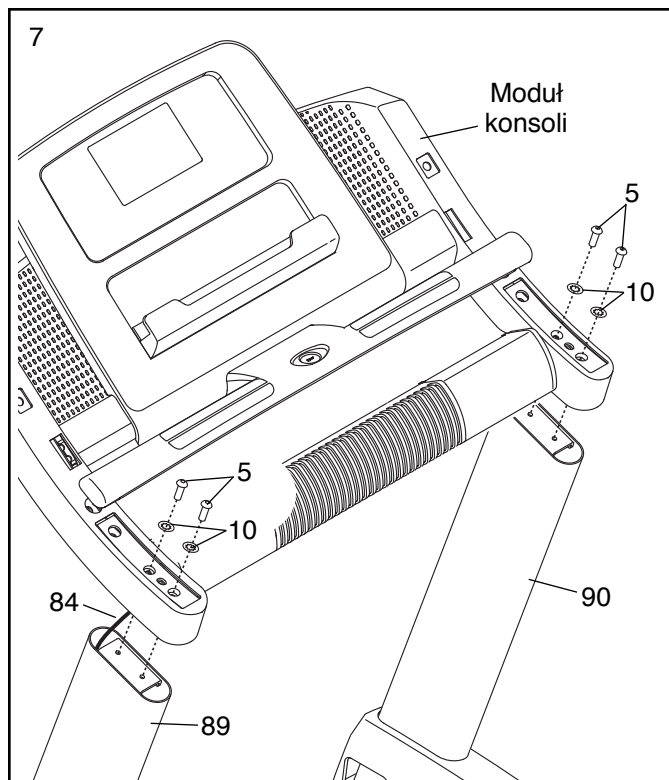
6. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj moduł konsoli w pobliżu lewego wspornika (89).

Przyłącz przewód wspornika (84) do przewodu konsoli. **Por. rysunek w tekście. Złącza powinny wsłiznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **JEŚLI NIE POŁĄCZYSZ POPRAWNIE ZŁĄCZY, KONSOLA MOŻE ZOSTAĆ USZKODZONA PO WŁĄCZENIU ZASILANIA.** Następnie usuń sznurek do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika.



7. Włóż przewody do lewego wspornika (89) podczas umieszczania modułu konsoli na lewym i prawym wsporniku (89, 90). **Uważaj, aby nie przycisnąć przewodu wspornika (84).**

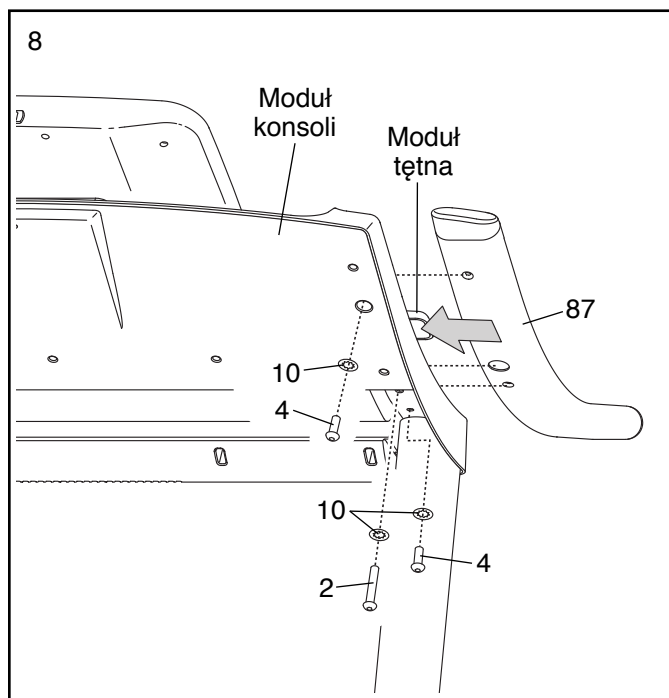
Przymocuj moduł konsoli za pomocą czterech wkrętów 5/16" x 1 1/2" (5) i czterech podkładek odginanych 5/16" (10). **Założ wszystkie cztery wkręty, a następnie je dokręć.**



8. Odnajdź lewą poręcz (87), która jest oznaczona „Left” (*L* lub *Left* oznacza lewą stronę; *R* lub *Right* oznacza prawą stronę). Wsłiżnij lewą poręcz pomiędzy moduł konsoli i moduł tętna.

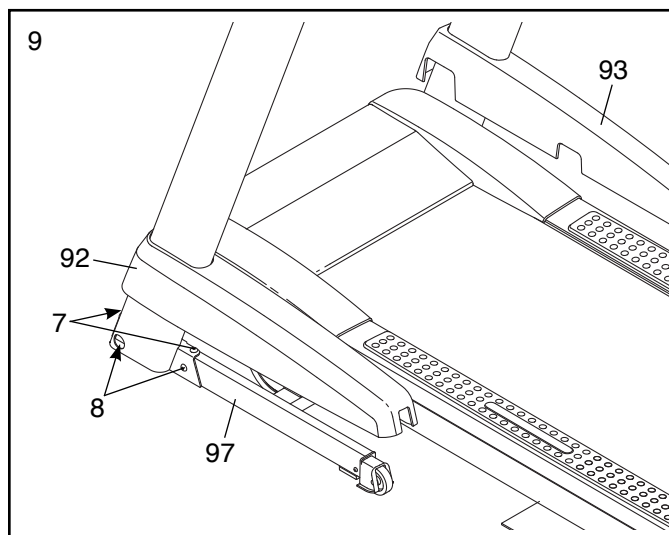
Przymocuj lewą poręcz (87) za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 2" (4), wkrętu 5/16" x 3 3/4" (2) i trzech podkładek odginanych 5/16" (10) jak pokazano. **Założ wszystkie trzy wkręty, a następnie dokręć je.**

Przymocuj prawą poręcz (nie pokazano) do modułu konsoli tak, jak opisano powyżej.



9. Mocno dokręć cztery wkręty $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (7), a następnie dokręć cztery wkręty $3/8"$ x $1\ 1/4"$ (8) (pokazano tylko jedną stronę).

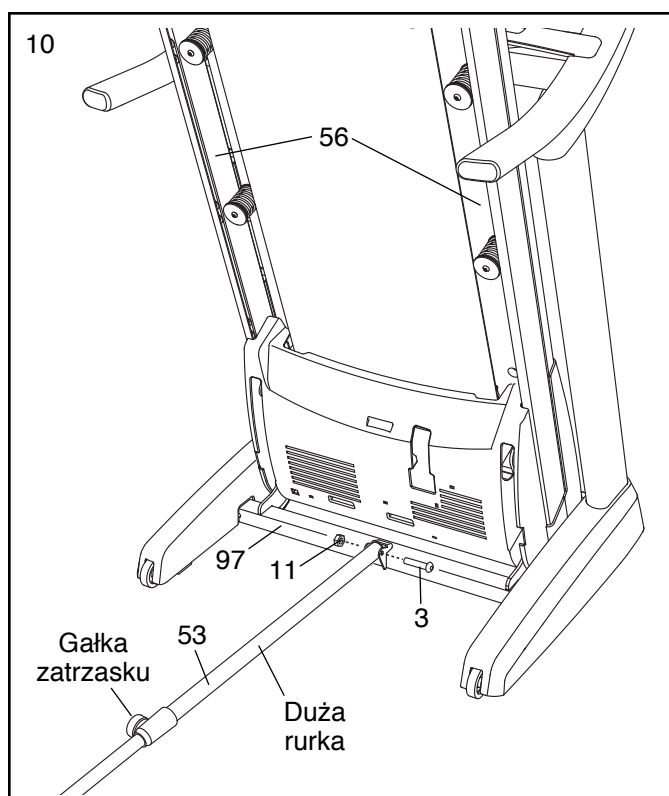
Wciśnij lewą i prawą pokrywę podstawy (92, 93) na podstawę (97), aż klikną, zaskakując na miejscu.



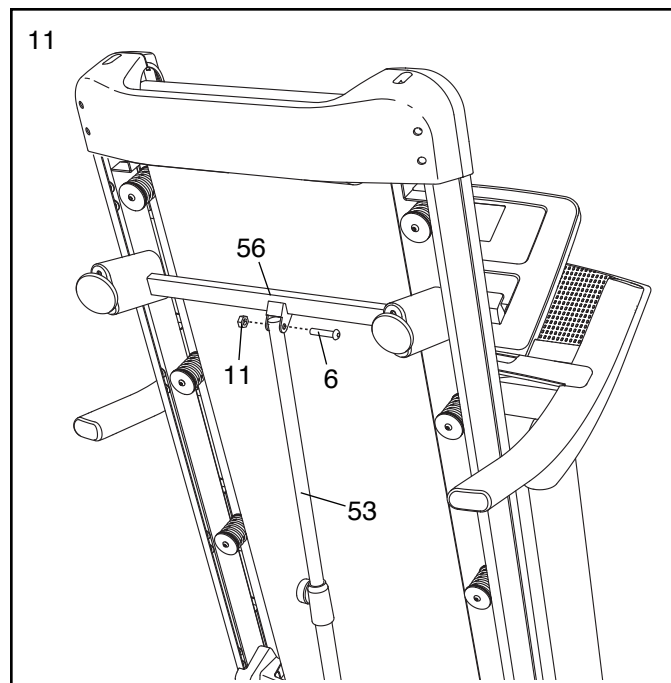
10. Unieś ramę (56) do pokazanej pozycji. **Niech druga osoba trzyma ramę aż do zakończenia etapu 12.**

Umieść zatrzask zamykający (53) tak, aby duża rurka i gałka zatrzasku znalazły się w pokazanych pozycjach.

Przymocuj dolny koniec zatrzasku zamykającego (53) do podstawy (97) za pomocą śruby $3/8"$ x $2"$ (3) i nakrętki $3/8"$ (11).



11. Przymocuj górny koniec zatrzasku zamykającego (53) do ramy (56) za pomocą śruby $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " (6) i nakrętki $\frac{3}{8}$ " (11).

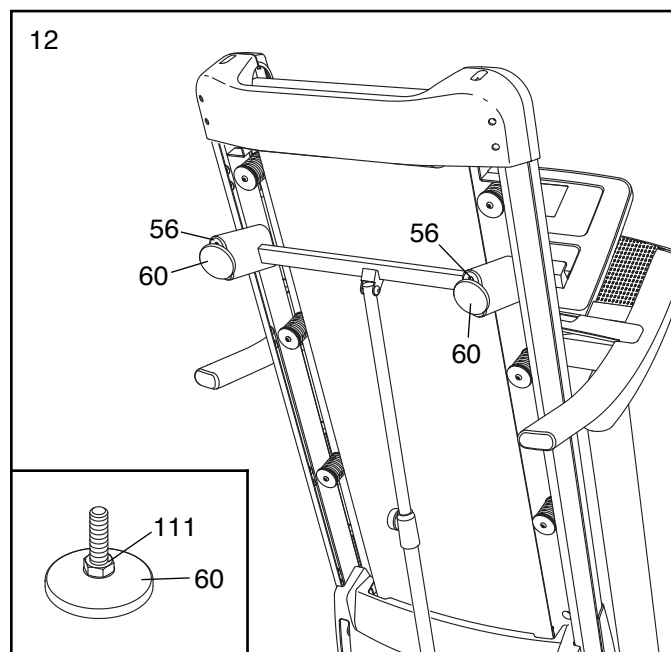


12. Usuń materiał opakowania ze spodu ramy (56).

Por. rysunek w tekście. Upewnij się, że nakrętki tylnej stopki poziomującej $\frac{1}{2}$ " (111) są całkowicie nałożone na tylne stopki poziomujące (60). Następnie wkręć dwie tylne stopki poziomujące do końca w ramę (56).

Opuść ramę (56) (por. JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na s. 24).

Jeśli jedna z tylnych stopek poziomujących (60) nie jest umieszczona płasko na podłożu, obróć ją, aż znajdzie się na podłożu, a następnie dosuń nakrętkę tylnej stopki poziomującej $\frac{1}{2}$ " (111) do ramy (56).

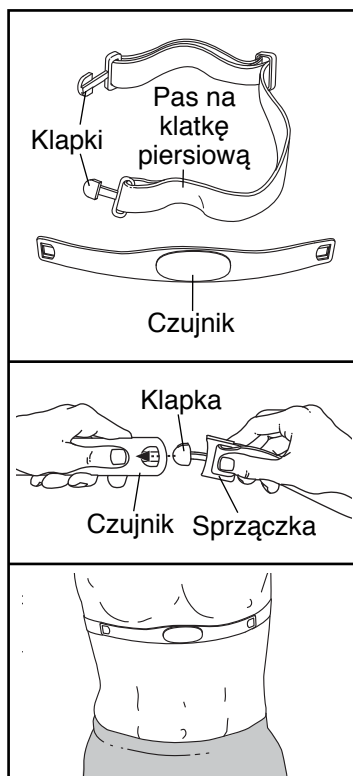


13. **Upewnij się przed użyciem bieżni, że wszystkie części są dobrze przykręcone.** Jeśli na nalepkach bieżni umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Uwaga: Dodatkowe narzędzia mogą być dołączone do bieżni. Przechowuj załączony klucz sześciokątny w bezpiecznym miejscu; używa się go do regulacji pasa bieżni (por. s. 26 i 27).

CZUJNIK TĘTNA

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK TĘTNA

Czujnik tętna składa się z pasa na klatkę piersiową i czujnika. Włóż klapkę z jednej strony paska do otworu na końcu zespołu czujnika, tak jak pokazano na rysunku. Następnie wciśnij koniec czujnika pod sprzączkę na pasie na klatkę piersiową. Klapka powinna być na tej samej płaszczyźnie, co przednia część czujnika.



Czujnik tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze. Owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej we wskazanym miejscu.

Upewnij się, że logo znajduje się właściwą stroną do góry. Następnie przymocuj drugi koniec pasa na klatkę piersiową do zespołu czujnika. Wyreguluj długość pasa na klatkę piersiową, jeśli to konieczne.

Odsuń zespół czujnika na kilka centymetrów od ciała i odnajdź dwie elektrody, które są delikatnie ożebrowane. Stosując roztwór fizjologiczny taki, jak ślina lub roztwór do szkieł kontaktowych, zwilż oba miejsca położenia elektrod. Następnie umieść czujnik ponownie na klatce piersiowej.

KONSERWACJA CZUJNIKA TĘTNA

- Starannie osusz czujnik za pomocą miękkiego ręcznika po każdym użyciu. Wilgoć może spowodować, że czujnik pozostanie aktywny zbyt długo, co może spowodować 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 czujnika tętna bezpośredniego działania 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 użytkowania lub przechowywania czujnika tętna.
- Aby wyczyścić czujnik, korzystaj z wilgotnej szmatki i niewielkiej ilości łagodnego mydła. Następnie przetrzyj czujnik za pomocą wilgotnej szmatki i starannie wysusz go miękkim ręcznikiem. Nigdy nie korzystaj z alkoholu, środków ściernych i chemikaliów, by oczyścić czujnik. Pas może być prany ręcznie i suszony na powietrzu.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Jeśli czujnik tętna nie działa prawidłowo, spróbuj następujących działań.

- Upewnij się, że nosisz czujnik tak, jak opisano po lewej. Jeśli czujnik tętna nie działa prawidłowo, choć zgodnie z opisem jest założony poprawnie, przesun go trochę w dół lub w górę na klatce piersiowej.
- Jeśli odczyt tętna się nie pojawia do momentu, kiedy zaczniesz się pocić, ponownie nawilż miejsca położenia elektrod.
- Aby konsola zaczęła wyświetlać wskazania tętna, użytkownik musi być w odległości wyciągniętej ręki od konsoli.
- Jeśli z tyłu czujnika znajduje się pokrywa baterii, wymień baterie na nowe tego samego typu.
- 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 tętna 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.

OBSŁUGA I REGULACJA

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

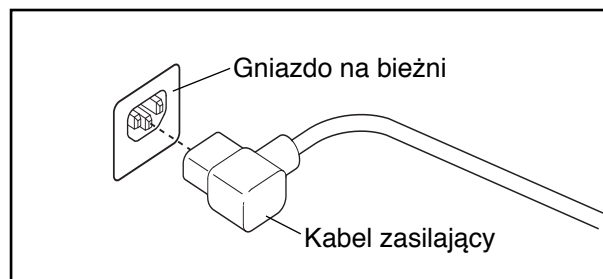
Ten produkt musi być uziemiony. W razie nieprawidłowego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. **WAŻNE: W przypadku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

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO:

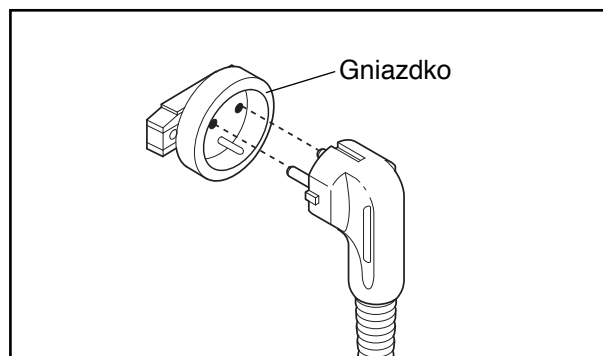
Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy produkt jest właściwie uziemiony, poproś o pomoc wykwalifikowanego elektryka lub pracownika obsługi urządzeń. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do produktu — jeśli nie pasuje ona do gniazda, poproś wykwalifikowanego elektryka o zainstalowanie odpowiedniego gniazda.

Kieruj się poniższymi instrukcjami, aby podłączyć do gniazda kabel zasilający.

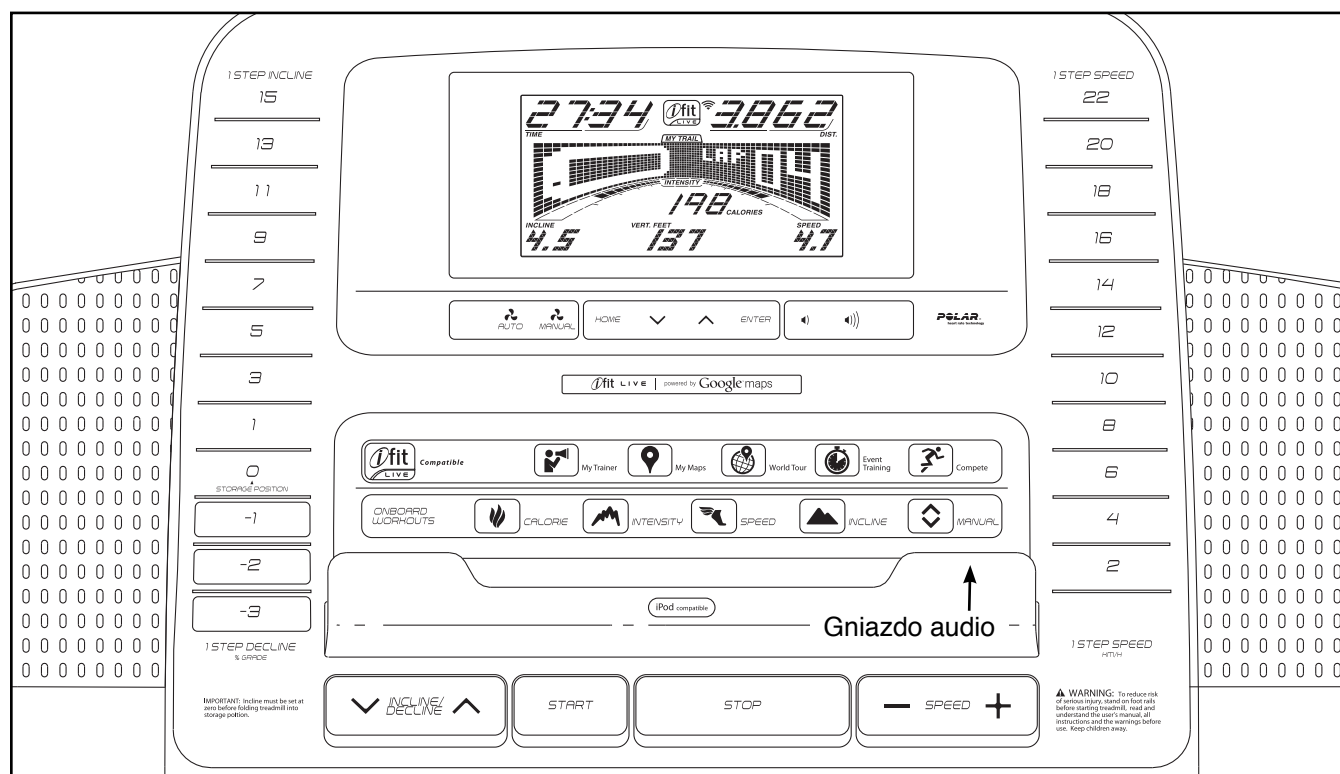
1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazda na bieżni.



2. Podłącz kabel zasilania do odpowiedniego gniazda, które jest właściwie zainstalowane i uziemione w zgodzie ze wszystkimi lokalnymi kodeksami i rozporządzeniami.



SCHEMAT KONSOLI



NAKLEJANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

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

FUNKCJE KONSOLI

Konsola bieżni oferuje imponujący szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia skuteczniejszymi i przyjemniejszymi. Gdy korzystasz z trybu manualnego, możesz zmieniać prędkość i nachylenie bieżni za dotknięciem przycisku. Podczas ćwiczeń, konsola będzie pokazywać bieżące 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 gotowe programy ćwiczeń — sześć programów spalających kalorie, sześć programów o ustalonym poziomie intensywności ćwiczeń, sześć programów o ustalonej prędkości, i sześć programów wspinaczkowych. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń.

Konsola posiada też rewolucyjny tryb iFit Live, który pozwala Twojej bieżni komunikować się z Twoją siecią bezprzewodową poprzez opcjonalny moduł iFit Live. Moduł iFit Live pozwala Ci na pobieranie zindywidualizowanych programów ćwiczeń, tworzenie własnych programów

ćwiczeń, wyścigi z innymi biegaczami, śledzenie Twoich wyników ćwiczeń oraz na dostęp do wielu innych funkcji. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit Live, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

Możesz nawet ćwicząc słuchać ulubionej muzyki do ćwiczeń albo książek audio dzięki systemowi dźwiękowemu stereo konsoli.

Aby włączyć zasilanie, p. s. 16. Aby skorzystać z trybu manualnego, p. s. 16. Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń, p. s. 19. Aby skorzystać z trybu treningowego iFit, p. s. 20. Aby skorzystać z trybu informacyjnego, p. s. 22. Aby skorzystać z systemu dźwiękowego stereo, p. s. 23.

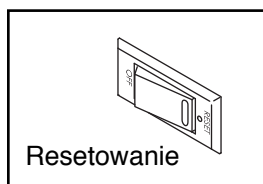
Uwaga: Konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby dowiedzieć się, która jednostka pomiaru jest wybrana, p. TRYB INFORMACYJNY na s. 22. Dla jasności wszystkie instrukcje w niniejszym podręczniku odnoszą się do kilometrów.

WAŻNE: Jeśli na konsoli znajduje się plastikowa folia, należy ją usunąć. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe podczas użytkowania bieżni. Gdy po raz pierwszy używasz bieżni, obserwuj ustawienie pasa bieżni, i jeśli to konieczne, wycentruj go (zob. s. 27).

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

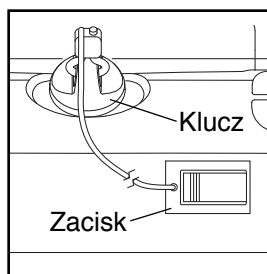
WAŻNE: Jeśli bieżnię wystawiono na działanie niskich temperatur, pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową przed włączeniem zasilania. Jeśli tego nie zrobisz, wyświetlacze konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec zniszczeniu.

Podłącz kabel zasilający do kontaktu (p. s. 14). Następnie odnajdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko kabla zasilającego. Naciśnij wyłącznik, aby znalazł się w pozycji resetującej [RESET].



WAŻNE: Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze zaświecą się gdy tylko podłączysz kabel zasilający i przesuniesz wyłącznik do pozycji resetującej, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop [STOP] przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 22, aby wyłączyć tryb demo.

Następnie stań na szynach podstawy bieżni. Odnajdź zacisk przymocowany do klucza i wśliźnij zacisk za gumkę od ubrania. Następnie włóż klucz do konsoli. Po chwili zaświecą się wyświetlacze. **WAŻNE:** W sytuacji awaryjnej klucz można wyciągnąć z konsoli, co spowoduje spowolnienie, a następnie zatrzymanie się pasa bieżni. Przetestuj zacisk, ostrożnie stawiając kilka kroków wstecz; jeśli klucz nie wysuwa się z konsoli, dostosuj pozycję zacisku.



JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE z lewej strony.

2. Wybierz tryb manualny.

Naciśnij przycisk trybu manualnego na konsoli [MANUAL]. Jeśli nie jesteś połączony z iFit Live, tryb manualny zostanie wybrany automatycznie.

3. Uruchom pas bieżni.

Aby uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start [START], przycisk 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, zmieniaj według życzenia prędkość pasa bieżni naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania prędkości. Za każdym przyciśnięciem przycisku, prędkość zmieni się o 0,1 km/h; jeśli przycisk zostanie przytrzymany, prędkość będzie zmieniać się w skokach co 0,5 km/h. Uwaga: Po przyciśnięciu przycisku, osiągnięcie wybranego ustawienia prędkości przez pas bieżni może zająć chwilę.

Jeśli naciśniesz jeden z ponumerowanych przycisków jednoetapowej zmiany prędkości, pas bieżni stopniowo będzie zmieniać prędkość, aż uzyska wybrane ustawienie prędkości. Aby wybrać prędkość z wartością po przecinku – na przykład 4,8 km na godzinę – naciśnij dwa przyciski z cyframi jeden po drugim. Na przykład, aby wybrać ustawienie prędkości 4,8 km na godzinę, naciśnij przycisk 4, a następnie przycisk 8.

Aby zatrzymać pas bieżni, naciśnij przycisk Stop [STOP]. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start lub zwiększania prędkości, aby zrestartować pas bieżni.

4. Zmieniaj nachylenie bieżni według potrzeb.

Aby zmienić nachylenie bieżni, naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania nachylenia [INCLINE/DECLINE] albo jeden z ponumerowanych przycisków jednostopniowej zmiany nachylenia [1 STEP INCLINE/DECLINE]. Za każdym razem, gdy naciśniesz jeden z przycisków, bieżnia stopniowo dostosuje się do wybranego ustawienia pochylni.

5. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Gdy idziesz lub biegniesz po bieżni, wyświetlacz może pokazywać następujące informacje o programie ćwiczeń:

- Upływ czasu [TIME]
- Odległość [DISTANCE], którą przebiegłeś lub przeszedłeś
- Pasek wskazujący poziom intensywności treningu [INTENSITY]
- Przybliżoną liczbę spalonych kalorii [CALORIES]
- Poziom nachylenia [INCLINE] bieżni
- Liczbę stóp w pionie, które pokonałeś [VERT. FEET]
- Prędkość [SPEED] pasa bieżni
- Twój rytm pracy serca (p. etap 6 na stronie 18).
- Matrycę

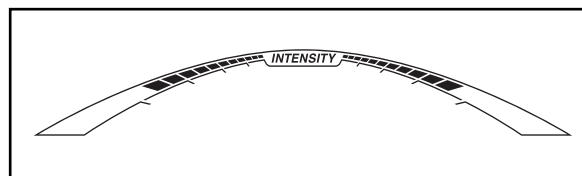
Matryca posiada kilka zakładek wyświetlacza. Naciskaj przycisk strzałki w górę i w dół obok przycisku Enter [ENTER], aż pokaże się odpowiednia zakładka.

Zakładka pochylni [INCLINE] pokaże profil ustawień pochylni dla programu ćwiczeń. Nowy odcinek pojawi się z końcem każdej minuty. Zakładka prędkości [SPEED] pokaże profil ustawień prędkości dla programu ćwiczeń.

Zakładka Moja trasa [MY TRAIL] pokaże trasę bieżni oznaczającą 400 metrów (1/4 mili). Podczas ćwiczenia migający prostokąt pokaże Twoje postępy. Zakładka Moja trasa pokaże także liczbę pokonanych przez Ciebie okrążeń.

Zakładka Kalorii [CALORIE] pokaże przybliżoną liczbę spalonych przez Ciebie kalorii. Wysokość każdego odcinka symbolizuje liczbę kalorii spalonych podczas jego trwania.

W czasie treningu, dzięki wskaźnikom poziomu intensywności [INTENSITY] ćwiczeń, można dokonać podglądu jego przybliżonej wartości.



Naciśnij przycisk Powrót [HOME], by powrócić do domyślnego menu (p. TRYB INFORMACYJNY na s. 22, aby ustawić domyślne menu). Jeśli to konieczne, naciśnij przycisk Powrót ponownie.

Gdy podłączony jest bezprzewodowy moduł Fit Live, symbol bezprzewodowej sieci na górze wyświetlacza pokaże siłę sygnału bezprzewodowego. Cztery łuki oznaczają najsilniejszy sygnał.

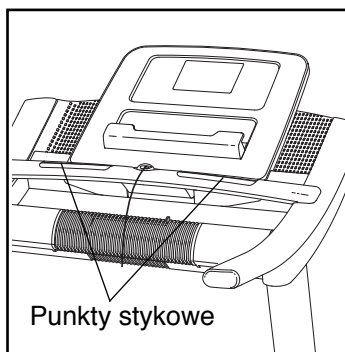


Aby zresetować wyświetlacz, naciśnij przycisk Stop, wyjmij klucz, a następnie ponownie wsuń klucz.

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

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. Aby uzyskać informacje na temat czujnika tętna na klatkę piersiową, p. s. 13.

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



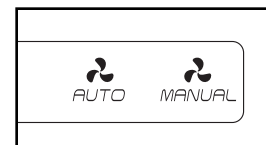
W celu pomiaru rytmu pracy serca, **stań na szynach podstawy** i złap metalowe punkty stykowe drążka czujnika tętna na około dziesięć sekund — **nie przesuwaj rąk**. Gdy wykryte zostanie tętno, wyświetli się Twój rytm pracy serca. **Przytrzymaj dłonie na punktach stykowych przez około 15 sekund w celu uzyskania jak najdokładniejszego pomiaru tętna.**

7. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Wentylator posiada kilka ustawień prędkości i tryb auto. Gdy wybrany jest tryb auto, prędkość wentylatora automatycznie będzie się zwiększać i zmniejszać wraz ze zwiększaniem i zmniejszaniem się prędkości pasa bieżni.

Naciskaj manualny przycisk wentylatora [MANUAL], aby wybrać prędkość wentylatora albo wyłączyć go.

Naciskaj automatyczny przycisk wentylatora [AUTO], aby wybrać tryb automatyczny wentylatora albo wyłączyć go.



Przechylaj dźwignię wentylatora w górę lub w dół, by skierować powietrze z wentylatora w określoną stronę.

Jeśli wentylator pozostanie włączony po zatrzymaniu bieżni, po paru minutach samoczynnie się wyłączy.

8. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Stań na szynach podstawy, naciśnij przycisk Stop i **ustaw pochylnię bieżni w najniższym ustawieniu 0 procent**. Pochylnia musi znajdować się w najniższym ustawieniu 0 procent, w przeciwnym wypadku bieżnia może ulec uszkodzeniu podczas składania jej w celu przechowywania. Następnie wyjmij klucz z konsoli i umieść go w bezpiecznym miejscu.

Po zakończeniu użytkowania bieżni, naciśnij wyłącznik, by znalazł się w pozycji wyłącz [OFF] i odłącz kabel zasilający. **WAŻNE: Jeśli tego nie dokonasz, elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.**

JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 16.

2. Wybierz gotowy program ćwiczeń.

Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, naciskaj przycisk programów ćwiczeń spalających kalorie [CALORIE], programów ćwiczeń o ustalonym poziomie intensywności [INTENSITY], przycisk zmiany prędkości [SPEED] lub przycisk pochylni [INCLINE], aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany program ćwiczeń.

Gdy wybierzesz gotowy program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże jego czas trwania, odległość i nazwę. Po kilku sekundach wyświetlacz pokaże maksymalne ustawienie prędkości i pochylni programu ćwiczeń. Ponadto wyświetlony zostaje na wyświetlaczu także profil ustawień prędkości programu. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń spalający kalorie, przybliżona liczba kalorii, którą spalisz, pojawi się w miejscu nazwy programu ćwiczeń.

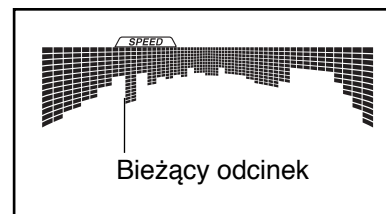
3. Zaczynij program ćwiczeń.

Naciśnij przycisk Start [START] lub zwiększania prędkości [SPEED], aby zacząć program ćwiczeń. W chwilę po wciśnięciu przycisku, bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia programu ćwiczeń. Ujmij poręcze i zacznij maszerować.

Każdy program ćwiczeń składa się z odcinków. Jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia jest zaprogramowane dla każdego odcinka. Uwaga: Istnieje możliwość identycznego ustawienia parametrów prędkości i/lub nachylenia dla większej liczby następujących po sobie odcinków.

Podczas programu ćwiczeń, profile zakładki prędkości i pochylni pokażą Twoje postępy.

Migająca kolumna profilu reprezentuje obecny odcinek programu. Wysokość migającego odcinka wskazuje ustawienie prędkości lub pochylni dla obecnego odcinka.



Pod koniec każdego odcinka rozlegnie się seria dźwięków i następny odcinek profilu zacznie migać. Jeśli nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni jest zaprogramowane dla następnego odcinka, nowe ustawienie prędkości i/lub pochylni zacznie migać na wyświetlaczu, i bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i/lub pochylni.

Na takiej samej zasadzie przebiega cały program do zakończenia ostatniego odcinka, co sygnalizowane jest miganiem jego profilu ustawień na wyświetlaczu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

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

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym odcinku jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk prędkości lub nachylenia [INCLINE/DECLINE]. **Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego odcinka bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia.**

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop [STOP]. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start lub zwiększenia 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. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

P. etap 5 na s. 17. Wyświetlacz pokaże czas pozostały do końca program ćwiczeń zamiast upływu czasu.

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

Por. etap 6 na stronie 18.

6. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Por. etap 7 na stronie 18.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 8 na stronie 18.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ iFit LIVE

Uwaga: Musisz mieć opcjonalny moduł iFit Live, aby ćwiczyć z programem ćwiczeń iFit Live. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit Live, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.** Musisz także mieć dostęp do komputera podłączonego do Internetu z portem USB. Musisz też mieć własną sieć bezprzewodową z routerem 802.11b z włączonym identyfikatorem sieci (ukryte sieci nie mogą być obsługiwane). Wymagane jest także członkostwo iFit.com.

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 16.

2. Włóż moduł iFit Live do konsoli.

Aby włożyć moduł iFit Live, zobacz instrukcje dołączone do tego modułu.

WAŻNE: Aby spełnić wymogi bezpieczeństwa w zakresie wystawienia na fale radiowe, antena i przekaźnik modułu iFit Live muszą znajdować się w odległości co najmniej 20 cm od wszystkich osób i nie powinny być podłączone do żadnego innego przekaźnika ani anteny.

3. Wybierz użytkownika.

Jeśli zarejestrowany jest więcej niż jeden użytkownik, możesz zmieniać użytkowników na głównym ekranie iFit Live. Naciskaj przyciski ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku Enter [ENTER], by wybrać użytkownika.

4. Wybierz program ćwiczeń iFit Live.

Aby wybrać program ćwiczeń iFit Live, naciśnij jeden z przycisków iFit Live. Przed pobraniem niektórych programów ćwiczeń, musisz dodać program ćwiczeń do swojego planu na www.iFit.com.

Naciśnij przycisk iFit Live, by pobrać następny program ćwiczeń na swoim planie. Naciśnij przycisk Mój trener [MY TRAINER], Moje mapy [MY MAPS], Podróży dookoła świata [WORLD TOUR] lub Treningu do imprezy [EVENT TRAINING], by pobrać następny program ćwiczeń tego typu w Twoim planie. Naciśnij przycisk Konkuruj [COMPETE], by ścigać się w wyścigu, który uprzednio zaplanowałeś. **Aby uzyskać więcej informacji na temat programów ćwiczeń iFit Live, udaj się na stronę internetową www.iFit.com.** Uwaga: Jeśli nie ma programów ćwiczeń wybranego typu na Twoim planie, następny program ćwiczeń w Twoim planie zostanie pobrany.

Gdy wybierzesz gotowy program ćwiczeń iFit Live, wyświetlacz pokaże jego czas trwania, odległość i nazwę. Wyświetlacz także pokaże przybliżoną liczbę kalorii, którą spalisz. Po kilku sekundach wyświetlacz pokaże maksymalne ustawienie prędkości i pochylni programu ćwiczeń. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń z konkurencją, wyświetlacz zacznie odliczać do początku wyścigu.

Uwaga: Każdy przycisk iFit Live także posiada dwa programy ćwiczeń demo. Aby skorzystać z programów ćwiczeń demo wyjmij moduł iFit Live z konsoli i naciśnij jeden z przycisków iFit Live.

5. Zaczynij program ćwiczeń.

Patrz: punkt 3 na s. 19 i 20.

W czasie wykonywania niektórych programów ćwiczeń będzie Cię prowadził głos osobistego trenera. Możesz wybrać ustawienie audio dla swojego osobistego trenera (p. TRYB INFORMACYJNY na s. 22).

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop [STOP]. Czas zacznie migać

na wyświetlaczu. Naciśnij przycisk Start [START] lub zwiększania prędkości [SPEED], aby zrestartować program. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością ustawioną dla pierwszego odcinka programu ćwiczeń. Gdy następny odcinek programu ćwiczeń się rozpocznie, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia następnego odcinka programu.

6. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Por. etap 5 na stronie 17.

Zakładka Moja trasa [MY TRAIL] pokaże mapę trasy, którą maszerujesz lub biegniesz lub pokaże trasę bieżni i liczbę okrążeń pokonywanych przez Ciebie.

Podczas programu ćwiczeń z konkurencją, zakładka Konkurencja [COMPETITION] pokaże Twoje postępy w wyścigu. Podczas ścigania się górna linia matrycy pokaże, jaką część wyścigu masz już za sobą. Pozostałe linie pokażą Twoich czterech głównych konkurentów. Koniec matrycy symbolizuje koniec wyścigu.

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

Por. etap 6 na stronie 18.

8. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Por. etap 7 na stronie 18.

9. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Por. etap 8 na stronie 18.

Aby uzyskać więcej informacji na temat trybu iFit Live, zajrzyj na stronę internetową www.iFit.com.

TRYB INFORMACYJNY

Konsola posiada tryb informacyjny umożliwiający podgląd danych dotyczących użytkownika bieżni i personalizację ustawień konsoli.

Aby wybrać tryb informacyjny, przytrzymaj przycisk Stop [STOP], wkładając klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop. Gdy wybrano tryb informacyjny, pokazane zostaną następujące informacje:

Wyświetlacz czasu pokaże całkowitą liczbę użytkownika bieżni.

Wyświetlacz odległości pokaże całkowitą liczbę kilometrów (lub mil), którą przebył pas bieżni.

Dolna część wyświetlacza pokaże status modułu iFit Live. Jeśli podłączony jest moduł iFit Live, wyświetlacz pokaże wyrazy *WIFI MODULE*. Jeśli podłączony jest moduł USB, wyświetlacz pokaże wyrazy *USB/SD MODULE*. Jeśli nie jest podłączony żaden moduł, wyświetlacz pokaże wyrazy *NO IFIT MODULE*.

Gdy wybrany jest tryb informacyjny, matryca pokaże kilka opcjonalnych ekranów. Naciskaj przycisk strzałki w dół obok przycisku Enter [ENTER], by wybrać każdy z następujących ekranów:

1. **UNITS:** Aby zmienić jednostkę pomiaru, naciśnij przycisk Enter. Aby odległość była wyświetlana w milach, wybierz opcję *ENGLISH* (mile angielskie). Aby odległość była wyświetlana w kilometrach, wybierz opcję *METRIC* (metryczne).
2. **DEMO:** Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Gdy tryb demo jest włączony, konsola będzie normalnie działać po włączeniu kabla zasilającego, przesunąć wyłącznik do pozycji resetującej [RESET] i włożyć klucz do konsoli. Jednakże po wyjęciu klucza wyświetlacze pozostaną zaświecone, mimo, że przyciski nie będą działały. Jeśli tryb demo jest włączony, na matrycy pojawi się wyraz *ON*. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demo, naciśnij przycisk Enter.

3. **CONTRAST LVL:** Naciskaj przyciski podnoszenia i opuszczania pochylni [INCLINE/DECLINE], aby wyregulować kontrast wyświetlacza.

Jeśli podłączony jest moduł, możesz także wybrać następujący ekran:

4. **TRAINER VOICE:** Aby włączyć lub wyłączyć głos osobistego trenera, naciśnij przycisk Enter.

Jeśli podłączony jest moduł iFit Live, możesz także wybrać następujące ekrany:

5. **DEFAULT MENU:** Menu domyślne pojawi się, gdy włożysz klucz do konsoli lub naciśniesz przycisk Powrót [HOME]. Naciskaj przycisk Enter kilkakrotnie, by wybrać manualny główny ekran lub główny ekran iFit Live jako menu domyślne.
6. **CHECK WIFI STATUS:** Naciśnij przycisk Enter, by sprawdzić status modułu iFit Live. Dolny wyświetlacz pokaże numer wersji oprogramowania, identyfikator sieci, typ kodowania sieci, status połączenia, siłę sygnału bezprzewodowego, adres IP modułu, liczbę zarejestrowanych użytkowników i ich imiona, wyniki wyszukiwania DNS, i status serwera iFit Live.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** Aby przysyłać i otrzymywać programy ćwiczeń, LOGI programów ćwiczeń i aktualizacje, naciśnij przycisk Enter. Gdy proces ten zostanie zakończony, wyrazy *TRANSFERS DONE* pojawią się na wyświetlaczu.

Aby wyjść z trybu informacyjnego, wyjmij klucz z konsoli.

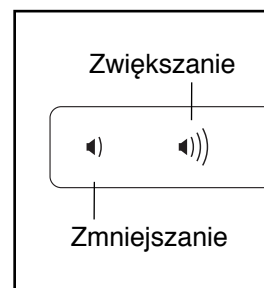
JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU STEREO

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

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

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

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

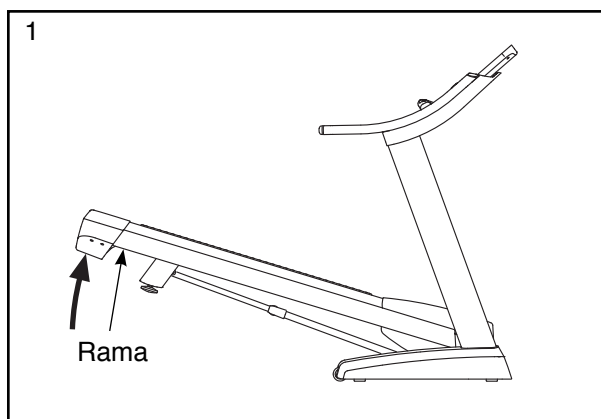


JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

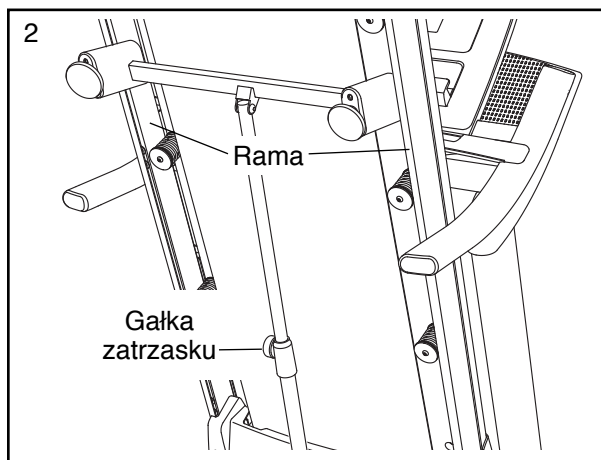
JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ

Aby uniknąć uszkodzeń bieżni, opuść pochylnię całkowicie do 0 procent przed złożeniem bieżni. Wyjmij klucz i odłącz kabel zasilania z gniazda. **UWAGA:** Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię.

1. Chwyć mocno ramę w miejscu pokazanym strzałką poniżej. **UWAGA:** Ugnij nogi i zachowaj proste plecy.



2. Podnoś ramę aż do zablokowania gałki zatrzasku w pozycji przechowywania. **UWAGA:** Upewnij się, że gałka zatrzasku jest zablokowana.

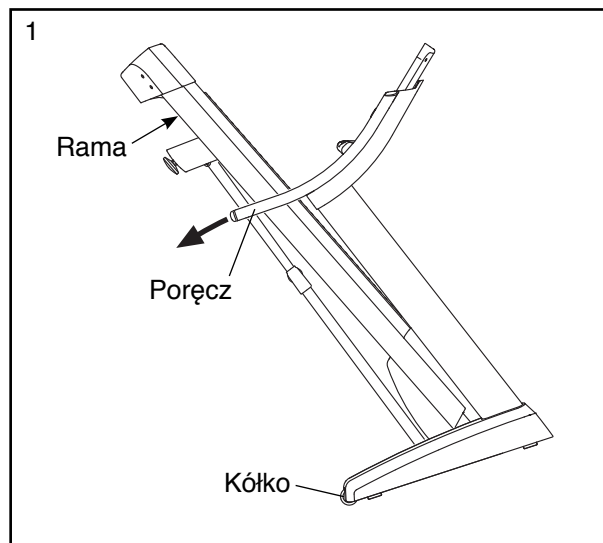


Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej od 30° C.

JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

Przed przenoszeniem bieżni złóż ją zgodnie z opisem po lewej. **UWAGA:** Upewnij się, że gałka zatrzasku znajduje się w pozycji przechowywania. Przenoszenie bieżni może wymagać dwóch osób.

1. Przytrzymaj ramę i jedną poręcz, i jedną stopę oprzyj na kółku.



2. Ciągnij poręcz w tył, aż bieżnia potoczy się na kółkach, i ostrożnie przemieść ją w pożądane miejsce. **UWAGA:** Nie przemieszczaj bieżni bez jej przechylenia w tył, nie ciągnij za ramę i nie przesuwaj bieżni po nierównej powierzchni.
3. Oprzyj jedną stopę na kółku i ostrożnie opuść bieżnię.

JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

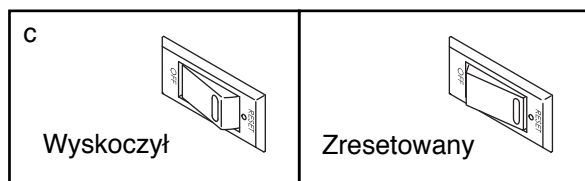
1. **Por. rys. 2.** Przytrzymaj górny koniec ramy bieżni prawą ręką. Następnie pociągnij gałkę zatrzasku w lewo. **WAŻNE:** Nie obracaj gałki zatrzasku. Jeśli to konieczne, popchnij ramę nieco w przód. Obróć ramę w dół o kilkanaście centymetrów i puść gałkę zatrzasku.
2. **Por. rysunek nr 1 z lewej.** Mocno trzymaj metalową ramę obiema rękami i opuść ją na ziemię. **UWAGA:** Nie przytrzymuj ramy za plastikowe szyny podstawy i nie upuść ramy. 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.

OBJAW: Urządzenie się nie włącza

- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do odpowiednio uziemionego gniazda (p. s. 14). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, 1 mm² (14-średnica) nie dłuższy niż 1,5 metra.
- Po podłączeniu przewodu zasilającego upewnij się, że klucz jest włożony do konsoli.
- Skontroluj wyłącznik automatyczny znajdujący się na ramie bieżni niedaleko przewodu zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano, oznacza to, że wyłącznik automatyczny wyskoczył. Aby go zresetować, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.



OBJAW: Bieżnia wyłącza się podczas użycia

- Skontroluj wyłącznik automatyczny znajdujący się na ramie bieżni niedaleko przewodu zasilającego (p. rysunek powyżej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie do środka.
- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony. Jeśli przewód zasilający jest podłączony, odłącz go, poczekaj pięć minut, a następnie podłącz ponownie.
- Wyjmij klucz z konsoli. Ponownie włóż klucz do konsoli.
- Jeśli bieżnia nadal nie działa, proszę zapoznać się z okładką niniejszego podręcznika.

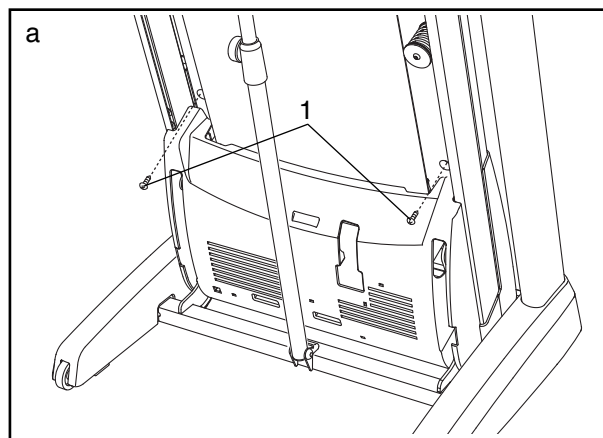
OBJAW: wyświetlacze konsoli pozostają zaświecone po wyjęciu klucza z konsoli

- Konsola posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu użytkowania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze pozostają zaświecone po usunięciu klucza, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk Stop [STOP] przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, zajrzyj do rozdziału TRYB INFORMACYJNY na stronie 22 aby wyłączyć tryb demo.

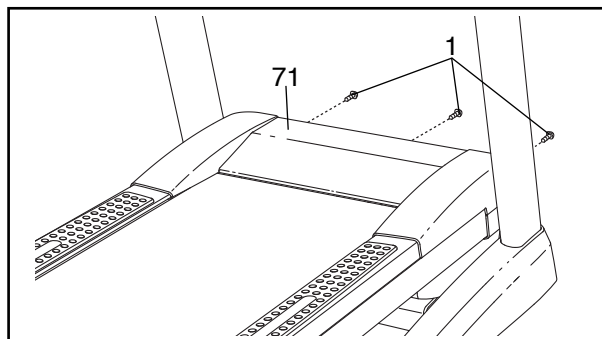
OBJAW: Wyświetlacze konsoli nie działają poprawnie

- Wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Umieść bieżnię w pozycji przechowywania (p. JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ na s. 24).

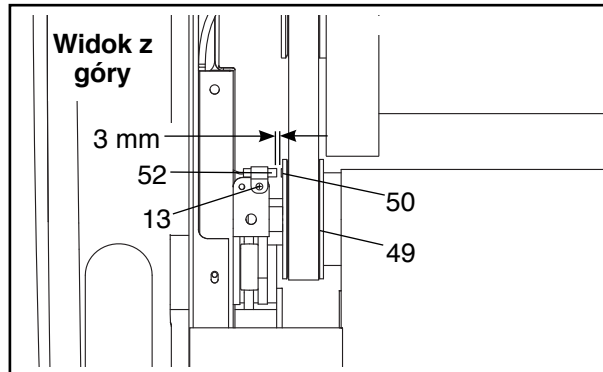
Następnie usuń dwa wskazane wkręty #8 x 3/4" (1).



Opuść bieżnię (p. JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na s. 24). Następnie usuń trzy wskazane wkręty #8 x 3/4" (1). Ostrożnie odkręć pokrywę silnika (71).



Odnajdź przekaźnik (52) i magnes (50) po lewej stronie koła pasowego (49). Obróć koło w taki sposób, aby przekaźnik 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 samogwintujący #8 x 3/4" (13), przesunij nieco przekaźnik, a następnie ponownie dokręć wkręt. Ponownie załóż pokrywę silnika (nie pokazano) za pomocą pięciu wkrętów #8 x 3/4" (nie pokazano), i włącz bieżnię na kilka minut, aby sprawdzić prawidłowy odczyt prędkości.



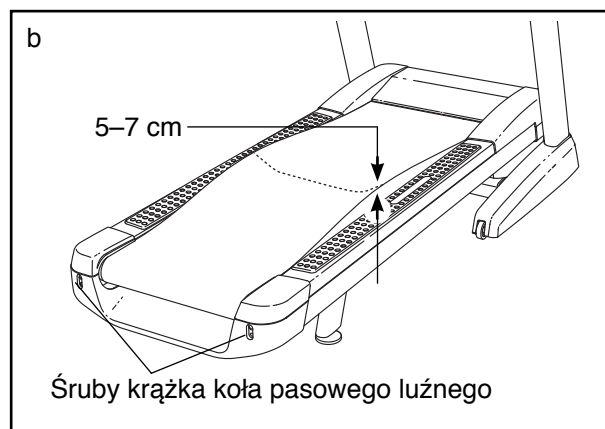
OBJAW: Nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

- Przytrzymaj wciśnięte przyciski Stop [STOP] i zwiększania prędkości [SPEED], włoż kluczek do konsoli, a następnie puść przycisk Stop i zwiększania prędkości. Naciśnij przycisk Stop, a następnie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania nachylenia [INCLINE/DECLINE]. Bieżnia automatycznie podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. To wykalibruje układ pochylni. Jeśli pochylnia nie skalibruje się, ponownie naciśnij przycisk Stop, a następnie jeszcze raz naciśnij przycisk

zwiększania lub zmniejszania nachylenia. Po kalibracji systemu pochylni wyjmij kluczek z konsoli.

OBJAW: Pas bieżni zwalnia podczas marszu po nim

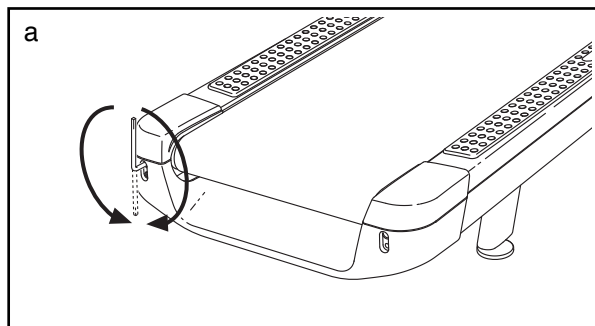
- Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, 1 mm² (14-średnica) nie dłuższy niż 1,5 metra.
- Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjmij kluczek i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDA**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby krążka koła pasowego luznego w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Gdy pas bieżni 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, włoż kluczek i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



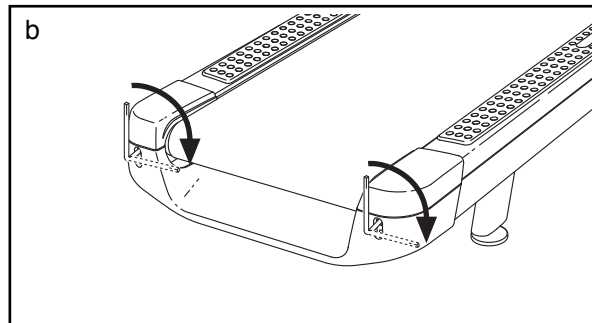
- Pas twojej bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem. **WAŻNE: Do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie stosuj smarów silikonowych lub innych substancji chyba, że polecą to przedstawiciele autoryzowanego serwisu. Takie substancje mogą pogorszyć stan pasa i powodować nadmierne zużycie się urządzenia.** Jeśli podejrzewasz, że pas bieżni może potrzebować więcej substancji smarującej, zajrzyj na czołową okładkę niniejszego podręcznika.
- Jeśli pas nadal zwalnia w czasie chodzenia, proszę przeczytać informacje na okładce tego podręcznika.

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

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



- b. **Jeśli pas bieżni zsuwa się podczas marszu po nim**, najpierw wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ KABEL ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie śruby krążka koła pasowego luźnego 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 maszeruj na bieżni przez kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



OBJAW: Wyświetlacz konsoli po włączeniu wyświetla linie

- a. Jeśli na wyświetlaczu pojawiają się linie, zob. TRYB INFORMACYJNY na s. 22 i wyreguluj poziom kontrastu na wyświetlaczu.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

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

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

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

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

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

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

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

SUGEROWANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

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

1. Dotknięcie palców stóp

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

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

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

3. Rozciąganie łydek/ścięgna Achillesa

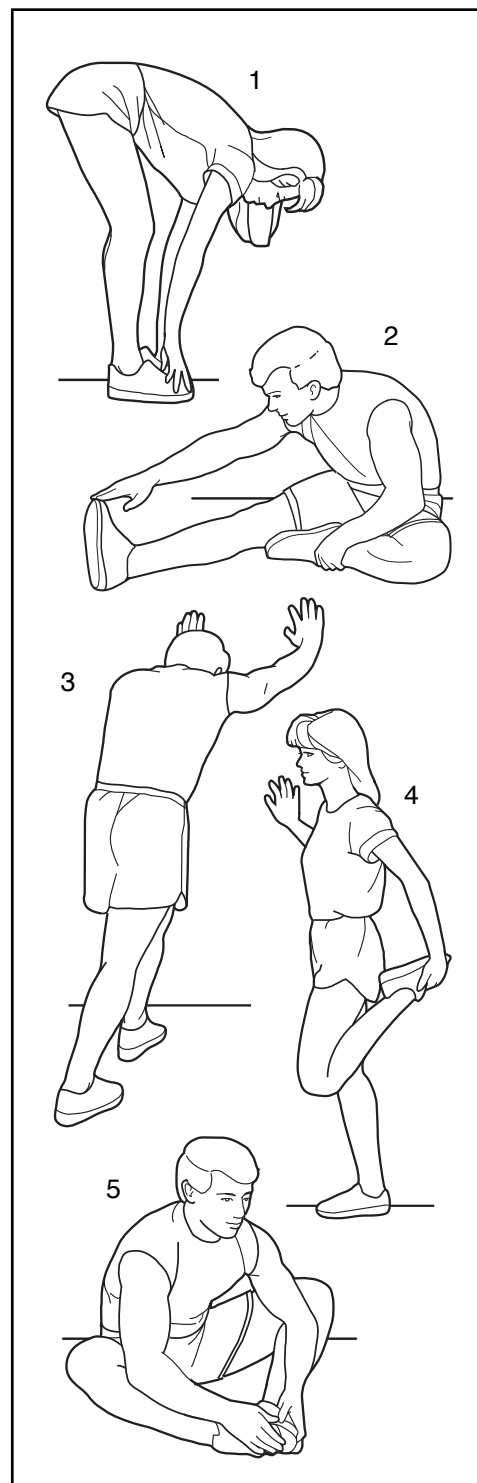
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzy dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesuwaj biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej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

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

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

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

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



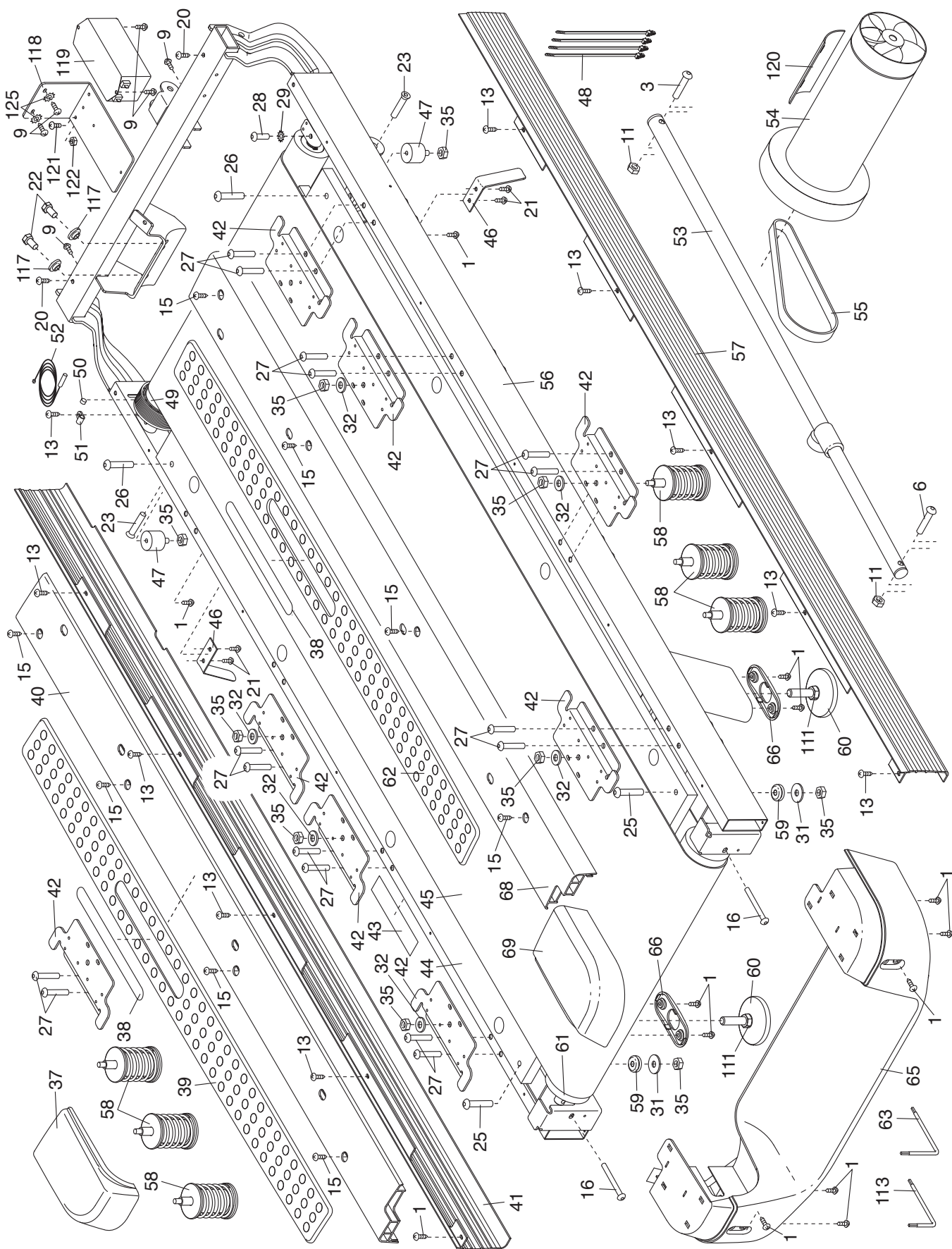
LISTA CZĘŚCI

Nr modelu NETL19711.2 R1114A

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	74	Wkręt #8 x 3/4"	49	1	Wałek napędowe/Koło pasowe
2	2	Wkręt 5/16" x 3 3/4"	50	1	Magnes
3	1	Śruba 3/8" x 2"	51	1	Klamra przekaźnika
4	4	Wkręt 5/16" x 2"	52	1	Przekaźnik
5	4	Wkręt 5/16" x 1 1/2"	53	1	Zatrząsk zamykający
6	1	Śruba 3/8" x 1 3/4"	54	1	Silnik napędowy
7	4	Wkręt 3/8" x 2 3/4"	55	1	Pas silnika
8	4	Wkręt 3/8" x 1 1/4"	56	1	Rama
9	10	Wkręt uziemiający #8 x 1/2"	57	1	Prawa osłona ramy
10	10	Podkładka odginana 5/16"	58	6	Amortyzator platformy
11	2	Nakrętka 3/8"	59	2	Przelotka platformy
12	4	Podkładka odginana 3/8"	60	2	Tylna stopka poziomująca
13	20	Wkręt samogwintujący #8 x 3/4"	61	1	Krążek koła pasowego luźnego
14	1	Śruba 3/8" x 1 1/2"	62	1	Prawa podkładka szyny podstawy
15	10	Wkręt #10 x 3/4"	63	1	Klucz sześciokątny
16	2	Śruba krążka koła pasowego luźnego	64	1	Klucz/zacisk
17	1	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" x 2"	65	1	Tylna osłona ramy
18	2	Śruba kółka 3/8" x 2"	66	2	Osłona tylnej stopki poziomującej
19	8	Zacisk do kabli	67	—	(Nieużywane)
20	2	Wkręt #8 x 1 3/4"	68	1	Prawa baza szyny podstawy
21	9	Wkręt #8 x 7/16"	69	1	Prawa osłona ramy
22	2	Wkręt silnika napędowego 5/16"	70	2	Zaślepka poręczy
23	2	Śruba 1/2" x 2 1/2"	71	1	Pokrywa silnika
24	2	Śruba 3/8" x 1"	72	1	Osłona pokrywy
25	2	Śruba pasowana 5/16" x 1 3/4"	73	2	Rozpórka ramy pochylni
26	2	Śruba 5/16" x 1 1/4"	74	1	Silnik pochylni
27	16	Wkręt 5/16" x 3 1/4"	75	1	Rama pochylni
28	1	Wkręt 1/4" x 1"	76	2	Rozpórka ramy
29	1	Podkładka odginana 1/4"	77	1	Sterownik
30	4	Podkładka odginana #10	78	2	Słupek pokrywy
31	2	Podkładka płaska 5/16"	79	1	Płyta modułu elektronicznego
32	6	Podkładka 5/16"	80	1	Kabel zasilający
33	2	Nakrętka 1/2"	81	1	Przelotka
34	6	Przeciwnakrętka 3/8"	82	1	Wyłącznik
35	10	Nakrętka 5/16"	83	1	Dolna osłona
36	3	Zacisk pokrywy	84	1	Przewód wspornika
37	1	Lewa osłona ramy	85	1	Lewa górna zaślepka poręczy
38	2	Wkładka szyny podstawy	86	1	Prawa górna zaślepka poręczy
39	1	Lewa podkładka szyny podstawy	87	1	Lewa poręcz
40	1	Lewa baza szyny podstawy	88	1	Prawa poręcz
41	1	Lewa osłona ramy	89	1	Wspornik lewy
42	8	Wspornik platformy	90	1	Wspornik prawy
43	1	Nalepka ostrzegawcza zatrząsku	91	2	Nalepka ostrzegawcza
44	1	Platforma bieżni	92	1	Lewa pokrywa podstawy
45	1	Pas bieżni	93	1	Prawa pokrywa podstawy
46	2	Prowadnica pasa	94	1	Przewód uziomowy podstawy
47	2	Przedni amortyzator	95	1	Pas na klatkę piersiową
48	4	Sznurek do przeciągnięcia przewodu	96	1	Zaślepka lewego kółka
			97	1	Podstawa
			98	4	Podkładka podstawy

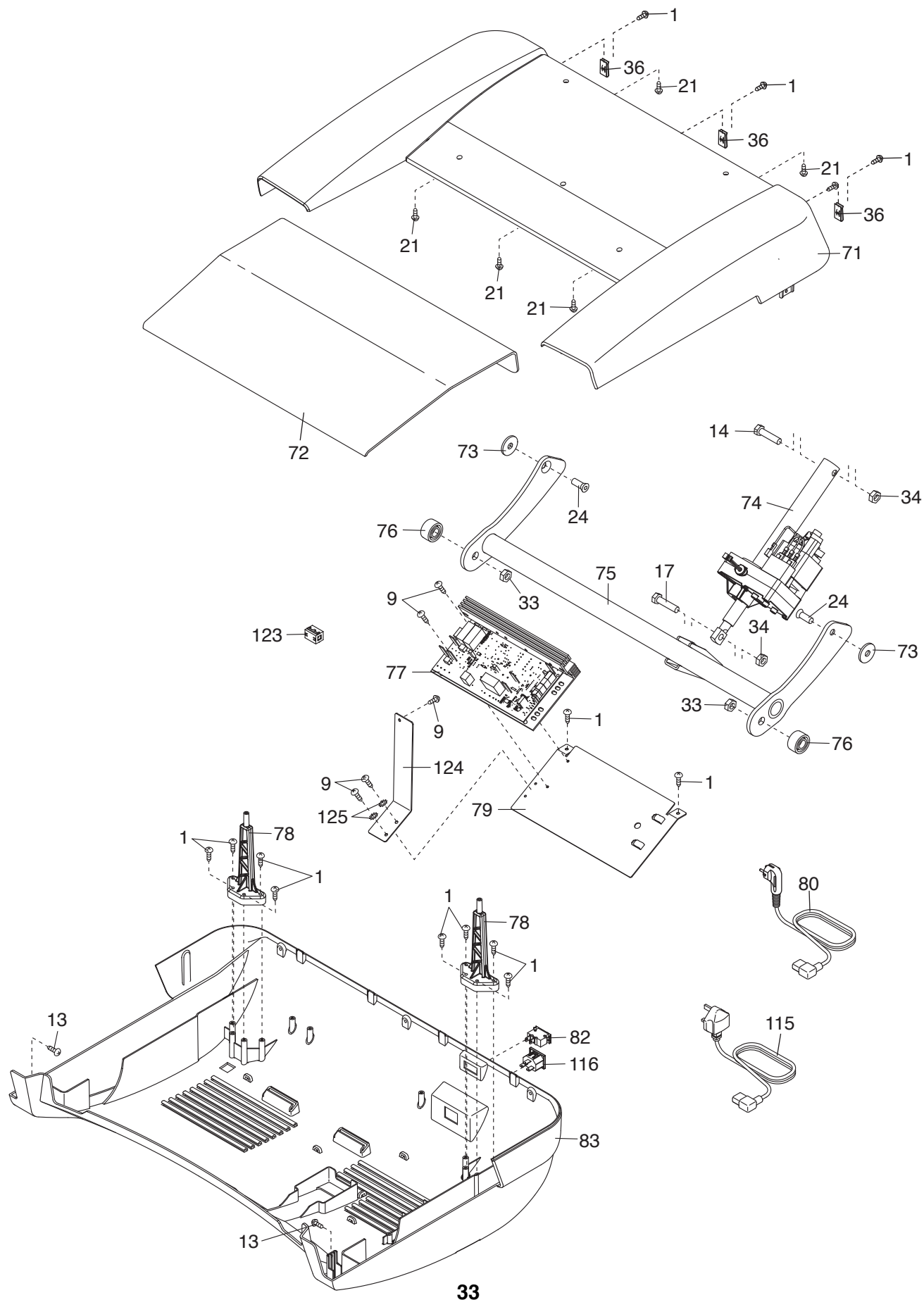
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
99	1	Zespół czujnika	114	1	Wkręt #8 x 3/8"
100	1	Zaślepka prawego kółka	115	1	Kabel zasilający dla obwodów w Wielkiej Brytanii
101	2	Kółko	116	1	Gniazdo
102	1	Podstawa konsoli	117	2	Tuleja silnika
103	1	Konsola	118	1	Uchwyt filtra
104	1	Tył konsoli	119	1	Filtr
105	1	Moduł wentylatora	120	1	Izolacja silnika
106	2	Rozpórka poręczy	121	1	Wkręt Maszyna #8 x 3/4"
107	1	Rama konsoli	122	1	Nakrętka #8
108	1	Góra drążka czujnika tętna	123	1	Pudełko ferrytowy
109	1	Przewód uziomowy czujnika tętna	124	1	Uchwyt uziemiający
110	1	Dół drążka czujnika tętna	125	4	Podkładka odginana #8
111	2	Nakrętka tylnej stopki poziomującej 1/2"	126	4	Wkręt #8 x 1 1/4"
112	2	Podkładka płaska 3/8"	*	—	Podręcznik użytkownika
113	1	Krótki klucz sześciokątny			

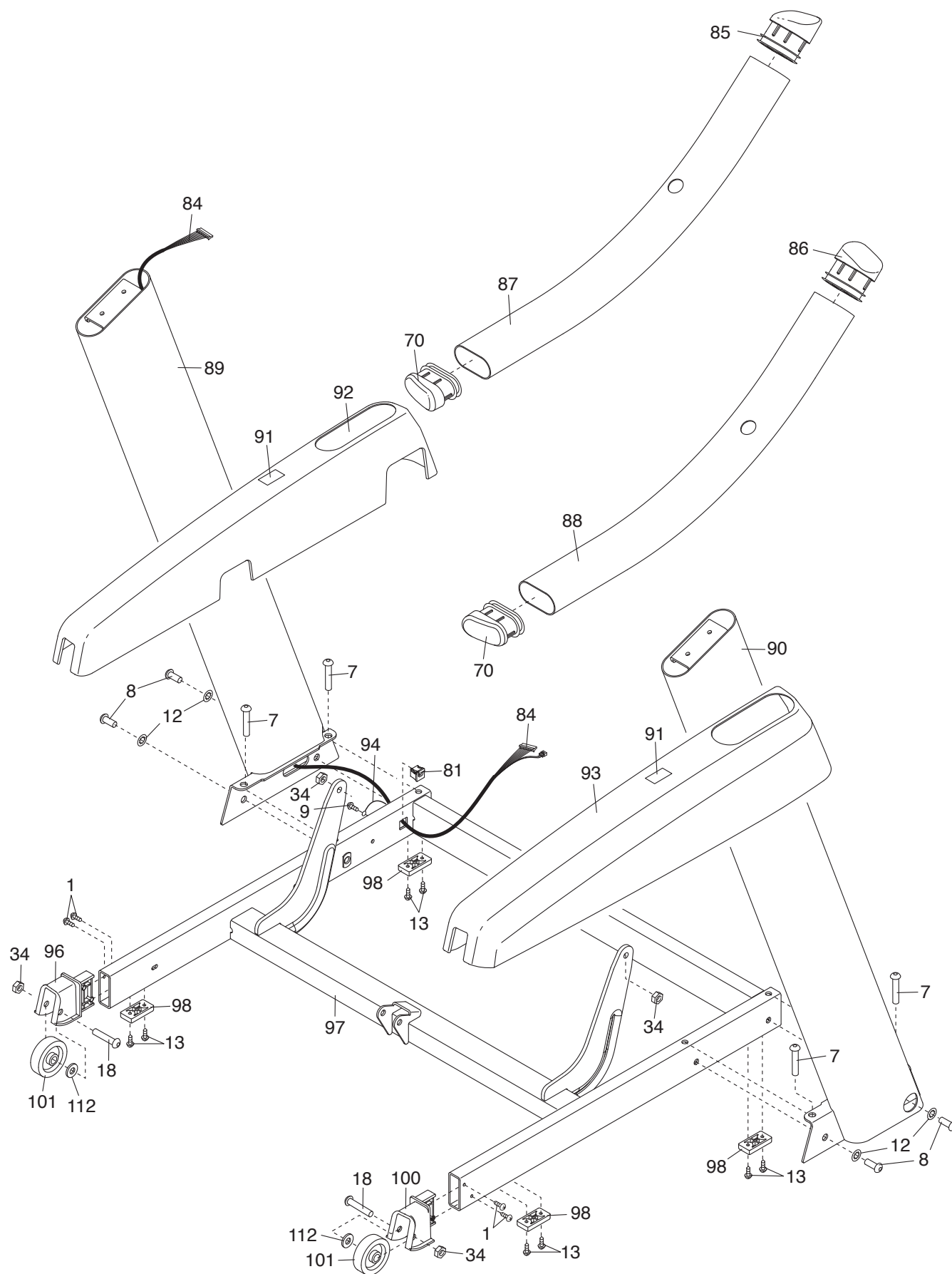
Uwaga: specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.



RYSUNEK ZŁOŻENIOWY B

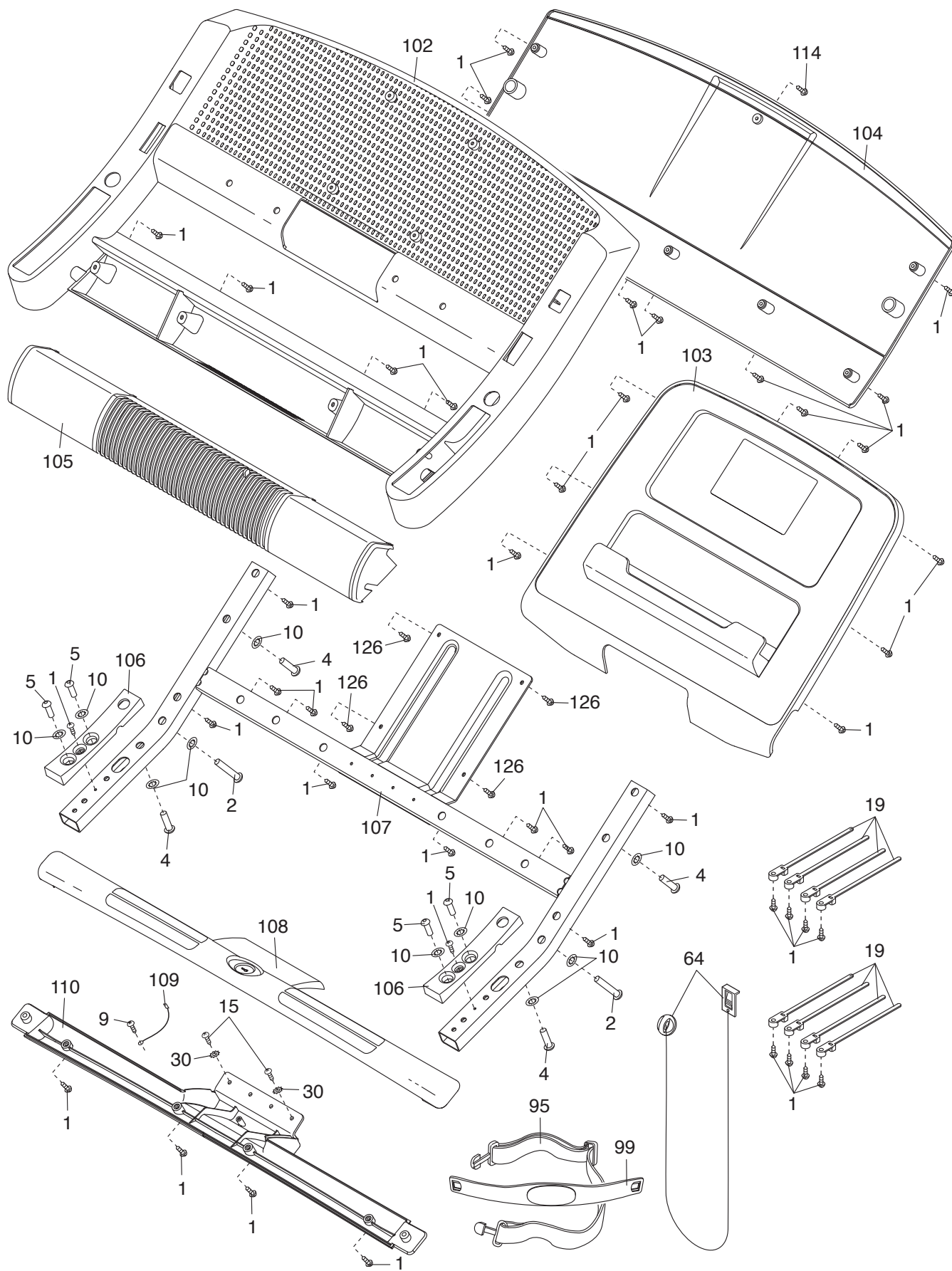
Nr modelu NETL19711.2 R1114A





RYSUNEK ZŁOŻENIOWY D

Nr modelu NETL19711.2 R1114A



ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

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

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

INFORMACJE O RECYKLINGU

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

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

