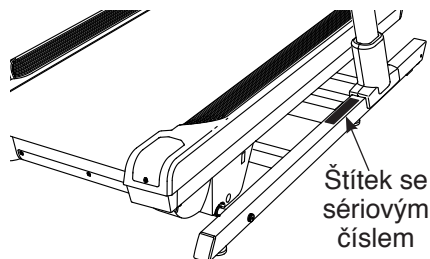


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

Model č. NETL29714.3

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo pro budoucí potřebu.



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

V případě dotazů, chybějících nebo poškozených dílů viz přiložená strana označená DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION nebo se obraťte na prodejnu, kde jste tento výrobek zakoupili.

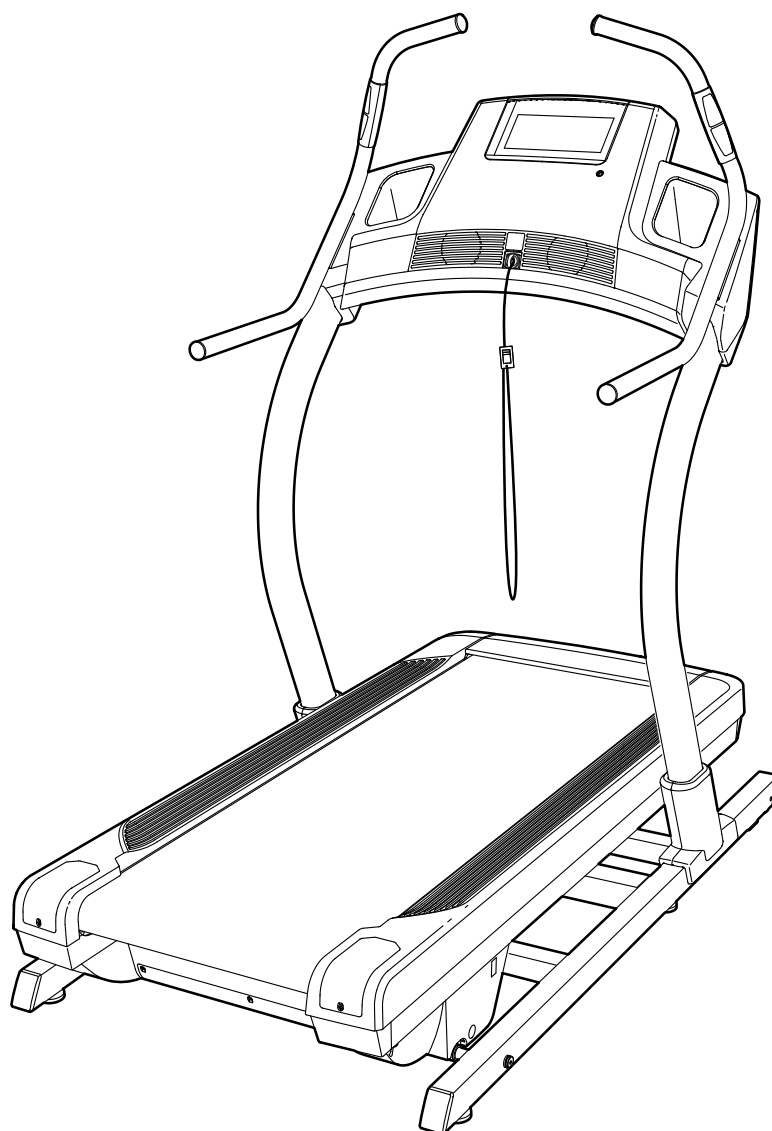
Internetové Stránky:

www.iconsupport.eu

POZOR

Před používáním tohoto zařízení si prostudujte veškerá bezpečnostní opatření a pokyny uvedené v této příručce. Příručku si uschovejte pro budoucí potřebu.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



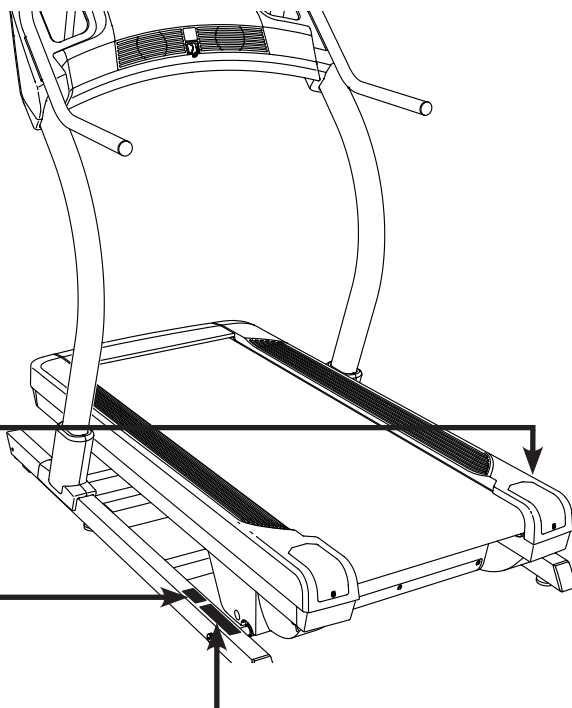
www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE	5
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ	6
MONTÁŽ	7
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU	11
JAK POUŽÍVAT TRENAŽERU S NASTAVENÍM SKLONU	12
PŘEMÍSTOVÁNÍ TRENAŽERU	27
ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH	28
POKYNY PRO CVIČENÍ	31
SEZNAM DÍLŮ	33
ROZLOŽENÝ VÝKRES	35
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Zde vyobrazené varovné štítky jsou součástí tohoto výrobku. Varovné štítky je nutné přilepit nad varovné nápisy v angličtině na uvedených místech. Na tomto výkrese jsou uvedena umístění výstražných štítků. **Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, zavolejte na telefonní číslo na přední straně této příručky a zdarma požádejte o náhradní štítek. Štítek upevněte na uvedené místo.** Poznámka: Štítky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.



⚠ POZOR

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

⚠ UPOZORNĚNÍ:

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



- Při spouštění a zastavování běžeckého trenažéru stůjte pouze na vodících kolejkách.
- Rychlost měňte v malých přírůstcích.
- Při tréninku na běžeckém trenažéru se přidržíte madel a vždy noste bezpečnostní sponu.
- Při pocitech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénink přerušte.



- Nedovolte, aby se v blízkosti běžeckého trenažéru pohybovaly děti.
- Pokud se trenažér nepoužívá, vyjměte klíč.



- Oděv, prsty a vlasy udržíte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivého pásu.
- Je-li pás v pohybu, nikdy se nepokoušejte jej seřizovat či upevňovat.
- Při tréninku na běžeckém trenažéru vždy noste sportovní obuv.

NORDICTRACK je registrovaná ochranná známka společnosti ICON Health & Fitness, Inc.
App Store je ochranná známka společnosti Apple Inc., zapsaná v USA a dalších zemích.
Google Play je ochranná známka společnosti Google Inc.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: v zájmu snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob si před použitím trenažéru prostudujte veškerá důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a veškerá varování umístěná na trenažéru. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé používáním tohoto výrobku.

1. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto trenažéru s nastavením sklonu byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
2. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Běžecký trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud nejsou pod dohledem nebo poučení v používání běžec-kého pásu někým, kdo odpovídá za jejich bezpečnost.
4. Trenažér používejte pouze k účelu popsá-nému v tomto návodu.
5. Tento trenažér s nastavením sklonu je určen pouze pro domácí použití. Tento trenažér nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
6. Trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
7. Trenažér umístěte na rovný povrch a pone-chejte prostor minimálně 2,4 m za trenažérem a 0,6 m na každé straně. Trenažér neumísťujte na povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér.
8. Trenažér s nastavením sklonu nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
9. Děti mladší 13 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah trenažéru.
10. Trenažér smí používat osoby do hmotnosti 160 kg.
11. Nikdy nedovolte, aby trenažér současně pou-žívala více než jedna osoba.
12. Při používání trenažéru noste vhodný cvi-čební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v trenažéru zachytit. Mužům i ženám se doporučuje používat sportovní oblečení. *Vždy noste sportovní obuv. Na trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčo-chách nebo v sandálech.*
13. Při zapojování síťový kabel (viz strana 12) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
14. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu (1 mm² a délce max. 1,5 m.
15. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
16. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, je-li vypnuté napájení. Trenažér nepouží-vejte, pokud je síťový kabel nebo zásuvka poškozená nebo pokud trenažér nefunguje správně. (Pokud trenažér nefunguje správně, prostudujte kapitolu ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH na straně 28.)
17. Před používáním trenažéru si řádně prostu-dujte a otestujte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 14). Při používání trenažéru vždy noste sponu.
18. Při spouštění a zastavování běžec-kého pásu vždy stůjíte na kolejnicích pro chodidla. Při používání trenažéru se vždy držte madel.
19. Při chůzi po běžec-kém pásu se zvyšuje hladina jeho hlučnosti.

20. Oděv, prsty a vlasy udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivého pásu.
21. Trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.
22. Monitor srdečního tepu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci mohou mít vliv různé faktory, včetně pohybu uživatele. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.
23. Trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud se trenažér nepoužívá, vždy vyjměte klíč, vypínač přepněte do polohy Off (vyp) (umístění vypínače je znázorněno na str. 5) a odpojte napájecí kabel.
24. Nepokoušejte se trenažérem pohybovat předtím, než bude řádně smontován. (Viz MONTÁŽ na straně 7, a PŘEMISŤOVÁNÍ TRENAŽÉRU na straně 27.) Pro zvedání, spouštění nebo přemisťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.
25. Do otvorů v trenažéru nikdy nevkládejte ani nevhazujte žádné předměty.
26. Při každém použití trenažéru zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti.
27. **NEBEZPEČÍ:** Ihned po použití, před čištěním trenažéru a před prováděním údržby a nastavení dle této příručky vždy odpojte síťový kabel. Nikdy nesnímejte kryt motoru, dokud k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné servisní úkony, než je popsáno v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
28. Nadměrné cvičení a přepínání vlastních sil může způsobit vážné zranění nebo dokonce úmrtí. Pokud během cvičení pocítíte slabost, pokud nestačíte s dechem, nebo bolest, ihned cvičení přerušte a odpočiňte si.

TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

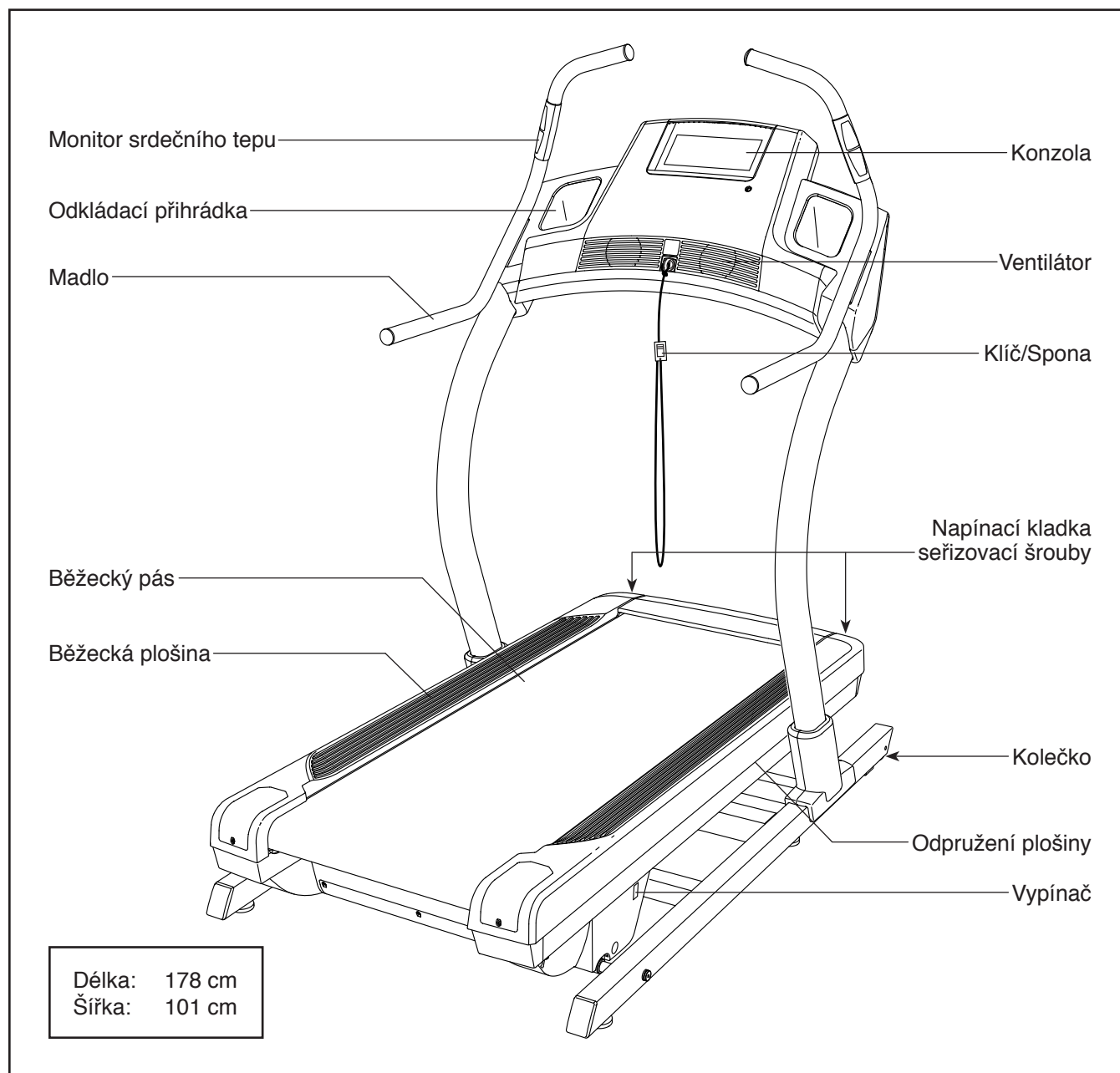
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Děkujeme vám, že jste se rozhodli pro revoluční NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER. X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER nabízí řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení.

Před používáním běžeckého trenažéru si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tuto příručku. Pokud vám po přečtení této příručky bude něco nejasné,

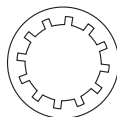
podívejte se na přední stranu této příručky. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně této příručky.

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

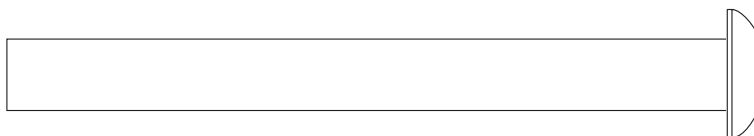


PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

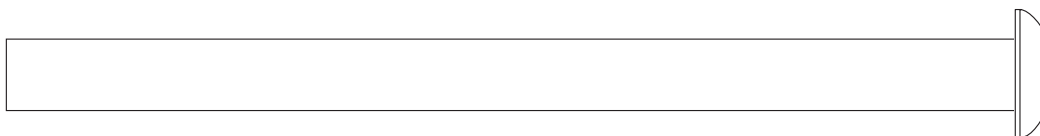
Drobné montážní součástky určete podle výkresů níže. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo za závorkou je počet kusů potřebných pro montáž. **Poznámka:** Pokud některá součástka chybí v sadě drobných součástek, zkontrolujte, zda není již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



Hvězdicová podložka
3/8" (3)–8

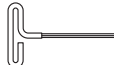


Šroub 3/8" x 3 3/4" (2)–2



Šroub 3/8" x 5 1/4" (1)–2

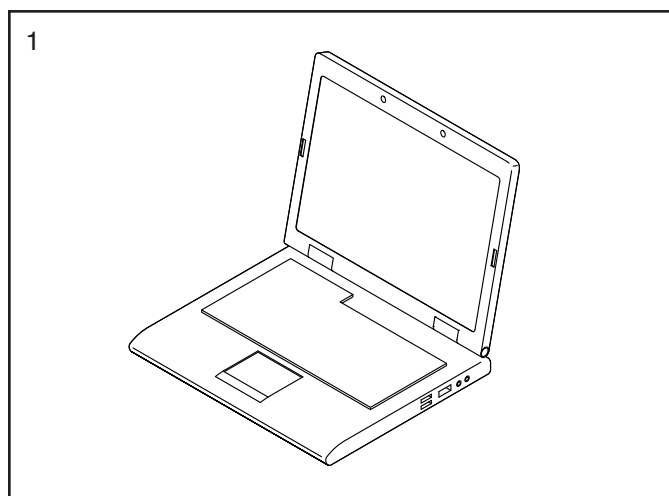
MONTÁŽ

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
 - Všechny součásti posilovacího zařízení umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
 - Po dodání výrobku může být na vnější straně trenážeru olejovitá látka. Jedná se o normální jev. Pokud se na trenážeru nachází olejovitá látka, jednoduše ji setřete měkkou tkaninou navlhčenou v mírném neabrazivním čisticím prostředku.
 - Značení drobných dílů je uvedeno na str. 6.
 - Pro montáž je zapotřebí následující nářadí:
přibalené šestihranné klíče 
- Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

1. Ve svém počítači přejděte na www.iconsupport.eu a svůj výrobek zaregistrujte.

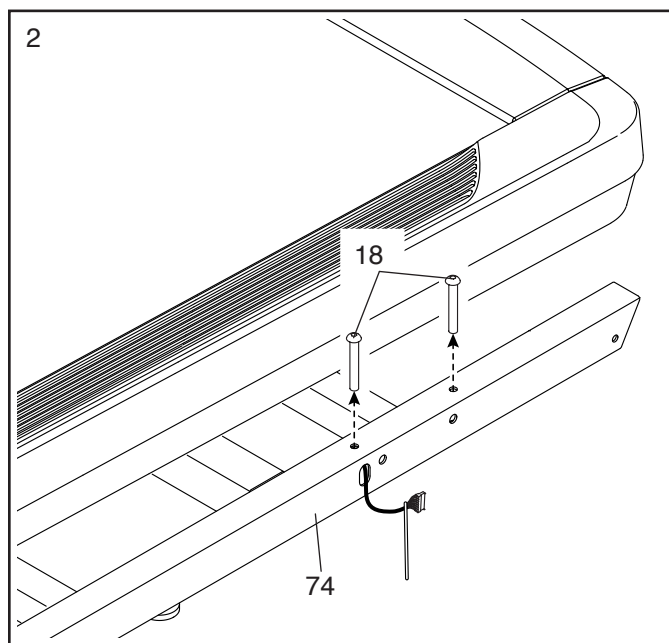
- aktivuje se tím vaše záruka
- ušetříte čas, pokud budete někdy potřebovat kontaktovat středisko služeb zákazníkům (zákaznický servis)
- umožníte nám informovat vás o upgradech a nabídkách

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

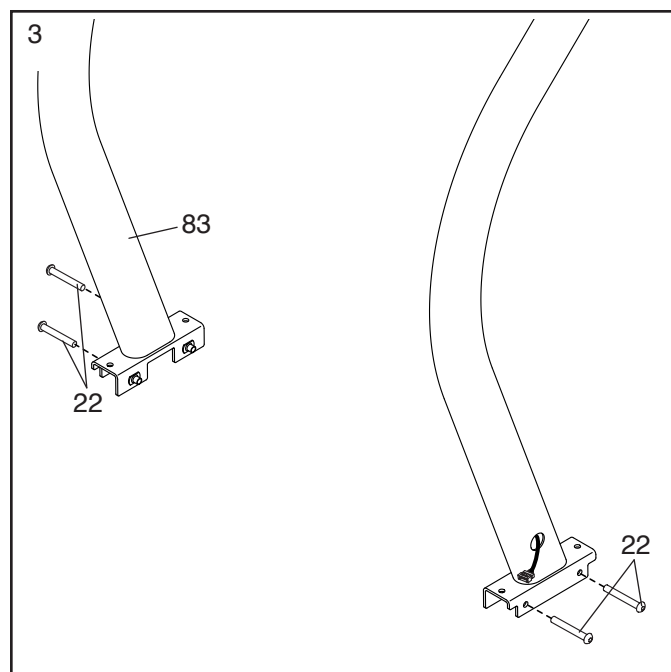


2. Ověřte, zda je odpojen síťový kabel.

Ze základny (74) odstraňte čtyři šrouby 3/8" x 3 1/4" (18) (zobrazena je pouze jedna strana).
Šrouby uschovejte.



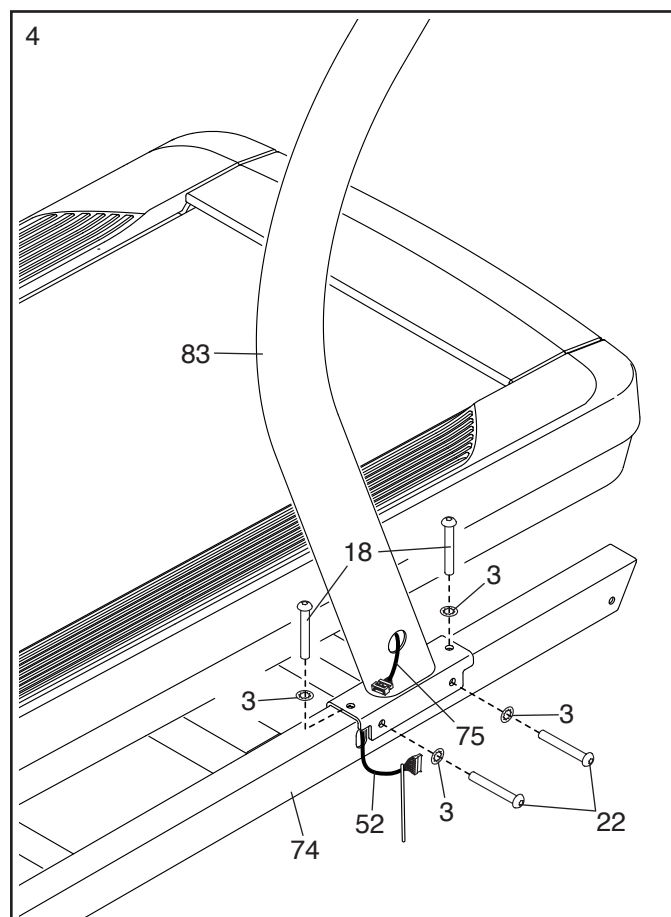
3. Ze sloupků (83) odstraňte čtyři šrouby $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (22). **Šrouby uschovejte.**



4. Sloupky (83) nasadíte na základnu (74). **Ujistěte se, že otvor s kabelem sloupku (75) je na pravé straně.**

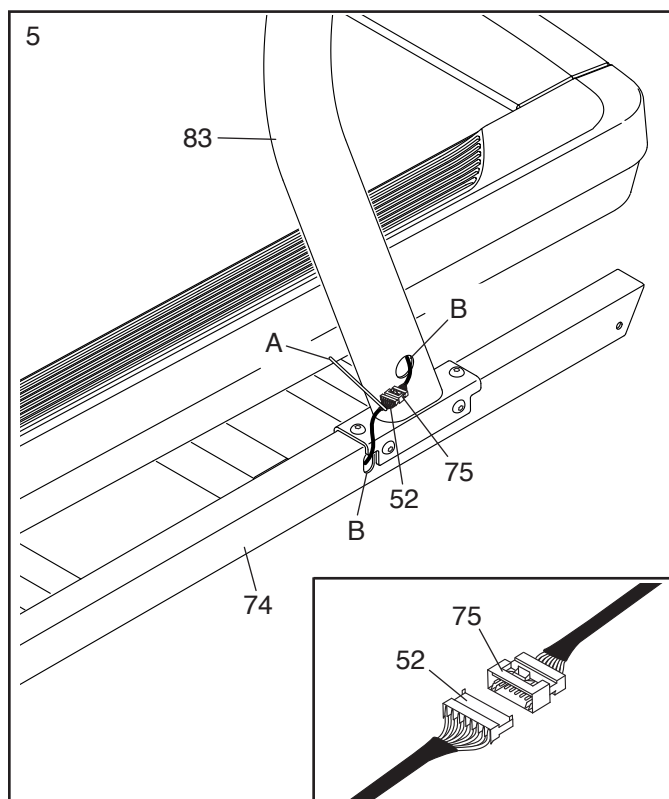
Pravý sloupek (83) připevněte k základně (74) čtyřmi šrouby $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{1}{4}$ " (18), které jste právě odšroubovali, čtyřmi hvězdicovými podložkami $\frac{3}{8}$ " (3). **Ověřte, zda kabel základny (52) není sevřený. Šrouby ještě zcela neutahujte.**

Stejným způsobem upevněte levý sloupek (nezobrazen). Poznámka: Na levé straně se kabel nenachází. **Pevně utáhněte všech čtyř šroubů $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (22) a čtyř šroubů $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{1}{4}$ " (18).**



5. Spojte kabel základny (52) s kabelem sloupku (75). **Viz výřezový výkres. Konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zacvaknout.** Pokud se tak nestane, otočte jedním konektorem a zkuste to znovu. **POKUD KONEKTORY ŘÁDNĚ NEPŘIPOJÍTE, KONZOLA SE PO ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ MŮŽE POŠKODIT.**

Potom odstraňte provaz (A) z kabelu základny (52) a vložte kabely do otvorů (B) pravého sloupku (83) a základny (74).

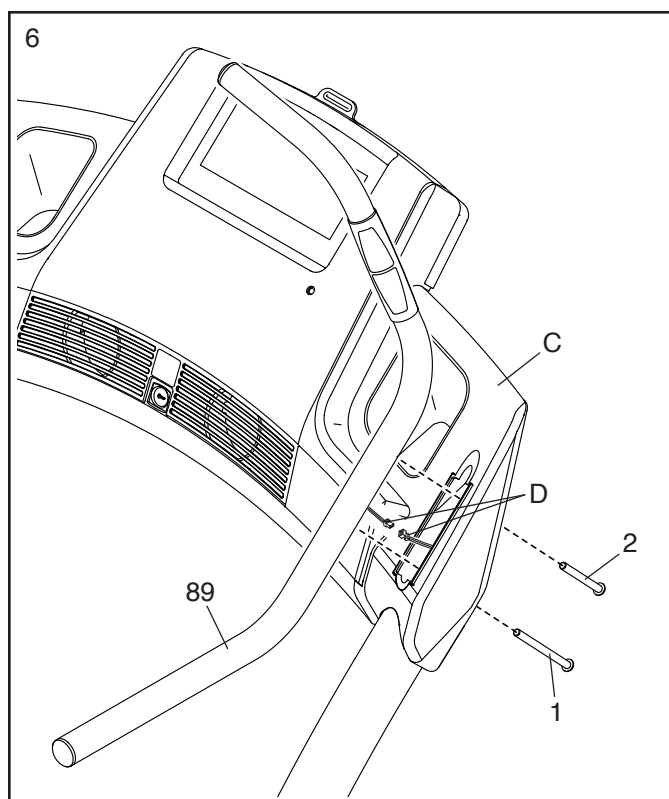


6. Vyhledejte pravé madlo (89). Přidržte pravé madlo v blízkosti pravé strany sestavy konzoly (C) a připojte dva pulzní vodiče (D).

Pravé madlo (89) nasadíte na sestavu konzoly (C). **Zkontrolujte, zda kabely nejsou sevřené.**

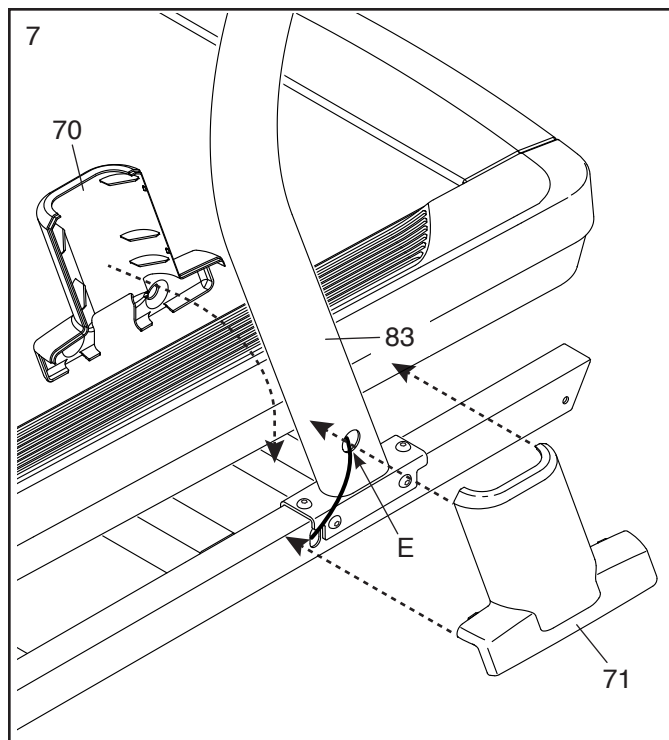
Pravé madlo (89) upevněte pomocí šroubu $3/8" \times 5 \frac{1}{4}"$ (1) a šroubu $3/8" \times 3 \frac{3}{4}"$ (2). **Nasadíte oba šrouby a poté je utáhněte.**

Stejným způsobem upevněte levé madlo (nezobrazeno).



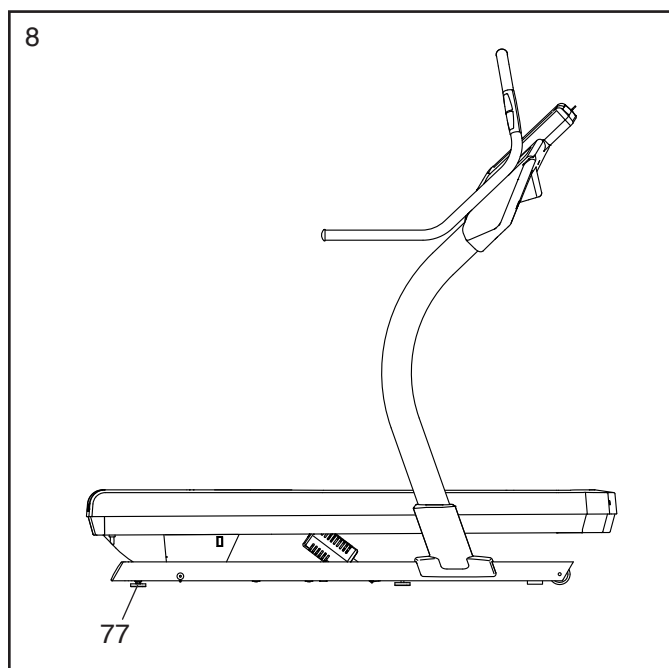
7. Právý vnitřní kryt sloupku (70) přisuňte ke spodnímu konci pravého sloupku (83). K pravému vnitřnímu krytu sloupku natlačte pravý vnější kryt sloupku (71), tak, aby zacvakl na místo. **Zkontrolujte, zda nejsou kabely (E) sevřené.**

Stejným způsobem připevněte levý vnitřní kryt sloupku a levý vnější kryt sloupku (nezobrazen). Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.



8. Pokud je to nutné, posuňte trenážér na požadované místo (podle pokynů v části PŘEMISŤOVÁNÍ TRENAŽÉRU na straně 27).

Po přesunutí trenážéru na místo, kde bude používán, se ujistěte, že trenážér spočívá pevně na podlaze. Pokud se trenážér mírně kolébá či kýve do stran, podle potřeby pootočte vyrovnávací patkou (77) tak, aby již ke kývání nedocházelo.

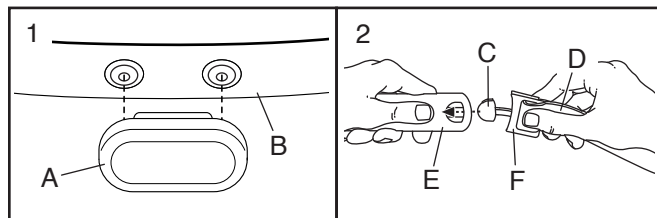


9. **Před použitím trenážéru ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Dodané imbusové klíče uschovejte na bezpečném místě. Jeden z imbusových klíčů slouží k nastavení běžeckého pásu (viz strana 29). Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenážér. Aby nedošlo k poškození konzoly, trenážér mějte mimo dosah přímého slunečního záření.

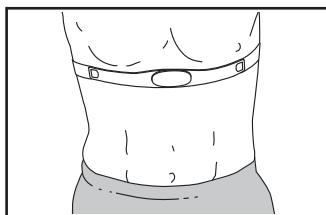
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

NASAZENÍ MONITORU SRDEČNÍHO TEPU

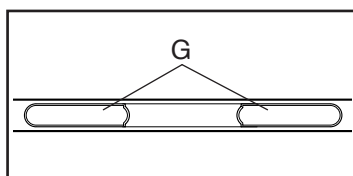
Pokud monitor srdečního tepu vypadá jako na obrázku 1, vysílač (A) přitiskněte na patentky na hrudním popruhu (B). **Pokud monitor srdečního tepu vypadá jako na obrázku 2,** jazýček (C) na jednom konci hrudního popruhu (D) nasadíte do jednoho konce vysílače (E). Poté stiskněte konec vysílače pod sponou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



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



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



PÉČE A ÚDRŽBA

- Po každém použití plochy elektrod důkladně osušte měkkým ručníkem. V důsledku vlhkosti může monitor srdečního tepu zůstat neustále zapnutý, což zkracuje životnost baterie.

- Monitor srdečního tepu skladujte na teplém a suchém místě. Monitor srdečního tepu nedávejte do plastového sáčku nebo jiné nádoby, která by mohla zachycovat vlhkost.
- Monitor srdečního tepu nevystavujte dlouhodobému slunečnímu záření; nevystavujte jej ani teplotám nad 50°C nebo nižším než -10°C.
- Během používání nebo skladování monitor srdečního tepu nadměrně neohýbejte ani nenatahujte.
- K čištění vysílače používejte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla. Poté vysílač otřete vlhkým hadříkem a důkladně osušte měkkým ručníkem. K čištění vysílače nikdy nepoužívejte alkohol, brusiva ani chemikálie. Hrudní popruh omyjte ručně a osušte vzduchem.

PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

- Pokud monitor srdečního tepu při umístění dle popisu vlevo nefunguje, posuňte ho na hrudi o něco níže nebo výše.
- Pokud se hodnoty tepové frekvence nezobrazují dříve, než se začnete potit, pak plochy elektrod znovu navlhčete.
- Chcete-li aby konzola zobrazovala hodnoty tepové frekvence, musíte mít určitý odstup od konzole (na délku paže).
- Pokud je na zadní straně vysílače kryt baterie, vyměňte baterii za novou baterii stejného typu.
- Monitor srdečního tepu je určen pro osoby s normálním srdečním rytmem. Problémy s údaji srdeční frekvence mohou být způsobeny zdravotním stavem, např. předčasné komorové tahy (PVC), tachykardické otřesy nebo arytmie.
- Fungování monitoru srdečního tepu může být ovlivněno magnetickým rušením způsobeným vysokonapěťovým vedením nebo jinými zdroji. Máte-li podezření, že magnetické rušení způsobuje potíže, zkuste fitness vybavení přemístit.

JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉRU S NASTAVENÍM SKLONU

ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

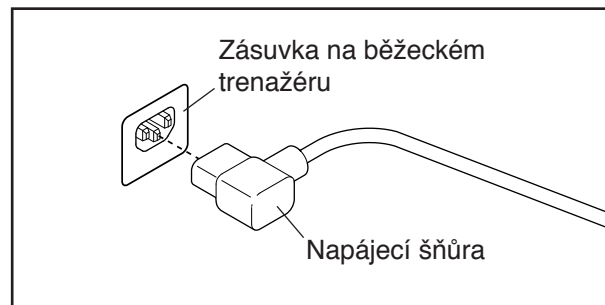
Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem zařízení a zemnicím kolíkem.

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

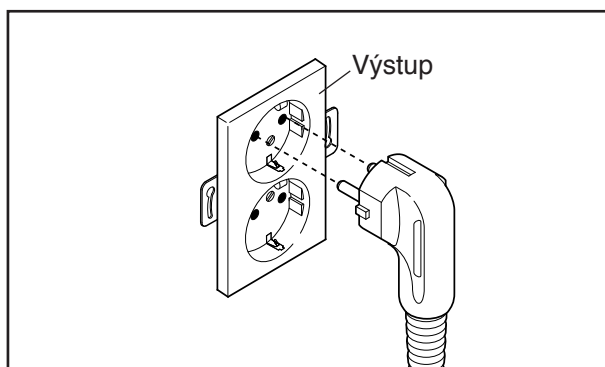
⚠ NEBEZPEČÍ: Nesprávné zapojení zemnicího kabelu zařízení může způsobit zvýšené riziko elektrického šoku. Máte-li pochybnosti o správném uzemnění výrobku, poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem nebo opravářem. Na zástrčce dodané se spotřebičem neprovádějte žádné úpravy. Pokud zástrčku nelze zasunout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

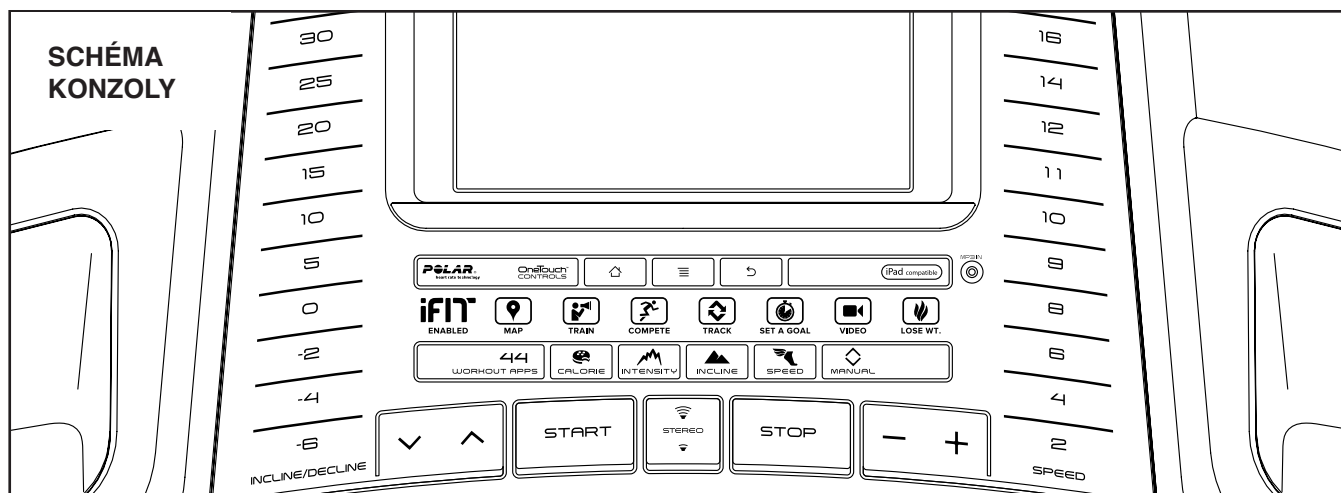
Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

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



2. Síťový kabel zapojte do vhodné zásuvky řádně nainstalované a uzemněné v souladu s místními pravidly a předpisy.





NALEPENÍ ŠTÍTKŮ

Vyhledejte upozornění na konzole, které jsou v angličtině. Stejná upozornění v jiných jazycích lze nalézt na přiloženém archu s obtisky. Na konzoli nalepte české varovné obtisky.

SPLŇTE SI SVÉ CÍLE PROSTŘEDNICTVÍM IFIT.COM

Se svým novému fitness zařízením, kompatibilnímu s programy iFit, můžete využívat řadu funkcí dostupných na iFit.com, a vaše fitness cíle se mohou stát skutečností:



S mapami Google Maps, které si můžete libovolně upravovat, můžete trénovat kdekoliv na světě.



Stáhněte si tréninkové programy, které vám pomohou dosáhnout vašich osobních cílů.



Soutěžením s jinými uživateli v rámci komunity iFit můžete měřit svůj vlastní pokrok.



Výsledky svých tréninků můžete načíst do cloudu iFit a sledovat tak své úspěchy.



Pro své tréninky nastavte cíle z hlediska kalorií, času nebo vzdálenosti.



Shlédněte videa simulovaných tréninků s vysokým rozlišením.



Vyberte si a stáhněte si série tréninků pro hubnutí

FUNKCE KONZOLY

Konzola treadingu nabízí působivou řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení.

V manuálním režimu lze měnit rychlost a sklon treadingu stisknutím tlačítka. Při cvičení konzola zobrazuje okamžitou zpětnou vazbu. Pomocí snímače pulsu v rukojeti nebo hrudního monitoru srdečního tepu lze měřit i srdeční frekvenci.

Kromě toho konzola obsahuje řadu přednastavených tréninkových programů. Při každém tréninku se v průběhu efektivního cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon treadingu. Kromě toho můžete nastavit kalorický cíl, cílový čas, vzdálenost nebo tempo.

K ovládání rychlosti a sklonu treadingu nebo pro přístup k tréninkům můžete také použít svůj tablet.

S pomocí stereofonního zvukového systému konzoly můžete během cvičení dokonce poslouchat oblíbenou hudbu ke cvičení nebo audioknihy.

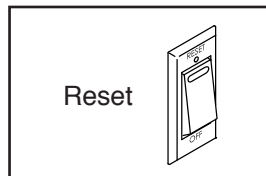
Postup zapínání viz strana 14. Informace o použití dotykové obrazovky najdete na straně 14. Informace o tom, jak nastavit konzoli, najdete na straně 15.

Více se dozvíte na [iFit.com](https://www.ifit.com).

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

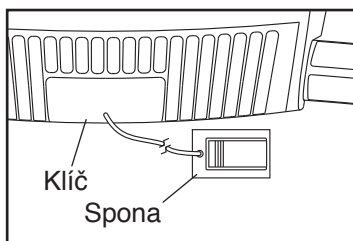
DŮLEŽITÉ: Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz strana 12). Dále vyhledejte vypínač na rámu trenažéru u síťového kabelu. Přepněte vypínač do polohy reset.



DŮLEŽITÉ: Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen k zobrazení na trenažéru v prodejně. Při zapnutém demorežimu se po zapojení napájecí šňůry rozsvítí obrazovka, před vložením klíče do konzoly přepněte vypínač do polohy reset. Chcete-li vypnout demo režim, viz krok 7 na straně 22.

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



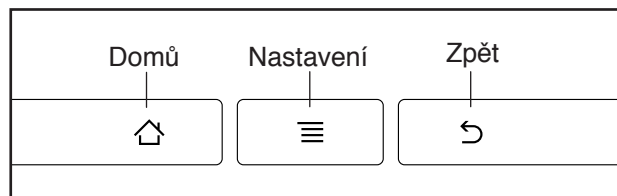
Poznámka: Příprava konzoly k použití může chvíli trvat. **DŮLEŽITÉ:** V nouzovém případě lze klíč z konzoly vytáhnout, čímž se běžecký pás zpomalí až do úplného zastavení. Sponu otestujte pečlivým provedením několika kroků zpět; pokud se klíč z konzoly nevytáhne, nastavte polohu spony.

Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Chcete-li zjistit, které měřicí jednotky jsou navoleny, viz krok 4 na straně 22. Pro zjednodušení jsou všechny instrukce v této části vyjádřeny v kilometrech.

POUŽÍVÁNÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE

Konzola zahrnuje tablet s barevným dotykovým displejem. Následující informace vám pomohou seznámit se s pokročilou technologií tabletu:

- Konzola funguje podobně jako jiné tablety. Posouváním nebo rychlým přejížděním prstu po displeji můžete posunovat určité obrázky na displeji, například obrázky k tréninkům (více informací najdete v kroku 5 na straně 16). Posouváním prstů po displeji však nelze přibližovat nebo oddalovat pohled.
- Displej není citlivý na tlak. Na displej není nutné příliš tlačít.
- Po dotyku textového pole se zobrazí klávesnice a do textového pole lze psát údaje. Chcete-li použít čísla nebo jiné znaky, stiskněte tlačítko ?123. Chcete-li zobrazit více znaků, stiskněte tlačítko Alt. Dalším stiskem tlačítka Alt se vrátíte k numerické klávesnici. Klávesnice s písmeny se zobrazuje stiskem tlačítka ABC. Velkými písmeny lze psát po stisku tlačítka se šipkou nahoru. Když se znovu dotknete tlačítka s šipkou, aktivujete používání více velkých písmen. K návratu ke klávesnici s malými písmeny stiskněte kurzorovou klávesu. Chcete-li vymazat poslední znak, stiskněte tlačítko se zpětnou šipkou a X.
- Používejte tlačítka na konzoli k procházení tabletem. Stiskem tlačítka domů se vraťte do hlavní nabídky. Stisknutím tlačítka nastavení získáte přístup do hlavní nabídky nastavení (viz strana 21). Stiskem tlačítka zpět se vrátíte na předešlou obrazovku.



NASTAVENÍ KONZOLY

Před prvním použitím trenažéru je zapotřebí nastavit konzoli.

1. Připojte se do vaší bezdrátové sítě.

Poznámka: K získání přístupu k internetu si stáhněte trénink iFit a používejte několik dalších funkcí konzoly, přitom musíte být připojeni do bezdrátové sítě. Informace o připojení konzole k vaší bezdrátové síti najdete v části POUŽITÍ REŽIMU BEZDRÁTOVÉ SÍTĚ na straně 25.

2. Zkontrolujte, zda nejsou k dispozici aktualizace firmwaru.

Nejprve viz krok 1 na straně 21 a krok 2 na straně 24 a vyberte režim údržby. Poté se řiďte pokyny v kroku 3 na straně 24 a podívejte se, zda nejsou k dispozici aktualizace firmwaru.

3. Proved'te kalibraci systému sklonu.

Informace o kalibraci systému sklonu trenažéru najdete v kroku 4 na straně 24.

4. Vytvořte si účet iFit.

Stiskněte tlačítko zeměkoule poblíž levého dolního rohu obrazovky a stiskněte tlačítko iFit.

V prohlížeči se otevře domovská stránka iFit.com. Řiďte se pokyny na těchto stránkách a zaregistrujte se jako člen iFit. Poznámka: Další informace o procházení v prohlížeči najdete na straně 23.

Konzola je nyní připravená k tomu, abyste začali s tréninkem. Následující stránky vysvětlují různé tréninky a jiné funkce, které konzola nabízí.

Informace o použití manuálního režimu najdete na této stránce. **Použití přednastaveného tréninku** viz strana 17. **Používání tréninku se stanovením cíle** viz strana 19. **Program frekvenčního tréninku** je představen na straně 20. **Používání tréninku iFit** je popsáno na straně 20.

Informace o použití režimu nastavení zařízení najdete na straně 21. **Použití zvukového systému** je popsáno na straně 23. **Informace o použití internetového prohlížeče** najdete na straně 23. **Používání režimu údržby** viz strana 24. **Informace o použití bezdrátové sítě** najdete na straně 25. **Informace o použití vašeho tabletu s konzolí** jsou uvedeny na straně 26.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na konzole plastové fólie, **odstraňte je**. Aby se zamezilo poškození běžecké plošiny, při používání trenažéru noste čistou sportovní obuv. Při prvním použití trenažéru sledujte vyrovnaní pásu a v případě nutnosti jej vystřed'te (viz strana 29).

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 14.

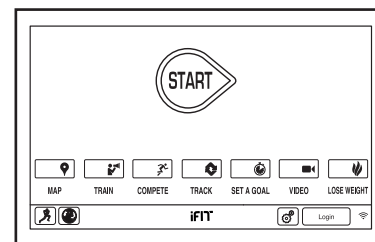
Poznámka: Příprava konzoly k použití může chvíli trvat.

2. Vyberte hlavní nabídku.

Po zapnutí napájení a spuštění konzoly se objeví hlavní nabídka. Stisknutím tlačítka domů ve spodním levém rohu obrazovky se lze kdykoliv vrátit do hlavní nabídky.

3. Spuštěte běžecký pás a upravte rychlost.

Běžecký pás se spouští klepnutím na tlačítko Start na displeji nebo stiskem tlačítka Start na konzoli. Je také možné stisknout manuální tlačítko na konzoli a potom stisknout tlačítko Resume (pokračovat) na displeji. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Při cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvyšování a snižování rychlosti. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se nastavení rychlosti změní o 0,1 km/h; pokud tlačítko podržíte déle, nastavení rychlosti se mění rychleji.



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

Běžecký pás zastavte stisknutím tlačítka Stop. Běžecký pás restartujte stisknutím tlačítka Start.

4. Sklon trenažéru lze měnit podle potřeby.

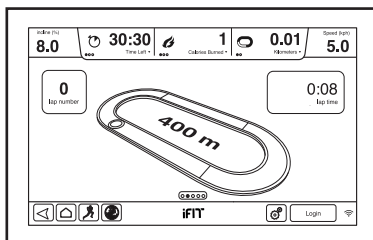
Pro změnu sklonu trenažéru stiskněte tlačítko pro zvýšení sklonu nebo tlačítko pro snížení sklonu, popř. nebo jedno z číslovaných tlačítek Incline/Decline (sklon). Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se bude sklon postupně měnit, dokud nedosáhne zvolené nastavení sklonu.

Poznámka: Při prvním nastavení sklonu je nutné nejprve kalibrovat systém sklonu (viz krok 4 na straně 24).

5. Na displeji sledujte průběh tréninku.

Konzola nabízí několik zobrazovacích režimů. Zobrazované informace jsou dány vámi vybraným zobrazovacím režimem.

Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, stačí rychle přejít nebo posunout prstem na displeji. Další informace se zobrazí po dotyku červených políček na displeji.



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

- Sklon trenažéru
- Uplynulý čas
- Zbývajících čas (v manuálním režimu není odpočítávání zbývajících času k dispozici)
- Přibližný počet spálených kalorií
- Přibližný počet kalorií spálených za hodinu
- Uražená vzdálenost
- Počet zdolných metrů převýšení
- Rychlost běžeckého pásu
- Dráha představující 400 m (1/4 míle)
- Vaše tempo v minutách na míli
- Aktuální počet kol
- Vaše srdeční frekvence (viz krok 6)

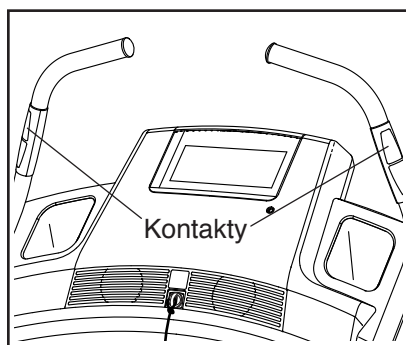
Podle potřeby lze nastavit hlasitost stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení hlasitosti na konzole.

Trénink zastavíte dotykem jednoho z tlačítek nabídky na displeji nebo stisknutím tlačítka Stop na konzoli. Chcete-li pokračovat v tréninku stiskněte tlačítko Resume (pokračovat) nebo tlačítko Start. Trénink lze ukončit stisknutím tlačítka End Workout (konec tréninku).

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Poznámka: Pokud zároveň používáte snímač pulsu v rukojeti a hrudní monitor srdečního tepu, konzola nezobrazí vaši srdeční frekvenci správně. Informace o monitoru srdečního tepu jsou uvedeny na straně 11.

Před použitím snímače pulsu v rukojeti z kovových kontaktů odstraňte plastové fólie. Navíc se ujistěte, zda máte čisté ruce.

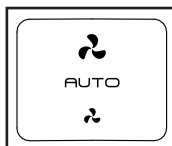


Chcete-li měřit tepovou frekvenci, **postavte se na kolejnice pro chodidla** a na alespoň deset sekund se přidržeťe madla—**nehýbejte přitom rukama**. Jakmile je detekován váš tep, zobrazí se vaše tepová frekvence. **Pro co nejpřesnější údaj o srdeční frekvenci přidržeťte kontakty dalších přibližně 15 sekund.**

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Ventilátor umožňuje nastavení široké škály otáček a automatický režim. Je-li navolen automatický režim, otáčky ventilátoru se automaticky zvyšují a snižují v závislosti na rychlosti běžeckého pásu.

Opakovaným stiskem tlačítek pro zvýšení nebo snížení otáček ventilátoru lze navolit otáčky ventilátoru, popř. ventilátor vypnout.



8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Stoupněte si na běžeckou plošinu a stiskněte tlačítko domů nebo tlačítko zpět na displeji nebo stiskněte tlačítko Stop na konzoli. Na displeji se objeví shrnutí tréninku. Po zobrazení přehledu tréninku se dotykem tlačítka Finish (dokončit) můžete vrátit do hlavní nabídky. Je také možné buď uložit, nebo zveřejnit vaše výsledky použitím jedné z možností na displeji. Poté vyjměte klíč z konzoly a umístěte jej na bezpečné místo.

Po dokončení používání trenažéru přepněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte síťový kabel.

DŮLEŽITÉ: Pokud to neprovedete, elektrické součástky trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.

POUŽÍVÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 14.

2. Vyberte přednastavený trénink.

Přednastavený trénink lze vybrat stiskem tlačítka Calorie (kalorie), Intensity (intenzita), Incline (sklon) nebo Speed (rychlost) na konzole. Poznámka: Můžete také stisknout tlačítko běžce na displeji a vybrat si z nabídky tréninků.

Pak vyberte požadovaný tréninkový program. Na displeji se zobrazí název, doba trvání a délka tréninku (vzdálenost). Na displeji se dále zobrazuje přibližný počet kalorií, který během tréninku spálíte, a nastavení profilu sklonu během tréninku.

3. Spusťte tréninkový program.

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

Každý trénink je rozdělen na několik úseků. Pro každý úsek je naprogramovaná jedna rychlost a jeden sklon. Poznámka: Pro následné úseky lze naprogramovat stejnou rychlost a/nebo stejný sklon.

Profil zobrazuje během tréninku jeho průběh. Profil je možné si prohlížet rychlým přetahováním nebo posouváním prstu po obrazovce. Svislá barevná čára signalizuje aktuální úsek tréninku. Spodní profil představuje nastavení sklonu stávajícího segmentu. Horní profil představuje rychlost stávajícího segmentu.

Na konci prvního úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

Trénink bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního úseku. Běžec se pak pomalu zastaví a na displeji se objeví shrnutí tréninku. Po zobrazení přehledu tréninku se dotykem tlačítka Finish (dokončit) můžete vrátit do hlavní nabídky. Je také možné buď uložit, nebo zveřejnit vaše výsledky použitím jedné z možností na displeji.

Pokud je nastavení rychlosti a/nebo sklonu kdykoliv během tréninku příliš vysoké nebo příliš nízké, nastavení lze změnit stisknutím tlačítka Speed (rychlost) nebo stisknutím tlačítek Incline (sklon). **Pokud stisknete tlačítko Speed**, můžete začít manuálně ovládat rychlost (další informace najdete v kroku 3 na straně 15). **Po stisknutí**

tlačítka Incline, můžete manuálně ovládat sklon (další informace najdete v kroku 4 na straně 16). **Pokud se chcete vrátit k nastavení naprogramované rychlosti a/nebo sklonu tréninku**, dotkněte se tlačítka Follow Workout (předloha tréninku).

Trénink zastavíte dotykem tlačítka zpět v levém dolním rohu obrazovky nebo stisknutím tlačítka Stop na konzoli. Chcete-li pokračovat v tréninku stiskněte tlačítko Resume (pokračovat) nebo tlačítko Start. Trénink lze ukončit stisknutím tlačítka End Workout (konec tréninku).

Poznámka: Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech, např. na vaší hmotnosti. Kromě toho, pokud v průběhu cvičení manuálně změníte rychlost nebo sklon trenažéru, bude to mít vliv na počet spálených kalorií.

4. Na displeji sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 16. Na displeji se zobrazuje také profil nastavení rychlosti a sklonu pro trénink.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 17.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 17.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 17.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU SE STANOVENÍM CÍLE

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 14.

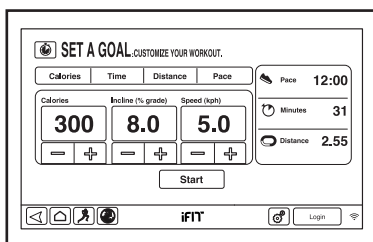
2. Vyberte hlavní nabídku.

Viz krok 2 na straně 15.

3. Vyberte trénink se stanovením cíle.

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

Chcete-li nastavit kalorický cíl, cílový čas, vzdálenost nebo tempo, stiskněte tlačítko Calories (kalorie), Time (čas), Distance (vzdálenost) nebo Pace (tempo). Poté pomocí tlačítek pro zvýšení a snížení hodnoty na displeji vyberte kalorický cíl, cílový čas, vzdálenost nebo tempo a zvolte rychlost a sklon tréninku. Na displeji se zobrazí doba trvání a délka (vzdálenost) tréninku a přibližný počet kalorií spálených během tréninku.



4. Spusťte tréninkový program.

Dotykem tlačítka Start zahajte trénink. Po stisknutí tlačítka se trenážér začne pohybovat. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

Trénink bude probíhat stejně jako manuální režim (viz str. 15).

Trénink bude pokračovat až do dosažení vámi stanoveného cíle. Běžecský pás se pak pomalu zastaví a na displeji se objeví shrnutí tréninku. Po zobrazení přehledu tréninku se dotykem tlačítka Finish (Dokončit) můžete vrátit do hlavní nabídky. Je také možné buď uložit, nebo zveřejnit vaše výsledky použitím jedné z možností na displeji.

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

5. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 16.

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 17.

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 17.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 17.

POUŽÍVÁNÍ FREKVENČNÍM TRÉNINKU

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

1. Nasaďte si přibalený hrudní monitor srdečního tepu.

Informace o monitoru srdečního tepu (snímači pulsu) jsou uvedeny na straně 11.

2. Vložte klíč do konzoly.

Viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 14.

3. Vyberte frekvenční trénink.

Chcete-li vybrat frekvenční trénink, stiskněte tlačítko běžce v levém dolním rohu na displeji. Potom se dotkněte tlačítka Heart Rate (srdeční tep) na displeji.

Dále se dotkněte buď karty Performance (výkonost), nebo Endurance (vytrvalost) na displeji.

4. Zadejte svou maximální srdeční frekvenci.

Nastavení maximální srdeční frekvence lze podle potřeby zadat stiskem tlačítek zvýšit a snížit. Lze také nastavit maximální rychlost a trvání tréninku. Poznámka: Abyste zjistili váš maximální srdeční tep, konzultujte svého lékaře nebo zdroj doporučený lékařem.

5. Spusťte tréninkový program.

Stisknutím tlačítka Start Workout (spustit trénink) zahájte trénink. Po stisknutí tlačítka se trenažér začne pohybovat. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

6. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 16.

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 17.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 17.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU iFIT

Poznámka: Pokud chcete používat trénink iFit, musíte mít přístup k bezdrátové síti (další informace najdete v části POUŽITÍ REŽIMU BEZDRÁTOVÉ SÍTĚ na straně 25. Vyžaduje se také účet iFit.

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 14.

2. Vyberte hlavní nabídku.

Viz krok 2 na straně 15.

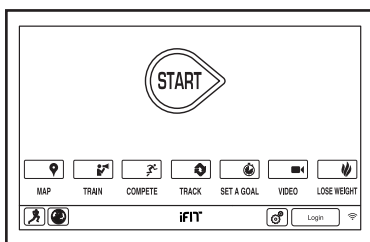
3. Přihlaste se na svůj účet iFit.

Pokud jste to už neudělali, dotkněte se tlačítka Login (přihlášení) a přihlaste se tak na svůj účet iFit. Na displeji se objeví výzva k zadání uživatelského jména a hesla pro váš účet na iFit.com. Zadejte je a dotkněte se tlačítka Submit (odeslat). Z přihlašovací obrazovky lze odejít stiskem tlačítka Cancel (zrušit).

4. Vyberte trénink iFit.

Chcete-li do svého plánu stáhnout trénink iFit, stiskem tlačítka Map (mapa), Train (trénovat), Video nebo Lose Weight

(hubnout) se vám do plánu zařadí další trénink tohoto typu. Poznámka: Prostřednictvím těchto možností máte přístup k demo tréninkům, a to i bez přihlášení na účet iFit.



Pomocí tlačítka Compete (soutěžit) se spouští předem naplánovaný závod. Po stisknutí tlačítka Track se zobrazí historie tréninků. Chcete-li vybrat trénink se stanovením cíle, stiskněte tlačítko Set A Goal (stanovit cíl) na konzole (viz strana 19).

Poznámka: Je také možné si zvolit trénink iFit stisknutím jednoho z tlačítek iFit na konzole.

Mezi uživateli v rámci účtu iFit lze přepínat stiskem tlačítka User (uživatel) poblíž pravého dolního rohu displeje.

Před načtením programu tréninku se musí trénink zařadit do plánu na iFit.com.

Více informací o tréninkových programech iFit naleznete na www.iFit.com.

Po výběru tréninku iFit se na displeji zobrazí název, doba trvání a délka tréninku (vzdálenost). Na displeji se dále objeví přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku. Pokud se zvolí soutěžní trénink, na displeji se odpočítává čas do začátku závodu.

5. Spusťte tréninkový program.

Viz krok 3 na straně 18.

Některými tréninky vás provede hlas audio trenéra.

6. Na displeji sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 16. Na displeji se může zobrazit také mapa trasy, po které jdete nebo běžíte.

Během soutěžního tréninku se na displeji zobrazí rychlost uživatelů iFit a vzdálenosti, kterých dosáhli. Na displeji se dále zobrazí časová ztráta nebo náskok ve vteřinách, o kterou jsou jiní uživatelé iFit za vámi nebo před vámi.

7. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 17.

8. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 17.

9. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

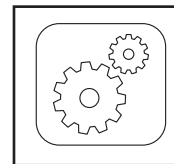
Viz krok 8 na straně 17.

Více informací o režimu iFit naleznete na www.iFit.com.

POUŽITÍ REŽIMU NASTAVENÍ ZAŘÍZENÍ

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Vložte klíč do konzoly (Viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 14). Poté vyberte hlavní nabídku (viz krok 2 na straně 15). Následně se dotkněte ikony ozubeného kola v pravém dolním rohu displeje a vyberte tak režim nastavení.



2. Zvolte režim nastavení zařízení.

V nastavení hlavní nabídky se dotkněte tlačítka Equipment Settings (nastavení zařízení). Poznámka: Posouváním prstu po obrazovce nebo rychlým přetáhnutím se v případě potřeby můžete posunovat nahoru nebo dolů mezi možnostmi.

3. Vyberte jazyk.

Dotykem tlačítka Language (jazyk) si můžete zvolit požadovaný jazyk. Poté se dotykem tlačítka zpět na displeji vraťte do režimu nastavení zařízení. Poznámka: Tato funkce nemusí být aktivovaná.

4. Vyberte jednotku měření.

Zvolenou jednotku měření lze zobrazit stiskem tlačítka US/Metric. Vyberte měrnou jednotku podle potřeby. Poté stiskněte tlačítko zpět na displeji.

5. Vyberte časovou zónu.

Stiskněte tlačítko Timezone (časová zóna). Vyberte si vaši místní časovou zónu, abyste konzoli synchronizovali s vaším místním časem. Poté stiskněte tlačítko zpět na displeji.

6. Vyberte čas aktualizace.

Požadovaný čas automatických aktualizací konzoly si zvolíte stisknutím tlačítka Update Time (čas aktualizace). Poté stiskněte tlačítko zpět na displeji.

DŮLEŽITÉ: Po skončení použití trenažéru je však vždy nutné odpojit napájecí šňůru. Čas aktualizace proto nastavte na dobu, kdy trenažér obvykle používáte, a po aktualizaci opět odpojte napájecí šňůru.

7. Zapněte nebo vypněte demorežim displeje.

Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na trenažéru v prodejně. Při vypnutém demorežimu bude konzola po zapojení síťového kabelu fungovat normálně, přepněte vypínač do polohy reset a vložte klíč do konzoly. Po vytáhnutí klíče se však na displeji objeví demo prezentace.

Chcete-li zapnout nebo vypnout demorežim displeje, nejprve stiskněte tlačítko Demo Mode (demorežim). Poté se dotkněte políčka Enable (aktivovat) nebo Disable (deaktivovat). Poté stiskněte tlačítko zpět na displeji.

8. Aktivujte nebo deaktivujte internetový prohlížeč.

Internetový prohlížeč aktivujete nebo deaktivujete tak, že se nejprve dotkněte tlačítka Browser (prohlížeč). Poté se dotkněte políčka Enable nebo Disable. Poté stiskněte tlačítko zpět na displeji.

9. Aktivujte nebo deaktivujte funkci street view (procházka městem).

Během některých tréninků se na displeji může zobrazovat mapa. Funkci street view na mapě aktivujete nebo deaktivujete tak, že se dotkněte tlačítka Street View (procházka městem). Poté se dotkněte políčka Enable nebo Disable. Poté stiskněte tlačítko zpět na displeji.

10. Aktivujte nebo deaktivujte klíč.

Poznámka: Tato funkce nemusí být u vašeho trenažéru aktivní.

Pokud chcete, můžete klíč můžete deaktivovat, aby trenažér nevyžadoval použití klíče. Stiskněte tlačítko Safety Key (bezpečnostní klíč). Klíč deaktivujete dotykem políčka Disable. **POZOR: Před deaktivací klíče si přečtěte bezpečnostní upozornění na displeji.** Klíč opět aktivujete dotykem políčka Enable.

11. Aktivujte nebo deaktivujte bezpečnostní heslo.

Konzola obsahuje funkci dětské pojistky, bezpečnostního hesla, které má zabránit neautorizovaným uživatelům používat trenažér.

Stiskněte tlačítko Passcode (heslo). Bezpečnostní heslo aktivujete dotykem pole Enable. Poté zadejte libovolné čtyřciferné heslo. Stiskněte Save (uložit) a heslo se uloží. Stiskněte Cancel (zrušit) a vrátíte se do režimu nastavení zařízení a bezpečnostní heslo nebude aktivováno. Bezpečnostní heslo deaktivujete dotykem políčka Disable.

Poznámka: Pokud je bezpečnostní heslo aktivováno, konzola bude pravidelně vyžadovat zadání hesla. Konzola zůstane zamčená, dokud ne zadáte správné heslo. **DŮLEŽITÉ: Pokud heslo zapomenete, zadejte následující hlavní bezpečnostní heslo, kterým konzolu odemknete: 1985.**

12. Nastavte časový limit bezpečnostní obrazovky.

Konzola zahrnuje funkci automatického resetování obrazovky; pokud se po určitou dobu nikdo nedotýká tlačítek a běžecký pás se nepohybuje, konzola se automaticky resetuje.

Čas, po který bude konzola čekat, než se automaticky resetuje, nastavíte stisknutím tlačítka Safety Screen Timeout (časový limit bezpečnostní obrazovky), kde se zobrazí seznam časů. Poté vyberte požadovaný časový interval. Stiskněte tlačítko zpět na displeji.

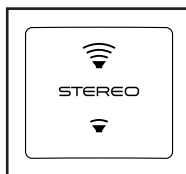
13. Ukončete režim nastavení zařízení.

Z režimu nastavení zařízení lze odejít dotykem tlačítka zpět na displeji.

POUŽÍVÁNÍ ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

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

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



POUŽÍVÁNÍ INTERNETOVÉHO PROHLÍŽEČE

Poznámka: Chcete-li používat prohlížeč, musíte mít přístup k bezdrátové síti, včetně routeru 802.11b/g/n s aktivovaným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány).

Chcete-li otevřít prohlížeč, stiskněte tlačítko zeměkoule v levém dolním rohu na displeji. Poté vyberte webovou stránku.

Dotýkáním se tlačítek zpět, Refresh (obnovit) a Forward (dopředu) na displeji budete moci procházet internetovým prohlížečem. Z režimu internetového prohlížeče lze odejít dotykem tlačítka Return (zpět) na displeji.

Informace o použití klávesnice najdete v části **POUŽÍVÁNÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE** na pagina 14.

Pokud chcete zadat jinou internetovou adresu do URL lišty, nejprve posouvejte prst dolů po displeji, aby se zobrazila URL lišta. Poté se dotkněte URL lišty, použijte klávesnici k zadání adresy a dotkněte se tlačítka Go (přejít).

Poznámka: Během používání prohlížeče stále fungují tlačítka rychlosti, sklonu, ventilátoru a hlasitosti, nefungují však tlačítka tréninku.

Poznámka: Pokud máte dotazy týkající se těchto pokynů, pomoc naleznete na support.iFit.com.

POUŽITÍ REŽIMU ÚDRŽBY

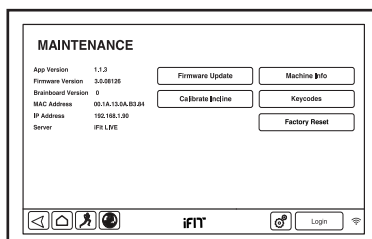
1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Viz krok 1 na straně 21.

2. Vyberte režim údržby.

Dotykem tlačítka Maintenance (údržba) v nastavení hlavní nabídky vstoupíte do režimu údržby.

Na hlavní obrazovce režimu údržby se zobrazují informace o modelu a verzi trenážeru.



3. Aktualizace firmwaru konzoly.

Dosažení nejlepších výsledků je podmíněno pravidelnou kontrolou aktualizací firmwaru.

Dotykem tlačítka Firmware Update (aktualizace firmwaru) můžete prostřednictvím vaší bezdrátové sítě zkontrolovat, zda nejsou k dispozici aktualizace firmwaru. Aktualizace se zahájí automaticky.

Během aktualizace firmwaru nevypínejte trenážer ani nevytahujte klíč, mohlo by dojít k poškození trenážeru.

Na displeji se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se trenážer vypne a pak opět zapne. Pokud se tak nestane, přepněte vypínač do polohy vypnuto. Vyčkejte několik sekund a pak vypínač přepněte do polohy „Reset.“
Poznámka: Příprava konzoly k použití může trvat několik minut.

Poznámka: Občas může aktualizace firmwaru způsobit, že bude vaše konzola fungovat trochu jinak. Účelem těchto aktualizací je vždy zlepšení vašeho zážitku z tréninku.

4. Kalibrace sklonu běžeckého pásu.

Dotkněte se tlačítka Calibrate Incline (kalibrace sklonu). Poté dotykem tlačítka Begin (začít) spustíte kalibraci systému sklonu. Trenážer se automaticky zvedne na maximální úroveň stoupání (sklonu), sníží se na minimální úroveň sklonu a pak se vrátí do výchozí polohy. Takto se provádí kalibrace systému sklonu. Dotykem tlačítka Cancel (zrušit) se vraťte do režimu údržby. Po kalibraci systému sklonu se dotkněte tlačítka Finish (dokončit).

DŮLEŽITÉ: Během kalibrace systému sklonu dbejte, aby do blízkosti trenážeru neměly přístup domácí zvířata, stejně tak dejte pozor na nohy nebo na jiné předměty. V případě nouze lze kalibraci sklonu zastavit vytážením klíče z konzoly.

5. Zobrazit informace o stroji.

Informace o trenážeru lze zobrazit dotykem tlačítka Machine Info (informace o stroji). Po zobrazení informací stiskněte tlačítko zpět na displeji.

6. Najít klávesové kódy.

Tlačítko Keycodes (klávesové kódy) je určeno k použití servisními technikami, kteří pomocí něj mohou ověřit správnou funkčnost jednotlivých tlačítek.

7. Ukončení režimu údržby.

Z režimu údržby lze odejít dotykem tlačítka zpět na displeji.

POUŽITÍ REŽIMU BEZDRÁTOVÉ SÍTĚ

Konzola má režim bezdrátové sítě, který umožňuje nastavit bezdrátové síťové připojení.

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Viz krok 1 na straně 21.

2. Vyberte režim bezdrátové sítě.

Dotykem tlačítka Wireless Network (bezdrátová síť) v nastavení hlavní nabídky vstoupíte do režimu bezdrátové sítě.

3. Aktivujte Wi-Fi.

Zkontrolujte, zda je políčko Wi-Fi zaškrtnuto zeleně. Pokud není, dotkněte se znovu možnosti v nabídce Wi-Fi a pár vteřin počkejte. Konzola bude prohledávat dostupné bezdrátové sítě.

4. Nastavení a správa připojení k bezdrátové síti.

Je-li aktivováno Wi-Fi, na displeji se zobrazí seznam dostupných sítí. Poznámka: Může několik vteřin trvat, než se seznam bezdrátových sítí objeví.

Zkontrolujte, zda je u možnosti Network notification (upozornění na síť) zeleně zaškrtnuté políčko, takže konzola signalizuje v dosahu dostupné bezdrátové sítě.

Poznámka: Musíte mít svou vlastní bezdrátovou síť s routerem 802.11b/g/n s aktivovaným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány).

Když se objeví seznam sítí, dotkněte se požadované sítě. Poznámka: Potřebujete znát jméno vaší sítě (SSID). Pokud má vaše síť heslo, potřebujete znát i heslo.

Informační pole se vás zeptá, zda se chcete připojit k bezdrátové síti. Dotykem tlačítka Connect (připojit) se připojíte k síti nebo se pomocí tlačítka Cancel (zrušit) vraťte do seznamu sítí. Pokud má síť heslo, po dotyku políčka zadejte heslo. Na displeji se objeví klávesnice. Pokud chcete při zadávání hesla heslo vidět, dotkněte se políčka Show Password (zobrazit heslo).

Informace o použití klávesnice najdete v části POUŽÍVÁNÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE na straně 14.

Když je konzola připojená k bezdrátové síti, možnost v nabídce WiFi nahoře na displeji zobrazí slovo CONNECTED (připojeno). Poté se stisknutím tlačítka zpět na displeji vrátíte do režimu bezdrátové sítě.

Od bezdrátové sítě se lze odpojit zvolením bezdrátové sítě a dotykem tlačítka Forget (zapomenout).

Pokud máte problémy s připojením k zakódované síti, zkontrolujte správnost hesla. Poznámka: Při zadávání hesla je nutné dávat pozor na rozlišování velkých a malých písmen.

Poznámka: Režim iFit podporuje nezabezpečené i zabezpečené šifrování (WEP, WPA a WPA2). Doporučuje se širokopásmové připojení, výkon závisí na rychlosti připojení.

Poznámka: Pokud máte dotazy týkající se těchto pokynů, pomoc naleznete na support.iFit.com.

5. Ukončete režim bezdrátové sítě.

Z režimu bezdrátové sítě lze odejít dotykem tlačítka zpět na displeji.

JAK POUŽÍVAT TABLET S KONZOLOU

Poznámka: Připojení tabletu ke konzoli je možné pouze, pokud máte přístup k bezdrátové síti (viz strana 25). Je také nutné mít účet iFit a aplikaci iFit. **Přejděte na www.iFit.com, kde si můžete zaregistrovat účet iFit, a přejděte do App StoreSM nebo do Google PlayTM, kde lze zakoupit a stáhnout iFit pro aplikaci na iPodu nebo iFit pro aplikaci se systémem Android.**

1. Nastavte na konzoli bezdrátové připojení.

Viz strana 25. Poznámka: Konzola a váš tablet musí být připojeny ke stejné bezdrátové síti.

2. Otevřete aplikaci iFit na vašem tabletu a přihlaste se do vašeho účtu iFit.

3. Nastavte bezdrátové připojení k vašemu tabletu.

Připojte tablet ke stejné bezdrátové síti, kterou jste zvolili v kroku 1. Dotkněte se Connect (připojit) na tabletu. Poté stisknutím tlačítka Stop na konzoli potvrdíte, že budete používat tablet k ovládání trenážeru.

4. Ovládejte trenážer prostřednictvím tabletu.

Po navázání bezdrátového spojení mezi tabletem a konzolí lze trenážer ovládat pomocí možností na tabletu. Z tabletu lze otvírat tréninky a nastavovat rychlost a sklon. **Poznámka: Místní okno zakryje dotykovou obrazovku konzole, ale kromě ovládacích prvků na tabletu budou nadále fungovat i tlačítka na konzoli.**

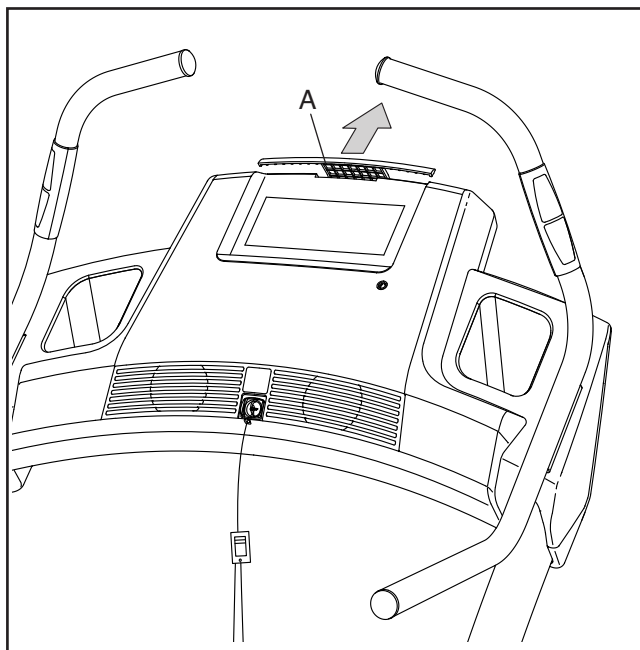
5. Odhlaste se a odejděte z aplikace iFit.

Po skončení používání tabletu se odhlaste stisknutím odkazu v horním pravém rohu tabletu.

Více informací o aplikaci iFit naleznete na www.iFit.com.

POUŽÍVÁNÍ DRŽÁKU TABLETU

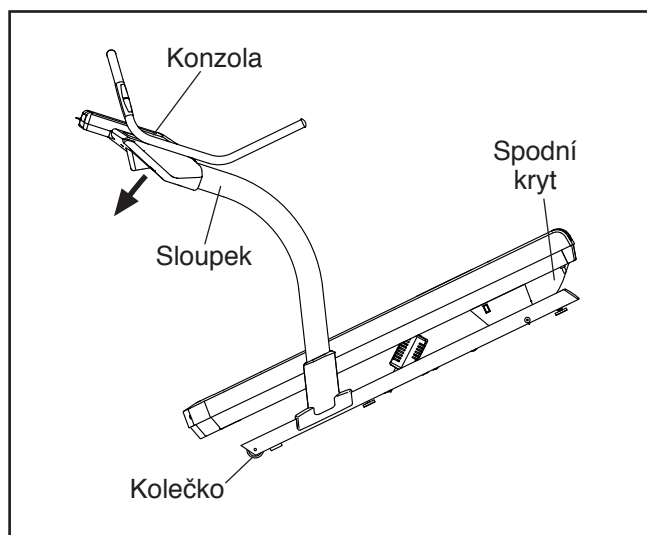
Při používání trenážeru je nutné zajistit upevnění tabletu ke konzoli. Zatahněte za držák tabletu (A) směrem nahoru a umístěte tablet na konzoli. K uchycení tabletu je určen speciální držák.



PŘEMÍSTOVÁNÍ TRENAŽÉRU

Před přemístěním trenažéru s nastavitelným sklonem vložte klíč do konzoly, zvyšte sklon na maximum, vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel.

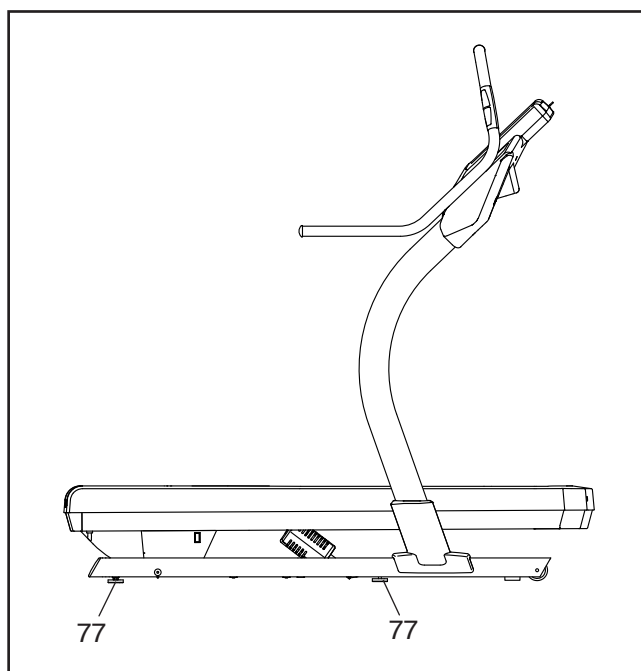
Vzhledem k velikosti a hmotnosti trenažéru jsou pro jeho přemístění zapotřebí dvě nebo tři osoby. Pevně uchopte sloupky poblíž konzoly. Trenažér naklopte dozadu tak, aby se volně pohyboval na kolečkách. **POZOR: Aby nedošlo ke zranění osob nebo poškození trenažéru, trenažér nezvedejte za spodní plastový kryt. Netahejte za konzolu.**



Trenažérem popojíždějte opatrně na kolečkách na požadované místo a pak ho ustavte na rovnou plochu.

POZOR: Pro snížení rizika poranění při přemísťování trenažéru postupujte s nejvyšší opatrností. Nepokoušejte se s trenažérem pohybovat na nerovném povrchu.

Zkontrolujte, zda trenažér spočívá pevně na zemi. Pokud se trenažér mírně kolébá či kýve do stran, podle potřeby pootočte vyrovnávací patkou (77) tak, aby již ke kývání nedocházelo.



ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

ÚDRŽBA

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

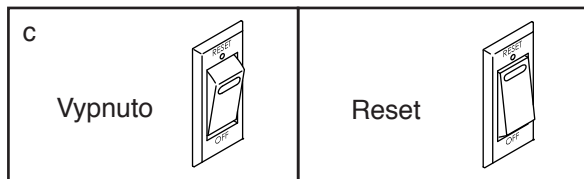
Trenažér je nutné pravidelně čistit a udržovat běžící pás čistý a suchý. Nejprve **přepněte vypínač do vypnuté polohy a odpojte síťový kabel**. Vnější díly trenažéru čistěte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ: Nestříkejte tekutiny přímo na trenažér. Aby nedošlo k poškození konzoly, jakékoliv tekutiny mějte vždy v dostatečné vzdálenosti od konzoly.** Trenažér důkladně očistěte měkkým ručníkem.

PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

Většinu problémů spojených s trenažérem lze vyřešit dodržáním níže uvedených jednoduchých kroků. Vyhledejte příslušný projev závady a dodržujte uvedené kroky. V případě nutnosti další asistence se podívejte na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Zařízení nelze zapnout

- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen do řádně uzemněné zásuvky (viz strana 12). Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
- Po zapojení síťového kabelu zkontrolujte, zda je do konzoly vložen klíč.
- Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu trenažéru u síťového kabelu. Pokud vypínač vyčnívá, jak je znázorněno na ilustraci, je vypnutý. Vypínač lze resetovat vyčkáním pěti minut a zatlačením zpět.



PŘÍZNAK: Napájení se během používání vypíná

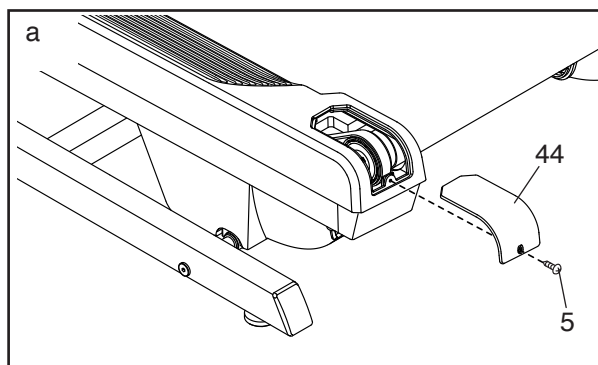
- Zkontrolujte vypínač (viz výkres c vlevo). Pokud se vypínač rozpojí, vyčkejte pět minut a poté jej zatlačte zpět.
- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen. Je-li síťový kabel zapojen, odpojte jej, vyčkejte pět minut a poté jej znovu zapojte.
- Vyjměte klíč z konzoly a znovu ho zasuněte.
- Pokud trenažér stále nefunguje, využijte informace z přední stranu tohoto návodu

PŘÍZNAK: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje konzoly rozsvícené

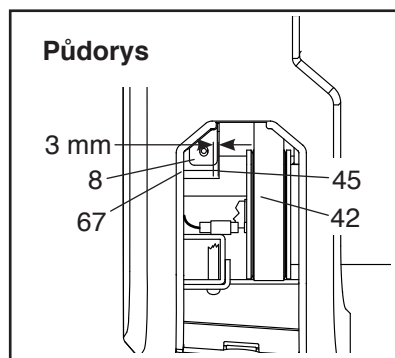
- Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen k zobrazení na trenažéru v prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Chcete-li vypnout demo režim, viz krok 7 na straně 22.

PŘÍZNAK: Konzola nezobrazuje rychlost a vzdálenost správně

- Vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Poté odstraňte zobrazený šroub #8 x 3/4" (5), a nadzvedněte kryt levé kolejnice pro nohy (44).

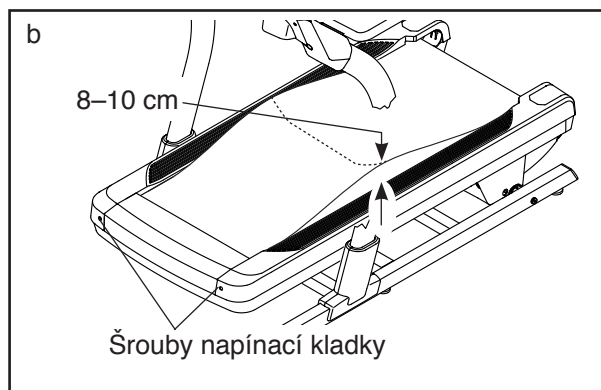


Následně vyhledejte jazýčkový spínač (67) a magnet (45) na levé straně kladky (42). Otáčejte kladkou, dokud magnet nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem. **Mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem musí být přibližně 3 mm.** Podle potřeby povolte závrtný šroub #8 x 3/4" (8), mírně posuňte jazýčkový spínač a poté závrtný šroub opět utáhněte. Poté pomocí šroubu #8 x 3/4" znovu upevněte levý kryt kolejnice pro nohy a pro kontrolu správného údaje rychlosti trenažér spusťte na pár minut.



PŘÍZNAK: Běžecký pás se během tréninku zpomaluje

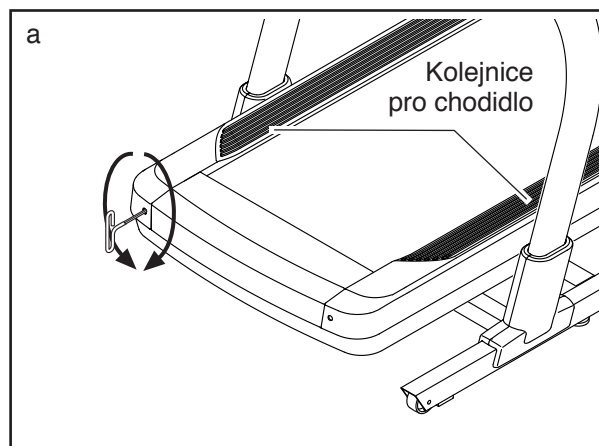
- IJe-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
- Pokud je běžecký pás nadměrně utažen, výkon trenažéru se může snížit a pás se může poškodit. Nejprve nastavte sklon na 40 procent. Poté vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecký pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžeckého pásu o 8 až 10 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecký pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a spusťte trenažér na pár minut. Opakujte až do řádného utažení běžeckého pásu.



- Trenažér je vybaven běžeckým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ: Na běžecký pás nebo běžeckou plošinu nenanášejte silikonový sprej ani jiné látky, pokud to nedoporučuje autorizovaný servisní zástupce. Běžecký pás se těmito látkami poškodí a způsobí to jeho nadměrné opotřebení.** Pokud máte dojem, že je nutné běžecký pás více promazat, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.
- Pokud se běžecký pás po chůzi na něm stále zpomaluje, využijte informace z titulní strany tohoto návodu.

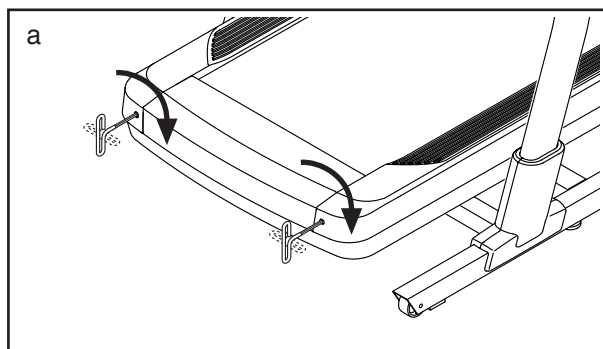
PŘÍZNAK: Běžecký pás není uprostřed mezi kolejnici pro chodidla

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



PŘÍZNAK: Běžecský pás během tréninku prokluzuje

- a. Nejprve, vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecský pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžecského pásu o 8 až 10 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecský pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a opatrnou chůzí po několik minut zkontrolujte trenažér. Opakujte až do řádného utažení běžecského pásu.



PŘÍZNAK: Režim iFit nepracuje správně

- a. Pokud režim iFit nefunguje správně, ujistěte se, že máte k dispozici aktuální firmware (viz krok 3 na straně 24).

PŘÍZNAK: Sklon trenažéru se nemění správně

- a. Přidržte stisknuté tlačítko Stop a zvýšit Speed (rychlost), vložte klíč do konzoly, a poté uvolněte

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

PŘÍZNAK: Trenažér se nepřipojil k bezdrátové síti

- a. Zkontrolujte správnost nastavení bezdrátového připojení na konzoli (další informace na str. 25)
- b. Zkontrolujte správnost nastavení bezdrátové sítě.
- c. V případě nutnosti další asistence se podívejte na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Trenažér se nepřipojil k tabletu

- a. Zkontrolujte správnost nastavení bezdrátového připojení na konzoli (viz str. 25)
- b. Zkontrolujte správnost nastavení bezdrátové sítě.
- c. Ujistěte se, že konzola a tablet jsou připojeny ke stejné síti.
- d. V případě nutnosti další asistence se podívejte na přední stranu tohoto návodu.

POKYNY PRO CVIČENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: Před zahájením tohoto či jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.

Snímač pulsu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci může mít vliv několik faktorů. Snímač pulsu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.

Tyto pokyny vám pomohou naplánovat váš cvičební program. Pro detailní informace o cvičení si obstarejte seriózní literaturu nebo se poraďte se svým lékařem. Pamatujte, že základem úspěšných výsledků je náležitá strava a řádný odpočinek.

INTENZITA CVIČENÍ

Ať už usilujete o spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení výsledků je cvičení při správné intenzitě. Údaj o srdeční frekvenci lze použít jako ukazatel pro zjištění správné úrovně intenzity. V tabulce níže jsou uvedeny doporučené srdeční frekvence pro spalování tuků a aerobní cvičení.

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

Pro zjištění správné úrovně intenzity vyhledejte svůj věk v dolní části tabulky (věk je zaokrouhlen na nejbližší desítky let). Tři čísla uvedená nad vaším věkem určují „zónu tréninku.“ Nejmenší číslo je srdeční frekvence pro spalování tuků, střední číslo je srdeční frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je srdeční frekvence pro aerobní cvičení.

Spalování tuků—Pro efektivní spalování tuků je nutné cvičit vytrvale při nízké úrovni intenzity. Během prvních několika minut cvičení tělo spotřebuje na výrobu energie uhlohydráty. Až po prvních několika minutách cvičení začne tělo využívat pro výrobu energie uložené tuky. Pokud usilujete o spalování tuků, nastavte intenzitu cvičení až na úroveň, kdy je vaše srdeční frekvence blízko nejnižšímu číslu v zóně tréninku. Pro maximální spálení tuků cvičte při srdeční frekvenci blízké střednímu číslu v zóně tréninku.

Aerobní cvičení—Pokud se snažíte o posílení kardiovaskulárního systému, musíte provádět aerobní cvičení, což představuje aktivitu vyžadující velké množství kyslíku po delší dobu. Pro aerobní cvičení nastavujte intenzitu cvičení, dokud vaše srdeční frekvence nebude blízká nejvyššímu číslu v zóně tréninku.

POKYNY PRO TRÉNINK

Rozehřátí—Začněte 5 až 10 minutami protahování a lehkého cvičení. Zahřátím se zvýší vaše tělesná teplota, srdeční frekvence a oběh pro přípravu na cvičení.

Cvičení v zóně tréninku—Cvičte 20 až 30 minut při srdeční frekvenci v zóně tréninku. (Během prvních několika týdnů cvičebního programu neudržujte vaši srdeční frekvenci v zóně tréninku déle než 20 minut). Při cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka - nikdy nezadržujte dech.

Ochlazení—Cvičení dokončete 5 až 10 minutami protahování. Protahováním zvýšíte pružnost svalů a pomůžete zamezit problémům po cvičení.

FREKVENCE CVIČENÍ

Pro zachování či zlepšení kondice provádějte tři tréninky týdně s minimálně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení lze podle přání provádět až pět tréninků týdně. Pamatujte na to, že klíčem k úspěchu je učinit ze cvičení pravidelnou a příjemnou část všedního dne.

NÁVRH NA PROTAHOVÁNÍ

Správné provedení několika základních protahovacích cviků je uvedeno vpravo. Protahujte se pomalu - bez trhavých pohybů.

1. Protahování dotykem prstů

Stůjte s mírně pokrčenými koleny a pomalu se ohýbejte od pasu dolů. Když se co nejvíce skláníte k prstům u nohou, uvolněte záda i ramena. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát. Protahování: Kolenní šlachy, zadní část kolen a záda.

2. Protahování kolenních šlach

Sedněte si s nataženou pravou nohou. Přitáhněte chodidlo druhé nohy směrem k sobě a opřete je o vnitřní stehno natažené nohy. Natahujte se co nejvíce k palci u nohy. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Protahování: Kolenní šlachy, dolní část zad a třísla.

3. Protahování lýtek/Achillovy šlachy

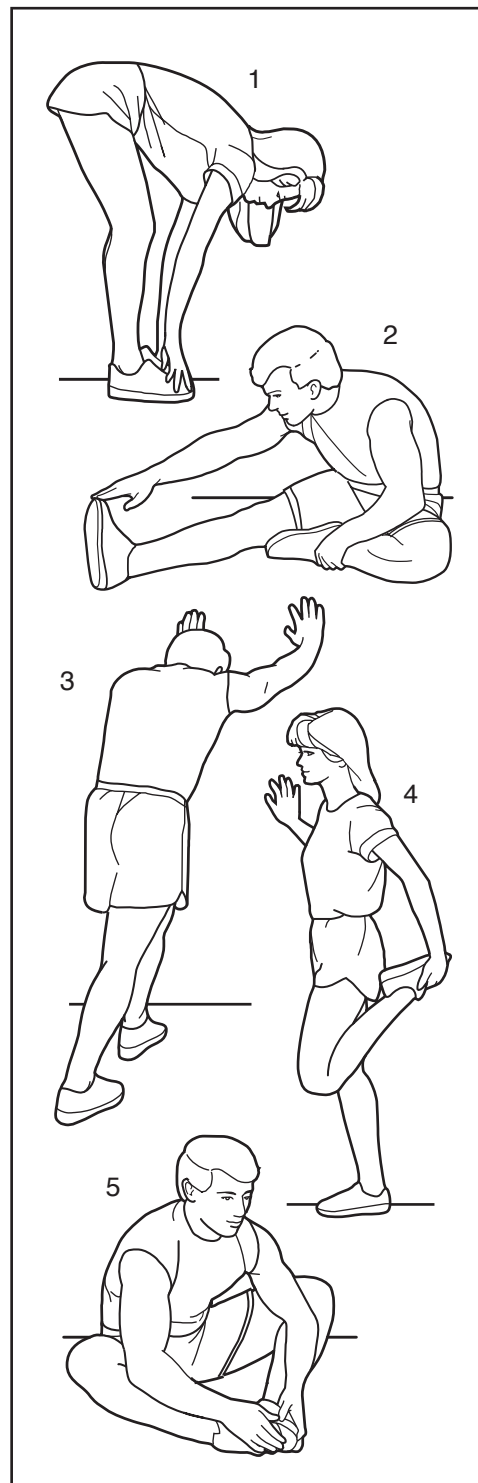
S jednou nohou před druhou se natahujte dopředu a opřete se rukama o stěnu. Mějte zadní nohu rovnou a zadní chodidlo rovně na podlaze. Pokrčte přední nohu, nakloňte se dopředu a přesuňte boky ke stěně. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Pro další protažení Achillových šlach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

4. Protahování čtyřhlavého svalu stehenního

Pro rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu a uchopte jedno chodidlo druhou rukou. Patu co nejvíce přitáhněte k hýždím. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Protahování: Čtyřhlavý sval stehenní a boky.

5. Protahování vnitřního lýtka

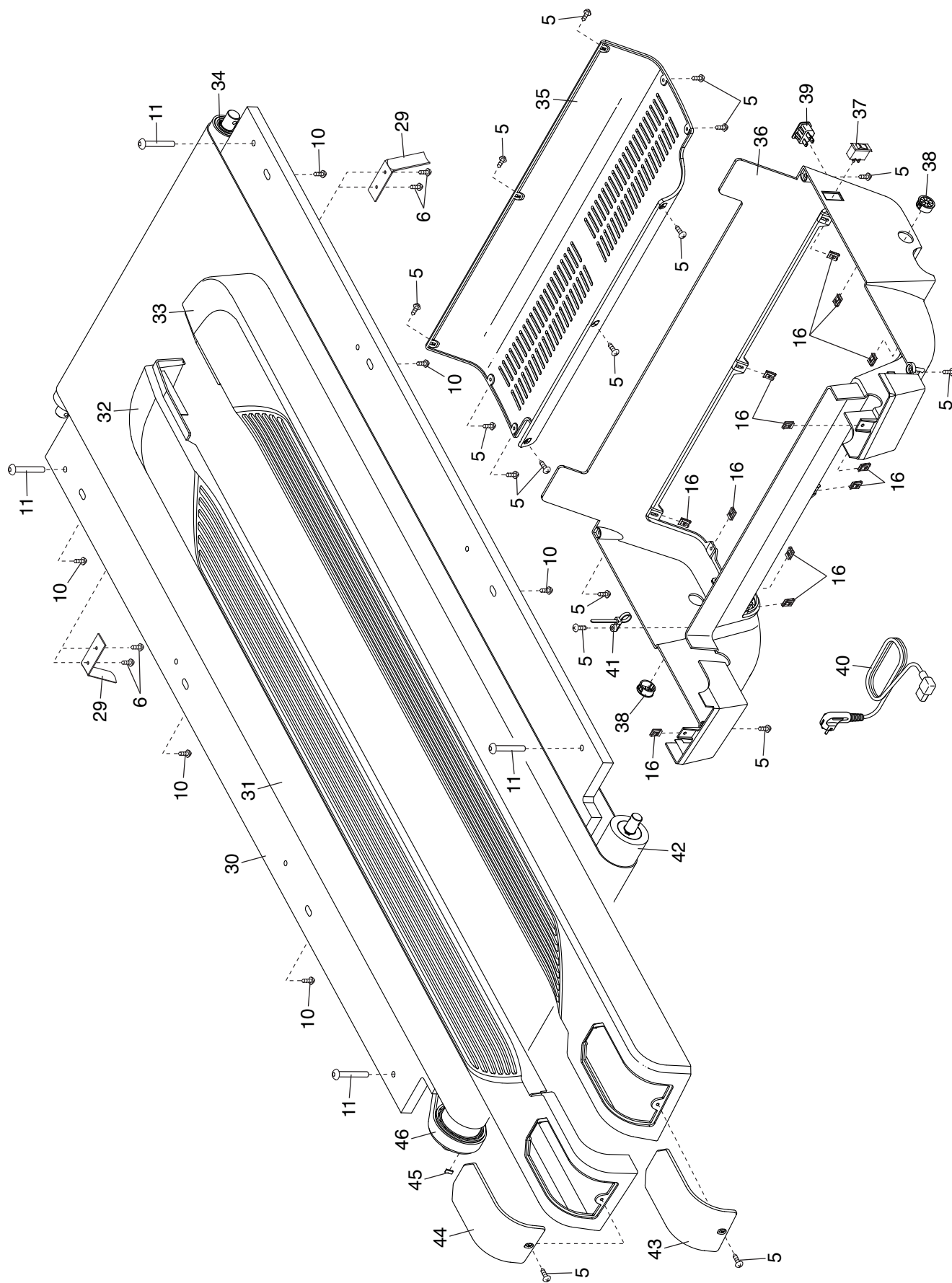
Sedněte si a dejte plosky chodidel k sobě, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla co nejvíce k oblasti třísel. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát. Protahování: Čtyřhlavý sval stehenní a boky.

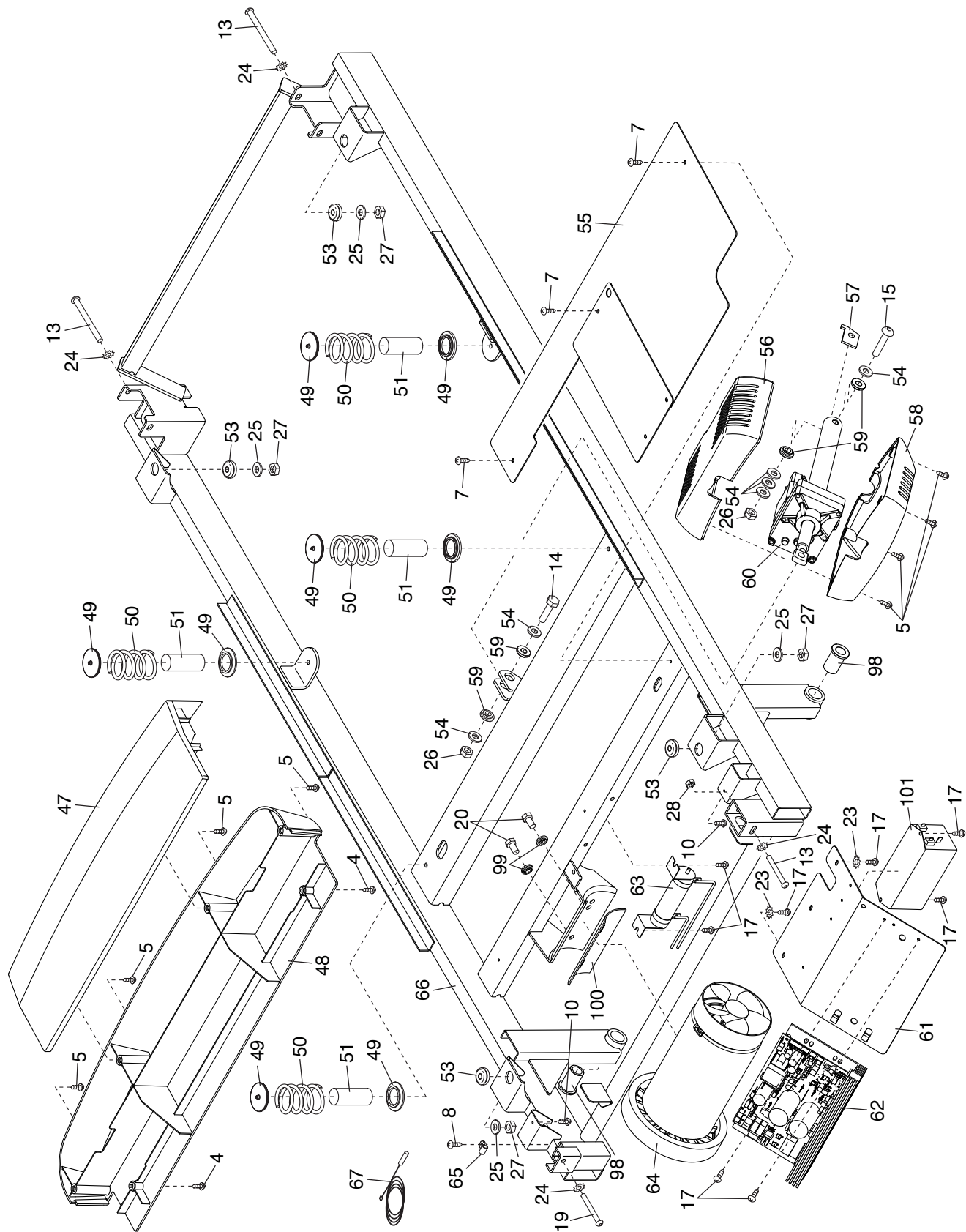


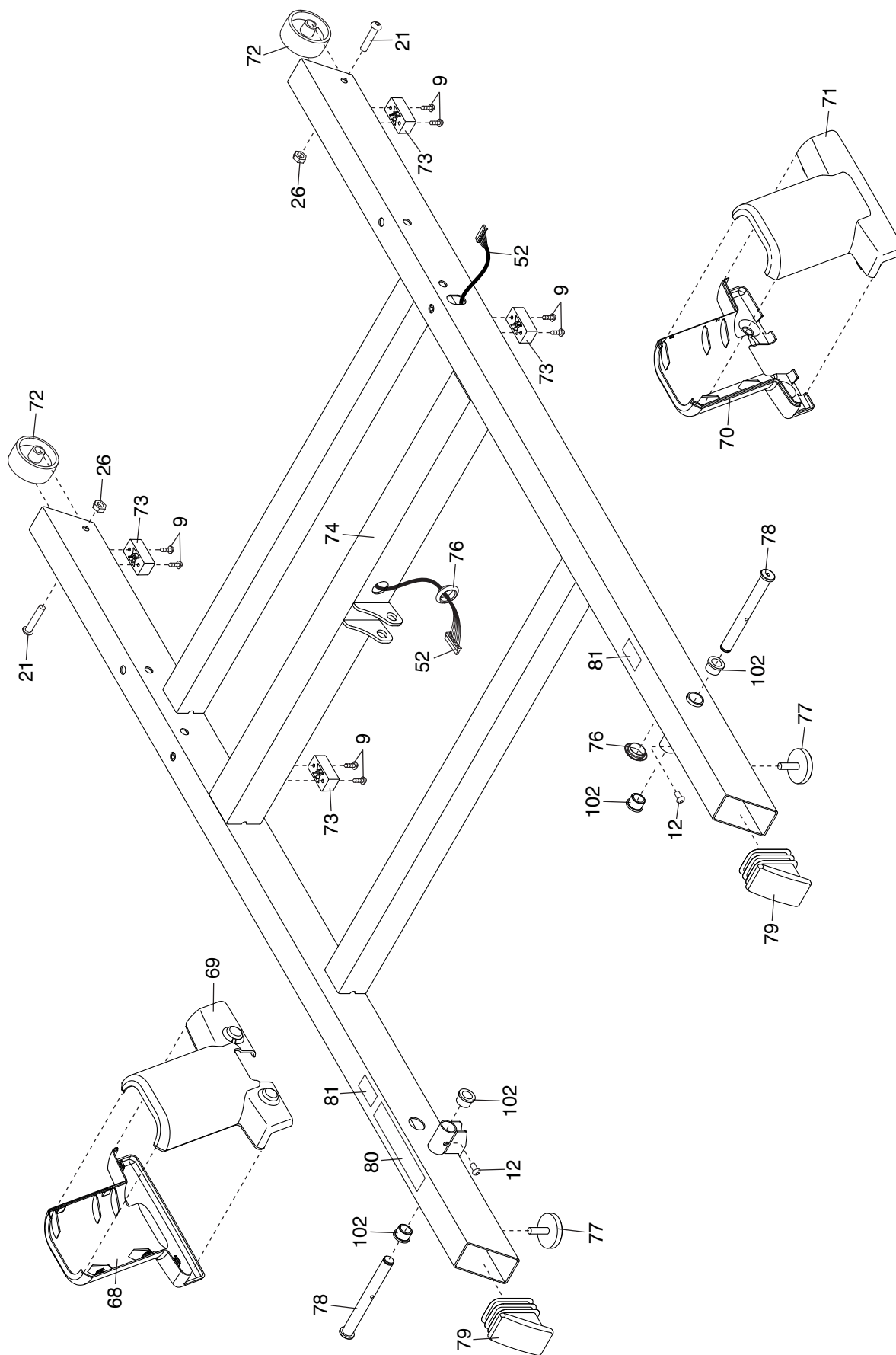
Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	2	Šroub 3/8" x 5 1/4"	45	1	Magnet
2	2	Šroub 3/8" x 3 3/4"	46	1	Běžecový pás
3	8	Hvězdicová podložka 3/8"	47	1	Přední kryt
4	2	Samořezný šroub #8 x 3/4"	48	1	Přední kryt
5	55	Šroub #8 x 3/4"	49	8	Kryt odpružení
6	4	Vodicí šroub pásu 3/8" x 4"	50	4	Pružina
7	24	Šroub #8 x 1/2"	51	4	Odpružení
8	1	Závrtný šroub #8 x 3/4"	52	1	Kabel základny
9	8	Šroub s podložkou hlavy #8 x 3/4"	53	4	Přezkové odpružení
10	8	Šroub #8 x 5/8"	54	6	Podložka 3/8"
11	4	Šroub 5/16" x 1 1/2"	55	1	Kryt elektroniky
12	2	Šroub 1/4" x 1/2"	56	1	Kryt horního pohonu sklonu
13	3	Šroub 1/4" x 2 1/2"	57	1	Dorazový držák sklonu
14	1	Šroub 3/8" x 1 1/2"	58	1	Dolní držák pohonu sklonu
15	1	Šroub 3/8" x 2"	59	4	Pouzdro pohonu sklonu
16	12	Spona krytu	60	1	Pohon sklonu
17	9	Šroub se zápusnou hlavou #8 x 1/2"	61	1	Držák elektroniky
18	1	Šroub 1/4" x 1 1/2"	62	1	Řídící jednotka
19	1	Šroub 1/4 x 2"	63	1	Rezistor
20	2	Šroub pohonu 5/16"	64	1	Motor pohonu
21	2	Šroub 3/8" x 2 3/8"	65	1	Spona jazýčkového spínače
22	4	Šroub 3/8" x 2 3/4"	66	1	Rám
23	2	Hvězdicová podložka #8	67	1	Jazýčkový spínač
24	4	Hvězdicová podložka 1/4"	68	1	Levý vnější kryt sloupku
25	4	Plochá podložka 5/16"	69	1	Levý vnitřní kryt sloupku
26	4	Matice 3/8"	70	1	Pravý vnitřní kryt sloupku
27	4	Matice 5/16"	71	1	Pravý vnější kryt sloupku
28	1	Matice 1/4"	72	2	Kolečko
29	2	Vedení pásu	73	4	Podložka základny
30	1	Běžecová plošina	74	1	Základna
31	1	Běžecový pás	75	1	Kabel sloupku
32	1	Levá kolejnice pro chodidlo	76	2	Oblá průchodka
33	1	Pravá kolejnice pro chodidlo	77	2	Vyrovnávací patka
34	1	Napínací kladka	78	2	Osa
35	1	Spodní kryt	79	2	Kryt základny
36	1	Spodní těleso	80	1	Výstražný štítek
37	1	Vypínač	81	2	Výstražný štítek
38	2	Průchodka spodního krytu	82	2	Upínadlo konzoly
39	1	Zásuvka	83	1	Sloupek
40	1	Napájecí (síťový) kabel	84	1	Zemnicí kabel konzoly
41	7	Stahovací páska	85	2	Rukojeť krátkého madla
42	1	Hnací kladka/řemenice	86	4	Krytka madla
43	1	Pravá kolejnice pro chodidlo	87	2	Pulzní sestava
44	1	Levá kolejnice pro chodidlo	88	2	Rukojeť dlouhého madla
			89	1	Pravé madlo

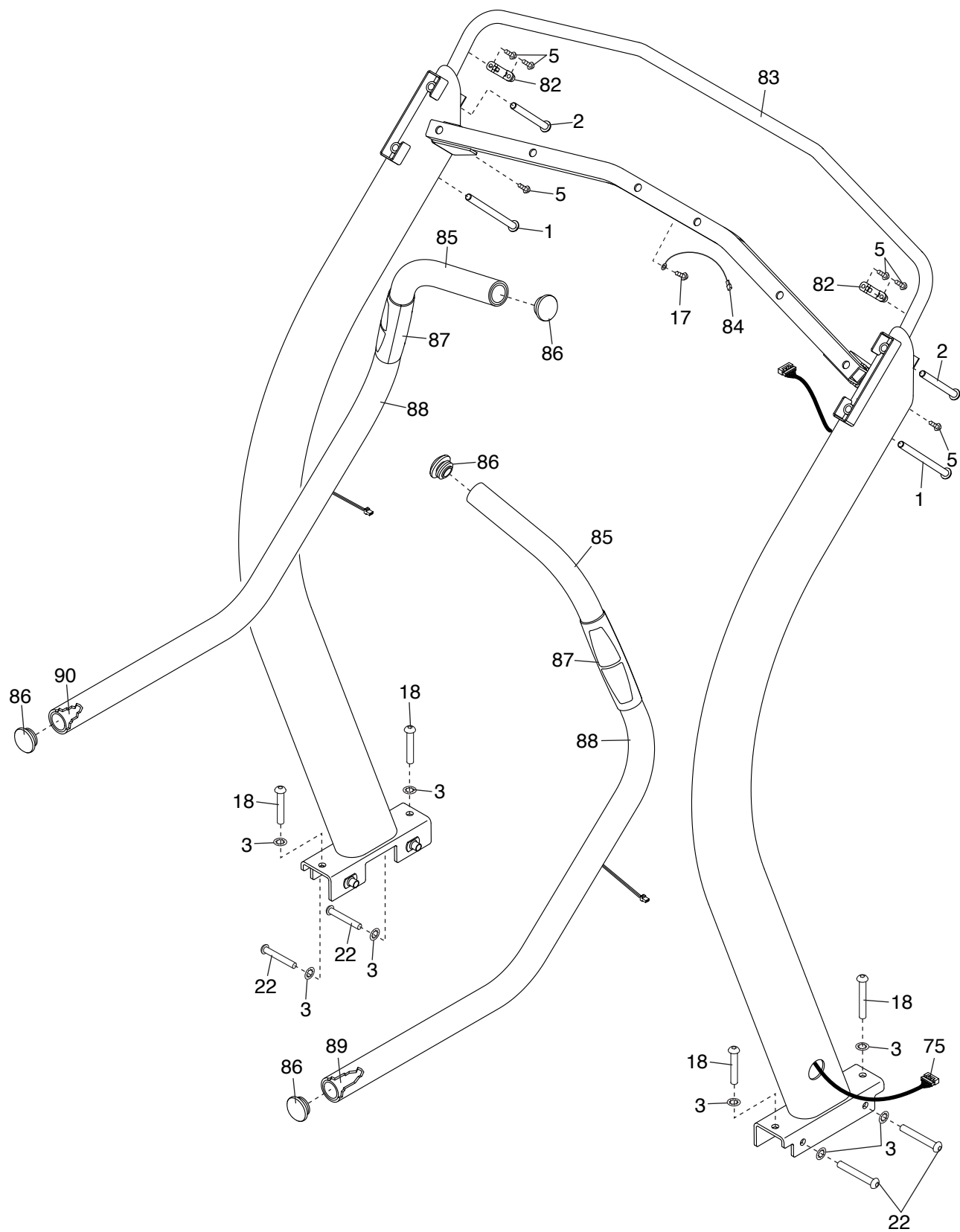
Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
90	1	Levé madlo	97	1	Hrudní monitor srdečního tepu
91	1	Levá odkládací schránka	98	2	Otočné pouzdro rámu
92	1	Základna konzoly	99	2	Pouzdro motoru
93	1	Konzola	100	1	Izolátor pohonu
94	1	Pravá odkládací schránka	101	1	Filtr
95	1	Klíč	102	4	Malé pouzdro čepu
96	1	Zadní stěna konzoly	*	–	Návod k obsluze

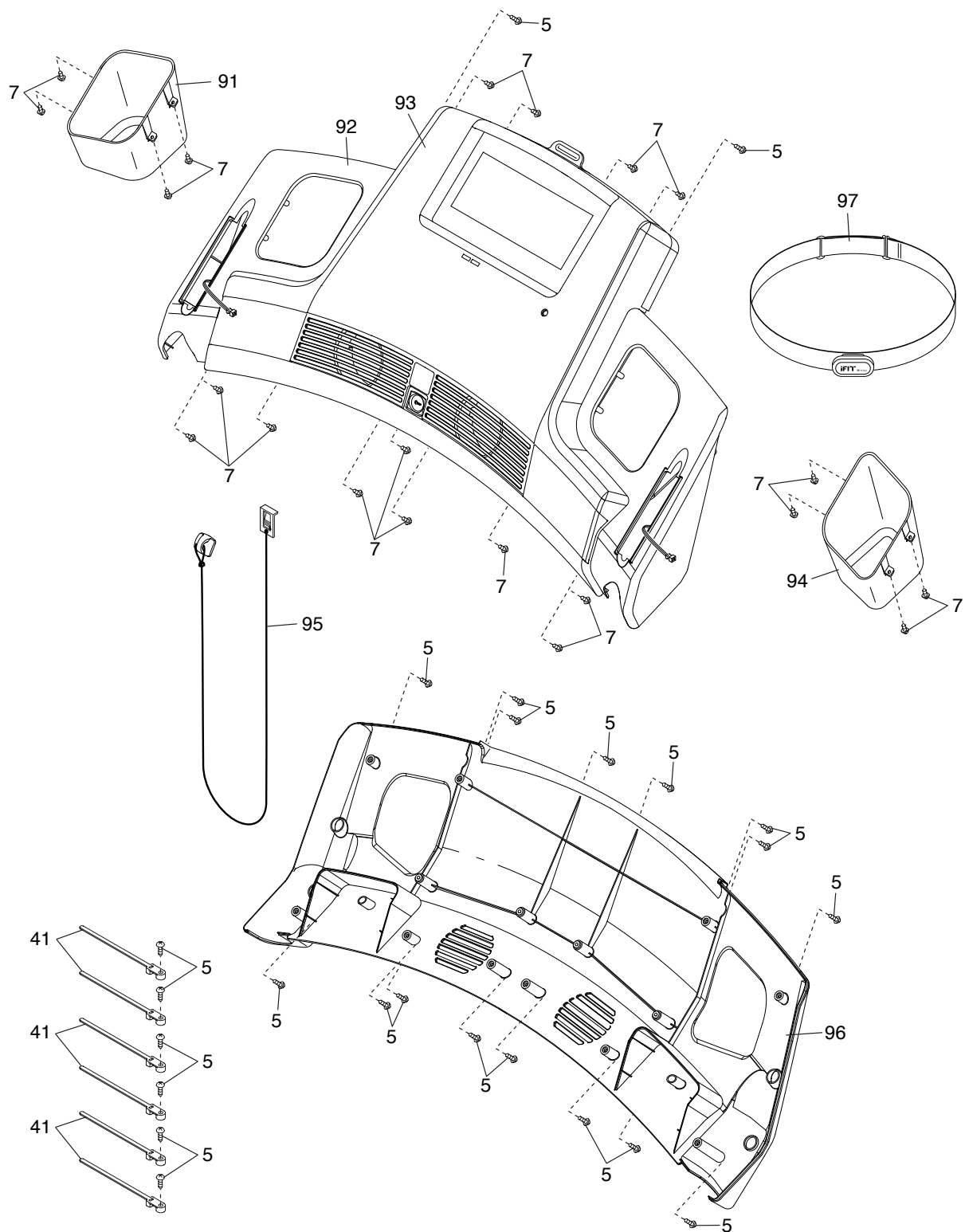
Poznámka: Technické údaje podléhají změnám bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně této příručky. *Tyto díly nejsou znázorněny.











OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na přední straně této příručky. Než nás budete kontaktovat, mějte pro snazší pomoc připravené následující informace:

- číslo modelu a sériové číslo výrobku (viz přední strana této příručky)
- název výrobku (viz přední strana této příručky)
- číselný kód a popis náhradního dílu (viz SEZNAM DÍLŮ a SCHÉMATICKÝ VÝKRES na konci této příručky)

INFORMACE O RECYKLACI

**Tento elektronický výrobek se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu.
Pro ochranu životního prostředí je nutné tento výrobek po skončení jeho životnosti recyklovat podle zákona.**

Využijte recyklační zařízení, která jsou oprávněná shromažďovat tento typ odpadu ve vašem místě. Pomůžete tím zachovat přírodní zdroje a zlepšit evropské normy o ochraně životního prostředí. V případě dalších informací o bezpečných a správných způsobech likvidace kontaktujte prosím místní městský úřad nebo firmu, ve které jste tento výrobek zakoupili.

