

NordicTrack® COMMERCIAL 1750

Model č. NETL20716.1

Sériové číslo _____

Sériové číslo si zapíšete do priestoru uvedeného vyššie pre budúce použitie.



ZÁKAZNÍCKE SLUŽBY

Ak máte otázky, chýbajú vám diely alebo sú niektoré poškodené, pozrite si prosím priloženú stranu označenú DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION, alebo skontaktujte predajňu kde ste tento výrobok kúpili.

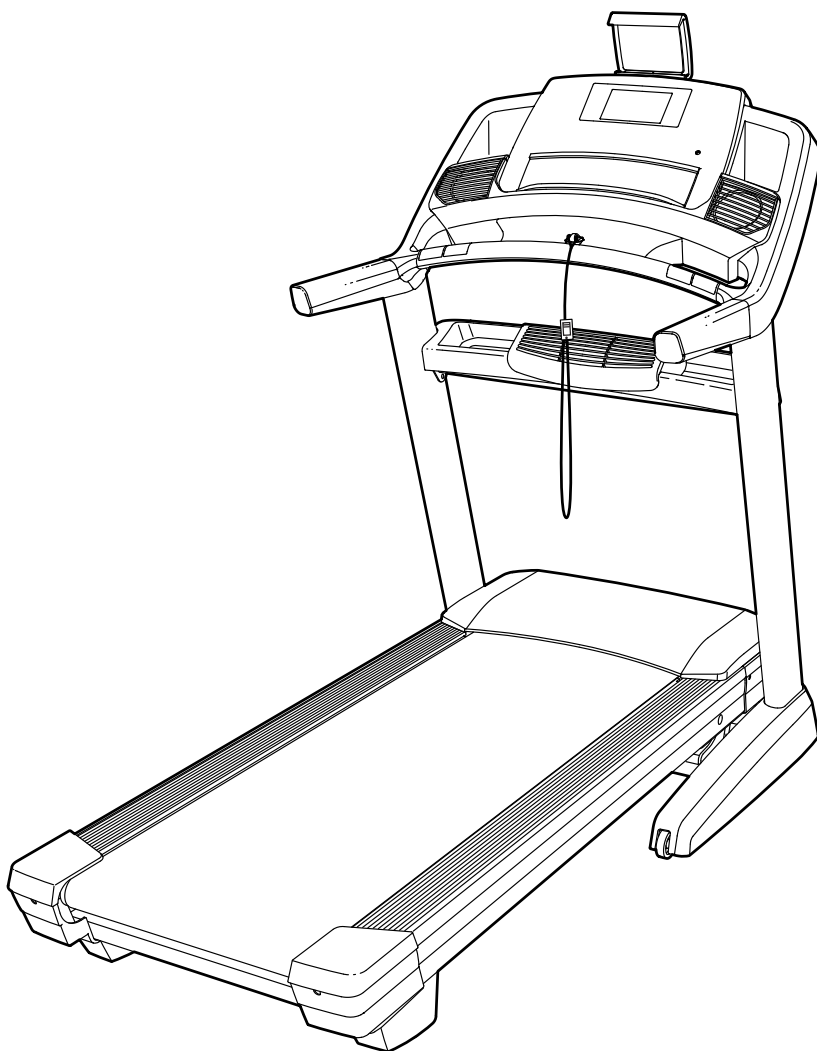
Webstránka:

iconsupport.eu

POZOR

Pred použitím tohto zariadenia si prosím prečítajte všetky bezpečnostné opatrenia a inštrukcie v tomto návode. Tento návod si uschovajte pre budúcu potrebu.

NÁVOD NA POUŽITIE



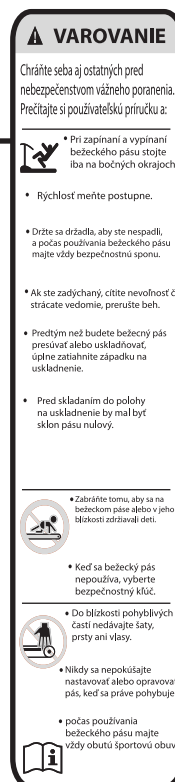
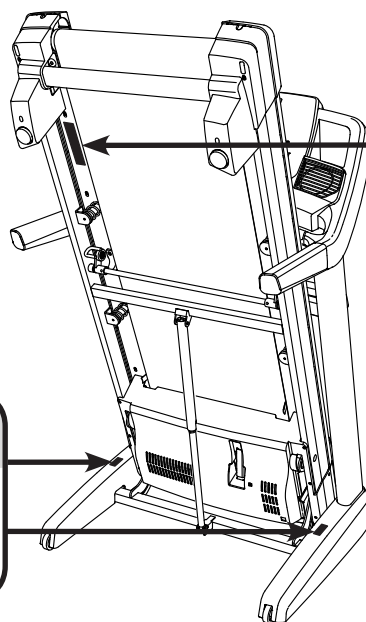
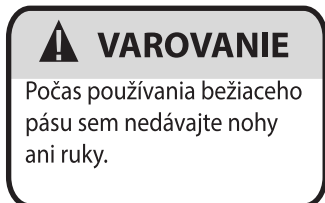
iconeurope.com

OBSAH

UMIESTNENIE NÁLEPKY S UPOZORNENÍM	2
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA	3
PRV NEŽ ZAČNETE	5
IDENTIFIKÁCIA DIELOV	6
MONTÁŽ	7
HRUDNÝ PÁS	17
AKO POUŽIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	18
AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	33
ÚDRŽBA A ODSTRÁNENIE PROBLÉMOV	34
NÁVOD NA CVIČENIE	37
ZOZNAM DIELOV	38
PODROBNÝ NÁKRES	40
AKO OBJEDNAŤ NÁHRADNÉ DIELY	Zadná strana
INFORMÁCIE O RECYKLOVANÍ	Zadná strana

UMIESTNENIE NÁLEPKY S UPOZORNENÍM

Tu zobrazené nálepky s varovaním sú súčasťou tohto výrobku. Nálepky s varovaním nalepte na varovania v angličtine na uvedené miesto. Tento obrázok zobrazuje umiestnenie nálepiek s varovaním. **Ak nálepka chýba alebo je nečitateľná, pozrite si prednú stranu tohto návodu a vyžiadajte si novú, bezplatnú náhradnú nálepku. Nálepku nalepte na uvedené miesto.** Poznámka: Nálepky nemusia byť zobrazené v skutočnej veľkosti.



NORDICTRACK a IFIT sú registrované ochranné známky spoločnosti ICON Health & Fitness, Inc. Wi-Fi je registrovaná ochranná známka Wi-Fi Alliance. BLUETOOTH® slovná známka a logá sú registrované ochranné známky Bluetooth SIG, Inc. a sú používané s licenciou. Google Maps je ochranná známka spoločnosti Google Inc.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

⚠ UPOZORNENIE: Aby sa znížilo riziko popálenia, požiaru, elektrického šoku či zranenia, prv než začnete trenažér používať, prečítajte si všetky dôležité bezpečnostné opatrenia a inštrukcie v tomto návode a všetky upozornenia na trenažéri. Spoločnosť ICON nepreberá žiadnu zodpovednosť za zranenie osôb alebo poškodenie majetku, ktoré bolo zapríčinené používaním tohto výrobku.

1. Majiteľ je zodpovedný za adekvátne oboznámenie všetkých užívateľov bežeckého trenažéra so všetkými upozoreniami a bezpečnostnými opatreniami.
2. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité hlavne pre osoby staršie než 35 rokov a pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.
3. Bežecký trenažér nie je pre použitie osobami so zníženou fyzickou, vnemovou alebo mentálnou kapacitou, alebo ktoré nemajú skúsenosti či znalosti, ak nie sú pod dozorom alebo sú im dané inštrukcie o použití trenažéru osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.
4. Bežecký trenažér používajte, len ako je to uvedené v tomto návode.
5. Trenažér používajte a uskladňujte vnútri, nevystavujte ho vlhkosti a prachu. Trenažér nedajte do garáže, na krytý balkón, alebo blízko vody.
6. Trenažér položte na rovný povrch tak, aby za ním bolo aspoň 2.4 m voľného priestoru a 0.6 m voľného priestoru po oboch stranách. Trenažér neumiestnite na taký povrch, ktorý by blokoval vzduchové otvory. Dlážku alebo koberec pred poškodením ochráňte umiestnením podložky pod trenažér.
7. Trenažér nepoužívajte v priestoroch kde sa používajú aerosolové produkty, alebo kde sa podáva kyslík.
8. Nedovoľte, aby sa v blízkosti trenažéra zdržiavali deti mladšie než 13 rokov a domáci miláčikovia.
9. Trenažér by nemali používať osoby, ktoré vážia viac než 135 kg.
10. Nedovoľte, aby trenažér používala naraz viac než jedna osoba.
11. Počas používania trenažéra majte oblečené vhodné športové oblečenie. Nemajte na sebe voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo o bežecký pás zachytiť. Pre ženy aj mužov odporúčame športové ochranné oblečenie a doplnky. *Vždy majte obutú športovú obuv. Na trenažéry necvičte naboso, len v pančuchách, alebo v sandáloch.*
12. Pri pripájaní elektrického kábla (pozrite si str. 8), elektrický kábel zapojte do uzemneného okruhu. Do tohto istého okruhu by nemal byť pripojený žiadny iný spotrebič.
13. Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, (1 mm²), ktorý nie je dlhší než 1,5 m.
14. Dbajte o to, aby elektrický kábel nebol v blízkosti tepelných zdrojov.
15. Keď je trenažér vypnutý, nehýbte pásom. Trenažér nepoužívajte, keď je poškodený elektrický kábel alebo zástrčka, alebo keď trenažér nepracuje náležite. (Ak trenažér nefunguje náležite, pozrite si PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE na str. 34.)
16. Prv než trenažér použijete, prečítajte si, vezmite na vedomie a vyskúšajte núdzový postup na jeho zastavenie (pozrite si AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR na str. 20). Pri použití trenažéra majte vždy pripevnenú sponu.
17. Pri spustení alebo zastavení bežeckého pásu sa vždy postavte na nášľapné plochy. Pri použití trenažéra sa vždy držte rukovätí.

18. Pri kráčaní na trenažéri hladina hluku vzrastie.
19. Dbajte o to, aby sa prsty, vlasy a oblečenie nedostali do styku s pohybujúcim sa pásom.
20. Trenažér je schopný vysokej rýchlosti. Rýchlosť prispôbujte pomaly, aby nedošlo k náhlým zmenám v rýchlosti.
21. Snímač tepovej frekvencie nie je zdravotným prístrojom. Presnosť hodnôt tepovej frekvencie môžu ovplyvňovať rôzne faktory, vrátane pohybu používateľa. Snímač tepovej frekvencie je len tréningová pomôcka na zistenie informatívneho trendu tepovej frekvencie.
22. Keď je trenažér zapnutý, nenechávajte ho bez dozoru. Keď ho nepoužívate, zakaždým vyberte kľúč, elektrický kábel vytiahnite zo zásuvky a vypínač prepnite do Off (vypnutej) polohy. (Polohu vypínača nájdete na obrázku na str. 5.)
23. Trenažérom nehýbte kým nie je správne zmontovaný. (Pozrite si MONTÁŽ na str. 7 a AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ TRENAŽÉR na str. 33.) Na premiestnenie trenažéra musíte byť schopný bezpečne zdvihnúť 20 kg.
24. Pri zložení alebo premiestňovaní trenažéra sa uistite, že západka skladacieho systému drží rám bezpečne v zloženej polohe na uskladnenie.
25. Sklon trenažéra nemeňte vložení objektov pod trenažér.
26. Do otvorov na trenažéri nevkladajte žiadne predmety.
27. Pri každom použití trenažéra skontrolujte a náležite utiahnite všetky diely.
28. **NEBEZPEČIE ÚRAZU:**
Po ukončení používania okamžite vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. Kábel tiež vytiahnite pred vykonaním údržbárskych a nastavovacích procedúr uvedených v tomto návode. Kryt motora dajte dole, len ak vám to poradil zástupca autorizovaného servisu. Procedúry, ktoré v tomto návode nie sú opísané, by mali byť prevedené len zástupcom autorizovaného servisu.
29. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak na vás počas cvičenia prídu mdloby, nedostáva sa vám dosť vzduchu alebo zacítite bolesť, okamžite prestaňte a oddýchnite si.

TIETO INŠTRUKCIE SI USCHOVAJTE

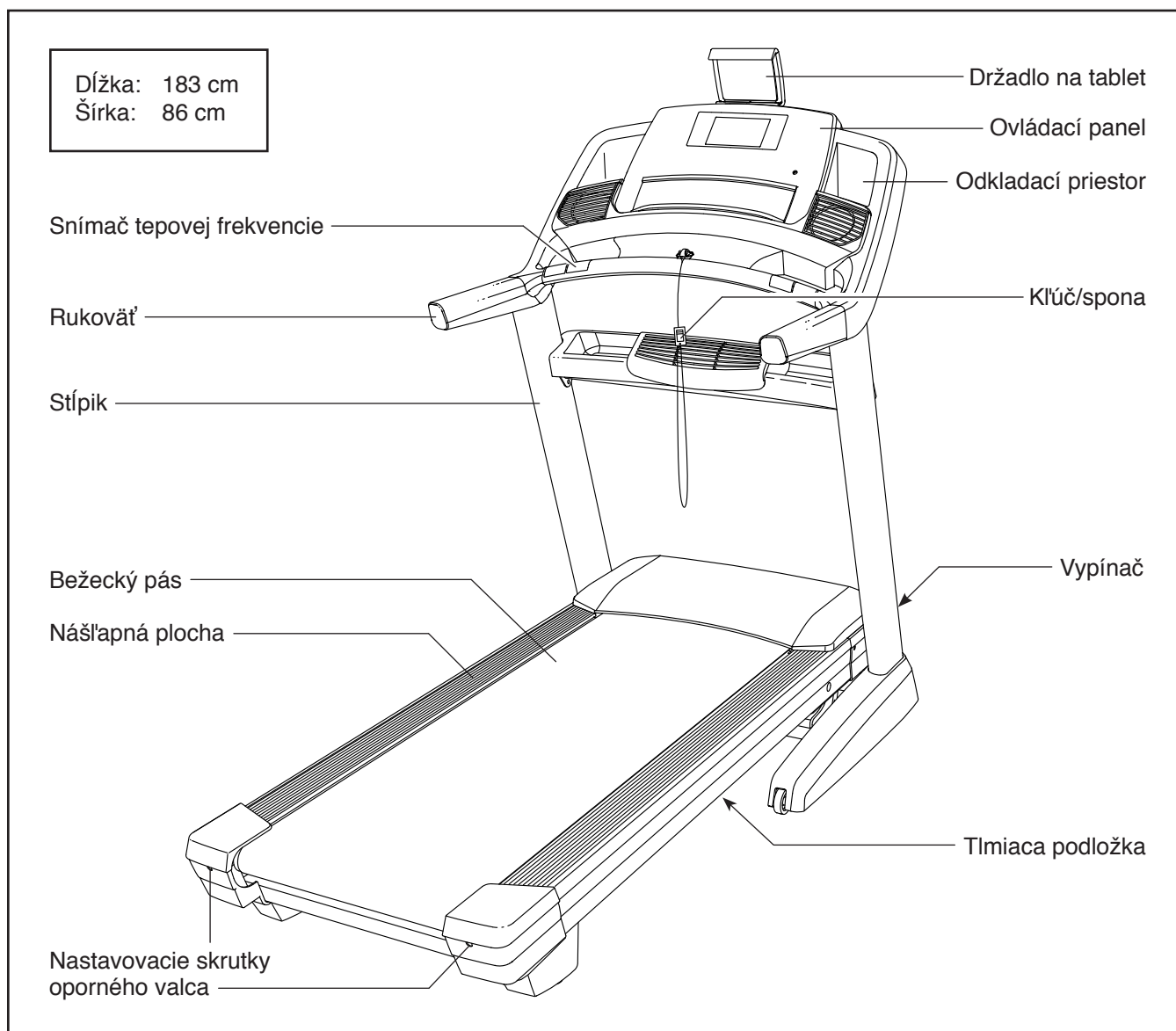
PRV NEŽ ZAČNETE

Ďakujeme, že ste si zvolili revolučný bežecký trénažér NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750. Trénažér COMMERCIAL 1750 ponúka široký výber funkcií, ktoré vám tréning spríjemnia a zefektívnia. A keď necvičíte, tento unikátny trénažér môžete sklopiť, čím bude pri uskladnení zaberať menej než polovicu miesta než iné trénažéry.

Pred použitím trénažéra si pozorne prečítajte tento návod na použitie. Ak po prečítaní tohto návodu máte nejaké otázky, pozrite si predný obal tohto návodu.

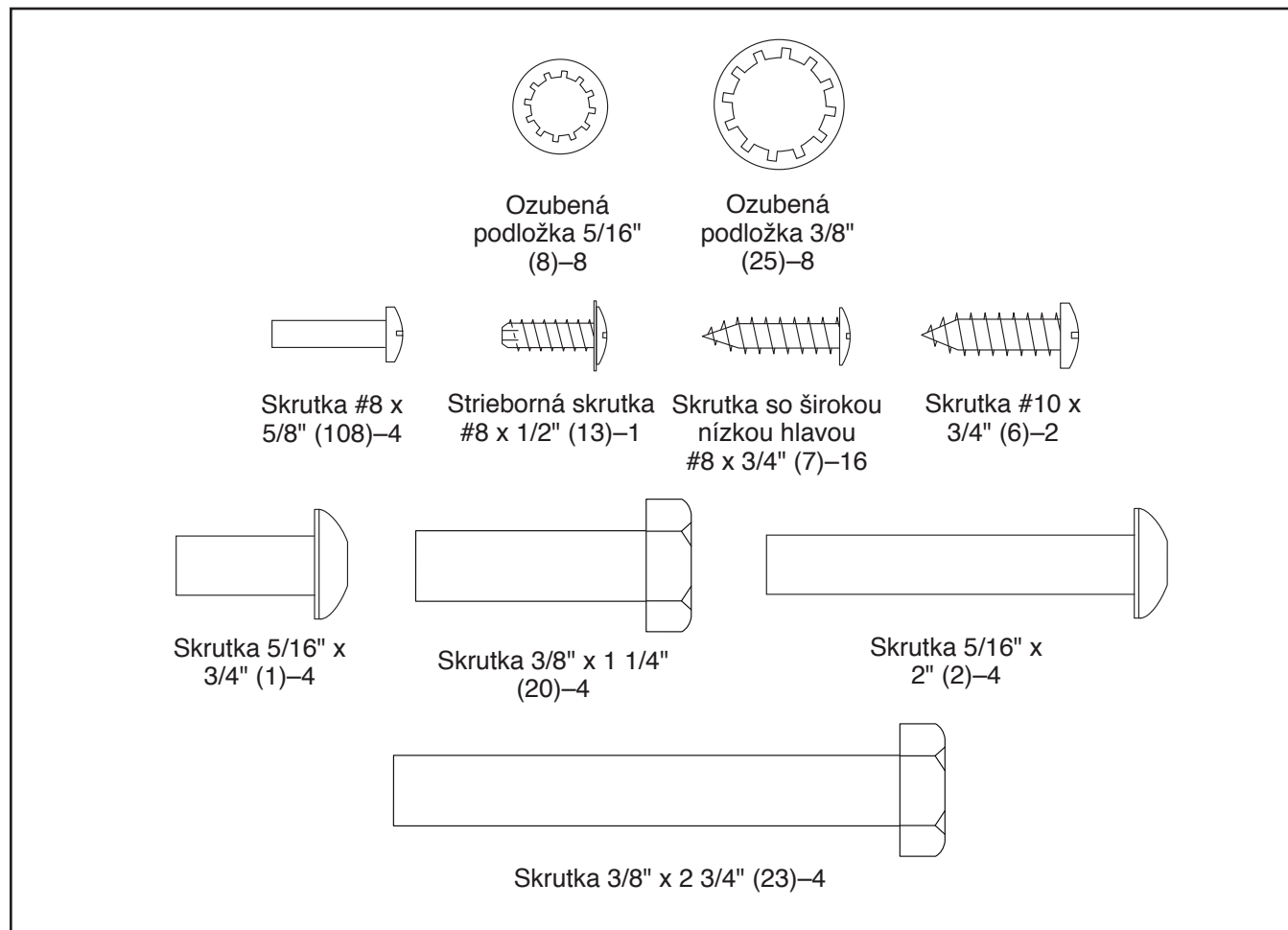
Prv než sa s nami spojíte, poznačte si číslo modelu výrobku a sériové číslo, aby sme vám mohli pomôcť. Číslo modelu a miesto nálepky so sériovým číslom sú zobrazené na prednom obale tohto návodu.

Prv než sa pustíte ďalej, prosím prezrite si tento náčrt a oboznámte sa s označenými dielmi.



IDENTIFIKÁCIA DIELOV

Na identifikáciu malých dielov potrebných na montáž si pozrite obrázky. Číslo v zátvorkách pod každým obrázkom je poradové číslo toho dielu zo ZOZNAMU DIELOV na konci tohto návodu. Číslo za poradovým číslom je počet dielov potrebný na montáž. **Poznámka: Ak diel nie je v sade dielov, pozrite, či už nie je pripevnený na iný diel. Môže sa stať, že v sade budú aj extra diely.**



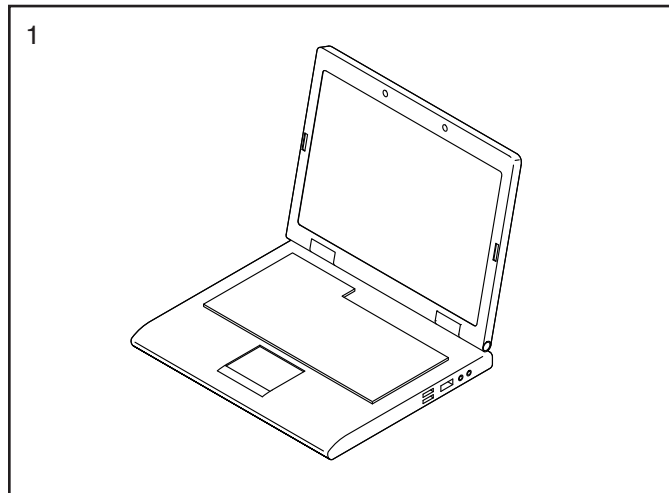
MONTÁŽ

- Na montáž sú potrebné dve osoby.
 - Všetky diely položte na voľný priestor a odstráňte baliaci materiál. Kým nedokončíte montáž, baliaci materiál nezahodte.
 - Keď trenážér rozbalíte, na exteriéri si možno všimnete olejovú látku. To je normálne. Ak je na trenážéri olejová látka, môžete ju zmazať mäkkou handrou a jemným, neabrazívnym čistiacim prostriedkom.
 - Malé diely môžete identifikovať na str. 6.
 - Ľavé diely sú označené “L” “Left” a pravé “R” “Right”.
 - Na montáž potrebujete nasledovné náradie:
 - priložený inbusový kľúč 
 - jeden nastaviteľný kľúč 
 - jeden krížový skrutkovač 
- Elektrické náradie nepoužite, mohlo by to poškodiť diely.

1. Svoj produkt zaregistrujte na iconsupport.eu.

- registrácia aktivuje vašu záručnú lehotu
- pri kontaktovaní služieb zákazníkom vám ušetrí čas
- umožní nám oboznámiť vás s aktualizáciami a ponukami

Poznámka: Ak nemáte prístup na internet, registrujte svoj produkt telefonicky (pozrite si predný obal tohto návodu).

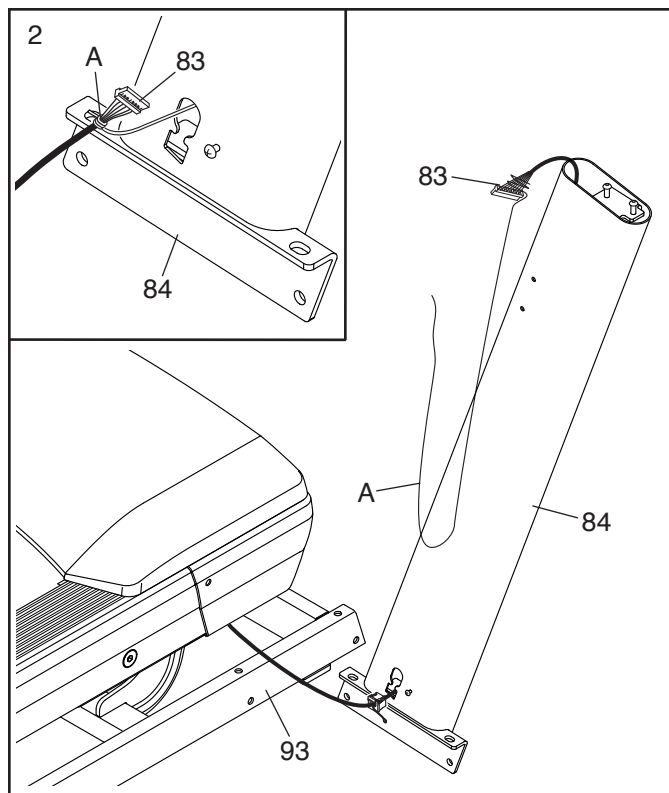


2. **Overte si, že elektrický kábel je vytiahnutý zo zásuvky.**

Odstráňte viazač ktorým je kábel stĺpika (83) pripevnený k prednej časti základne (93).

Nájdite pravý stĺpik (84). Druhá osoba pridrží pravý stĺpik pri základni (93).

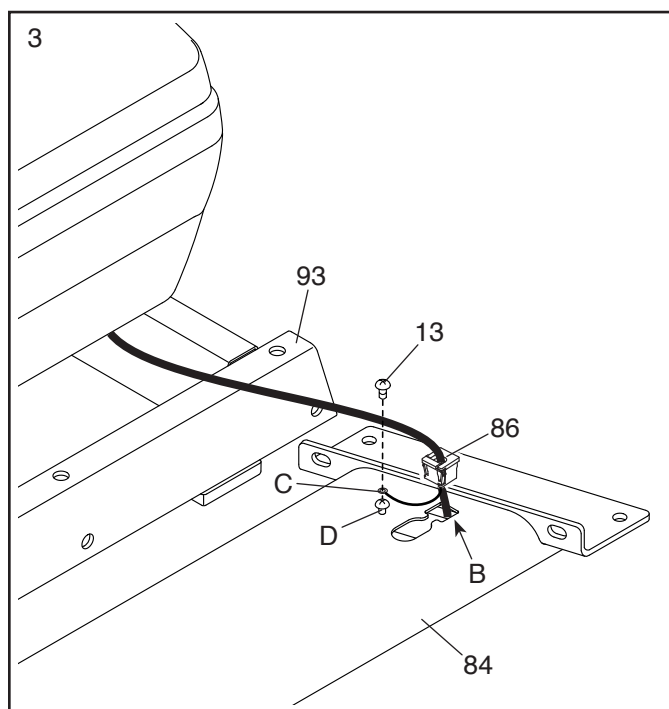
Pozrite si priložený obrázok. Priviažte káblový viazač (A) v pravom stĺpiku (84) bezpečne okolo konca kábla stĺpika (83). Potom vložte kábel stĺpika do spodného konca pravého stĺpika a ťahaním za druhý koniec káblového viazača prevlečte kábel stĺpika cez pravý stĺpik.



3. Položte pravý stĺpik (84) na zem pri základni (93). Vtlačte priechodku stĺpika (86) do štvorcového otvoru (B) v pravom stĺpiku. **Pozor aby ste nepricvikli uzemňovací kábel (C).**

Ak je na pravý stĺpik (84) pripevnená skrutka (D), vyberte ju a zahod'te.

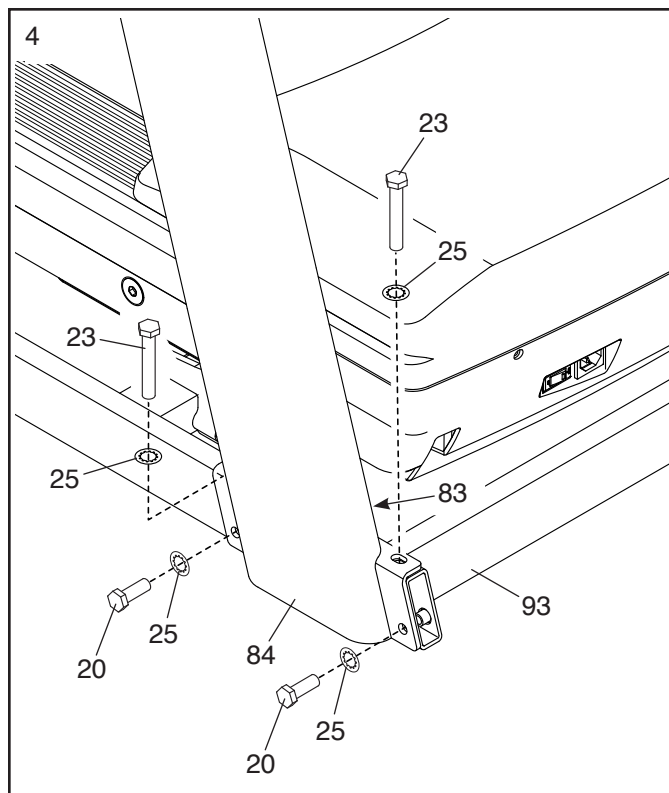
Pripevnite uzemňovací kábel (C) k pravému stĺpiku (84) striebornou skrutkou #8 x 1/2" (13).



4. Pridržte pravý stĺpik (84) k základni (93). **Pozor, aby ste nepricvikli kábel stĺpika (83).**

Pripevnite pravý stĺpik (84) dvomi skrutkami $3/8" \times 2 \frac{3}{4}"$ (23), dvomi skrutkami $3/8" \times 1 \frac{1}{4}"$ (20) a štyrmi ozubenými podložkami $3/8"$ (25) ako je to zobrazené. **Skrutky zatiaľ nezatiahajte naplno.**

Takým istým postupom pripevnite aj ľavý stĺpik (nie je zobrazený). Poznámka: Na ľavej strane nie sú káble.

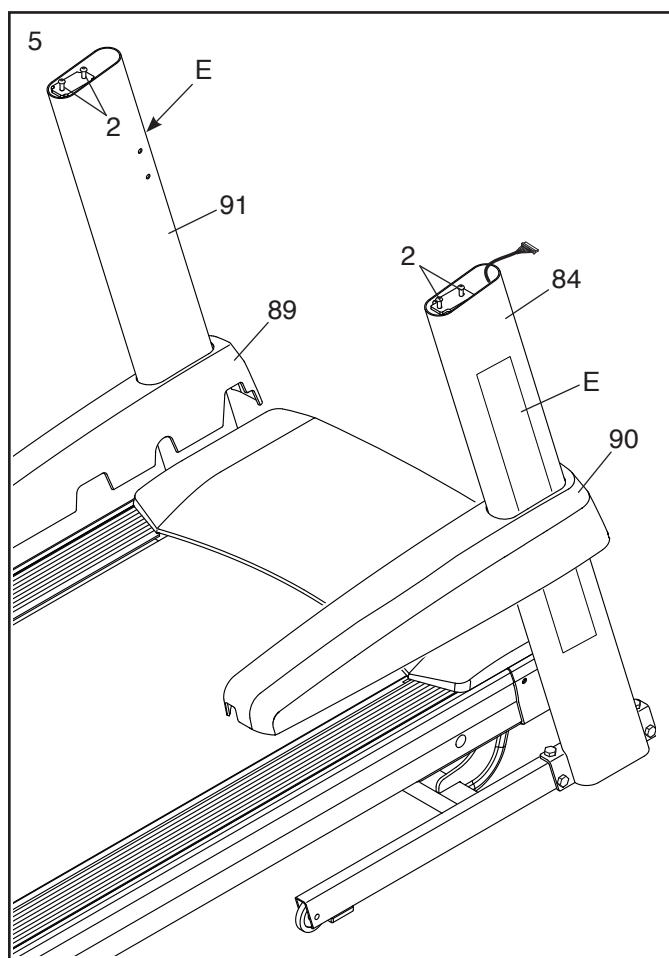


5. Nájdite ľavý a pravý kryt základne (89, 90).

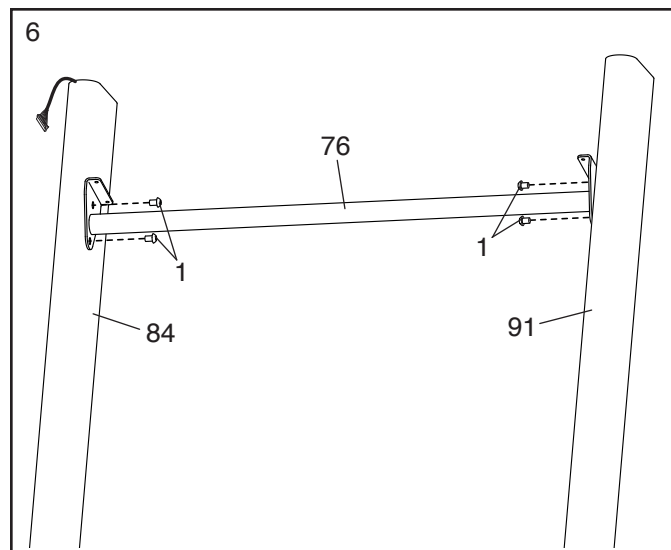
Nasuňte ľavý kryt základne (89) na ľavý stĺpik (91) a pravý kryt základne (90) na pravý stĺpik (84). Pritlačte kryty základne smerom dolu, ale ich zatiaľ nevťahajte na ich miesto.

Vyberte a odložte na neskôr štyri označené skrutky $5/16" \times 2"$ (2).

Ak sú nálepky na oboch stĺpikoch (84, 91) prekryté fóliou (E), opatrne z nich fólie stiahnite.

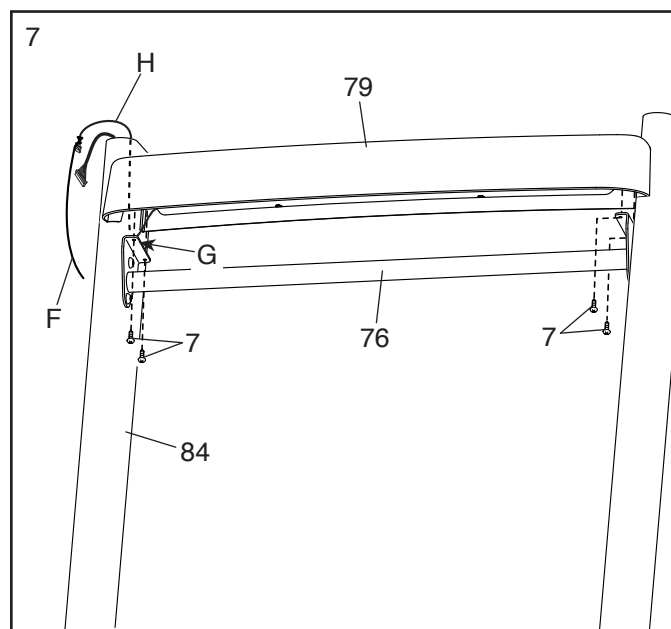


6. Opatrne nasuňte priečnu tyč stĺpika (76) medzi ľavý a pravý stĺpik (84, 91). Priečnu tyč stĺpika pripevnite štyrmi skrutkami 5/16" x 3/4" (1). **Najprv čiastočne zatiahnite všetky štyri skrutky a potom ich dotiahnite naplno.**



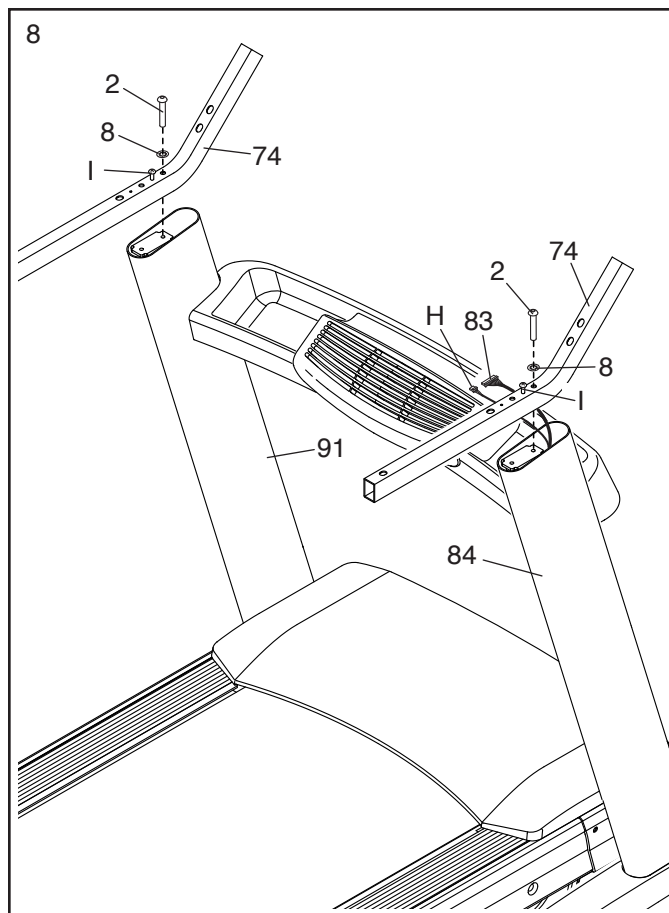
7. Pridržite odkladací priestor (79) pri pravom stĺpiku (84). Potom nájdite viazač (F) v označenom otvore G v pravom stĺpiku. Omotajte viazač okolo konca kábla ventilátora (H) a vtiahnite kábel ventilátora do otvoru a von cez vrch pravého stĺpika. Potom odstráňte viazač.

Pripevnite odkladací priestor (79) k priečnej tyči stĺpika (76) štyrmi skrutkami so širokou, nízkou hlavou #8 x 3/4" (7). **Najprv čiastočne zatiahnite všetky štyri skrutky a potom ich dotiahnite naplno.**



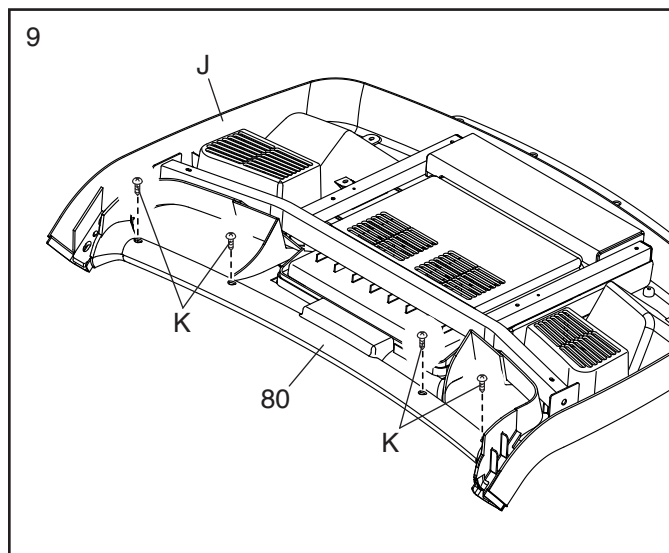
8. Pripevnite dve rukoväte (74) k pravému a ľavému stĺpiku (84, 91) dvomi skrutkami 5/16" x 2" (2) ktoré ste vybrali v kroku 5 a dvomi ozubenými podložkami 5/16" (8). Skrutky zatiaľ nezatiahajte naplno. **Pozor, aby ste nepricvikli kábel stĺpika (83) alebo kábel ventilátora (H) na pravej strane. Umiestnite káble ako je to zobrazené.**

Potom vyberte a zahodte dve označené skrutky (I).



9. Položte zostavu ovládacieho panela (J) čelnou stranou na mäkký povrch, aby sa nepoškriabal.

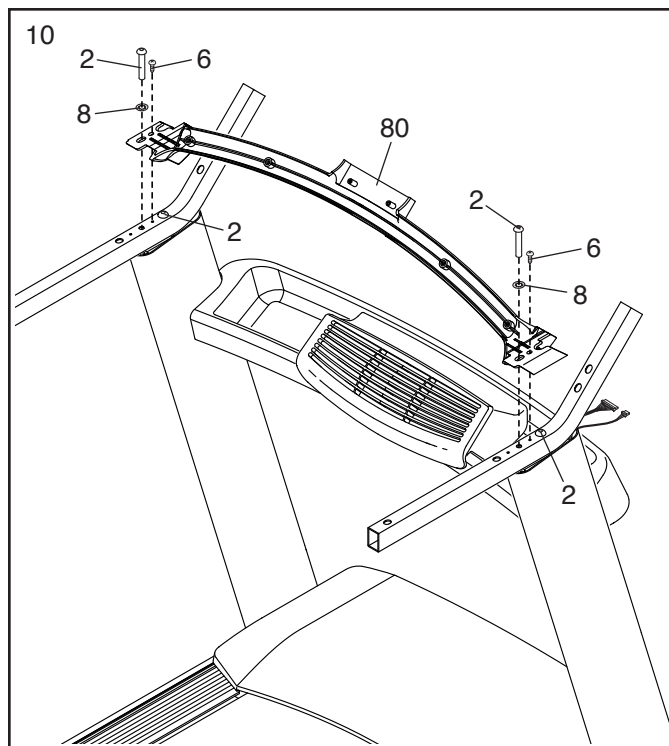
Vyberte a zahodte štyri označené skrutky (K). Potom dajte dole pulzovú tyč (80).



10. **DÔLEŽITÉ:** Aby sa nepoškodila pulzová tyč (80), nepoužite elektrické náradie a skrutky #10 x 3/4" (6) alebo skrutky 5/16" x 2" (2) nezatiahnite príliš silne.

Nasmerujte pulzovú tyč (80) ako je to zobrazené. Pripevnite pulzovú tyč dvomi skrutkami 5/16" x 2" (2) ktoré ste vybrali v kroku 5, dvomi ozubenými podložkami 5/16" (8) a dvomi skrutkami #10 x 3/4" (6). Najprv čiastočne zatiahnite všetky štyri skrutky a potom ich dotiahnite naplno.

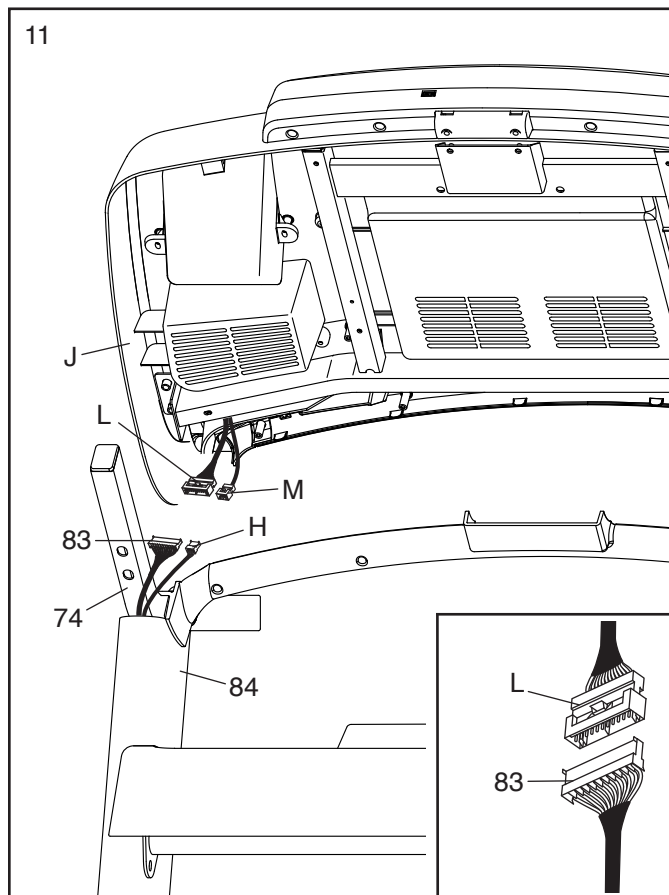
Potom naplno zatiahnite zostávajúce dve skrutky 5/16" x 2" (2).



11. S pomocou druhej osoby, pridržiajte zostavu ovládacieho panela (J) pri rukovätiach (74).

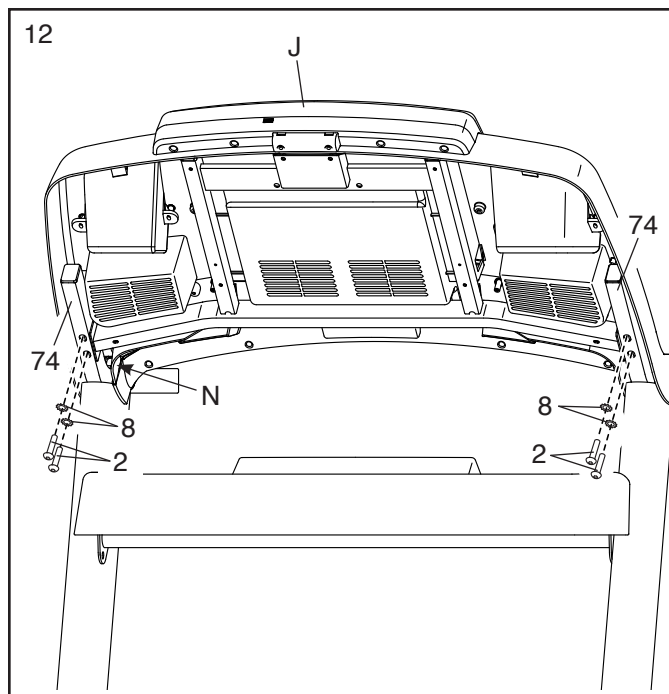
Pozrite si priložený obrázok. Spojte kábel stĺpika (83) s káblom ovládacieho panela (L). **Konektory by mali do seba zapadnúť ľahko, a zacvaknúť.** Ak to nejde ľahko, otočte konektor a skúste znovu. **AK KONEKTORY NESPOJíte SPRÁVNE, OVLÁDACÍ PANEL SA MÔŽE POŠKODIŤ KEĎ ZAPNETE TRENAŽÉR.**

Potom spojte dva káble ventilátora (H, M). Odstráňte všetky viazače z kábla stĺpika (83) a z káblov ventilátora a prebytočný kábel ventilátora vložte do pravého stĺpika (84).

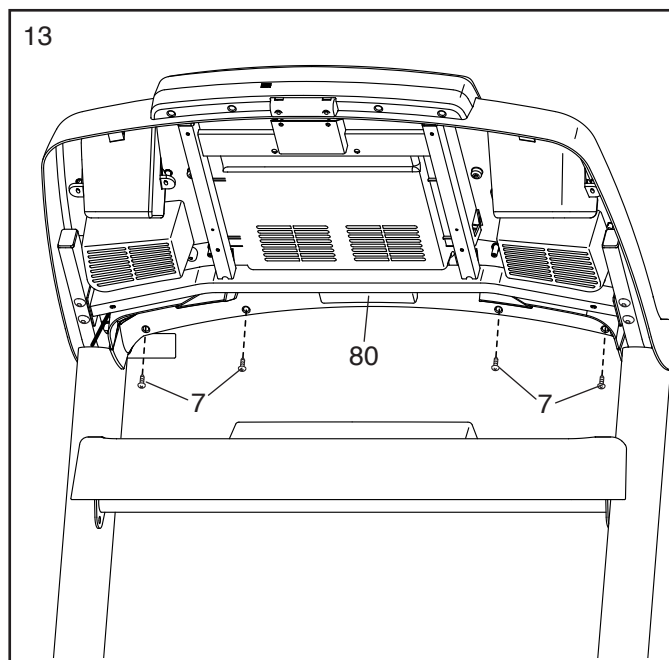


12. Pripevnite zostavu ovládacieho panela (J) k rukovätiam (74) štyrmi skrutkami 5/16" x 2" (2) a štyrmi ozubenými podložkami 5/16" (8). **Najprv všetky štyri skrutky zatiahnite len čiastočne a potom ich dotiahnite naplno. Pozor aby ste nepricvikli káble (N).**

Potom vložte káble smerom hore do zostavy ovládacieho panela (J).

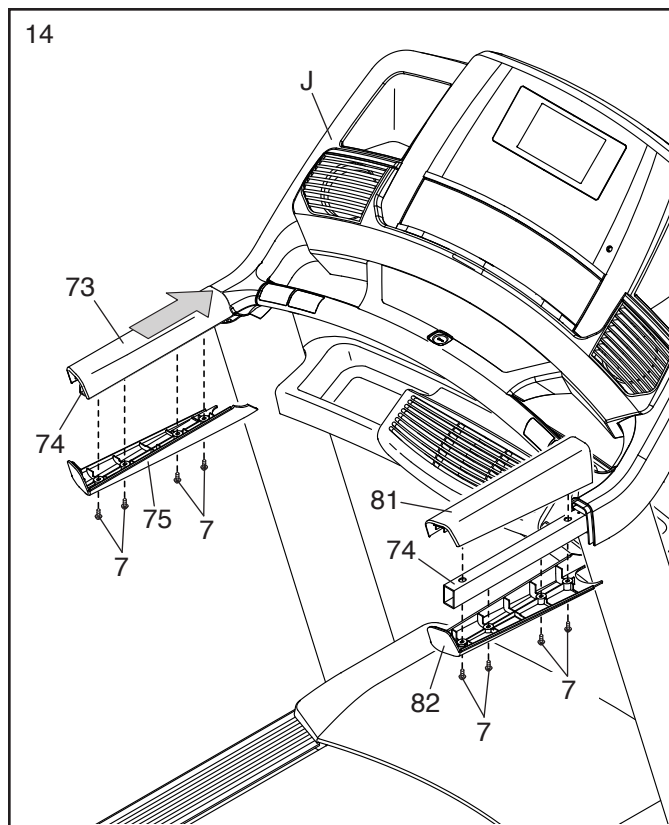


13. Čiastočne zatiahnite štyri skrutky so širokou, nízkou hlavou #8 x 3/4" (7) do pulzovej tyče (80) a potom ich dotiahnite. **Skrutky so širokou, nízkou hlavou nezatiahnite príliš silne.**



14. Nasadíte vrchný kryt ľavej rukoväte (73) na ľavú rukoväť (74). Čiastočne zatiahnite štyri skrutky so širokou, nízkou hlavou #8 x 3/4" (7) do spodného krytu ľavej rukoväte (75), do ľavej rukoväte a vrchného krytu ľavej rukoväte. Potom nasuňte horný a spodný kryt ľavej rukoväte k zostave ovládacieho panela (J), ako je to zobrazené. Dotiahnite všetky štyri skrutky so širokou, nízkou hlavou.

Pripevnite vrchný a spodný kryt pravej rukoväte (81, 82) na pravú rukoväť (74), ako je to opísané vyššie.



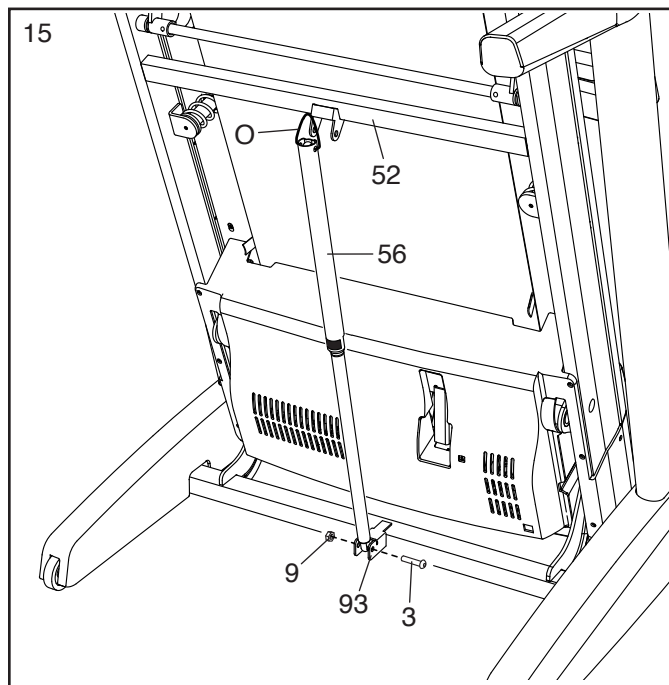
15. Zdvihnite rám (52) do zobrazenej polohy. **Do konca kroku 16 bude rám držať druhá osoba.**

Vyberte maticu 5/16" (9) a skrutku 5/16" x 1 3/4" (3) z držiaku na základni (93).

Potom nasmerujte západku skladacieho systému (56) ako je to zobrazené.

Pripevnite spodný koniec západky skladacieho systému (56) k držiaku na základni (93) skrutkou 5/16" x 1 3/4" (3) a maticou 5/16" (9).

Potom dajte západku skladacieho systému (56) do vertikálnej pozície a odstráňte viazač (O).

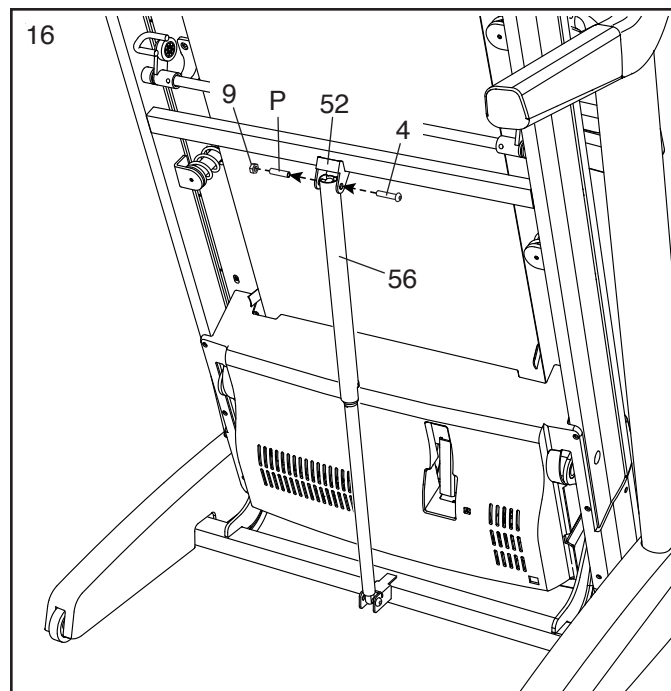


16. Vyberte maticu 5/16" (9) a skrutku 5/16" x 2 1/4" (4) z držiaku na ráme (52).

Zarovnajete hornú časť západky skladacieho systému (56) k držiakovi na ráme (52) a vložte skrutku 5/16" x 2 1/4" (4) cez držiak a západku skladacieho systému. **Toto zo západky vytlačí rozperu (P), ktorú môžete zahodiť.**

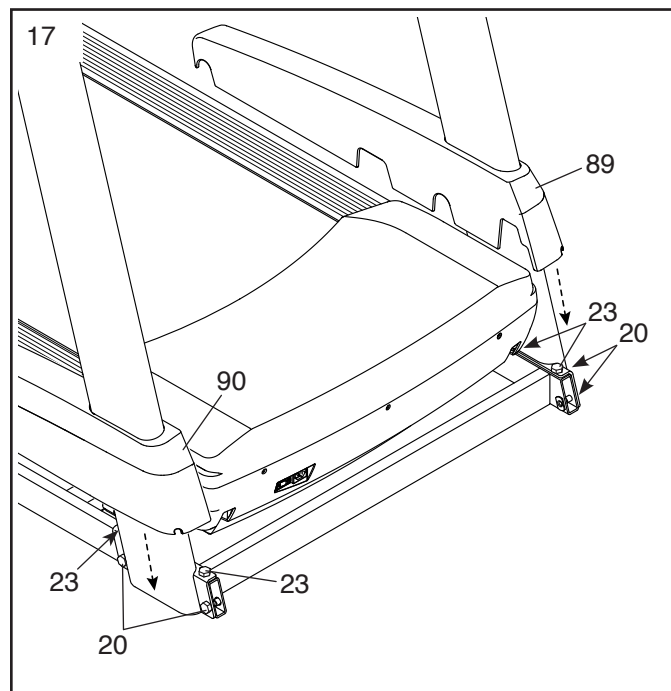
Zatiahnite maticu 5/16" (9) na skrutku 5/16" x 2 1/4" (4). **Nezatiehajte ju príliš tesne; západka skladacieho systému (56) sa musí dať točiť.**

Potom, znížte rám (52) (pozrite si AKO ROZLOŽIŤ TRENAŽÉR DO POLOHY NA POUŽITIE na str. 33).



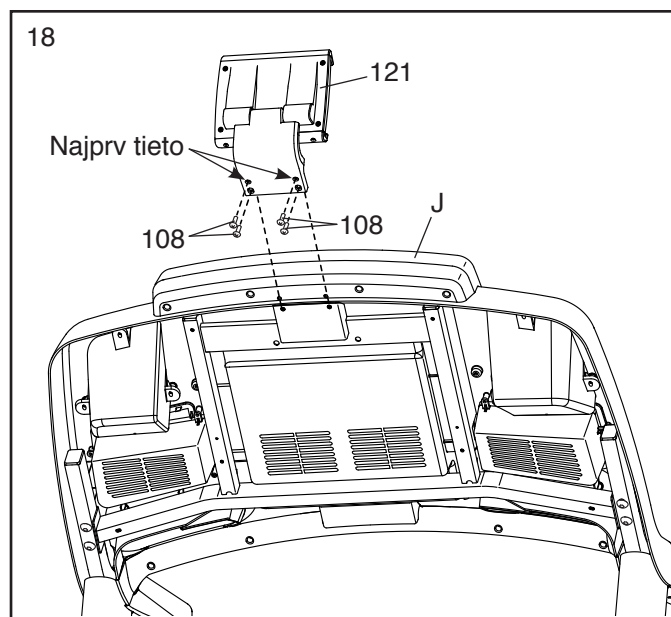
17. **Pevne zatiahnite štyri skrutky 3/8" x 2 3/4" (23) a štyri skrutky 3/8" x 1 1/4" (20).**

Potom, nasuňte ľavý a pravý kryt základne (89, 90) dole, kým nezacvaknú na ich miesto.



18. Pripevnite držiak pre tablet (121) k zostave ovládacieho panela (J) štyrmi skrutkami #8 x 5/8" (108). **Poznámka: Najprv čiastočne zatiahnite dve vrchné skrutky a potom dve spodné skrutky. Skrutky nezatiahnite príliš silne.**

DÔLEŽITÉ: Držiak na tablet (121) je vhodný pre väčšinu tabletov plnej veľkosti. Do držiaka na tablet nedajte žiadne iné elektronické zariadenia alebo predmety.

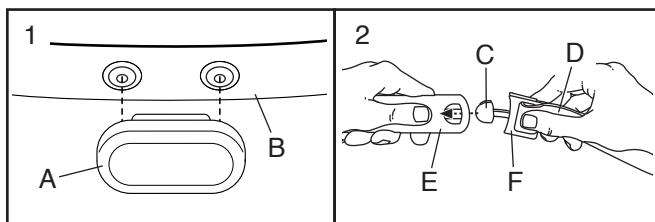


19. **Pred použitím trenážera si overte, že všetky diely sú náležite zatiahnuté.** Ak sú nálepky na trenážery prelepené ochrannou fóliou, odstráňte fólie. Dlážku alebo koberec pred poškodením ochráňte umiestnením podložky pod trenážér. Aby sa nepoškodil ovládací panel, nevystavujte trenážér priamemu slnku. Priložené inbusové kľúče si odložte na bezpečné miesto, jeden z nich sa používa na nastavenie bežeckého pásu (pozrite si str. 35 a 36). **Poznámka:** Môže sa stať, že v sade budú aj extra diely.

HRUDNÝ PÁS

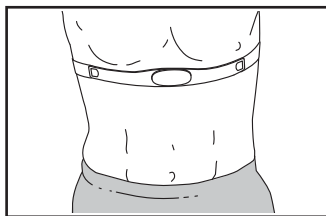
AKO SI PRIPEVNIŤ HRUDNÝ PÁS

Ak hrudný pás vyzerá ako pás v obrázku č. 1, vtlačte vysielateľ (A) do kontaktov na páse (B). Ak hrudný pás vyzerá ako pás v obrázku č. 2, vložte výčnelok (C) na jednom konci popruhu (D) do jedného konca vysielateľa (E). Potom zatlačte koniec vysielateľa pod sponku (F) na popruhu. Výčnelok by mal byť zarovnaný s vysielateľom.

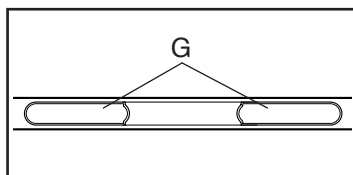


Potom si opáste snímač okolo hrude na zobrazenom mieste. Hrudný pás musí byť pod šatami a musí tesne priliehať na kožu. Overte si, že logo je správne orientované.

Potom pripojte druhý koniec popruhu. Ak treba, upravte dĺžku popruhu.



Odtiahnite vysielateľ a popruh pár centimetrov od tela a nájdite dve elektródy (G). Elektródy navlhčíte slinami alebo alebo roztokom pre kontaktné šošovky. Potom vráťte vysielateľ a popruh na hrud' do pôvodnej polohy.



STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

- Po každom použití hrudný pás dôkladne utrite do sucha mäkkým uterákom. Ak kontakty ostanú vlhké, snímač tepovej frekvencie sa nevypne čo skráti životnosť batérie.

- Hrudný pás uskladňujte na teplom a suchom mieste. Hrudný pás neuskladňujte v igelitovom sáčku, alebo v inom kontajnere, v ktorom sa môže nazbierať vlhkosť.
- Hrudný pás nevystavujte slnku na dlhšiu dobu; tiež ho nevystavujte teplotám nad 50°C alebo pod -10°C.
- Snímač počas používania alebo uskladňovania príliš neohýbajte a nenaťahujte.
- Vysielateľ čistíte vlhkou handričkou a malým množstvom jemného saponátu. Potom vysielateľ utrite dosucha mäkkým uterákom. V žiadnom prípade na čistenie vysielateľa nepoužívajte alkohol, abrazívne, alebo chemické látky. Hrudný popruh môžete ručne umyť a usušiť na vzduchu.

PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE

- Ak hrudný pás nefunguje keď je umiestnený podľa inštrukcií v ľavo, umiestnite ho na hrudi trochu nižšie, alebo vyššie.
- Ak sa tepová frekvencia začne ukazovať až keď sa začnete potiť, znovu navlhčíte kontakty.
- Aby ovládací panel ukazoval tepovú frekvenciu, musíte byť od ovládacieho panela na dosah ruky.
- Ak je v zadnej časti vysielateľa priestor pre batérie, vymeňte batérie za nové toho istého typu.
- Snímač tepovej frekvencie je nastavený pre snímanie normálneho srdcového rytmu. Problémy snímania a zobrazovania tepovej frekvencie môžu byť spôsobené zdravotným stavom ako predčasné komorové kontrakcie, tachykardia a arytmia.
- Funkcia snímača tepovej frekvencie môže byť ovplyvnená magnetickým rušením z elektrického vedenia s vysokým napätím alebo z iných zdrojov. Ak si myslíte že je vaše fitness zariadenie ovplyvnené magnetickým rušením, skúste ho premiestniť inde.

AKO POUŽIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

AKO ZAPOJIŤ ELEKTRICKÝ KÁBEL

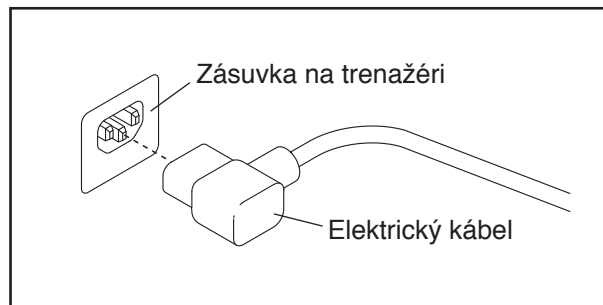
Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak by došlo k poruche, uzemnenie poskytne cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd a tým sa zníži riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento produkt je vybavený elektrickým káblom, ktorý má vodič na uzemnenie zariadení a uzemňovaciu zástrčku. **DÔLEŽITÉ:** Poškodený elektrický kábel môže byť nahradený len káblom odporúčeným výrobcom.

NEBEZPEČIE ÚRAZU:

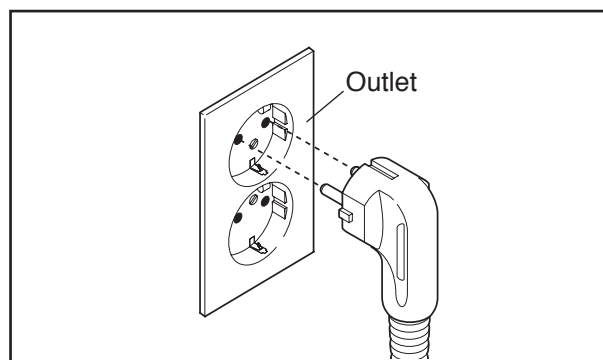
Nesprávne zapojenie vodiča na uzemnenie zariadenia môže zvýšiť risk úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom či je zariadenie správne uzemnené, konzultujte kvalifikovaného elektrikára alebo opravára. Zástrčku ktorá je poskytnutá so zariadením, nemodifikujte. Ak do zásuvky nepasuje, dajte si kvalifikovaným elektrikárom nainštalovať vhodnú zásuvku.

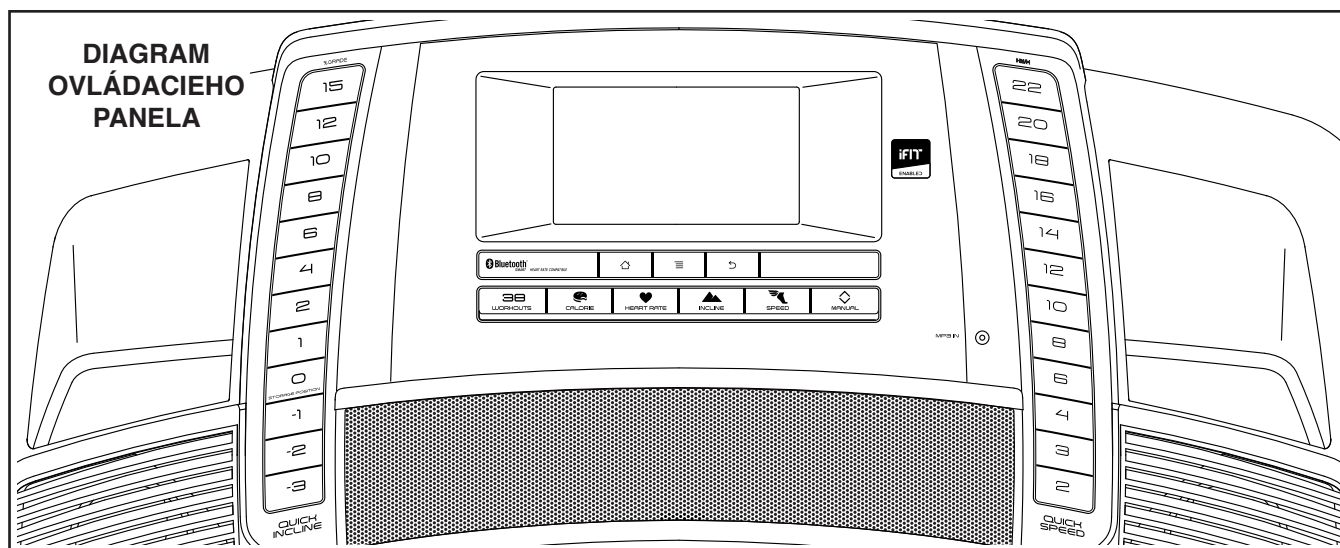
Pri zapojení elektrického kábla postupujte nasledovne:

1. Zapojte naznačený koniec elektrického kábla do zásuvky na trenažéri.



2. Zapojte elektrický kábel do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená podľa všetkých miestnych noriem a predpisov.





NÁLEPKA S UPOZORNENÍM

Nájdite anglické upozornenia na ovládacom paneli. Tie isté upozornenia nájdete na priloženom hárku v iných jazykoch. Nájdite nálepku v slovenčine a nalepte ju na ovládací panel.

ZREALIZUJTE SVOJE FITNES CIELE S IFIT.COM

S vašim novým fitness zariadením ktoré je spojené s iFit, môžete použiť širokú ponuku funkcií na iFit.com čo vám pomôže zrealizovať vaše fitness ciele.



Bežte hocikde na svete s upravenými mapami Google Maps.



Stiahnite si tréningy zamerané na dosiahnutie vašich osobných cieľov.



Sledujte svoj progres súťažením s inými užívateľmi v iFit komunite.



Nahrajte výsledky svojich tréningov na iFit cloud a sledujte svoje úspechy.



Nastavte si tréningové ciele pre kalórie, čas či vzdialenosť.



Pozerajte videá simulovaných tréningov s vysokým rozlíšením.



Vyberte si a stiahnite sady tréningov na schudnutie.

Viac informácií nájdete na [iFit.com](https://www.ifit.com).

FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELA

Pokročilý ovládací panel trenažéra ponúka mnoho funkcií, ktoré vám tréning spríjemnia a zefektívnia.

Keď použivate manuálny režim, rýchlosť a sklon trenažéra môžete zmeniť jednoduchým stlačením gombíka. Počas cvičenia vám ovládací panel ukazuje nepretržitú spätnú väzbu. Dokonca si môžete merať tepovú frekvenciu pomocou dlaňového snímača tepovej frekvencie v rukoväti, alebo hrudným pásom.

Ovládací panel tiež ponúka široký výber prednastavených tréningov. Každý tréning automaticky kontroluje rýchlosť a sklon trenažéra a sprevádza vás cez efektívny tréning. Tiež si môžete nastaviť cieľ pre kalórie, čas, vzdialenosť a tempo.

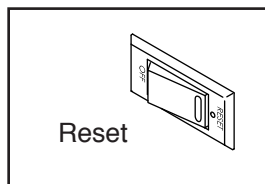
Dokonca si môžete počas tréningu prezerať internet či počúvať svoju obľúbenú fitness hudbu alebo audio knihy cez audio systém ovládacieho panela.

Ako zapnúť trenažér si pozrite na str. 20. **Ako použiť dotykovú obrazovku** si pozrite na str. 20. **Ako nastaviť ovládací panel** si pozrite na str. 21.

AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR

DÔLEŽITÉ: Ak bol trenažér vystavený chladu, nezapnite ho, kým sa nezohreje na izbovú teplotu. Ak tak neurobíte, môže dôjsť k poškodeniu displejov ovládacieho panela alebo iných elektrických komponentov.

Zastrčte elektrický kábel do zásuvky (str. 18). Potom nájdite vypínač na ráme trenažéra, v blízkosti elektrického kábla. Stlačte vypínač to polohy Reset.

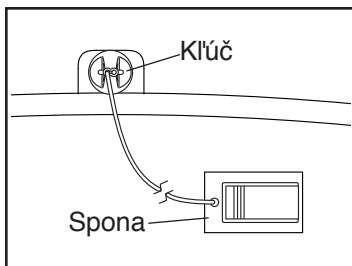


DÔLEŽITÉ: Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja. Používa sa na predvedenie trenažéra v obchode. Ak je zapnutý demo režim, po zastrčení zástrčky a prepnutí vypínača do polohy reset, prv než vložíte kľúč, obrazovka ukáže demo prezentáciu. Ako vypnúť demo režim si pozrite v kroku 7 na str. 28.

Postavte sa na nášlapné plochy trenažéra. Nájdite sponu spojenú s kľúčom a pripevnite sponu na pás svojho oblečenia. Potom, vložte kľúč do ovládacieho panela. **Poznámka:**

Ovládací panel bude pripravený na použitie za pár minút. **DÔLEŽITÉ:** V núdzi sa dá kľúč z ovládacieho panela vytiahnuť, čo pomaly zastaví chod bežeckého pásu. Vyskúšajte sponu tak, že opatrne urobte pár krokov dozadu; ak sa kľúč z ovládacieho panela nevytiahne, upravte pozíciu spony.

Poznámka: Ovládací panel môže ukázať rýchlosť a vzdialenosť v míľach alebo v kilometroch. Ktorá merná jednotka je zvolená si môžete pozrieť pomocou kroku 4 na str. 28. Všetky inštrukcie v tejto sekcii sú v kilometroch.

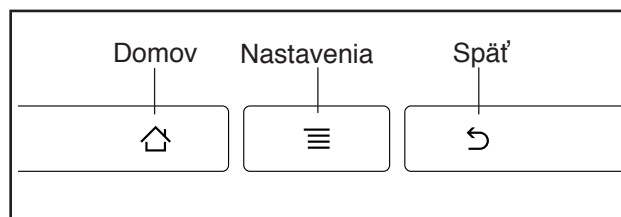


AKO POUŽIŤ DOTYKOVÚ OBRAZOVKU

Ovládací panel má tablet s plnofarebnou dotykovou obrazovkou. Nasledovné informácie vám pomôžu oboznámiť sa s pokročilou technológiou tabletu.

- Ovládací panel funguje podobne ako iné tablety. Niektoré obrázky na obrazovke, ako napr. displeje v tréningu môžete premiestniť potiahnutím prsta (krok 5 na str. 22). Ale priblížiť či oddialiť obrázok sa prstami nedá.
- Obrazovka nie je citlivá na tlak. Na obrazovku nemusíte tlačiť silno.
- Ak chcete vložiť informácie do textového poľa, ťuknite na textové pole a zobrazí sa klávesnica. Na písanie čísel alebo iných znakov, ťuknite na tlačidlo ?123. Ak chcete vidieť viac znakov, ťuknite na tlačidlo Alt. Na klávesnicu s číslami sa vrátite ťuknutím na tlačidlo Alt. Na klávesnicu s písmenami sa vrátite ťuknutím na tlačidlo ABC. Na napísanie veľkého písmena, ťuknite na tlačidlo so šípkou hore. Ak chcete napísať viac veľkých písmen, znovu ťuknite na šípku. Na klávesnicu s malými písmenami sa vrátite ak znovu ťuknete na tlačidlo so šípkou tretíkrát. Posledný znak vymažete ťuknutím na tlačidlo so šípkou smerujúcou späť a s X.

Na navigáciu tabletu môžete použiť tlačidlá na ovládacom paneli. Na hlavné menu sa vrátite stlačením tlačidla domov. Na hlavné menu nastavení sa dostanete tlačidlom pre nastavenia (str. 28). Na predchádzajúcu obrazovku sa dostanete tlačidlom späť.



AKO NASTAVIŤ OVLÁDACÍ PANEL

Pred prvým použitím trenažéra nastavte ovládací panel.

1. Pripojte sa na svoju bezdrôtovú sieť.

Poznámka: Na pripojenie na internet, stiahnutie iFit tréningov a použitie iných funkcií ovládacieho panela musíte byť pripojení na bezdrôtovú sieť. Na str. 31 si pozrite si AKO POUŽIŤ REŽIM BEZDRÔTOVEJ SIETE pre inštrukcie ako pripojiť panel k bezdrôtovej sieti.

2. Pozrite či existujú aktualizácie pre firmware.

Najprv si pozrite krok 1 na str. 28 a krok 2 na str. 30 a zvolte údržbový režim. Potom si pozrite krok 3 na str. 30 a zistíte, či sú aktualizácie pre firmware.

3. Kalibrácia sklonového systému.

Pozrite si krok 4 na str. 31 a nakalibrujte sklonový systém trenažéra.

4. Vytvorte si iFit účet.

Ťuknite na tlačidlo so zemeguľou v ľavom dolnom rohu obrazovky a tlačidlo iFit.

Poznámka: Informácie o navigácii prehliadačom nájdete na str. 30. Prehliadač otvorí domovskú stránku iFit. Nasledujte inštrukcie na webstránke a zaregistrujte sa o iFit členstvo.

Ovládací panel je teraz pripravený na používanie a na tréning. Nasledovné strany poskytnú informácie o rôznych tréningoch a funkciách ktoré ponúka ovládací panel.

Ako použiť manuálny režim nájdete na str. 22. **Ako použiť prednastavený tréning** nájdete na str. 24. **Ako použiť prednastavený tréning** nájdete na str. 25. **Ako použiť tepový tréning** nájdete na str. 26. **Ako použiť iFit tréning** nájdete na str. 27.

Ako použiť režim pre nastavenie zariadenia nájdete na str. 28. **Ako použiť audio systém** nájdete na str. 29. **Ako použiť internetový prehliadač** nájdete na str. 30. **Ako použiť údržbový režim** nájdete na str. 30. **Ako použiť režim pre bezdrôtovú sieť** nájdete na str. 31. **Ako použiť držiak na tablet** nájdete na str. 32. **Ako upraviť tlmiaci systém** nájdete na str. 32.

DÔLEŽITÉ: Ak sú nálepky na ovládacom paneli prelepené ochrannou fóliou, odstráňte fólie. Aby sa nepoškodila bežecká platforma, pri používaní trenažéra majte obutú čistú športovú obuv. Pri prvom použití trenažéra si všimnite, či je bežecký pás presne v strede bežeckej platformy. Ak nie je, vycentrujte pás (str. 36).

AKO POUŽIŤ MANUÁLNY REŽIM

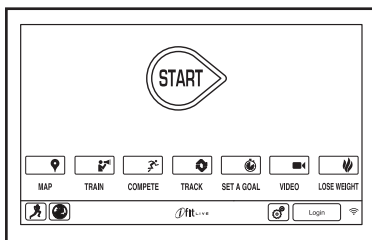
1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na str. 20 si pozrite AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

Poznámka: Ovládací panel bude pripravený na použitie za pár minút.

2. Zvoľte hlavné menu.

Po zapnutí trenažéra sa zapne obrazovka a ukáže sa na nej hlavné menu. Ťuknutím na tlačidlo domov v ľavej dolnej časti obrazovky (nie je to tu zobrazené) sa hoci-keď vrátite na hlavné menu.



3. Spustíte bežecký pás a upravte rýchlosť.

Ťuknite na tlačidlo Start na obrazovke alebo stlačte tlačidlo Start na ovládacom paneli, čím sa spustí bežecký pás. Tiež môžete stlačiť tlačidlo Manual (manuálne) na ovládacom paneli a potom ťuknite tlačidlo Resume (pokračovať) na obrazovke. Bežecký pás sa začne pohybovať rýchlosťou 2 km/h. **Poznámka: Obrazovka na chvíľku stmavne, kým načítá informácie o tréningu. To je normálne.**

Počas cvičenia môžete zmeniť rýchlosť bežec-kého pásu stlačením tlačidiel pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti pri tlačidle Speed (rýchlosť). Pri každom stlačení jedného z tlačidiel sa rýchlosť zmení o 0.1 km/h; ak tlačidlo pridržíte, rýchlosť sa bude meniť v inkrementoch 0.5 km/h.

Ak stlačíte jedno z tlačidiel Quick Speed (rýchla voľba rýchlosti), bežecký pás bude postupne meniť rýchlosť, kým nedosiahne zvolenú rýchlosť.

Bežecký pás zastavíte stlačením tlačidla Stop. Bežecký pás znovu spustíte stlačením tlačidla Start.

4. Nastavte sklon trenažéra do želanej polohy.

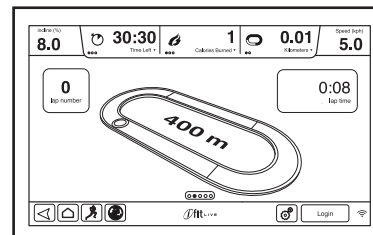
Sklon trenažéra zmeníte tlačidlami Incline (sklon) pre zvýšenie a zníženie sklonu alebo jedným z tlačidiel Quick Incline (rýchla voľba sklonu). Po každom stlačení tlačidla sa bude sklon pomaly meniť kým nedosiahne zvolené nastavenie.

Poznámka: Keď prvý krát upravíte sklon, najprv musíte kalibrovať sklonový systém (krok 4 na str. 31).

5. Svoj progres sledujte na displejoch.

Ovládací panel ponúka viacero režimov zobrazenia. Režim zobrazenia ktorý zvolíte určí, ktoré informácie o cvičení sa zobrazia.

Želaný režim zobrazenia zvolíte posunutím prsta po obrazovke. Dodatočné informácie si môžete pozrieť dotykom na červené štvorce na obrazovke.

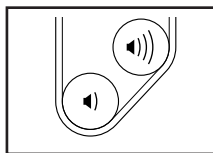


Keď na trenažéry kráčate alebo bežíte, obrazovka môže zobrazovať nasledovné informácie o tréningu:

- Sklon trenažéra
- Uplynutý čas
- Zostávajúci čas (manuálny režim nemá odpočítavanie zostávajúceho času)
- Približný počet kalórií, ktoré ste spálili
- Približný počet kalórií pálených za hodinu
- Vzdialenosť ktorú ste prešli alebo prebehli
- VM (vertikálne metre) ktoré ste vystúpili

- Rýchlosť bežeckého pásu
- Trať reprezentujúcu 400 metrov
- Vaše tempo
- Číslo aktuálneho kola
- Vašu tepovú frekvenciu (pozrite krok 6)

Hlasitosť môžete zmeniť tlačidlami pre hlasitosť na ovládacom paneli.

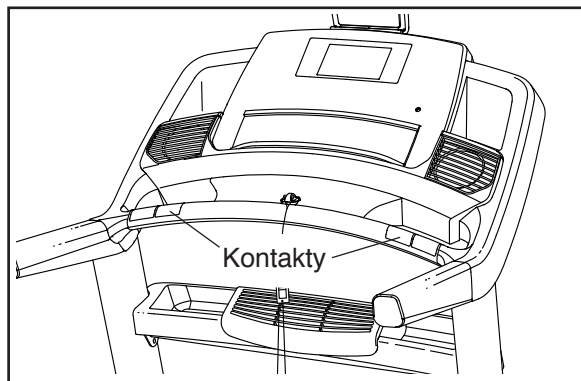


Tréning môžete pozastaviť ťuknutím na jedno z tlačidiel menu alebo stlačením tlačidla Stop na ovládacom paneli. Tréning znovu spustíte ťuknutím na tlačidlo Resume alebo Start. Tréning ukončíte ťuknutím na tlačidlo End Workout (ukončiť tréning).

6. Ak chcete, môžete si merať tepovú frekvenciu.

Poznámka: Ak naraz používate snímač tepovej frekvencie v rukoväti a hrudný pás, ovládací panel nebude ukazovať správnu tepovú frekvenciu. Informácie o hrudnom páse si pozrite na str. 17. **Poznámka:** Ovládací panel je kompatibilný so všetkými BLUETOOTH® Smart snímačmi tepovej frekvencie.

Pred použitím dlaňových snímačov tepovej frekvencie, odstráňte z kovových kontaktov snímača na rukoväti ochrannú fóliu. Pri snímaní pulzu musia byť ruky čisté.

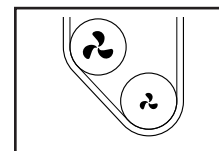


Ak si chcete merať tep, **postavte sa na nášlapné plochy** a na 10 sekúnd sa dlaňami chopte kovových kontaktov snímačov na rukoväti. **Počas snímania tepu nehýbte rukami.** Keď je pulz detekovaný, zobrazí sa tepová frekvencia. **Najpresnejšiu tepovú frekvenciu dostanete, keď sa budete držať kontaktov asi 15 sekúnd.**

7. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Ventilátor má viacero rýchlostí a auto režim. Keď je zvolený auto režim, rýchlosť ventilátora sa automaticky spomalí a zrýchli podľa spomalenia a zrýchlenia bežeckého pásu.

Nastavte rýchlosť, alebo ventilátor vypnite opakovaným stlačením tlačidla malý ventilátor. Stlačením tlačidla veľký ventilátor zvolíte rýchlosť ventilátora alebo auto režim.



8. Po ukončení cvičenia, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Stúpnite si na bežeckú platformu a ťuknite na tlačidlo domov alebo tlačidlo späť na obrazovke alebo stlačte Stop na ovládacom paneli. Na obrazovke sa ukáže prehľad tréningu. Keď si pozriete sumár tréningu, ťuknite na tlačidlo Finish (dokončiť) čím sa vrátite na hlavné menu. Použitím jednej z možností na obrazovke môžete svoje výsledky uložiť alebo publikovať. Potom vytiahnite kľúč z ovládacieho panela a uložte ho na bezpečné miesto.

Ak ste skončili s používaním trenažéra, prepnite vypínač do Off (vypnutej) polohy a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. **DÔLEŽITÉ: Ak tak neurobíte, elektrické komponenty trenažéra sa môžu predčasne opotrebiť.**

AKO POUŽÍVAŤ PREDNASTAVENÝ TRÉNING

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na str. 20 si pozrite AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte prednastavený tréning.

Prednastavený tréning zvolíte stlačením tlačidla Calorie (kalórie), Incline (sklon), alebo Speed (rýchlosť) na ovládacom paneli. Poznámka: Tréningové menu môžete tiež otvoriť ťuknutím na tlačidlo bežca na obrazovke.

Potom si zvolte tréning. Obrazovka ukáže názov, dĺžku a vzdialenosť tréningu. Obrazovka tiež ukáže približný počet kalórií ktoré počas tréningu spálite a profil nastaveného sklonu tréningu.

3. Začnite tréning.

Tréning začnite ťuknutím na tlačidlo Start Workout (začať tréning). Chvíľku po tom čo ťuknete na tlačidlo sa bežecský pás začne hýbať. Držte sa rukoväti a začnite kráčať. **Poznámka: Obrazovka na chvíľku stmavne, kým načíta informácie o tréningu. To je normálne.**

Každý tréning je rozdelený do niekoľkých segmentov. Každý segment má naprogramovanú jednu rýchlosť a jeden sklon. Poznámka: Tá istá rýchlosť a/alebo sklon môžu byť naprogramované pre za sebou nasledujúce segmenty.

Počas tréningu bude profil zobrazovať váš progres. Ak si chcete pozrieť profil, potiahnite prst po obrazovke. Vertikálna farebná čiara bude indikovať aktuálny segment tréningu. Spodný profil predstavuje nastavený sklon aktuálneho segmentu. Vrchný profil predstavuje nastavenú rýchlosť aktuálneho segmentu.

Na konci prvého segmentu tréningu sa trenažér automaticky nastaví na rýchlosť a sklon nasledujúceho segmentu.

Tréning bude takto pokračovať, až kým neskončí posledný segment. Bežecský pás sa potom spomalí a zastane a na obrazovke sa zobrazí prehľad tréningu. Keď si pozriete sumár tréningu, ťuknite na tlačidlo Finish (dokončiť) čím sa vrátite na hlavné menu. Použitím jednej z možností na obrazovke môžete svoje výsledky uložiť alebo publikovať.

Keď hocikedy počas cvičenia budú rýchlosť alebo sklon príliš vysoké alebo nízke, môžete nastavenie zmeniť ručne, stlačením tlačidiel pre Speed alebo Incline. **Ak stlačíte tlačidlo Speed**, môžete potom ručne ovládať rýchlosť (krok 3 na str. 22). **Ak stlačíte tlačidlo Incline**, môžete potom ručne ovládať sklon (krok 4 na str. 22). **Na naprogramovaný rýchlosť a sklon tréningu** sa vrátite ťuknutím na tlačidlo Follow Workout (nasledovať tréning).

Tréning pozastavíte ťuknutím na tlačidlo späť alebo domov na spodnej ľavej časti obrazovky, alebo stlačte Stop na ovládacom paneli. V tréningu môžete pokračovať ťuknutím na tlačidlo Resume (pokračovať) alebo stlačte Run (bežať) na ovládacom paneli. Tréning skončíte ťuknutím na tlačidlo End Workout (skončiť tréning).

Poznámka: Kalorický cieľ je odhadnutý počet kalórií ktoré počas tréningu spálite. Skutočný počet spálených kalórií bude záležať na viacerých faktoroch, ako napr. vaša hmotnosť. A ak manuálne zmeníte rýchlosť alebo sklon trenažéra počas tréningu, počet spálených kalórií tým bude ovplyvnený.

4. Svoj progres sledujte na displejoch.

Pozrite si krok 5 na str. 22. Obrazovka môže tiež zobraziť profil nastavenej rýchlosti a sklonu tréningu.

5. Ak chcete, môžete si merať tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na str. 23.

6. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na str. 23.

7. Po ukončení cvičenia, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 8 na str. 23.

AKO POUŽIŤ CIEĽOVÝ TRÉNING

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na str. 20 si pozrite AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte hlavné menu.

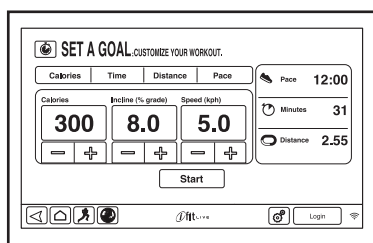
Pozrite si krok 2 na str. 22.

3. Zvoľte cieľový tréning.

Cieľový tréning zvolíte ťuknutím na tlačidlo Set A Goal (zvoliť cieľ) na obrazovke.

Zvoľte cieľ pre kalórie, čas, vzdialenosť či tempo ťuknutím na tlačidlo Calories (kalórie), Time (čas), Distance (vzdialenosť) či

Pace (tempo). Potom ťuknutím na tlačidlo pre zvýšenie či zníženie hodnoty na obrazovke nastavte cieľ pre kalórie, čas, vzdialenosť či tempo a tiež nastavte rýchlosť a sklon pre tréning. Obrazovka ukáže dobu trvania a vzdialenosť tréningu a približný počet kalórií ktoré počas neho spálite.



4. Začnite tréning.

Tréning začnite ťuknutím na tlačidlo Start. Chvíľku po tom čo ťuknete na tlačidlo sa bežecský pás začne hýbať. Držte sa rukovätí a začnite kráčať.

Poznámka: Obrazovka na chvíľku stmavne, kým načíta informácie o tréningu. To je normálne.

Tréning bude prebiehať takým istým spôsobom ako manuálny režim (str. 22 a 23).

Tréning bude pokračovať kým nedosiahnete cieľ ktorý ste si nastavili. Bežecský pás sa potom spomalí a zastane a na obrazovke sa zobrazí sumár tréningu. Keď si pozriete sumár tréningu, ťuknite na tlačidlo Finish (dokončiť) čím sa vrátite na hlavné menu. Použitím jednej z možností na obrazovke môžete svoje výsledky uložiť alebo publikovať.

Poznámka: Kalorický cieľ je odhadnutý počet kalórií ktoré počas tréningu spálite. Skutočný počet spálených kalórií bude závisieť na viacerých faktoroch, ako napr. vaša hmotnosť.

5. Svoj progres sledujte na displejoch.

Pozrite si krok 5 na str. 22.

6. Ak chcete, môžete si merať tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na str. 23.

7. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na str. 23.

8. Po ukončení cvičenia, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 8 na str. 23.

AKO POUŽIŤ TEPOVÝ TRÉNING

Tepový tréning automaticky kontroluje rýchlosť a sklon trenažéra na hodnote ktorá počas tréningu udržiava váš tep pri cieľovej hladine. Poznámka: Na tepový tréning musíte použiť hrudný pás.

1. Nasadíte si priložený hrudný pás.

Informácie o hrudnom páse si pozrite na str. 17.

2. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na str. 20 si pozrite AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

3. Zvoľte tepový tréning.

Tepový tréning zvolíte stlačením tlačidla Heart Rate (tepová frekvencia) na ovládacom paneli.

Potom na obrazovke buď ťuknete na záložku Performance (výkonnosť) alebo Endurance (vytrvalosť).

4. Zadajte svoju maximálnu tepovú frekvenciu.

Maximálnu tepovú frekvenciu zadajte ťuknutím tlačidiel na zvýšenie či zníženie hodnoty. Tiež môžete upraviť maximálnu rýchlosť a dĺžku tréningu. Poznámka: Svoju maximálnu tepovú frekvenciu sa môžete dozvedieť od svojho lekára alebo od zdroja ktorý vám lekár doporučí.

5. Začnite tréning.

Tréning začnite dotykom tlačidla Start Workout (začať tréning) na obrazovke. Chvíľku po tom čo ťuknete na tlačidlo sa bežecký pás začne hýbať. Držte sa rukovätí a začnite kráčať. **Poznámka: Obrazovka na chvíľku stmavne, kým načíta informácie o tréningu. To je normálne.**

6. Svoj progres sledujte na displejoch.

Pozrite si krok 5 na str. 22.

7. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na str. 23.

8. Po ukončení cvičenia, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

Pozrite si krok 8 na str. 23.

AKO POUŽIŤ IFIT TRÉNING

Poznámka: Na použitie iFit tréningu musíte mať prístup na bezdrôtovú sieť (pozrite si AKO POUŽIŤ BEZDRÔTOVÚ SIEŤ na str. 31). Tiež musíte mať iFit účet.

1. Vložte kľúč do ovládacieho panela.

Na str. 20 si pozrite AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR.

2. Zvoľte hlavné menu.

Pozrite si krok 2 na str. 22.

3. Prihláste sa do svojho iFit účtu.

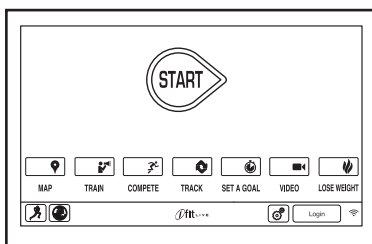
Ak ste tak zatiaľ neurobili, ťuknite na tlačidlo Login (prihlásenie) a prihláste sa do svojho iFit účtu. Obrazovka vyžiada vaše iFit užívateľské meno a heslo. Zadať ich a ťuknite na tlačidlo Submit (odoslať). Z prihlasovacej stránky vystúpíte ťuknutím na tlačidlo Cancel (zrušiť).

4. Zvoľte iFit tréning.

Ak chcete stiahnuť iFit tréning ktorý máte naplánovaný, ťuknite na tlačidlo Map (mapa), Train (tréning), Video (video)

alebo Lose Weight (schudnúť) a stiahne si nasledujúci tréning toho typu ktorý máte naplánovaný. Poznámka: Cez tie tlačidlá budete mať prístup na demo tréningy, aj keď nie ste prihlásený do svojho iFit účtu.

Ak chcete súťažiť v pretekoch ktoré ste naplánovali, ťuknite na tlačidlo Compete (súťažiť). História svojich tréningov si môžete pozrieť ťuknutím na tlačidlo Track (sledovať). Ak chcete použiť cieľový tréning, ťuknite na tlačidlo Set A Goal (nastaviť cieľ) (str. 25).



Ak chcete zmeniť užívateľa v tom istom účte, dotknite sa tlačidla pre užívateľa pri pravom spodnom rohu obrazovky.

Prv než sa niektoré tréningy stiahnu, musíte ich pridať do svojho plánu na iFit.com.

Viac informácií o iFit tréningoch nájdete na iFit.com

Keď zvolíte iFit tréning, obrazovka ukáže názov, dĺžku a vzdialenosť tréningu. Obrazovka tiež ukáže približný počet kalórií ktoré počas tréningu spálite. Ak zvolíte kompetičný tréning, displej odpočíta do začiatku preteku.

5. Začnite tréning.

Pozrite si krok 3 na str. 24.

Počas niektorých tréningov vás môže sprevádzať audio tréner.

6. Svoj progres sledujte na displejoch.

Pozrite si krok 5 na str. 22. Obrazovka môže tiež zobrazovať mapu trasy po ktorej idete alebo bežíte.

Počas kompetičného tréningu bude obrazovka ukazovať rýchlosti užívateľov iFit a vzdialenosti ktoré prešli. Obrazovka tiež ukáže koľko sekúnd sú ostatní užívatelia iFit pred vami či za vami.

7. Ak chcete, môžete si merať tepovú frekvenciu.

Pozrite si krok 6 na str. 23.

8. Ak chcete, zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 7 na str. 23.

9. Po ukončení cvičenia, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

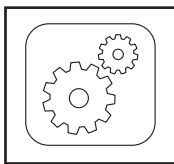
Pozrite si krok 8 na str. 23.

Viac informácií o iFit režime nájdete na iFit.com.

AKO POUŽIŤ REŽIM NASTAVENIA ZARIADENIA

1. Zvoľte hlavné menu nastavení.

Vložte kľúč do ovládacieho panela (pozrite si AKO ZAPNÚŤ TRENAŽÉR na str. 20). Potom zvoľte hlavné menu (krok 2 na str. 22). Potom sa dotknite tlačidla s ozubeným kolesom pri spodnom pravom rohu obrazovky čím sa zvolí hlavné menu nastavení.



2. Zvoľte režim nastavenia zariadenia.

V hlavnom menu nastavení, ťuknite na tlačidlo Equipment Settings (nastavenie zariadenia).
Poznámka: Potiahnite prst alebo rýchlo posuňte prstom na skrolovanie cez možnosti.

3. Zvoľte jazyk.

Ťuknite na tlačidlo Language (jazyk) a zvoľte jazyk. Potom ťuknite na tlačidlo späť na obrazovke, čím sa vrátite na režim nastavenia zariadenia.
Poznámka: Táto funkcia možno nie je k dispozícii.

4. Zvoľte mernú jednotku.

Ťuknite na tlačidlo US/Metric (americká/metrická) a pozrite si zvolenú jednotku miery. Ak chcete, zmeňte jednotku miery. Potom ťuknite na tlačidlo späť na obrazovke.

5. Zvoľte časovú zónu.

Ťuknite na tlačidlo Timezone (časová zóna). Zvolením miestnej časovej zóny sa ovládací panel nastaví na miestny čas. Potom ťuknite na tlačidlo back (späť) na obrazovke.

6. Zvoľte čas na aktualizáciu.

Ak chcete zvoliť čas na automatické aktualizácie ovládacieho panela, ťuknite na tlačidlo Update Time (čas na aktualizácie) a zvoľte čas. Potom ťuknite na tlačidlo späť na obrazovke.

DÔLEŽITÉ: Aj tak musíte po ukončení používania trenažéra vytiahnuť kábel zo zásuvky. Nastavte čas aktualizovania na vtedy keď používate trenažér a budete tam aby ste mohli po aktualizácii vytiahnuť kábel zo zásuvky.

7. Zapnite, alebo vypnite demo režim displeja.

Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja. Používa sa na predvedenie trenažéra v obchode. Kým je zapnutý demo režim, ovládací panel bude fungovať normálne, keď zapojíte zástrčku, vypínač prepnete do polohy resetovať a do ovládacieho panela vložíte kľúč. Keď kľúč vyberiete, obrazovka ukáže demo prezentáciu.

Ak chcete demo režim displeja zapnúť alebo vypnúť, najprv ťuknite na tlačidlo Demo Mode (demo režim). Potom ťuknite na zaškrŕavacie políčko On (zapnúť) alebo Off (vypnúť). Potom ťuknite na tlačidlo späť na obrazovke.

8. Povoľte alebo zablokujte internetový prehliadač.

Ak chcete internetový prehliadač povoliť alebo zablokovať, najprv ťuknite na tlačidlo Browser (prehliadač). Potom, ťuknite na zaškrŕavacie políčko Enable (povoliť) alebo Disable (zablokovať). Potom ťuknite na tlačidlo späť na obrazovke.

9. Povoľte alebo zablokujte street view (pohľad z ulice).

Počas niektorých tréningov môže obrazovka ukázať mapu. Ak chcete povoliť alebo zablokovať funkciu pohľad z ulice v mapách, najprv ťuknite na tlačidlo Street View (pohľad z ulice). Potom, ťuknite na zaškrŕavacie políčko Enable alebo Disable. Potom ťuknite na tlačidlo späť na obrazovke.

10. Povoľte alebo zablokujte kľúč.

Poznámka: Na vašom trenažéri táto funkcia možno nie je.

Kľúč možno zablokovať, aby nebol potrebný na používanie trenažéra. Ťuknite na tlačidlo Safety Key (bezpečnostný kľúč). Ak ho chcete zablokovať, ťuknite na zaškrŕavacie políčko Disable. **POZOR: Prv než kľúč zablokujete, prečítajte si bezpečnostné upozornenie na obrazovke.** Kľúč môžete znovu povoliť ťuknutím na políčko Enable.

11. Povoľte alebo zablokujte bezpečnostný kód.

Ovládací panel umožní zadať bezpečnostný kód ktorý zabráni nepovoleným osobám použiť trenážér.

Ťknite na tlačidlo Passcode (bezpečnostný kód). Kód povolíte ťuknutím na zaškrŕavacie políčko Enable. Zadajte ľubovlné 4 číslice kódu. Heslo uložíte ťuknutím na tlačidlo Save (uložiť). Ak kód nechcete použiť, ťknite na Cancel (zrušiť), čím sa vrátite na režim nastavenia zariadenia. Kód môžete zrušiť ťuknutím na políčko Disable.

Poznámka: Ak je bezpečnostný kód povolený, ovládací panel bude občas pýtať zadanie kódu. Ovládací panel bude uzamknutý kým sa nezadá správny bezpečnostný kód. **DÔLEŽITÉ: Ak zabudnete kód, odomknite ovládací panel týmto kódom: 1985.**

12. Nastavte bezpečnostný časový limit obrazovky.

Ovládací panel má funkciu pre automatické resetovanie obrazovky. Ak sa na určitý nastavený čas nedotknete žiadneho tlačidla a bežecký pás sa nehýbe, ovládací panel sa automaticky resetuje.

Ako dlho bude ovládací panel čakať prv než sa automaticky resetuje môžete nastaviť ťuknutím na tlačidlo Safety Screen Timeout (bezpečnostný časový limit obrazovky) kde uvidíte zoznam časov. Potom zvolte čas. Na obrazovke stlačte tlačidlo späť.

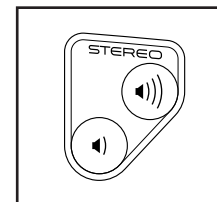
13. Vystúpte z režimu nastavenia zariadenia.

Z nastavovacieho režimu vystúpite ťuknutím na tlačidlo späť.

AKO POUŽIŤ AUDIO SYSTÉM

Ak chcete počas tréningu počúvať hudbu alebo audio knihy cez audio systém ovládacieho panela, zapojte 3.5 mm audio kábel (nie je priložený) do konektoru na ovládacom paneli a do konektoru vášho osobného audio prehrávača. **Overte si, že kábel je zasunutý na doraz. Poznámka: Audio kábel si môžete zakúpiť vo svojom miestnom obchode s elektronikou.**

Potom stlačte play na svojom osobnom audio prehrávači. Hlasitosť upravte tlačidlami pre hlasitosť na ovládacom paneli, alebo na svojom prehrávači.



AKO POUŽIŤ INTERNETOVÝ PREHLIADAČ

Poznámka: Na použitie prehliadača musíte mať prístup na bezdrôtovú sieť, vrátane 802.11b/g/n smerovača s povoleným SSID vysielaním (schované siete nie sú podporované).

Prehliadač otvoríte ťuknutím na tlačidlo zemegule pri ľavom spodnom rohu obrazovky. Potom si zvolíte webstránku.

Cez prehliadač môžete navigovať tlačidlami Back (späť), Refresh (obnoviť) a Forward (dopredu) na obrazovke. Z internetového prehliadača vystúpite ťuknutím na tlačidlo Return (späť) na obrazovke.

Ako použiť klávesnicu si pozrite v AKO POUŽIŤ DOTYKOVÚ OBRAZOVKU na str. 20.

Ak chcete zadať inú webovú adresu do adresového poľa, najprv posuňte prst po obrazovke zhora dole, čím sa ukáže adresové pole. Potom sa dotknite adresového poľa, klávesnicou zadajte adresu a ťuknite na tlačidlo Go (chod').

Poznámka: Keď používate prehliadač, tlačidlá pre rýchlosť, sklon, ventilátor a hlasitosť budú naďalej fungovať, ale tlačidlá pre tréning nebudú.

Poznámka: Ak po nasledovaní týchto inštrukcií máte otázky, pomoc nájdete na support.iFit.com

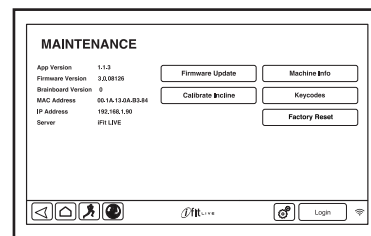
AKO POUŽIŤ ÚDRŽBOVÝ REŽIM

1. Zvoľte hlavné menu nastavení.

Pozrite si krok 1 na str. 28.

2. Zvoľte údržbový režim.

V hlavnom menu nastavení ťuknite na tlačidlo Maintenance (údržba), čím vstúpite do údržbového režimu.



Hlavná obrazovka v údržbovom režime ukáže informácie o modeli a verzii trenažéra.

3. Aktualizujte firmware ovládacieho panela.

Pre dosiahnutie optimálneho výkonu zariadenia odporúčame pravidelnú aktualizáciu programového vybavenia (firmware).

Ťuknutím na tlačidlo Firmware Update (aktualizácia firmware) pomocou bezdrôtovej siete zistíte či pre váš firmware existujú aktualizácie. Aktualizácia začne automaticky.

Aby sa trenažér nepoškodil, počas aktualizácie firmware nevypnite trenažér a nevyberte kľúč.

Obrazovka ukáže progres aktualizácie. Po dokončení aktualizácie sa trenažér vypne a znovu zapne. Ak nie, stlačte vypínač to Off (vypnutej) polohy. Počkajte pár minút a potom prepnite vypínač do polohy reset. Poznámka: Ovládací panel bude pripravený na použitie o pár minút.

Poznámka: Občas sa stane, že po aktualizácii firmwaru bude ovládací panel fungovať trochu inak. Tieto aktualizácie sú vždy za účelom vylepšenia vašej skúsenosti s trenažérom.

4. Kalibrujte systém sklonu trenažéra.

Ťuknite na tlačidlo Calibrate Incline (kalibrácia sklonu). Potom ťuknite na tlačidlo Begin (začať) čo začne kalibráciu sklonového systému. Trenažér sa automaticky zdvihne na maximálny sklon, klesne na minimálny sklon a potom sa vráti na počiatočnú polohu. Tým sa prekalibruje sklonový systém. Ťuknutím na tlačidlo Cancel (zrušiť) sa vrátite na údržbový režim. Po kalibrácii sklonového systému ťuknite na tlačidlo Finish (dokončiť).

DÔLEŽITÉ: Počas kalibrácie udržiavajte zvieratká, nohy a iné objekty v bezpečnej vzdialenosti od trenažéra. V núdzi vytiahnite kľúč z ovládacieho panela čo zastaví kalibráciu.

5. Pozrite si informácie o prístroji.

Ťuknite na tlačidlo Machine Info (informácie o prístroji) a pozrite si informácie o svojom trenažéri. Keď si pozriete informácie, ťuknite späť na obrazovku.

6. Nájdite servisné kódy.

Tlačidlo Keycodes (servisné kódy) sú pre použitie servisným personálom na zistenie či určité tlačidlo funguje správne.

7. Resetujte ovládací panel na továrenské nastavenia.

Ťuknite na tlačidlo Factory Reset (reset na továrenské nastavenia).

8. Vystúpte z údržbového režimu.

Vystúpte z údržbového režimu ťuknutím na tlačidlo späť na obrazovke.

AKO POUŽIŤ REŽIM BEZDRÔTOVEJ SIETE

Ovládací panel ponúka režim pre bezdrôtovú sieť ktorý vám umožní nastaviť si spojenie na bezdrôtovú sieť.

1. Zvoľte hlavné menu nastavení.

Pozrite si krok 1 na str. 28.

2. Zvoľte režim bezdrôtovej siete.

V hlavnom menu nastavení ťuknite na tlačidlo Wireless Network (bezdrôtová sieť) a vstúpte do bezdrôtového režimu.

3. Povoľte Wi-Fi

Overte si, že Wi-Fi zaškrŕavacie políčko je zaškrŕnuté zelenou značkou. Ak nie je, raz ťuknite na Wi-Fi v menu a počkajte pár sekúnd. Ovládací panel vyhladá dostupné bezdrôtové siete.

4. Nastavte a spravujte spojenie po bezdrôtovej sieti.

Keď je Wi-Fi® povolené, obrazovka ukáže zoznam dostupných sietí. Poznámka: Môže to potrváť pár sekúnd kým sa zobrazí zoznam sietí.

Aby vám ovládací panel dal vedieť keď je bezdrôtová sieť v dosahu, overte si, že zaškrŕavacie políčko pri položke v menu Network notification (oznámenie o sieti) je zaškrŕnuté zelenou značkou.

Poznámka: Musíte mať svoju vlastnú bezdrôtovú sieť a 802.11b/g/n smerovač s povoleným SSID vysielaním (schované siete nie sú podporované).

Keď sa zobrazí zoznam sietí, ťuknite na svoju sieť. Poznámka: Na to musíte vedieť názov svojej siete (SSID). Ak má vaša sieť heslo, budete musieť vedieť aj heslo.

Informačné okno sa spýta či sa chcete pripojiť na sieť. Ťuknite na tlačidlo Connect (pripojiť) a pripojte sa, alebo na tlačidlo Cancel (zrušiť) a vráťte sa na zoznam sietí. Ak sieť vyžaduje heslo, ťuknite na textové okno pre zadanie hesla. Na obrazovke sa ukáže klávesnica. Ak chcete pri písaní hesla vidieť čo píšete, ťuknite na zaškrŕavacie políčko Show Password (ukázať heslo).

Ak chcete použiť klávesnicu, pozrite si AKO POUŽIŤ DOTYKOVÚ OBRAZOVKU na str. 20.

Keď je ovládací panel pripojený k vašej bezdrôtovej sieti, položka Wi-Fi v menu na vrchu obrazovky zobrazí slovo CONNECTED (pripojené). Potom ťuknite na tlačidlo späť na obrazovke a vráťte sa na režim bezdrôtovej siete.

Z bezdrôtovej siete sa odpojíte zvolením bezdrôtovej siete a ťuknutím na tlačidlo Forget (zabudnúť).

Ak máte problém pripojiť sa na bezdrôtovú sieť, overte si, že máte správne heslo. Poznámka: Heslo rozoznáva veľké a malé písmená.

Poznámka: iFit režim podporuje nezabezpečené a zabezpečené šifrovanie (WEP, WPA, a WPA2). Odporúčame širokopásmové pripojenie, keďže výkonnosť záleží na rýchlosti spojenia.

Poznámka: Ak po nasledovaní týchto inštrukcií máte otázky, pomoc nájdete na support.iFit.com.

5. Výstup z režimu bezdrôtovej siete.

Z režimu bezdrôtovej siete vystúpíte ťuknutím na tlačidlo späť.

AKO POUŽIŤ DRŽADLO NA TABLET

DÔLEŽITÉ: Držadlo na tablet je vhodné pre väčšinu tabletov plnej veľkosti. Do držadla nedajte žiadne iné elektronické zariadenia alebo predmety.

Ak chcete dať tablet do držadla, položte spodný okraj tabletu na tácku. Potom horný okraj tabletu zabezpečte sponou.

Overte si, že tablet je bezpečne umiestnený v držadle. Zopakujte postup v reverze na zloženie tabletu z držadla.

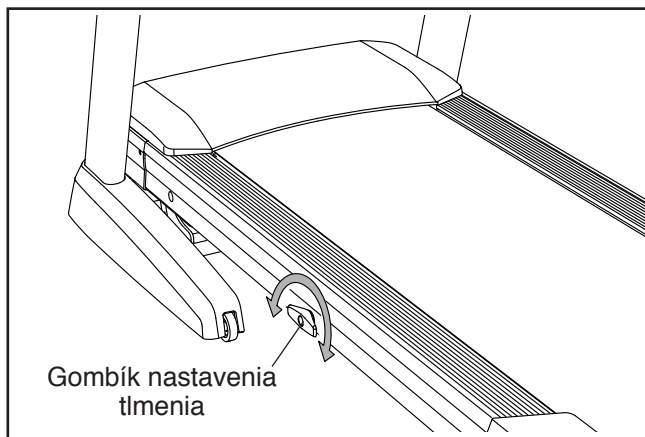


AKO NASTAVIŤ TLMIACI SYSTÉM

Trenažér má tlmiaci systém, ktorý tlmí nárazy spôsobené chôdzou alebo behom na trenažéry.

Vyberte kľúč z ovládacieho panela a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky.

Ak chcete tvrdšiu bežeckú platformu, otočte gombík nastavenia tlmenia 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek, kým necítite že zapadol na miesto. Ak chcete mäkkšiu bežeckú platformu, otočte gombík nastavenia tlmenia 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek, kým necítite že zapadol na miesto. **Poznámka: Čím rýchlejšie na trenažéri beháte, alebo čím viac vážite, tým by mala byť bežecká platforma tvrdšia.**

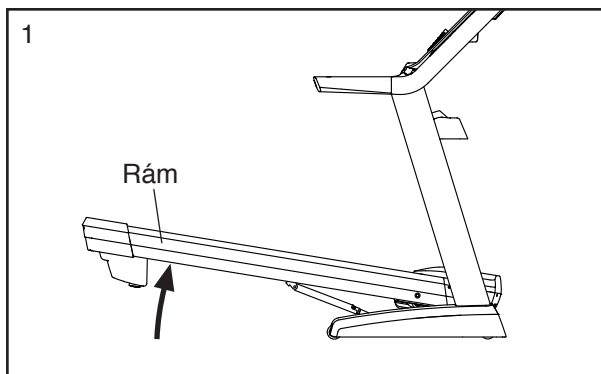


AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

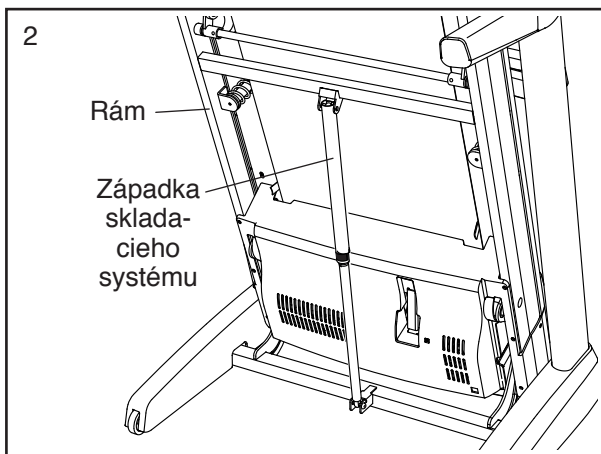
AKO ZLOŽIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

Aby sa trenažér nepoškodil, prv než trenažér zložíte, upravte sklon na nulu. Potom vyberte kľúč a vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky. **POZOR:** Na zdvihnutie, rozloženie, alebo premiestnenie trenažéra musíte byť schopný bezpečne zdvihnúť 20 kg.

1. Pevne uchopte kovový rám na mieste označenom šípkou na obrázku. **POZOR:** Rám nedržte za plastické nášľapné plochy. Zohnite sa v kolénach, chrbát majte vystretý.



2. Zdvihnite rám, kým západka skladacieho systému nezapadne do uzamknutej uskladňovacej polohy. **POZOR:** Overte si, že západka je uzamknutá.

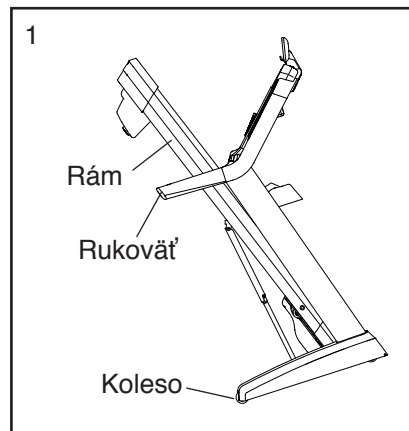


Dlážku alebo koberec pred poškodením ochráňte umiestnením podložky pod trenažér. Trenažér chráňte pred priamym slnkom. Trenažér nenechajte v uskladňovacej polohe keď teploty presiahnu 30°C.

AKO PREMIESTNIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR

Pred premiestnením trenažér najprv zložte podľa postupu uvedeného vľavo. **POZOR:** Overte si, že západka je v uskladňovacej polohe. Na premiestnenie trenažéra asi budete potrebovať dve osoby.

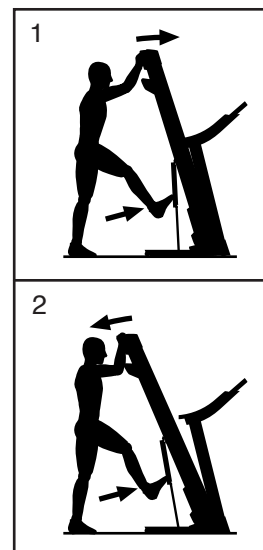
1. Uchopte rám a jednu rukoväť a jednou nohou si stúpnite na koleso.



2. Zatiahnite za rukoväť trenažéra, kým sa nezačne kotúľať na kolesách a opatrne ho premiestnite. **POZOR:** Trenažérom nehýbte bez toho, aby ste ho nahli smerom k sebe, neťahajte za rám a nepremiestňujte trenažér po nerovnom povrchu.
3. Jednu nohu opríte o koleso a trenažér opatrne zložte na zem.

AKO ROZLOŽIŤ TRENAŽÉR DO POLOHY NA POUŽITIE

1. Zatlačte hornú časť rámu dopredu a zároveň nohou jemne stlačte hornú časť západky uskladňovacieho systému.
2. Kým nohou tlačíte na západku uskladňovacieho systému, potiahnite hornú časť rámu k sebe.
3. Ustúpte a nechajte rám klesnúť na dlážku.



ÚDRŽBA A ODSTRÁNENIE PROBLÉMOV

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je dôležitá pre zabezpečenie optimálneho výkonu a na spomalenie opotrebovania. Pri každom použití trenažéra skontrolujte a náležite utiahnite všetky diely.

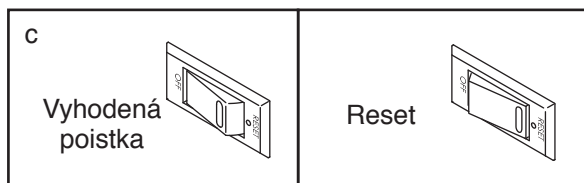
Pravidelne trenažér očistite a bežecký pás udržiavajte čistý a suchý. Najprv **prepnete vypínač do Off (vypnutej) polohy a elektrický kábel vytiahnite zo zásuvky**. Exteriér trenažéra čistite vlhkou handričkou a menším množstvom jemného saponátu. **DÔLEŽITÉ: Priamo na trenažér nestriekajte žiadne tekutiny. Aby sa ovládací panel nepoškodil, dbajte aby neprišiel do styku s tekutinami.** Potom trenažér dôkladne usušte mäkkou handrou.

PORUCHY A ICH ODSTRÁNENIE

Väčšina problémov s trenažérom sa dá vyriešiť nasledovaním nižšie uvedených jednoduchých postupov. Nájdite symptóm a nasledujte uvedený postup. Ak potrebujete viac pomoci, pozrite si predný obal tohto návodu.

SYMPTÓM: Trenažér sa nezapne

- Overte si, že elektrický kábel je zapojený do náležite uzemnenej zásuvky (pozrite str. 18). Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, (1 mm²), ktorý nie je dlhší než 1,5 m.
- Po zapojení elektrického kábla do zásuvky si overte, že kľúč je vložený do ovládacieho panela.
- Potom nájdite vypínač na ráme trenažéra v blízkosti elektrického kábla. Ak vypínač vyťfča ako je to zobrazené, bola vyhodенá poistka. Ak chcete vypínač resetovať, počkajte päť minút a potom ho vtlačte späť dovnútra.



SYMPTÓM: Počas používania sa vypne elektrina

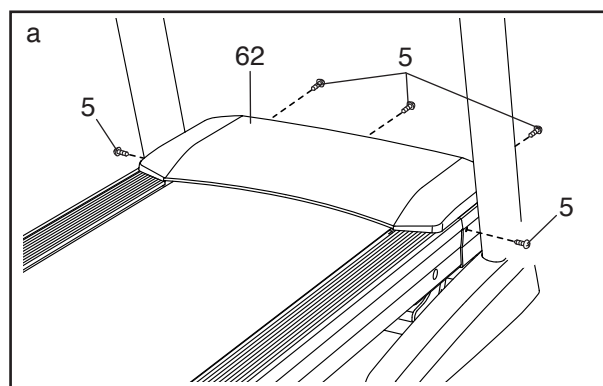
- Skontrolujte vypínač (pozrite si obrázok c vľavo). Ak bola vyhodенá poistka, počkajte päť minút a potom vtlačte vypínač späť dovnútra.
- Overte si, že elektrický kábel je v zásuvke. Ak je elektrický kábel v zásuvke, vytiahnite ho, počkajte päť minút a zastrčte ho znovu.
- Vyberte kľúč z ovládacieho panela a vložte ho späť.
- Ak trenažér aj naďalej nefunguje, pozrite si prosím predný obal tohto návodu.

SYMPTÓM: Po vybratí kľúča z ovládacieho panela, displeje na ovládacom paneli nezhasnú

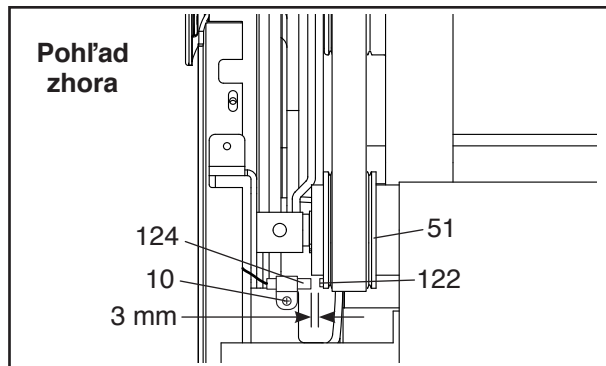
- Jednou z funkcií ovládacieho panela je demo režim displeja. Používa sa na predvedenie trenažéra v obchode. Ak po vybratí kľúča displej zostane zapnutý, máte zapnutý demo režim. Ak chcete vypnúť demo režim, na pár sekúnd pridržiajte tlačidlo Stop. Ak displej aj napriek tomu nezhasnú, pozrite si krok 7 na str. 28, ako vypnúť demo režim.

SYMPTÓM: Displeje ovládacieho panela nefungujú náležite

- Vyberte kľúč z ovládacieho panela a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Vyberte päť skrutiek #8 x 3/4" (5). Opatrne nadvihnite kryt motora (62).



Nájdite jazýčkový spínač (124) a magnet (122) na ľavej strane kladky (51). Otočte kladku kým sa magnet nezarovná s jazýčkovým spínačom. **Overte si, že medzera medzi magnetom a jazýčkovým spínačom je asi 3 mm.** Ak treba, uvoľnite samoreznú skrutku #8 x 3/4" (10), trochu pohnite jazýčkový spínač a potom zatiahnite samoreznú skrutku. Znovu pripevnite kryt motora (nie je zobrazené) skrutkami #8 x 3/4" (nie je zobrazené) a na pár minút spustíte trenažér a skontrolujete správnosť zobrazenej rýchlosti.



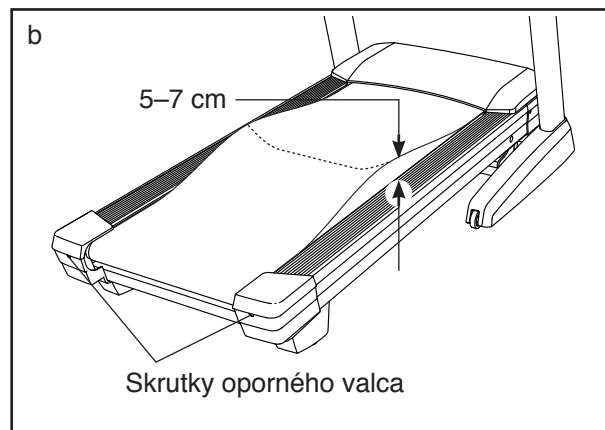
SYMPTÓM: Sklon trenažéra sa nezmení korektne

- Prekalibrujte systém sklonu (pozrite si krok 4 na str. 31). Keď je sklonový systém prekalibrovaný, vyberte kľúč z ovládacieho panela.

SYMPTÓM: Pri kráčaní na bežeckom pásu sa pás spomalí

- Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite len trojpólový, (1 mm²) ktorý nie je dlhší než 1,5 m.

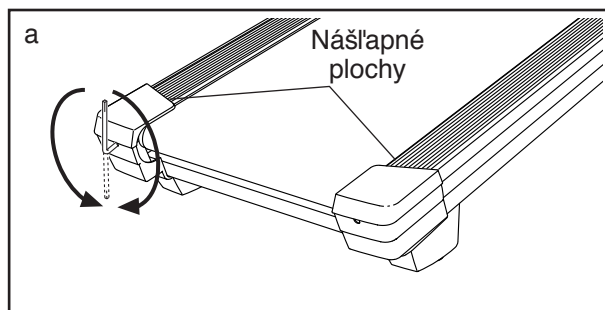
- Ak je bežecký pás napnutý príliš tesne, zníži sa funkčnosť trenažéra a môže dôjsť k poškodeniu pásu. Vyberte kľúč a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Inbusovým kľúčom otočte obidve skrutky oporného valca proti chodu hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Keď je bežecký pás napnutý správne, obidve hrany pásu by sa mali dať nadvihnúť z platformy asi 5 až 7 cm. Bežecký pás musí zostať v strede. Potom, zapojte elektrický kábel do zásuvky, vložte kľúč a na pár minút spustíte trenažér. Opakujte, kým pás nie je správne napnutý.



- Bežecký pás vášho trenažéra je pokrytý vysoko účinným mazadlom. **DÔLEŽITÉ: Na bežecký pás a na bežeckú platformu nedávajte silikónový sprej alebo iné látky, ak vám to neodporučil zástupca autorizovaného servisu. Také látky zničia bežecký pás a spôsobia nadmerné opotrebenie.** Ak si myslíte že bežecký pás potrebuje namazať, pozrite si predný obal tohto návodu.
- Ak pás aj naďalej spomaľuje keď na ňom kráčate, pozrite si predný obal tohto návodu.

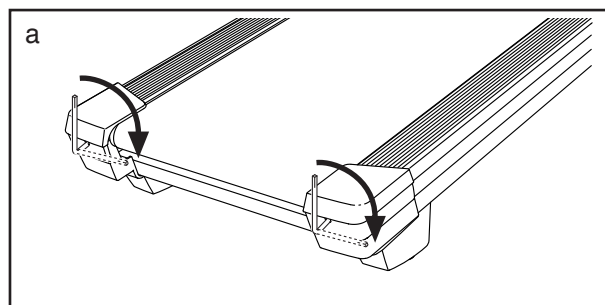
SYMPTÓM: Bežecký pás nie je presne v strede medzi nášľapnými plochami

- a. **DÔLEŽITÉ:** Ak sa pás šúcha o nášľapné plochy, pás sa môže poškodiť. Najprv vyberte kľúč a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Ak je bežecký pás vychýlený doľava, inbusovým kľúčom otočte ľavú skrutku oporného valca v smere hodinových ručičiek o 1/2 otáčky; ak je bežecký pás vychýlený doprava, otočte ľavú skrutku oporného valca proti smeru hodinových ručičiek o 1/2 otáčky. Bežecký pás nenapnite príliš tesne. Potom, zapojte elektrický kábel do zásuvky, vložte kľúč a na pár minút spustíte trenažér. Opakujte, kým pás nie je vycentrovaný.



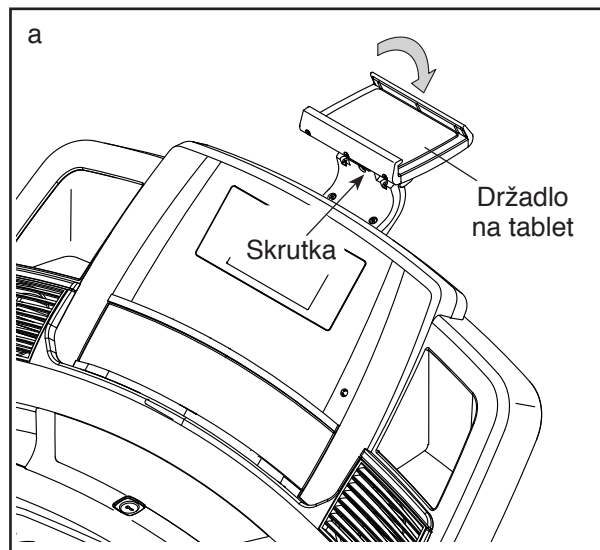
SYMPTÓM: Pri kráčaní na bežecskom páse sa pás prešmykuje

- a. Najprv vyberte kľúč a **VYTIAHNITE ELEKTRICKÝ KÁBEL ZO ZÁSUVKY**. Inbusovým kľúčom otočte obidve skrutky oporného valca v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Keď je bežecký pás napnutý správne, obidve hrany pásu by sa mali dať nadvihnúť z platformy asi 5 až 7 cm. Bežecký pás musí zostať v strede. Potom, zapojte elektrický kábel do zásuvky, vložte kľúč a pár minút opatrne kráčajte na trenažéri. Opakujte, kým pás nie je správne napnutý.



SYMPTÓM: Držadlo na tablet nezostane na mieste.

- a. Nahnite držadlo smerom dozadu. Potom jemne zatiahnite označenú skrutku kým držadlo nedrží v polohe keď ho otočíte do želanej polohy.



NÁVOD NA CVIČENIE



UPOZORNENIE: Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité hlavne u osôb starších ako 35 rokov alebo u osôb s existujúcimi zdravotnými problémami.

Senzor pulzu nie je medicínskym zariadením. Presnosť údajov o srdcovej frekvencii môže ovplyvňovať množstvo faktorov. Senzor pulzu slúži iba ako pomôcka pri cvičení na všeobecné určenie trendov srdcovej frekvencie.

Tieto pokyny vám pomôžu naplánovať si cvičebný program. Podrobné informácie o cvičeniach získate v renomovanej literatúre alebo sa opýtajte svojho lekára. Pre úspešný výsledok je dôležitá aj správna výživa a adekvátny odpočinok.

INTENZITA CVIČENIA

Či už je vaším cieľom spálenie kalórií alebo posilnenie kardiovaskulárneho systému, kľúčom k dosiahnutiu výsledku je správna intenzita cvičenia. Ako pomôcku pre nájdenie správnej úrovne intenzity môžete použiť tepovú frekvenciu. V dolnej tabuľke sú zobrazené odporúčané tepové frekvencie pre spaľovanie tukov a aeróbne cvičenie.

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	

Ak chcete nájsť správnu intenzitu cvičenia, vyhladajte na spodku tabuľky svoj vek (vek je zaokrúhlený na najbližších desať rokov). Tri čísla nad vašim vekom definujú vašu „zónu tréningu“. Najnižšie číslo je tepová frekvencia pre spaľovanie tukov, stredné číslo je tepová frekvencia pre maximálne spaľovanie tukov a najvyššie číslo je tepová frekvencia pre aeróbne cvičenie.

Pálenie tukov: Na efektívne pálenie tukov musíte cvičiť nízkou intenzitou po dlhšiu dobu. Počas prvých pár minút cvičenia používa vaše telo ako energiu kalórie z uhlíhydrátov. Až po uplynutí prvých pár minút cvičenia používa vaše telo energiu uloženú v tukoch. Ak je vaším cieľom spaľovať tuky, nastavte si intenzitu cvičenia, kým nebude vaša tepová frekvencia blízko k najnižšiemu číslu vo vašej zóne tréningu. Pre maximálne spaľovanie tukov cvičte tak, aby bola vaša tepová frekvencia približne v strede tréningovej zóny.

Aeróbne cvičenie: Ak je vaším cieľom posilniť kardiovaskulárny systém, tréning musí byť aeróbny, čo je aktivita ktorá vyžaduje veľké množstvo kyslíka po dlhšiu dobu. Pri cvičení aerobiku nastavte intenzitu cvičenia tak, aby bola vaša tepová frekvencia približne na úrovni najvyššieho čísla vo vašej tréningovej zóne.

NÁVOD NA TRÉNING

Rozcvička: Začnite s 5-10 minútami strečingu a ľahkého cvičenia. Rozcvička zvýši vašu telesnú teplotu, tepovú frekvenciu a krvný obeh.

Cvičenie v tréningovej zóne: Cvičte 20 až 30 minút tak, aby bola vaša tepová frekvencia v rámci vašej tréningovej zóny. (Počas prvých pár týždňov programu cvičenia neudržiavajte tepovú frekvenciu v tréningovej zóne dlhšie ako 20 minút.) Počas cvičenia pravidelne a zhlboka dýchajte a nikdy nezadržujte dych.

Uvoľnenie: Ukončite 5 až 10 minútami strečingu. Strečing zvyšuje pružnosť svalov a pomáha predchádzať problémom po cvičení.

FREKVENCIA TRÉNINGOV

Na udržanie alebo zlepšenie kondície cvičte tri cvičenia každý týždeň, pričom medzi cvičeniami si nechajte aspoň jeden voľný deň. Po niekoľkých mesiacoch pravidelného cvičenia môžete cvičiť až päť cvičení každý týždeň. Kľúčom k úspechu je, aby sa cvičenie stalo pravidelnou a príjemnou súčasťou vášho každodenného života.

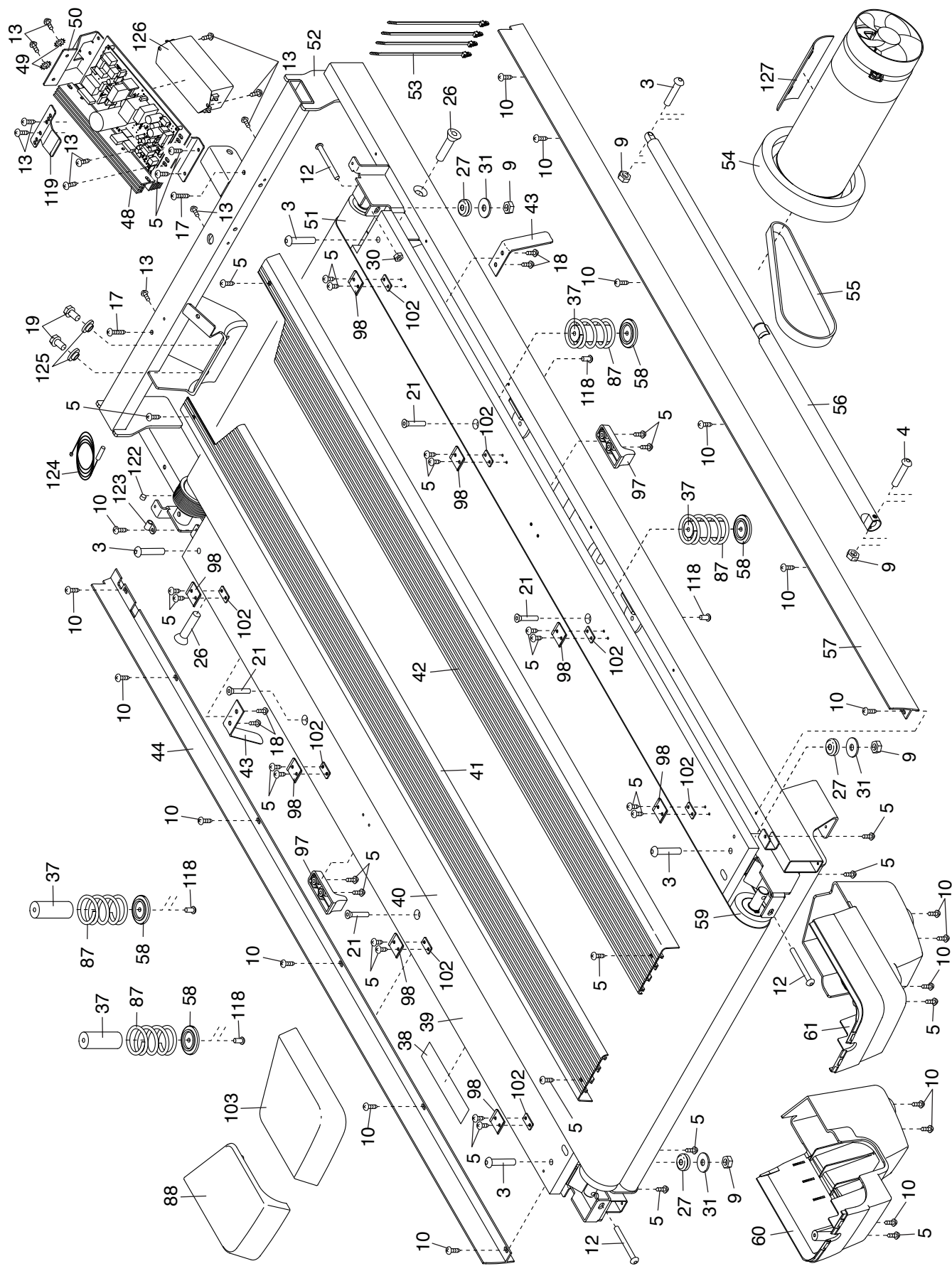
Kľúč č.	Počet	Názov	Kľúč č.	Počet	Názov
1	4	Skrutka 5/16" x 3/4"	51	1	Hnací valec/kladka
2	8	Skrutka 5/16" x 2"	52	1	Rám
3	5	Skrutka 5/16" x 1 3/4"	53	4	Viazač
4	1	Skrutka 5/16" x 2 1/4"	54	1	Hnací motor
5	70	Skrutka #8 x 3/4"	55	1	Remeň motora
6	2	Skrutka #10 x 3/4"	56	1	Západka skladacieho systému
7	16	Skrutka so širokou, nízkou hlavou #8 x 3/4"	57	1	Pravý kryt rámu
8	8	Ozubená podložka 5/16"	58	4	Spodok pružiny
9	6	Matica 5/16"	59	1	Oporný valec
10	27	Samorezná skrutka #8 x 3/4"	60	1	Ľavá zadná koncovka
11	16	Skrutka #8 x 1/2"	61	1	Pravá zadná koncovka
12	3	Skrutka 1/4" x 2 1/2"	62	1	Kryt motora
13	12	Strieborná skrutka #8 x 1/2"	63	2	Rozpera rámu zdvihu
14	1	Skrutka 3/8" x 1 1/2"	64	2	Rozpera rámu
15	1	Skrutka 3/8" x 2"	65	1	Rám zdvihu
16	1	Kryt ventilátora	66	1	Motor zdvihu
17	2	Skrutka #8 x 1 3/4"	67	2	Rozpera motora zdvihu
18	4	Skrutka vodidla remeňa #8	68	2	Príchytka krytu
19	2	Motorová skrutka 5/16"	69	1	Elektrický kábel
20	4	Skrutka 3/8" x 1 1/4"	70	1	Skrutka 1/4" x 5/8"
21	4	Skrutka 1/4" x 1 1/4"	71	1	Vypínač
22	2	Skrutka 3/8" x 1 3/4"	72	1	Spodný priestor
23	4	Skrutka 3/8" x 2 3/4"	73	1	Vrchný kryt ľavej rukoväte
24	2	Pružná podložka M10	74	2	Rukoväť
25	8	Ozubená podložka 3/8"	75	1	Spodný kryt ľavej rukoväte
26	2	Skrutka 1/2" x 2"	76	1	Priečna tyč stĺpika
27	4	Gumená podložka	77	2	Koncovka rámu ovládacieho panela
28	2	Skrutka 3/8" x 1"	78	1	Ventilátor odkladacieho priestoru
29	8	Skrutka #6 x 1/2"	79	1	Odkladací priestor
30	3	Matica 1/4"	80	1	Pulzová tyč
31	4	Plochá podložka 5/16"	81	1	Vrchný kryt pravej rukoväte
32	4	Skrutka #8 x 3/8"	82	1	Spodný kryt pravej rukoväte
33	2	Skrutka 1/4" x 1/2"	83	1	Kábel stĺpika
34	2	Matica 1/2"	84	1	Pravý stĺpik
35	6	Matica 3/8"	85	3	Varovná nálepka
36	5	Spona krytu	86	1	Priechodka stĺpika
37	4	Vnútná časť pružiny	87	4	Pružina
38	1	Nálepka s upozornením	88	1	Ľavá zadná koncovka
39	1	Bežecká platforma	89	1	Ľavý kryt základne
40	1	Bežecový pás	90	1	Pravý kryt základne
41	1	Ľavá nášľapná plocha	91	1	Ľavý stĺpik
42	1	Pravá nášľapná plocha	92	2	Zadné koleso
43	2	Vodidlo remeňa	93	1	Základňa
44	1	Ľavý kryt rámu	94	1	Ľavá odkladacia plocha
45	4	Plastická priechodka 3/8"	95	2	Ventilátor
46	2	Plastická priechodka 1/2"	96	1	Ovládací panel
47	2	Oporná podložka 1/2"	97	2	Zarážka kolesa
48	1	Spínač	98	8	Spona nášľapnej plochy
49	2	Ozubená podložka #8	99	2	Reproduktor
50	1	Držiak spínača	100	1	Základňa ovládacieho panela

Kľúč č.	Počet	Názov	Kľúč č.	Počet	Názov
101	1	Pravá odkladacia plocha	117	2	Koleso odpruženia
102	8	Doska nášľapnej plochy	118	4	Skrutka 1/4" x 3/4"
103	1	Pravá zadná koncovka	119	1	Príchytka spínača
104	1	Kľúč/spona	120	2	Priechodka tyče odpruženia
105	2	Koncovka rámu ovládacieho panela	121	1	Držadlo na tablet
106	1	Rám ovládacieho panela	122	1	Magnet
107	5	Viazač káblov	123	1	Spona
108	4	Skrutka #8 x 5/8"	124	1	Jazýčkový spínač
109	1	Hrudný pás	125	2	Izolátor motora
110	2	Skrutka 1/4" x 1 1/2"	126	1	Filter
111	2	Podložka 3/8"	127	1	Izolátor motora
112	1	Nastavovacia rukoväť	128	2	Oporná podložka 3/8"
113	1	Koncovka nastavovacej rukoväte	129	1	Objímka
114	4	Priechodka odpruženia	130	4	Podložka základne
115	2	Držadlo tyče odpruženia	131	1	Mriežka ventilátora odkladacieho priestoru
116	1	Tyč odpruženia	*	—	Návod na použitie

Poznámka: Špecifikácie podliehajú zmenám bez predošlého upozornenia. Informácie o objednávaní náhradných dielov nájdete na zadnej strane tohto návodu. *Tieto diely nie sú zobrazené.

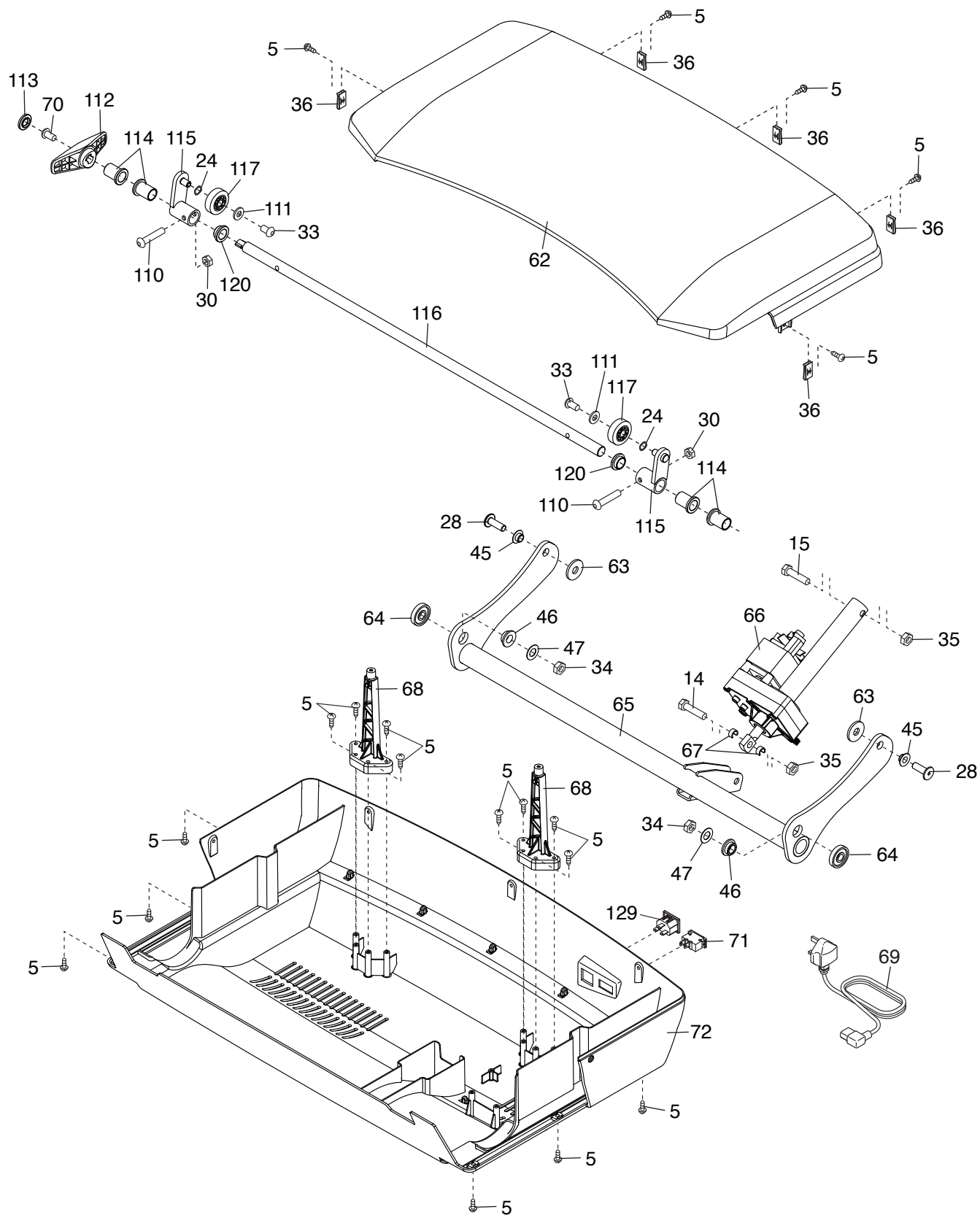
PODROBNÝ NÁKRES A

Model č. NETL20716.1 R0417A



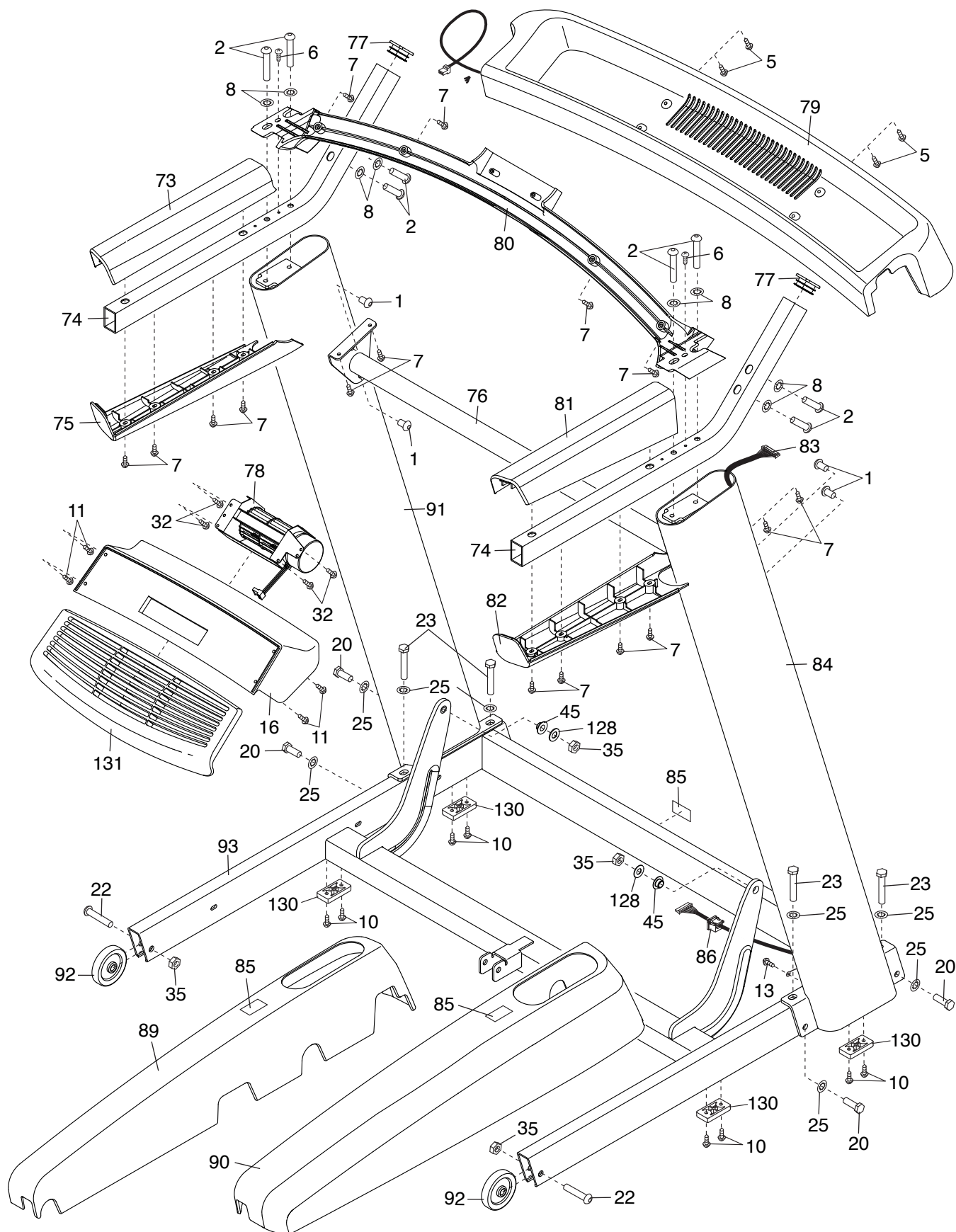
PODROBNÝ NÁKRES B

Model č. NETL20716.1 R0417A



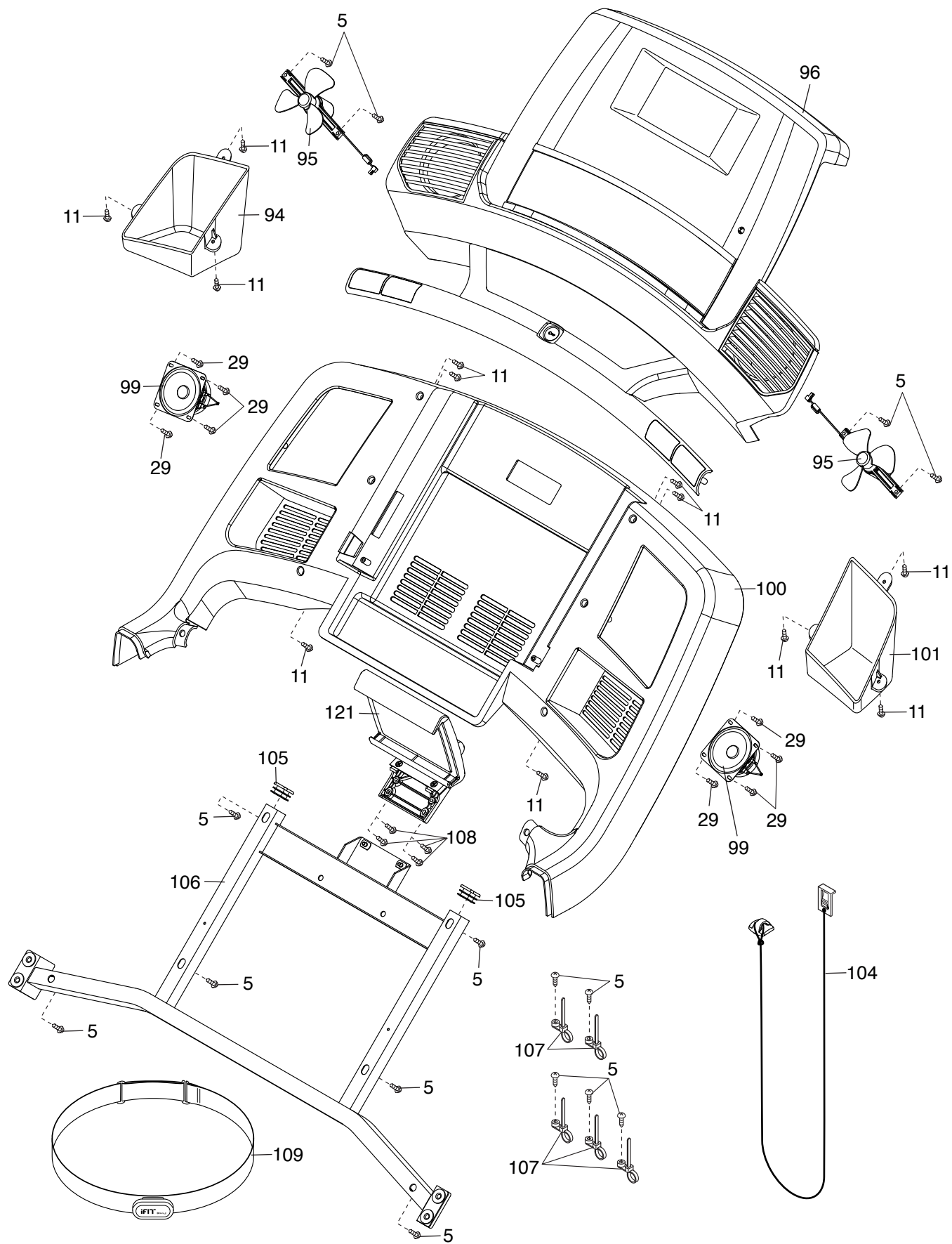
PODROBNÝ NÁKRES C

Model č. NETL20716.1 R0417A



PODROBNÝ NÁKRES D

Model č. NETL20716.1 R0417A



AKO OBJEDNAŤ NÁHRADNÉ DIELY

Ak si chcete objednať náhradné diely, pozrite si prednú stranu tohto návodu. Keď nás kontaktujete, prosím poskytnite nám nasledovné informácie:

- číslo modelu a sériové číslo výrobku (pozrite si na prednej strane tohto návodu)
- názov produktu (pozrite si na prednej strane tohto návodu)
- číslo kľúča a názov náhradného dielu (pozrite si ZOZNAM DIELOV a PODROBNÝ NÁKRES pri konci tohto návodu)

INFORMÁCIE O RECYKLOVANÍ

Tento elektronický výrobok sa nesmie likvidovať s komunálnym odpadom. Za účelom ochrany životného prostredia musí byť tento produkt, podľa zákona, po dokončení svojej životnosti recyklovaný.

Využite prosím recyklačné zberne vo vašej oblasti, ktoré sú oprávnené vykonávať zber takéhoto typu odpadu. Pomôžete tým ochrániť prírodné zdroje a zlepšiť európske štandardy ochrany životného prostredia. Ak potrebujete viac informácií o bezpečnom a správnom spôsobe likvidácie, kontaktujte miestne úrady alebo predajňu, kde ste si tento výrobok zakúpili.

