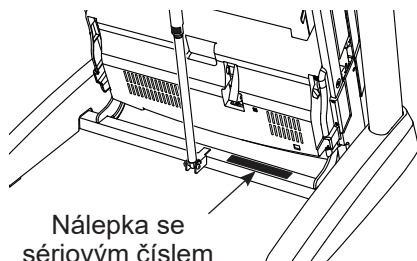


NordicTrack[®] COMMERCIAL 2950

Model No. NTL19221-INT .0

Zapište sériové číslo na výše uvedený řádek.



Nálepka se sériovým číslem

ZÁKAZNICKÝ SERVIS

UNITED KINGDOM

Call: 0330 123 1045

From Ireland: 053 92 36102

Website: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Write:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

UNITED KINGDOM

AUSTRALIA

Call: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iconfitness.com

Write:

ICON Health & Fitness, Inc.

PO Box 635

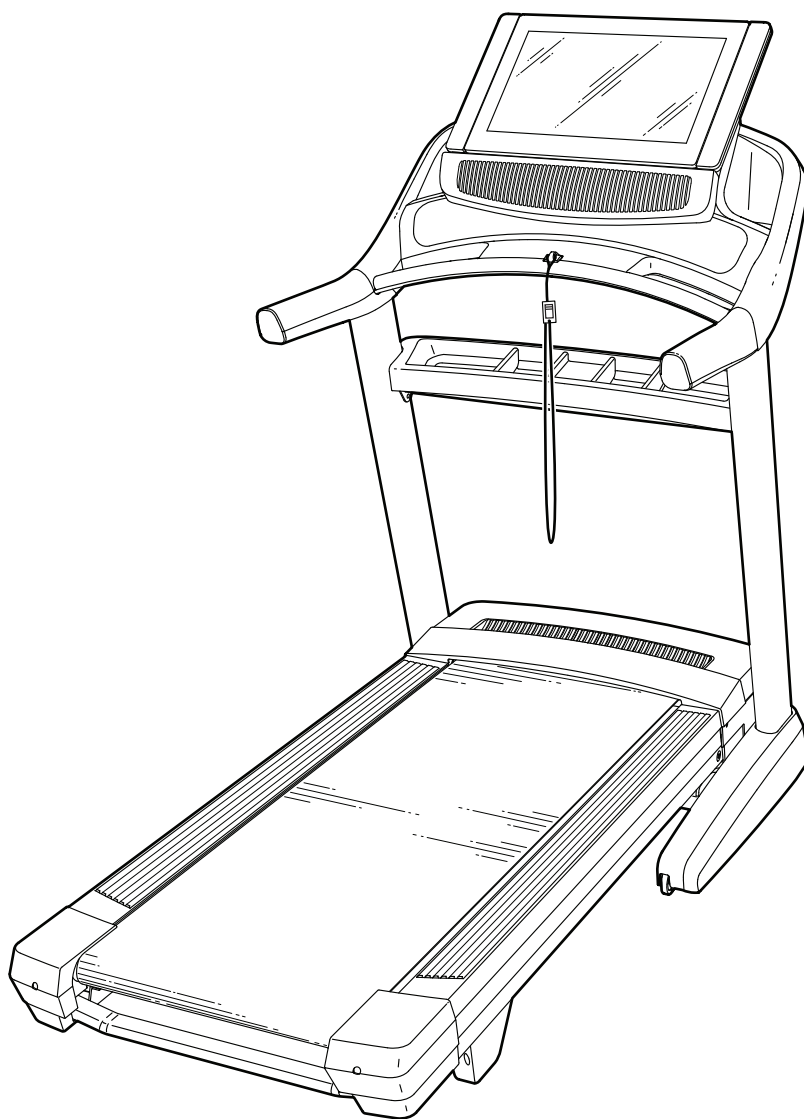
WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIA

POZOR

Před použitím trenážéru si přečtete všechna bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu. Návod uschovejte pro případné budoucí využití.

NÁVOD K OBSLUZE



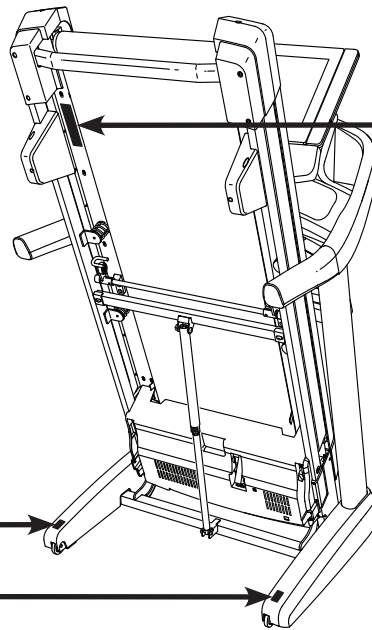
iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ.....	3
NEŽ ZAČNETE.....	5
TABULKA DÍLŮ.....	6
MONTÁŽ.....	7
POUŽITÍ BĚŽECKÉHO PÁSU.....	17
JAK SLOŽIT A PŘESUNOUT BĚŽECKÝ PÁS.....	28
ÚDRŽBA A ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ.....	29
POKYNY PRO CVIČENÍ	33
SEZNAM DÍLŮ.....	34
SERVISNÍ ROZKRES.....	36
OBJEDNÁVKA NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Nákres znázorňuje umístění výstražných štítků. Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, zavolejte na telefonní číslo uvedené na přední straně této příručky a požádejte o bezplatný náhradní štítek. Nalepte nálepku na zobrazené místo. Poznámka: Štítky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.



⚠ WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:



- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

- Change speed in small increments.

- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.

- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.

- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.

- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.



- Never allow children on or around the treadmill.



- Remove the safety key when treadmill is not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.



- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.



- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

NORDICTRACK a IFIT jsou registrované ochranné známky společnosti ICON Health & Fitness, Inc. Wi-Fi je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance. WPA a WPA2 jsou ochranné známky Wi-Fi Alliance. Značka a logo Bluetooth® jsou registrované ochranné známky společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jsou používány na základě licence.

DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ



VAROVÁNÍ: Abyste snížili riziko popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob, přečtěte si všechna důležitá opatření a pokyny v této příručce a všechna varování, než začnete běžecký pás používat. Společnost ICON nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto produktu.

1. Vlastník zajistí, aby všichni uživatelé běžeckého pásu byli informováni o použití trenážeru a možných rizicích.
2. Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Důležité je to především pro osoby starší 35 let nebo osoby se zdravotními problémy.
3. Běžecký pás není určen pro osoby se sníženou fyzickou či senzorickou schopností nebo se sníženými duševními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim nebyl poskytnut dohled nebo instrukce týkající se používání běžeckého pásu osobou odpovědnou za jejich bezpečnost.
4. Používejte běžecký pás pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.
5. Běžecký pás je určen pouze pro domácí použití, ne pro komerční účely.
6. Běžecký pás umístěte uvnitř v suchém a bezprašném prostředí. Nedávejte běžecký pás do garáže nebo na zastřešenou terasu nebo do blízkosti vody.
7. Běžecký pás umístěte na rovný povrch s alespoň 2,4 m volného prostoru za ním a 0,6 m na každé straně. Nepokládejte běžecký pás na žádný povrch, který blokuje vzduchové otvory. Pro ochranu podlahy nebo koberce před poškozením umístěte pod pás podložku.
8. Nepoužívejte běžecký pás tam, kde se používají aerosolové produkty nebo kde je podáván kyslík.
9. Děti mladší 16 let a domácí zvířata držte vždy mimo dosah běžeckého pásu.
10. Maximální hmotnost uživatele je 136 kg.
11. Na běžeckém pásu může být v daném okamžiku pouze jedna osoba.
12. Používejte vhodný oděv a obuv, dbejte na zavázané tkaničky. Abyste zabránili zranění a zbytečnému opotřebení pásu, ujistěte se, že vaše obuv není znečištěná.
13. Při připojování napájecího kabelu (viz strana 17) zapojte napájecí kabel do uzemněného obvodu. Žádný jiný spotřebič by neměl být ve stejném okruhu. Při výměně pojistky v adaptéru napájecího kabelu vložte do držáku pojistky 13ampérovou pojistku BS1362 schválenou ASTA.
14. Je-li potřeba prodlužovací kabel, použijte pouze 3-vodičový, který není delší než 1,5 m.
15. Udržujte napájecí kabel mimo dosah horkých povrchů.
16. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, když je vypnuté napájení. Neprovozujte běžecký pás pokud je poškozen napájecí kabel nebo zástrčka nebo pokud běžecký pás nepracuje správně.
17. Před použitím běžeckého pásu si přečtěte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení. Při používání běžeckého pásu vždy noste klip.
18. Při spouštění a zastavování běžeckého pásu vždy stůjte na stupačkách. Při používání běžeckého pásu se vždy držte za madla.
19. Při chůzi na běžeckém pásu se zvýší hladina hluku běžeckého pásu.
20. Udržujte prsty, vlasy a oblečení v dostatečné vzdálenosti od pásu.

21. Běžecký pás dosahuje vysokých rychlostí. Upravujte rychlost postupně, abyste se vyhnuli náhlým rychlostním skokům.
22. Nikdy nenechávejte běžecký pás bez dozoru, je-li v chodu. Pokud trenážér nepoužíváte, vždy vyjměte klíč, stiskněte hlavní vypínač (umístění vypínače viz nákres na straně 5) a odpojte napájecí kabel.
23. Nepokoušejte se s běžeckým trenážérem pohybovat, dokud není správně sestaven.
24. Při skládání nebo přemístování běžeckého trenážéru se ujistěte, že západka pro složení trenážéru drží rám bezpečně ve složené poloze. Běžecký pás nepoužívejte, když je složený.
25. Neměňte sklon běžeckého pásu umístováním předmětů pod běžecký pás.
26. Nikdy nevkládejte žádné předměty do žádného otvoru na běžecském pásu.
27. Při každém použití běžeckého pásu zkontrolujte a řádně utáhněte všechny díly.
28. **NEBEZPEČÍ:** Vždy odpojte napájecí kabel ihned po použití, před čištěním běžeckého pásu a před prováděním údržby. Nikdy nesnímejte kryt motoru, pokud k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné opravy, než jsou postupy uvedené v této příručce, by měl provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
29. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud máte pocit na omdlení, dušnost nebo cítíte bolest při cvičení, okamžitě přestaňte a ochlaďte se.
30. **DŮLEŽITÉ:** Aby byly splněny požadavky na shodu s expozicí, musí být anténa a vysílač v konzole alespoň 20 cm od všech osob a nesmí se nacházet v blízkosti jiné antény nebo vysílače ani k nim být připojen.

TYTO POKYNY USCHOVEJTE

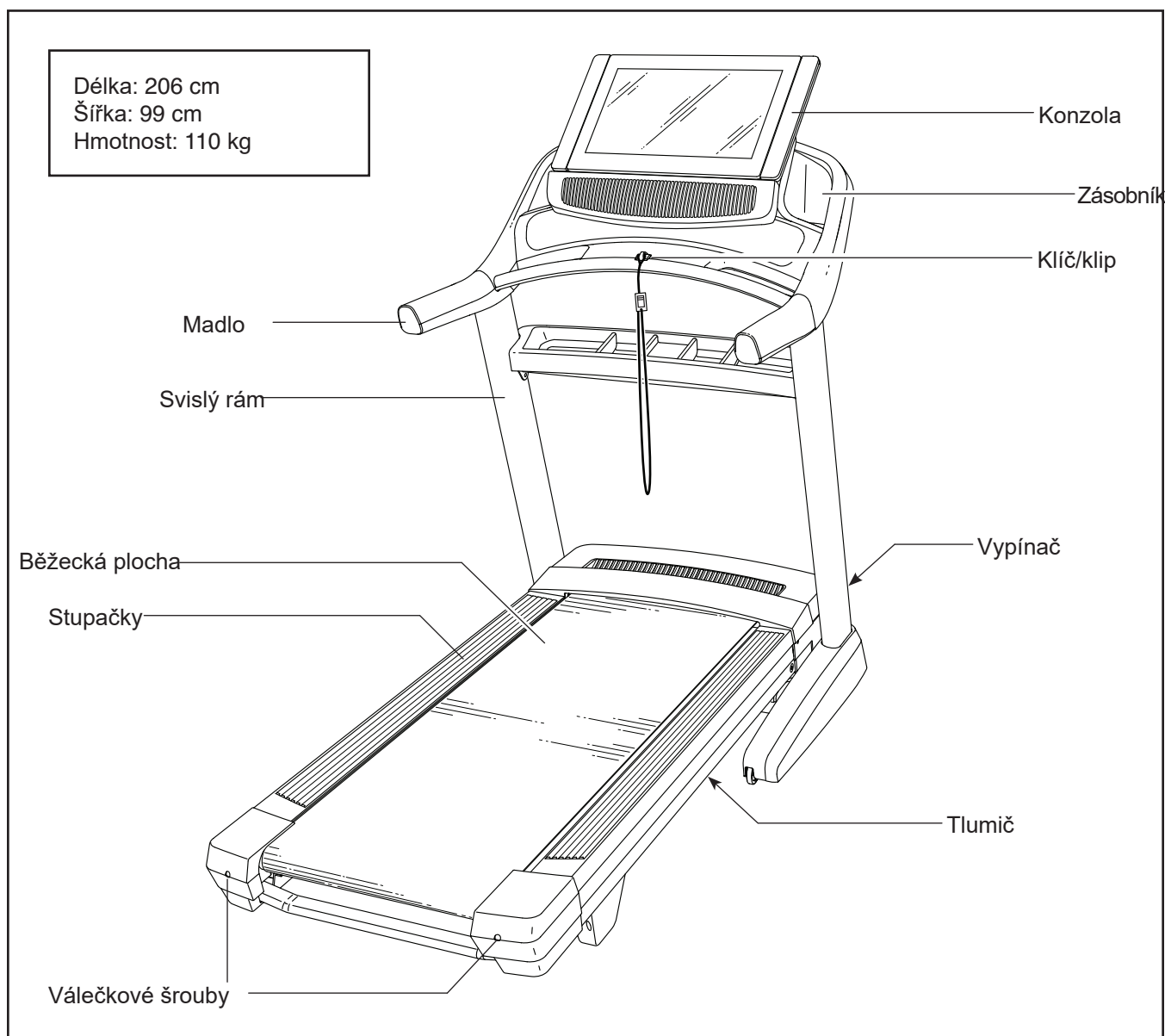
NEŽ ZAČNETE

Děkujeme, že jste si vybrali revoluční běžecký pás NORDICTRACK® COMMERCIAL 2950. Běžecký pás nabízí výběr funkcí navržených tak, aby vaše domácí cvičení bylo efektivnější a zábavnější. A když zrovna necvičíte, běžecký pás lze složit, což vyžaduje méně než polovinu podlahové plochy než jiné běžecké pásy.

Ve vlastním zájmu si před použitím běžeckého pásu pečlivě přečtěte tento návod. Pokud budete mít další dotazy, podívejte se na přední stranu návodu.

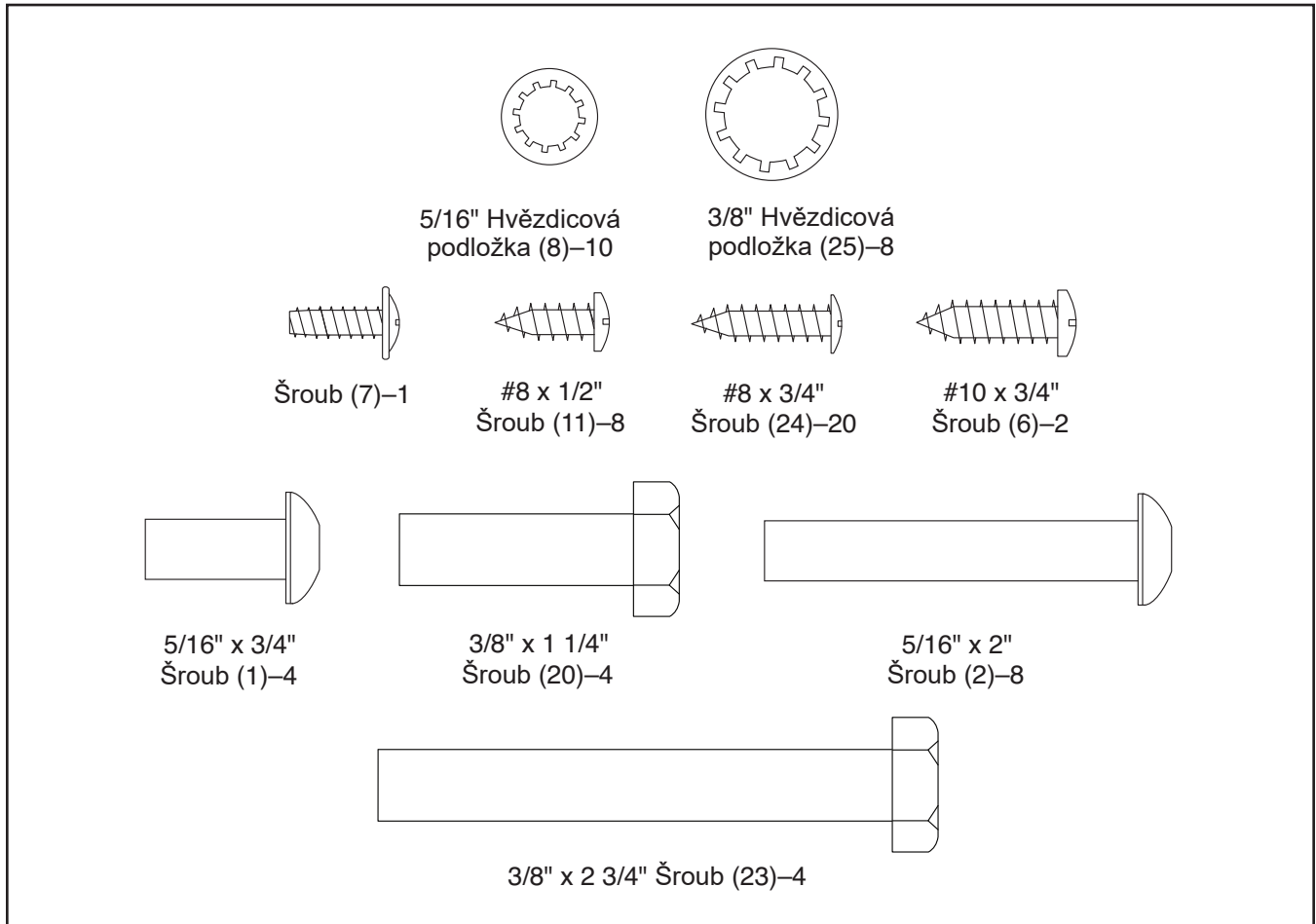
Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si prosím číslo modelu produktu a sériové číslo, abychom vám pomohli. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem jsou uvedeny na přední obálce této příručky.

Před dalším čtením si prosím prohlédněte níže uvedený náčrt a seznámte se s označenými díly.



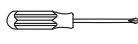


TABULKA DÍLŮ

Pomocí níže uvedených nákrešů zkontrolujte drobný spojovací materiál. Číslo v závorkách pod každým výkresem je klíčové číslo dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo následující za číslem klíče je použité množství .

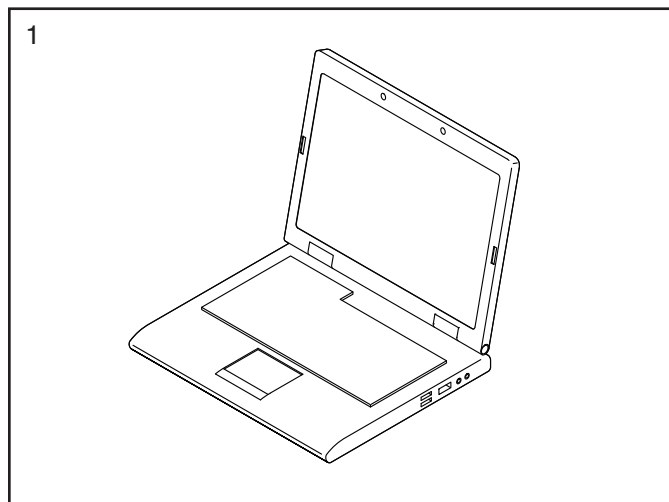


MONTÁŽ

- Na montáž jsou třeba dvě osoby.
 - Všechny díly umístěte na volné místo a odstraňte obalové materiály. Nelikvidujte obalové materiály, dokud nedokončíte všechny montážní kroky.
 - Po přepravě může být na vnějším povrchu běžeckého trenážeru mastná látka. To je normální. Pokud je na běžeckém pásu látka mastná, otřete ji měkkým hadříkem a jemným, neabrazivním čisticím prostředkem.
 - Identifikace malých částí viz strana 6.
 - Levé části jsou označeny „L“ nebo „Left“ a pravé části jsou označeny „R“ nebo „Right“.
 - Budete potřebovat následující nástroje:
 - přiložený šestihranný klíč 
 - jeden nastavitelný klíč 
 - jeden šroubovák Phillips 
- Abyste předešli poškození dílů, nepoužívejte elektrické nářadí.

1. Chcete-li produkt zaregistrovat a aktivovat záruku ve Spojeném království, přejděte na stránku iconsupport.eu. Pokud nemáte přístup k internetu, zavolejte zákaznický servis (viz přední strana tohoto návodu). Chcete-li zaregistrovat svůj produkt a aktivovat záruku v Austrálii, zašlete následující informace na e-mailovou adresu nebo poštovní adresu uvedenou na přední straně této příručky. Přiložte:

- vaši účtenku (nezapomeňte si uschovat kopii)
- vaše jméno, adresu a telefonní číslo
- číslo modelu, sériové číslo a název vašeho produktu (viz přední strana návodu)

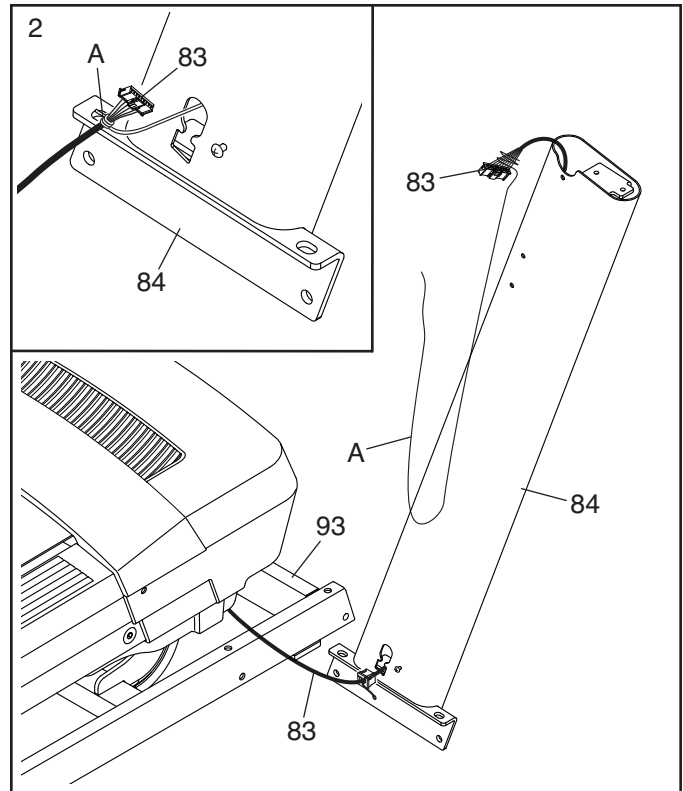


2. Ujistěte se, že je odpojený napájecí kabel.

Odstraňte stahovací pásek zajišťující kabel (83) k přední části základny (93).

Vyberte pravý sloupek (84). Požádejte druhou osobu, aby držela pravý sloupek blízko základny (93).

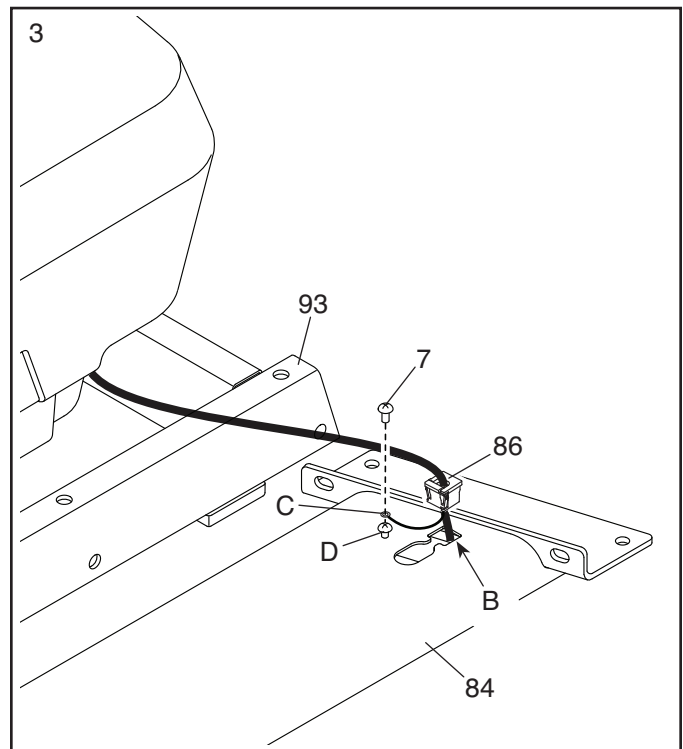
Protáhněte kabel (A) v pravém svislém sloupku (84) bezpečně kolem konce kabelu sloupku (83). Poté vložte kabel sloupku do spodního konce pravého sloupku a zatáhněte za druhý konec kabelu, dokud kabel sloupku nebude veden přes pravý sloupek.



3. Položte pravý sloupek (84) blízko základny (93). Zatlačte průchodku (86) do čtvercového otvoru (B) v pravém sloupku. **Dávejte pozor, abyste nepřiskřípli zemnicí kabel (C).**

Pokud je k pravému sloupku (84) předem připevněn šroub (D), odstraňte jej.

Poté připevněte zemnicí kabel (C) k pravému sloupku (84) pomocí šroubu (7).

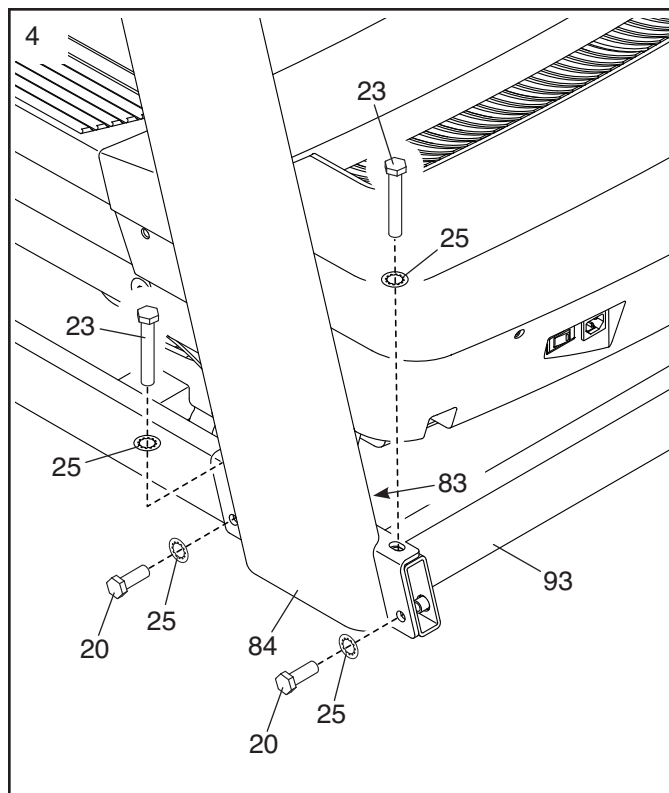


4. Přidržte pravý sloupek (84) proti základně (93). Dejte pozor, abyste neskřípli svislý kabel (83).

Připevněte pravý sloupek (84) dvěma šrouby 3/8" x 2 3/4" (23), dvěma šrouby 3/8" x 1 1/4" (20) a čtyřmi hvězdicovými podložkami 3/8" (25), jak je znázorněno, šrouby ještě zcela nedotahujte.

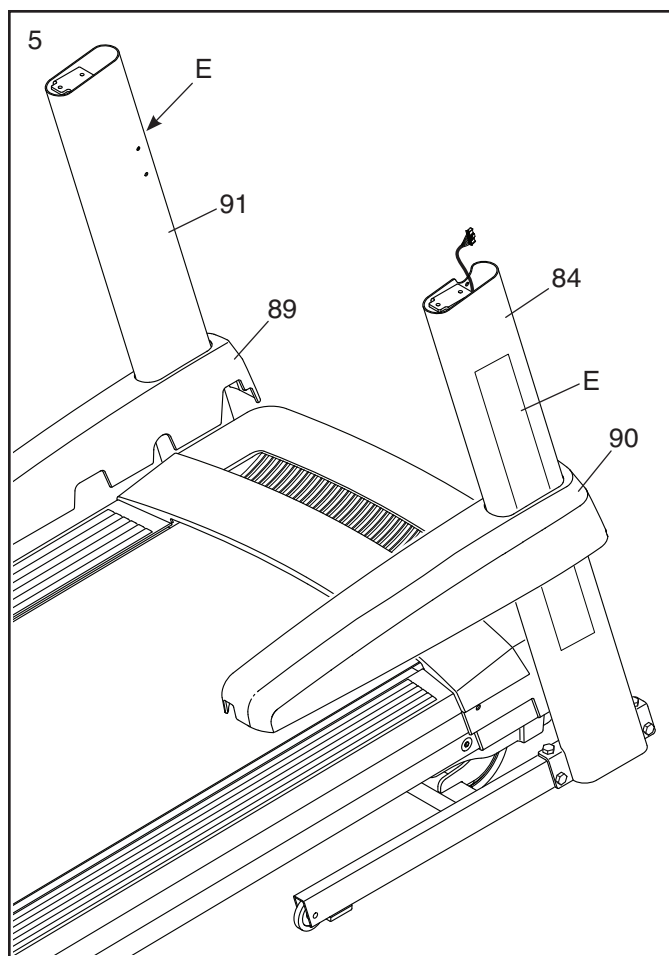
Stejným způsobem připojte levý sloupek (není zobrazeno).

Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.

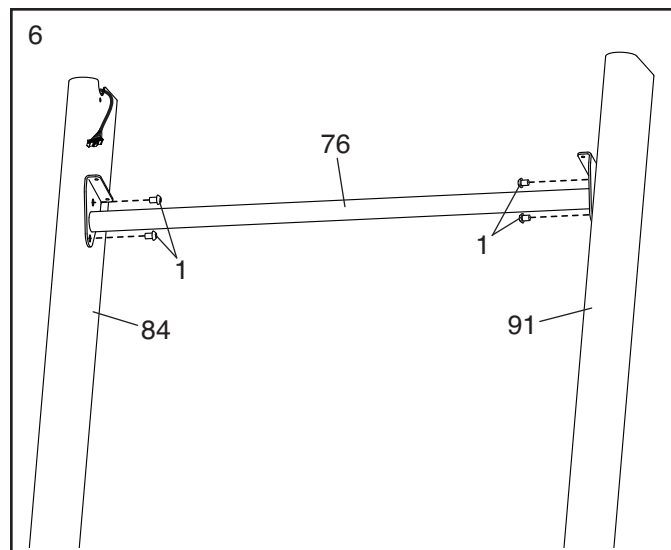


5. Připravte si levý a pravý kryt základny (89, 90). Levý kryt základny (89) nasuňte na levý sloupek (91) a pravý kryt základny (90) na pravý sloupek (84). Zatlačte kryty základny dolů, ale ještě nezaklapněte kryty základny na místo.

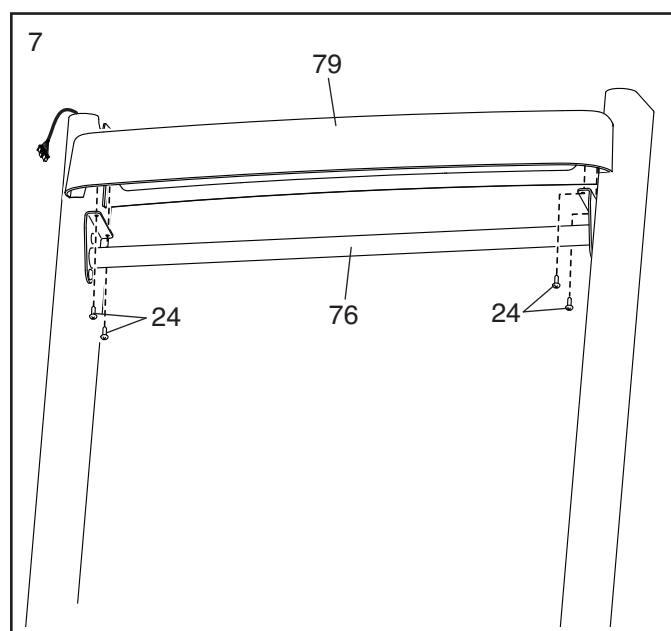
Pokud je na každém sloupku (84, 91) fólie (E) zakrývající nálepku, opatrně ji odstraňte.



6. Opatrně zasuňte příčku sloupku (76) mezi pravý a levý sloupek (84, 91). Příčku připevněte pomocí čtyř šroubů 5/16" x 3/4" (1) a poté je utáhněte.

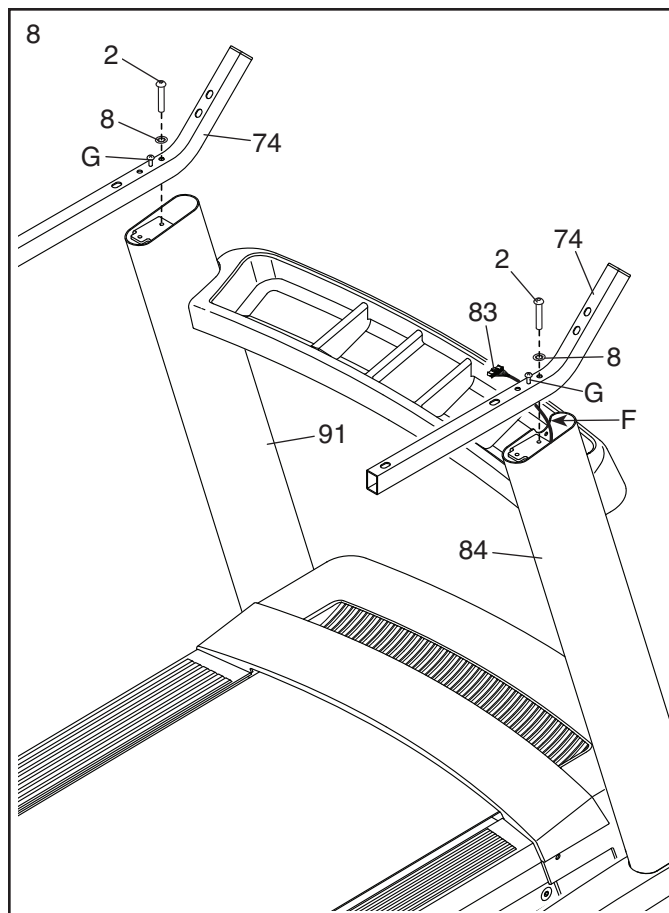


7. Zásobník (79) připevněte ke svislé příčce (76) pomocí čtyř šroubů (24) #8 x 3/4" a poté je utáhněte.

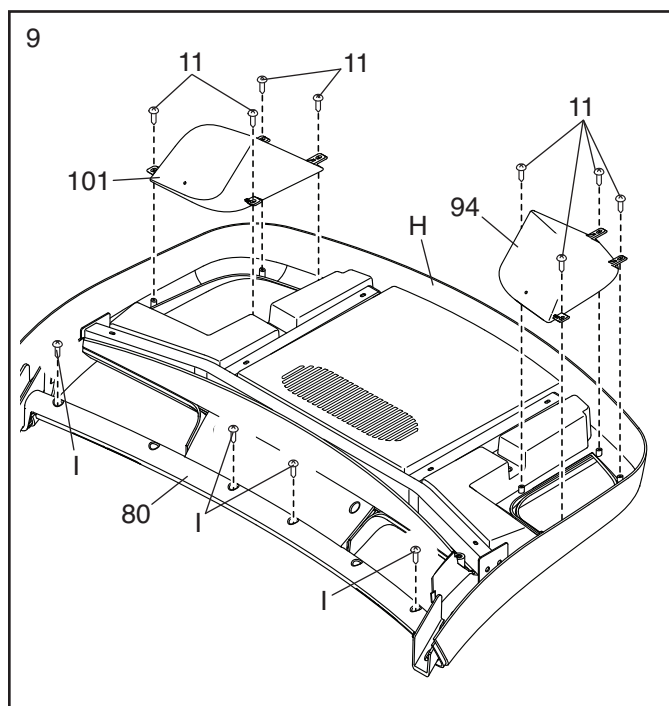


8. Dvě madla (74) připevníte k pravému a levému sloupku (84, 91) pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2) a dvou hvězdicových podložek 5/16" (8); šrouby neutahujte pevně. Dávejte pozor, abyste neskřípli kabel sloupku (83) na pravé straně. Kabel sloupku umístěte do označeného zářezu (F) podle obrázku.

Poté vyjměte označené šrouby (G).



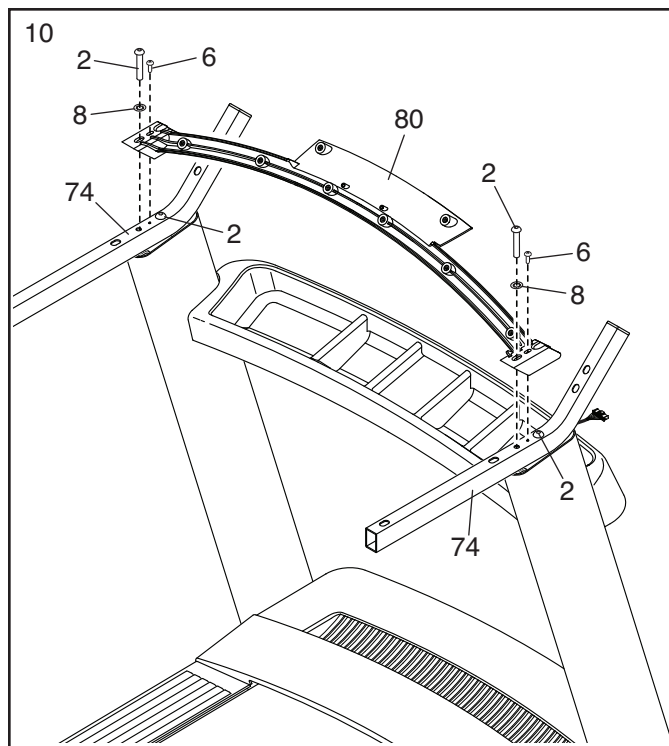
9. Sestavu konzoly (H) položte lícem dolů na měkký povrch, aby nedošlo k poškrábání. Odstraňte čtyři označené šrouby (I). Poté odstraňte příčku mezi madly (80). Připravte si levý a pravý zásobník (94, 101) a připevněte je k sestavě konzoly (H) pomocí osmi šroubů #8 x 1/2" (11); šrouby příliš neutahujte.



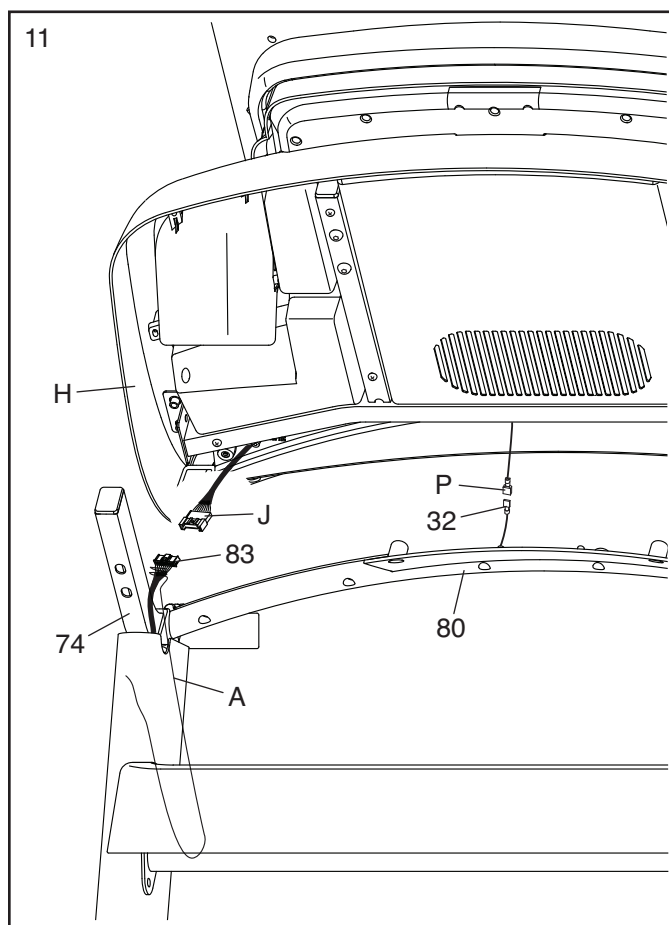
10. **DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození příčky mezi madly (80), nepoužívejte elektrické nářadí a neutahujte příliš šrouby #10 x 3/4" (6) nebo 5/16" x 2" (2).

Příčku mezi madly (80) nasměrujte podle obrázku. Příčku připevněte k madlům (74) pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2), dvou hvězdicových podložek 5/16" (8) a dvou šroubů #10 x 3/4" (6).

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

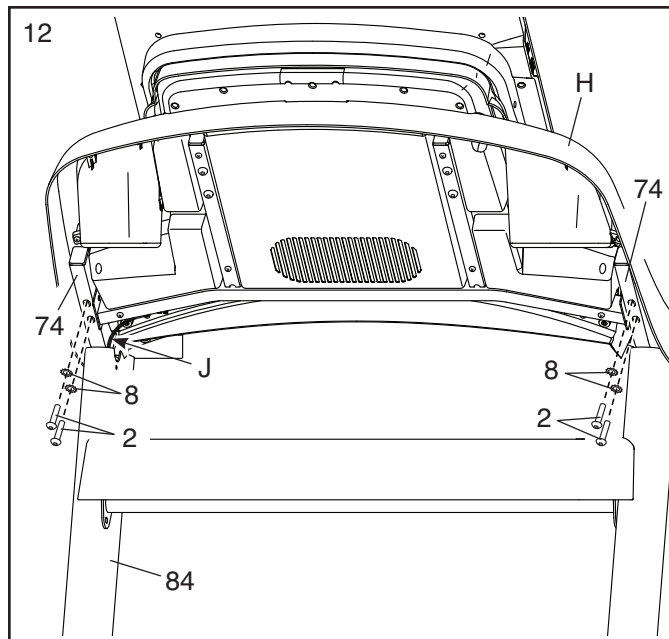


11. S pomocí druhé osoby držte sestavu konzoly (H) v blízkosti madel (74). Pokud ze sestavy konzoly (H) vychází zemnicí kabel (P), připojte jej k zemnicímu kabelu (kabelům) konzoly (32) na příčce mezi madly (80). Svislý kabel propojte (83) s kabelem konzoly (J). Konektory by měly snadno zacvaknout. Pokud ne, otočte jeden konektor a zkuste to znovu. Poté odstraňte všechny spony (A) ze svislého drátu (83).

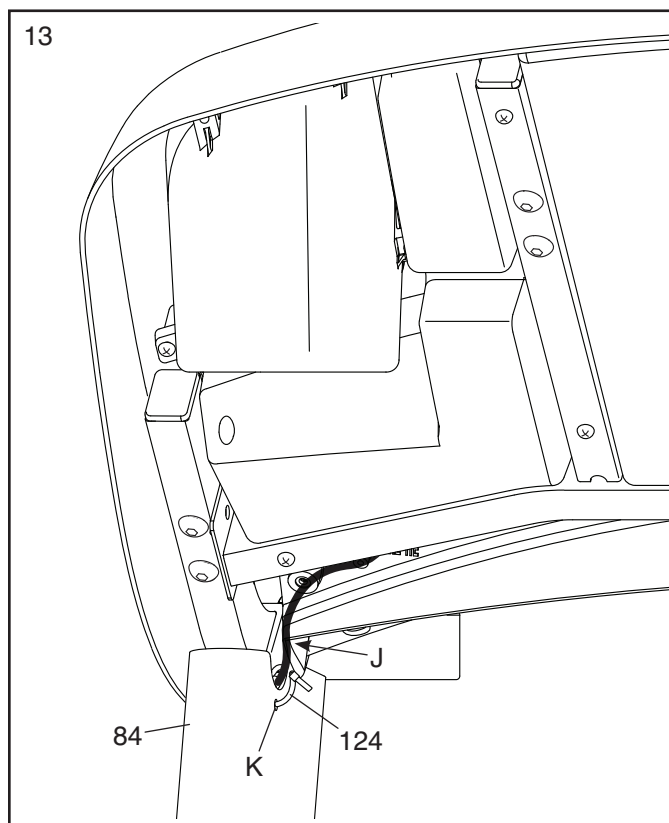


12. Sestavu konzoly (H) připevněte k madlům (74) pomocí čtyř šroubů 5/16" x 2" (2) a čtyř hvězdicových podložek 5/16" (8); šrouby utáhněte. Buďte opatrní aby nedošlo k přiskřípnutí kabelů (J).

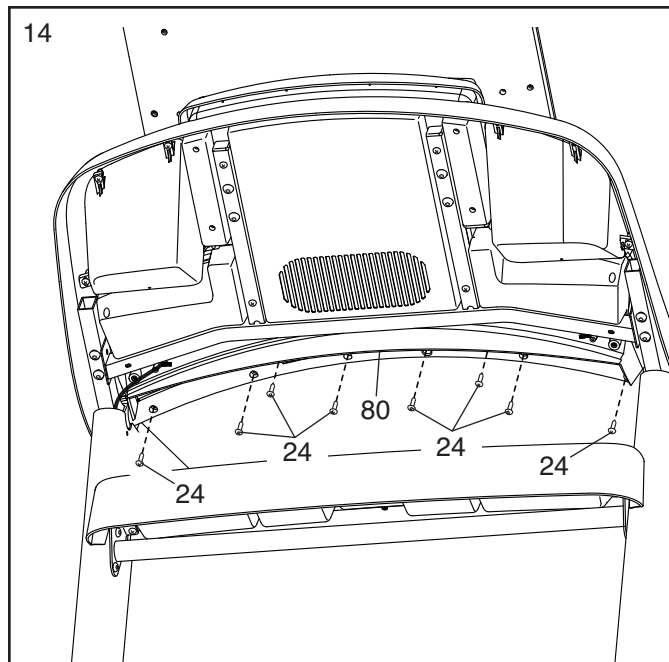
Přebytečný kabel (J) zasuňte do horní části pravého sloupku (84).



13. Připravte si stahovací pásku (124) a protáhněte ji malým otvorem (K) na straně pravého sloupku (84). Poté utáhněte stahovací pásku kolem kabelů (J) a odřízněte konec pásky.



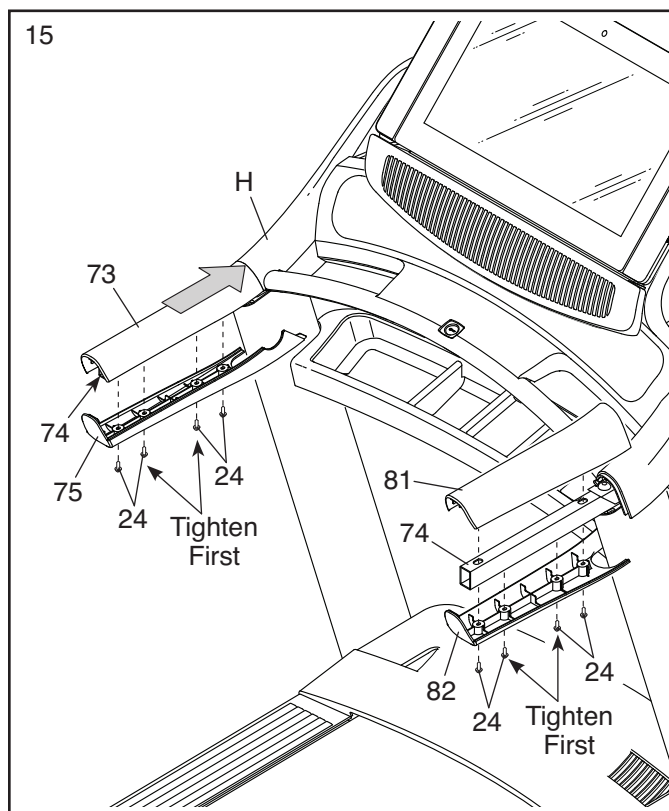
14. Osm šroubů (24) #8 x 3/4" použijte do příčky mezi madly (80) a poté je lehce utáhněte.



15. Horní kryt levého madla (73) nasadíte na levé madlo (74). Dále vložte čtyři šrouby (24) #8 x 3/4" do spodního krytu levého madla (75), levého madla a horního krytu levého madla.

Poté posuňte horní a spodní kryt levého madla (73, 75) dopředu proti sestavě konzoly (H) podle obrázku. Nejprve utáhněte dva prostřední šrouby. Poté utáhněte zbývající dva šrouby.

Připevněte horní a spodní kryt pravého madla (81, 82) k pravému madlu (74), jak je popsáno výše.

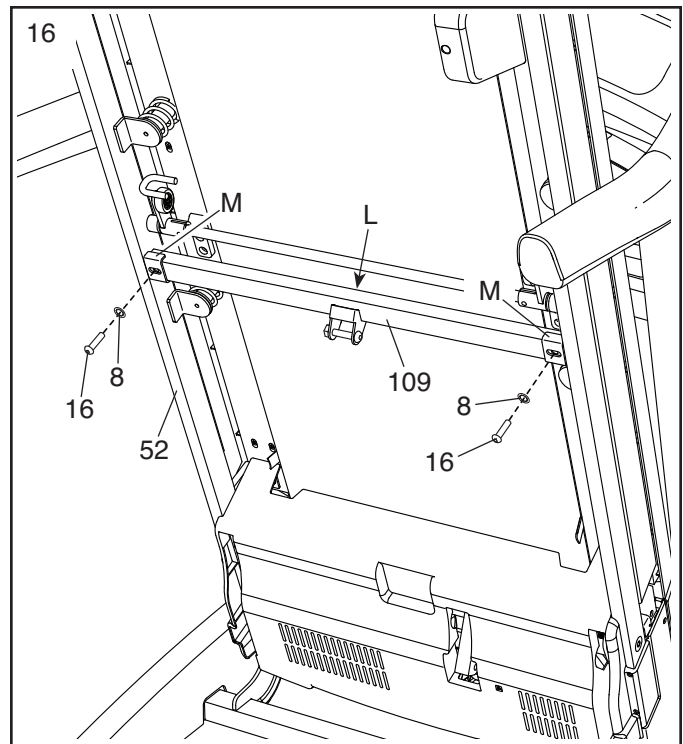


16. Zvedněte rám (52) do vzpřímené polohy.
Požádejte druhou osobu, aby rám držela, dokud nebude dokončen 18. krok.

Demontujte dva šrouby 5/16" x 1 1/4" (16) z příčky západky (109).

Dále nasměrujte příčku západky (109) podle obrázku. Ujistěte se, že nálepka s nápisem „This side toward belt“ (L) směřuje k běžeckému pásu.

Připevněte příčku západky (109) ke konzolám (M) na rámu (52) pomocí dvou šroubů 5/16" x 1 1/4" (16) a dvou hvězdicových podložek 5/16" (8).

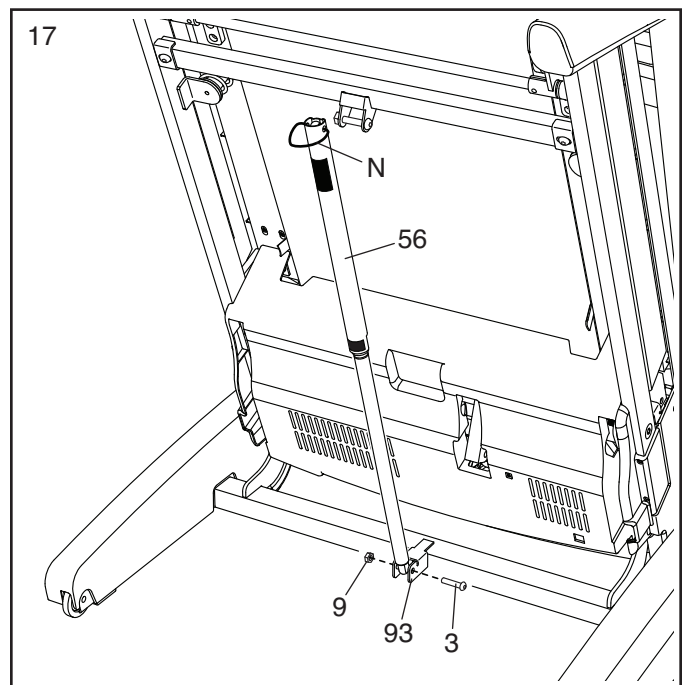


17. Odstraňte matici 5/16" (9) a šroub 5/16" x 1 3/4" (3) z držáku na základně (93).

Dále otočte západku (56) podle obrázku.

Připevněte spodní konec západky (56) k držáku na základně (93) pomocí šroubu 5/16" x 1 3/4" (3) a matice 5/16" (9).

Poté západku (56) zvedněte do svislé polohy a sejměte poutko (N).

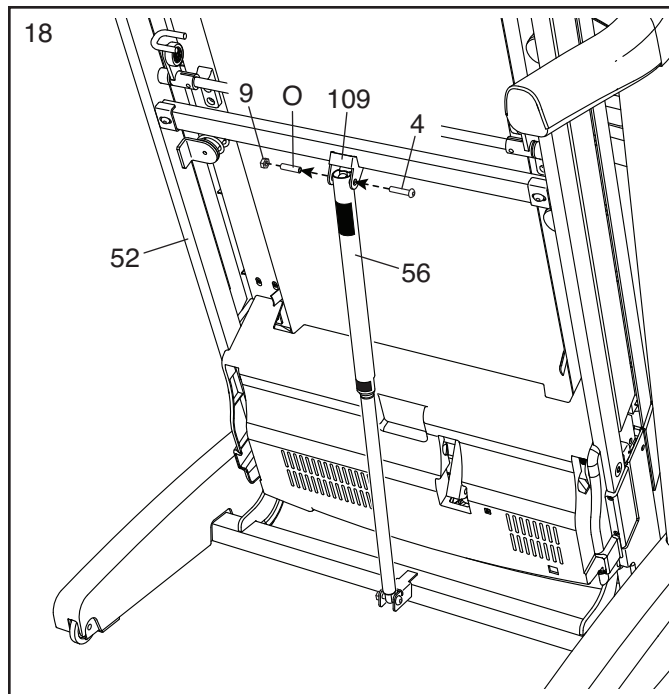


18. Matici 5/16" (9) a šroub 5/16" x 2 1/4" (4) vyjměte z držáku na příčce západky (109).

Zarovnejte horní konec západky (56) s držákem na příčce západky (109) a vložte šroub 5/16" x 2 1/4" (4) skrz držák a západku. Tím vytlačíte distanční vložku (O) ze západky; distanční vložku odstraňte.

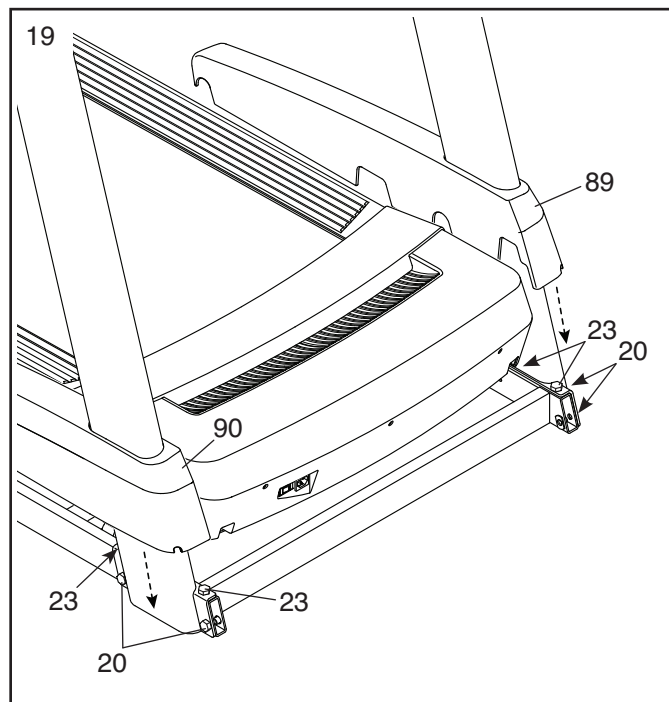
Dále utáhněte matici 5/16" (9) na šroubu 5/16" x 2 1/4" (4). Matici neutahujte příliš, západka (56) se musí otáčet.

Poté spusťte rám (52) (viz JAK SNÍŽIT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR PRO POUŽITÍ na straně 28).



19. Pevně utáhněte čtyři šrouby 3/8" x 2 3/4" (23) a čtyři šrouby 3/8" x 1 1/4" (20).

Poté posuňte levý a pravý kryt základny (89, 90) dolů, dokud nezapadnou na místo.



20. Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že jsou všechny díly řádně utaheny. Pro ochranu podlahy nebo koberce umístěte pod běžecký pás podložku. Aby nedošlo k poškození konzoly, udržujte běžecký pás mimo přímé sluneční světlo. Uchovávejte přiložené šestihorné klíče na bezpečném místě; jeden z imbusových klíčů se používá k nastavení běžeckého pásu (viz strany 31 a 32).

POUŽITÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

JAK ZAPOJIT NAPÁJECÍ ŠŤŮRU

Trenažér musí být uzemněn. Pokud by došlo k poruše, uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem. Napájecí kabel tohoto produktu má zemní vodič a uzemňovací zástrčku. **DŮLEŽITÉ:** Pokud je napájecí kabel poškozen, musí být nahrazen napájecím kabelem doporučeným výrobcem.

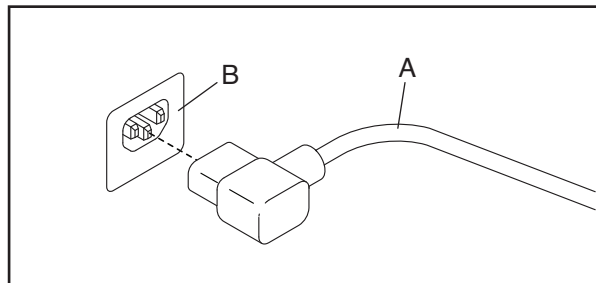


NEBEZPEČÍ:

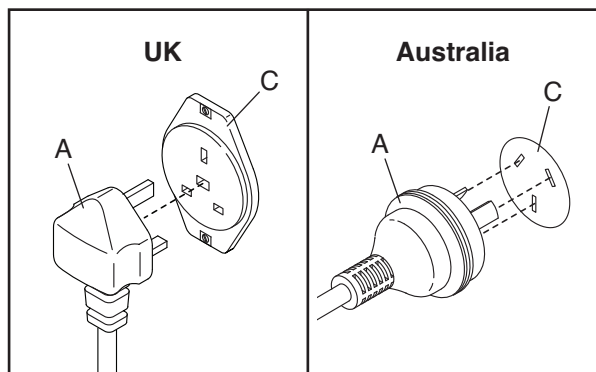
Nesprávné připojení uzemňovacího vodiče zařízení může vést ke zvýšenému riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je výrobek správně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Sami neupravujte zástrčku dodávanou s produktem – pokud se nehodí do zásuvky, nechte si instalovat správnou zásuvku kvalifikovaným elektrikářem.

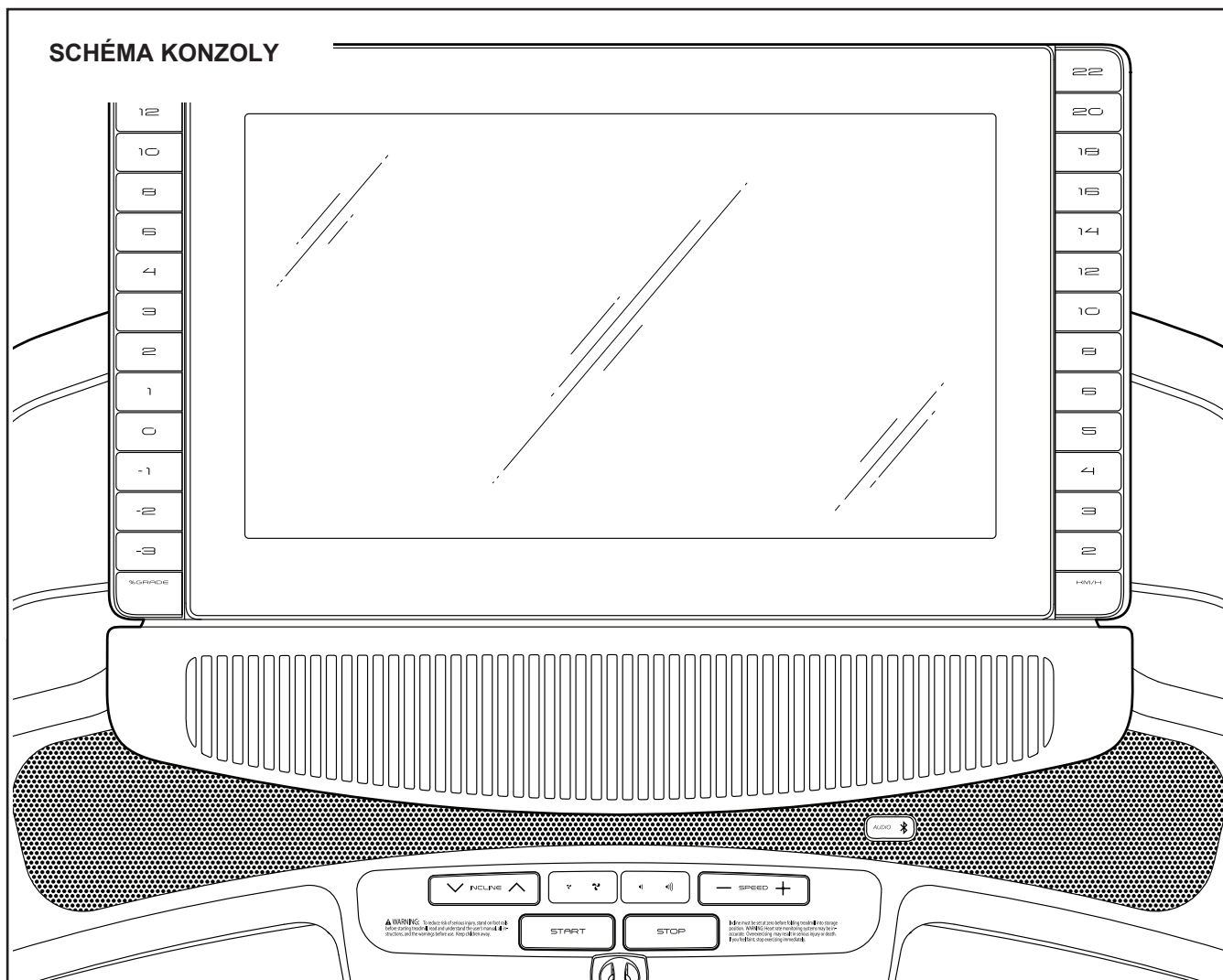
Při zapojování napájecího kabelu postupujte podle níže uvedených kroků.

1. Zapojte označený konec napájecího kabelu (A) do zásuvky (B) na běžeckém trenažéru.



2. Zapojte druhý konec napájecího kabelu (A) do vhodné zásuvky (C), která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.





VLASTNOSTI KONZOLE

Pokročilá konzola běžeckého pásu nabízí výběr funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo efektivnější a příjemné.

Konzole je vybavena bezdrátovou technologií, která umožňuje připojení k iFit. Díky iFit může být vaše cvičení pestré, můžete si vytvořit vlastní cvičení, sledovat výsledky cvičení a mít přístup k mnoha dalším funkcím.

Při použití manuálního režimu můžete změnit rychlost a sklon běžeckého pásu dotykem na tlačítko. Během cvičení bude konzole zobrazovat okamžitou zpětnou vazbu o cvičení.

Můžete si změřit tepovou frekvenci pomocí kompatibilního monitoru srdečního tepu. Viz strana 27, kde najdete informace o zakoupení volitelného příslušenství monitoru tepové frekvence.

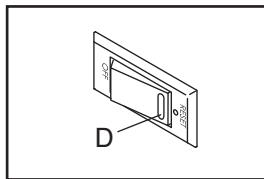
Můžete také poslouchat oblíbenou hudbu na cvičení nebo audio knihy, zatímco vy cvičíte.

Informace k zapnutí napájení viz strana 19. Postup, jak použijete dotykovou obrazovku, viz strana 19. Nastavení konzole, viz strana 20.

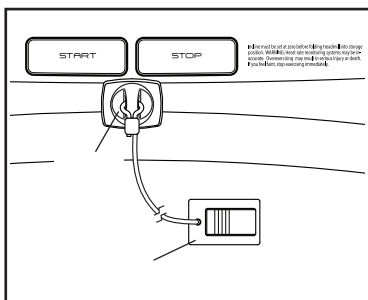
ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ

DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký pás vystaven nízkým teplotám, nechte jej zahřát na pokojovou teplotu než zapnete napájení. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displej konzoly nebo jiné elektrické komponenty.

Zapojte napájecí kabel (viz strana 17). Dále najdete na rámu treznažeru poblíž napájecí šňůry. Stiskněte hlavní vypínač do polohy reset (D).



Dále se postavte na stupačky běžeckého pásu. Připněte klip (E) připojený k tlačítku (F) k vašemu oblečení. Poté vložte klíč do konzole.



Poznámka: Chvilí může trvat, než bude konzole připravena k použití.

DŮLEŽITÉ: V případě nouze lze klíč vytáhnout z konzoly a běžecký pás se zpomalí a následně zastaví. Otestujte klip tak, že opatrně uděláte několik kroků dozadu; pokud klíč není vytážen z konzoly, upravte polohu klipu.

Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v mílích nebo kilometrech. Chcete-li zjistit, která měrná jednotka je nastavena, viz JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLE na str. 24.

POUŽITÍ DOTYKOVÉ OBRAZOVKY

Konzole obsahuje tablet s plnobarevným dotykovým displejem. Následující informace vám pomohou seznámit se s pokročilou technologií tabletu:

- Konzole funguje podobně jako jiné tablety. Posouváním prstem na obrazovce můžete pohybovat obrázky na obrazovce. Obrázky však nelze přibližovat ani oddalovat posouváním prstů po obrazovce.
- Obrazovka není citlivá na tlak, nemusíte na ni silně tlačit.
- Chcete-li zadat informace do textového pole, klepnutím na textové pole zobrazte klávesnici. Chcete-li na klávesnici použít čísla nebo jiné znaky, dotkněte se tlačítka ?123. Chcete-li zobrazit další znaky, dotkněte se tlačítka ~[<. Dalším stisknutím tlačítka ?123 se vrátíte na numerickou klávesnici. Chcete-li se vrátit na klávesnici s písmeny, dotkněte se tlačítka ABC. Chcete-li použít velké písmeno, dotkněte se tlačítka se šipkou směřující nahoru. Chcete-li použít více velkých písmen, stiskněte a podržte tlačítko se šipkou. Chcete-li se vrátit na klávesnici s malými písmeny, znovu se dotkněte tlačítka se šipkou. Chcete-li vymazat poslední znak, dotkněte se tlačítka se šipkou směřující dozadu a X.

NASTAVENÍ KONZOLE

Před prvním použitím běžeckého pásu nastavte konzoli.

1. Připojte se k bezdrátové síti.

Chcete-li se připojit k internetu, stáhnout si cvičení iFit a používat další funkce, musíte být připojeni k bezdrátové síti. Postupujte podle pokynů na obrazovce a připojte konzolu k bezdrátové síti.

2. Přizpůsobte nastavení.

Vyplňte formulář na obrazovce a nastavte konzoli tak, aby zobrazovala požadovanou měrnou jednotku a vaše časové pásmo. Poznámka: Potřebujete-li tato nastavení později změnit, přečtěte si část JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLE na stránce 24.

3. Přihlaste se nebo si vytvořte iFit účet.

Zadejte svou e-mailovou adresu a podle pokynů na obrazovce se zaregistrujte nebo přihlaste ke svému iFit účtu.

4. Zkontrolujte aktualizace firmwaru.

Nejprve se dotkněte svého jména nebo slova "Hello" na obrazovce a poté jděte na Nastavení (Settings). Dále zvolte sekci údržby. Poté klepnutím na Aktualizovat zkontrolujte aktualizace firmwaru pomocí bezdrátové sítě. Další informace naleznete v kroku 5 na straně 25.

5. Zkalibrujte systém sklonu.

Nejprve se dotkněte svého jména nebo slova "Hello" na obrazovce. Dále vyberte hlavní nabídku nastavení. Poté vyberte část údržby, stiskněte "Calibrate Incline" a poté "Begin to calibrate the incline system". Další informace naleznete v kroku 6 na straně 25.

Nyní je konzole připravena na cvičení. Následující stránky vysvětlují různá cvičení a další funkce, které konzole nabízí.

Použití manuálního režimu viz níže. Použití mapového tréninku viz strana 22. Použití nastavení vlastního mapového tréninku viz strana 22. Použití tréninku vzdálenosti nebo času viz strana 23.

Chcete-li zobrazit nebo změnit nastavení konzoly, viz strana 24. Pro připojení k bezdrátové síti viz strana 25. Použití zvukového systému viz strana 26. Chcete-li upravit úhel obrazovky konzoly, viz strana 27.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na konzole plastové ochranné folie, odstraňte je. Abyste předešli poškození běžecké plochy, noste při používání běžeckého pásu čistou sportovní obuv. Při prvním použití běžeckého pásu dejte pozor na správné vyrovnaní běžeckého pásu a v případě potřeby pás vycentrujte (viz strana 31).

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ na straně 19.

Poznámka: Může chvíli trvat, než bude konzole připravena k použití.

2. Zvolte hlavní nabídku.

Když zapnete napájení, zobrazí se po spuštění konzole hlavní nabídka. Pokud jste v nabídce tréninku nebo v nabídce nastavení, dotkněte se šipky zpět nebo x na obrazovce a vraťte se do hlavní nabídky. Poznámka: Pokud plánujete používat monitor tepové frekvence (viz strana 27), musíte si před cvičením nasadit monitor srdečního tepu. Konzole automaticky vyhledá monitor srdečního tepu po dobu 30 sekund na začátku každého tréninku.

3. Spustíte běžecký pás a upravte rychlost.

Běžecký pás spustíte dotykem na Manual Start na obrazovce nebo stisknutím tlačítka Start na konzole. Běžecký pás se začne pohybovat nízkou rychlostí. Během cvičení změňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti. Při každém stisknutí jednoho z tlačítek se nastavení rychlosti změní pouze v malých krocích; pokud tlačítko podržíte, nastavení rychlosti se bude měnit rychleji. Pokud stisknete jedno z očíslovaných tlačítek rychlosti, bude běžecký pás postupně měnit rychlost, dokud nedosáhne zvoleného nastavení rychlosti. Chcete-li běžecký pás zastavit, stiskněte tlačítko Stop nebo klepněte doprostřed obrazovky. Chcete-li běžecký pás znovu spustit, stiskněte tlačítko Start.

4. Změňte sklon běžeckého pásu podle potřeby.

Chcete-li změnit sklon běžeckého trenažéru, stiskněte tlačítka pro zvýšení a snížení sklonu nebo jedno z očíslovaných tlačítek sklonu. Při každém stisknutí jednoho z tlačítek se sklon bude postupně měnit, dokud nedosáhne zvoleného nastavení.

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

DŮLEŽITÉ: Při prvním použití běžeckého pásu musíte zkalibrovat systém sklonu (viz krok 6 na straně 25).

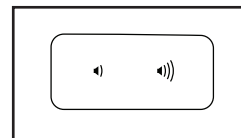
5. Sledujte svůj pokrok pomocí režimů zobrazení.

Při chůzi nebo běhu na běžeckém pásu se budou zobrazovat následující informace o cvičení:

- Úroveň sklonu běžeckého pásu
- Uplynulý čas
- Přibližný počet spálených kalorií
- Vzdálenost, kterou jste ušli nebo uběhli
- Rychlost běžeckého pásu

K dispozici jsou také další informace. Pro jejich zobrazení můžete použít další statistiky a grafy přejetím prstem dolů z horní části obrazovky. Můžete se také dotknout tlačítka + na obrazovce. **Poznámka: Chcete-li zaznamenávat informace o srdeční frekvenci, musíte použít kompatibilní monitor tepové frekvence (viz strana 27).**

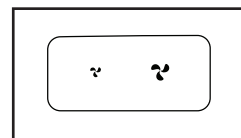
V případě potřeby upravte hlasitost stisknutím tlačítek hlasitosti na konzole.



Chcete-li pozastavit cvičení, klepněte na obrazovku nebo stiskněte tlačítko Stop na konzole. Chcete-li pokračovat v tréninku, dotkněte se ikony přehrávání na obrazovce nebo stiskněte tlačítko Start.

6. Turn on the fan if desired.

The fan features several speed settings. Press the fan buttons repeatedly to select a fan speed or to turn on or turn off the fan.



7. Po cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Stoupněte si na stupačky a stiskněte tlačítko Stop na konzole nebo klepněte na obrazovku. Poté se dotkněte ikony stop na obrazovce nebo znovu stiskněte tlačítko Stop. Na obrazovce se objeví souhrnné údaje z tréninku. Pokud si chcete cvičení uložit pro budoucí použití, můžete jej přidat jako oblíbené klepnutím na ikonu srdce na obrazovce. Své výsledky můžete také uložit nebo publikovat pomocí jedné z možností na obrazovce. Stisknutím tlačítka Finish (Dokončit) opustíte hlavní nabídku. Poté vyjměte klíč z konzoly a uložte jej na bezpečné místo. Po skončení používání běžeckého pásu stiskněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

DŮLEŽITÉ: Pokud tak neučiníte, elektrické součásti běžeckého trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.

JAK POUŽÍVAT CVIČENÍ S MAPOU

Poznámka: Chcete-li použít trénink s mapou, konzola musí být připojena k bezdrátové síti (viz JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI na straně 25).

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část JAK ZAPNOUT NAPÁJENÍ na straně 19.

2. Zvolte hlavní nabídku nebo knihovnu cvičení.

Kliknutím na Home nebo Browse na obrazovce vyberte hlavní nabídku nebo knihovnu cvičení.

3. Zadejte cvičení s mapou.

Chcete-li vybrat trénink s mapou, dotkněte se požadované možnosti na obrazovce. Poznámka: Doporučená mapová cvičení na vaší konzoli se budou pravidelně měnit. Pokud si přejete uložit některý z doporučených tréninků pro budoucí použití, můžete jej přidat jako oblíbený kliknutím na ikonu srdce na obrazovce. Chcete-li vytvořit vlastní mapu, viz strana 23. Na obrazovce se zobrazí doba trvání a vzdálenost tréninku a přibližný počet kalorií, které během tréninku spálíte.

4. Začněte cvičit.

Kliknutím na Start zahájíte cvičení. Chvilku poté, co se dotknete tlačítka, se běžecký pás začne pohybovat. Uchopte madla a začněte chodit. Během tréninku bude mapa na obrazovce zobrazovat váš pokrok. Když dojdete na konec tréninku, běžecký pás se zpomalí až zastaví a na obrazovce se objeví souhrn tréninku. Po zobrazení souhrnu tréninku se dotkněte Finish pro návrat do hlavní nabídky. Své výsledky můžete také uložit nebo publikovat pomocí jedné z možností na obrazovce.

5. Sledujte svůj postup pomocí režimů zobrazení.

Viz krok 5 na straně 21.

6. V případě potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 6 vlevo na str. 21.

7. Po skončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 vlevo na str. 21.

JAK POSTUPOVAT PŘI CVIČENÍ S VLASTNÍ MAPOU

Poznámka: Chcete-li nakreslit vlastní mapu, musí být konzole připojena k bezdrátové síti (viz JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI na straně 25).

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část JAK ZAPNOUT NAPÁJENÍ na straně 19.

2. Zvolte vlastní mapový trénink.

Chcete-li vytvořit vlastní mapový trénink, stiskněte na obrazovce "Create".

3. Nakreslete mapu.

Posouváním prstů po obrazovce přejděte do oblasti na mapě, kde chcete zakreslit svůj trénink. Klepnutím na obrazovku přidejte počáteční bod cvičení. Poté klepněte na obrazovku a přidejte koncový bod vašeho tréninku. Poznámka: Pokud chcete začít a ukončit cvičení ve stejném bodě, použijte možnosti Loop (Smyčka) nebo Out & Back (Tam a zpět). Pokud uděláte chybu, stiskněte "Undo". Na obrazovce se zobrazí statistika nadmořské výšky a vzdálenosti tréninku. V případě potřeby můžete změnit výchozí rychlost.

4. Uložte údaje ze cvičení.

Na obrazovce klikněte na "Save New Workout". V případě potřeby změňte název tréninku nebo přidejte popis a poté stiskněte symbol > na obrazovce.

5. Začněte cvičit.

Klepnutím na Start na obrazovce zahájíte cvičení. Chvilku poté, co se dotknete tlačítka, se běžecký pás začne pohybovat. Uchopte madla a začněte chodit. Další informace naleznete v kroku 4 na straně 22.

6. Sledujte svůj postup pomocí režimů zobrazení.

Viz krok 5 na straně 21.

7. V případě potřeby si změňte tepovou frekvenci.

Viz krok 6 na straně 21.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 21.

JAK VYUŽÍVAT VZDÁLENOSTNÍ NEBO ČASOVÝ TRÉNINK

Poznámka: Chcete-li použít vzdálenostní nebo časový trénink, konzola musí být připojena k bezdrátové síti (viz JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI na straně 25). Je také třeba iFit. účet.

1. Přidejte cvičení do svého plánu na iFit.com.

Na počítači, smartphonu, tabletu nebo jiném zařízení otevřete internetový prohlížeč, přejděte na iFit.com a přihlaste se ke svému iFit účtu. Dále přejděte do nabídky > Knihovna na webu. Procházejte cvičební programy v knihovně a připojte se k požadovaným tréninkům. Poté přejděte do nabídky > Plán a zobrazte svůj plán. Všechna cvičení, ke kterým jste se připojili, se objeví ve vašem plánu; můžete podle potřeby uspořádat nebo odstranit tréninky ve svém plánu.

2. Vložte klíč do konzoly.

Viz část JAK ZAPNOUT NAPÁJENÍ na straně 19.

3. Vyberte hlavní nabídku.

Viz krok 2 na straně 20.

4. Přihlaste se ke svému iFit účtu.

Pokud jste tak ještě neučinili, klepnutím na Přihlásit se přihlaste ke svému iFit účtu. Obrazovka bude vyžadovat vaše uživatelské jméno a heslo iFit.com. Zadejte je a stiskněte Odeslat. Klepnutím na Zrušit opustíte přihlašovací obrazovku.

5. Vyberte trénink na vzdálenost nebo čas, který jste dříve přidali do svého plánu na iFit.com.

Klepnutím na ikonu kalendáře si ze svého plánu stáhnete trénink na vzdálenost nebo čas.

Poznámka: Před stažením cvičení je musíte přidat do svého plánu na iFit.com.

Když vyberete trénink na vzdálenost nebo čas, na obrazovce se zobrazí název, odhadovaná doba trvání a vzdálenost tréninku.

6. Začněte cvičit.

Viz krok 4 na straně 22.

Poznámka: Během tréninku na vzdálenost nebo čas se na displeji nezobrazí mapa.

7. Sledujte svůj postup pomocí režimů zobrazení.

Viz krok 5 na straně 21. Na obrazovce se zobrazí uplynulá vzdálenost nebo čas a zbývající vzdálenost nebo čas.

8. V případě potřeby si změřte tepovou frekvenci.

Viz krok 6 na str. 21.

9. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na str. 21.

Další informace o iFit najdete na iFit.com.

JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLE

DŮLEŽITÉ: Některé z popsaných nastavení a funkcí nemusí být povoleny. Příležitostně může aktualizace firmwaru způsobit, že vaše konzola bude fungovat mírně odlišně.

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Nejprve zapněte napájení a vložte klíč do konzoly (viz JAK ZAPÍNAT NAPÁJENÍ na straně 19).

Poznámka: Může chvíli trvat, než bude konzola připravena k použití.

Dále zvolte hlavní nabídku. Když konzoli zapnete, po spuštění se na obrazovce objeví hlavní nabídka. Pokud právě cvičíte, dotkněte se obrazovky, stiskněte "Pause", stiskněte "End" a poté se stisknutím možnosti "Finish" vraťte do hlavní nabídky. Poté klepněte na své jméno nebo "Hello" na obrazovce a poté klepněte na "Settings". Na obrazovce se objeví nabídka nastavení.

2. Procházejte nabídky nastavení a změňte nastavení podle potřeby.

Posunutím nebo rychlým pohybem po obrazovce se můžete v případě potřeby posouvat nahoru nebo dolů. Chcete-li zobrazit nabídku nastavení, jednoduše klepněte na název nabídky. Chcete-li nabídku opustit, dotkněte se tlačítka zpět (symbol šipky). Nastavení můžete zobrazit a změnit v následujících nabídkách nastavení:

Účet

- Můj profil
- Cvičení
- Správa účtů

Vybavení

- Informace o zařízení
- Nastavení zařízení
- Údržba
- Wi-Fi

About

- Právní

3. Upravte měrnou jednotku a další nastavení.

Chcete-li upravit jednotky měření, časové pásmo nebo jiná nastavení, stiskněte "Equipment Settings" a poté se dotkněte požadovaného nastavení.

Konzole může zobrazovat rychlost a vzdálenost buď ve standardních nebo metrických jednotkách.

4. Zobrazte informace o trenážeru.

Klikněte na "Equipment Info" a poté na "Equipment Info" pro zobrazení informací o běžeckém pásu.

5. Aktualizujte firmware konzoly.

Pro dosažení nejlepších výsledků pravidelně kontrolujte aktualizace firmwaru. Klikněte na "Maintenance" a poté na "Update" pro kontrolu aktualizací firmwaru pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky. DŮLEŽITÉ: Abyste předešli poškození konzole, nevypínejte ani neodpojujte běžecký pás během aktualizace firmwaru.

Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se běžecký pás vypne a poté znovu zapne. Pokud tomu tak není, vypněte běžecký pás pomocí hlavního vypínače (viz JAK ZAPÍNAT NAPÁJENÍ na straně 19), počkejte několik sekund a poté jej znovu zapněte.

Poznámka: Může trvat několik minut, než bude konzole připravena k použití.

Poznámka: Občas může aktualizace firmwaru způsobit, že konzole bude fungovat mírně odlišně. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily váš zážitek z cvičení.

6. Zkalibrujte systém sklonu běžeckého pásu.

Stiskněte možnost "Calibrate Incline" a poté stiskněte možnost "Begin" pro kalibraci systému sklonu. Běžecký pás se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu a poté se vrátí do výchozí polohy. Tím se zkalibruje systém sklonu. Stisknutím tlačítka "Cancel" se vrátíte do části údržby. Když je systém sklonu zkalibrován, dotkněte se tlačítka "Finish"

DŮLEŽITÉ: Během kalibrace systému sklonu držte domácí zvířata, nohy a jiné předměty mimo běžecký pás. V případě nouze vytáhněte klíč z konzoly, abyste zastavili kalibraci sklonu.

7. Opuštěte nastavení v hlavní nabídce.

Pokud jste v nabídce nastavení, stiskněte šipku zpět. Poté se dotkněte tlačítka zavřít (symbol x) pro opuštění hlavní nabídky nastavení.

Konzole podporuje Wi-Fi, což vám umožňuje nastavit bezdrátové připojení k síti.

1. Vyberte hlavní nabídku.

Viz krok 2 na straně 20.

2. Zvolte bezdrátovou síť.

Dotkněte se svého jména nebo "Hello" na obrazovce a poté se dotkněte symbolu Wi-Fi® pro vstup do nabídky bezdrátové sítě.

3. Povolte Wi-Fi.

Ujistěte se, že je povoleno Wi-Fi. Pokud není, klepnutím na přepínač Wi-Fi a povolte bezdrátové připojení.

4. Nastavte a spravujte připojení k bezdrátové síti.

Když je Wi-Fi povoleno, na obrazovce se zobrazí seznam dostupných sítí.

Poznámka: Může trvat několik sekund, než se seznam bezdrátových sítí zobrazí.

Poznámka: Musíte mít vlastní bezdrátovou síť a router 802.11b/g/n s povoleným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Jakmile se zobrazí seznam dostupných sítí, zadejte požadovanou síť.

Poznámka: Budete potřebovat znát název sítě (SSID) a případně i heslo, je-li síť zaheslovaná.

Informační okno se zeptá, zda se chcete připojit k bezdrátové síti. Klepnutím na "Connect" se připojíte k síti nebo klepnutím na "Cancel" se vrátíte na seznam sítí. Pokud má síť heslo, dotkněte se pole pro zadání hesla. Na obrazovce se objeví klávesnice. Chcete-li heslo zobrazit při psaní, zaškrtněte políčko "Show Password".

Chcete-li používat klávesnici, přečtěte si část JAK POUŽÍVAT DOTYKOVOU OBRAZOVKU na stránce 19.

Když je konzole připojena k bezdrátové síti, objeví se vedle názvu bezdrátové sítě ikona zaškrtnutí. Poté se dotkněte šipky zpět na obrazovce a vraťte se do nabídky bezdrátové sítě.

Chcete-li se odpojit od bezdrátové sítě, dotkněte se a podržte název bezdrátové sítě a poté klepněte na "Forget Network".

Pokud máte problémy s připojením k zašifrované síti, ujistěte se, že je vaše heslo správné. Poznámka: V heslech se rozlišují malá a velká písmena.

Poznámka: Konzola podporuje nezabezpečené a zabezpečené (WEP, WPA™ a WPA2™) šifrování. Doporučuje se širokopásmové připojení; výkon závisí na rychlosti připojení.

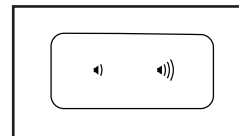
5. Opusťte nabídku bezdrátové sítě.

Chcete-li opustit nabídku bezdrátové sítě, klepněte na šipku zpět na obrazovce.

JAK POUŽÍVAT ZVUKOVÝ SYSTÉM

K přehrávání hudby nebo zvukových knih prostřednictvím zvukového systému konzoly během cvičení můžete použít jakékoli osobní zvukové zařízení s podporou Bluetooth.

Poté můžete upravit úroveň hlasitosti pomocí hlasitosti tlačítka na konzole popř ovládání hlasitosti na vašem osobním audio zařízení.



Použití audio kabelu

Zapojte audio kabel 3,5 mm (není součástí dodávky) do konektoru na konzole a do konektoru na vašem osobním zvukovém zařízení; ujistěte se, že je audio kabel plně zapojen. Poznámka: Chcete-li zakoupit audio kabel, navštivte místní obchod s elektronikou.

Použití Bluetooth

1. Ujistěte se, že je na vašem zařízení zapnuté nastavení Bluetooth, a umístěte jej do blízkosti konzole nebo jej podržte.
2. Stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth Audio na mřížce reproduktoru konzoly po dobu 3 sekund.

Zazní tón a tlačítko Bluetooth začne blikat, což znamená, že konzole vstoupila do režimu párování.

3. Spárujte své zařízení s konzolí.

Jakmile se vaše zařízení a konzola úspěšně spárují, zvuk z vašeho zařízení se bude přehrávat přes reproduktory konzoly.

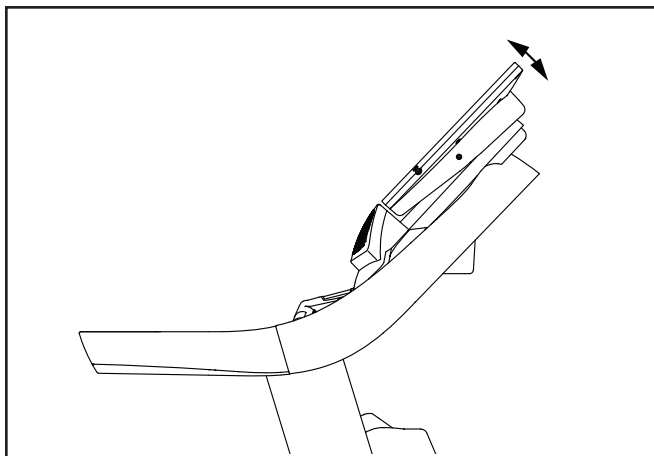
Poznámka: Konzole může do své paměti uložit osm zařízení. Pokud jste již dříve spárovali své zařízení s konzolí, můžete jednoduše stisknout tlačítko Bluetooth Audio pro připojení zařízení ke konzole.

4. V případě potřeby vymažte zařízení z paměti konzoly.

Pokud potřebujete vymazat všechna zařízení Bluetooth uložená v paměti konzoly, stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth Audio po dobu 10 sekund.

JAK NASTAVIT SKLON KONZOLY

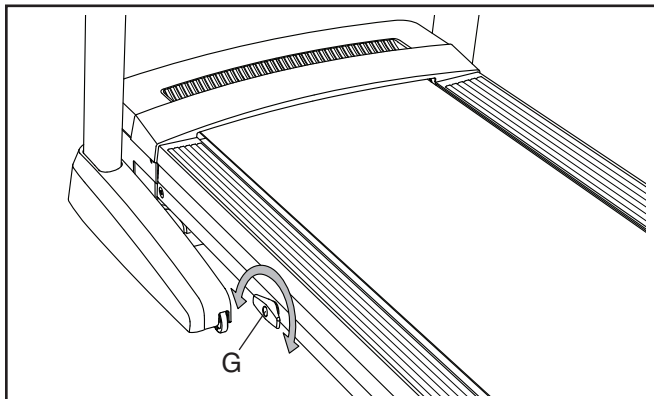
Chcete-li nastavit sklon konzoly, držte obě strany konzoly a nakloňte ji do požadované polohy.



JAK NASTAVIT TLUMENÍ

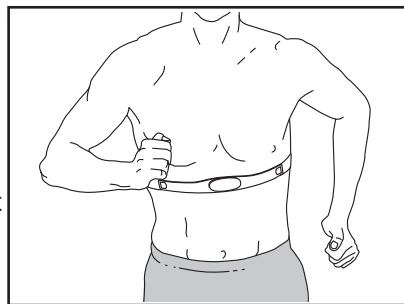
Běžecský pás je vybaven systémem odpružení, který snižuje nárazy při chůzi nebo běhu na běžecském pásu. Chcete-li nastavit tlumení, nejprve vyjměte klíč z konzoly a odpojte napájecí kabel.

Pro pevnější běžecskou plochu otočte šroubem (G) o půl otáčky proti směru hodinových ručiček, dokud neucítíte zacvaknutí; pro méně pevnou běžecskou plochu otočte šroubem o půl otáčky ve směru hodinových ručiček, dokud neucítíte zacvaknutí.



VOLITELNÝ SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE

Ať už je vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržovat správnou tepovou frekvenci během tréninku. Monitor



frekvence vám umožní nepřetržitě sledovat vaši srdeční frekvenci při cvičení a pomůže vám dosáhnout vašich fitness cílů. Chcete-li zakoupit přenosný monitor srdečního tepu, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

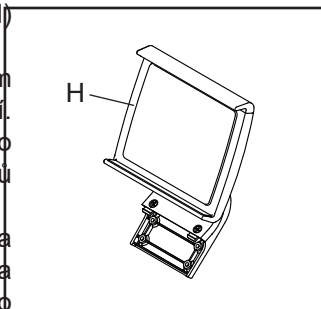
Poznámka: Konzola je kompatibilní se všemi monitory srdečního tepu Bluetooth Smart.

Chcete-li ke konzoli připojit přenosný monitor srdečního tepu, nejprve jej nasadte podle pokynů v přiložených pokynech. Poté začněte cvičit nebo spusťte běžecský pás v manuálním režimu. Konzole vyhledá monitor srdečního tepu za 30 sekund a automaticky se připojí.

VOLITELNÝ DRŽÁK TABLET

Volitelný držák tabletu (H) bezpečně udrží váš tablet na místě a umožní vám používat tablet při cvičení. Držák tabletu je navržen pro použití s většinou tabletů plné velikosti.

Chcete-li zakoupit držák na tablet, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

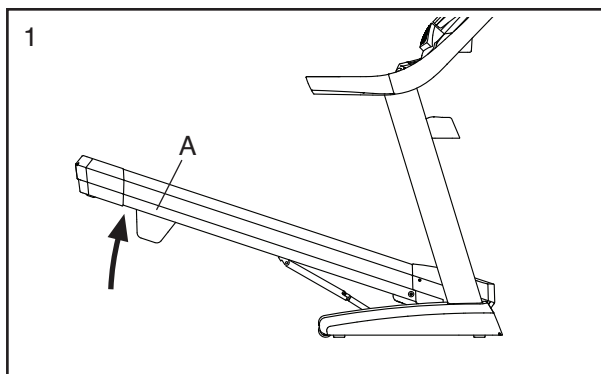


JAK SLOŽIT A PŘESUNOUT BĚŽECKÝ PÁS

JAK SLOŽIT BĚŽECKÝ PÁS

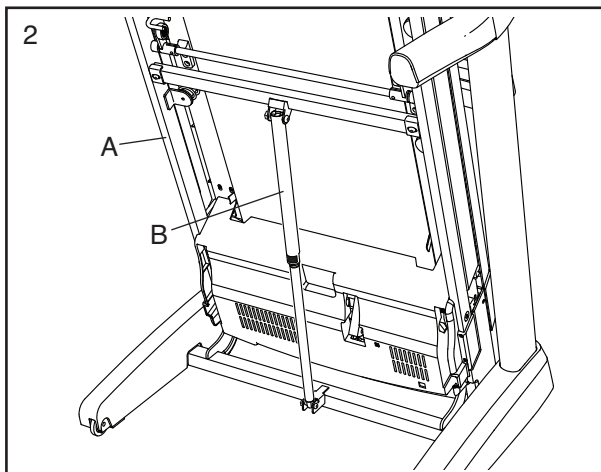
Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, nastavte sklon na nulu, než treňažér složíte. Poté vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel. **POZOR:** Musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg při zvedání, spouštění nebo přemísťování běžeckého pásu.

1. Kovový rám (A) držte pevně v místě znázorněném šipkou níže. **POZOR:** Nedržte rám za plastové nožičky. Pokrčte nohy a záda držte rovná.



2. Zvedněte rám (A), dokud se západka (B) nezajistí v úložné poloze.

UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že západka zapadla.



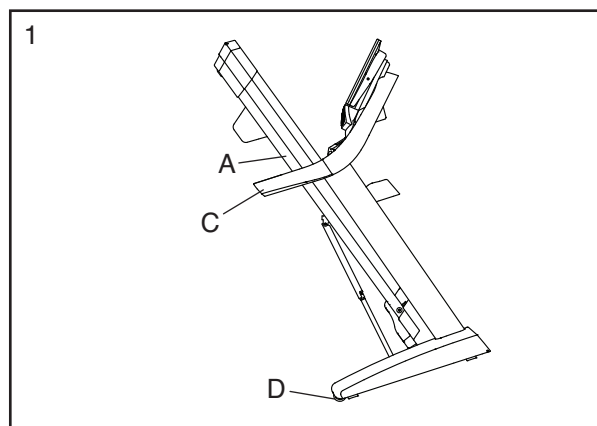
Na ochranu podlahy nebo koberce umístěte pod běžecký pás podložku. Udržujte běžecký pás mimo přímé sluneční světlo. Nenechávejte běžecký pás ve skladovací poloze při teplotách nad 30°C.

JAK PŘESUNOUT BĚŽECKÝ PÁS

Před přemístěním běžecký pás složte dle pokynů vlevo.

UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že je západka v zajištěné poloze. K přesunu běžeckého pásu jsou třeba dvě osoby.

1. Uchopte rám (A) a jedno z madel (C) a položte jednu nohu na kolečko (D).



2. Zatáhněte za madlo, dokud se běžecký pás nebude pohybovat na kolečkách, a opatrně jej přesuňte na požadované místo.

3. **POZOR:** Nehýbejte treňažérem, aniž byste jej překlopili dozadu, netahejte za rám a nepřemísťujte treňažér po nerovném povrchu.

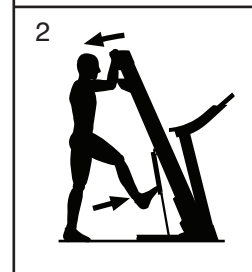
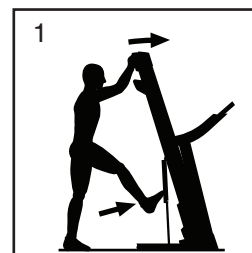
4. Jednu nohu opřete o kolečko a opatrně běžecký pás spustíte dolů.

JAK SNÍŽIT BĚŽECKÝ PÁS K POUŽITÍ

1. Zatlačte horní konec rámu dopředu a zároveň nohou jemně zatlačte na horní část západky.

2. Stiskněte nohou západku a přitáhněte horní konec rámu k sobě.

3. Ustupte a nechte rám klesnout k podlaze.



ÚDRŽBA A ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém použití běžeckého pásu zkontrolujte a řádně utáhněte všechny díly. Opotřeбенé díly okamžitě vyměňte. Používejte pouze díly dodané výrobcem.

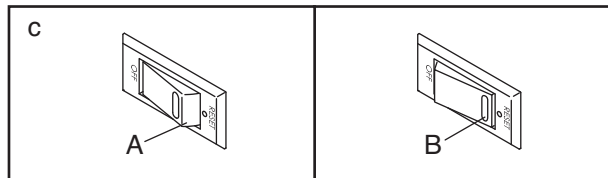
Pravidelně čistěte běžecký pás a jej čistý a suchý. Nejprve stiskněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. Vnější části běžeckého pásu otřete vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ:** Nestříkejte tekutiny přímo na běžecký pás. Abyste zabránili poškození konzoly, chraňte konzolu před tekutinami. Poté běžecký pás důkladně osušte měkkým ručníkem.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

Většinu problémů s běžeckým pásem lze vyřešit pomocí následujících jednoduchých kroků. Najděte příslušný problém a postupujte podle uvedených kroků. Pokud je třeba další pomoc, podívejte se na přední stranu návodu.

PROBLÉM: Napájení se nezapne

- Pokud je třeba prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 2 mm², který není delší než 1,5 m.
- Po zapojení napájecího kabelu se ujistěte, že je klíč zasunut do konzoly.
- Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu běžeckého pásu poblíž napájecího kabelu. Pokud spínač vyčnívá, jak je znázorněno (A), spínač se aktivoval. Chcete-li vypínač napájení resetovat, počkejte pět minut a poté jej zatlačte zpět do (B).



PROBLÉM: Během používání se vypne napájení

- Zkontrolujte vypínač (viz obrázek c vlevo). Pokud se spínač aktivoval, počkejte pět minut a poté spínač znovu zatlačte.
- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojený. Pokud je napájecí kabel zapojený, odpojte jej, počkejte pět minut a poté jej znovu zapojte.
- Vyjměte klíč z konzoly a poté jej znovu vložte.
- Pokud běžecký pás stále neběží, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

PROBLÉM: Sklon běžeckého pásu se nemění správně

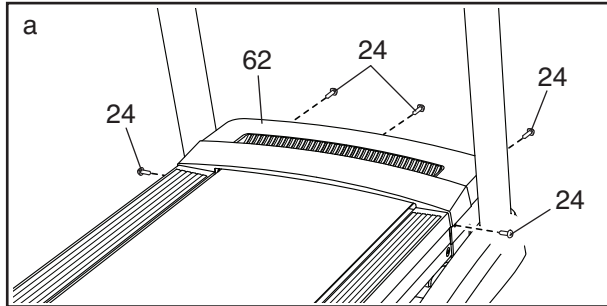
- Zkalibrujte systém sklonu (viz krok 6 na straně 25).

PROBLÉM: Běžecký pás se nepřipojí k bezdrátové síti

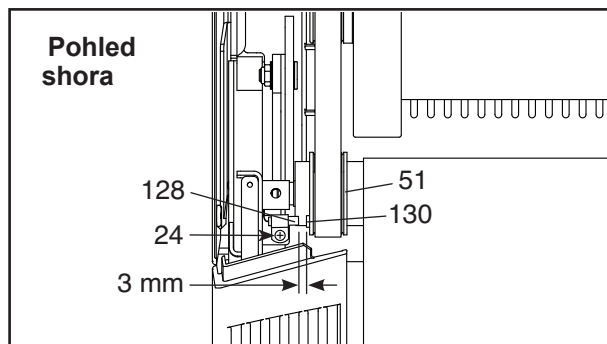
- Ujistěte se, že bezdrátová nastavení na konzole jsou správná (viz strana 25).
- Ujistěte se, že nastavení vaší bezdrátové sítě je správné.
- Pokud máte další otázky, podívejte se na přední stranu příručky.

PROBLÉM: Displej konzoly nefunguje správně

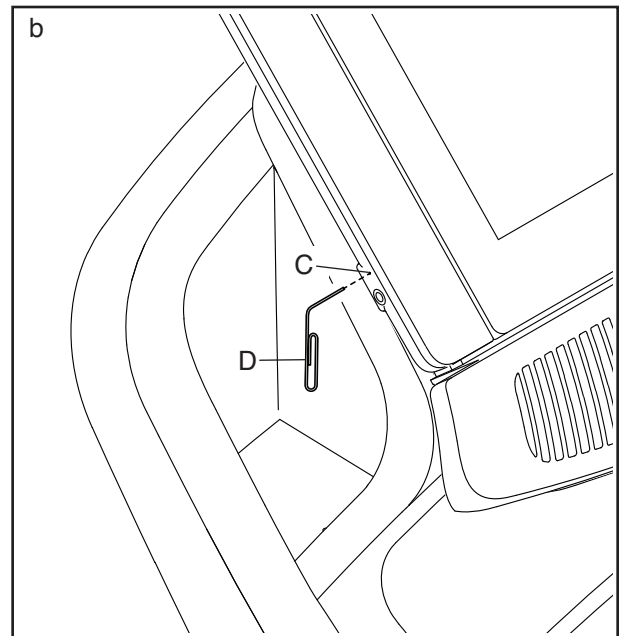
a. Pokud konzola nezaznamenává správně rychlost nebo vzdálenost, vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE NAPÁJECÍ ŠŤŮRU**. Dále opatrně vyjměte pět šroubů #8 x 3/4" (24) odklopte kapotu motoru (62).



Najděte spínač (128) a magnet (130) na levé straně kladky (51). Otáčejte kladkou, dokud nebude magnet zarovnan se spínačem. Ujistěte se, že mezera mezi magnetem a spínačem je asi 3 mm. Je-li to nutné, uvolněte šroub #8 x 3/4" (24), mírně posuňte spínač a poté šroub znovu utáhněte. Znovu nasadte kapotu motoru (viz výše) a několik minut jděte na běžecím pásu, abyste zkontrolovali správné čtení rychlosti.

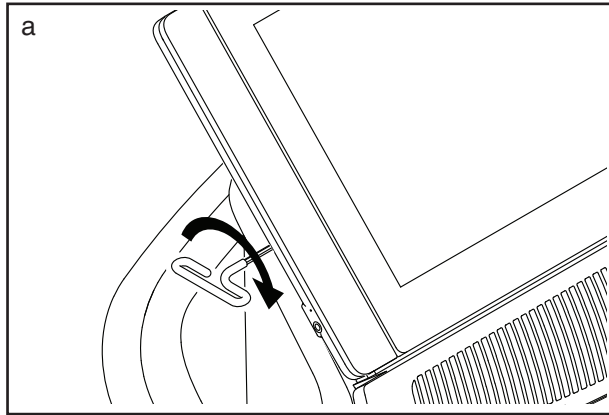


b. Pokud se konzola nespustí správně nebo pokud "zamrzne" a nereaguje, resetujte konzolu na výchozí tovární nastavení. **DŮLEŽITÉ:** Tímto vymažete všechna vlastní nastavení, která jste na konzole nastavili. Resetování konzoly vyžaduje dvě osoby. Nejprve stiskněte vypínač do polohy vypnuto. Dále najděte malý resetovací otvor (C) na zadním okraji konzoly. Pomocí ohnuté kancelářské sponky (D) stiskněte a podržte resetovací tlačítko uvnitř otvoru a požádejte druhou osobu, aby stiskla vypínač do polohy zapnuto (reset). Pokračujte v držení resetovacího tlačítka (C), dokud se konzola nezapne. Po dokončení resetování se konzola vypne a poté znovu zapne. Pokud tomu tak není, vypněte a znovu zapněte běžecí pás hlavním vypínačem. Jakmile se konzole zapne, zkontrolujte aktualizace firmwaru (viz krok 5 na straně 25). Poznámka: Může trvat několik minut, než bude konzole připravena k použití.



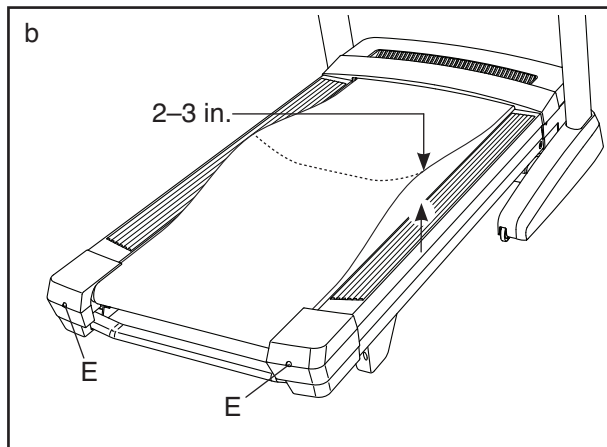
PROBLÉM: Konzole nedrží na svém místě

a. Pokud konzole nezůstane v požadované poloze, protože je příliš volná, pomocí šestihranného klíče konzolu mírně utáhněte v označeném místě na obou stranách (zobrazena je pouze jedna strana).



PROBLÉM: Běžecký pás se při chůzi zpomaluje

- Pokud je třeba prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový, který není delší než 1,5 m.
- Pokud je běžecký pás příliš utážený, jeho výkon se může snížit a běžecký pás se může poškodit. Vyměňte klíč a ODPOJTE NAPÁJECÍ ŠŤŮRU. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky (E) proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Když je běžecký pás správně utážen, měli byste být schopni zvednout každý okraj běžeckého pásu o 5 až 7 cm z běžecké plochy. Dávejte pozor, aby byl běžecký pás vycentrován. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a chodte na běžeckém pásu několik minut. Opakujte, dokud není běžecký pás řádně utážený.



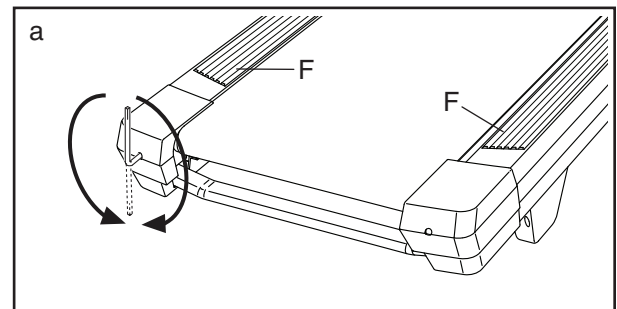
c. Běžecký pás je ošetřen vysoce výkonným mazivem.

DŮLEŽITÉ: Nikdy neaplikujte silikonový sprej nebo jiné látky na běžecký pás nebo běžeckou plochu, pokud to nedoporučí pověřený zástupce autorizovaného servisu. Takové látky mohou poškodit běžecký pás a způsobit nadměrné opotřebení. Máte-li podezření, že běžecký pás potřebuje více maziva, podívejte se na přední stranu návodu.

d. Pokud se běžecký pás při chůzi stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

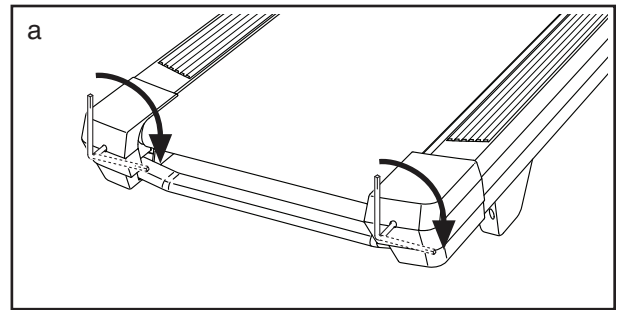
PROBLÉM: Běžecký pás není vycentrován

a. **DŮLEŽITÉ:** Pokud běžecký pás dře o stupačky (F), může se poškodit. Nejprve vyjměte klíč a ODPOJTE NAPÁJECÍ ŠŤŮRU. Pokud se běžecký pás posunul doleva, pomocí šestihranného klíče otočte šroubem levé napínacího válečku ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky; pokud se běžecký pás posunul doprava, otočte šroubem levého napínacího válečku proti směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky. Dávejte pozor, abyste běžecký pás příliš neutáhli. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a chodte na běžeckém pásu několik minut. Opakujte, dokud nebude běžecký pás vycentrován.



PROBLÉM: Běžecský pás při chůzi prokluzuje

a. Nejprve vyjměte klíč a ODPOJTE NAPÁJECÍ ŠNŮRU. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínacího válečku ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Když je běžecský pás správně utažen, měli byste být schopni zvednout každý okraj běžecského pásu o 5 až 7 cm z běžecké plochy. Dávejte pozor, aby byl běžecský pás správně vycentrován. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a chodte na běžecském pásu několik minut. Opakujte, dokud není běžecský pás řádně utažen.



POKYNY PRO CVIČENÍ

VAROVÁNÍ:

Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Důležité je to především pro osoby starší 35 let nebo osoby se zdravotními problémy.

Tyto pokyny vám pomohou naplánovat vaše cvičení. Pamatujte, že pro úspěšné výsledky je nezbytná správná výživa a dostatečný odpočinek.

INTENZITA CVIČENÍ

Ať už je vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, cvičení ve správné intenzitě je klíčem k dosažení výsledků. Tepovou frekvenci můžete použít jako vodítko pro nalezení správné úrovně intenzity. Níže uvedená tabulka ukazuje doporučené tepové 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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

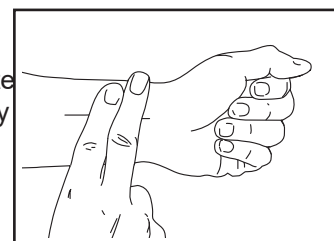
Chcete-li najít správnou úroveň intenzity, najděte svůj věk ve spodní části tabulky (věky jsou zaokrouhleny na nejbližších deset let). Tři čísla uvedená nad vaším věkem definují vaši „tréninkovou zónu“. Nejnižší číslo je tepová frekvence pro spalování tuků, prostřední číslo je tepová frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je tepová frekvence pro aerobní cvičení.

Spalování tuků – Abyste efektivně spalovali tuky, musíte cvičit s nízkou intenzitou po dlouhou dobu. Během několika prvních minut cvičení vaše tělo využívá sacharidové kalorie jako energii. Teprve po prvních pár minutách cvičení začne vaše tělo využívat uložené tukové kalorie. Pokud chcete spalovat tuky, upravujte intenzitu cvičení, dokud se vaše srdeční frekvence nebude blížit nejnižšímu číslu ve vaší tréninkové zóně. Pro maximální spalování tuků cvičte s tepovou frekvencí blízko prostředního čísla v tréninkové zóně.

Aerobní cvičení - Pokud chcete posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje velké množství kyslíku po dlouhou dobu. U aerobního cvičení upravujte intenzitu cvičení, dokud se vaše srdeční frekvence nebude blížit nejvyššímu číslu ve vaší tréninkové zóně.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Pro měření tepové frekvence cvičte alespoň čtyři minuty. Poté přestaňte cvičit a položte si dva prsty na zápěstí, jak je znázorněno na obrázku. Odečtěte srdeční tep v délce šesti sekund a výsledek vynásobte 10, abyste zjistili vaši srdeční frekvenci. Pokud je například váš srdeční tep za šest sekund 14, za minutu je to 140 tepů.



POKYNY NA CVIČENÍ

Zahřívání – Začněte 5 až 10 minutami protahování a lehkého cvičení. Zahřátí zvýší vaši tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a krevní oběh a tělo se připraví na cvičení.

Cvičení v tréninkové zóně – Cvičte 20 až 30 minut s tepovou frekvencí v tréninkové zóně. (Během prvních několika týdnů vašeho cvičebního programu neudržujte svou tepovou frekvenci v tréninkové zóně déle než 20 minut.) Při cvičení pravidelně a zhluboka dýchejte, nezadrž dech.

Ochlazení – trénink ukončete 5-10 minutami protahování. Strečink zvyšuje pružnost vašich svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

FREKVENCE CVIČENÍ

Abyste si udrželi nebo zlepšili kondici, trénujte 3x týdně a mezi tréninky dodržujte vždy alespoň jeden den odpočinku. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete v případě potřeby cvičit až 5x týdně. Mějte na paměti, že klíčem k úspěchu je, aby se cvičení stalo pravidelnou a příjemnou součástí vašeho každodenního života.

SEZNAM DÍLŮ

Model No. NTL19221-INT.0 R0421A

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	4	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Drive Roller/Pulley
2	8	5/16" x 2" Screw	52	1	Frame
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	53	4	Tie
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	54	1	Drive Motor
5	34	#8 x 3/4" Screw	55	1	Motor Belt
6	2	#10 x 3/4" Screw	56	1	Storage Latch
7	1	Ground Screw	57	1	Right Frame Cover
8	10	5/16" Star Washer	58	4	Cushion Plate
9	6	5/16" Nut	59	1	Idler Roller
10	20	#8 x 3/4" Tek Screw	60	1	Left Rear Cap
11	30	#8 x 1/2" Screw	61	1	Right Rear Cap
12	3	1/4" x 2 1/2" Screw	62	1	Motor Hood
13	14	#8 x 1/2" Washer Head Screw	63	2	Incline Frame Spacer
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	64	2	Frame Spacer
15	1	3/8" x 1 3/4" Hex Head Bolt	65	1	Incline Frame
16	2	5/16" x 1 1/4" Screw	66	1	Incline Motor
17	14	Small Washer	67	2	Incline Motor Spacer
18	4	#8 Belt Guide Screw	68	2	Hood Mount
19	2	5/16" Motor Bolt	69	1	Power Cord
20	4	3/8" x 1 1/4" Screw	70	1	Receptacle
21	4	1/4" x 1 1/4" Screw	71	1	Power Switch
22	2	3/8" x 1 3/4" Bolt	72	1	Belly Pan
23	4	3/8" x 2 3/4" Screw	73	1	Left Handrail Top Cover
24	32	#8 x 3/4" Truss Head Screw	74	2	Handrail
25	8	3/8" Star Washer	75	1	Left Handrail Bottom Cover
26	2	1/2" x 2" Bolt	76	1	Upright Crossbar
27	4	5/16" x 1 1/2" Screw	77	2	Handrail Cap
28	2	3/8" x 1" Screw	78	4	Rubber Cushion
29	4	M3 x 12mm Screw	79	1	Tray
30	3	1/4" Nut	80	1	Handrail Crossbar
31	4	5/16" Flat Washer	81	1	Right Handrail Top Cover
32	3	Console Ground Wire	82	1	Right Handrail Bottom Cover
33	4	1/4" x 3/4" Screw	83	1	Upright Wire
34	2	1/2" Nut	84	1	Right Upright
35	6	3/8" Nut	85	2	Caution Decal
36	5	Hood Clip	86	2	Upright Grommet
37	4	Cushion	87	4	Cushion Spring
38	1	Warning Decal	88	1	Incline Stop Bracket
39	1	Walking Platform	89	1	Left Base Cover
40	1	Walking Belt	90	1	Right Base Cover
41	1	Left Foot Rail	91	1	Left Upright
42	1	Right Foot Rail	92	2	Rear Wheel
43	2	Belt Guide	93	1	Base
44	1	Left Frame Cover	94	1	Left Tray
45	4	3/8" Plastic Bushing	95	2	Fan
46	2	1/2" Plastic Bushing	96	1	Console
47	2	1/2" Thrust Washer	97	2	Rear Foot
48	1	Controller	98	1	Rubber Spacer
49	2	#8 Star Washer	99	1	Power Supply
50	1	Controller Bracket	100	1	Console Base

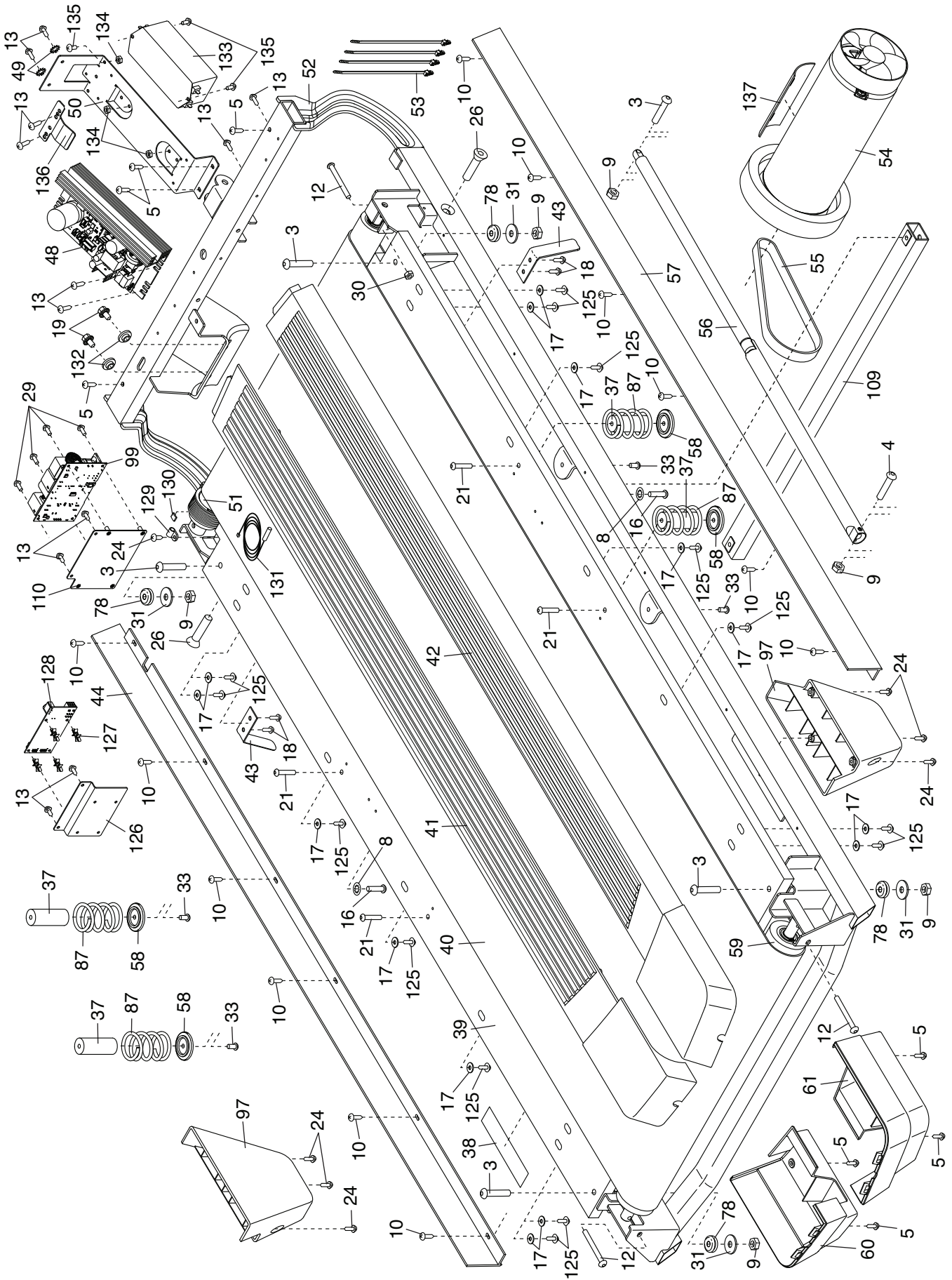
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	1	Right Tray	120	2	Cushion Wheel
102	1	Hood Accent	121	2	3/8" Flat Washer
103	1	Hood Grill	122	2	1/4" x 1/2" Screw
104	1	Key/Clip	123	2	1/4" x 1 1/2" Bolt
105	2	Console Frame Cap	124	1	Wire Tie
106	1	Console Frame	125	14	#8 x 3/4" Washer Head Screw
107	4	Cable Tie	126	1	Incline Controller Bracket
108	1	Cushion Rod	127	4	Standoff
109	1	Latch Crossbar	128	1	Incline Motor Controller
110	1	Power Supply Bracket	129	1	Clip
111	2	3/8" Thrust Washer	130	1	Magnet
112	4	Base Pad	131	1	Reed Switch
113	1	Handle Cap	132	2	Motor Bushing
114	1	1/4" x 5/8" Screw	133	1	Filter
115	1	Adjustment Handle	134	3	#8 Nut
116	2	Cushion Bushing	135	3	#8 x 1/2" Machine Screw
117	2	Cushion Rod Bracket	136	1	Controller Clamp
118	2	Cushion Wheel Stop	137	1	Motor Isolator
119	2	M10 Spring Washer	*	–	User's Manual

Poznámka: Specifikace se mohou bez upozornění změnit. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně obálky tohoto návodu.

*Tyto části nejsou vyobrazeny.

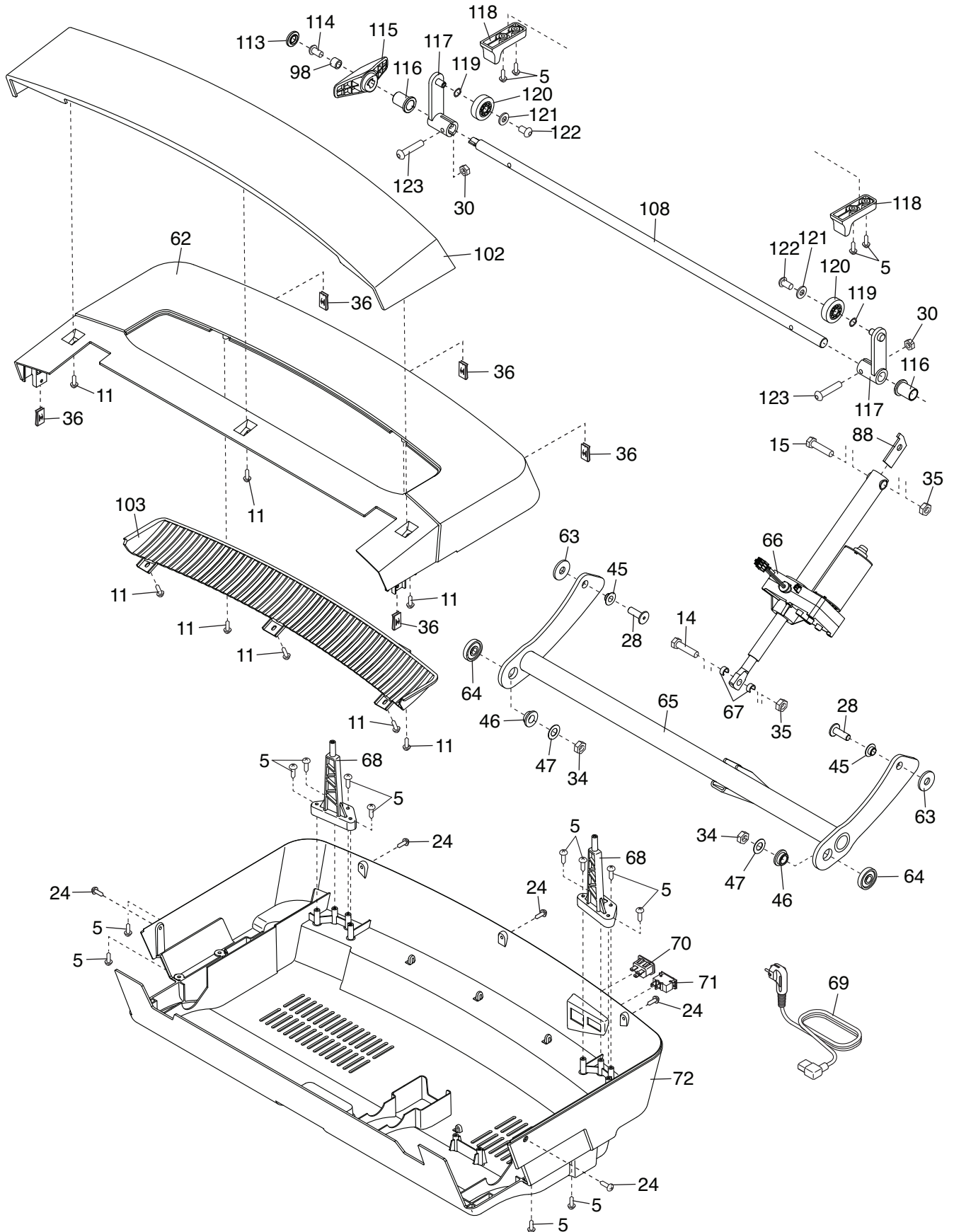
SERVISNÍ ROZKRES A

Model No. NTL19221-INT.0 R0421A



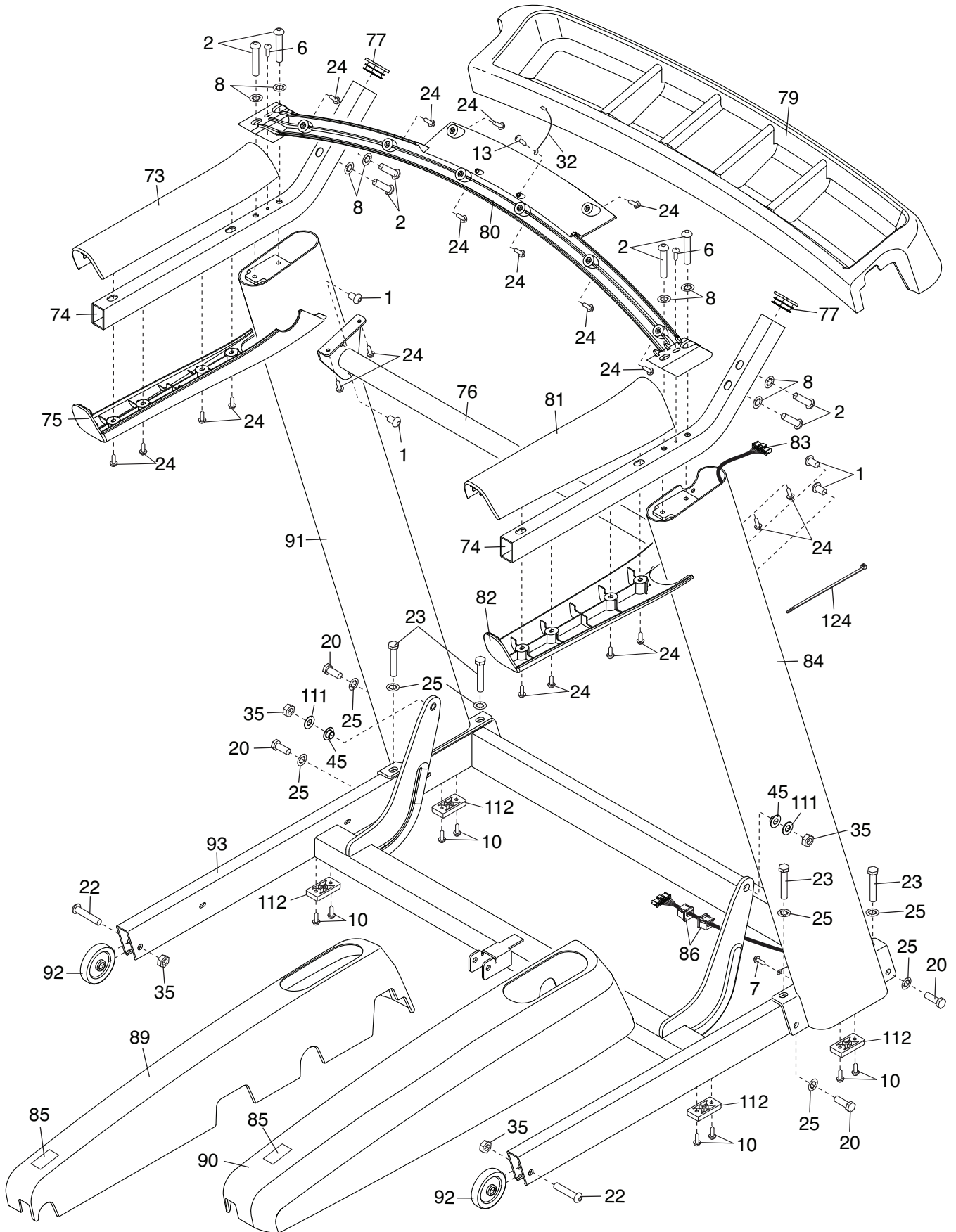
SERVISNÍ ROZKRES B

Model No. NTL19221-INT.0 R0421A



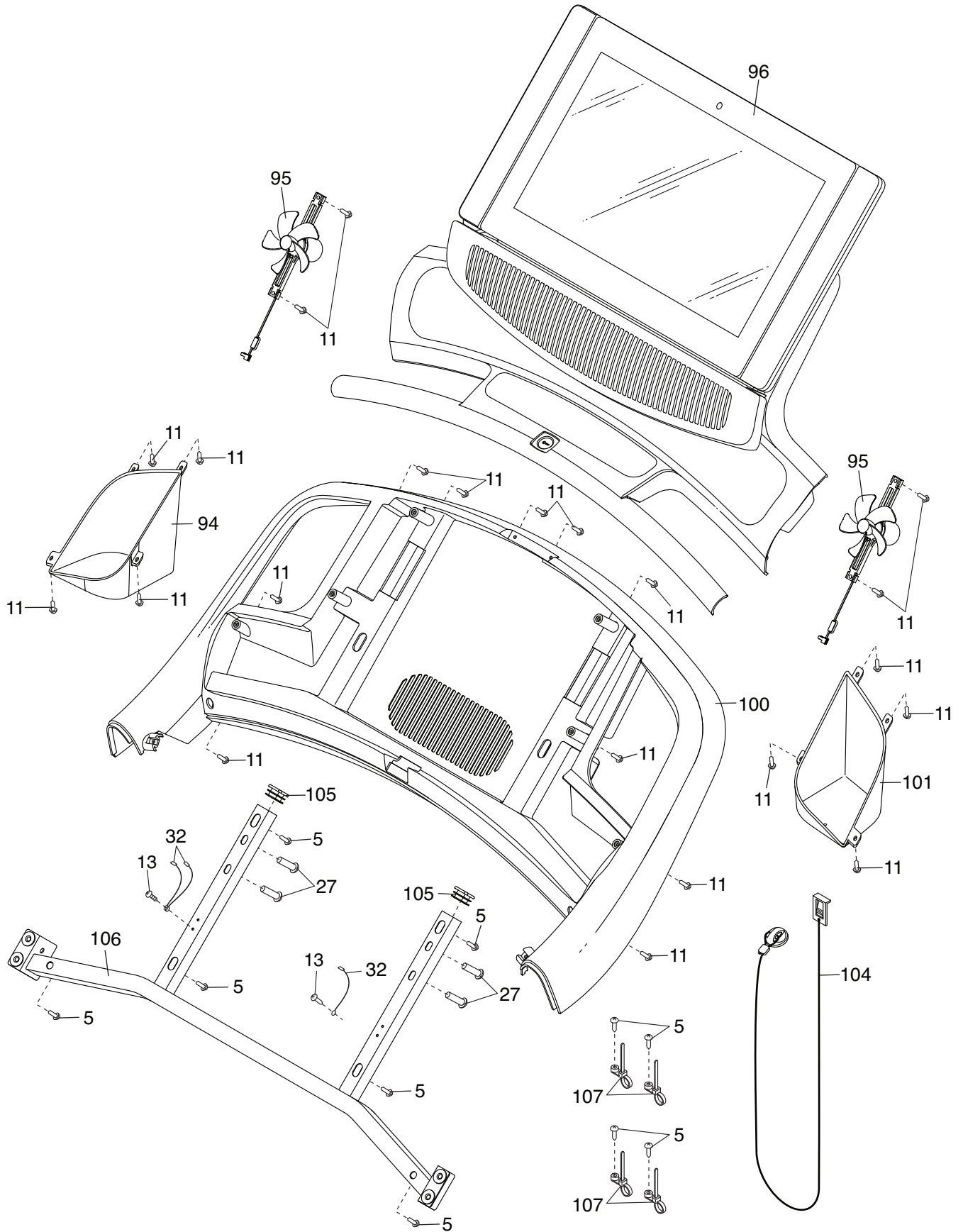
SERVISNÍ ROZKRES C

Model No. NTL19221-INT.0 R0421A



SERVISNÍ ROZKRES D

Model No. NTL19221-INT.0 R0421A



OBJEDNÁVKA NÁHRADNÍCH DÍLŮ

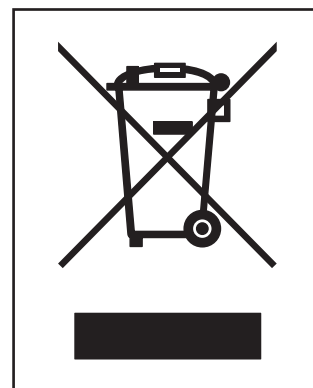
Chcete-li objednat náhradní díly, podívejte se na přední stranu tohoto návodu. Abychom vám pomohli, buďte připraveni poskytnout následující informace, když nás budete kontaktovat:

- číslo modelu a sériové číslo produktu (viz přední strana tohoto návodu)
- název produktu (viz přední strana tohoto návodu)
- číslo klíče a popis náhradního dílu (dílů) (viz SEZNAM DÍLŮ a SERVISNÍ ROZKRES na konci této příručky).

INFORMACE O RECYKLACI

Tento elektronický výrobek nesmí být vyhozen do komunálního odpadu. V zájmu ochrany životního prostředí musí být tento produkt po skončení životnosti recyklován, jak to vyžaduje zákon.

Používejte prosím recyklační zařízení, která jsou oprávněna sbírat tento typ odpadu ve vaší oblasti. Pomůžete tím zachovat přírodní zdroje a zlepšit evropské standardy ochrany životního prostředí. Pokud potřebujete další informace o bezpečných a správných způsobech likvidace, obraťte se na místní městský úřad nebo na provozovnu, kde jste tento výrobek zakoupili.



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257