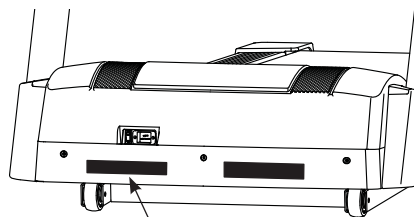


NordicTrack[®] ELITE 5000

Model No. NETL40915.0

Serial No. _____



Sériové číslo

ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6
198 00 Praha 9

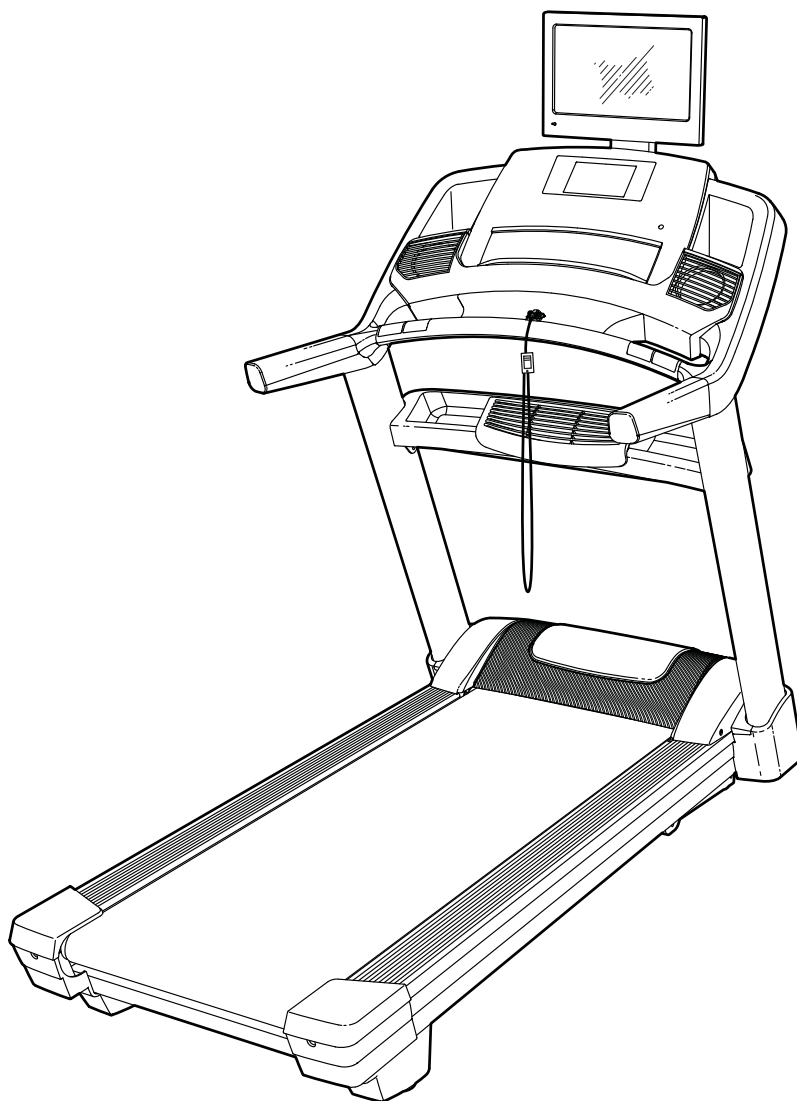
Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský
manuál před zahájením použití
trenažeru!

Uživatelský manuál

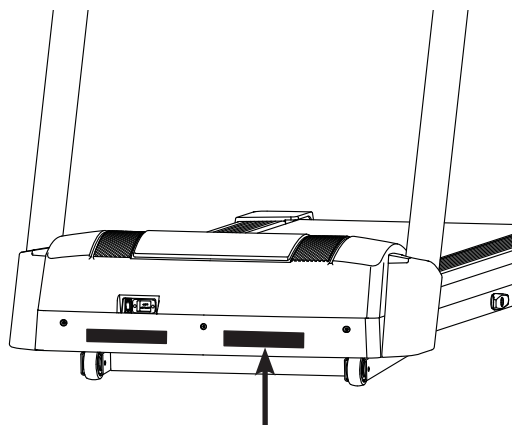


OBSAH

Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme	6
Součástky	7
Montáž	8
Hrudní pás	20
Jak používat trenažér	21
Přesunutí trenažéru	40
Údržba a servis	41
Tréninkový manuál	44
Seznam dílů	45
Rozložený náčrt	47
Náhradní součástky	Back Cover
Recyklace	Back Cover

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket.
Pokud některá z nich chybí nebo je nečitelná kontaktujte
své servisní centrum.



▲ WARNING: Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual or obtain proper instruction before use and: 	
 <ul style="list-style-type: none">• Stand only on 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 treadmill.• Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.	 <ul style="list-style-type: none">• Never allow children on or around treadmill.• Remove key when not in use.  <ul style="list-style-type: none">• Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.• Never try to adjust or fix the belt while it is moving.• Always wear athletic shoes while operating treadmill.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

UPOZORNĚNÍ:

Před montáží, používáním a údržbou svého trenažéru si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytně vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého trenažéru. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

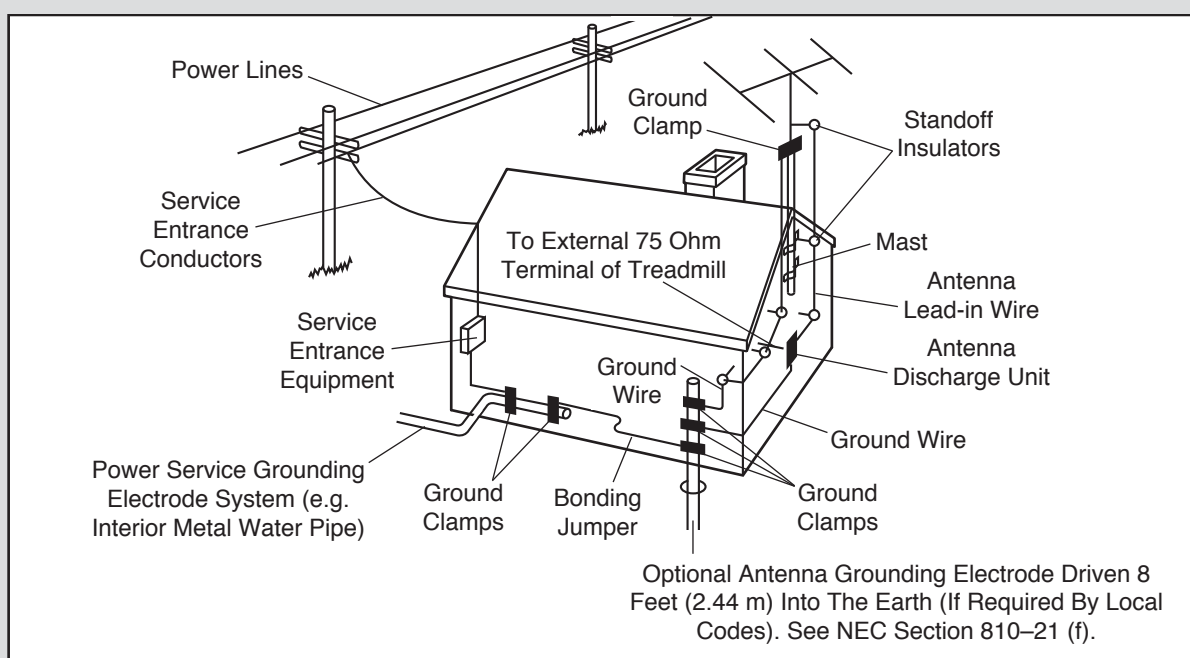
1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
4. Trenažér není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
5. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 2,4m volného prostoru kolem všech stran stroje.
6. Nepoužívejte trenažér, kde se používají aerosolové výrobky nebo kde se podává kyslík.
7. Trenažér nesmí používat děti do 12let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
8. Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 180 kg.
9. Nikdy neumožňujte cvičení více než jedné osoby na trenažéru.
10. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.
11. Při připojení napájecího kabelu (viz strana 21) zapojte napájecí kabel do uzemněného obvodu.
Na stejném obvodu nesmí být žádný jiný spotřebič. Při výměně pojistky v adaptéru napájecího kabelu vložte pojistku BS1362, 13 ampérů schválenou ASTA do pojistek.
12. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5 m.
13. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch.
14. Nikdy nepohybujte trenažérem po vypnutí napájení. Nepoužívejte běžecký trenažér, pokud je poškozen napájecí kabel nebo zástrčka nebo běžecký pás nefunguje správně. (Viz ÚDRŽBA A SERVIS na straně 41, pokud běžecký pás nefunguje správně.)
15. Před použitím trenažéru si přečtěte, porozuměte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení (viz JAK VYPNETE SÍŤ na straně 23). Při používání běžeckého trenažéru noste vždy klip.
16. Vždy stůjte na nepohyblivých stranách pásu, když chcete začít nebo skončit používání trenažéru. Vždy se držte madel.
17. Pokud osoba používá trenažér, může být zvýšená hlučnost trenažéru.
18. Udržujte vlasy, prsty a oblečení od pohyblivého pásu.
19. Trenažér je schopen vysokých rychlostí. Nenastavujte ihned vysokou rychlost, ale začněte postupně.
20. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.

21. Pokud je trenážér v činnosti, nikdy ho nenechávejte bez dozoru. Pokud trenážér nepoužíváte, vždy vytáhněte klip, odpojte síťový kabel a vypněte síťový vypínač.
22. Nepřemísťujte trenážér pokud není úplně nebo správně smontovaný. Abyste byli schopni zvednout, posunout nebo položit trenážér, musíte být schopni zvednout 20kg.
23. Pokud přemísťujete nebo skládáte trenážér, ujistěte se, že pojistka drží rám trenážéru bezpečně ve skládací poloze.
24. Neměňte sklon trenážéru vkládáním předmětů pod trenážér.
25. Nikdy nevkládejte předměty do otvorů trenážéru.
26. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny součásti trenážéru.
27. **POZOR:**

Vždy odpojte síťový kabel ihned po skončení tréninku, před čištěním trenážéru, a před vykonáváním údržby dle tohoto návodu. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud Vás k tomu nezve pracovník autorizovaného servisního centra. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servis.
28. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenážéru může vést ke zdravotním problémům.
29. Displej neskladujte při teplotách pod -40°C (-40°C) nebo nad 60°C (140°F). Nepoužívejte jej při teplotách nižších než -5°C nebo vyšších než 32°C .
30. Chcete-li chránit před bleskem a bouřkami, odpojte napájecí kabel ze síťové zásuvky a odpojte kabelový systém. Zabráníte tak poškození způsobenému bleskem a nárazy elektrického vedení.
31. Je-li připojena vnější anténa nebo kabelová soustava, ujistěte se, že anténa nebo kabelový systém je uzemněn tak, aby poskytoval určitou ochranu před přepětím napětí a statickými náboji. Dle elektrického zákoníku, a nařízení poskytují informace týkající se řádného uzemnění stožáru a nosné konstrukce, uzemnění přívodního vodiče na anténovou výbojku, velikost uzemňovacích vodičů, umístění antény, připojení k uzemňovací elektrodě a požadavky na uzemňovací elektrodu.
32. Venkovní anténní systém by neměl být umístěn v blízkosti nadzemních vedení nebo jiných elektrických obvodů nebo elektrických obvodů nebo kde by mohl spadat do takových vedení nebo obvodů. Při instalaci vnější antény dbejte opatrnosti, abyste se nedotýkali takových vedení nebo obvodů, protože kontakt s nimi může být smrtelný.
33. Chcete-li snížit riziko úrazu elektrickým proudem, neodstraňujte kryt ani zadní část počítače. Obrat'te se na kvalifikovaný servisní personál.
34. Po dokončení každé opravy nebo opravy běžického trenážéru nebo počítače požádejte servisního technika, aby provedl bezpečnostní kontroly, aby se ujistil, že je přístroj ve správném provozním stavu.

35. Zajistěte anténní přívodní a zemnicí kabely k domu s oddělovacími izolátory vzdálenými od 4 do 6 stop (od 1,22 do 1,83 m).

36. Namontujte jednotku na vybíjení antény co nejdříve k místu, kde vstupuje do domu.



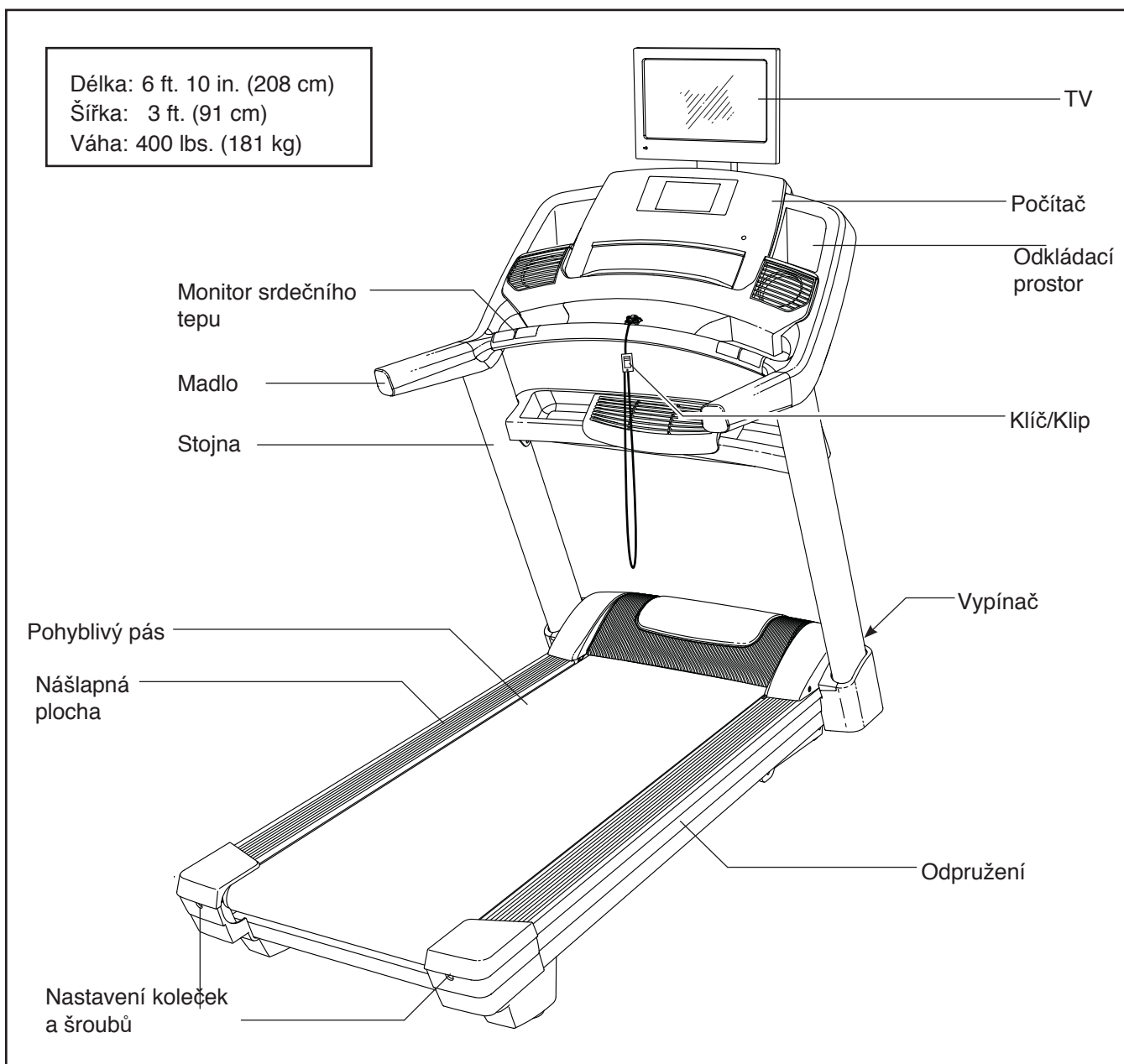
NÁVOD UCHOVEJTE

ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® ELITE 5000. Běh na pásu je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDICTRACK® ELITE 5000 nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

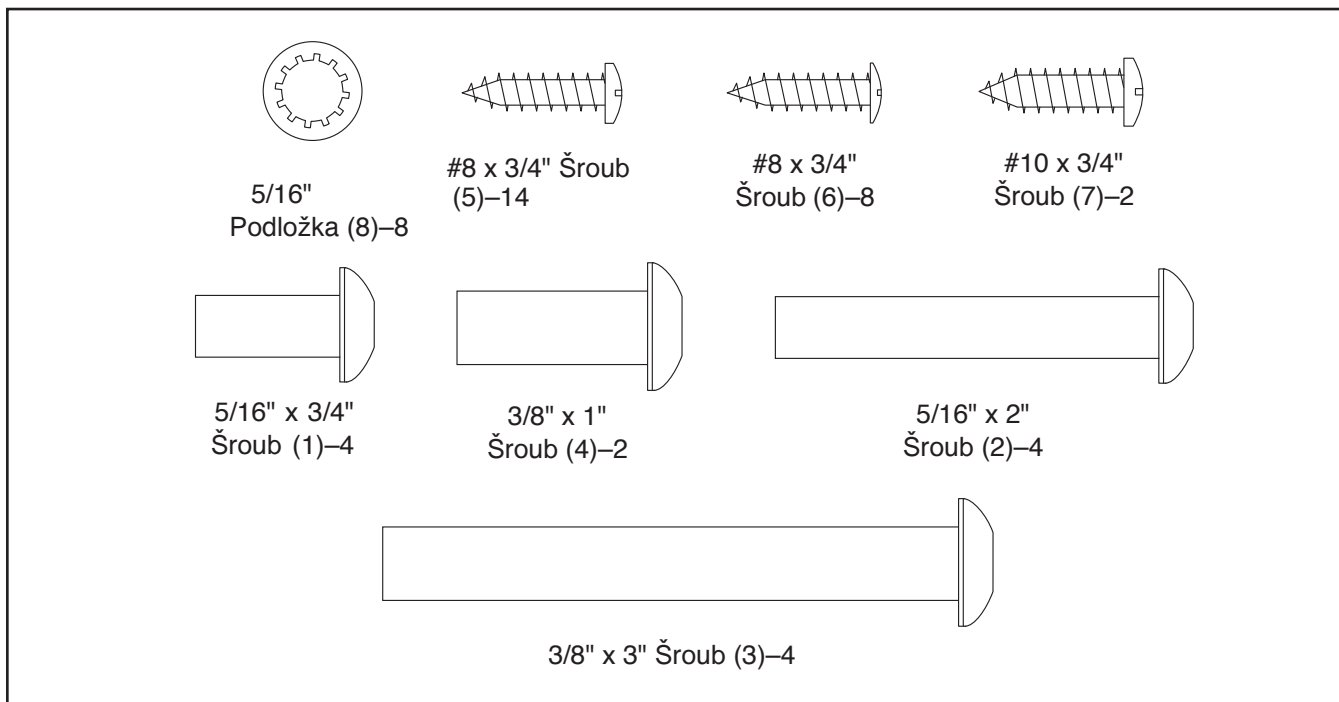
Před používáním trenážeru si pečlivě přečtěte tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky, uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenážeru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra.

Následně Vám budeme moci lépe poradit. Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



SOUČÁSTKY

Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



MONTÁŽ

- Pro montáž trenažéru jsou nutné dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Po dodání trenažéru se může být na jedné straně trenažéru olejová látka. Látku otřete jemným hadříkem či neabrazivním čistícím prostředkem
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.

- Malé díly viz str. 7.

- K montáži budete potřebovat:

imbus



Francouzský klíč

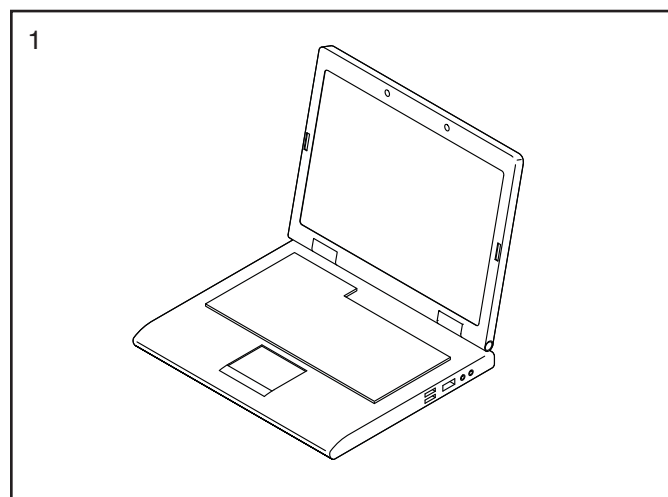


šroubovák



Montáž může být jednodušší, pokud máte sadu nářadí. Nepoužívejte elektrické nářadí.

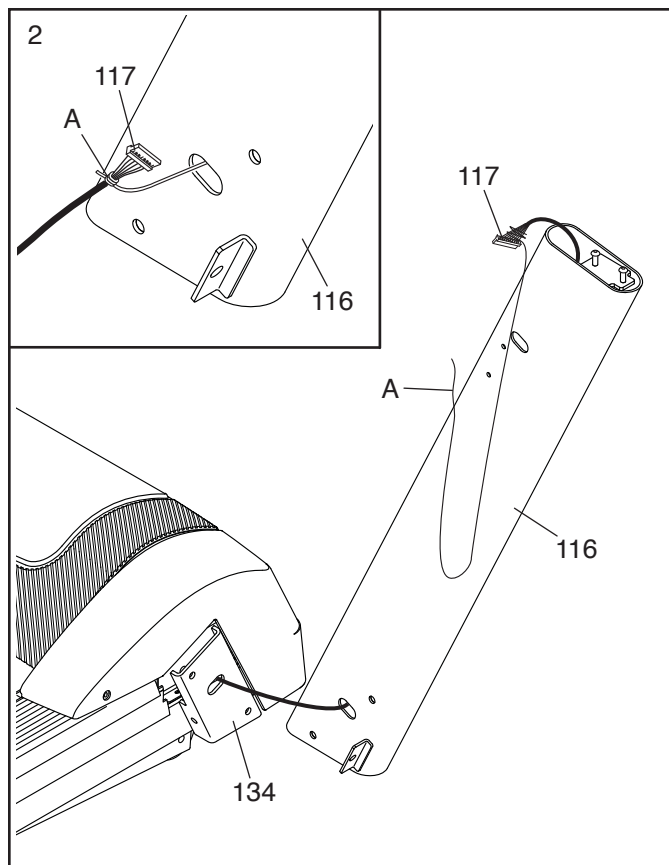
1. **V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.**



2. **Ujistěte se, že je odpojen napájecí kabel.**

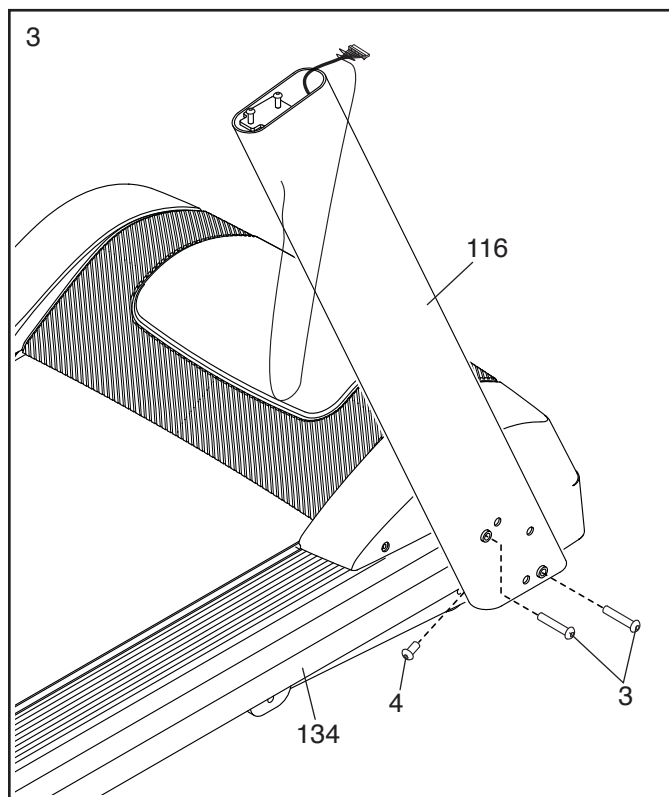
Najděte pravou stojnu (116). Požádejte druhou osobu, aby stojnu podržela v blízkosti rámu (134).

Viz nákres. Upevněte kabelovou vazbu (A) v pravé stojně (116) bezpečně kolem konce vodiče (117). Poté zasuňte vodič do spodního konce pravé stojny.

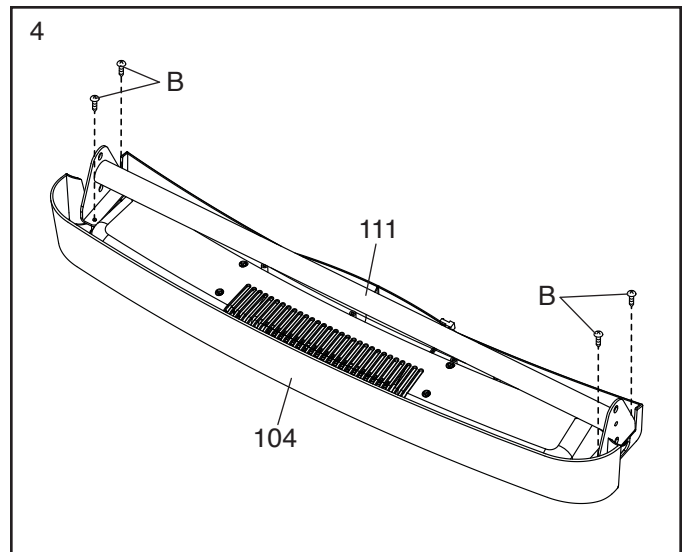


3. Připevněte stojnu (116) k rámu (134) pomocí dvou 3/8" x 3" šroubů (3) a šroubu 3/8" x 1" (4); šrouby ještě nedotahujte.

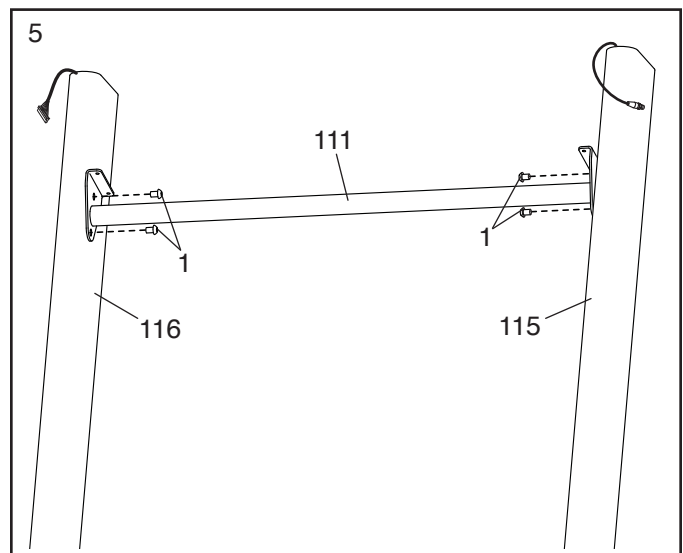
Stejný postup opakujte na levou stranu.
Poznámka: V levé stojně se nachází televizní kabel.



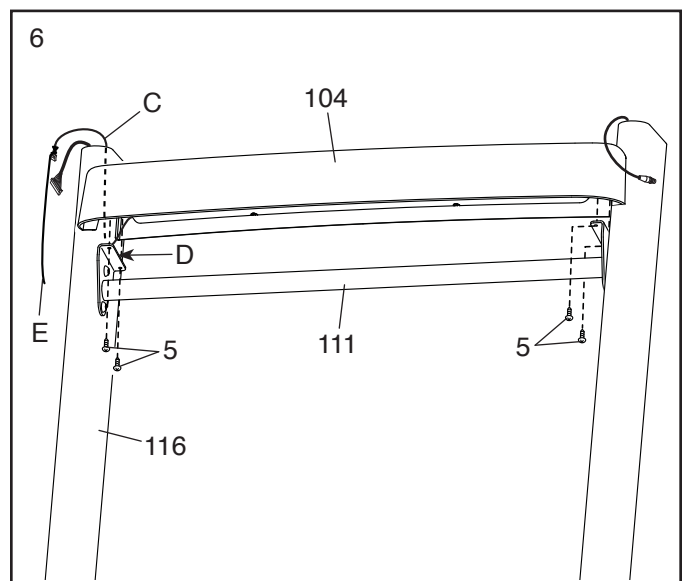
4. Odstraňte a odložte čtyři označené šrouby (B). Poté vyjměte ventilátor (104) z příčnicku (111).



5. Opatrně posuňte příčník (111) mezi levé a pravé stojny (115, 116). Připojte příčník pomocí čtyř šroubů 5/16 "x 3/4" (1); připevněte všechny čtyři šrouby a potom je utáhněte.



6. Držte ventilátor (104) v blízkosti pravé stojny (116). Zasuňte kabel (E) do otvoru (D) na straně pravé stojny kolem konce ventilátoru (C). Vytáhněte ventilátorový drát do otvoru a ven z horní části pravé stojny. Potom vyjměte kabel.



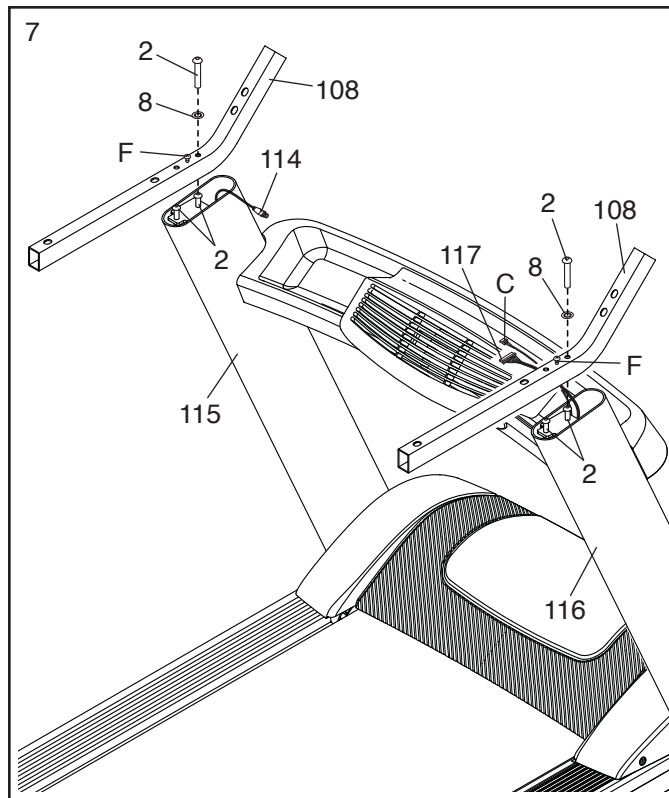
Najděte šrouby #8 x 3/4" (5). **DŮLEŽITÉ: ne-zaměňte šrouby #8 x 3/4" se šroubem #8 x 3/4" s válcovou hlavou (6) - mají plochou hlavičku.**

Připojte ventilátor (104) k příčnicku (111) pomocí čtyř šroubů #8 x 3/4" (5); **připevněte všechny šrouby a potom je utáhněte.**

7. **Vyjměte a uschovejte čtyři šrouby 5/16" x 2" (2).**

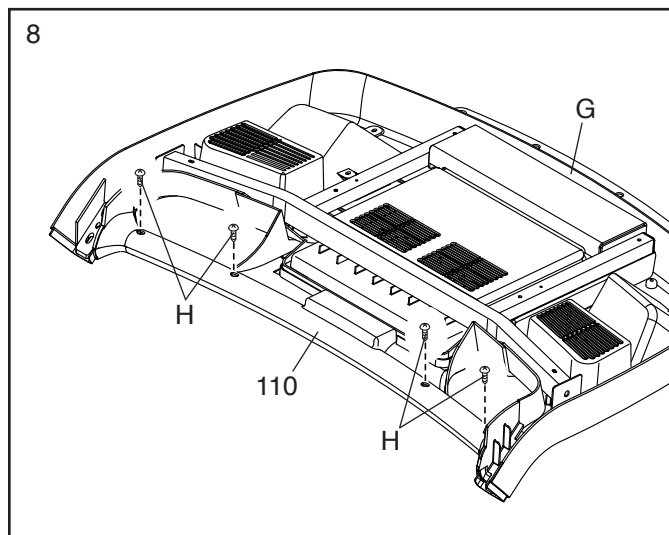
Připojte dvě madla (108) k levé a pravé stojně (115, 116) dvěma šrouby (2) 5/16 "x 2", které jste právě vyjmuli, a dvěma 5/16 "hvězdicovými podložkami (8), šrouby neutahujte. Dejte pozor, abyste nezasunuli televizní kabel (114), vodič (117) nebo drát ventilátoru (C). Umístěte vodiče podle obrázku.

Vyjměte dva uvedené šrouby (F).



8. **Nastavte počítač (G) čelem dolů na měkký povrch, aby nedošlo k poškrábání počítače.**

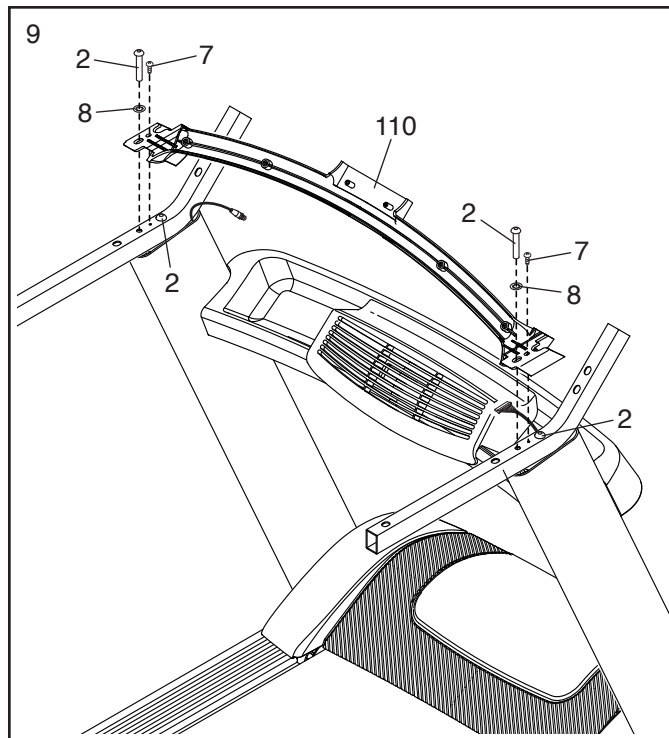
Odstraňte a odložte čtyři uvedené šrouby (H). Pak vyndejte příčku pulzu (110).



9. **DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození příčky pulzu (110), nepoužívejte elektrické nářadí a nepřetížte šrouby # 10 x 3/4" (7) nebo šrouby 5/16" x 2" (2).

Orientujte příčku pulzu (110) dle obrázku. Připojte ji pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2), které jste vyjmuli v kroku 7, dvou podložek 5/16" (8), a dvou šroubů #10 x 3/4" (7); **přípevněte všechny šrouby, a následně je dotáhněte.**

Následně dotáhněte dva šrouby 5/16" x 2" (2).

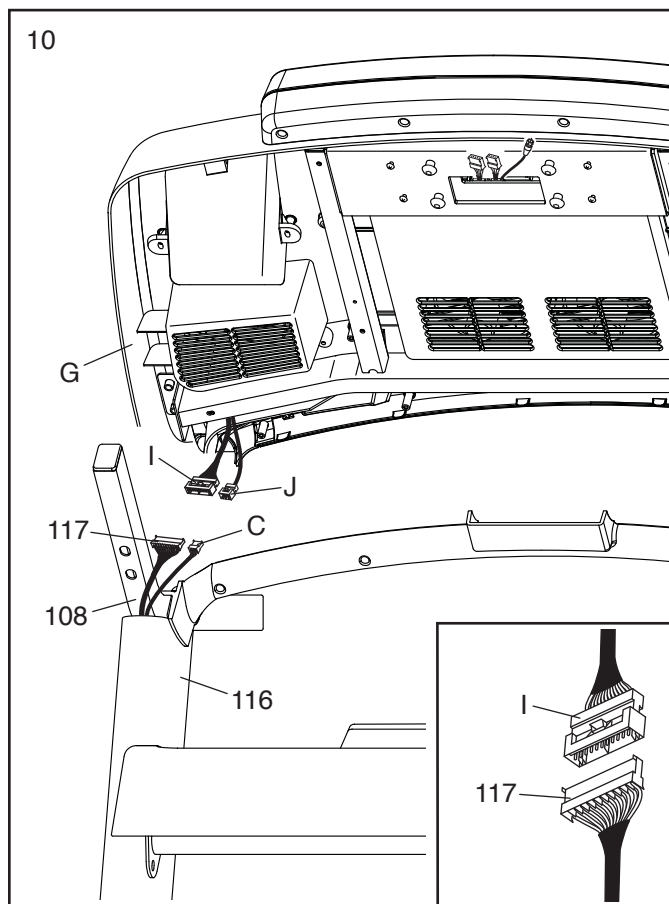


10. Za pomoci druhé osoby, držte počítač (G) v blízkosti madel (108).

Viz obrázek. Připojte vodič (117) ke kabelům počítače. (I). Připojení kabelů by mělo jít lehce. Pokud nejdou připojit, otočte kabelem, a zkuste znovu. **Pokud nesprávně zapojíte kabely, může dojít k poškození počítače v případě zapnutí.**

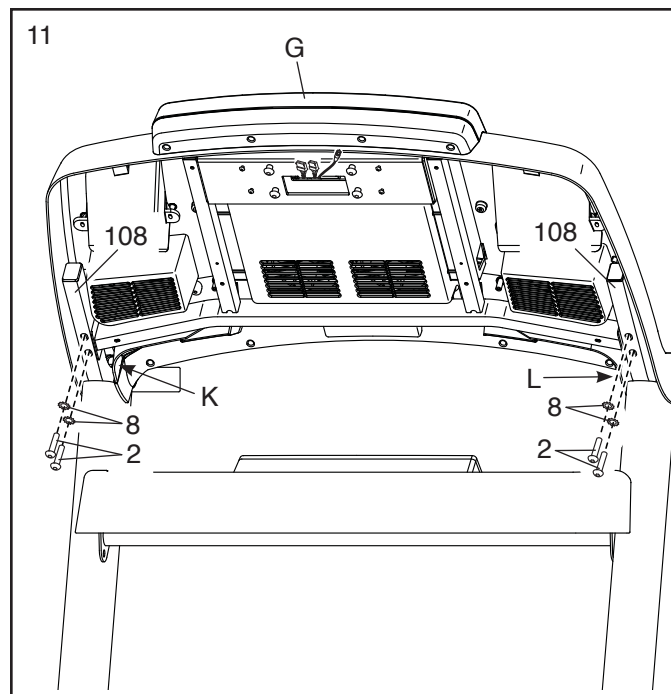
Následně zapojte dva kabely pro ventilátor (C, J). Poté odpojte všechny vodiče (117) a drátů ventilátoru.

Připojte dva koaxiální kabely na druhou stranu (není zobrazeno). Vložte přebytečný kabel a ventilátor do pravé stojny (116).



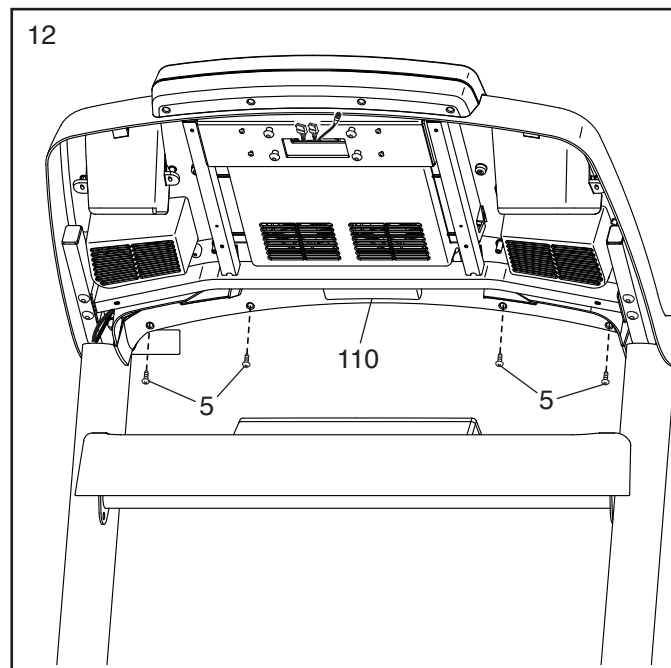
11. Připojte počítač (G) k madlům (108) pomocí čtyř šroubů 5/16" x 2" (2) a čtyř podložek 5/16" (8); **přípevněte všechny šrouby a následně dotáhněte. Dávejte pozor, abyste nepoškodili dráty a kabely.**

Vložte vodiče (K) a kabely (L) nahoru do počítače (G).



12. Najděte šrouby #8 x 3/4" (5). **DŮLEŽITÉ: Nezaměňte šroub #8 x 3/4" se šroubem s válcovou hlavou #8 x 3/4" (6).** - mají plochou hlavičku.

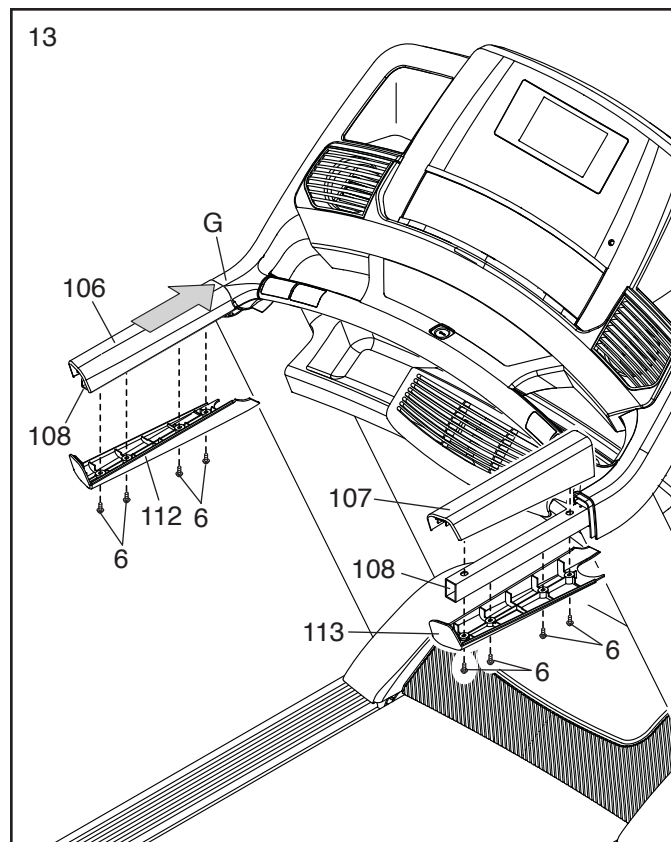
Přišroubujte čtyři šrouby #8 x 3/4" (5) do příčky pulzu (110), a dotáhněte je; **nepřetáhněte šrouby.**



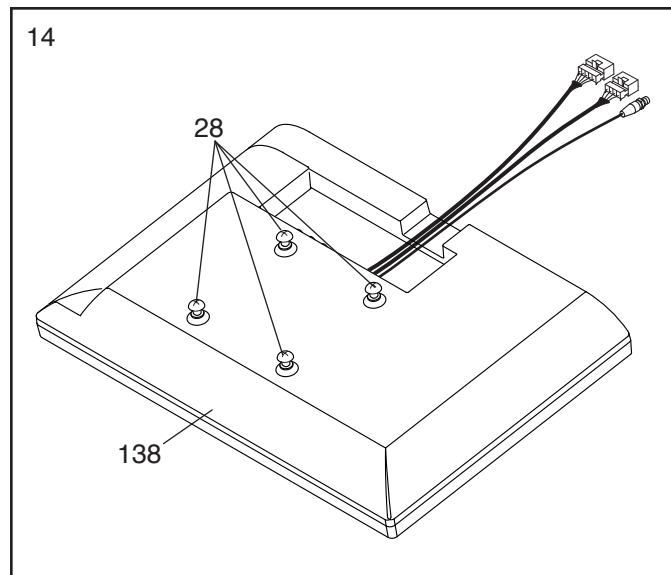
13. Najděte šroub #8 x 3/4" (6). **DŮLEŽITÉ: Nezaměňte šroub #8 x 3/4" se šroubem s válcovou hlavou #8 x 3/4" (6). - mají plochou hlavičku.**

Připevněte horní kryt levého madla (106) na dolní kryt levého madla (112) pomocí čtyř šroubů (8) 8 x 3/4" do spodního krytu levého madla, levého madla (108) a horního krytu levého madla. Posuňte horní a spodní kryty levého madla směrem dopředu k počítači G, jak je znázorněno. Potom utáhněte všechny čtyři šrouby.

Připevněte pravé kryty (107, 113) na pravé madlo (108) stejným postupem.



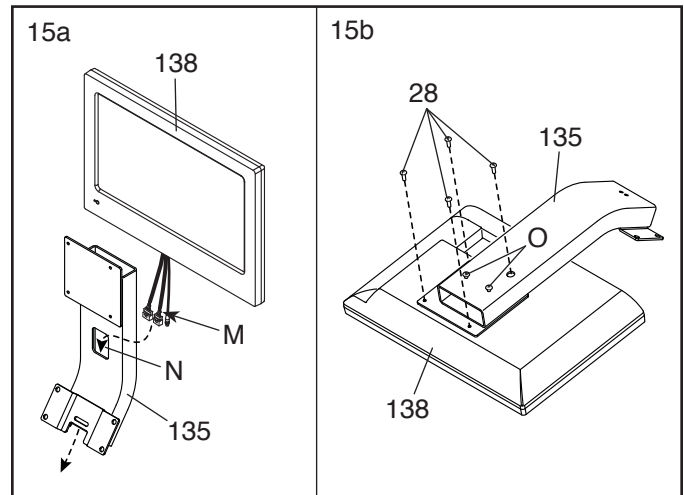
14. Nastavte televizor (138) lícem dolů na měkký povrch, aby nedošlo k poškrábání televizoru. Odstraňte a uložte čtyři šrouby M4.2 x 12 mm (28).



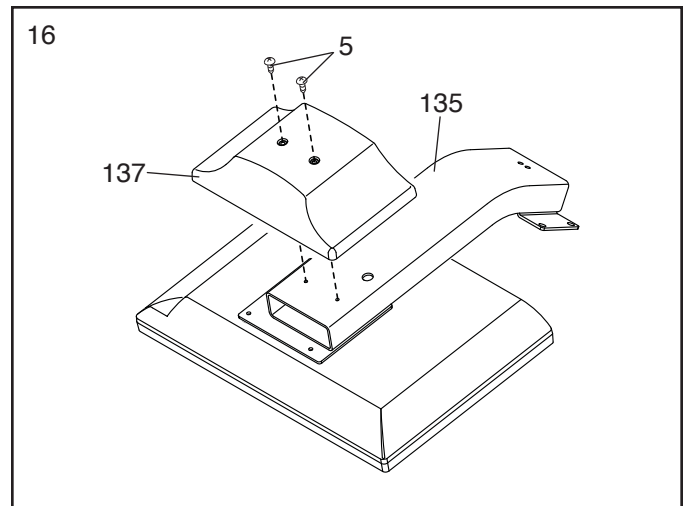
15. Vložte vodiče a koaxiální kabel (M) z televizoru (138) do otvoru (N) v držáku televizoru (135), jak je znázorněno.

Viz obrázek 15b. Připojte držák televizoru (135) k TV (138) pomocí čtyř šroubů M4.2 x 12mm (28), které jste vyjmuli v kroku 14.

Následně vyjměte dva znázorněné šrouby (O).



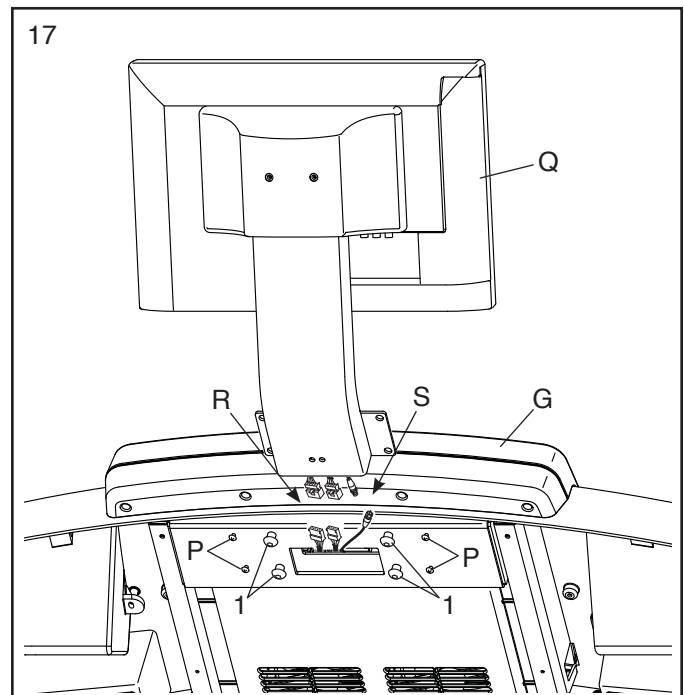
16. Připojte horní kryt konzoly televizoru (137) ke konzole televizoru (135) dvěma šrouby # 8 x 3/4 "(5).



17. Vyjměte čtyři znázorněné šrouby (P).

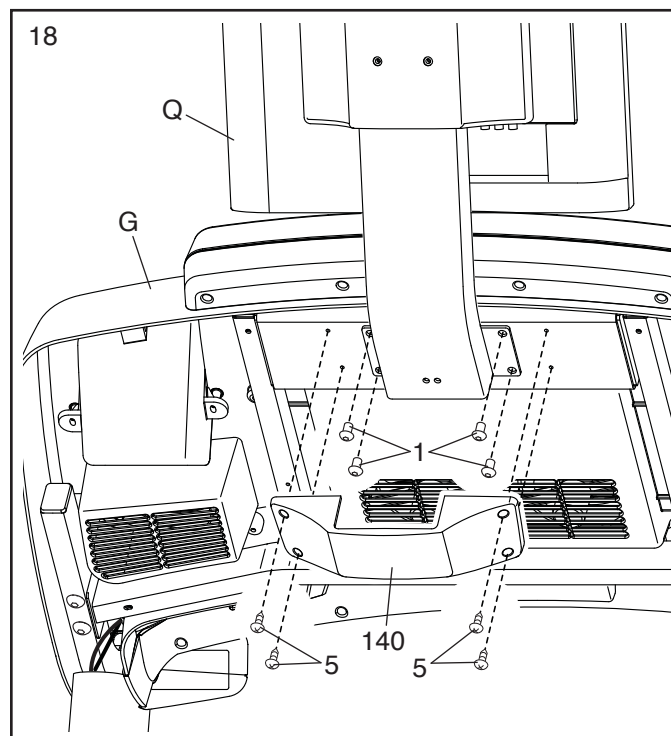
Vyjměte čtyři šrouby 5/16" x 3/4" (1).

Držte sestavu televizoru (Q) v blízkosti počítače (G). Připojte dva vodiče (R) a koaxiální kabel (S) na sestavu televizoru na dva vodiče a koaxiální kabel na sestavě počítače. Vložte přebytečné dráty a kabel do počítače.

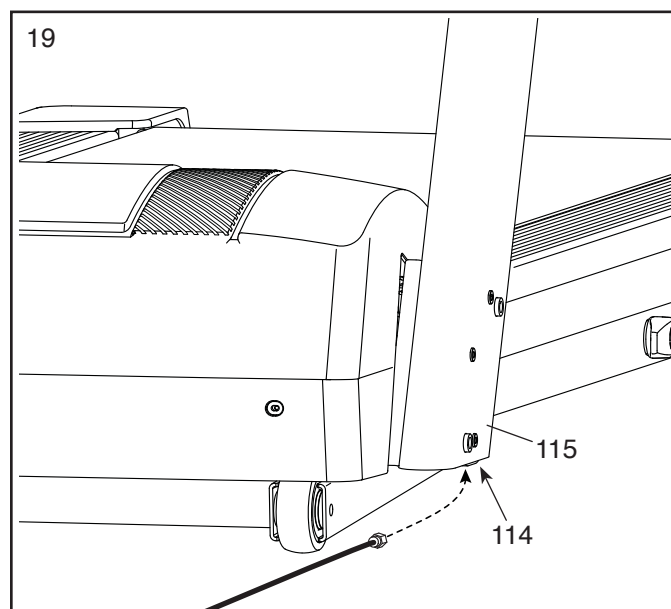


18. Připojte sestavu televizoru (Q) k počítači (G) pomocí čtyř šroubů 5/16" x 3/4" (1), které jste vyndali v kroku 17. **Dejte pozor, abyste nepoškodili kabely; připevněte čtyři šrouby a následně je dotáhněte.**

Potom připevněte dolní kryt konzoly televizoru (140) čtyřmi šrouby (8), 8 x 3/4", připevněte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.



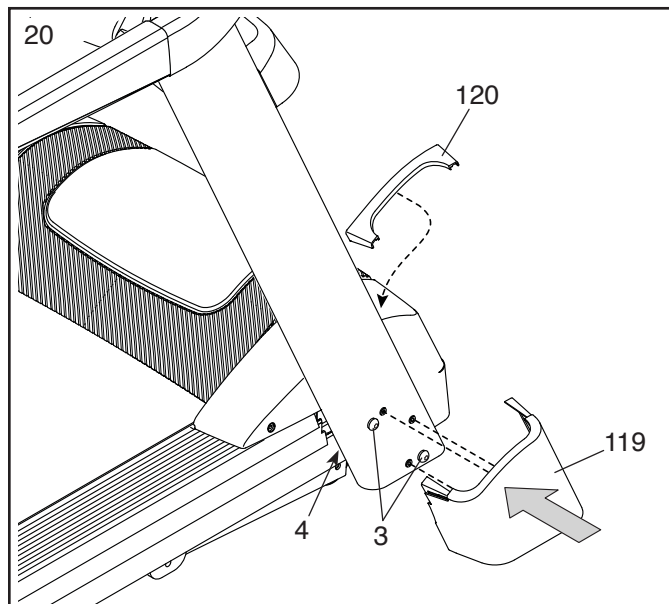
19. Připojte koaxiální kabel ze své zdi (nebo zařízení) k televiznímu kabelu (114) umístěnému uvnitř spodní části levého sloupku (115).



20. **Připevněte dva šrouby 3/8" x 3" (3) a šroub 3/8" x 1" (4) na každé straně trenážéru.**

Připevněte pravý kryt (119) na pravý stojnu (116). Pak zatlačte pravý kryt vnitřní stojny (120) na horní část pravého krytu.

Stejný postup opakujte na druhé straně.

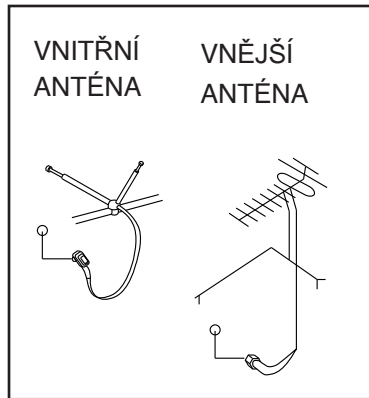


21. **Pokud je již trenážér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené.** Pro ochranu podlahy pod trenážérem doporučujeme použít podložku.

Před použitím televizoru musíte připojit anténu nebo CATV kabel o délce 75 ohmů ke svorce 75 ohmů, AV kabelu ke vstupnímu audio / video vstupu nebo kabelu HDMI ke vstupnímu konektoru HDMI. **Poznámka: Pro připojení k externímu zdroji, jako je kabelová skříň, satelitní televizní přijímač, videorekordér nebo analogový kabel, použijte kabel CATV.**

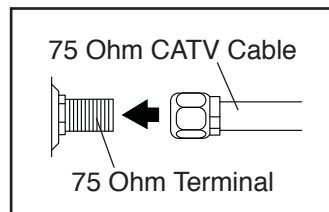
PŘIPOJENÍ ANTÉNY

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



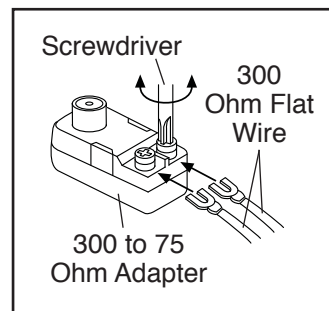
75 Ohm CATV Cable

1. Připojte CATV kabel 75 Ω od antény ke svorce 75 ohmů na rámu běžícího pásu v blízkosti napájecího kabelu.

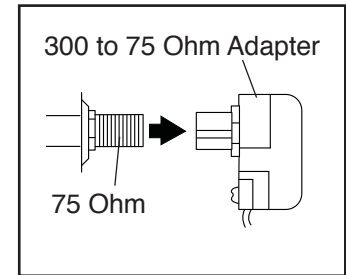


300 Ohm Flat Wire

1. Připojte plochý vodič o délce 300 ohmů z antény na adaptér o velikosti 300 ohmů až 75 ohmů.



2. Zatlačte adaptér 300 ohmů na 75 ohmů na svorku 75 ohmů na rámu běžícího pásu v blízkosti napájecího kabelu.

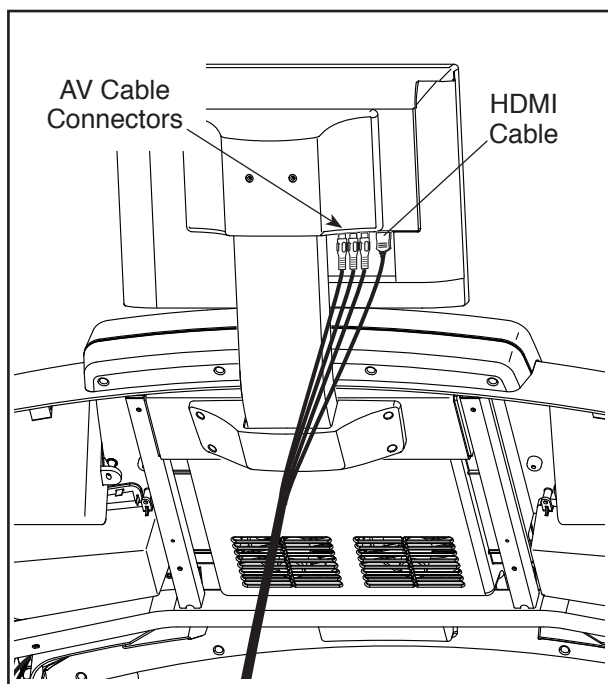


JAK PŘIPOJIT EXTERNÍ ZDROJ POUŽÍVÁNÍ KABELU

1. Připojte jeden konec kabelu CATV 75 Ω do výstupního zdířky 75 ohmů na externím zdroji.
2. Připojte napájecí kabel externího zdroje. Podrobné pokyny k zapojení naleznete v uživatelské příručce externího zdroje.
3. Připojte kabel CATV 75 Ohm ke svorce 75 ohmů na rámu trenažéru v blízkosti napájecího kabelu. Viz výkres vlevo.

JAK PŘIPOJIT VCR, DVD PŘEHRÁVAČ NEBO JINÉ ZAŘÍZENÍ S POUŽITÍM KABELU AV

1. Připojte konec kabelu RCA AV s třemi hranami k videorekordéru, DVD přehrávači nebo jinému zařízení.
2. Zapojte napájecí kabel přístroje. Podrobné pokyny k zapojení naleznete v uživatelské příručce k videorekordéru, DVD přehrávači nebo jinému zařízení.
3. Připojte kabel RCA AV k audio / video vstupnímu konektoru na televizoru, jak je znázorněno níže.



JAK PŘIPOJIT DVD, BLU-RAY PŘEHRÁVAČ NEBO JINÉ ZAŘÍZENÍ POUŽÍVÁNÍ KABELU HDMI

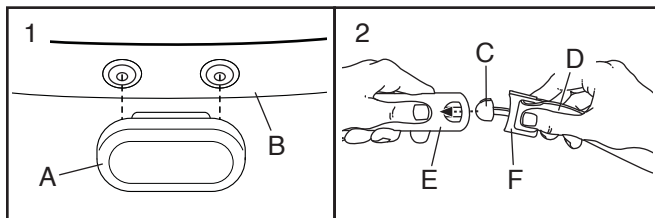
1. Připojte jeden konec kabelu HDMI k přehrávači disků DVD nebo Blu-ray nebo jinému zařízení.
2. Zapojte napájecí kabel přístroje. Pro správné pokyny k zapojení viz DVD nebo Blu-ray přehrávač nebo uživatelská příručka jiného zařízení.
3. Druhý konec kabelu HDMI připojte ke vstupnímu konektoru HDMI na televizoru, jak je znázorněno vlevo.

DŮLEŽITÉ: Nepřipojujte žádné zařízení do portu USB na boční straně televizoru.

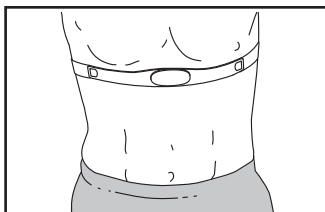
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

HRUDNÍ PÁS

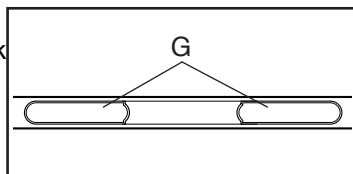
Pokud monitor srdeční frekvence vypadá jako na obrázku 1, stiskněte vysílač (A) na západky na hrudním pásu (B). Pokud monitor srdeční frekvence vypadá jako na obrázku 2, vložte jazýček (C) na jeden konec hrudního pásku (D) na jeden konec vysílače (E). Poté stiskněte konce vysílače pod sponou (F) na hrudním pásu; Záložka by měla být v rovině s vysílačem.



Následně nandějte hrudní pás na hrudník jak je zobrazeno na obrázku. Hrudní pás musí být pod oblečením přímo na kůži. Dejte si pozor, aby logo nebylo vzhůru nohama. Upravte si délku pásu podle potřeby.



Po nasazení hrudního pásu, oddalte pás kousek od těla a navlhčete obě elektrody (G). Následně vraťte pás zpět na hrudník.



PÉČE A ÚDRŽBA

- Důkladně omyjte elektrody vlhkým hadříkem ihned po skončení tréninku a vyčistěte do sucha. Vlhkost může aktivovat snímač a tím zkrátit životnost baterie.

- Skladujte hrudní pás na suchém a teplém místě. Neukládejte pás v igelitovém pytlíku nebo na místech, kde by mohla být vlhkost.
- Nevystavujte hrudní pás přímému slunci po delší dobu, a teplotám přesahujícím 50°C a naopak nízkým teplotám -10°C.
- Příliš nenatahujte a neohýbejte hrudní pás, aby nedošlo k poškození.
- K čištění snímače používejte měkký hadřík a malé množství mýdla. Následně snímač vysušte do sucha ručníkem. Nepoužívejte alkohol, abrazivní nebo chemické látky. Pás čistěte ručně a nechte volně sušit na vzduchu.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- Pokud hrudní pás nefunguje, i přesto, že je umístěn správně, posuňte pás nahoru nebo dolů na hrudníku.
- Pokud hrudní pás neukazuje správné hodnoty, znovu navlhčete elektrody.
- Aby počítač ukazoval hodnoty z hrudního pásu, musíte být maximálně ve vzdálenosti natažených rukou od počítače.
- Pokud je na zadní straně snímače vybitá baterie, vyměňte ji za novou stejného typu.
- Hrudní pás je vytvořen tak, aby snímal srdeční frekvenci zdravému člověku. Hrudní pás může vykazovat špatné hodnoty v případě zdravotních problémů pvcs, tachykardie či arytmie.
- Funkce hrudního pásu může být ovlivněna vedením vysokého napětí nebo jinými zdroji. Pokud máte podezření na magnetické vlny, zkuste přemístit celé zařízení.

JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

ZAPOJENÍ DO ELEKTRICKÉ SÍTĚ

Tento produkt musí být uzemněný. Pokud by došlo k poruše, uzemnění poskytne cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud a tím se sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento trenažér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku.

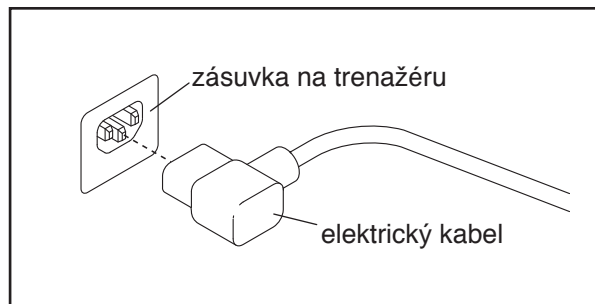
DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

UPOZORNĚNÍ:

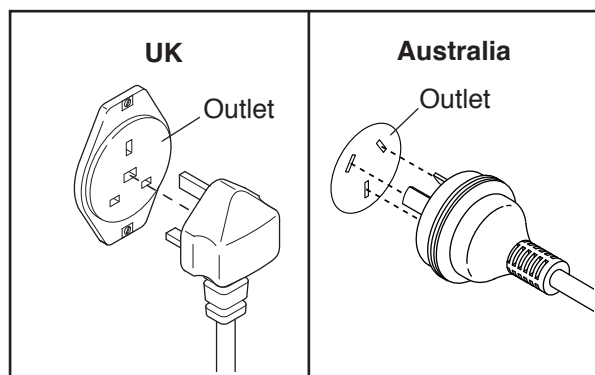
Nesprávné zapojení vodiče na uzemněném zařízení může zvýšit riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, že je zařízení správně uzemněné, konzultujte stav s elektrikářem. Zástrčku neopravujte, nemodifikujte, ani v případě, že nepasuje. Nechte si ji vyměnit odborníkem.

Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

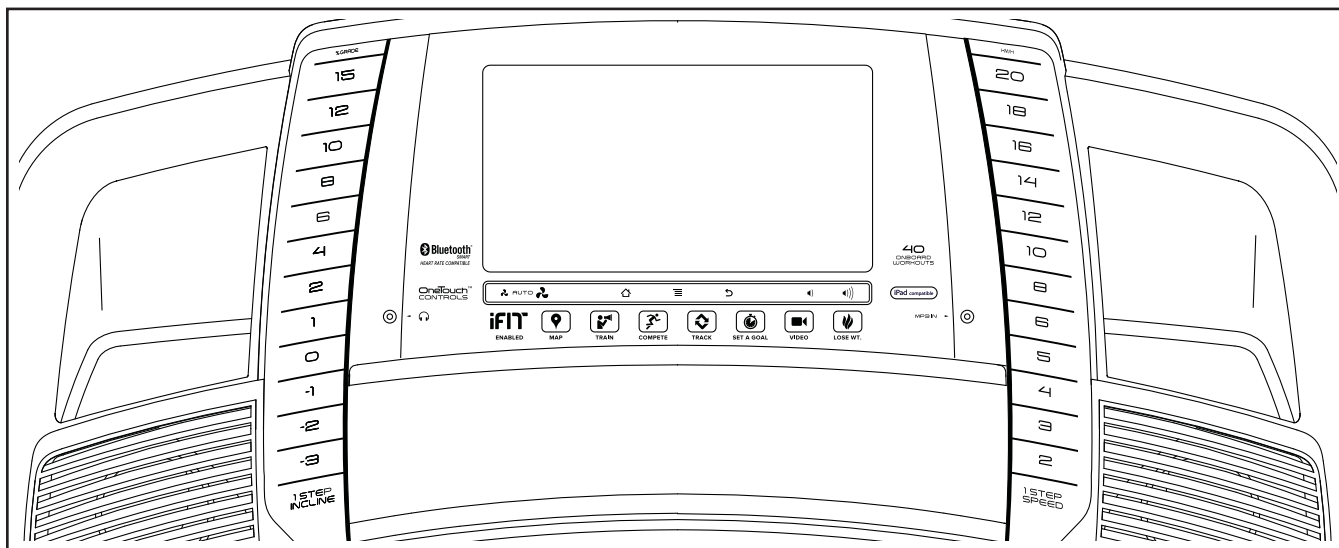
1. Zapojte kabel do zásuvky trenažéru.



2. Zapojte kabel do zásuvky, která je správně nainstalovaná a uzemněná podle všech norem a předpisů.



DISPLEJ POČÍTAČE



DOSÁHNĚTE LEPŠÍCH VÝSLEDKŮ S iFIT

S Vaším trenažérem kompatibilním s iFit můžete využívat mnoho funkcí na iFit.com, pomocí kterých bude Váš trénink efektivnější a lépe dosáhnete Vašich cílů:



Běhejte kdekoli na světě pomocí aplikace spolupracující s Google Maps.



Stahujte tréninky vytvořené speciality tak, abyste lépe dosáhli Vašich cílů.



Sledujte Váš pokrok a porovnávejte ho s jinými v iFit komunitě.



Uložte Vaše výsledky iFit cloudu a sledujte Vaše pokroky.



Sledujte spálené kalorie, čas, nebo vzdálenost.



Sledujte videa s přednastavenými tréninky ve vysokém rozlišení.



Najděte a stáhněte si programy na hubnutí.

Více informací naleznete na [iFit.com](https://www.ifit.com).

MOŽNOSTI POČÍTAČE

Výhodou tohoto trenažéru je počítat, který Vám nabídne mnoho již přednastavených tréninků, aby Vaše cvičení bylo efektivnější a zábavnější.

Pokud budete využívat manuálního nastavení, můžete jednoduše měnit rychlost, stoupání pouze jedním tlačítkem. Můžete využívat i měření tepové frekvence díky hrudnímu pásu nebo senzorům na trenažéru.

Můžete ale využívat i přednastavených programů, které automaticky kontrolují vaši rychlost a stoupání a provede Vás tak tréninkem, aby Vaše cvičení bylo efektivnější.

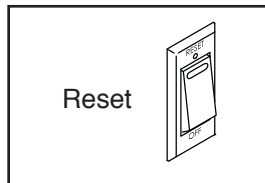
Můžete si nastavit cíl spálených kalorií, čas, vzdálenost, nebo cílovou rychlost.

Můžete se připojit i internetu a poslouchat Vaši oblíbenou hudbu, nebo audio knihu.

ZAPNUTÍ TRENAŽÉRU

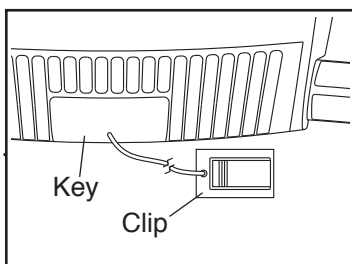
DŮLEŽITÉ: Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, přesuňte ho do místnosti s vyšší teplotou a následně ho zapněte. V opačném případě můžete poškodit počítač trenažéru, nebo jiné elektrické součásti.

Zapojte síťový kabel do zásuvky (str 21). Následně najdete spínač na trenažéru v blízkosti napájení. Přepněte snímač do polohy RESET.



DŮLEŽITÉ: Počítač disponuje demo verzí, která se používá při vystavení trenažéru na prodejních. Pokud je zapnutý demo režim, počítač po zapojení do elektrické sítě zobrazí tuto demo verzi. Nastavte snímač do pozice RESET před tím, než připojíte klíč. Pokud chcete demo režim vypnout, koukněte se na stranu 32, krok 7.

Následně si stoupněte na nášlapnou plochu. Připojte klip na spodní část Vašeho trička a zapojte klíč do trenažéru.



POZNÁMKA: Může trvat několik minut než bude trenažér spuštěn. **DŮLEŽITÉ:** V případě nebezpečí může být klíč vyndán a tím se trenažér zpomalí a zastaví. Vyzkoušejte funkci klipu opatrným ustoupením směrem dozadu. V případě, že by k vytažení klíče nedošlo, upravte pozici klipu.

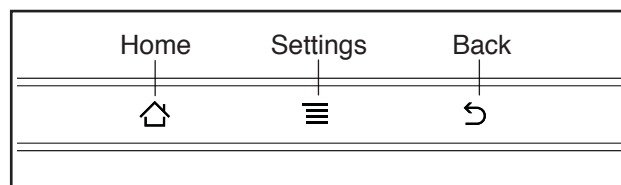
Poznámka: Na displeji se zobrazuje rychlost a vzdálenost v mílech nebo kilometrech. Pro změnu jednotky vyhledejte stranu 32 krok 4. Pro jednodušost jsou všechny údaje v kilometrech.

POUŽÍVÁNÍ POČÍTAČE

Trenažér disponuje počítačem s barevným dotykovým displejem. Následující informace vám pomohou k obeznámení se s pokročilejšími funkcemi.

- Počítač funguje jako jiné tablety. Můžete jezdit prsty po počítači a měnit obrazy na obrazovce, např. obrazovky, které se zobrazují během tréninku. (viz str. 25 krok 5). Obrazovku však nelze přiblížit či oddálit.
- Obrazovka není citlivá na tlak prstů. Není nutné na ni tlačit.
- Pokud chcete vložit informace do textového pole, ťukněte na textové pole a zobrazí se klávesnice. Pokud chcete používat čísla či jiné symboly, stiskněte ?123. Pro zobrazení dalších symbolů, stiskněte ALT. Stiskněte opět ALT a vrátíte se do číselné klávesnice. Pro návrat do základní klávesnice, stiskněte ABC. Pokud chcete používat velká písmena, stiskněte tlačítko se šipkou nahoru. Pro psaní všech velkých písmen stiskněte tlačítko se šipkou ještě jednou. Pro zobrazení zpět malých písmen stiskněte toto tlačítko po třetí. Poslední znak smažete stisknutím tlačítka se šipkou dozadu a písmene X.

Tyto tlačítka používejte pro navigaci v tabletu. HOME znamená návrat zpět do hlavního menu. SETTINGS tlačítkem získáte přístup do hlavního nastavení. (str. 31). Pro vrácení zpět, stiskněte BACK (šipka).



NASTAVENÍ POČÍTAČE

Před prvním použitím nastavte počítač.

1. Připojení k internetu

Poznámka: Pokud chcete mít přístup k Internetu, stahovat iFit cvičení a používat další výhody počítače, musíte být připojeni k bezdrátové síti Internetu. Viz str. 35.

2. Aktualizace firmwaru.

Viz str 31 krok 1 a str. 34 krok 2.
Následně nalistujte str. 34 krok 3.

3. Kalibrace sklonu

Viz str. 34 krok 4.

4. Vytvořte si účet iFit.

Stiskněte tlačítko zeměkoule v dolním levém rohu obrazovky a stiskněte iFit.

Poznámka: Pro informace ohledně prohlížeče, nalistujte str. 33. Prohlížeč otevře webovou stránku iFit.com. Následujte kroky na webové stránce a zaregistrujte se jako člen iFit. Pokud máte aktivační kód, zadejte ho.

Počítač je nyní připraven ke cvičení.

Na následujících stránkách jsou popsány jednotlivé tréninky a funkce, které počítač nabízí.

Manuální režim, viz str. 25. **Využití tréninkového kola**, viz str. 26. **Využití přednastavených programů**, viz str. 28. **Využití tréninků s cílem**, viz str. 29. **Trénink dle tepové frekvence**, viz str. 30. **iFit tréninky**, viz str. 30.

Režim nastavení, viz str. 31. **Zvukový systém**, viz str. 33. **Internetový prohlížeč**, viz str. 33. **Základní nastavení**, viz str. 34. **Bezdrátové připojení**, viz str. 35.

Digitální TV, viz str. 35.

Režim zábavy, viz str. 36. **Dálkové ovládání**, viz str. 37. **Další TV nastavení**, viz str. 38. **Problémy s digitální TV**, viz str. 43.

DŮLEŽITÉ:

Pokud je na počítači nalepena folie, opatrně ji sundejte. Jako prevence proti poškození pásu používejte čistou obuv. Při prvním použití pásu sledujte nastavení pásu a v případě potřeby ho upravte (viz str. 42).

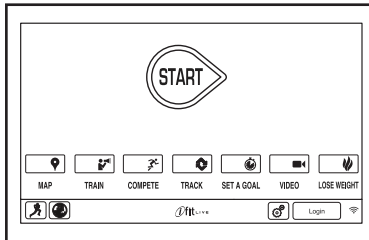
MANUÁLNÍ REŽIM TRÉNINKU

1. Vložte klíč

Zapnutí viz str. 23. **Poznámka: Vydržte minutku, než se trenažér zapne a je připraven k používání.**

2. Vyberte hlavní nabídku

Po zapnutí napájení se na počítači zobrazí hlavní nabídka nahoru. Klepnutím na domovské tlačítko v levém dolním rohu obrazovky (zde není zobrazeno) se můžete kdykoli vrátit do hlavní nabídky.



3. Začněte cvičit na trenažéru a nastavte rychlost.

Stiskněte Start a začněte chůzí. Můžete stisknout tlačítko Manual a následně Resume pro pokračování. Trenažér se začne pohybovat rychlostí 2km/h. Pokud při cvičení chcete změnit rychlost stiskněte Speed tlačítko nahoru či dolů. Po jednom stisknutí se změní rychlost o 0,1km/h. Pokud tlačítko podržíte, rychlost se změní o 0,5km/h.

Pokud stisknete tlačítko rychlé volby rychlosti, trenažér se postupně zrychlí až do požadované rychlosti.

Pro zastavení trenažéru stiskněte STOP. Pro restartování cvičení stiskněte Start.

4. Změna sklonu.

Pro změnu sklonu trenažéru stiskněte tlačítko zvýšení či snížení sklonu. Pokud stisknete tlačítko rychlé volby sklonu, trenažér se postupně zvedne či sníží až do požadovaného sklonu.

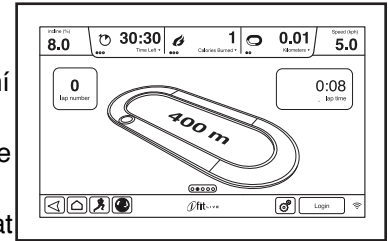
Poznámka: Při prvním nastavení sklonu, je nutné kalibrovat trenažér (viz krok 4 str. 34).

5. Monitorujte vaše výsledky.

Počítač nabízí mnoho zobrazení. Pro výběr zobrazení přejedte prstem po obrazovce a vyberte si z možností.

Pokud chcete vybrat požadovaný režim,

řukněte na obrazovku nebo jednoduše přejedte prstem. Můžete si zobrazit další informace k tréninku stisknutím červeného tlačítka na obrazovce.



Pokud cvičíte na trenažéru, zobrazí se následující informace:

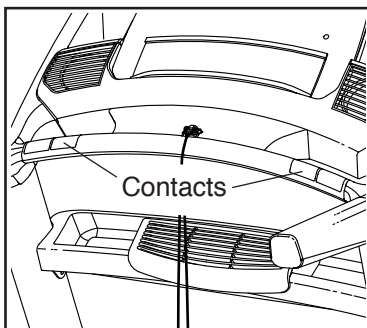
- Sklon
- Uplynulý čas
- Zbývající čas (manuální režim neumožňuje odečítání času)
- Předpokládaný počet spálených kalorií
- Předpokládaný počet spálených kalorií za hodinu
- Vzdálenost
- Počet nastoupaných metrů
- Rychlost
- Trasa 400 m (1/4 mile)
- Tempo v minutách za míli
- Aktuální číslo kola
- Srdeční tep (krok 6)

6. Měření srdečního tepu.

Měřit srdeční tep je možné senzory tepu na madlech nebo kompatibilním hrudním pásem. poznámka: Kompatibilní hrudní pásy podporující Bluetooth Smart.

Poznámka: Pokud používáte senzory a hrudní pás současně, nebude hodnota srdečního tepu 100%. Viz str. 20.

Před použitím sundejte plastové nebo igelitové obaly ze senzorů. V případě nutnosti si omyjte a osušte ruce.



Pokud chcete měřit srdeční tep, postavte se na boční náslapné plochy a stiskněte senzory monitoru tepu na deset vteřin. Snažte se rukama příliš nehýbat. Jakmile trenážer najde Váš tep, bude zobrazen na displeji. Pro přesnější měření, držte senzory alespoň 15 vteřin.

7. Ventilátor

Ventilátor můžete nastavit ručně nebo automaticky. Pokud je vybrána automatická funkce, rychlost větrání se bude automaticky zvyšovat podle Vaší rychlosti a naopak.

Opakovaným stlačením malého tlačítka FAN (ventilátor) vyberte požadovanou rychlost otáček větráku nebo větrák vypněte.



8. Po skončení cvičení, vyjměte klíč z trenážeru.

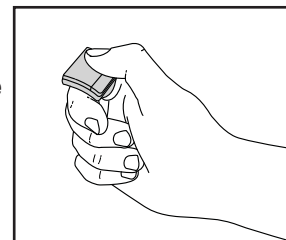
Postavte se na pás a stiskněte tlačítko HOME nebo tlačítko BACK, které se nachází na Vašem počítači a stiskněte STOP. Na displeji se zobrazí shrnutí Vašeho tréninku. Po shlédnutí shrnutí, stiskněte ukončit a vrátíte se do hlavní nabídky. Můžete si trénink také uložit nebo zveřejnit svoje výsledky použitím jedné z možností na displeji. Následně vytáhněte klíč a odložte ho na bezpečné místo.

Po skončení cvičení na trenážeru, přepněte vypínač do polohy off a vytáhněte ze zásuvky.

DŮLEŽITÉ: Pokud neuděláte tyto kroky, může dojít k předčasnému opotřebování elektrických komponentů trenážeru.

KOLEČKO RYCHLOSTI

Inovativní rychlostní kroužek funguje jako zvýšení a snížení rychlosti, kromě toho, že nelze použít při manuálním režimu nebo tréninku. Jednoduše zasuněte kroužek rychlosti na pravý nebo levý ukazováček, jak je znázorněno. Poznámka: Jsou zahrnuty dva řemeny různých délek. Použijte popruh, který nejlépe vyhovuje.

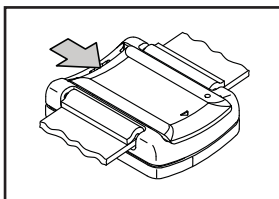


Chcete-li připojit kroužek k počítači, stiskněte tlačítko zvýšení nebo snížení rychlosti. Na počítači se zobrazí stav připojení. Když je připojen, zobrazí se ikonka baterie, a zobrazí se životnost baterie.

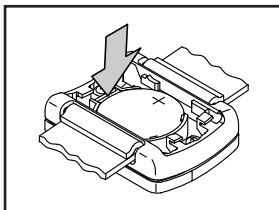
Chcete-li změnit rychlost trenážeru, stiskněte tlačítko zvýšení nebo snížení rychlosti. Poznámka: Pokud trenážer provádí jiné funkce současně, může dojít ke zpoždění po stisknutí tlačítka na kroužku.

Výměna baterie—Pro výměnu baterie v kroužku následujte instrukce níže. Používejte baterie stejného typu.

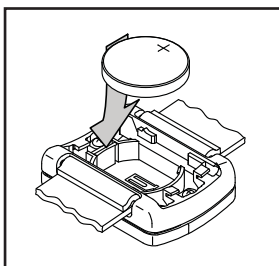
1. Odstraňte kryt stlačením a tažením směrem dolů.



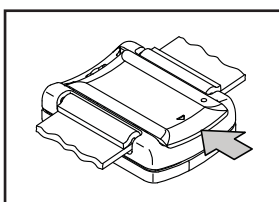
2. Vložte velmi malý šroubovák nebo kolík mezi označenou kovovou svorku a starou baterii. Opatrně vytáhněte starou baterii z kroužku.



3. Vložte novou baterii do kovové svorky a zatlačte ji na své místo.



4. Vraťte kryt zpět. Následně stiskněte tlačítko na kroužku pro spárování s počítačem.



PŘEDNASTAVENÝ PROGRAM

1. Vložte klíč

Viz str. 23.

2. Vyberte program.

Pro vybrání programu, stiskněte tlačítko běžce v dolním rohu obrazovky. Následně stiskněte Kalorie, tlačítko vysoké intenzity, rychlost a sklon na displeji.

Poté vyberte požadované cvičení. Na obrazovce se zobrazí název, doba trvání a vzdálenost tréninku. Na obrazovce se také zobrazí přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku a profil nastavení sklonu cvičení.

3. Začněte cvičit.

Stiskněte tlačítko Start. Po stisknutí tlačítka se trenažér začne pohybovat. Chytněte se madel a začněte cvičit.

Každé cvičení je rozděleno do segmentů. Pro každý segment, úsek je připravena rychlost a sklon. Poznámka: Může být nastavena i stejná rychlost a/nebo sklon pro další úsek.

Během tréninku se v profilu zobrazují vaše zlepšení. Chcete-li zobrazit profil, stiskněte nebo přetáhněte obrazovku. Vertikální barevná čára označuje aktuální segment tréninku. Spodní profil zobrazuje nastavení sklonu aktuálního segmentu. Horní profil zobrazuje nastavení rychlosti aktuálního segmentu.

Na konci každého segmentu se zobrazí další rychlost a/nebo sklon pro další segment.

Cvičení bude pokračovat dokud neskončí poslední úsek. Následně dojde ke zpomalení rychlosti trenažéru až dojde k zastavení a zobrazení výsledků cvičení na obrazovce. Následně stiskněte Finish a vraťte se do hlavní nabídky. Nyní můžete cvičení uložit nebo sdílet výsledky.

Pokud je rychlost a/nebo sklon příliš vysoká nebo nízká, můžete si nastavit sami stisknutím tlačítek Speed nebo Incline. **Pokud stisknete tlačítko Speed**, budete moci manuálně nastavit rychlost (viz str. 25). **Pokud stisknete tlačítko Incline**, budete moci nastavit manuálně sklon (viz str. 25). **Pro návrat do naprogramované rychlosti a /nebo sklonu**, stiskněte Follow Workout.

Chcete-li trénink pozastavit, stiskněte tlačítko zpět nebo tlačítko HOME, nebo stiskněte STOP. Pro pokračování ve cvičení stiskněte RESUME nebo START. Pro ukončení cvičení stiskněte END.

Poznámka: Cílem kalorií je odhad množství kalorií, které spálíte během cvičení. Skutečný počet kalorií, které spálíte, závisí na různých faktorech, jako je váha. Kromě toho, pokud ručně změníte rychlost nebo sklon trenažéru během tréninku, bude ovlivněn počet spálených kalorií.

4. Sledujte svůj pokrok

Viz str. 25 krok 5.

5. Měření srdečního tepu.

Viz str 26 krok 6.

6. Ventilátor

Viz str. 26 krok 7.

7. Po skončení cvičení, vyjměte klíč z trenážeru.

Viz str. 26 krok 8.

VYBRÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO PROGRAMU S CÍLEM

1. Vložte klíč.

Viz str. 23.

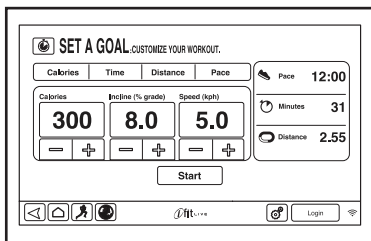
2. Vyberte hlavní nabídku.

Viz str. 25 krok 2.

3. Vyberte program.

Vyberte přednastavený program s určitým cílem stisknutím Set A Goal na displeji nebo Set A Goal na počítači.

Pro nastavení kalorií, času, vzdálenosti, nebo rychlosti, stiskněte: Kalorie, Čas, Vzdálenost, Rychlost.



Následně stiskněte zvýšení či snížení hodnot, včetně sklonu a rychlosti cvičení. Na obrazovce se zobrazí čas trvání a vzdálenost cvičení, vč. předpokládaného počtu spálených kalorií během cvičení.

4. Začněte cvičit.

Stiskněte tlačítko Start. Následně se začne trenážér pohybovat. Chytněte se madel a začněte cvičit.

Program se bude chovat stejně jako při manuálním režimu (viz str. 25 a 26).

Cvičení bude pokračovat, dokud nedosáhnete cíle, který jste nastavili. Trenážér se pak pomalu zastaví a na obrazovce se objeví shrnutí tréninku. Po zobrazení shrnutí tréninku se klepnutím na tlačítko Dokončit vrátíte do hlavní nabídky. Také můžete uložit nebo sdílet své výsledky.

Poznámka: Cílem kalorií je odhad množství kalorií, které spálíte během cvičení. Skutečný počet kalorií, které spálíte, závisí na různých faktorech, jako je váha. Kromě toho, pokud ručně změníte rychlost nebo sklon trenážeru během tréninku, bude ovlivněn počet spálených kalorií.

5. Sledujte svůj pokrok.

viz str. 25 krok 5.

6. Měření srdečního tepu.

Viz str. 26 krok 6.

7. Ventilátor

Viz str. 26 krok 7.

8. Po skončení cvičení, vyjměte klíč z trenážeru.

Viz str. 26 krok 8.

CVIČENÍ PODLE TEPOVÉ FREKVENCE

U cvičení podle tepové frekvence automaticky zvýší či sníží rychlost a sklon trenažéru dle vaší tepové frekvence, tak aby srdeční tep byl na určité nastavené hranici. Pro tento druh cvičení je nutné mít hrudní pás.

1. Nasazení hrudního pásu.

Viz str. 20.

2. Vložte klíč.

Viz str. 23.

3. Vyberte druh cvičení.

Pro vybrání programu cvičení, stiskněte tlačítko běžce v dolním rohu obrazovky. Následně stiskněte srdeční tep na obrazovce.

Následně stiskněte na kartu Výkon nebo Vzdálenost na obrazovce.

4. Zadejte maximální srdeční tep.

Stisknutím tlačítka zvýšení či snížení nastavte maximální srdeční tep. Můžete také nastavit maximální rychlosti a vzdálenost cvičení.

Poznámka: Chcete-li zjistit maximální srdeční frekvenci, poraďte se se svým lékařem.

5. Začněte cvičit.

Stiskněte tlačítko Start. Následně se začne trenažér pohybovat. Chytněte se madel a začněte cvičit.

6. Sledujte svůj pokrok.

Viz str. 25 krok 5.

7. Ventilátor.

Viz str. 26 krok 7.

8. Po skončení cvičení, vyjměte klíč z trenažéru.

Viz str. 26 krok 8.

CVIČENÍ PODLE IFIT PROGRAMU

Poznámka: Chcete-li použít trénink iFit, musíte mít přístup k bezdrátové síti (viz str. 35). Je vyžadován iFit účet.

1. Vložte klíč.

Viz str. 23.

2. Vyberte hlavní nabídku.

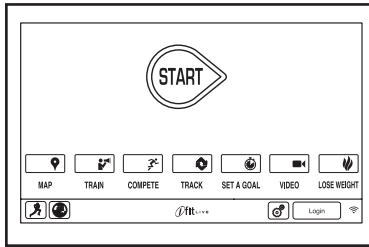
Viz str. 25 krok 2.

3. Přihlaste se ke svému účtu iFit.

Pokud nejste přihlášení ke svému účtu, stiskněte LOGIN a přihlaste se. Vyplňte přihlašovací údaje a heslo. Vložte a stiskněte Submit. Stiskněte Cancel pro ukončení nastavení.

4. Vyberte program iFit.

Chcete-li stahovat cvičení iFit do plánu, dotkněte se tlačítka Map, Train, Video nebo Lose Weight a stáhněte si další cvičení tohoto typu ve svém plánu.



Poznámka: K těmto možnostem můžete přistupovat i jako k demo tréninku, a to i v případě, že se nepřipojíte k účtu iFit. Poznámka: Můžete také stisknout jedno z tlačítek iFit na počítači.

Chcete-li soutěžit v závodě, který jste předem naplánovali, klepněte na tlačítko Konkurence. Chcete-li zobrazit historii tréninku, klepněte na tlačítko Sledovat. Chcete-li použít cvičení jako cíl, dotkněte se tlačítka Nastavit cíl (viz strana 29). Poznámka: Můžete také stisknout některou z možností tlačítka iFit na konzole.

Chcete-li uživatele přepnout v rámci účtu, dotkněte se uživatelského tlačítka v pravém dolním rohu obrazovky.

Před stažením programů je musíte přidat do deníku na iFit.

Více informací viz www.iFit.com.

Pokud vyberete iFit program, na displeji se zobrazí jméno, trvání, a vzdálenost cvičení. Na obrazovce se také zobrazí přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku. Pokud vyberete závodní trénink, displej bude odpočítávat do začátku závodu.

5. Začněte cvičit

Viz str. 28 krok 3.

Během některých programů vás může vést audio trenér.

6. Sledujte svůj pokrok.

Viz str. 25 krok 5..

Během soutěže se na obrazovce zobrazí rychlost uživatelů iFit a jejich vzdálenosti. Na obrazovce se zobrazí i počet sekund, kde jsou ostatní uživatelé iFit před vámi nebo za vámi.

7. Měření srdečního tepu.

viz str. 26 krok 6.

8. Ventilátor

Viz str. 26 krok 7.

9. Po skončení cvičení, vyjměte klíč z trenážeru.

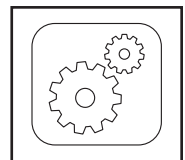
Viz str. 26 krok 8.

Více informací viz www.iFit.com.

REŽIM NASTAVENÍ

1. Vyberte hlavní nabídku.

Vložte klíč (viz str. 23). Následně vyberte hlavní nabídku menu (viz 25). Následně stiskněte tlačítko ozubených kol v dolní části obrazovky.



2. Režim nastavení trenážeru.

V hlavním menu nastavení klepněte na tlačítko Nastavení zařízení. Poznámka: V případě potřeby posuňte obrazovku nahoru nebo dolů.

3. Jazyk.

Chcete-li vybrat jazyk, klepněte na tlačítko Jazyk a vyberte požadovaný jazyk. Potom dejte zpět na obrazovce, abyste se vrátili do režimu nastavení zařízení. Poznámka: Tato funkce nemusí být povolena.

4. Jednotky

Klepnutím na tlačítko US / Metric zobrazíte vybranou měrnou jednotku. V případě potřeby změňte měrnou jednotku. Poté dejte zpět na obrazovce.

5. Časová zóna.

Klepněte na tlačítko Časové pásmo. Zvolte svou místní časovou zónu, abyste měli konzolu synchronizovat s místním časem. Poté dejte zpět na obrazovce.

6. Čas aktualizace.

Chcete-li vybrat čas pro automatické aktualizace, klepněte na tlačítko Aktualizovat čas a vyberte požadovaný čas. Poté dejte zpět na obrazovce.

DŮLEŽITÉ: Po použití trenážeru musíte odpojit napájecí šňůru. Nastavte čas aktualizace na dobu, kdy běžně používáte trenážer, a budete moci po aktualizaci odpojit napájecí kabel.

7. Vypnutí a zapnutí demo verze.

Konzola je vybavena demo režimem, který je určen k použití, pokud je trenážer vystaven v obchodě. Zatímco je demo režim zapnutý, trenážer funguje normálně po připojení napájecího kabelu, stisknutím vypínače do resetovací polohy a vložením klíče do počítače. Po odstranění klíče se však na obrazovce zobrazí demo prezentace.

Chcete-li zapnout nebo vypnout režim demo zobrazení, nejprve stiskněte tlačítko Demo Mode. Dále zaškrtněte políčko Zapnuto nebo Vypnuto. Poté dejte zpět na obrazovce.

8. Povolení nebo zakázání webového prohlížeče.

Chcete-li povolit nebo zakázat internetový prohlížeč, nejprve klepněte na tlačítko Prohlížeč. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo Zakázat. Poté dejte zpět na obrazovce.

9. Street view.

Během některých tréninků se může na obrazovce zobrazit mapa. Chcete-li povolit nebo zakázat funkci mapování ulice map, nejprve se dotkněte tlačítka Street View. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo Zakázat. Poté dejte zpět.

10. Klíč

Poznámka: Tato funkce nemusí být na trenážeru povolena.

Trenážer můžete nastavit tak, aby trenážer nevyžadoval použití klíče. Klepněte na tlačítko Bezpečnostní tlačítko. Chcete-li klávesu zakázat, dotkněte se zaškrťovacího políčka Zakázat. UPOZORNĚNÍ: Před vypnutím klíče si přečtěte bezpečnostní upozornění na obrazovce. Chcete-li znovu aktivovat klíč, klepněte na zaškrťovací políčko Povolit.

11. Přístupový kód.

Konzola je vybavena bezpečnostním kódem pro děti, který je navržen tak, aby zabránil neoprávněným uživatelům používat trenažér.

Dotkněte se tlačítka Passcode. Chcete-li povolit přístupový kód, klepněte na zaškrťovací políčko Povolit. Potom zadejte čtyřmístný přístupový kód. Dejte Uložit. Klepnutím na tlačítko Storno se vrátíte do režimu nastavení zařízení a nepoužíváte přístupový kód. Chcete-li heslo zakázat, dotkněte se zaškrťovacího políčka Zakázat.

Poznámka: Je-li povolen přístupový kód, konzola pravidelně požádá o zadání hesla. Konzola zůstane zablokovaná, dokud nebude zadán správný přístupový kód. **DŮLEŽITÉ:** Pokud zapomenete svůj přístupový kód, zadejte následující hlavní přístupový kód pro odemčení konzoly: 1985.

12. Časový limit bezpečnostní obrazovky.

Počítač je vybaven automatickým resetováním obrazovky. Pokud se nedotknete ani nestlačíte žádná tlačítka a trenažér se po určitou dobu nepohybuje, počítač se automaticky resetuje.

Chcete-li nastavit dobu, po kterou bude trenažér čekat, než se automaticky resetuje, dotkněte se tlačítka časového limitu Bezpečnostní obrazovky a zobrazte seznam časů. Poté vyberte požadovanou dobu.

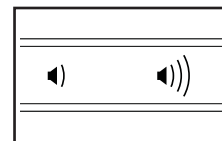
13. Ukončete režim nastavení.

Stiskněte tlačítko zpět a ukončete režim nastavení.

ZVUKOVÝ SYSTÉM

Pro poslech hudby nebo audio knihy použijte jack 3,5mm, který není součástí dodávky. Jack vložte do zařízení trenažéru a do svého přehrávače. Dejte pozor, aby oba konce byly plně zapojeny.

Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem přehrávači.



Používáte-li osobní přehrávač CD a CD přeskakujete, položte přehrávač CD na plochu nebo na jiný rovný povrch.

Pro poslech ze sluchátek, vložte jack ze sluchátek do počítače trenažéru. Tento jack je určen pouze pro audio.

INTERNETOVÝ PROHLÍZEČ

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

Chcete-li otevřít prohlížeč, klepněte na tlačítko v dolním levém rohu obrazovky. Poté vyberte webové stránky.

Chcete-li navigovat v internetovém prohlížeči, dotkněte se tlačítek Back, Refresh a Forward na obrazovce. Chcete-li ukončit internetový prohlížeč, klepněte na tlačítko Zpět na obrazovce.

Používání klávesnice viz. 23.

Chcete-li zadat jinou webovou adresu do panelu adres URL, nejprve posuňte prst dolů a v případě potřeby zobrazte panel adresy URL. Poté se dotkněte panelu adres, pomocí klávesnice zadejte adresu a klepněte na tlačítko Přejít.

Poznámka: Během používání prohlížeče budou stále fungovat tlačítka rychlosti, sklonu, ventilátoru a hlasitosti, ale tlačítka pro cvičení nebudou fungovat.

Pro více informací navštivte www.iFit.com.

REŽIM ÚDRŽBY

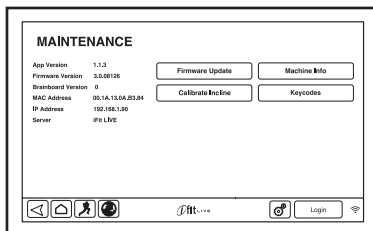
1. Vyberte hlavní nabídku

Viz str. 31 krok 1.

2. Vyberte režim údržby.

V hlavní nabídce stiskněte Maintenance (údržba).

Na hlavní obrazovce se zobrazí model a verze trenažéru.



3. Aktualizujte firmware.

Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte aktualizace firmwaru.

Klepnutím na tlačítko Aktualizace firmwaru zkontrolujte aktualizace firmwaru pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky.

Aby nedošlo k poškození trenažéru, nevypínejte napájení nebo nevyjímáte klíč při aktualizaci firmwaru.

Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení se trenažér vypne a zapne. Pokud se tak nestane, vypněte trenažér napájením do polohy vypnuto. Počkejte několik vteřin a poté stiskněte vypínač zpět do polohy reset. Aktualizace může trvat několik vteřin.

Poznámka: Příležitostně může aktualizace firmwaru způsobit, že trenažér bude fungovat trochu jinak. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšovaly vaše zkušenosti.

4. Kalibrace sklonu.

Klepněte na tlačítko Calibrate Incline. Potom klepnutím na tlačítko Begin provedte kalibraci systému sklonu. Trenažér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu, následně na minimálního sklon a vrátí se do výchozí polohy. Tím se kalibruje systém sklonu. Klepnutím na tlačítko Storno se vrátíte do režimu údržby. Když je systém sklonu kalibrován, klepněte na tlačítko Dokončit.

DŮLEŽITÉ: Udržte zvířata, chodidla a jiné předměty mimo trenažér dokud probíhá kalibrace. V případě nebezpečí vypojte klíč z trenažéru a zastavte kalibraci.

5. Informace o trenažéru.

Stiskněte tlačítko Machine Info a zjistíte informace o trenažéru. Následně stiskněte zpět.

6. Přístupové kódy.

Tlačítko přístupové kódy je určeno k tomu, aby servisní technici zjistili, zda určité tlačítko funguje správně.

7. Ukončení režimu údržby.

Stiskněte tlačítko zpět a ukončete režim údržby.

BEZDRÁTOVÁ SÍŤ

Trenažér disponuje možností bezdrátového připojení k internetu.

1. Vyberte hlavní nabídku.

Viz str. 31.

2. Vyberte bezdrátovou síť.

V hlavní nabídce stiskněte Network Setup a vyberte bezdrátovou síť, ke které se chcete připojit.

3. Povolte Wi-Fi.

Ujistěte se, že máte Wi-Fi připojení povolené. Stiskněte Wi-Fi menu dvakrát a vyčkejte několik vteřin. Počítač nalezne všechna možná bezdrátová připojení.

4. Nastavte a spravujte bezdrátové připojení.

Pokud je povoleno připojení Wi-Fi, na obrazovce se zobrazí seznam dostupných sítí. Poznámka: Může trvat několik sekund, než se zobrazí seznam bezdrátových sítí.

Ujistěte se, že zaškrťovací políčko v nabídce je označeno zelenou značkou, která vás upozorní, když je bezdrátová síť v dosahu a je k dispozici.

Poznámka: Musíte mít své vlastní bezdrátové připojení 802.11b/g/n s přenosem SSID (skryté sítě nejsou podporovány).

Po zobrazení seznamu sítí, vyberte Vaši síť. Poznámka: Musíte znát název své sítě (SSID) a případné heslo k síti.

Informační okno se Vás zeptá, zda se chcete připojit k bezdrátové síti. Stiskněte CONNECT nebo CANCEL. Vložte heslo v případě potřeby. Jak používat klávesnici zjistíte na str. 23.

Pokud jste již připojeni k bezdrátové síti, zobrazí se Vám na displeji CONNECTED. Následně se vraťte zpět do základního menu.

Pokud se chcete odpojit od sítě, najdete Vaši připojenou síť a stiskněte FORGET.

Pokud máte problémy s připojením, ověřte si, že máte správné heslo k bezdrátové síti. Poznámka: Hesla jsou citlivá na malá a velká písmena.

Poznámka: Režim iFit podporuje všechny zabezpečené sítě (WEP, WPA, a WPA2).

Poznámka: V případě dotazů navštivte www.iFit.com.

5. Ukončení režimu nastavení.

Stiskněte zpět a ukončete režim nastavení.

DIGITÁLNÍ TV

TV můžete ovládat tlačítky na počítači, nebo přímo na TV, nebo díky ovladači. (str. 37).

1. Zapnutí digitální TV.

Pro zapnutí TV, stiskněte tlačítko zapnutí.

2. Vyberte vstupní zdroj.

Chcete-li přepínat mezi kabelovým nebo anténovým vstupem a jiným audio / vizuálním vstupním zařízením, jako je videorekordér, DVD přehrávač nebo přehrávač Blu-ray, opakovaně stiskněte tlačítko Source. Zvolte TV pro kabelový nebo anténní vstup, AV pro zařízení připojené k digitálnímu televizoru pomocí AV kabelu nebo HDMI pro zařízení připojené pomocí kabelu HDMI.

3. Vyberte kanál.

Chcete-li vybrat požadovaný kabelový kanál, stiskněte tlačítka pro zvýšení a snížení hlasitosti Chan nebo tlačítko Key Pad. Poznámka: Pokud stisknete tlačítko Key Pad, na obrazovce konzoly se objeví deset číselných tlačítek. Dotkněte se čísel pro požadovaný kabelový kanál.

Po stisknutí tlačítek se na obrazovce zobrazí grafika, která ukazuje, který kanál je vybrán.

Poznámka: Digitální televizor dokáže identifikovat a uložit do paměti všechny platné kabelové kanály ve vaší oblasti (viz str. 38). Tlačítka Zvýšení a snížení Chan vybírají pouze kanály, které jsou uloženy v paměti. Je-li jako vstupní zdroj připojen satelitní televizní přijímač, videorekordér, DVD přehrávač nebo přehrávač Blu-ray, musí být kanál změněn na televizoru se satelitním příjmem, videorekordéru, DVD přehrávači nebo přehrávači Blu-ray.

4. Nastavte hlasitost.

Stisknutím tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti nastavte úroveň hlasitosti. Po stisknutí tlačítek se na obrazovce zobrazí grafika pro zobrazení úrovně hlasitosti. Poznámka: Pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti v horní části digitálního televizního přijímače upravte pouze hlasitost digitálního TV.

5. V případě potřeby vypněte digitální TV.

Stisknutím tlačítka Ztlumit ztlumíte zvukový výstup digitální televize. Opětovným stisknutím tlačítka nebo úpravou hlasitosti zrušíte digitální televizor.

6. Titulky.

Pokud TV pořad nebo film obsahuje titulky, můžete je vypnout nebo přepnout. Stiskněte opakovaně Subtitle a nastavte. (více na str. 39).

7. Pokud již nechcete sledovat digitální TV, vypněte ji.

Vypněte digitální TV stisknutím tlačítka vypnutí.

REŽIM ZÁBAVY

Trenažér nabízí možnost režimu zábavy, který je možné sledovat na displeji.

1. Hlavní nabídka nastavení.

Viz str. 31 krok 1.

2. Vyberte režim zábavy.

V hlavním menu nastavení klepněte na tlačítko Zábava a přejděte do režimu zábavy.

3. Výchozí nastavení.

Klepněte na tlačítko Výchozí nastavení a v případě potřeby nastavte výchozí kanál a výchozí úroveň hlasitosti pro digitální TV.

4. Vlastní nastavení.

Klepnutím na tlačítko Vlastní nastavení přejděte k nastavení na obrazovce. Poznámka: Tyto ovládací prvky na obrazovce fungují podobně jako dálkové ovládání (viz strana 37).

5. Ukončení režimu nastavení.

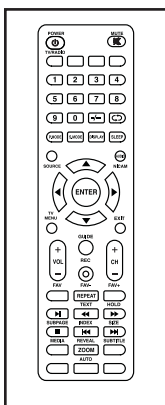
Stiskněte zpět a ukončete režim nastavení.

DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ

Pokud používáte poprvé dálkové ovládání, vložte nejprve baterie (viz pravá strana).

Následně si stoupněte na trenažér a držte dálkové ovládání v blízkosti TV a nasměrujte ho na TV.

Stiskněte tlačítko (⏻). Následně by se měla TV zapnout.



Stiskněte tlačítko (Vol) pro nastavení hlasitosti.

Stiskněte MUTE pokud chcete rychle ztlumit zvuk.

Stiskněte číslo kanálu nebo tlačítko (-) nebo kanál Channel (CH) pro zvýšení či snížení kanálu.

Stiskněte tlačítko zpět (↶) k navrácení k předchozímu kanálu.

Stisknutím tlačítka TV Menu zobrazíte hlavní nabídku nebo zobrazíte předchozí nabídku. Informace o nabídce naleznete na stranách 38 a 39.

Stisknutím kláves se šipkami přejděte do nabídky. Stisknutím tlačítka Enter provedte výběr v nabídce.

Stisknutím tlačítka Exit ukončete libovolné menu.

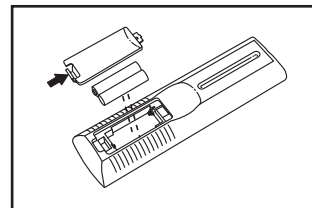
Stisknutím tlačítka Zobrazení zobrazíte informace o aktuálním programu a vysílání nebo kabelovém signálu.

Opakovaným stisknutím tlačítka Titulky zapnete nebo vypnete skryté titulky. Viz krok 6 na straně 39, chcete-li upravit nastavení titulků.

Opakovaným stisknutím tlačítka Zdroj vyberte vstupní zdroj. Zvolte TV pro kabelový nebo anténní vstup, AV pro zařízení připojené k televizoru pomocí AV kabelu nebo HDMI pro zařízení připojené pomocí kabelu HDMI.

VÝMĚNA BATERIÍ V DÁLKOVÉM OVLÁDÁNÍ

Pro výměnu baterií nejprve otevřete kryt ovládače. Následně vyjměte staré baterie.



Následně vložte nové dvě baterie. **Dejte pozor, abyste baterie vložili správně.** Následně vložte kryt ovládače zpět.

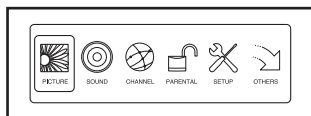
NASTAVENÍ TV

Televizor má nabídku, která vám umožňuje upravit a přizpůsobit nastavení televizního vysílání.

Stisknutím tlačítka Nabídka na dálkovém ovladači, na horní části televizoru nebo na ovládacím panelu na obrazovce (viz str 36) vstoupíte do hlavního menu nebo se vrátíte do předchozího menu. Stisknutím tlačítka Exit opustíte nabídku. Pomocí tlačítek se šipkami se můžete pohybovat vpravo a vlevo nebo nahoru a dolů v nabídce. Stisknutím tlačítka Enter provedte výběr.

1. Stiskněte MENU pro nastavení.

Chcete-li vybrat jednu z ikon v nabídce, stiskněte tlačítka se šipkami vlevo a vpravo na dálkovém ovladači, dokud se nezvýrazní požadovaná ikona.



Chcete-li upravit nastavení obrazu, vyberte možnost Obraz. Zvolením možnosti Zvuk upravte nastavení zvuku. Zvolte kanál pro nastavení kanálu. Chcete-li upravit nastavení rodičovského zámku, vyberte Rodičovský zámek. Zvolte Nastavení pro nastavení základních nastavení televize. Chcete-li upravit pokročilé nastavení televize, vyberte Jiné. Pro návrat do hlavního menu stiskněte tlačítko Menu.

2. Upravte nastavení obrazu.

Nabídka Obraz nabízí mnoho funkcí pro nastavení zobrazení televizoru. Pomocí tlačítek se šipkami můžete procházet různá nastavení a personalizovat nastavení obrazu.

3. Nastavení zvuku.

Nabídka Zvuk nabízí mnoho funkcí pro nastavení výstupu zvuku televizoru. Pomocí tlačítek se šipkami můžete procházet různá nastavení a přizpůsobit nastavení zvuku.

4. Nastavení kanálu.

Nabídka Kanál umožňuje ukládat kanály do paměti televizoru a vybrat nastavení pro kanály. Poznámka: Do této nabídky můžete přistupovat pouze tehdy, pokud je jako vstupní zdroj vybrán televizor.

Nejprve přejděte do dolní části nabídky Kanál a zvýrazněte možnost Automatické vyhledávání kanálů. Stisknutím tlačítka Enter spustíte automatické skenování. Televizor začne skenovat všechny kanály dostupné ve vaší oblasti. Pokud na kanálu není zjištěn signál, bude kanál přeskočen. Po zjištění signálu bude kanál uložen do paměti a bude vybrán další kanál. Tento proces bude pokračovat až do dosažení nejvyššího kanálu. Televize přechází kanály v pořadí, v jakém se nacházejí. Neodstraňujte klíč, dokud televizor skenuje kanály. Poznámka: Pokud zmizí televizní signál, znovu naskenujte kanály.

Poté vyberte Nastavení kanálů, chcete-li zobrazit seznam kanálů uložených v paměti televizoru. Zaškrtněte políčko ve sloupci Přeskočit a stisknutím klávesy Enter přestane televizor používat kanál. Zaškrtněte políčko ve sloupci Oblíbené a přidejte kanál do seznamu oblíbených kanálů. Vyberte název ve sloupci Štítek pro změnu štítku kanálu. Upravte štítek pomocí tlačítek se šipkami.

Zvolte Seznam kanálů, chcete-li zobrazit seznam kanálů uložených v paměti televizoru. Zvýrazněte kanál a stisknutím tlačítka Enter potvrďte.

Chcete-li zobrazit seznam oblíbených kanálů, vyberte Seznam oblíbených. Poznámka: Chcete-li vytvořit tento seznam, musíte nejprve vybrat oblíbené kanály. Zvýrazněte kanál a stisknutím tlačítka Enter vyberte.

5. Nastavení rodičovského zámku.

Menu Rodičovský zámek umožňuje zablokovat nebo povolit různá nastavení televizoru.

Nejprve zadejte heslo zámku rodičovského kódu, což je čtyřmístný kód PIN. Poznámka: Výchozí heslo je 0000. Po zadání hesla bude rodičovské menu odemčeno.

Zvolte možnost V-CHIP, chcete-li řídit, které televizní a filmové hodnocení jsou blokovány nebo povoleny. Poznámka: Ikona zámku indikuje, zda bylo zablokováno nebo povoleno.

Zvolte Změnit heslo pro změnu hesla zámek rodičovského kódu. Jednou zadejte staré heslo a dvakrát zadejte nové heslo pro potvrzení. Budete muset zadat nové heslo pro vstup do nabídky Rodičovství. Poznámka: Pokud heslo zapomenete, zadejte následující hlavní heslo pro přístup do uzamknutých nabídek: 1470.

Chcete-li zamknout klávesnici, zvolte možnost Zamknout klávesnici.

Zvolte Zdroj zámku, chcete-li uzamknout určitý zdroj zvuku / videa, například televizor, AV nebo HDMI.

6. Základní nastavení TV.

Nabídka Nastavení vám umožňuje upravit nastavení titulků, jazyk používaný v nabídkách nebo nastavení hodin.

Chcete-li vstoupit do podmenu uzavřených titulků, zvýrazněte položku Uzavřený popis a stiskněte tlačítko Enter. V podmenu uzavřeného titulku upravte zobrazení titulků, typ titulků a digitální předvolbu a styl.

Zvolte Jazyk nabídky pro změnu jazyka používaného v nabídkách.

Chcete-li upravit časové pásmo, automatické nastavení, nastavení času, den v týdnu a nastavení letního času, zvolte Hodiny.

7. Pokročilé nastavení TV.

Nabídka Ostatní nabízí několik pokročilých nastavení televizního vysílání. Můžete také obnovit původní nastavení televizoru.

Zvolte Blue Back, chcete-li mít obrazovku televizoru modrou, když není detekován žádný signál.

Chcete-li televizor vypnout, pokud není detekován signál po dobu 10 minut, vyberte volbu No Signal Power Off.

Chcete-li vypnout televizor, pokud není stisknuto žádné tlačítko na dálkovém ovladači, na ovládacím panelu na obrazovce nebo na ovládacím panelu televizoru po dobu 3 hodin, vyberte možnost No Operation Power Off.

Když zvýrazníte položku Všechna nastavení, zobrazí se na displeji varování. Přečtěte si varování a stisknutím klávesy Enter obnovte původní televizní nastavení. Poznámka: Všechny vaše oblíbené kanály, štítky a osobní úpravy budou smazány.

8. Ukončete nastavení.

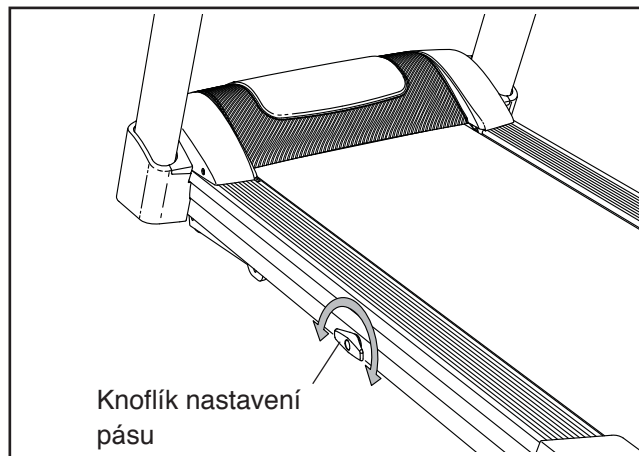
Stiskněte zpět a ukončete nastavení.

SYSTÉM TLUMENÍ

Běžecský pás má systém odpružení, který snižuje náraz, když jedete nebo běžíte na běžecském pásu.

Vyjměte klíč z počítače a vypněte z elektrické energie.

Pro utažení běžecského pásu otáčejte knoflíkem o půl otáčky proti směru hodinových ručiček, dokud necítíte, že je zablokována. Pro povolení běžecského pásu otáčejte knoflíkem o polovinu otáčení ve směru hodinových ručiček, dokud necítíte, že zapadne na místo. Poznámka: Čím rychleji běžíte na trenažéru nebo čím více vážíte, tím pevnější by měla být pěší platforma.



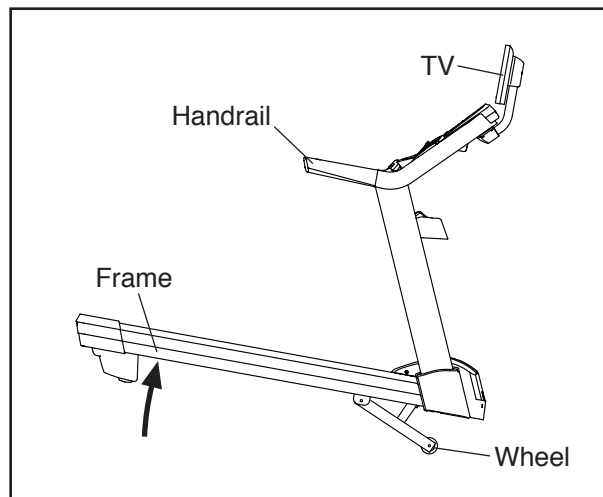
PŘESUNUTÍ TRENAŽÉRU

Před přesunutím trenážéru připojte trenážér a zapojte klíč. (viz str. e 23). **Následně vyjměte klíč a vypojte trenážér z elektřiny.**

Rám pevně držte v místě znázorněném vpravo.

UPOZORNĚNÍ: Aby se snížila možnost poškození trenážéru nebo zranění, nezvedejte běžecký pás za madla nebo televizor. Zvedněte zadní část rámu, dokud se trenážér nezvedne volně na kolečkách. Opatrně přesuňte trenážér na požadované místo a poté jej spusťte.

UPOZORNĚNÍ: Aby se snížilo riziko zranění, při přenášení trenážéru je třeba dávat pozor. Nepokoušejte se přesunout běžecký pás na nerovné plochy.



ÚDRŽBA A SERVIS

ÚDRŽBA

Řádná údržba trenážeru je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém použití trenážeru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Okamžitě vyměňte opotřebované díly.

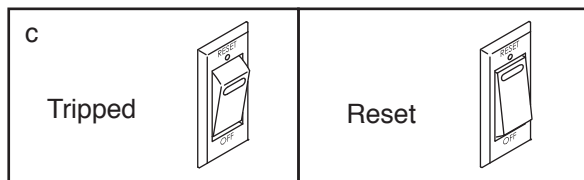
Nejprve vypněte trenážer a odpojte z elektrické energie. Venkovní části utírejte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. Nestříkejte kapaliny přímo na pás. Aby nedošlo k poškození trenážeru, nenechávejte ho v blízkosti žádné kapaliny. Následně běžící pás důkladně osušte jemným hadříkem.

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

Většinu problémů s trenážerem můžete vyřešit pokud budete postupovat podle následujícího po stupu. Najděte příznaky a postupujte následovně. Pokud potřebujete jakoukoli další pomoc, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

Trenážer nelze zapnout

- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do řádně uzemněné zásuvky (viz strana 21). Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5 m.
- Po připojení napájecího kabelu se ujistěte, že je klíč vložen do počítače.
- Zkontrolujte vypínač napájení umístěný na rámu trenážeru v blízkosti napájecího kabelu. Dle obrázku. Chcete-li resetovat vypínač, počkejte pět minut a poté znovu stiskněte.



Během používání se trenážer vypne

- Zkontrolujte spínač napájení (viz výkres c vlevo). Pokud se přepínač vypnul, počkejte několik minut a poté spínač znovu stiskněte.
- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen. Pokud je napájecí kabel zapojen, odpojte jej, počkejte několik minut a znovu jej zapojte.
- Vyjměte klíč z počítače a znovu ji vložte.
- Pokud trenážer ještě neběží, přečtěte si prosím přední obálku této příručky.

Počítač zůstane zapnutý i po vytažení klíče.

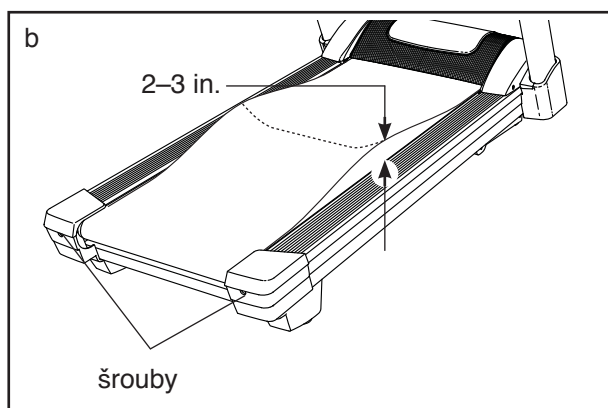
- Počítač je vybaven demo režimem, který je určen k použití, pokud je trenážer zobrazen v obchodě. Pokud displej zůstane svítit po vyjmutí klíče, demo režim je zapnutý. Chcete-li demo režim vypnout, podržte několik sekund tlačítko Stop. Pokud displej stále svítí, postupujte podle kroku 7 na straně 32 pro vypnutí demo režimu.

Sklon nefunguje dobře

- Viz str. 34 krok 4.

Běžecský pás zpomaluje

- Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, používejte pouze kabel s 3 vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5 metru.
- Pokud je pás příliš utažený, výkon trenažéru se může snížit a pás může být poškozen. Vyměňte klíč a odpojte napájecí kabel. Pomocí šestihybného klíče otáčejte oběma šrouby (dle obrázku) proti směru hodinových ručiček, 1/4 otáčky. Při správném utažení pásu byste měli zvednout každý okraj pásu 2 až 3 palce (5 až 7 cm) od trenažéru. Buďte opatrní, abyste udrželi pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte pás na několik minut. Opakujte, dokud není správně dotaženo.



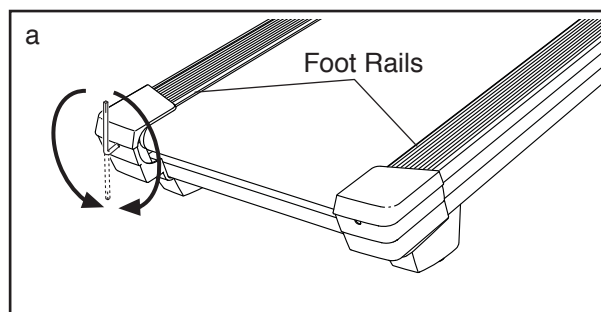
- Váš trenažér je vybaven chodícím pásem potaženým vysoce výkonným mazivem. **DŮLEŽITÉ:** Nikdy nepoužívejte silikonové spreje ani jiné látky na běžecský pás ani na pěší plošinu, pokud to nepovolí autorizovaný servisní zástupce. Takové látky mohou zhoršit chodící pás a způsobit nadměrné opotřebení. Pokud máte podezření, že běžecský pás potřebuje více maziva, přečtěte si přední kryt této příručky.

- Pokud se pás při cvičení stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

Pás není vycentrován.

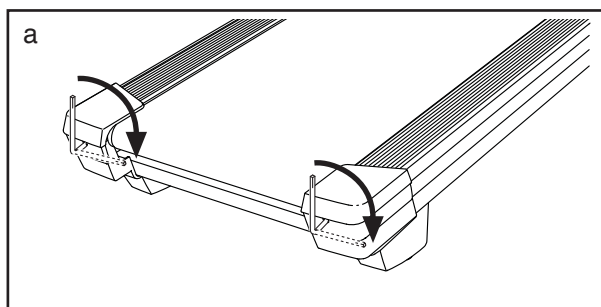
DŮLEŽITÉ: Pokud se pás dře pod chodidly, může dojít k poškození.

- Nejprve vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel. Pokud se běžecský pás posunul doleva, použijte šestihybný klíč pro otočení šroubu levého válce vlevo ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky; Pokud se běžecský pás posunul doprava, otáčejte šroubem levého válce proti směru hodinových ručiček 1/2 otáčky. Dbejte na to, abyste nepřetočili pás. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte běžecský pás na několik minut. Opakujte, dokud není pás vycentrován.



Pás při cvičení prokluzuje

- Nejprve vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel. Za použití šestihybného klíče otočte šrouby obou válců ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je pás správně utažený, měli byste zvednout každý okraj pásu o 5-7cm. Buďte opatrní, abyste udrželi pás ve středu. poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte pás na několik minut. Opakujte, dokud není správně nastaveno.



Digitální TV nepřijímá signál.

- a. Zkontrolujte, zda je vybrán správný vstupní zdroj. Viz krok 2 na straně 35.
- b. Ujistěte se, že kabel antény nebo CATV kabel je připojen k běžícímu pásu. Viz strana 18.
- c. Skenování vysílacích nebo kabelových signálů. Viz krok 4 na straně 38.
- d. Pokud chcete sledovat televizní signály prostřednictvím antény, musíte mít anténu schopnou přijímat digitální signály.

Digitální příjem je špatný.

- a. Ujistěte se, že nastavení digitálního příjmu je správné. Viz str. 38.
- b. Aby digitální televizor fungoval správně, je zapotřebí dobrý signál. Pokud používáte anténu, ujistěte se, že je správně připojena a nastavena pro optimální příjem. Viz str. 18.
- c. Zkontrolujte níže uvedené problémy a postupujte podle příslušných pokynů:
 - Spálení (černé skvrny nebo vodorovné pruhy, které se objevují) - Obvykle to je způsobeno rušením z automobilových zapalovacích systémů, neonových výbojek, nebo jiných elektrických spotřebičů. Zkuste změnit pozici vašeho zařízení nebo jiných elektrických spotřebičů.
 - Duch - Je způsobeno televizním signálem, který následuje po dvou cestách - jedna je přímá cesta a druhá je odražena od vysokých budov, kopců nebo jiných objektů. Změňte směr nebo polohu antény, abyste zlepšili příjem.
 - Modrá obrazovka — Pokud je vaše zařízení v oblasti, kde je slabý signál, můžete mít špatnou kvalitu nebo se může objevit modrá obrazovka. Je-li signál slabý, můžete nainstalovat externí anténu pro zlepšení obrazu.

- Vyblednutí - Pokud chybí části obrazu, obraz se pohybuje po obrazovce nebo obraz zmizí, signál může být slabý. Změňte směr nebo polohu antény, abyste zlepšili příjem. Zkontrolujte, nastavení digitálního příjmu (viz str. 38). Nepoužívejte rozdělovač.

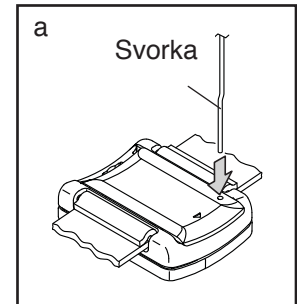
Poznámka: Pokud nějaký z těchto problémů přetrvává, obraťte se na svou servisní podporu.

Vyčištění digitální TV

- a. **ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL.** Chcete-li vyčistit digitální TV, otřete digitální TV a obrazovku měkkým hadříkem s malým množstvím měkkého jemného prostředku. Nepoužívejte lešticí hadřík, rozpouštědlo nebo jakýkoli typ chemického čisticího prostředku, jako je alkohol nebo benzen.

Rychlostní kroužek se nepřipojí k počítači

- a. Srovnejte kancelářskou svorku a zatlačte její konec do vyznačeného otvoru na zadní straně kroužku. Tím se resetuje rychlostní kroužek.



- b. Pokud se kroužek stále nepřipojí, odpojte napájecí kabel běžícího pásu, počkejte pět minut a poté znovu zapojte napájecí kabel.

TRÉNINKOVÝ MANUÁL

UPOZORNĚNÍ:




Před zahájením cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s Vaším lékařem. Toto je důležité pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními obtížemi.

Monitor srdečního tepu není zdravotnickým zařízením. Mnoho faktorů může ovlivnit výsledek měření. Monitor srdečního tepu slouží pouze jako cvičební pomůcka.

Tento návod Vám pomůže naplánovat Váš cvičební program. Podrobné informace o cvičení získáte ve specializovaných knihách nebo se poradte se svým lékařem či trenérem. Pamatujte, že správná výživa a odpovídající odpočinek jsou zásadní pro úspěšné dosažení výsledků.

Intenzita cvičení

Pokud je Vaším cílem spálit přebytečné tuky a posílit kardiovaskulární systém, cvičení ve správné intenzitě je základ k úspěchu. Intenzitu můžete sledovat díky monitorování srdečního tepu. Tabulka níže Vám napoví v jakých zónách tepové frekvence byste se měli pohybovat.

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	

Abyste našli správnou hodnotu srdeční frekvence, najděte si pod čarou Váš věk (vyberte číslo, které je nejbližší Vašemu věku). Tři čísla nad číslem věku Vám definují tréninkové zóny. Nejnižší číslo značí tepovou frekvenci pro spalování tuků. Prostřední číslo je, nejvyšší možný tep, kdy ještě tělo spaluje. Nejvyšší číslo znamená, že se pohybujete na hranici aerobní zóny a vy začínáte budovat rychlost. (v této zóně již tělo nespaluje tuky).

Spalování tuků - Chcete-li účinně spalovat tuky, musíte trénovat v nízké intenzitě po delší dobu. Během několika prvních minut cvičení Vaše tělo využívá uhlohydrátové kalorie pro energii. Teprve po několika prvních minutách cvičení vaše tělo začne využívat tukové zásoby pro energii. Pokud je vaším cílem spalovat tuky, upravte intenzitu cvičení, tak aby byla srdeční frekvence v rozmezí hodnot uvedených v tabulce. Pro maximální spalování tuků cvičte se srdeční frekvencí blízko středního čísla z tabulky.

Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

Rozcvička - Zahřejte se 5 až 10 minutami protahováním a lehkým cvičením. Rozcvička zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a zrychluje krevní oběh v průběhu přípravy na cvičení.

Zóna tréninku - Cvičte 20 až 30 minut ve střední zóně tepové frekvence. (Během několika prvních týdnů cvičebního programu neudržujte srdeční frekvenci ve zóně tréninku déle než 20 minut.) Dýchejte pravidelně a hluboce.

Protahování - zakončete cvičení 5 až 10 minutami protahování. Protahování zvyšuje flexibilitu vašich svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

Frekvence cvičení

Chcete-li zachovat nebo zlepšit svou fyzickou kondici, absolvujte tři tréninky každý týden, s nejméně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete v případě potřeby zařadit až pět tréninků každý týden. Nezapomeňte, že klíčem k úspěchu je pravidelné cvičení a zdravá vyvážená strava.

SEZNAM DÍLŮ

Model No. NETL40915.0 R0915A

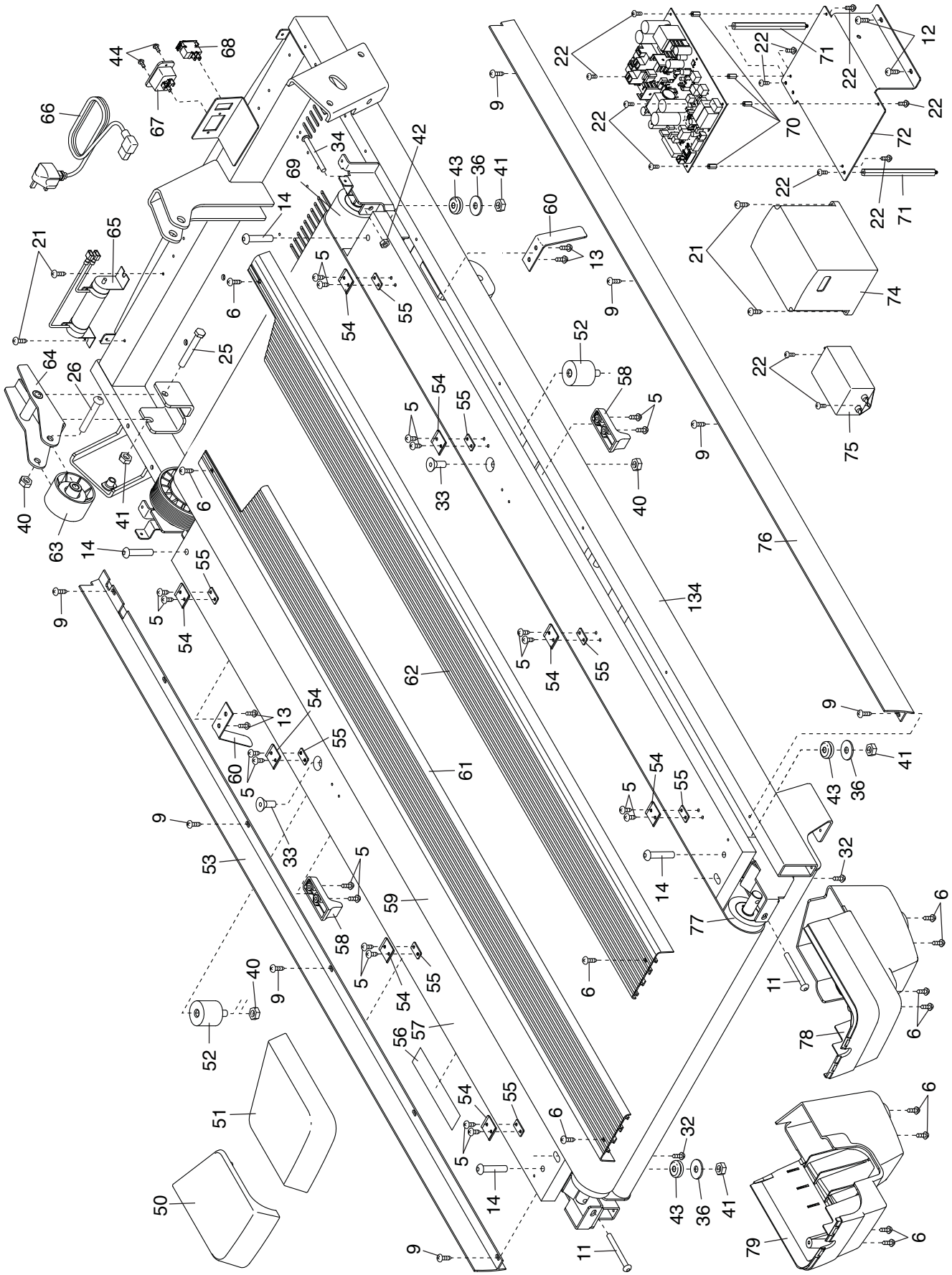
Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	10	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Right Rear Cap
2	4	5/16" x 2" Screw	52	2	Isolator
3	4	3/8" x 3" Screw	53	1	Left Frame Cover
4	2	3/8" x 1" Screw	54	8	Foot Rail Clip
5	48	#8 x 3/4" Screw	55	8	Foot Rail Plate
6	20	#8 x 3/4" Truss Head Screw	56	1	Warning Decal
7	2	#10 x 3/4" Screw	57	1	Walking Platform
8	8	5/16" Star Washer	58	2	Cushion Wheel Stop
9	8	#8 x 3/4" Tek Screw	59	1	Walking Belt
10	26	#8 x 1/2" Screw	60	2	Belt Guide
11	2	1/4" x 2 1/2" Screw	61	1	Left Foot Rail
12	3	#8 x 1/2" Machine Screw	62	1	Right Foot Rail
13	4	#8 Belt Guide Screw	63	1	Idler Wheel
14	4	5/16" x 2" Screw	64	1	Idler Bracket
15	4	5/16" x 1 1/2" Screw	65	1	Resistor
16	1	1/2" x 1 3/4" Bolt	66	1	Power Cord
17	1	1/2" x 2 1/2" Bolt	67	1	Receptacle
18	2	1/4" x 2 1/2" Screw	68	1	Power Switch
19	2	3/8" x 2 1/2" Bolt	69	1	Front Roller/Pulley
20	8	#8 x 3/8" Screw	70	4	Short Standoff
21	4	#8 x 3/8" Machine Screw	71	2	Long Standoff
22	11	#4 x 1/2" Screw	72	1	Electronics Bracket
23	5	#8 x 1" Screw	73	1	Key/Clip
24	2	1/4" x 1/2" Screw	74	1	Circuit Board
25	1	3/8" x 2 3/4" Bolt	75	1	Filter
26	1	3/8" x 2 3/8" Bolt	76	1	Right Frame Cover
27	2	1/2" x 3 3/4" Screw	77	1	Rear Roller
28	4	M4.2 x 12mm Screw	78	1	Right Rear Foot
29	3	Speed Disk Screw	79	1	Left Rear Foot
30	1	1/4" x 5/8" Screw	80	1	Hood Cover
31	1	#6 x 3/4" Screw	81	1	Hood
32	2	#8 x 5/8" Screw	82	1	Handle Cap
33	2	3/8" x 1 1/2" Screw	83	1	Adjustment Handle
34	1	1/4" x 2 1/4" Screw	84	4	Cushion Bushing
35	11	#6 x 1/2" Screw	85	2	Cushion Rod Bracket
36	4	5/16" Flat Washer	86	2	Cushion Wheel
37	2	1/4" Washer	87	2	Cushion Rod Bushing
38	2	1/2" Flat Washer	88	1	Cushion Rod
39	2	5/16" Flat Washer	89	1	Reed Switch
40	5	3/8" Nut	90	1	Switch Bracket
41	4	5/16" Nut	91	1	Motor Belt
42	3	1/4" Nut	92	1	Motor Pulley
43	4	Rubber Grommet	93	1	Speed Disk
44	2	#8 x 1/2" Flat Head Screw	94	1	Drive Motor
45	2	Small Nut	95	4	Motor Bushing
46	2	Reed Switch Screw	96	1	Motor Plate
47	1	Pulley Screws	97	4	Wheel Bushing
48	2	Reed Switch Nut	98	4	Wheel Washer
49	1	Console Frame	99	2	Wheel Spacer
50	1	Left Rear Cap	100	2	Wheel

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
101	1	Incline Motor	123	1	Fan Grill
102	2	Incline Leg	124	1	Fan Cover
103	2	Incline Leg Spacer	125	1	Fan
104	1	Tray Fan	126	1	Console
105	2	Console Frame Cap	127	2	Fan
106	1	Left Handrail Top Cover	128	8	Cable Tie
107	1	Right Handrail Top Cover	129	1	Left Tray
108	2	Handrail	130	1	Right Tray
109	1	Ground Wire	131	1	Console Base
110	1	Pulse Crossbar	132	2	Speaker
111	1	Upright Crossbar	133	2	Console Frame Cap
112	1	Left Handrail Bottom Cover	134	1	Frame
113	1	Right Handrail Bottom Cover	135	1	TV Bracket
114	1	TV Cable	136	1	TV Cover
115	1	Left Upright	137	1	Upper TV Bracket Cover
116	1	Right Upright	138	1	TV
117	1	Upright Wire	139	1	TV Remote
118	6	Plastic Snap	140	1	Lower TV Bracket Cover
119	1	Right Upright Cover	141	1	Chest Heart Rate Monitor
120	1	Right Inner Upright Cover	142	1	Speed Ring
121	1	Left Inner Upright Cover	*	–	User's Manual
122	1	Left Upright Cover			

Poznámka: Specifikace dílů se může lišit. Pro aktuální popis součástí kontaktujte servisní centrum.

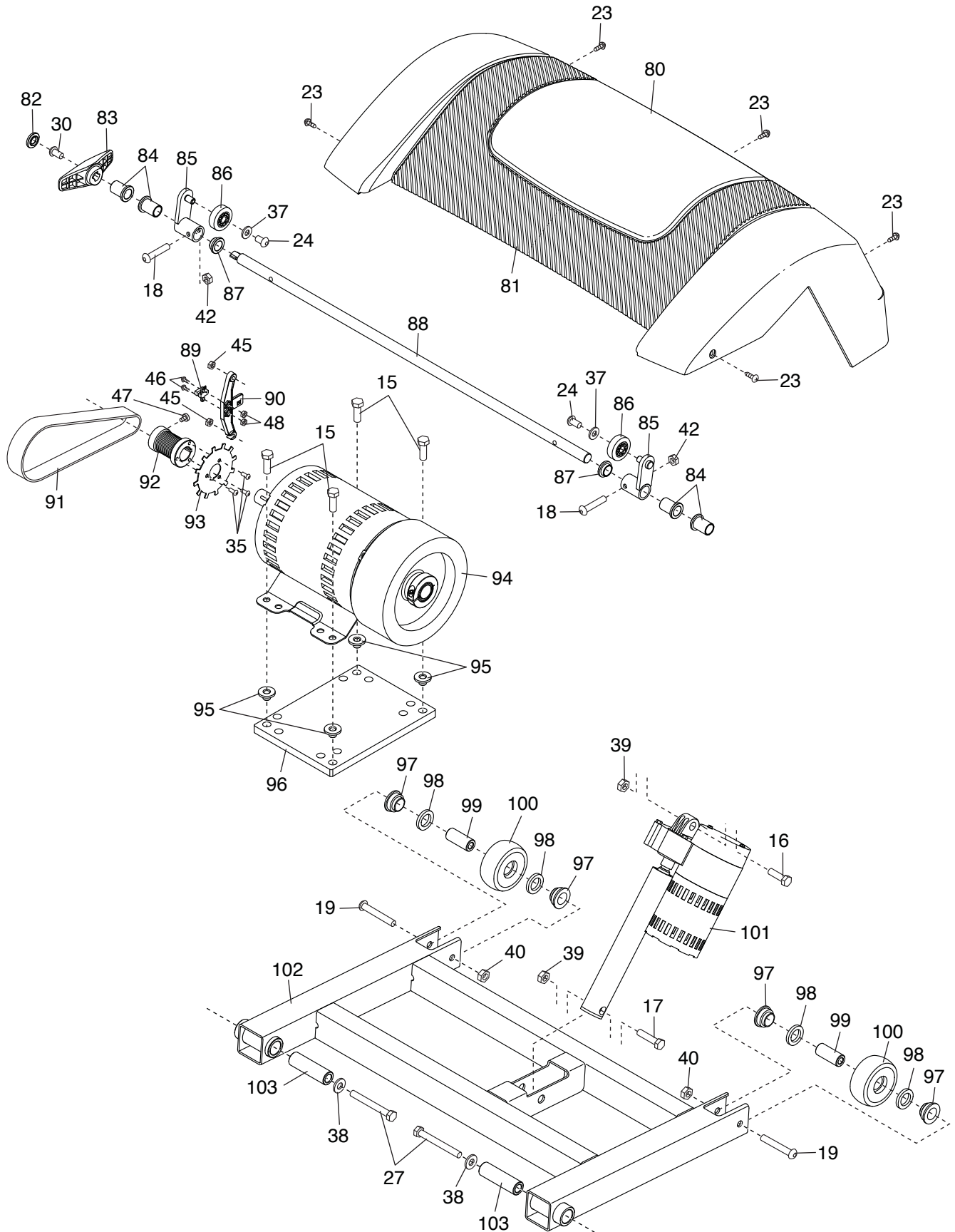
ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. NETL40915.0 R0915A



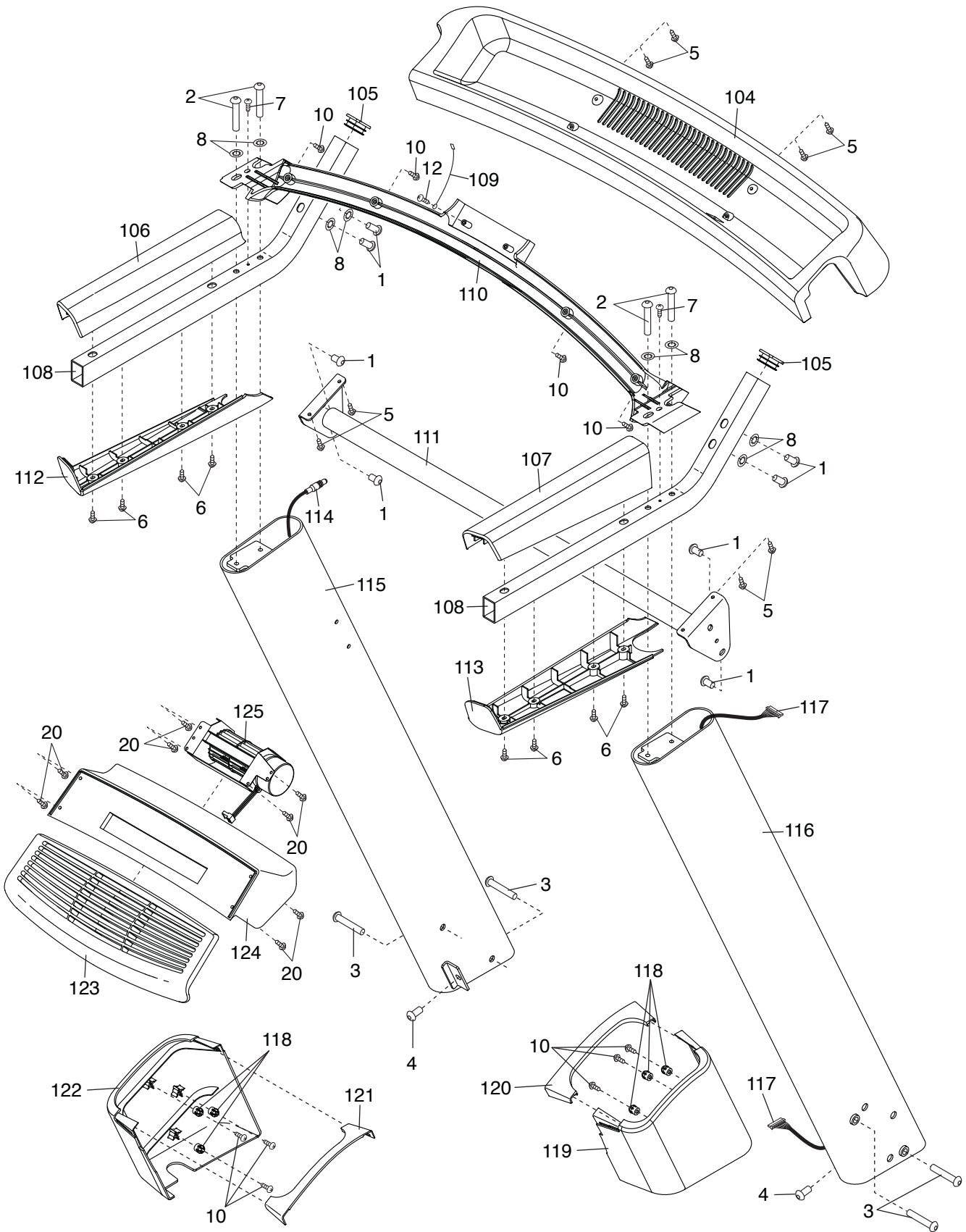
ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. NETL40915.0 R0915A



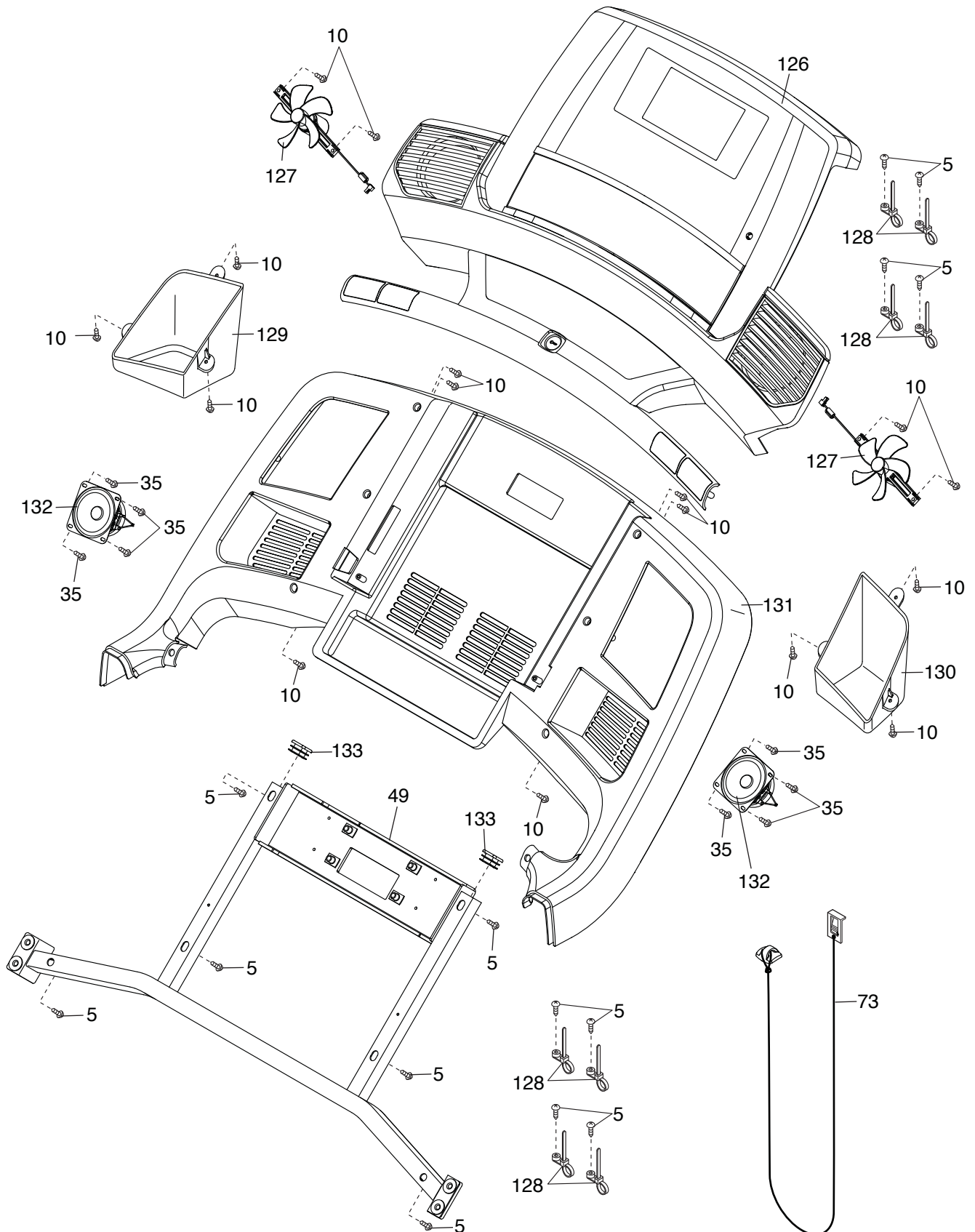
ROZLOŽENÝ NÁKRES C

Model No. NETL40915.0 R0915A



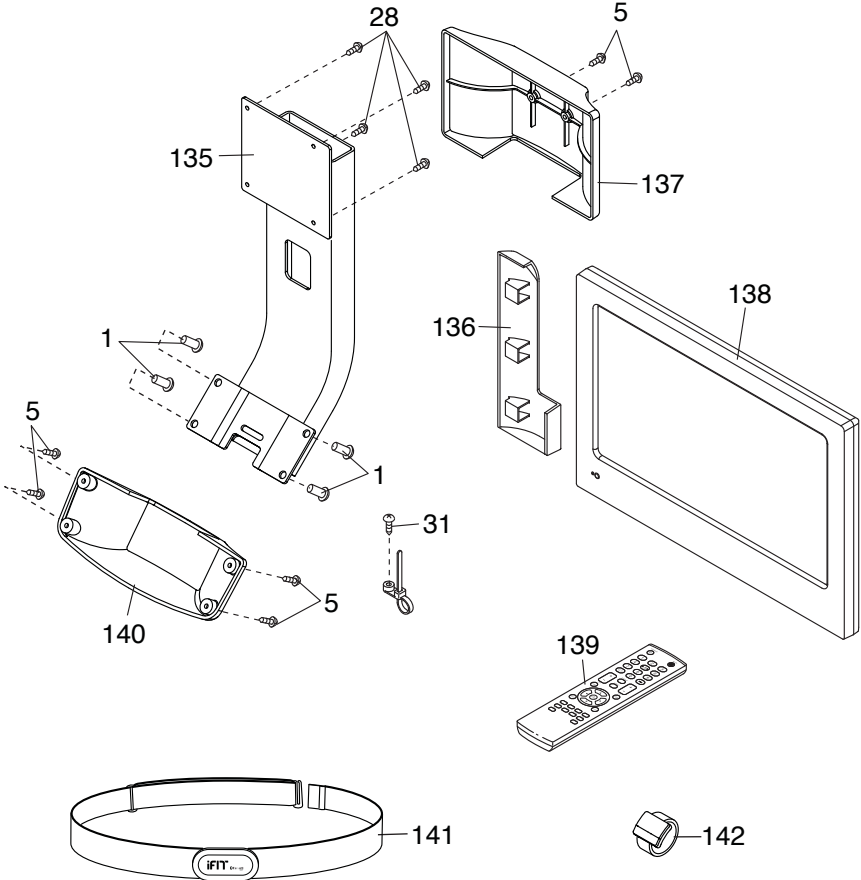
ROZLOŽENÝ NÁKRES D

Model No. NETL40915.0 R0915A



ROZLOŽENÝ NÁKRES E

Model No. NETL40915.0 R0915A



ZÁRUKA

VÝROBCE:

NordicTrack
Logan, Utah
USA

DOVOZCE:

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581601521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

RECYKLACE

OCHRANA ŽIVOTNIHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s předpisy uděleny pokuty.

