

# **NordicTrack**<sup>®</sup> **ELITE 1500**

Model č. NETL19714.3

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.

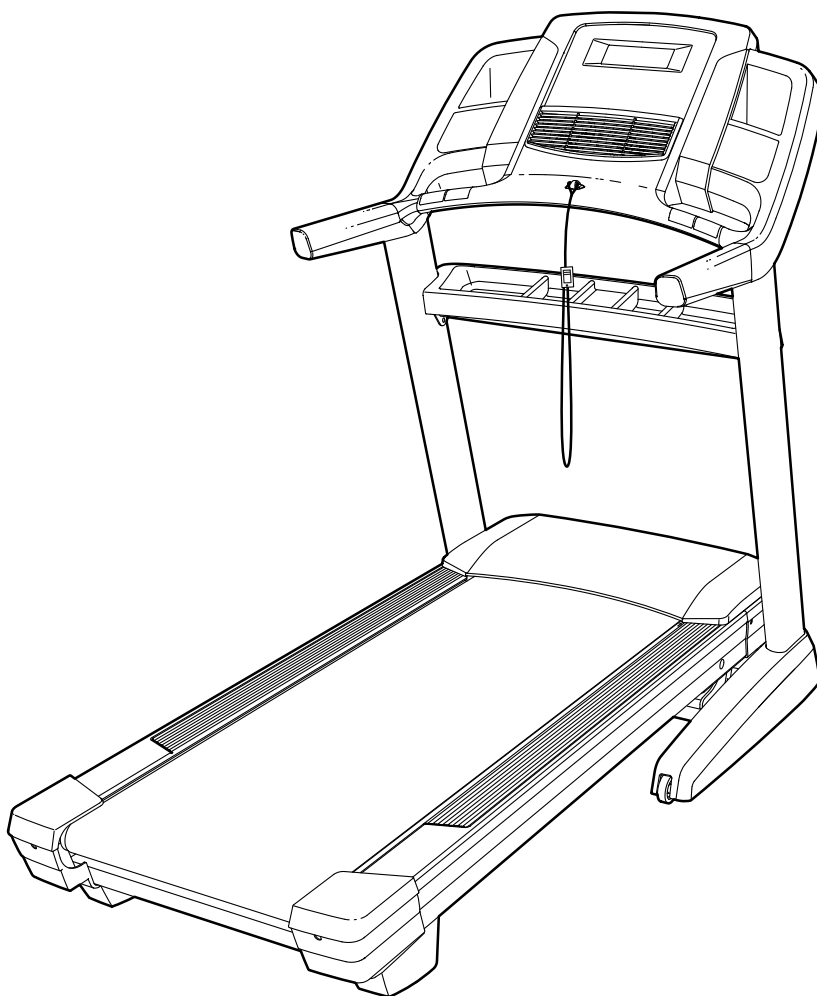
**Internetové Stránky:**

[www.iconsupport.eu](http://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](http://www.iconeurope.com)

# OBSAH

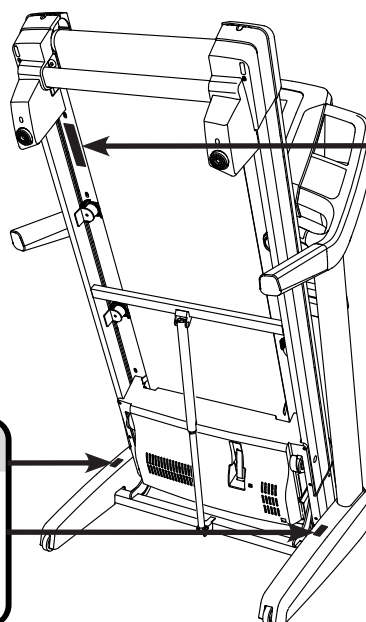
|                                                |              |
|------------------------------------------------|--------------|
| UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU .....              | 2            |
| DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ .....           | 3            |
| PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE .....                     | 5            |
| PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ .....            | 6            |
| MONTÁŽ .....                                   | 7            |
| MONITOR SRDEČNÍHO TEPU .....                   | 15           |
| POUŽÍVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU .....            | 16           |
| SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU ..... | 26           |
| ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH .....            | 27           |
| POKYNY PRO CVIČENÍ .....                       | 30           |
| SEZNAM DÍLŮ .....                              | 34           |
| ROZLOŽENÝ VÝKRES .....                         | 36           |
| 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

JE-LI BĚŽECKÝ TRENAŽÉR ZAPNUTÝ, RUCE A CHODIDLA UDRŽUJTE V DOSTATEČNÉ VZDÁLENOSTI OD TÉTO OBLASTI.



### ! UPOZORNĚNÍ:

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

- Při spouštění a zastavování běžeckého trenažéru stávejte pouze na vodících kolečkách.
- Rychlost mějte v malých přírůstcích.
- Při tréninku na běžeckém trenažéru se přidržujte madel a vždy noste bezpečnostní sponu.
- Při pocitech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénink přerušte.
- Před přemístěním nebo uskladněním běžeckého trenažéru zabraňte západku pro uskladnění.
- Před složením běžeckého trenažéru u do polohy pro uskladnění snižte sklon na nejnižší úroveň.
- Nedovolte, aby se v blízkosti běžeckého trenažéru pohybovaly děti.
- Pokud se trenažér 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 trenažéru 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. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého trenažéru byli adekvátně informováni o veškerých výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
2. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Běžecký trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud nejsou pod dohledem nebo poučení v používání běžeckého pásu někým, kdo odpovídá za jejich bezpečnost.
4. Trenažér používejte pouze k účelu popsanému v tomto návodu.
5. Běžecký trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
6. 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.
7. Trenažér nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
8. Děti mladší 13 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah trenažéru.
9. Trenažér smí používat osoby do hmotnosti 160 kg.
10. Nikdy nedovolte, aby běžecký trenažér současně používala více než jedna osoba.
11. Při používání běžeckého trenažéru noste vhodný cvičební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v trenažéru zachytit. Mužům i ženám se doporučuje používat sportovní oblečení. *Vždy noste sportovní obuv. Na běžecký trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčochách nebo v sandálech.*
12. Při zapojování síťový kabel (viz page 16) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
13. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žílový kabel o průřezu 1 mm<sup>2</sup> a délce max. 1,5 m.
14. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
15. 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 kapitolu ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH na straně 27).
16. Před používáním trenažéru řádně prostudujte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18). Při používání trenažéru vždy mějte nasazenou sponu.
17. Při spouštění a zastavování běžeckého pásu vždy stůjte na kolejnicích pro chodidla. Při používání trenažéru se vždy držte madel.
18. Při chůzi po běžeckém pásu se zvyšuje hladina jeho hlučnosti.
19. Oděv, prsty a vlasy udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivého pásu.
20. Trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.

21. 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.
22. Běžecský trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud se běžecský trenažér nepoužívá, vždy vyjměte klíč, vypínač přepněte do polohy Off (vyp) (umístění vypínače je znázorněno na str. 5) a odpojte napájecí kabel.
23. Nepokoušejte se trenažérem pohybovat předtím, než bude řádně smontován. (Viz MONTÁŽ na straně 7 a POSTUP SLOŽENÍ A PŘEMISŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 26). Chcete-li trenažér sami přemístit, musíte být schopni bezpečně unést 20 kg.
24. Při skládání nebo přemisťování běžecského trenažéru zkontrolujte, zda západka pro uskladnění bezpečně přidržuje rám v poloze pro uskladnění.
25. Sklon trenažéru neměňte umístováním předmětů pod trenažér.
26. Do otvorů v běžecském trenažéru nikdy nevkládejte žádné předměty.
27. Při každém použití trenažéru zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti.
28. **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.
29. Nadměrné cvičení a přepínání vlastních sil může způsobit vážné zranění nebo dokonce úmrtí. Pokud během cvičení nebudete stačit s dechem, pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušte a odpočiňte si.

**TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE**

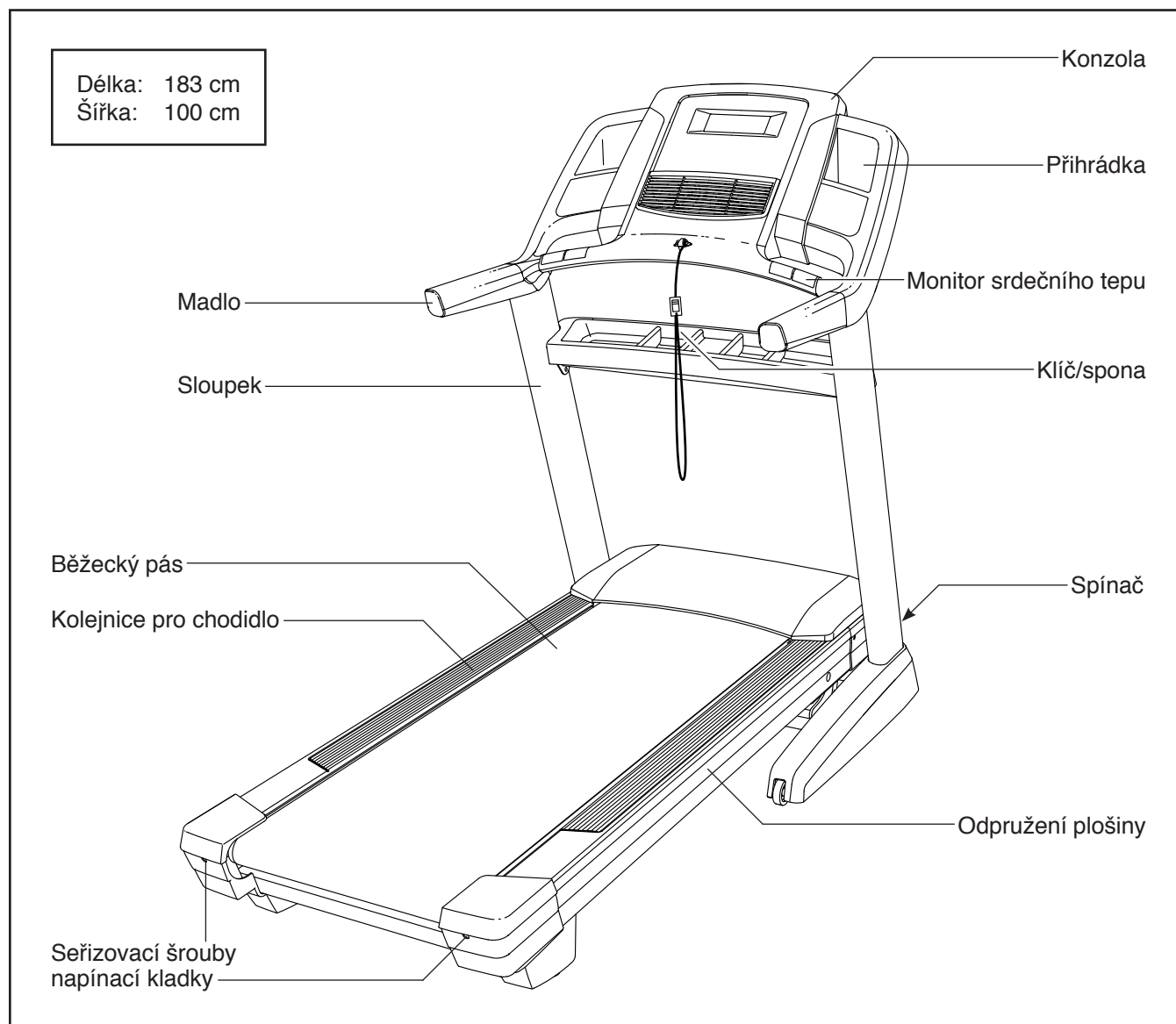
# PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Děkujeme vám, že jste se rozhodli pro revoluční tre-  
nažér NORDICTRACK® ELITE 1500. Běžec-  
ký tre-  
nažér ELITE 1500 nabízí řadu funkcí působivých určených  
ke zpříjemnění a zefektivnění cvičení. Pokud necvičíte,  
unikátní běžec-  
ký tre-  
nažér lze složit na potřebné pod-  
lahové ploše minimálně o polovinu menší než u jiných  
běžec-  
kých tre-  
nažérů.

**Před používáním běžec-  
kého tre-  
nažéru si ve vlast-  
ním zájmu pečlivě prostudujte tuto příruč-  
ku. Pokud**

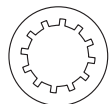
vám po přečtení této příručky bude něco nejasné, podí-  
vejte se na přední stranu této příručky. Než nás budete  
kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo  
modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umís-  
tění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední  
straně této příručky.

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

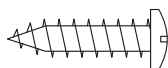


# PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

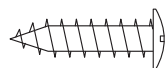
Drobné montážní součástky určete podle výkresů níže. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo za závorkou je počet kusů potřebných pro montáž. **Poznámka:** Pokud některá součástka chybí v sadě drobných součástek, zkontrolujte, zda není již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



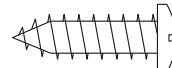
Hvězdicová  
podložka 5/16"  
(8)–8



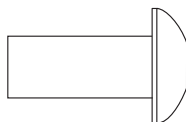
Šroub #8 x 3/4"  
(5)–8



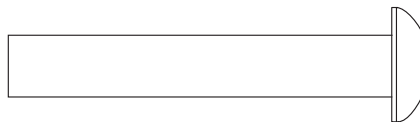
Závrtný šroub  
#8 x 3/4"  
(24)–8



Šroub #10 x 3/4"  
(6)–2



Šroub 5/16" x 3/4"  
(1)–8



Šroub 5/16" x 2"  
(2)–4

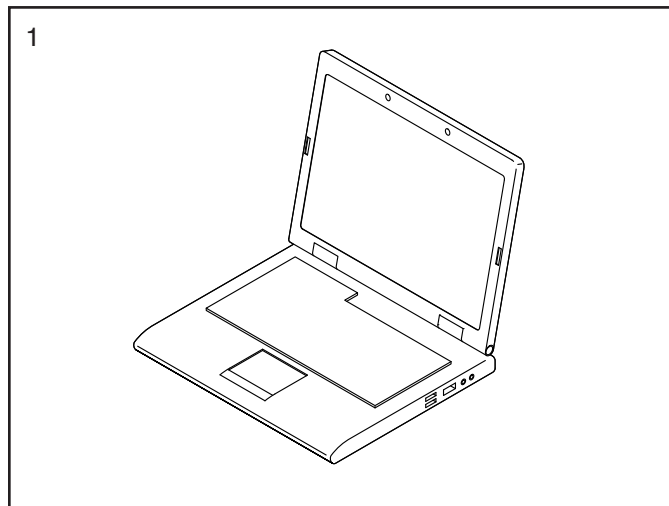
# MONTÁŽ

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
  - Všechny součásti umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
  - Po dodání výrobku může být na vnější straně pásu olejovitá látka. Jedná se o normální jev. Pokud se na trenažéru nachází olejovitá látka, jednoduše ji setřete měkkou tkaninou navlhčenou v mírném neabrazivním čisticím prostředku.
  - Levostranné součásti jsou označeny „L“ nebo „Left“ a pravostranné součásti jsou označeny „R“ nebo „Right“.
  - Značení drobných dílů je uvedeno na str. 6.
  - Pro montáž je zapotřebí následující nářadí:
    - přibalené šestihranné klíče 
    - jeden nastavitelný klíč 
    - jeden křížový šroubovák 
- Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

## 1. Ve svém počítači přejděte na [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) a svůj výrobek zaregistrujte.

- aktivuje se tím vaše záruka
- ušetříte čas, pokud budete někdy potřebovat kontaktovat středisko služeb zákazníkům (zákaznický servis)
- umožníte nám informovat vás o upgradech a nabídkách

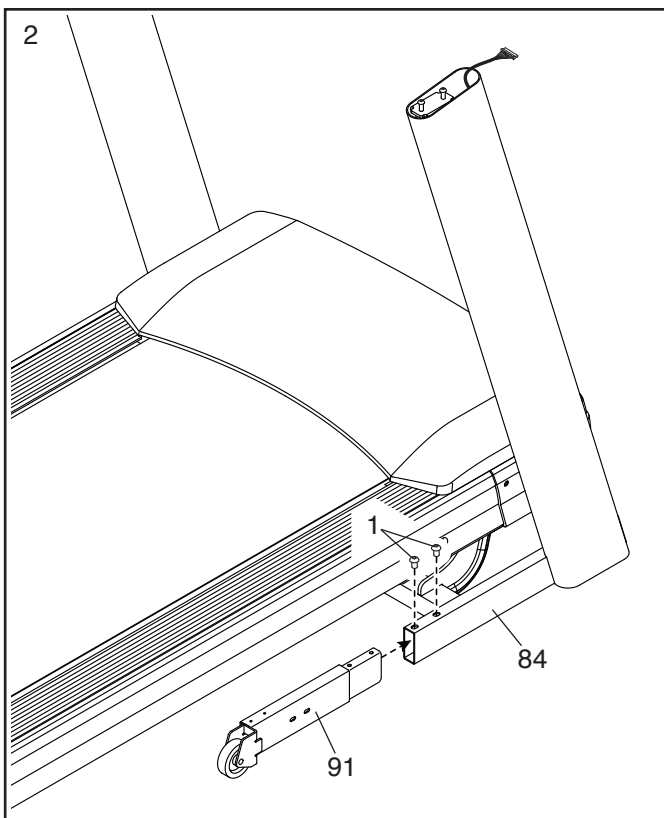
Poznámka: Pokud nemáte přístup k internetu, pro registraci výrobku zavolejte Zákaznický Servis (viz přední strana tohoto návodu).



2. **Ověřte, zda je odpojen síťový kabel.**

Vyhledejte pravý prodlužovací nástavec (91).  
K pravému sloupku (84) dvěma šrouby 5/16" x 3/4" (1) upevněte pravý prodlužovací nástavec.  
**Nasaďte oba šrouby a poté je utáhněte.**

**Stejným způsobem k levému sloupku (84) upevněte levý prodlužovací nástavec (nezobrazen).**

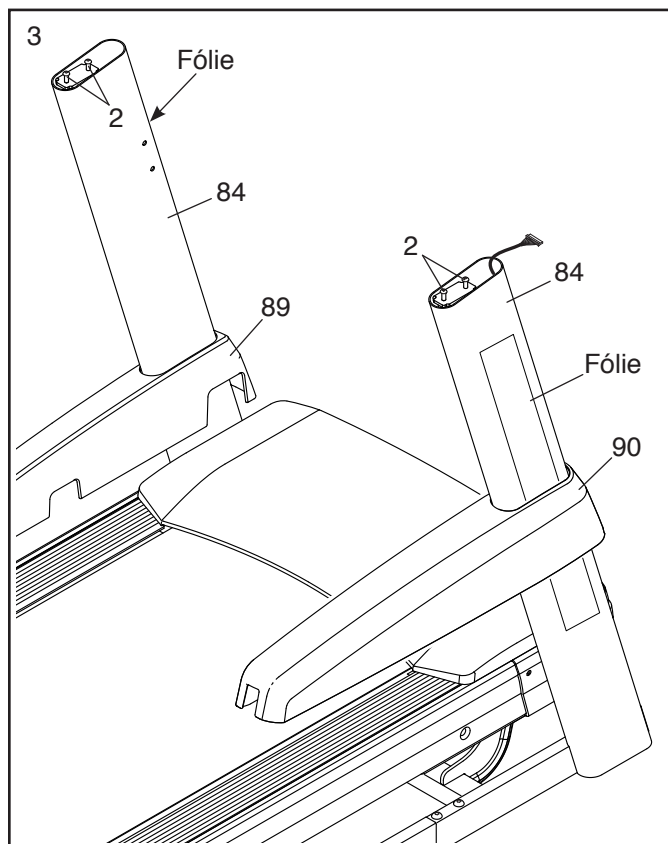


3. Vyhledejte levý a pravý kryt sloupku (89, 90).

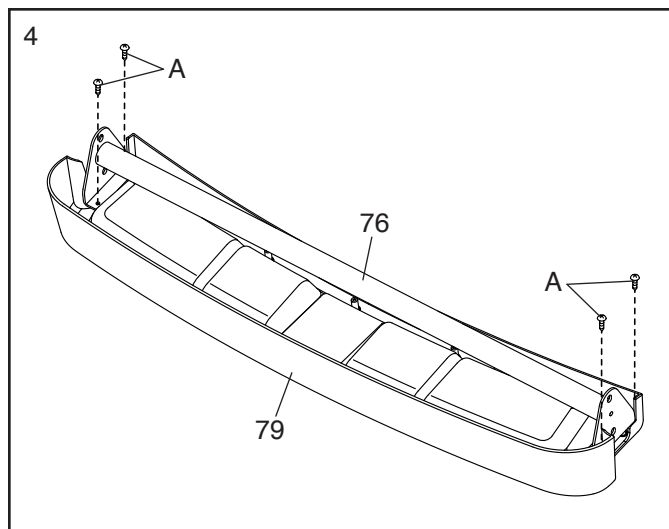
Kryt pravého sloupku (90) nasuňte na pravý sloupek (84) a kryt levého sloupku (89) nasuňte na levý sloupek. Poté kryty sloupku zatlačte dolů tak, aby zacvakly na své místo.

**Odstraňte a uschovejte čtyři vyznačené šrouby 5/16" x 2" (2).**

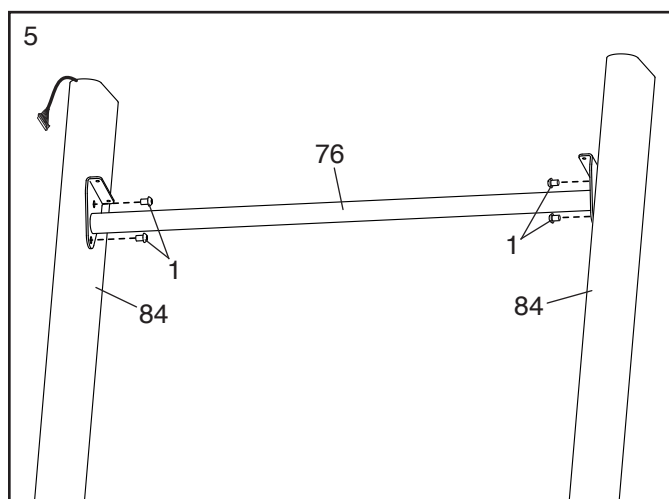
**Pokud nálepku na každém sloupku (84) zakrývá fólie, pečlivě ji odstraňte.**



4. Vyjměte a zlikvidujte čtyři vyznačené šrouby (A). Z příčky sloupků (76) demontujte přihrádku (79).

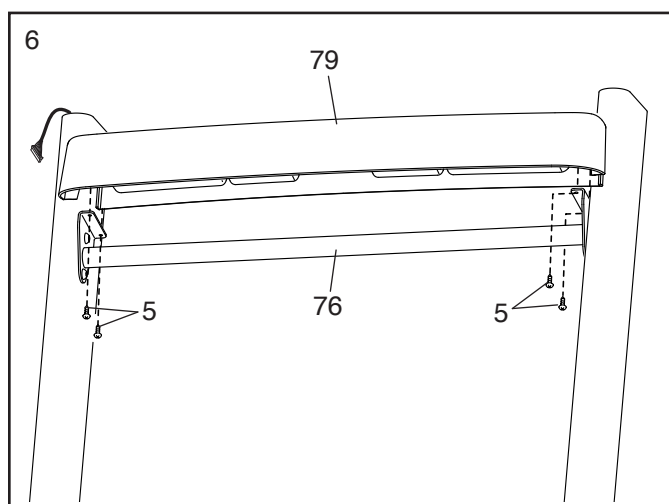


5. Mezi sloupky (84) opatrně nasuňte příčku sloupků (76). Pomocí čtyř šroubů 5/16" x 3/4" (1) upevněte příčku sloupků (76). **Nasad'te všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**



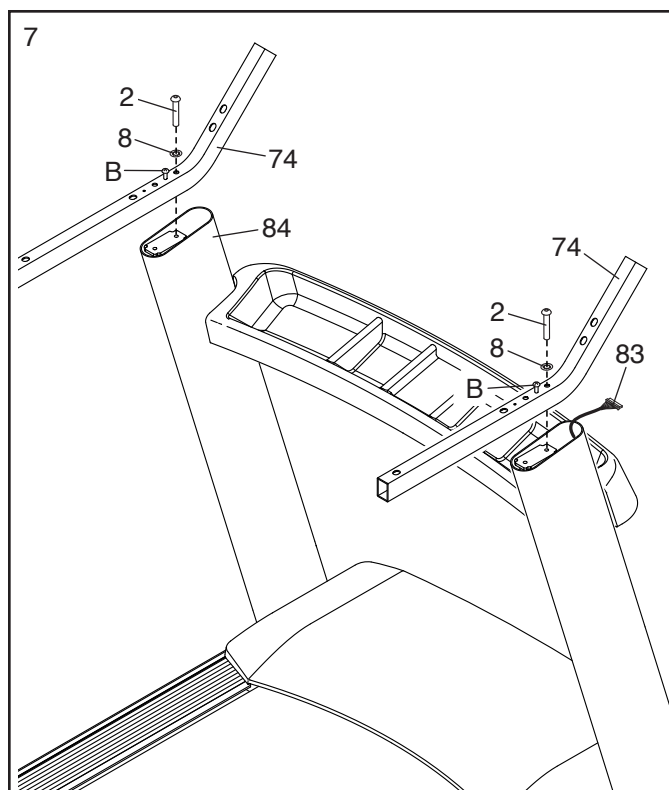
6. Vyhledejte čtyři šrouby #8 x 3/4" (5). **DŮLEŽITÉ: Nezaměňte šrouby s plochou kulovou hlavou #8 x 3/4" (24) se šrouby #8 x 3/4". Šrouby #8 x 3/4" s plochou kulovou hlavou mají plošší hlavu.**

Přihrádku (79) upevněte čtyřmi šrouby #8 x 3/4" (5) k příčce sloupků (76). **Nasad'te všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**



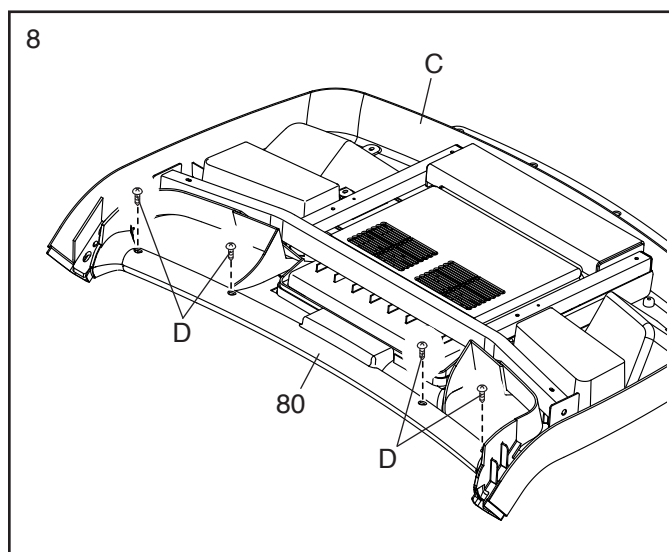
7. Dvěma šrouby 5/16" x 2" (2) odstraněnými v kroku 3 a dvěma hvězdicovými podložkami 5/16" (8) upevněte madla (74) ke sloupkům (84). **Šrouby ještě zcela neutahujte. Dejte pozor, abyste na pravé straně nesevřeli kabel sloupku (83).**

Poté vyjměte a zlikvidujte dva vyznačené šrouby (B).



8. Sestavu konzoly (C) umístěte čelní plochou na měkký povrch tak, aby se zamezilo jejímu poškrábání.

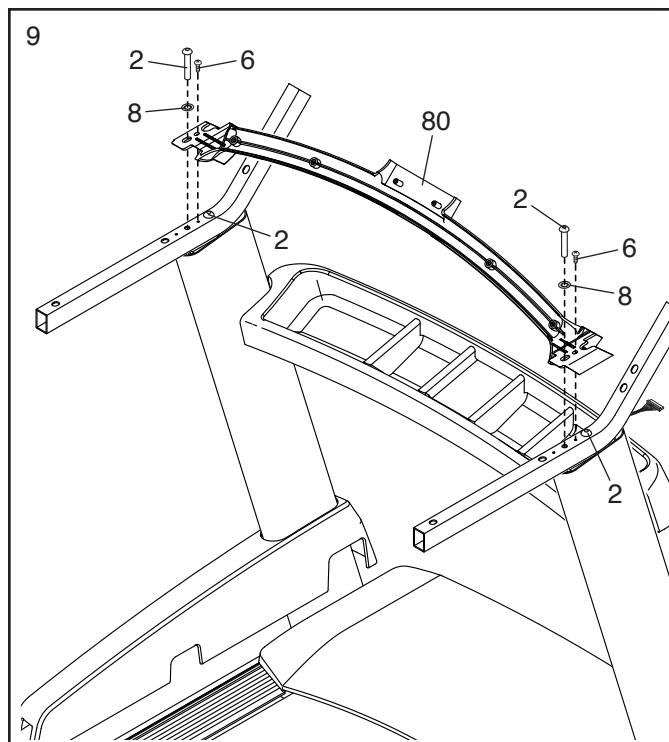
Vyjměte a zlikvidujte čtyři vyznačené šrouby (D). Poté odstraňte pulzní příčku (80).



9. **DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození pulzní příčky (80), nepoužívejte elektrické nářadí a příliš neutahujte šrouby #10 x 3/4" (6) ani šrouby 5/16" x 2" (2).

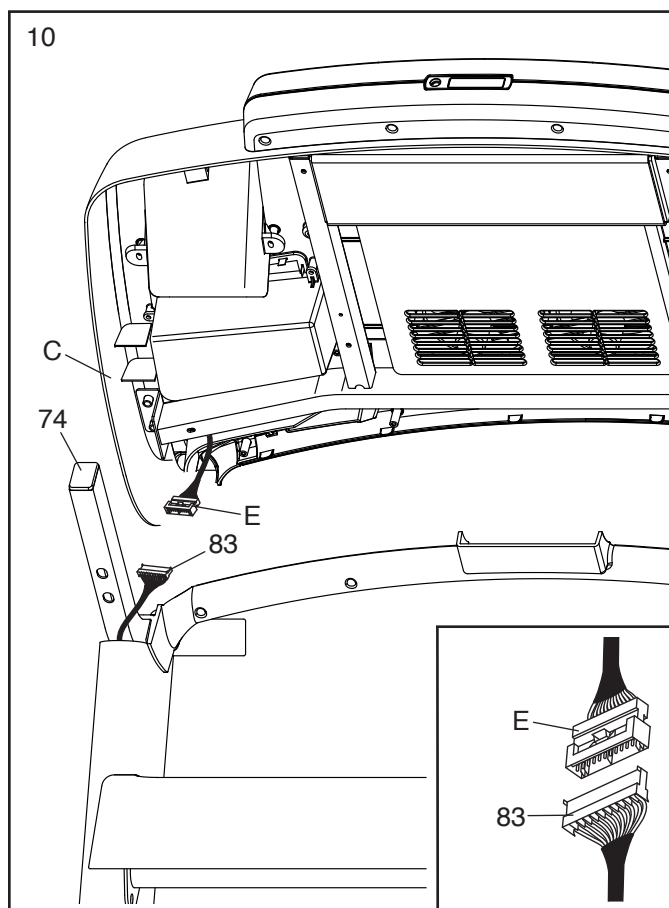
Pulzní příčku (80) orientujte dle ilustrace. Pulzní příčku upevněte pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2), odstraněných v kroku 3, dvou hvězdicových podložek 5/16" (8) a dvou šroubů #10 x 3/4" (6). **Nasaďte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**

Poté utáhněte další dva šrouby 5/16" x 2" (2).



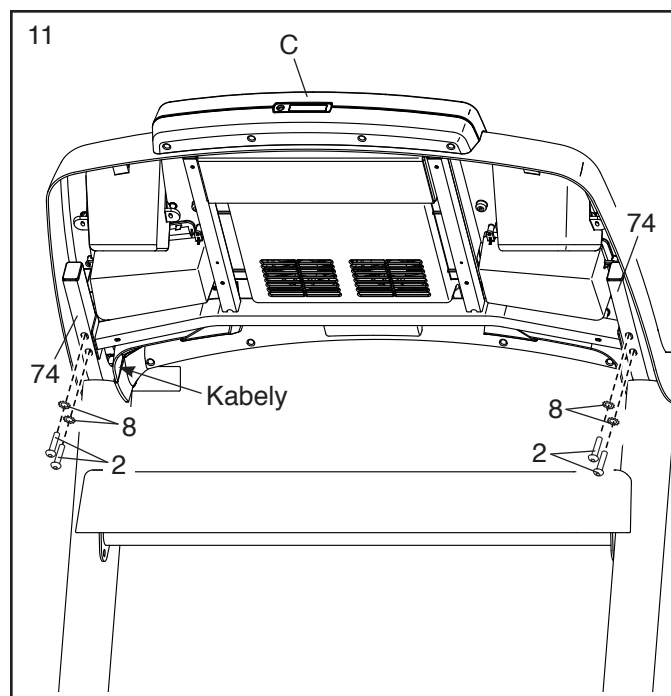
10. S pomocí druhé osoby přidrželte sestavu konzoly (C) v blízkosti model (74).

**Viz výřezový výkres.** Kabel sloupku (83) spojte s kabelem konzoly (E). **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 veškerá pomocná lanka.



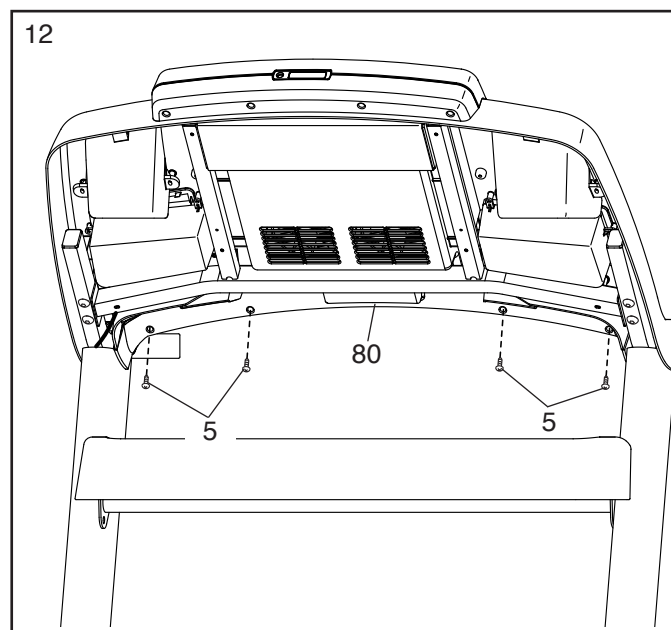
11. Sestavu konzoly (C) upevněte k madlům (74) pomocí čtyř šroubů  $5/16" \times 2"$  (2) a čtyř hvězdicových podložek  $5/16"$  (8). **Nasaďte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte. Buďte opatrní, abyste nepřiskřípli žádný kabel.**

Do sestavy konzoly (C) zasuněte zespod kabely.



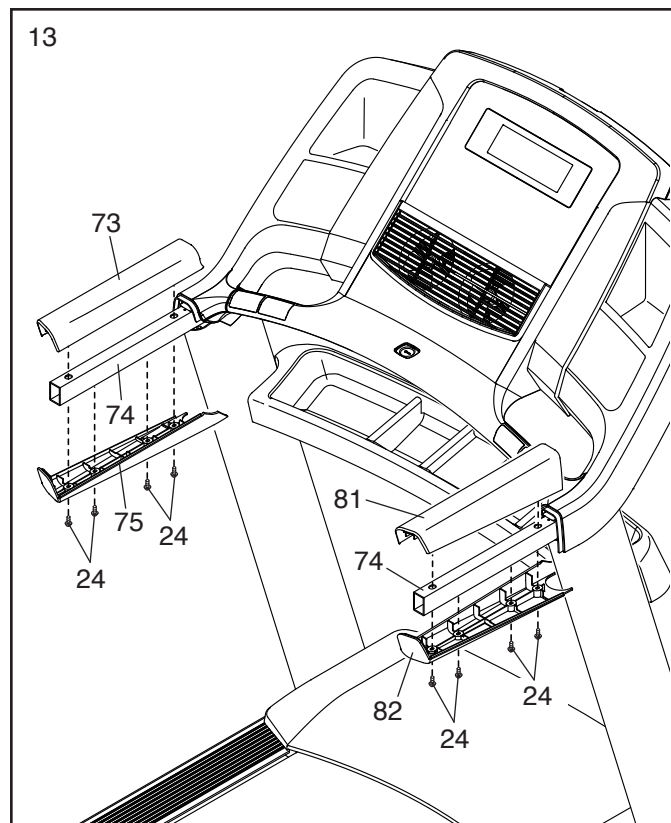
12. Vyhledejte čtyři šrouby  $\#8 \times 3/4"$  (5). **DŮLEŽITÉ: Nezaměňte šrouby  $\#8 \times 3/4"$  se šrouby s plochou kulovou hlavou  $\#8 \times 3/4"$  (24). Šrouby  $\#8 \times 3/4"$  s plochou kulovou hlavou mají plošší hlavu.**

Do pulzní příčky (80) nasaďte čtyři šrouby  $\#8 \times 3/4"$  (5) a poté je dotáhněte. **Šrouby neutahujte nadměrně.**



13. Na pravé madlo (74) nasadíte horní kryt pravého madla (81) podle obrázku. K madlu a hornímu krytu pravého madla čtyřmi závrtnými šrouby #8 x 3/4" (24) upevníte kryt spodní pravého madla (82). **Nasadíte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**

**K levému madlu (74) upevníte horní a spodní kryt levého madla (73, 75).**



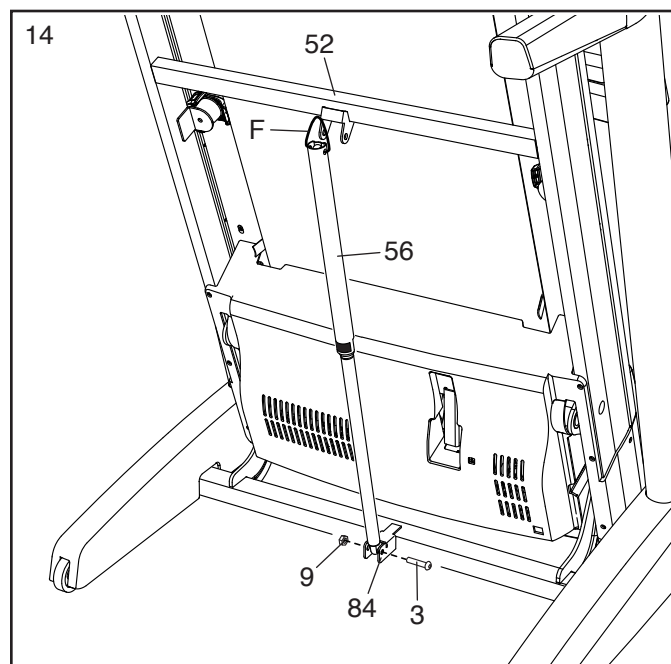
14. Nadzvedněte rám (52) do znázorněné polohy. **Druhá osoba přidržuje rám až do dokončení kroku 15.**

Z držáku na sloupcích (84) odšroubujte matici 5/16" (9) a šroub 5/16" x 1 3/4" (3).

Dále zajistěte správnou orientaci západky pro uskladnění (56) dle ilustrace.

Upevněte spodní konec západky pro uskladnění (56) k držáku na sloupcích (84) pomocí šroubu 5/16" x 1 3/4" (3) a matice 5/16" (9).

Poté nadzvedněte západku pro uskladnění (56) do svislé polohy a odstraňte stahovací pásek (F).

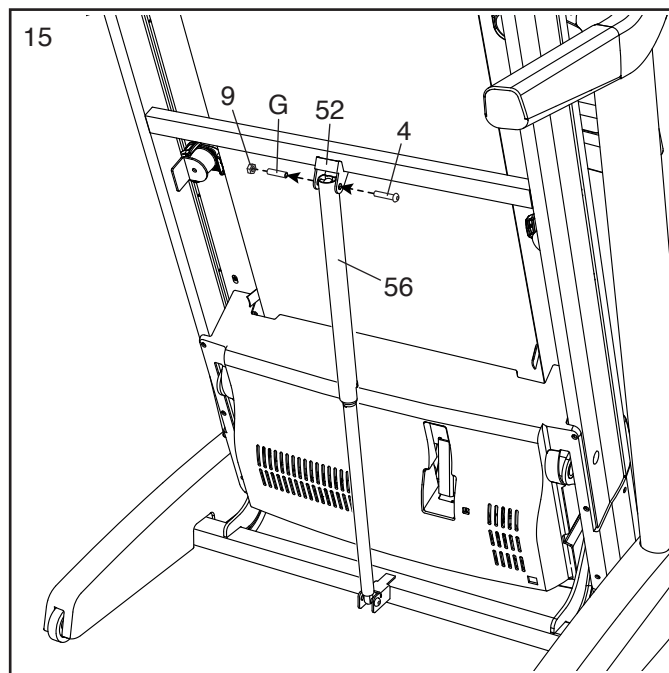


15. Z držáku na rámu (52) vyšroubujte matici 5/16" (9) a šroub 5/16" x 2 1/4" (4).

Horní konec západky pro uskladnění (56) zarovnejte s konzolou na rámu (52) a přes konzolu a západku pro uskladnění nasadte šroub 5/16" x 2 1/4" (4). **Rozpěrka (G) se tím vytlačí ze západky pro uskladnění; rozpěrku zlikvidujte.**

Poté utáhněte matici 5/16" (9) na šroubu 5/16" x 2 1/4" (4). **Matici neutahujte nadměrně; západka pro uskladnění (56) se musí volně otáčet.**

Poté rám (52) spusťte dolů (viz POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU K POUŽITÍ na straně 26).

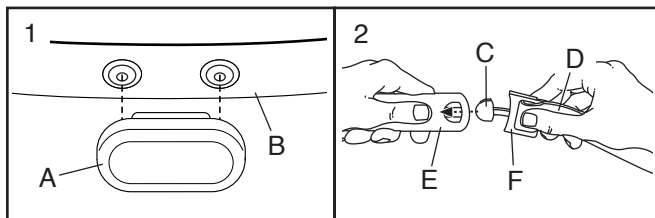


16. **Před použitím trenážeru ověřte, zda jsou všechny součásti řádně utažené.** Pokud jsou na štítcích trenážeru plastové fólie, odstraňte je. Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenážer. Aby nedošlo k poškození konzoly, trenážer mějte mimo dosah přímého slunečního záření. Šestihranné klíče uschovejte na bezpečném místě; jeden z klíčů se používá pro nastavení běžeckého pásu (viz strany 28 a 29). Poznámka: Součástí dodávky mohou být náhradní díly.

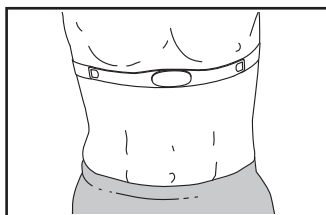
# MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

## NASAZENÍ MONITORU SRDEČNÍHO TEPU

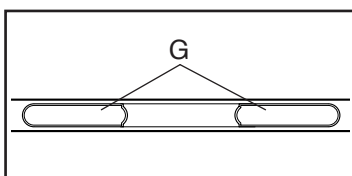
**Pokud monitor srdečního tepu vypadá jako na obrázku 1,** vysílač (A) přitiskněte na patentky na hrudním popruhu (B). **Pokud monitor srdečního tepu vypadá jako na obrázku 2,** jazýček (C) na jednom konci hrudního popruhu (D) nasadíte do jednoho konce vysílače (E). Poté stisknete konec vysílače pod sponou (F) na hrudním popruhu; jazýček by měl být v jedné rovině s vysílačem.



Dále monitor srdečního tepu ve znázorněném místě obepněte kolem hrudníku; monitor srdečního tepu musí být pod oblečením, musí těsně dosedat ke kůži. Logo musí být správnou stranou vzhůru. Poté připojte druhý konec hrudního popruhu. Délku hrudní popruhu upravte podle potřeby.



Následně vysílač i hrudní popruh odtáhněte od těla o cca 10 cm a vyhledejte dvě plochy elektrod (G). Plochy elektrod navlhčete pomocí slin nebo roztoku na kontaktní čočky. Poté vysílač i hrudní popruh vraťte na své místo na svou hrud'



## PÉČE A ÚDRŽBA

- Po každém použití plochy elektrod důkladně osušte měkkým ručníkem. V důsledku vlhkosti může monitor srdečního tepu zůstat neustále zapnutý, což 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 monitor srdečního tepu nadměrně neohýbejte ani nenatahujte.
- K čištění vysílače používejte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla. Poté vysílač otřete vlhkým hadříkem a důkladně osušte měkkým ručníkem. K čištění vysílače nikdy nepoužívejte alkohol, brusiva ani chemikálie. Hrudní popruh omyjte ručně a osušte vzduchem.

## PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

- Pokud monitor srdečního tepu při umístění dle popisu vlevo 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, musíte mít určitý odstup od konzole (na délku paže).
- Pokud je na zadní straně vysílače kryt baterie, vyměňte baterii za novou baterii stejného typu.
- Monitor srdečního tepu je určen pro osoby s normálním srdečním rytmem. Problémy s údaji srdeční frekvence mohou být způsobeny zdravotním stavem, např. předčasné komorové tahy (PVC), tachykardické otřesy nebo arytmie.
- Fungování monitoru srdečního tepu může být ovlivněno magnetickým rušením způsobeným vysokonapěťovým vedením nebo jinými zdroji. Máte-li podezření, že magnetické rušení způsobuje potíže, zkuste fitness vybavení přemístit.

# POUŽÍVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

## ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

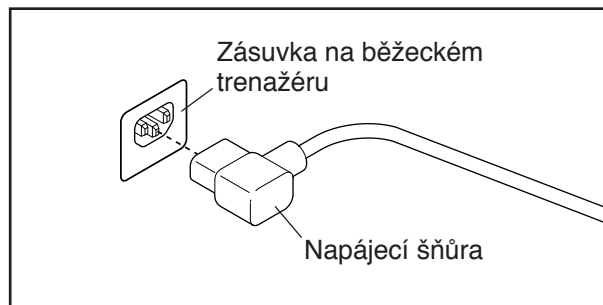
**Tento výrobek musí být uzemněn.** Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem zařízení a zemnicím kolíkem.

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

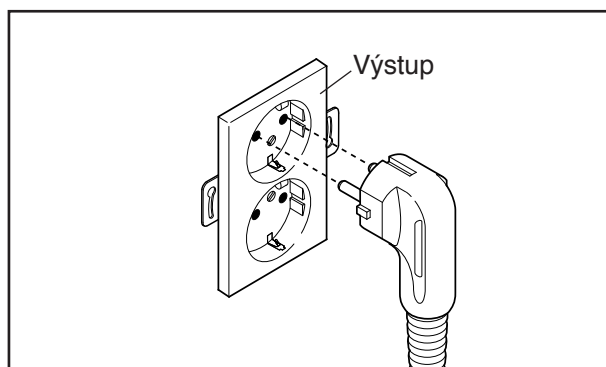
**⚠ NEBEZPEČÍ:** Nesprávné zapojení zemnicího kabelu zařízení může způsobit zvýšené riziko elektrického šoku. Máte-li pochybnosti o správném uzemnění výrobku, poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem nebo opravářem. Na zástrčce dodané se spotřebičem neprovádějte žádné úpravy. Pokud zástrčku nelze zasunout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

Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

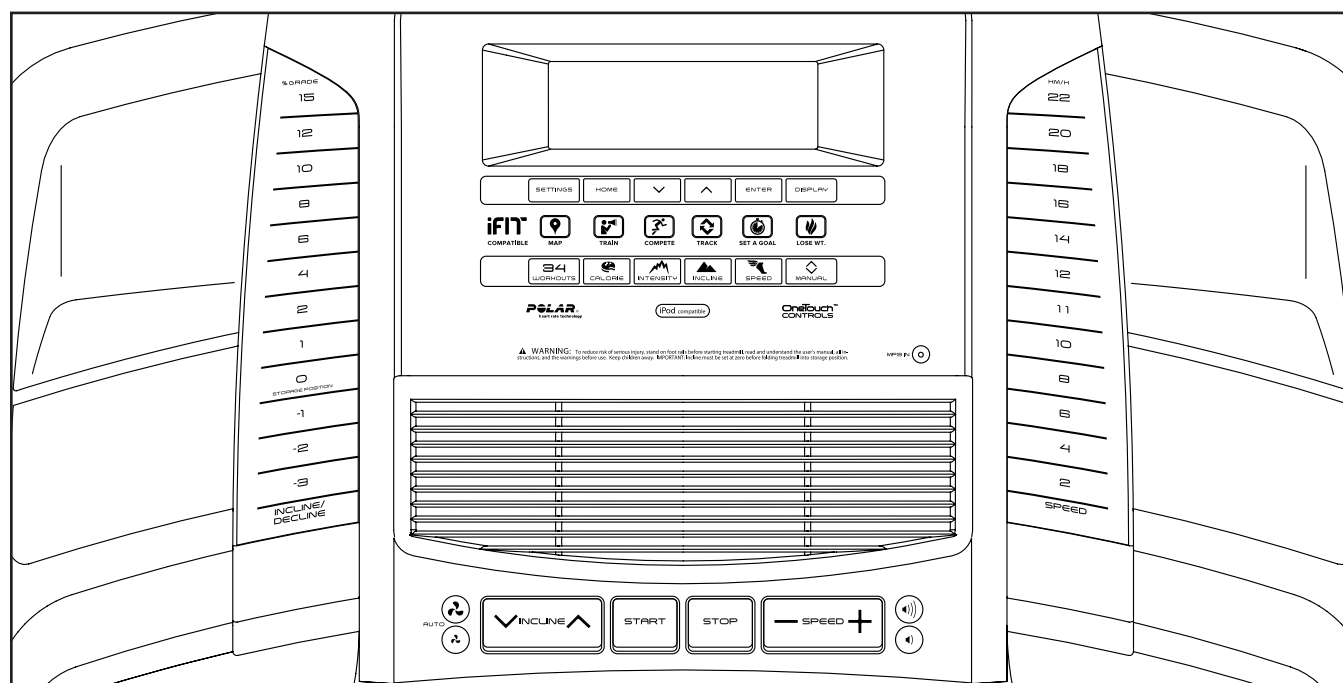
1. Označenou koncovku síťového kabelu zapojte do zásuvky na běžeckém trenažeru.



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 trenažéru nabízí působivou škálu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo efektivnější a zábavnější. 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 monitoru srdečního tepu lze měřit i srdeční frekvenci.

Kromě toho konzola obsahuje řadu přednastavených tréninkových programů. Při každém tréninku se v průběhu efektivního cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon běžeckého trenažéru.

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

**Chcete-li zakoupit modul iFit, navštivte**

**[www.iFit.com](http://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 18. **Použití manuálního režimu**, je popsáno na straně 18. **Použití přednastaveného tréninku**, je popsáno na straně 20. **Program tréninku s nastavením cílů**, je představen na straně 21. **Program frekvenčního tréninku**, je představen na straně 22. **Tréninkový program iFit**, naleznete na straně 23. **Použití zvukového systému**, je popsáno na straně 24. **Jak využít režim nastavení**, zjistíte na straně 24.

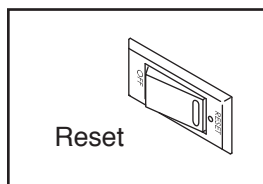
Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílech. Informace o vybrané měrné jednotce naleznete v části REŽIM NASTAVENÍ na straně 24. Pro zjednodušení jsou všechny instrukce v této části vyjádřeny v kilometrech.

**DŮLEŽITÉ:** 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 vystředte (viz strana 28).

## POSTUP ZAPÍNÁNÍ

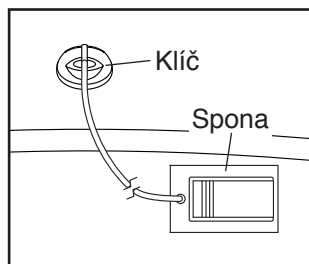
**DŮLEŽITÉ:** Pokud byl běžecký trenážér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz strana 16). Dále vyhledejte vypínač na rámu běžeckého trenážéru u síťového kabelu. Vypínač přepněte do polohy Reset (znovu zapnuto).



**DŮLEŽITÉ:** Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenážéru 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. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části **REŽIM NASTAVENÍ** na straně 24.

Poté se postavte na kolejnice pro chodidla na běžeckém trenážéru. Vyhledejte sponu upevněnou ke klíči a nasuňte ji na opasek oděvu. Poté vložte klíč do konzoly.



Za okamžik se rozsvítí displeje. **DŮLEŽITÉ:** V nouzovém případě lze klíč z konzoly vytáhnout, čímž se běžecký pás zpomalí až do úplného 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.

Pokud není navolen manuální režim, stiskněte tlačítko Manual na konzole.

### 3. Zapněte běžecký pás.

Ke spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start, tlačítko Speed (rychlost) zvýšit nebo jedno z tlačítek Speed očíslovaných 2 až 22.

Pokud stisknete tlačítko Start nebo tlačítko Speed Zvýšit, běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Při cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvyšování a snižování rychlosti. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se nastavení rychlosti změní o 0,1 km/h; pokud tlačítko podržíte déle, nastavení rychlosti se mění rychleji. Poznámka: Po stisknutí tlačítka může chvíli trvat, než běžecký pás dosáhne zvolené nastavené rychlosti.

Pokud stisknete jedno z očíslovaných tlačítek Speed, běžecký pás postupně změní rychlost až do dosažení zvolené nastavené rychlosti.

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

### 4. Sklon běžeckého trenážéru lze změnit podle potřeby.

Pro změnu sklonu běžeckého trenážéru stiskněte tlačítko Incline (sklon) zvýšit nebo Incline snížit nebo jedno z očíslovaných tlačítek Incline. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se běžecký trenážér postupně nastaví na zvolený sklon.

## 5. Na displejích sledujte průběh tréninku.

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

- Uplynulý čas
- Uražená vzdálenost
- Ukazatel intenzity tréninku
- Přibližný počet spálených kalorií
- Sklon běžeckého trenažéru
- Počet zdoláných metrů převýšení
- Rychlost běžeckého pásu
- Srdeční frekvence (viz krok 6)
- Zobrazovací systém

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

Karta Incline (sklon) zobrazuje nastavení profilu svahu pro trénink. Na konci každé minuty se objeví nový segment. Karta Speed (Rychlost) zobrazuje nastavení profilu rychlosti pro trénink.

Karta My Trail (moje trasa) zobrazuje úsek trasy představující 400 m (1/4 míle). Průběh tréninku zobrazuje blikající obdélník. Na kartě My Trail se zobrazuje také počet absolvovaných kol.

Karta Calorie (kalorie) zobrazuje přibližný počet spálených kalorií. Výška jednotlivých segmentů představuje množství kalorií spálených během příslušného segmentu. Zvolíte-li záložku Calorie, zobrazí se přibližný počet spálených kalorií za hodinu.

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



Do výchozí nabídky se můžete vrátit stiskem tlačítka Home (domů) (sestavení výchozí nabídky je popsáno na straně 24, viz REŽIM NASTAVENÍ). Podle potřeby lze tlačítko Home stisknout opakovaně.

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

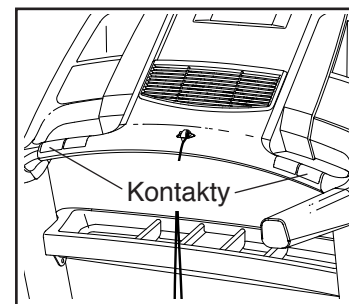


Resetování displejů provedte stisknutím tlačítka Stop, vyjmutím klíče a poté opětovným vložením klíče.

## 6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

**Poznámka: Pokud zároveň používáte snímač pulsu v rukojeti a hrudní monitor srdečního tepu, konzola nezobrazí vaši srdeční frekvenci správně.** Informace o monitoru srdečního tepu (snímači pulsu) jsou uvedeny na straně 15.

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

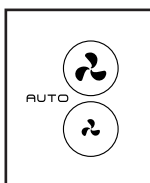


Při měření srdeční frekvence **stůjte na kolejničích pro chodidla** a dlaněmi přidržte pulsní tyč na kovových kontaktech; **nehýbejte rukama**. Po detekci pulsu při každém úderu srdce blikne symbol srdce na kalorickém displeji, objeví se jedna nebo dvě tečky a poté srdeční frekvence. **Pro co nejpresnější údaj o srdeční frekvenci přidržte kovové 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.

Opakovaným stiskem tlačítka ventilátoru lze navolit otáčky ventilátoru, popř. ventilátor vypnout. Pomocí velkého tlačítka ventilátoru lze navolit otáčky ventilátoru, popř. automatický režim ventilátoru.



## 8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Po skončení používání trenažéru si stoupněte na kolejnice pro chodidla, stiskněte tlačítko Stop a **sklon běžeckého trenažéru nastavte na nulu. Sklon musí být na úrovni nula, jinak se trenažér může při skládání do polohy pro uskladnění poškodit.** Poté vyjměte klíč z konzoly a umístěte jej na bezpečné místo.

Poté přepněte vypínač do vypnuté polohy a odpojte síťový kabel. **DŮLEŽITÉ: Pokud to neprovedete, elektrické součástky běžeckého trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.**

## POUŽÍVÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

### 1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18.

### 2. Vyberte přednastavený trénink.

Pro výběr přednastaveného tréninku stiskněte opakovaně tlačítko Calorie (kalorie), Incline (sklon), Intensity (intenzita) nebo Speed (rychlostní), dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

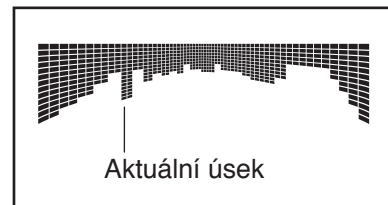
Po výběru přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí doba trvání a název tréninku. V zobrazovacím systému se navíc objeví profil nastavené rychlosti tréninku. Pokud zvolíte kalorický trénink (pro hubnutí), v názvu tréninku se objeví přibližný počet kalorií, které se tréninkem spálí.

## 3. Spusťte tréninkový program.

Trénink spustíte stisknutím tlačítka Start nebo tlačítka Speed (zvýšit) rychlost. Za okamžik po stisknutí tlačítka se běžecký trenažér automaticky nastaví na první rychlost a nastavení sklonu při tréninku. Přidržte se madel a začněte s chůzí.

Každý trénink je rozdělen do úseků. Pro každý úsek je naprogramovaná 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 jako upozornění 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 úplného zastavení.

**Poznámka:** Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech, např. na vaší hmotnosti. Kromě toho, pokud v průběhu cvičení manuálně změňte 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 přeskocit stiskem tlačítka Speed (rychlost) nebo Incline (sklon); **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 Speed vyšit. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Při zahájení dalšího úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

#### 4. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 19. Pokud si navolíte přednastavený trénink, na displeji se místo uplynulého času zobrazí zbývající čas.

#### 5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 19.

#### 6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 20.

#### 7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 20.

## POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU SE STANOVENÍM CÍLE

### 1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18.

### 2. Vyberte trénink a stanovení cíle.

Chcete-li vybrat trénink se stanovením cíle, stiskněte tlačítka Set A Goal (Stanovit cíl) na konzole.

Chcete-li nastavit kalorický cíl, cílovou vzdálenost nebo čas, stiskněte opakovaně tlačítka Set A Goal. Poté pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter stanovte cíl. Pomocí tlačítek Speed (rychlost) a Incline (sklon) navolte rychlost a sklon trenažéru pro trénink. Na obrazovce se zobrazí doba trvání a délka (vzdálenost) tréninku a přibližný počet kalorií spálených během tréninku.

### 3. Spuštění tréninkového programu.

Stisknutím tlačítka Start zahajte trénink. Po stisknutí tlačítka se trenažér začne pohybovat. Přidržte se madel a začněte s chůzí.

Trénink bude probíhat stejně jako v manuálním režimu (viz str. 18). Trénink bude pokračovat až do dosažení vámi stanoveného cíle. Běžecký pás se poté zpomalí až do úplného zastavení.

**Poznámka:** Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech, např. na vaší hmotnosti.

### 4. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 19.

**5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.**

Viz krok 6 na straně 19.

**6. Podle potřeby zapněte ventilátor.**

Viz krok 7 na straně 20.

**7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.**

Viz krok 8 na straně 20.

## **POUŽÍVÁNÍ FREKVENČNÍHO TRÉNINKU**

Při frekvenčním tréninku se v průběhu cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon trenažéru tak, aby vaše srdeční frekvence byla v blízkosti cílové úrovně. Poznámka: Pro absolvování frekvenčního tréninku je nutné mít nasazen monitor srdečního tepu.

**1. Nasadíte si přibalený hrudní monitor srdečního tepu.**

Informace o monitoru srdečního tepu (snímači pulsu) jsou uvedeny na straně 15.

**2. Vložte klíč do konzoly.**

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18.

**3. Vyberte frekvenční trénink.**

Chcete-li vybrat trénink se stanovením cíle, stiskněte tlačítko Set A Goal (stanovit cíl) na konzole.

Chcete-li zvolit frekvenční trénink na hubnutí nebo výkonnostní trénink, nejprve stiskněte tlačítko pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter a poté stiskněte tlačítko Enter.

**4. Zadejte dobu cvičení.**

Pomocí tlačítka pro zvýšení a snížení hodnoty vedle tlačítka Enter nastavte kalorie, čas, vzdálenost nebo cíl, a poté stiskněte tlačítko Enter.

**5. Zadejte svou maximální srdeční frekvenci.**

Nastavení maximální srdeční frekvence lze podle potřeby zadat stiskem tlačítek pro zvýšení nebo snížení hodnoty vedle tlačítka Enter. Poznámka: Chcete-li zjistit svůj maximální srdeční tep, poraďte se se svým lékařem nebo jím doporučeným zdrojem.

**6. Spustíte tréninkový program.**

Stisknutím tlačítka Start zahajete trénink. Po stisknutí tlačítka se trenažér začne pohybovat. Přidržujte se madel a začnete s chůzí.

**7. Zadejte zahřívací rychlost.**

Cvičení začíná dvouminutovým zahřívacím cyklem. Standardní zahřívací rychlost je 3 km/h. Chcete-li vybrat jinou zahřívací rychlost, stiskněte některé z tlačítek pro zvýšení nebo snížení rychlosti nebo očíslovaných tlačítek Speed (rychlost). Poznámka: Rychlost tréninku se zvýší vzhledem ke zvolené zahřívací rychlosti.

**8. Na displejích sledujte průběh tréninku.**

Viz krok 5 na straně 19.

**9. Podle potřeby zapněte ventilátor.**

Viz krok 7 na straně 20.

**10. Zadejte rychlost pro vyklusání.**

Cvičení končí dvouminutovým cyklem pro vyklusání a vychladnutí. Standardní rychlost vyklusání je 3 km/h. Chcete-li vybrat jinou rychlost pro vyklusání, stiskněte některé z tlačítek pro zvýšení nebo snížení rychlosti nebo očíslovaných tlačítek Speed.

**11. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.**

Viz krok 8 na straně 20.

## POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU iFIT

Poznámka: Chcete-li používat trénink iFit, musíte mít volitelný modul iFit. **Chcete-li zakoupit modul iFit, navštivte [www.iFit.com](http://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/g/n 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 18.

### 2. Vložte modul iFit do konzoly.

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

**DŮLEŽITÉ: 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. Uživatele lze vybrat pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování vedle tlačítka Enter.

### 4. Vyberte trénink iFit.

Chcete-li vybrat trénink iFit, stiskněte jedno z tlačítek iFit. Před načtením programu tréninku se musí trénink zařadit do plánu na [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Další trénink v plánu lze stáhnout/načíst stiskem tlačítka iFit. Chcete-li do svého tréninkového plánu stáhnout další trénink stiskněte tlačítko příslušného typu tréninku - Map (mapa), Train (trénovat) nebo tlačítko Lose Wt. (shodit). Pomocí tlačítka Compete

(soutěžit) se spouští předem naplánovaný závod. Chcete-li znovu spustit poslední trénink, stiskněte tlačítko Track. **Více informací o tréninkových programech iFit naleznete na [www.iFit.com](http://www.iFit.com).** Poznámka: Pokud v plánu vašeho tréninku nejsou žádné tréninky vybraného typu, stáhne se další trénink z plánu tréninků.

Je-li vybrán trénink iFit, na displeji se zobrazí doba trvání cvičení, vzdálenost, která se má urazit, a přibližný počet tréninkem spálených kalorií. Na displeji se může zobrazit také název tréninku. Pokud se zvolí soutěžní trénink, na displeji se odpočítává čas do začátku závodu.

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

### 5. Spuštěte tréninkový program.

Viz krok 3 na straně 20.

Některými tréninky vás provede hlas audio trenéra. Konzola umožňuje nastavení zvuku audio trenéra (viz REŽIM NASTAVENÍ na straně 24).

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění tréninku stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko Speed (rychlost) zvýšit. Běžecký 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 19.

Na kartě My Trail (moje trasa) se zobrazuje mapa cesty nebo trať společně s počtem absolvovaných kol.

Během soutěžního tréninku se na kartě Competition (soutěž) 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 19.

#### 8. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 20.

#### 9. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

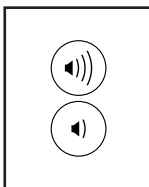
Viz krok 8 na straně 20.

**Více informací o režimu iFit naleznete na [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

### POUŽÍVÁNÍ ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím zvukového systému konzoly během tréninku zapojte audio kabel s konektorem 3,5 mm (nepřibalen) do zdířky na konzole a do zdířky v MP3 přehrávači nebo CD přehrávači či jiném osobním audiopřehrávači; **zkontrolujte řádné zapojení audio kabelu. Poznámka Při nákupu audio kabelu se obraťte na místní obchod s elektronikou.**

Poté stiskněte tlačítko Play na svém osobním audiopřehrávači. Hlasitost lze regulovat pomocí tlačítek regulace hlasitosti na konzole nebo ovladače hlasitosti na vašem osobním audiopřehrávači.



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

### REŽIM NASTAVENÍ

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

#### 1. Zvolte režim nastavení.

Chcete-li navolit režim nastavení, stiskněte tlačítko Settings (nastavení). Je-li vybrán režim nastavení, na displeji se zobrazí celkový počet hodin používání trenažéru a celkový počet uražených mil/km.

#### 2. Vyberte si z volitelných obrazovek.

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

**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).

**DEMO:** Konzola zobrazí demorežim displeje, který se využívá, pokud je běžecký trenažér vystaven 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 demorežim, v zobrazovacím systému se zobrazí slovo ON. Pro zapnutí či vypnutí demorežimu stiskněte tlačítko Enter.

**CONTRAST:** Kontrast displeje lze upravit pomocí tlačítek pro zvýšení nebo snížení sklonu.

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

**TRAINER VOICE (hlas trenéra):** Audio trenéra lze zapnut či vypnut stiskem tlačítka Enter.

**DEFAULT MENU (výchozí nabídka):** Výchozí nabídka se objeví po vložení klíče do konzoly nebo po stisknutí tlačítka Home (Domů). Opakovaným stisknutím tlačítka Enter lze jako výchozí nabídku navolit manuální hlavní obrazovku nebo hlavní obrazovku iFit.

**CHECK WIFI STATUS (ověřit stav WiFi):** Stav modulu iFit 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.

**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).

### 3. Ukončete režim nastavení.

Informační režim opusťte vyjmutím klíče z konzoly.

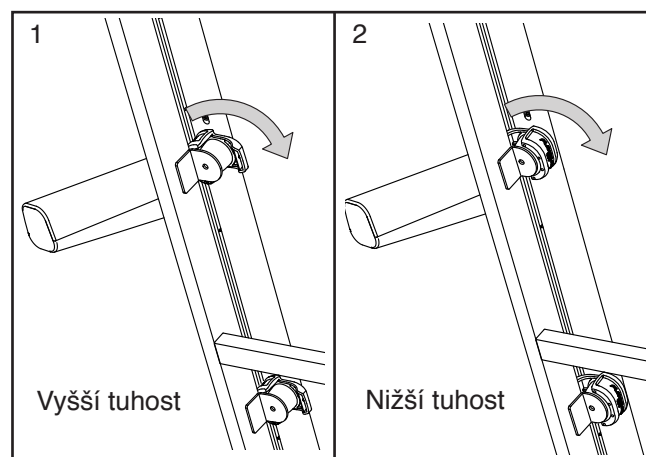
## SEŘÍZENÍ SYSTÉMU ODPRUŽENÍ

Běžecský trenažér je vybaven systémem odpružení, který zmírňuje rázy vznikající během chůze nebo při běhu.

**Vyjměte klíč z konzoly a odpojte síťový kabel.**

Budete-li chtít seřídit odpružení, pravděpodobně budete muset trenažér ustavit do skladovací polohy (viz SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 26).

Tuhost odpružení se zvyšuje otočením do polohy znázorněné na obr. 1; pro snížení tuhosti odpružení otočte do polohy znázorněné na obr. 2. Ostatní prvky odpružení nastavte stejným způsobem. **Poznámka:** Prvky odpružení po obou stranách trenažéru musí být nastaveny na stejnou tuhost. Tuhost odpružení trenažéru by měla být přiměřená rychlosti běhu a hmotnosti uživatele.

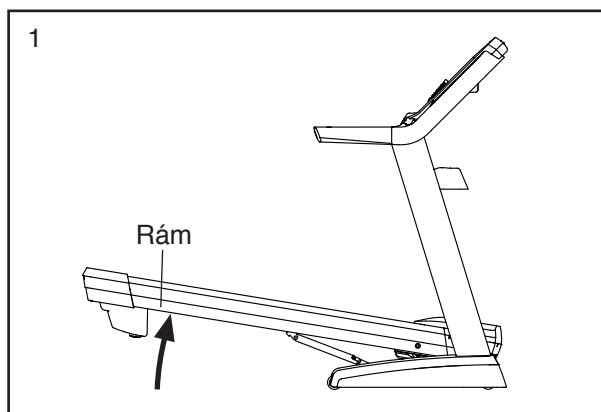


# SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

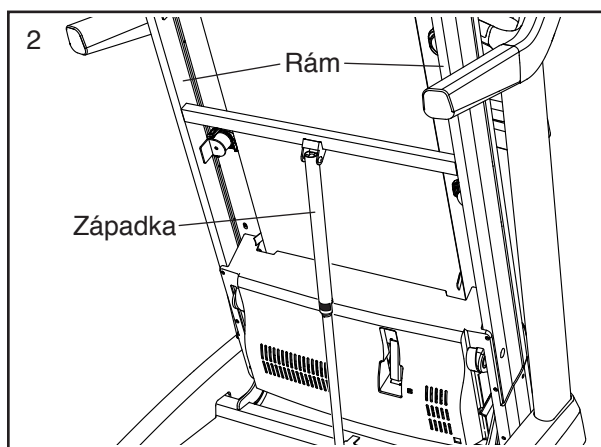
## SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Aby se zamezilo poškození trenažéru, před jeho složením sklon nastavte na nulu. Poté vyjměte klíč a odpojte síťový kabel. **POZOR:** Chcete-li trenažér sami zvedat, spouštět nebo přemístit, musíte být schopni bezpečně unést 20 kg.

1. Kovový rám pevně přidržujte v poloze zobrazené šipkou níže. **POZOR:** Rám nadržte za plastové kolejničky pro chodidla. Pokrčte nohy a mějte rovná záda.



2. Rám zvedněte tak dlouho, dokud se pojistka západky pro uskladnění nezajistí v poloze pro uskladnění. **POZOR:** Zkontrolujte zajištění západky pro uskladnění.

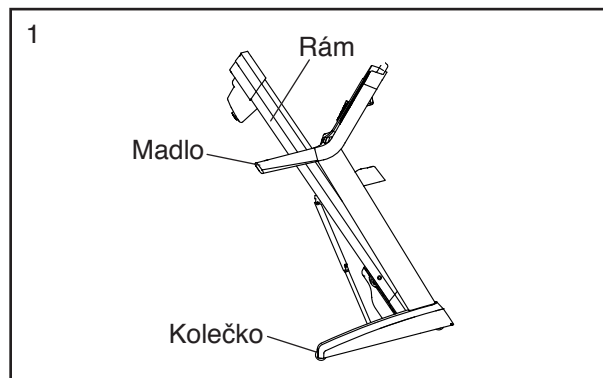


Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér. Běžecý trenažér nevystavujte přímému slunečnímu světlu. Běžecý trenažér neskladujte při teplotách nad 30° C.

## PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

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

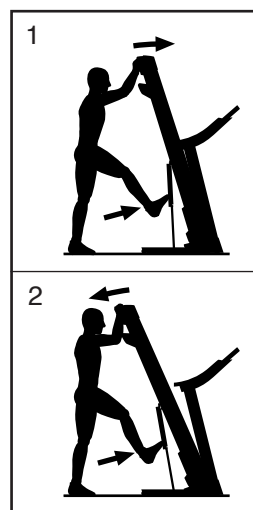
1. Přidržujte rám a jedno madlo a jedno chodidlo dejte na kolo.



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

## SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ

1. Zatlačte na horní část rámu směrem dopředu, a zároveň nohou jemně přitlačte na horní část západky pro uskladnění.
2. Západku pro uskladnění přidržujte stisknutou nohou, a současně zatáhněte za horní konec rámu směrem k sobě.
3. Odstupte krok zpět a nechejte rám spustit na podlahu.



# ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

## ÚDRŽBA

Pro dosažení optimálního výkonu a snížení opotřebení je důležitá pravidelná údržba. Při každém použití trenažéru zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti.

Trenažér pravidelně čistěte a běžecký pásu udržujte čistý a suchý. Nejprve **přepněte vypínač do vypnuté polohy a odpojte síťový kabel**. Vnější díly trenažéru čistěte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ: Nikdy nestříkejte čisticí prostředky přímo na trenažér. Aby nedošlo k poškození konzoly, jakékoliv tekutiny mějte vždy v dostatečné vzdálenosti od konzoly.** Poté trenažér důkladně vysušte měkkým ručníkem.

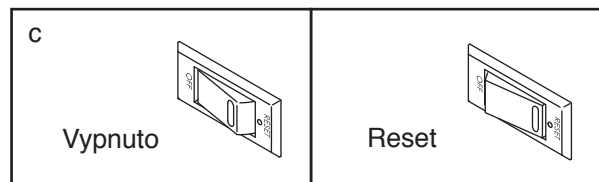
## PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

Většinu problémů spojených s běžeckým trenažérem lze vyřešit dodržáním níže uvedených jednoduchých kroků. Vyhledejte příslušný příznak závady a dodržujte uvedené kroky. V případě nutnosti 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 page 16). Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu (1 mm<sup>2</sup> a délce max. 1,5 m).
- Po zapojení síťového kabelu zkontrolujte, zda je do konzoly vložen klíč.

- Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu trenažéru u síťového kabelu. Pokud vypínač vyčnívá, jak je znázorněno na ilustraci, je vypnutý. Vypínač lze resetovat vyčkáním pěti minut a zatlačením 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 zasuněte.
- Pokud trenažér stále nefunguje, použijte informace z přední stranu tohoto návodu

### PŘÍZNAK: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje konzoly rozsvícené.

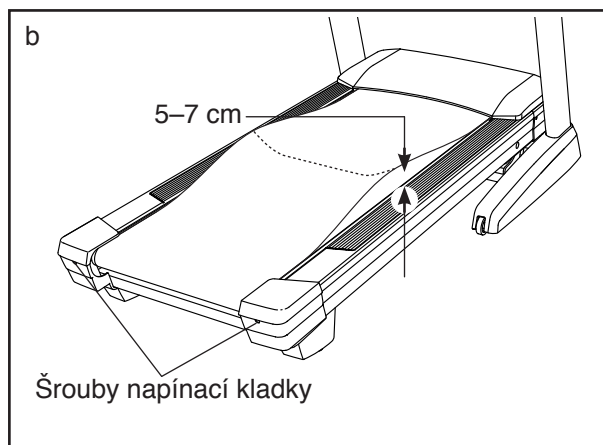
- Konzola obsahuje demorežim displeje, určený k předváděcím účelům, když je trenažér vystaven v prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje stále svítí, vypněte demorežim podle postupu v části REŽIM NASTAVENÍ na straně 24.

**PŘÍZNAK: Sklon běžeckého trenažéru se nemění správně**

- a. Přidrže stisknuté tlačítko Stop a Speed (rychlost) zvýšit, vložte klíč do konzoly, a poté uvolněte tlačítko Stop a Speed zvýšit. Dále stiskněte tlačítko Stop a poté stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu. Běžecký trenažér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu a poté vrátí na minimální úroveň. Tím se systém sklonu znovu nakalibruje. Pokud se sklon nezačne kalibrovat, znovu stiskněte tlačítko Stop, a pak znovu stiskněte tlačítko Incline (sklon) zvýšit nebo Incline snížit. Po dokončení kalibrace systému sklonu vyjměte klíč z konzoly.

**PŘÍZNAK: Běžecký pás se během tréninku zpomaluje**

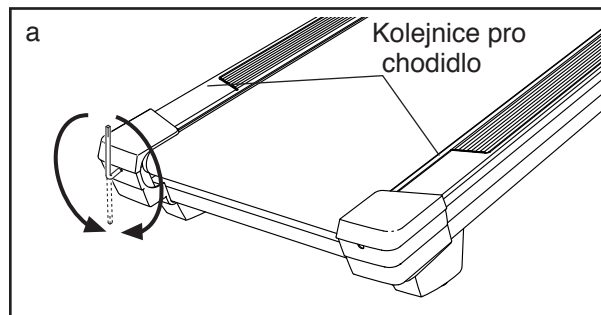
- a. IJe-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu 1 mm<sup>2</sup> a délce max. 1,5 m.
- b. Pokud je běžecký pás utažen příliš, výkon trenažéru se může snížit a běžecký pás se může poškodit. Vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba 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.



- c. Trenažér je vybaven běžeckým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ: Na běžecký pás nebo běžeckou 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.
- d. Pokud se běžecký pás po chůzi na něm stále zpomaluje, využijte informace z titulní strany tohoto návodu.

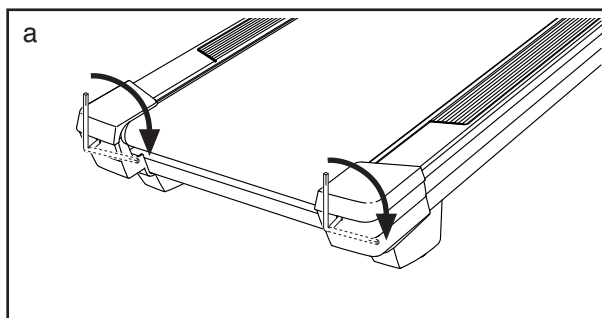
**PŘÍZNAK: Běžecký pás není uprostřed mezi kolejnicemi pro chodidla. DŮLEŽITÉ: Pokud se běžecký pás odírá o kolejnice pro chodidla, může dojít k poškození pásu.**

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



**PŘÍZNAK: Běžecský pás během tréninku prokluzuje**

- a. Nejprve, vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ 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 běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecský pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a spusťte běžecský trenážér na pár minut. 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 REŽIM NASTAVENÍ na straně 24 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 obstarujte 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

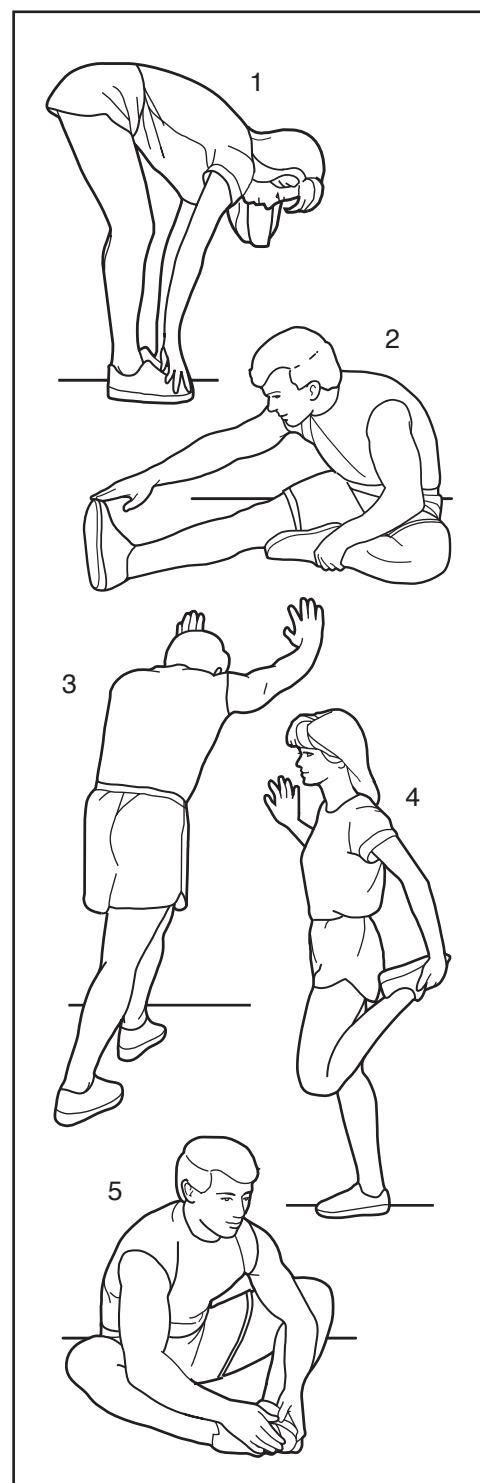
S jednou nohou před druhou se natahujte dopředu a opřete se rukama o stěnu. Mějte zadní nohu rovnou a zadní chodidlo rovně na podlaze. Pokrčte přední nohu, nakloňte se dopředu a přesuňte boky ke stěně. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Pro další protažení Achillových šlach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



---

## POZNÁMKY

---

## POZNÁMKY

# SEZNAM DÍLŮ

Model č. NETL19714.3 R1215A

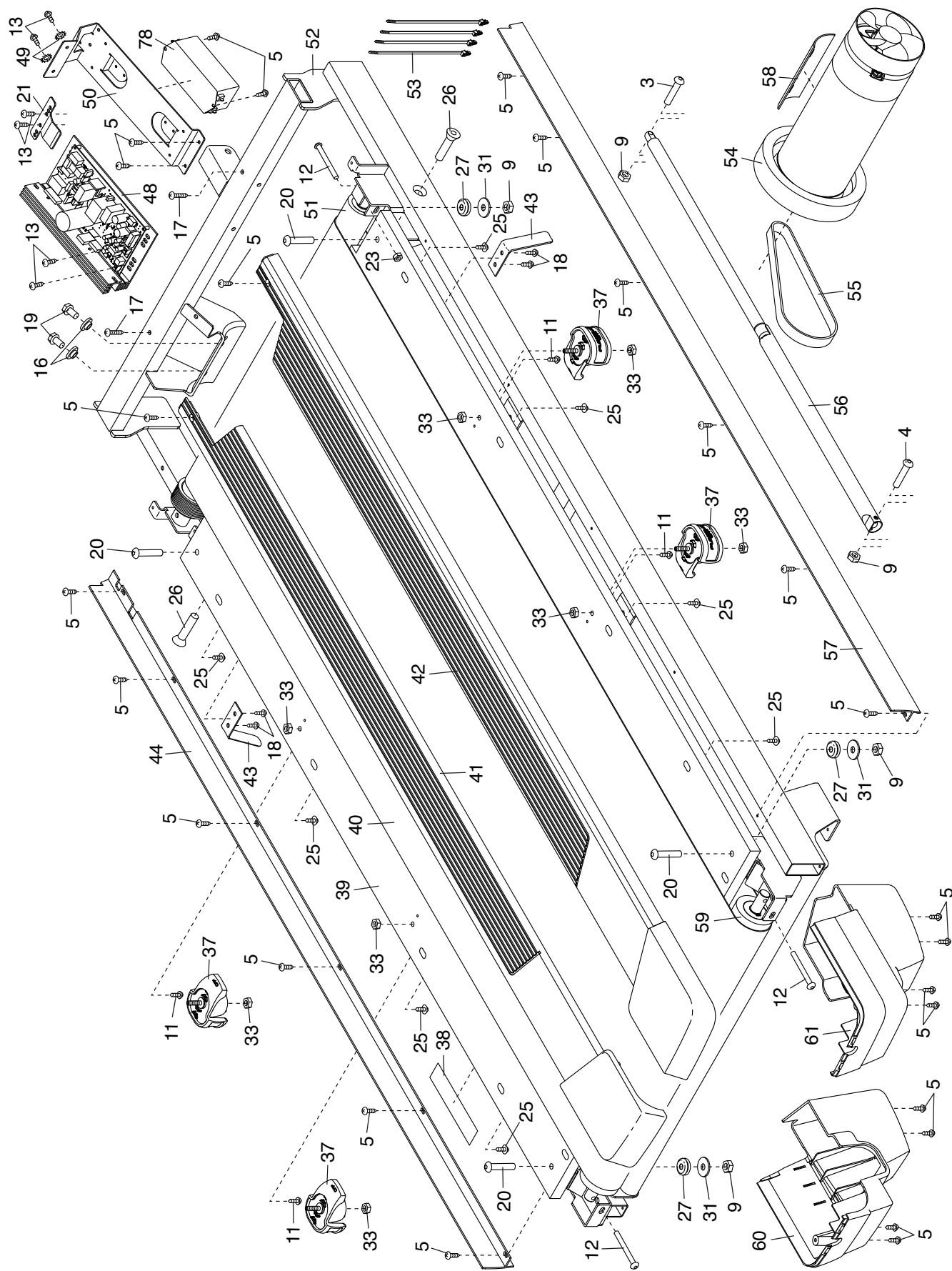
| Kód | Množství | Popis                                  | Kód | Množství | Popis                      |
|-----|----------|----------------------------------------|-----|----------|----------------------------|
| 1   | 8        | Šroub 5/16" x 3/4"                     | 46  | 2        | Opěrná podložka 3/8"       |
| 2   | 8        | Šroub 5/16" x 2"                       | 47  | 2        | Opěrná podložka 1/2"       |
| 3   | 1        | Šroub 5/16" x 1 3/4"                   | 48  | 1        | Řídicí jednotka            |
| 4   | 1        | Šroub 5/16" x 2 1/4"                   | 49  | 2        | Hvězdicová podložka #8     |
| 5   | 59       | Šroub #8 x 3/4"                        | 50  | 1        | Držák ovládací jednotky    |
| 6   | 2        | Šroub #10 x 3/4"                       | 51  | 1        | Hnací kladka/řemenice      |
| 7   | 1        | Stříbrný šroub #8 x 1/2"               | 52  | 1        | Rám                        |
| 8   | 8        | Hvězdicová podložka 5/16"              | 53  | 4        | Stahovací páska            |
| 9   | 6        | Matice 5/16"                           | 54  | 1        | Motor pohonu               |
| 10  | 8        | Samořezný šroub #8 x 3/4"              | 55  | 1        | Motorový pás               |
| 11  | 32       | Šroub #8 x 1/2"                        | 56  | 1        | Západka pro uskladnění     |
| 12  | 3        | Šroub 1/4" x 2 1/2"                    | 57  | 1        | Pravý kryt rámu            |
| 13  | 6        | Šroub se zápustnou hlavou<br>#8 x 1/2" | 58  | 1        | Izolátor pohonu            |
| 14  | 1        | Šroub 3/8" x 1 1/2"                    | 59  | 1        | Napínací kladka            |
| 15  | 1        | Šroub 3/8" x 2"                        | 60  | 1        | Levá zadní krytka          |
| 16  | 2        | Izolátor pohonu                        | 61  | 1        | Pravá zadní krytka         |
| 17  | 2        | Šroub #8 x 1 3/4"                      | 62  | 1        | Kryt motoru                |
| 18  | 4        | Vodicí šroub pásu #8                   | 63  | 2        | Mezikus šikmého rámu       |
| 19  | 2        | Šroub pohonu 5/16"                     | 64  | 2        | Mezikus rámu               |
| 20  | 4        | Šroub 5/16" x 1 3/4"                   | 65  | 1        | Šikmý rám                  |
| 21  | 1        | Svorka ovladače                        | 66  | 1        | Pohon sklonu               |
| 22  | 2        | Šroub 3/8" x 1 3/4"                    | 67  | 2        | Rozpěra pohonu reg. sklonu |
| 23  | 1        | Matice 1/4"                            | 68  | 2        | Upevnění krytu             |
| 24  | 8        | Závrtný šroub #8 x 3/4"                | 69  | 1        | Napájecí (síťový) kabel    |
| 25  | 8        | Šroub #8 x 5/8"                        | 70  | 1        | Průchodka                  |
| 26  | 2        | Šroub 1/2" x 2 1/4"                    | 71  | 1        | Vypínač                    |
| 27  | 4        | Pryžové odpružení                      | 72  | 1        | Spodní kryt                |
| 28  | 2        | Šroub 3/8" x 1 1/4"                    | 73  | 1        | Horní kryt levého madla    |
| 29  | 8        | Šroub #6 x 1/2"                        | 74  | 2        | Madlo                      |
| 30  | 1        | Pulzní snímač                          | 75  | 1        | Spodní kryt levého madla   |
| 31  | 4        | Plochá podložka 5/16"                  | 76  | 1        | Příčka sloupku             |
| 32  | 2        | Pouzdro 1/2"                           | 77  | 2        | Kryt rámu konzoly          |
| 33  | 8        | Matice 1/4"                            | 78  | 1        | Filtr                      |
| 34  | 2        | Matice 1/2"                            | 79  | 1        | Odkládací schránka         |
| 35  | 6        | Matice 3/8"                            | 80  | 1        | Pulzní příčka              |
| 36  | 5        | Spona krytu                            | 81  | 1        | Horní kryt pravého madla   |
| 37  | 4        | Nastavitelné odpružení                 | 82  | 1        | Spodní kryt pravého madla  |
| 38  | 1        | Výstražný štítek                       | 83  | 1        | Kabel sloupku              |
| 39  | 1        | Běžecská plošina                       | 84  | 1        | Sloupek                    |
| 40  | 1        | Běžecský pás                           | 85  | 3        | Výstražný štítek           |
| 41  | 1        | Levá kolejnice pro chodidlo            | 86  | 1        | Průchodka sloupku          |
| 42  | 1        | Pravá kolejnice pro chodidlo           | 87  | 1        | Zásuvka                    |
| 43  | 2        | Vedení pásu                            | 88  | 4        | Podložka základny          |
| 44  | 1        | Levý kryt rámu                         | 89  | 1        | Kryt levého sloupku        |
| 45  | 4        | Pouzdro 3/8"                           | 90  | 1        | Kryt pravého sloupku       |

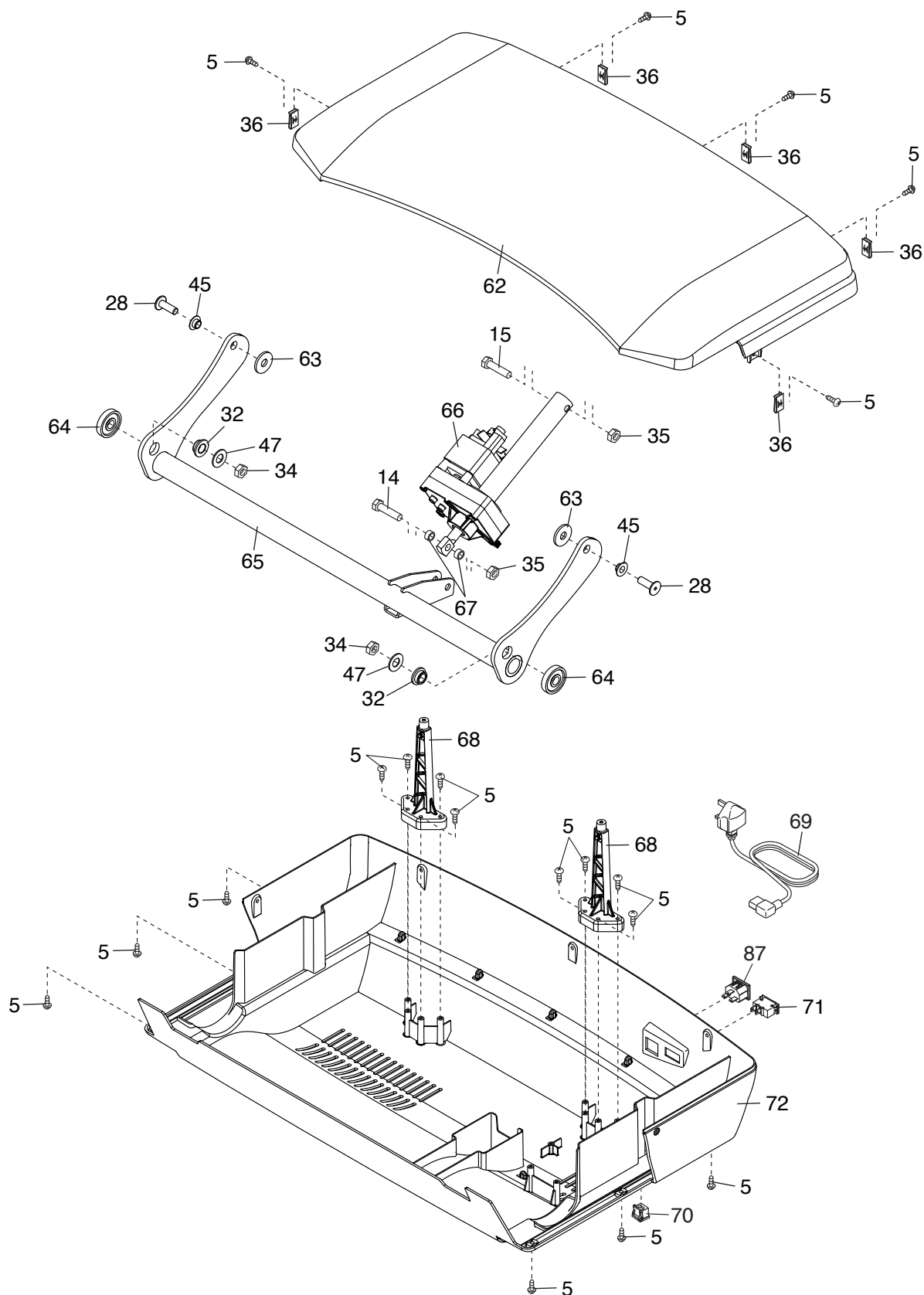
| Kód | Množství | Popis                       | Kód | Množství | Popis                     |
|-----|----------|-----------------------------|-----|----------|---------------------------|
| 91  | 1        | Pravý prodlužovací nástavec | 100 | 1        | Základna konzoly          |
| 92  | 2        | Zadní kolečko               | 101 | 1        | Pravá odkládací schránka  |
| 93  | 1        | Levý prodlužovací nástavec  | 102 | 1        | Pravá mřížka reproduktoru |
| 94  | 1        | Levá odkládací schránka     | 103 | 1        | Pravý kryt reproduktoru   |
| 95  | 2        | Ventilátor                  | 104 | 1        | Klíč/spona                |
| 96  | 1        | Konzola                     | 105 | 2        | Kryt rámu konzoly         |
| 97  | 1        | Levý kryt reproduktoru      | 106 | 1        | Rám konzoly               |
| 98  | 1        | Levá mřížka reproduktoru    | 107 | 4        | Lanko                     |
| 99  | 2        | Reproduktor                 | *   | —        | Návod k obsluze           |

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 A

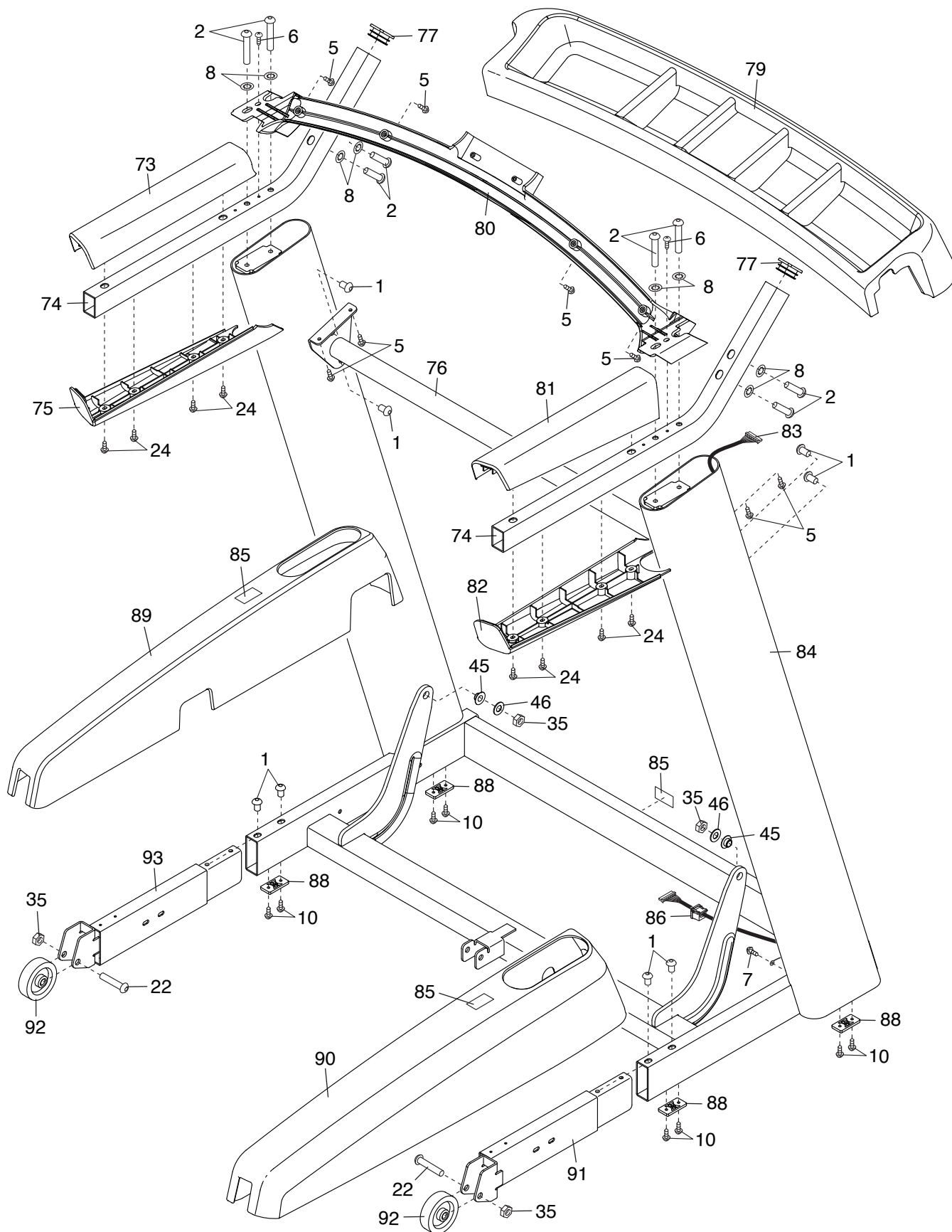
Model č. NETL19714.3 R1215A





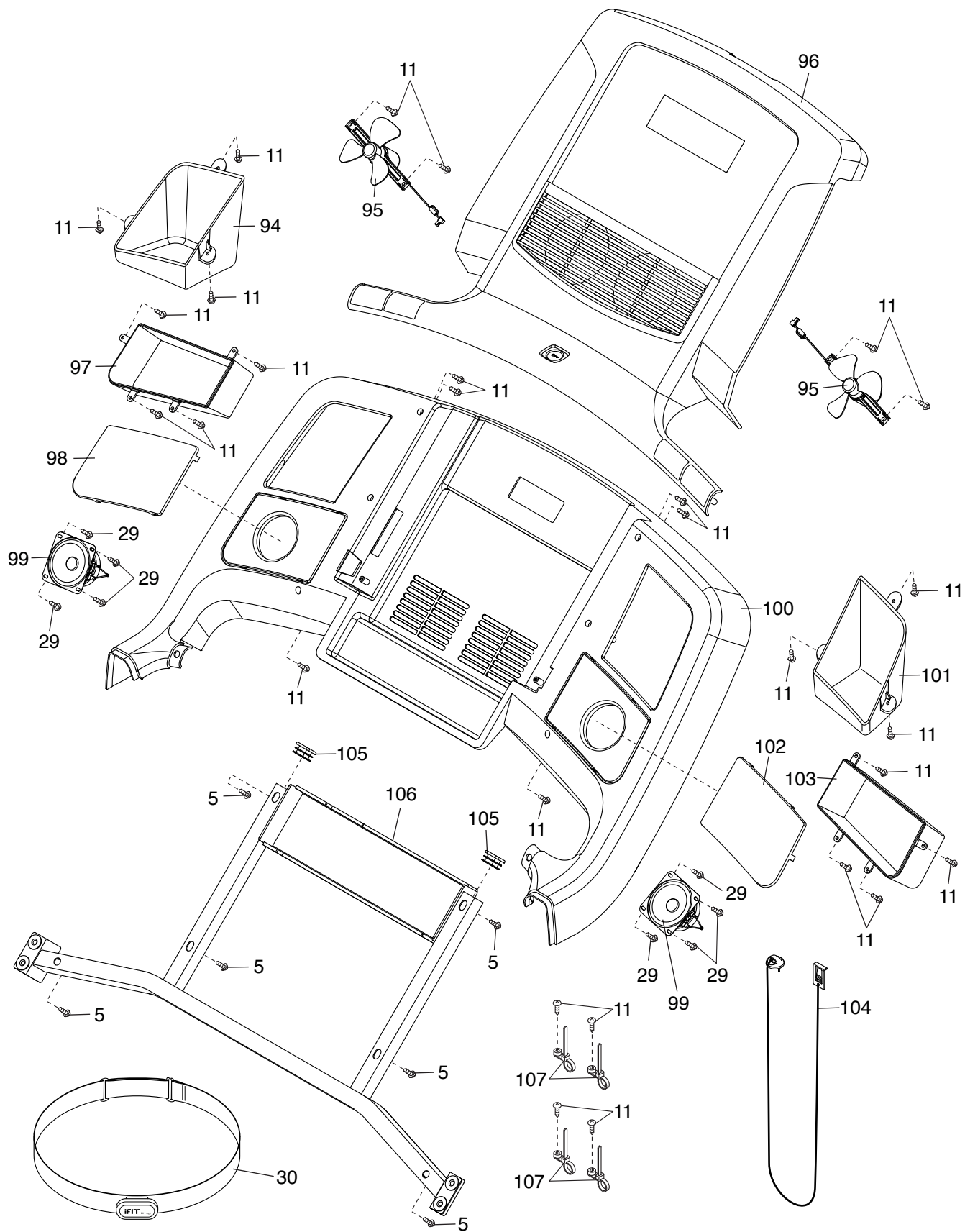
# ROZLOŽENÝ VÝKRES C

Model č. NETL19714.3 R1215A



## ROZLOŽENÝ VÝKRES D

Model č. NETL19714.3 R1215A



---

# 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.

