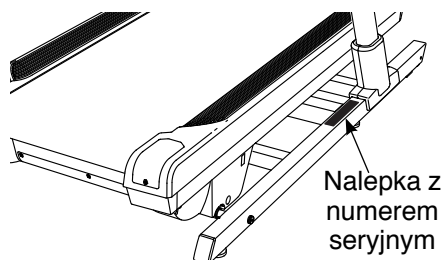


Nr modelu NETL29714.0

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce po-wyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



OBSŁUGA KLIENTA

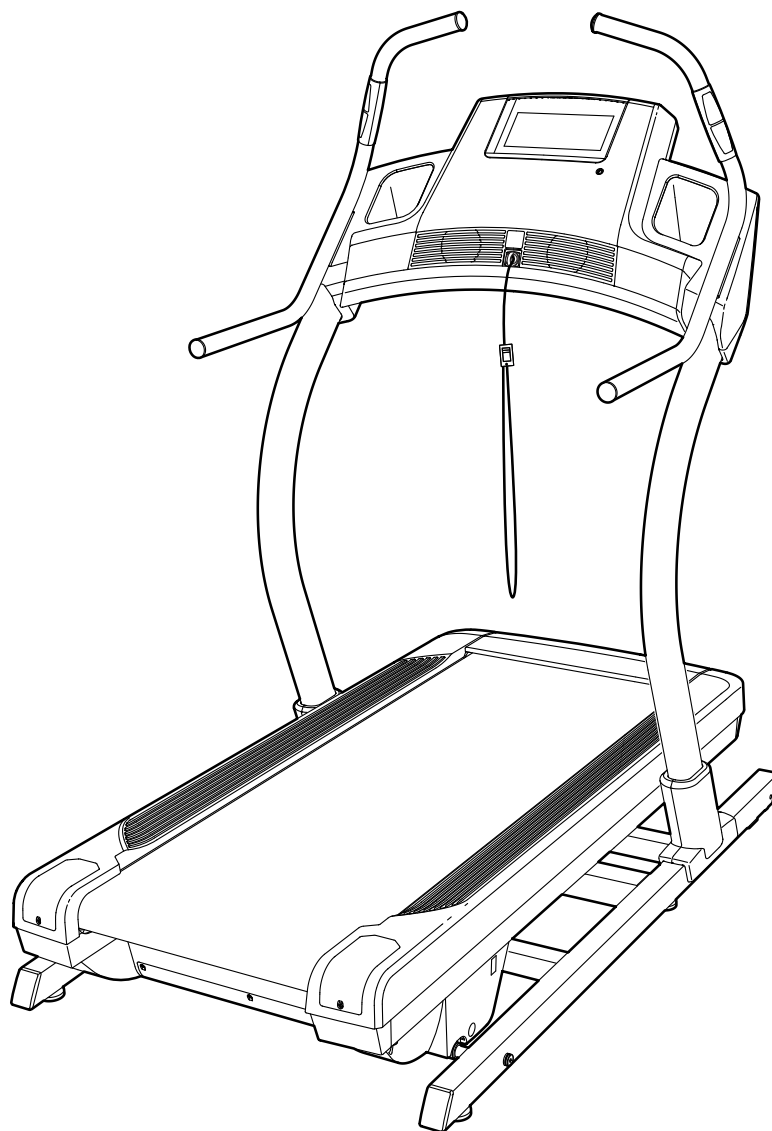
W razie pytań, brakujących lub uszkodzonych części, prosimy zapoznać się z dołączoną stroną DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION lub skontaktować ze sklepem, w którym zakupiono ten produkt.

Strona internetowa:
www.iconsupport.eu

⚠ UWAGA

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

INSTRUKCJA OBSŁUGI

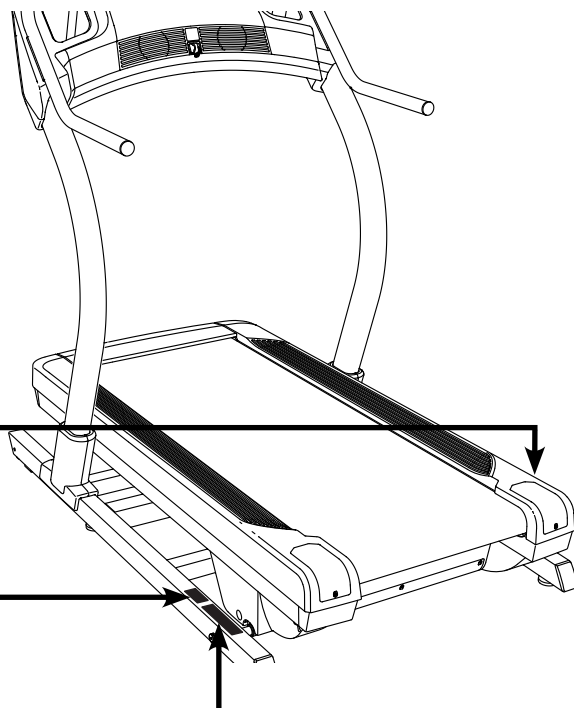


SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	5
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI	6
MONTAŻ	7
CZUJNIK TĘTNA	11
JAK KORZYSTAĆ Z BIEŻNI Z POCHYLNIĄ	12
JAK PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ Z POCHYLNIĄ	27
KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	28
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	31
LISTA CZĘŚCI	33
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	35
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

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



⚠ PRZESTROGA
PODczas DZIAŁANIA BIEŻNI NIE ZBLIŻAĆ RĄK I STÓP DO TEGO MIEJSCA

⚠ OSTRZEŻENIE	Należy zadbać o zabezpieczenie siebie i osób postronnych przed poważnymi urazami ciała. Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz:		
	• Podczas uruchamiania i zatrzymywania bieżni stać tylko na bocznych szynach. • Zmieniać prędkość w małych przyrostach. • Trzymać się uchwytów, aby zabezpieczyć się przed upadkiem, i podczas działania bieżni zawsze mieć założony zacisk zabezpieczający.	• Zatrzymać się w razie odczucia osłabienia, zawrotów głowy lub braku oddechu. • Nigdy nie zezwalać dzieciom na przebywanie na lub w pobliżu bieżni. • Wyjąć kluczyk, gdy bieżnia nie jest używana.	• Nie zbliżać ubrań, palców i włosów do poruszającego się pasa. • Nigdy nie podejmować prób wykonywania regulacji lub napraw, gdy pas jest w ruchu. • Podczas używania bieżni zawsze mieć założone sportowe obuwie.

NORDICTRACK jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy ICON Health & Fitness, Inc.
App Store jest znakiem towarowym Apple Inc., zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach.
Google Play jest znakiem towarowym Google Inc.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ OSTRZEŻENIE: aby ograniczyć ryzyko oparzeń, pożaru, porażenia prądem elektrycznym oraz obrażeń osób, należy przed użyciem bieżni z pochylnią zapoznać się z wszystkimi ważnymi środkami ostrożności zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi oraz z wszystkimi ostrzeżeniami dotyczącymi bieżni z pochylnią. Firma ICON nie ponosi żadnej odpowiedzialności za obrażenia cielesne lub uszkodzenia mienia spowodowane na skutek używania tego produktu.

1. Na właścicielu bieżni z pochylnią spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
3. Używaj tej bieżni z pochylnią wyłącznie zgodnie z opisem zawartym w tej instrukcji obsługi.
4. Bieżnia z pochylnią jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Bieżnia z pochylnią nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
5. Trzymaj bieżnię z pochylnią w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni z pochylnią w garażu, na zadaszonym patio czy w pobliżu wody.
6. Umieść bieżnię z pochylnią na równej powierzchni zachowując przynajmniej 2,4 m wolnego miejsca za nią i 0,6 m po bokach. Nie umieszczaj bieżni z pochylnią w miejscu, gdzie otwory wentylacyjne byłyby zasłonięte. Pod bieżnią z pochylnią umieść matę, aby uniknąć uszkodzenia podłogi lub dywanu.
7. Nie używaj bieżni z pochylnią w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
8. Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią z pochylnią dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
9. Bieżnia z pochylnią może być używana wyłącznie przez osoby których waga nie przekracza 159 kg.
10. Na bieżni z pochylnią może przebywać tylko jedna osoba.
11. Podczas używania bieżni z pochylnią należy mieć na sobie odpowiedni strój treningowy. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni z pochylnią. Zarówno dla mężczyzn jak i kobiet zaleca się stosowanie ubrań sportowych. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni z pochylnią na boso, w skarpetach czy w sandałach.*
12. Podczas podłączania przewodu zasilającego (patrz str. 12), podłącz go do obwodu uziemionego. Do używanego obwodu nie powinny być podłączone żadne inne urządzenia.
13. Jeżeli konieczny jest przedłużacz, należy używać wyłącznie przewodu 3-żyłowego kalibru 14 (1 mm²), który nie jest dłuższy niż 1,5 metra.
14. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagranych powierzchni.
15. Nigdy nie poruszaj pasem, kiedy zasilanie bieżni z pochylnią jest odłączone. Nie używaj bieżni z pochylnią, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeżeli bieżnia z pochylnią nie działa prawidłowo, patrz rozdział KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na stronie 28.)
16. Przed użyciem bieżni z pochylnią należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni z pochylnią (zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 14).
17. Nigdy nie uruchamiaj bieżni z pochylnią stojąc na pasie bieżni z pochylnią. Podczas używania bieżni z pochylnią zawsze trzymaj się poręczy.

18. Bieżnia z pochylnią może osiągać znaczne prędkości. Zmianę prędkości należy wprowadzać w małych przyrostach, by uniknąć nagłego zwiększenia (lub zmniejszenia) prędkości.
19. Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Na dokładność odczytów tętna mogą wpływać różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania tendencji zmian rytmu pracy serca.
20. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni z pochylnią. Kiedy bieżnia z pochylnią nie jest używana należy zawsze zdjąć klucz, przestawić wyłącznik w pozycję wyłączoną (patrz rysunek na stronie 5 prezentujący umiejscowienie wyłącznika) i odłączyć kabel zasilający.
21. Nie próbuj przesuwac bieżni z pochylnią przed ukończeniem jej montażu. (Patrz MONTAŻ na stronie 7 oraz rozdział JAK PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ Z POCHYLNIA na stronie 27.) Aby podnosić, opuszczać lub przemieszczać bieżnię z pochylnią, musisz być w stanie bezpiecznie podnosić ciężar 20 kg.
22. Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworu bieżni z pochylnią.
23. Regularnie badaj i odpowiednio przykręcaj wszystkie elementy bieżni z pochylnią.
24. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:** zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni z pochylnią oraz przed konserwacją i opisanymi w instrukcji procedurami regulacji zawsze wyjmuj z gniazdka kabel zasilania. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że poinstruował Cię tak upoważniony przedstawiciel serwisu. Inne czynności obsługowe niż opisane w tej instrukcji obsługi powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.
25. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenia i odpocznij.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybranie rewolucyjnej NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER. X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER oferuje funkcje zaprojektowane w taki sposób, aby Twoje treningi w domu stały się bardziej efektywne i przyjemne.

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

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

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

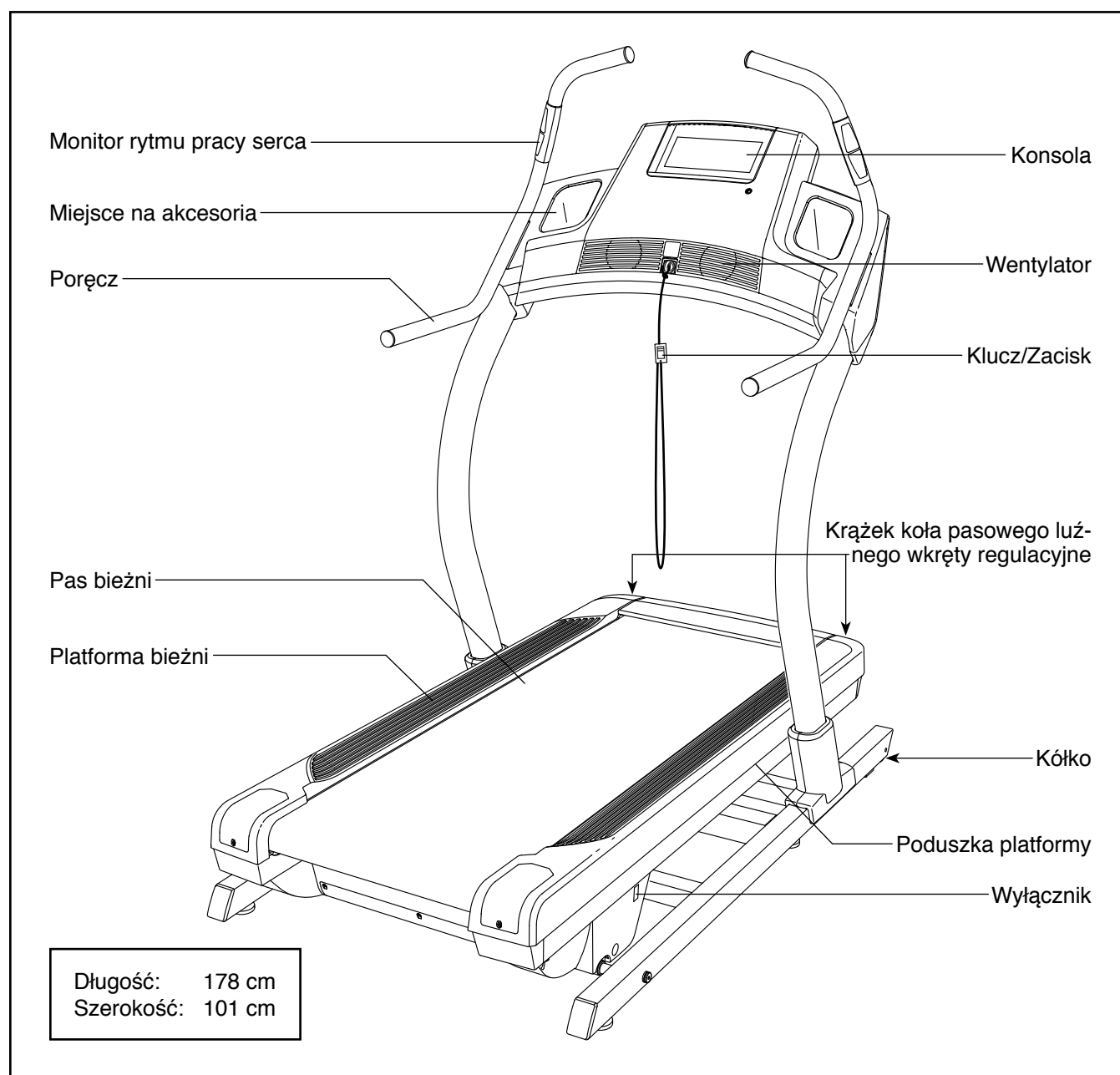
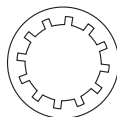
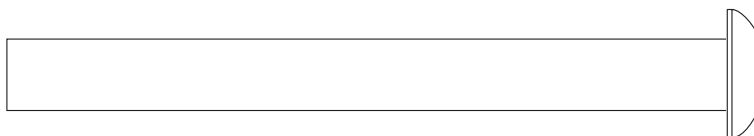


TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

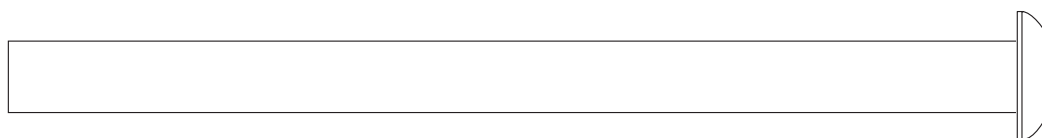
Prosimy kierować się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części użytych do montażu. Liczba w nawiasach poniżej każdego rysunku to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się pod koniec niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli części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



Podkładka odginana
3/8" (3)–8

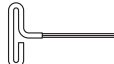


Wkręt 3/8" x 3 3/4" (2)–2



Wkręt 3/8" x 5 1/4" (1)–2

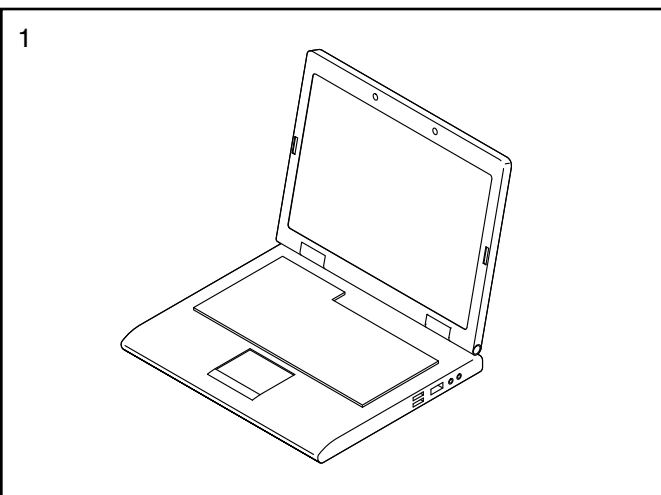
MONTAŻ

- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
 - Umieścić wszystkie części na opróżnionym miejscu i usunąć materiały opakowaniowe. Nie wyrzucać materiałów opakowaniowych do zakończenia wszystkich etapów montażu.
 - Po dostawie na zewnętrznej stronie bieżni z pochylnią znajdować się może oleista ciecz. Jest to normalne. Jeżeli na bieżni z pochylnią znajduje się oleista ciecz, zetrzyj ją miękką ściereczką i delikatnym środkiem do czyszczenia nierysującego powierzchni.
 - Aby zidentyfikować przeznaczenie małych części, patrz strona 6.
 - Do montażu potrzebne są następujące narzędzia:
załączone klucze sześciokątne 
- Nie używaj narzędzi z napędem elektrycznym, aby nie zniszczyć części.

1. Udaj się na stronę internetową www.iconsupport.eu i zarejestruj produkt.

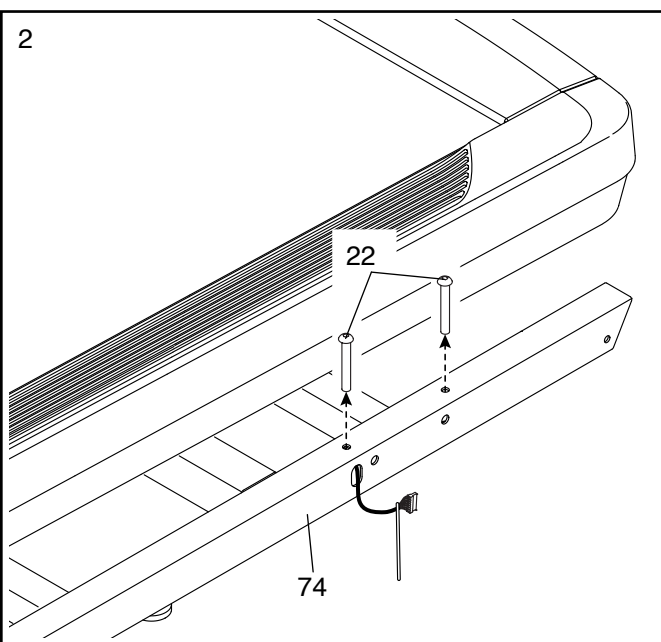
- aktywacja gwarancji
- oszczędność czasu przy kontakcie z Obsługą Klienta
- informowanie przez nas o nowych wersjach i specjalnych ofertach

Uwaga: jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń do Obsługi Klienta (p. czołowa okładka niniejszego podręcznika) by zarejestrować produkt.

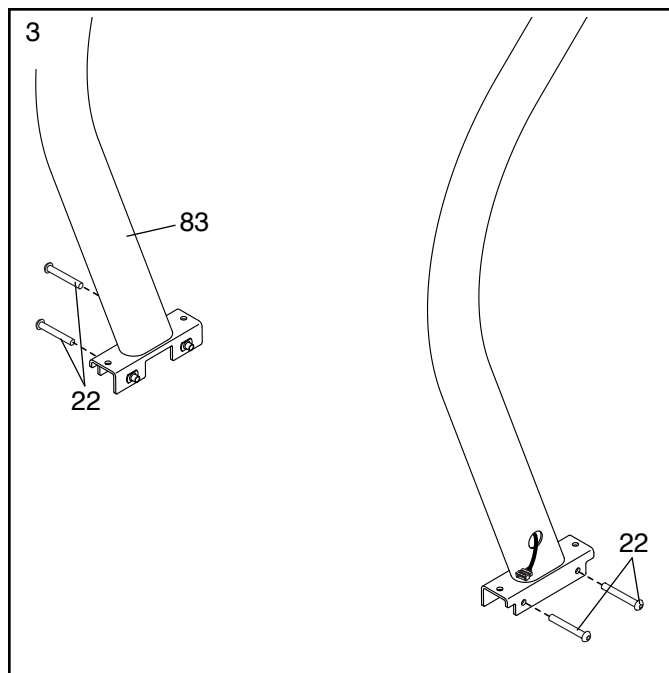


2. Upewnij się, że przewód zasilający jest odłączony.

Odkręć cztery wkręty 3/8" x 2 3/4" (22) znajdujące się w podstawie (74) (widoczna jest tylko jedna strona). **Wkręty należy zachować.**



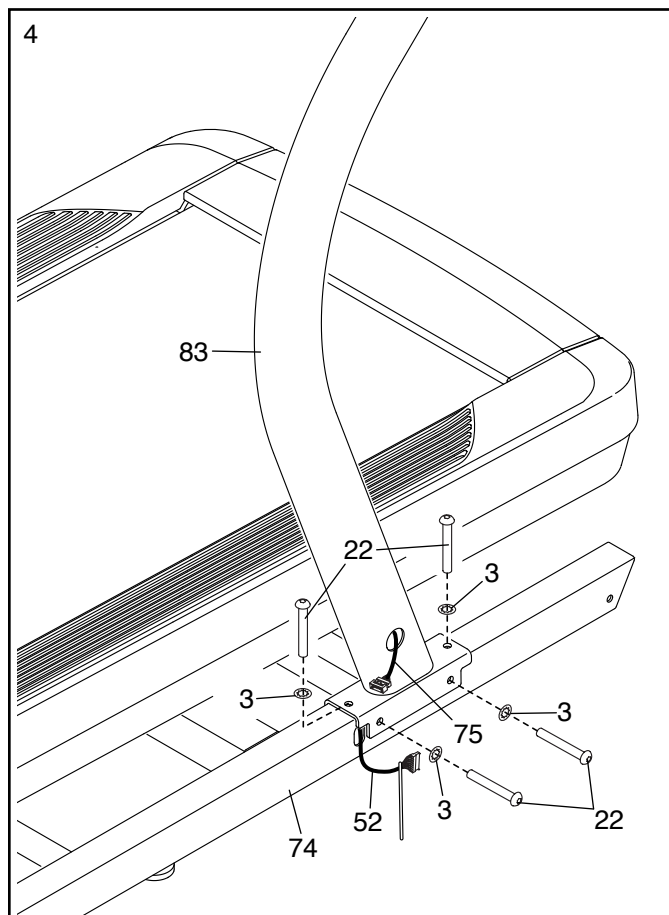
3. Odkręć cztery wkręty $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (22) ze wsporników (83). **Wkręty należy zachować.**



4. Ustaw wsporniki (83) na podstawie (74).
Upewnij się, że otwór z przewodem wspornika (75) znajduje się po prawej stronie.

Przymocuj prawy wspornik (83) do podstawy (74), używając czterech wkrętów $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (22), które zostały przed chwilą odkręcone, a także czterech podkładek odginanych $3/8"$ (3).
Upewnij się, że przewód podstawy (52) nie został ściśnięty. Nie dokręcaj jeszcze wkrętów do końca.

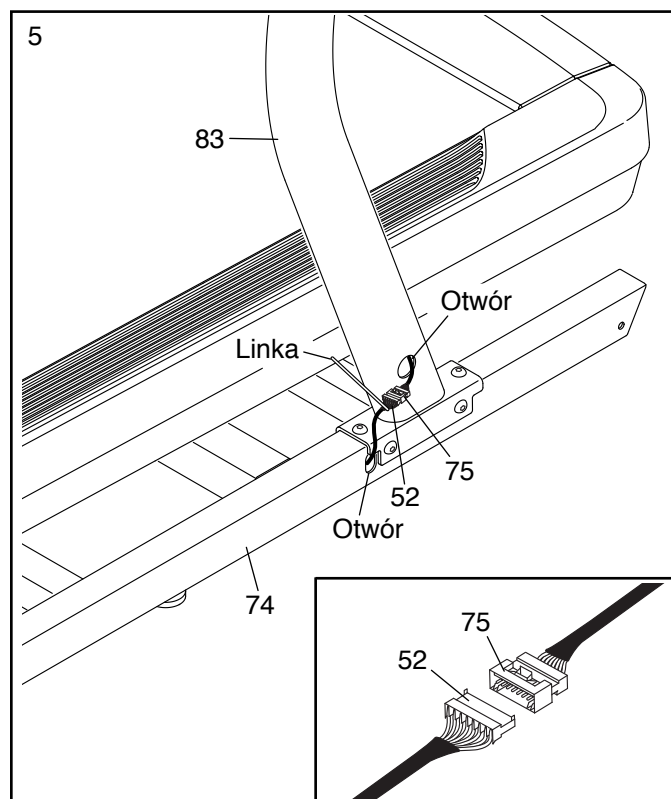
Przymocuj lewy wspornik (niewidoczny) w ten sam sposób. Uwaga: z lewej strony nie ma przewodu. **Dokręć do końca wszystkie osiem wkrętów $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (22).**



5. Połącz przewód podstawy (52) z przewodem wspornika (75).

Patrz rysunek. Złącza powinny wsunąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasknąć na miejscu. Jeżeli tak się nie stanie, przekręć jedno złącze i spróbuj ponownie. JEŚLI NIE POŁĄCZYSZ POPRAWNIE ZŁĄCZY, PO WŁĄCZENIU ZASILANIA KONSOLA MOŻE ZOSTAĆ USZKODZONA.

Następnie wyjmij linkę z przewodu podstawy (52) i włóż przewody do otworów w prawym wsporniku (83) i podstawie (74).

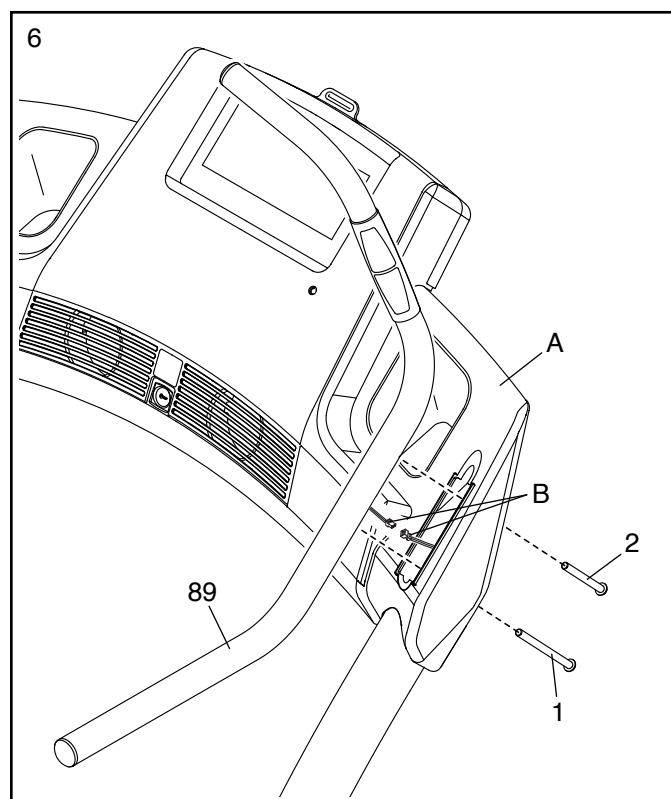


6. Znajdź prawą poręcz (89). Przytrzymaj prawą poręcz w pobliżu prawej strony modułu konsoli (A) i połącz dwa przewody czujnika tętna (B).

Ustaw prawą poręcz (89) na module konsoli (A). **Upewnij się, że żadne przewody nie są ściśnięte.**

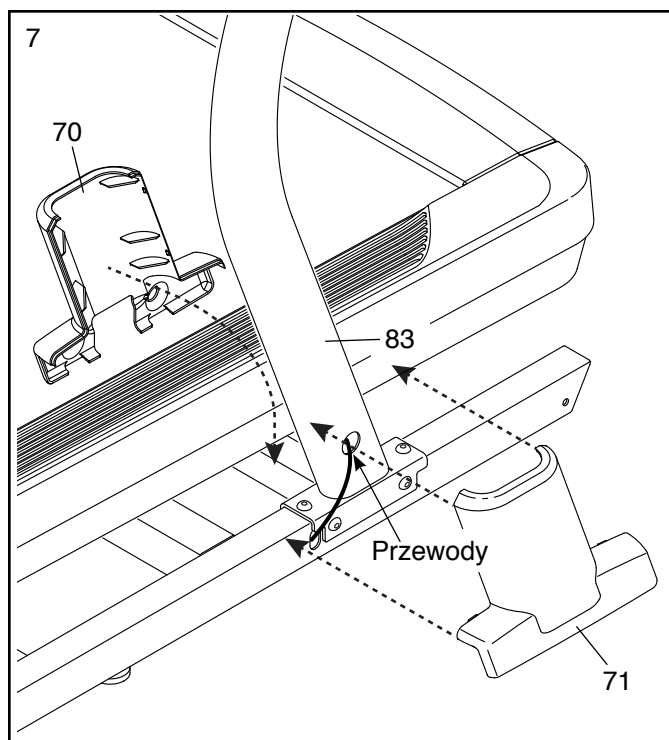
Przymocuj prawą poręcz (89) wkrętem $\frac{3}{8}$ " x $5 \frac{1}{4}$ " (1) i wkrętem $\frac{3}{8}$ " x $3 \frac{3}{4}$ " (2). **Rozkręć, a następnie dokręć dwa wkręty.**

Przymocuj lewy wspornik (niewidoczny) w ten sam sposób.



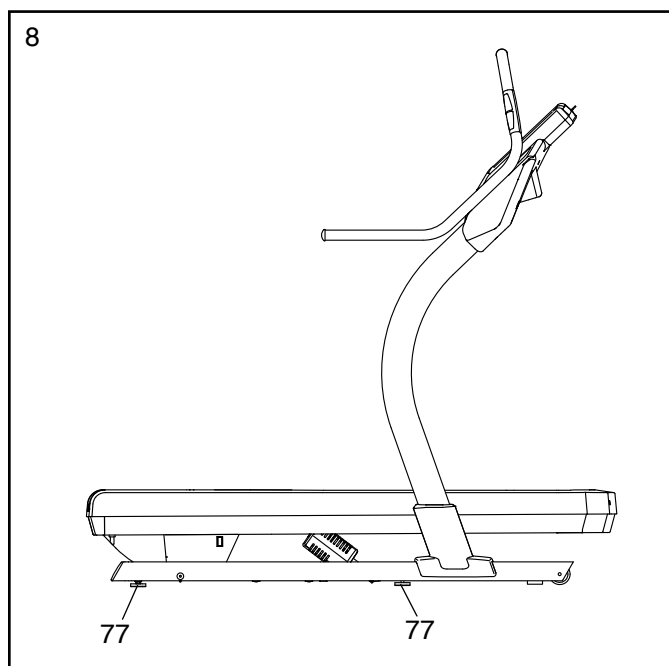
7. Wsuń prawą wewnętrzną osłonę wspornika (70) w dolne zakończenie prawego wspornika (83). Dociśnij prawą zewnętrzną osłonę wspornika (71) do prawej wewnętrznej osłony wspornika aż zatrzaśnie się na swoim miejscu. **Upewnij się, że przewody nie zostały ściśnięte.**

Przymocuj lewą wewnętrzną osłonę wspornika i lewą zewnętrzną osłonę wspornika (niewidoczną) w ten sam sposób. Uwaga: po lewej stronie nie ma żadnych przewodów.



8. Jeżeli to konieczne przesunij bieżnię z pochylnią w wybrane miejsce (patrz rozdział JAK PRZESUNĄĆ BIEŻNIĘ Z POCHYLNIAŃ na stronie 27).

Po ustawieniu bieżni z pochylnią w wybranym miejscu, upewnij się, że jest ona stabilnie ustawiona na podłożu. Jeżeli bieżnia z pochylnią rusza się choć odrobinę, przekręć odpowiednio nóżki poziomowania (77), aż ruchy bieżni z pochylnią zostaną wyeliminowane.



9. **Przed rozpoczęciem używania bieżni z pochylnią upewnij się, że wszystkie części są właściwie przymocowane.** Przechowuj załączone klucze sześciokątne w bezpiecznym miejscu. Jeden z kluczy sześciokątnych jest używany do regulowania pasa bieżni z pochylnią (patrz strona 29). Umieść matę pod bieżnią z pochylnią, aby uniknąć uszkodzenia podłogi lub dywanu. Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, przechowuj bieżnię z pochylnią w miejscu, które nie jest wystawione na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

CZUJNIK TĘTNA

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK TĘTNA

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

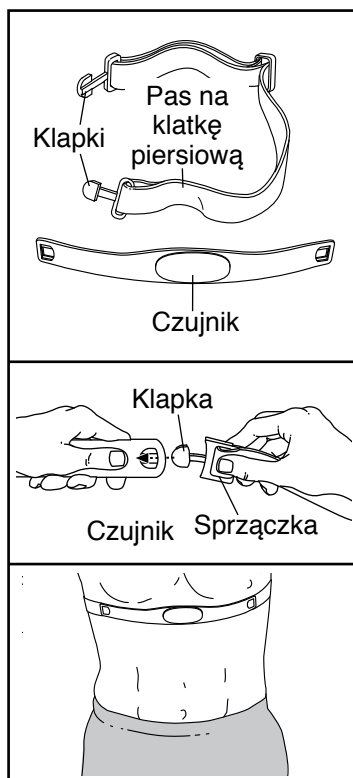
Czujnik tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze. Owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej we wskazanym miejscu.

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

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

KONSERWACJA CZUJNIKA TĘTNA

- Starannie osusz czujnik za pomocą miękkiego ręcznika po każdym użyciu. Wilgoć może spowodować, że czujnik pozostanie aktywny zbyt długo, co może spowodować przedwczesne wyładowanie się baterii.
- Przechowuj czujnik tętna w ciepłym i suchym miejscu. Nie przechowuj czujnika tętna w torebce plastikowej albo innym pojemniku, który może zatrzymywać wilgoć.



- Nie wystawiaj czujnika tętna bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez dłuższy czas; nie wystawiaj na działanie temperatury powyżej 50° C lub poniżej -10° C.
- Nie wyginaj i nie naciągaj zespołu czujnika podczas użytkowania lub przechowywania czujnika tętna.
- Aby wyczyścić czujnik, korzystaj z wilgotnej szmatki i niewielkiej ilości łagodnego mydła. Następnie przetrzyj czujnik za pomocą wilgotnej szmatki i starannie wysusz go miękkim ręcznikiem. Nigdy nie korzystaj z alkoholu, środków ściernych i chemikaliów, by oczyścić czujnik. Pas może być prany ręcznie i suszony na powietrzu.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Jeśli czujnik tętna nie działa prawidłowo, spróbuj następujących działań.

- Upewnij się, że nosisz czujnik tak, jak opisano po lewej. Jeśli czujnik tętna nie działa prawidłowo, choć zgodnie z opisem jest założony poprawnie, przesuń go trochę w dół lub w górę na klatce piersiowej.
- Jeśli odczyt tętna się nie pojawia do momentu, kiedy zaczniesz się pocić, ponownie nawilż miejsca położenia elektrod.
- Aby konsola zaczęła wyświetlać wskazania tętna, użytkownik musi być w odległości wyciągniętej ręki od konsoli.
- Jeśli z tyłu czujnika znajduje się pokrywa baterii, wymień baterie na nowe tego samego typu.
- Czujnik tętna przeznaczony jest dla ludzi o typowym rytmie pracy serca. Problemy z odczytem tętna mogą być spowodowane dolegliwościami zdrowotnymi, np. przedwczesnym skurczem komorowym, częstoskurczem i arytmia.
- Na pracę czujnika tętna może wpływać pole magnetyczne wytwarzane przez linie wysokiego napięcia lub inne źródła. Jeśli zachodzi podejrzenie, że to jest przyczyną problemu, należy spróbować przestawić bieżnię w inne miejsce.

JAK KORZYSTAĆ Z BIEŻNI Z POCHYLNIA

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

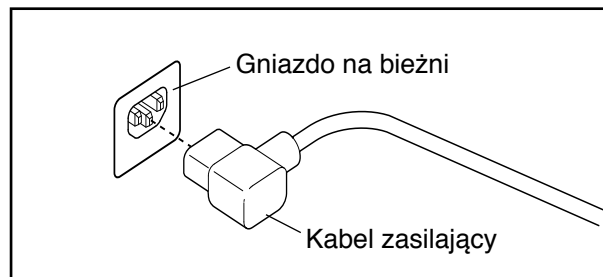
Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. **WAŻNE:** w przypadku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

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO:

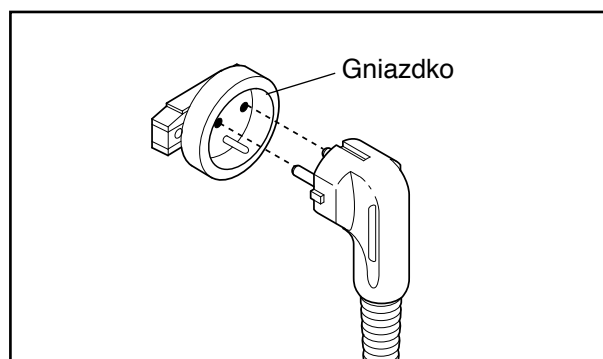
niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy produkt jest właściwie uziemiony, poproś o pomoc wykwalifikowanego elektryka lub pracownika obsługi urządzeń. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do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

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

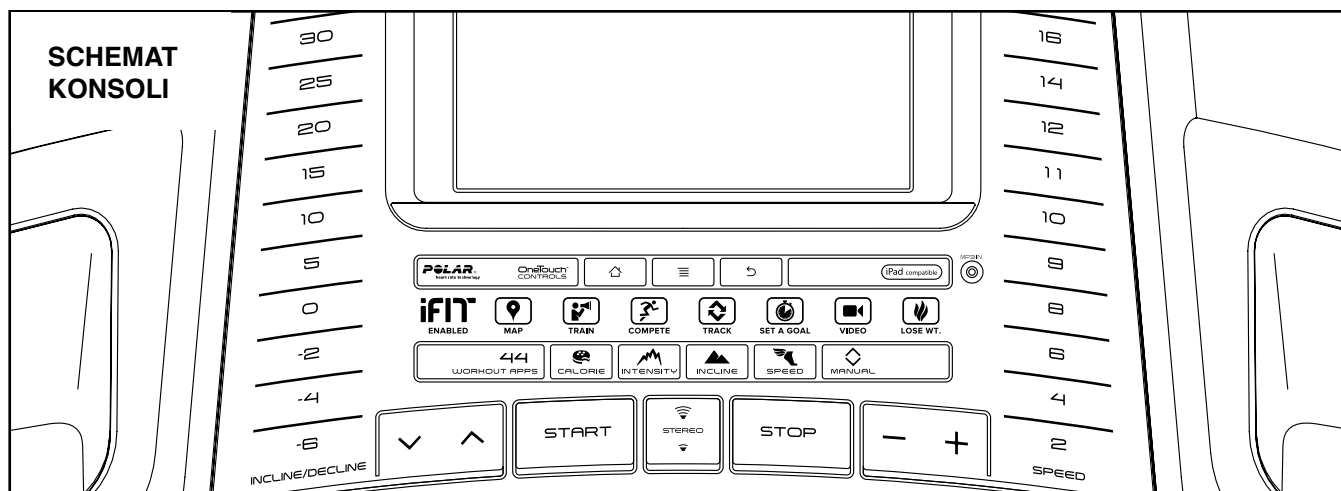
1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazda na bieźni.



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



WAŻNE: korzystanie z niewłaściwego gniazda może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do produktu – jeśli nie pasuje ona do gniazda, poproś wykwalifikowanego elektryka o zainstalowanie odpowiedniego gniazda. Nie korzystaj z adaptera.



NIECH TWOJE CELE TRENINGOWE SPEŁNIĄ SIĘ Z PROGRAMEM iFIT.COM

Z Twoim nowym sprzętem treningowym możesz na stronie internetowej iFit.com korzystać z zestawu funkcji, by Twoje cele treningowe stały się rzeczywistością.



Biegaj w każdym miejscu świata, używając spersonalizowanej mapy Google Maps.



Pobieraj programy treningowe stworzone po to, by pomóc Ci w osiągnięciu Twoich celów.



Mierz swoje postępy, rywalizując z innymi użytkownikami bieżni należącymi do społeczności iFit.



Pobieraj wyniki swoich treningów na chmurę iFit i monitoruj swoje dokonania.



Ustawiaj cele, uwzględniając kalorie, czas i dystans.



Oglądaj filmiki wideo w trybie wysokiej rozdzielczości z symulacją ćwiczeń.



Wybieraj własne zestawy ćwiczeń oddechujących i pobieraj je.

Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź iFit.com.

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНА НАКЛЕЙКА

Знайдіть на консолі наклейку з попередженнями англійською мовою. На аркуші з наклейками, який постачається в комплекті, є аналогічні наклейки іншими мовами. Наклейте на консоль попереджувальну наклейку українською мовою.

FUNKCJE KONSOLI

Zaawansowana bieżnia z pochylnią oferuje zestaw funkcji sprawiających, że Twoje domowe treningi staną się bardziej efektywne i przyjemne.

Używając trybu ręcznego, możesz za pomocą jednego przycisku zmienić prędkość i nachylenie bieżni z pochylnią. Podczas ćwiczeń na konsoli wyświetlane są bieżące informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz przy tym monitorować pracę Twojego serca, używając monitora rytmu pracy serca (czujnik na uchwycie lub na klatce piersiowej).

Poza tym konsola wyposażona jest w gotowe programy ćwiczeń. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni z pochylnią, prowadząc Cię przez efektywny program ćwiczeń. Ponadto możesz ustawić swoje cele uwzględniając spalane kalorie, czas, dystans lub prędkość.

Możesz również używać tabletu do kontrolowania prędkości i nachylenia bieżni z pochylnią oraz do uzyskania dostępu do treningów.

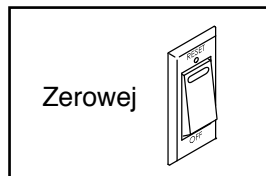
Korzystając z systemu dźwiękowego konsoli możesz nawet przeglądać Internet lub słuchać swojej ulubionej muzyki do treningów albo audiobooków.

Aby włączyć zasilanie, patrz str. 14. Aby nauczyć się używania ekranu dotykowego, patrz str. 14. Aby ustawić konsolę, patrz str. 15.

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

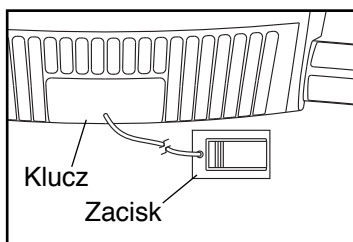
WAŻNE: w razie wystawienia bieźni z pochylnią na działanie niskich temperatur, przed włączeniem zasilania należy zaczekać aż przyrząd osiągnie temperaturę pokojową. Jeśli tego nie zrobisz, wyświetlacz konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec zniszczeniu.

Podłącz przewód zasilający (patrz str. 12). Następnie znajdź wyłącznik na ramie bieźni z pochylnią w pobliżu przewodu zasilającego. Naciśnij wyłącznik, aby znalazł się w pozycji Reset (zerowej).



WAŻNE: konsola bieźni z pochylnią posiada tryb demonstracyjny wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieźni z pochylnią w sklepie. Jeżeli włączony jest tryb demonstracyjny, to po podłączeniu przewodu zasilającego i przestawieniu wyłącznika do pozycji resetującej przed włożeniem klucza na ekranie zostanie wyświetlona prezentacja. Aby wyłączyć tryb demonstracyjny, patrz etap nr 7 w str. 22.

Następnie stań na szynie podstawy bieźni z pochylnią. Odnajdź zacisk przymocowany do klucza i wsuń zacisk za gumkę od ubrania tak, aby nie wypadł. Na koniec włóż klucz do konsoli. **Uwaga:** zanim konsola będzie gotowa do użytku, może minąć kilka minut. **WAŻNE:** w sytuacji awaryjnej klucz można wyciągnąć z konsoli, co spowoduje spowolnienie, a następnie zatrzymanie się pasa bieźni. Przetestuj zacisk ostrożnie wykonując kilka kroków w tył; jeśli klucz nie został wyciągnięty z konsoli, dopasuj pozycję zacisku.

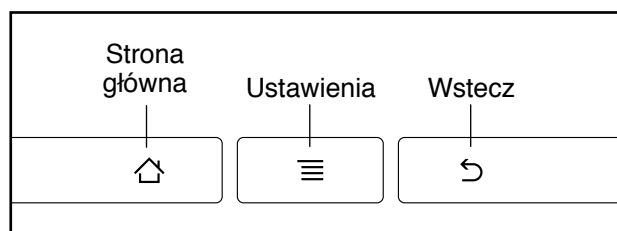


Uwaga: konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby przekonać się, która jednostka miary jest wybrana, patrz etap nr 4 na str. 22. Dla ułatwienia wszystkie instrukcje w niniejszym rozdziale podawane są w kilometrach.

JAK UŻYWAĆ EKRANU DOTYKOWEGO

Konsola zawiera tablet z pełnokolorowym ekranem dotykowym. Następujące informacje pomogą zapoznać się z zaawansowaną technologią tabletu.

- Konsola działa podobnie do innych tabletów. Aby przesunąć obrazy (np. wyświetlane ćwiczenia) na ekranie należy przeciągnąć palcem po ekranie (patrz etap nr 5 na str. 16). Przesuwając palcami po ekranie nie można jednak przybliżać ani oddalać widoku.
- Ekran nie jest czuły na nacisk. Nie ma potrzeby mocnego naciskania ekranu.
- Aby wprowadzić dane w pole tekstowe, wystarczy go dotknąć, a na ekranie wyświetli się klawiatura. Możesz wprowadzać cyfry lub inne znaki klawiatury, dotykając przycisku ?123. Aby zobaczyć więcej znaków, dotknij przycisku [Alt]. Jeśli chcesz ponownie użyć klawiatury numerycznej, naciśnij ponownie przycisk [Alt]. Aby powrócić do klawiatury z literami, dotknij przycisku ABC. Aby napisać wielką literę, dotknij przycisku ze strzałką do góry. Aby włączyć tryb pisania wielkich liter, dotknij ponownie przycisku ze strzałką. Aby powrócić do trybu pisania małych liter, dotknij po raz trzeci przycisku ze strzałką. Jeśli chcesz usunąć ostatni znak, dotknij przycisku ze strzałką do tyłu oraz przycisku X.
- Przyciski konsoli służą do nawigacji na ekranie tabletu. Naciśnij przycisk strony głównej, by wrócić do głównego menu. Naciśnij przycisk ustawień, aby uzyskać dostęp do głównego menu ustawień (patrz str. 21). Kliknij przycisk Wstecz, aby powrócić na poprzednią stronę.



JAK SKONFIGUROWAĆ KONSOLĘ

Przed pierwszym użyciem bieżni z pochylnią należy skonfigurować konsolę.

1. Połącz się z siecią bezprzewodową.

Uwaga: aby uzyskać dostęp do Internetu, możliwości pobierania ćwiczeń iFit i używania wielu innych funkcji konsoli, musisz być połączony z siecią bezprzewodową. Aby połączyć konsolę z siecią bezprzewodową, zapoznaj się z rozdziałem JAK UŻYWAĆ TRYBU SIECI BEZPRZEWODOWEJ na str. 25.

2. Sprawdź aktualizacje oprogramowania.

Najpierw zapoznaj się z etapem nr 1 na str. 21 i nr 2 na str. 24, po czym wybierz tryb obsługi. Następnie patrz etap nr 3 na str. 24 i sprawdź aktualizacje oprogramowania.

3. Dokonaj kalibracji układu pochylni.

Patrz etap nr 4 na str. 24 i przeprowadź kalibrację układu pochylni bieżni z pochylnią.

4. Utwórz konto iFit.

Dotknij przycisku globusa w pobliżu lewego rogu ekranu oraz przycisku iFit.

Otworzy się przeglądarka, wyświetlając stronę główną iFit.com. Postępuj zgodnie z komunikatami na stronie internetowej, aby zarejestrować się i uzyskać członkostwo w iFit. Uwaga: aby uzyskać więcej informacji o nawigacji w przeglądarce, patrz str. 23.

Teraz konsola jest gotowa do rozpoczęcia działania i ćwiczeń. Następujące strony prezentują rozmaite ćwiczenia i inne elementy oferowane przez konsolę.

Aby użyć trybu ręcznego, zapoznaj się z tą stroną.

Aby użyć gotowego programu ćwiczeń, patrz str.

17. **Aby użyć treningu celowego**, patrz str. 19.

Aby użyć treningu kontrolowanego pulsem, patrz str. 20. **Aby użyć treningu iFit**, patrz str. 20.

Aby użyć trybu ustawień sprzętu, patrz str. 21. **Aby użyć systemu dźwiękowego**, patrz str. 23. **Aby użyć przeglądarki internetowej**, patrz str. 23. **Aby użyć trybu konserwacji**, patrz str. 24. **Aby użyć trybu sieci bezprzewodowej**, patrz str. 25. **Aby użyć własnego tabletu z konsolą**, patrz str. 26.

WAŻNE: jeśli na konsoli znajduje się plastikowa folia, należy ją usunąć. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe podczas użytkowania bieżni z pochylnią. Podczas pierwszego użycia bieżni z pochylnią obserwuj wyrównanie pasa bieżni i w razie potrzeby wyśrodkuj go (patrz str. 29).

JAK UŻYWAĆ TRYBU RĘCZNEGO

1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 14.

Uwaga: zanim konsola będzie gotowa do użytku, może minąć kilka minut.

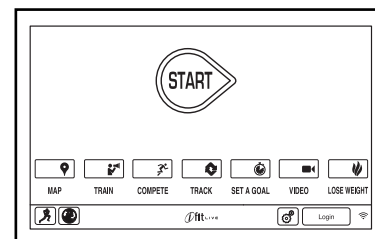
2. Wybierz menu główne.

Po włączeniu zasilania i uruchomieniu się konsoli na ekranie wyświetli się menu główne. Aby w dowolnej chwili wrócić do menu głównego, dotknij w lewym rogu ekranu przycisku strony głównej.

3. Uruchom pas bieżni i dostosuj prędkość.

Aby uruchomić pas bieżni, dotknij na ekranie lub w konsoli przycisku Start. Możesz także nacisnąć w konsoli

przycisk trybu Manual (ręcznego), a następnie dotknąć na ekranie przycisku Resume (ponów). Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. Podczas ćwiczenia, zmieniaj według życzenia prędkość pasa bieżni naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania Speed (prędkości). Za każdym razem, gdy naciśniesz jeden z przycisków, ustawienia prędkości zmienią się o 0,1 km/godz.; możesz nacisnąć i przytrzymać przycisk, aby szybciej zmienić prędkość.



Naciśnięcie jednego z numerowanych przycisków Speed spowoduje, że pas bieżni stopniowo zmieni prędkość aż do osiągnięcia prędkości docelowej.

Aby zatrzymać pas bieżni, wciśnij przycisk Stop.
Aby zrestartować pas bieżni, wciśnij przycisk Start.

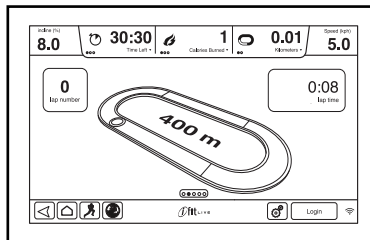
4. Zmiana nachylenia bieżni z pochylnią na požądane.

Jeśli chcesz zmienić nachylenie bieżni, wciśnij przyciski Incline zwiększ i zmniejsz lub jeden z ponumerowanych przycisków Incline/Decline (zwiększ/zmniejsz). Za każdym naciśnięciem jednego z przycisków pochylnia będzie stopniowo się podnosić, aż uzyska wybrane ustawienie.

Uwaga: podczas pierwszej regulacji nachylenia, należy najpierw skalibrować układ pochylający (patrz etap nr 4 na str. 24).

5. Monitoruj swoje postępy na wyświetlaczach.

Konsola oferuje kilka trybów wyświetlania. Wybrany przez Ciebie tryb wyświetlania wpłynie na rodzaj wyświetlanych danych treningowych. Aby wybrać pożądany tryb wyświetlania, wystarczy przesunąć palcem po ekranie. Dotknięcie czerwonych pól na ekranie spowoduje wyświetlenie dodatkowych informacji.



Podczas biegu lub marszu po bieżni z pochylnią z nachyleniem na ekranie wyświetlane mogą być następujące informacje:

- Poziom nachylenia bieżni
- Czas, jaki upłynął
- Czas pozostały (Uwaga: tryb ręczny nie ma opcji odliczania pozostałego czasu.)
- Przybliżona liczba spalonych kalorii
- Przybliżona liczba kalorii spalanych na godzinę
- Przebyty dystans
- Liczba pokonanych metrów w pionie (różnica wysokości)
- Prędkość pasa bieżni
- Bieżnia o długości 400 m (1/4 mili)
- Twoja prędkość w minutach na milę
- Aktualny numer pokonywanego okrążenia
- Twój puls (patrz etap nr 6)

Jeżeli to wymagane, dostosuj poziom głośności wciskając przyciski konsoli zwiększ/zmniejsz głośność.

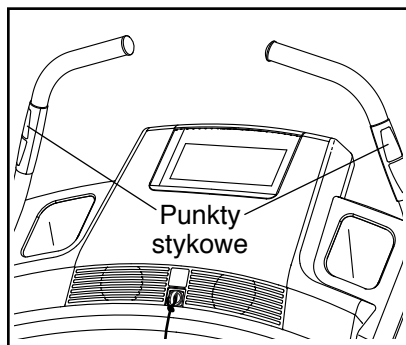
Aby włączyć pauzę podczas ćwiczenia, dotknij na ekranie jednego z przycisków menu lub wciśnij na konsoli przycisku Stop. Aby kontynuować ćwiczenie, dotknij przycisku Resume (ponów) lub naciśnij przycisk Start. Jeśli chcesz zakończyć sesję treningową, dotknij przycisku End Workout (zakończ trening).

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

Uwaga: jeśli w tym samym momencie trzymasz dotykowy czujnik rytmu pracy serca i masz na sobie czujnik tętna na klatce piersiowej, informacje o tętnie wyświetlane na konsoli będą **niedokładne**. Aby zdobyć więcej informacji na temat monitora rytmu pracy serca z czujnikiem tętna na klatce piersiowej, patrz str. 11.

Przed użyciem monitora rytmu pracy serca z czujnikiem dotykowym usuń plastikową folię z metalowych punktów stykowych.

Upewnij się też, że masz czyste ręce.

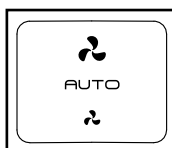


Aby zmierzyć puls, **stań na szynach podstawy** i przytrzymaj dłońmi punkty stykowe przez około dziesięć sekund; **staraj się nie ruszać rękami**. Gdy wykryte zostanie tętno, wyświetli się Twój rytm pracy serca. **W celu najdokładniejszego odczytu rytmu pracy serca, przytrzymaj czujniki przez około 15 sekund.**

7. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

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

Aby ustawić prędkość pracy wentylatora, naciśnij kilkakrotnie przyciski zwiększ/zmniejsz prędkość wentylatora, włącz tryb automatyczny lub wyłącz wentylator.



8. Po zakończonym treningu, wyjmij klucz z konsoli.

Wejdź na platformę bieżni i dotknij na ekranie przycisku Strona główna lub Wstecz albo naciśnij przycisk konsoli Stop. Na ekranie wyświetli się podsumowanie treningu. Po przejrzaniu danych dotknij przycisku Finish (zakończ) i wróć do głównego menu. Używając jednej z opcji na ekranie możesz także zapisać lub opublikować swoje wyniki. Następnie wyjmij klucz z konsoli i umieść go w bezpiecznym miejscu.

Po zakończeniu używania bieżni z pochylnią, przestaw wyłącznik do pozycji wyłączonej i odłącz przewód zasilający. **WAŻNE: jeśli tego nie dokonasz, elektryczne komponenty bieżni z pochylnią mogą się przedwcześnie zużyć.**

JAK UŻYWAĆ GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 14.

2. Wybierz gotowy program ćwiczeń.

Jeśli chcesz wybrać gotowy program ćwiczeń, naciśnij na konsoli przycisk Calorie (kalorie), przycisk Intensity (intensywność), przycisk Incline (nachylenie) lub przycisk Speed (prędkość). Uwaga: aby otworzyć menu z treningami, możesz też nacisnąć na ekranie przycisk z symbolem biegacza.

Następnie wybierz pożądaną trening. Na ekranie zobaczysz nazwę, czas trwania i dystans treningu. Wyświetlona zostanie również przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas treningu oraz profil z ustawieniem nachylenia bieżni.

3. Zaczynij program ćwiczeń.

Aby rozpocząć trening, dotknij przycisk Start. Po chwili pas bieżni zacznie się przesuwać. Chwyć poręcze i zacznij maszerować.

Każdy trening podzielony jest na kilka części. Pojedynczej części można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: to samo ustawienie prędkości i (lub) nachylenia bieżni może być zaprogramowane dla większej liczby następujących po sobie odcinków.

Podczas treningu Twoje postępy będą widoczne w Profilu. Aby go zobaczyć, dotknij lub przesunij palcem po ekranie. Pionowa kolorowa linia pokazuje aktualną część treningu. Profil dolny pokazuje nachylenie ustawione dla aktualnej części treningu. Profil górny pokazuje prędkość ustawioną dla aktualnej części treningu.

Na zakończenie pierwszej części treningu bieżnia z pochylnią dostosuje automatycznie prędkość i/lub ustawienia nachylenia dla kolejnej części.

Trening będzie przebiegać w ten sposób aż do zakończenia jego ostatniej części. Wtedy pas bieżni zwolni i zatrzyma się, a na ekranie wyświetlone zostanie podsumowanie treningu. Po przejrzaniu danych dotknij przycisku Finish (zakończ) i wróć do głównego menu. Używając jednej z opcji na ekranie możesz także zapisać lub opublikować swoje wyniki.

Jeżeli prędkość i/lub ustawienie nachylenia są zbyt wysokie lub zbyt małe, to w każdym momencie treningu może zmienić te ustawienia, naciskając przyciski Speed (prędkość) lub Incline (nachylenie). **Po naciśnięciu przycisku Speed**, możesz ręcznie regulować prędkość (patrz etap 3 na str. 15). **Po naciśnięciu przycisku Incline**, możesz

ręcznie regulować poziom nachylenia (patrz etap 4 na str. 16). **Aby wrócić do zaprogramowanej dla treningu prędkości i/lub nachylenia**, dotknij przycisku Follow Workout (stosuj się do treningu). Jeśli chcesz wcisnąć pauzę podczas treningu, dotknij przycisku wstecz lub przycisk strona główna, które znajdują się w dolnej lewej części ekranu lub naciśnij na konsoli przycisk Stop. Aby kontynuować ćwiczenie, dotknij przycisku Resume (ponów) lub naciśnij przycisk Start. Jeśli chcesz zakończyć sesję treningową, dotknij przycisku End Workout (zakończ trening).

Uwaga: docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, np. od wagi użytkownika. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia prędkości lub pochylni bieżni z pochylnią podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych kalorii.

4. Monitoruj swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz etap nr 5 na str. 16. Ekran pokazuje także profil z ustawieniami nachylenia i prędkości dla treningu.

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

Patrz etap nr 6 na str. 17.

6. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Patrz etap nr 7 na str. 17.

7. Po zakończonym treningu, wyjmij klucz z konsoli.

Patrz etap nr 8 na str. 17.

JAK UŻYWAĆ TRENINGU CELOWEGO

1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 14.

2. Wybierz menu główne.

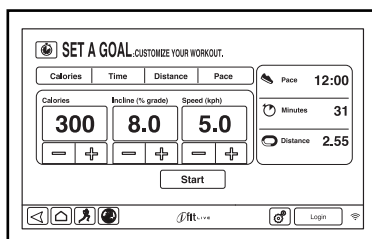
Patrz etap nr 2 na str. 15.

3. Wybierz program ćwiczeń z wyznaczonym celem.

Aby wybrać trening celowy, dotknij na ekranie przycisku Set A Goal (ustaw cel) lub naciśnij na konsoli przycisk Set A Goal.

W celu ustawienia celu z uwzględnieniem kalorii, czasu, dystansu i prędkości, użyj przycisków Calories (kalorie), Time (czas), Distance (dystans) i Pace (prędkość).

Następnie określ cel uwzględniający kalorie, czas, dystans lub prędkość, a także ustaw prędkość i nachylenie bieżni, dotykając na ekranie przycisków +/- Ekran wyświetli czas trwania i odległość programu ćwiczeń, i przybliżoną liczbę kalorii, jakie spalisz podczas ćwiczenia.



4. Zaczynij program ćwiczeń.

Aby rozpocząć trening dotknij przycisku Start. Po chwili pas bieżni zacznie się przesuwąć. Chwyć poręcze i zacznij maszerować.

Trening będzie przebiegał tak samo jak w trybie ręcznym (patrz strona 15).

Trening będzie trwał do osiągnięcia przez ciebie wyznaczonego celu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się, i na ekranie pojawi się zestawienie informacji o programie ćwiczeń. Po przejrzaniu danych dotknij przycisku Finish (zakończ) i wróć do głównego menu. Używając jednej z opcji na ekranie możesz także zapisać lub opublikować swoje wyniki.

Uwaga: Docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, np. od wagi użytkownika.

5. Monitoruj swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz etap nr 5 na str. 16.

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

Patrz etap nr 6 na str. 17.

7. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Patrz etap nr 7 na str. 17.

8. Po zakończonym treningu, wyjmij klucz z konsoli.

Patrz etap nr 8 na str. 17.

JAK UŻYWAĆ TRENINGU KONTROLOWANEGO PULSEM

Trening z kontrolą tętna automatycznie reguluje ustawienia prędkości i nachylenia bieżni z pochylnią, aby utrzymywać podczas ćwiczeń Twój poziom tętna jak najbliższy ustawionego poziomu tętna. Uwaga: do wykonywania treningu z kontrolą tętna musisz założyć na klatkę piersiową czujnik tętna monitora rytmu pracy serca.

1. Załóż dołączony czujnik tętna na klatkę piersiową monitora rytmu pracy serca.

Aby zdobyć więcej informacji na temat monitora rytmu pracy serca z czujnikiem tętna na klatkę piersiową, patrz str. 11.

2. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 14.

3. Wybierz trening kontrolowany pulsem.

Aby wybrać trening kontrolowany pulsem, dotknij przycisku z symbolem biegacza znajdującego się w lewej dolnej części ekranu. Następnie dotknij na ekranie przycisku Heart Rate (puls).

Teraz dotknij na ekranie zakładkę Performance (wydajność) lub Endurance (wytrzymałość).

4. Wprowadź swoje tętno maksymalne.

Wprowadź swoje tętno maksymalne, dotykając przycisków +/- . Możesz także określić maksymalną prędkość i maksymalny czas trwania treningu. Uwaga: aby określić własne tętno maksymalne, należy skonsultować się z lekarzem lub zalecanym przez lekarza źródłem wiedzy.

5. Rozpocznij trening.

Aby rozpocząć trening dotknij przycisku Start Workout. Po chwili pas bieżni zacznie się przesuwać. Chwyć poręcze i zacznij maszerować.

6. Monitoruj swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz etap nr 5 na str. 16.

7. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Patrz etap nr 7 na str. 17.

8. Po zakończonym treningu, wyjmij klucz z konsoli.

Patrz etap nr 8 na str. 17.

JAK UŻYWAĆ PROGRAMU TRENINGOWEGO iFIT

Uwaga: aby skorzystać z programu treningowego iFit, musisz mieć dostęp do sieci bezprzewodowej (patrz rozdział JAK UŻYWAĆ TRYBU SIECI BEZPRZEWODOWEJ na str. 25). Ponadto wymagane jest posiadanie konta iFit.

1. Włóż klucz do konsoli.

Zobacz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 14.

2. Wybierz menu główne.

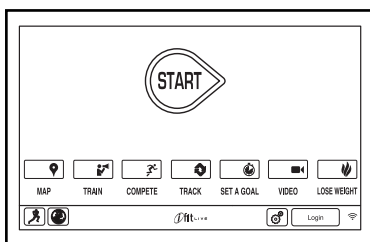
Patrz etap nr 2 na str. 15.

3. Zaloguj się do swojego konta iFit.

Jeżeli nie zrobiono tego wcześniej, dotknij przycisku Login, aby zalogować się na swoje konto iFit. Na stronie iFit.com pojawi się prośba o wprowadzenie nazwy użytkownika i hasła. Wprowadź wymagane dane i naciśnij przycisk Submit (wyślij). Jeśli chcesz opuścić ekran logowania, dotknij przycisku Cancel (anuluj).

4. Wybierz trening iFit.

Aby pobrać trening iFit do twojego harmonogramu, użyj przycisków Map (mapa), Train (trenuj), Video (video) lub Lose Weight



(zrzuci kilogramy) w celu pobrania następnego treningu danego typu prosto do twojego harmonogramu ćwiczeń. Uwaga: nawet jeżeli nie zalogujesz się na konto iFit, możesz użyć tych opcji, aby uzyskać dostęp do treningów demonstracyjnych.

Aby wziąć udział w biegu, który wcześniej został dodany przez ciebie do harmonogramu, dotknij przycisku Compete (rywalizuj). Jeśli chcesz przejrzeć Workout History (twoją historię treningów), dotknij przycisku Track (monitoruj). Aby skorzystać z treningu celowego, dotknij przycisku Set A Goal (ustaw cel) (patrz str. 19).

Uwaga: aby wybrać trening iFit możesz także nacisnąć jeden z przycisków iFit na konsoli.

Możesz przełączać użytkowników konta iFit – po prostu dotknij przycisku użytkownika znajdującego się w pobliżu prawego dolnego rogu ekranu.

Przed pobraniem treningów musisz dodać je do harmonogramu na stronie iFit.com.

Więcej informacji na temat programów treningowych iFit można znaleźć na stronie internetowej www.iFit.com.

Po wybraniu programu treningowego iFit, na ekranie zobaczysz nazwę, czas trwania i dystans treningu. Wyświetlona zostanie także przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas treningu. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń z konkurencją, wyświetlacz zacznie odliczać czas do początku wyścigu.

5. Zaczynaj program ćwiczeń.

Patrz etap nr 3 na str. 18.

Podczas niektórych ćwiczeń możesz otrzymywać wskazówki od trenera audio.

6. Monitoruj swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz etap nr 5 na str. 16. Ekran z mapą może pokazywać szlak, który udało ci się pokonać.

W czasie ćwiczeń z konkurencją ekran pokazywać będzie prędkości użytkowników iFit oraz pokonane przez nich dystanse. Na ekranie zobaczysz także o ile sekund wyprzedzają cię lub ile sekund tracą do Ciebie inni użytkownicy iFit.

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

Patrz etap nr 6 na str. 17.

8. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Patrz etap nr 7 na str. 17.

9. Po zakończonym treningu wyjmij klucz z konsoli.

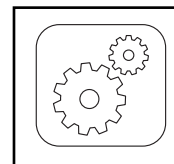
Patrz etap nr 8 na str. 17.

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

JAK UŻYWAĆ TRYBU USTAWIEŃ SPRZĘTOWYCH

1. Wybierz w menu głównym przycisk ustawień.

Włóż klucz do konsoli (patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 14). Teraz wybierz menu główne (patrz etap nr 2 na str. 15). Następnie dotknij przycisku ustawień (przekładnie), który znajduje się w pobliżu dolnego prawego rogu ekranu, by otworzyć główne menu ustawień.



2. Wybierz tryb ustawień sprzętu.

W głównym menu ustawień dotknij przycisku Equipment Settings (ustawienia sprzętu). Uwaga: dotknij lub przesunij palcem po ekranie, aby przeglądać i wybierać pożądane opcje.

3. Wybierz język.

Wybierz język, używając przycisku Language (język). Następnie dotknij na ekranie przycisku wstecz, aby wrócić do trybu ustawień sprzętu. Uwaga: ta funkcja może być niedostępna.

4. Wybierz jednostkę miary.

Aby zobaczyć aktualnie wybraną jednostkę miary dotknij przycisku jednostki miary US/Metric (Amerykański/Metryczny). Zmień jednostkę miary, jeśli to potrzebne. Następnie dotknij na ekranie przycisku wstecz.

5. Wybierz strefę czasową.

Dotknij przycisku Timezone (strefa czasowa). Wybierz lokalną strefę czasową, aby zsynchronizować konsolę z twoją strefą czasową. Następnie dotknij na ekranie przycisku wstecz.

6. Podaj prawidłową godzinę.

Aby wprowadzić godzinę w automatycznej aktualizacji konsoli, dotknij przycisku Update Time (aktualizuj czas) i podaj prawidłową godzinę. Następnie dotknij na ekranie przycisku wstecz.

WAŻNE: po użyciu bieżni z pochylnią należy wciąż pamiętać o odłączeniu przewodu zasilającego. Ustaw uaktualnioną godzinę dla pory, w której zwykle korzystasz z bieżni z pochylnią i w której będziesz w stanie odłączyć przewód zasilający po dokonaniu aktualizacji.

7. Włącz lub wyłącz tryb demonstracyjny wyświetlacza.

Konsola bieżni z pochylnią posiada tryb demonstracyjny wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni z pochylnią w sklepie. Gdy tryb demonstracyjny jest włączony, konsola będzie normalnie działać po włączeniu kabla zasilającego. Przesuń wyłącznik do pozycji resetującej i włoż kluczek do konsoli. Gdy jednak wyjmiesz kluczek, na ekranie wyświetlona zostanie prezentacja demo.

Aby włączyć lub wyłączyć wyświetlanie w trybie demonstracyjnym, dotknij najpierw przycisku Demo Mode (tryb demonstracyjny). Teraz dotknij i On (zaznacz) lub Off (odznacz) wybrane pole wyboru. Następnie dotknij na ekranie przycisku wstecz.

8. Włącz / wyłącz przeglądarkę internetową.

Aby włączyć lub wyłączyć przeglądarkę internetową, dotknij najpierw przycisku Browser (przeglądarka). Teraz dotknij i Enable (zaznacz) lub Disable (odznacz) wybrane pole wyboru. Następnie dotknij na ekranie przycisku wstecz.

9. Włącz / wyłącz widok uliczny.

Podczas niektórych ćwiczeń na ekranie może wyświetlać się mapa. Aby włączyć lub wyłączyć wyświetlanie trybu ulicznego z mapami, dotknij najpierw przycisku Street View (widok uliczny). Teraz dotknij i zaznacz lub odznacz wybrane pole wyboru. Następnie dotknij na ekranie przycisku wstecz.

10. Włącz / wyłącz kluczek.

Uwaga: ta funkcja może być niedostępna dla twojej bieżni z pochylnią.

Jeżeli to potrzebne, możesz wyłączyć używanie klucza podczas używania i obsługi bieżni z pochylnią. Dotknij przycisku Safety Key (kluczek bezpieczeństwa). Aby wyłączyć używanie klucza dotknij i odznacz pole wyboru. **UWAGA: przed wyłączeniem klucza przeczytaj wyświetlone na ekranie ostrzeżenie dotyczące bezpieczeństwa.** Aby ponownie włączyć używanie klucza dotknij i zaznacz pole wyboru.

11. Włącz / wyłącz kod dostępu.

Konsola posiada opcję stosowania kodu bezpieczeństwa, chroniącego bieżnię z pochylnią przed używaniem jej przez dzieci oraz nieuprawnionych użytkowników.

Dotknij przycisku Passcode (kod bezpieczeństwa). Aby włączyć używanie kodu bezpieczeństwa dotknij i zaznacz pole wyboru. Teraz wprowadź własny 4-cyfrowy kod bezpieczeństwa. Aby zacząć go używać, dotknij przycisku Save (zapisz). Aby wrócić do ustawień sprzętu i nie używać kodu bezpieczeństwa, dotknij przycisku Cancel (anuluj). Aby wyłączyć używanie kodu bezpieczeństwa dotknij i odznacz pole wyboru.

Uwaga: jeżeli opcja stosowania kodu bezpieczeństwa jest włączona, konsola będzie regularnie prosić Cię o jego podawanie. Konsola zostanie zablokowana do chwili wprowadzenia prawidłowego kodu bezpieczeństwa. **WAŻNE: w przypadku zapomnienia kodu bezpieczeństwa, aby odblokować konsolę należy wprowadzić następujący kod główny: 1985.**

12. Ustaw wygaszacz bezpieczeństwa.

Konsola zawiera opcję automatycznego resetowania ekranu; jeżeli nie zostaną wciśnięte lub dotknięte żadne przyciski i pas bieżni nie przesuwają się przez jakiś czas, nastąpi automatyczne zresetowanie konsoli.

Aby ustawić czas przed włączeniem się automatycznego resetowania, dotknij Safety Screen Timeout (wygaszacz bezpieczeństwa), aby przejrzeć listę czasów. Następnie wybierz czas. Teraz dotknij na ekranie przycisku wstecz.

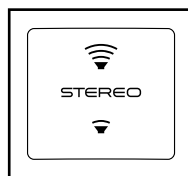
13. Wyjście z trybu ustawień sprzętu.

Aby opuścić ekran trybu ustawień sprzętu, dotknij na ekranie przycisku wstecz.

JAK UŻYWAĆ SYSTEMU DŹWIĘKOWEGO

Aby podczas treningu odtwarzać muzykę lub audiobooki, używając systemu dźwiękowego konsoli, podłącz kabel RCA 3,5 mm z kablem RCA audio 3,5 mm (nie dołączony do zestawu) do gniazda typu jack w konsoli i w Twoim odtwarzaczu MP3, CD lub innym; **upewnij się, że kabel audio jest dokładnie podłączony.** Uwaga: kabel audio można nabyć w sklepach z artykułami elektronicznymi.

Następnie naciśnij przycisk odtwarzania na odtwarzaczu audio. Ustaw poziom głośności za pomocą przycisków regulacji głośności na konsoli lub funkcji regulacji głośności w odtwarzaczu audio.



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

JAK UŻYWAĆ PRZEGLĄDARKI INTERNETOWEJ

Uwaga: aby używać przeglądarki internetowej, musisz mieć dostęp do sieci bezprzewodowej, włączając router 802.11b/g/n z włączoną transmisją SSID (sieci ukryte nie są obsługiwane).

Aby otworzyć przeglądarkę, dotknij przycisku z symbolem globusa znajdujący się w pobliżu lewej dolnej części ekranu. Następnie wybierz przeglądarkę.

Aby używać przeglądarki internetowej, dotknij na ekranie przycisków Back (wstecz), Refresh (odśwież), Forward (do przodu). Aby opuścić ekran trybu ustawień sprzętu, dotknij na ekranie przycisku Return (wstecz).

Aby korzystać z klawiatury, patrz rozdział JAK UŻYWAĆ EKRANU DOTYKOWEGO na str. 14.

Aby wpisać inny adres URL w pasku adresów, najpierw przesunąć palec w dół ekranu, aby wyświetlić pasek adresów (jeżeli to konieczne). Następnie dotknij paska adresów, wprowadź z klawiatury adres i dotknij przycisku Go (idź).

Uwaga: podczas używania przeglądarki, przyciski prędkości, nachylenia, wiatraka i głośności będą nadal działać, ale nie będą działać przyciski treningu.

Uwaga: jeżeli po wykonaniu tych instrukcji będziesz mieć jakieś pytania, odwiedź stronę support.iFit.com, by uzyskać pomoc.

JAK UŻYWAĆ TRYBU KONSERWACJI

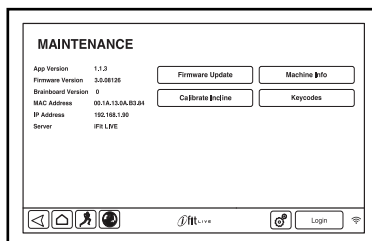
1. Wybierz w menu głównym ikonę ustawień.

Patrz etap nr 1 na str. 21.

2. Wybierz tryb konserwacji.

W głównym menu ustawień, dotknij przycisku Maintenance (konserwacja), by przejść w tryb konserwacji.

Na głównym ekranie trybu konserwacji zostaną wyświetlone informacje o modelu i wersji bieżni z pochylnią.



3. Aktualizacja oprogramowania konsoli.

Aby osiągnąć jak najlepsze wyniki, sprawdzaj regularnie aktualizacje oprogramowania.

Jeśli chcesz sprawdzić aktualizacje oprogramowania używając sieci bezprzewodowej, dotknij przycisku Firmware Update (aktualizacja oprogramowania). Proces aktualizacji rozpocznie się automatycznie.

Aby nie uszkodzić bieżni z pochylnią, podczas aktualizacji oprogramowania nie należy wyłączać zasilania ani wyjmować klucza.

Postępy procesu aktualizacji będą wyświetlane na ekranie. Po zakończeniu aktualizacji bieżnia z pochylnią wyłączy się, a potem ponownie się włączy. Jeżeli tak się nie stanie, przestaw wyłącznik do pozycji wyłączonej. Poczekać kilka sekund, a następnie naciśnij wyłącznik, by znalazł się w pozycji resetującej. Uwaga: zanim konsola będzie gotowa do użycia, może upłynąć kilka minut.

Uwaga: może się zdarzyć, że po aktualizacji oprogramowania Twoja konsola może działać nieco inaczej. Celem aktualizacji jest zawsze poprawa działania bieżni i twoich wrażeń podczas jej używania.

4. Przeprowadź kalibrację pochylni.

Dotknij przycisku Calibrate Incline (kalibruj pochylnię). Następnie dotknij przycisku Begin (rozpocznij), aby skalibrować układ pochylni. Bieżnia z pochylnią podniesie się automatycznie do najwyższego ustawienia poziomu nachylenia, obniży się do najniższego ustawienia poziomu nachylenia, po czym powróci do ustawienia początkowego. W ten sposób pochylnia zostanie skalibrowana. Jeśli chcesz wrócić do trybu obsługi, dotknij przycisku Cancel (anuluj). Po skalibrowaniu układu pochylni dotknij przycisku Finish (zakończ).

WAŻNE: podczas kalibracji układu pochylni trzymaj zwierzęta, stopy i inne przedmioty z dala od bieżni z pochylnią. W przypadku sytuacji awaryjnej wyciągnij klucz z konsoli, by zatrzymać kalibrację pochylni.

5. Wyświetl dane urządzenia.

Aby wyświetlić dane bieżni z pochylnią, dotknij przycisku Machine Info (dane urządzenia). Po zapoznaniu się z informacjami dotknij na ekranie przycisku wstecz.

6. Znajdź kody klawiszowe.

Przycisk Keycodes (kody klawiszowe) jest przeznaczony do użytku przez techników serwisu w celu identyfikacji poprawnego działania określonych przycisków.

7. Opuść tryb konserwacji.

Aby opuścić ekran trybu konserwacji, dotknij na ekranie przycisku wstecz.

JAK UŻYWAĆ TRYBU SIECI BEZPRZEWODOWEJ

Konsola posiada tryb sieci bezprzewodowej, umożliwiającą nawiązanie połączenia z siecią bezprzewodową.

1. Wybierz w menu głównym ikonę ustawień.

Patrz etap nr 1 na str. 21.

2. Wybierz tryb sieci bezprzewodowej.

W głównym menu ustawień, dotknij przycisku Wireless Network (sieć bezprzewodowa), by przejść w tryb sieci bezprzewodowej.

3. Włącz Wi-Fi.

Upewnij się, że pole wyboru Wi-Fi jest zaznaczone zielonym symbolem. Jeżeli tak nie jest, dotknij jeden raz opcji Wi-Fi i odczekaj kilka sekund. Konsola wyszuka dostępne sieci bezprzewodowe.

4. Skonfiguruj i zarządzaj połączeniem sieci bezprzewodowej.

Po włączeniu Wi-Fi na ekranie zostanie wyświetlona lista dostępnych sieci. Uwaga: wyświetlenie listy sieci bezprzewodowych może potrwać kilka sekund.

Upewnij się, że pole wyboru opcji menu Network notification (powiadomienia sieciowe) jest zaznaczone zielonym symbolem – konsola powiadomi Cię, gdy znajdziesz się w zasięgu dostępnej sieci bezprzewodowej.

Uwaga: Musisz mieć dostęp do własnej sieci bezprzewodowej i router 802.11b/g/n z włączoną transmisją SSID (sieci ukryte nie są obsługiwane).

Kiedy wyświetli się lista sieci, dotknij wybranej sieci. Uwaga: musisz znać nazwę swojej sieci (SSID). Jeśli Twoja sieć ma dostęp na hasło, to musisz je znać.

Wyświetli się pole z zapytaniem, czy chcesz połączyć się z siecią bezprzewodową. Jeśli chcesz połączyć się z siecią, dotknij przycisku Connect (połącz); aby powrócić na listę sieci, dotknij przycisku Cancel (anuluj). Jeżeli dostęp do sieci jest zabezpieczony hasłem, dotknij pola, w którym należy je podać. Na ekranie wyświetli się klawiatura. Jeżeli chcesz widzieć wpisywane hasło, dotknij pola wyboru Show Password (pokaż hasło).

Aby korzystać z klawiatury, patrz rozdział JAK UŻYWAĆ EKRANU DOTYKOWEGO na str. 14.

Gdy konsola zostanie połączona z siecią bezprzewodową, na górze ekranu w opcji menu wyświetli się słowo CONNECTED (połączono). Następnie dotknij na ekranie przycisku wstecz, aby wrócić do trybu sieci bezprzewodowej.

Aby rozłączyć się z siecią bezprzewodową, wybierz sieć bezprzewodową, po czym dotknij przycisku Forget (zapomnij).

Jeżeli masz problemy z połączeniem z siecią szyfrowaną, upewnij się, że używasz prawidłowego hasła. Uwaga: hasła rozróżniają wielkie litery.

Uwaga: tryb iFit obsługuje niezabezpieczone i zabezpieczone szyfrowanie (WEP, WPA i WPA2). Zaleca się łącze szerokopasmowe; jakość działania zależy od prędkości połączenia.

Uwaga: jeżeli po wykonaniu tych instrukcji będziesz mieć jakieś pytania, odwiedź stronę support.iFit.com, by uzyskać pomoc.

5. Wyjdź z trybu sieci bezprzewodowej.

Aby opuścić ekran trybu sieci bezprzewodowej, dotknij na ekranie przycisku wstecz.

JAK UŻYWAĆ WŁASNEGO TABLETU Z KONSOLĄ

Uwaga: aby podłączyć do konsoli własny tablet, musisz mieć dostęp do sieci bezprzewodowej (patrz str. 25). Wymagane są również: konto iFit i aplikacja iFit.

Odwiedź stronę www.iFit.com, aby zarejestrować konto iFit i wejść do sklepu App StoreSM lub sklepu Google PlayTM w celu zakupu i pobrania aplikacji iFit na iPoda lub dla systemu Android.

1. Skonfiguruj na konsoli połączenie bezprzewodowe.

Patrz strona 25. Uwaga: konsola i twój tablet muszą być połączone z tą samą siecią bezprzewodową.

2. Wejść do aplikacji iFit na swoim tablecie i zaloguj się na swoje konto iFit.

3. Skonfiguruj połączenie bezprzewodowe ze swoim tabletem.

Połącz swój tablet z tą samą siecią bezprzewodową, która została wybrana w etapie nr 1. Dotknij opcji Connect (połącz) na swoim tablecie. Następnie naciśnij na konsoli przycisk Stop, aby potwierdzić, że będziesz używać swojego tabletu do obsługi bieżni z pochylnią.

4. Obsługuj bieżnię z pochylnią, używając swojego tabletu.

Po ustanowieniu połączenia bezprzewodowego pomiędzy Twoim tabletem i konsolą możesz obsługiwać bieżnię z pochylnią, używając opcji na swoim tablecie. W ten sposób możesz zarządzać własnymi treningami, ustawiać prędkość i nachylenie bieżni z pochylnią. **Uwaga: ekran dotykowy konsoli zostanie przysłonięty wyświetlonym oknem, ale poza przyciskami tabletu działać też będą przyciski konsoli.**

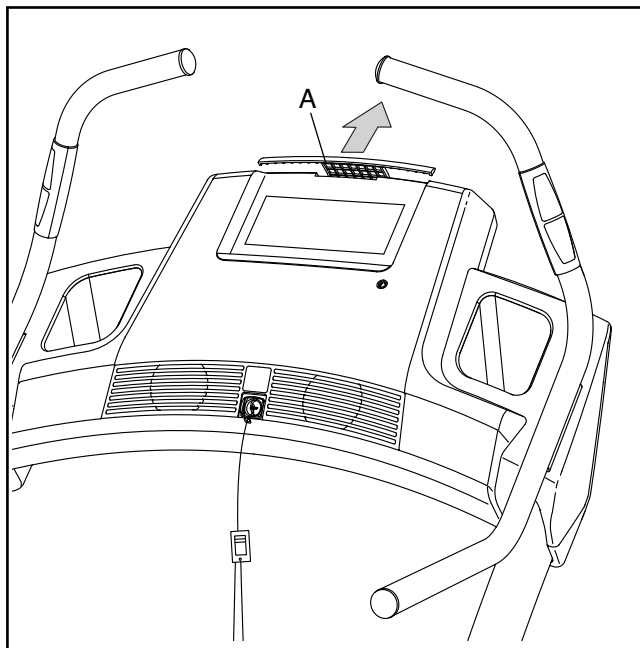
5. Wyloguj się i opuść aplikację iFit.

Gdy zakończysz używanie tabletu, dotknij łącza w prawym górnym rogu tabletu, by się wylogować.

Więcej informacji na temat aplikacji iFit app można znaleźć na stronie www.iFit.com.

JAK UŻYWAĆ UCHWYTU NA TABLET

Przymocuj tablet do konsoli. Wyciągnij uchwyt na tablet (A) do góry i umieść tablet na konsoli. Uchwyt będzie utrzymywał Twój tablet.



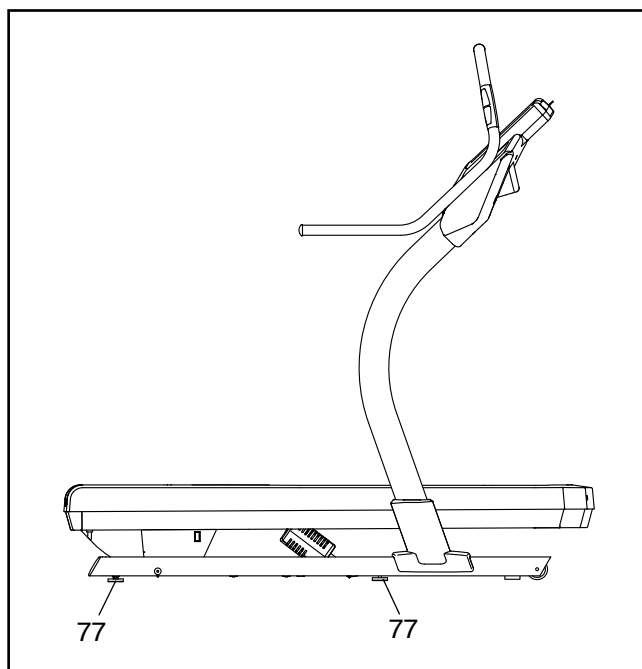
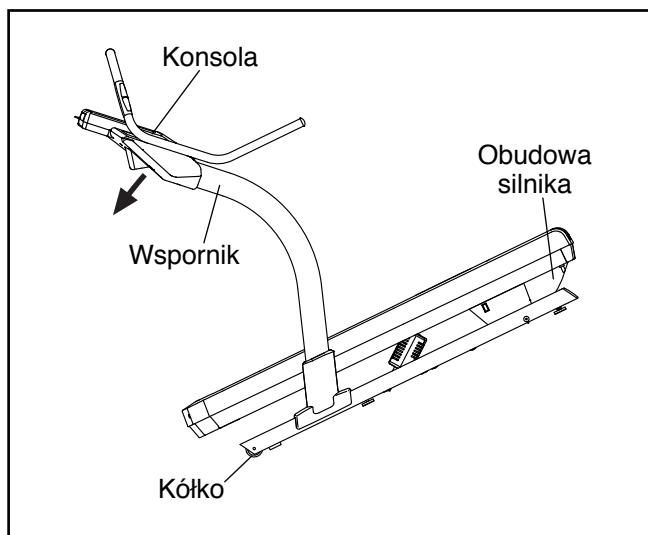
JAK PRZEMIESZCZAĆ BIEŻNIĘ Z POCHYLNIĄ

Przed przemieszczeniem bieżni z pochylnią, włóż klucz do konsoli, podnieś pochylnię do najwyższego ustawienia, wyjmij klucz, a następnie odłącz przewód zasilający.

Z powodu rozmiarów i wagi bieżni z pochylnią do przemieszczania jej niezbędne są dwie lub trzy osoby. Mocno przytrzymaj wsporniki przy konsoli. Przechyl bieżnię z pochylnią w tył, aż potoczy się na kółkach. **OSTRZEŻENIE:** aby zmniejszyć prawdopodobieństwo obrażeń lub zniszczeń bieżni z pochylnią, nie podnoś bieżni z pochylnią za dolną plastikową obudowę. Nie ciągnij za konsolę.

Ostrożnie przesun bieżnię z pochylnią na kółkach w wybrane miejsce, po czym opuść ją na podłoże do pozycji poziomej. **OSTRZEŻENIE:** aby uniknąć obrażeń ciała, przy przenoszeniu bieżni z pochylnią zachowuj najwyższą ostrożność. Nie próbuj przemieszczać bieżni z pochylnią na nierównych powierzchniach.

Upewnij się, że bieżnia z pochylnią spoczywa stabilnie na podłożu. Jeżeli bieżnia z pochylnią rusza się choć odrobinę, przekręć odpowiednio nóżki poziomowania (77), aż ruchy bieżni z pochylnią zostaną wyeliminowane.



KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

KONSERWACJA

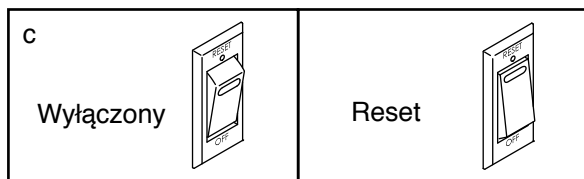
Regularnie czyść bieżnię z pochylnią i dbaj, aby pas bieżni był czysty i suchy. Najpierw, **przełącz wyłącznik do pozycji wyłączonej i odłącz przewód zasilający**. Przetrzyj zewnętrzne części bieżni z pochylnią, używając wilgotnej ściereczki i odrobiny delikatnego mydła. **WAŻNE: nie spryskuj płynami bieżni z pochylnią. Trzymaj płyny z dala od konsoli, aby jej nie uszkodzić.** Potem dokładnie wytrzyj bieżnię z pochylnią miękkim ręcznikiem.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Większość problemów z bieżnią z pochylnią można rozwiązać, przeprowadzając następujące proste etapy. Znajdź odpowiedni objaw i postępuj zgodnie z podanymi etapami. Jeśli potrzebna jest dodatkowa pomoc, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszej instrukcji.

OBJAW: zasilanie nie włącza się

- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do odpowiednio uziemionego gniazdka (patrz str. 12). Jeżeli konieczny jest przedłużacz, należy używać wyłącznie przewodu 3-żyłowego kalibru 14 (1 mm²), który nie jest dłuższy niż 1,5 metra.
- Po podłączeniu przewodu zasilającego, upewnij się, że klucz jest włożony do konsoli.
- Sprawdź wyłącznik na ramie bieżni z pochylnią w pobliżu przewodu zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano, oznacza to, że wyłącznik wyskoczył. Aby zresetować wyłącznik, odczekaj pięć minut, po czym wciśnij go ponownie.



OBJAW: zasilanie wyłącza się podczas używania przyrządu

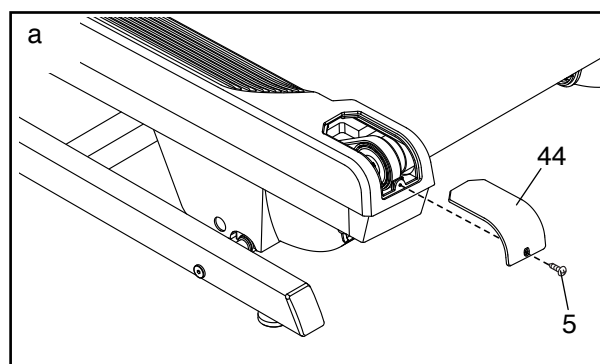
- Sprawdź wyłącznik (patrz rysunek po lewej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, odczekaj pięć minut i wciśnij go z powrotem.
- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony. Jeżeli tak jest, odłącz go, odczekaj pięć minut i podłącz go ponownie.
- Wyjmij klucz z konsoli, a potem włóż go ponownie.
- Jeżeli bieżnia z pochylnią wciąż nie działa, zapoznaj się z przednią okładką tej instrukcji.

OBJAW: wyświetlacze konsoli pozostają włączone po wyjęciu klucza z konsoli

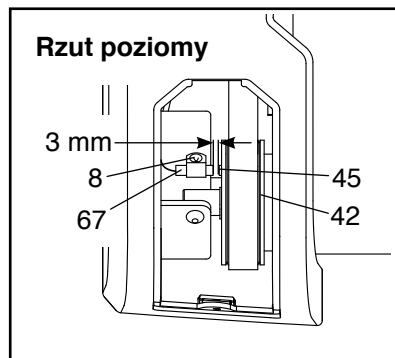
- Konsola bieżni z pochylnią posiada tryb demonstracyjny wyświetlacza, który jest używany podczas wystawiania bieżni z pochylnią w sklepie. Jeśli ekran nie gaśnie po wyjęciu klucza, włączony jest tryb demonstracyjny. Aby wyłączyć tryb demonstracyjny, patrz etap nr 7 na str. 22.

OBJAW: konsola nie wyświetla prawidłowo prędkości i odległości

- Wyjmij klucz z konsoli i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Następnie odkręć wskazany wkręt #8 x 3/4" (5) i zdejmij ostona lewą podstawę szyny podstawy (44).



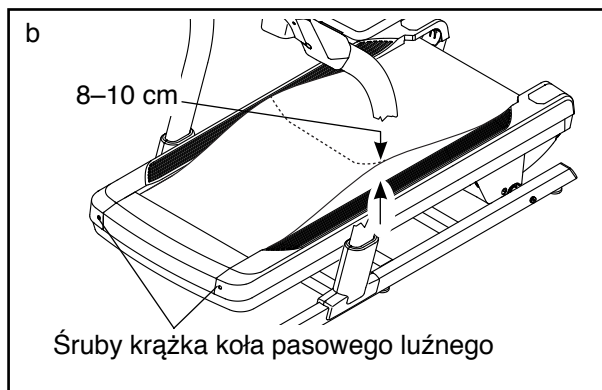
Znajdź teraz przełącznik (67) i magnes (45) po lewej stronie koła pasowego (42). Przekręć koło pasowe, aż magnes dopasuje się do przełącznika. **Odstęp pomiędzy**



magnesem i przełącznikiem musi wynosić około 3 mm. W razie potrzeby odkręć wkręt z łbem grzybkowym #8 x 3/4" (8), przesunij nieco przełącznik i ponownie dokręć wkręt z łbem grzybkowym. Następnie przymocuj ponownie lewą pokrywę szyny podstawy, używając wkrętu #8 x 3/4" i na kilka minut włącz bieżnię z pochylnią, aby sprawdzić prawidłowość odczytów prędkości.

OBJAW: pas bieżni zwalnia, gdy się po nim chodzi

- Jeżeli konieczny jest przedłużacz, należy używać wyłącznie przewodu 3-żyłowego kalibru 14 (1 mm²), który nie jest dłuższy niż 1,5 m.
- Jeżeli pas bieżni jest zbyt mocno naprężony, bieżnia z pochylnią może gorzej działać, a pas bieżni może zostać uszkodzony. Najpierw ustaw nachylenie na 40 procent. Następnie wyjmij klucz i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby krążka koła pasowego luźnego w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Jeżeli pas bieżni jest odpowiednio naprężony, powinno dać się podnieść każdą krawędź pasa bieżni na 8 do 10 cm od platformy bieżni. Pamiętaj, aby pas bieżni był wyśrodkowany. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtórz tę czynność, aż pas bieżni będzie odpowiednio naprężony.

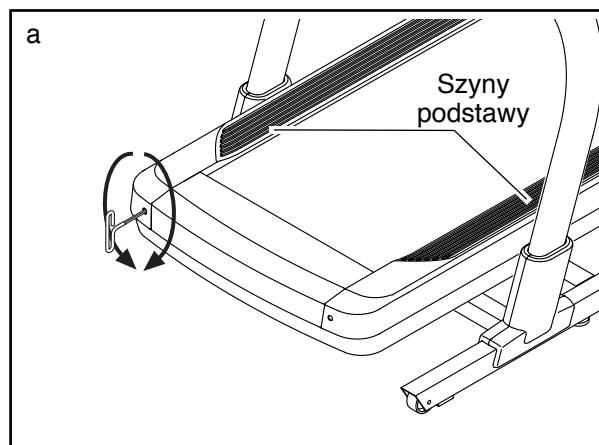


- Twoja bieżnia z pochylnią wyposażona jest w pas bieżni pokryty wysokowydajnym środkiem smarnym. **WAŻNE: do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie stosuj smarów silikonowych ani innych substancji, chyba że zaleci to przedstawiciel autoryzowanego serwisu.** Takie substancje mogą pogorszyć stan pasa i powodować nadmierne zużywanie się urządzenia. Jeśli podejrzewasz, że pas bieżni może potrzebować więcej substancji smarującej, zajrzyj na przednią okładkę niniejszego podręcznika.
- Jeżeli pas bieżni wciąż zwalnia podczas chodzenia po nim, zapoznaj się z przednią stroną tej instrukcji.

OBJAW: pas bieżni nie jest wycentrowany między szynami podstawy

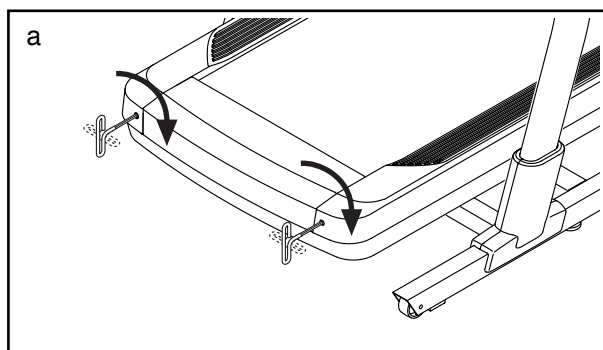
WAŻNE: jeśli pas bieżni ociera się o szyny podstawy, może ulec uszkodzeniu.

- Najpierw wyjmij klucz i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Jeżeli pas bieżni przemieszcza się na lewo, użyj klucza sześciokątnego, by dokręcić lewy wkręt luźnego koła pasowego o pół obrotu zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara; jeżeli pas bieżni przemieszcza się na prawo, dokręć lewy wkręt luźnego koła pasowego o pół obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Uważaj, aby nie naciągnąć pasa zbyt mocno. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie znajdzie się w położeniu centralnym.



OBJAW: pas bieżni przeskakuje, gdy się po nim chodzi

- a. Najpierw wyjmij klucz i **ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie śruby krążka koła pasowego luźnego zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Jeżeli pas bieżni jest odpowiednio naprężony, powinno dać się podnieść każdą krawędź pasa bieżni na 8 do 10 cm od platformy bieżni. Pamiętaj, aby pas bieżni był wyśrodkowany. Następnie podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i ostrożnie maszeruj na bieżni przez kilka minut. Powtarzaj tę czynność dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



OBJAW: tryb iFit nie działa właściwie

- a. Jeżeli tryb iFit nie działa właściwie, upewnij się, że bieżnia z pochylnią ma najnowsze dostępne oprogramowanie (patrz etap nr 3 na stronie 24).

OBJAW: nachylenie bieżni z pochylnią nieprawidłowo się zmienia

- a. Wciśnij i przytrzymaj przycisk Stop oraz przycisk zwiększający Speed (prędkość), włóż klucz do

konsoli, po czym zwolnij przycisk Stop i przycisk zwiększający Speed. Naciśnij przycisk Stop, a następnie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania Incline (nachylenia). Bieżnia z pochylnią podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. To pozwoli wykalibrować układ pochylni. Jeżeli układ nachylania nie zacznie się kalibrować, ponownie naciśnij przycisk Stop, a następnie jeszcze raz naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania Incline (nachylenia). Po kalibracji systemu pochylni wyjmij klucz z konsoli.

OBJAW: bieżnia z pochylnią nie łączy się z siecią bezprzewodową

- a. Upewnij się, że ustawienia sieci bezprzewodowej na twojej konsoli są prawidłowe (patrz str. 25).
- b. Upewnij się, że ustawienia twojej sieci bezprzewodowej są prawidłowe.
- c. Jeżeli wciąż masz pytania, zapoznaj się z przednią stroną tej instrukcji.

OBJAW: bieżnia z pochylnią nie łączy się z tabletem

- a. Upewnij się, że ustawienia sieci bezprzewodowej na twojej konsoli są prawidłowe (patrz str. 25).
- b. Upewnij się, że ustawienia twojej sieci bezprzewodowej są prawidłowe.
- c. Upewnij się, że konsola i twój tablet łączą się z tą samą siecią.
- d. Jeżeli wciąż masz pytania, zapoznaj się z przednią stroną tej instrukcji.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

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

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

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

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

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

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

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

SUGEROWANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

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

1. Dotknięcie palców stóp

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

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

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

3. Rozciąganie łydek/ścięgna Achillesa

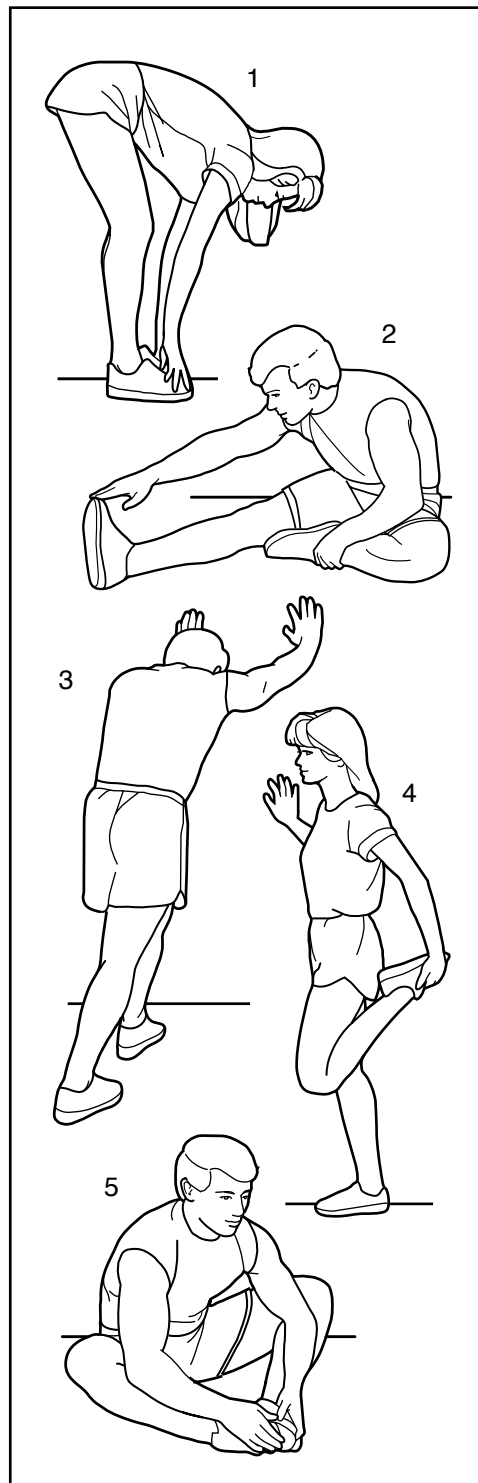
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzyj dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesunij biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej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

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

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

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

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



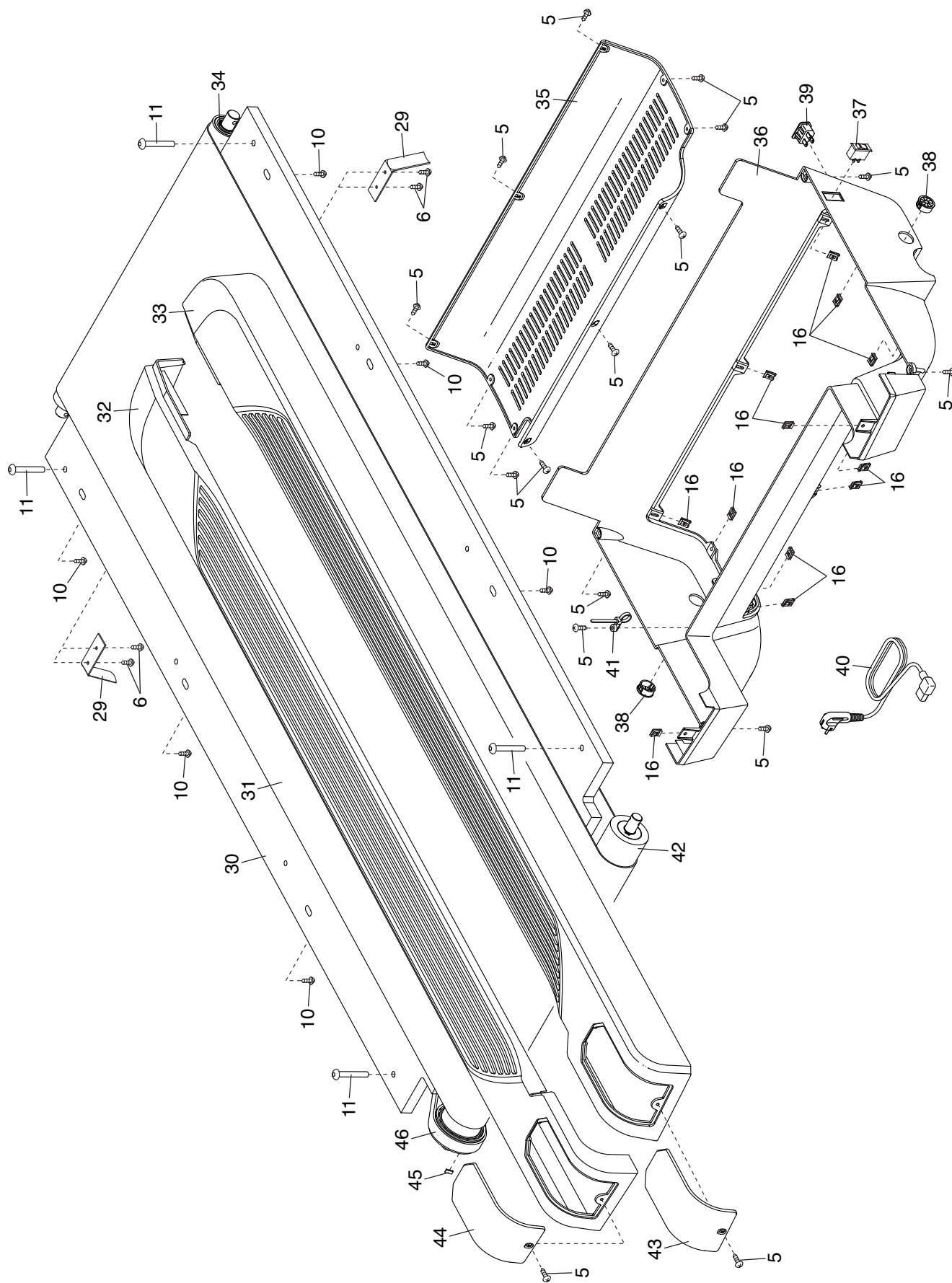
LISTA CZĘŚCI

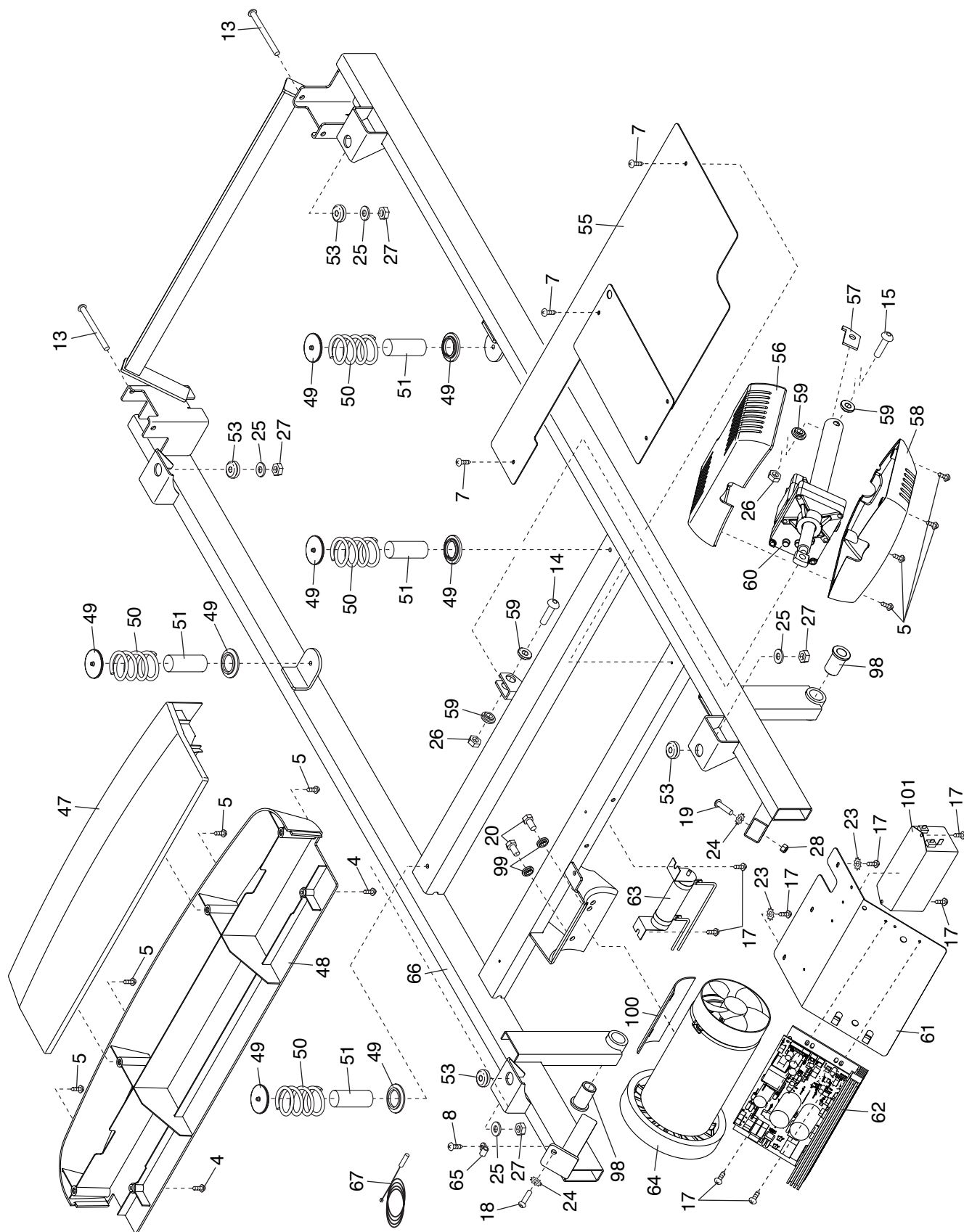
Nr modelu NETL29714.0 R0614A

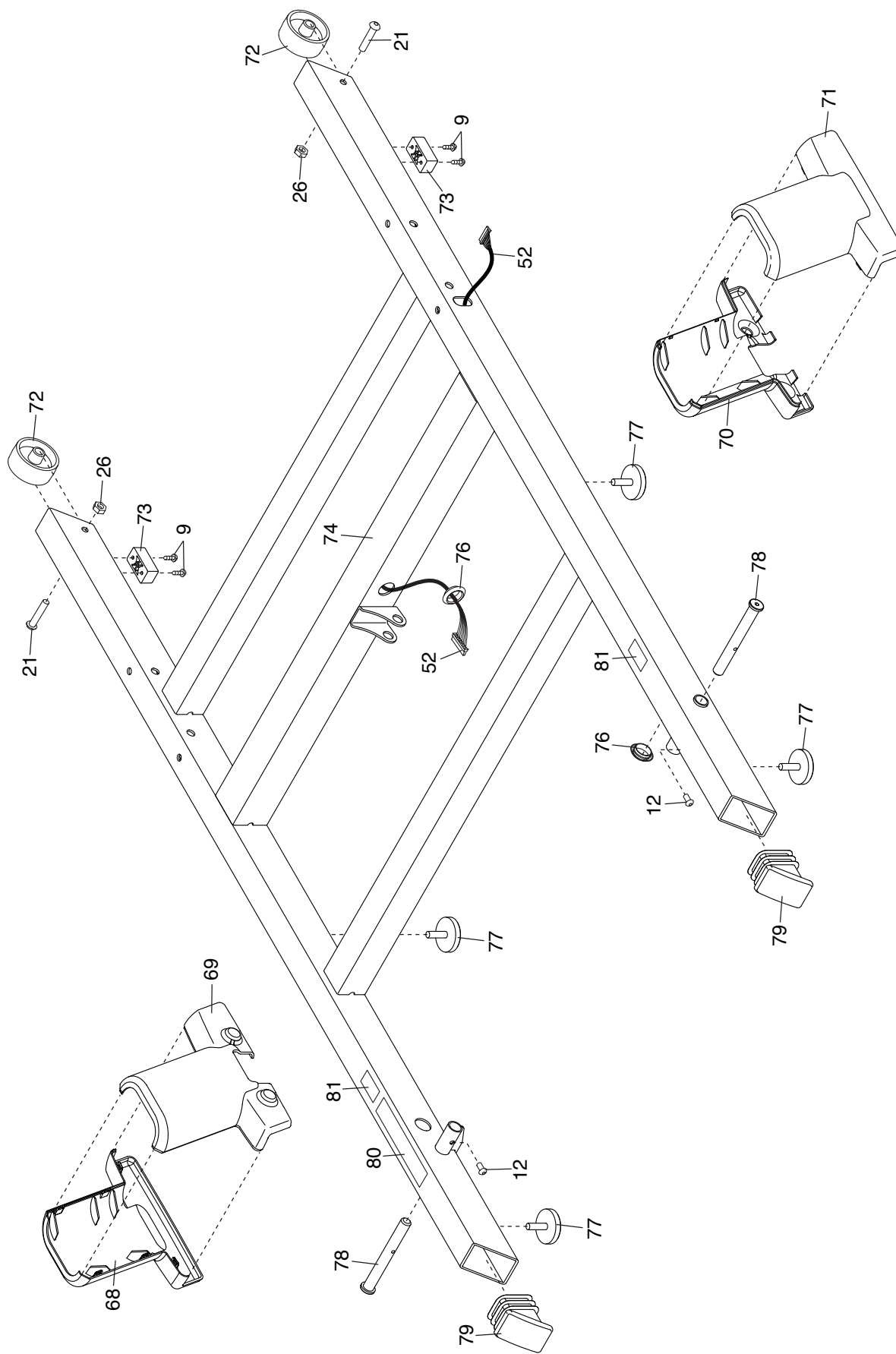
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	2	Wkręt 3/8" x 5 1/4"	46	1	Pas
2	2	Wkręt 3/8" x 3 3/4"	47	1	Pokrywa przedniej osłony
3	8	Podkładka odginana 3/8"	48	1	Przednia osłona
4	2	Wkręt samogwintujący #8 x 3/4"	49	8	Oślonka poduszki
5	76	Wkręt #8 x 3/4"	50	4	Sprężyna
6	4	Wkręt prowadnicy pasa 3/8"	51	4	Poduszka
7	3	Wkręt #8 x 1 1/2"	52	1	Przewód podstawy
8	1	Wkręt z łbem grzybkowym #8 x 3/4"	53	4	Gumowa podkładka
9	4	Wkręt z łbem podkładowym #8 x 3/4"	54	1	Pas na klatkę piersiową
10	6	Wkręt #8 x 5/8"	55	1	Pokrywa modułu elektronicznego
11	4	Wkręt 5/16" x 1 1/2"	56	1	Górna osłona silnika pochylni
12	2	Wkręt 1/4" x 1 1/2"	57	1	Wspornik ogranicznika pochylni
13	2	Wkręt 1/4" x 2 1/2"	58	1	Uchwyt dolny silnika pochylni
14	1	Śruba 3/8" x 1 1/2"	59	4	Tuleja silnika pochylni
15	1	Śruba 3/8" x 2"	60	1	Silnik pochylni
16	12	Zacisk pokrywy	61	1	Wspornik modułu elektronicznego
17	9	Wkręt maszynowy #8 x 1 1/2"	62	1	Sterownik
18	1	Wkręt 1/4" x 1 1/2"	63	1	Rezystor
19	1	Wkręt 1/4" x 2"	64	1	Silnik napędowy
20	2	Śruba silnika 5/16"	65	1	Klamra przekaźnika
21	2	Wkręt 3/8" x 2 3/8"	66	1	Rama
22	8	Wkręt 3/8" x 2 3/4"	67	1	Przekaźnik
23	2	Podkładka odginana #8	68	1	Lewa zewnętrzna osłona wspornika
24	2	Podkładka odginana 1/4"	69	1	Lewa wewnętrzna osłona wspornika
25	4	Podkładka płaska 5/16"	70	1	Prawa wewnętrzna osłona wspornika
26	4	Nakrętka 3/8"	71	1	Prawa zewnętrzna osłona wspornika
27	4	Nakrętka 5/16"	72	2	Kółko
28	1	Nakrętka 1/4"	73	2	Podkład podstawy
29	2	Prowadnica pasa	74	1	Podstawa
30	1	Platforma bieźni	75	1	Przewód wspornika
31	1	Pas bieźni	76	2	Okrągła komora
32	1	Lewa szyna podstawy	77	4	Nóżki poziomowania
33	1	Prawa szyna podstawy	78	2	Oś
34	1	Koło pasowe luźne	79	2	Oślonka podstawy
35	1	Oślonka obudowy silnika	80	1	Nalepka ostrzegawcza
36	1	Obudowa silnika	81	2	Nalepka ostrzegawcza
37	1	Wyłącznik	82	2	Zacisk konsoli
38	2	Uszczelnienie obudowy silnika	83	1	Wspornik
39	1	Komora	84	1	Przewód uziomowy konsoli
40	1	Przewód zasilający	85	2	Krótki uchwyt poręczy
41	7	Linka	86	4	Zaślepka poręczy
42	1	Koło pasowe/napędzające	87	2	Moduł pomiaru pulsu
43	1	Oślonka prawej szyny podstawy	88	2	Długi uchwyt poręczy
44	1	Oślonka lewej szyny podstawy	89	1	Prawa poręcz
45	1	Magnes	90	1	Lewa poręcz

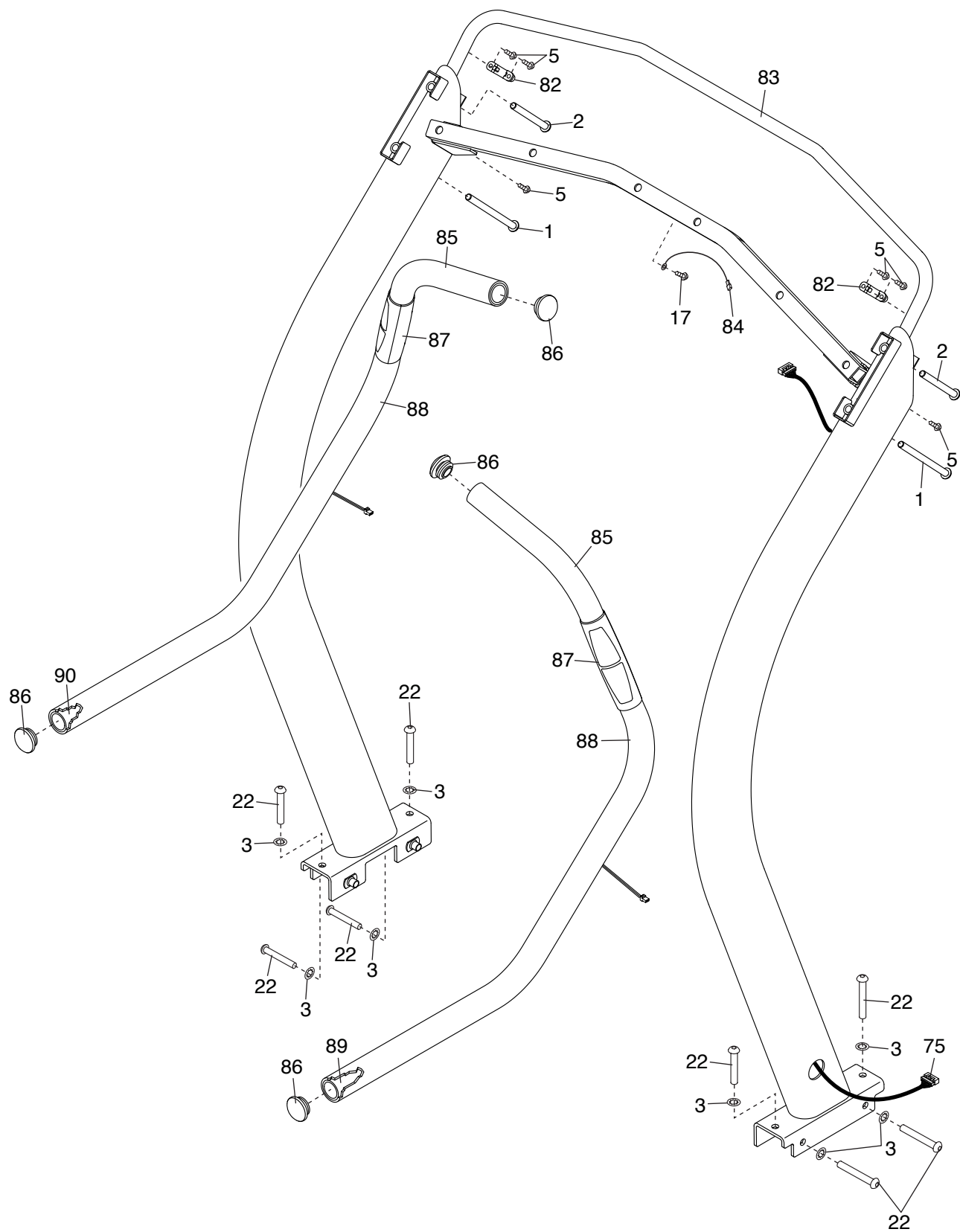
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
91	1	Lewy podajnik	97	1	Monitor rytmu pracy serca
92	1	Podstawa konsoli	98	2	Rama tulei osi przegubu
93	1	Konsola	99	2	Tuleja silnika
94	1	Prawy podajnik	100	1	Izolacja silnika
95	1	Klucz	101	1	Filtr
96	1	Tył konsoli	*	–	Instrukcja obsługi

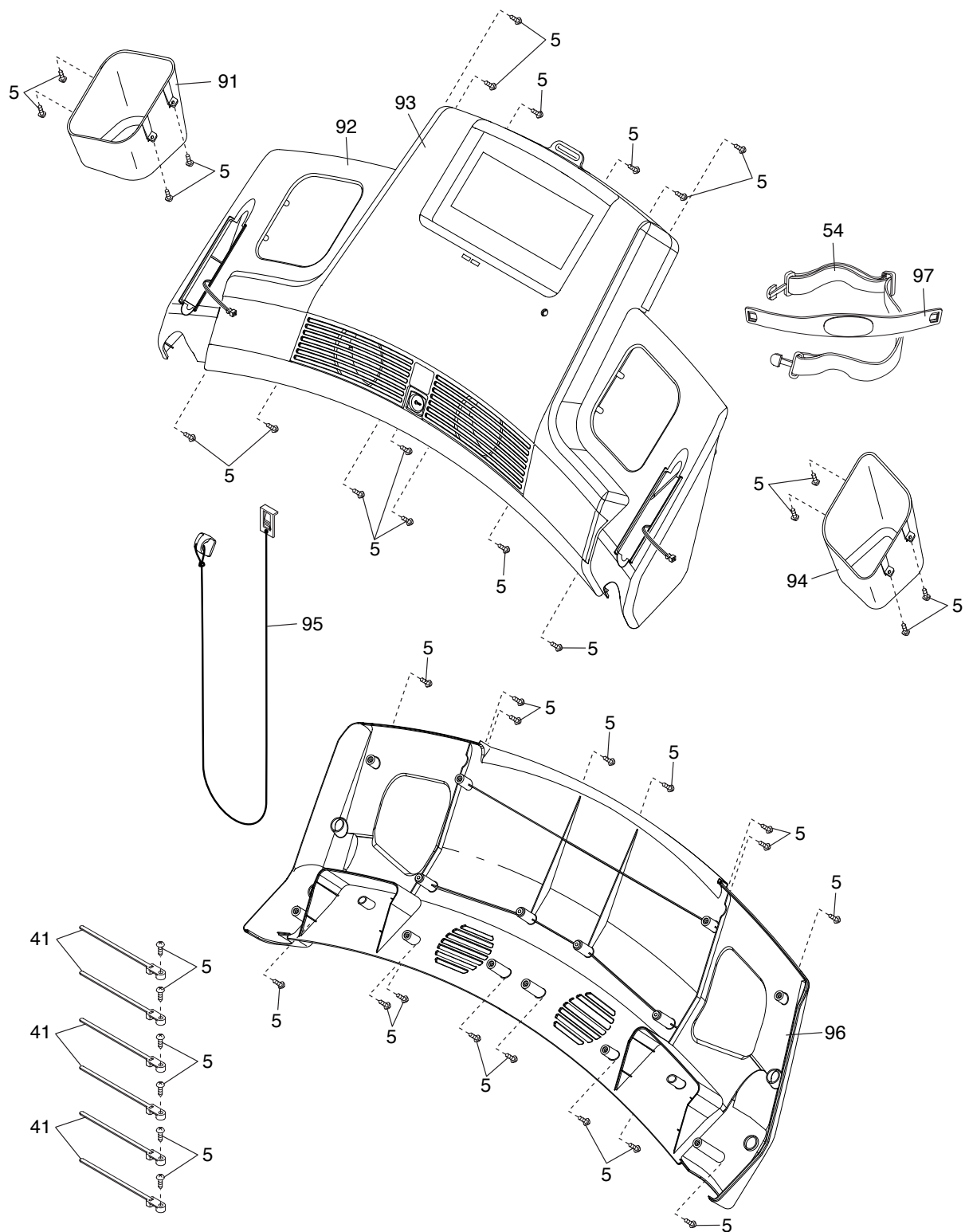
Uwaga: specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.











ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

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

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

INFORMACJE O RECYKLINGU

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

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

