

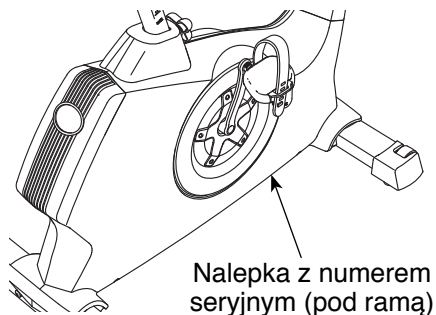
NordicTrack®

GX 3.4

Nr modelu NTEVEX78612.0

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linii powyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



OBSŁUGA KLIENTA

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

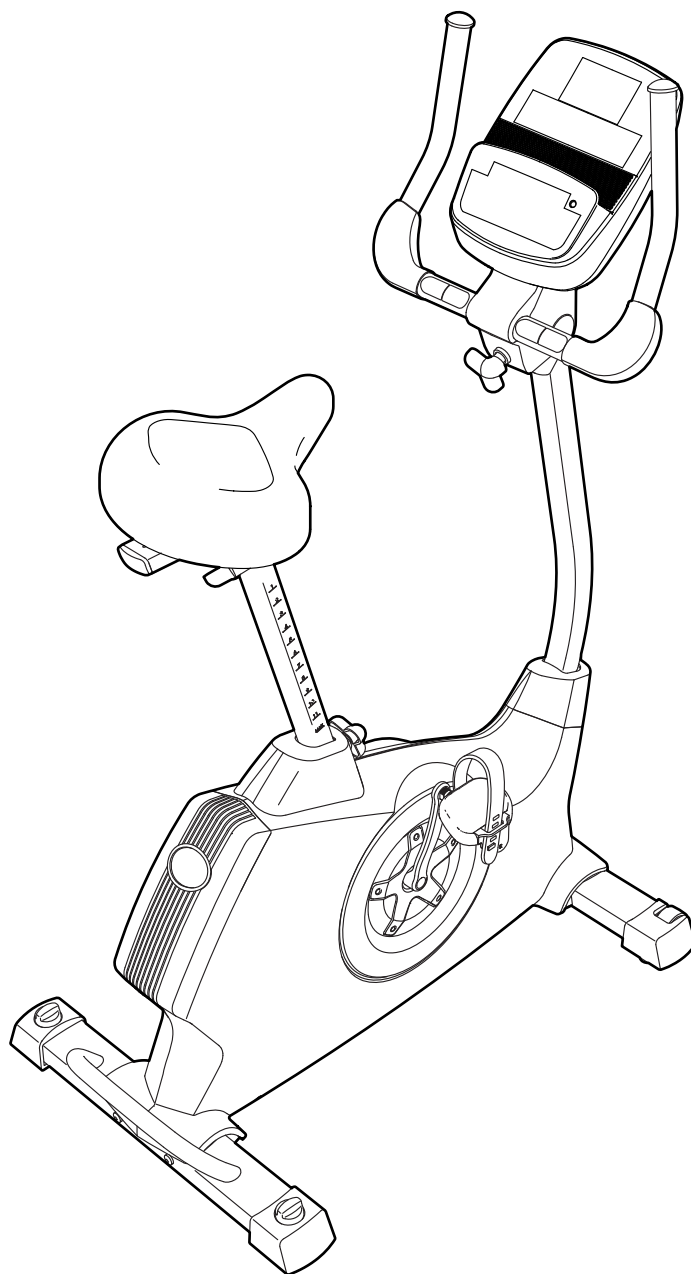
Strona internetowa:

www.iconsupport.eu

! UWAGA

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

INSTRUKCJA OBSŁUGI



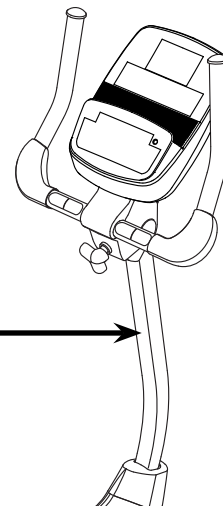
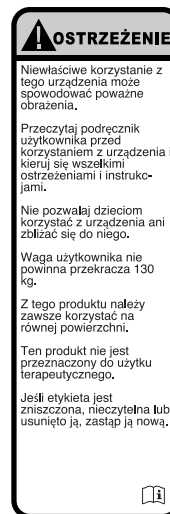
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	4
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI	5
MONTAŻ	6
CZUJNIK TĘTNA	12
JAK KORZYSTAĆ Z ROWERU TRENINGOWEGO	13
KONSERWACJA ORAZ WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK	25
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	27
LISTA CZĘŚCI	29
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	31
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

Nalepka ostrzegawcza pokazana tutaj jest dołączona do tego produktu. Naklej nalepkę ostrzegawczą na angielskojęzycznych nalepkach we wskazanych miejscach. Pokazana tutaj nalepka ostrzegawcza została umieszczona we wskazanym miejscu. **Jeśli naklejki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową naklejkę zamienną. Umieścić naklejkę w pokazanym miejscu.** Uwaga: nalepki mogą być pokazane w rozmiarze innym, niż rzeczywisty.



WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ OSTRZEŻENIE: aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, przeczytaj wszystkie ostrzeżenia i instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku i wszystkie ostrzeżenia na Twoim rowerze treningowym. ICON nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub straty majątkowe spowodowane przez produkt lub przez jego użycie.

1. Na właścicielu roweru treningowego spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tego roweru treningowego o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi.
3. Używaj roweru treningowego wyłącznie w sposób opisany w niniejszym podręczniku.
4. Rower treningowy jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Rower treningowy nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, do wynajmu i użytkowania w instytucjach.
5. Trzymaj rower treningowy w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj roweru treningowego w garażu, na zadaszonym ganku ani w pobliżu wody.
6. Umieść rower treningowy na równej powierzchni, z co najmniej 0,6 m wolnego miejsca. Aby chronić podłogę lub dywan przed zniszczeniem, umieść matę pod rowerem treningowym.
7. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części. Natychmiast wymieniaj wszelkie zużyte części.
8. Nie dopuszczaj do kontaktu z rowerem treningowym dzieci w wieku poniżej 12 lat i zwierząt domowych.
9. Podczas ćwiczeń noś odpowiednie ubranie; nie zakładaj luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w rower treningowy. Zawsze miej na sobie obuwie sportowe dla ochrony stóp.
10. Z roweru treningowego nie powinny korzystać osoby ważące ponad 130 kg.
11. Uważaj przy wsiadaniu oraz zsiadaniu z roweru treningowego.
12. Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Różne czynniki, takie, jak poruszanie się użytkownika, mogą wpłynąć na dokładność odczytu tętna. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania zmian rytmu pracy serca.
13. Zawsze miej proste plecy korzystając z roweru treningowego; nie wyginaj pleców.
14. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy, że wybrałeś rewolucyjny rower treningowy NORDICTRACK® GX 3.4. Jazda na rowerze jest skutecznym ćwiczeniem poprawiającym sprawność układu krążenia, wytrzymałość oraz kształtującą sylwetkę. Rower treningowy GX 3.4 posiada imponujący zestaw funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia w domu skuteczniejszymi i przyjemniejszymi.

Dla własnej korzyści przeczytaj niniejszy podręcznik uważnie przed użyciem roweru treningowego.

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

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

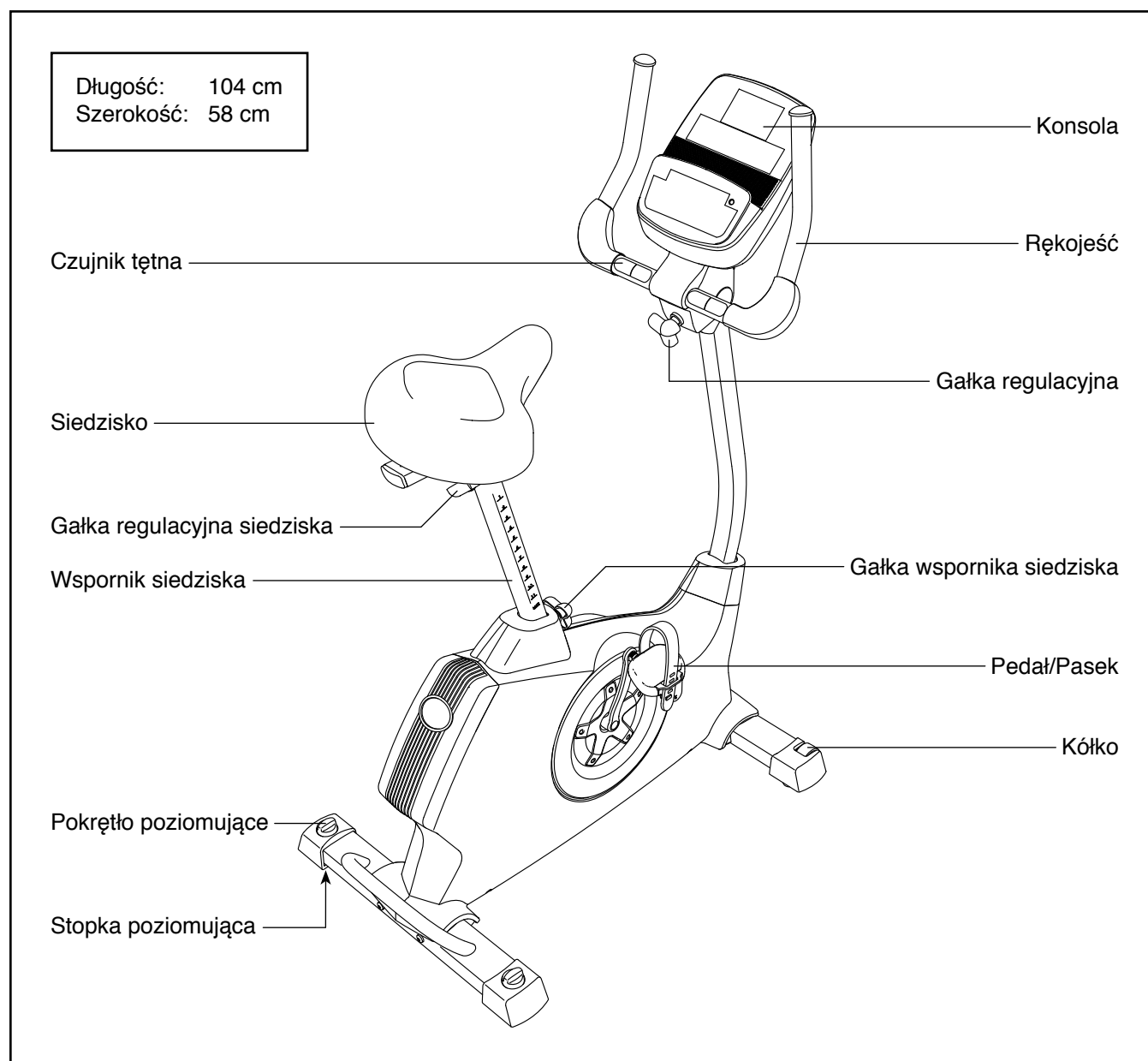
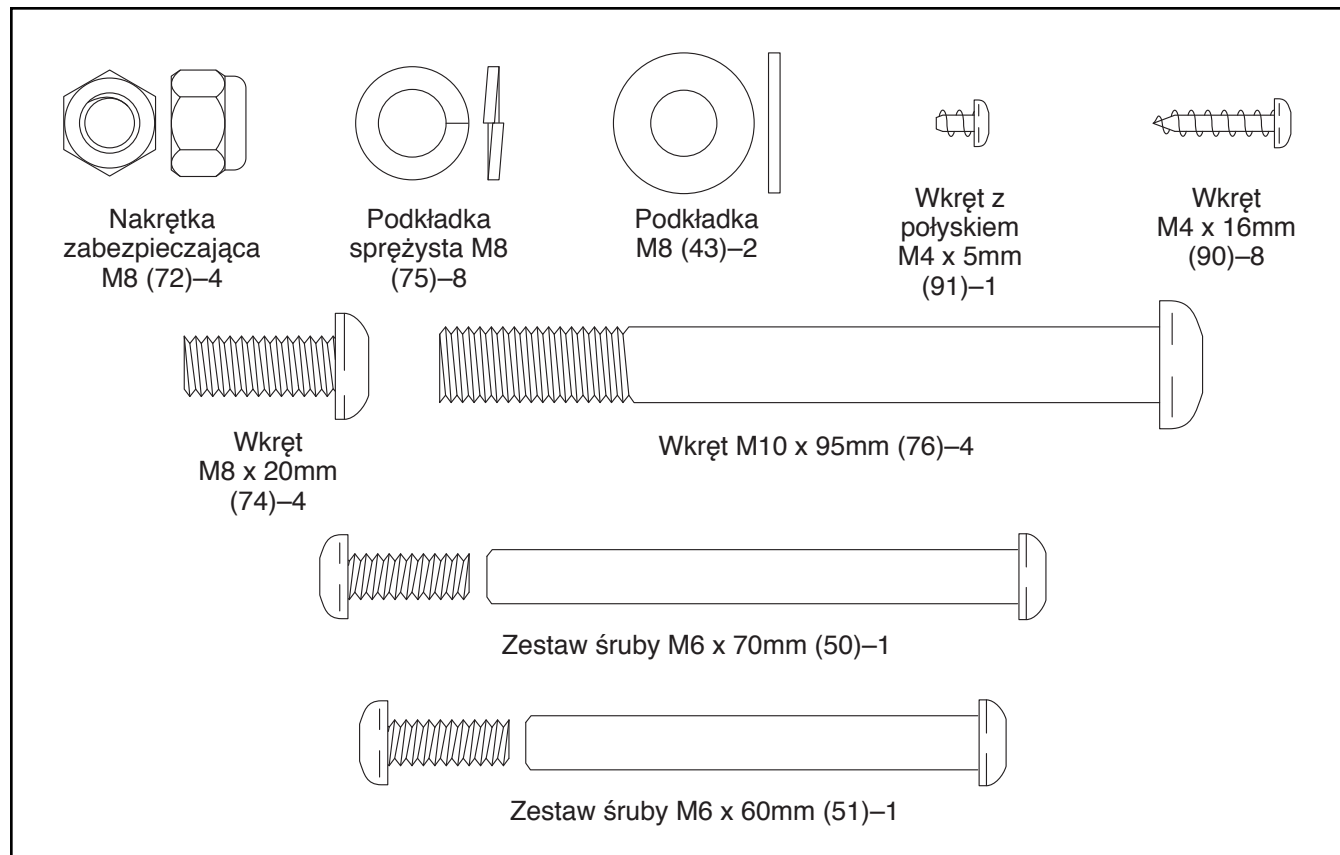
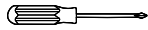


TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

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



ASSEMBLY

- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
 - Umieść wszystkie części na pustej powierzchni i usuń materiały opakowania. Nie wyrzucaj opakowań do momentu ukończenia wszystkich etapów montażu.
 - Części lewe oznaczone są „L” lub „Left”, a prawe „R” lub „Right.”
 - Aby odnaleźć małe części, p. s. 5.
 - Poza załączonym(i) narzędziem/narzędziami, do montażu niezbędne są następujące narzędzia:
 - jeden śrubokręt krzyżakowy 
 - jeden klucz nastawny 
 - jeden młotek gumowy 
- Montaż może być łatwiejszy, jeśli masz zestaw kluczy sześciokątnych. Aby uniknąć zniszczenia części, nie używaj narzędzi o napędzie elektrycznym.

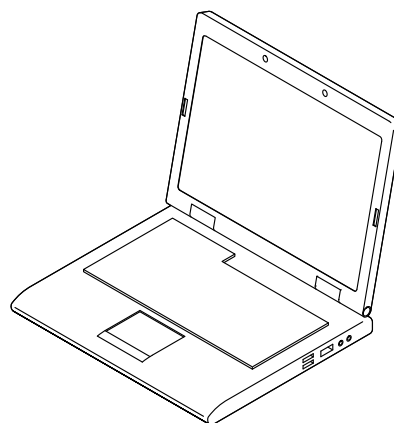
1. Udaj się na stronę internetową www.iconsupport.eu i zarejestruj produkt.

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

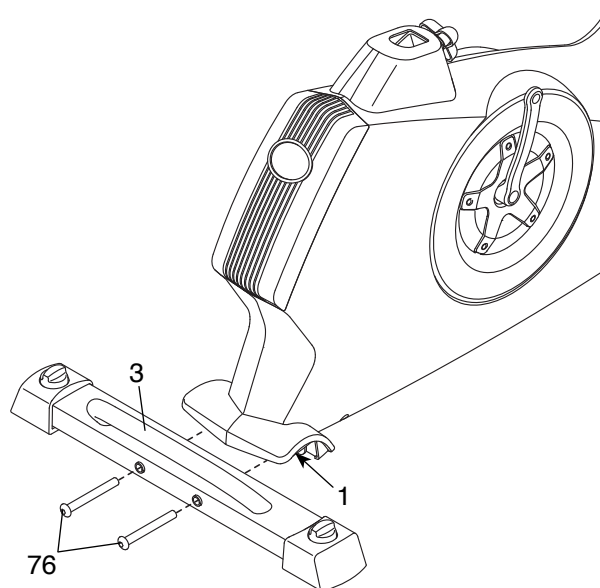
Uwaga: Jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń do OBSŁUGI KLIENTA (p. czołowa okładka niniejszego podręcznika) by zarejestrować produkt.

2. Przymocuj tylną podporę stabilizującą (3) do ramy (1) za pomocą dwóch wkrętów M10 x 95mm (76).

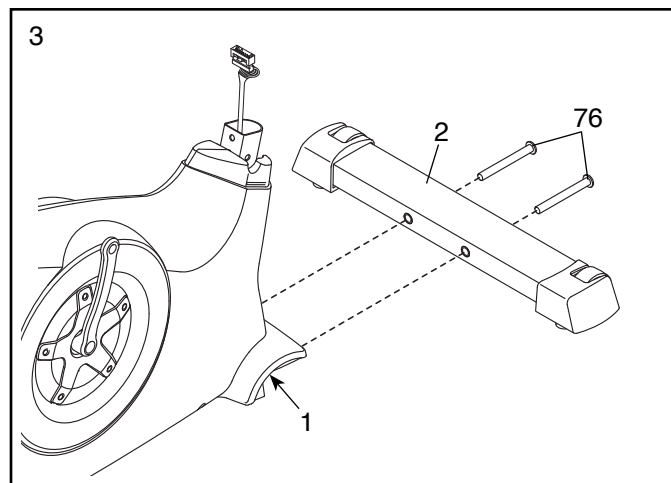
1



2



3. Przymocuj przednią podporę stabilizującą (2) do ramy (1) za pomocą dwóch wkrętów M10 x 95mm (76).

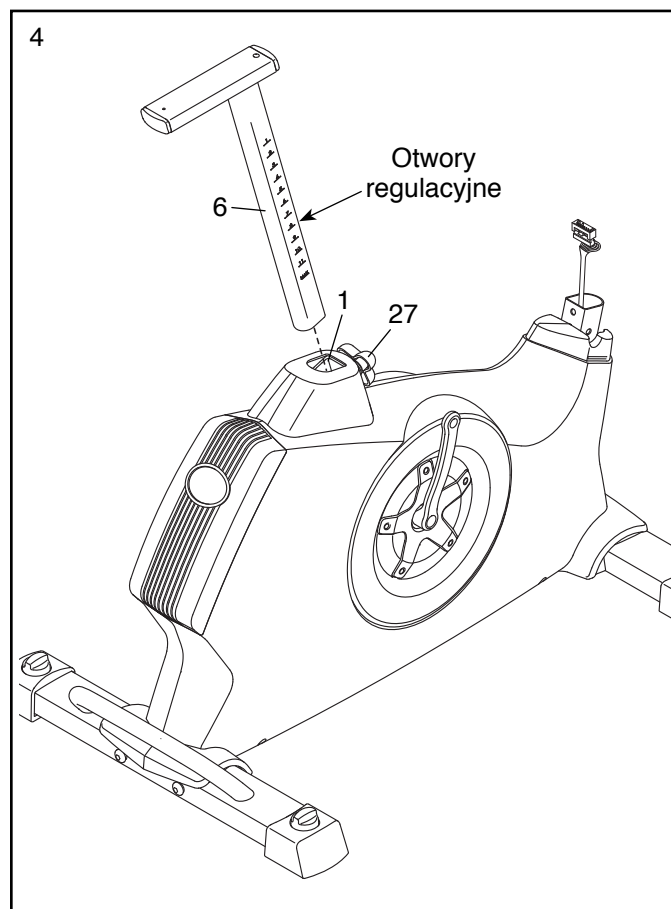


4. Poluzuj gałkę regulacyjną (27) w ramie (1) o kilka obrotów.

Umieść wspornik siedziska (6) tak, jak pokazano na ilustracji. Następnie wyciągnij gałkę regulacyjną (27) na zewnątrz i włoż wspornik siedziska do ramy (1).

Przesuń wspornik siedziska (6) w górę lub w dół do odpowiedniej pozycji, i puść gałkę regulacyjną (27).

Przesuwaj wspornik siedziska (6) lekko w górę lub w dół, by upewnić się, że gałka regulacyjna (27) jest mocno zamocowana w jednym z otworów regulacyjnych wspornika siedziska. Następnie dokręć gałkę regulacyjną.

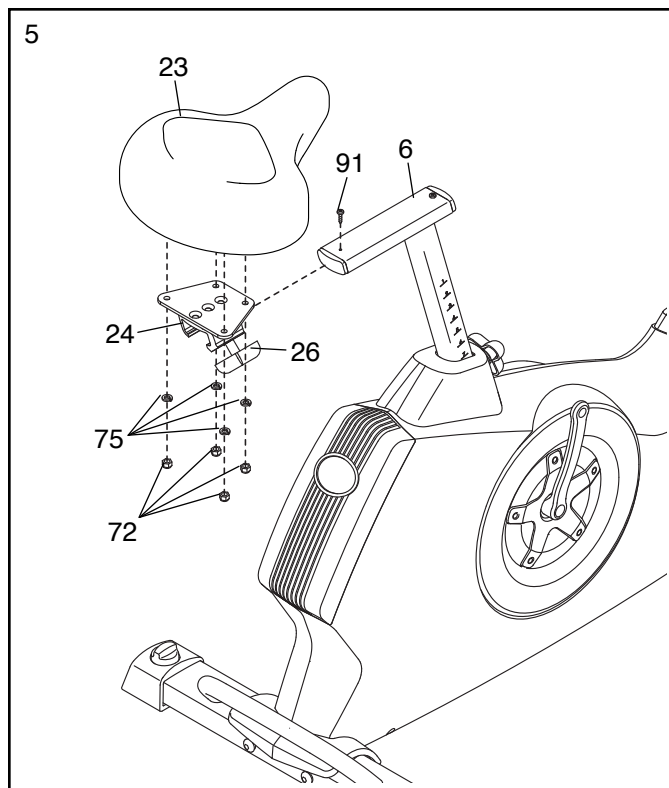


5. Umieść siedzisko (23) i podstawę siedziska (24) tak, jak pokazano na ilustracji.

Przymocuj siedzisko (23) do podstawy siedziska (24) za pomocą czterech nakrętek zabezpieczających M8 (72) i czterech podkładek sprężystych M8 (75).

Wśliżnij podstawę siedziska (24) na wspornik siedziska (6). Następnie przesun podstawę siedziska całkowicie do przodu i dokręć gałkę regulacyjną siedziska (26).

Przymocuj wkręt z połyskiem M4 x 5mm (91) do tylnej części wspornika siedziska (6).



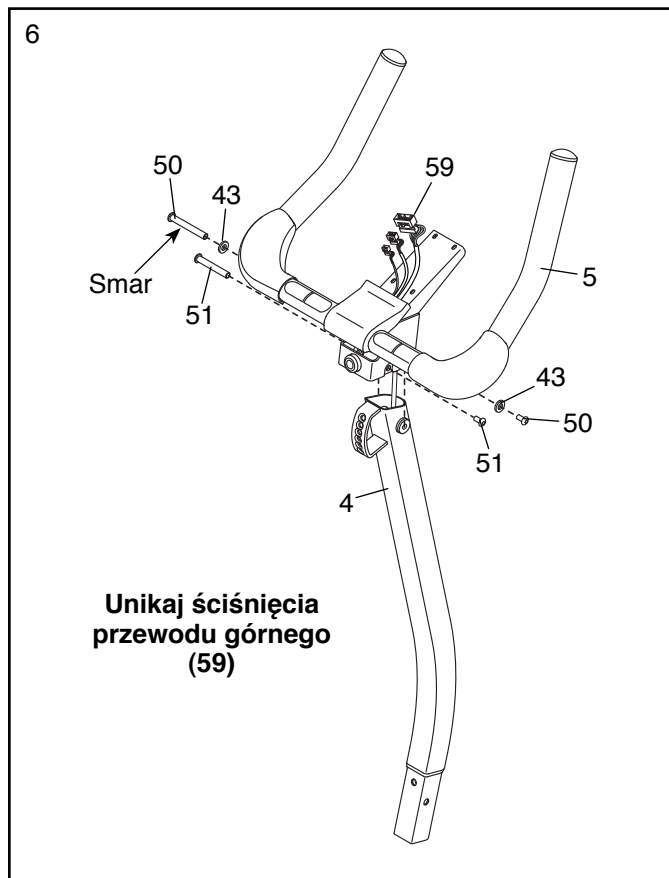
6. Za pomocą torebki plastikowej, by nie ubrudzić rąk, nałóż nieco załączonego smaru na rurkę zestawu śruby M6 x 70mm (50).

Umieść rękojeść (5) i wspornik (4) tak, jak pokazano na ilustracji.

Podczas gdy druga osoba trzyma rękojeść (5) przy wsporniku (4), przełóż górny przewód (59) w górę przez rękojeść.

Pomocna wskazówka: Unikaj ściśnięcia górnego przewodu (59). Przymocuj rękojeść (5) do wspornika (4) za pomocą zestawu śrub M6 x 70mm (50) i dwóch podkładek M8 (43).

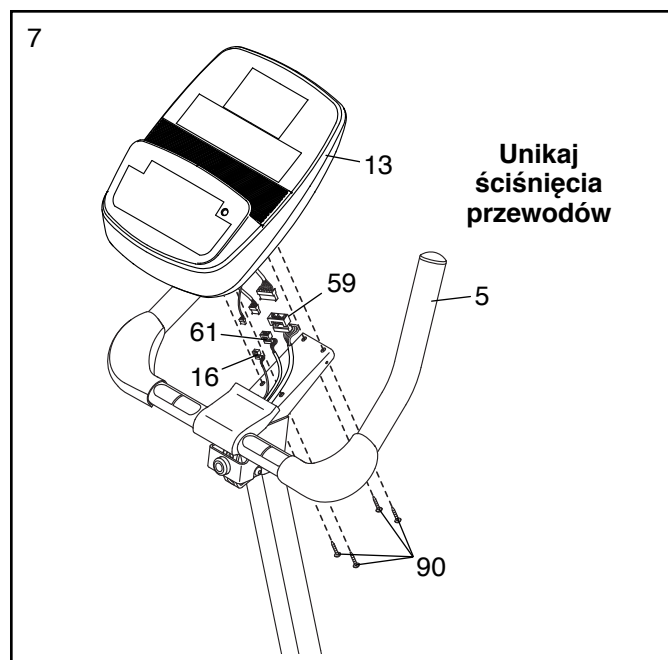
Następnie przymocuj zestaw śrub M6 x 60mm (51) przekładając je przez dolny uchwyt rękojeści (5).



7. Podczas gdy druga osoba trzyma konsolę (13) w pobliżu rękojeści (5), podłącz przewód konsoli do górnego przewodu (59), przewodu czujnika tętna (61) i przewodu odbiornika (16).

Włóż zwisające przewody do rękojeści (5).

Pomocna wskazówka: Unikaj ściśnięcia przewodów. Przymocuj konsolę (13) do rękojeści (5) za pomocą czterech wkrętów M4 x 16mm (90).



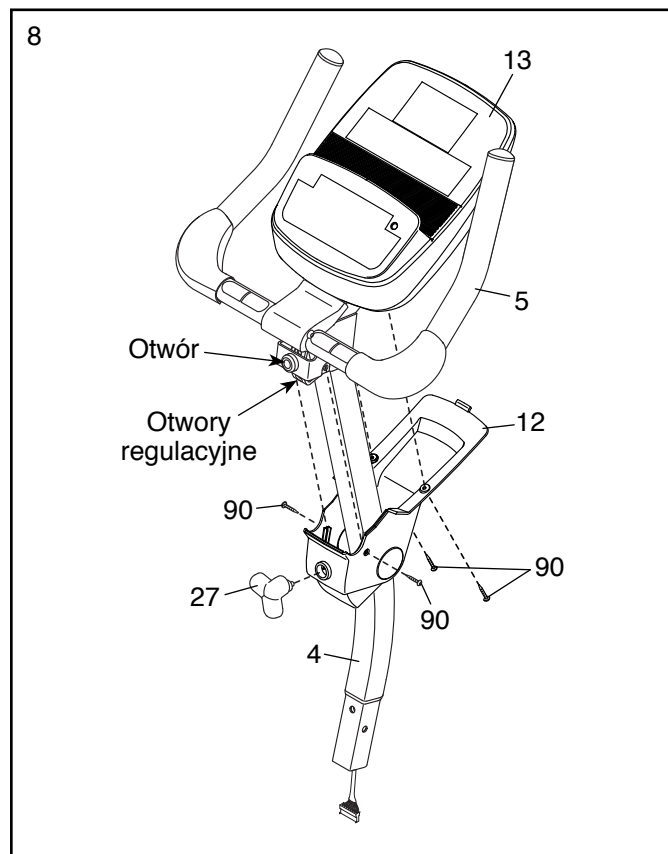
8. Umieścić moduł wspornika (4) i osłonę przegubu (12) tak, jak pokazano.

Wśliżnij osłonę przegubu (12) w górę do rękojeści (5). **Wskazówka: Zginaj i obracaj osłonę przegubu lekko, by przesunąć ją przez rękojeść.**

Przymocuj osłonę przegubu (12) do rękojeści (5) za pomocą czterech wkrętów M4 x 16mm (90).

Odchylaj rękojeść (5), aż otwór w niej zrówna się z otworem regulacyjnym we wsporniku (4).

Dokręć gałkę regulacyjną (27) do rękojeści (5) i otworu regulacyjnego we wsporniku (4). **Upewnij się, że gałka regulacyjna spoczywa w jednym z otworów regulacyjnych.**



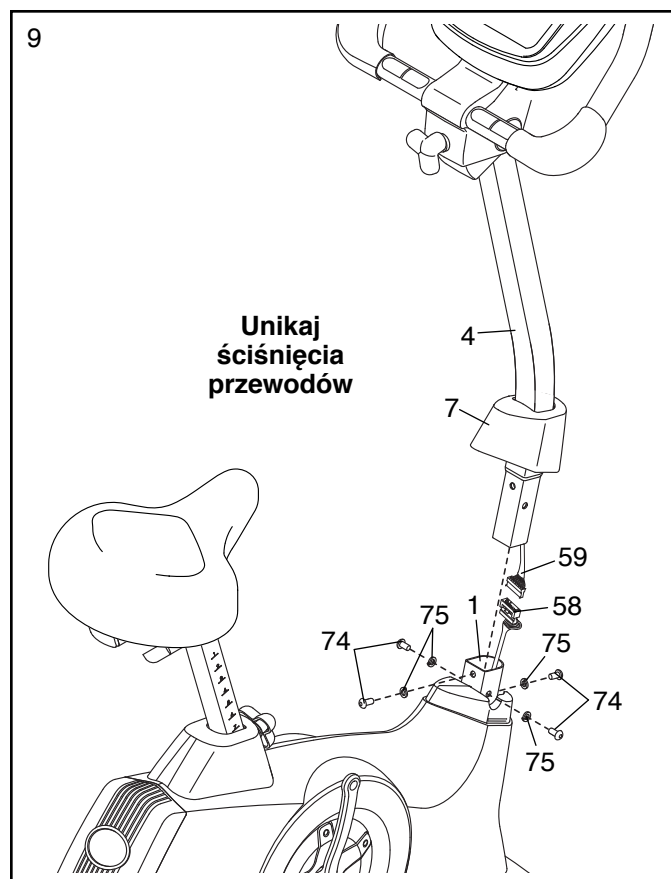
9. Wsłóż przednią obudowę osłony (7) w górę na wspornik (4).

Podczas gdy druga osoba trzyma wspornik (4) w pobliżu ramy (1), podłącz przewód górny (59) do dolnego przewodu (58).

Włóż wspornik (4) do ramy (1).

Pomocna wskazówka: Unikaj ściśnięcia przewodów. Przymocuj wspornik (4) za pomocą czterech wkrętów M8 x 20mm (74) i czterech podkładek sprężystych M8 (75).

Wsłóż przednią obudowę osłony (7) w dół na ramę (1) i wciśnij ją na miejsce.



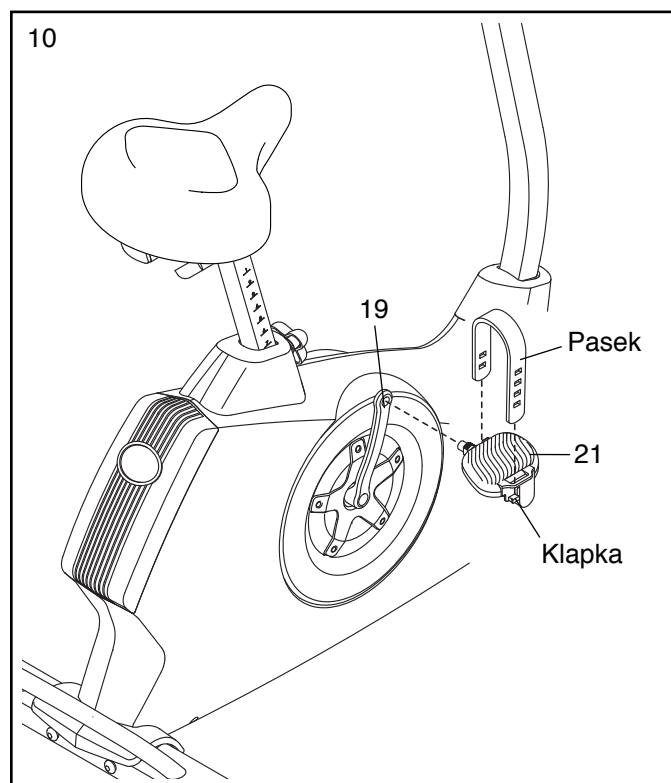
10. Odnajdź prawy pedał (21).

Za pomocą klucza nastawnego, **mocno dokręć** prawy pedał (21) **w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara** do prawego ramienia wahacza (19).

Przykręć lewy pedał (nie pokazano) **w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara** do lewego ramienia wahacza (nie pokazano).

Wyreguluj pasek prawego pedału (21) do wybranej pozycji, i wciśnij koniec paska z powrotem do klapki prawego pedału.

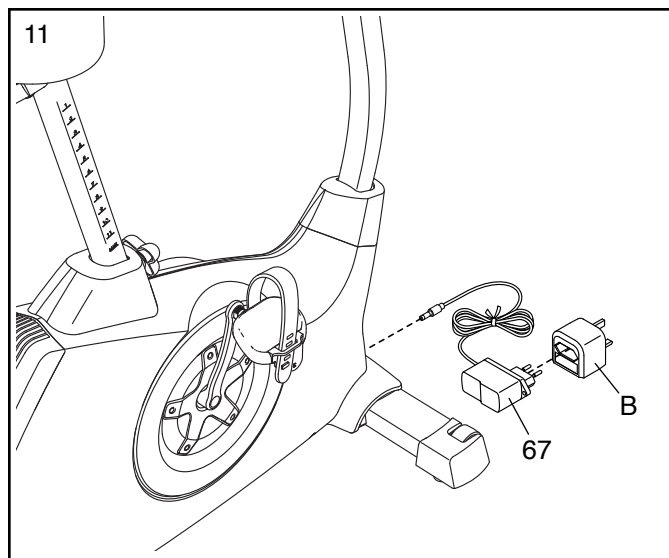
Wyreguluj pasek lewego pedału (nie pokazano) w ten sam sposób.



11. Podłącz adapter prądu (67) do gniazda w ramie roweru treningowego.

Jeśli to konieczne, podłącz adapter prądu (100) do adaptera wtyczki (B).

Uwaga: Aby podłączyć adapter prądu (67) do gniazda, zob. JAK PODŁĄCZYĆ ADAPTER PRĄDU na s. 13.



12. **Po zakończeniu montażu roweru treningowego upewnij się, że jest złożony prawidłowo i działa właściwie. Upewnij się przed użyciem roweru treningowego, że wszystkie części są dobrze dokręcone.**
Uwaga: Po zakończeniu montażu mogą pozostać dodatkowe części. Aby chronić podłogę lub dywan przed zniszczeniem, umieść matę pod rowerem treningowym.

CZUJNIK TĘTNA

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK TĘTNA

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

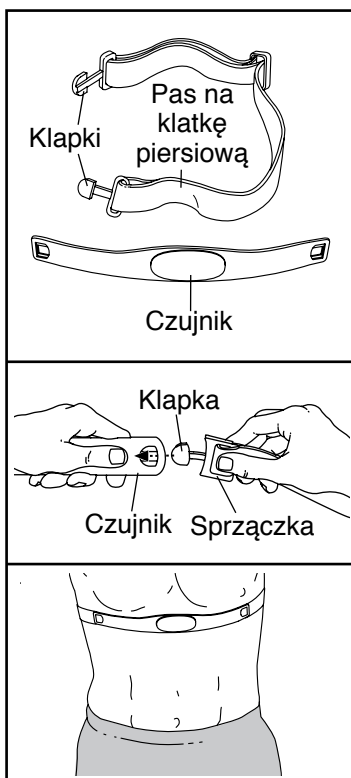
Czujnik tętna powinien znajdować się pod ubraniami, bezpośrednio przy skórze. Owiń czujnik tętna wokół klatki piersiowej we wskazanym miejscu.

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

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

KONSERWACJA CZUJNIKA TĘTNA

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



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

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

Jeśli czujnik tętna nie działa prawidłowo, spróbuj następujących działań.

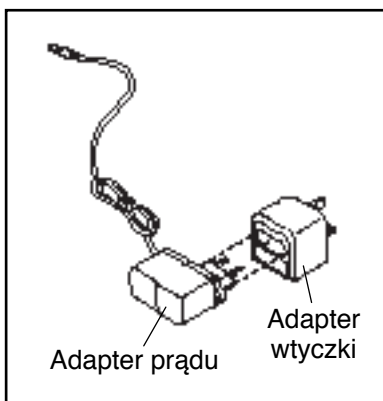
- Upewnij się, że nosisz czujnik tak, jak opisano po lewej. Jeśli czujnik tętna nie działa prawidłowo, choć zgodnie z opisem jest założony poprawnie, przesun go trochę w dół lub w górę na klatce piersiowej.
- Jeśli odczyt tętna się nie pojawia do momentu, kiedy zaczniesz się pocić, ponownie nawilż miejsca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

JAK KORZYSTAĆ Z ROWERU TRENINGOWEGO

JAK PODŁĄCZYĆ ADAPTER PRĄDU

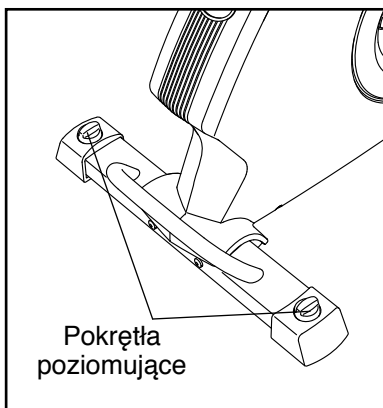
WAŻNE: Jeśli rower treningowy został wystawiony na działanie niskich temperatur, pozwól mu osiągnąć temperaturę pokojową przed podłączeniem adaptera prądu. W przeciwnym wypadku możesz zniszczyć wyświetlacz konsoli lub inne elektroniczne komponenty.

Podłącz adapter prądu do gniazda w ramie roweru treningowego. Następnie podłącz adapter prądu do adaptera wtyczki. Następnie podłącz adapter wtyczki do odpowiedniego gniazda, które jest właściwie zainstalowane zgodnie z wszelkimi lokalnymi kodeksami i rozporządzeniami.



JAK WYPOZIOMOWAĆ ROWER TRENINGOWY

Jeśli rower treningowy nieco kołysze się na podłodze podczas używania, obracaj jednym lub oboma pokrętłami poziomującymi na tylnej podporze stabilizującej i wyreguluj nóżki poziomujące, aż kołysanie ustanie.

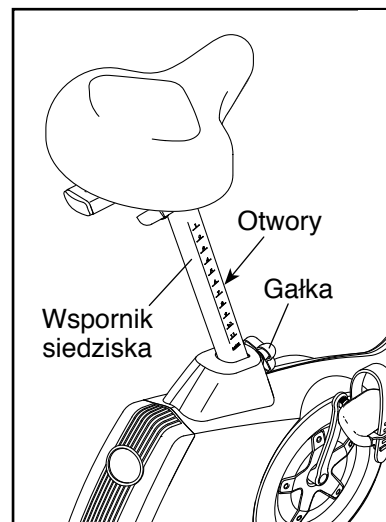


JAK REGULOWAĆ WYSOKOŚĆ SIEDZISKA

Dla zapewnienia skuteczności ćwiczeń, siedzisko powinno znajdować się na odpowiedniej wysokości. Podczas pedałowania kolana powinny być lekko ugięte w momencie, gdy pedały są w najniższej pozycji.

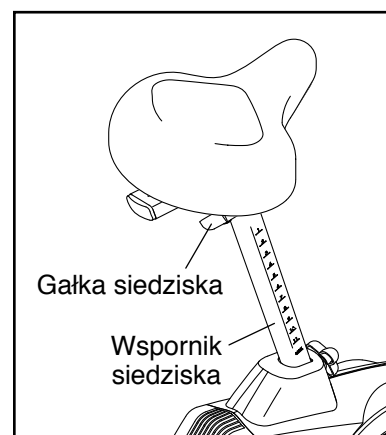
Aby wyregulować siedzisko, najpierw poluzuj gałkę o kilka obrotów. Następnie wyciągnij gałkę, przesunij wspornik siedziska w górę lub w dół do odpowiedniej pozycji, i puść gałkę regulacyjną.

Przesuwaj wspornik siedziska lekko w górę lub w dół, by upewnić się, że gałka regulacyjna jest mocno zamocowana w jednym z otworów regulacyjnych wspornika siedziska. Następnie dokręć gałkę.



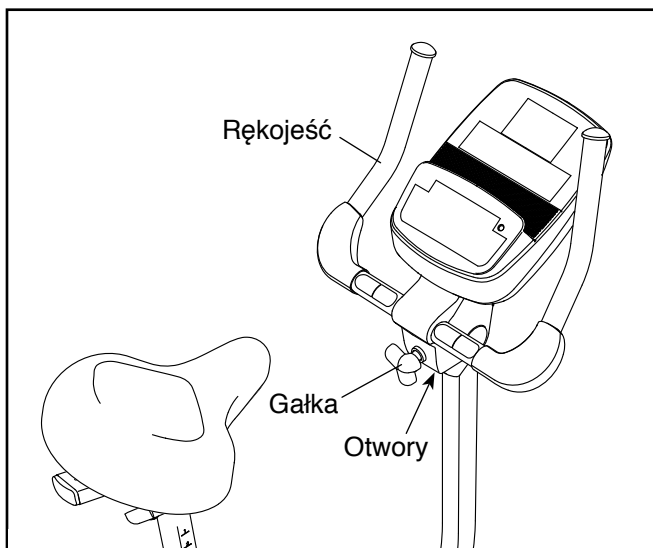
JAK REGULOWAĆ POZYCJĘ SIEDZISKA W POZIOMIE

Aby wyregulować siedzisko w poziomie, najpierw poluzuj gałkę o kilka obrotów. Następnie przesuwaj siedzisko w przód lub w tył do odpowiedniej pozycji, i mocno dokręć gałkę.



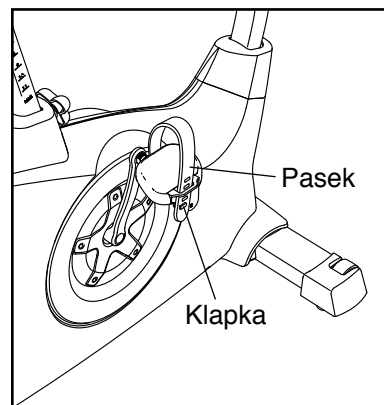
JAK REGULOWAĆ KĄT USTAWIENIA RĘKOJEŚCI

Aby wyregulować kąt ustawienia rękojeści, najpierw poluzuj gałkę regulacyjną o kilka obrotów. Następnie wyciągnij gałkę, obróć rękojeść pod odpowiednim kątem, a następnie wypuść gałkę, by umieścić ją w otworze regulacyjnym. **Upewnij się, że gałka regulacyjna jest osadzona w jednym z otworów regulacyjnych.** Następnie dokręć gałkę.

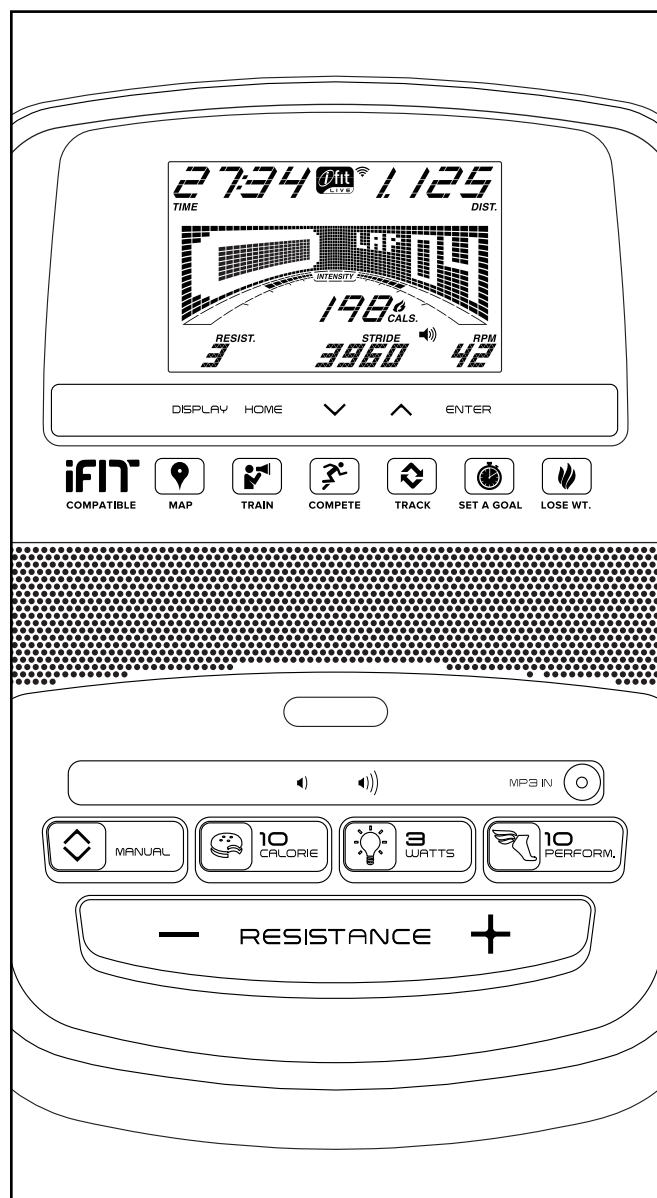


JAK REGULOWAĆ PASKI PEDAŁÓW

Aby wyregulować paski pedałów, najpierw wyciągnij końce pasków z kłapek pedałów. Następnie wyreguluj paski do odpowiedniej pozycji, i wciśnij końce pasków w kłapki.



SCHEMAT KONSOLI



OSIĄGNIJ CELE Z ZAKRESU FITNES DZIĘKI IFIT.COM

Dzięki nowej maszynie kompatybilnej z iFit, możesz korzystać z wielu możliwości iFit.com, by urzeczywistnić swe cele z zakresu fitness:



Ćwicz w dowolnym miejscu na świecie dzięki indywidualizowanemu Google Maps.



Pobieraj programy stworzone, by pomóc Ci osiągać osobiste cele.



Mierz swoje postępy konkurując z innymi użytkownikami w społeczności iFit.



Wgrywaj wyniki ćwiczeń na chmurę iFit i śledź swoje osiągnięcia.



Wyznaczaj cele w zakresie kalorii, czasu lub odległości dla swoich programów ćwiczeń.



Wybieraj i pobieraj zestawy ćwiczeń odchudzających.

Aby dowiedzieć się więcej, udaj się na stronę iFit.com

FUNKCJE KONSOLI

Rewolucyjna konsola oferuje szereg funkcji stworzonych, by uczynić Twoje ćwiczenia skuteczniejszymi i przyjemniejszymi.

Gdy korzystasz z trybu manualnego konsoli, możesz zmieniać opór pedałów za pomocą dotknięcia przycisku. Podczas ćwiczeń konsola będzie wyświetlać nieustannie informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz także dokonywać pomiaru rytmu pracy serca, korzystając z dotykowego czujnika tętna lub czujnika tętna na klatkę piersiową.

Konsola oferuje dwadzieścia gotowych programów ćwiczeń – dziesięć programów ćwiczeń spalających kalorie i dziesięć wyczynowych programów ćwiczeń. Każdy program ćwiczeń automatycznie zmienia opór pedałów, prowadząc Cię przez skuteczny program ćwiczeń. Możesz także wyznaczać cel w zakresie kalorii, odległości lub czasu.

Poza tym konsola oferuje trzy programy ćwiczeń stałego poziomu energii, które zmieniają opór pedałów tak, by wydatkowana przez Ciebie energia utrzymywała się na poziomie docelowym.

Konsola posiada też tryb iFit, który pozwala Twojej konsoli komunikować się z Twoją siecią bezprzewodową poprzez opcjonalny moduł iFit. Moduł iFit pozwala Ci na pobieranie zindywidualizowanych programów ćwiczeń, tworzenie własnych programów ćwiczeń, śledzenie Twoich wyników ćwiczeń, ściganie się z innymi użytkownikami iFit oraz na dostęp do wielu innych funkcji. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.**

Możesz nawet podłączyć własny odtwarzacz MP3 lub odtwarzacz płyt kompaktowych do systemu dźwiękowego konsoli i słuchać ulubionej muzyki lub książek w wersji audio podczas ćwiczenia.

Aby skorzystać z trybu manualnego, p. s. 17. Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń, p. s. 19. Aby skorzystać z programu ćwiczeń z ustalonym celem, p. s. 20. Aby skorzystać z programu ćwiczeń kontroli mocy, p. s. 21. Aby skorzystać z programu ćwiczeń iFit, p. s. 22. Aby skorzystać z systemu dźwiękowego, p. s. 23. Aby zmienić ustawienia konsoli, p. s. 24.

Uwaga: Jeśli na wyświetlaczu znajduje się plastikowa folia ochronna, zdejmij ją.

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. Aby włączyć konsolę, wciśnij dowolny przycisk na konsoli lub zacznij pedałować.

Gdy włączysz konsolę, włączy się wyświetlacz. Konsola będzie wtedy gotowa do użytku.

2. Wybierz tryb manualny.

Naciśnij przycisk Manual (manualny) na konsoli, by wybrać tryb manualny.

Jeśli bezprzewodowy moduł iFit nie znajduje się w konsoli i nie jest podłączony do iFit, tryb manualny zostanie wybrany automatycznie.

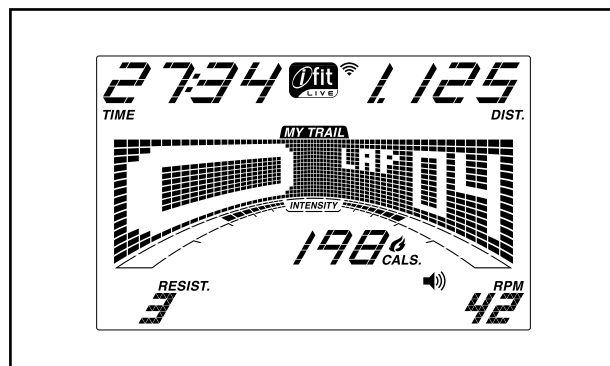
3. Zmieniaj opór pedałów, jeśli masz ochotę.

Podczas pedałowania zmieniaj opór pedałów, naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania oporu.

Uwaga: Po naciśnięciu przycisku osiągnięcie przez pedały wybranego poziomu oporu zajmie chwilę.

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Wyświetlacz może pokazywać następujące informacje o przebiegu ćwiczeń:



Cals. (Kalorie)—ten tryb wyświetlacza pokaże przybliżoną liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

Cals./Hr (Kalorie na godzinę)—Ten tryb wyświetlacza pokaże przybliżoną liczbę kalorii spalanych w godzinę.

Dist. (Odległość)—Ten tryb wyświetlacza pokaże odległość, którą przepedałowałeś w milach lub w kilometrach.

Pulse (Tętno)—ten tryb wyświetlacza pokaże rytm pracy serca podczas korzystania z dotykowego czujnika tętna lub opcjonalnego czujnika tętna na klatkę piersiową (p. etap 5 poniżej).

Resist. (Opór)—ten tryb wyświetlacza pokaże poziom oporu pedałów na kilka sekund za każdym razem po zmianie poziomu oporu.

Speed (Prędkość)—ten tryb wyświetlacza pokaże prędkość pedałowania w milach na godzinę lub kilometrach na godzinę.

Time (Czas)—gdy wybrany jest tryb manualny, ten tryb wyświetlacza pokaże upływ czasu. Gdy wybrano gotowy program ćwiczeń, ten tryb wyświetlacza pokaże czas pozostały do ukończenia programu ćwiczeń.

Watts (Waty)—ten tryb wyświetlacza pokaże wartość wydatkowanej przez Ciebie energii w watach.

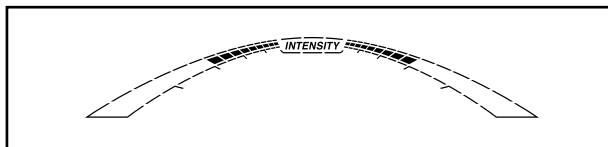
Matryca oferuje kilka zakładek wyświetlacza. Naciskaj przycisk Display (Wyświetlacz), aż pokaże się odpowiednia zakładka. Możesz także naciskać przyciski zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter.

Speed (Prędkość)—ta zakładka pokaże profil ustawień prędkości programu ćwiczeń. Nowy segment pojawi się na zakończenie każdej minuty.

My Trail (Moja trasa)—Ta zakładka pokaże trasę o długości 1/4 mili (400 m). Podczas ćwiczenia migający prostokąt pokaże Twoje postępy. Zakładka My Trail (Moja trasa) pokaże także liczbę przebytych okrążeń.

Calorie (Kalorie)—Ta zakładka pokaże przybliżoną liczbę spalonych przez Ciebie kalorii. Wysokość każdego segmentu symbolizuje liczbę kalorii spalonych podczas tego segmentu.

Podczas ćwiczeń pasek poziomu intensywności ćwiczeń pokaże przybliżoną intensywność ćwiczeń.



Naciśnij przycisk Home (start) by powrócić do menu domyślnego (p. JAK ZMIENIAĆ USTAWIENIA KONSOLI na s. 24 by ustawić menu domyślne). Jeśli to konieczne, naciśnij ponownie przycisk Home.

Gdy podłączony jest bezprzewodowy moduł iFit, symbol sieci bezprzewodowej na górze wyświetlacza pokaże siłę jej sygnału. Cztery łuki oznaczają najsilniejszy sygnał.



Aby wyjść z trybu manualnego naciśnij przycisk Home. Jeśli to konieczne, naciśnij ponownie przycisk Home.

Zmieniaj poziom głośności konsoli naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania głośności.

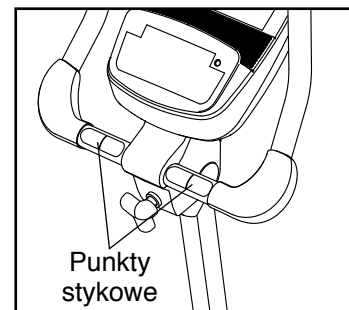


5. Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.

Aby skorzystać z dołączonego czujnika tętna, p. s. 12. Aby skorzystać z dotykowego czujnika tętna, posłuż się instrukcjami poniżej. **WAŻNE: Jeśli będziesz korzystać z czujnika tętna na klatkę piersiową i z czujnika dotykowego, konsola nie będzie wyświetlać dokładnego odczytu pomiaru tętna.**

Jeśli na metalowych punktach dotykowego czujnika tętna umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją.

Aby dokonać pomiaru rytmu pracy serca, przytrzymaj dotykowy czujnik tętna dłońmi, umieszczając je na metalowych punktach stykowych. **Staraj się nie przesuwając rąk ani nie ścisnąć zbyt mocno punktów stykowych.**



Gdy Twoje tętno zostanie wykryte, rytm pracy serca wyświetli się na wyświetlaczu. W celu najdokładniejszego odczytu rytmu pracy serca, przytrzymaj punkty stykowe przez co najmniej 15 sekund.

Jeśli tętno się nie pokazuje na wyświetlaczu, upewnij się, że Twoje dłonie znajdują się w opisanej powyżej pozycji. Uważaj, aby nie przesuwając rąk ani nie ścisnąć metalowych punktów stykowych zbyt mocno. W celu optymalnego użytkowania, czyść metalowe punkty stykowe miękką szmatką; **nigdy nie stosuj alkoholu, proszków ani chemikaliów do ich czyszczenia.**

6. Po zakończeniu przez Ciebie ćwiczenia, konsola automatycznie się wyłączy.

Jeśli pedały nie są poruszane przez kilka sekund, rozlegnie się dźwięk, konsola spauzuje, i czas zacznie migać na wyświetlaczu. Aby ponownie uruchomić program, po prostu zacznij ponownie pedałowac.

Jeśli pedały nie poruszają się przez kilka minut ani nie jest naciskany żaden z przycisków, konsola wyłączy się i wyświetlacz zostanie zresetowany.

JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Aby włączyć konsolę, wciśnij dowolny przycisk na konsoli lub zacznij pedałować.

Gdy włączysz konsolę, włączy się wyświetlacz. Konsola będzie wtedy gotowa do użytku.

2. Wybierz gotowy program ćwiczeń.

Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, naciśnij przycisk 10 Calorie (10 programów ćwiczeń spalających kalorie) lub przycisk 10 Perform. (10 wyczynowych programów ćwiczeń)

Gdy wybierzesz gotowy program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże czas trwania programu i jego nazwę. Profil ustawień prędkości programu ćwiczeń pojawi się na matrycy.

Maksymalne ustawienie oporu i prędkości dla programu ćwiczeń także pojawią się na wyświetlaczu.

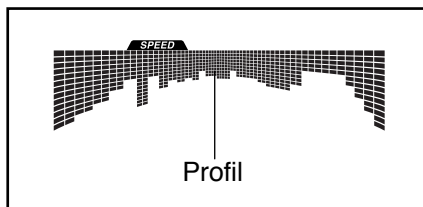
3. Zacznij pedałować, aby rozpocząć program ćwiczeń.

Każdy program ćwiczeń jest podzielony na jednonominutowe odcinki. Jeden poziom oporu i jedno docelowe tempo jest zaprogramowane dla każdego odcinka. Uwaga: Ten sam poziom oporu i/lub docelowe tempo może być zaprogramowane dla kilku kolejnych odcinków.

Podczas programu ćwiczeń profil na zakładce prędkości pokaże Twoje

postępy. Migający odcinek profilu symbolizuje bieżący odcinek programu ćwiczeń. Wysokość migającego odcinka wskazuje docelowe tempo dla bieżącego odcinka.

Na końcu każdego odcinka programu ćwiczeń rozlegnie się seria dźwięków i następny odcinek



profilu zacznie migać. Jeśli inny poziom oporu i/lub prędkości docelowej jest zaprogramowany dla następnego odcinka, poziom oporu i/lub prędkości docelowej pojawi się na wyświetlaczu na kilka sekund, by zwrócić Twoją uwagę. Następnie opór pedałów zmieni się.

Podczas ćwiczenia maszyna eliptyczna wyświetli Ci wskazówki dla utrzymywania prędkości pedałowania zbliżonej do docelowej dla obecnego odcinka. **Jeśli na wyświetlaczu pojawi się strzałka skierowana w górę, przyspiesz. Jeśli pojawi się strzałka skierowana w dół, zwolnij. Jeśli nie pojawi się żadna strzałka, utrzymuj to samo tempo.**

WAŻNE: Prędkość docelowa ma jedynie zadanie motywacyjne. Twoja rzeczywista prędkość może być od niej niższa. Upewnij się, że pedałujesz w tempie, które Ci odpowiada.

Jeśli poziom oporu dla bieżącego odcinka jest zbyt wysoki lub zbyt niski, możesz ręcznie zmieniać ustawienie, naciskając przyciski Resistance (oporu). **WAŻNE: Jednakże po zakończeniu bieżącego odcinka pedały opór automatycznie dostosują się do poziomu oporu zaprogramowanego dla następnego odcinka.**

Program ćwiczeń będzie w ten sposób kontynuowany, aż zakończy się ostatni odcinek. Aby w dowolnym momencie przerwać ćwiczenie, przestań pedałować. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Aby ponownie uruchomić program, po prostu zacznij ponownie pedałować.

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Patrz: etap 4 na stronie 19.

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

Patrz: etap 5 na stronie 19.

6. Po zakończeniu przez Ciebie ćwiczenia, konsola automatycznie się wyłączy.

Patrz: etap 6 na stronie 19.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ Z WYZNACZONYM CELEM

1. Aby włączyć konsolę, wciśnij dowolny przycisk na konsoli lub zacznij pedałować.

Gdy włączysz konsolę, włączy się wyświetlacz. Konsola będzie wtedy gotowa do użytku.

2. Wyznacz cel w zakresie kalorii, odległości lub czasu.

Aby wyznaczyć cel w zakresie kalorii, odległości lub czasu naciśnij przycisk Set A Goal (Wyznacz cel).

Następnie naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter, aż na wyświetlaczu pojawi się nazwa wybranego celu. Następnie naciśnij przycisk Enter.

Następnie naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter, aby wybrać cel.

3. Zacznij pedałować, aby rozpocząć program ćwiczeń.

Podczas ćwiczenia na wyświetlaczu może pojawić się docelowa prędkość, by pomóc Ci osiągnąć Twój cel. Staraj się pedałować z prędkością zbliżoną do docelowej. **WAŻNE: Prędkość docelowa ma jedynie zadanie motywacyjne. Twoja rzeczywista prędkość może być od niej niższa.**

Upewnij się, że pedałujesz w tempie, które Ci odpowiada.

Uwaga: Docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć między innymi od Twojej wagi. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia oporu podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

Program ćwiczeń będzie kontynuowany aż osiągnięty zostanie cel w zakresie kalorii, odległości lub czasu. Aby w dowolnym momencie przerwać ćwiczenie, przestań pedałować. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Aby ponownie uruchomić program, po prostu zacznij ponownie pedałować.

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Patrz: etap 4 na stronie 17.

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

Patrz: etap 5 na stronie 18.

6. Po zakończeniu przez Ciebie ćwiczenia, konsola automatycznie się wyłączy.

Patrz: etap 6 na stronie 18.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ KONTROLI MOCY

1. Aby włączyć konsolę, wciśnij dowolny przycisk na konsoli lub zacznij pedałować.

Gdy włączysz konsolę, włączy się wyświetlacz. Konsola będzie wtedy gotowa do użytku.

2. Wybierz program ćwiczeń kontroli mocy.

Aby wybrać program ćwiczeń kontroli mocy, naciśnij przycisk 3 Watts (3 programy ćwiczeń kontroli mocy) aż wybrany program ćwiczeń pojawi się na wyświetlaczu.

Jeśli wybierzesz program ćwiczeń kontroli mocy 1, na wyświetlaczu pojawią się wyrazy SET WATTS GOAL (wprowadź docelową wartość mocy).

Jeśli wybierzesz program ćwiczeń kontroli mocy 2 lub 3, czas trwania programu ćwiczeń oraz profil dla programu pojawią się na wyświetlaczu.

3. Jeśli wybrałeś program kontroli mocy 1, wprowadź docelową wartość mocy.

Podczas programu kontroli mocy 1, to samo ustawienie docelowe wartości mocy będzie zaprogramowane dla wszystkich odcinków programu ćwiczeń. Naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter, aby wybrać cel.

4. Zacznij pedałować, aby rozpocząć program ćwiczeń.

Program ćwiczeń kontroli mocy 1 jest podzielony na jednodominutowe odcinki. Podczas ćwiczenia konsola będzie regularnie porównywać wydatkowaną przez Ciebie energię do docelowej wartości mocy wprowadzonej przez Ciebie dla programu ćwiczeń.

Jeśli poziom wydatkowanej przez Ciebie energii jest zbyt niski lub zbyt wysoki w stosunku do docelowej wartości mocy, opór pedałów automatycznie zwiększy się lub zmniejszy, by wydatkowana przez Ciebie energia zbliżyła się do docelowej. Za każdym razem, gdy zmienia się opór, poziom oporu pojawi się na wyświetlaczu na kilka sekund, by zwrócić Twoją uwagę.

Jeśli docelowa wartość mocy jest zbyt wysoka lub zbyt niska, możesz manualnie zmienić ustawienia naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter.

Program ćwiczeń kontroli mocy 2 lub 3 jest podzielony na jednodominutowe odcinki. Jeden poziom oporu i jedno docelowe tempo jest zaprogramowane dla każdego odcinka. Uwaga: Ten sam poziom oporu i/lub mocy może być zaprogramowany dla kilku kolejnych odcinków.

Profil programu ćwiczeń pokaże Twoje postępy. Migający odcinek profilu symbolizuje bieżący odcinek programu ćwiczeń. Wysokość migającego odcinka wskazuje poziom oporu dla bieżącego odcinka.

Podczas ćwiczenia pedału z przybliżoną prędkością tak, aby wydatkowanie mocy było zbliżone do docelowego wydatkowania mocy dla segmentu.

Po zakończeniu pierwszego odcinka programu ćwiczeń, poziom oporu i mocy dla drugiego odcinka pojawią się na wyświetlaczu na kilka sekund, by zwrócić Twoją uwagę. Następny odcinek profilu zacznie migać, i pedały automatycznie dostosują się do poziomu oporu dla następnego odcinka.

Jeśli poziom oporu dla bieżącego odcinka jest zbyt wysoki lub zbyt niski, możesz ręcznie zmieniać ustawienie, naciskając przyciski Resistance (oporu). **WAŻNE: Jednakże po zakończeniu bieżącego odcinka pedały opór automatycznie dostosują się do poziomu oporu zaprogramowanego dla następnego odcinka.**

Program ćwiczeń będzie w ten sposób kontynuowany, aż zakończy się ostatni odcinek. Aby w dowolnym momencie przerwać ćwiczenie, przestań pedałować. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Aby ponownie uruchomić program, po prostu zacznij ponownie pedałować.

5. Śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Patrz: etap 4 na stronie 17.

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

Patrz: etap 5 na stronie 18.

7. Po zakończeniu przez Ciebie ćwiczenia, konsola automatycznie się wyłączy.

Patrz: etap 6 na stronie 18.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ iFit

Aby korzystać z programu ćwiczeń iFit, musisz mieć moduł iFit.

Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit, prosimy odwiedzić stronę internetową www.iFit.com lub zadzwonić pod numer telefonu podany na czołowej okładce niniejszego podręcznika.

Uwaga: Aby skorzystać z modułu iFit, musisz mieć dostęp do komputera podłączonego do Internetu z portem USB. Musisz mieć także członkostwo iFit.com. Musisz także mieć własną sieć bezprzewodową z routerem 802.11b/g/n z włączonym identyfikatorem sieci (ukryte sieci nie mogą być obsługiwane).

WAŻNE: Aby odpowiadać wymogom dopuszczalnej ekspozycji, antena i przełącznik modułu iFit muszą zostać umieszczone tak, by były oddalone o co najmniej 20cm od wszelkich osób i nie mogą być umieszczone obok ani połączone z żadną inną anteną ani przełącznikiem.

1. Aby włączyć konsolę, wciśnij dowolny przycisk na konsoli lub zacznij pedałować.

Gdy włączysz konsolę, włączy się wyświetlacz. Konsola będzie wtedy gotowa do użytku.

2. Upewnij się, że moduł iFit jest włożony do konsoli.

Aby skorzystać z programu ćwiczeń iFit, upewnij się, że moduł iFit jest włożony do konsoli.

3. Wybierz użytkownika.

Jeśli więcej niż jeden użytkownik jest zarejestrowany na iFit.com, możesz zmieniać użytkowników na głównym ekranie iFit. Naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter, by wybrać użytkownika.

4. Wybierz program ćwiczeń iFit.

Aby pobrać program ćwiczeń iFit w planie, naciśnij przycisk Map (Mapy), Train (Trening) lub Lose Wt. (Chudnij), by pobrać następny program ćwiczeń tego typu w planie. Naciśnij przycisk iFit, by pobrać następny program ćwiczeń ze swojego planu. Uwaga: Możesz mieć możliwość dostępu do programów ćwiczeń demo poprzez te opcje, nawet jeśli nie włożysz modułu iFit.

Naciśnij przycisk Compete (Konkuruj), by ścigać się w wyścigu uprzednio zaplanowanym.

Aby powtórzyć uprzednio pobrany program iFit z planu, najpierw naciśnij przycisk Track (Trasa). Następnie naciskaj przyciski strzałek w górę i w dół, by zaznaczyć odpowiedni program ćwiczeń. Następnie wciśnij przycisk Enter, by wybrać program ćwiczeń.

Aby wybrać program ćwiczeń z wyznaczonym celem, naciśnij przycisk Set Goal (Wyznacz cel) (p. s. 20).

Uwaga: Zanim niektóre programy ćwiczeń zostaną pobrane, musisz dodać je do swojego planu na stronie www.iFit.com.

Aby uzyskać więcej informacji na temat trybu treningowego iFit, udaj się na stronę internetową www.iFit.com.

Po wybraniu programu ćwiczeń iFit, wyświetlacz pokaże czas trwania programu ćwiczeń i przybliżoną liczbę kalorii, które spalisz. Wyświetlacz może także pokazać nazwę programu ćwiczeń. Jeśli wybierzesz zawody, wyświetlacz może odliczać do początku wyścigu.

Uwaga: Docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć między innymi od Twojej wagi. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia oporu podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

5. Rozpocznij program ćwiczeń.

Patrz: etap 3 na stronie 19.

Podczas niektórych programów ćwiczeń głos osobistego trenera poprowadzi Cię przez program. Możesz wybrać ustawienie audio dla osobistego trenera (p. JAK ZMIENIAĆ USTAWIENIA KONSOLI na s. 24).

Aby w dowolnym momencie przerwać ćwiczenie, przestań pedałować. Czas zacznie migać na wyświetlaczu. Aby ponownie uruchomić program, po prostu zacznij ponownie pedałować.

6. Śledź swoje postępy na wyświetlaczu.

Patrz: etap 4 na stronie 17.

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

Patrz: etap 5 na stronie 18.

8. Po zakończeniu przez Ciebie ćwiczenia, konsola automatycznie się wyłączy.

Patrz: etap 6 na stronie 18.

Aby uzyskać więcej informacji na temat trybu treningowego iFit, udaj się na stronę internetową www.iFit.com.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKOWEGO

Aby odtwarzać muzykę lub książki w wersji audio podczas ćwiczenia, podłącz dołączony przewód audio do gniazda w konsoli i do gniazda w Twoim odtwarzaczu MP3 lub odtwarzaczu płyt kompaktowych; **upewnij się, że przewód audio jest podłączony do końca.**

Następnie naciśnij przycisk odtwarzania na Twoim odtwarzaczu MP3 lub odtwarzaczu płyt kompaktowych. Reguluj głośność za pomocą regulacji głośności na Twoim odtwarzaczu MP3 lub płyt kompaktowych albo naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania głośności na konsoli.



JAK ZMIENIAĆ USTAWIENIA KONSOLI

Konsola posiada tryb użytkownika, który pozwala Ci wyświetlać informacje o użytkowaniu, wybrać jednostkę pomiaru dla konsoli, i regulować poziom kontrastu wyświetlacza.

Gdy do konsoli podłączony jest moduł iFit, możesz także korzystać z trybu użytkownika by wybrać ustawienie audio dla głosu osobistego trenera, ustawić menu domyślne, sprawdzić status modułu iFit, i sprawdzić programy do pobrania.

1. Wybierz tryb użytkownika.

Aby wybrać tryb użytkownika, naciśnij i przytrzymaj przycisk wyświetlacza [Display] na kilka sekund, aż na wyświetlaczu pojawią się informacje o trybie użytkownika.

2. Zobacz informacje o użytkowaniu maszyny eliptycznej.

Wyświetlacz także pokaże całkowitą liczbę godzin użytkowania roweru treningowego. Wyświetlacz także pokaże całkowitą odległość (w milach lub kilometrach) przepedałowaną na maszynie eliptycznej.

3. Jeśli masz ochotę, wybierz jednostkę pomiaru.

Wyraz ENGLISH oznaczający mile angielskie lub METRIC oznaczający kilometry pojawi się na wyświetlaczu, by wskazać obecnie wybraną jednostkę pomiaru.

Aby zmienić jednostkę pomiaru, naciskaj przycisk Enter kilkakrotnie, by wybrać odpowiednią jednostkę.

4. Jeśli masz ochotę, wyreguluj poziom kontrastu wyświetlacza.

Naciśnij przycisk zmniejszania, by zobaczyć poziom kontrastu. Obecnie wybrany poziom kontrastu pojawi się na wyświetlaczu. Naciskaj przyciski Resistance (zmniejszania i zwiększania oporu), by wyregulować poziom kontrastu.

5. Określ, czy moduł iFit jest podłączony do konsoli.

Gdy do konsoli jest podłączony moduł iFit, wyświetlacz pokaże wyrazy WIFI MODULE lub USB MODULE.

Jeśli nie jest podłączony żaden moduł, wyświetlacz pokaże wyrazy NO IFIT MODULE. Jeśli nie jest podłączony żaden moduł, przejdź do etapu 10.

6. Jeśli masz ochotę, wybierz ustawienie audio dla głosu osobistego trenera.

Naciśnij przycisk zmniejszania, by zobaczyć ustawienie audio dla głosu osobistego trenera. Obecnie wybrane ustawienie audio dla głosu osobistego trenera pojawi się na wyświetlaczu.

Aby zmienić ustawienie audio, naciskaj kilkakrotnie przycisk Enter, by włączyć lub wyłączyć głos osobistego trenera.

7. Jeśli masz ochotę, wybierz menu domyślne.

Naciśnij przycisk zmniejszania, by zobaczyć ustawienie menu domyślnego. Menu domyślne pojawi się po włączeniu konsoli. Naciskaj kilkakrotnie przycisk Enter, by wybrać menu trybu manualnego lub menu iFit jako domyślne.

8. Jeśli masz ochotę, sprawdź status modułu iFit.

Naciśnij przycisk zmniejszania, by zobaczyć dane na temat statusu iFit. Na wyświetlaczu pojawią się wyrazy CHECK WIFI STATUS lub CHECK USB STATUS.

Następnie naciśnij przycisk Enter. Po kilku sekundach status modułu iFit pojawi się na wyświetlaczu. Aby wyjść z tego ekranu, naciśnij przycisk Display i przytrzymaj przez kilka sekund.

9. Jeśli masz ochotę, sprawdź czy są programy do pobrania.

Naciśnij przycisk zmniejszania, by zobaczyć dane na temat programów do pobrania. Na wyświetlaczu pojawią się wyrazy SEND/RECEIVE DATA.

Następnie naciśnij przycisk Enter. Wtedy konsola sprawdzi, czy są programy ćwiczeń iFit i oprogramowanie firmowe do pobrania.

10. Wyjdź z trybu użytkownika.

Naciśnij przycisk Display, by wyjść z trybu informacyjnego.

MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

Regularnie badaj i dokręcaj wszystkie części roweru treningowego. Natychmiast wymieniaj wszelkie zużyte części.

Do czyszczenia roweru treningowego używaj wilgotnej szmatki i niewielkiej ilości łagodnego mydła. **WAŻNE:** Aby nie zniszczyć konsoli, należy utrzymywać płyny z dala od konsoli, a samej konsoli nie wystawiać na bezpośrednie działanie światła słonecznego.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z KONSOLĄ

Jeśli na wyświetlaczu konsoli pojawiają się linie, p. etap 4 na s. 24, by wyregulować poziom kontrastu wyświetlacza.

Jeśli konsola nie pokazuje rytmu pracy serca podczas korzystania z dotykowego czujnika tętna, p. etap 5 na s. 18.

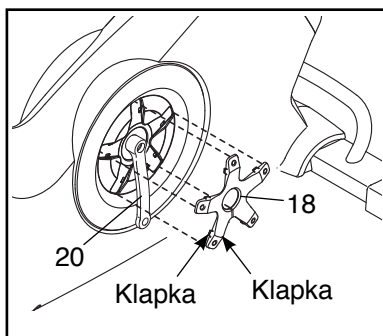
Jeśli konsola nie pokazuje rytmu pracy serca podczas korzystania z dotykowego czujnika tętna, p. etap ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na s. 12.

JAK WYREGULOWAĆ PRZĘKAŹNIK

Jeśli konsola nie wyświetla prawidłowych informacji, należy wyregulować przełącznik. Aby wyregulować przełącznik, musisz najpierw zdjąć lewy pedał, lewą osłonę tarczy, i lewą tarczę (p. instrukcje poniżej).

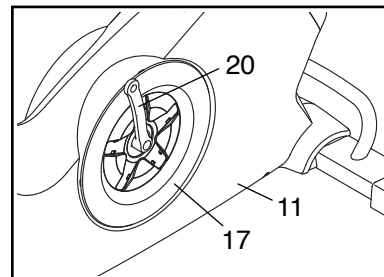
Za pomocą klucza nastawnego obróć lewy pedał w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara i zdejmij go.

Obracaj lewym ramieniem wahacza (20) aż znajdzie się w pozycji pionowej skierowane w dół jak pokazano na ilustracji.



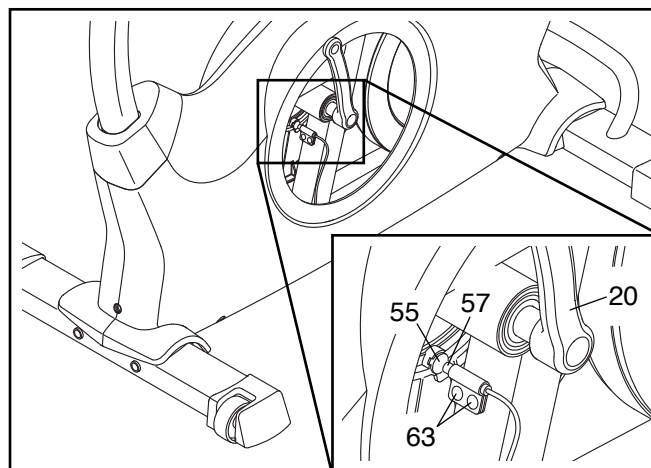
Za pomocą płaskiego śrubokrętu, unieś klapki z każdej strony lewej osłony tarczy (18). Ostrożnie przenieś osłonę tarczy przez lewe ramię wahacza (20), i zdejmij lewą osłonę tarczy.

Obracaj lewym ramieniem wahacza (20) aż znajdzie się w pozycji pionowej skierowane w górę.



Obracaj lewą tarczą pedału (17) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, by odkręcić ją z lewej osłony (11). Następnie przesunij lewą tarczę pedału w górę i zdejmij ją z lewego ramienia wahacza (20).

Odnajdź przełącznik (57). Poluzuj, ale nie wyjmuj, dwa wkręty wieńcowe M4 x 13mm (63).



Następnie obracaj lewym ramieniem wahacza (20), aż magnes (55) zrówna się z przełącznikiem (57). Przesuwaj przełącznik delikatnie nieco w kierunku do lub od magnesu. Następnie dokręć wkręty wieńcowe M4 x 13mm (63).

Obracaj przez chwilę lewym ramieniem wahacza (20). Powtarzaj te czynności do momentu, aż konsola zacznie wyświetlać prawidłowe informacje.

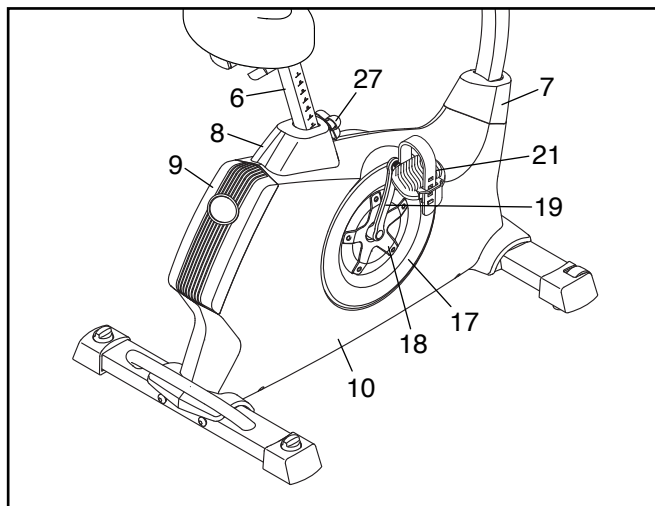
Gdy przełącznik jest odpowiednio wyregulowany, ponownie przymocuj tarczę lewego pedału, lewą osłonę tarczy i lewy pedał.

JAK WYREGULOWAĆ PASEK NAPĘDOWY

Jeśli czujesz, że pedały same opadają podczas pedałowania, mimo ustawienia oporu pedałów na najwyższym poziomie, być może należy wyregulować pasek napędowy.

Aby wyregulować pasek napędowy, musisz najpierw zdjąć prawy pedał, wspornik siedziska, górną obudowę osłony, tylną obudowę osłony, przednią obudowę osłony, prawą osłonę tarczy, tarczę prawego pedału i prawą osłonę (p. instrukcje poniżej).

Za pomocą klucza nastawnego obróć prawy pedał (21) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i zdejmij go.



Następnie wyjmij gałkę regulacyjną (27) i zdejmij wspornik siedziska (6).

Za pomocą płaskiego śrubokrętu zdejmij górną obudowę osłony (8) i tylną obudowę osłony (9). Następnie za pomocą płaskiego śrubokrętu poluzuj przednią obudowę osłony (7).

Obracaj prawym ramieniem wahacza (19) do pozycji pionowej z końcem ramienia wahacza skierowanym w dół.

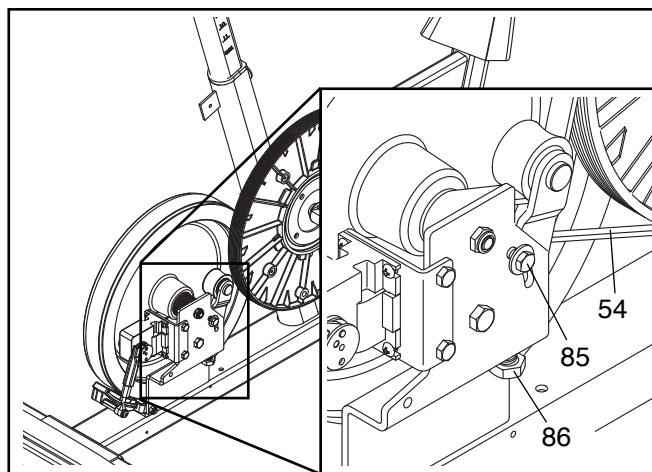
Za pomocą płaskiego śrubokrętu, unieś klapki z każdej strony prawej osłony tarczy (18). Ostrożnie przenieś osłonę tarczy przez prawe ramię wahacza (19), i zdejmij prawą osłonę tarczy. Uwaga: Por. rysunki na s. 26, aby zobaczyć więcej szczegółów.

Następnie obracaj prawym ramieniem wahacza (19) do pozycji pionowej z końcem ramienia wahacza skierowanym w górę.

Obracaj prawą tarczą pedału (17) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, by odkręcić ją z prawej osłony (10). Następnie przesunij prawą tarczę pedału w górę i zdejmij ją z prawego ramienia wahacza (19).

Por. RYSUNEK ZŁOŻENIOWY na s. 31 i usuń wkręty M4 x 19mm (89) i wkręty M4 x 25mm (62) z prawej i lewej osłony (10, 11). Następnie zdejmij prawą osłonę.

Następnie poluzuj wkręt sześciokątny M6 x 20mm (85). Następnie dokręcaj wkręt sześciokątny M10 x 65mm (86) aż pasek napędowy (54) będzie mocno naciągnięty.



Po naciągnięciu paska napędowego (54) mocno dokręć wkręt sześciokątny M6 x 20mm (85).

Następnie ponownie załóż prawą osłonę, tarczę prawego pedału, prawą osłonę tarczy, przednią obudowę osłony, tylną obudowę osłony, górną obudowę osłony, wspornik siedziska i prawy pedał.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

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

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

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

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

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

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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

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

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

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

SUGEROWANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

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

1. Dotknięcie palców stóp

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

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

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

3. Rozciąganie łydek/ścięgna Achillesa

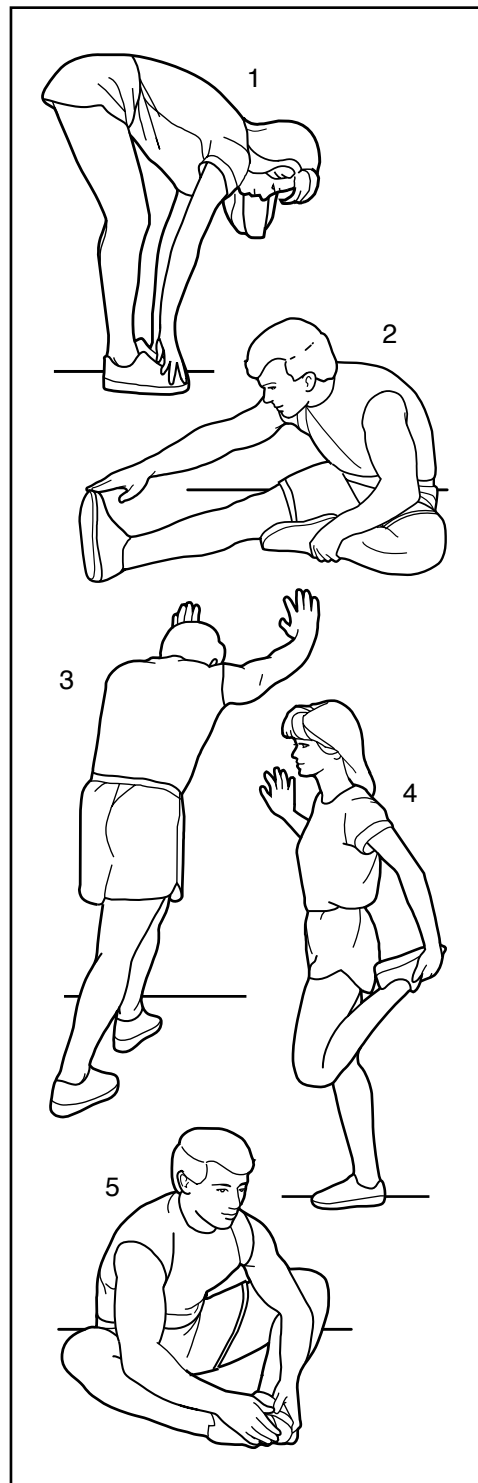
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzyj dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesunij biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej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

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

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

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

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



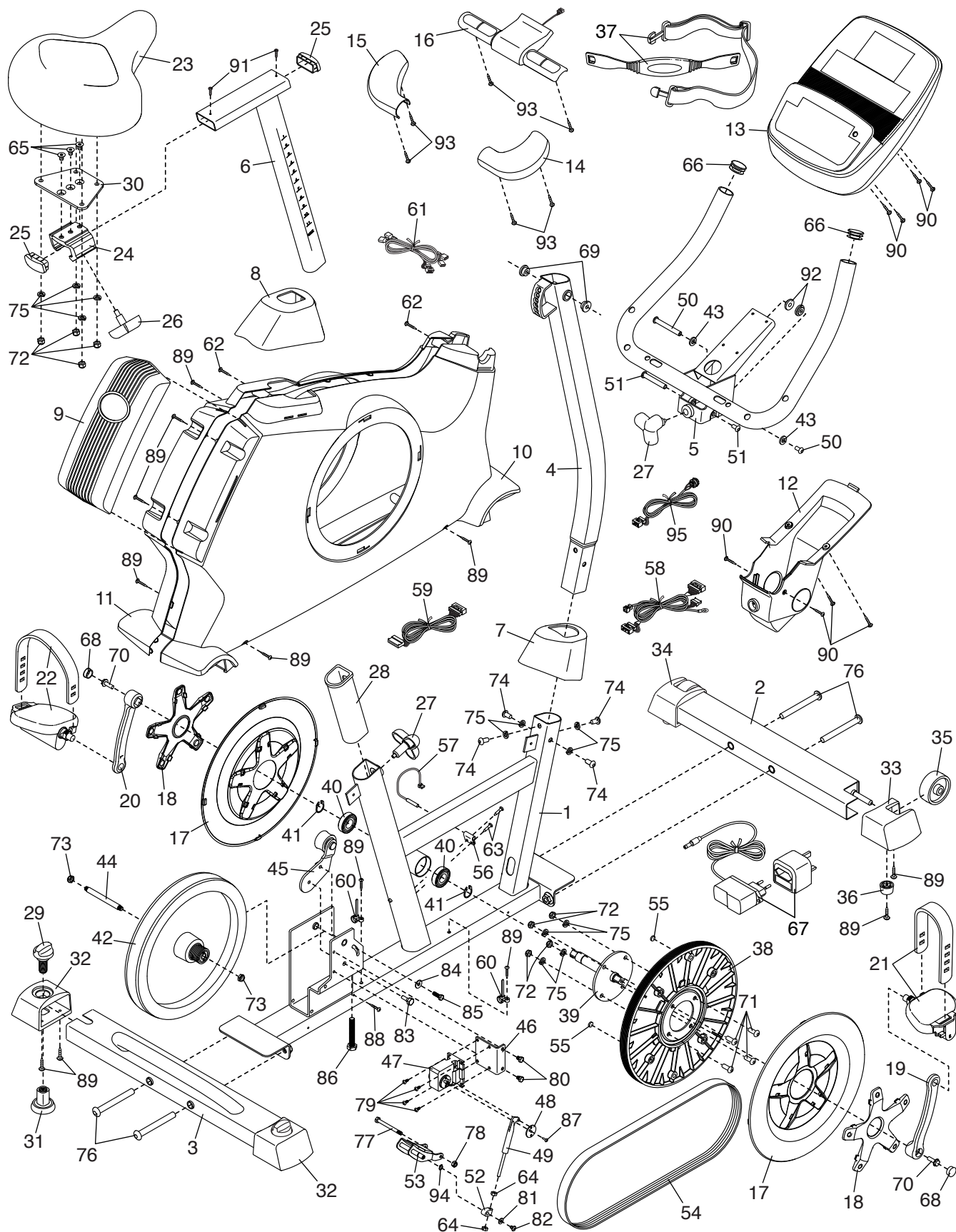
LISTA CZĘŚCI

Nr modelu NTEVEX78612.0 R0213A

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	1	Rama	43	2	Podkładka M8
2	1	Przednia podpora stabilizująca	44	1	Oś koła zamachowego
3	1	Tylna podpora stabilizująca	45	1	Koło pasowe luźne
4	1	Wspornik	46	1	Wspornik silnika
5	1	Rękojeść	47	1	Silnik regulacji oporu
6	1	Wspornik siedziska	48	1	Tarcza regulacji oporu
7	1	Przednia obudowa osłony	49	1	Ramię regulacji oporu
8	1	Górna obudowa osłony	50	1	Zestaw śruby M6 x 70mm
9	1	Tylna obudowa osłony	51	1	Zestaw śruby M6 x 60mm
10	1	Prawa osłona	52	1	Uchwyt regulacji oporu
11	1	Lewa osłona	53	1	Magnes „C”
12	1	Osłona przegubu	54	1	Pasek napędowy
13	1	Konsola	55	2	Magnes
14	1	Prawa podkładka	56	1	Zacisk
15	1	Lewa podkładka	57	1	Przełącznik/Przewód
16	1	Czujnik tętna/Odbiornik	58	1	Dolny przewód
17	2	Tarcza pedału	59	1	Przewód górny
18	2	Osłona tarczy	60	2	Zacisk do przewodów
19	1	Prawe ramię wahacza	61	1	Przewód czujnika tętna
20	1	Lewe ramię wahacza	62	2	Wkręt M4 x 25mm
21	1	Prawy pedał/Pasek	63	2	Wkręt wieńcowy M4 x 13mm
22	1	Lewy pedał/Pasek	64	2	Nakrętka regulacyjna
23	1	Siedzisko	65	3	Wkręt z łbem płaskim M8 x 17mm
24	1	Podstawa siedziska	66	2	Zaślepka rękojeści
25	2	Zaślepka wspornika siedziska	67	1	Adapter prądu
26	1	Gałka regulacyjna siedziska	68	2	Zaślepka wahacza
27	2	Gałka regulacyjna	69	2	Tuleja wspornika przegubu
28	1	Tuleja wspornika siedziska	70	2	Wkręt wieńcowy 5/16"
29	2	Pokrętło poziomujące	71	4	Śruba M8 x 20mm
30	1	Uchwyt siedziska	72	8	Nakrętka zabezpieczająca M8
31	2	Stopka poziomująca	73	2	Przeciwnakrętka M8
32	2	Zaślepka tylnej podpory stabilizującej	74	4	Wkręt M8 x 20mm
33	1	Prawa zaślepka podpory stabilizującej	75	12	Podkładka sprężysta M8
34	1	Lewa zaślepka podpory stabilizującej	76	4	Wkręt M10 x 95mm
35	2	Kółko	77	1	Wkręt sześciokątny M6 x 65mm
36	2	Stopka	78	1	Nakrętka zabezpieczająca M6
37	1	Czujnik tętna	79	4	Wkręt wieńcowy M4 x 12mm
38	1	Koło pasowe	80	2	Wkręt sześciokątny M6 x 8mm
39	1	Wahacz	81	1	Podkładka M5
40	2	Łożysko wahacza	82	1	Wkręt M5 x 7mm
41	2	Pierścień sprężynujący	83	1	Wkręt koła pasowego luźnego
42	1	Koło zamachowe	84	1	Podkładka M6
			85	1	Wkręt sześciokątny M6 x 20mm
			86	1	Wkręt sześciokątny M10 x 65mm
			87	1	Wkręt M3,5 x 12mm

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
88	1	Wkręt z gwintem M4 x 13mm	93	6	Wkręt z łbem płaskim M4 x 19mm
89	16	Wkręt M4 x 19mm	94	1	Pierścień sprężynujący
90	8	Wkręt M4 x 16mm	95	1	Gniazdo prądu/przewód
91	2	Wkręt z połyskiem M4 x 5mm	*	—	Narzędzie do montażu
92	2	Tuleja przegubu rękojeści	*	—	Podręcznik użytkownika

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



ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

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

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

INFORMACJE O RECYKLINGU

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

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

