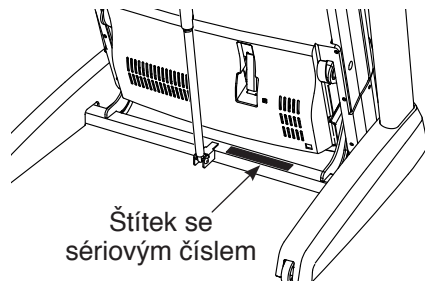


NordicTrack[®] **ELITE 4000**

Model č. NETL30914.3

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.

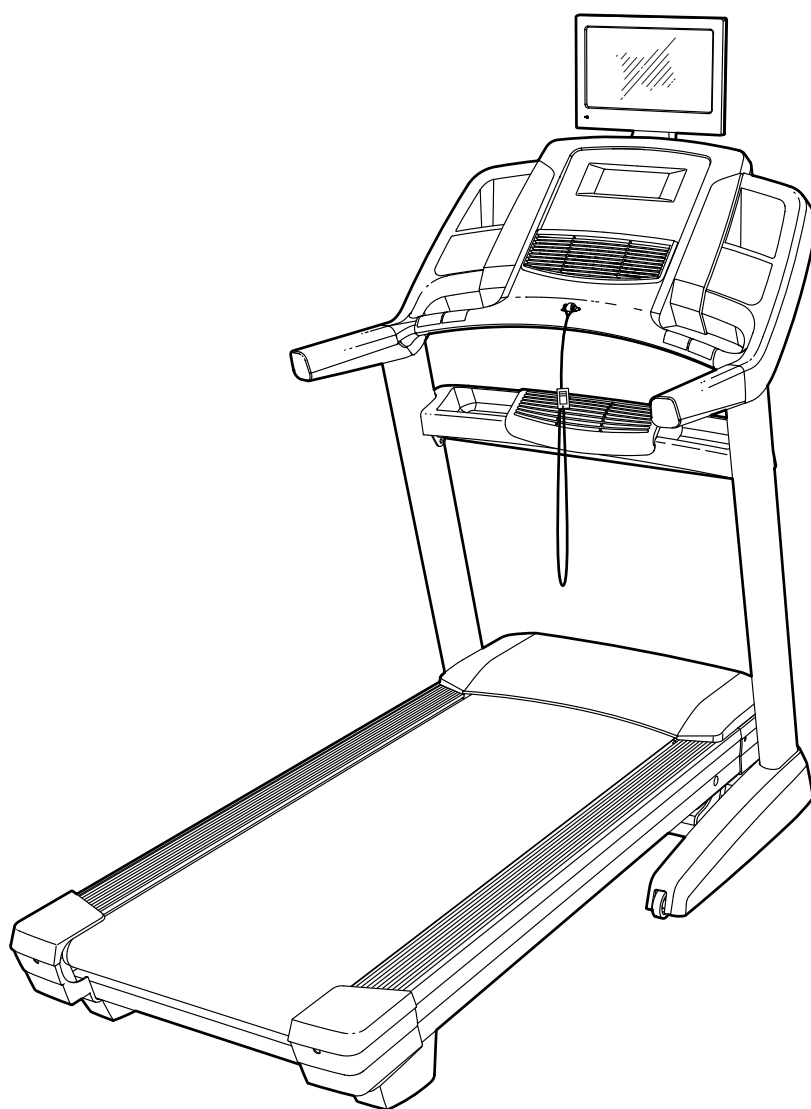
Internetové Stránky:

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

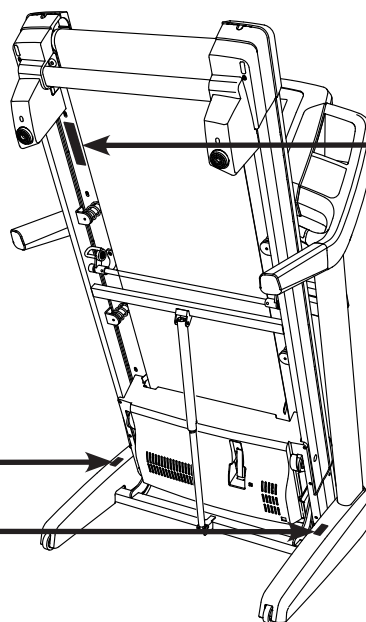
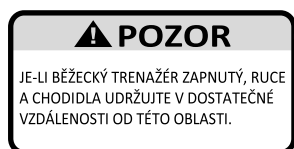
OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE	6
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ	7
MONTÁŽ	8
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU	20
POUŽÍVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU	21
SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU	39
ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH	40
POKYNY PRO CVIČENÍ	44
SEZNAM DÍLŮ	45
ROZLOŽENÝ VÝKRES	47
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.



UPOZORNĚNÍ:

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

- Při spuštění a zastavení běžeckého trenažéru stávejte pouze na vodících kolečkách.

- Rychlost mějte v malých přirůstcích.

- Při tréninku na běžeckém trenažéru se přidržujte madel a vždy noste bezpečnostní sponu.

- Při pocitech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénujte přerušovaně.

- Před přemístěním nebo uskladněním běžeckého trenažéru zcela zavřete západku pro uskladnění.

- Před složením běžeckého trenažéru u do polohy pro uskladnění snižte sklon na nejnižší úroveň.

- Nedovoľte, aby se v blízkosti běžeckého trenažéru pohybovaly děti.

- Pokud se trenažér nepoužívá, vyjměte klíč.

- Oděv, prsty a vlasy udržujte 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.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

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

1. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého trenažéru byli adekvátně informováni o veškerých 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 běžeckého pásu někým, kdo odpovídá za jejich bezpečnost.
4. Trenažér používejte pouze k účelu popsanému v tomto návodu.
5. Běžecký trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
6. Běžecký trenažér umístěte na rovný povrch a ponechte 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.
7. Trenažér nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
8. Děti mladší 13 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah trenažéru.
9. Běžecký trenažér smí používat osoby do hmotnosti 181 kg.
10. Nikdy nedovolte, aby běžecký trenažér současně používala více než jedna osoba.
11. Při používání běžeckého trenažéru noste vhodný cvičební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v trenažéru zachytit. Mužům i ženám se doporučuje používat sportovní oblečení. *Vždy noste sportovní obuv. Na běžecký trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčochách nebo v sandálech.*
12. Při zapojování síťový kabel (viz strana 21) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
13. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
14. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
15. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, je-li napájení vypnuté. Běžecký trenažér nepoužívejte, pokud je síťový kabel nebo zásuvka poškozená nebo pokud běžecký trenažér nefunguje správně. (Pokud trenažér nefunguje správně, prostudujte kapitolu ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH na straně 40.)
16. Před používáním trenažéru řádně prostudujte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení (viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 23). Při používání trenažéru vždy noste sponu.
17. Při spouštění a zastavování běžeckého pásu vždy stůjte na kolejnicích pro chodidla. Při používání trenažéru se vždy držte madel.
18. Při chůzi po běžeckém pásu se zvyšuje hladina jeho hlučnosti.
19. Oděv, prsty a vlasy udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivého pásu.
20. Trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.

21. 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.
22. Běžecský trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud se běžecský trenažér nepoužívá, vždy vyjměte klíč, vypínač přepněte do polohy Off (vypnuto) (umístění vypínače je znázorněno na str. 6) a odpojte napájecí kabel.
23. Nepokoušejte se trenažérem pohybovat předtím, než bude řádně smontován. (Viz MONTÁŽ na straně 8 a SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 39). Pro přemísťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.
24. Při skládání nebo přemísťování běžecského trenažéru zkontrolujte, zda západka pro uskladnění bezpečně přidržuje rám v poloze pro uskladnění.
25. Sklon trenažéru neměňte umístěním předmětů pod trenažér.
26. Do otvorů v běžecském trenažéru nikdy nekládejte žádné předměty.
27. Při každém použití trenažéru zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti.
28. **NEBEZPEČÍ:** Ihned po použití, před čištěním trenažéru a před prováděním údržby a nastavení dle tohoto návodu 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.
29. 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.
30. Televizi neskladujte při teplotách nižších než -40° C nebo vyšších než 60° C. Televizi neprovazujte při teplotách nižších než -5° C nebo vyšších než 32° C.
31. V zájmu ochrany trenažéru a televize během bouřek odpojte napájecí kabel ze zásuvky a odpojte kabelový systém. Zabrání se tím poškození v důsledku blesku a napěťových vln.
32. Pokud je připojena venkovní anténa nebo kabelový systém, zkontrolujte jejich řádné uzemnění a ochranu proti napěťovým vlnám a výbojům statické elektřiny. Požadavky týkající se správného uzemnění stožáru a nosné konstrukce, uzemnění přívodního kabelu k vybíjecí jednotce antény, velikost zemnicích vodičů, umístění vybíjecí jednotky antény, připojení k zemnicí elektrodě a požadavky na zemnicí elektrodu stanoví vaše místní zákony a nařízení.
33. Venkovní anténní systém by neměl být umístěn v blízkosti nadzemního elektrického vedení nebo jiných elektrických světelných nebo napájecích obvodů, nebo tam, kde by mohl do takových vedení nebo obvodů spadnout. Při instalaci venkovního anténního systému, postupujte velmi opatrně, abyste se těchto elektrických vedení nebo obvodů nedotkli, neboť kontakt s nimi by mohl mít fatální následky.
34. V zájmu snížení rizika úrazu elektrickým proudem neodstraňujte kryt ani zadní část televizoru. Uvnitř nejsou žádné uživatelem opravitelné díly. Servis svěřte kvalifikovanému servisnímu personálu.
35. Po dokončení jakéhokoliv servisního zásahu nebo opravy trenažéru nebo televize požádejte servisního technika o provedení bezpečnostní kontroly, aby potvrdil, že je jednotka v řádném provozním stavu.

36. Jako zemní vodič použijte měděný vodič č. 10 AWG (5,3 mm²), hliníkový č. 8 AWG (8,4 mm²), poměděný nebo bronzový drát č. 17 AWG (1,0 mm²) nebo větší.

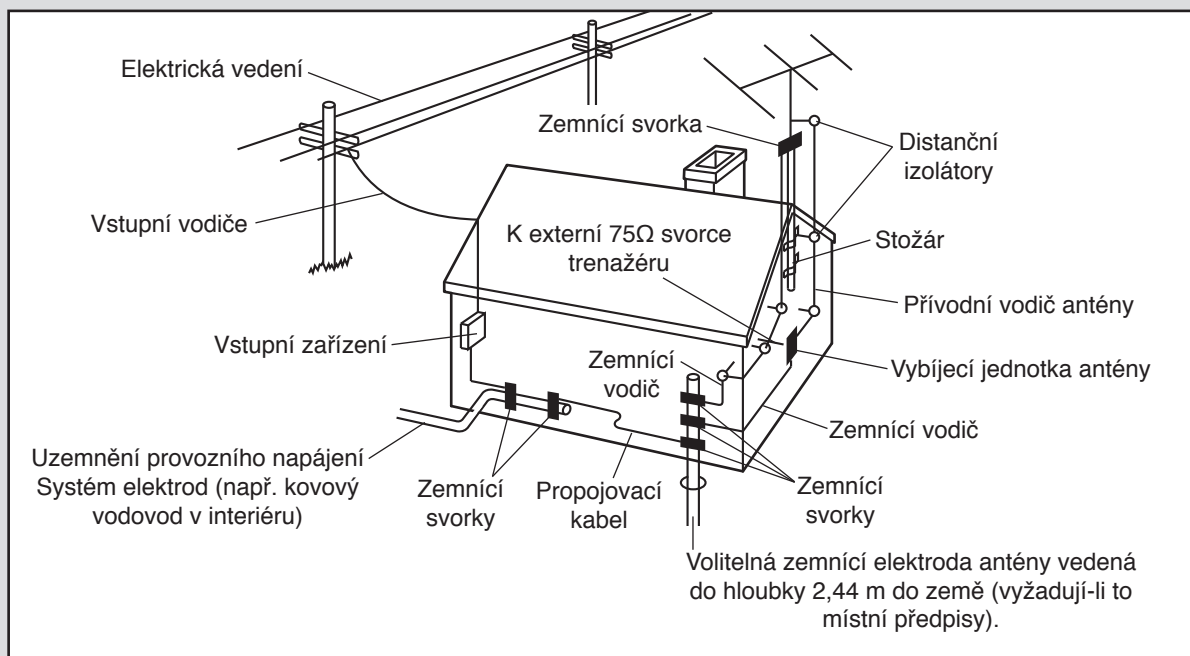
37. Přívodní a zemní vodiče antény upevněte k domu s distančními izolátory rozmístěnými 1,22 až 1,83 m od sebe.

38. Vybíjecí jednotku antény namontujte co nejbližší vstupu přívodního vodiče do domu.

39. Je-li použita samostatná zemní elektroda antény, použijte propojovací kabel o velikosti

minimálně č. 6 AWG (13,3 mm²) (měděný) nebo ekvivalentní. Viz vaše místní předpisy a nařízení.

40. Poznámka pro montéra systému CATV: Osoby instalující systém CATV upozorňujeme, aby si ověřily pokyny místních předpisů týkající se řádného uzemnění a zejména ustanovení, že uzemnění kabelu musí být připojeno k uzemňovacímu systému budovy, v rámci možností co nejbližší kabelovému vstupu.



TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

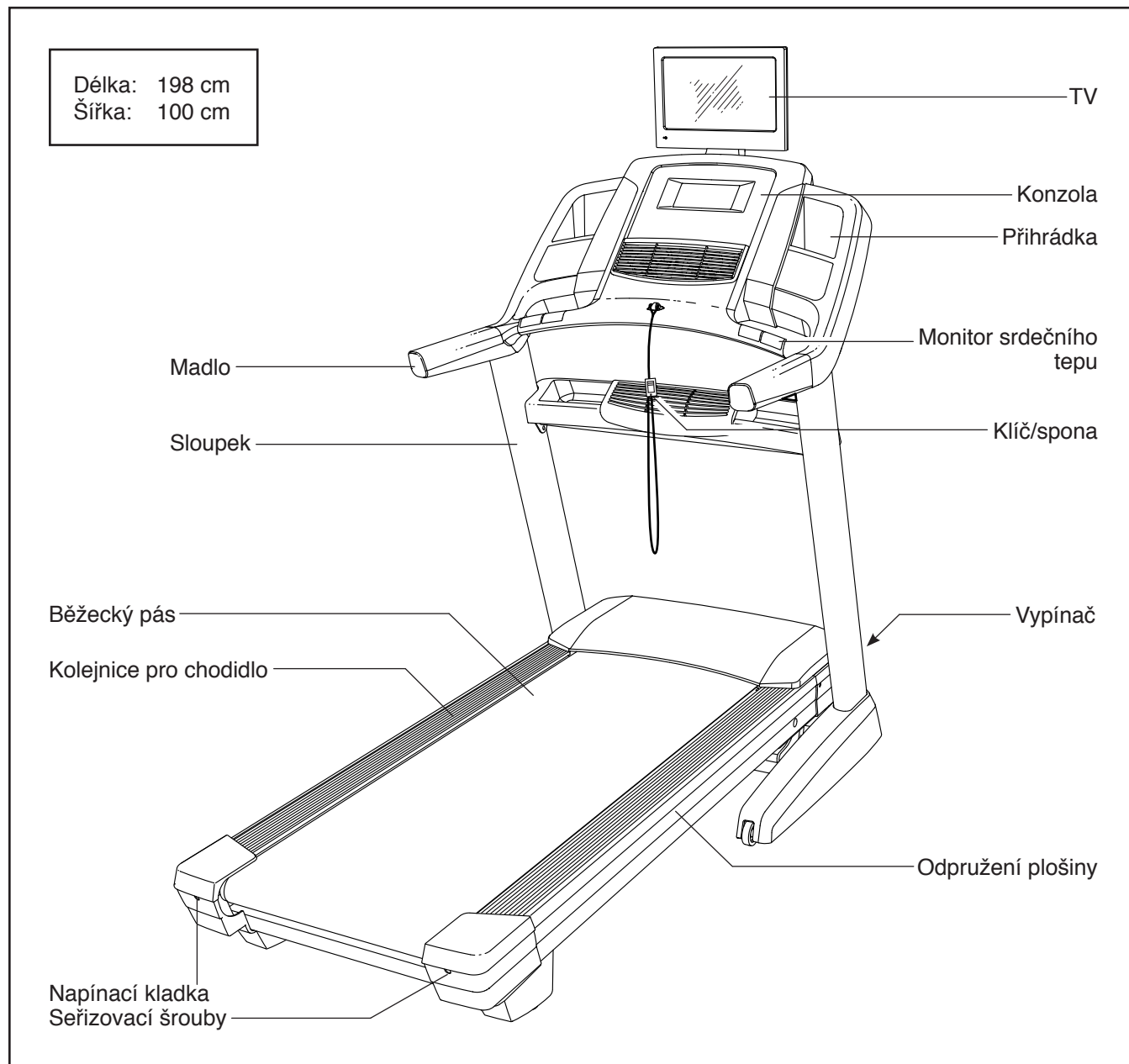
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Děkujeme vám, že jste se rozhodli pro revoluční tre-
nažér NORDICTRACK® ELITE 4000. Běžec-
ký tre-
nažér ELITE 4000 nabízí řadu funkcí působivých určených
ke zpříjemnění a zefektivnění domácího cvičení. Pokud
necvičíte, unikátní běžec-
ký tre-
nažér lze složit na
potřebné podlahové ploše minimálně o polovinu menší
než u jiných běžec-
kých tre-
nažérů.

**Před používáním běžec-
kého tre-
nažeru si ve vlastním
zájmu pečlivě prostudujte tuto příruč-
ku. Pokud vám**

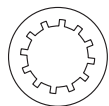
po přečtení této příručky bude něco nejasné, podívejte
se na přední stranu této příručky. Než nás budete
kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo
modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění
štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně
této příručky.

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

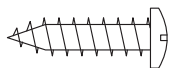


PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

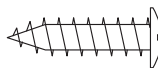
Drobné montážní součástky určete podle výkresů níže. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo za závorkou je počet kusů potřebných pro montáž. **Poznámka:** Pokud některá součástka chybí v sadě drobných součástek, zkontrolujte, zda není již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



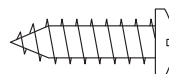
Hvězdicová
podložka 5/16"
(8)–8



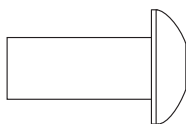
Šroub #8 x 3/4"
(5)–14



Závrtný šroub
#8 x 3/4"
(24)–8



Šroub #10 x 3/4"
(6)–2



Šroub
5/16" x 3/4"
(1)–8



Šroub 5/16" x 2"
(2)–4

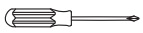
MONTÁŽ

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Všechny součásti 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 pásu olejovitá látka. Jedná se o normální jev. Pokud se na trenažéru nachází olejovitá látka, jednoduše ji setřete měkkou tkaninou navlhčenou v mírném neabrazivním čisticím prostředku.
- Levostranné součásti jsou označeny „L“ nebo „Left“ a pravostranné součásti jsou označeny „R“ nebo „Right.“

- Značení drobných dílů je uvedeno na str. 7.
- Pro montáž je zapotřebí následující nářadí:

příbalené šestihranné klíče 

jeden nastavitelný klíč 

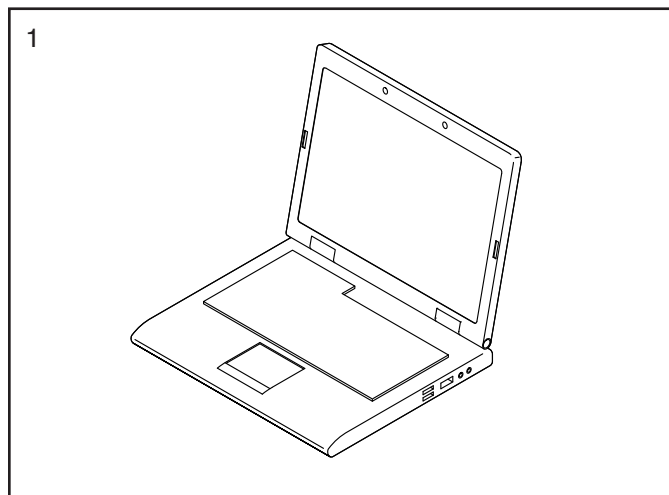
jeden křížový šroubovák 

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

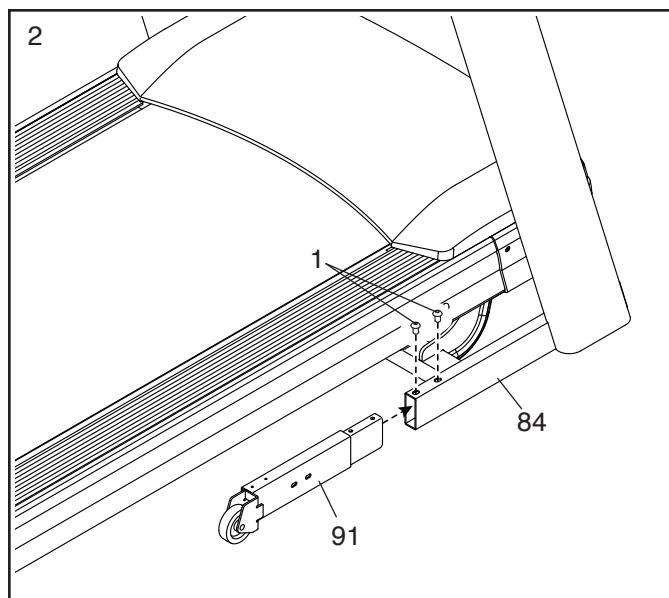
Poznámka: Pokud nemáte přístup k internetu, pro registraci výrobku zavolejte Zákaznický Servis (viz přední strana tohoto návodu).



2. Ověřte, zda je odpojen síťový kabel.

Vyhledejte pravý prodlužovací nástavec (91). K pravému sloupku dvěma šrouby 5/16" x 3/4" (1) upevněte pravý prodlužovací nástavec. **Nasaďte oba šrouby a poté je utáhněte.**

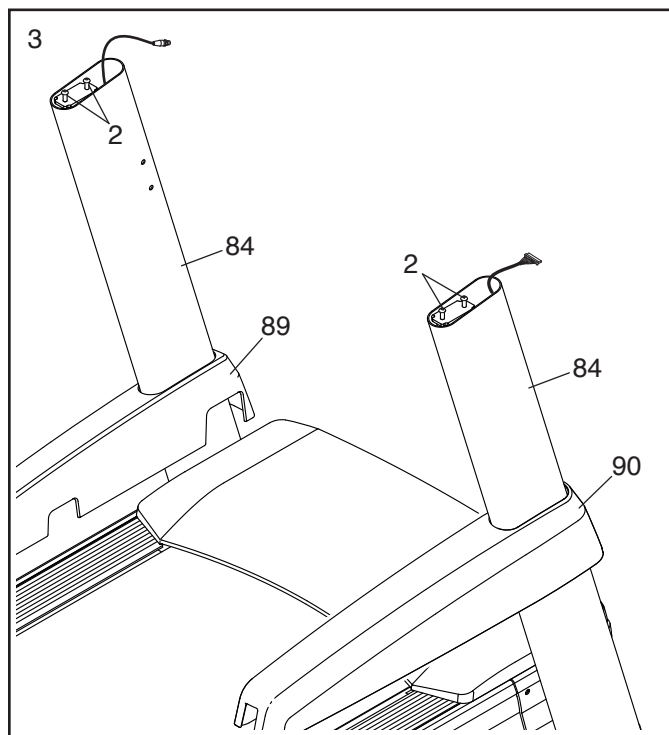
Stejným způsobem k levému sloupku (84) upevněte levý prodlužovací nástavec (nezobrazen).



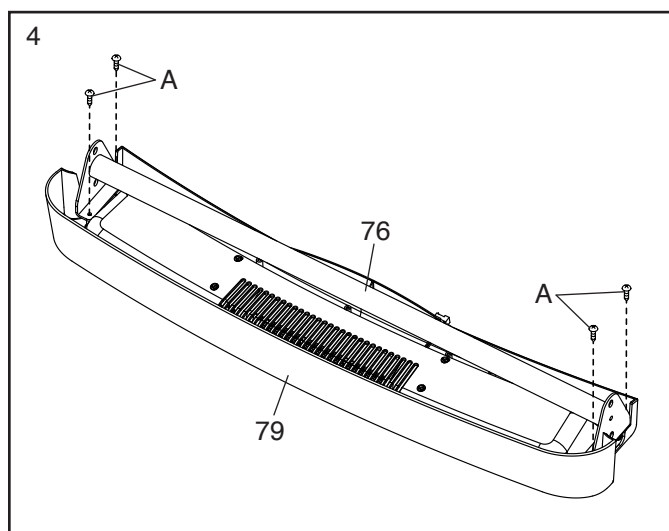
3. Vyhledejte levý a pravý kryt sloupku (89, 90).

Kryt levého sloupku (89) nasuňte na levý sloupek (84) a kryt pravého sloupku (90) nasuňte na pravý sloupek. Kryty základny zatím nenasazujte na místo.

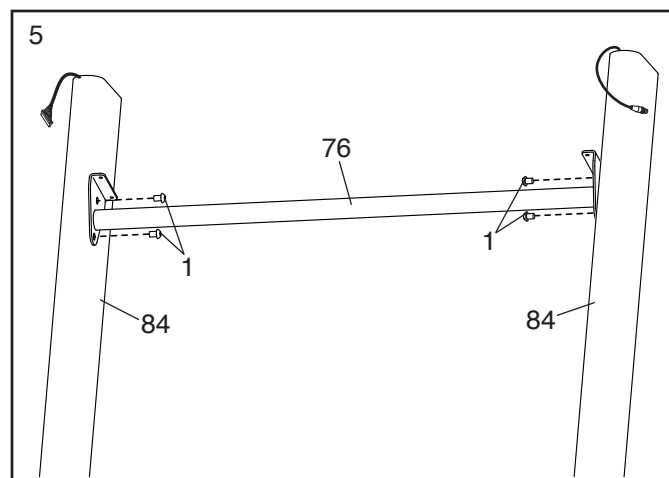
Poté odstraňte a uložte čtyři znázorněné šrouby 5/16" x 2" (2).



4. Vyjměte a zlikvidujte čtyři vyznačené šrouby (A). Poté z příčky sloupku (76) demontujte odkládací schránku (79).



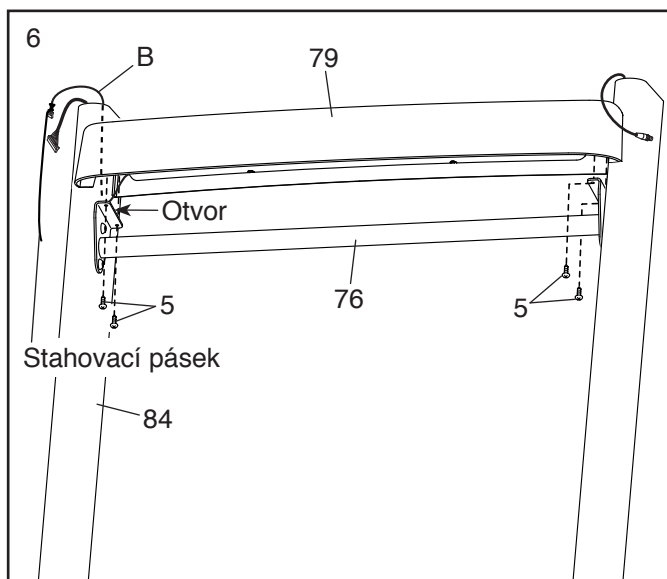
5. Mezi sloupky (84) opatrně nasuňte příčku sloupků (76). Pomocí čtyř šroubů 5/16" x 3/4" (1) upevněte příčku sloupků (76). **Nasaďte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**



6. Odkládací schránku (79) přidržte poblíž pravého sloupku (84). Pomocné lanko v otvoru po straně sloupku omotejte kolem konce kabelu ventilátoru (B). Kabel ventilátoru zatáhněte do otvoru a vytáhněte jej ven shora sloupku. Pak pomocné lanko odstraňte.

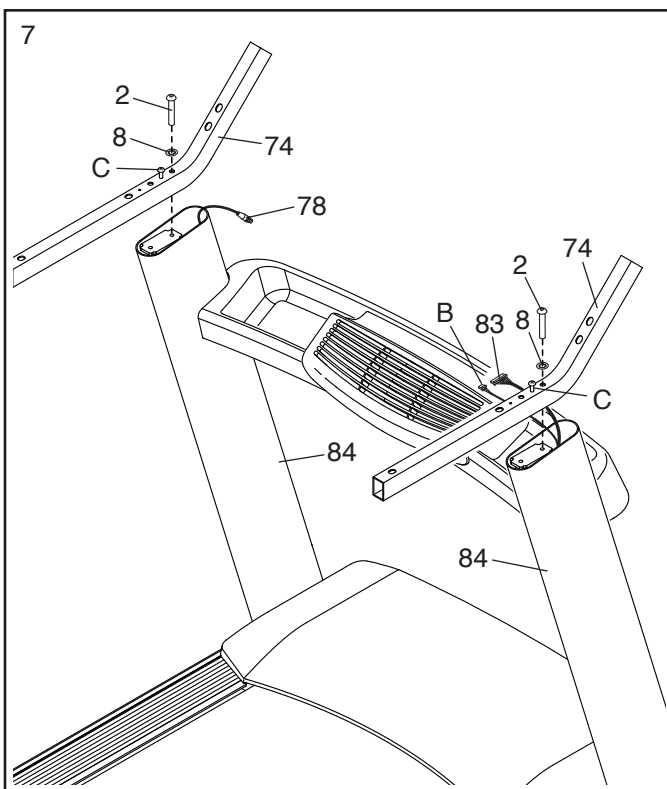
Vyhledejte čtyři šrouby #8 x 3/4" (5). **DŮLEŽITÉ: Šrouby #8 x 3/4" nezaměňte se závrtnými šrouby #8 x 3/4" (24). Závrtné šrouby #8 x 3/4" mají plošší hlavu.**

Odkládací schránku (79) upevněte čtyřmi šrouby #8 x 3/4" (5) k příčce sloupku (76). **Nasaďte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**



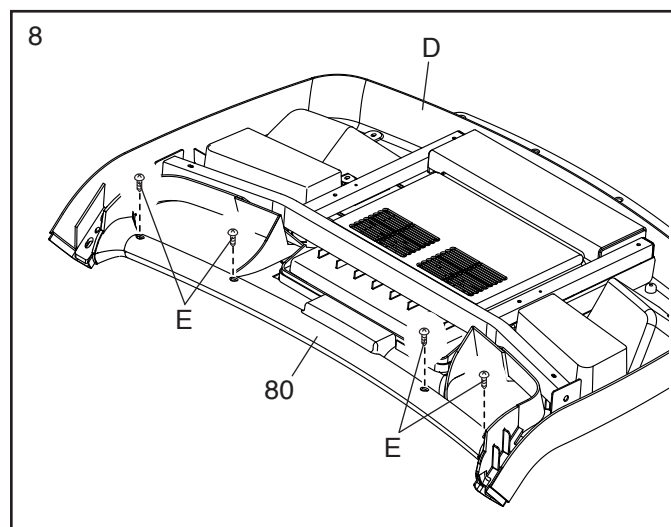
7. Dvěma šrouby 5/16" x 2" (2) odstraněnými v kroku 3 a dvěma hvězdicovými podložkami 5/16" (8) upevněte madla (74) ke sloupkům (84). **Šrouby ještě zcela neutahujte. Dejte pozor, abyste nepřiskřípli koaxiální kabel sloupku (78), kabel sloupku (83) nebo vodič ventilátoru (B). Vodiče umístěte dle ilustrace.**

Vyjměte a zlikvidujte dva označené šrouby (C).



8. Sestavu konzoly (D) umístěte čelní plochou na měkký povrch, abyste zamezili poškrábání a jinému poškození povrchu.

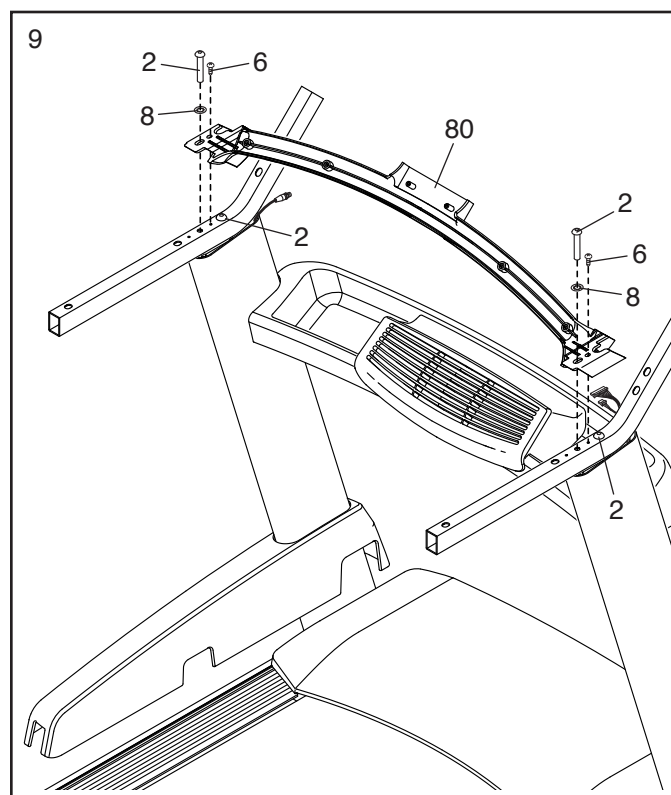
Vyjměte a zlikvidujte čtyři vyznačené šrouby (E). Poté odstraňte pulzní příčku (80).



9. **DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození příčky (80), nepoužívejte elektrické nářadí a příliš neutahujte šrouby #10 x 3/4" (6) ani šrouby 5/16" x 2" (2).

Pulzní příčku (80) orientujte dle ilustrace. Pulzní příčku upevněte pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2), odstraněných v kroku 3, dvou hvězdicových podložek 5/16" (8) a dvou šroubů #10 x 3/4" (6). **Nasad'te všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**

Poté utáhněte další dva šrouby 5/16" x 2" (2).

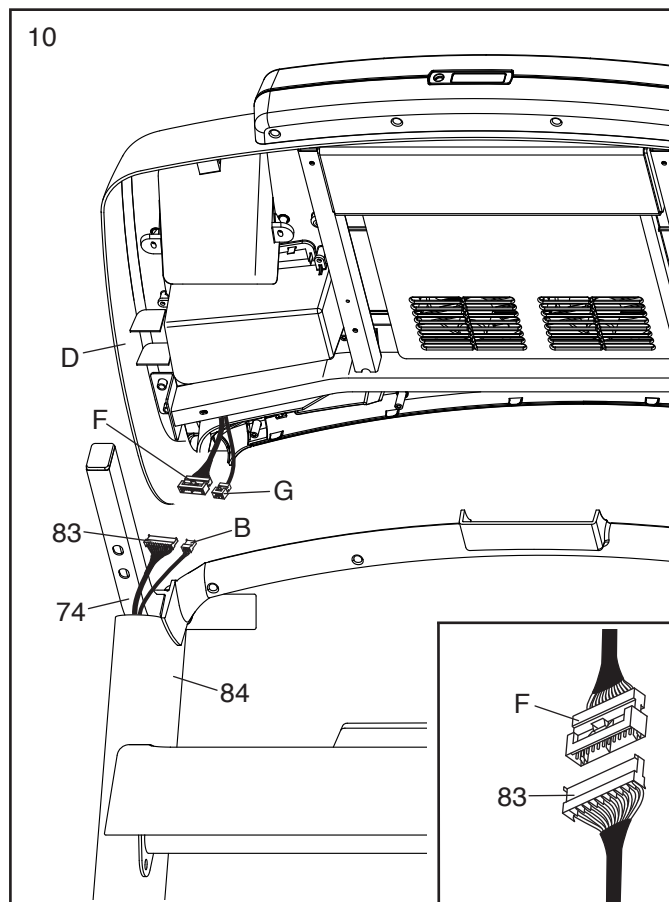


10. S pomocí druhé osoby přidržte sestavu konzoly (D) v blízkosti madel (74).

Viz výřezový výkres. Spojte kabel sloupku (83) s kabelem konzoly (F). **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.**

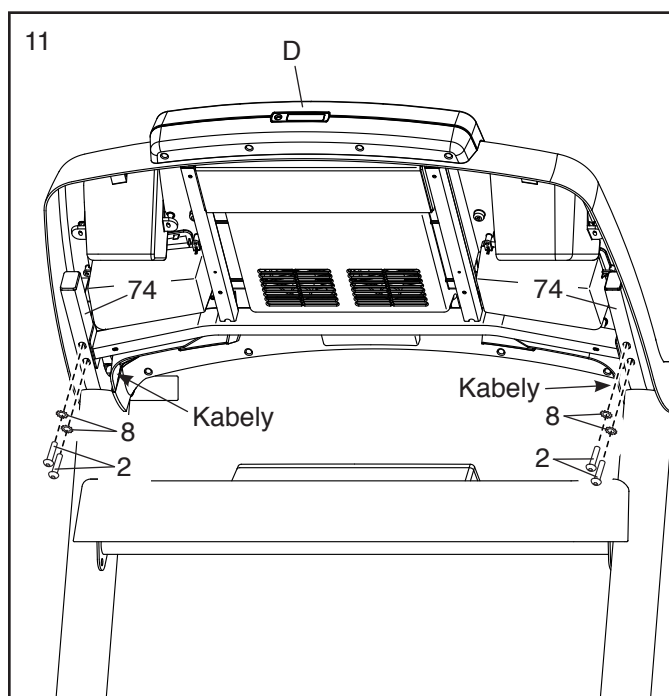
Poté propojte dva vodiče ventilátoru (B, G). Následně z kabelu sloupku (83) a vodičů ventilátoru odstraňte veškeré stahovací pásky či pomocná lanka.

Připojte dva koaxiální kabely na druhé straně (není zobrazeno). Přecházející kabel a vodič ventilátoru zasuňte do sloupku (84).



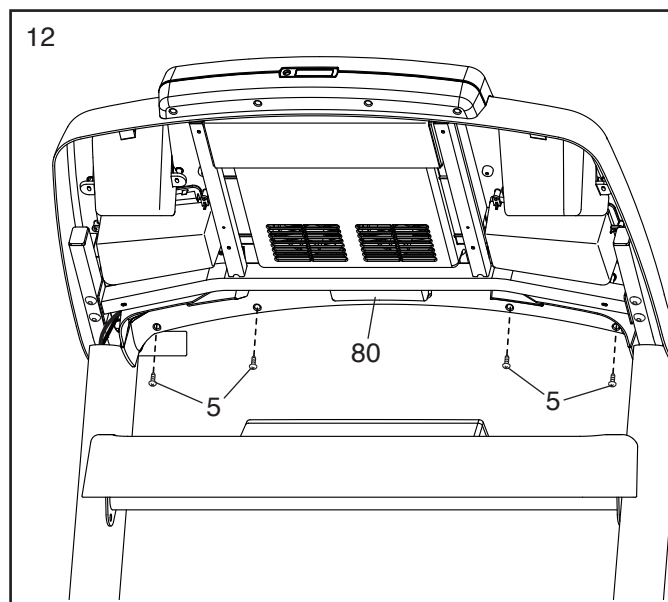
11. Sestavu konzoly (D) upevněte k madlům (74) pomocí čtyř šroubů 5/16" x 2" (2) a čtyř hvězdicových podložek 5/16" (8). **Nasaďte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte. Buďte opatrní, abyste nepřiskřípli žádný kabel nebo vodič.**

Do sestavy konzoly (D) zasuňte zespod vodiče a kabely.



12. Vyhledejte čtyři šrouby #8 x 3/4" (5). **DŮLEŽITÉ:** Šrouby #8 x 3/4" nezměňte se závrtnými šrouby #8 x 3/4" (24). Závrtné šrouby #8 x 3/4" mají plošší hlavu.

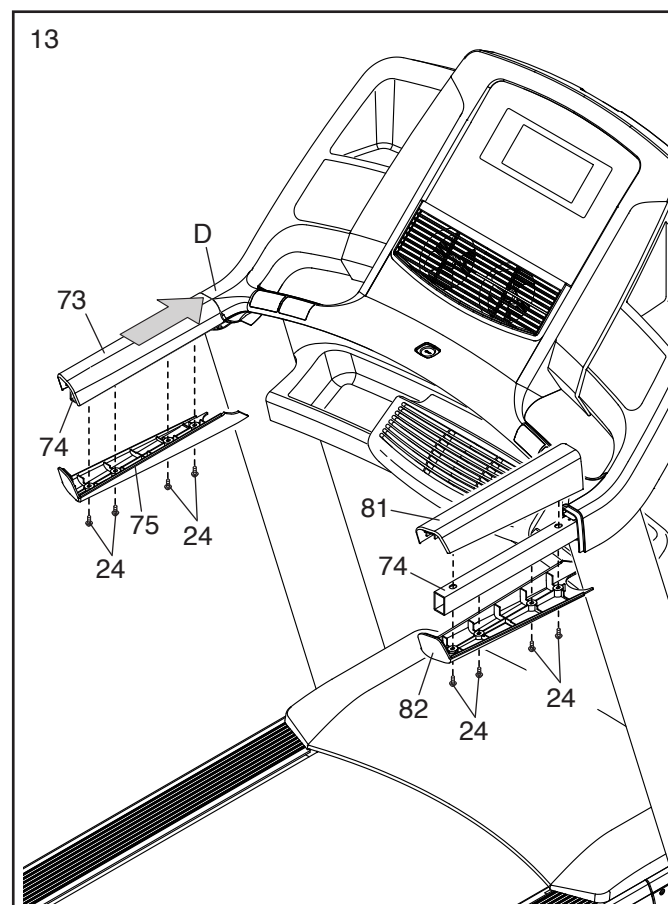
Do pulzní příčky (80) nasadíte čtyři šrouby #8 x 3/4" (5) a poté je dotáhnete. Šrouby neutahtujete nadměrně.



13. Vyhledejte závrtné šrouby #8 x 3/4" (24). **DŮLEŽITÉ:** Závrtné šrouby #8 x 3/4" nezměňte se šrouby #8 x 3/4" (5). Závrtné šrouby #8 x 3/4" mají plošší hlavu.

Na levé madlo (74) nasadíte kryt levého madla (73) podle obrázku. Do spodního krytu levého madla (75), levého madla a horního krytu levého madla nasadíte čtyři závrtné šrouby #8 x 3/4" (24). Horní a spodní kryt levého madla posunete k sestavě (D) dle ilustrace. Všechny čtyři šrouby utáhnete.

Stejným způsobem k pravému madlu (74) upevníte horní a spodní kryt pravého madla (81, 82).



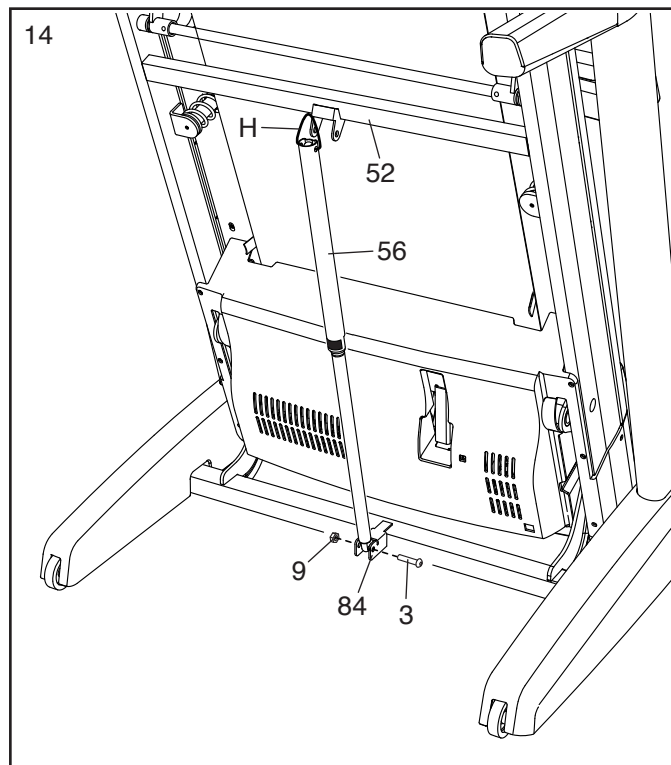
14. Nadzvedněte rám (52) do znázorněné polohy.
Druhá osoba přidržuje rám až do dokončení kroku 15.

Z konzoly na sloupcích (84) odšroubujte matici 5/16" (9) a šroub 5/16" x 1 3/4" (3).

Poté orientujte západku pro uskladnění (56) dle ilustrace.

Spodní konec západky pro uskladnění (56) upevněte k držáku na sloupcích (84) pomocí šroubu 5/16" x 1 3/4" (3) a matice 5/16" (9).

Poté nadzvedněte západku pro uskladnění (56) do svislé polohy a odstraňte stahovací pásek (H).

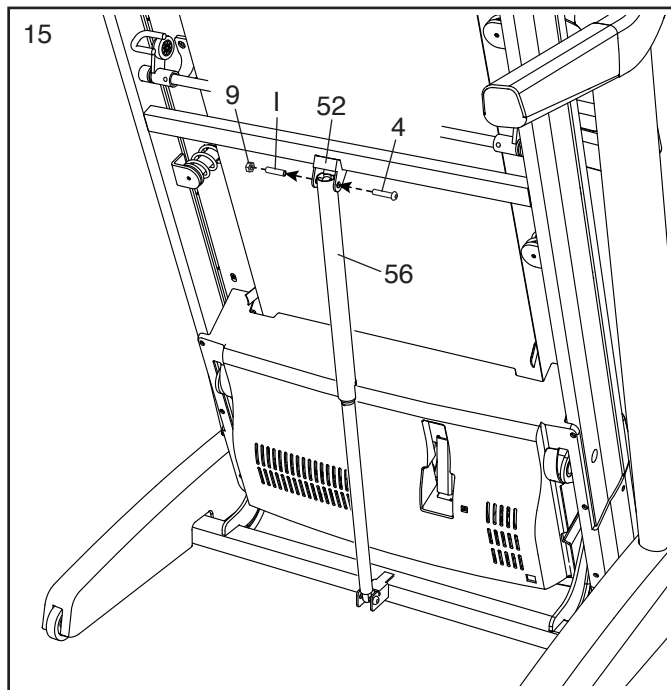


15. Z konzoly na příčce (52) vyšroubujte matici 5/16" (9) a šroub 5/16" x 2 1/4" (4).

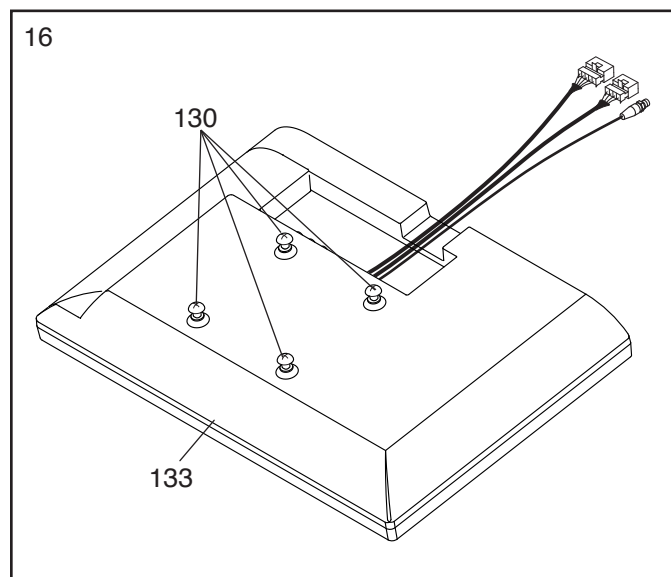
Horní konec západky pro uskladnění (56) zarovnejte s konzolou na příčce (52) a přes konzolu a západku pro uskladnění vložte šroub 5/16" x 2 1/4" (4). **Rozpěrka (I) se tím vytlačí ze západky pro uskladnění; rozpěrku zlikvidujte.**

Poté utáhněte matici 5/16" (9) na šroubu 5/16" x 2 1/4" (4). **Matici neutahujte nadměrně; západka pro uskladnění (56) se musí volně otáčet.**

Poté rám (52) spusťte dolů (viz POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU K POUŽITÍ na straně 39).



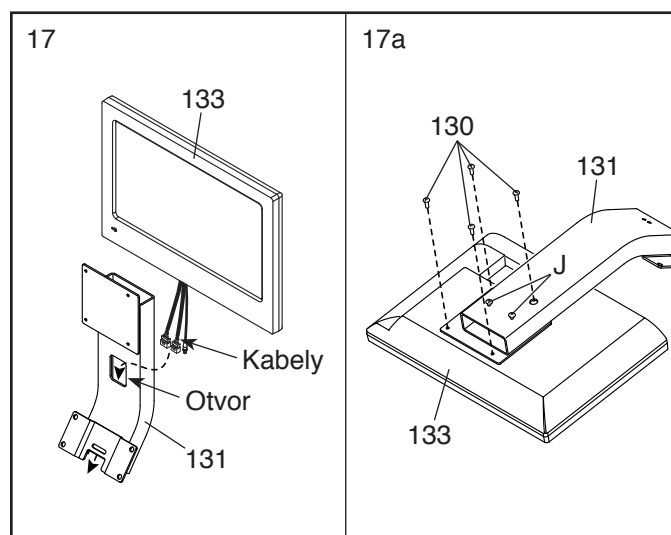
16. Televizi (133) položte čelní plochou na měkký povrch, aby se zamezilo jejímu poškrábání. Vyjměte a uložte čtyři šrouby M4 x 12mm (130).



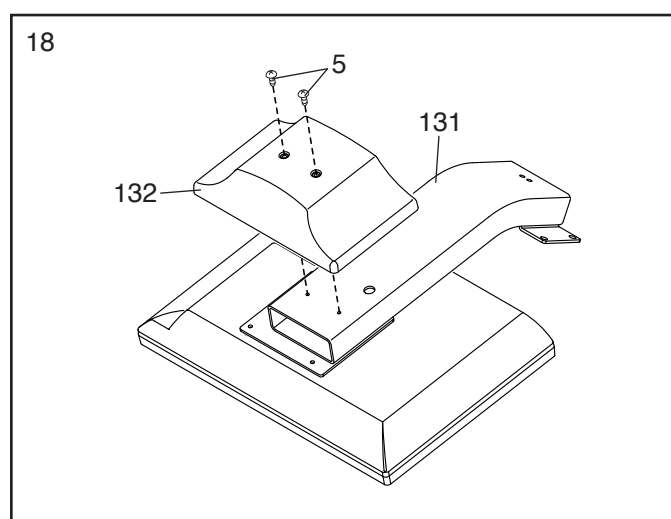
17. Otvorem v držáku TV (131) prostrčte vodiče a koaxiální kabel od TV (133) dle ilustrace.

Viz 17a. Držák televizoru (131) upevníte k televizoru (133) čtyřmi šrouby M4 x 12mm (130), které jste vyjmuli v kroku 16.

Vyjměte a zlikvidujte dva vyznačené šrouby (J).



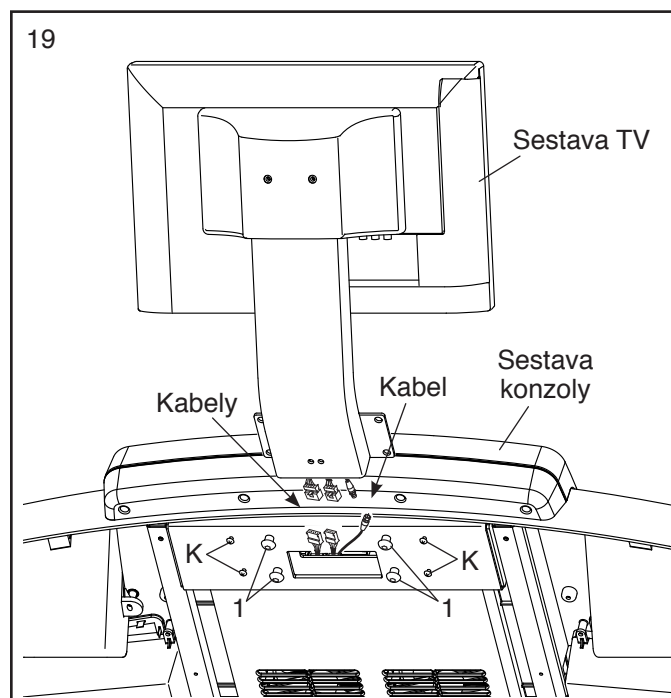
18. Horní kryt držáku televizoru (132) upevněte k držáku televizoru (131) dvěma šrouby #8 x 3/4" (5).



19. Vyjměte a zlikvidujte čtyři vyznačené šrouby (K).

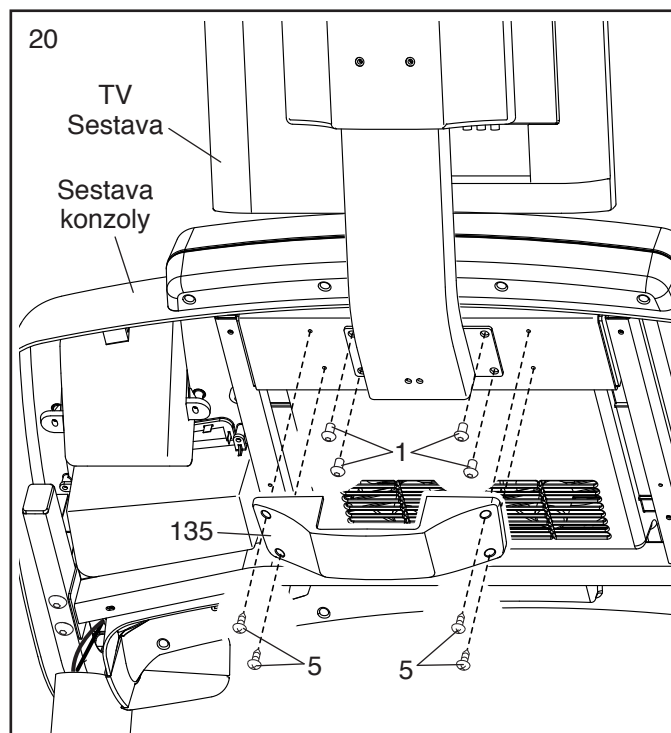
Odstraňte a uschovejte čtyři vyznačené šrouby 5/16" x 3/4" (1).

Sestavu televizoru přidržte v blízkosti sestavy konzoly. Dva vodiče a koaxiální kabel na sestavě TV připojte ke dvěma vodičům a koaxiálnímu kabelu na sestavě konzoly. Přecházející vodiče a kabel zasuňte do sestavy konzoly.



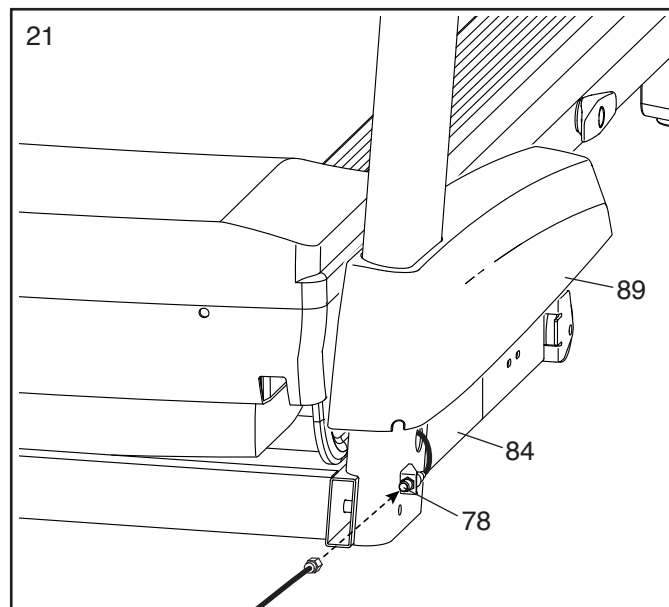
20. Sestavu TV upevněte k sestavě konzoly čtyřmi šrouby 5/16" x 3/4" (1), které jste vyjmuli v kroku 19. **Buďte opatrní, abyste nepřiskřípli žádný kabel.** Nasad'te všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.

Spodní kryt držáku TV (135) upevněte čtyřmi šrouby #8 x 3/4" (5). **Nasad'te všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte. Šrouby neutahujte nadměrně.**



21. Nadzvedněte kryt levého sloupku (89) a koaxiální kabel ze zdi (nebo od zařízení) připojte ke koaxiálního kabelu sloupku (78).

Poté na sloupky (84) s mírným přitlačením nasadte levý (89) a pravý (nezobrazen) kryt sloupku, dokud nezapadnou na své místo.

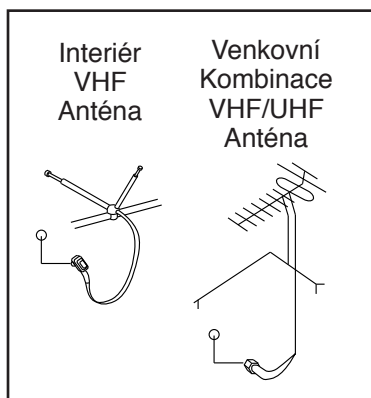


22. **Před použitím trenážeru ověřte, zda jsou všechny díly řádně utažené.** Pokud jsou na štítcích trenážeru plastové fólie, odstraňte je. Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenážer. Aby nedošlo k poškození konzoly, trenážer mějte mimo dosah přímého slunečního záření. Šestihranné klíče uschovejte na bezpečném místě; jeden z klíčů se používá pro nastavení běžeckého pásu (viz strany 41 a 42). Poznámka: Součástí dodávky mohou být díly navíc.

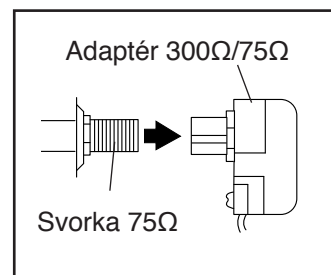
Před použitím televizoru je nutné ke svorce 75Ω zapojit anténu nebo 75Ω kabel, AV kabel ke vstupnímu konektoru audio/video nebo kabel HDMI ke vstupnímu konektoru HDMI. Poznámka: Pomocí kabelu CATV zařízení připojte k externímu zdroji, například kabelové skříni, satelitnímu TV boxu, videorekordéru nebo analogovému kabelu. Kabel CATV, anténa, adaptér, AV kabel ani kabel HDMI nejsou obsahem balení.

PŘIPOJENÍ ANTÉNY

Vnitřní anténu VHF nebo venkovní kombinovanou anténu VHF/UHF umístěte na požadované místo. Venkovní antény jsou vystaveny povětrnostním vlivům, které mohou snížit kvalitu signálu. Před připojením antény zkontrolujte svou venkovní anténu a přívodní kabeláž.



2. Adaptér 300Ω/75Ω připojte ke svorce 75Ω na rámu trenažéru poblíž napájecího kabelu.

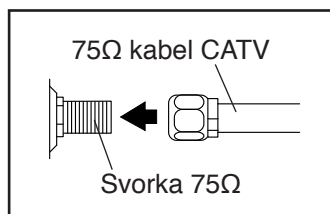


JAK PŘIPOJIT EXTERNÍ ZDROJ POMOCÍ KABELU CATV

1. Jeden konec 75Ω kabelu CATV připojte k výstupnímu 75Ω konektoru na vašem externím zdroji.
2. Zapojte napájecí kabel z externího zdroje. Pokyny k řádnému uzemnění naleznete v uživatelské příručce k externímu zdroji.
3. 75Ω kabel CATV připojte ke svorce 75Ω na rámu trenažéru poblíž napájecího kabelu. Viz náčrt vlevo.

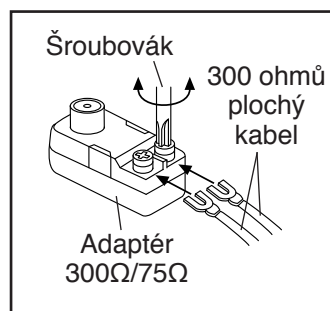
75Ω kabel CATV

1. 75Ω kabel CATV od antény připojte ke svorce 75Ω na rámu trenažéru poblíž napájecího kabelu.



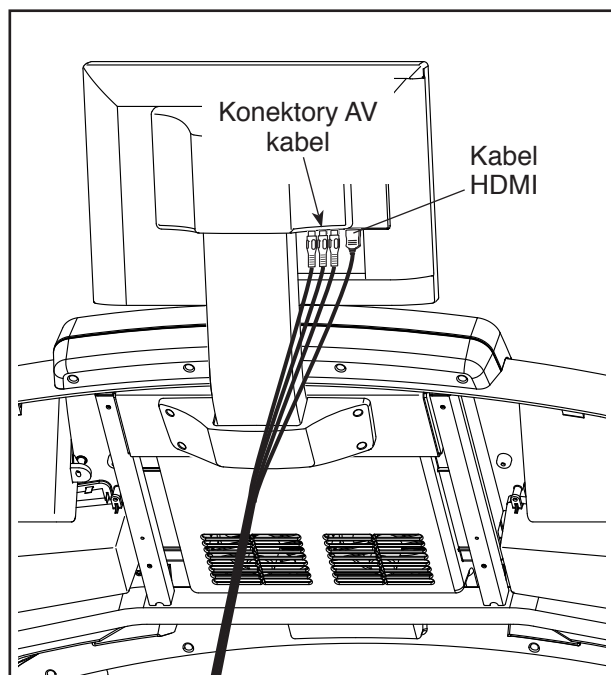
300Ω plochý vodič

1. 300Ω plochý vodič od antény připojte k adaptéru 300Ω/75Ω



JAK PŘIPOJIT VIDEOREKORDÉR, DVD PŘEHŘÁVAČ NEBO JINÉ ZAŘÍZENÍ POMOCÍ AV KABELU

1. Tříkolíkovou koncovku RCA AV kabelu zapojte do videorekordéru, DVD přehrávače nebo jiného zařízení.
2. Zapojte napájecí kabel ze svého zařízení. Pokyny k řádnému uzemnění naleznete v uživatelské příručce k videorekordéru, DVD přehrávači nebo jinému zařízení.
3. Připojte RCA AV kabel ke vstupnímu konektoru audio/video na televizoru dle ilustrace níže.



JAK PŘIPOJIT DVD NEBO BLU-RAY PŘEHŘÁVAČ NEBO JINÉ ZAŘÍZENÍ POMOCÍ KABELU HDMI

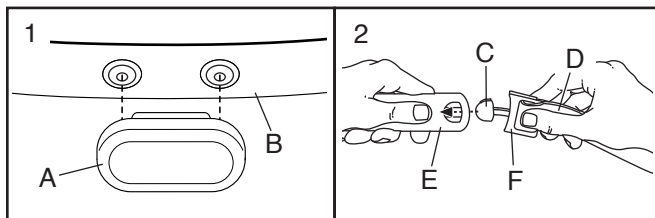
1. Koncovku kabelu HDMI zapojte do svého DVD nebo Blu-ray přehrávače nebo jiného zařízení.
2. Zapojte napájecí kabel ze svého zařízení. Pokyny k řádnému uzemnění naleznete v uživatelské příručce k DVD nebo Blu-ray přehrávači nebo jinému zařízení.
3. Druhý konec kabelu HDMI připojte ke vstupnímu konektoru HDMI na televizoru dle ilustrace vlevo.

DŮLEŽITÉ: Žádné zařízení nepřipojujte do portu USB na boční straně televizoru.

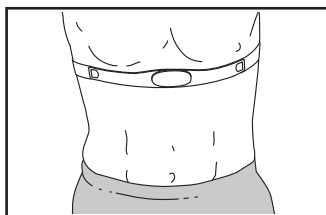
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

NASAZENÍ MONITORU SRDEČNÍHO TEPU

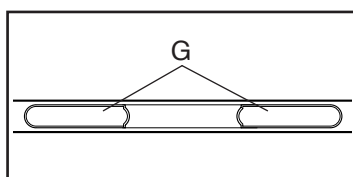
Pokud monitor srdečního tepu vypadá jako na obrázku 1, vysílač (A) přitiskněte na patentky na hrudním popruhu (B). **Pokud monitor srdečního tepu vypadá jako na obrázku 2,** jazýček (C) na jednom konci hrudního popruhu (D) nasadíte do jednoho konce vysílače (E). Poté stiskněte konec vysílače pod sponou (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.

POUŽÍVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

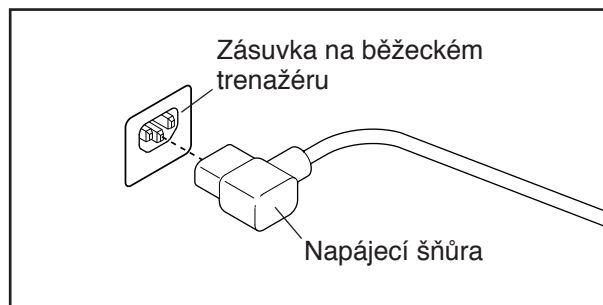
Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem zařízení a zemnicím kolíkem.

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.

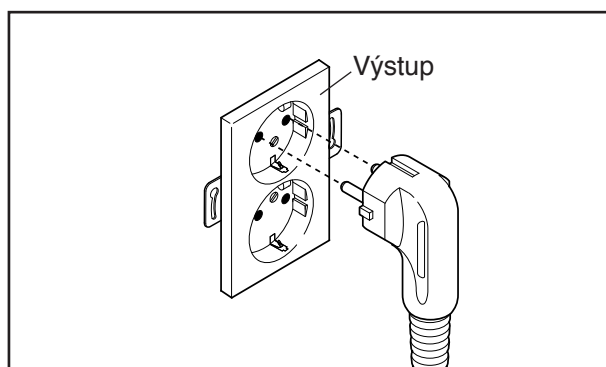
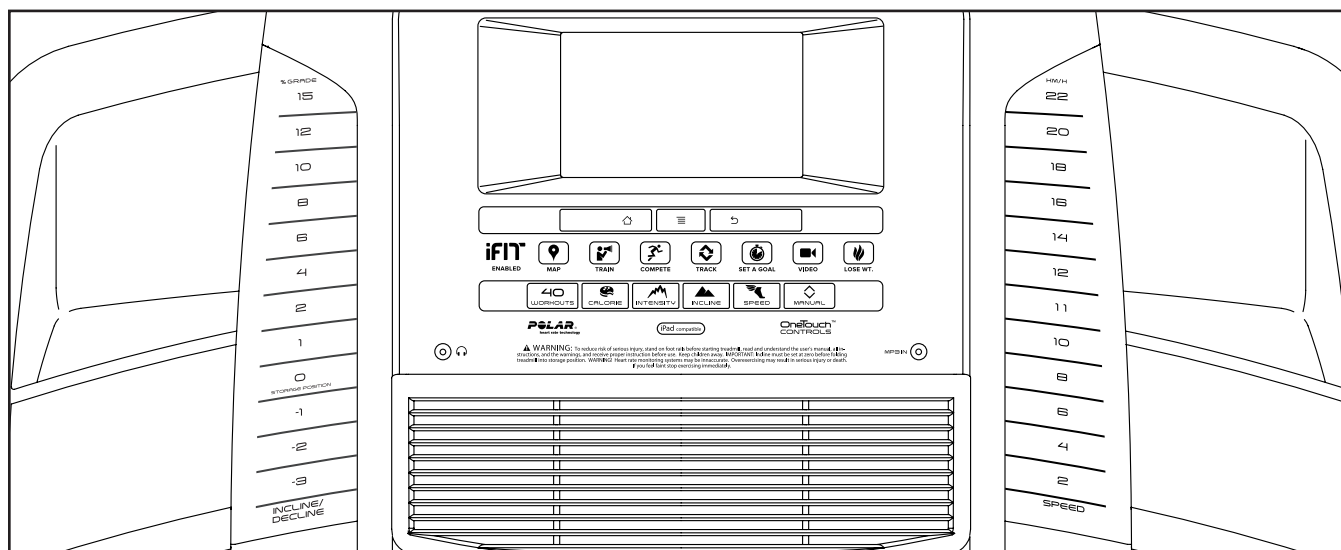


SCHÉMA KONZOLY



SPLŇTE SI SVÉ CÍLE PROSTŘEDNÍM IFIT.COM NALEPENÍ ŠTÍTKŮ

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 běhat kdekoli 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 uploadovat 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

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.

FUNKCE KONZOLY

Pokročilá konzola treaderu nabízí působivou řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení.

V manuálním režimu lze měnit rychlost a sklon běžecského treaderu 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 běžecského treaderu. Kromě toho můžete nastavit kalorický cíl, cílový čas, vzdálenost nebo tempo.

S pomocí stereofonního zvukového systému konzoly můžete během cvičení dokonce sledovat digitální televizi, surfovat po internetu nebo poslouchat oblíbenou hudbu ke cvičení nebo audioknihy.

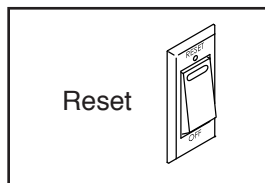
Postup zapínání viz strana 23. Informace o použití dotykové obrazovky najdete na straně 23. Informace o tom, jak nastavit konzoli, najdete na straně 24.

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

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

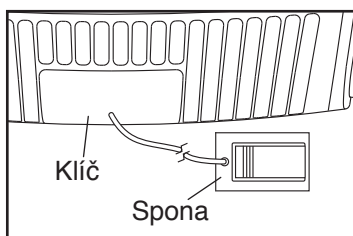
DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký trenažér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz strana 21). Dále vyhledejte vypínač na rámu běžeckého trenažéru u síťového kabelu. Přepněte vypínač do polohy Reset.



DŮLEŽITÉ: Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém 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 30.

Poté se postavte na kolejnice pro chodidla na běžeckém 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.

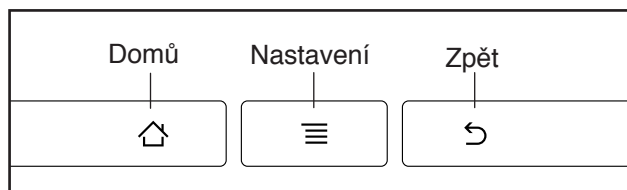
Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Chcete-li zjistit, které měřicí jednotky jsou navoleny, viz krok 4 na straně 30. Pro zjednodušení jsou všechny instrukce v této části vyjádřeny v kilometrech.

POUŽÍVÁNÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE

Konzola obsahuje 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 25). Posouváním prstů po displeji však nelze přibližovat nebo oddalovat pohled.
- Displej není citlivý na tlak. Na displej není nutné tlačit.
- 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. Hlavní nabídka nastavení se zobrazí po stisknutí tlačítka nastavení (viz strana 30). Stiskem tlačítka zpět se lze vrátit do předchozí obrazovky.



NASTAVENÍ KONZOLY

Před prvním použitím trenažéru je nutné nastavit konzolu.

1. Připojte se k bezdrátové síti.

Poznámka: K získání přístupu k internetu si stáhněte trénink iFit a používejte několik dalších funkcí konzoly, přitom musíte být připojeni k bezdrátové síti. Informace o připojení konzole k vaší bezdrátové síti najdete v části POUŽITÍ REŽIMU BEZDRÁTOVÉ SÍTĚ na straně 33.

2. Zkontrolujte, zda nejsou k dispozici aktualizace firmwaru.

Nejprve viz krok 1 na straně 30 a krok 2 na straně 32 a vyberte režim údržby. Poté se řiďte pokyny v kroku 3 na straně 32 a podívejte se, zda nejsou k dispozici aktualizace firmwaru.

3. Proveďte kalibraci systému sklonu.

Informace o kalibraci systému sklonu trenažéru najdete v kroku 4 na straně 33.

4. Vytvořte si účet iFit.

Stiskněte tlačítko zeměkoule v levém dolním rohu na displeji a stiskněte tlačítko iFit.

Poznámka: Další informace o procházení v prohlížeči najdete na straně 32. V prohlížeči se otevře domovská stránka iFit.com. Řiďte se pokyny na těchto stránkách a zaregistrujte se jako člen iFit. Máte-li aktivací kód, zvolte možnost aktivací kód.

Konzola je nyní připravena k zahájení tréninku. Následující stránky obsahují popis jednotlivých tréninků a jiných funkcí, které konzola nabízí.

Používání manuálního režimu viz strana 24.
Použití přednastaveného tréninku viz strana 26.
Používání tréninku se stanovením cíle viz strana 27.
Používání frekvenčního tréninku je popsáno na straně 28.
Používání tréninku iFit je popsáno na straně 29.

Informace o použití režimu nastavení zařízení najdete na straně 30. **Použití zvukového systému** je popsáno na straně 31. **Informace o použití internetového prohlížeče** najdete na straně 32. **Používání režimu údržby** viz strana 32. **Informace o použití bezdrátové sítě** najdete na straně 33.

Ovládání digitálního televizoru je popsáno na straně 34. **Používání režimu zábavy** viz strana 35. **Používání dálkového ovládání** popisuje strana 35. **Nastavení televizoru** je popsáno na straně 36. **Řešení případných potíží s digitálním televizorem** je popsáno na straně 42.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na konzole plastové fólie, odstraňte je. Aby se zamezilo poškození běžecké plošiny, při používání běžeckého trenažéru noste čistou sportovní obuv. Při prvním použití běžeckého trenažéru sledujte vyrovnaní běžeckého pásu a v případě nutnosti jej vystředte (viz strana 41).

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

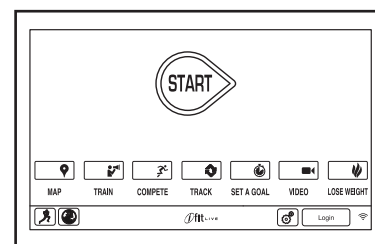
1. Vložte klíč do konzoly.

Viz POSTUP ZAPNUTÍ na straně 23.

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 displeje (nezobrazeno) se lze kdykoliv vrátit do hlavní nabídky.



3. Spusťte 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.

Poznámka: Je-li nastavení sklonu nižší než 0%, nebude možné vybrat nejvyšší nastavení rychlosti.

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

4. Sklon běžeckého trenažéru lze změnit podle potřeby.

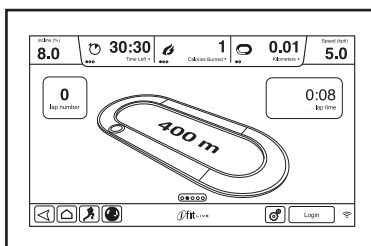
Sklon trenažéru lze změnit stiskem tlačítka pro zvýšení/snížení sklonu, popř. nebo jednoho z číselovaných tlačítek Incline/Decline (sklon/pokles). Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se bude sklon postupně měnit, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.

Poznámka: Pokud se běžecký pás pohybuje vysokou rychlostí a nastaví se sklon pod 0%, rychlost pásu se může automaticky snižovat.

Poznámka: Po prvním nastavení systému sklonu je nutné nejprve tento systém kalibrovat (viz krok 4 na straně 33).

5. Na displejích sledujte průběh tréninku.

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



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

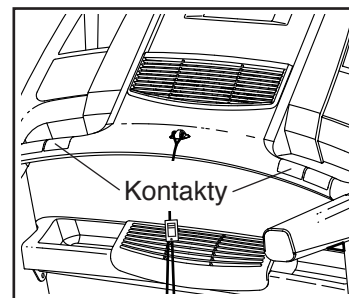
Při chůzi nebo běhu na běžeckém trenažéru může displej zobrazovat následující informace:

- Sklon trenažéru
- Uplynulý čas
- Zbývající čas (Poznámka: V manuálním režimu není odpočítávání zbývajícího času k dispozici.)
- Přibližný počet spálených kalorií
- Přibližný počet kalorií spálených za hodinu
- Uražená vzdálenost
- Počet zdoláných metrů převýšení.
- Rychlost běžeckého pásu
- Dráha představující 400 metrů (1/4 míle)
- Vaše tempo
- Aktuální číslo kola
- Vaše srdeční frekvence (viz krok 6)

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Poznámka: Pokud zároveň používáte snímač pulsu v rukojeti a hrudní monitoru srdečního tepu, konzola nezobrazí vaši srdeční frekvenci správně. Informace o monitoru srdečního tepu viz strana 20.

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

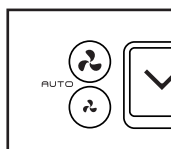


Chcete-li měřit tepovou frekvenci, **postavte se na kolejnice pro chodidla** a na alespoň deset sekund se přidržeť madla — **nehýbejte přitom rukama**. Jakmile je detekován váš tep, zobrazí se vaše tepová frekvence. **Pro co nejpřesnější údaj o srdeční frekvenci přidržeť kontakty dalších přibližně 15 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 tlačítka ventilátoru lze navolit otáčky ventilátoru, popř. ventilátor vypnout. Pomocí velkého tlačítka ventilátoru lze navolit otáčky ventilátoru, popř. automatický režim ventilátoru.



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 běžeckého trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.**

POUŽÍVÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 23.

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 (spustit trénink) zahajte trénink. Po stisknutí tlačítka se trenažér začne pohybovat. Přidržeť 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). **Po stisku tlačítka Speed** lze rychlost ovládat manuálně (viz krok 3 na straně 25). **Po stisknutí tlačítka Incline** můžete manuálně ovládat sklon (další informace najdete v kroku 4 na straně 25). **Pokud se chcete vrátit k nastavení naprogramované rychlosti a/nebo sklonu tréninku**, dotkněte se tlačítka Follow Workout (předloha tréninku).

Trénink zastavíte dotknutím se 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 na konzoli. 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 běžecského trenažéru, bude to mít vliv na počet spálených kalorií.

4. Na displeji sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 25. 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 25.

6. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 26.

7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 26.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU SE STANOVENÍM CÍLE

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 23.

2. Vyberte hlavní nabídku.

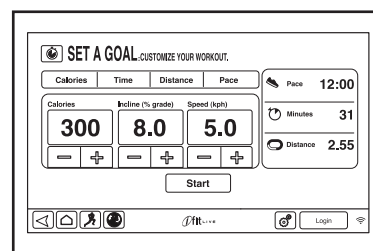
Viz krok 2 na straně 24.

3. Vyberte trénink stanovení 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 obrazovce 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 trenažér začne pohybovat. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

Trénink bude probíhat stejně jako manuální režim (viz strana 24).

Trénink bude pokračovat až do dosažení vámi stanoveného cíle. Běžecský pás se pak pomalu zastaví a na obrazovce 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 25.

6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 25.

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 26.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 26.

JAK POUŽÍVAT FREKVENČNÍ TRÉNINK

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. Nasadte si přibalený hrudní monitor srdečního tepu.

Informace o monitoru srdečního tepu viz strana 20.

2. Vložte klíč do konzoly.

Viz POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 23.

3. Vyberte frekvenční trénink.

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

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: Chcete-li zjistit svůj maximální srdeční tep, poraďte se se svým lékařem nebo jím doporučeným zdrojem.

5. Spusťte tréninkový program.

Dotykem tlačítka Start Workout (zahájit trénink) na displeji zahajte 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 25.

7. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 26.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 26.

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 33. Vyžaduje se také účet iFit.

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 23.

2. Vyberte hlavní nabídku.

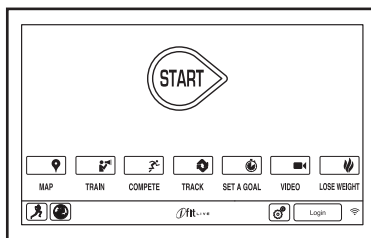
Viz krok 2 na straně 24.

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, dotykem tlačítka Map (mapa), Train (trénovat), Video nebo Lose Wt. (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. Poznámka: Můžete také stisknout jedno z tlačítek iFit na konzole.

Pomocí tlačítka Compete (soutěžit) se spouští předem naplánovaný závod. Po stisknutí tlačítka Track se zobrazí Workout History (historie tréninků). Chcete-li vybrat trénink se stanovením cíle, stiskněte tlačítko Set A Goal (stanovit cíl) na konzole (viz strana 27). Poznámka: Můžete také stisknout jedno z tlačítek iFit na konzole.

Mezi uživateli v rámci účtu lze přepínat stiskem tlačítka 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 26.

Některými tréninky vás provede hlas audio trenéra.

6. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 25. 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 25.

8. Podle potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 7 na straně 26.

9. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

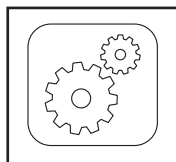
Viz krok 8 na straně 26.

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 23). Poté vyberte hlavní nabídku (viz krok 2 na straně 24). Následně se dotkněte ikony ozubeného kola v pravém dolním rohu displeje a vyberte tak režim nastavení. Můžete také stisknout tlačítko nastavení na konzole.



2. Zvolte režim nastavení zařízení.

V nastavení hlavní nabídky se dotkněte tlačítka Equipment Settings (nastavení zařízení). Poznámka: Posouváním prstu po displeji 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 dotkněte tlačítka zpět na displeji, abyste se vrátili 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, aby se konzola synchronizovala s 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. Nastavte proto čas aktualizace 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 běžeckém 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 On (zapnuto) nebo Off (vypnuto). Poté stiskněte tlačítko zpět na displeji.

8. Aktivujte nebo deaktivujte internetový prohlížeč.

Internetový prohlížeč aktivujete nebo deaktivujete tak, že se nejprve dotknete tlačítka Browser (prohlížeč). Poté se dotkněte políčka Enable (aktivovat) nebo Disable (deaktivovat). 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 dotknete tlačítka Street View. 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 trenážeru aktivní.

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

11. Aktivujte nebo deaktivujte bezpečnostní heslo.

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

Stiskněte tlačítko Passcode (heslo). Bezpečnostní heslo se aktivuje dotykem políčka Enable. Poté zadejte libovolné čtyřciferné heslo. Stiskem Save (uložit) se heslo uloží. Dotykem Cancel (zrušit) se vrátíte do režimu nastavení zařízení a bezpečnostní heslo se neaktivuje. Bezpečnostní heslo deaktivujete dotykem políčka Disable.

Poznámka: Pokud je bezpečnostní heslo aktivováno, konzola bude pravidelně vyžadovat zadání hesla. Konzola zůstane zamčená, dokud nezadáte 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.

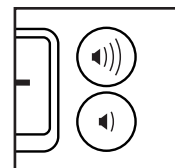
13. Ukončete režim nastavení zařízení.

Z režimu nastavení zařízení lze odejít dotykem tlačítka zpět na displeji nebo stiskem tlačítka Settings (nastavení) na konzole.

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 MP3 přehrávači nebo CD přehrávači či jiném 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.



Pokud používáte osobní CD přehrávač a CD přeskačuje, přehrávač dejte na jiné místo než na konzolu, např. na podlahu nebo jinou rovnou plochu.

Chcete-li poslouchat zvuk digitální televize ve vlastních sluchátkách, sluchátka zapojte do příslušného konektoru na konzole. Poznámka: Tento audio konektor (jack) je určen pouze pro výstup zvuku.

ZMĚNA AUDIO VSTUPU

Chcete-li vybrat jiný zdroj zvuku, stiskněte tlačítko s notami ve spodní části displeje. Poté ze seznamu vyberte zdroj zvuku (audio). Poznámka: K poslechu zvuku z digitální televize vyberte Personal TV (osobní TV).

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 webové stránky.

Internetovým prohlížečem lze procházet dotykem tlačítek Back (zpět), Refresh (obnovit) a Forward (dopředu) na obrazovce. Chcete-li ukončit internetový prohlížeč, stiskněte tlačítko Return (návrat) na displeji.

Informace o použití klávesnice najdete v části POUŽÍVÁNÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE na straně 23.

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 www.iFit.com.

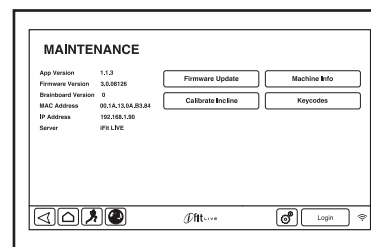
POUŽÍVÁNÍ SERVISNÍHO REŽIMU

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Viz krok 1 na straně 30.

2. Vyberte režim údržby.

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



Na hlavní obrazovce servisního režimu se zobrazují informace o modelu a verzi trenažéru.

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 trenažér ani nevytahujte klíč, mohlo by dojít k poškození trenažéru.

Na displeji se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se trenažér 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) spusťte kalibraci systému sklonu. Trenažér se automaticky zvedne na maximální úroveň stoupání (sklonu), sníží se na minimální úroveň sklonu a pak se vrátit do výchozí polohy. Tím se systém sklonu znovu nakalibruje. 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 trenažéru neměly přístup domácí zvířata, stejně tak dejte pozor na nohy nebo na jiné předměty. V případě nouze lze kalibraci sklonu zastavit vytažením klíče z konzoly.

5. Zobrazit informace o stroji.

Po dotknutí se tlačítka Machine Info (informace o stroji) se vám zobrazí informace o trenažéru. 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 30.

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. K síti se můžete připojit dotykem tlačítka Connect (připojit) nebo se dotkněte tlačítka Cancel (zrušit) pro návrat do seznamu sítí. Pokud má síť heslo, dotkněte se pole určeného k zadání hesla. Na obrazovce 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 23.

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 budete mít po dodržení těchto pokynů dotazy, pomoc naleznete na support.iFit.com.

5. Ukončete režim bezdrátové sítě.

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

OVLÁDÁNÍ DIGITÁLNÍ TELEVIZE

Digitální televizi lze ovládat pomocí tlačítek na konzole, tlačítek na horní straně digitální TV nebo pomocí dálkového ovládání (viz strana 35).

1. Zapněte digitální televizi.

Digitální televize se zapíná stiskem tlačítka Power (napájení) na televizi.

2. Vyberte vstupní zdroj.

Mezi kabelem nebo anténním vstupem či jiným vstupním audio/video zařízením, například video-rekordérem, DVD přehrávačem nebo Blu-ray přehrávačem lze přepínat opakovaným stiskem tlačítka Source (zdroj). Výběrem TV se navolí kabelový nebo anténní vstup, výběrem AV se navolí zařízení připojené k digitálnímu televizoru pomocí AV kabelu, a výběrem HDMI se navolí zařízení připojené pomocí kabelu HDMI.

3. Vyberte požadovaný kanál.

Chcete-li vybrat požadovaný kanál, stiskněte tlačítko pro snižování a zvyšování čísla kanálu nebo tlačítko klávesnice. Poznámka: Pokud stisknete tlačítko klávesnice, na displeji konzoly se objeví desetičíselná tlačítková klávesnice. Dotykem příslušných čísel vyberte požadovaný kabelový kanál.

Po stisknutí tlačítek se graficky zobrazí vybraný kanál.

Poznámka: Digitální TV dokáže rozpoznat a do paměti uložit veškeré platné kabelové kanály ve vaší oblasti (viz ZMĚNA NASTAVENÍ TELEVIZORU na straně 36). Pomocí tlačítek pro snižování a zvyšování čísla kanálu lze vybrat pouze kanály, které jsou uloženy v paměti. Pokud je připojen satelitní TV box, videorekordér, DVD přehrávač nebo Blu-ray přehrávač a je používán jako vstupní zdroj, je nutné kanál změnit na satelitní TV box, videorekordér, DVD přehrávač nebo Blu-ray přehrávač.

4. Nastavte hlasitost podle potřeby.

Hlasitost lze upravit pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování Vol (hlasitosti). Po stisknutí tlačítek se graficky zobrazí zvolená úroveň hlasitosti. Poznámka: Pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hlasitosti na horní straně digitálního televizoru se nastavuje pouze hlasitost digitální televize.

5. Digitální televizi v případě potřeby ztlumte.

Ztlumení zvukového výstupu digitální televize se provádí stiskem tlačítka Mute (ztlumit). Ztlumení digitální televize lze zrušit dalším stiskem tlačítka nebo nastavením hlasitosti.

6. Používání skrytých titulků.

Má-li televizní pořad nebo film, který právě sledujete, skryté titulky, můžete použít funkci skrytých titulků k zobrazení textové verze zvukového výstupu. Chcete-li zobrazit na digitální televizi skryté titulky, opakovaně stiskněte tlačítko CC (viz krok 6 na straně 38 - nastavení skrytých titulků).

7. Digitální TV po skončení jejího používání vypněte.

Digitální televize se vypíná stiskem tlačítka Power (napájení) na televizi.

POUŽÍVÁNÍ REŽIMU ZÁBAVY

Konzola se vyznačuje režimem zábavy, který umožňuje přístup k dálkovému ovládání na displeji.

1. Vstupte do hlavní nabídky nastavení.

Viz krok 1 na straně 30.

2. Vyberte režim zábavy.

Dotykem tlačítka Entertainment (zábava) v hlavní nabídce nastavení vstoupíte do režimu zábavy.

3. Nastavte výchozí nastavení.

Dotkněte se tlačítka Default Settings (výchozí nastavení) a podle potřeby nastavte výchozí kanál a výchozí úroveň hlasitosti pro digitální televizi.

4. Zvolte vlastní nastavení.

Dotykem tlačítka Custom Settings (vlastní nastavení) získáte přístup k dálkovému ovládání na displeji. Poznámka: Tyto ovládací prvky na displeji obrazovce fungují podobně jako u přiloženého dálkového ovladače (používání dálkového ovladače je popsáno na této stránce).

5. Ukončete režim zábavy.

Z režimu zábavy lze odejít dotykem tlačítka zpět na displeji.

POUŽÍVÁNÍ DÁLKOVÉHO OVLÁDÁNÍ

Před používáním dálkového ovladače vložte baterie (viz VÝMĚNA BATERIÍ V DÁLKOVÉM OVLADAČI na straně 36).

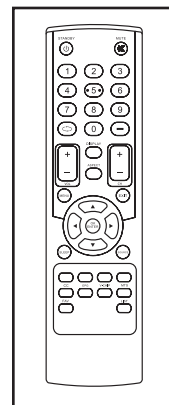
Poté se postavte na trenažér a přidržte dálkový ovladač u televizoru. Dálkovým ovladačem mířte přímo na televizor.

Stiskněte tlačítko power (⏻). Po chvíli se televizor zapne nebo vypne.

Hlasitost lze upravit pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování Vol (hlasitosti).

Zvuk se vypíná nebo zapíná stiskem tlačítka Mute (ztlumit).

Kanál lze vybrat pomocí očíslovaných tlačítek kanálů a tlačítka pomlčky (–) nebo pomocí tlačítek pro snížení/zvýšení čísla CH (kanálu).



Stiskem tlačítka return (↵) se lze zobrazit předchozí kanál.

Hlavní nebo předchozí nabídku lze zobrazit pomocí tlačítka Menu (nabídka). Další informace o nabídce najdete na této stránce.

V nabídce se lze pohybovat pomocí tlačítek se šipkami. Volbu v nabídce provedete stisknutím tlačítka OK/Enter.

Z nabídky lze odejít stiskem tlačítka Exit (konec).

Po stisku tlačítka List (seznam) se zobrazí seznam kanálů. Pokud jste si některé kanály označili, v nabídce se zobrazí také jejich označení. Informace k označování kanálů najdete na straně 37.

Po stisknutí tlačítka EPG se zobrazí elektronický programový návod. Poznámka: Elektronický programový návod je k dispozici pouze při sledování digitální televize ATSC.

Informace o aktuálním programu a přijímaném nebo kabelovém signálu lze zobrazit stiskem tlačítka Display (zobrazit).

Skryté titulky se vypínají nebo zapínají stiskem tlačítka CC. Pokyny k úpravě nastavení skrytých titulků jsou uvedeny v kroku 6 na straně 38.

Vstupní zdroj lze vybrat opakovaným stiskem tlačítka Source (zdroj). Výběrem TV se navolí kabelový nebo anténní vstup, výběrem AV se navolí zařízení připojené k televizoru pomocí AV kabelu, a výběrem HDMI se navolí zařízení připojené pomocí kabelu HDMI.

Opakovaným stiskem tlačítka MTS lze jako jazyk nastavení zvuku vybrat angličtinu nebo španělštinu.

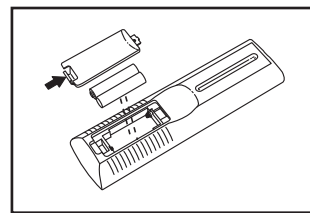
Opakovaným stisknutím tlačítka Aspect (poměr stran) lze navolit formát zobrazení Normal (normální), Wide (širokoúhlý), Cinema (kino) nebo Zoom (lupa).

Nastavení rodičovské kontroly lze měnit pomocí tlačítka V-Chip.

Pomocí tlačítka Fav (obl.) lze zobrazit Favorite List (seznam oblíbených kanálů). Vytvoření seznamu oblíbených kanálů je popsáno v kroku č. 4 na straně 37.

VÝMĚNA BATERIÍ V DÁLKOVÉM OVLADAČI

Chcete-li vyměnit baterie, nejprve vyhledejte kryt baterie na zadní straně dálkového ovladače. Stlačte jazýček na krytu baterie a kryt baterie vyjměte.



Z dálkového ovladače vyjměte staré baterie a vložte dvě nové mikrotužkové (AAA). **Baterie je nutno vložit stejně jako na obrázku.** Poté kryt baterií opět natlačte na dálkový ovladač.

ZMĚNA NASTAVENÍ TELEVIZORU

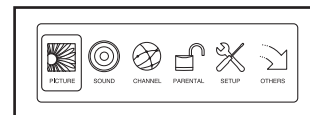
Tento televizor obsahuje nabídku, pomocí které si můžete nastavení televizoru přizpůsobit dle vlastních priorit.

Hlavní nebo předchozí nabídku zobrazíte stisknutím tlačítka Menu (nabídka) na dálkovém ovladači, v horní části televizoru nebo pomocí ovládání na obrazovce (viz POUŽÍVÁNÍ REŽIMU ZÁBAVY na straně 35). Z nabídky lze odejít stiskem tlačítka Exit (konec). K pohybu v nabídce vpravo, vlevo, nahoru a dolů slouží tlačítka se šipkami. Volba se provádí stiskem tlačítka OK/Enter.

1. Do hlavní nabídky lze vstoupit stiskem tlačítka Menu (nabídka).

Požadovanou ikonu v nabídce zobrazíte stisknutím levého a pravého tlačítka na dálkovém ovladači, dokud se tato ikona nezvýrazní.

Nastavení obrazu lze upravit pomocí položky Picture (obraz). Nastavení zvuku se upravuje pomocí položky Sound (zvuk). Nastavení kanálů lze měnit po výběru položky Channel (kanál). Nastavení rodičovské kontroly upravíte pomocí volby Parental (rodič. zámek). Základní nastavení televizoru se provádí pomocí příkazu Setup (nastavení). Pokročilá nastavení televize lze měnit po výběru možnosti Others (další). Stiskem tlačítka Menu se vrátíte do hlavní nabídky.



2. Úprava nastavení obrazu.

Nabídka Picture (obraz) obsahuje různé funkce k nastavení obrazu televizoru. K pohybu mezi různými nastaveními a k přizpůsobení obrazu použijte tlačítka se šipkami.

3. Úprava nastavení zvuku.

Nabídka Audio obsahuje různé funkce k nastavení zvuku televizoru. K pohybu mezi různými nastaveními a k přizpůsobení zvuku použijte tlačítka se šipkami.

4. Úprava nastavení kanálů.

Nabídka Channel (kanál) umožňuje uložit kanály do paměti televizoru a upravit jejich nastavení. Poznámka: Tuto nabídku lze zobrazit pouze tehdy, pokud jste zvolili televizní vysílání jako zdroj obrazu.

Nejprve v nabídce Channel přejděte dolů a zvýrazněte položku Auto Channel Search (aut. vyhledávání kanálů). Automatické vyhledávání se spouští stiskem tlačítka Enter. Televizor začne prohledávat veškeré kanály, které jsou ve vaší oblasti k dispozici. Pokud na konkrétním kanálu nebude přítomen žádný signál, přeskočí se. Při zjištění signálu se daný kanál uloží do paměti a televizor přejde k dalšímu kanálu. Tento postup bude pokračovat až k nejvyššímu kanálu. Televizor poté přečísluje kanály do takového pořadí, ve kterém je zjistil. **Během procházení kanálů nevyjímejte klíč.** Poznámka: Pokud televizní kanál zmizí, spusťte prohledávání kanálů znovu.

Dále zvolte položku Channel Settings (nastavení kanálů), aby se zobrazil seznam kanálů uložených v paměti televizoru. Po zaškrtnutí políčka ve sloupci Skip (přeskočit) a stiskem tlačítka Enter se nebude tento kanál používat. Zaškrtnutím políčka ve sloupci Favorite (oblíbené) lze přidat daný kanál do seznamu vašich

oblíbených kanálů. Označení kanálu lze změnit výběrem názvu ve sloupci Label (označení). Úpravy označení lze provádět pomocí tlačítek se šipkami.

Po zvolení položky Channel List (seznam kanálů) se zobrazí seznam kanálů uložených v paměti televizoru. Kanál se vybírá jeho zvýrazněním a stiskem tlačítka Enter.

Seznam oblíbených kanálů lze zobrazit volbou položky Favorite List (seznam oblíbených). Poznámka: Aby se mohl tento seznam vytvořit, je nutné nejprve vybrat oblíbené kanály. Kanál se vybírá jeho zvýrazněním a stiskem tlačítka Enter.

5. Úprava nastavení rodičovské kontroly.

Nabídka Parental (rodič. zámek) umožňuje zakázat nebo povolit různá nastavení tohoto televizoru.

Nejprve zadejte čtyřmístné heslo Lock Parental Code (kód rodič. zámku). **Poznámka: Výchozím heslem je 0000.** Po zadání hesla se nabídka Parental (rodič. zámek) odblokuje.

Blokování nebo povolení určitých označení televizních pořadů a filmů můžete ovládat po volbě položky V-CHIP. Poznámka: Ikona zámku signalizuje, zda je dané označení blokováno nebo povoleno.

Heslo pro funkci Lock Parental Code lze změnit volbou položky Change Password (změnit heslo). Jednou zadejte staré heslo a poté dvakrát zadejte nové heslo pro potvrzení. Abyste se opět dostali do nabídky Parental, je nutné zadat nové heslo. **Poznámka: Pokud heslo zapomenete, zadejte následující hlavní bezpečnostní heslo, kterým získáte přístup k uzamčeným nabídkám: 1470.**

Klávesnici zablokuje volbou položky Keypad Lock (zámek kláves).

Volbu zdroje obrazu a zvuku – TV, AV nebo HDMI – lze zablokovat pomocí položky Source Lock (zámek zdroje).

6. Úprava základních nastavení televizoru.

Nabídka Setup (nastavení) umožňuje upravit nastavení vložených titulků, jazyka použitého v nabídce a nastavení hodin.

Podnabídku pro vložené titulky lze zobrazit zvýrazněním položky Closed Caption (skryté titulky) a stiskem tlačítka Enter. V podnabídce pro skryté titulky lze upravit nastavení zobrazení titulků, jejich typ, digitální předvolbu a styl.

Jazyk použitý v nabídce lze změnit volbou položky Menu Language (jazyk nabídky).

Hodiny, časové pásmo, automatické nastavení, den v týdnu a letní čas nastavíte volbou položky Clock (hodiny).

7. Seřízení pokročilých nastavení televizoru.

Pokročilá nastavení televize lze měnit v nabídce Others (další). Můžete také obnovit jeho původní nastavení.

Volbou položky Blue Back (modré poz.) bude obrazovka televizoru modrá, pokud nebude zjištěn žádný signál.

Pokud po dobu 10 minut nebude přítomen signál, pomocí položky No Signal Power Off (bez signálu vypnout) lze zajistit, že se televizor po uplynutí této doby vypne.

Díky volbě No Operation Power Off (nečinný vypnout) dojde k vypnutí televizoru, pokud během posledních 3 hodin nebylo stisknuto žádné tlačítko na dálkovém ovladači, ovládání na obrazovce ani konzole televizoru.

Po zvýraznění položky All Reset (obnovit vše) se na displeji zobrazí upozornění. Přečtete si toto upozornění a obnovte původní nastavení televizoru stisknutím tlačítka Enter. Poznámka: Veškerá osobní nastavení včetně oblíbených kanálů a označení se vymažou.

8. Odejděte z nabídky.

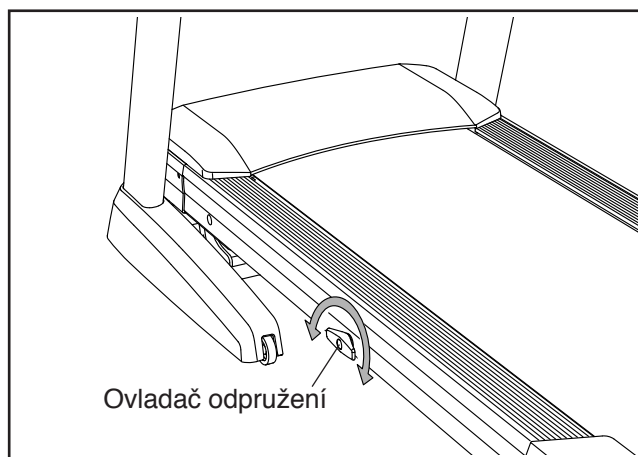
Po skončení úprav nastavení stiskněte tlačítko Exit (konec).

SEŘÍZENÍ SYSTÉMU ODPRUŽENÍ

Běžecký trenážér je vybaven systémem odpružení, který zmírňuje rázy vznikající během chůze nebo při běhu.

Vyjměte klíč z konzoly a odpojte síťový kabel.

Větší tuhosti dosáhnete otočením ovladače odpružení o půl otáčky proti směru hodinových ručiček až do zacvaknutí. Menší tuhosti dosáhnete otočením ovladače odpružení o půl otáčky ve směru hodinových ručiček až do zacvaknutí. **Poznámka: Tuhost odpružení trenážeru by měla být přiměřená rychlosti běhu a hmotnosti uživatele.**

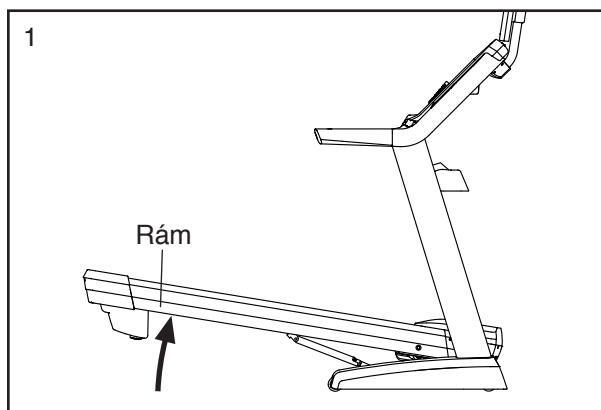


SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

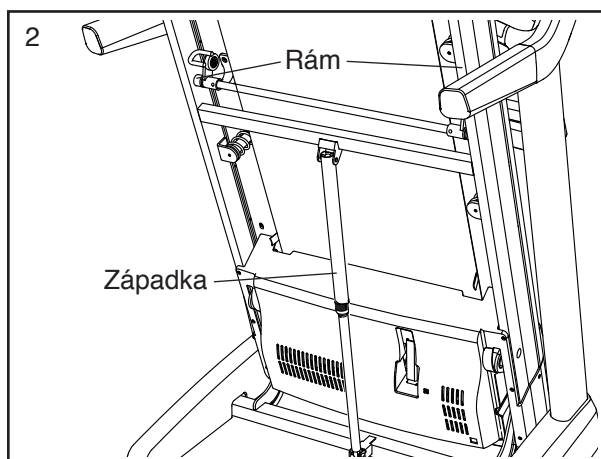
SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Aby se zamezilo poškození trenažéru, před jeho složením sklon nastavte na nulu. Poté vyjměte klíč a odpojte síťový kabel. **POZOR:** Pro zvedání, spouštění nebo přemísťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.

1. Kovový rám pevně přidržujte v poloze zobrazené šipkou níže. **POZOR:** Rám nadržte za plastové kolejnice pro chodidla. Pokrčte nohy a mějte rovná záda.



2. Rám zvedněte tak dlouho, dokud se pojistka západky pro uskladnění nezajistí v poloze pro uskladnění. **POZOR:** Zkontrolujte zajištění západky pro uskladnění.

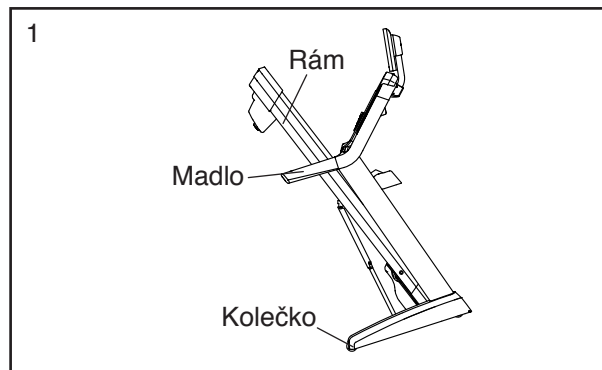


Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér. Běžecý trenažér nevystavujte přímému slunečnímu světlu. Běžecý trenažér neskladujte při teplotách vyšších než 30° C.

PŘEMÍSŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Před přemísťováním běžecýho trenažéru jej složte dle pokynů uvedených vlevo. **POZOR:** Ověřte, zda západkový knoflík zapadl do polohy pro uskladnění. Pro přemísťování trenažéru budou pravděpodobně zapotřebí dvě osoby.

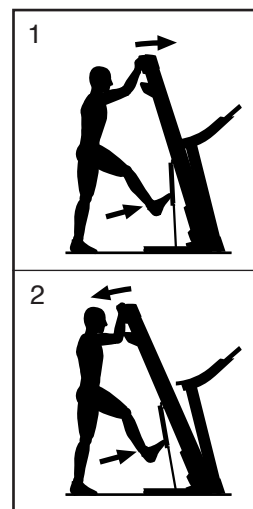
1. Přidržujte rám a jedno madlo a jedno chodidlo dejte na kolečko.



2. Zatáhněte madlo dozadu, dokud se běžecý trenažér nebude pohybovat po kolečkách, a pečlivě jej přesuňte do požadované polohy. **POZOR:** Běžecý trenažér nepřemisťujte, aniž jej naklopíte dozadu, netahejte za rám a běžecý trenažér nepřemisťujte po nerovném povrchu.
3. Jedno chodidlo dejte na kolečko a běžecý trenažér opatrně snižte.

POSTUP SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU K POUŽITÍ

1. Zatlačte na horní část rámu směrem dopředu, a zároveň nohou jemně přitlačte na horní část západky pro uskladnění.
2. Západku pro uskladnění přidržujte stisknutou nohou, a současně zatáhněte za horní konec rámu směrem k sobě.
3. Odstupte krok zpět a nechejte rám spustit na podlahu.



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 pravidelně čistěte a běžecký pásu udržujte 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: Nikdy nestříkejte čisticí prostředky přímo na trenažér. Aby nedošlo k poškození konzoly, jakékoliv tekutiny mějte vždy v dostatečné vzdálenosti od konzoly.** Poté trenažér důkladně vysušte měkkým ručníkem.

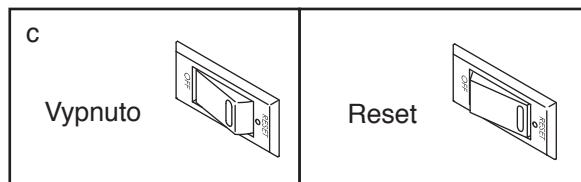
PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

Většinu problémů spojených s běžeckým trenažérem lze vyřešit dodržením níže uvedených jednoduchých kroků. Vyhledejte příslušný příznak 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 21). 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 výše). Pokud se vypínač rozpojil, 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, použijte informace z přední stranu tohoto návodu

PŘÍZNAK: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje rozsvícené

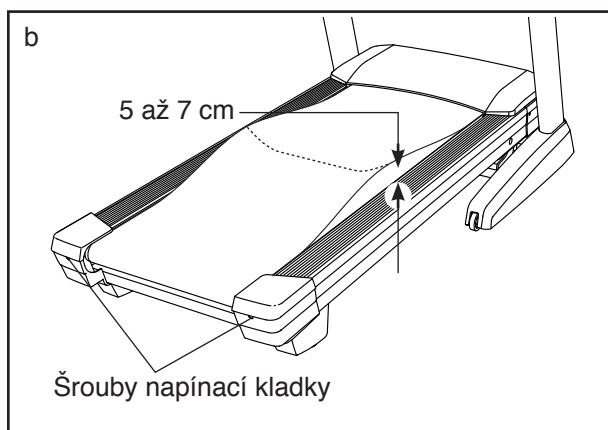
- Konzola obsahuje demorežim displeje, určený k předváděcím účelům, když je trenažér vystaven v prodejně. Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje stále svítí, vypněte demorežim podle kroku 7 na straně 30.

PŘÍZNÁK: Sklon běžeckého trenážeru se nemění správně

- a. Přidržte stisknuté tlačítko Stop a Speed (rychlost) zvýšit, vložte klíč do konzoly, a poté uvolněte tlačítko Stop a Speed zvýšit. Dále stiskněte tlačítko Stop a poté stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu. Běžecký trenážer 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 Incline (sklon) zvýšit nebo Incline snížit. Po dokončení kalibrace systému sklonu vyjměte klíč z konzoly.

PŘÍZNÁK: Běžecký pás se během tréninku zpomaluje

- a. Ije-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
- b. Pokud je běžecký pás utažen příliš, výkon trenážeru se může snížit a běžecký pás se může poškodit. 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 5 až 7 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecký pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a spusťte běžecký trenážer na pár minut. Opakujte až do řádného utažení běžeckého pásu.

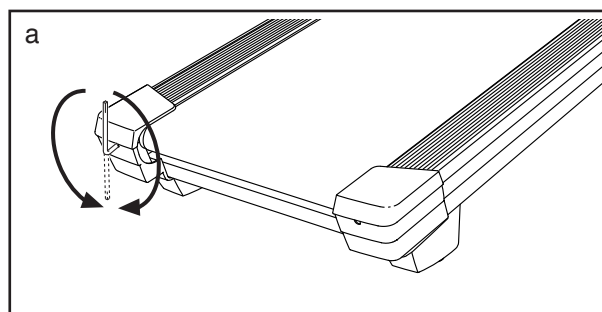


- c. Trenážer je vybaven běžeckým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ: Na běžecký pás nebo běžeckou plošinu nenanášejte silikonový sprej ani jiné látky, pokud to nedoporučuje autorizovaný servisní zástupce. Běžecký pás se těmito látkami poškodí a způsobí to jeho nadměrné opotřebení.**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

PŘÍZNÁK: Běžecký pás není uprostřed mezi kolejnicemi pro chodidla

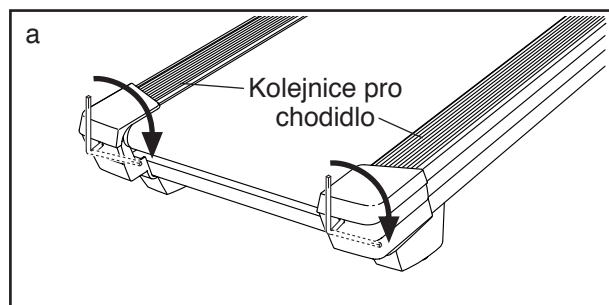
DŮLEŽITÉ: Pokud se běžecký pás odírá o kolejnice pro chodidla, může dojít k poškození pásu.

- a. 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 běžecký trenážer 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 5 až 7 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 běžecský trenažér. Opakujte až do řádného utažení běžecského pásu.



PŘÍZNAK: Digitální televizor nemá žádný signál

- a. Zkontrolujte, zda je vybrán správný vstupní zdroj. Výběr vstupního zdroje je popsán v kroku 2 na straně 34.
- b. Zajistěte správné upevnění kabelu od antény nebo kabelové televize CATV k trenažéru. Způsob upevnění kabelu CATV k trenažéru najdete na straně 18.
- c. Spusťte vyhledávání vysílaného nebo kabelového signálu. Vyhledávání signálů je popsáno v kroku 4 na straně 37.

PŘÍZNAK: Příjem digitální televize je nekvalitní

- a. Zkontrolujte správnost nastavení digitálního televizoru. Viz ZMĚNA NASTAVENÍ TELEVIZORU na straně 36.
- b. Správná funkce televizoru vyžaduje kvalitní příjem. Pokud používáte anténu, zajistěte, aby byla správně připojena a nastavena pro optimální příjem. Viz PŘIPOJENÍ ANTÉNY na straně 18.
- c. Zkontrolujte, zda se nevyskytují níže uvedené potíže a postupujte podle příslušných pokynů:
- Zapalování (černé body, vodorovné proužky nebo obraz, který se chvěje či posouvá) – příčinou je zpravidla rušení způsobené zapalovací soustavou automobilu, výbojkami, elektrickými poruchami nebo jinými elektrickými spotřebiči. Zkuste vyřešit změnou polohy trenažéru nebo jiného elektrického zařízení.

- Duchové – „Duchy“ způsobuje televizní signál přicházející k přijímači ze dvou cest. Jedna cesta signálu představuje přímou dráhu od vysílače k přijímači, zatímco druhá obsahuje odrazy signálu od vysokých budov, kopců a dalších objektů. Zkuste vylepšit příjem změnou směru nebo umístění antény.
- Modrá obrazovka – Pokud je trenažér umístěn v oblasti okrajového příjmu televizní stanice, kde je signál již slabý, může být přijímaný obraz nekvalitní nebo se může zobrazovat modrá obrazovka. V případě slabého signálu bude nutné ke zlepšení příjmu použít venkovní anténu.
- Slábnutí signálu – Pokud chybí bloky obrazu, obraz se pohybuje po obrazovce anebo mizí, bývá příčinou slabý signál. Zkuste vylepšit příjem změnou směru nebo umístění antény. Zkontrolujte správnost nastavení digitálního televizoru (viz ZMĚNA NASTAVENÍ TELEVIZORU na straně 36). Nepoužívejte „rozdvojku.“

Poznámka: Pokud se tyto problémy vyskytují v době, kdy je připojen kabel televize CATV, může být tento problém způsoben vysíláním kabelové televize.

PŘÍZNAK: Digitální televizor je nutné vyčistit

- ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL.** Digitální televizor a jeho obrazovku otřete jemným hadříkem s malým množstvím jemného mycího prostředku. Nepoužívejte leštící hadříky, ředidla ani žádné typy pohonných hmot nebo chemických látek, jako je líh nebo benzin.

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. Pamatuje, 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 vašim 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. Pamatuje na to, že klíčem k úspěchu je učinit ze cvičení pravidelnou a příjemnou část všedního dne.

SEZNAM DÍLŮ

Model č. NETL30914.3 R1216A

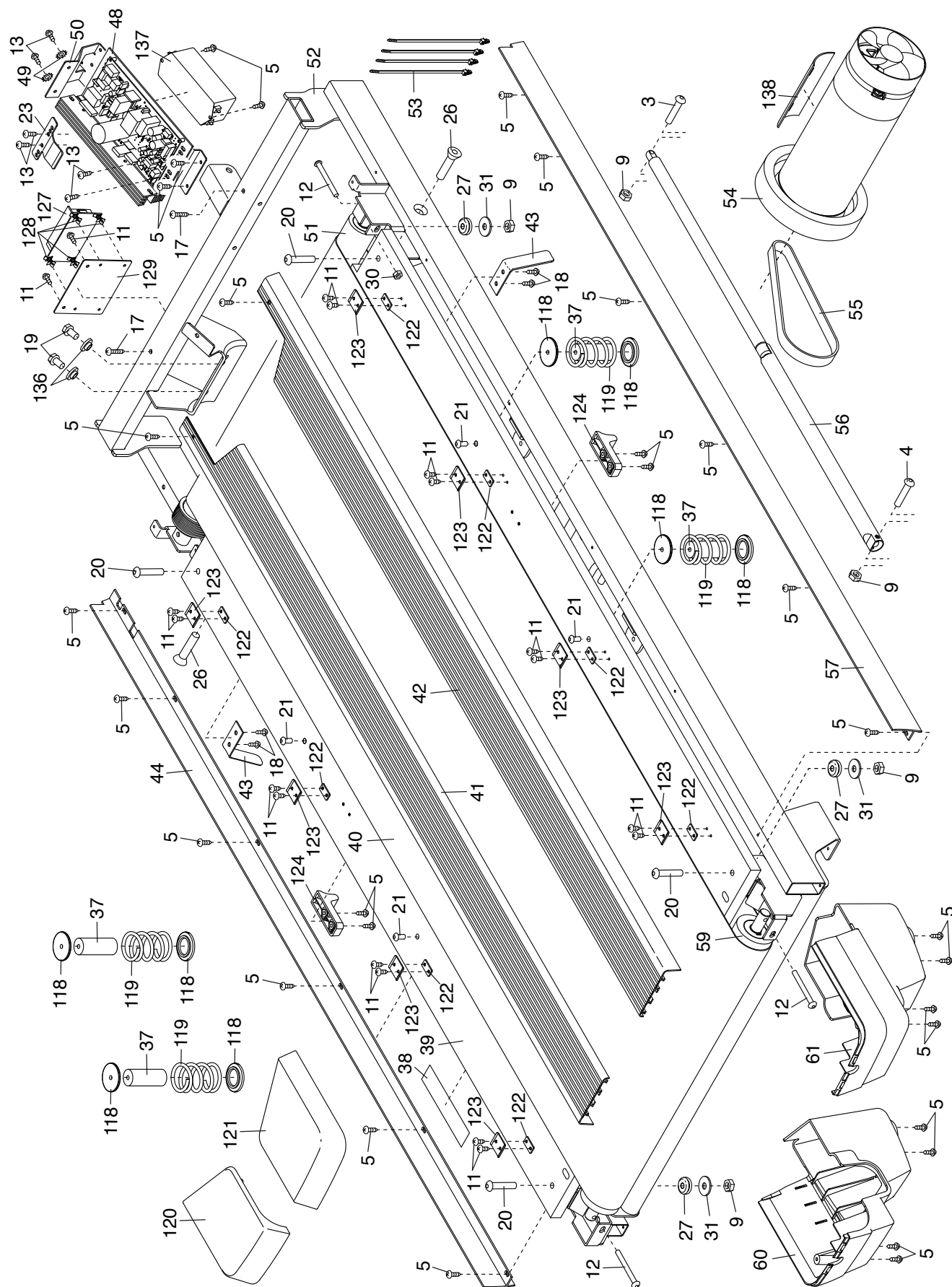
Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	12	Šroub 5/16" x 3/4"	51	1	Hnací kladka/řemenice
2	8	Šroub 5/16" x 2"	52	1	Rám
3	1	Šroub 5/16" x 1 3/4"	53	4	Stahovací páska
4	1	Šroub 5/16" x 2 1/4"	54	1	Motor pohonu
5	73	Šroub #8 x 3/4"	55	1	Motorový pás
6	2	Šroub #10 x 3/4"	56	1	Západka pro uskladnění
7	1	Stříbrný šroub #8 x 1/2"	57	1	Pravý kryt rámu
8	8	Hvězdicová podložka 5/16"	58	1	Zásuvka
9	6	Matice 5/16"	59	1	Napínací kladka
10	8	Samořezný šroub #8 x 3/4"	60	1	Levá zadní patka
11	46	Šroub #8 x 1/2"	61	1	Pravá zadní patka
12	3	Šroub 1/4" x 2 1/2"	62	1	Kryt motoru
13	6	Šroub se zápusnou hlavou #8 x 1/2"	63	2	Mezikus šikmého rámu
14	1	Šroub 3/8" x 1 1/2"	64	2	Mezikus rámu
15	1	Šroub 3/8" x 2"	65	1	Šikmý rám
16	1	Dálkové ovládání TV	66	1	Pohon sklonu
17	2	Šroub #8 x 1 3/4"	67	2	Rozpěra pohonu reg. sklonu
18	4	Šroub vodička řemenu #8	68	2	Upevnění krytu
19	2	Šroub pohonu 5/16"	69	1	Napájecí (síťový) kabel
20	4	Šroub 5/16" x 1 3/4"	70	1	Průchodka
21	4	Šroub 1/4" x 3/4"	71	1	Vypínač
22	2	Šroub 3/8" x 1 3/4"	72	1	Spodní kryt
23	1	Upnutí ovládací jednotky	73	1	Horní kryt levého madla
24	8	Závrtný šroub #8 x 3/4"	74	2	Madlo
25	1	Mřížka ventilátoru schránky	75	1	Spodní kryt levého madla
26	2	Šroub 1/2" x 2"	76	1	Příčka sloupku
27	4	Pryžové odpružení	77	2	Kryt rámu konzoly
28	2	Šroub 3/8" x 1"	78	1	Koaxiální kabel sloupku
29	8	Šroub #6 x 1/2"	79	1	Odkládací schránka
30	1	Matice 1/4"	80	1	Pulzní příčka
31	4	Plochá podložka 5/16"	81	1	Horní kryt pravého madla
32	8	Šroub #8 x 3/8"	82	1	Spodní kryt pravého madla
33	3	Šroub 1/4" x 1/2"	83	1	Kabel sloupku
34	2	Matice 1/2"	84	1	Sloupek
35	6	Matice 3/8"	85	3	Výstražný štítek
36	5	Spona krytu	86	1	Průchodka sloupku
37	4	Odpružení	87	2	Pouzdro držáku tyče odpružení
38	1	Výstražný štítek	88	4	Podložka základny
39	1	Běžecská plošina	89	1	Kryt levého sloupku
40	1	Běžecský pás	90	1	Kryt pravého sloupku
41	1	Levá kolejnice pro chodidlo	91	1	Pravý prodlužovací nástavec
42	1	Pravá kolejnice pro chodidlo	92	2	Zadní kolečko
43	2	Vedení pásu	93	1	Levý prodlužovací nástavec
44	1	Levý kryt rámu	94	1	Levá odkládací schránka
45	4	Pouzdro 3/8"	95	2	Ventilátor
46	2	Opěrná podložka 3/8"	96	1	Konzola
47	2	Opěrná podložka 1/2"	97	1	Levý kryt reproduktoru
48	1	Řídicí jednotka	98	1	Levá mřížka reproduktoru
49	2	Hvězdicová podložka #8	99	2	Reproduktor
50	1	Držák řídicí jednotky	100	1	Základna konzoly

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
101	1	Pravá odkládací schránka	121	1	Pravá zadní krytka
102	1	Pravá mřížka reproduktoru	122	8	Deska kolejnice pro chodidlo
103	1	Pravý kryt reproduktoru	123	8	Držák kolejnice pro chodidlo
104	1	Klíč/spona	124	2	Doraz kolečka odpružení
105	2	Kryt rámu konzoly	125	1	Ventilátor schránky
106	1	Rám konzoly	126	1	Kryt ventilátoru schránky
107	4	Lanko	127	1	Napájení
108	2	Pouzdro 1/2"	128	4	Distanční kus
109	1	Hrudní monitor srdečního tepu	129	1	Napájecí deska
110	2	Šroub 1/4" x 1 1/2"	130	4	Šroub M4 x 12mm
111	2	Matice 1/4"	131	1	Držák TV
112	1	Seřizovací rukojeť	132	1	Horní kryt držáku TV
113	1	Kryt rukojeti	133	1	TV
114	4	Pouzdro odpružení	134	1	Kryt TV
115	2	Držák tyče odpružení	135	1	Spodní kryt držáku TV
116	1	Tyč odpružení	136	2	Pouzdro motoru
117	2	Kolečko odpružení	137	1	Filtr
118	8	Deska odpružení	138	1	Rozpěra pohonu
119	4	Pružina odpružení	*	—	Uživatelská příručka
120	1	Levá zadní krytka			

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

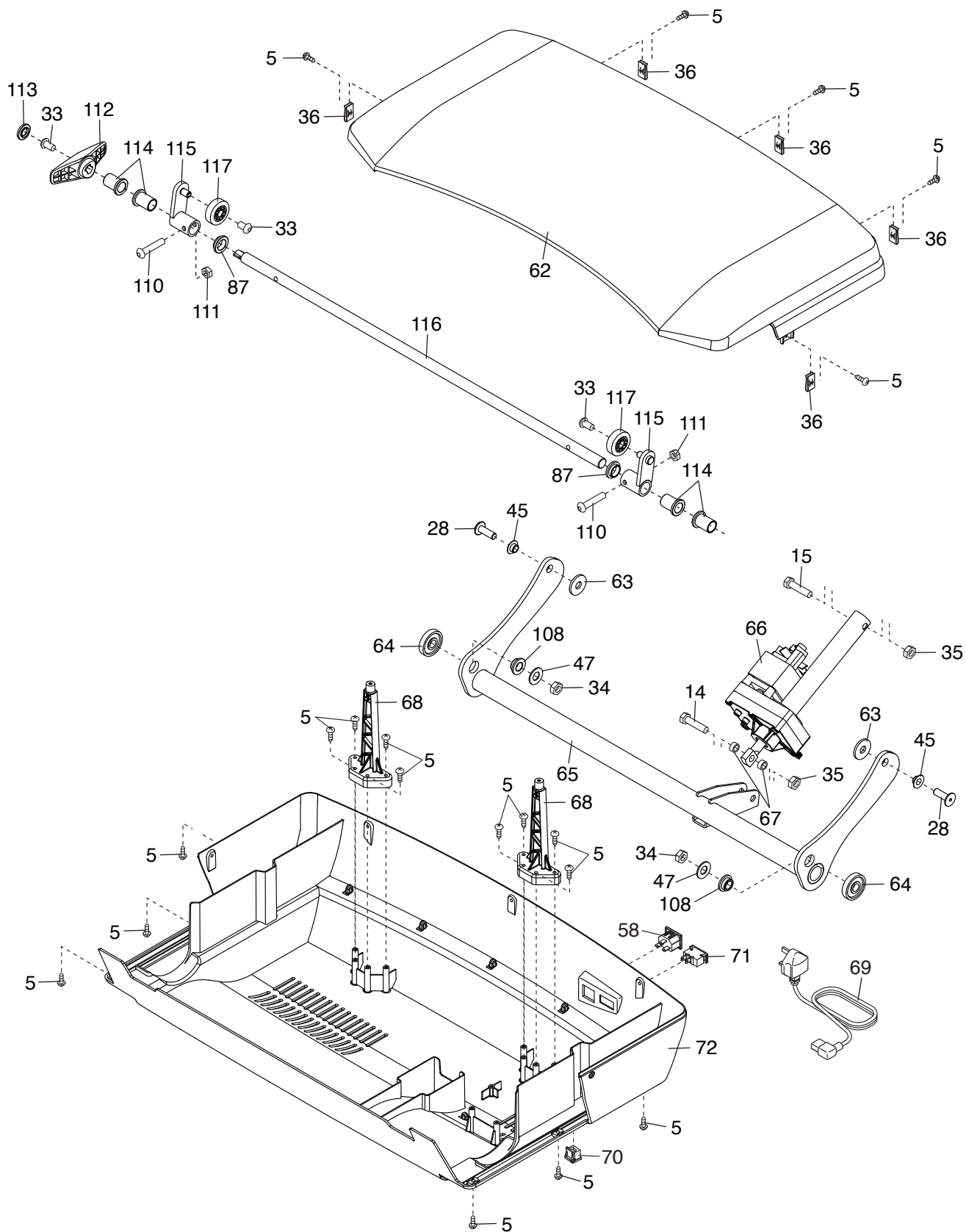
ROZLOŽENÝ VÝKRES A

Model č. NETL30914.3 R1216A



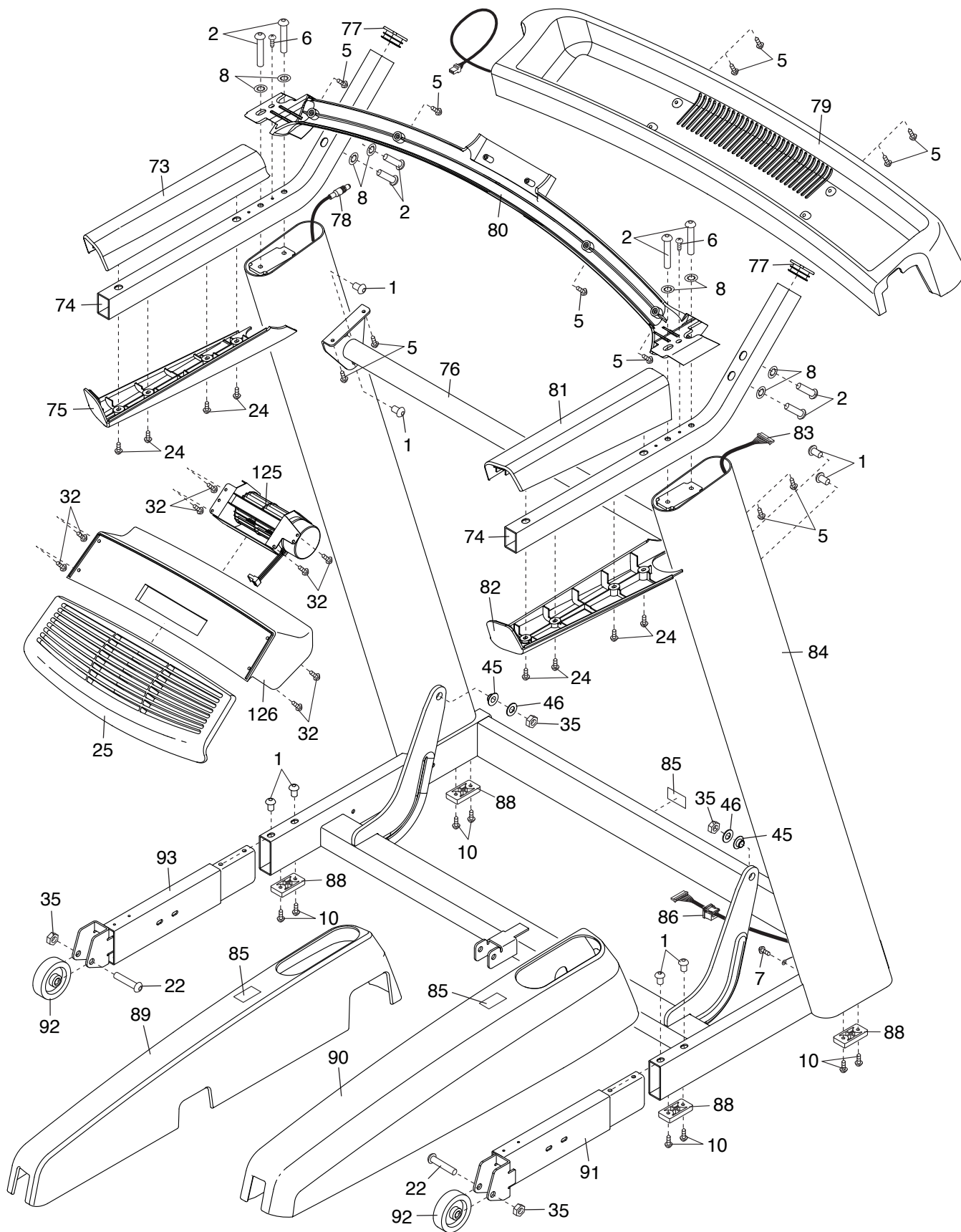
ROZLOŽENÝ VÝKRES B

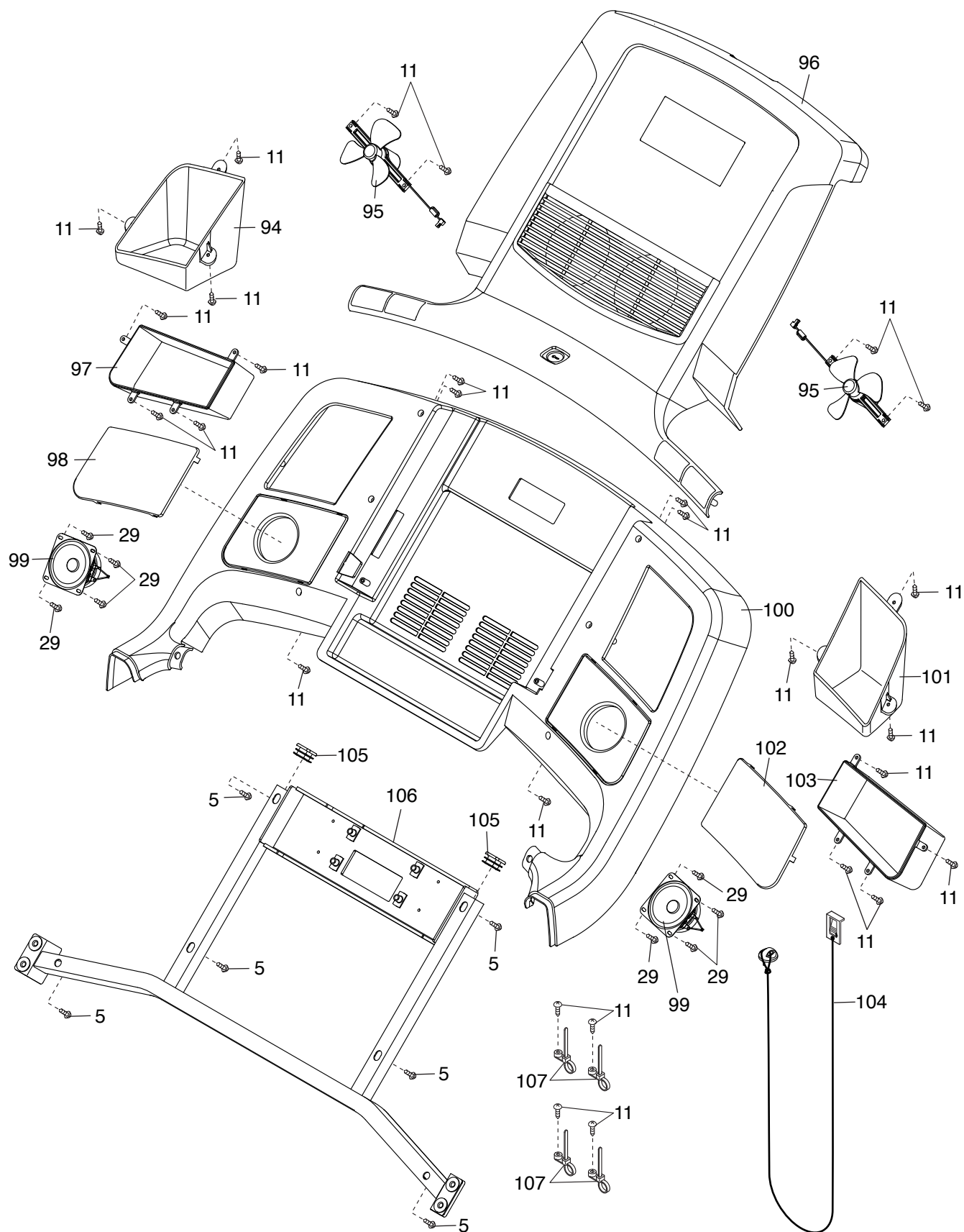
Model č. NETL30914.3 R1216A

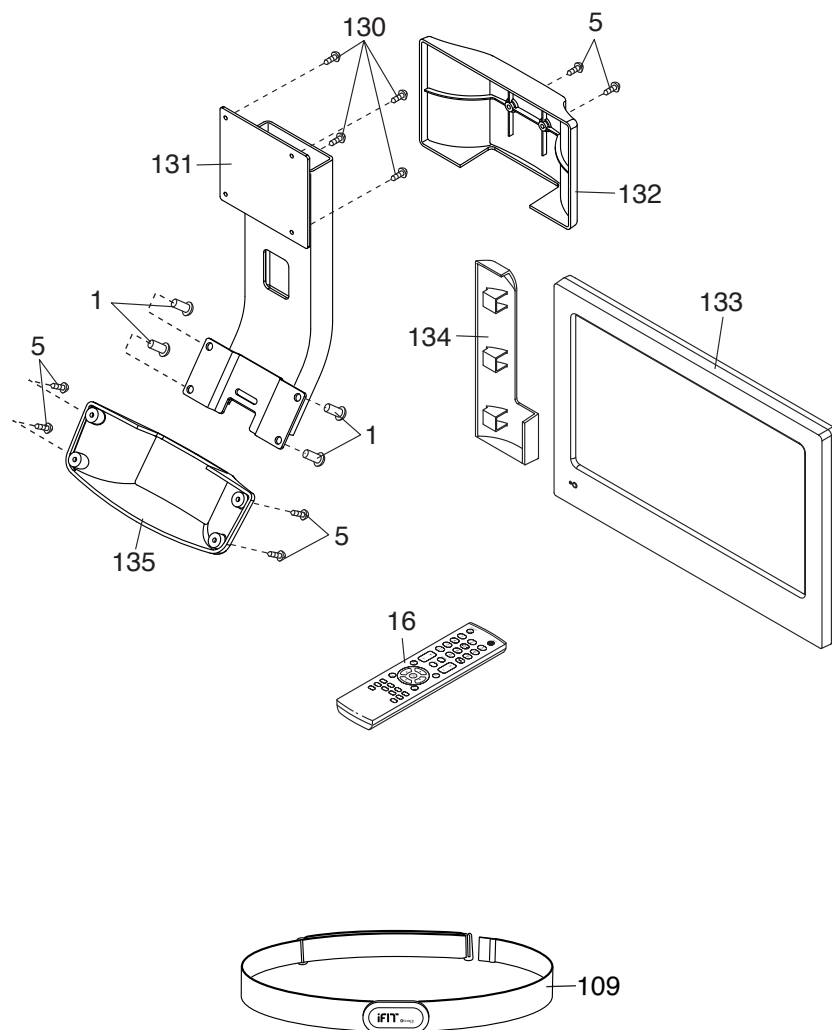


ROZLOŽENÝ VÝKRES C

Model č. NETL30914.3 R1216A







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)
- 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.

