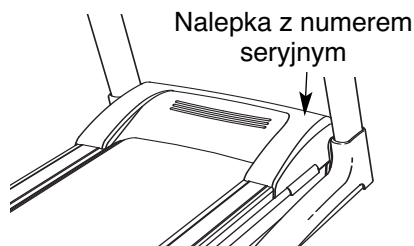


NordicTrack® **C 4000**

Nr Modelu NETL19807.0

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce powyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



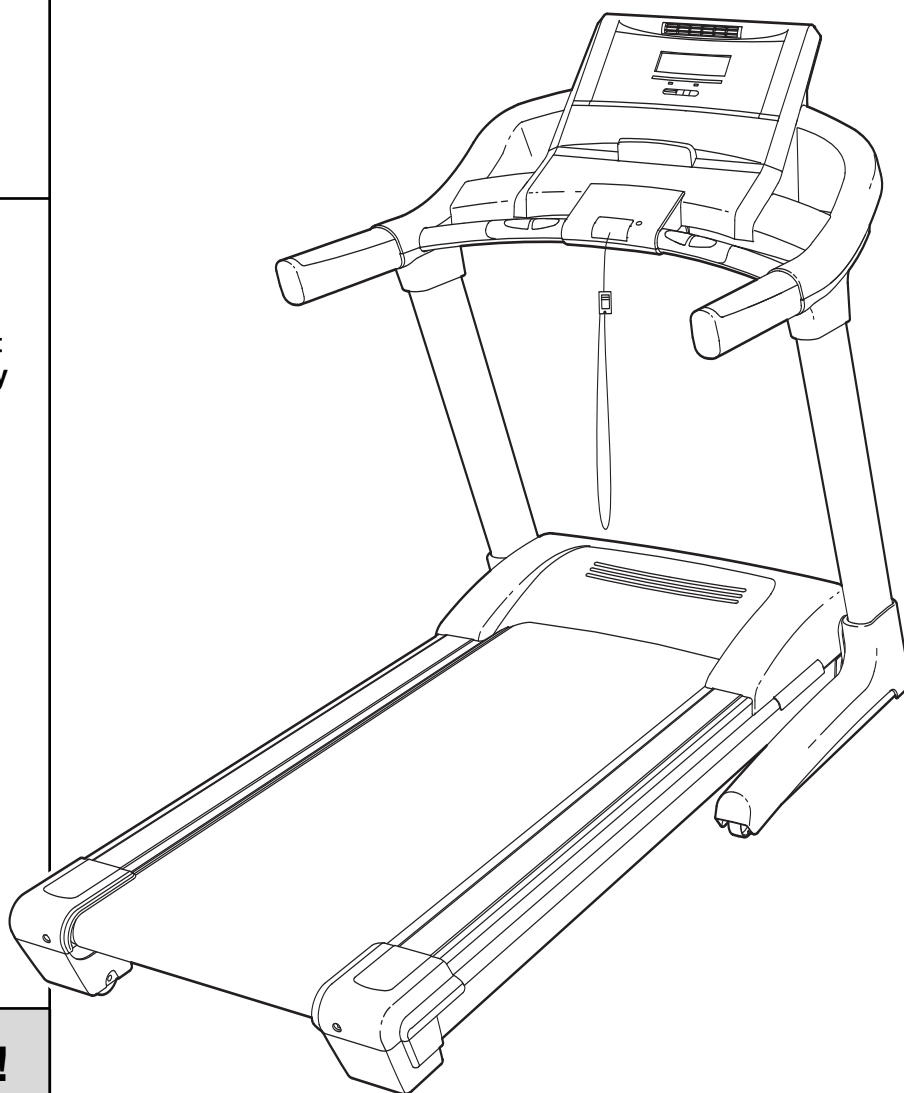
KÉRDÉSEK?

Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Havan kérdése, vagy ha vannak hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

⚠ ÓVINTÉZKEDÉS!

Olvassa el a használati utasítás minden óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját mielőtt használatba veszi a gépet. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Посетите наш вебсайт

www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZANIE NAKLEJEK OSTRZEGAWCZYCH	2
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
PRZED UŻYCIEM	5
MONTAŻ	6
JAK KORZYSTAĆ Z CZUJNIKA TĘTNA NA KLATCE PIERSIOWEJ	10
OBSŁUGA I REGULACJA	11
JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ	24
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	26
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE POPRAWY KONDYCJI	29
LISTA CZĘŚCI	30
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE NA TEMAT RECYKLINGU	Tylna okładka

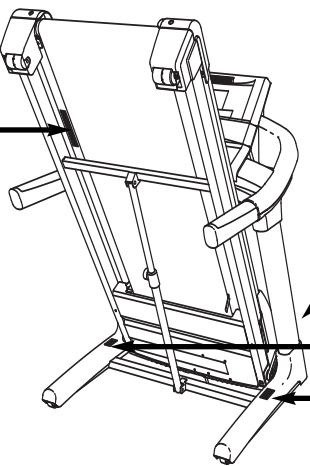
Uwaga: ROZSTRZELONY WIDOK bieżni znajduje się na środkowych stronach niniejszej instrukcji obsługi).

UMIESZCZANIE NAKLEJEK OSTRZEGAWCZYCH

⚠ 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 słać tylko na bocznych szynach.
- Zmieniać prędkość w małych przrostach.
- Trzymać się uchwytów, aby zabezpieczyć się przed upadkiem, i podczas działania bieżni zawsze mieć założony zaciąg zabezpieczający.
- Zatrzymać się w razie odczucia osłabienia, zawrotów głowy lub braku oddechu.
- Dokładnie zamknąć zatrask 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 szwelać dzieciom na przebywanie na lub w pobliżu bieżni.
- Wyjąć kluczyk, gdy bieżnia nie jest używana.
- Nie zbliżać ubrań, pałków 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.



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

⚠ PRZESTROGA

PODCZAS DZIAŁANIA BIEŻNI NIE ZBLIŻAĆ RĄK I STÓP DO TEGO MIEJSCA.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

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

1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
2. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
3. Używaj bieżni wyłącznie w sposób opisany poniżej.
4. Umieść bieżnię na równej powierzchni zachowując przynajmniej 2,4 m wolnego miejsca za nią i 0,6 m po bokach. Nie umieszczaj bieżni w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę.
5. Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, zadaszonym patio czy w pobliżu wody.
6. Nie używaj bieżni w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
7. Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
8. Z bieżni mogą korzystać osoby o masie do 159 kg.
9. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
10. W czasie korzystania z bieżni, należy mieć na sobie odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni na bosą, w skarpetkach czy w sandałach.*
11. Kabel zasilający (patrz strona 11) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
12. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, 1mm² (średnica 14) nie dłuższy niż 1,5 metra (5 stóp).
13. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagrzanych powierzchni.
14. Nigdy nie poruszaj pasem, kiedy zasilanie bieżni jest odłączone. Nie używaj bieżni, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo patrz: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na stronie 26).
15. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego (zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 13).
16. Nigdy nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie. W czasie korzystania z bieżni zawsze trzymaj się poręczy.
17. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć szarpnięć.
18. Nigdy nie zostawiaj pracującej bieżni bez nadzoru. Zawsze wyjmuj kluczyk i przewód zasilania z gniazdka, kiedy bieżnia nie jest używana.
19. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Kiedy z niej nie korzystamy, pamiętajmy zawsze o wyjęciu klucza, wyciągnięciu kabla zasilającego z gniazdka i ustawieniu wyłącznika automatycznego reset/off w pozycji "off" (aby sprawdzić usytuowanie wyłącznika automatycznego on/off, patrz rysunek na stronie 5).

20. Nie należy usiłować podnosić, opuszczać ani przenosić bieżni, dopóki nie zostanie odpowiednio zmontowana. (Patrz: MONTAŻ na stronie 6 i JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ na stronie 24.) Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg, żeby podnosić, opuszczać i przenosić bieżnię.

21. Nie należy zmieniać pochylenia bieżni poprzez podkładanie pod nią jakichkolwiek przedmiotów.

22. W czasie składania lub przenoszenia bieżni upewnij się, że zapadka jest dobrze zabezpieczona bolcem zatrzasku.

23. Regularnie sprawdzaj i odpowiednio dokręcaj wszystkie części bieżni.

24. Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory.

25. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:**

Zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i opisanymi w instrukcji procedurami regulacji zawsze wyjmuj z gniazdka kabel zasilania. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Inne czynności obsługowe 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.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

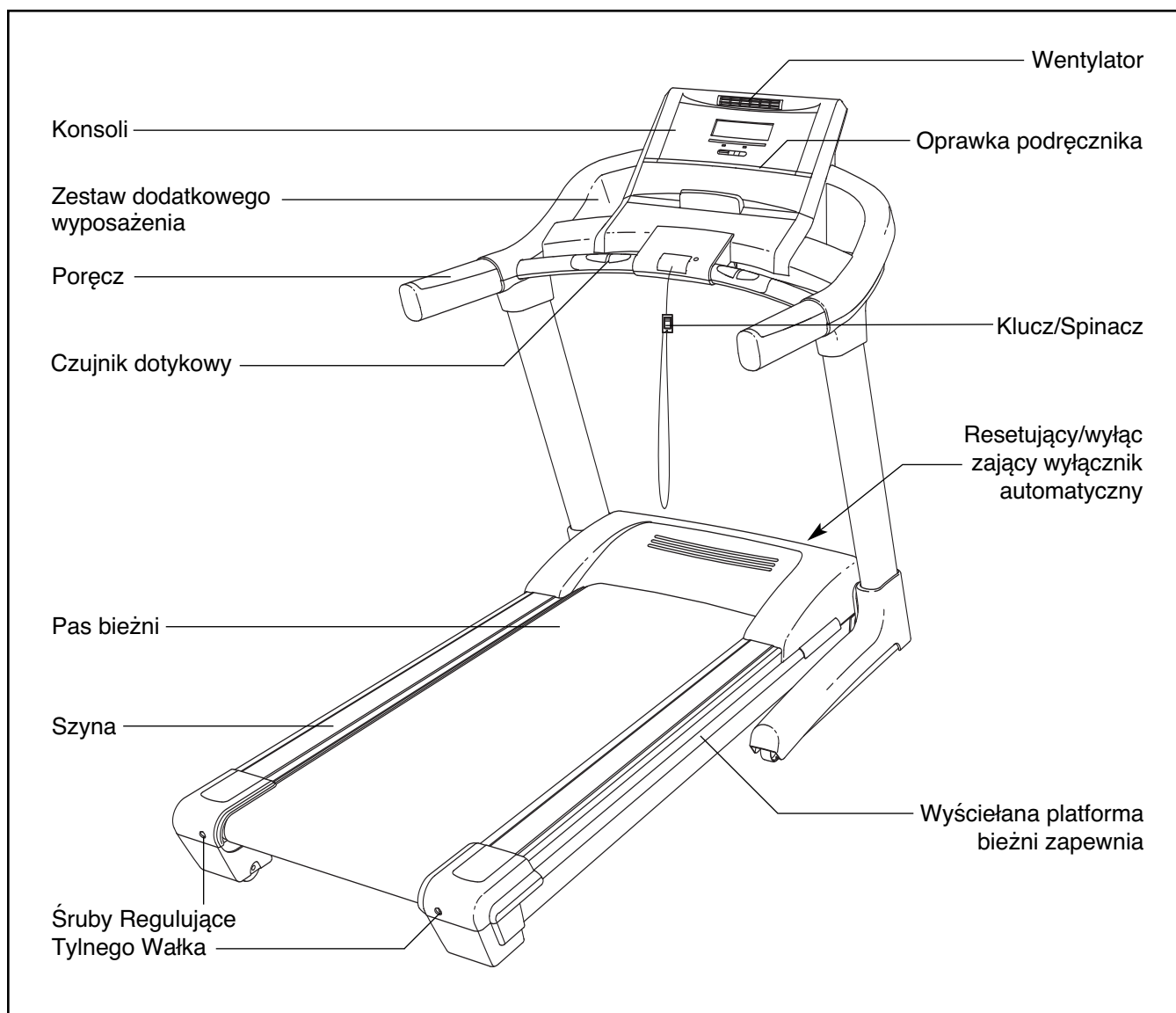
PRZED ROZPOCZĘCIEM

Dziękujemy za wybór nowej bieżni NORDICTRACK® C4000. Bieżnia C4000 łączy w sobie zaawansowaną technologię z innowacyjnym wzornictwem, umożliwiając efektywne i przyjemne ćwiczenia w domowym zaciszu. W czasie gdy nie ćwiczyacie wyjątkowa bieżnia C4000 może być złożona i zajmować dużo mniej miejsca niż inne bieżnie.

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

niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twojego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

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

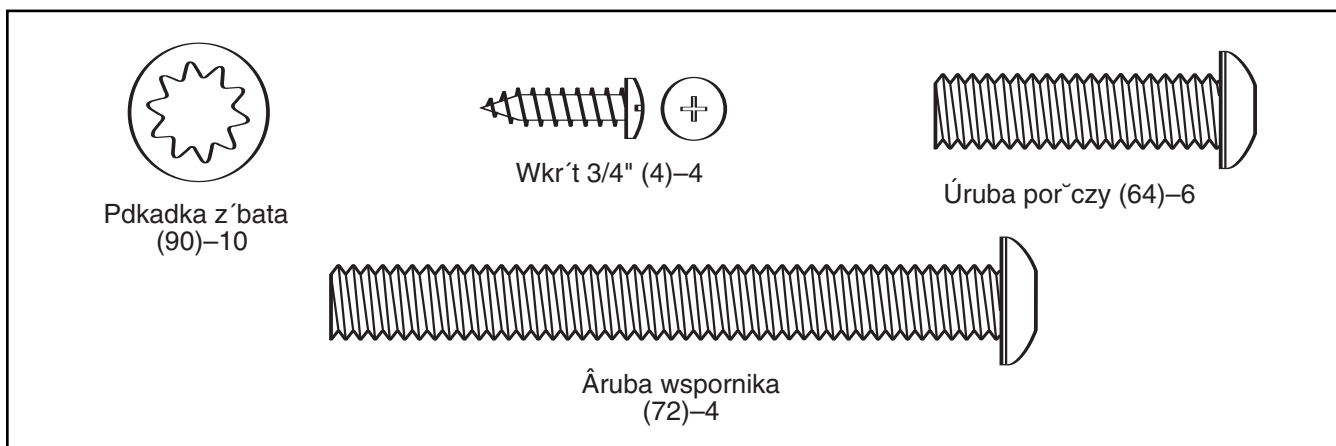


MONTAŻ

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

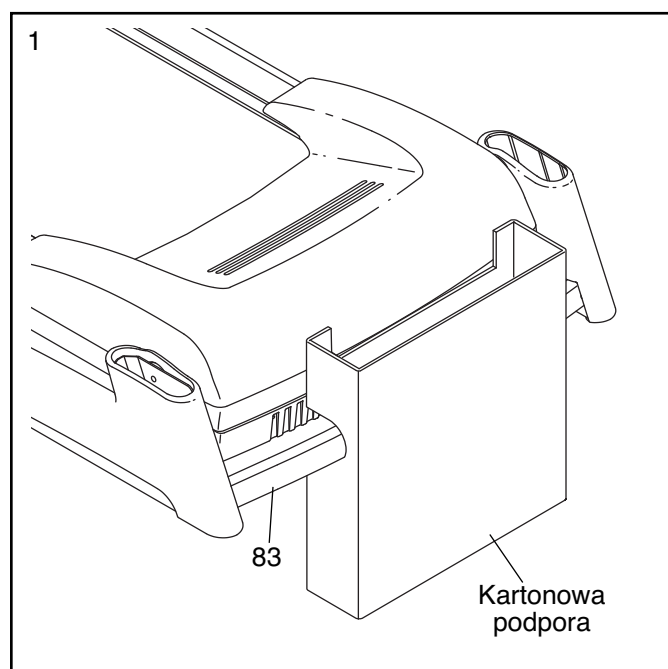
Do montażu będą potrzebne załączone klucze imbusowe  , własny śrubokręt krzyżakowy  .

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



1. Upewnij się, czy kabel zasilający jest odłączony od gniazdka.

Korzystając z pomocy drugiej osoby unosimy do góry przednią część bieżni i umieszczamy poprzeczkę podstawy (83) w wycięciu kartonowej podpory, tak jak to zostało ukazane na rysunku. **Druga osoba powinna mocno trzymać stojak kartonowy i bieżnię, aż 2 etap montażu zostanie zakończony, w celu zapobieżenia upadkowi albo przesunięciu się bieżni w przód lub w tył.**



2. Przygotować Wspornik Lewy (73) i Prawy (74). Zbliżyć do Otworu Prawej Podpory (77) Prawy Wspornik, tak jak to zostało ukazane na rysunku. Wsunąć Kabel (75) w prostokątny otwór znajdujący się w dolnej części Prawego Wspornika, a następnie wyciągnąć go z drugiej strony.

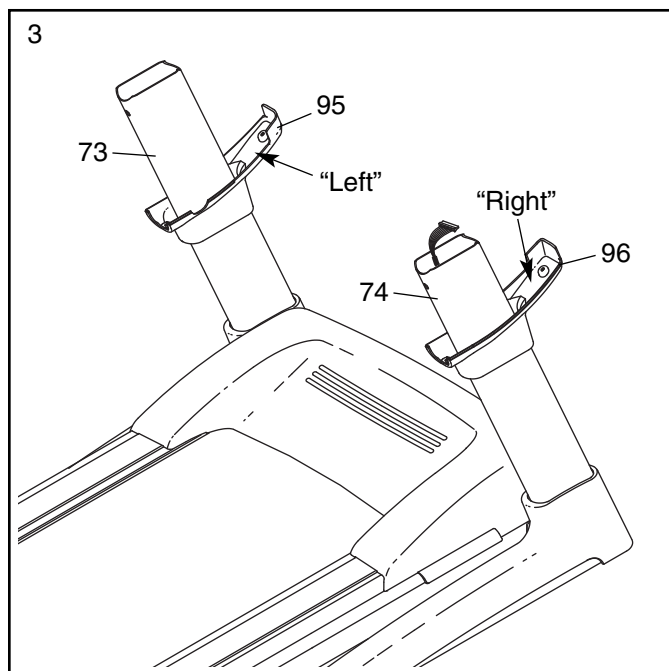
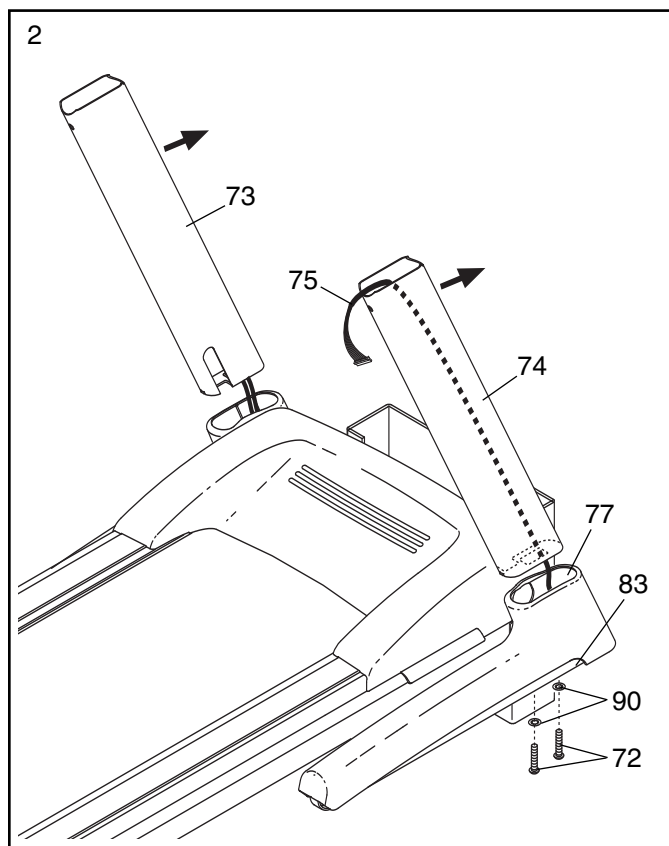
Montując Prawy Wspornik (74) w Prawym Otworze (77) Podpory (83), delikatnie pociągnąć do siebie Kabel (75). **Należy uważać, aby nie doszło przy tym do uszkodzenia kabla.**

Przymocować Prawy Wspornik (74) do Podstawy (83), używając do tego celu Śrub (72) i dwóch Podkładek Zębatych (90). Wskazówka: w czasie wkręcania Śrub (72) do Wspornika może okazać się koniecznym lekko dociśnięcie go w dół. **Nie dokręcaj jeszcze śrub.**

Na takiej samej zasadzie przymocować Lewy Wspornik (73) do Podstawy (83). Wskazówka: po tej stronie nie montujemy żadnego kabla. **Nie dokręcaj jeszcze śrub.**

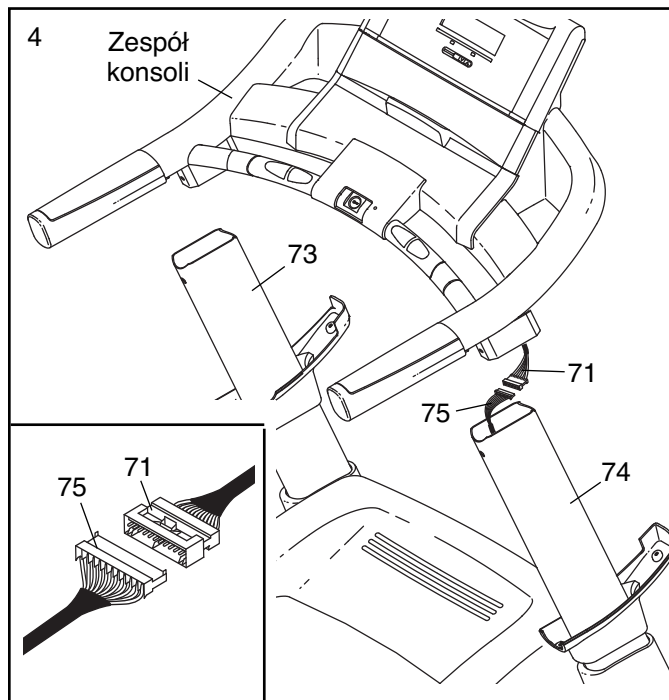
Z pomocą drugiej osoby opuszczamy bieżnię i usuwamy kartonową podporę.

3. Przygotować Osłonę Wspornika Prawego (96) i Lewego (95). Nałożyć obie Osłony odpowiednio na Prawy (74) i Lewy Wspornik (73).

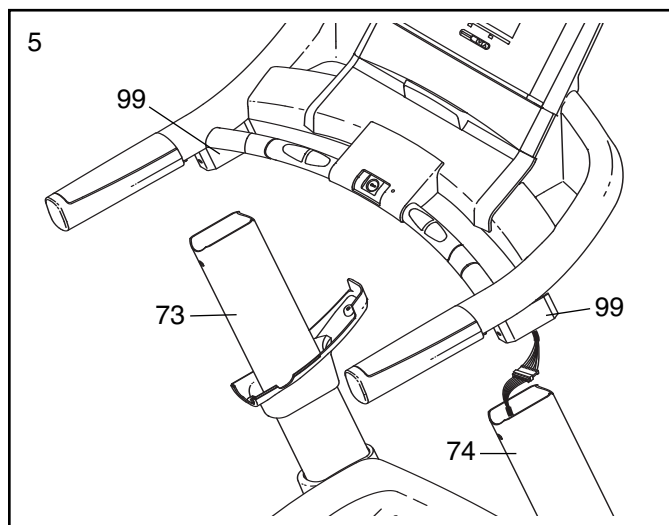


4. Jedna osoba przytrzymuje Konsolę umieszczoną w pobliżu Wsporników (73 i 74).

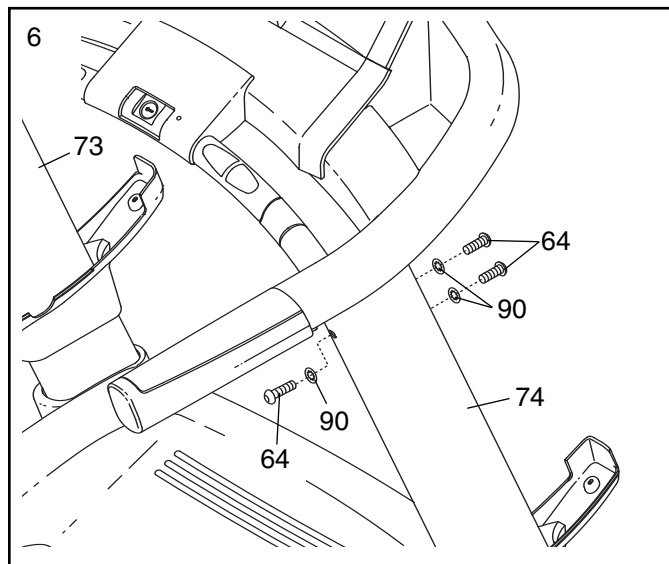
Doprowadź do połączenia złączy przewodów Wspornika (75) i Konsoli (71). **Upewnij się, że zostały one połączone prawidłowo (zob. rysunek na wkładce). Powinny łatwo wchodzić jedna w drugą. W momencie ich połączenia słyszeć dźwięk zatrzaśnięcia. W razie potrzeby, zmień pozycję złączy i spróbuj jeszcze raz. NIEPRAWIDŁOWE POŁĄCZENIE ZŁĄCZEK MOŻE PROWADZIĆ DO USZKODZENIA KONSOLI W MOMENCIE WŁĄCZENIA ZASILANIA.**



5. Wsunąć w otwory na Rączkach (99) Wspornik Prawy (74) Lewy (73). **Uważać przy tym, aby nie doszło do uszkodzenia kabla.**

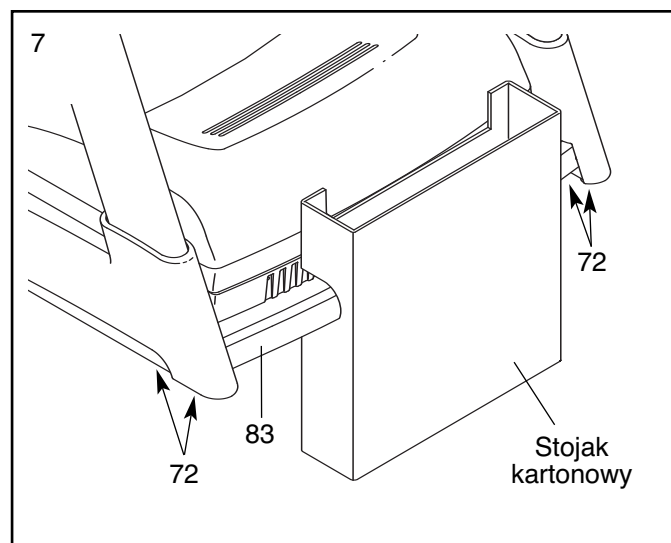


6. Przymocować najpierw Wspornik Prawy (74), wkręcając ręcznie trzy Śruby (64) z trzema Podkładkami Zębatymi (90), a następnie Wspornik Lewy (73), wkręcając także trzy Śruby z trzema Podkładkami Zębatymi (elementy te nie zostały ukazane na rysunku). Montaż konsoli kończymy dokręcając mocno wszystkich sześć śrub.



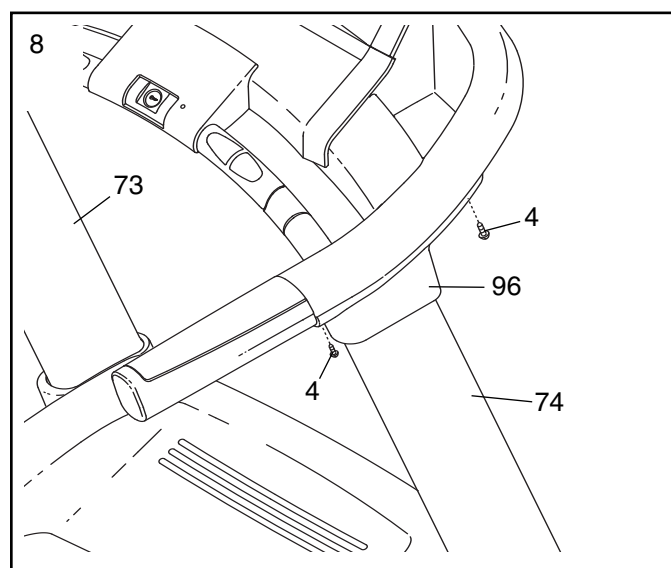
7. Z pomocą drugiej osoby, podnieś przód bieżni i umieść poprzeczkę (83) w otworze kartonowego stojaka, jak przedstawiono na rysunku. **Druga osoba powinna trzymać bieżnię, w celu zapobieżenia przesunięciu się bieżni w przód lub w tył.**

Mocno dokręć cztery śruby wspornika (72). Z pomocą drugiej osoby opuść bieżnię ze stojaka kartonowego.



8. Dosunąć Oslonę Prawego Wspornika (96) do zespołu konsoli, a następnie zamocować ją za pomocą dwóch Śrub 3/4" (4).

W analogiczny sposób zamontować Oslonę Prawego Wspornika (nie ukazaną na rysunku) w górnej części Lewego Wspornika (73).

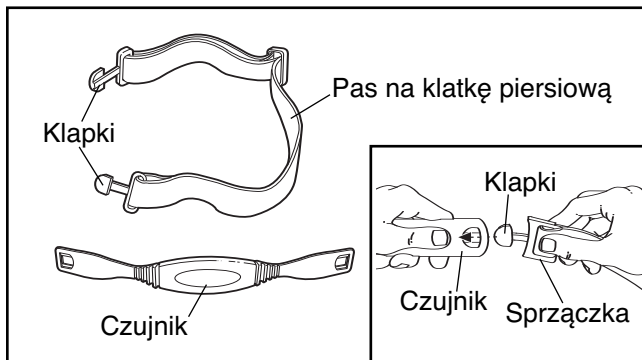


9. **Upewnij się przed użyciem bieżni, że wszystkie części są dobrze przykręcone. W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, umieść pod bieżnią matę.** Uwaga: Może być dołączone dodatkowe oprzyrządowanie. Dołączony klucz Allena odłóż w bezpieczne miejsce, by zachować go na przyszłość – jest on potrzebny do regulacji pasa bieżni (patrz str. 27).

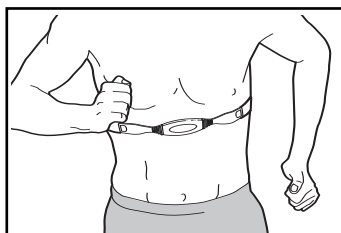
JAK KORZYSTAĆ Z CZUJNIKA TĘTNA NA KLATCE PIERSIOWEJ

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

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



Następnie owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej, a drugi koniec pasa przymocuj do zespołu czujnika. Wyreguluj długość pasa piersiowego jeśli to konieczne. Czujnik



tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze, tuż pod piersiami lub mięśniami piersiowymi, tak, aby nie krępował ruchu. Upewnij się, że logo zespołu czujnika znajduje się z przodu, prawą stroną do góry.

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

KONSERWACJA CZUJNIKA TĘTNA MOCOWANEGO NA KLATCE PIERSIOWEJ

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

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

INSTRUKCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW Z PIERSIOWYM CZUJNIKIEM TĘTNA

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

- Upewnij się, że nosisz czujnik tak, jak opisano po lewej. Uwaga: Jeśli czujnik nie działa prawidłowo, choć zgodnie z opisem jest założony poprawnie, przesun go trochę w dół lub w górę.
- Korzystając z roztworu fizjologicznego, którym może być ślina lub roztwór do szkieł kontaktowych, zwilż dwa miejsca położenia elektrod na zespole czujnika. Jeśli odczyt tętna się nie pojawia do momentu kiedy zaczniesz się pocić, ponownie nawilż miejsca położenia elektrod.
- Podczas chodu lub biegu po bieżni trzymaj się środka pasa. **Aby konsola zaczęła wyświetlać wskazania tętna, użytkownik musi być w odległości wyciągniętej ręki od konsoli.**
- Piersiowy czujnik tętna przeznaczony jest dla ludzi o typowym rytmie pracy serca. Problemy z odczytem tętna mogą być spowodowane dolegliwościami zdrowotnymi, np. przedwczesnym skurczem komorowym, częstoskurczem i arytmia.
- Na pracę czujnika piersiowego może wpływać pole magnetyczne wytwarzane przez linie wysokiego napięcia lub inne źródła. Jeśli zachodzi podejrzenie, że to jest przyczyną problemu, należy spróbować przestawić bieżnię w inne miejsce.
- Być może konieczna jest wymiana baterii CR2032 (patrz strona 28).

OBSŁUGA I REGULACJA

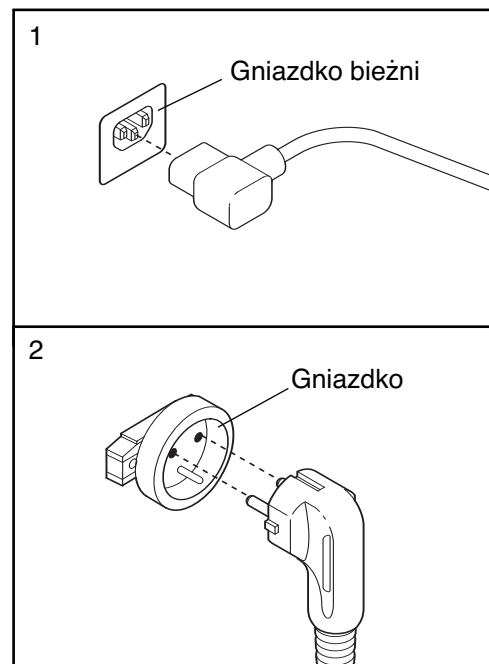
NASMAROWANY FABRYCZNIE PAS BIEŻNI

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

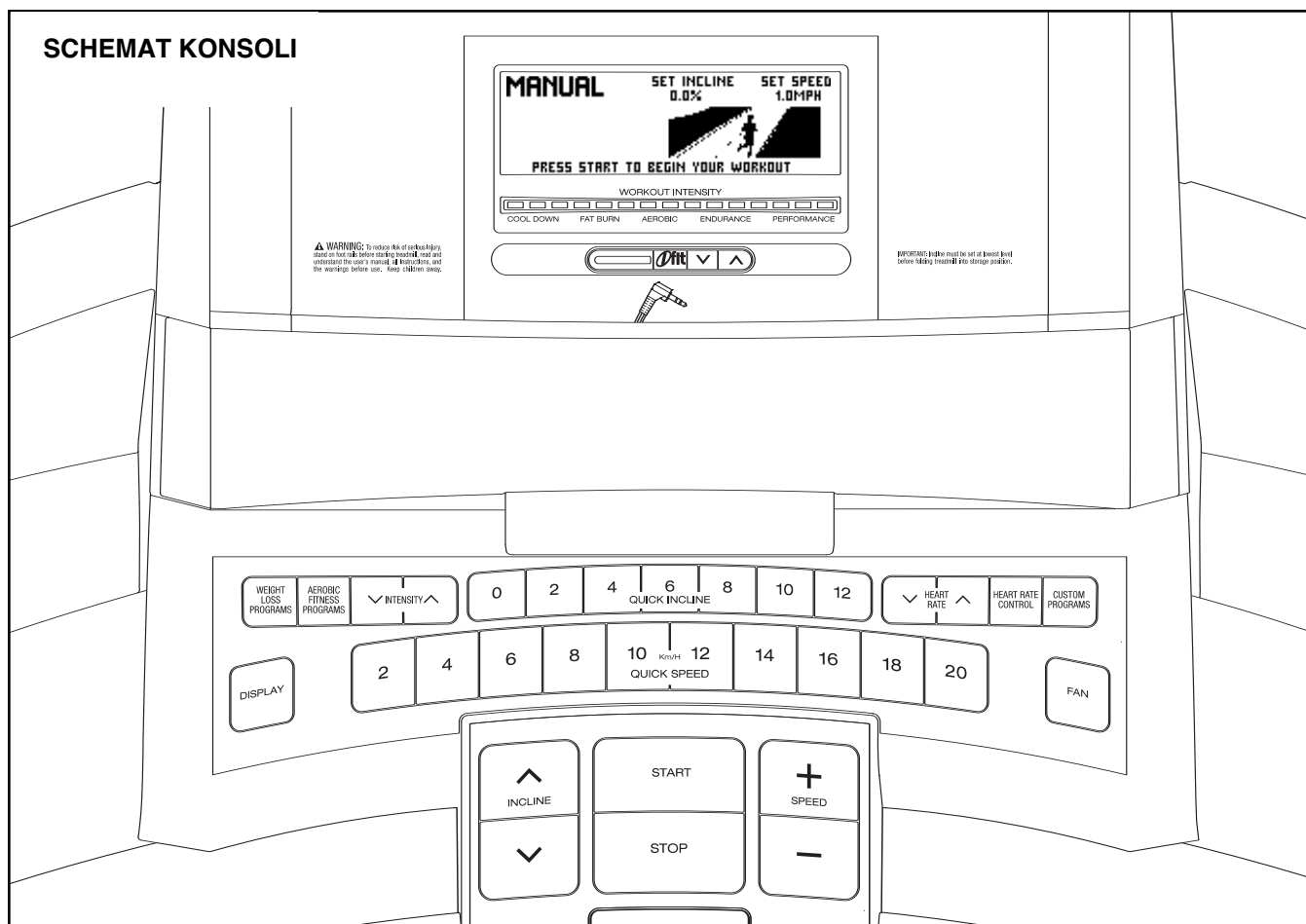
JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

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

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



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



UMIESZCZANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

Na konsoli umieszczone jest ostrzeżenie w języku angielskim. To samo ostrzeżenie w innych językach znajduje się na nalepkach na załączonym arkuszu. Naklej na konsolę nalepkę po polsku.

CHARAKTERYSTYKA KONSOLI

Konsola bieżni oferuje imponujące spektrum funkcji zaprojektowanych z myślą o zwiększeniu przyjemności i efektywności ćwiczeń. W trybie ręcznym prędkość i nachylenie bieżni można regulować poprzez jedno dotknięcie przycisku. W czasie ćwiczeń konsola będzie wyświetlać dane dotyczące wykonywanych ćwiczeń. Można nawet zmierzyć swoje tętno w czasie ćwiczeń używając czujnika tętna na rękę lub czujnika na klatce piersiowej.

Dodatkowo konsola wyposażona jest w dwanaście programów wbudowanych. Każdy program automatycznie steruje prędkością i nachyleniem bieżni, gdy prowadzi cię przez cały szereg ćwiczeń. Konsola ma także cztery programy tętna, które w czasie ćwiczeń sterują prędkością i pochyleniem bieżni tak, aby w czasie ćwiczeń utrzymywać Twoje tętno na poziomie zbliżonym do docelowego.

Konsola została także wyposażona w nowy interaktywny system treningów iFIT. Umożliwia on korzystanie z inter-

aktywnych kart treningowych iFIT zawierających programy ćwiczeń opracowane z myślą o osiągnięciu przez użytkownika określonych celów treningowych. Należą do nich, na przykład, zrzućcie zbędnych kilogramów w ramach 8-tygodniowego treningowego programu spalania tkanki tłuszczowej czy też program długodystansowy przygotowujący do uczestnictwa w biegu maratońskim. Programy iFIT automatycznie sterują pracą bieżni podczas gdy głos osobistego trenera motywuje nas do wykonywania poszczególnych ćwiczeń. **Do zestawu dołączono jedną kartę iFIT. Istnieje możliwość nabywania osobno dodatkowych kart iFIT. Aby je zakupić, wystarczy zadzwonić na numer telefonu znajdujący się na przedniej okładce.**

Konsola została wyposażona w system dźwięku stereo Premium, dzięki któremu możemy w czasie treningu, dochodząc do formy, słuchać ulubionej muzyki lub książek w wersji dźwiękowej.

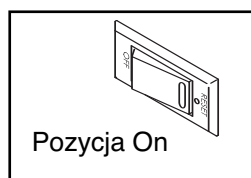
Aby włączyć konsolę, przeczytaj wskazówki na stronie 13. **Aby dostosować konsolę do indywidualnych potrzeb**, zapoznaj się ze wskazówkami na stronie 13. **Aby skorzystać z trybu ręcznego**, zastosuj się do wskazówek rozpoczynających się na stronie 15. **Aby użyć wbudowanego programu**, patrz strona 17. **Aby utworzyć i korzystać z programu użytkownika**,

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

WAŻNE: Jeśli bieżnia była narażona na niskie temperatury, pozwól jej dojść do temperatury pokojowej przed włączeniem zasilania. Jeśli tego nie dokonasz, wyświetlacze konsoli i inne elektryczne komponenty mogą zostać uszkodzone.

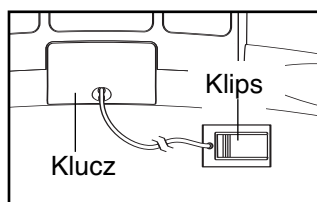
Podłącz przewód zasilający do kontaktu (p. str. 11). Następnie odnajdź resetujący/wyłączający [RESET/OFF] wyłącznik automatyczny na ramie bieżni obok przewodu zasilającego.

Przełącz wyłącznik automatyczny do pozycji resetującej.



WAŻNE: Konsola bieżni posiada tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze zaświecą się gdy tylko podłączysz przewód zasilający i przesuniesz wyłącznik automatyczny do pozycji resetującej, oznacza to, że tryb demo jest włączony. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przycisk STOP przez kilka sekund. Jeśli wyświetlacze pozostaną zaświecone, por. etap 1 po prawej stronie aby wyłączyć tryb demo.

Następnie, stań na szynach podstawy bieżni. Odnajdź zacisk zaczepiony do klucza (p. ilustracja na prawej) i wsuń zacisk za pasek ubrania. Następnie włóż klucz do konsoli. Po chwili wyświetlacze się zaświecą.



WAŻNE: W sytuacji awaryjnej, klucz można wyciągnąć z konsoli, powodując zwolnienie i zatrzymanie się pasa bieżni. Przetestuj zacisk ostrożnie wykonując kilka kroków w tył; jeśli klucz nie został wyciągnięty z konsoli, dopasuj pozycję zacisku.

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

Uwaga: Konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby dowiedzieć się, która jednostka pomiaru jest wybrana lub by zmienić jednostkę, por. etap 1 po prawej. Uwaga: Dla jasności wszystkie instrukcje w niniejszym rozdziale odnoszą się do kilometrów.

JAK DOSTOSOWAĆ KONSOLĘ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB

Konsola posiada także tryb konfiguracji umożliwiający podgląd historii treningów, wybór mierzonych parametrów, uruchomienie i wyłączenie trybu demo, wprowadzenie parametrów komentarza dźwiękowego trenera, regulację głośności i kontrastu wyświetlacza oraz włączenie i wyłączenie ekranu powitalnego.

Poniższe wskazówki pomogą Ci dostosować konsolę do własnych potrzeb.

1. Wybór trybu konfiguracji.

Przed włączeniem trybu konfiguracji należy wyjąć z konsoli klucz, a następnie wcisnąć przycisk Stop i ponownie włożyć klucz do konsoli.

W momencie włączenia trybu konfiguracji w górnej części wyświetlacza pojawia się całkowita liczba godzin użytkowania bieżni oraz wskazanie przebytych kilometrów.

Pod historią treningów, wyświetlane jest słowo *ENGLISH* (brytyjski) lub *METRIC* (metryczny) wskazujące wybrany system jednostek miar i wag. Jego zmiany dokonujemy wciskając najpierw przycisk zwiększenia/zmniejszenia rytmu pracy serca [Heart Rate], co powoduje ustawienia kursora na opcji jednostki [UNITS], a następnie przycisk sterowanie pracą serca [Heart Rate Control]. Wybór żądanego systemu jednostek miar i wag dokonujemy wciskając ponownie te same przyciski w takiej samej kolejności: najpierw zwiększenia/zmniejszenia rytmu pracy serca [Heart Rate], a następnie sterowania pracą serca.

Na wyświetlaczu pojawiają się także słowa *DEMO MODE* (tryb demonstracyjny) oraz bieżące ustawienia: (wyłączony) [OFF], [LOGO], przebyta droga [ROAD] lub programy treningowe [PROGRAMS]. Z "trybu demo" można skorzystać np. w sklepie w celu zademonstrowania możliwości bieżni. Jedną z jego zalet jest to, że przy włączonym przewodzie zasilania, nawet jeśli wyjmemy klucz z konsoli, wyświetlacz działa, a jednocześnie przyciski funkcyjne pozostają zablokowane. Aby wybrać tryb demo ustawiamy kursor na opcji [DEMO MODE] i wciskamy przycisk sterowanie pracą serca. Pozostałe funkcje uruchamiamy za pomocą przycisku zwiększenia/zmniejszenia rytmu pracy serca. Jego wciśnięcie umożliwia nam ustawienie kursora na opcji [OFF] (służącej do wyłączenia trybu demo), (korektor graficzny) [VISUAL EQ], (animacji biegacza) [ROAD] lub [PROGRAMS] (podgląd różnych programów treningowych). Akceptujemy wybór wciskając przycisk Sterowania Pracą Serca."

Istnieje możliwość wyświetlenia parametrów konfiguracyjnych dźwięku. Jeżeli korzystamy z karty iFIT, towarzyszyć nam będzie głos osobistego trenera, który poprowadzi nasze ćwiczenia. Przy włączonej opcji nastawy dźwięku dowiemy się także jak możemy nabyć dodatkowe karty iFIT. Opcja [On] powoduje uruchomienie głosu trenera prowadzącego ćwiczenia iFIT. Wybierając [Off] wyłączamy nagranie dźwiękowe w czasie treningu. Aby zmienić konfigurację parametrów dźwięku, ustawiamy kursor na opcji trener dźwiękowy [AUDIO TRAINER] i wciskamy przycisk sterowanie pracą serca. Następnie za pomocą przycisku zwiększenia/zmniejszenia Pracy Serca wybieramy żadaną opcję. Jej wybór potwierdzamy wciskając przycisksterowanie pracą serca.

Możemy także wyregulować głośność nagrania. W tym celu ustawiamy kursor na opcji głośność [VOLUME] i wciskamy przycisk sterowanie pracą serca. Następnie za pomocą przycisku zwiększenia/zmniejszenia Pracy Serca wybieramy żadaną opcję. Potwierdzamy wciskając przycisk sterowanie pracą serca.

Istnieje także możliwość regulacji kontrastu wyświetlacza. W tym celu ustawiamy kursor na opcji [CONTRAST] i wciskamy przycisksterowanie pracą serca. Następnie za pomocą przycisku zwiększenia/zmniejszenia Pracy Serca wybieramy żadaną opcję. Jej wybór potwierdzamy wciskając przycisk sterowanie pracą serca.

Aby dostosować parametry odtwarzanej muzyki do potrzeb użytkownika można skorzystać z opcji korektora dźwięku. Dostępne funkcje to: domyślne ustawienie [DEFAULT], muzyka klasyczna [CLASSIC], [COUNTRY], [TECHNO] i [ROCK]. Ustawiamy kursor na opcji korektor dźwięku [EQUALIZER] i wciskamy przycisksterowanie pracą serca. Następnie za pomocą przycisku zwiększenia/zmniejszenia Pracy Serca wybieramy żadaną opcję. Jej wybór potwierdzamy wciskając przycisk sterowanie pracą serca.

2. Po zakończeniu nastawy w trybie konfiguracji, wyjmujemy klucz z konsoli.

Wyjęcie klucza z konsoli umożliwia opuszczenie trybu konfiguracji w dowolnym momencie.

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU RĘCZNEGO

1. Włóż klucz do konsoli.

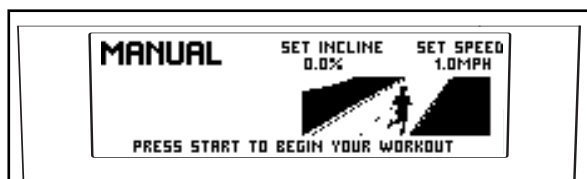
Patrz wyżej JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 13.

2. Jak dostosować konsolę do indywidualnych potrzeb.

Zob. JAK DOSTOSOWAĆ KONSOLĘ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB na stronie 13.

3. Wybierz tryb ręczny.

Po włożeniu klucza tryb ręczny zostanie uaktywniony. Każdorazowe włożenie klucza powoduje uruchomienie ręcznego trybu pracy. Jeżeli wybraliśmy program treningowy należy wcisnąć kilkakrotnie dowolny przycisk programu aż do pojawienia się na wyświetlaczu słowa *MANUAL* (tryb ręczny). Uwaga: należy upewnić się, że karta iFIT nie znajduje się w kieszeni iFIT.



4. Jak uruchomić pas bieżni i wyregulować prędkość.

Aby uruchomić pas bieżni wciskamy przycisk początek [START], znajdujący obok niego przycisk zwiększenia prędkości [SPEED] lub jeden z oznaczonych numerami przycisków szybkiego zwiększenia prędkości [QUICK SPEED].

Jeśli naciśnięto przycisk Start lub przycisk zwiększania prędkości, to pas bieżni zacznie poruszać się z prędkością 2 km/godz. W czasie wykonywania ćwiczenia można zmienić prędkość pasa bieżni, wciskając znajdujące się obok funkcji drgnąć przyciski zmniejszenia lub zwiększenia prędkości. Po każdym naciśnięciu przycisku prędkość zmieni się jednorazowo o 0,1 km/h; jeśli przycisk zostanie przytrzymany dłużej, prędkość będzie się zmieniać o 0,5 km/h. Wciśnięcie jednego z oznaczonych numerami przycisków szybkiego zwiększenia prędkości powoduje stopniowe przyspieszenie tempa treningu aż do osiągnięcia wybranej wartości.

Aby zatrzymać taśmę, wciśnij przycisk przeszkadzać [STOP]. Aby uruchomić ponownie pas bieżni naciśnij przycisk Start, przycisk zwiększania prędkości lub jeden z numerycznych przycisków prędkości.

5. Zmieniaj nachylenie bieżni według potrzeb.

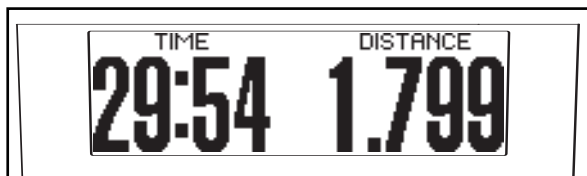
Regulacji pochylenia bieżni dokonujemy za pomocą przycisków zmniejszenia lub zwiększenia pochylenia [INCLINE] lub jednego z przycisków oznaczonych numerami przycisków szybkiego pochylenia [QUICK INCLINE]. Każdorazowe wciśnięcie przycisku powoduje stopniową zmianę pochylenia aż do osiągnięcia wybranej wartości.

6. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu treningu i poziomu intensywności.

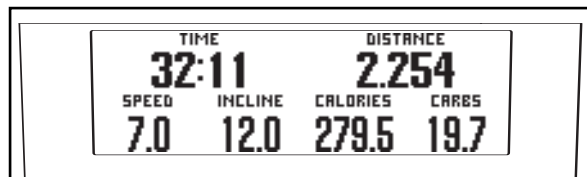
Idąc lub biegnąc po pasie bieżni możemy uzyskać podgląd następujących parametrów treningu:

- Czas treningu [TIME].
- Drogę [DISTANCE], którą przebyliśmy idąc lub biegnąc.
- Prędkość [SPEED] pasa bieżni.
- Stopień pochylenia [INCLINE] bieżni.
- Przybliżona liczba spalonych w czasie treningu kalorii [CALORIES].
- Tempo [PACE] marszu lub biegu w minutach na milę lub kilometr.
- Korektor graficzny [EQUALIZER].
- Pomiar rytmu pracy serca. Uwaga: podgląd rytmu pracy serca [HEART RATE] jest możliwy wyłącznie, jeżeli używamy czujnika dotykowego lub mamy założony pas na klatkę piersiową.
- Ponadto istnieje możliwość wyświetlenia "historii treningów", czyli zestawienia parametrów prędkości wybranych w trakcie treningów. Na początku każdej minuty ćwiczenia, do zestawienia dodana zostanie dodatkowa kolumna, której wysokość zmieniać się będzie w zależności od tego, czy wybierzemy mniejszą czy większą prędkość.
- Na wyświetlaczu możemy także zobaczyć animację biegacza. Przyspieszenie lub zwolnienie tempa treningu zostanie odpowiednio na niej odwzorowane.

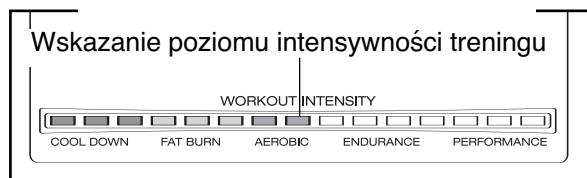
W trybie ręcznym konsola posiada osiem różnych trybów podglądu parametrów na wyświetlaczu. W zależności od wybranego przez nas trybu podglądu wyświetlone zostaną odmienne dane treningowe. Na przykład, pierwszy tryb podglądu ukazuje wyłącznie czas treningu i odległość, którą przeszliśmy lub przebiegliśmy. Żądany tryb wybieramy wciskając wielokrotnie przycisk podglądu [DISPLAY].



Niezależnie od wybranego przez nas trybu podglądu, po każdorazowej zmianie parametrów na wyświetlaczu pojawia się przez kilka sekund nastawa prędkości i pochylenia bieżni. Ponadto, korzystając z dotykowego czujnika tętna oraz po założeniu pasa na klatkę piersiową, wyświetlone zostanie przez 40 sekund wskazanie rytmu pracy serca. Uwaga: jeżeli wybierzemy tryb podglądu ukazany poniżej, pomiar pracy serca zostanie wyświetlony w miejscu wskazania przybliżonego tempa treningu.



W czasie treningu, dzięki wskaźnikom poziomu intensywności ćwiczeń, można dokonać podglądu jego przybliżonej wartości. Na przykład, osiem zapalonych wskaźników oznacza poziom intensywności wskazany dla ćwiczeń aerobowych.

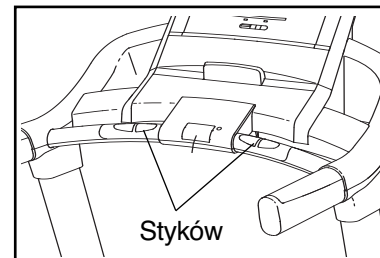


Aby zresetować konsolę należy wcisnąć przycisk Stop, a następnie wyjąć i ponownie włożyć klucz do konsoli.

7. Możesz także zmierzyć sobie tętno.

Pomiaru rytmu pracy serca można dokonać używać pasa na klatkę piersiową (zob. stronę 10) lub czujnik dotykowy. Uwaga: Jeśli używasz równocześnie czujnika piersiowego i do dłoni, wyświetlana na konsoli wartość tętna nie będzie dokładna.

Przed użyciem dotykowego czujnika tętna należy usunąć plastikową folię ochronną z metalowych płytek kontaktowych czujnika. Następnie



nie stanąć na szynach bieżni i oprzeć dłonie na płytkach czujnika. Należy przy tym unikać gwałtownego poruszania rękami. Po wykryciu pulsu, na wyświetlaczu pojawi się wskazanie rytmu pracy serca. **Przytrzymaj dłonie na stykach przez około 15 sekund w celu uzyskania jak najdokładniejszego pomiaru.**

8. W razie potrzeby włącz wentylator.

Aby włączyć wentylator, przyciśnij przycisk wentylatora [FAN]. Aby ustawić dużą prędkość wentylatora, należy przycisnąć przycisk po raz drugi. Jeśli chcesz wyłączyć wentylator, przyciśnij przycisk po raz trzeci. Uwaga: Jeśli wentylator pozostanie włączony po zatrzymaniu bieżni, po paru minutach samoczynnie się wyłączy.

9. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Stan na szynach podstawy, naciśnij przycisk Stop i **ustaw pochylnię bieżni w najniższym ustawieniu. Pochylnia musi znajdować się w najniższym ustawieniu, 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 korzystania z bieżni, przesun resztujący/wyłączający wyłącznik automatyczny do pozycji "wyłącz" i odłącz przewód zasilający.

WAŻNE: Jeśli tego nie dokonasz, elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.

JAK KORZYSTAĆ Z WBUDOWANEGO PROGRAMU

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 13.

2. Jak dostosować konsolę do indywidualnych potrzeb.

Zob. JAK DOSTOSOWAĆ KONSOLĘ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB na stronie 13.

3. Wybierz program domyślny.

Aby wybrać program domyślny wciskamy wielokrotnie przycisk programów spalania tkanki tłuszczowej [Weight Loss Programs] lub przycisk programów treningu aerobowego [Aerobic Fitness Programs].

Po wybraniu domyślnego programu treningowego na wyświetlaczu ukazuje się jego nazwa, czas, maksymalne ustawienie pochylenia i maksymalne ustawienie prędkości. Ponadto wyświetlone zostaje także zestawienie parametrów prędkości programu.

Każdy domyślny program podzielony jest na 30 jednodominutowych segmentów. Każdy segment posiada domyślne ustawienie prędkości i pochylenia bieżni. Uwaga: Identyczne ustawienie parametrów prędkości i/lub pochylenia bieżni może zostać zaprogramowane dla dwóch lub większej ilości następujących po sobie segmentów.

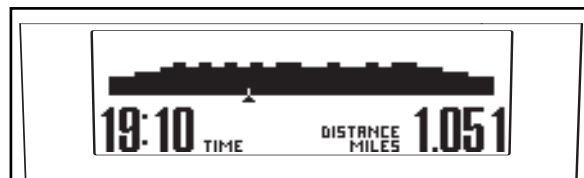
4. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć program.

Chwilę po naciśnięciu przycisku bieżnia automatycznie ustawi prędkość i nachylenie stosownie do pierwszego ustawienia. Chwyć za poręczę i zacznij iść.

5. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu poziomą intensywności treningu.

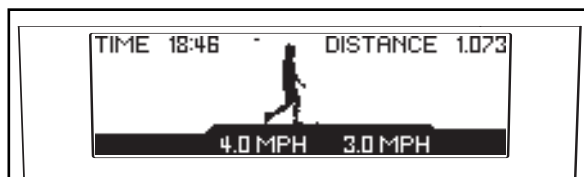
Po uruchomieniu domyślnego programu, istnieje możliwość wyboru jednego z trzech dostępnych trybów podglądu. Wciskając kilkakrotnie przycisk Display (podgląd) wybieramy żądaną opcję. **W przypadku pierwszego i drugiego trybu podglądu**, na ekranie pojawia się zestawienie ustawień prędkości danego programu treningowego. Niewielka strzałka umieszczona poniżej zestawienia umożliwia śledzenie treningu.

Zakończeniu każdego jednodominutowego segmentu programu towarzyszy seria sygnałów dźwiękowych. Jeżeli dla kolejnego segmentu przewidziano odmienne ustawienie prędkości i/lub pochylenia, odpowiednie wskazania pojawią się przez chwilę w górnej części wyświetlacza, aby poinformować użytkownika o zmianie. Jednocześnie nastąpi automatyczne dostosowanie pracy bieżni do nowych parametrów prędkości i/lub pochylenia.



Program realizowany jest w ten sposób aż strzałka dotrze do prawego końca zestawienia. Następuje stopniowe zwolnienie obrotów pasa bieżni aż do jej całkowitego zatrzymania.

Jeżeli wybraliśmy trzeci tryb podglądu, na wyświetlaczu pojawia się animacja biegacza.



Zakończeniu każdego jednogminutowego segmentu programu towarzyszy seria sygnałów dźwiękowych. Jeżeli dla kolejnego segmentu przewidziano odmienne ustawienie prędkości, odpowiednie ruchome wskazanie pojawia się w dolnej części ekranu, aby poinformować użytkownika o zmianie. W przypadku odmiennego ustawienia pochylenia bieżni, nowe wskazanie pojawi się przez chwilę w górnej części ekranu. Jednocześnie nastąpi automatyczne dostosowanie pracy bieżni do nowych parametrów prędkości i/lub pochylenia.

Program realizowany jest w ten sposób aż do zakończenia ostatniego segmentu. Następuje stopniowe zwolnienie obrotów

Jeżeli ustawienie prędkości lub pochylenia w bieżącym segmencie jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk prędkość lub pochylenie. **W momencie przejścia jednak do kolejnego segmentu, nastąpi automatyczne dostosowanie bieżni do przyjętych dla niego parametrów prędkości i pochylenia.**

Aby zmienić poziom intensywności całego programu należy wcisnąć przycisk zwiększenia i zmniejszenia poziomu intensywności [INTENSITY].

Program treningowy można wyłączyć w każdej chwili, wciskając przycisk Stop. Do ponownego uruchomienia programu używamy przycisku Start. Pas bieżni rozpoczyna pracę przy prędkości 2 km/h. Na początku kolejnego segmentu następuje automatyczne dostosowanie ustawienia prędkości i pochylenia bieżni do przewidzianych dla niego parametrów.

6. Możesz także zmierzyć sobie tętno.

Patrz etap 7 na stronie 16.

7. W razie potrzeby włącz wentylator.

Patrz etap 8 na stronie 16.

8. Po zakończeniu treningu wyjmij klucz z konsoli.

Zob. czynność 9 na stronie 16.

JAK TWORZYĆ PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

1. Włóż klucz do konsoli.

Zob. JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 13.

2. Jak dostosować konsolę do indywidualnych potrzeb.

Zob. JAK DOSTOSOWAĆ KONSOLĘ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB na stronie 13.

3. Wybierz program użytkownika.

W tym celu wciskamy jedno- lub dwukrotnie przycisk (programy użytkownika [CUSTOM PROGRAMS]).

Jeżeli program użytkownika nie został wcześniej zdefiniowany, na wyświetlaczu pojawi się domyślna wartość czasu wynosząca trzy minuty. Jeżeli wskazanie to wynosi więcej niż trzy minuty należy przeczytać punkt JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU UŻYTKOWNIKA znajdujący się na stronie 20.

Każdy program użytkownika podzielony jest na jedynominutowe segmenty. Dla każdego z nich przewidziano możliwość zaprogramowania pojedynczego ustawienia prędkości i pochylenia.

4. Aby uruchomić program wciśnij przycisk Start.

Po wciśnięciu przycisku nastąpi uruchomienie pasa bieżni. Możemy ująć poręcz i rozpocząć trening.

5. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu poziomu intensywności treningu.

Po uruchomieniu programu użytkownika, istnieje możliwość wyboru jednego z trzech dostępnych trybów podglądu. Wciskając kilkakrotnie przycisk Display (podgląd) wybieramy żądaną opcję.

Aby zaprogramować ustawienie prędkości i czasu pierwszego jedynominutowego segmentu programu wystarczy wprowadzić żądane wartości, wciskając w tym celu przyciski Speed (prędkość), Incline (pochylenie) lub Intensity (intensywność).

W momencie zakończenia pierwszego segmentu usłyszymy serię sygnałów dźwiękowych oznaczającą, że bieżące ustawienia prędkości i pochylenia zostały zapisane w pamięci.

Zaprogramuj ustawienia prędkości i pochylenia drugiego segmentu, tak jak to zostało opisane powyżej. Istnieje możliwość zaprogramowania w ten sposób maksymalnie 30 segmentów.

Po zakończeniu treningu wciśnij dwukrotnie przycisk Stop. Program użytkownika zostanie zapisany w pamięci.

6. Po zakończeniu treningu wyjmij klucz z konsoli.

Zob. czynność 9 na stronie 16.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU UŻYTKOWNIKA

1. Włóż klucz do konsoli.

Zob. JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 13.

2. Jak dostosować konsolę do indywidualnych potrzeb.

Zob. JAK DOSTOSOWAĆ KONSOLĘ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB na stronie 13.

3. Wybierz program użytkownika.

W tym celu wciskamy jedno- lub dwukrotnie przycisk Custom Programs (programy użytkownika).

Po wybraniu programu użytkownika, na wyświetlaczu ukazuje się jego nazwa, czas, maksymalne ustawienie pochylenia i maksymalne ustawienie prędkości. Ponadto wyświetlone zostaje także zestawienie parametrów prędkości programu.

Uwaga: jeśli na wyświetlaczu pojawia się wartość czasu wynosząca trzy minuty należy przeczytać punkt JAK TWORZYĆ PROGRAMY UŻYTKOWNIKAznajdujący się na stronie 19.

Każdy program użytkownika podzielony jest na jednonumitowe segmenty. Dla każdego z nich przewidziano możliwość zaprogramowania pojedynczego ustawienia prędkości i pochylenia.

4. Aby uruchomić program wciśnij przycisk Start.

Po wciśnięciu przycisku, w przeciągu krótkiego czasu, nastąpi automatyczne dostosowanie wartości prędkości i pochylenia bieżni do parametrów poprzedniego ustawienia.

5. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu treningu i poziom intensywności.

Program użytkownika działa tak samo jak program domyślny (zob. krok 5 na stronach 17 i 18).

W razie potrzeby, istnieje możliwość zmiany parametrów programu w czasie jego wykonywania. **Aby zmienić ustawienia prędkości lub pochylenia bieżącego segmentu** wystarczy wcisnąć przycisk Speed (prędkość), Incline (pochylenie) lub Intensity (intensywność). W momencie zakończenia bieżącego segmentu nastąpi zapisanie nowego ustawienia w pamięci komputera. **Aby wydłużyć program** należy poczekać na jego zakończenie. Następnie wciskamy przycisk Start i ustawiamy parametry prędkości i pochylenia w żądanej liczbie dodatkowych segmentów. Program użytkownika może posiadać maksymalnie 30 segmentów. Po daniu wybranej liczby segmentów, wciskamy dwukrotnie przycisk Stop. **Aby skrócić program** wystarczy w dowolnym momencie przed jego zakończeniem dwukrotnie wcisnąć przycisk Stop.

6. Możesz dokonać pomiaru rytmu pracy serca.

Zob. czynność 7 na stronie 16.

7. W razie potrzeby możesz włączyć wentylator.

Zob. czynność 8 na stronie 16.

8. Po zakończeniu treningu wyjmij klucz z konsoli.

Zob. czynność 9 na stronie 16.

UWAGA: Jeśli masz problemy z sercem lub masz ponad 60 lat i rzadko się ruszałeś, nie używaj programów regulacji tętna. Jeśli regularnie zażywasz leków, skonsultuj się z lekarzem, by dowiedzieć się, czy dany lek wpływa na tętno.

Postępuj według następującego opisu w czasie korzystania z programu pomiaru tętna.

1. Zamocuj czujnik na klatce piersiowej.

Patrz: JAK ZAŁOŻYĆ NAPIERSIOWY CZUJNIK TĘTNA na stronie 10.

2. Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 12.

3. Jak dostosować konsolę do indywidualnych potrzeb.

Zob. punkt JAK DOSTOSOWAĆ KONSOLĘ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB na stronie 13.

4. Wybierz program sterowany tętnem.

Aby wybrać program sterowany tętnem należy kilkakrotnie wcisnąć przycisk Heart Rate Control (sterowanie rytmem pracy serca).



Po wybraniu programu sterowanego tętnem, na wyświetlaczu ukazuje się jego nazwa, czas i maksymalny docelowy rytm pracy serca. Ponadto wyświetlone zostaje także zestawienie ustawień docelowego rytmu serca.

Każdy program sterowany tętnem podzielony jest na jednogodzinowe segmenty. W przypadku pierwszego programu sterowanego tętnem, to samo ustawienie docelowego rytmu pracy serca zaprogramowane jest dla wszystkich segmentów (z wyjątkiem dwóch pierwszych). W drugim, trzecim i czwartym programie każdy segment posiada osobne ustawienie. Uwaga: ta sama wartość docelowego rytmu pracy serca może zostać ustawiona dla dwóch lub większej ilości następujących po sobie segmentów.

5. Ustaw maksymalną żądaną wartość docelowego rytmu pracy serca.

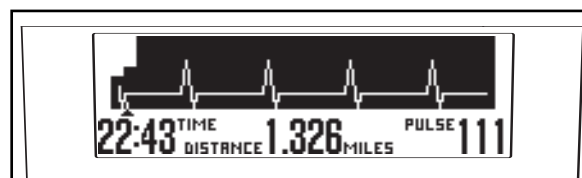
W tym celu wciskamy przyciski zwiększenia i zmniejszenia rytmu serca (Heart Rate) (zob. punkt INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ na stronie 29). Aby szybko ustawić żądaną wartość wystarczy wcisnąć i przytrzymać jeden z powyższych przycisków.

6. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć program.

Chwilę po naciśnięciu przycisku bieżnia automatycznie ustawi prędkość i nachylenie stosownie do pierwszego ustawienia. Chwyć za poręcze i zacznij iść.

7. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu poziomą intensywności treningu.

Po uruchomieniu programu sterowanego tętnem, istnieje możliwość wyboru jednego z dwóch dostępnych trybów podglądu. Wciskając kilkakrotnie przycisk Display (podgląd) wybieramy żądaną opcję.



Niezależnie od tego, który tryb podglądu wybierzemy, na wyświetlaczu pojawia się zestawienie ustawień docelowego rytmu pracy serca. Biała linia ukazuje pracę serca: każdy kolejny odczyt pojawia się na wykresie w postaci wartości szczytowej. Niewielka strzałka umieszczona poniżej umożliwia śledzenie treningu.

W obrębie każdego jednogodzinowego segmentu programu, komputer systematycznie zestawia odczyt tętna ćwiczącego z jego wartością docelową. Jeżeli bieżące wskazanie znacznie odbiega od przewidzianego, następuje automatyczna zmiana prędkości pasa bieżni lub jej pochylenia w celu dostosowania rytmu pracy serca do ustawienia docelowego. Każdorazowa modyfikacja powyższych wartości pojawia się w górnej części wyświetlacza w postaci nowego ustawienia prędkości i pochylenia, informując w ten sposób użytkownika o zaistniałej zmianie.

Zakończeniu każdego segmentu towarzyszy seria sygnałów dźwiękowych.

Jeżeli ustawienie prędkości lub pochylenia w bieżącym segmencie jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk Speed (prędkość) lub Incline (pochylenie). Należy jednak pamiętać, że w przypadku zestawienia przez komputer odczytu tętna ćwiczącego z jego wartością docelową, zmiana ustawienia prędkości lub pochylenia dokonuje się automatycznie.

W każdej chwili możemy zatrzymać program wciskając przycisk Stop. Uruchamiamy go ponownie za pomocą przycisku Start. Pas bieżni rozpoczyna pracę przy prędkości 2 km/h. Gdy komputer zestawia odczyt tętna ćwiczącego z jego wartością docelową, może nastąpić automatyczna zmiana ustawienia prędkości lub pochylenia bieżni.

Pierwszy program sterowany tętnem działa w sposób ciągły aż do wciśnięcia przycisku Stop. Drugi, trzeci i czwarty program kończą swoje działanie w chwili kiedy strzałka dotrze do prawego końca zestawienia. Pas bieżni stopniowo zwalnia obroty aż do całkowitego zatrzymania.

8. W razie potrzeby włóż wentylator.

Patrz etap 8 na stronie 16.

9. Po skończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Patrz etap 9 na stronie 16.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU STEREO

Aby odtwarzać muzykę lub książki w wersji dźwiękowej musimy podłączyć do komputera MP3, odtwarzacz płyt CD lub inne urządzenie tego rodzaju. W tym celu podłączamy do jednego z powyższych odtwarzaczy wtyczkę „jack” znajdującą się poniżej wyświetlacza komputera. **Należy upewnić się przy tym, że przewód audio/video pozostaje prawidłowo podłączony.**

Następnie wciskamy przycisk Play wybranego odtwarzacza i regulujemy głośność odtwarzania.

Jeżeli w czasie używania odtwarzacza płyt CD dochodzi do zakłóceń, zaleca się umieszczenie go zamiast na komputerze, na podłodze lub innej płaskiej powierzchni.

JAK KORZYSTAĆ Z KARTY iFIT

1. Włóż klucz do konsoli.

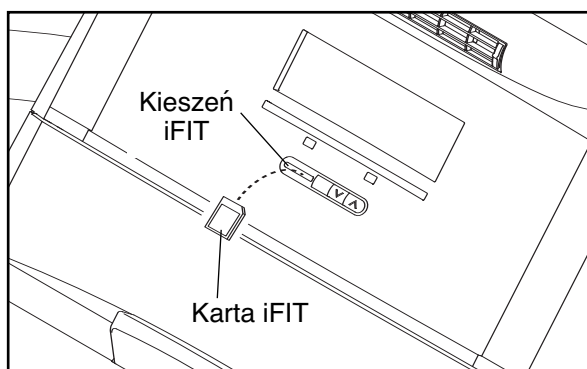
Zob. JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 13.

2. Jak dostosować konsolę do indywidualnych potrzeb.

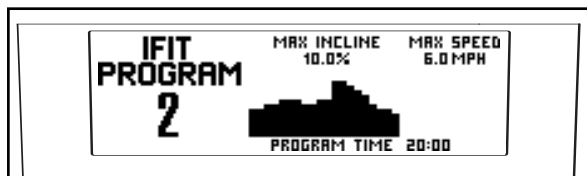
Zob. punkt JAK DOSTOSOWAĆ KONSOLĘ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB na stronie 13.

3. Wprowadź kartę iFIT i wybierz program.

Aby skorzystać z programu iFIT należy wsunąć do kieszeni iFIT kartę iFIT, upewniając się przy tym, że metalowe płytki kontaktowe znajdują się w jej dolnej części i zostają wprowadzone do kieszeni.



Następnie wybierz program iFIT, wciskając w tym celu przycisk zwiększenia lub iFIT. Po wybraniu programu iFIT, na wyświetlaczu ukazuje się jego nazwa, maksymalne ustawienia pochylenia i prędkości. Ponadto wyświetlone zostaje zestawienie ustawień prędkości.



Każdy program iFIT podzielony jest na kilkanaście jednogodzinnych segmentów. Dla każdego segmentu przewidziano pojedyncze ustawienie prędkości i pochylenia. Uwaga: ta sama wartość prędkości i/lub pochylenia może zostać ustawiona dla dwóch lub większej ilości następujących po sobie segmentów.

4. Aby uruchomić program wciśnij przycisk Start.

Po wciśnięciu przycisku, w przeciągu krótkiego czasu, nastąpi automatyczne dostosowanie wartości prędkości i pochylenia bieżni do parametrów pierwszego ustawienia. Możemy ująć poręcz i rozpocząć trening.

5. Wybierz tryb podglądu umożliwiający śledzenie na wyświetlaczu treningu i poziom intensywności.

Po uruchomieniu programu iFIT, istnieje możliwość wyboru jednego z trzech dostępnych trybów podglądu (zob. czynność 6 na stronie 15). Wciskając kilkakrotnie przycisk Display (podgląd) wybieramy żadaną opcję. **W przypadku pierwszego i drugiego trybu podglądu**, na ekranie pojawia się zestawienie ustawień prędkości danego programu treningowego. Niewielka strzałka umieszczona poniżej zestawienia umożliwia śledzenie treningu.

W czasie wykonywania ćwiczeń będzie nas prowadził głos osobistego trenera. Istnieje możliwość wyregulowania głośności i innych parametrów dźwięku (zob. punkt JAK DOSTOSOWAĆ KONSOLĘ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB na stronach 13 i 14).

Jeżeli ustawienie prędkości lub pochylenia w bieżącym segmencie jest zbyt wysokie lub nadzbyt niskie, można wprowadzić nowe parametry wciskając przyciski Speed (prędkość), Incline (pochylenie) lub Intensity (intensywność). Należy jednak pamiętać, że w momencie przejścia do kolejnego segmentu, **nastąpi automatyczne dostosowanie bieżni do przyjętych dla niego parametrów.**

W każdej chwili możemy zatrzymać bieżnię wciskając przycisk Stop. Uruchamiamy ją ponownie za pomocą przycisku Start. Pas bieżni rozpoczyna pracę przy prędkości 2 km/h. Na początku kolejnego segmentu następuje automatyczne dostosowanie ustawienia prędkości i pochylenia bieżni do przewidzianych dla niego parametrów.

6. W razie potrzeby możesz włączyć wentylator.

Zob. czynność 8 na stronie 16.

7. Po zakończeniu treningu wyjmij klucz z konsoli.

Zob. czynność 9 na stronie 16.

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

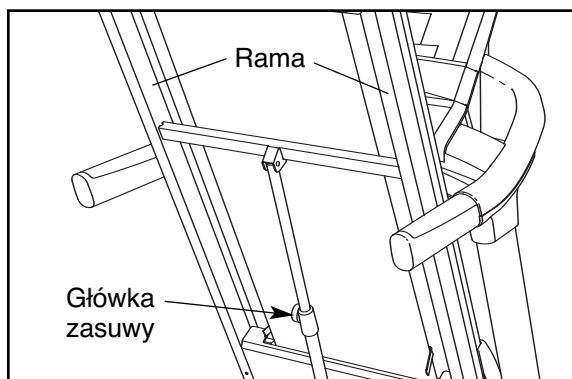
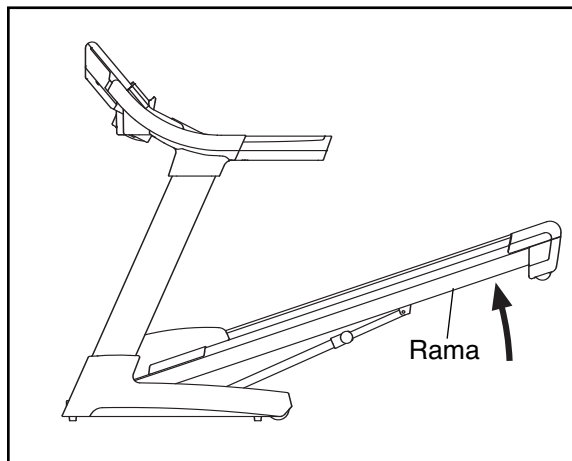
JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

JAK ZŁOŻYĆ BIEŻNIĘ W CELU JEJ PRZECHOWYWANIA

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

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

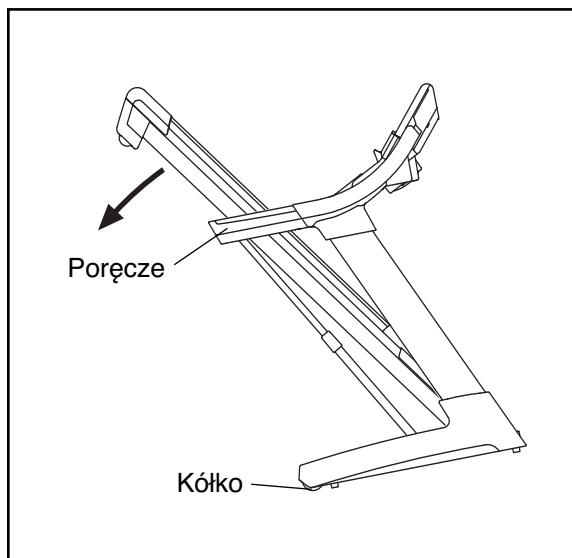
Aby uniknąć uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej od 30° C.



JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

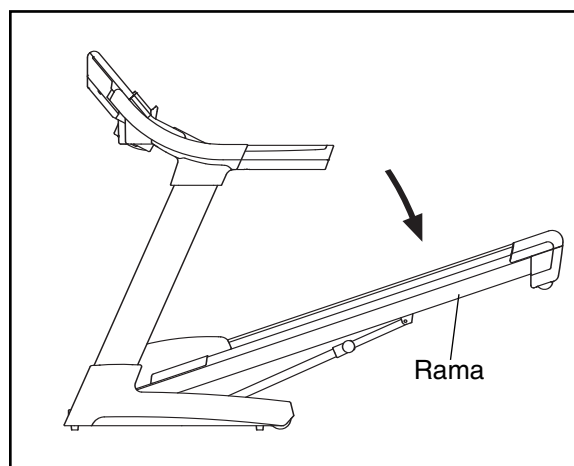
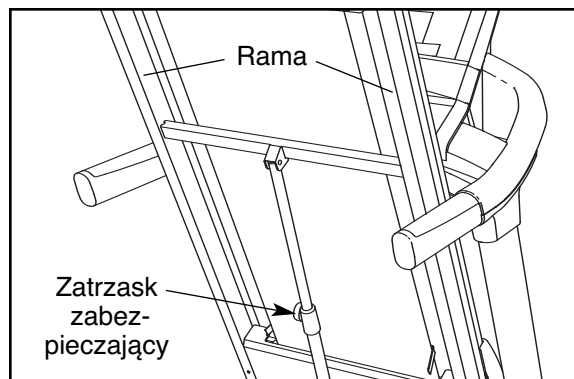
Przed przeniesieniem bieżni ustaw ją w pozycji do przechowywania, jak opisano wyżej. **Sprawdzić, czy złożona bieżnia jest dobrze zabezpieczona bolcem zatrasku.**

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



JAK PRZED UŻYCIEM OBNIŻYĆ BIEŻNIĘ

1. Przytrzymaj bieżnię prawą ręką. Pociągnąć gałkę zatrzaśku w lewo i przytrzymać w tej pozycji. W razie potrzeby, przesuwając gałkę w lewo, pchnąć ramę do przodu. Opuszczaj ramę, aż znajdzie się za bolcem zatrzaśku.
2. Uchwycić mocno metalową ramę obiema rękami, i opuścić ją na podłogę. **UWAGA:** Nie należy trzymać ramy tylko za plastikowe szyny podstawy ani upuszczać jej na podłogę. Pamiętaj, żeby ugiąć nogi i utrzymywać proste plecy.



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

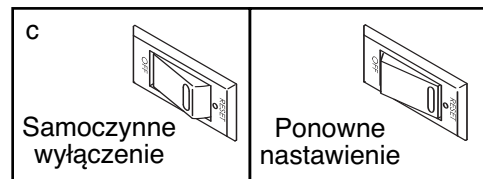
Większość problemów z bieżnią można rozwiązać podejmując następujące kroki. Odnajdź objaw usterki i postępuj zgodnie z instrukcją. Jeśli potrzebna jest dodatkowa pomoc, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

PROBLEM: Nie można włączyć bieżni

ROZWIĄZANIE: a. Upewnij się, że kabel zasilający jest podłączony do prawidłowo uziemionego gniazdka (patrz strona 12). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, użyj przewodu trójżyłowego, 1 mm² (14 AWG), o długości do 1,5 m. Ważne: Bieżnia nie jest kompatybilna z gniaздkami GFCI.

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

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



PROBLEM: Zasilanie samoczynnie zostaje odłączane w czasie używania bieżni

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

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

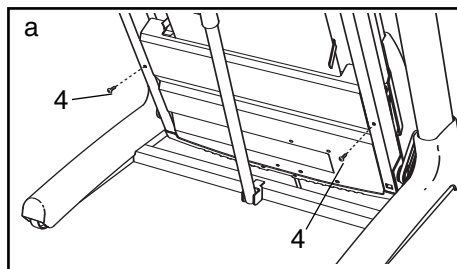
c. Wyjmij klucz z konsoli. Włóż ponownie klucz do konsoli.

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

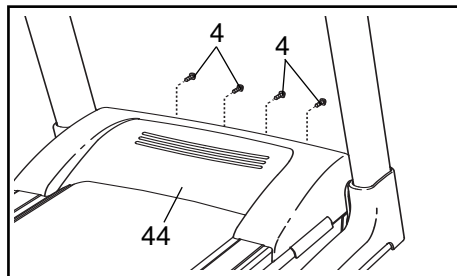
PROBLEM: Wyświetlacz na konsoli nie działa poprawnie

ROZWIĄZANIE: a. Wyjmij klucz z konsoli i **WYJMIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA**. Złóż bieżnię do przechowywania (zob. punkt JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ na stronie 24).

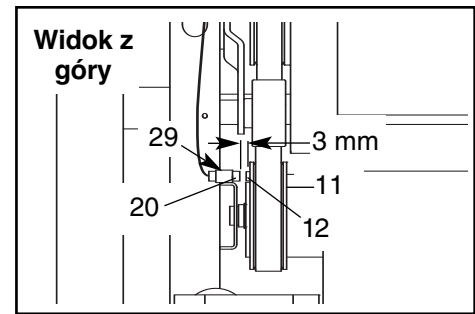
Następnie usuń dwie wskazane Śruby 3/4" (4).



Rozłóż bieżnię (zob. punkt JAK ROZŁOŻYĆ BIEŻNIĘ PRZED UŻYCIEM na stronie 25). Wyjmij cztery wskazane Śruby 3/4" (4) i usuń Pokrywę (44).



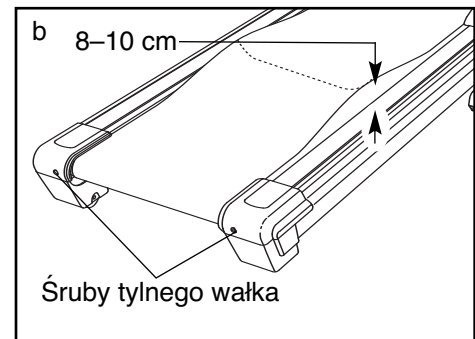
Znajdź kontaktron (20) i magnes (14) po lewej stronie koła pasowego (11). Obracaj koło pasowe, dopóki magnes nie znajdzie się w jednej linii z kontaktronem. **Upewnij się, że szczelina między magnesem a kontaktronem ma około 3 mm.** W razie konieczności odkręć lekko wkręt (29), nieznacznie przesun kontaktron, a następnie dokręć wkręt. Przykręć pokrywę i uruchom bieżnię na kilka minut w celu sprawdzenia, czy na konsoli wyświetlana jest prawidłowa prędkość.



PROBLEM: Pas zwalnia, kiedy się po nim chodzi

ROZWIĄZANIE: a. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, użyj trzyprzewodowego, 1 mm² kabla o maksymalnej długości 1,5 m.

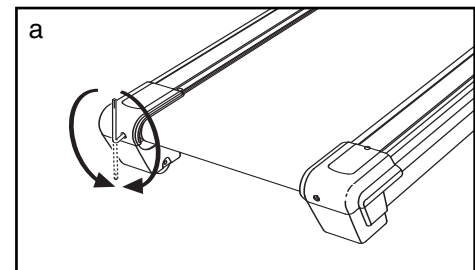
b. Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA.** Używając klucza Allena, przekręć obie tylne śruby regulacyjne w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 90 stopni. Gdy pas jest odpowiednio naprężony, można podnieść każdy jego brzeg na wysokość 8-10 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



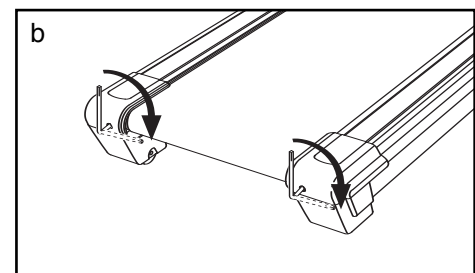
c. Jeśli taśma nadal zwalnia kiedy się po niej chodzi, należy skontaktować się z placówką, w której zakupiono produkt.

PROBLEM: Pas nie jest w położeniu centralnym lub się ślizga

ROZWIĄZANIE: a. Jeśli pas nie jest w położeniu centralnym, wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA.** Jeśli taśma przesunęła się w lewo, użyj klucza Allena, aby wyregulować lewą tylną śrubę przekręcając ją zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara o pół obrotu; jeśli taśma przesunęła się w prawo, wyreguluj śrubę lewą przekręcając ją przeciwnie do ruchu wskazówek zegara o 1/2 pełnego obrotu. 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 taśma się ześlizguje, gdy się po niej chodzi, najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA.** Używając klucza Allena, przekręć obie tylne śruby regulujące zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Gdy pas jest prawidłowo naprężony, można podnieść każdy jego brzeg na wysokość 8-10 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i ostrożnie chodź na bieżni przez kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



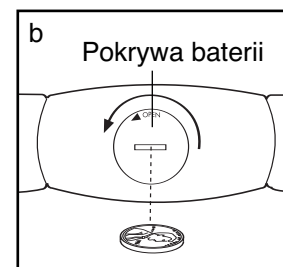
PROBLEM: zmiana nachylenia bieżni następuje nieprawidłowo

ROZWIĄZANIE: a. Upewniwszy się, że klucz znajduje się w konsoli, wciśnij jeden z przycisków Incline (pochylenia). **W trakcie operacji zmiany pochylenia, wyjmij klucz.** Odczekaj kilka sekund i włóż ponownie klucz do konsoli. Bieżnia automatycznie osiągnie maksymalny poziom nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. W ten sposób przeprowadzamy rekalkibrację układu.

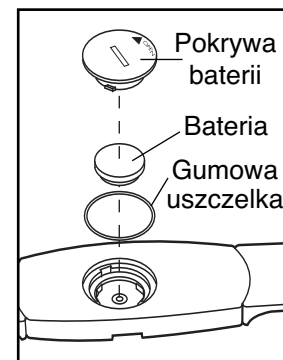
PROBLEM: Czujnik tętna mocowany na piersi nie działa prawidłowo

ROZWIĄZANIE: a. Jeżeli czujnik tętna nie działa prawidłowo, to sprawdź ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z CZUJNIKIEM TĘTNA MOCOWANYM DO KLATKI PIERSIOWEJ na stronie 10.

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



Teraz wyjmij z czujnika starą baterię i włóż nową baterię CR 2032, **tak, aby napisy na baterii były na górze**. Należy również pamiętać o sprawdzeniu, czy jest założona uszczelka gumowa. Następnie załóż pokrywę i przekręć ją do pozycji zamkniętej.



ZASADY PROWADZENIA ĆWICZEŃ



OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń porozum się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.

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

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

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Czy zamierzasz spalać tłuszcz, czy też wzmocnić układ krążenia, kluczem do osiągnięcia pożądaných wyników jest stosowanie ćwiczeń gimnastycznych o odpowiedniej intensywności. Właściwy poziom intensywności można ustalić kierując się rytmem pracy serca. Poniższa tabela pokazuje zalecane rytmy pracy serca dla spalania tłuszczu i ćwiczeń aerobowych.

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

Aby odnaleźć odpowiedni dla Ciebie rytm pracy serca, najpierw odnajdź swój wiek na dole tabeli (wiek jest zaokrąglony do dziesięciu lat). Następnie odnajdź trzy liczby ponad Twoim wiekiem. Te trzy liczby określają Twoją "strefę treningową". Dwie niższe liczby to zalecane rytmy pracy serca dla spalania tłuszczu; wyższa liczba to zalecany rytm pracy serca dla ćwiczeń aerobowych.

Spalanie tłuszczu— Aby skutecznie spalać tłuszcz, musisz ćwiczyć na dość niskim poziomie intensywności przez dłuższy okres czasu. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń, Twój organizm zużywa łatwo dostępne kalorie z węglowodanów aby uzyskać energię. Dopiero po tych pierwszych paru minutach,

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

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

ZASADY SESJI ĆWICZEŃ

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

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

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

Częstotliwość ćwiczeń

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

LISTA CZĘŚCI—Model nr NETL19807.0

R1207A

Ujęte w poniższym wykazie części można zobaczyć w punkcie WIDOK ROZSTRZELONY bieżni znajdującym się na środkowych stronach niniejszej instrukcji obsługi.

Nr seryjny	Liczba	Opis	Nr seryjny	Liczba	Opis
1	2	Pokrywa szyny podstawy	49	1	Kabel zasilający
2	2	Śruba szyny	50	1	Transformator
3	8	Podkładka izolacyjna	51	1	Stopka tylna prawa
4	50	Wkręt 3/4"	52	4	Kółko tylne
5	1	Adapter kabla zasilającego	53	1	Nakrętka przewodu uziomowego
6	1	Platforma bieżni	54	1	Prawa tylna zaślepka
7	2	Prowadnica pasa	55	4	Podkładka wspornika
8	4	Śruba prowadnicy pasa	56	2	Śruba kółka tylnego
9	2	Przedni izolator	57	1	Klucz imbusowy
10	2	Śruba platformy, Przód	58	1	Kółko tylne lewe
11	1	Przedni Wałek/Koło pasowe	59	1	Lewa tylna zaślepka
12	1	Magnes	60	1	Kółko tylne
13	17	Wkręt 1/2"	61	2	Nakrętka platformy
14	1	Spinacz przełącznika kontaktronu	62	2	Śruba platformy, Tylna
15	2	Izolator przepustowy	63	1	Wiatrak konsoli
16	2	Ramię podnośnika	64	6	Śruba poręczy
17	2	Śruba osi podnośnika	65	1	Podstawa konsoli
18	2	Uchwyt pokrywy	66	1	Konsola
19	2	Rozpórka ramienia podnośnika	67	2	Konsola z wyświetlaczem
20	1	Kontaktron	68	1	Tulejka silnika
21	1	Nakrętka koła pasowego luźnego	69	11	Śruby do elektroniki
22	1	Koło pasowe luźne	70	1	Pokrywa odbiornika czujnika tętna
23	1	Śruba koła pasowego luźnego	71	1	Przewód druciany konsoli
24	1	Śruba silnika podnośnika, Dolna	72	6	Śruba wspornika/Śruba tylnego kółka
25	1	Rozpórka ramienia koła pasowego luźnego	73	1	Wspornik lewy
			74	1	Wspornik prawy
26	1	Ramię koła pasowego luźnego	75	1	Przewód druciany kolumny
27	1	Sprężyna ramienia koła pasowego luźnego	76	1	Pokrywa lewej podstawy
			77	1	Pokrywa prawej podstawy
28	1	Śruba do Silnika	78	8	Śruba 1" Tek
29	9	Wkręt samogwintujący 3/4"	79	1	Podkładka koła pasowego luźnego
30	2	Śruba osi podnośnika	80	4	Podkładka zębata poprzeczki konsoli
31	1	Silnik napędu	81	4	Podkładka
32	2	Śruba do Silnika	82	4	Wkręt samogwintujący 1"
33	4	Nakrętka wspornika elektronicznego	83	1	Podstawa
34	1	Wspornik elektroniczny	84	1	Podstawka na książkę
35	1	Pokrywa przednia	85	2	Śruba kółka
36	1	Regulator	86	2	Kółka
37	1	Pręt pochylenia	87	2	Naklejka ostrzegawcza
38	11	Nakrętka	88	4	Rozpórka podkładki podstawy
39	1	Silnik podnośnika	89	1	Klucz/Spinacz
40	1	Śruba silnika podnośnika, Górna	90	10	Podkładka zębata
41	1	Wkręt do tylnej nakrywki	91	4	Sznurek rozwijalny
			92	2	Zacisk
42	2	Poduszka platformy	93	11	Plastikowy ściąg
43	1	Wspornik sieciowy	94	2	Pokrywa poręczy
44	1	Pokrywa	95	1	Ośłona lewego wspornika
45	4	Zacisk pokrywy	96	1	Ośłona prawego wspornika
46	2	Przelotka	97	1	Filtr
47	1	Pas bieżni	98	1	Resetujący/wyłączający wyłącznik automatyczny
48	1	Rama			

Nr seryjny	Liczba	Opis
99	1	Poręcz
100	1	Moduł zatrzasku
101	1	Nalepka ostrzegawcza zatrzasku
102	4	Wkręt głośnika
103	1	Konsola Zacisk Wkręt
104	1	Śruba sworznia ramienia koła pośredniczącego
105	2	Podkładka kółka tylnego
106	1	Przewód pochylni/sterownika
107	1	Ogranicznik pochylni
108	1	Rozpórka blokująca wspornika
109	1	Pas czujnika tętna mocowanego do klatki piersiowej
110	1	Płyta konsoli
111	1	Czujnik tętna mocowany do klatki piersiowej
112	1	Odbiornik pasa na klatkę piersiową
113	1	Śruba zatrzasku dolna
114	4	Wkręt pokrywy poręczy
115	2	Śruba do odbiornika
116	2	Klamra konsoli

Nr seryjny	Liczba	Opis
117	1	Śruba zatrzasku górna
118	1	Gałka zatrzasku
119	1	Zaślepka zatrzasku
120	1	Lewy uchwyt
121	1	Prawy uchwyt
122	3	Przewód uziemienia 4"
123	1	Gniazdo
124	1	Obudowa głośnika
125	1	Głośnik
126	4	Wkręt wentylatora konsoli
127	1	Przewód uziomowy sterownika
128	1	Przewód uziomowy z nalepką 4"
*	—	Zielony/żółty przewód 4"
*	—	6" Przewód niebieski, M/F
*	—	6" Przewód niebieski, 2F
*	—	Biały przewód 6" 2F
*	—	Niebieski przewód 4", 2F
*	—	Instrukcja obsługi

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

ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

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

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

INFORMACJE NA TEMAT RECYKLINGU

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

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



