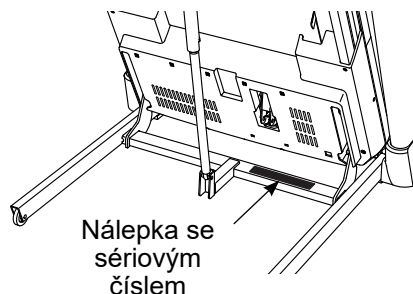


NordicTrack[®] **EXP 10i**

Model No. NTL15421-INT.2

Serial No. _____

Zapište sériové číslo na výše uvedený řádek.



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

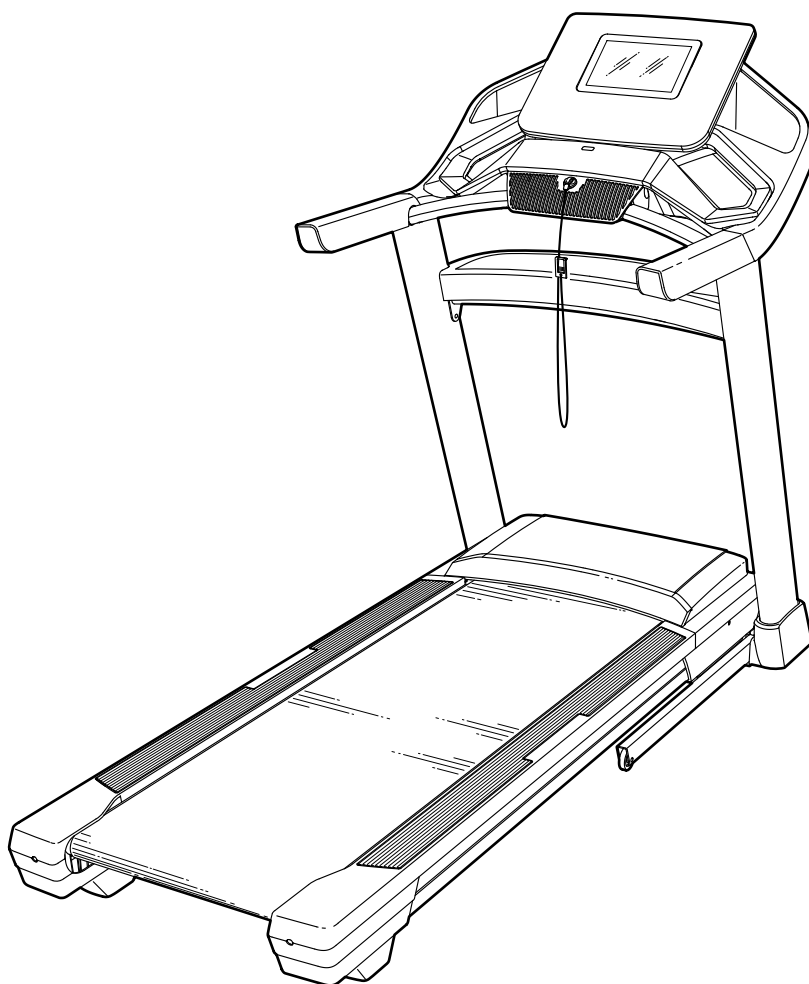
Write:

ICON Health & Fitness, Inc.

PO Box 635

WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIA



NÁVOD K OBSLUZE

POZOR

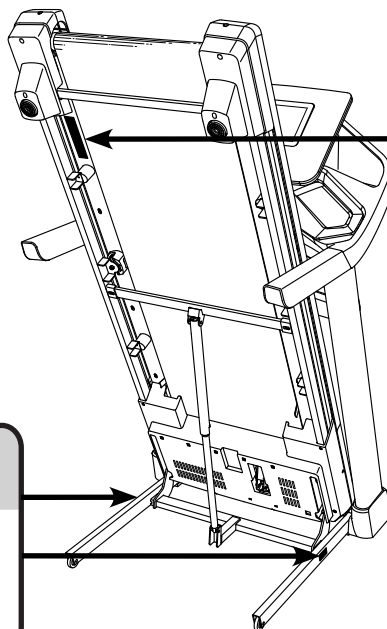
Před použitím trenážeru si přečtěte všechna bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu. Návod uschovejte pro případné budoucí využití.

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	29
ÚDRŽBA A ODBRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ	30
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. Google Play a Google Maps jsou ochranné známky společnosti Google LLC.

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 běžecský pás používat. Společnost ICON nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto produktu.

1. Vlastník zajistí, aby všichni uživatelé běžecského pásu byli informováni o použití trenážéru 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. Běžecský pás není určen pro osoby se sníženou fyzickou či sensorickou schopností nebo se sníženými duševními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim nebyl poskytnut dohled nebo instrukce týkající se používání běžecského pásu osobou odpovědnou za jejich bezpečnost.
4. Používejte běžecský pás pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.
5. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití, ne pro komerční účely.
6. Běžecský pás umístěte uvnitř v suchém a bezprašném prostředí. Nedávejte běžecský pás do garáže nebo na zastřešenou terasu nebo do blízkosti vody.
7. Běžecský pás umístěte na rovný povrch s alespoň 2,4 m volného prostoru za ním a 0,6 m na každé straně. Nepokládejte běžecský pás na žádný povrch, který blokuje vzduchové otvory. Pro ochranu podlahy nebo koberce před poškozením umístěte pod pás podložku.
8. Nepoužívejte běžecský pás tam, kde se používají aerosolové produkty nebo kde je podáván kyslík.
9. Děti mladší 16 let a domácí zvířata držte vždy mimo dosah běžecského pásu.
10. Maximální hmotnost uživatele je 136 kg.
11. Na běžecském 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 běžecským pásem, když je vypnuté napájení. Neprovozujte běžecský pás pokud je poškozen napájecí kabel nebo zástrčka nebo pokud běžecský pás nepracuje správně.
17. Před použitím běžecského pásu si přečtěte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení. Při používání běžecského pásu vždy noste klip.

19. Při spouštění a zastavování běžeckého pásu vždy stůjte na stupačkách. Při používání běžeckého pásu se vždy držte za madla.
20. Při chůzi na běžeckém pásu se zvýší hladina hluku běžeckého pásu.
21. Udržujte prsty, vlasy a oblečení v dostatečné vzdálenosti od pásu.
22. Běžecký pás dosahuje vysokých rychlostí. Upravujte rychlost postupně, abyste se vyhnuli náhlým rychlostním skokům.
23. 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.
24. Nepokoušejte se s běžeckým trenážérem pohybovat, dokud není správně sestaven.
25. 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.
26. Neměňte sklon běžeckého pásu umístováním předmětů pod běžecký pás.
27. Nikdy nekládejte žádné předměty do žádného otvoru na běžeckém pásu.
28. Při každém použití běžeckého pásu zkontrolujte a řádně utáhněte všechny díly.
29. **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.
30. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud máte pocit na omdlení, dušnost nebo cítíte bolest při cvičení, okamžitě přestaňte a ochlaďte se.
31. **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

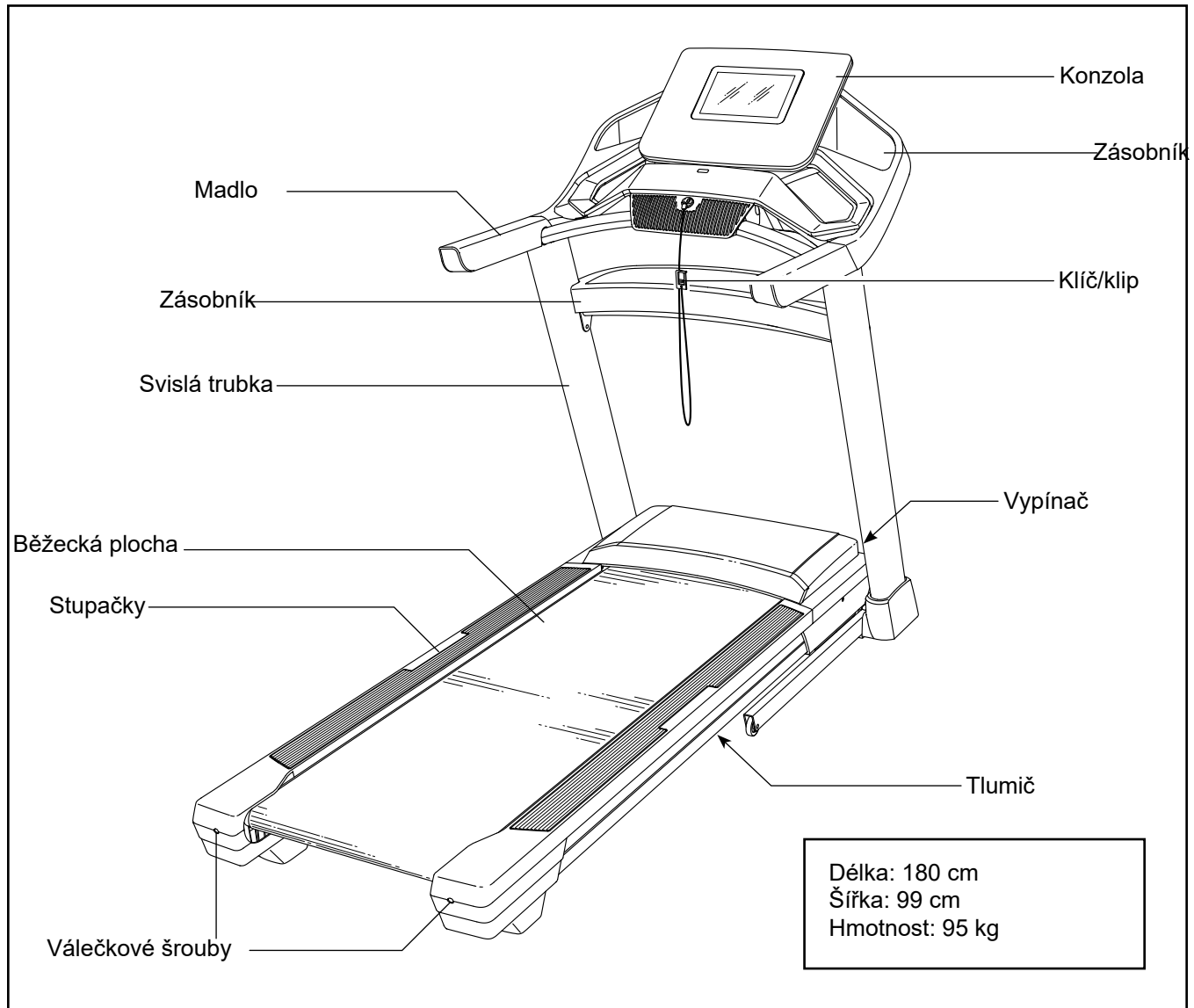
NEŽ ZAČNETE

Děkujeme, že jste si vybrali revoluční běžecký pás NORDICTRACK® EXP 10I. Běžecký pás EXP 10I 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.

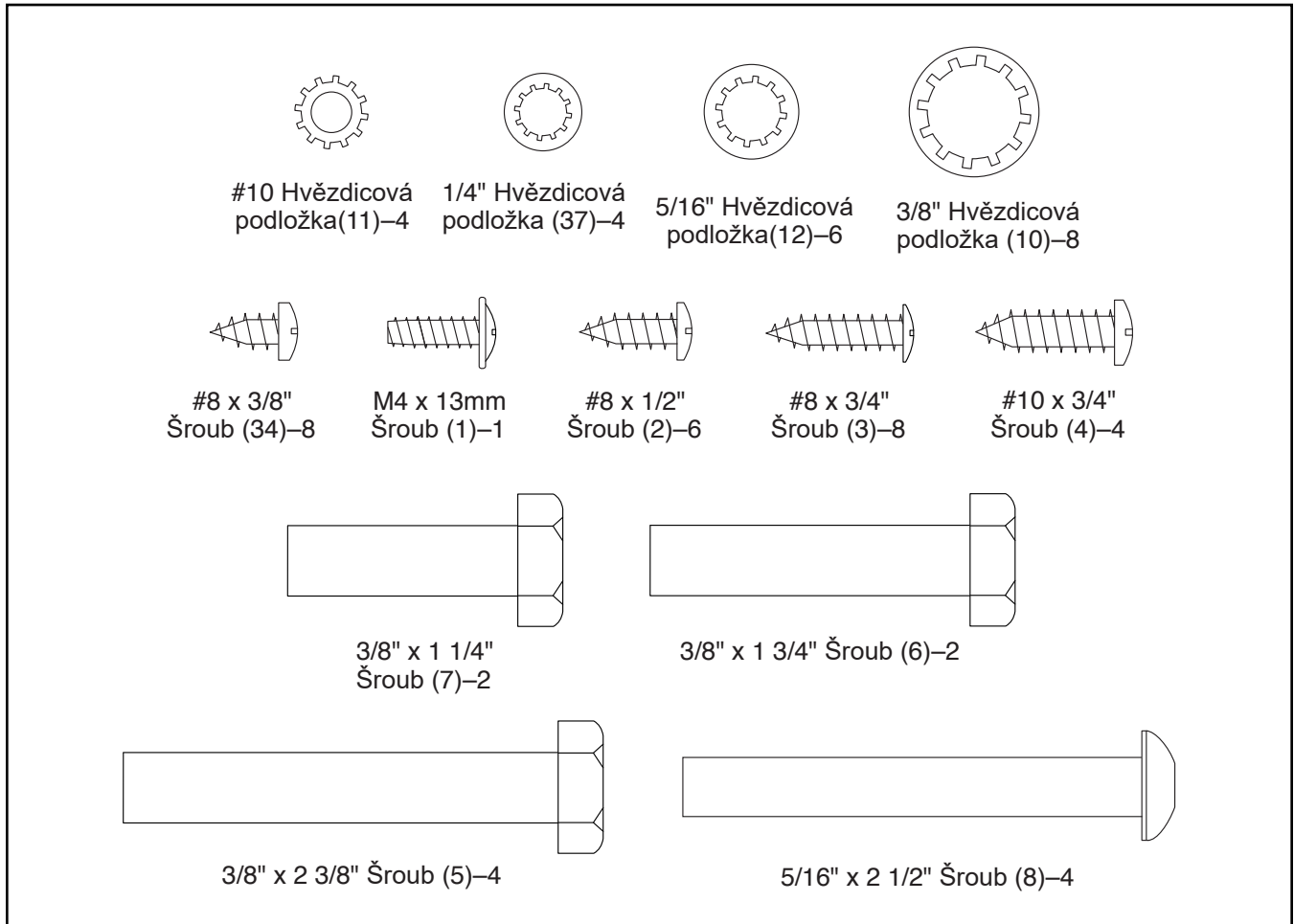
Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si prosím číslo modelu produktu a sériové číslo, abychom vám pomohli. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem jsou uvedeny na přední obálce této příručky.

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



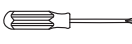


TABULKA DÍLŮ

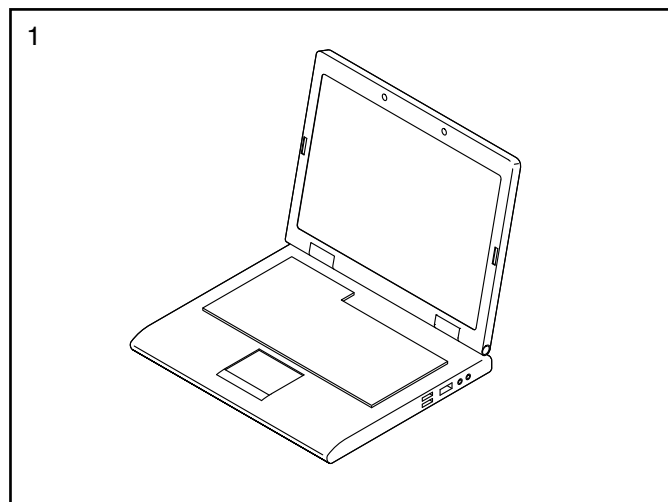
Pomocí níže uvedených nákrešů zkontrolujte drobný spojovací materiál. Číslo v závorkách pod každým výkresem je klíčové číslo dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo následující za číslem klíče je použité množství .



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.
- 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 křížový šroubovák 
- Abyste předešli poškození dílů, nepoužívejte elektrické nářadí.

- Chcete-li zaregistrovat svůj produkt 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)

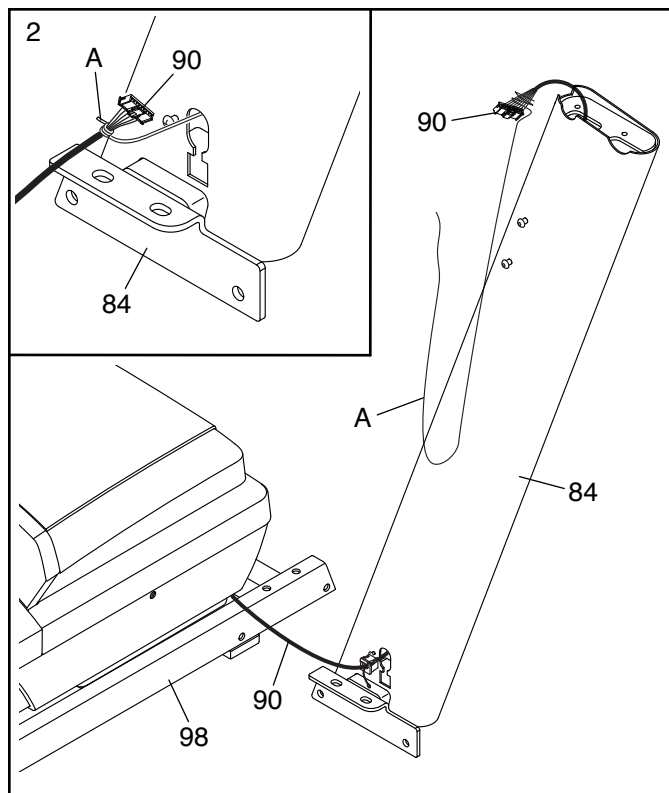


2. Ujistěte se, že je odpojený napájecí kabel.

Odstraňte stahovací pásek zajišťující kabel (90) k přední části základny (98).

Vyberte pravý sloupek (84). Požádejte druhou osobu, aby držela pravý sloupek blízko základny (98).

Protáhněte kabel (A) v pravém svislém sloupku (84) bezpečně kolem konce kabelu sloupku (90). Poté vložte kabel sloupku do spodního konce pravého sloupku a zatáhněte za druhý konec kabelu, dokud kabel sloupku nebude veden přes pravý sloupek.

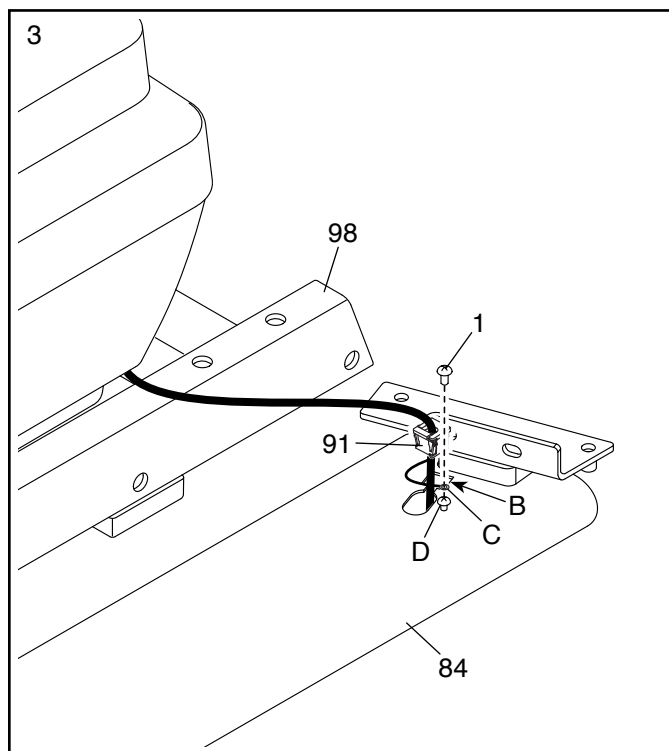


3. Položte pravý sloupek (84) blízko základny (98).

Zatlačte průchodku (91) 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.

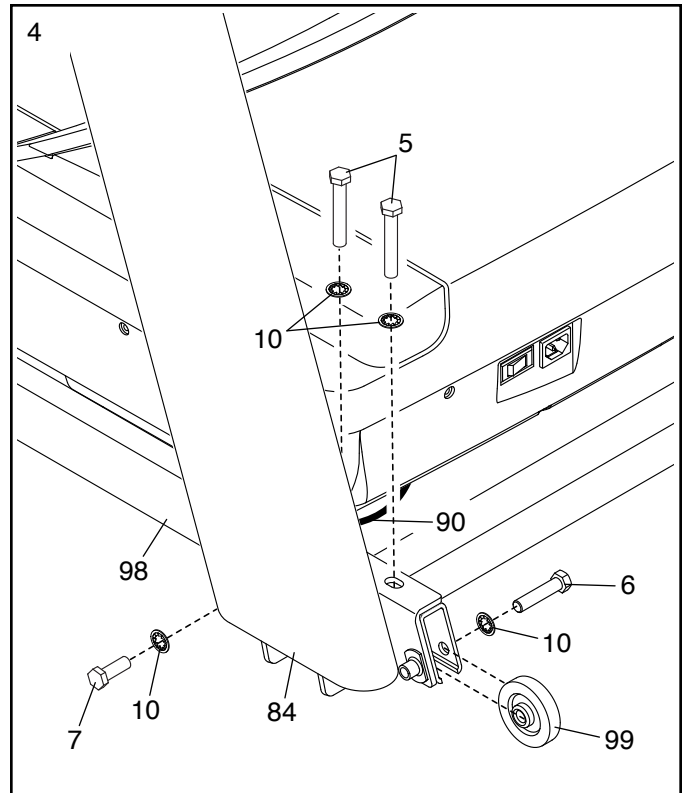
Poté připevněte zemnicí kabel (C) k pravému sloupku (84) pomocí šroubu M4 x 13 mm (1).



4. Přidržte pravý sloupek (84) proti základně (98).
Dejte pozor, abyste neskřípli svislý kabel (90).

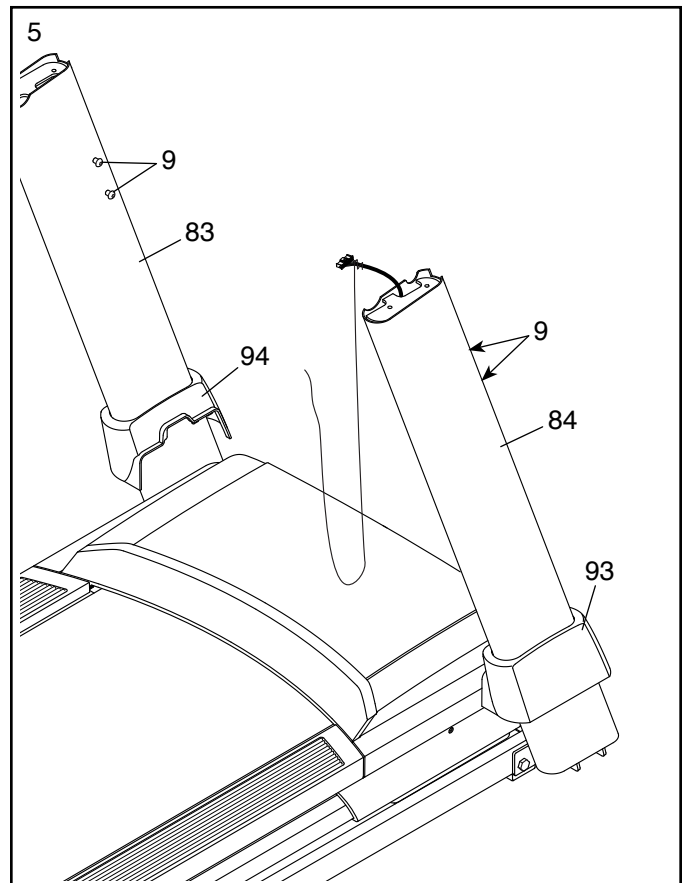
Připojte pravý sloupek (84) a kolečko (99)
dvěma šrouby $3/8" \times 2 3/8"$ (5), šroubem $3/8" \times 1 1/4"$ (7), $3/8$ šroubem " $\times 1 3/4"$ (6) a čtyřmi
hvězdicovými podložkami $3/8"$ (10) dle obrázku.
Šrouby ještě neutahujte pevně.

Stejným způsobem připojte levý sloupek (není
zobrazeno) a druhé kolečko.
Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.



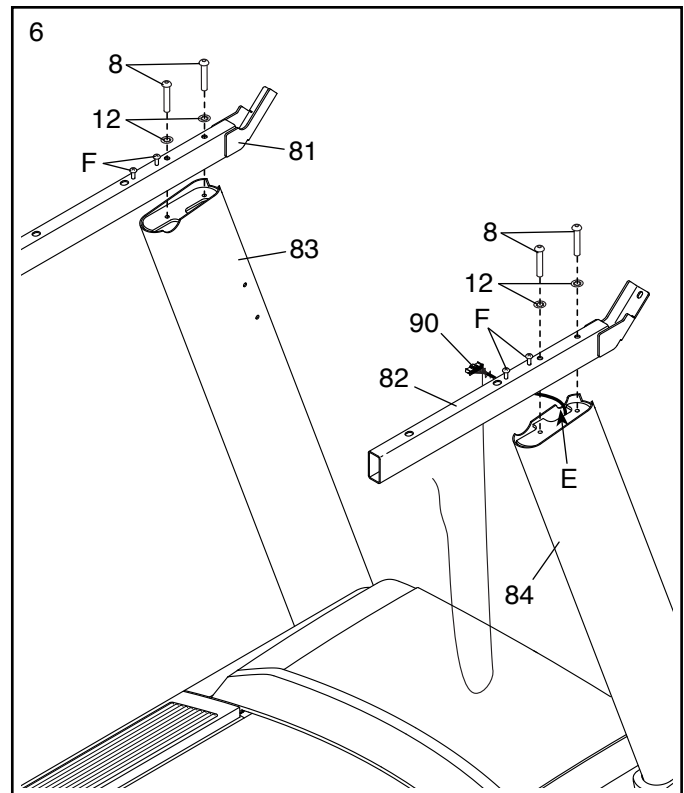
5. Vyměňte a uschovejte čtyři šrouby
 $5/16" \times 3/4"$ (9).

Vezměte levý a pravý spodní kryt (94, 93).
Nasuňte levý kryt základny na levý sloupek (83)
a pravý kryt základny nasuňte na pravý sloupek
(84); ještě nezatačujte kryty základny na místo.



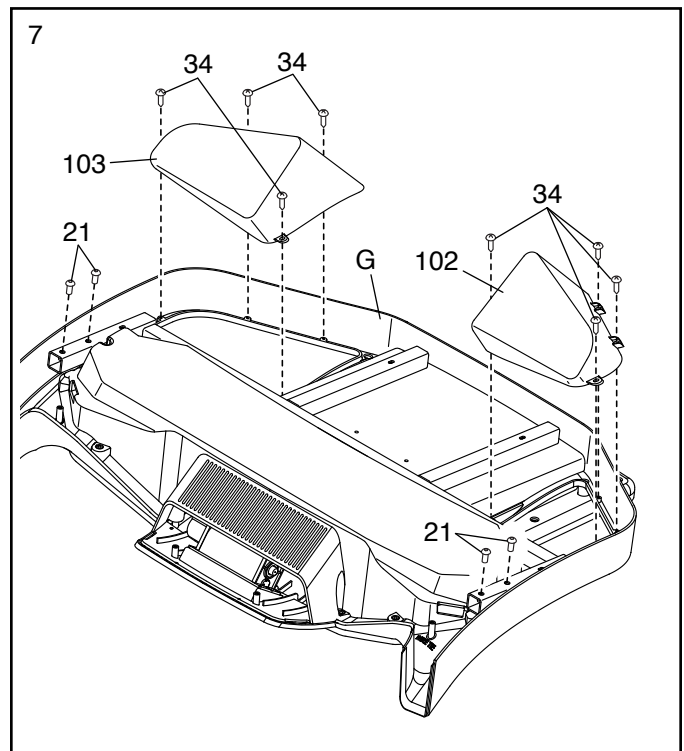
6. Připevněte levé a pravé madlo (81, 82) k levému a pravému sloupku (83, 84) pomocí čtyř šroubů 5/16" x 2 1/2" (8) a čtyř hvězdicových podložek 5/16" (12). Šrouby ještě pevně neutahujte. Dávejte pozor, abyste neskřípli kabel sloupku (90) na pravé straně. Umístěte kabel sloupku do zářezu (E) podle obrázku.

Poté odstraňte čtyři označené šrouby (F).



7. Položte sestavu konzoly (G) lícem dolů na měkký povrch, aby nedošlo k poškrábání konzoly. Vyjměte a uschovejte čtyři šrouby 1/4" x 1/2" (21).

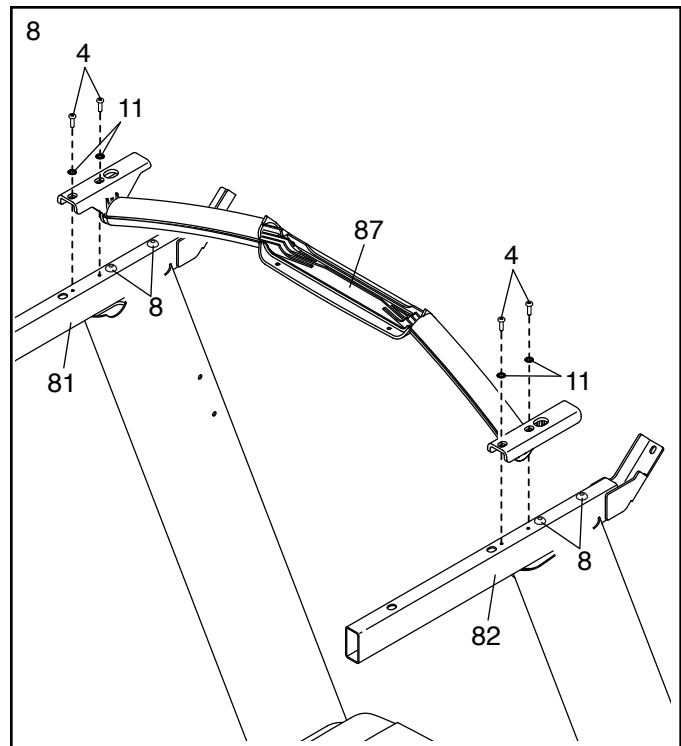
Připravte si levý a pravý zásobník (102, 103). Zásobníky připevněte k sestavě konzoly (G) pomocí osmi šroubů #8 x 3/8" (34). Šrouby příliš neutahujte.



8. **DŮLEŽITÉ:** Abyste předešli poškození příčniku (87), nepoužívejte elektrické nářadí a příliš neutahujte šrouby #10 x 3/4" (4).

Nasměrujte příčník (87) podle obrázku. Připevněte příčník k madlům (81, 82) #10 x 3/4" čtyřmi šrouby (4) a čtyřmi hvězdicovými podložkami #10 (11). Všechny čtyři šrouby utáhněte.

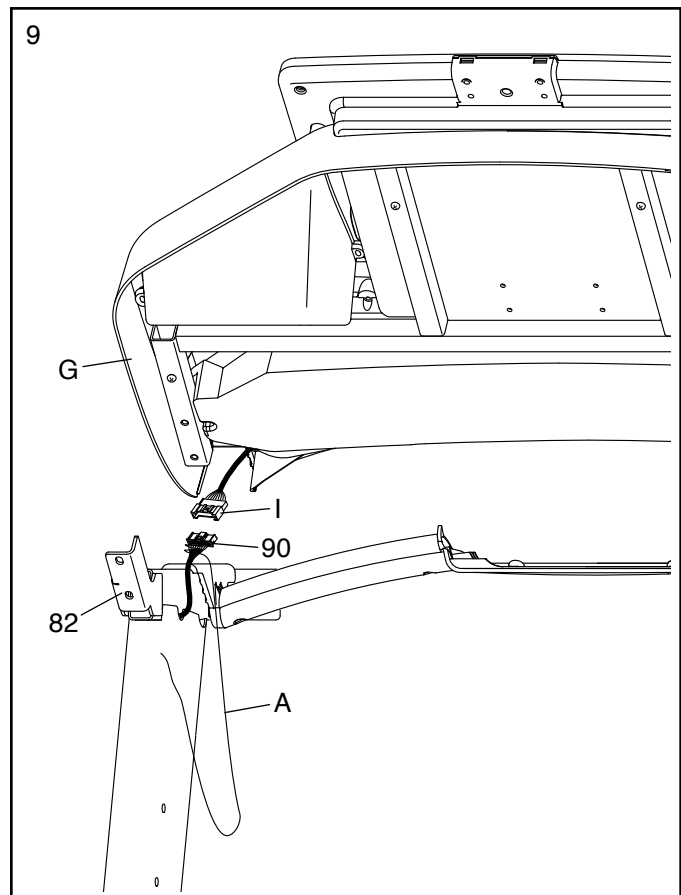
Poté utáhněte čtyři šrouby (8) 5/16" x 2 1/2"



9. S pomocí druhé osoby držte sestavu konzoly (G) poblíž pravého madla (82).

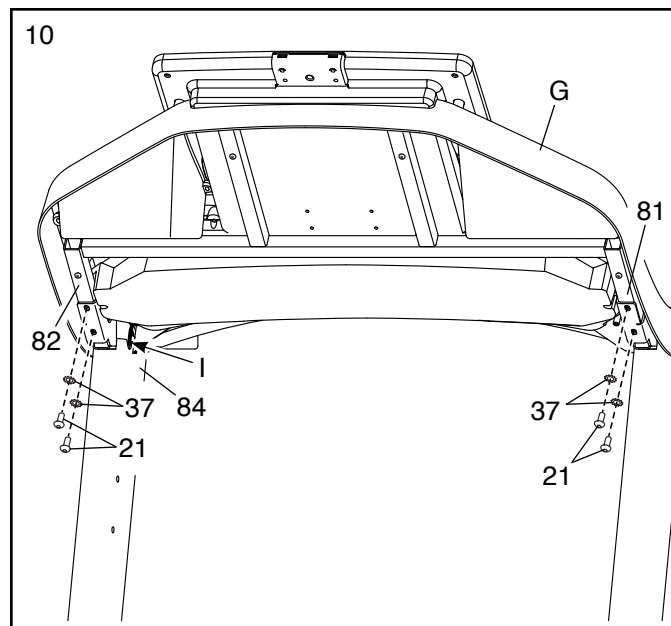
Připojte svisle vedoucí kabel (90) ke kabelu konzoly (I). Konektory by se měly snadno zasunout a zacvaknout se slyšitelným cvaknutím. Pokud ne, otočte jeden konektor a zkuste to znovu.

Poté sejměte pásku (A) ze svislého kabelu(90).

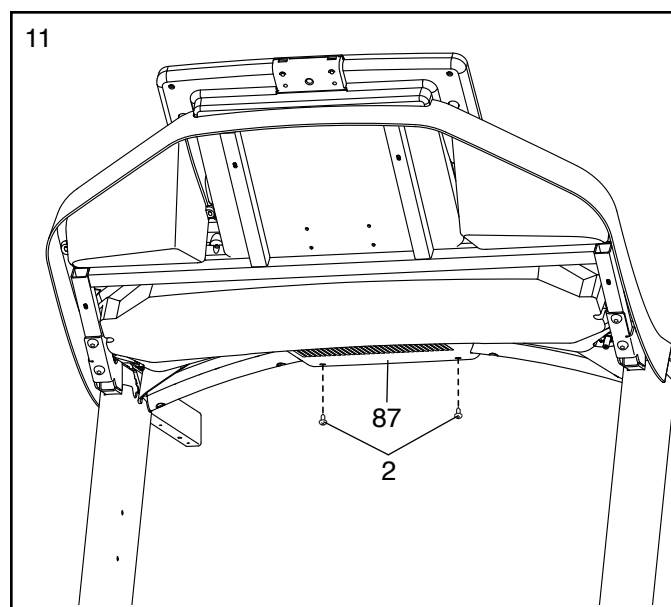


10. Sestavu konzoly (G) připevněte k madlům (81, 82) pomocí čtyř šroubů (21) 1/4" x 1/2", které jste odstranili v kroku 7, a čtyř 1/4" hvězdicových podložek (37). Všechny čtyři šrouby utáhněte. Dejte pozor, abyste neskřípli kabely (I).

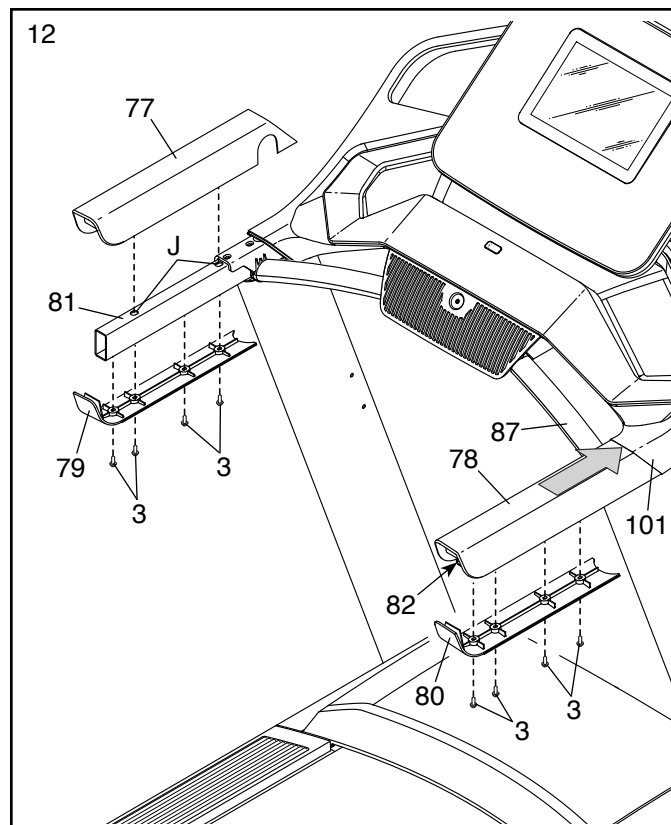
Přebytečný kabel (I) vložte do horní části pravého sloupku (84).



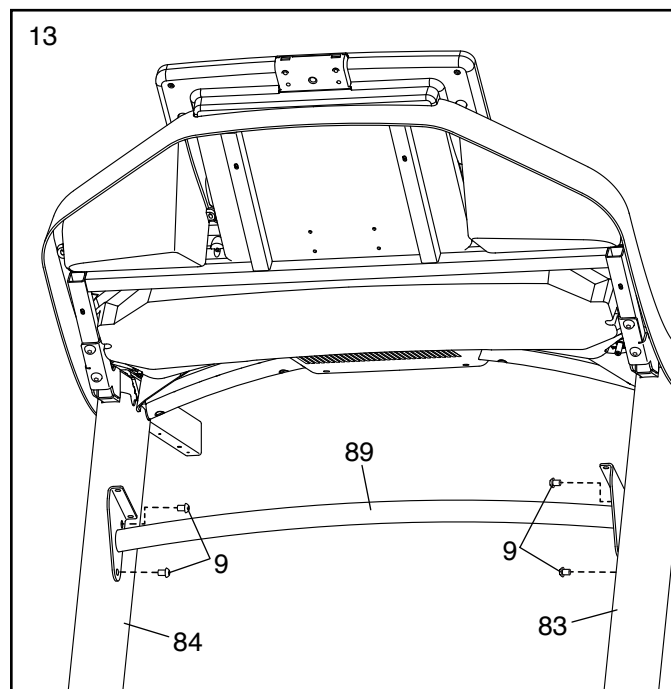
11. Dva šrouby #8 x 1/2" (2) vložte do příčnicku (87) a poté je utáhněte; šrouby neutahujte příliš.



12. Vyrovnajte pravý horní kryt madla (78) s příčnicí (87) a s otvory (J) v pravém madle (82). Poté zatlačte pravý horní kryt madla dolů na pravé madlo. Přední část pravého horního krytu madla by se měla ohnout kolem základny konzoly (101) a zapadnout na místo kolem příčnicku. Čtyři šrouby #8 x 3/4" (3) vložte do pravého spodního krytu madla (80), pravého madla (82) a pravého horního krytu madla (78). Dále zasuňte pravý horní a spodní kryt madla dopředu proti základně konzoly (101), jak je znázorněno. Nakonec utáhněte čtyři šrouby. Připevněte levý horní a spodní kryt madla (77, 79) k levému madlu (81), jak je popsáno výše.

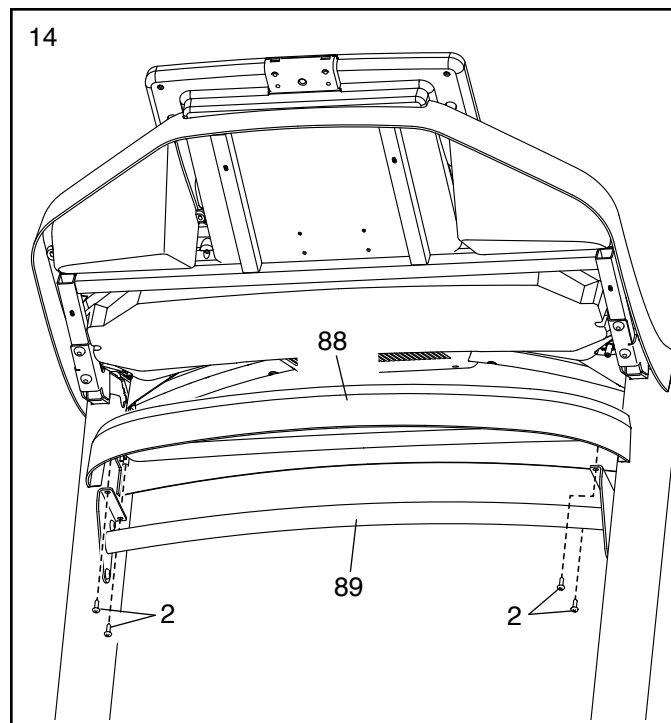


13. Opatrně zasuňte příčku sloupku (89) mezi pravý a levý sloupek (84, 83). Připevněte příčnick pomocí čtyř šroubů 5/16" x 3/4" (9), které jste odstranili v 5. kroku. Všechny čtyři šrouby utáhněte.



14. Připevněte zásobník (88) ke svislému příčnicku

(89) čtyřmi šrouby #8 x 1/2" (2). Všechny čtyři šrouby utáhněte, ale ne příliš pevně.



Poznámka: Pokud je běžecký pás smontován na hladkém povrchu, může se během tohoto kroku posouvat dopředu.

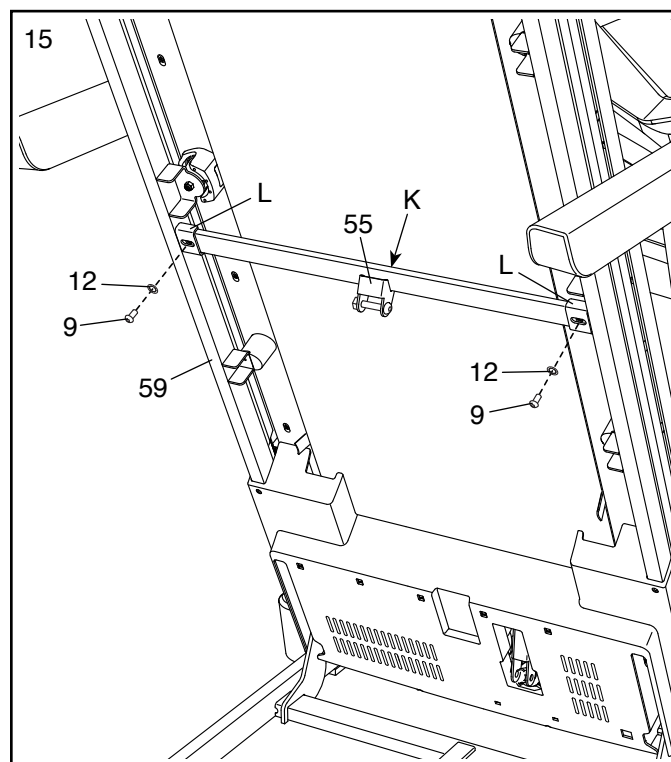
Demontujte dva šrouby 5/16" x 3/4" (9) z příčnicku západky (55).

Zvedněte rám (59) do vzpřímené polohy. Požádejte druhou osobu, aby držela rám, dokud nebude dokončen 17. krok.

Nasměrujte příčnick západky (55) podle obrázku.

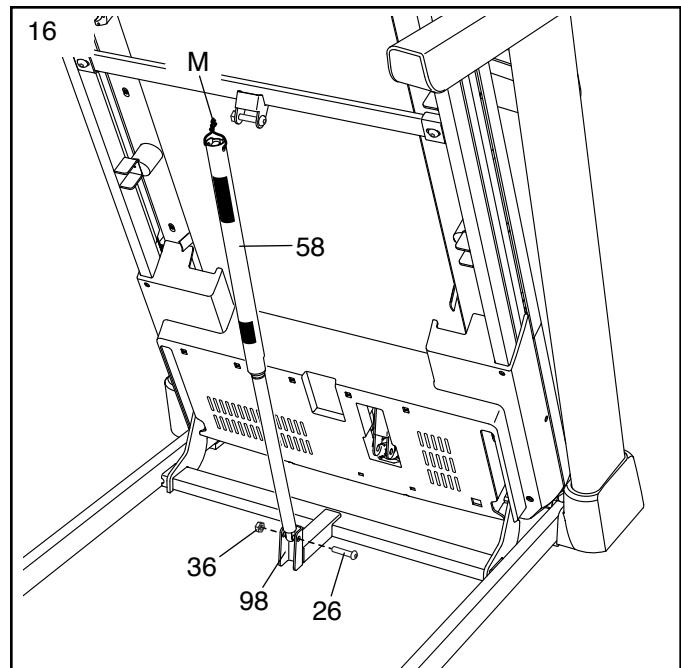
Ujistěte se, že štítek "This side toward belt" (K) je čelem k běžeckému pásu.

Připevněte příčku západky ke konzolám (L) na rámu (59) pomocí dvou šroubů 5/16" x 3/4" (9) a dvou hvězdicových podložek 5/16" (12).



16. Odstraňte matici 5/16" (36) a šroub 5/16" x 1 3/4" (26) z držáku na základně (98). Dále nasměrujte díl (58) podle obrázku. Připojte spodní konec dílu (58) k držáku na základně (98) pomocí šroubu 5/16" x 1 3/4" (26) a matice 5/16" (36).

Poté zvedněte díl (58) do svislé polohy a sejměte poutko (M).

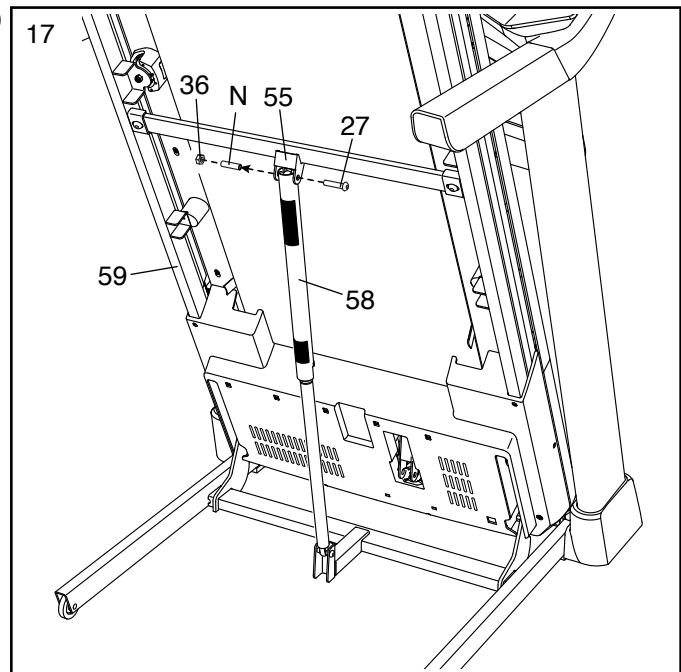


17. Odstraňte matici 5/16" (36) a šroub 5/16" x 2 1/4" (27) z držáku na příčce západky (55).

Zarovnejte horní konec dílu (58) s držákem na příčce západky (55) a vložte šroub 5/16" x 2 1/4" (27) skrz držák a díl (58). Tím vytlačíte distanční vložku (N) z dílu (58). Distanční vložku odstraňte.

Dále utáhněte matici 5/16" (36) a šroub 5/16" x 2 1/4" (27); matici neutahujte příliš; díl (58) se musí otáčet.

Poté spusťte rám (59) (viz strana 29).

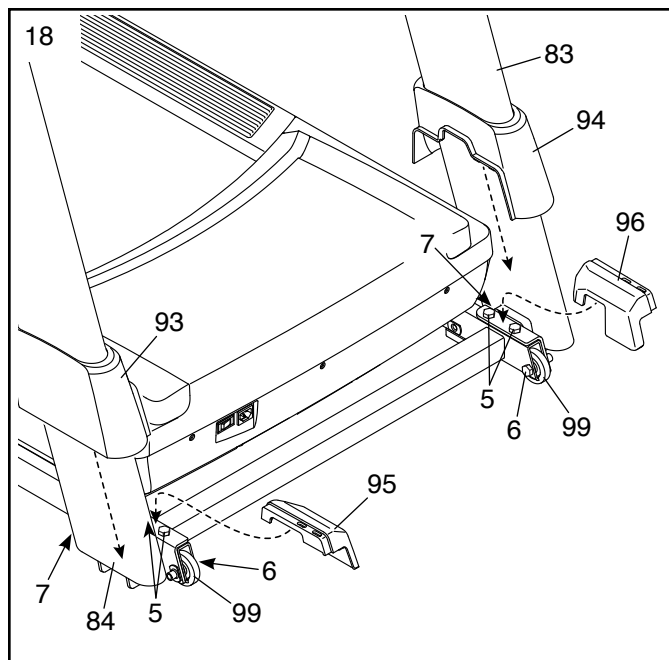


18. Pevně utáhněte čtyři šrouby 3/8" x 2 3/8" (5) a dva šrouby 3/8" x 1 1/4" (7):

Dále utáhněte dva šrouby 3/8" x 1 3/4" (6) a ujistěte se, že se kolečka (99) volně otáčejí.

Poté nasadte levý vnitřní kryt základny (96) na spodní konec levého sloupku (83). Posuňte levý kryt základny (94) směrem dolů a zatlačte jej na levý vnitřní kryt základny.

Poté nasadte pravý vnitřní kryt základny (95) na spodní konec pravého sloupku (84). Posuňte pravý kryt základny (93) směrem dolů a zatlačte jej na pravý vnitřní kryt základny.



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

POUŽITÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

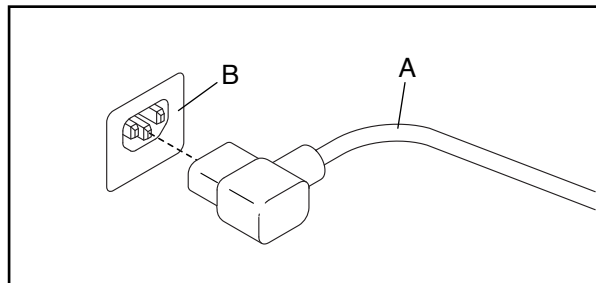
JAK ZAPOJIT NAPÁJECÍ ŠŤŮRU

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.

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.

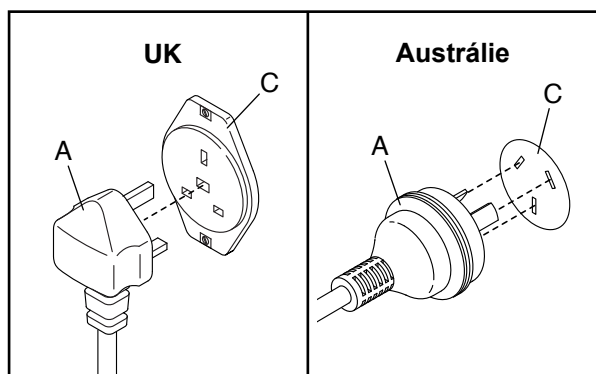
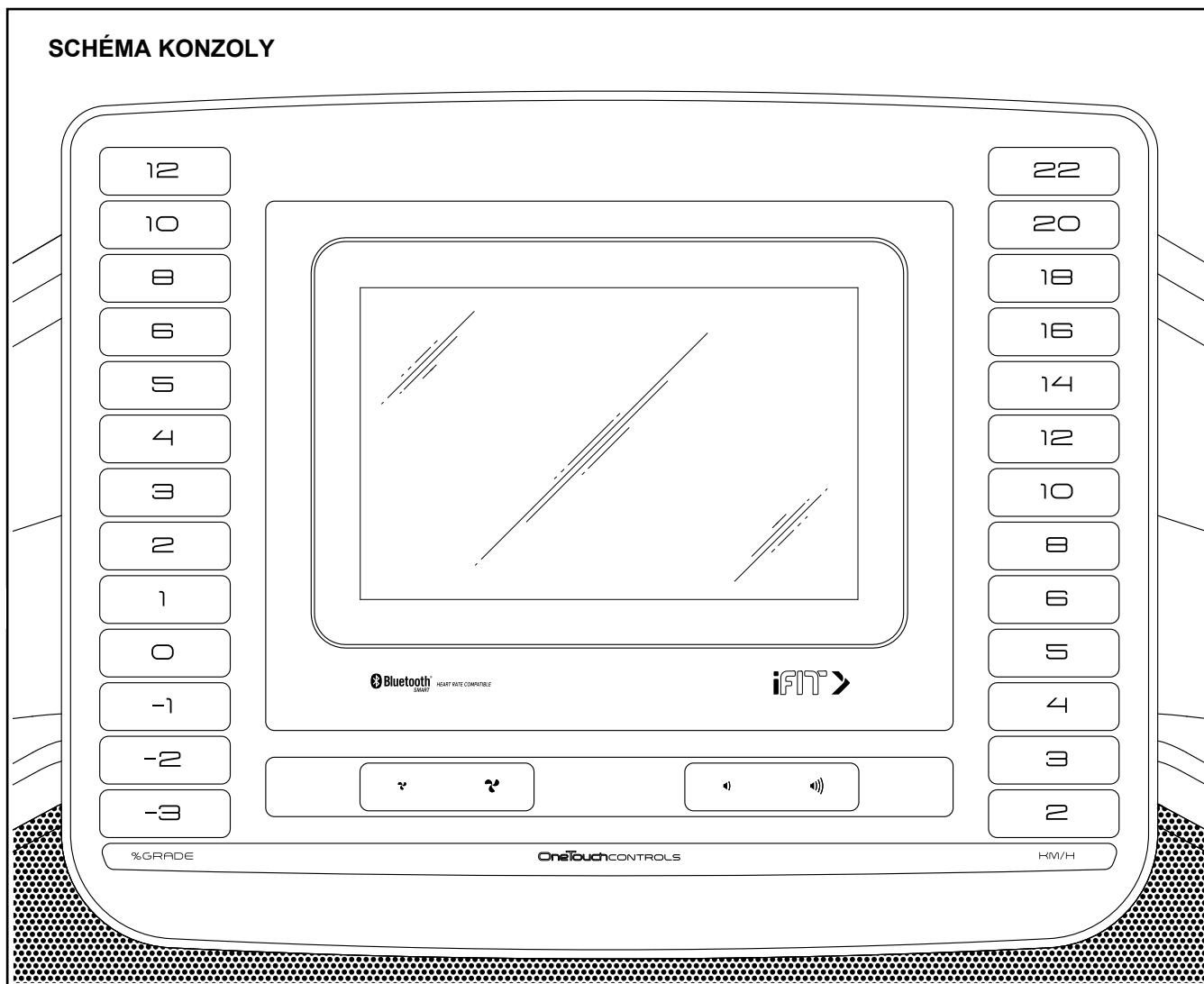


SCHÉMA KONZOLY



VLASTNOSTI KONZOLE

Pokročilá konzole 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 28, kde najdete informace o zakoupení volitelného příslušenství monitoru tepové frekvence.

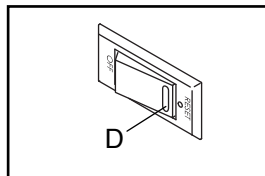
Můžete také poslouchat oblíbenou hudbu na cvičení nebo audio knihy, zatímco vy cvičíte.

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

ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ

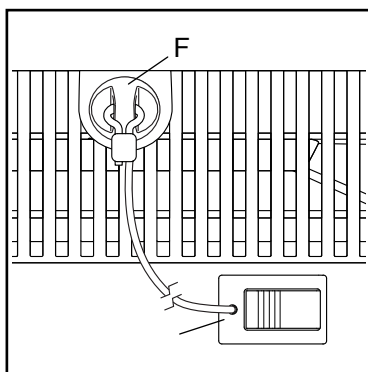
DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký pás vystaven nízkým teplotám, nechte jej zahřát na pokojovou teplotu než zapnete napájení. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displej konzoly nebo jiné elektrické komponenty.

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



Dále se postavte na stupáčky běžeckého pásu.

Připněte klip (E) připojený k tlačítku (F) k vašemu oblečení. Poté vložte klíč do konzoly.



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 vytažen 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. 25.

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 zobrazíte 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, přečtete si část JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLE na stránce 25.

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. Prohlídka konzole.

Při prvním zapnutí běžeckého pásu vás dialogová okna na obrazovce provedou funkcemi konzole.

5. 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.

6. 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 26.

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

Použití manuálního režimu viz strana 21. Použití mapového tréninku viz strana 22. Použití nastavení vlastního mapového tréninku viz strana 23. Použití tréninku vzdálenosti nebo času viz strana 24.

Chcete-li zobrazit nebo změnit nastavení konzoly, viz strana 25. Pro připojení k bezdrátové síti viz strana 26. Použití zvukového systému viz strana 27. Nastavení tlumičů viz strana 28.

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 32).

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 28), 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.

DŮLEŽITÉ: Při prvním použití běžeckého pásu musíte zkalibrovat systém sklonu (viz krok 6 na straně 26).

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

5. Sledujte svůj pokrok pomocí režimů zobrazení.

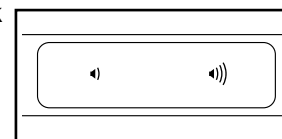
Při chůzi nebo běhu na běžeckém pásu se budou zobrazovat následující informace o cvičení:

- 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 28).

V případě potřeby upravte hlasitost stisknutím tlačítek hlasitosti na konzole.

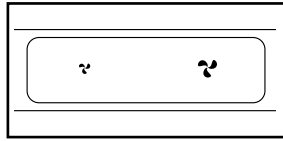


Chcete-li pozastavit cvičení, klepněte na obrazovku nebo stiskněte tlačítko Stop na konzole. Chcete-li pokračovat v tréninku, dotkněte se ikony přehrávání na obrazovce nebo stiskněte tlačítko Start.

6. V případě potřeby zapněte ventilátor.

Ventilátor má několik nastavení rychlosti.

Opakovaným stisknutím tlačítek ventilátoru zvolte rychlost ventilátoru nebo zapněte/vypněte ventilátor.



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. Svě 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 26).

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. Svě 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.

7. Po skončení cvičení vyjměte klíč z konzoly, viz krok 7 vlevo.

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 26).

- 1. Vložte klíč do konzoly.** Viz část JAK ZAPNOUT NAPÁJENÍ na straně 19.
- 2. Zvolte nakreslení vlastního mapového tréninku.** 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 zapněte ventilátor.

Viz krok 6 na straně 22.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 22.

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 26). 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 21.

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 zapněte ventilátor.

Viz krok 6 na straně 22.

9. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 22.

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
- Ve cvičení
- Správa účtů

Zařízení

- 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 vašem 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. Opusťte nastavení v hlavní nabídce.

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

JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI

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

1. Vyberte hlavní nabídku.

Viz krok 2 na straně 21.

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 20.

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.

Poznámka: Máte-li po provedení těchto pokynů nějaké další otázky, přejděte na support.iFit.com, kde získáte pomoc.

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.

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 spárování.



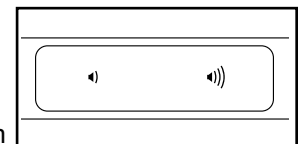
3. Spárujte své zařízení s konzolí.

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. Nastavte hlasitost podle potřeby.

Úroveň hlasitosti můžete upravit pomocí tlačítek hlasitosti na konzole nebo ovladačem hlasitosti na vašem osobním zvukovém zařízení.



5. 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.

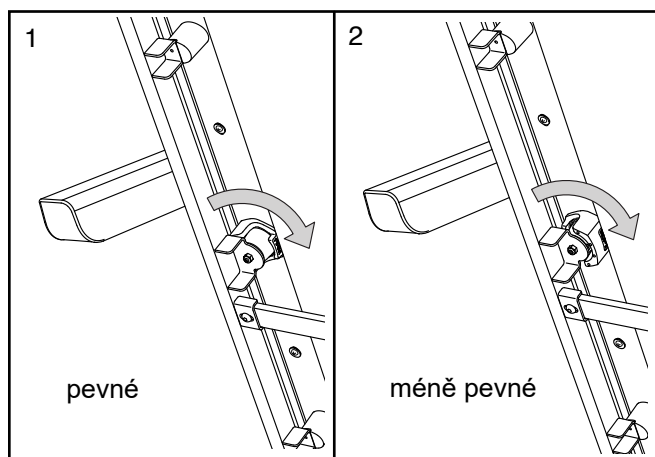
JAK NASTAVIT TLUMENÍ

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. Možná budete muset umístit běžecský pás do úložné polohy (viz JAK SLOŽIT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR na straně 29).

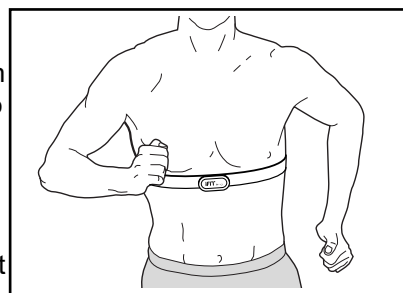
Pro pevnější běžecskou plochu otočte do polohy znázorněné na obrázku 1; pro méně pevnou běžecskou plochu otočte do polohy znázorněné na obrázku 2. Stejným způsobem nastavte ostatní tlumení.

Poznámka: Ujistěte se, že je tlumení na levé a pravé straně běžecského pásu nastaveno na stejnou úroveň pevnosti. Čím rychleji běžíte na běžecském pásu nebo čím více vážíte, tím pevnější by měla být běžecská plocha.



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: Konzole je kompatibilní se všemi monitory srdečního tepu Bluetooth Smart.

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

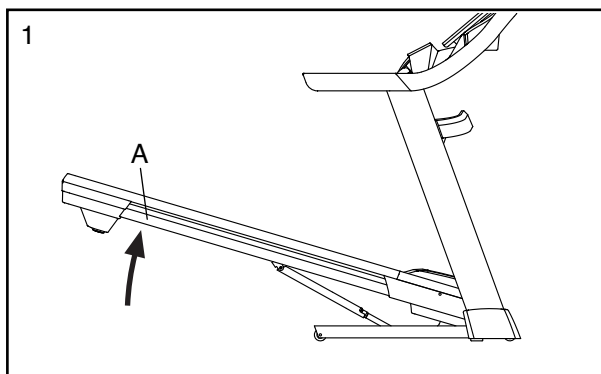
JAK SLOŽIT A PŘESUNOUT BĚŽECKÝ PÁS

JAK SLOŽIT BĚŽECKÝ PÁS

Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, nastavte sklon na nulu, než treňažér složíte. Poté vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel.

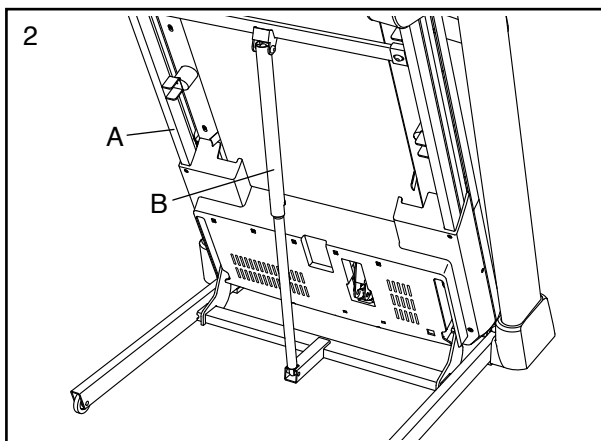
POZOR: Musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg při zvedání, spouštění nebo přemísťování běžeckého pásu.

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



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.

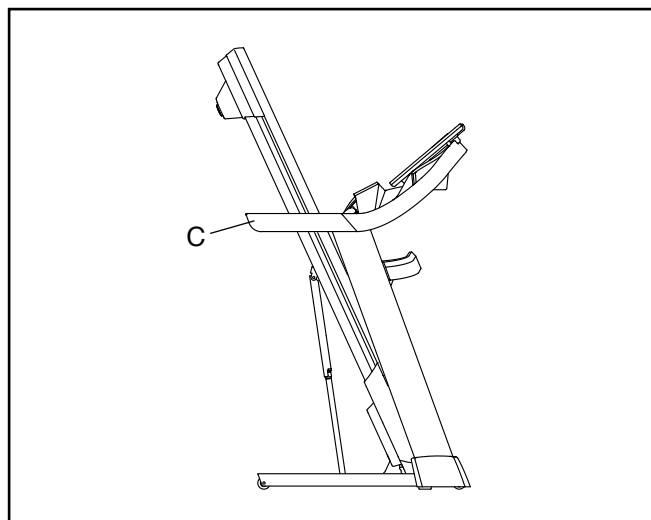
JAK PŘESUNOUT BĚŽECKÝ PÁS

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.

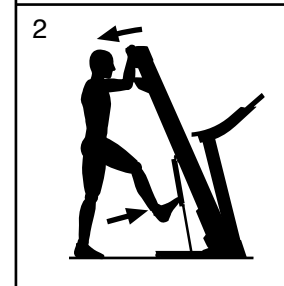
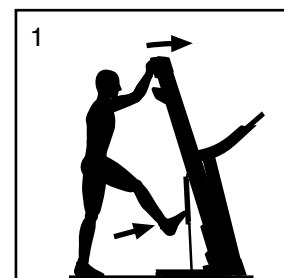
Držte madla (C) oběma rukama a opatrně zatlačte běžecký pás na požadované místo.

POZOR: Netahejte za rám a nepřemísťujte běžecký pás po nerovném povrchu.



JAK SNÍŽIT BĚŽECKÝ PÁS K POUŽITÍ

1. Zatlačte horní konec rámu dopředu a současně nohou jemně zatlačte na západku.
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. Opotřebené díly okamžitě vyměňte. Používejte pouze díly dodané výrobcem.

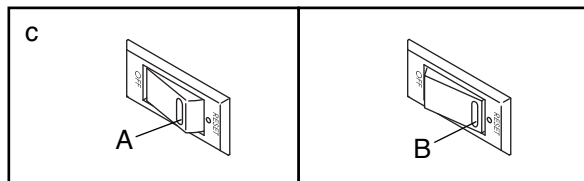
Pravidelně čistěte běžecký pás a jej čistý a suchý. Nejprve stiskněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. Vnější části běžeckého pásu otřete vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ:** Nestříkejte tekutiny přímo na běžecký pás. Abyste zabránili poškození konzoly, chraňte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

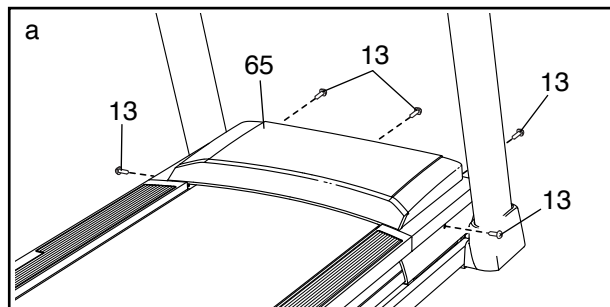
- Zkalibrujte systém sklonu (viz krok 6 na straně 26).

PROBLÉM: Běžecký pás se nepřipojí k bezdrátové síti

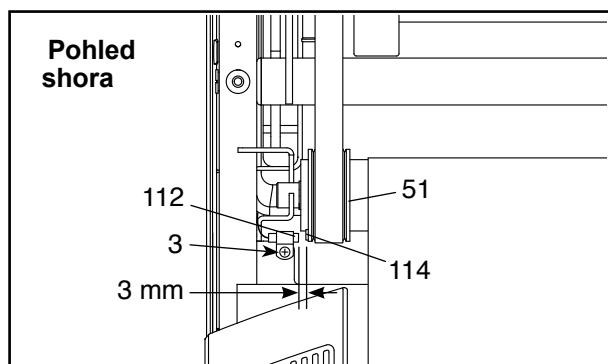
- Ujistěte se, že bezdrátová nastavení na konzole jsou správná (viz strana 26).
- Ujistěte se, že nastavení vaší bezdrátové sítě je správné.
- Pokud máte další otázky, podívejte se na přední stranu příručky.

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" (13) odklopte kapotu motoru (65).



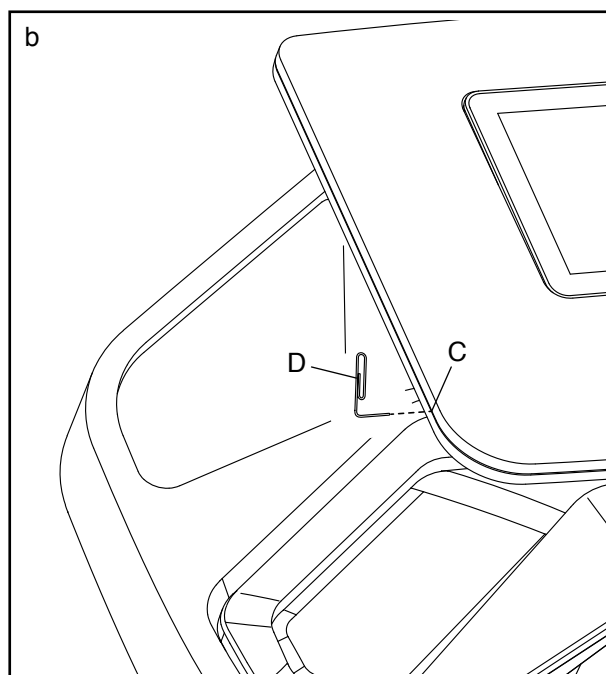
Najděte spínač (112) a magnet (114) na levé straně kladky (51). Otáčejte kladkou, dokud nebude magnet zarovnan se spínačem. Ujistěte se, že mezera mezi magnetem a spínačem je asi 3 mm. Je-li to nutné, uvolněte šroub #8 x 3/4" (3), mírně posuňte spínač a poté šroub znovu utáhněte. Znovu nasadte kapotu motoru (viz výše) a několik minut jděte na běžeckém pásu, abyste zkontrolovali správné čtení rychlosti.



b. Pokud se konzola nespustí správně nebo pokud "zamrzne" a nereaguje, resetujte konzolu na výchozí tovární nastavení.

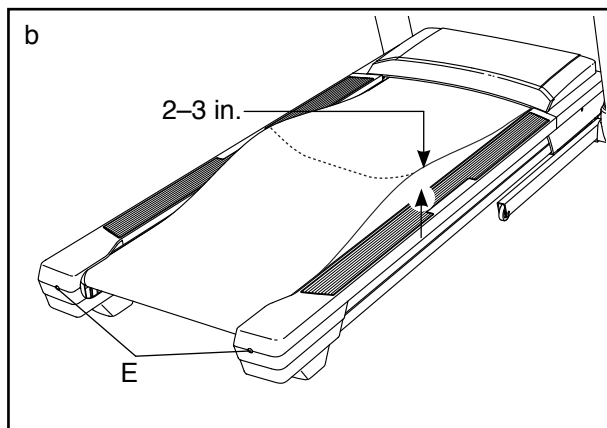
DŮLEŽITÉ: Tímto vymažete všechna vlastní nastavení, která jste na konzole nastavili. Resetování konzoly vyžaduje dvě osoby. Nejprve stiskněte vypínač do polohy vypnuto. Dále najděte malý resetovací otvor (C) na zadním okraji konzoly. Pomocí ohnuté kancelářské sponky (D) stiskněte a podržte resetovací 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 běžecký 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: Běžecový pás se při chůzi zpomaluje

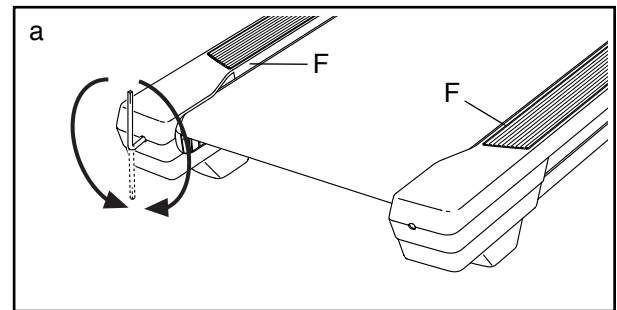
- Pokud je třeba prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový, který není delší než 1,5 m.
- Pokud je běžecový pás příliš utažený, jeho výkon se může snížit a běžecový pás se může poškodit. Vyměňte klíč a ODPOJTE NAPÁJECÍ ŠŤŮRU. Pomocí šestihřanného klíče otočte oba šrouby napínací kladky (E) proti směru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



- Běžecový pás je ošetřen vysoce výkonným mazivem. **DŮLEŽITÉ:** Nikdy neaplikujte silikonový sprej nebo jiné látky na běžecový pás nebo běžecovou plochu, pokud to nedoporučí pověřený zástupce autorizovaného servisu. Takové látky mohou poškodit běžecový pás a způsobit nadměrné opotřebení. Máte-li podezření, že běžecový pás potřebuje více maziva, podívejte se na přední stranu návodu.
- Pokud se běžecový pás při chůzi stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

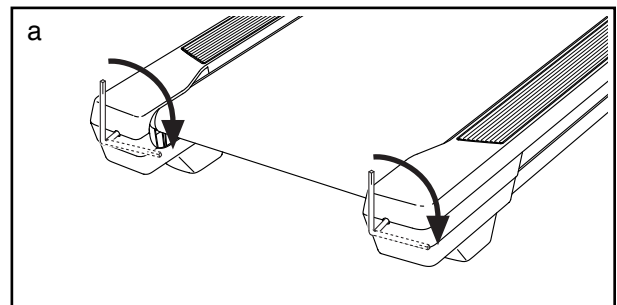
PROBLÉM: Běžecový pás není vycentrován

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



PŘÍZNAK: Běžecový pás při chůzi prokluzuje

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

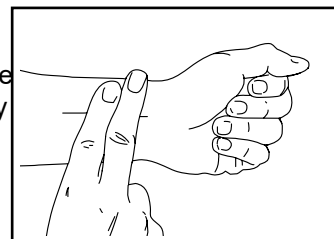
Chcete-li najít správnou úroveň intenzity, najdete svůj věk ve spodní části tabulky (věky jsou zaokrouhleny na nejbližších deset let). Tři čísla uvedená nad vaším věkem definují vaši „tréninkovou zónu“. Nejvyšší číslo je tepová frekvence pro spalování tuků, prostřední číslo je tepová frekvence pro maximální 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 nejvyššímu 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. NTL15421-INT.2 R0321A

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	1	M4 x 13mm Screw	51	1	Idler Roller/Pulley
2	6	#8 x 1/2" Screw	52	1	Controller Clamp
3	9	#8 x 3/4" Screw	53	1	Controller Plate
4	4	#10 x 3/4" Screw	54	4	Plastic Tie
5	4	3/8" x 2 3/8" Screw	55	1	Latch Crossbar
6	2	3/8" x 1 3/4" Screw	56	1	Drive Motor
7	2	3/8" x 1 1/4" Screw	57	1	Motor Belt
8	4	5/16" x 2 1/2" Screw	58	1	Storage Latch
9	6	5/16" x 3/4" Screw	59	1	Frame
10	8	3/8" Star Washer	60	1	Right Rear Foot
11	4	#10 Star Washer	61	1	Left Rear Foot
12	6	5/16" Star Washer	62	2	Rear Foot
13	38	#8 x 3/4" Pan Head Screw	63	1	Idler Roller
14	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	64	1	Hood Accent
15	3	1/4" x 2 1/2" Screw	65	1	Motor Hood
16	2	3/8" x 1 1/8" Bolt	66	2	Incline Frame Spacer
17	2	1/4" x 1 1/4" Screw	67	4	3/8" Plastic Bushing
18	4	1/4" x 1" Bolt	68	2	Frame Spacer
19	16	#8 x 3/4" Tek Screw	69	1	Incline Motor
20	8	#8 x 5/8" Screw	70	1	Incline Frame
21	4	1/4" x 1/2" Screw	71	2	Incline Motor Spacer
22	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	72	1	Power Cord
23	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	73	1	Receptacle
24	2	5/16" Motor Screw	74	1	Controller
25	4	#8 x 7/16" Screw	75	1	Power Switch
26	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	76	1	Belly Pan
27	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	77	1	Left Top Handrail Cover
28	5	#8 x 1/2" Washer Head Screw	78	1	Right Top Handrail Cover
29	1	#8 x 1/2" Machine Screw	79	1	Left Bottom Handrail Cover
30	2	3/8" Washer	80	1	Right Bottom Handrail Cover
31	4	#8 Star Washer	81	1	Left Handrail
32	4	5/16" Flat Washer	82	1	Right Handrail
33	5	1/4" Nut	83	1	Left Upright
34	8	#8 x 3/8" Screw	84	1	Right Upright
35	6	3/8" Nut	85	1	Left Crossbar Cover
36	6	5/16" Nut	86	1	Right Crossbar Cover
37	4	1/4" Star Washer	87	1	Crossbar
38	2	Adjustable Cushion	88	1	Upright Tray
39	4	Cushion	89	1	Upright Crossbar
40	1	Warning Decal	90	1	Upright Wire
41	1	Walking Platform	91	2	Upright Grommet
42	1	Walking Belt	92	2	Base Foot
43	1	Left Frame Cover	93	1	Right Base Cover
44	1	Right Frame Cover	94	1	Left Base Cover
45	1	Left Foot Rail	95	1	Right Inner Base Cover
46	1	Right Foot Rail	96	1	Left Inner Base Cover
47	2	Belt Guide	97	2	Caution Decal
48	4	Rubber Cushion	98	1	Base
49	2	3/8" Pin	99	4	Wheel
50	2	9/32" Plastic Bushing	100	1	Console

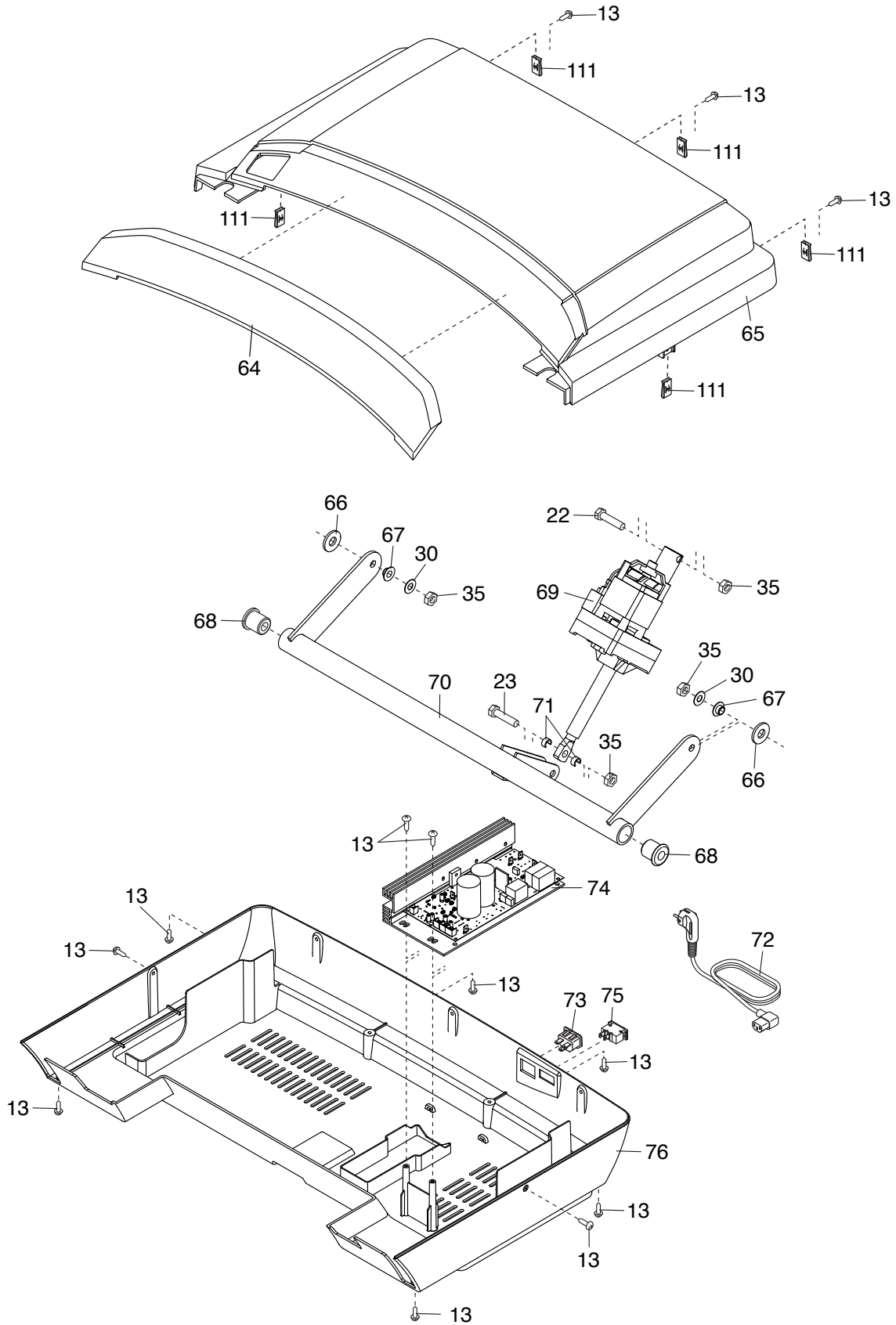
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	1	Console Base	111	5	Hood Clip
102	1	Left Tray	112	1	Reed Switch
103	1	Right Tray	113	1	Clip
104	1	Fan	114	1	Magnet
105	4	Fan Screw	115	2	Motor Bushing
106	2	Console Frame Cap	116	1	Filter
107	1	Console Frame	117	3	#8 Nut
108	1	Console Ground Wire	118	3	#8 x 1/2" Machine Screw
109	3	Cable Tie	119	1	Motor Isolator
110	1	Key/Clip	*	–	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.

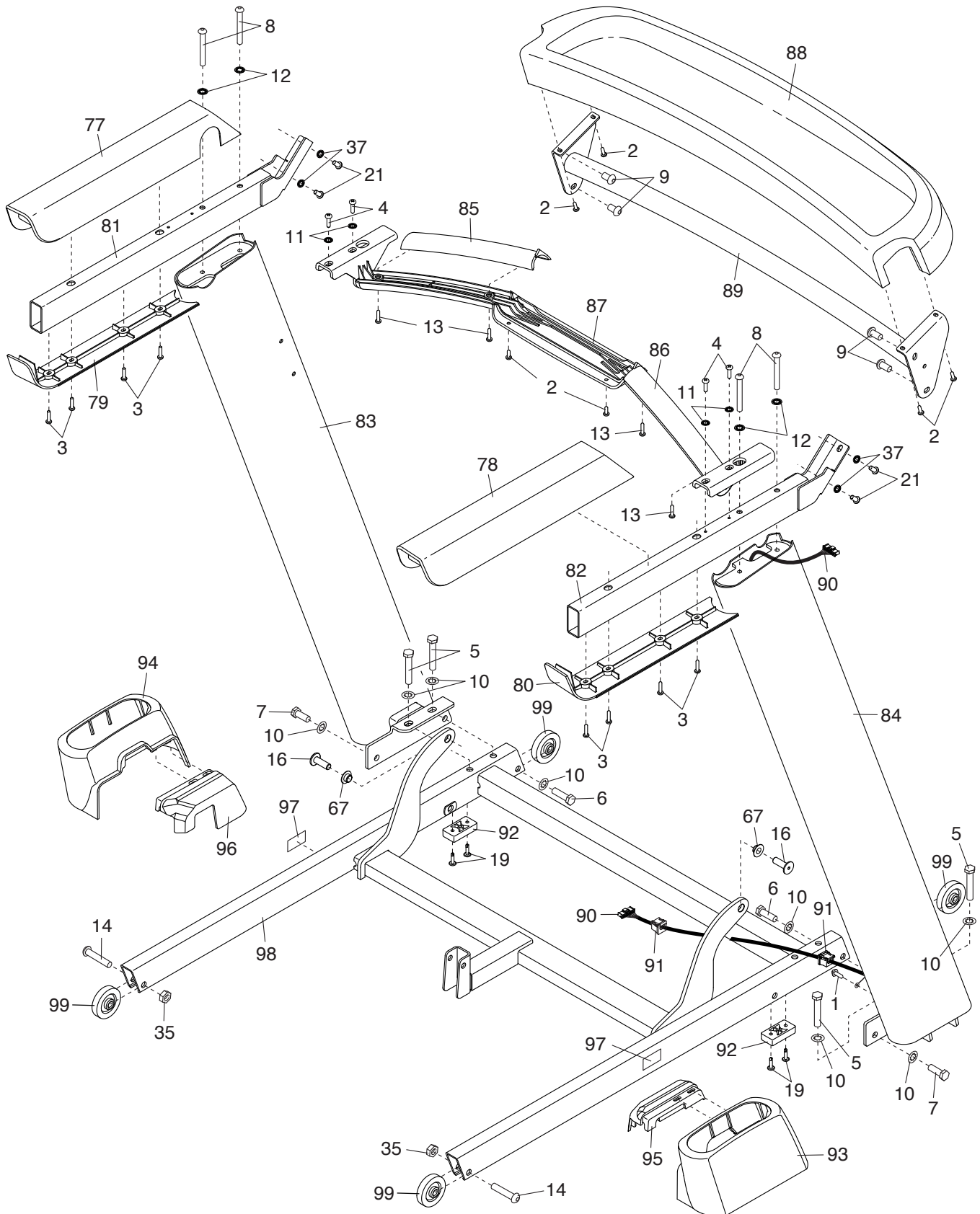
SERVISNÍ ROZKRES B

Model No. NTL15421-INT.2 R0321A



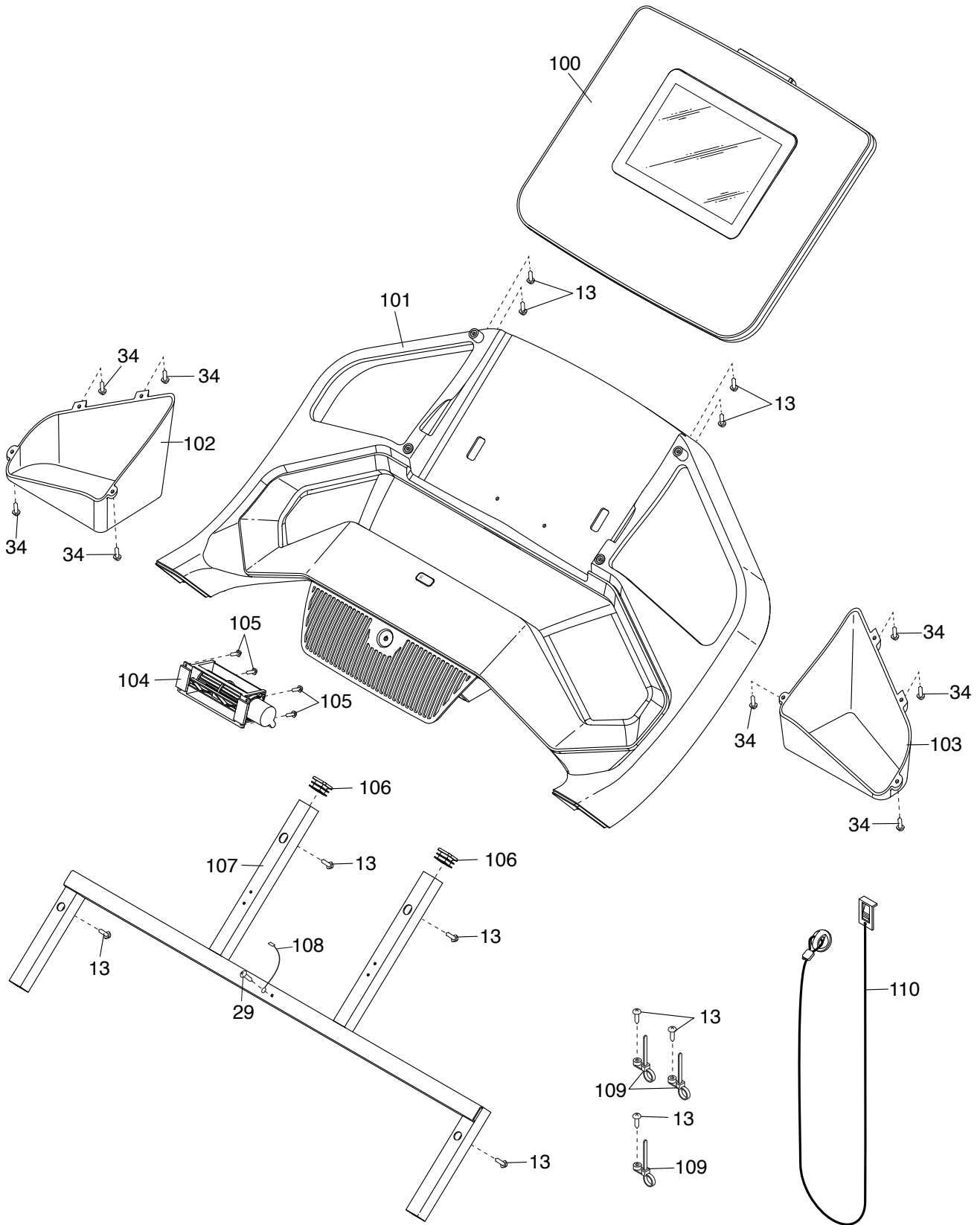
SERVISNÍ ROZKRES C

Model No. NTL15421-INT.2 R0321A



SERVISNÍ ROZKRES D

Model No. NTL15421-INT.2 R0321A



OBJEDNÁVKA NÁHRADNÍCH DÍLŮ

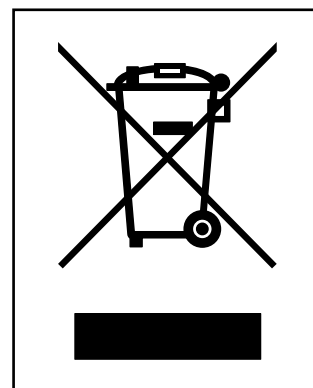
Chcete-li objednat náhradní díly, podívejte se na přední stranu tohoto návodu. Abychom vám pomohli, buďte připraveni poskytnout následující informace, když nás budete kontaktovat:

- 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