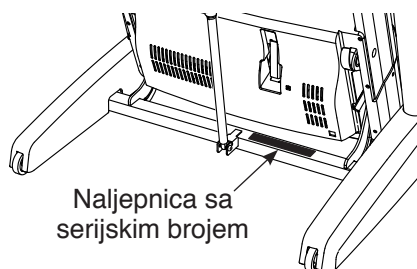


NordicTrack® **COMMERCIAL 1750**

Model br. NETL20716.1

Serijski br. _____

Radi reference upišite serijski broj na
crtu gore.



Naljepnica sa
serijskim brojem

SLUŽBA ZA KORISNIKE

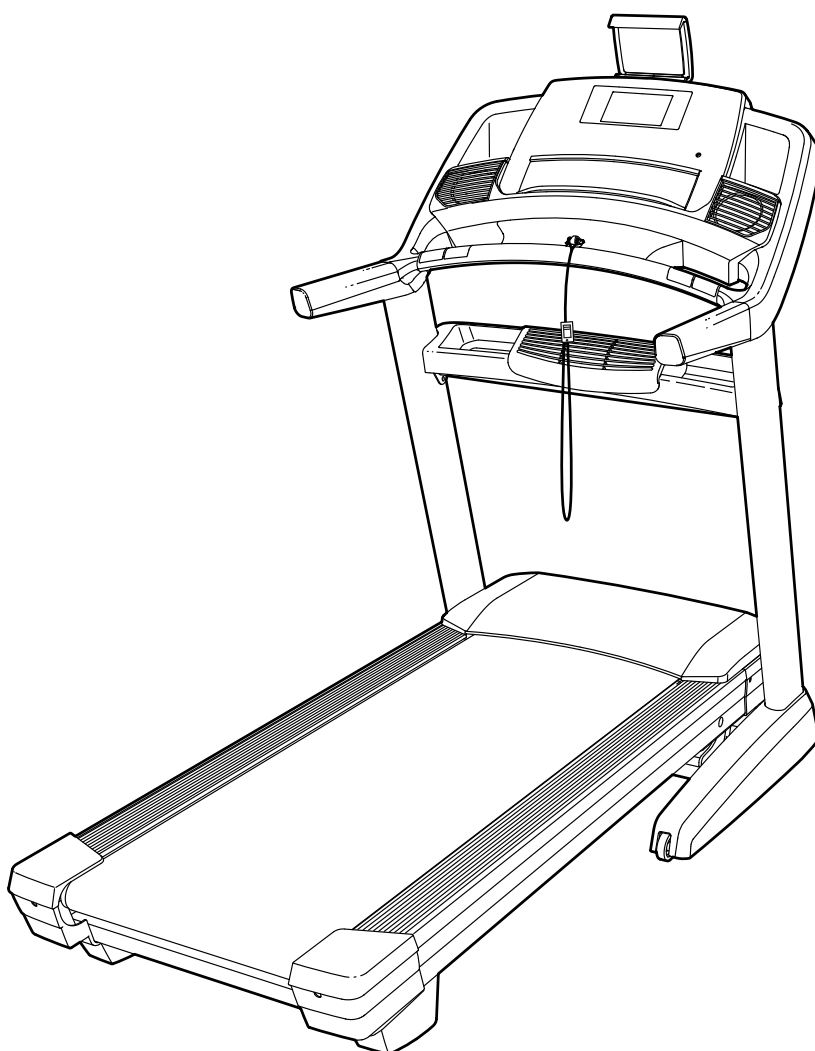
Za pitanja, dijelove koji nedostaju ili
su oštećeni pogledajte stranicu pod
nazivom DECATHLON CUSTOMER
SERVICE INFORMATION ili se
obratite trgovini u kojoj ste kupili ovaj
proizvod.

Internet stranica:
iconsupport.eu

OPREZ

Prije uporabe ove opreme proči-
tajte sve mjere opreza i upute u
ovom priručniku. Čuvajte priruč-
nik za daljnju uporabu.

KORISNIČKI PRIRUČNIK



SADRŽAJ

SMJEŠTAJ NALJEPNICE UPOZORENJA	2
VAŽNE MJERE OPREZA	3
PRIJE POČETKA KORIŠTENJA	5
TABLICA ZA IDENTIFIKACIJU DIJELOVA	6
SKLAPANJE	7
MONITOR ZA PRAĆENJE PULSA NA PRSIMA	17
KAKO KORISTITI POKRETNU TRAKU ZA TRČANJE	18
KAKO PREKLOPITI I PREMJEŠTITI TRAKU ZA TRČANJE	33
ODRŽAVANJE I RJEŠAVANJE POTEŠKOĆA	34
SMJERNICE ZA VJEŽBANJE	37
POPIS DIJELOVA	38
DETALJNI NACRT DIJELOVA	40
NARUČIVANJE REZERVNIH DIJELOVA	Stražnja korica
INFORMACIJE O RECIKLIRANJU	Stražnja korica

SMJEŠTAJ NALJEPNICE UPOZORENJA

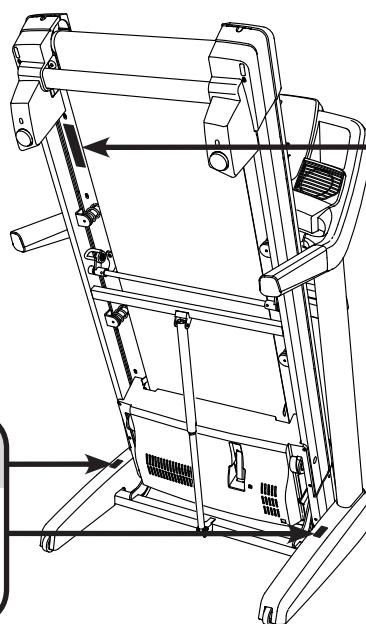
Naljepnice sa upozorenjem koje su ovde prikazane su uključene zajedno sa ovim proizvodom. Zalepiti naljepnice sa upozorenjem preko Engleskih nalepnica na prikazane lokacije. Ovaj crtež prikazuje više naljepnica s upozorenjem.

Ako naljepnica nedostaje ili je nečitljiva, pogledajte prednje korice ovog priručnika i zatražite besplatnu zamjensku naljepnicu. Naljepnicu zalijepite na prikazano mjesto.

Napomena: Naljepnice možda neće biti prikazane u stvarnoj veličini.

! UPOZORENJE

Držite noge i ruke podalje od ovog mjesta dok je traka za trčanje u pokretu.



! UPOZORENJE:

zaštite sebe i druge od opasnosti od ozbiljne ozljede. Pročitajte korisnički priručnik i:

- Pri pokretanju ili zaustavljanju trake za trčanje stojte samo na bočnim trakama.
- Mijenjajte brzinu u malim intervalima.

- Pri upotrebi trake za trčanje držite se za rukohvate da spriječite padove i uvijek nosite sigurnosnu kopču.

- Stanite ako osjetite slabost, vrtoglavicu ili otežano disanje.

- Zatvarač za pohranu mora se do kraja uklopiti prije premještanja ili spremanja trake za trčanje.

- Prije sklapanja trake za trčanje u položaj za spremanje nagib se mora postaviti na nulu.

- Nikad ne dopuštajte dječji pristup na traku za trčanje ili oko nje.

- Uklonite sigurnosni ključ kad traka za trčanje nije u upotrebi.

- Držite odjeću, prste i kosu podalje od pokretnih dijelova.

- Nikad ne pokušavajte prilagoditi ili popraviti remen dok je u pokretu.

- Uvijek nosite sportsku obuću dok upotrebljavate traku za trčanje.

NORDICTRACK i IFIT su registrirani zaštitni znaci tvrtke ICON Health & Fitness, Inc. Wi-Fi je registrirani zaštitni znak Wi-Fi Alliance. BLUETOOTH® zaštitni znak i logotipovi su registrirani zaštitni znaci tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i koriste se pod licencom. Google Maps je zaštitni znak tvrtke Google Inc.

VAŽNE MJERE OPREZA

⚠ UPOZORENJE: Radi smanjenja opasnosti od opekline, požara, strujnog udara ili ozljeda osoba pročitajte sve važne mjere opreza i upute iz ovog priručnika kao i sva upozorenja na pokretnoj traci za trčanje prije početka korištenja. ICON ne preuzima odgovornost za osobne ozljede ili oštećenja imovine nastala zbog upotrebe ovog proizvoda.

1. Vlasnik je odgovoran osigurati uvjete korištenja i upoznati sve korisnike pokretne trake za trčanje s mjerama opreza i upozorenjima.
2. Prije početka bilo kakvog programa vježbi savjetujte se sa svojim liječnikom. To je posebno važno za osobe starije od 35 godina ili osobe koje imaju ili su imale zdravstvenih problema.
3. Pokretna traka za trčanje nije namijenjena osobama smanjenih fizičkih, osjetilnih ili mentalnih sposobnosti ili onima s manjkom iskustva i znanja, osim ako su prilikom korištenja pokretne trake za trčanje pod nadzorom ili vodstvom osobe zadužene za njihovu sigurnost.
4. Koristite pokretnu traku za trčanje samo onako kako je opisano u ovom priručniku.
5. Pokretnu traku za trčanje držite u zatvorenom prostoru, dalje od prašine i vlage. Ne stavljajte pokretnu traku za trčanje u garažu ili natkrivenu verandu ili u blizini vode.
6. Pokretnu traku za trčanje držite na ravnoj površini s najmanje 2,4 m slobodnog prostora iza i 0,6 m sa svake strane. Ne stavljajte pokretnu traku za trčanje na površinu koja blokira otvore za zrak. Radi zaštite poda ili tepiha od oštećenja, ispod pokretne trake za trčanje postavite podlogu.
7. Ne koristite pokretnu traku za trčanje na mjestima gdje se koriste proizvodi u obliku aerosola (sprejevi) ili dovodi kisik.
8. Djecu mlađu od 13 godina i kućne ljubimce uvijek zadržite podalje od pokretne trake za trčanje.
9. Pokretnu traku za trčanje mogu koristiti samo osobe tjelesne mase od najviše 135 kg.
10. Nikad ne dozvolite da pokretnu traku za trčanje koristi istodobno više osoba.
11. Tijekom korištenja pokretne trake za trčanje nosite odgovarajuću odjeću za vježbu. Ne nosite lepršavu odjeću koja se može zapetljati i koju pokretna traka za trčanje može zahvatiti. I za muškarce i za žene preporučuje se sportska odjeća za atletičare. *Uvijek nosite tenisice. Nikad ne koristite pokretnu traku za trčanje bosim nogama, samo u čarapama ili sandalama.*
12. Prilikom priključivanja kabela za napajanje (vidi stranicu 8), priključite kabel za napajanje u utičnicu s uzemljenjem. Drugi aparati ne smiju biti priključeni na isti strujni krug.
13. Ako je potreban produžni kabel koristite isključivo trožilni, 1 mm² koji nije dulji od 1,5 m.
14. Kabel za napajanje držite dalje od grijanih površina.
15. Nikad ne pomičite pokretnu traku dok je napajanje isključeno. Ne koristite pokretnu traku za trčanje ako je kabel za napajanje ili utikač oštećen ili pokretna traka za trčanje ne radi pravilno. (Ako pokretna traka za trčanje ne radi pravilno pogledajte ODRŽAVANJE I RJEŠAVANJE POTEŠKOĆA na stranici 34.)
16. Prije korištenja pokretne trake za trčanje s razumijevanjem pročitajte i testirajte postupak za zaustavljanje u hitnom slučaju (ogledajte KAKO UKLJUČITI NAPAJANJE na stranici 20). Tijekom korištenja pokretne trake za trčanje uvijek nosite kopču.
17. Uvijek stanite na stazu za stopala prije pokretanja ili zaustavljanja pokretne trake. Tijekom korištenja pokretne trake za trčanje uvijek se držite za ručke.

18. Kad osoba hoda po pokretnoj traci povećat će se razina buke rada pokretne trake za trčanje.
19. Prste, kosu i odjeću držite dalje od pokretne trake.
20. Pokretna traka za trčanje može raditi velikom brzinom. Ugađajte brzinu malim iznosima povećanja kako biste izbjegli iznenadne promjene brzine.
21. Monitor za praćenje pulsa nije medicinski uređaj. Na točnost očitavanja pulsa mogu utjecati razni čimbenici poput primjerice kretanja korisnika. Monitor za praćenje pulsa namijenjen je samo kao pomoć pri vježbi kako bi se odredio opći trend otkucaja srca.
22. Nikad ne ostavljajte pokretnu traku za trčanje koja radi bez nadzora. Kad ne koristite pokretnu traku za trčanje uvijek uklonite ključ, pritisnite sklopku za uključivanje i postavite je na Off (isključeni) položaj (pogledajte crtež na stranici 5 kako biste pronašli sklopku za uključivanje) i iskopčajte kabel za napajanje.
23. Ne pokušavajte pomaknuti pokretnu traku za trčanje dok nije pravilo i potpuno sklopljena. (Pogledajte SKLAPANJE na stranici 7 i KAKO PREKLOPITI I PREMJEŠTITI TRAKU ZA TRČANJE na stranici 33.) Trebate biti dovoljno jaki za podizanje 20 kg kako biste premjestili pokretnu traku za trčanje.
24. Prilikom preklapanja ili premještanja pokretne trake za trčanje provjerite drži li potpora za pohranu sigurno okvir u položaju za pohranu.
25. Ne mijenjajte nagib pokretne trake za trčanje stavljanjem bilo kakvih predmeta ispod nje.
26. Nikad ne umećite nikakve predmete u bilo koji od otvora na pokretnoj traci.
27. Pregledajte i pravilno zategnite sve dijelove prilikom svakog korištenja pokretne trake za trčanje.
28. **OPASNOST:** Uvijek iskopčajte kabel za napajanje odmah nakon uporabe, prije čišćenja pokretne trake za trčanje i prije postupaka održavanja i podešavanja opisanih u ovom priručniku. Nikad ne skidajte poklopac motora osim ako za to niste dobili uputu od ovlaštenog predstavnika servisa. Servisiranje na drugačiji način od onoga opisanog u ovom priručniku treba vršiti isključivo ovlašteni predstavnik servisa.
29. Prekomjerno vježbanje može prouzročiti ozbiljne ozljede ili smrt. Ako se osjećate iscrpljeno, ponestaje vam daha ili tijekom vježbi osjetite bol, odmah prestanite s vježbom i odmorite se.

SPREMITE OVE UPUTE

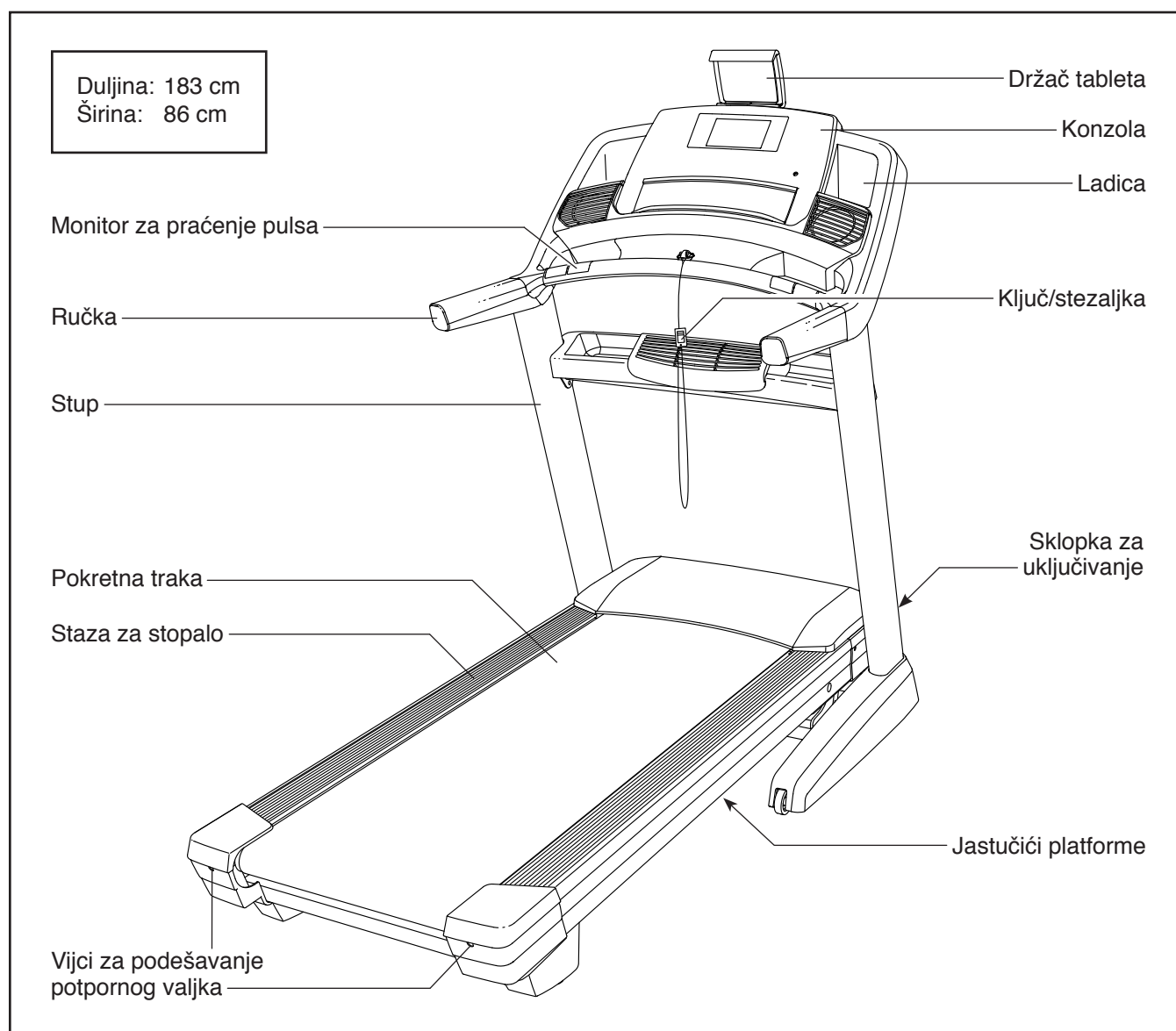
PRIJE POČETKA KORIŠTENJA

Hvala vam što ste odabrali revolucionarnu pokretnu traku za trčanje NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750. COMMERCIAL 1750 pokretna traka za trčanje pruža impresivnu skupinu značajki koje omogućavaju učinkovitije vježbanje kod kuće uz još veći užitak. Kada ne vježbate ovu pokretnu traku za trčanje možete preklopiti jer tada zauzima upola manje mjesta od ostalih pokretnih traka.

Radi sigurnog i boljeg korištenja pokretne trake za trčanje pažljivo pročitajte ovaj priručnik. Ako

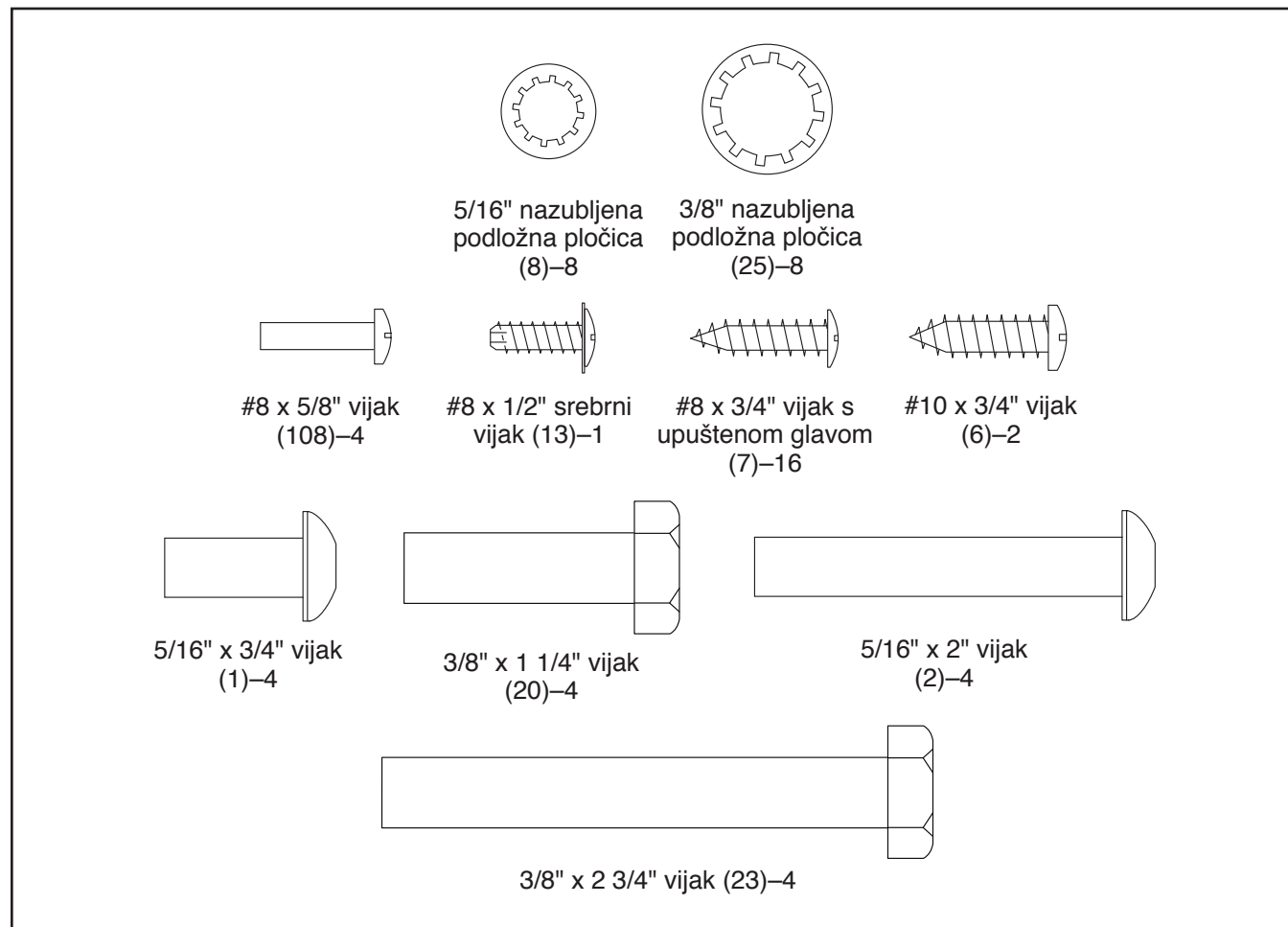
imate pitanja nakon čitanja ovog priručnika, pogledajte prednje korice ovog priručnika. Kako bismo vam što učinkovitije mogli pomoći prije no što nas kontaktirate zabilježite proizvodni i serijski broj modela. Lokacija naljepnice s brojem modela i serijskim brojem prikazana je na prednjim koricama ovog priručnika.

Prije daljnjeg čitanja pogledajte crtež dolje i upoznajte se s označenim dijelovima.



TABLICA ZA IDENTIFIKACIJU DIJELOVA

Crtež dolje služi za identifikaciju malih dijelova potrebnih za sklapanje. Broj u zagradi ispod svakog crteža je broj dijela na POPISU DIJELOVA na kraju ovog priručnika. Broj koji slijedi nakon broja dijela je količina potrebna za sklapanje. **Napomena: Ako dio nije u kompletu provjerite je li unaprijed postavljen. Mogu biti uključeni i dodatni dijelovi.**



SKLAPANJE

- Sklapanje trebaju vršiti dvije osobe.
 - Stavite sve dijelove na očišćenu površinu i uklonite ambalažu. Ne odlažite ambalažu dok ne završite sve korake sklapanja.
 - Nakon isporuke na vanjskim dijelovima pokretne trake za trčanje može biti tragova ulja. To je normalno. Ako ima tragova ulja na pokretnoj traci obrišite ih mekom krpom i blagim, neabrazivnim sredstvom za čišćenje.
 - Za prepoznavanje malih dijelova pogledajte stranicu 6.
 - Lijevi dijelovi označeni su s "L" ili "Left", a desni sa "R" ili "Right".
 - Za sklapanje su potrebni sljedeći alati:
 - isporučeni šesterokutni ključ
 - jedan podesivi ključ
 - jedan Phillips odvijač
- Kako biste spriječili oštećenje dijelova ne koristite električne alate.

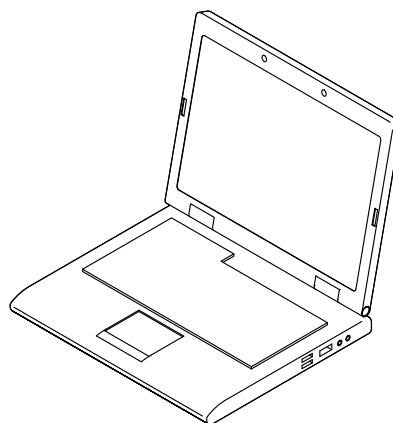


1. Na računalu učitajte iconsupport.eu i registrirajte svoj proizvod. Tako ćete:

- aktivirati jamstvo proizvoda
- uštedjeti vrijeme ako ćete ikada trebati kontaktirati službu za korisnike
- dobivati obavijesti o nadopunama i drugim ponudama proizvoda

Napomena: Ako nemate pristup internetu, nazovite službu za korisnike (pogledajte prednju stranicu ovog priručnika) i registrirajte svoj proizvod.

1

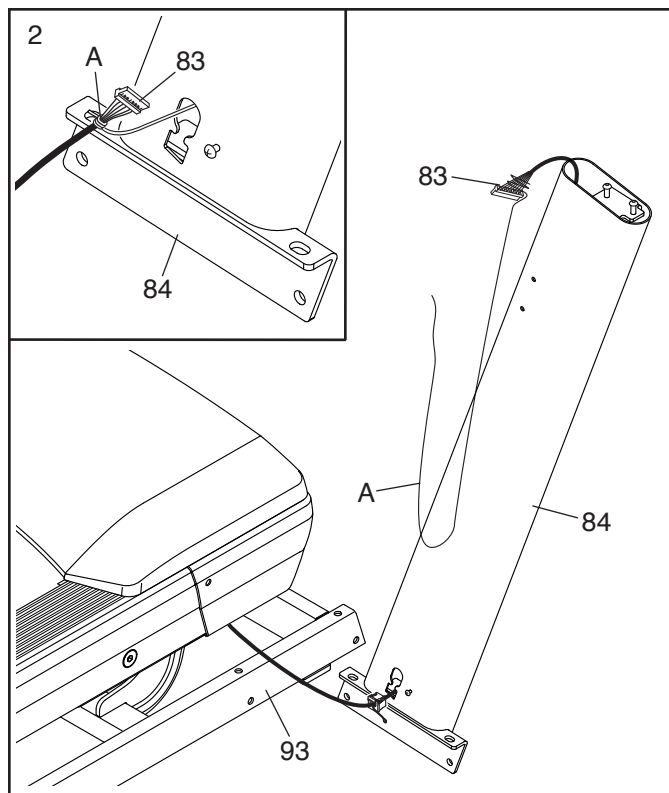


2. **Provjerite je li kabel za napajanje iskopčan.**

Pomaknite sigurnosnu vezicu za učvršćivanje kabela stupa (83) ispred baze (93).

Zatim uočite desni stup (84). Druga osoba neka drži desni stup pokraj baze (93).

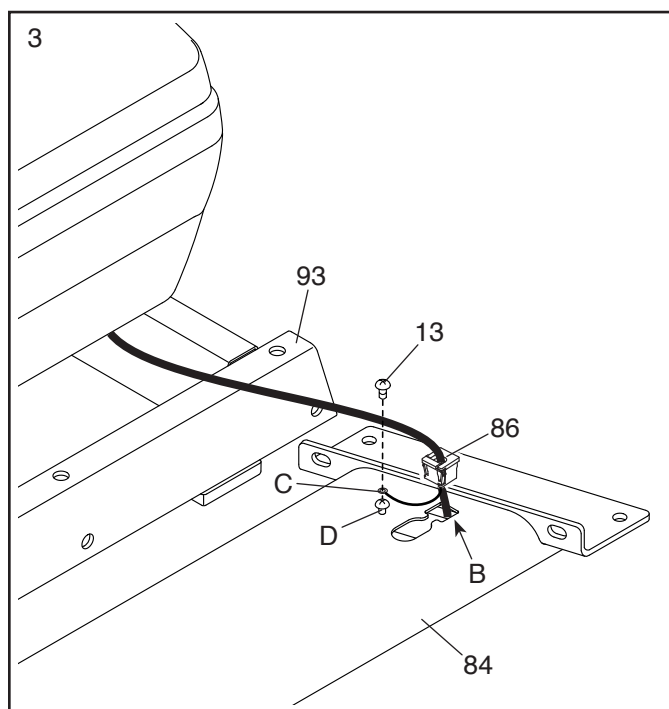
Pogledajte umetnuti crtež. Učvrstite vezicu kabela (A) u desnom stupu (84) sigurno oko kraja kabela stupa (83). Zatim umetnite kabel stupa u donji kraj desnog stupa kako vučete drugi kraj vezice kabela kroz desni stup.



3. Položite desni stup (84) pokraj baze (93). Pritisnite zaštitnu uvodnicu stupa (86) u kvadratni otvor (B) u desnom stupu. **Provjerite kako niste zahvatili vodič uzemljenja (C).**

Ako je na desni stup (84) prethodno postavljen vijak (D), uklonite ga i bacite.

Zatim spojite vodič uzemljenja (C) na desni stup (84) sa #8 x 1/2" srebrnim vijkom (13).

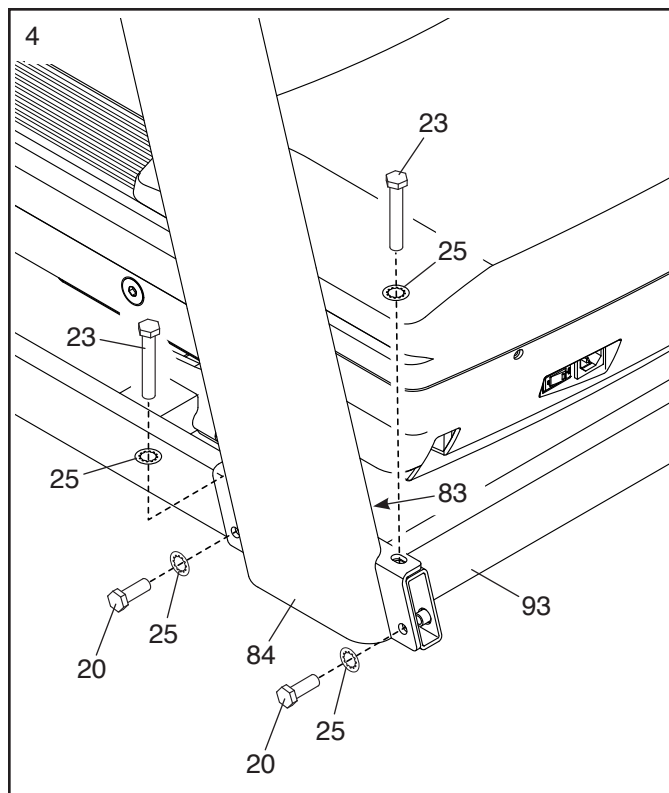


4. Držite desni stup (84) pokraj baze (93).
Provjerite kako niste zahvatili kabel stupa (83).

Spojite desni stup (84) pomoću dva $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " vijka (23), dva $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " vijka (20) i četiri $\frac{3}{8}$ " nazubljene podložne pločice (25) kako je prikazano; **još ne zatežite vijke do kraja.**

Spojite lijevi stup (nije prikazan) na isti način.

Napomena: Nema kabla na lijevoj strani.

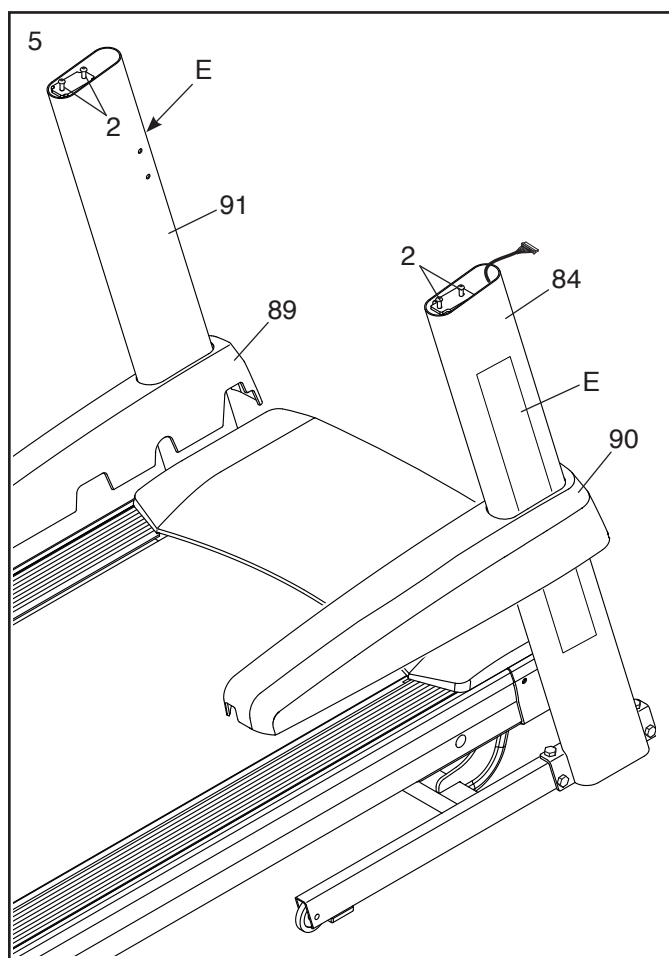


5. Uočite lijeve i desne poklopce baze (89, 90).

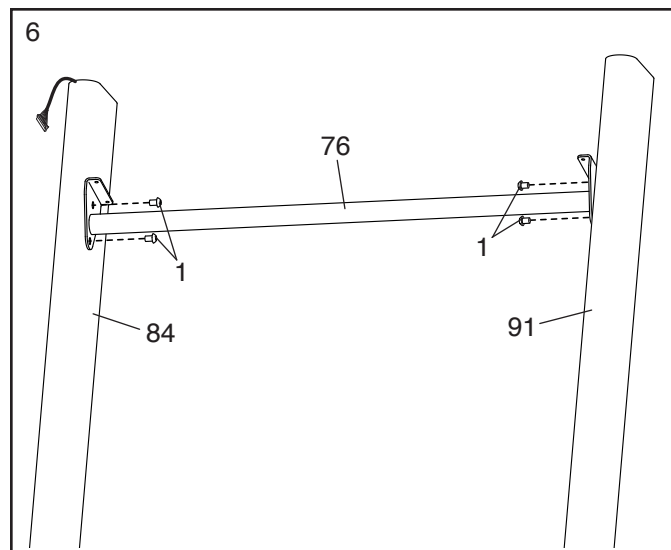
Kližite lijevi poklopac baze (89) na lijevi stup (91) i kližite desni poklopac baze (90) na desni stup (84). Pritisnite poklopce baze prema dolje, no **još ne pritišćite do kraja kako još ne bi uskočili na mjesto.**

Skinite i sačuvajte četiri označena $\frac{5}{16}$ " x 2" vijka (2).

Ako folija (E) prekriva naljepnicu na svakom od stupova (84, 91), pažljivo uklonite foliju.

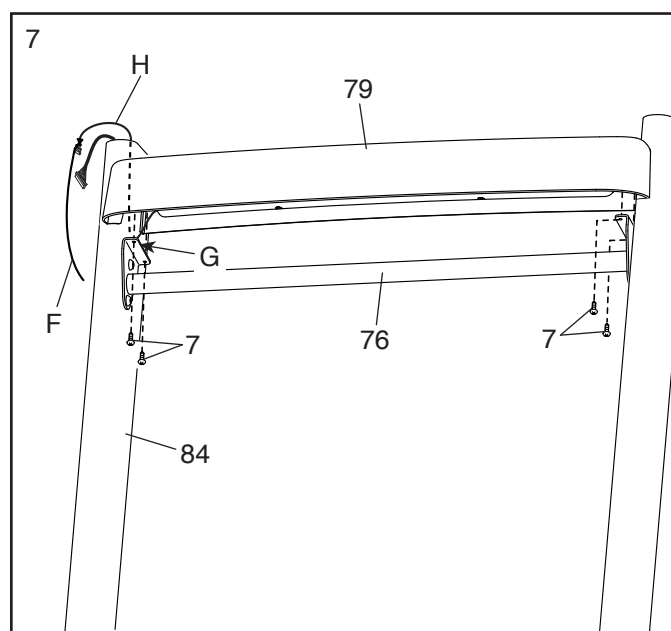


6. Pažljivo klizite poprečnu prečku stupa (76) između desnog i lijevog stupa (84, 91). Spojite poprečnu prečku stupa sa četiri 5/16" x 3/4" vijka (1); **navijte sva četiri vijka i tek ih onda sasvim pritegnite.**



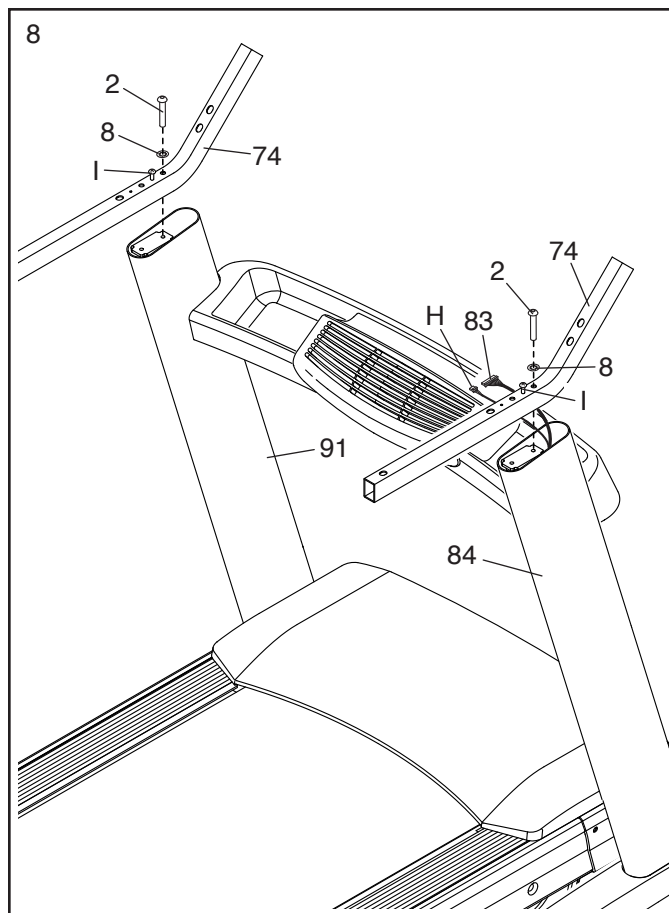
7. Držite ladicu (79) pokraj desnog stupa (84). Zatim uočite vezicu (F) u označenom otvoru (G) u desnom stupu. Omotajte vezicu oko kraja kabela ventilatora (H) i izvucite kabel ventilatora u otvor i izvan vrha desnog stupa. Zatim uklonite vezicu.

Spojite ladicu (79) na poprečnu prečku stupa (76) sa četiri #8 x 3/4" vijka s upuštenom glavom (7); **navijte sva četiri vijka s upuštenom glavom i tek ih onda sasvim pritegnite.**



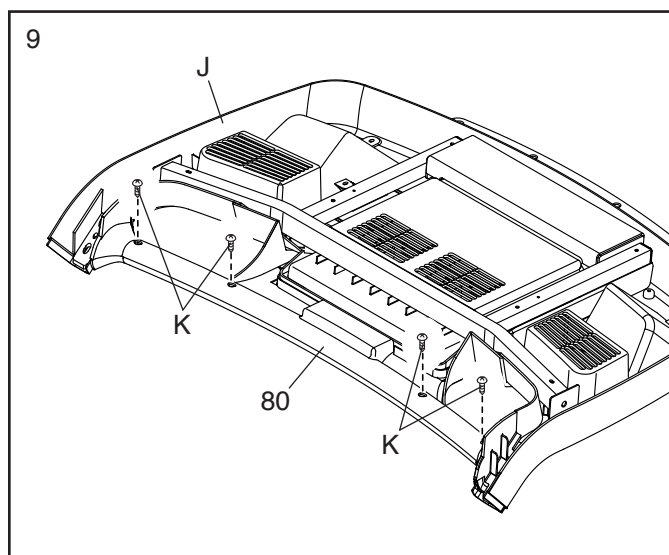
8. Spojite dvije ručke (74) na desni stup i lijevi stup (84, 91) s dva 5/16" x 2" vijka (2) koje ste skinuli u koraku 5 i dvije 5/16" nazubljene podložne pločice (8); **još ne pritežite vijke do kraja. Pazite kako ne biste zahvatili kabel stupa (83) ili kabel ventilatora (H) na desnoj strani. Postavite kabele kako je prikazano.**

Zatim skinite i odbacite dva označena vijka (I).



9. Postavite sklop konzole (J) gornjom stranom prema dolje na meku površinu kako se ne bi ogrebla.

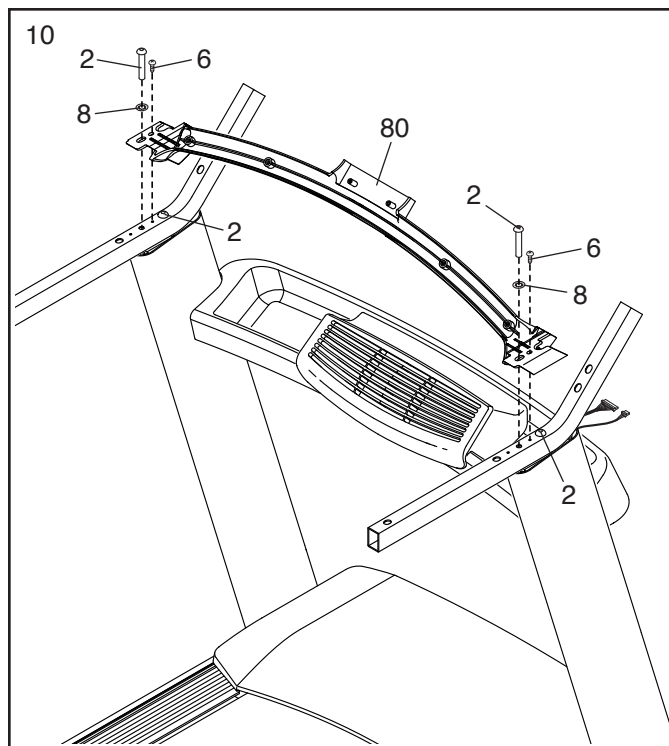
Skinite i bacite četiri označena vijka (K). Zatim uklonite poprečnu prečku za puls (80).



10. **VAŽNO:** Kako ne biste oštetili poprečnu prečku za puls (80), ne koristite električne alate i ne pritežite #10 x 3/4" vijke (6) ili 5/16" x 2" vijke (2) pretjeranom silom.

Okrenite poprečnu prečku za puls (80) kako je prikazano slikom. Spojite poprečnu prečku za puls sa dva 5/16" x 2" vijka (2) koje ste skinuli u koraku 5, dvije 5/16" nazubljene podložne pločice (8) i dva #10 x 3/4" vijka (6) ; **navijte sva četiri vijka i tek ih onda sasvim pritegnite.**

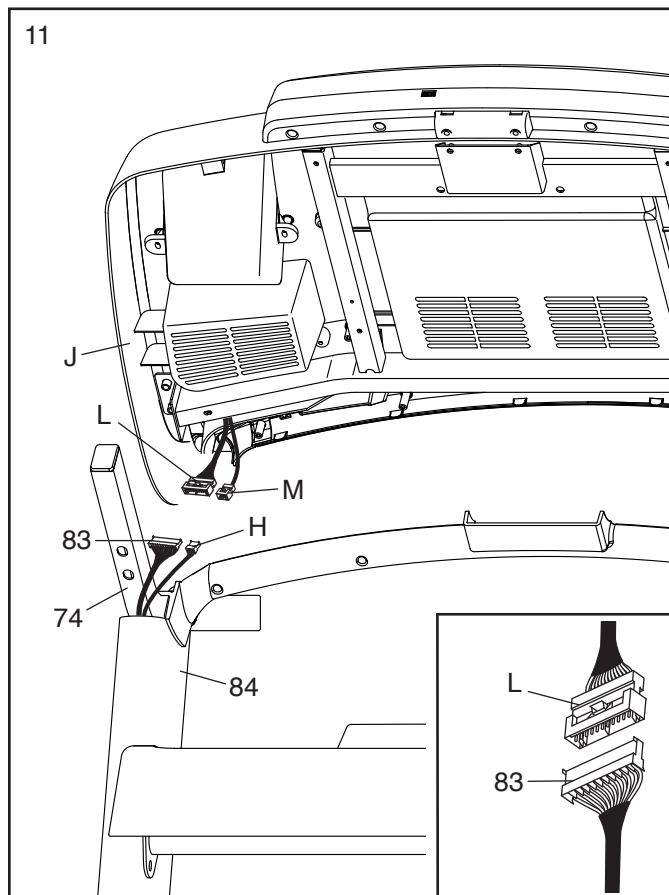
Onda, čvrsto pritegnite druga dva 5/16" x 2" vijka (2).



11. Uz pomoć druge osobe držite sklop konzole (J) pored ručke (74).

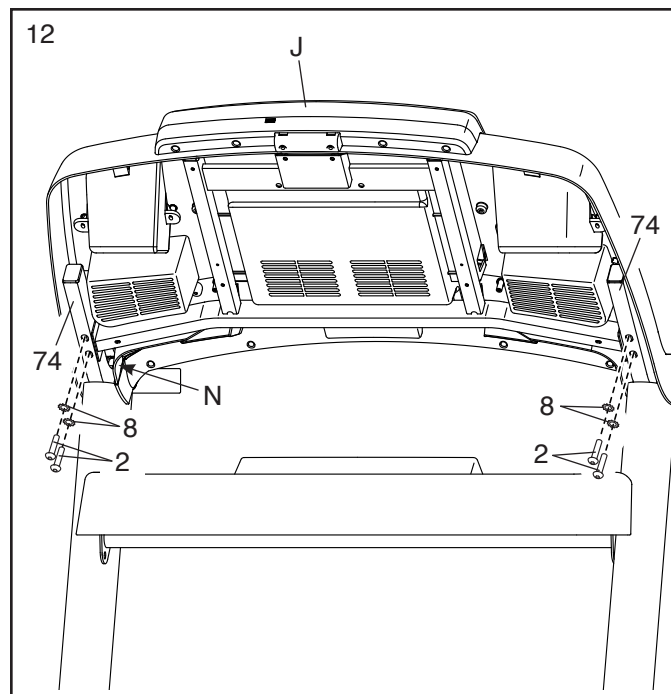
Pogledajte umetnuti crtež. Spojite kabel stupa (83) na kabel konzole (L). **Priključnice bi trebale glatko i bez napora kliznuti i uskočiti na mjesto.** Ako to nije slučaj, okrenite jednu priključnicu i pokušajte ponovno. **AKO PRAVILNO NE SPOJITE PRIKLJUČNICE, KONZOLA SE MOŽE OŠETITI NAKON ŠTO UKLJUČITE NAPAJANJE.**

Zatim spojite dva kabela ventilatora (H, M). Nakon toga uklonite sve vezice kabela s kabela stupa (83) i kabela ventilatora, umetnite višak kabela ventilatora u desni stup (84).

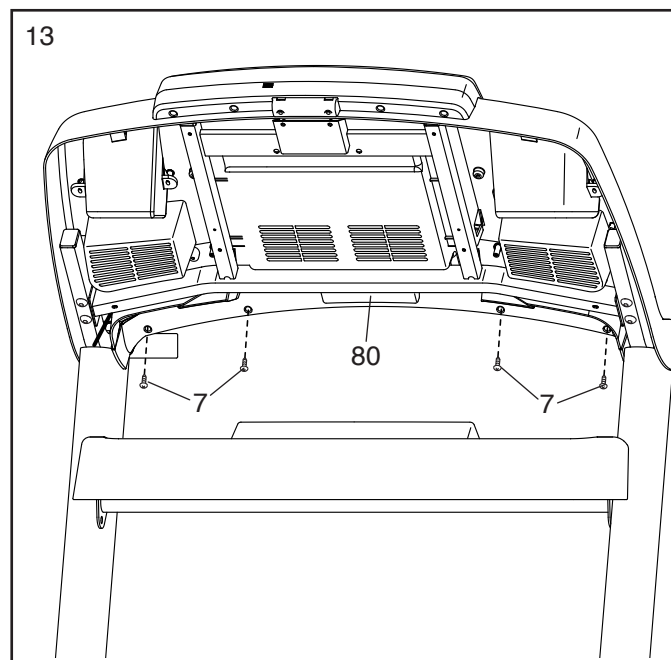


12. Spojite sklop konzole (J) na ručke (74) sa četiri 5/16" x 2" vijka (2) i četiri 5/16" nazubljene podložne pločice (8); **navijte sva četiri vijka i tek ih onda sasvim pritegnite. Provjerite kako niste zahvatili kabele (N).**

Zatim umetnite kabele prema gore u sklop konzole (J).

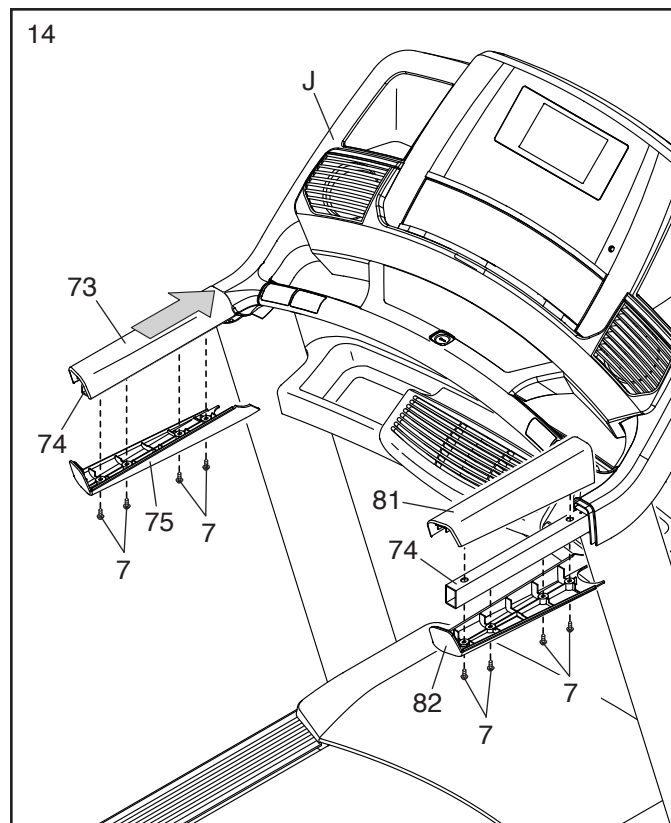


13. Ručno navijte četiri #8 x 3/4" vijka s upuštenom glavom (7) u poprečnu prečku za puls (80) i pritegnite ih; **još ne pritežite vijke s upuštenom glavom do kraja.**



14. Postavite lijevi gornji poklopac ručke (73) na lijevu ručku (74). Ručno navijte četiri #8 x 3/4" vijka s upuštenom glavom (7) u lijevi donji poklopac ručke (75), lijevu ručku i lijevi gornji poklopac ručke. Zatim kličite gornji i donji poklopac ručke unaprijed prema sklopu konzole (J) kako je prikazano slikom. **Sasvim pritegnite sva četiri vijka s upuštenom glavom.**

Spojite desni gornji i donji poklopac (81, 82) na desnu ručku (74) kako je opisano gore.



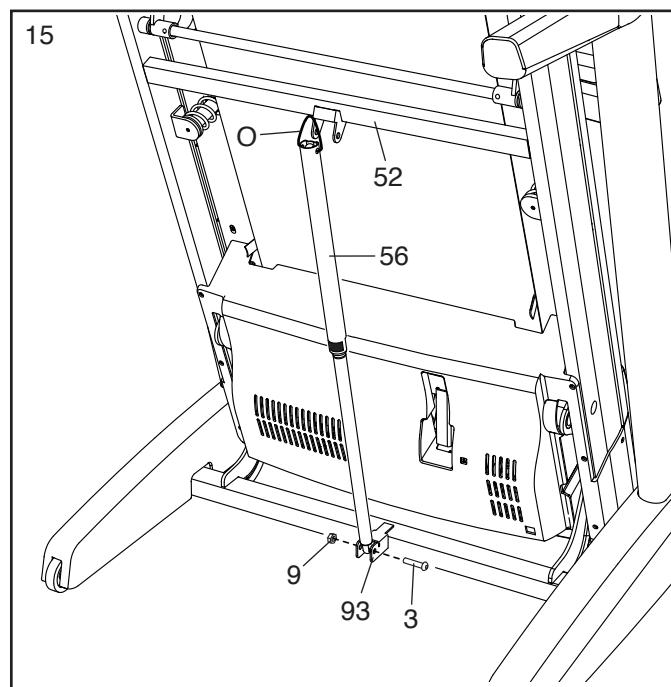
15. Podignite okvir (52) u prikazani položaj. **Druga osoba neka drži okvir do završetka postupka opisanog u koraku 16.**

Skinite 5/16" maticu (9) i 5/16" x 1 3/4" usadni vijak (3) s nosača na bazi (93).

Zatim usmjerite potporu za pohranu (56) kako je prikazano slikom.

Spojite donji kraj potpore za pohranu (56) na nosač na bazi (93) s 5/16" x 1 3/4" usadnim vijkom (3) i 5/16" maticom (9).

Zatim podignite potporu za pohranu (56) u okomiti položaj i skinite vezicu (O).

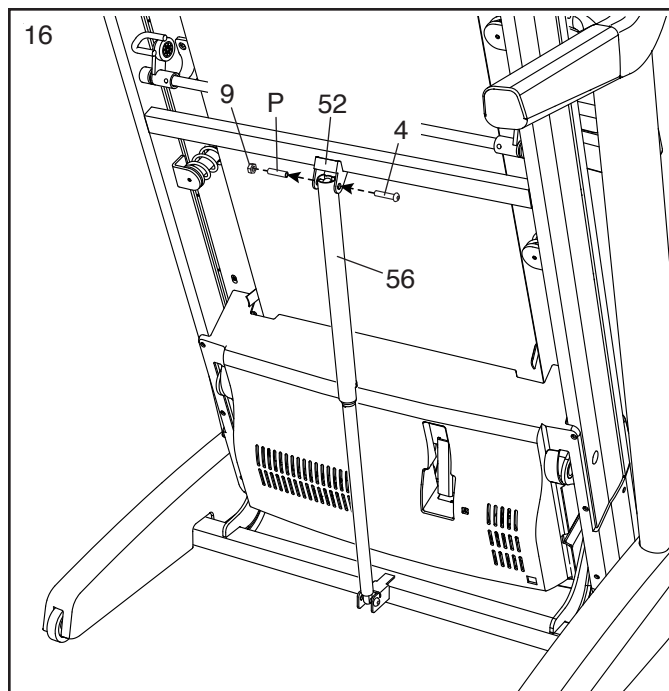


16. Skinite 5/16" maticu (9) i 5/16" x 2 1/4" usadni vijak (4) s nosača na okviru (52).

Poravnajte gornji kraj potpore za pohranu (56) s nosačem na okviru (52) i umetnite 5/16" x 2 1/4" usadni vijak (4) kroz nosač i potporu za pohranu. **To će gurnuti odstopnik (P) iz potpore za pohranu; odbacite odstopnik.**

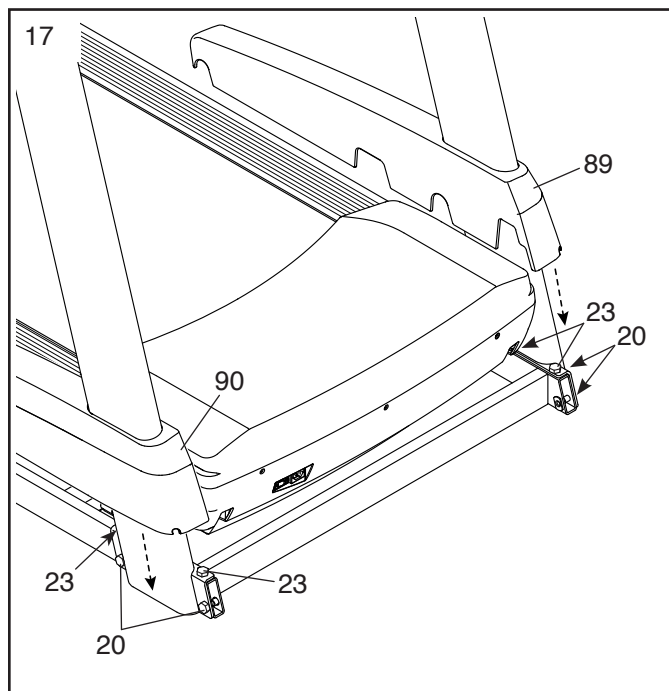
Sljedeće čvrsto pritegnite 5/16" maticu (9) na 5/16" x 2 1/4" usadna vijka (4). **Ne pritežite maticu prevelikom silom; potpora za pohranu (56) treba se moći zakretati.**

Zatim spustite okvir (52) (pogledajte poglavlje KAKO SPUSTITI POKRETNU TRAKU ZA TRČANJE ZA UPORABU na stranici 33).



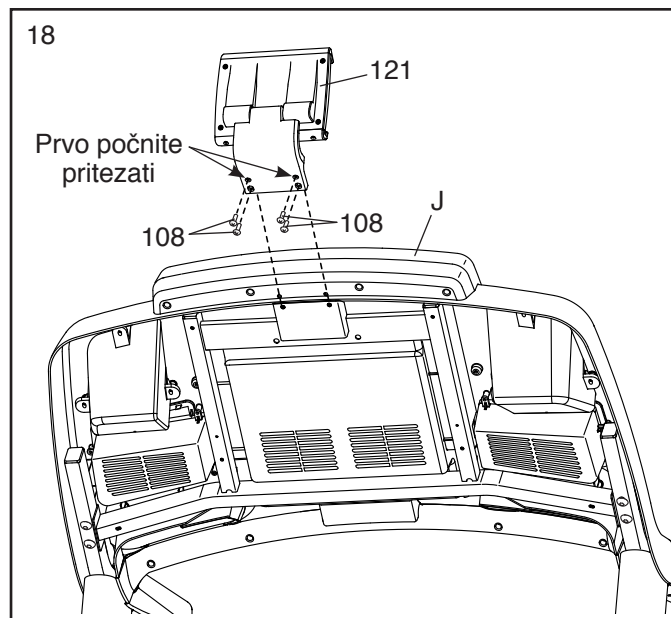
17. Čvrsto pritegnite četiri 3/8" x 2 3/4" vijka (23) i četiri 3/8" x 1 1/4" vijka (20).

Zatim kličite lijevi i desni poklopac baze (89, 90) prema dolje dok ne uskoče na svoje mjesto.



18. Pričvrstite držač tableta (121) na sklop konzole (J) sa četiri #8 x 5/8" vijka (108). **Napomena:** Najprije počnite pritezati dva gornja, a zatim dva donja vijka. Pazite kako ne biste previše pritegnuli vijke.

VAŽNO: Držač tableta (121) prikladan je za držanje većine tableta pune veličine. Na držač za tablet ne stavljajte nikakve druge električne uređaje ili predmete.

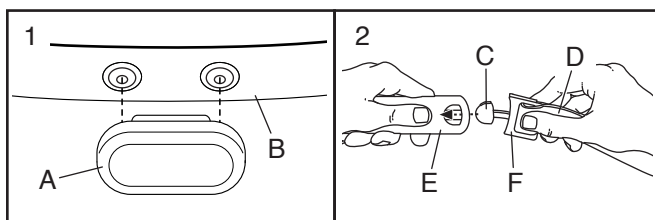


19. **Provjerite jesu li svi dijelovi pravilno pritegnuti prije korištenja pokretne trake za trčanje.** Ako postoje plastične folije preko naljepnica pokretne trake za trčanje, uklonite ih. Radi zaštite poda ili tepiha od oštećenja, ispod pokretne trake za trčanje postavite podlogu. Radi sprječavanja oštećenja konzole ne držite pokretnu traku za trčanje na izravnom sunčevom svjetlu. Isporučene šesterokutne ključeve čuvajte na sigurnom mjestu; jedan od njih se koristi za podešavanje trake za trčanje (pogledajte stranice 35 i 36). **Napomena:** Mogu biti uključeni i dodatni dijelovi.

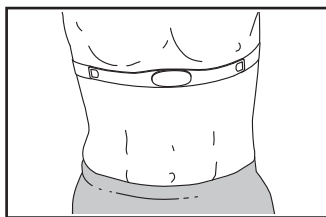
MONITOR ZA PRAĆENJE PULSA NA PRSIMA

KAKO MONITOR ZA PRAĆENJE PULSA POSTAVITI NA PRSA

Ako monitor za praćenje pulsa izgleda kao uređaj prikazan na slici 1, pritisnite predajnik (A) na kopče koje se nalaze na traci za prsa (B). Ako monitor za praćenje pulsa izgleda kao uređaj prikazan na slici 2, umetnite zubac (C) koji se nalazi na jednom kraju trake za prsa (D) u jedan kraj predajnika (E). Zatim pritisnite kraj predajnika ispod kopče (F) na traku za prsa; zubac treba biti u ravni s predajnikom.

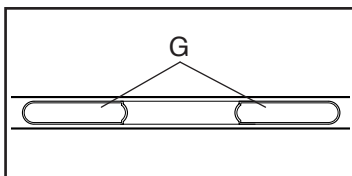


Zatim omotajte monitor za praćenje pulsa oko prsiju na mjestu prikazanom na slici; monitor za praćenje pulsa treba biti ispod odjeće, čvrsto priljubljen uz kožu.



Provjerite je li zaštitni znak okrenut desnom stranom prema gore. Zatim zakopčajte drugi kraj trake za prsa. Prema potrebi prilagodite duljinu trake za prsa.

Zatim izvucite predajnik i traku za prsa nekoliko centimetara od prsa i pronađite područja za dvije elektrode (G). Navlažite područja elektrode slinom ili otopinom za kontaktne leće. Zatim vratite predajnik i traku za prsa na odgovarajuće mjesto na prsima.



ČUVANJE I ODRŽAVANJE

- Nakon svake upotrebe područje elektroda dobro osušite mekim ručnikom. Vлага može održavati monitor za praćenje pulsa uključenim i tako skratiti trajanje baterije.

- Monitor za praćenje pulsa čuvajte na toplom i suhom mjestu. Ne spremajte monitor za praćenje pulsa u plastičnu vrećicu ili drugi spremnik u kojem je moguće stvaranje vlage.
- Ne izlažite monitor za praćenje pulsa dulje vrijeme izravnom sunčevom zračenju i ne izlažite ga temperaturama iznad 50°C ili nižim od -10°C.
- Tijekom upotrebe ili pohrane nemojte pretjerano savijati niti stiskati monitor za praćenje pulsa.
- Za čišćenje predajnika koristite vlažnu krpu s malo blagog sapuna. Obrišite predajnik vlažnom krpom i potpuno ga osušite mekim ručnikom. Za čišćenje predajnika nikad ne koristite alkohol, abrazivna sredstva niti kemijske tvari. Traku za prsa perite na ruke i sušite na zraku.

RJEŠAVANJE POTEŠKOĆA

- Ako monitor za praćenje pulsa ne radi, a postavljen je kako je opisano na lijevoj strani, pomaknite ga malo dolje ili gore na prsima.
- Ako se ne prikazuju očitavanja dok dišete, ponovno navlažite područje elektroda.
- Kako bi konzola prikazivala očitavanja pulsa trebate stajati za dužinu ruke udaljeni od konzole.
- Ako na stražnjoj strani predajnika postoji poklopac baterije zamijenite bateriju novom iste vrste.
- Monitor praćenja pulsa namijenjen je ljudima koji imaju normalni srčani ritam. Problemi s očitanjem pulsa mogu biti prouzročeni zdravstvenim stanjima poput prerane ventrikularne kontrakcije (PVC), tahikardijskim epizodama i aritmijom.
- Na rad monitora za praćenje pulsa može utjecati magnetsko međudjelovanje zbog visokonaponskih kabela u blizini ili drugih izvora takvih smetnji. Ako sumnjate kako smetnje uzrokuje magnetsko međudjelovanje, trebali biste premjestiti opremu za vježbanje.

KAKO KORISTITI POKRETNU TRAKU ZA TRČANJE

KAKO PRIKLJUČITI KABEL ZA NAPAJANJE

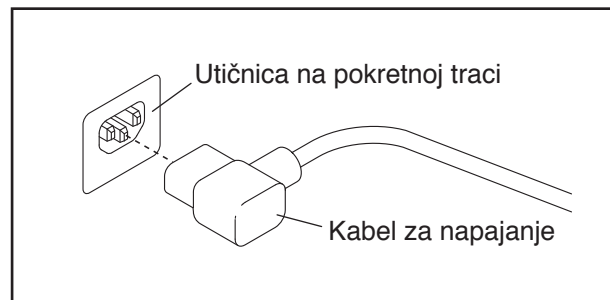
Ovaj proizvod treba biti uzemljen. Ako se pokvari ili se razbije, uzemljenje osigurava put najmanjeg otpora za električnu struju kako bi se spriječio rizik od strujnog udara. Kabel za napajanje ovog proizvoda ima vodič za uzemljenje opreme i utikač za spoj na masu.

VAŽNO: U slučaju oštećenja kabela za napajanje, potrebno ga je zamijeniti kablom za napajanje koji preporučuje proizvođač uređaja.

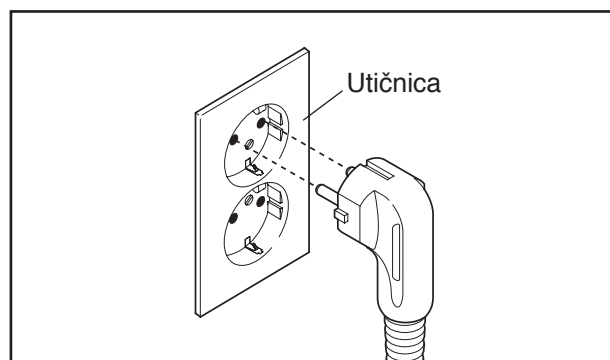
⚠ OPASNOST: Nepravilno priključivanje vodiča za uzemljenje opreme može prouzročiti povećani rizik od strujnog udara. Provjerite kod kvalificiranog električara ili servisera ako ste u nedoumici je li proizvod pravilno uzemljen. Ne mijenjajte utikač isporučen s proizvodom - ako ne odgovara utičnici, zatražite od kvalificiranog električara ugradnju pravilne utičnice.

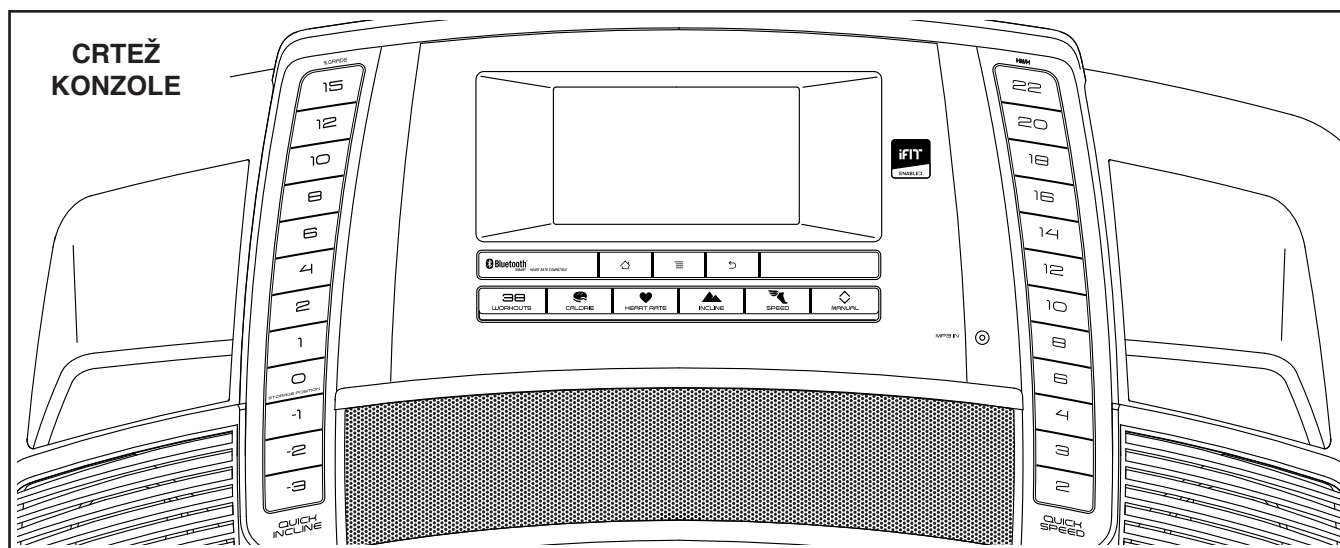
Slijedite korake dolje za priključivanje kabela za napajanje.

1. Priključite naznačeni kraj kabela za napajanje u utičnicu na pokretnoj traci.



2. Priključite kabel za napajanje u odgovarajuću pravilno ugrađenu i uzemljenu utičnicu u skladu s lokalnim pravilima i propisima.





ŽELJENU KONDICIJU OSTVARITE UZ IFIT.COM

Uz novu opremu za vježbanje i fitness koja ima omogućeni iFit možete koristiti mnoštvo značajki na iFit.com kako biste ostvarili željenu kondiciju:



Trčite bilo gdje na svijetu s prilagodljivim Google Maps.



Preuzmite vježbe za treniranje koje će vam pomoći ostvariti svoje osobne ciljeve.



Mjerite svoj napredak u natjecanjima s ostalim korisnicima iFit zajednice.



Prenesite svoje rezultate vježbi u iFit oblak i pratite svoja ostvarenja.



Odredite ciljeve za svoje vježbe u kalorijama, vremenu ili razdaljini.



Gledajte videozapise simuliranih vježbi u visokoj definiciji.



Odaberite i preuzmite skupine vježbi za skidanje kilograma.

Učitajte iFit.com kako biste saznali više.

LIJEPLJENJE NALJEPNICE S UPOZORENJEM

Pronađite upozorenja na konzoli koja su na Engleskom jeziku. Na isporučenim listovima s naljepnicama nalaze se ta ista upozorenja na drugim jezicima. Na konzolu zalijepite naljepnicu s upozorenjem na Hrvatskom jeziku.

ZNAČAJKE KONZOLE

Napredna konzola pokretne trake za trčanje nudi veliki broj značajki koje omogućavaju učinkovitije vježbanje kod kuće uz još veći užitak.

Ako koristite ručni način rada možete mijenjati brzinu i nagib pokretne trake za trčanje dodirivanjem na tipku. Tijekom vježbe konzola će prikazati trenutačne povratne informacije o vježbi. Broj otkucaja srca možete mjeriti pomoću monitora za praćenje pulsa na rukohvatu ili monitoru za praćenje pulsa na prsima.

Uz to, konzola ima brojne unaprijed snimljene vježbe koje možete odabrati. Svaka vježba automatski regulira brzinu i nagib pokretne trake za trčanje te tako učinkovito vodi tu vježbu. Uz to možete postaviti svoj cilj izražen u kalorijama, vremenu, razdaljini ili tempu.

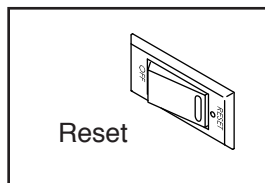
Tijekom vježbanja možete pregledavati internet ili slušati omiljenu glazbu za vježbanje ili zvučne knjige putem zvučnog sustava konzole.

Uključivanje napajanja, pogledajte stranicu 20.
Kako koristiti dodirni zaslon, pogledajte stranicu 20.
Podešavanje konzole, pogledajte stranicu 21.

KAKO UKLJUČITI NAPAJANJE

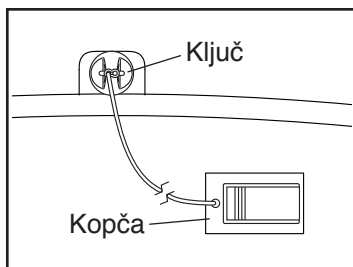
VAŽNO: Ako je pokretna traka za trčanje bila izložena niskim temperaturama, prije uključivanja napajanja pustite neka se zagrije na sobnu temperaturu. Ako to ne učinite moguća su oštećenja zaslona konzole ili drugih električnih dijelova.

Priključite kabel za napajanje (pogledajte stranicu 18). Zatim uočite sklopku za uključivanje na okviru pokretne trake za trčanje pokraj kabela za napajanje. Pritisnite sklopku za uključivanje u položaj Reset (resetiranje).



VAŽNO: Konzola može raditi u demonstracijskom načinu rada kako bi se u trgovini mogao prikazati rad pokretne trake za trčanje. Ako je demonstracijski način rada uključen zaslon će prikazivati demonstraciju ako prije umetanja ključa priključite kabel za napajanje i pritisnete sklopku za uključivanje u položaj Reset. Za isključivanje demonstracijskog načina rada, pogledajte korak 7 na stranici 28.

Zatim stanite na stazu za stopala pokretne trake za trčanje. Pronađite kopču zakačenu na ključ i kličite je na pojas vaše odjeće. Zatim umetnite ključ u konzolu.



Napomena: Možda će potrajati minutu dok konzola ne postane spremna za uporabu. VAŽNO: U slučaju nužde ključ se može izvući iz konzole što će usporiti i zaustaviti pokretnu traku. Ispitajte kopču pažljivo koračajući nekoliko koraka unatrag; ako se ključ ne izvuče iz konzole, namjestite položaj kopče.

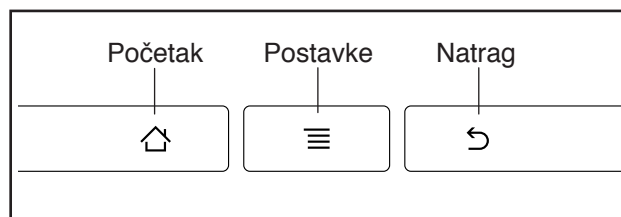
Napomena: Konzola može prikazivati brzinu i razdaljinu u miljama ili kilometrima. Kako biste saznali koja je mjerna jedinica odabrana pogledajte korak 4 na stranici 28. Radi jednostavnosti sve upute u ovom poglavlju odnose se na kilometre.

KAKO KORISTITI DODIRNI ZASLON

Konzola ima tablet s dodirnim zaslonom u boji. Sljedeće informacije pomoći će vam u upoznavanju napredne tehnologije tableta:

- Konzola funkcionira slično drugim tabletima. Možete prstom prelaziti ili dodirnuti zaslon za pomicanje slika po zaslonu poput prikaza vježbi (pogledajte korak 5 na stranici 22). No nije moguće uvećavati i smanjivati prikaze klizanjem prstiju po zaslonu.
- Zaslon ne reagira prema jačini pritiska. Zato ne pritišćite jako zaslon.
- Kako biste unijeli podatke u okvir za tekst, dodirnite ga kako bi se prikazala tipkovnica. Za uporabu brojeva ili drugih znakova na tipkovnici dodirnite tipku ?123. Za pregled više znakova, dodirnite tipku Alt. Ponovno dodirnite tipku Alt za povratak na numeričku tipkovnicu. Za povratak na slovčanu tipkovnicu dodirnite tipku ABC. Za upis velikog slova dodirnite tipku sa strelicom prema gore. Za upis teksta velikim slovima, ponovno dodirnite tipku sa strelicom prema gore. Za povratak na tipkovnicu za mala slova, po treći puta dodirnite tipku sa strelicom prema gore. Za brisanje zadnje upisanog slova dodirnite tipku sa strelicom prema natrag i tipku X.

Tipke na konzoli koristite za kretanje tabletom. Pritisnite tipku za početak za povratak na glavni izbornik. Pritisnite tipku za postavke za pristup glavnom izborniku postavki (pogledajte stranicu 28). Pritisnite tipku za natrag kako biste se vratili na prethodni zaslon.



KAKO POSTAVITI KONZOLU

Prije prvog korištenja pokretne trake za trčanje postavite konzolu.

1. Povežite se s bežičnom mrežom.

Napomena: Za pristup internetu, preuzimanje iFit vježbi i korištenje ostalih funkcija konzole trebate biti povezani s bežičnom mrežom. Pogledajte KAKO KORISTITI RAD S BEŽIČNOM MREŽOM na stranici 31 kako biste konzolu povezali s bežičnom mrežom.

2. Provjerite nadopune firmvera.

Najprije pogledajte korak 1 na stranici 28 i korak 2 na stranici 30 i odaberite način rada održavanja. Zatim pogledajte korak 3 na stranici 30 i provjerite postoje li nadopune firmvera.

3. Kalibrirajte sustav nagiba.

Pogledajte korak 4 na stranici 31 i kalibrirajte sustav nagiba pokretne trake za trčanje.

4. Načinite iFit račun.

Dodirnite tipku globusa blizu donjeg lijevog kuta zaslona i dodirnite tipku iFit.

Napomena: Za informacije o kretanju preglednikom pogledajte stranicu 30. Preglednik će se otvoriti na početnoj stranici iFit.com. Slijedite upute na internetskoj stranici kako biste se registrirali i postali iFit član.

Konzola je sada spremna za početak vježbanja. Na sljedećim stranicama opisane su različite vježbe i ostale funkcije koje konzola nudi.

Za korištenje u ručnom načinu rada, pogledajte stranicu 22. **Za korištenje unaprijed snimljenih vježbi**, pogledajte stranicu 24. **Za korištenje vježbi s postavljenim ciljem**, pogledajte stranicu 25. **Za korištenje vježbi za stalni puls**, pogledajte stranicu 26. **Za korištenje iFit vježbi**, pogledajte stranicu 27.

Za način rada postavki opreme, pogledajte stranicu 28. **Za korištenje zvučnog sustava**, pogledajte stranicu 29. **Za korištenje internetskog preglednika**, pogledajte stranicu 30. **Za korištenje načina rada održavanja**, pogledajte stranicu 30. **Za korištenje rada s bežičnom mrežom**, pogledajte stranicu 31. **Za korištenje držača tableta** pogledajte stranicu 32. **Za korištenje sustava amortizera**, pogledajte stranicu 32.

VAŽNO: Ako postoje plastične folije preko konzole, uklonite ih. Radi zaštite od oštećivanja platforme za trčanje tijekom korištenja pokretne trake za trčanje nosite čiste tenisice. Prilikom prvog korištenja pokretne trake za trčanje pratite poravnanje trake za trčanje i centrirajte je ako je potrebno (pogledajte stranicu 36).

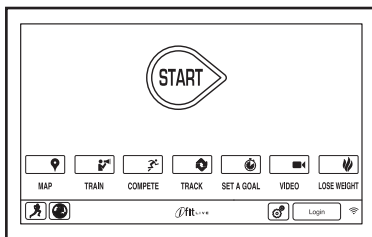
KAKO KORISTITI RUČNI NAČIN RADA

1. Umetnite ključ u konzolu.

Pogledajte KAKO UKLJUČITI NAPAJANJE na stranici 20. **Napomena: Možda će potrajati minutu dok konzola ne postane spremna za uporabu.**

2. Odaberite glavni izbornik.

Kad uključite napajanje i konzola se uključi otvorit će se glavni izbornik. Za povratak u glavni izbornik u bilo kojem trenutku dodirnite tipku za početak u donjem lijevom kutu zaslona (nije prikazano).



3. Pokrenite traku za trčanje i ugodite brzinu.

Kako biste pokrenuli traku za trčanje dodirnite tipku Start na zaslonu ili tipku Start na konzoli. Možete pritisnuti i tipku Manual (ručno) na konzoli i zatim tipku Resume (nastavi) na zaslonu. Pokretna traka početak će se kretati brzinom od 2 km/h. **Napomena: Zaslone će se na trenutak zatamniti dok učitava podatke o vježbanju. To je normalno.**

Dok vježbate prema želji mijenjajte brzinu pokretne trake pritiskom tipke Speed (brzina) za povećanje i smanjenje brzine. Nakon svakog pritiska jedna od tipki, postavka brzine promijenit će se za 0,1 km/h; ako držite pritisnutom tipku, postavka će se mijenjati u koracima od 0,5 km/h.

Ako pritisnete jednu od tipki Quick Speed (brzo namještanje brzine), traka za trčanje će postupno mijenjati brzinu dok ne dostigne odabranu postavku brzine.

Za zaustavljanje pokretne trake pritisnite tipku Stop. Za ponovno pokretanje pokretne trake pritisnite tipku Start.

4. Promijenite nagib pokretne trake za trčanje po želji.

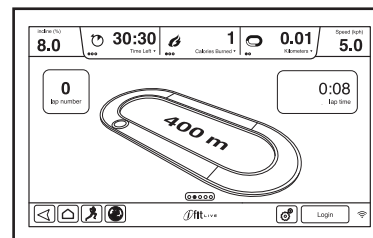
Za promjenu nagiba pokretne trake za trčanje pritisnite tipke Incline (nagib) za povećanje i smanjenje nagiba ili jednu od tipki Quick Incline (brzo namještanje nagiba). Svakim pritiskom jedne od tipki pokretna traka za trčanje će postupno mijenjati nagib dok ne postigne odabranu postavku.

Napomena: Prilikom prvog podešavanja nagiba treba kalibrirati sustav nagiba (pogledajte korak 4 na stranici 31).

5. Na zaslonima pratite svoj napredak.

Konzola ima nekoliko načina prikaza. Način prikaza koji odaberete određuje podatke o vježbi koji će se prikazivati.

Za odabir željenog načina prikaza jednostavno ga dodirnite ili kličite zaslon. Dodatne informacije možete vidjeti dodirivanjem crvenih okvira na zaslonu.

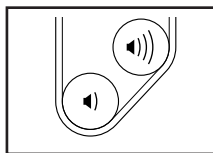


Kako hodate ili trčite na pokretnoj traci, zaslon može prikazivati sljedeće podatke o vježbanju:

- razinu nagiba pokretne trake za trčanje
- proteklo vrijeme
- preostalo vrijeme (ručni način rada nema odbrojavanje preostalog vremena)
- približan broj kalorija koje ste potrošili
- približan broj kalorija koje trošite na sat
- razdaljinu koju ste prohodali ili istrčali
- broj okomitih metara (VM) koliko ste se uspeli

- brzinu pokretne trake
- stazu duljine 400 m
- vaš tempo u minutama po milji
- trenutni broj krugova
- vaš srčani ritam (puls) (pogledajte korak 6)

Ako želite podesite glasnoću pritiskom tipki za glasnoću na konzoli.

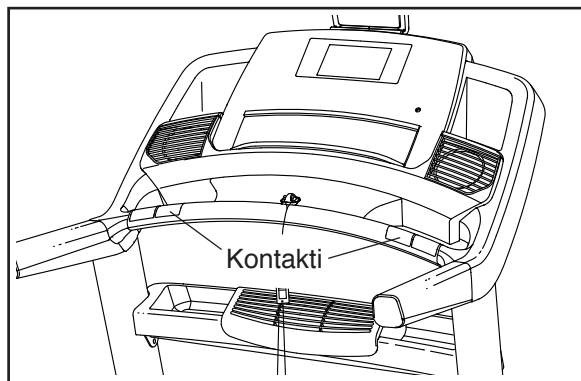


Ako želite stanku tijekom vježbanja dodirnite jednu od tipki izbornika ili pritisnite tipku Stop na konzoli. Za nastavak vježbanja dodirnite tipku Resume ili tipku Start. Za završetak vježbanja dodirnite tipku End Workout (završetak vježbanja).

6. Izmjerite svoj puls ako želite.

Napomena: Ako istodobno koristite monitor za praćenje pulsa na rukohvatu i na prsima, konzola neće ispravno prikazivati vaš puls. Za informacije o dodatnom monitoru za praćenje pulsa na prsima pogledajte stranicu 17. Napomena: Konzola je kompatibilna sa svim BLUETOOTH® Smart monitorima za praćenje pulsa.

Prije uporabe monitora za praćenje pulsa na rukohvatu skinite plastične folije s metalnih kontakata. Isto tako provjerite jesu li vam ruke čiste.

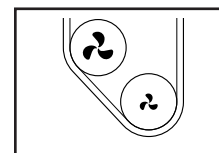


Za mjerenje pulsa **stanite na stazu za stopala** i držite kontakte dlanovima približno deset sekundi; **nemojte pomicati ruke.** Nakon otkrivanja pulsa, prikazat će se broj otkucaja srca. **Za najtočnija očitavanja pulsa, nastavite držati kontakte približno 15 sekundi.**

7. Ako želite uključite ventilator.

Ventilator ima nekoliko postavki brzine i automatski način rada. Kad je odabran automatski način rada, brzina ventilatora automatski se povećava ili smanjuje kako se povećava ili smanjuje brzina pokretne trake.

Uzastopno pritisnite malu tipku ventilatora kako biste odabrali brzinu ventilatora ili isključili ventilator. Pritisnite veliku tipku ventilatora kako biste odabrali brzinu ventilatora ili uključili automatski način rada.



8. Nakon završetka vježbanja, izvadite ključ iz konzole.

Stanite na platformu za hodanje i dodirnite tipku za početak ili tipku za natrag na zaslonu ili pritisnite tipku Stop na konzoli. Na zaslonu će se pojaviti sažetak vježbe. Nakon što pregledate sažetak vježbe dodirnite tipku Finish (završi) za povratak na glavni izbornik. Možete i spremati ili objaviti svoje rezultate pomoću ponuđenih mogućnosti na zaslonu. Zatim izvadite ključ iz konzole i stavite ga na sigurno mjesto.

Nakon što završite s korištenjem pokretne trake za trčanje, isključite sklopku za napajanje i iskopčajte kabel za napajanje. **VAŽNO: Ako to ne učinite, električne komponente pokretne trake za trčanje mogu se prije vremena istrošiti.**

KAKO KORISTITI UNAPRIJED SNIMLJENE VJEŽBE

1. Umetnite ključ u konzolu.

Pogledajte KAKO UKLJUČITI NAPAJANJE na stranici 20.

2. Odaberite unaprijed snimljene vježbe.

Za odabir unaprijed snimljene vježbe pritisnite tipku Calorie (kalorije), tipku Incline (nagib) ili tipku Speed (brzina) na konzoli. Napomena: Možete dodirnuti i tipku trkača na zaslonu kako biste odabrali izbornik vježbi.

Zatim odaberite željenu vježbu. Zaslone će prikazati naziv, trajanje i razdaljinu te vježbe. Zaslone će prikazati i približan broj kalorija koje ćete potrošiti tijekom vježbe i profil postavki nagiba te vježbe.

3. Započnite vježbu.

Za početak vježbe pritisnite tipku Start Workout (počni vježbu). Nekoliko trenutaka nakon dodira tipke, traka za trčanje će se početi kretati. Držite rukohvate i počnite hodati. **Napomena: Zaslone će se na trenutak zatamniti dok učitava podatke o vježbanju. To je normalno.**

Svaka vježba podijeljena je u nekoliko segmenata. Za svaki segment programirana je jedna postavka brzine i jedna nagiba. Napomena: Za nekoliko uzastopnih segmenata može biti programirana jednaka postavka brzine i nagiba.

Tijekom vježbe profil će prikazivati vaš napredak. Za pregled profila dodirnite ili kliznite prstom po zaslonu. Okomita crta u boji označava trenutni segment vježbe. Donji profil predstavlja postavku nagiba trenutnog segmenta. Gornji profil predstavlja postavku brzine trenutnog segmenta.

Nakon završetka prvog segmenta vježbe, pokretna traka za trčanje će automatski namjestiti postavke brzine i/ili nagiba za sljedeći segment.

Vježba će nastaviti na taj način do završetka posljednjeg segmenta. Traka za hodaće tada će se usporiti do zaustavljanja, a na zaslonu će se prikazati sažetak vježbe. Nakon što pregledate sažetak vježbe dodirnite tipku Finish (završi) za povratak na glavni izbornik. Možete i spremići ili objaviti svoje rezultate pomoću ponuđenih mogućnosti na zaslonu.

Ako su u nekom trenutku tijekom vježbe postavke brzine i/ili nagiba previsoke ili preniske možete ih promijeniti pritiskom tipki Speed ili Incline. **Ako pritisnete tipku Speed** ručno ćete moći regulirati brzinu (pogledajte korak 3 na stranici 22). **Ako pritisnete tipku Incline** ručno ćete moći regulirati nagib (pogledajte korak 4 na stranici 22). **Za povratak na programirane postavke brzine i/ili nagiba te vježbe** dodirnite tipku Follow Workout (slijedi vježbu).

Ako želite stanku tijekom vježbe dodirnite tipku za natrag ili početak u donjem lijevom kutu zaslona ili pritisnite tipku Stop na konzoli. Ako želite nastaviti vježbu dodirnite tipku Resume (nastavi) ili pritisnite tipku Start na konzoli. Za završetak vježbanja dodirnite tipku End Workout (završetak vježbanja).

Napomena: Cilj u potrošnji kalorija je procijeniti broj kalorija koje ćete potrošiti tijekom vježbanja. Stvaran broj kalorija koje ćete potrošiti ovisi o različitim čimbenicima, na primjer vašoj težini. Uz to, ako tijekom vježbanja ručno mijenjate brzinu ili nagib pokretne trake za trčanje to će utjecati na broj kalorija koje ćete potrošiti.

4. Na zaslonima pratite svoj napredak.

Pogledajte korak 5 na stranici 22. Zaslone može prikazivati profil postavki brzine i nagiba vježbe.

5. Izmjerite svoj puls ako želite.

Pogledajte korak 6 na stranici 23.

6. Ako želite uključite ventilator.

Pogledajte korak 7 na stranici 23.

7. Nakon završetka vježbanja, izvadite ključ iz konzole.

Pogledajte korak 8 na stranici 23.

KAKO KORISTITI VJEŽBE S POSTAVLJENIM CILJEM

1. Umetnite ključ u konzolu.

Pogledajte KAKO UKLJUČITI NAPAJSANJE na stranici 20.

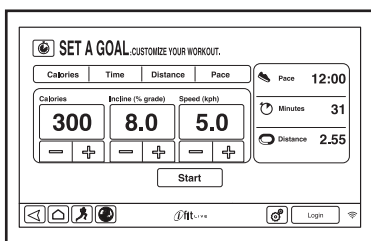
2. Odaberite glavni izbornik.

Pogledajte korak 2 na stranici 22.

3. Odaberite vježbu s postavljenim ciljem.

Za odabir vježbe s postavljenim ciljem dodirnite tipku Set A Goal (postavi cilj) na zaslonu.

Za odabir cilja u vidu kalorija, vremena, razdaljine ili tempa, dodirnite tipku Calories (kalorije), Time (vrijeme),



Distance (razdaljina) ili tipku Pace (tempo). Zatim dodirnite tipke za povećanje ili smanjenje na zaslonu kako biste postavili cilj za kalorije, vrijeme, razdaljinu ili tempo i kako biste odredili brzinu i nagib za vježbu. Zaslom će prikazivati trajanje i razdaljinu vježbe i približan broj kalorija koje ćete potrošiti tijekom vježbe.

4. Započnite vježbu.

Za početak vježbe pritisnite tipku Start. Nekoliko trenutaka nakon dodira tipke, traka za trčanje će se početi kretati. Držite rukohvate i počnite hodati.

Napomena: Zaslom će se na trenutak zataknuti dok učitava podatke o vježbanju. To je normalno.

Vježba će djelovati na isti način kao i u ručnom načinu rada (pogledajte stranice 22 i 23).

Vježba će nastaviti dok ne postignete cilj koji ste si postavili. Traka za hodanje tada će se usporiti do zaustavljanja, a na zaslonu će se prikazati sažetak vježbe. Nakon što pregledate sažetak vježbe dodirnite tipku Finish (završi) za povratak na glavni izbornik. Možete i spremiti ili objaviti svoje rezultate pomoću ponuđenih mogućnosti na zaslonu.

Napomena: Cilj u potrošnji kalorija je procijenjeni broj kalorija koje ćete potrošiti tijekom vježbanja. Stvaran broj kalorija koje ćete potrošiti ovisi o različitim čimbenicima, na primjer vašoj težini.

5. Na zaslonima pratite svoj napredak.

Pogledajte korak 5 na stranici 22.

6. Izmjerite svoj puls ako želite.

Pogledajte korak 6 na stranici 23.

7. Ako želite uključite ventilator.

Pogledajte korak 7 na stranici 23.

8. Nakon završetka vježbanja, izvadite ključ iz konzole.

Pogledajte korak 8 na stranici 23.

KAKO KORISTITI VJEŽBE ZA STALNI PULS

Vježbe za stalni puls automatski reguliraju brzinu i nagib pokretne trake za trčanje kako bi tijekom vježbanja održavale broj otkucaja srca blizu ciljne razine. Napomena: Za korištenje vježbi za stalni puls potrebno je nositi monitor za praćenje pulsa na prsima.

1. Postavite isporučeni monitor za praćenje pulsa na prsima.

Za informacije o dodatnom monitoru za praćenje pulsa na prsima pogledajte stranicu 17.

2. Umetnite ključ u konzolu.

Pogledajte KAKO UKLJUČITI NAPAJANJE na stranici 20.

3. Odaberite vježbu za stalni puls.

Za odabir vježbe za stalni puls, pritisnite tipku Heart Rate (puls) na konzoli.

Zatim dodirnite karticu Performance (učinkovitost) ili Endurance (izdržljivost) na zaslonu.

4. Unesite maksimalni broj otkucaja srca.

Dodirnite tipke za povećanje i smanjenje kako biste unijeli željeni maksimalan broj otkucaja srca. Za vježbu možete namjestiti i maksimalnu brzinu i trajanje. Napomena: Za određivanje maksimalnog broja otkucaja srca savjetujte se s liječnikom ili izvorom koji liječnik preporučuje.

5. Započnite vježbu.

Za početak vježbe dodirnite tipku Start Workout (počni vježbu) na zaslonu. Nekoliko trenutaka nakon dodira tipke, traka za trčanje će se početi kretati. Držite rukohvate i počnite hodati. **Napomena: Zaslone će se na trenutak zataknuti dok učitava podatke o vježbanju. To je normalno.**

6. Na zaslonima pratite svoj napredak.

Pogledajte korak 5 na stranici 22.

7. Ako želite uključite ventilator.

Pogledajte korak 7 na stranici 23.

8. Nakon završetka vježbanja, izvadite ključ iz konzole.

Pogledajte korak 8 na stranici 23.

KAKO KORISTITI IFIT VJEŽBE

Napomena: Za korištenje iFit vježbi trebate imati pristup bežičnoj mreži (pogledajte KAKO KORISTITI RAD S BEŽIČNOM MREŽOM na stranici 31). Potreban je i iFit račun.

1. Umetnite ključ u konzolu.

Pogledajte KAKO UKLJUČITI NAPAJANJE na stranici 20.

2. Odaberite glavni izbornik.

Pogledajte korak 2 na stranici 22.

3. Prijavite se u svoj iFit račun.

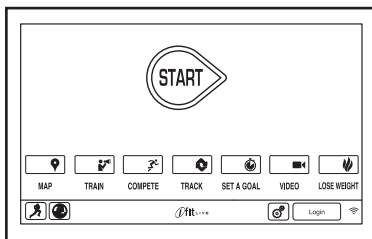
Ako to još niste učinili, dodirnite tipku Login (prijava) za prijavu u svoj iFit račun. Na zaslonu će se pojaviti upit za iFit.com korisničko ime i lozinku. Unesite potrebne informacije i dodirnite tipku Submit (pošalji). Dodirnite tipku Cancel (odustani) za izlaz iz zaslona prijave.

4. Odaberite iFit vježbu.

Za preuzimanje iFit vježbe u svoj raspored, dodirnite tipku Map (karta), Train (treniraj), Video ili Lose Weight (gubitak

težine) za preuzimanje sljedeće vježbe te vrste u svoj raspored. Napomena: Pomoću tih mogućnosti moći ćete pristupiti demo vježbama čak i ako se ne prijavite u iFit račun.

Ako se želite natjecati u utrci koji ste prethodno zakazali, dodirnite tipku Compete (natjeći se). Za pregled Workout History (povijest vježbanja) dodirnite tipku Track (prati). Korištenje vježbe s postavljenim ciljem dodirnite tipku Set A Goal (postavi cilj) (pogledajte stranicu 25).



Za izmjenu korisnika unutar računa dodirnite tipku korisnika u blizini donjeg desnog kuta zaslona.

Prije preuzimanja vježbi morate ih dodati u svoj raspored na iFit.com.

Za više informacija o iFit vježbama posjetite iFit.com.

Kad odaberete iFit vježbu zaslon će prikazati naziv, trajanje i razdaljinu te vježbe. Zaslon će prikazati i približan broj kalorija koje ćete potrošiti tijekom vježbe. Ako odaberete vježbu s natjecanjem, zaslon će odbrojavati do početka utrke.

5. Započnite vježbu.

Pogledajte korak 3 na stranici 24.

Tijekom nekih vježbi može vas voditi glas trenera.

6. Na zaslonima pratite svoj napredak.

Pogledajte korak 5 na stranici 22. Zaslon može prikazivati i kartu puta kojim ste hodali ili trčali.

Tijekom vježbe natjecanja zaslon će prikazivati brzinu iFit korisnika i razdaljine koje su prešli. Zaslon će prikazivati i broj sekundi koliko su ostali iFit korisnici ispred ili iza vas.

7. Izmjerite svoj puls ako želite.

Pogledajte korak 6 na stranici 23.

8. Ako želite uključite ventilator.

Pogledajte korak 7 na stranici 23.

9. Nakon završetka vježbanja, izvadite ključ iz konzole.

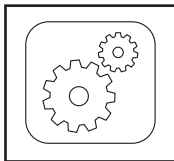
Pogledajte korak 8 na stranici 23.

Za više informacija o iFit načinu rada posjetite iFit.com.

KAKO KORISTITI NAČIN RADA POSTAVKI OPREME

1. Odaberite glavni izbornik postavki.

Umetnite ključ u konzolu (pogledajte KAKO UKLJUČITI NAPAJSANJE na stranici 20). Zatim odaberite glavni izbornik (pogledajte korak 2 na stranici 22). Zatim dodirnite gumb zupčanika u donjem desnom kutu zaslona kako biste odabrali glavni izbornik postavki.



2. Odaberite način rada postavki opreme.

U glavnom izborniku postavki dodirnite tipku Equipment Settings (postavke opreme). Napomena: Prema potrebi prstom kličite ili dodirnite zaslon radi kretanja prema gore ili dolje po mogućnostima na zaslonu.

3. Odaberite jezik.

Za odabir jezika dodirnite tipku Language (jezik) i odaberite željeni jezik. Zatim dodirnite tipku za natrag na zaslonu kako biste se vratili u način rada postavki opreme. Napomena: Ova značajka možda neće biti omogućena.

4. Odaberite jedinicu mjere.

Dodirnite tipku US/Metric (američke/metričke) za pregled odabrane jedinice mjere. Promijenite jedinicu mjere ako je potrebno. Zatim dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

5. Odaberite vremensku zonu.

Dodirnite tipku Timezone (vremenska zona). Odaberite svoju vremensku zonu kako bi sinkronizirali konzolu s lokalnim vremenom. Zatim dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

6. Odaberite vrijeme nadopune.

Kako biste odabrali vrijeme za automatske nadopune konzole dodirnite tipku Update Time (vrijeme nadopune) i odaberite željeno vrijeme. Zatim dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

VAŽNO: Nakon upotrebe pokretne trake za trčanje svejedno trebate isključiti kabel za napajanje iz utičnice. Postavite vrijeme nadopune onda kad obično koristite pokretnu traku za trčanje i kad ćete biti nazočni kako biste iskopčali kabel za napajanje nakon završetka nadopune.

7. Uključite ili isključite demonstracijski način rada zaslona.

Konzola može raditi u demonstracijskom načinu rada kako bi se u trgovini mogao prikazati rad pokretne trake za trčanje. Ako je demonstracijski način rada uključen konzola će normalno raditi kad priključite kabel za napajanje, pritisnete sklopku za uključivanje u položaj za resetiranje i umetnete ključ u konzolu. No ako izvadite ključ, zaslon će prikazivati demonstracijsku prezentaciju.

Za uključivanje ili isključivanje demonstracijskog načina rada najprije dodirnite tipku Demo Mode (demonstracijski način rada). Zatim odaberite potvrdni okvir On (uklj.) ili Off (isklj.). Zatim dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

8. Omogućite ili onemogućite internetski preglednik.

Ako želite omogućiti ili onemogućiti internetski preglednik najprije dodirnite tipku Browser (preglednik). Zatim odaberite potvrdni okvir Enable (omogućiti) ili Disable (onemogućiti). Zatim dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

9. Omogućite ili onemogućite pogled s razine ulice.

Tijekom nekih vježbi zaslon može prikazati kartu. Kako biste omogućili ili onemogućili značajku pogled s razine ulice na kartama, najprije dodirnite tipku Street View (pogled s razine ulice). Zatim odaberite potvrdni okvir Enable ili Disable. Zatim dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

10. Omogućite ili onemogućite ključ.

Napomena: Ova značajka možda neće biti omogućena na vašoj pokretnoj traci za trčanje.

Po želji ključ možete onemogućiti kako pokretna traka za trčanje ne bi zahtijevala ključ. Dodirnite tipku Safety Key (sigurnosni ključ). Za onemogućavanje ključa odaberite potvrdni okvir Disable. **OPREZ: Pročitajte sigurnosno upozorenje na zaslonu prije onemogućavanja ključa.** Za ponovno omogućavanje ključa odaberite potvrdni okvir Enable.

11. Omogućite ili onemogućite pristupni kod.

Konzola ima pristupni kod radi sigurnosti djece, a namijenjen je sprječavanju neovlašćenih korisnika u korištenju pokretne trake za trčanje.

Dodirnite tipku Passcode (pristupni kod). Za omogućavanje pristupnog koda odaberite potvrdni okvir Enable. Unesite 4-znamenkasti pristupni kod koji želite. Dodirnite Save (spremi) kako biste koristili taj pristupni kod. Dodirnite Cancel (odustani) za povratak u način rada postavki opreme i kako ne biste trebali koristiti pristupni kod. Za onemogućavanje pristupnog koda odaberite potvrdni okvir Disable.

Napomena: Ako je pristupni kod omogućen, konzola će redovito davati upit za njegov unos. Konzola će ostati zaključana do unosa ispravnog pristupnog koda. **VAŽNO: Ako zaboravite svoj pristupni kod unesite sljedeći opći pristupni kod kako biste otključali konzolu: 1985.**

12. Postavite vrijeme trajanja sigurnosnog zaslona.

Konzola ima automatsko resetiranje zaslona; ako tijekom određenog vremena nije dodirnuta niti pritisnuta niti jedna tipka, a traka za trčanje se ne pomakne tijekom postavljenog vremenskog razdoblja, konzola će se automatski resetirati.

Za postavljanje vremena koliko će konzola čekati prije automatskog resetiranja dodirnite tipku Safety Screen Timeout (trajanje sigurnosnog zaslona) za pregled ponuđenih trajanja. Zatim odaberite željeno trajanje. Dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

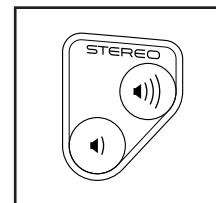
13. Izlaz iz načina rada postavki opreme.

Za izlaz iz načina rada postavki opreme dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

KAKO KORISTITI ZVUČNI SUSTAV

Ako želite reproducirati glazbu ili audio knjige putem zvučnog sustava konzole dok vježbate, priključite 3,5 mm muški priključak na 3,5 mm muški audio kabel (nije isporučen) u utičnicu na konzoli i u utičnicu na svojem uređaju za reprodukciju zvuka; **provjerite je li audio kabel dobro i potpuno pravilno priključen.** **Napomena: Kupovinu audio kabela možete obaviti u lokalnoj trgovini elektronikom.**

Zatim pritisnite tipku za reproduciranje na svojem uređaju za reprodukciju zvuka. Ugodite glasnoću tipkama za povećanje i smanjenje glasnoće zvuka na konzoli ili gumbima na priključenom uređaju za reprodukciju zvuka.



KAKO KORISTITI INTERNETSKI PREGLEDNIK

Napomena: Za korištenje preglednika trebate imati pristup bežičnoj mreži, 802.11b/g/n usmjernik s omogućenim SSID prijenosom (skrivena mreža nije podržana).

Za otvaranje preglednika dodirnite tipku globusa u blizini donjeg lijevog kuta zaslona. Zatim odaberite internetsku stranicu.

Za kretanje internetskim preglednikom dodirnite tipke Back (natrag), Refresh (osvježi) i Forward (naprijed) na zaslonu. Za izlaz iz internetskog preglednika dodirnite tipku Return (povrat) na zaslonu.

Za korištenje tipkovnice pogledajte KAKO KORISTITI DODIRNI ZASLON na stranici 20.

Za unos druge web adrese u traku za URL najprije prstom kliznite po zaslonu prema dolje kako biste vidjeli traku za URL. Zatim dodirnite traku za URL, tipkovnicom unesite adresu i dodirnite tipku Go (idi).

Napomena: Dok koristite preglednik i dalje će funkcionirati tipke za brzinu, nagib, ventilator i glasnoću, no tipke za vježbu neće funkcionirati.

Napomena: Ako i nakon ovih uputa imate pitanja uputite ih na support.iFit.com.

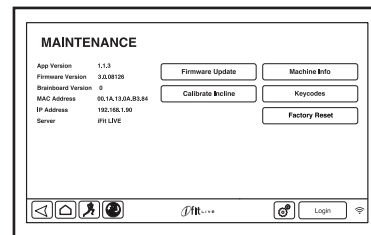
KAKO KORISTITI NAČIN RADA ODRŽAVANJA

1. Odaberite glavni izbornik postavki.

Pogledajte korak 1 na stranici 28.

2. Odaberite način rada održavanja.

U glavnom izborniku postavki dodirnite tipku Maintenance (održavanje) za pokretanje načina rada održavanja.



Glavni zaslon načina rada održavanja prikazat će informacije o modelu i verziji pokretne trake za trčanje.

3. Nadopunite firmver konzole.

Za najbolje rezultate redovito provjeravajte nadopune firmvera.

Dodirnite tipku Firmware Update (nadopuna firmvera) za provjeru nadopuna firmvera putem vaše bežične mreže. Nadopune će automatski započeti.

Kako biste spriječili oštećenja pokretne trake za trčanje ne isključujte napajanje niti ne vadite ključ tijekom nadopune firmvera.

Zaslon će prikazivati napredak ažuriranja. Kad je nadopuna završena, pokretna traka za trčanje će se isključiti, a zatim ponovno uključiti. Ako to nije slučaj, pritisnite sklopku za uključivanje u isključeni položaj. Pričekajte nekoliko sekundi, a zatim pritisnite sklopku za uključivanje u položaj za resetiranje. Napomena: Možda će potrajati nekoliko minuta dok konzola ne postane spremna za uporabu.

Napomena: Povremeno nadopuna firmvera uzrokuje neznatno drugačiji rad konzole. Te nadopune uvijek imaju svrhu poboljšati vaše iskustvo tijekom vježbanja.

4. Kalibrirajte sustav nagiba pokretne trake za trčanje.

Dodirnite tipku Calibrate Incline (kalibriraj nagib). Zatim dodirnite tipku Begin (počni) za kalibriranje sustava nagiba. Pokretna traka za trčanje automatski će se podignuti na najveću razinu nagiba, zatim se vratiti na minimalnu razinu nagiba, a zatim će se vratiti na početni položaj. Time će se ponovno kalibrirati sustav nagiba. Dodirnite tipku Cancel (odustani) za povratak na način rada održavanja. Nakon što je sustav nagiba kalibriran, dodirnite tipku Finish (završi).

VAŽNO: Kućne ljubimce, stopala i drugo držite dalje od pokretne trake za trčanje tijekom kalibriranja sustava nagiba. U slučaju nužde izvucite ključ iz konzole kako biste zaustavili kalibraciju nagiba.

5. Pogledajte podatke stroja.

Dodirnite tipku Machine Info (podaci stroja) za pregled podataka o pokretnoj traci za trčanje. Nakon što ste pregledali podatke dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

6. Pronađite ključne kodove.

Tipka Keycodes (ključni kodovi) namijenjena je servisnim mehaničarima kako bi ustanovili radi li pravilno neka tipka.

7. Vraćanje konzole na tvorničke postavke.

Dodirnite tipku Factory Reset (tvornički reset) za vraćanje konzole na tvorničke postavke.

8. Izlaz iz načina rada održavanja.

Za izlaz iz načina rada održavanja dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

KAKO KORISTITI RAD S BEŽIČNOM MREŽOM

Konzola ima način rada s bežičnom mrežom koji vam omogućava uspostavljanje veze s bežičnom mrežom.

1. Odaberite glavni izbornik postavki.

Pogledajte korak 1 na stranici 28.

2. Odaberite rad s bežičnom mrežom.

U glavnom izborniku postavki dodirnite tipku Wireless Network (bežična mreža) za pokretanje načina rada s bežičnom mrežom.

3. Omogućite Wi-Fi.

Provjerite je li potvrdni okvir Wi-Fi označen zelenom kvačicom. Ako nije, dodirnite jednom mogućnost Wi-Fi u izborniku i pričekajte nekoliko sekundi. Konzola će tražiti dostupne bežične mreže.

4. Uspostavite i upravljajte vezom s bežičnom mrežom.

Kad je Wi-Fi® omogućen zaslon će prikazivati popis dostupnih mreža. Napomena: Bit će potrebno nekoliko sekundi kako bi se pojavio popis bežičnih mreža.

Provjerite je li potvrdni okvir na izborniku s mogućnostima obavijesti Network (mreža) označen zelenom kvačicom kako bi vas konzola obavijestila kad je bežična mreža raspoloživa i u dosegu.

Napomena: Trebate imati vlastitu bežičnu mrežu, 802.11b/g/n usmjernik s omogućenim SSID prijenosom (skrivena mreža nisu podržane).

Kad se pojavi popis mreža, dodirnite željenu. Napomena: Trebat ćete znati naziv svoje mreže (SSID). Ako vaša mreža ima lozinku, trebat ćete znati i nju.

Okvir za informacije daje upit želite li se povezati s bežičnom mrežom. Dodirnite tipku Connect (poveži) radi povezivanja s mrežom ili dodirnite tipku Cancel (odustani) za povratak na popis mreža. Ako mreža ima lozinku, dodirnite okvir za unos lozinke. Na zaslonu će se pojaviti tipkovnica. Za pregled lozinke tijekom tipkanja dodirnite okvir Show Password (prikaži lozinku).

Za korištenje tipkovnice pogledajte KAKO KORISTITI DODIRNI ZASLON na stranici 20.

Kad je konzola povezana s vašom bežičnom mrežom, mogućnost WiFi izbornika na vrhu zaslona prikazivat će riječ CONNECTED (povezano). Zatim dodirnite tipku za natrag na zaslonu kako biste se vratili u način rada bežične mreže.

Za raskidanje veze s bežičnom mrežom odaberite je i zatim dodirnite tipku Forget (zaboravi).

Ako imate problema pri povezivanju sa šifriranom mrežom provjerite je li vam lozinka ispravna. Napomena: Lozinke su osjetljive na velika i mala slova.

Napomena: iFit način podržava nezaštićeno i zaštićeno šifriranje (WEP, WPA i WPA2). Preporučuje se širokopojasna veza, učinkovitost ovisi o brzini veze.

Napomena: Ako i nakon ovih uputa imate pitanja uputite ih na support.iFit.com.

5. Izlaz iz rada s bežičnom mrežom.

Za izlaz iz načina rada s bežičnom mrežom dodirnite tipku za natrag na zaslonu.

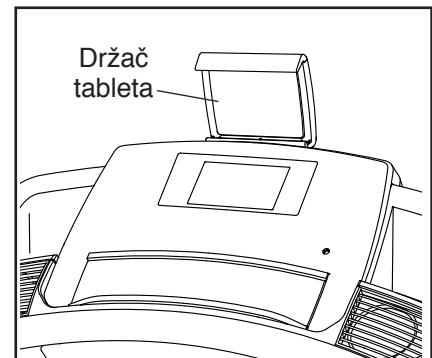
KAKO KORISTITI DRŽAČ TABLETA

VAŽNO: Držač tableta prikladan je za držanje većine tableta pune veličine. Na držač tableta ne stavljajte nikakve druge elektroničke uređaje niti predmete.

Za umetanje tableta u držač tableta, stavite donji rub tableta u ladicu. Zatim povucite kopčicu preko gornjeg ruba tableta.

Provjerite je li tablet pravilno učvršćen u držaču

tableta. Za skidanje tableta iz držača ponovite radnje obrnutim redoslijedom.

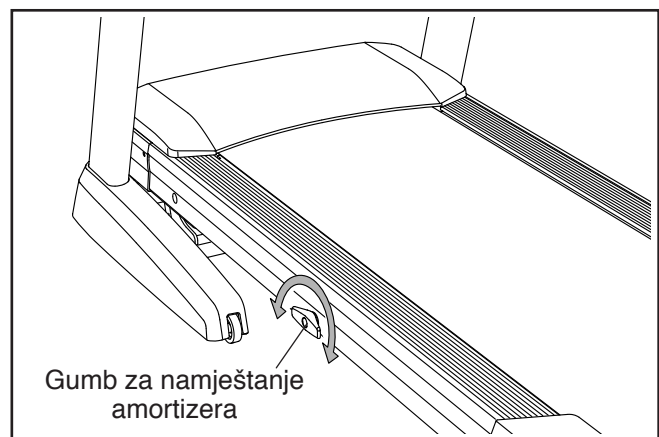


KAKO NAMJESTITI SUSTAV AMORTIZERA

Pokretna traka za trčanje ima sustav amortizera koji smanjuje udarac prilikom hodanja ili trčanja po pokretnoj traci.

Izvadite ključ iz konzole i iskopčajte kabel za napajanje.

Za čvršću platformu za hodanje, okrenite gumb za namještanje amortizera 1/2 okreta u smjeru suprotnom od kazaljke sata dok ne uskoči na svoje mjesto. **Za manje čvrstu platformu za hodanje,** okrenite gumb za namještanje amortizera 1/2 okreta u smjeru kazaljke sata dok ne uskoči na svoje mjesto. **Napomena: Što brže trčite po pokretnoj traci ili što imate veću težinu, pokretna traka treba biti tvrđa.**

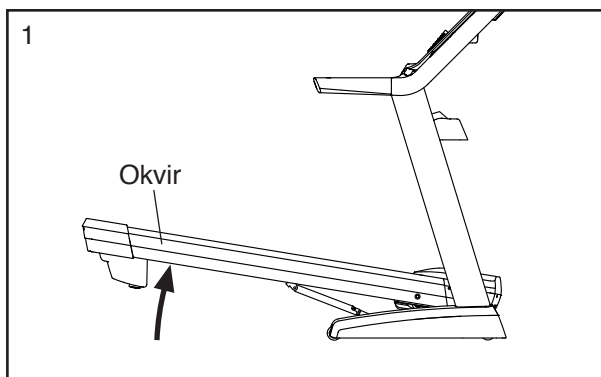


KAKO PREKLOPITI I PREMJESTITI TRAKU ZA TRČANJE

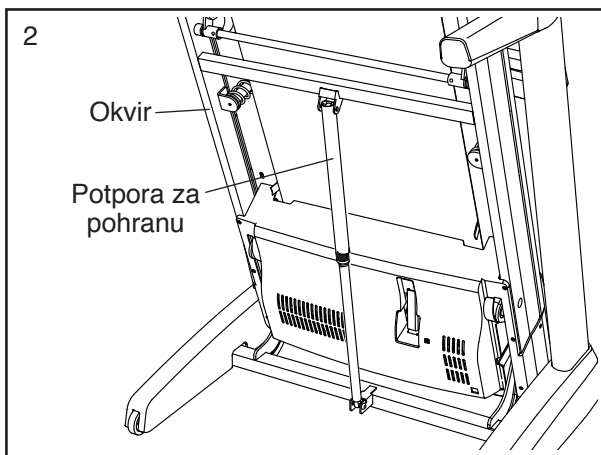
KAKO PREKLOPITI POKRETNU TRAKU ZA TRČANJE

Radi sprječavanja oštećivanja pokretne trake za trčanje prije preklapanja namjestite nagib na ništicu. Zatim izvadite ključ i iskopčajte kabel za napajanje. **OPREZ:** Trebate biti dovoljno jaki za podizanje 20 kg kako biste podigli, spustili ili premjestili pokretnu traku za trčanje.

1. Držite čvrsto metalni okvir na mjestu prikazanom strelicom dolje. **OPREZ:** Ne držite okvir za plastične staze za stopala. Savinite noge i održavajte leđa ravnima.



2. Podignite okvir dok potpora za pohranu sigurno ne uskoči u položaj za pohranu. **OPREZ:** Potpora mora sigurno sjesti na svoje mjesto.

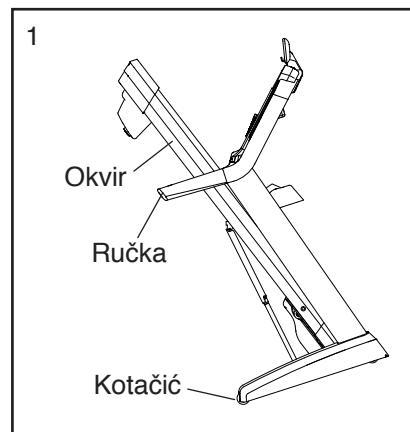


Radi zaštite poda ili tepiha od oštećenja, ispod pokretne trake za trčanje postavite podlogu. pokretnu traku za trčanje ne držite na izravnom sunčevom svjetlu. Ne ostavljajte pokretnu traku za trčanje u položaju za pohranu na temperaturama višim od 30°C.

KAKO PREMJEŠTITI POKRETNU TRAKU ZA TRČANJE

Prije premještanje pokretne trake za trčanje, preklopite je kako je opisano na lijevoj strani. **OPREZ:** Provjerite je li potpora za pohranu blokirana u položaju za pohranu. Za premještanje pokretne trake za trčanje možda će biti potrebno dvoje ljudi.

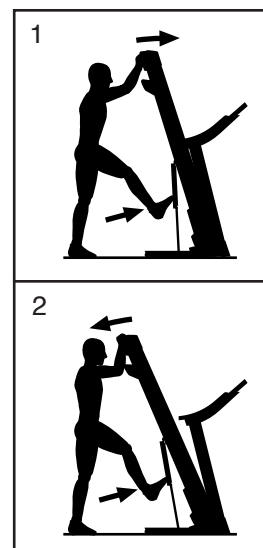
1. Držite okvir i jednu od ručki i stavite jedno stopalo nasuprot kotačiću.



2. Povucite unatrag ručku dok se pokretna traka za trčanje ne zakotrlja na kotačiće, a zatim je pažljivo premjestite na željeno mjesto. **OPREZ:** Ne premještajte pokretnu traku za trčanje bez vraćanja natrag, ne vucite za okvir i ne premještajte je preko neravne površine.
3. Stavite jedno stopalo nasuprot kotačiću i pažljivo spustite pokretnu traku za trčanje.

KAKO SPUSTITI POKRETNU TRAKU ZA TRČANJE ZA UPORABU

1. Gurnite gornji kraj okvira prema naprijed i istodobno stopalom pažljivo pritisnite gornji dio potpore za pohranu.
2. Dok stopalom pritišćete potporu za pohranu, povucite prema sebi gornji kraj okvira.
3. Koraknite unatrag i spustite okvir na pod.



ODRŽAVANJE I RJEŠAVANJE POTEŠKOĆA

ODRŽAVANJE

Redovito održavanje je važno za optimalan rad i sprječavanje prerane istrošenosti sprave. Pregledajte i pravilno zategnite sve dijelove prilikom svakog korištenja pokretne trake za trčanje.

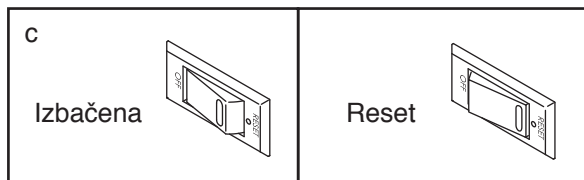
Redovito čistite cijelu spravu, a pokretnu traku za trčanje održavajte čistom i suhom. Najprije, **isključite sklopku za napajanje u Off (isključeni) položaj i iskopčajte kabel za napajanje**. Obrišite vanjske dijelove pokretne trake za trčanje vlažnom krpom s malo blagog sapuna. **VAŽNO: Ne štrcajte tekućine izravno na spravu pokretne trake za trčanje. Radi sprječavanja oštećenja konzole tekućine držite podalje od konzole.** Zatim temeljito osušite pokretnu traku za trčanje mekim ručnikom.

RJEŠAVANJE POTEŠKOĆA

Većinu problema s pokretnom trakom za trčanje moguće je riješiti praćenjem jednostavnih koraka navedenih u nastavku. Pronađite simptom koji se pojavljuje i slijedite navedene korake. Ako je potrebna dodatna pomoć pogledajte prednje korice ovog priručnika.

SIMPTOM: Sprava se ne uključuje

- Provjerite je li kabel za napajanje priključen u pravilno uzemljenu utičnicu (pogledajte stranicu 18). Ako je potreban produžni kabel koristite isključivo trožilni, 1 mm² koji nije dulji od 1,5 m.
- Nakon priključivanja kabela za napajanje, provjerite je li ključ umetnut u konzolu.
- Provjerite sklopku za uključivanje na okviru pokretne trake za trčanje pokraj kabela za napajanje. Ako sklopka viri kako je prikazano na crtežu, to znači da je izbacila. Za resetiranje sklopke za uključivanje, pričekajte pet minuta i ponovno pritisnite sklopku.



SIMPTOM: Tijekom korištenja nestane napajanja

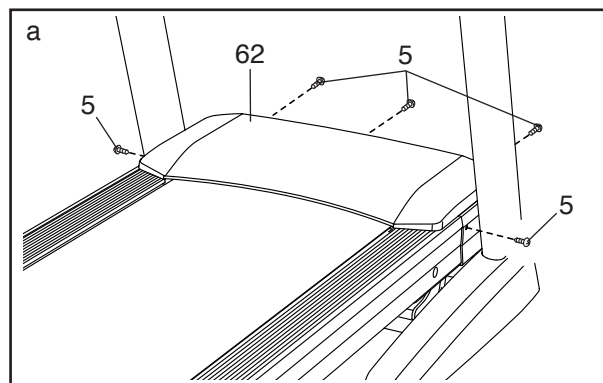
- Provjerite sklopku za uključivanje (pogledajte crtež c lijevo). Ako je sklopka izbacila pričekajte pet minuta i ponovno pritisnite sklopku.
- Provjerite je li kabel za napajanje priključen. Ako je kabel priključen, iskopčajte ga, pričekajte pet minuta i zatim ga ponovno priključite.
- izvadite ključ iz konzole i zatim ga ponovno umetnite.
- Ako pokretna traka za trčanje još uvijek ne radi, pogledajte prednje korice ovog priručnika.

SIMPTOM: Zaslon konzole ostaje uključen i nakon uklanjanja ključa iz konzole

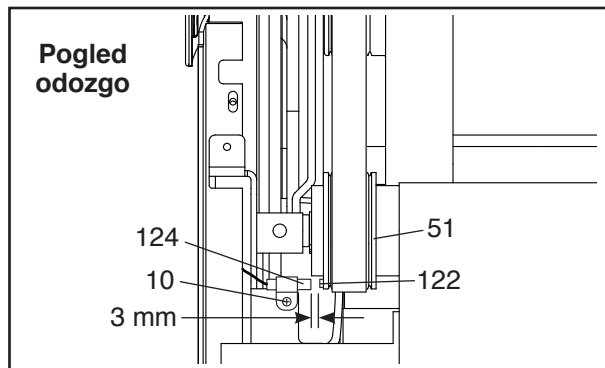
- Konzola može raditi u demonstracijskom načinu rada kako bi se u trgovini mogao prikazati rad pokretne trake za trčanje. Ako zaslon ostane uključen i nakon što izvadite ključ, demonstracijski način rada je uključen. Ako želite isključiti demonstracijski način rada nekoliko sekundi držite tipku Stop. Ako je zaslon još uvijek uključen pogledajte korak 7 na stranici 28 gdje je opisan postupak isključivanja demonstracijskog načina rada.

SIMPTOM: Zasloni konzole ne rade ispravno

- Izvadite ključ iz konzole i **ISKOPČAJTE KABEL ZA NAPAŽANJE**. Uklonite pet #8 x 3/4" vijaka (5). Pažljivo zakrenite poklopac motora (62).



Uočite sklopku s jezičkom (124) i magnet (122) na lijevoj strani koloturnika (51). Okrećite koloturnik dok se magnet ne poravna sa sklopkom s jezičkom. **Provjerite je li razmak između magneta i sklopke s jezičkom približno 3 mm.** Ako je potrebno opustite #8 x 3/4" Tek vijak (10), malo pomaknite sklopku s jezičkom i zatim ponovni pritegnite Tek vijak. Ponovno pričvrstite poklopac motora (nije prikazan) pomoću #8 x 3/4" vijaka (nisu prikazani) i pokrenite traku za trčanje na nekoliko minuta kako biste provjerili je li očitavanje brzine ispravno.



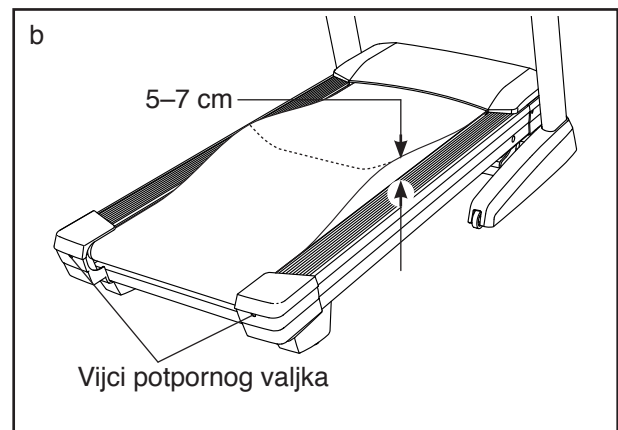
SIMPTOM: Nagib pokretne trake za trčanje nepravilno se mijenja

- Kalibrirajte sustav nagiba pokretne trake za trčanje (pogledajte korak 4 na stranici 31). Kad je sustav nagiba kalibriran, izvadite ključ iz konzole.

SIMPTOM: Pokretna traka se usporava kad se po njoj hoda ili trči

- Ako je potreban produžni kabel koristite isključivo trožilni, 1 mm² koji nije dulji od 1,5 m.

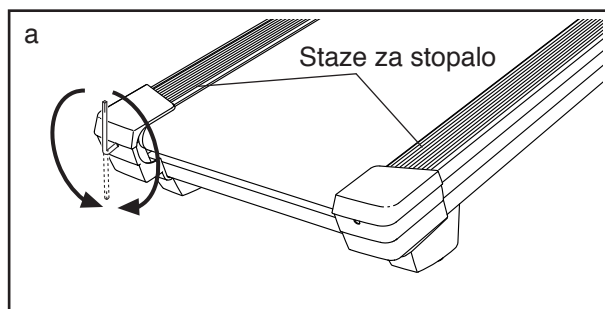
- Ako je traka za trčanje previše zategnuta radna svojstva sprave se mogu smanjiti, a pokretna traka oštetiti. Izvadite ključ i **ISKOPČAJTE KABEL ZA NAPAJANJE**. Šesterokutnim ključem okrenite oba vijka potpornog valjka u smjeru suprotnom sata za 1/4 okreta. Kad je pokretna traka pravilno zategnuta moći ćete odići svaki kraj trake za trčanje od platforme za približno 5 do 7 cm. Pazite i održavajte traku centriranom. Zatim priključite kabel za napajanje, umetnite ključ i nekoliko minuta trčite po pokretnoj traci za trčanje. Ponovite sve dok pokretna traka nije pravilno zategnuta.



- Pokretna traka za trčanje obložena je visokoučinkovitim sredstvom za podmazivanje. **VAŽNO: Nikad ne raspršujte silikonski ili drugi sprej na pokretnu traku ili platformu za trčanje osim ako za to niste dobili uputu od ovlaštenog predstavnika servisa.** Takve tvari mogu oslabiti pokretnu traku i prouzročiti pretjerano habanje. Ako pretpostavljate kako pokretnu traku treba još podmazati pogledajte prednje korice ovog priručnika.
- Ako se pokretna traka ipak usporava kad se po njoj hoda ili trči, pogledajte prednje korice ovog priručnika.

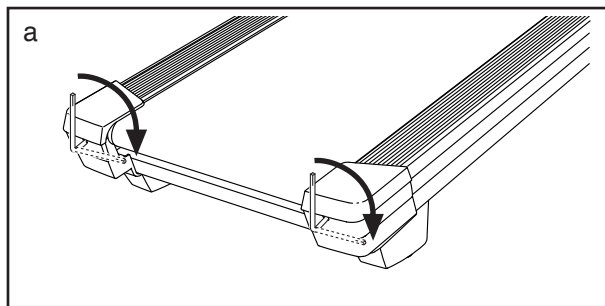
SIMPTOM: Pokretna traka nije centrirana između dvije staze za stopalo

- a. **VAŽNO: Ako pokretna traka zapinje za staze za stopalo mogla bi se oštetiti. Najprije izvadite ključ i ISKOPČAJTE KABEL ZA NAPAJANJE. Ako je pokretna traka pomaknuta ulijevo** šesterokutnim ključem okrenite lijevi potporni valjak u smjeru kazaljke sata za 1/2 okreta; **ako je pokretna traka pomaknuta udesno**, okrenite lijevi potporni valjak u smjeru obrnutom od kazaljke sata za 1/2 okreta. Pazite kako ne biste previše zategnuli pokretnu traku. Zatim priključite kabel za napajanje, umetnite ključ i nekoliko minuta trčite po pokretnoj traci za trčanje. Ponovite postupak sve dok pokretna traka nije centrirana.



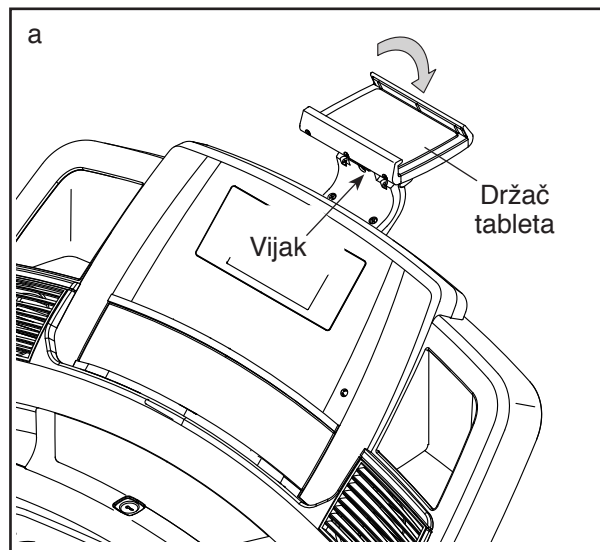
SIMPTOM: Pokretna traka proklizava kad se po njoj hoda ili trči

- a. Najprije izvadite ključ i **ISKOPČAJTE KABEL ZA NAPAJANJE**. Šesterokutnim ključem okrenite oba vijka potpornog valjka u smjeru kazaljke sata za 1/4 okreta. Kad je traka za trčanje pravilno zategnuta trebali biste moći odignuti svaki kraj trake za trčanje od platforme za približno 5 do 7 cm. Pazite i održavajte traku centriranom. Zatim priključite kabel za napajanje, umetnite ključ i nekoliko minuta pažljivo hodajte po pokretnoj traci za trčanje. Ponovite sve dok pokretna traka nije pravilno zategnuta.



SIMPTOM: Držač tableta ne stoji na mjestu

- a. Rotirajte držač tableta unatrag. Zatim lagano pritegnite označeni vijak dok držač tableta ne stoji na mjestu kad se rotira u željeni položaj.



SMJERNICE ZA VJEŽBANJE

⚠ UPOZORENJE: Prije početka ovog ili bilo kojeg drugog programa vježbi savjetujte se sa svojim liječnikom. To je posebno važno za osobe starije od 35 godina ili osobe koje imaju ili su imale zdravstvenih problema.

Monitor za praćenje pulsa nije medicinski uređaj. Na točnost očitavanja pulsa mogu utjecati razni čimbenici. Monitor za praćenje pulsa namijenjen je samo kao pomoć pri vježbi kako bi se odredio opći trend otkucaja srca.

Ove smjernice pomoći će vam u planiranju vašeg programa vježbanja. Za detaljne informacije o vježbanju nabavite knjigu od pouzdanog izdavača ili se savjetujte s liječnikom. Upamtite kako je za dobre rezultate potrebna pravilna prehrana i dovoljno odmora.

INTENZITET VJEŽBANJA

Bilo da vam je cilj sagorijevanje masti ili jačanje kardiovaskularnog sustava, ključ postizanja rezultata je vježbanje pravilnim intenzitetom. Broj otkucaja srca (puls) možete koristiti kao smjernicu za određivanje prikladnog intenziteta vježbanja. Tablica dolje prikazuje preporučeni broj otkucaja srca za sagorijevanje masti i aerobne vježbe.

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	

Za određivanje pravilnog intenziteta pronađite svoju dob na dnu tablice (godine su zaokružene na deset godina). Tri broja iznad dobi definiraju „zonu treninga”. Najniži broj otkucaja srca je za sagorijevanje masti, srednji broj je za maksimalno sagorijevanje masti, a najviši broj otkucaja srca je za aerobne vježbe.

Sagorijevanje masti: Za učinkovito sagorijevanje masti trebate vježbati niskim intenzitetom tijekom dužeg vremenskog razdoblja. Tijekom prvih nekoliko minuta vježba, tijelo koristi kalorije iz ugljikohidrata za energiju. Tek nakon nekoliko prvih minuta vježbi tijelo počinje za energiju koristiti kalorije iz pohranjene masti. Ako je vaš cilj sagorjeti mast, podešavajte intenzitet vježbanja sve dok broj otkucaja srca nije blizu najnižeg broja u vašoj zoni za trening. Za maksimalno sagorijevanje masti vježbajte s brojem otkucaja srca blizu srednjeg broja u vašoj zoni za trening.

Aerobne vježbe: Ako je vaš cilj ojačati svoj kardiovaskularni sustav trebate raditi aerobičke vježbe, a to je aktivnost koja zahtijeva veliku količinu kisika tijekom duljih vremenskih razdoblja. Za aerobne vježbe podešavajte intenzitet vježbanja sve dok broj otkucaja srca nije blizu najvišeg broja u vašoj zoni za trening.

SMJERNICE ZA VJEŽBE

Zagrijavanje: Započnite s 5 do 10 minuta vježbi istezanja i laganog vježbanja. Zagrijavanjem povećavate temperaturu svojeg tijela, broj otkucaja srca i cirkulaciju i tako ga pripremate za vježbanje.

Vježbanje u zoni treninga: Vježbajte 20 do 30 minuta s brojem otkucaja srca u vašoj zoni za trening. (Tijekom prvih nekoliko tjedana programa vježbanja nemojte održavati taj broj otkucaja srca u zoni za trening dulje od 20 minuta.) Pravilno, redovito i duboko dišite tijekom vježbanja; nikad ne zadržavajte dah.

Umirivanje (hlađenje): Završite s 5 do 10 minuta vježbi istezanja. Istezanje povećava fleksibilnost mišića i pomaže pri sprječavanju problema nakon vježbanja.

UČESTALOST VJEŽBANJA

Ako želite održavati ili poboljšati kondiciju, vježbajte tri puta tjedno s najmanje jednim danom odmora između treninga. Nakon nekoliko mjeseci redovitog vježbanja po želji možete dopuniti trening s do pet vježbanja tjedno. Upamtite da je ključ uspjeha redovito vježbanje koje predstavlja užitek u vašem svakodnevnom životu.

POPIS DIJELOVA

Model br. NETL20716.1 R0417A

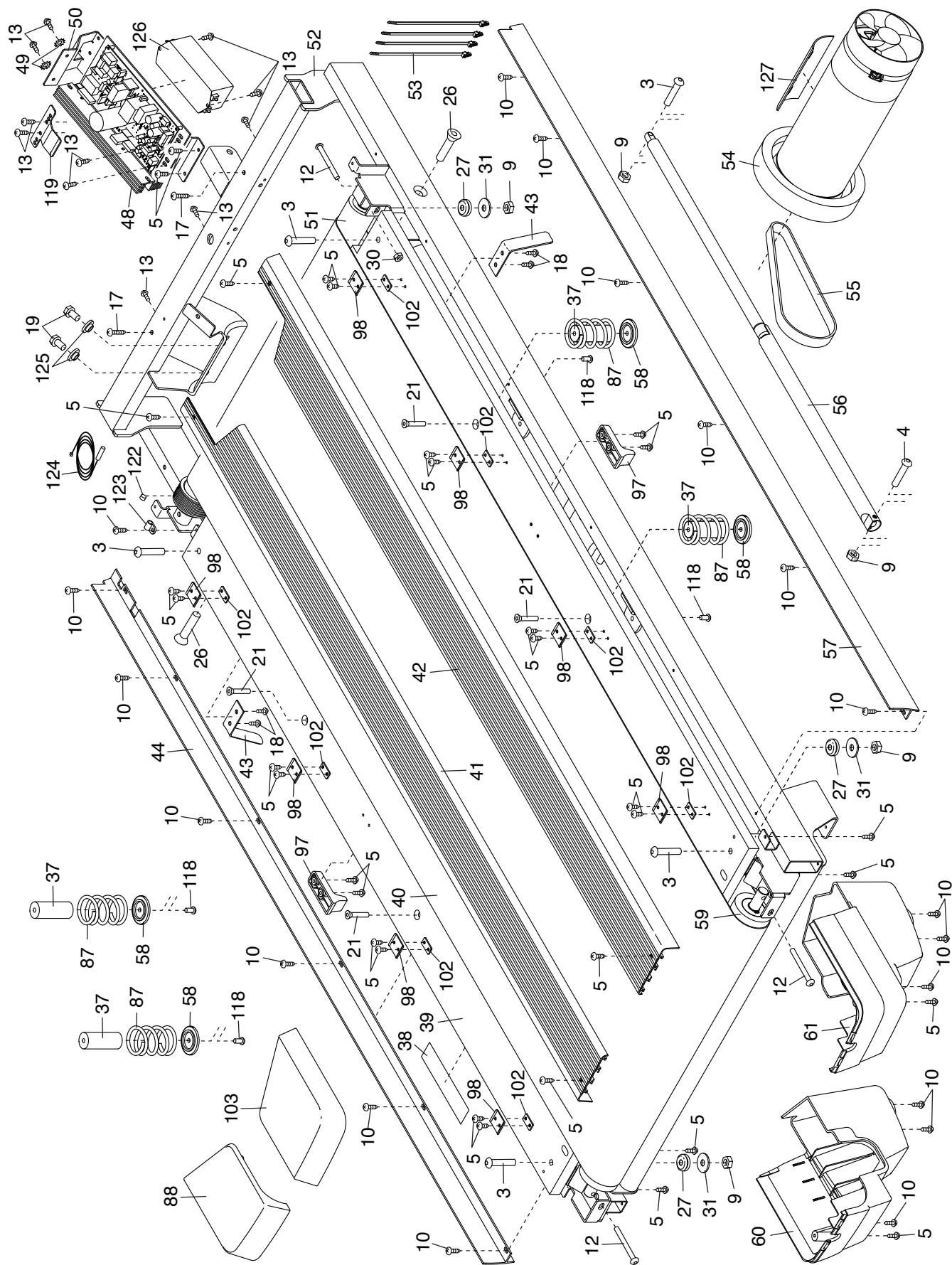
Br.	Kol.	Opis	Br.	Kol.	Opis
1	4	5/16" x 3/4" vijak	51	1	Pogonski valjak / koloturnik
2	8	5/16" x 2" vijak	52	1	Okvir
3	5	5/16" x 1 3/4" usadni vijak	53	4	Vezica za kabel
4	1	5/16" x 2 1/4" usadni vijak	54	1	Pogonski motor
5	70	#8 x 3/4" vijak	55	1	Remen motora
6	2	#10 x 3/4" vijak	56	1	Potporna za pohranu
7	16	#8 x 3/4" vijak s upuštenom glavom	57	1	Desni poklopac okvira
8	8	5/16" nazubljena podložna pločica	58	4	Ploča amortizera
9	6	5/16" matica	59	1	Potporni valjak
10	27	#8 x 3/4" Tek vijak	60	1	Lijevi stražnji poklopac
11	16	#8 x 1/2" vijak	61	1	Desni stražnji poklopac
12	3	1/4" x 2 1/2" vijak	62	1	Poklopac motora
13	12	#8 x 1/2" srebrni vijak	63	2	Odstojnik okvira za nagib
14	1	3/8" x 1 1/2" usadni vijak	64	2	Odstojnik okvira
15	1	3/8" x 2" usadni vijak	65	1	Okvir za nagib
16	1	Poklopac ladice ventilatora	66	1	Motor za nagib
17	2	#8 x 1 3/4" vijak	67	2	Odstojnik motora za nagib
18	4	#8 vijak vodilice remena	68	2	Nosač poklopca motora
19	2	5/16" vijak motora	69	1	Kabel za napajanje
20	4	3/8" x 1 1/4" vijak	70	1	1/4" x 5/8" vijak
21	4	1/4" x 1 1/4" vijak	71	1	Sklopka za uključivanje
22	2	3/8" x 1 3/4" usadni vijak	72	1	Kućište
23	4	3/8" x 2 3/4" vijak	73	1	Lijevi gornji poklopac ručke
24	2	M10 opružna podložna pločica	74	2	Ručka
25	8	3/8" nazubljena podložna pločica	75	1	Lijevi donji poklopac ručke
26	2	1/2" x 2" usadni vijak	76	1	Poprečna prečka stupa
27	4	Gumeni amortizer	77	2	Poklopac okvira konzole
28	2	3/8" x 1" vijak	78	1	Ladica ventilatora
29	8	#6 x 1/2" vijak	79	1	Ladica
30	3	1/4" matica	80	1	Poprečna prečka za puls
31	4	5/16" ravna podložna pločica	81	1	Gornji poklopac desne ručke
32	4	#8 x 3/8" vijak	82	1	Donji poklopac desne ručke
33	2	1/4" x 1/2" vijak	83	1	Kabel stupa
34	2	1/2" matica	84	1	Desni stup
35	6	3/8" matica	85	3	Naljepnica upozorenja
36	5	Stezaljka poklopca	86	1	Zaštitna uvodnica stupa
37	4	Amortizer	87	4	Opruga amortizera
38	1	Naljepnica upozorenja	88	1	Lijevi stražnji poklopac
39	1	Platforma za trčanje	89	1	Lijevi poklopac baze
40	1	Pokretna traka	90	1	Desni poklopac baze
41	1	Lijeva staza za stopalo	91	1	Lijevi stup
42	1	Desna staza za stopalo	92	2	Stražnji kotač
43	2	Vodilica trake	93	1	Baza
44	1	Lijevi poklopac okvira	94	1	Lijeva ladica
45	4	3/8" plastična čahura	95	2	Ventilator
46	2	1/2" plastična čahura	96	1	Konzola
47	2	1/2" potisna podložna pločica	97	2	Graničnik kotačića amortizera
48	1	Kontroler	98	8	Stezaljka staze za stopalo
49	2	#8 nazubljena podložna pločica	99	2	Zvučnik
50	1	Nosač kontrolera	100	1	Baza konzole

Br.	Kol.	Opis	Br.	Kol.	Opis
101	1	Desna ladica	117	2	Kotačić amortizera
102	8	Ploča staze za stopalo	118	4	1/4" x 3/4" vijak
103	1	Desni stražnji poklopac	119	1	Kopča kontrolera
104	1	Ključ / Kopča	120	2	Čahura šipke amortizera
105	2	Poklopac okvira konzole	121	1	Držać tableta
106	1	Okvir konzole	122	1	Magnet
107	5	Petlja za kabel	123	1	Stezaljka
108	4	#8 x 5/8" vijak	124	1	Sklopka s jezičkom
109	1	Monitor za praćenje pulsa na prsima	125	2	Izolator motora
110	2	1/4" x 1 1/2" usadni vijak	126	1	Filtar
111	2	3/8" podložna pločica	127	1	Izolator motora
112	1	Ručka za podešavanje	128	2	3/8" potisna podložna pločica
113	1	Poklopac ručke	129	1	Utičnica
114	4	Čahura amortizera	130	4	Podloga baze
115	2	Nosač šipke amortizera	131	1	Rešetka ladice ventilatora
116	1	Šipka amortizera	*	—	Korisnički priručnik

Napomena: Specifikacije su podložne promjenama bez najave. Informacije o naručivanju zamjenskih dijelova pronaći ćete na stražnjim koricama ovog priručnika. *Ovi dijelovi nisu ilustrirani.

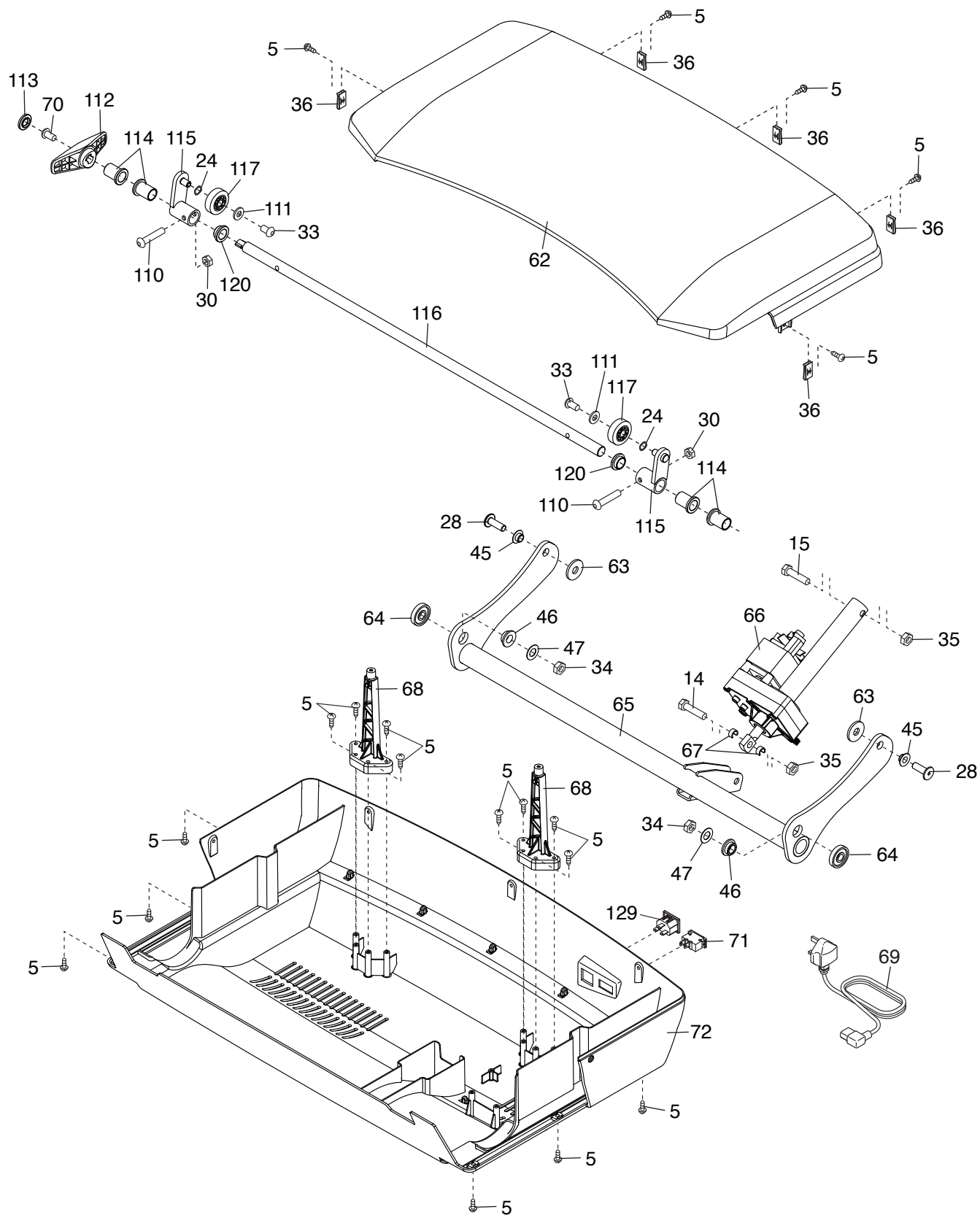
DETALJNI NACRT DIJELOVA A

Model br. NETL20716.1 R0417A



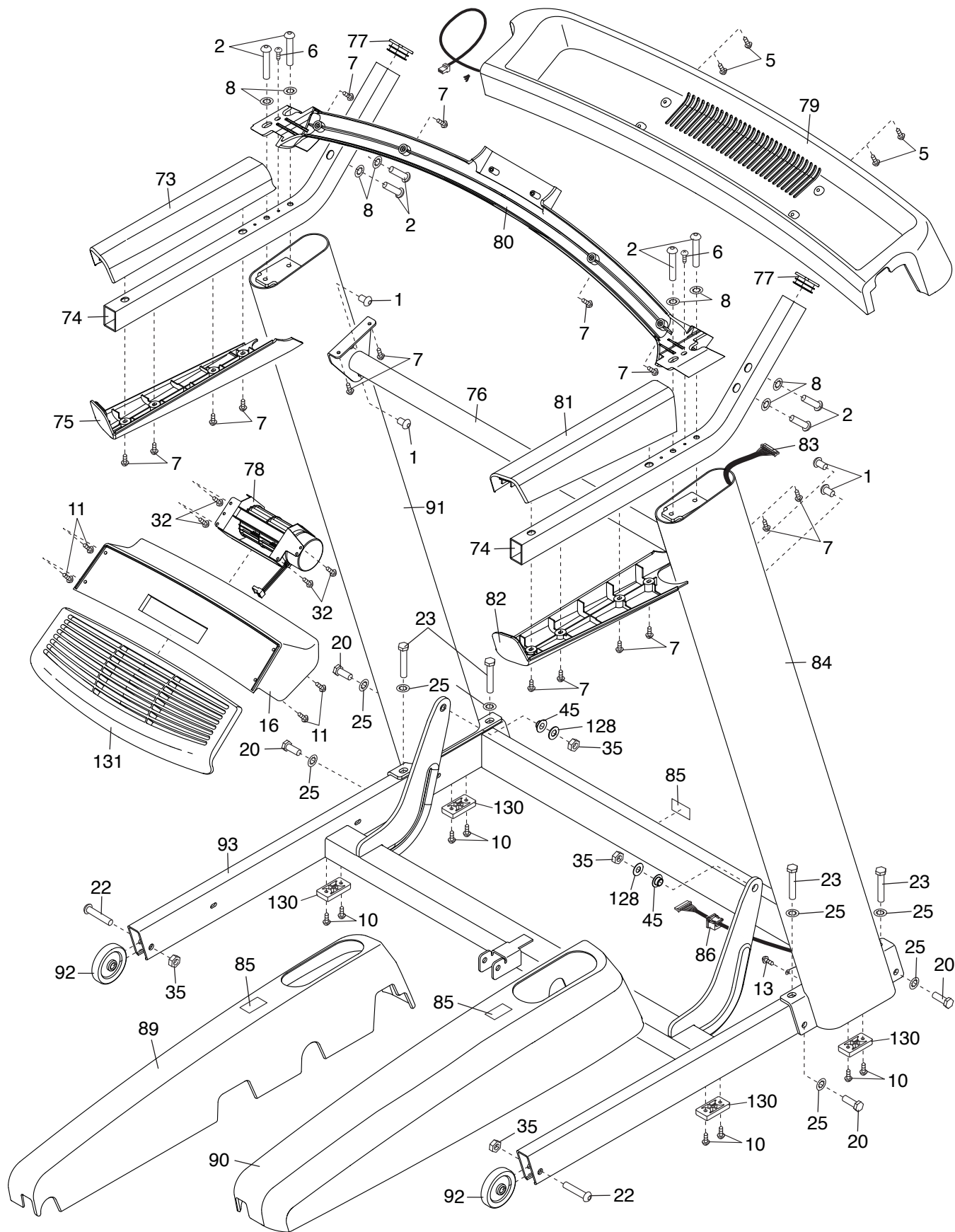
DETALJNI NACRT DIJELOVA B

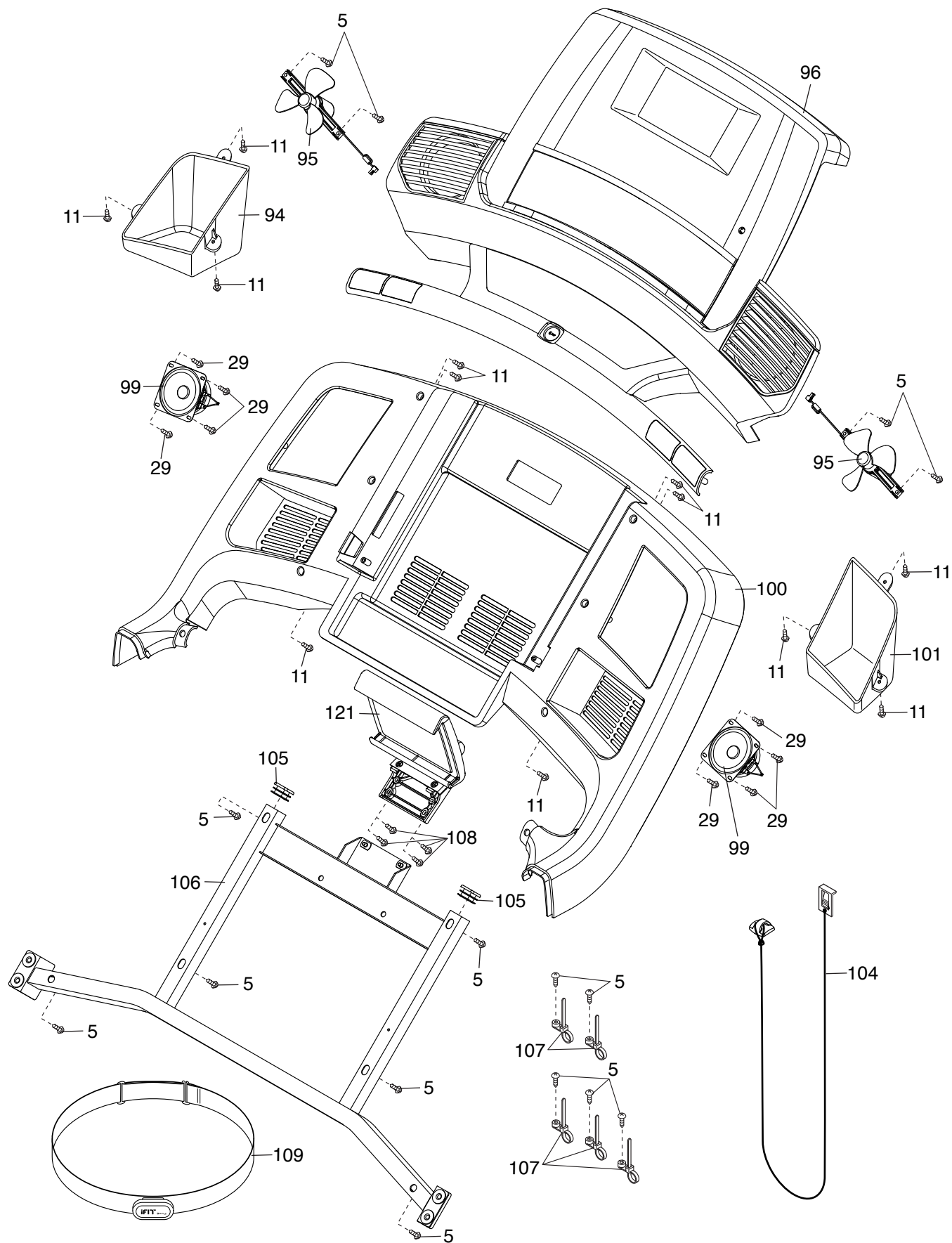
Model br. NETL20716.1 R0417A



DETALJNI NACRT DIJELOVA C

Model br. NETL20716.1 R0417A





NARUČIVANJE REZERVNIH DIJELOVA

Za naručivanje rezervnih dijelova pogledajte prednje korice ovog priručnika. Kako bismo Vam mogli učinkovito pomoći kad nas kontaktirate imajte pri ruci sljedeće informacije:

- broj modela i serijski broj proizvoda (pogledajte prednje korice ovog priručnika)
- naziv proizvoda (pogledajte prednje korice ovog priručnika)
- broj i opis zamjenskog dijela (ili više njih) (pogledajte POPIS DIJELOVA i POLOŽAJNI NACRT DIJELOVA pri kraju ovog priručnika)

INFORMACIJE O RECIKLIRANJU

Ovaj elektronički proizvod ne smije se odlagati u komunalni otpad. Radi zaštite okoliša ovaj proizvod treba reciklirati nakon isteka radnog vijeka kako je propisano zakonom.

Koristite usluge reciklažnih dvorišta i tvrtki ovlaštenih za prikupljanje ove vrste otpada u vašem području. Tako ćete pomoći očuvati prirodne resurse i poboljšati europske standarde zaštite okoliša. Ako su vam potrebne dodatne informacije o sigurnom i pravilnom odlaganju obratite se svojem regionalnom gradskom uredu ili tvrtci u kojoj ste kupili ovaj proizvod.

