

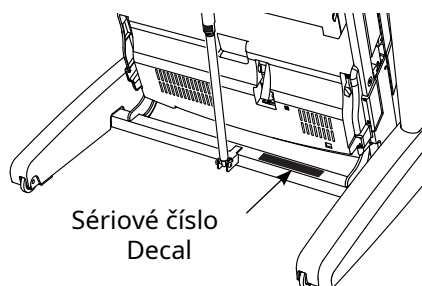
NordicTrack[®]

COMMERCIAL 2450

Model č. NTL17221-INT.0

Sériové č. _____

Napište sériové číslo do vyššie uvedeného priestoru pre referenciu.



SLUŽBA ZÁKAZNÍKOM

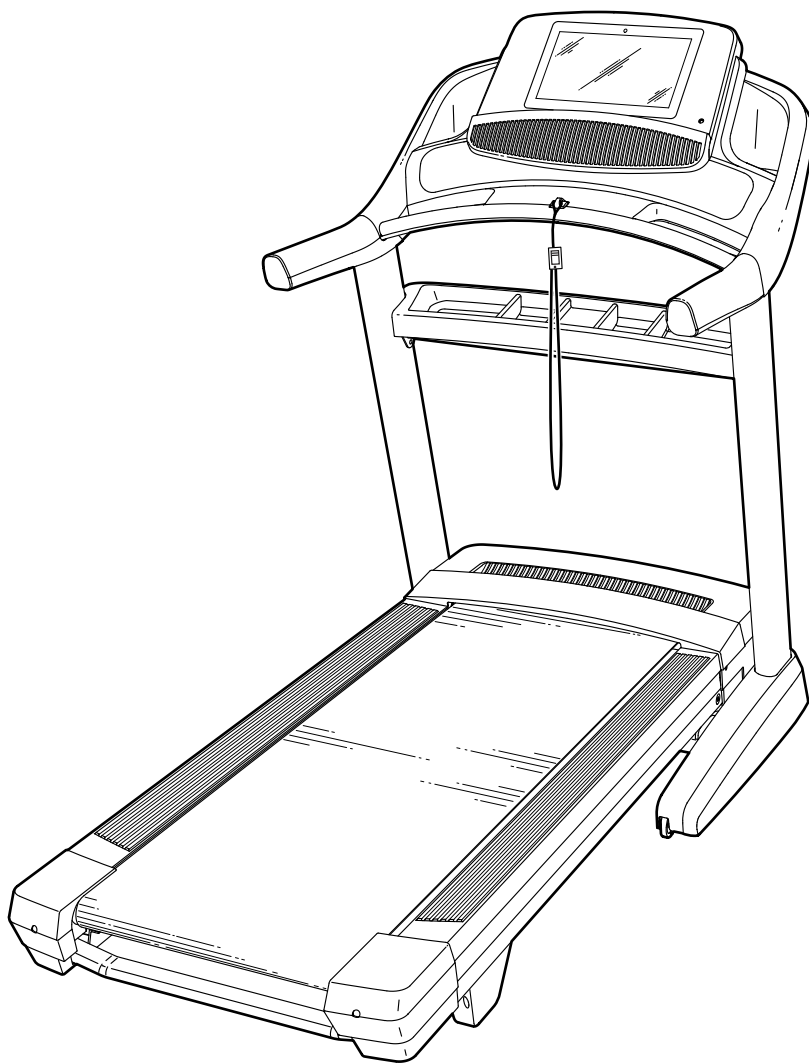
Slovenská republika
Česká republika

www.fitplus.sk
www.fitplus.cz

POZOR

Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky bezpečnostné opatrenia a pokyny v tomto návode. Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

NÁVOD NA OBSLUHU



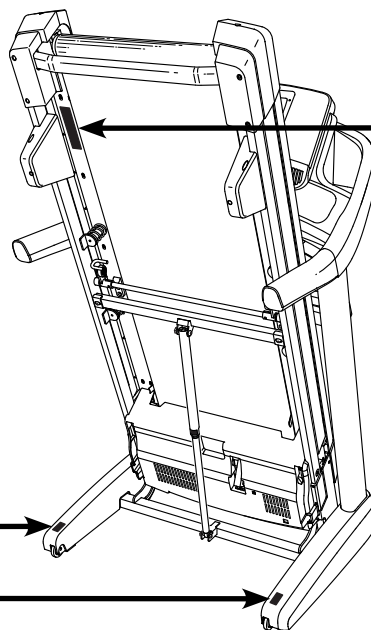
iconeurope.com

OBSAH

UMIESTNENIE VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA	3
SKÔR AKO ZAČNETE	5
IDENTIFIKÁCIA ČASTÍ	6
MONTÁŽ	7
AKO POUŽÍVAŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	16
AKO ZLOŽIŤ A PRESÚVAŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	28
ÚDRŽBA A RIEŠENIE PROBLÉMOV	29
NÁVOD NA CVIČENIE	32
ZOZNAM ČASTÍ	34
ROZLOŽENÝ VÝKRES	36
OBJEDNÁVKA NÁHRADNÝCH DIELOV	Zadná strana
INFORMÁCIE O RECYKLACII	Zadná strana

UMIESTNENIE VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Tento náčrt znázorňuje umiestnenie výstražných štítkov. **Ak štítok chýba alebo je nečitateľný, zavolajte na telefónne číslo uvedené na prednej strane tohto návodu a požiadajte o bezplatnú výmenu štítku. Nalepte nálepku na zobrazené miesto.** Poznámka: Nálepky nemusia byť zobrazené v skutočnej veľkosti.



⚠ 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 sú registrované ochranné známky spoločnosti ICON Health & Fitness, Inc. Wi-Fi je registrovaná ochranná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance. WPA a WPA2 sú ochranné známky spoločnosti Wi-Fi Alliance. Bluetooth® slovná značka a logá sú registrované ochranné známky spoločnosti Bluetooth SIG, Inc. a používajú sa na základe licencie. Google Play a Google Maps sú ochranné známky spoločnosti Google LLC.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA



POZOR: Aby ste znížili riziko popálenín, požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo poranenia osôb, pred použitím trenažéra si prečítajte všetky dôležité opatrenia a pokyny v tomto návode a všetky varovania na vašom bežeckom páse. ICON nepreberá žiadnu zodpovednosť za osobné zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto produktu.

1. Je zodpovednosťou vlastníka zabezpečiť, aby všetci používatelia tohto bežiaceho pásu boli primerane informovaní o všetkých varovaniach a preventívnych opatreniach.
2. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami.
3. Bežeký pás nie je určený na používanie osobami so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a znalostí, pokiaľ nie sú pod dohľadom alebo nie sú poučené o používaní bežiaceho pásu osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.
4. Bežeký pás používajte len tak, ako je popísané v tomto návode.
5. Bežeký pás je určený len na domáce použitie. Nepoužívajte bežiaci pás v žiadnom komerčnom, požičovni alebo inštitúcii.
6. Uchovávajte bežiaci pás vo vnútri, mimo dosahu vlhkosti a prachu. Bežeký pás neumiestňujte do garáže, na krytú terasu ani do blízkosti vody.
7. Bežeký trenažér umiestnite na rovný povrch tak, aby za ním bolo aspoň 2,4 m voľného priestoru a na každej strane 2 stopy (0,6 m). Bežeký pás neumiestňujte na žiadny povrch, ktorý blokuje vzduchové otvory. Na ochranu podlahy alebo koberca pred poškodením umiestnite pod bežiaci pás podložku.
8. Neprevádzkujte bežeký pás tam, kde sa používajú aerosólové produkty alebo kde sa podáva kyslík.
9. Deti mladšie ako 16 rokov a domáce zvieratá držte vždy mimo dosahu bežiaceho pásu.
10. Bežeký pás by mali používať iba osoby s hmotnosťou 300 libier. (136 kg) alebo menej.
11. Nikdy nedovoľte, aby na bežeckom páse chodilo naraz viac ako jedna osoba.
12. Pri používaní bežiaceho pásu noste vhodné cvičebné oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v bežeckom páse. Športové podporné oblečenie sa odporúča pre mužov aj ženy. *Vždy noste atletickú obuv. Nikdy nepoužívajte bežiaci pás s bosými nohami, iba v pančuchách alebo v sandáloch.*
13. Pri pripájaní napájacieho kábla (pozri stranu 16) zapojte napájací kábel do uzemneného obvodu. Žiadny iný spotrebič by nemal byť zapojený do rovnakého okruhu. Pri výmene poistky v adaptéri napájacieho kábla vložte do držiaka poistky 13-ampérovú poistku BS1362 schválenú ASTA.
14. Ak je potrebný predlžovací kábel, použite iba 3-vodičový, 14-gauge (2 mm²) kábel, ktorý nie je dlhší ako 5 stôp (1,5 m).
15. Udržujte napájací kábel mimo horúcich povrchov.
16. Nikdy nehýbte bežekým pásom, keď je napájanie vypnuté. Neprevádzkujte bežeký pás, ak je poškodený napájací kábel alebo zástrčka, alebo ak bežeký pás nefunguje správne. (Ak bežeký pás nepracuje správne, pozrite si ÚDRŽBA A RIEŠENIE PROBLÉMOV na strane 29.)
17. Pred použitím trenažéra si prečítajte, pochopte a otestujte postup núdzového zastavenia (pozrite si AKO ZAPNÚŤ NAPÁJANIE na strane 18). Pri používaní trenažéra vždy noste sponu.
18. Pri spúšťaní alebo zastavovaní bežekého pásu vždy stojte na stupačkách. Pri používaní trenažéra sa vždy držte zábradlia.
19. Keď človek kráča na bežiacom páse, zvýši sa hladina hluku bežiaceho pásu.
20. Udržujte prsty, vlasy a odev mimo pohybujuceho sa bežekého pásu.

21. Bežecký pás je schopný vysokých rýchlostí. Upravujte rýchlosť v malých prírastkoch, aby ste sa vyhli náhlým skokom v rýchlosti.
22. Nikdy nenechávajte bežiaci pás bez dozoru, keď je v prevádzke. Keď trenažér nepoužívate, vždy vyberte kľúč, stlačte hlavný vypínač do vypnutej polohy (umiestnenie vypínača nájdete na nákrese na strane 5) a odpojte napájací kábel.
23. Nepokúšajte sa pohybovať bežeckým pásom, kým nie je správne zostavený. (Pozri MONTÁŽ na strane 7 a AKO ZLOŽIŤ A PREMIESTŇOVAŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR na strane 28.) Musíte byť schopní bezpečne zdvihnúť 45 libier. (20 kg) na pohyb bežiacieho pásu.
24. Pri skladaní alebo presúvaní trenažéra sa uistite, že odkladacia západka bezpečne drží rám v úložnej polohe. Neprevádzkujte bežecký pás, keď je zložený.
25. Nemeňte sklon bežiacieho pásu ukladaním predmetov pod bežecký pás.
26. Nikdy nevkladajte žiadne predmety do žiadneho otvoru na bežeckom páse.
27. Pri každom použití trenažéra skontrolujte a riadne utiahnite všetky diely.
28. **NEBEZPEČENSTVO:** Ihneď po použití, pred čistením trenažéra a pred vykonaním údržby a nastavovania popísaných v tomto návode vždy odpojte napájací kábel. Nikdy neodstraňujte kryt motora, pokiaľ k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisného zástupcu. Iný servis, ako sú postupy uvedené v tomto návode, by mal vykonávať iba autorizovaný servisný zástupca.
29. Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pociťujete mdloby, zadýchate sa alebo pociťujete bolesť pri cvičení, okamžite prestaňte a ochladte sa.
30. **DÔLEŽITÉ:** Aby sa splnili požiadavky na zhodu s expozíciou, anténa a vysielacie ter v konzole musí byť aspoň 8 palcov (20 cm) od všetkých osôb a nesmie byť blízko ani pripojený k inej anténe alebo vysielacu.

USCHOVAJTE TIETO POKYNY

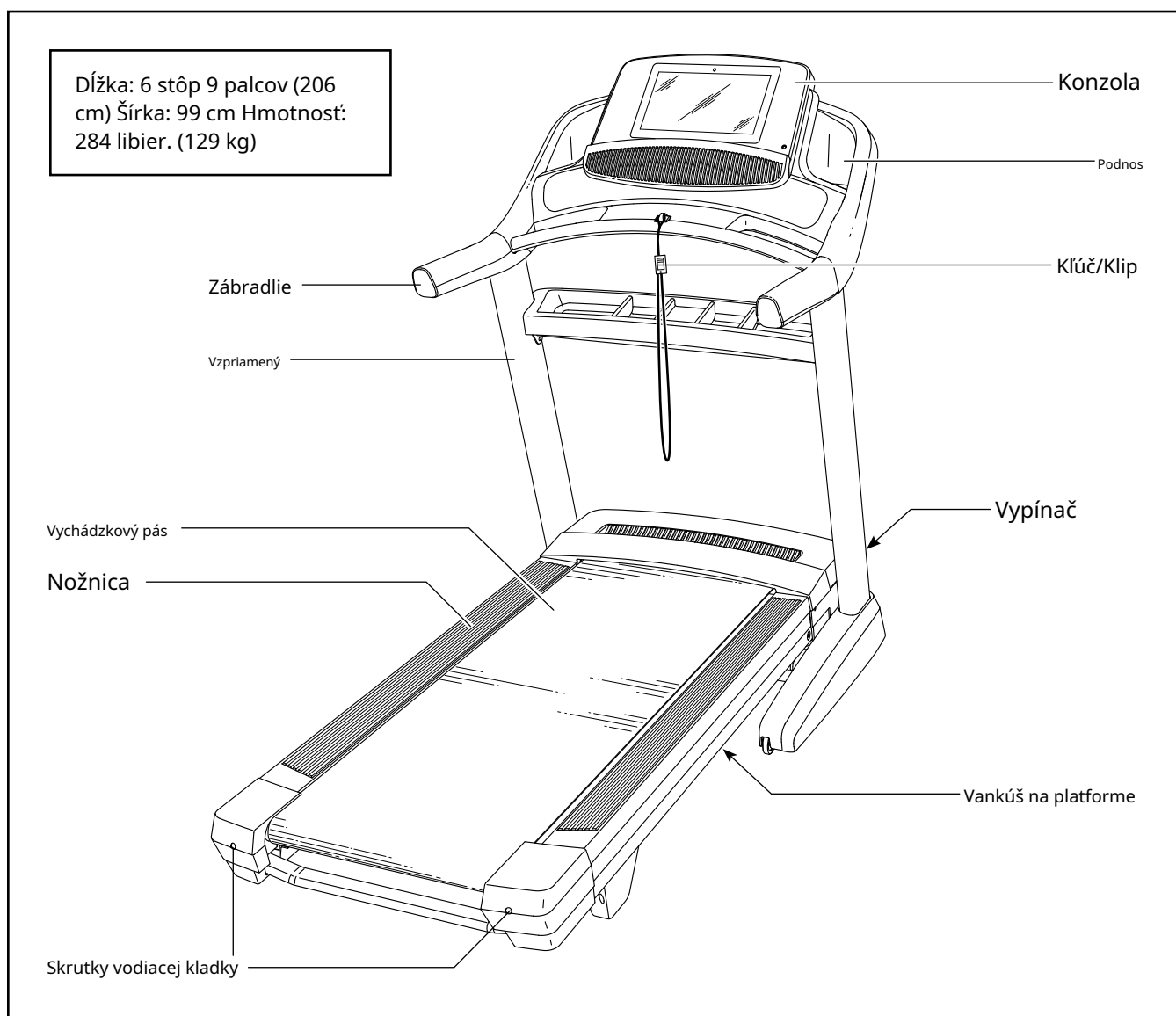
PREDTÝM AKO ZAČNETE

Ďakujeme, že ste si vybrali revolučný NORDICTRACK® COMMERCIAL 2450 bežecský pás. Bežecský pás COMMERCIAL 2450 ponúka pôsobivý výber funkcií navrhnutých tak, aby boli vaše domáce cvičenia efektívnejšie a zábavnejšie. A keď práve necvičíte, jedinečný bežecský pás sa dá zložiť, čo vyžaduje menej ako polovicu podlahového priestoru v porovnaní s inými bežecskými pásmi.

pri čítaní tohto návodu si pozrite prednú stranu tohto návodu. Skôr ako nás budete kontaktovať, poznamenajte si číslo modelu produktu a sériové číslo, aby sme vám pomohli. Číslo modelu a umiestnenie štítku so sériovým číslom sú uvedené na prednom obale tohto návodu.

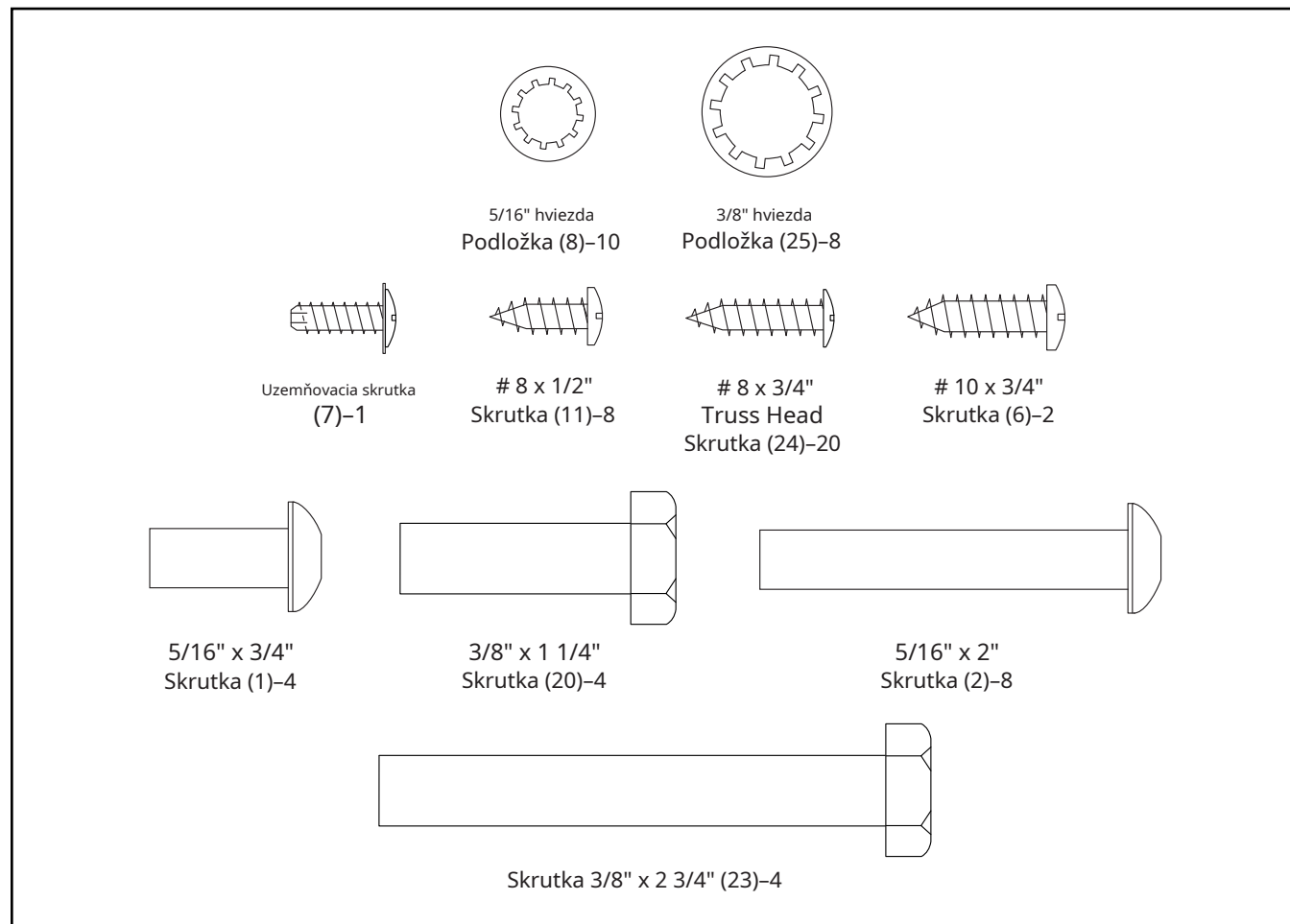
Pred ďalším čítaním si prečítajte nižšie uvedený náčrt a oboznámte sa s označenými časťami.

Pre váš prospech si pred použitím bežecského pásu pozorne prečítajte tento návod. Ak máte otázky po



IDENTIFIKÁCIA ČASTÍ

Pomocou náčrtov nižšie identifikujte malé časti používané na montáž. Číslo v zátvorkách pod každým náčrtom je kľúčové číslo dielu zo ZOZNAMU ČASTÍ na konci tohto návodu. Číslo nasledujúce za číslom kľúča predstavuje množstvo použité na montáž. **Poznámka: Ak sa časť nenachádza v súprave hardvéru, skontrolujte, či je vopred pripojená. Môžu byť zahrnuté ďalšie diely.**



ZHROMAŽDENIE NÁSTROJOV PRED MONTÁŽOU

- Montáž vyžaduje dve osoby.
- Všetky diely umiestnite na čisté miesto a odstráňte baliaci materiál. Nelikvidujte obalové materiály, kým nedokončíte všetky montážne kroky.
- Po preprave môže byť na vonkajšej strane bežiacého pásu mastná látka. Toto je normálne. Ak je na bežecskom páse mastná látka, utrite ju mäkkou handričkou a jemným, neabrazívnym čistiacim prostriedkom.
- Identifikáciu malých častí nájdete na strane 6.

- Ľavé časti sú označené „L“ alebo „Left“ a pravé časti sú označené „R“ alebo „Right“.

- Montáž vyžaduje nasledujúce nástroje:

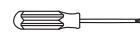
priložený šesťhranný kľúč



jeden nastaviteľný kľúč



jeden krížový skrutkovač



Aby ste predišli poškodeniu dielov, nepoužívajte elektrické náradie.

1. Ak chcete zaregistrovať svoj produkt a aktivovať záruku v

Spojenom kráľovstve, prejdite na stránku iconsupport.eu.

Ak nemáte prístup na internet, zavolajte na zákaznícky servis (pozri prednú stranu tohto návodu).

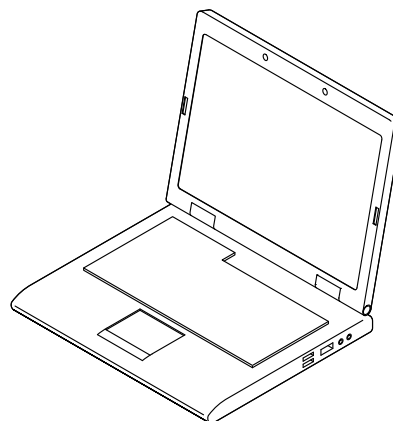
Ak chcete zaregistrovať svoj produkt a aktivovať si záruku v Austrálii, e-mailom alebo odošlite nasledujúce informácie na e-mailovú adresu alebo poštovú adresu uvedenú na prednej strane tohto návodu.

- potvrdenie (nezabudnite si ponechať kópiu)
- vaše meno, adresu a telefónne číslo
- číslo modelu, sériové číslo a názov vášho produktu (pozri prednú stranu tohto návodu)

1. Ak chcete zaregistrovať svoj produkt a aktivovať záruku

vo vašej krajine, prejdite na stránku iconsupport.eu. Ak nemáte prístup na internet, zavolajte na zákaznícky servis (pozri prednú stranu tohto návodu).

1

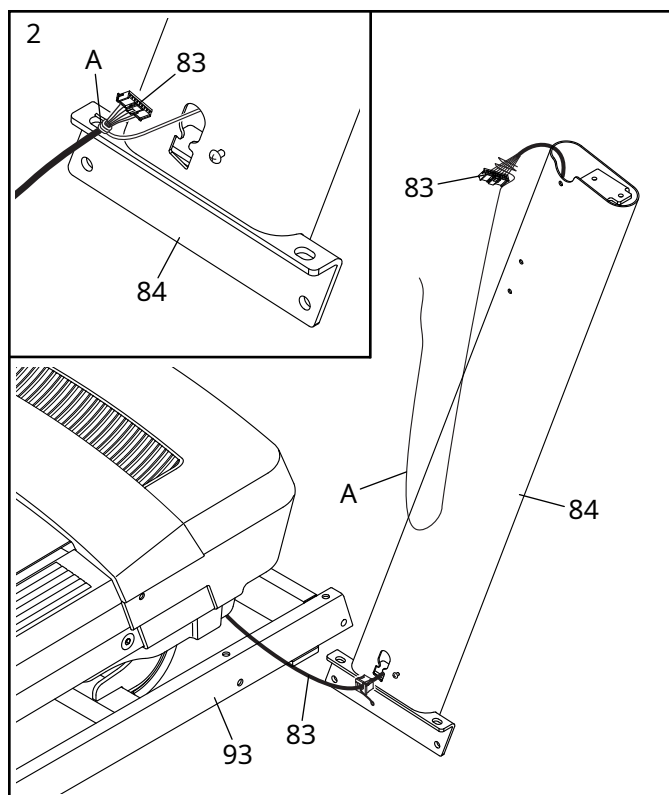


2. Uistite sa, že je napájací kábel odpojený.

Odstráňte sponu, ktorá drží zvislý drôt (83) k prednej časti základne (93).

Ďalej identifikujte pravý stĺpik (84). Požiadajte druhú osobu, aby podržala pravý kolmý stĺpik v blízkosti základne (93).

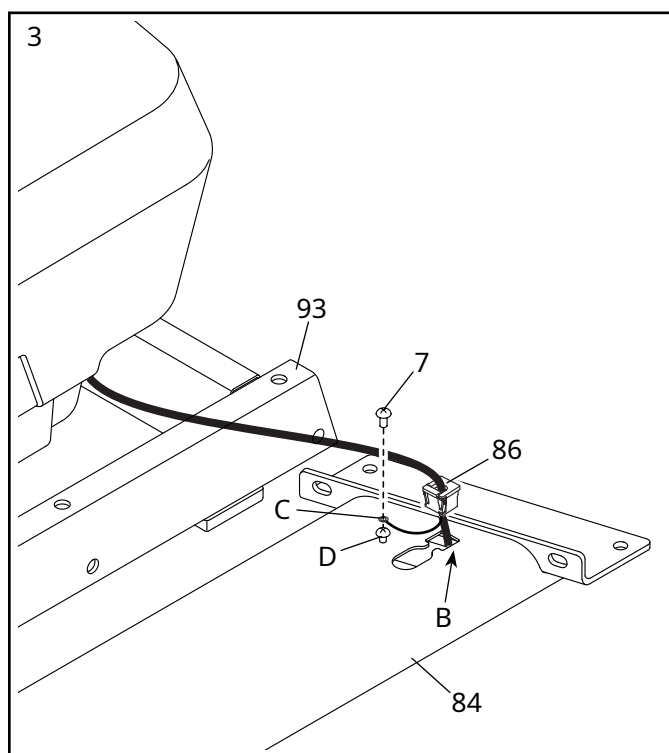
Pozrite si vložený výkres. Uviažte drôtenú pásku (A) v pravom stĺpiku (84) bezpečne okolo konca drôtu stĺpika (83). Potom vložte drôt stĺpika do spodného konca pravého stĺpika a potiahnite druhý koniec drôtenej pásky, kým drôt stĺpika neprejde cez pravý stĺpik.



3. Položte pravý stĺpik (84) blízko základne (93). Zatlačte priechodku (86) do štvorcového otvoru (B) v pravom stĺpiku. **Dávajte pozor, aby ste nepricvikli uzemňovací vodič (C).**

Ak je k pravému stĺpiku (84) vopred pripojená skrutka (D), odstráňte ju a zlikvidujte.

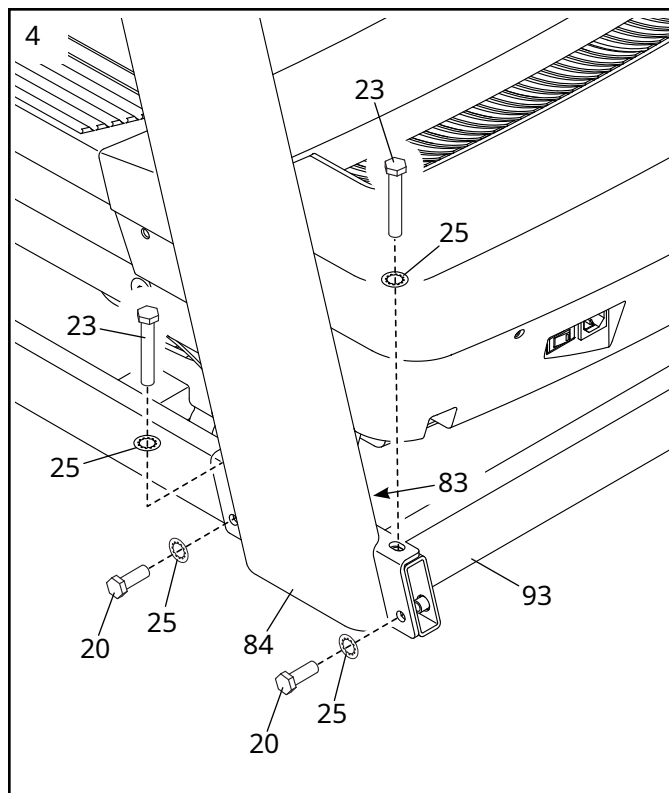
Potom pripevnite uzemňovací kábel (C) k pravému stĺpiku (84) pomocou uzemňovacej skrutky (7).



4. Pridržte pravý stĺpik (84) proti základni (93). **Dbajte na to, aby ste nepricvikli zvislý drôt (83).**

Pripevnite pravý stĺpik (84) pomocou dvoch skrutiek $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " (23), dvoch skrutiek $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " (20) a štyroch hviezdicových podložiek $\frac{3}{8}$ " (25) ako je znázornené; **Skrutky ešte úplne nedotahujte.**

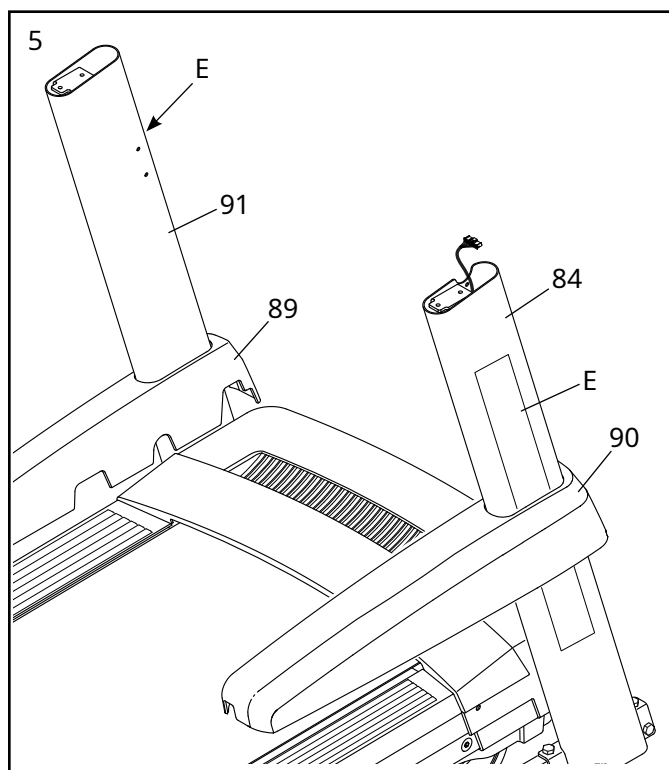
Rovnakým spôsobom pripevnite ľavý stĺpik (nie je zobrazený). Poznámka: Na ľavej strane nie sú žiadne káble.



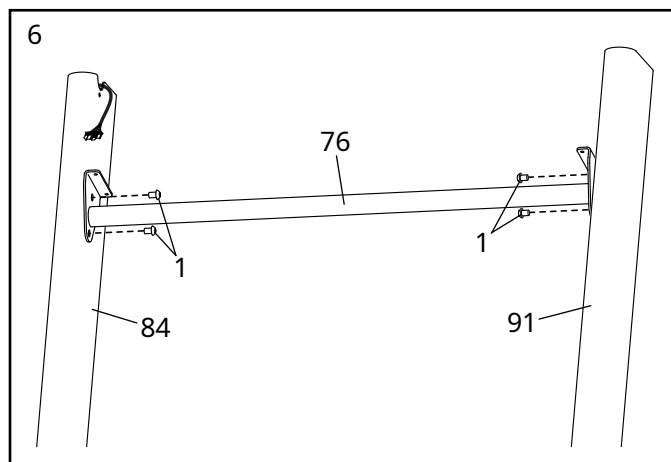
5. Identifikujte ľavý a pravý kryt základne (89, 90).

Nasuňte ľavý kryt základne (89) na ľavý stĺpik (91) a pravý kryt základne (90) nasuňte na pravý stĺpik (84). Zatlačte spodné kryty smerom nadol, ale **nezaklapnite spodné kryty na miesto.**

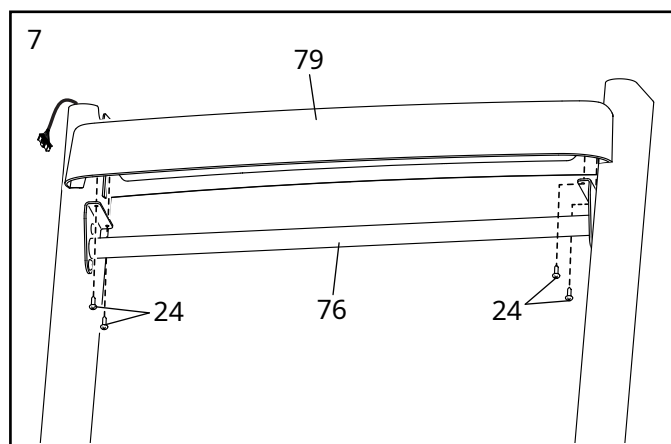
Ak je nálepka na každom stĺpiku (84, 91) pokrytá fóliou (E), opatrne fóliu odstráňte.



6. Opatrne zasunúte priečny nosník (76) medzi pravý a ľavý stĺpik (84, 91). Pripevnite zvislú priečku pomocou štyroch skrutiek 5/16" x 3/4" (1); **začnite všetky štyri skrutky a potom ich utiahnite.**

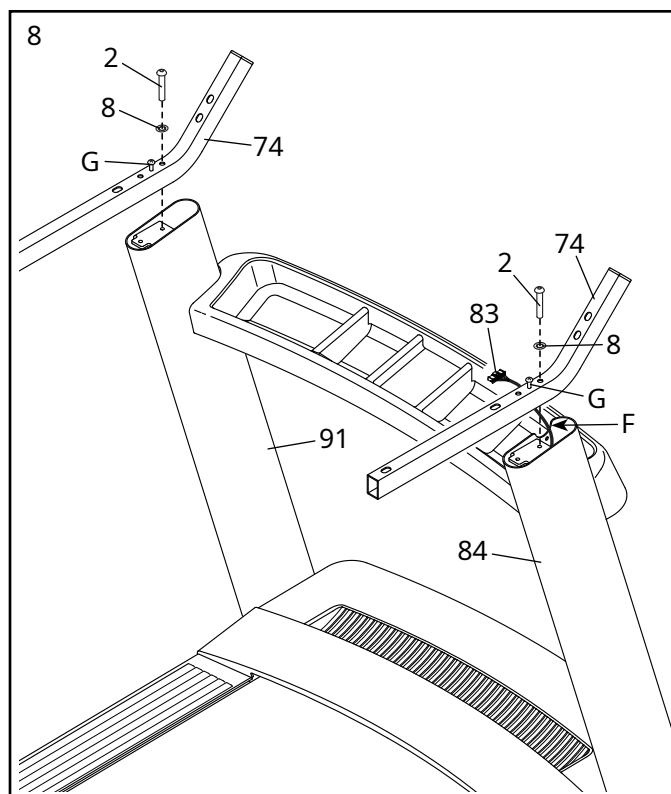


7. Pripevnite podnos (79) k zvislej priečke (76) štyrmi skrutkami #8 x 3/4" s nosníkovou hlavou (24); **začnite všetky štyri skrutky s nosníkovou hlavou a potom ich utiahnite.**



8. Pripevnite dve držiadlá (74) k pravému a ľavému stĺpiku (84, 91) pomocou dvoch skrutiek 5/16" x 2" (2) a dvoch hviezdicových podložiek 5/16" (8); **Skrutky ešte úplne nedotahujte. Dávajte pozor, aby ste nestlačili zvislý drôt (83) na pravej strane. Umiestnite zvislý drôt do drážky (F) podľa obrázka.**

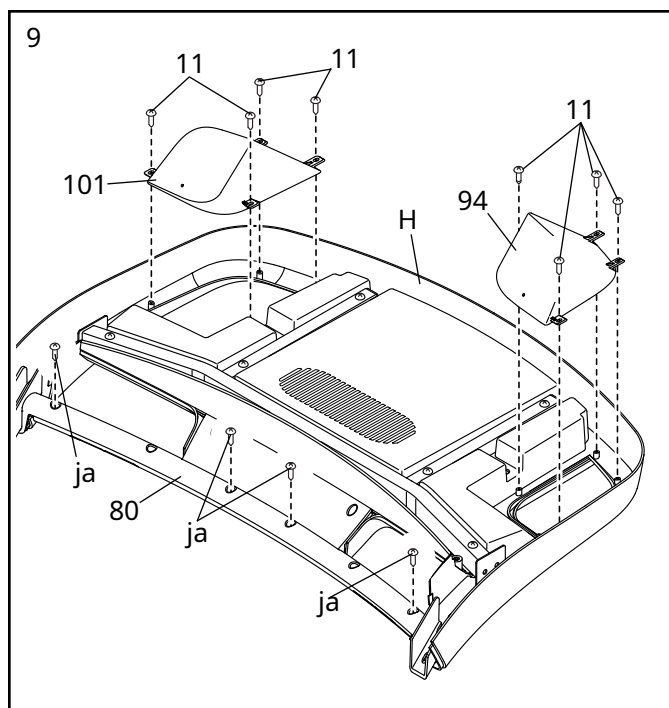
Potom odstráňte a zlikvidujte dve označené skrutky (G).



9. Položte zostavu konzoly (H) lícom nadol na mäkký povrch, aby ste predišli poškriabaniu zostavy konzoly.

Odstráňte a zlikvidujte štyri označené skrutky (I). Potom odstráňte priečku (80).

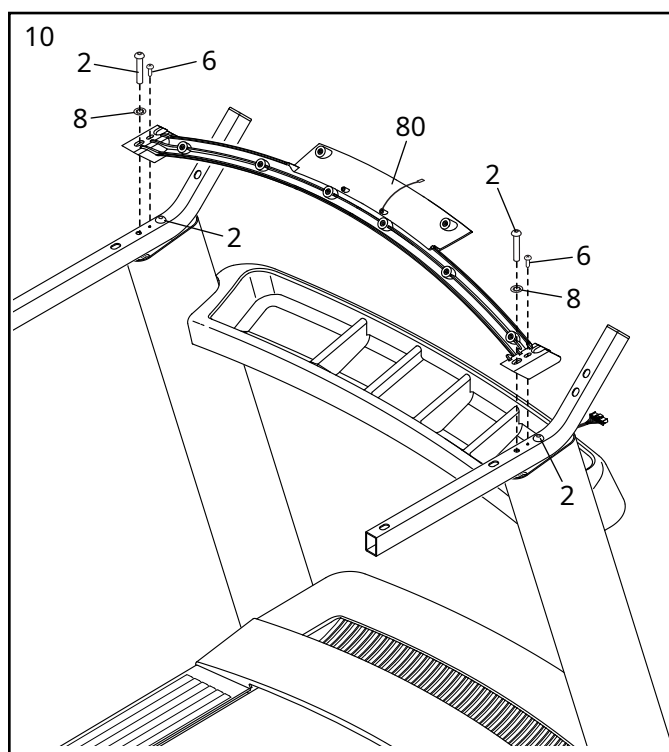
Ďalej identifikujte ľavý a pravý zásobník (94, 101). Pripevnite podnosy k zostave konzoly (H) pomocou ôsmich skrutiek #8 x 1/2" (11). **Skrutky príliš neťahujte.**



10. **DÔLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškodeniu priečnika (80), nepoužívajte elektrické náradie a príliš neťahujte skrutky #10 x 3/4" (6) alebo 5/16" x 2" (2).

Orientujte priečnu tyč (80) podľa obrázka. Pripevnite priečnik pomocou dvoch skrutiek 5/16" x 2" (2), dvoch hviezdicových podložiek 5/16" (8) a dvoch skrutiek #10 x 3/4" (6); **začnite všetky štyri skrutky a potom ich utiahnite.**

Potom utiahnite ďalšie dve skrutky 5/16" x 2" (2).

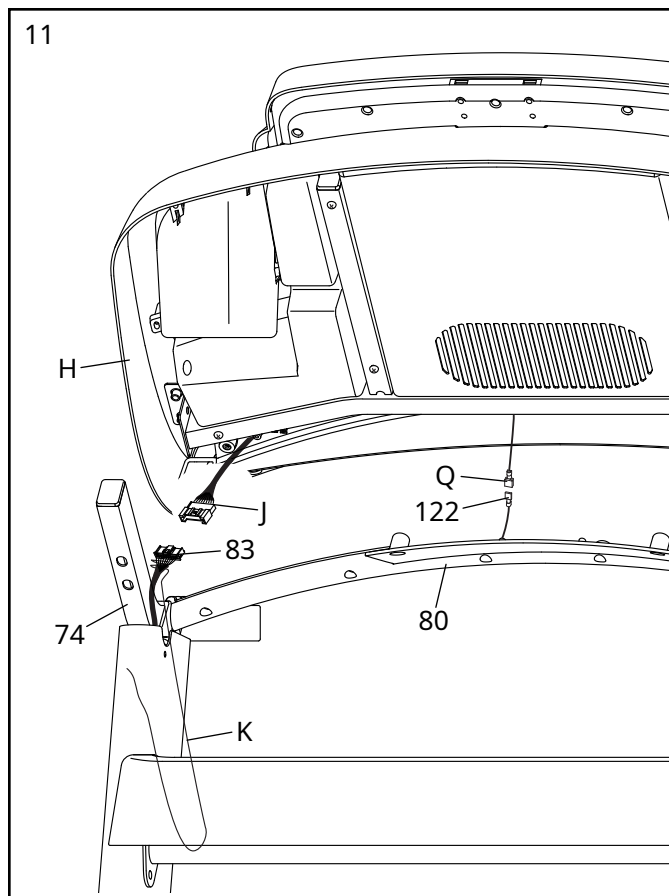


11. S pomocou druhej osoby držte zostavu konzoly (H) v blízkosti držadiel (74).

Pripojte uzemňovací kábel (Q) zo zostavy konzoly (H) k uzemňovaciemu káblu konzoly (122) na priečke (80).

Potom pripojte lanko zvislej konštrukcie (83) k lanku konzoly (J). **Konektory by sa mali ľahko zasunúť a zapadnúť na miesto.** Ak nie, otočte jeden konektor a skúste to znova.

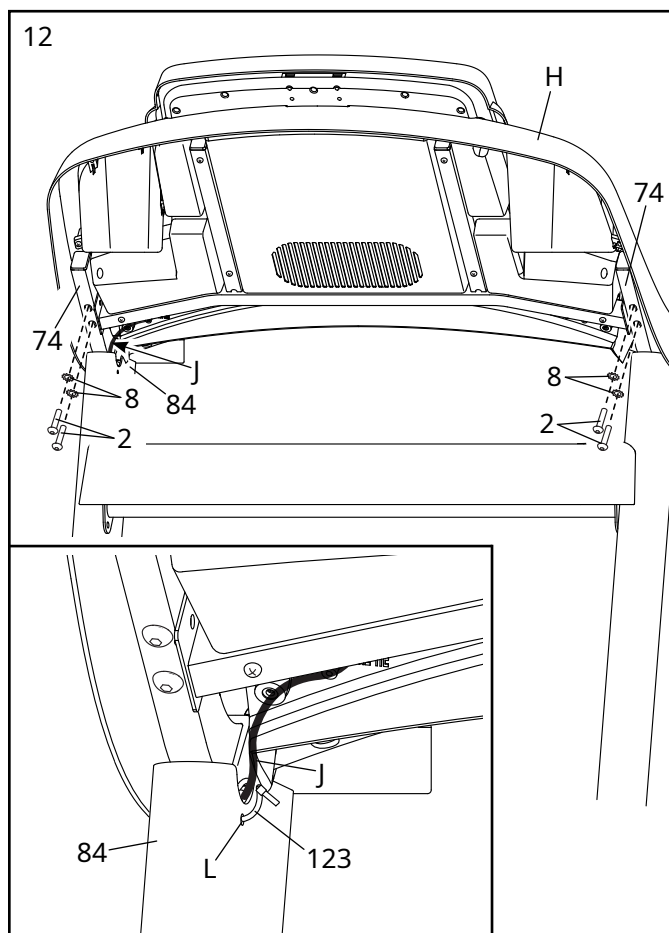
Potom odstráňte všetky drôtené spojky (K) zo zvislého drôtu (83).



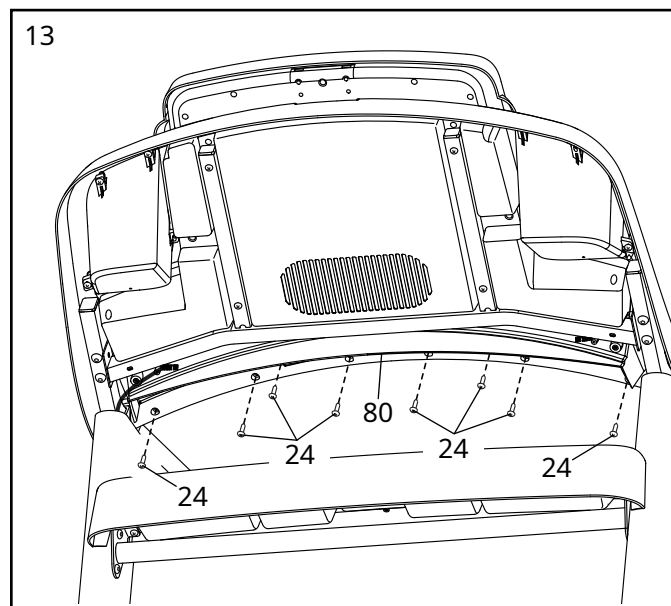
12. Pripevnite zostavu konzoly (H) k madlám (74) so štyrmi skrutkami 5/16" x 2" (2) a štyrmi hviezdicovými podložkami 5/16" (8); **začnite všetky štyri skrutky a potom ich utiahnite. Dávajte pozor, aby ste nepricvikli drôty (J).**

Pozrite si vložený výkres. Vložte drôty (J) do hornej časti pravého stĺpika (84).

Potom nájdite drôtenú pásku (123) dodanú s hardvérom. Vložte drôtenú pásku cez malý otvor (L) na boku pravého stĺpika (84). Potom utiahnite drôtenú pásku okolo drôtov (J) a odrežte jej koniec.



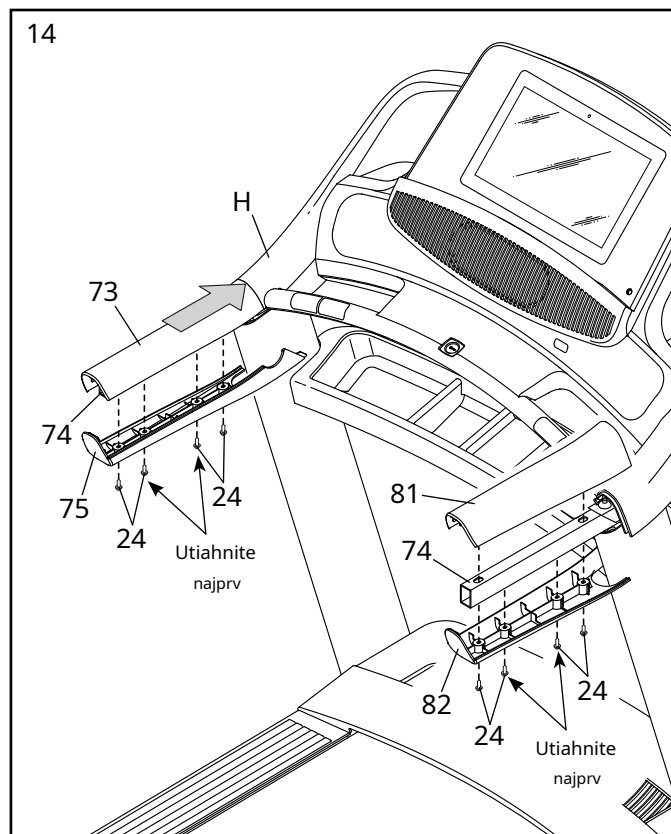
13. Začnite osem skrutiek s nosníkom (24) #8 x 3/4" (24) do priečnika (80) a potom ich utiahnite; **skrutky podpernej hlavy príliš neťahajte.**



14. Nastavte horný kryt ľavého madla (73) na ľavé madlo (74). Potom začnite štyri skrutky s nosníkom (24) č. 8 x 3/4" do spodného krytu ľavého madla (75), ľavého madla a horného krytu ľavého madla.

Potom posuňte ľavý horný a spodný kryt držiadla (73, 75) dopredu k zostave konzoly (H) podľa obrázka. Utiahnite dva stredné # Najprv 8 x 3/4" skrutky s podpernou hlavou (24). Potom utiahnite ďalšie dve skrutky s podpernou hlavou.

Pripevnite horný a spodný kryt pravého držiadla (81, 82) k pravému madlu (74), ako je popísané vyššie.



15. Zdvihnite rám (52) do vzpriamenej polohy.

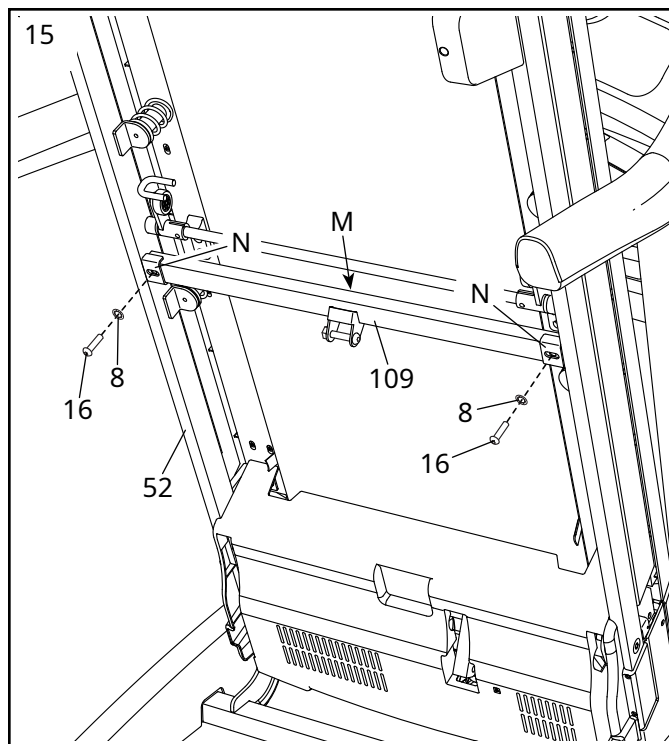
Požiadajte druhú osobu, aby podržala rám, kým sa nedokončí krok 17.

Odstráňte dve skrutky $5/16"$ x $1\ 1/4"$ (16) z priečky západky (109).

Nasmerujte priečku západky (109) podľa obrázka.

Uistite sa, že nálepka „Toute stranou k pásu“ (M) smeruje k bežeckému pásu.

Pripevnite priečku západky (109) ku konzolám (N) na ráme (52) pomocou dvoch skrutiek $5/16"$ x $1\ 1/4"$ (16) a dvoch hviezdicových podložiek $5/16"$ (8).

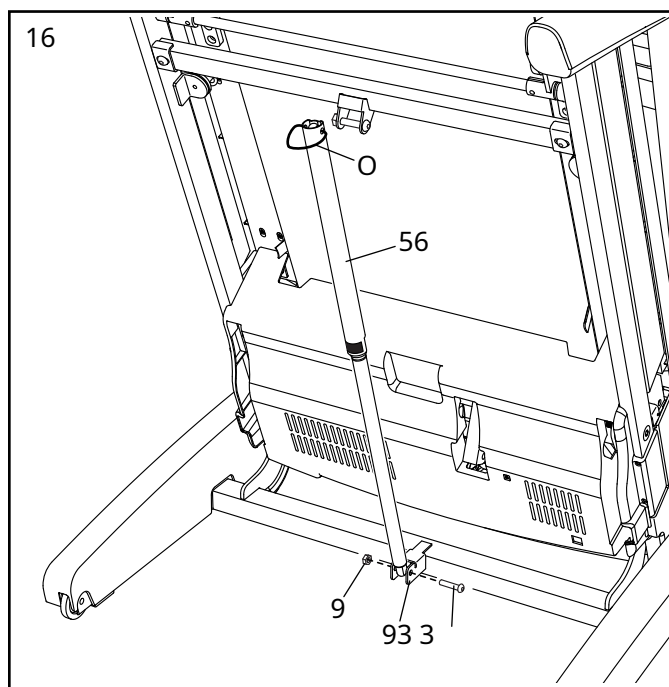


16. Odstráňte maticu $5/16"$ (9) a skrutku $5/16"$ x $1\ 3/4"$ (3) z držiaka na základni (93).

Potom otočte západku úložného priestoru (56) podľa obrázka.

Pripevnite spodný koniec skladovacej západky (56) k držiaku na základni (93) pomocou skrutky $5/16"$ x $1\ 3/4"$ (3) a matice $5/16"$ (9).

Potom zdvihnite odkladaciu západku (56) do zvislej polohy a odstráňte spojku (O).

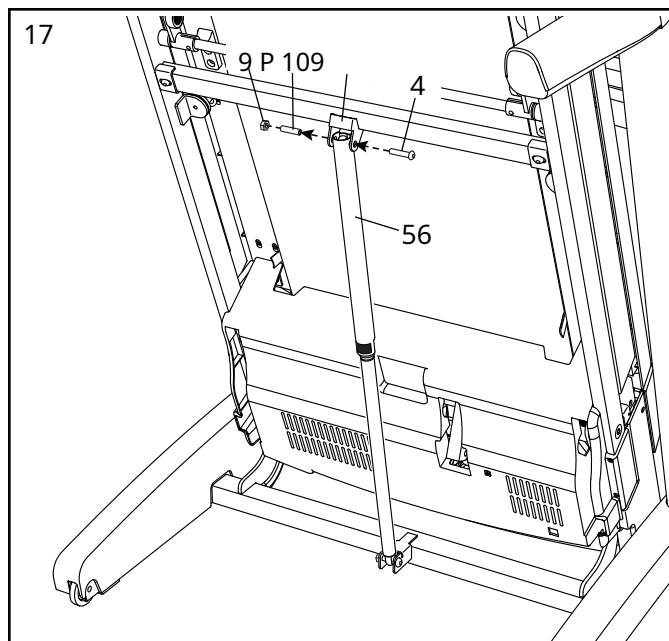


17. Odstráňte maticu 5/16" (9) a skrutku 5/16" x 2 1/4" (4) z držiaka na priečku západky (109).

Potom zarovnajte horný koniec západky úložného priestoru (56) s konzolou na priečke západky (109) a zasunúťte skrutku 5/16" x 2 1/4" (4) cez konzolu a úložnú západku. **Toto vytlačí dištančnú vložku (P) z úložnej západky; dištančnú vložku zlikvidujte.**

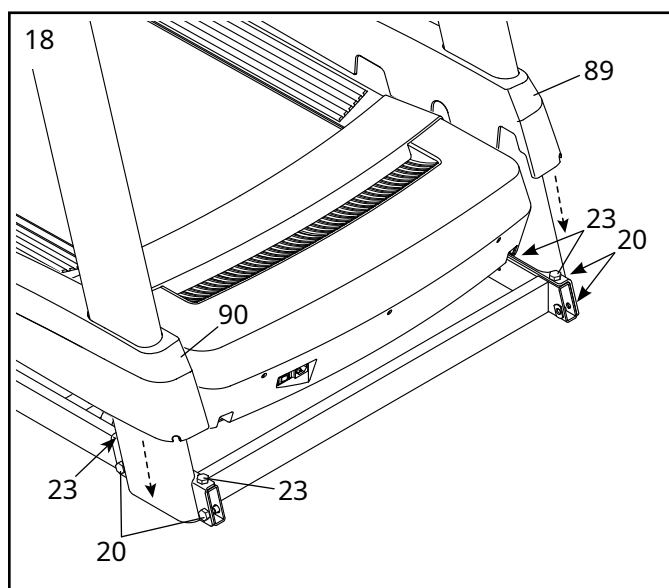
Potom utiahnite maticu 5/16" (9) na skrutku 5/16" x 2 1/4" (4). **Maticu príliš neutahujte; úložná západka (56) sa musí dať otáčať.**

Potom znížte rám (52) (pozrite si AKO ZNÍŽIŤ BEŽECKÝ TRENAŽÉR PRE POUŽITIE na strane 28).



18. **Pevne utiahnite štyri skrutky 3/8" x 2 3/4" (23) a štyri skrutky 3/8" x 1 1/4" (20).**

Potom posuňte ľavý a pravý kryt základne (89, 90) smerom nadol, kým nezapadnú na miesto.



19. **Pred použitím trenážera sa uistite, že sú všetky diely riadne utiahnuté.** Ak sú na nálepkách na bežecskom páse plastové fólie, odstráňte ich. Na ochranu podlahy alebo koberca umiestnite pod bežiaci pás podložku. Aby ste predišli poškodeniu konzoly, udržiavajte bežecský pás mimo priameho slnečného žiarenia. Uchovávajte priložené šesťhranné kľúče na bezpečnom mieste; jeden zo šesťhranných kľúčov sa používa na nastavenie bežecského pásu (pozri stranu 30). Poznámka: Môžu byť zahrnuté ďalšie diely.

AKO POUŽÍVAŤ BEŽECKÝ PÁS

AKO ZAPOJIŤ SIEŤOVÝ KÁBEL

Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak by došlo k poruche alebo poruche, uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom. Napájací kábel tohto produktu má uzemňovací vodič zariadenia a uzemňovaciu zástrčku.

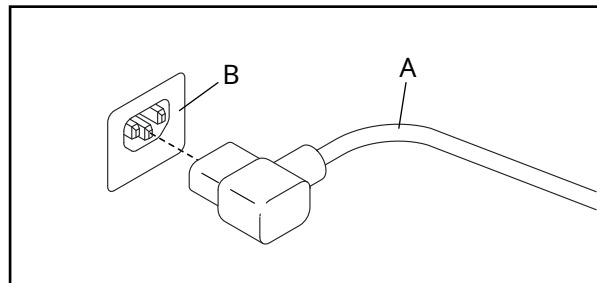
DÔLEŽITÉ: Ak je napájací kábel poškodený, musí byť nahradený napájacím káblom odporúčaným výrobcom.



NEBEZPEČENSTVO: Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže viesť k zvýšenému riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, obráťte sa na kvalifikovaného elektrikára alebo servisného technika. Neupravujte zástrčku dodanú s produktom – ak sa nehodí do zásuvky, nechajte si nainštalovať správnu zásuvku kvalifikovaným elektrikárom.

Pri zapájaní napájacieho kábla postupujte podľa nižšie uvedených krokov.

1. Zapojte označený koniec napájacieho kábla (A) do zásuvky (B) na bežecskom páse.



2. Zapojte druhý koniec napájacieho kábla (A) do vhodnej zásuvky (C), ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

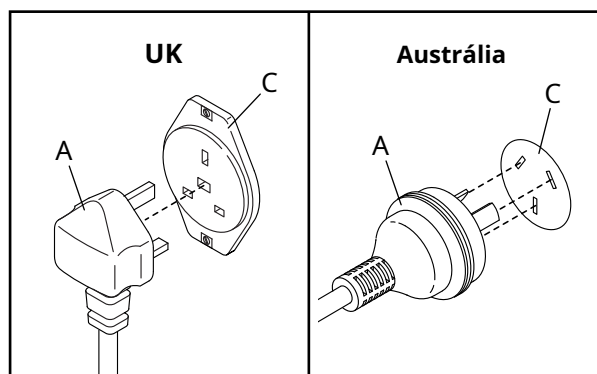
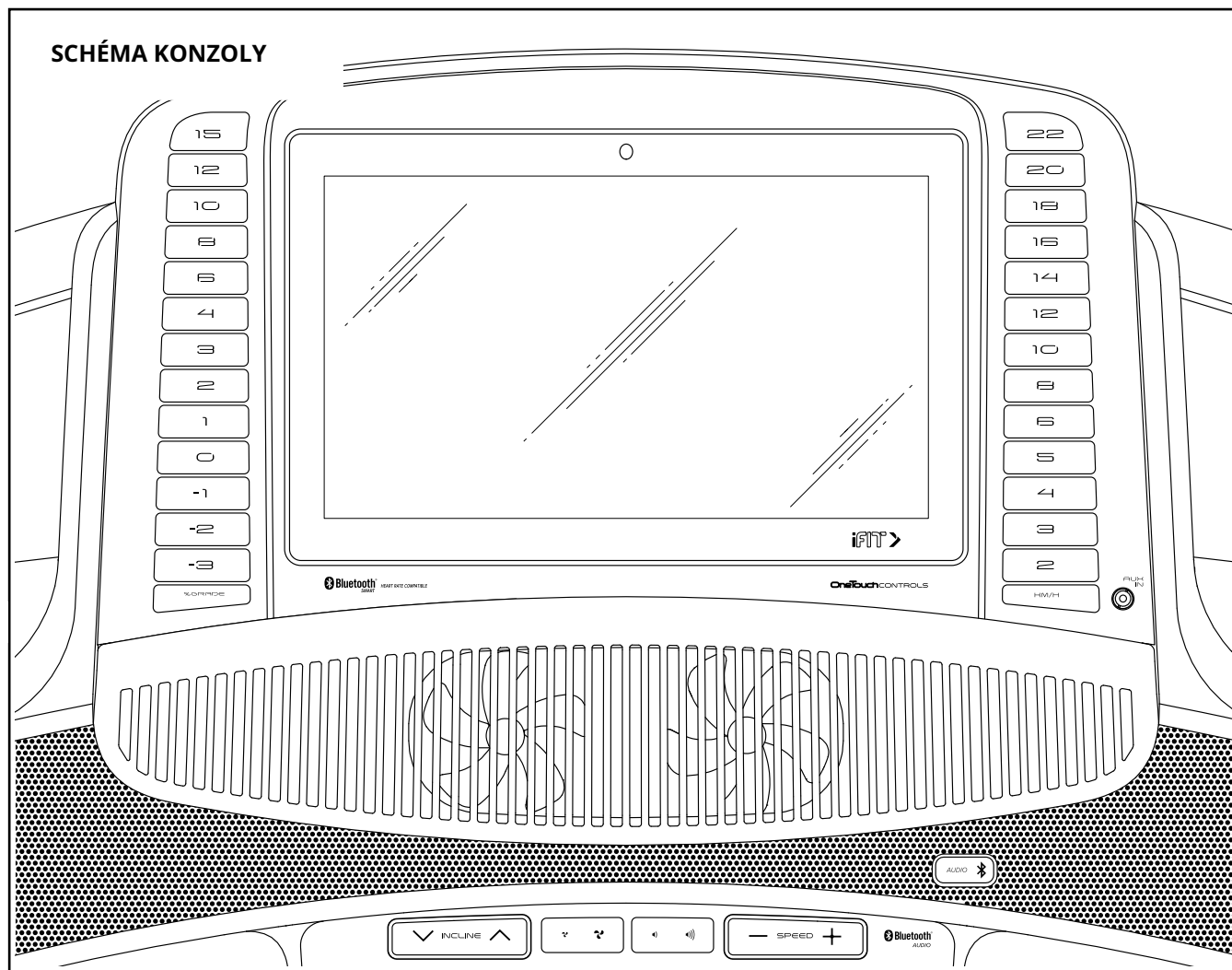


SCHÉMA KONZOLY



VLASTNOSTI KONZOLY

Pokročilá konzola bežiacieho pásu ponúka výber funkcií navrhnutých tak, aby boli vaše tréningy efektívnejšie a zábavnejšie.

Konzola je vybavená bezdrôtovou technológiou, ktorá umožňuje pripojenie konzoly k iFit. Pomocou iFit môžete pristupovať k veľkej a rozmanitej knižnici tréningov, vytvárať si vlastné tréningy, sledovať svoje výsledky tréningu a pristupovať k mnohým ďalším funkciám.

Keď používate manuálny režim, môžete zmeniť rýchlosť a sklon bežiacieho pásu stlačením tlačidla. Počas cvičenia bude konzola zobrazovať okamžitú spätnú väzbu o cvičení. Pomocou kompatibilného monitora srdcovej frekvencie si môžete dokonca merať tep. **Na strane 27 nájdete informácie o zakúpení voliteľného prenosného monitora srdcového tepu.**

Okrem toho konzola ponúka výber cvičení. Každý tréning automaticky riadi rýchlosť a sklon bežiacieho pásu, pretože vás prevedie efektívnym cvičením.

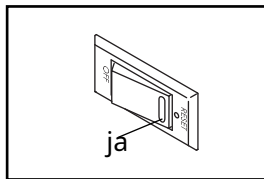
Vy c predvečer n počúvajte svoju obľúbenú hudbu na cvičenie alebo audio knihy so zvukovým systémom konzoly, zatiaľ čo vy cvičenie.

Ak chcete zapnúť napájanie, pozri stranu 18. **Ak sa chcete naučiť používať dotykovú obrazovku,** pozri stranu 18. **Ak chcete nastaviť konzolu,** pozri stranu 19.

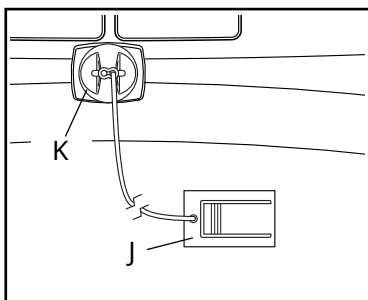
AKO ZAPNÚŤ NAPÁJANIE

DÔLEŽITÉ: Ak bol bežecký pás vystavený nízkym teplotám, pred zapnutím ho nechajte zohriať na izbovú teplotu. Ak to neurobíte, môžete poškodiť displej konzoly alebo iné elektrické komponenty.

Zapojte napájací kábel (pozri stranu 16). Potom nájdite vypínač na ráme bežacieho pásu v blízkosti napájacieho kábla. Stlačte vypínač do polohy reset (I).



Potom sa postavte na koľajničky bežacieho pásu. Nájdite sponu (J) pripojenú ku kľúču (K), a nasuňte sponu bezpečne na váš opasok oblečenie. potom vložte kľúč do konzoly. **Poznámka:**



Môže chvíľu trvať, kým bude konzola pripravená na použitie. DÔLEŽITÉ: V prípade núdze je možné kľúč vytiahnuť z konzoly, čo spôsobí spomalenie až zastavenie bežeckého pásu. Otestujte sponu opatrným vykonaním niekoľkých krokov dozadu; ak kľúč nie je vytiahnutý z konzoly, upravte polohu spony.

Poznámka: Konzola môže zobrazovať rýchlosť a vzdialenosť v míľach alebo kilometroch. Ak chcete zistiť, ktorá merná jednotka je vybratá, pozrite si časť AKO ZMENIŤ NASTAVENIA KONZOLE on strana 24.

AKO POUŽÍVAŤ DOTYKOVÚ OBRAZOVKU

Konzola obsahuje tablet s plnofarebným dotykovým displejom. Nasledujúce informácie vám pomôžu zoznámiť sa s pokročilou technológiou tabletu:

- Konzola funguje podobne ako ostatné tablety. Môžete posúvať alebo švihnúť prstom po obrazovke, aby ste posunuli určité obrázky na obrazovke, ako sú napríklad zobrazenia pri tréningu (pozrite si krok 5 na strane 20). Približovanie a oddaľovanie však nie je možné posúvaním prstov po obrazovke.
- Obrazovka nie je citlivá na tlak. Nemusíte silno tlačiť na obrazovku.
- Ak chcete zadať informácie do textového poľa, dotykom textového poľa zobrazte klávesnicu. Ak chcete na klávesnici použiť čísla alebo iné znaky, dotknite sa tlačidla ?123. Ak chcete zobrazit ďalšie znaky, dotknite sa tlačidla ~[<. Opätovným dotykem tlačidla ?123 sa vrátite na číselnú klávesnicu. Ak sa chcete vrátiť na klávesnicu s písmenami, dotknite sa tlačidla ABC. Ak chcete použiť veľké písmeno, dotknite sa tlačidla šípkou smerujúcou nahor. Ak chcete použiť viacero veľkých písmen, dotknite sa a podržte tlačidlo so šípkou. Ak sa chcete vrátiť na klávesnicu s malými písmenami, znova sa dotknite tlačidla so šípkou. Ak chcete vymazať posledný znak, dotknite sa tlačidla so šípkou smerujúcou dozadu a X.

AKO NASTAVIŤ KONZOLU

Pred prvým použitím trenažéra nastavte konzolu.

1. Pripojte sa k bezdrôtovej sieti.

Ak chcete získať prístup na internet, stiahnuť si tréningy iFit a používať niekoľko ďalších funkcií konzoly, musíte byť pripojení k bezdrôtovej sieti. Podľa pokynov na obrazovke pripojte konzolu k bezdrôtovej sieti.

2. Prispôbte nastavenia.

Vyplnením formulára na obrazovke nastavte konzolu tak, aby zobrazovala požadovanú mernú jednotku a vaše časové pásmo. Poznámka: Ak budete neskôr potrebovať zmeniť tieto nastavenia, pozrite si časť AKO ZMENIŤ NASTAVENIA KONZOLE na strane 24.

3. Prihláste sa alebo si vytvorte účet iFit.

Zadajte svoju e-mailovú adresu a podľa pokynov na obrazovke sa zaregistrujte alebo prihláste do svojho účtu iFit.

4. Prehliadka konzoly.

Keď prvýkrát zapnete bežecký pás, dialógové okná na obrazovke vás prevedú funkciami konzoly.

5. Skontrolujte aktualizácie firmvéru.

Najprv sa dotknite svojho mena resp **Ahoj** na obrazovke a potom sa dotknite **nastavenie**. Ďalej vyberte sekciu údržby. Potom, dotyk **Aktualizovať** skontrolovať aktualizácie firmvéru pomocou bezdrôtovej siete. Ďalšie informácie nájdete v kroku 5 na strane 24.

6. Kalibrujte systém sklonu.

Najprv sa dotknite svojho mena resp **Ahoj** na obrazovke. Ďalej vyberte hlavnú ponuku nastavení. Potom vyberte sekciu údržby a dotknite sa **Kalibrujte sklon** a potom sa dotknite **Začať** na kalibráciu systému sklonu. Ďalšie informácie nájdete v kroku 6 na strane 25.

Konzola je teraz pripravená, aby ste mohli začať cvičiť. Na nasledujúcich stranách sú vysvetlené rôzne cvičenia a ďalšie funkcie, ktoré konzola ponúka.

Ak chcete použiť manuálny režim, pozri stranu 20. **Ak chcete použiť cvičenie na mape**, pozri stranu 21. **Ak chcete použiť nakreslenie vlastného mapového tréningu**, pozri stranu 22. **Ak chcete použiť tréning na vzdialenosť alebo čas**, pozri stranu 23.

Ak chcete zobraziť alebo zmeniť nastavenia konzoly, pozri stranu 24. **Ak sa chcete pripojiť k bezdrôtovej sieti**, pozri stranu 25. **Ak chcete použiť zvukový systém**, pozri stranu 26.

DÔLEŽITÉ: Ak sú na konzole plastové fólie, odstráňte ich. Aby ste predišli poškodeniu vychádzkovej plošiny, noste pri používaní bežiaceho pásu čistú atletickú obuv. Pri prvom použití bežeckého pásu sledujte zarovnanie bežeckého pásu a v prípade potreby ho vycentrujte (pozrite si stranu 30).

AKO POUŽÍVAŤ MANUÁLNY REŽIM

1. Vložte kľúč do konzoly.

Pozrite si časť AKO ZAPNÚŤ NAPÁJANIE na strane 18.

Poznámka: Môže chvíľu trvať, kým bude konzola pripravená na použitie.

2. Zvoľte hlavné menu.

Keď zapnete napájanie, po spustení konzoly sa zobrazí hlavná ponuka. Ak ste v tréningu alebo v ponuke nastavení, dotknite sa šípky späť alebo x na obrazovke, aby ste sa vrátili do hlavnej ponuky.

Poznámka: Ak plánujete s konzolou používať nositeľný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť **pred spustením bežeckého pásu**. Keď spustíte bežecský pás na začiatku každého tréningu, konzola automaticky na 30 sekúnd vyhladá monitor srdcového tepu. **Ďalšie informácie o nositeľnom monitore srdcovej frekvencie nájdete na strane 27.**

3. Spustíte bežecský pás a upravíte rýchlosť.

Dotknite sa **Manuálny štart** na obrazovke alebo stlačením tlačidla Štart na konzole spustíte bežecský pás. Bežecský pás sa začne pohybovať nízkou rýchlosťou. Počas cvičenia zmeňte rýchlosť bežeckého pásu podľa potreby stlačením tlačidiel na zvýšenie a zníženie rýchlosti. Zakaždým, keď stlačíte jedno z tlačidiel, nastavenie rýchlosti sa bude meniť v malých prírastkoch; ak tlačidlo podržíte, nastavenie rýchlosti sa bude meniť rýchlejšie.

Ak stlačíte jedno z očíslovaných tlačidiel rýchlosti, bežecský pás bude postupne meniť rýchlosť, kým nedosiahne zvolené nastavenie rýchlosti.

Ak chcete bežecský pás zastaviť, stlačte tlačidlo Stop alebo klepnite na stred obrazovky. Ak chcete bežecský pás reštartovať, stlačte tlačidlo Štart.

4. Zmeňte sklon bežiaceho pásu podľa potreby.

Ak chcete zmeniť sklon bežiaceho pásu, stlačte tlačidlo zvýšenia a zníženia sklonu alebo jedno z očíslovaných tlačidiel sklonu. Po každom stlačení jedného z tlačidiel sa sklon bude postupne meniť, až kým nedosiahne zvolené nastavenie sklonu.

DÔLEŽITÉ: Pri prvom frézovaní použiť behúň - musíte kalibrovať inc krok 6 nainštalovaný systém (viď strane 25).

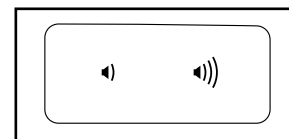
5. Monitorujte svoj pokrok pomocou displeja mes des.

Počas chôdze alebo behu na bežiacom páse sa zobrazí výber informácií o cvičení:

- Úroveň sklonu bežiaceho pásu
- Uplynulý čas
- Približný počet kalórií, ktoré ste spálili
- Vzdialenosť, ktorú ste prešli alebo zabehli
- Rýchlosť bežeckého pásu

K dispozícii sú aj ďalšie informácie. Ak chcete zobraziť alebo prechádzať ďalšie štatistiky a grafy, potiahnite prstom nadol z hornej časti obrazovky. Môžete sa tiež dotknúť tlačidla + na obrazovke a zobraziť štatistiky alebo grafy. **Poznámka:** Ak chcete zobraziť informácie o srdcovej frekvencii, musíte použiť kompatibilný monitor srdcovej frekvencie (pozrite si stranu 27).

Ak chcete, upravte hlasitosť stlačením tlačidiel hlasitosti na konzole.

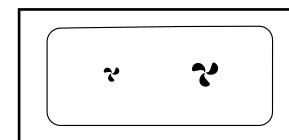


Ak chcete cvičenie pozastaviť, klepnite na obrazovku alebo stlačte tlačidlo Stop na konzole. Ak chcete pokračovať v cvičení, dotknite sa ikony prehrávania na obrazovke alebo stlačte tlačidlo Štart.

6. V prípade potreby zapnite ventilátor.

Ventilátor má niekoľko nastavení rýchlosti.

Opakovaným stláčaním tlačidiel ventilátora vyberte rýchlosť ventilátora alebo zapnite alebo vypnite ventilátor.



7. Keď skončíte s cvičením, vyberte kľúč z konzoly.

Vystúpte na nožičky a stlačte tlačidlo Stop na konzole alebo klepnite na obrazovku. Potom sa dotknite ikony zastavenia na obrazovke alebo znova stlačte tlačidlo Stop. Na obrazovke sa zobrazí súhrn tréningu. Ak si chcete cvičenie uložiť pre budúce použitie, môžete ho pridať medzi obľúbené klepnutím na ikonu srdca na obrazovke. Výsledky môžete tiež uložiť alebo zverejniť pomocou jednej z možností na obrazovke. Dotknite sa **Skončiť** pre návrat do hlavného menu. Potom vyberte kľúč z konzoly a uložte ho na bezpečné miesto.

Keď skončíte s používaním bežiaceho pásu, stlačte hlavný vypínač do polohy vypnuté a odpojte napájací kábel. **DÔLEŽITÉ: Ak to neurobíte, elektrické komponenty bežiaceho pásu sa môžu predčasne opotrebovať.**

AKO POUŽÍVAŤ MAPOVÝ TRÉNING

Poznámka: Ak chcete použiť cvičenie na mape, konzola musí byť pripojená k bezdrôtovej sieti (pozrite si časť AKO SA PRIPOJIŤ K BEZDRÔTOVEJ SIETI na strane 25).

1. Vložte kľúč do konzoly.

Pozrite si časť AKO ZAPNÚŤ NAPÁJANIE na strane 18.

2. Vyberte hlavnú ponuku alebo knižnicu tréningov.

Dotknite sa **Domov** alebo **Prehľadávať** na obrazovke vyberte buď hlavnú ponuku alebo knižnicu tréningov.

3. Vyberte cvičenie na mape.

Ak chcete vybrať tréning na mape, dotknite sa požadovanej možnosti na obrazovke. Poznámka: Odporúčané mapové cvičenia na vašej konzole sa budú pravidelne meniť. Ak si chcete niektorý z odporúčaných tréningov uložiť pre budúce použitie, môžete ho pridať medzi obľúbené klepnutím na ikonu srdca na obrazovke. Ak chcete nakresliť svoj vlastný mapový tréning, pozrite si stranu 22.

Na obrazovke sa zobrazí trvanie a vzdialenosť tréningu a približný počet kalórií, ktoré počas tréningu spálite.

4. Začnite cvičiť.

Dotknite sa **Štart** začať cvičenie. Chvilu po dotyku tlačidla sa bežecský pás začne pohybovať. Držte sa zábradlia a začnite chodiť.

Počas tréningu bude mapa na obrazovke zobrazovať váš pokrok.

Keď sa dostanete na koniec tréningu, bežecský pás sa spomalí až zastaví a na obrazovke sa zobrazí súhrn tréningu. Po zobrazení súhrnu tréningu sa dotknite **Skončiť** pre návrat do hlavného menu. Výsledky môžete tiež uložiť alebo zverejniť pomocou jednej z možností na obrazovke.

5. Monitorujte svoj pokrok pomocou režimov zobrazenia.

Pozrite si krok 5 na strane 20.

6. V prípade potreby zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 6 na strane 20.

7. Keď skončíte s cvičením, vyberte kľúč z konzoly.

Pozrite si krok 7 vľavo.

AKO POUŽÍVAŤ NAKRESLIŤ SVOJ VLASTNÝ MAPOVÝ TRÉNING

Poznámka: Ak chcete použiť nakreslenie vlastného mapového tréningu, konzola musí byť pripojená k bezdrôtovej sieti (pozrite si časť AKO SA PRIPOJIŤ K BEZDRÔTOVEJ SIETI na strane 25).

1. Vložte kľúč do konzoly.

Pozrite si časť AKO ZAPNÚŤ NAPÁJANIE na strane 18.

2. Vyberte si nakreslite svoj vlastný mapový tréning.

Ak chcete vybrať nakreslenie vlastného mapového tréningu, dotknite sa **Vytvorená** obrazovke.

3. Nakreslite mapu.

Prejdite prstami po obrazovke do oblasti na mape, kde chcete nakresliť svoj tréning. Klepnutím na obrazovku pridajte počiatočný bod vášho tréningu. Potom klepnutím na obrazovku pridajte koncový bod vášho tréningu. Poznámka: Ak chcete začať a ukončiť cvičenie v rovnakom bode, použite **Slučka** alebo **Out & Back** možnosti. Môžete si tiež vybrať, či chcete, aby sa váš tréning približoval k ceste.

Ak sa pomýlite, môžete sa dotknúť **Vrátenie späť**.

Na obrazovke sa zobrazia štatistiky o nadmorskej výške a vzdialenosti pre váš tréning. V prípade potreby môžete zmeniť predvolenú rýchlosť.

4. Uložte si tréning.

Dotknite sa **Uložiť nový tréning** na obrazovke. Ak chcete, zmeníte názov tréningu alebo pridajte popis a potom stlačte symbol > na obrazovke.

5. Začnite cvičiť.

Dotknite sa **Štart** na obrazovke, aby ste spustili cvičenie. Chvíľu po dotyku tlačidla sa bežecký pás začne pohybovať. Držte sa zábradlia a začnite chodiť. Ďalšie informácie nájdete v kroku 4 na strane 21.

6. Monitorujte svoj pokrok pomocou režimov zobrazenia.

Pozrite si krok 5 na strane 20.

7. V prípade potreby zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 6 na strane 20.

8. Keď skončíte s cvičením, vyberte kľúč z konzoly.

Pozrite si krok 7 na strane 21.

AKO POUŽÍVAŤ TRÉNING NA DIAĽKU ALEBO ČAS

Poznámka: Ak chcete použiť tréning na vzdialenosť alebo čas, konzola musí byť pripojená k bezdrôtovej sieti (pozrite si časť AKO SA PRIPOJIŤ K BEZDRÔTOVEJ SIETI na strane 25). Vyžaduje sa aj účet iFit.

1. Pridajte tréningy do svojho plánu na iFit.com.

Na počítači, smartfóne, tablete alebo inom zariadení otvorte internetový prehliadač, prejdite na stránku iFit.com a prihláste sa do svojho účtu iFit.

Ďalej prejdite do ponuky > Knižnica na webovej lokalite. Prezrite si cvičebné programy v knižnici a pripojte sa k požadovaným cvičeniam.

Potom prejdite do ponuky > Plán a zobrazte svoj plán. Všetky tréningy, ku ktorým ste sa pripojili, sa objavia vo vašom pláne; podľa potreby môžete usporiadať alebo vymazať tréningy vo svojom rozvrhu.

Pred odhlásením si nájdite čas na preskúmanie webovej stránky iFit.com.

2. Vložte kľúč do konzoly.

Pozrite si časť AKO ZAPNÚŤ NAPÁJANIE na strane 18.

3. Vyberte hlavnú ponuku.

Pozrite si krok 2 na strane 20.

4. Prihláste sa do svojho účtu iFit.

Ak ste tak ešte neurobili, dotknite sa **Prihlásiť sa** aby ste sa prihlásili do svojho účtu iFit. Na obrazovke sa zobrazí výzva na zadanie používateľského mena a hesla iFit.com. Zadáajte ich a dotknite sa **Predložiť**. Dotknite sa **Zrušiť** pre opustenie prihlasovacej obrazovky.

5. Zvoľte si tréning na vzdialenosť alebo čas, ktorý ste predtým pridali do svojho plánu na iFit.com.

Dotknite sa ikony kalendára a stiahnite si tréning na vzdialenosť alebo čas zo svojho plánu.

Poznámka: Pred stiahnutím tréningov ich musíte pridať do svojho plánu na iFit.com.

Keď vyberiete vzdialenosť alebo čas tréningu, na obrazovke sa zobrazí názov, odhadované trvanie a vzdialenosť tréningu.

6. Začnite cvičiť.

Pozrite si krok 4 na strane 21. Poznámka: Počas tréningu na vzdialenosť alebo čas sa na displeji nezobrazí mapa.

7. Monitorujte svoj pokrok pomocou režimov zobrazenia.

Pozrite si krok 5 na strane 20. Na obrazovke sa zobrazí uplynulá vzdialenosť alebo čas a zostávajúca vzdialenosť alebo čas.

8. V prípade potreby zapnite ventilátor.

Pozrite si krok 6 na strane 20.

9. Keď skončíte s cvičením, vyberte kľúč z konzoly.

Pozrite si krok 7 na strane 21.

Ďalšie informácie o iFit nájdete na iFit.com.

AKO ZMENIŤ NASTAVENIA KONZOLE

DÔLEŽITÉ: Niektoré z popísaných nastavení a funkcií **nemusia byť povolené**. Príležitostne môže aktualizácia firmvéru spôsobiť, že vaša konzola bude fungovať trochu inak.

1. Vyberte hlavnú ponuku nastavení.

Najprv zapnite napájanie a vložte kľúč do konzoly (pozrite si časť AKO ZAPNÚŤ NAPÁJANIE na strane 18). Poznámka: Môže chvíľu trvať, kým bude konzola pripravená na použitie.

Ďalej vyberte hlavnú ponuku. Keď zapnete konzolu, po spustení konzoly sa na obrazovke zobrazí hlavná ponuka. Ak cvičíte, dotknite sa obrazovky, dotknite sa **Pauza**, dotyk **Koniec** potom sa dotknite **Skončiť** pre návrat do hlavného menu.

Ďalej sa dotknite svojho mena alebo **Ahoj** na obrazovke a potom sa dotknite **nastavenie**. Na obrazovke sa zobrazí ponuka nastavení.

2. Pohybujte sa v ponukách nastavení a zmeňte nastavenia podľa potreby.

Posunutím alebo rýchlym pohybom po obrazovke sa v prípade potreby posúvate nahor alebo nadol. Ak chcete zobrazit' ponuku nastavení, jednoducho sa dotknite názvu ponuky. Ak chcete opustiť menu, dotknite sa tlačidla späť (symbol šípky). Nastavenia možno budete môcť zobrazit' a zmeniť v nasledujúcich ponukách nastavení:

Účtu

- Môj profil
- V tréningu
- Spravovať účty

Vybavenie

- Informácie o zariadení
- Nastavenia zariadenia
- Údržba
- Wi-Fi

O

- Právne

3. Prispôsobte mernú jednotku a ďalšie nastavenia.

Ak chcete prispôbiť mernú jednotku, časové pásmo alebo iné nastavenia, dotknite sa položky **Nastavenia zariadenia** a potom sa dotknite požadovaných nastavení.

Konzola môže zobrazovať rýchlosť a vzdialenosť v štandardných alebo metrických jednotkách merania.

4. Zobrazte informácie o stroji.

Dotknite sa **Informácie o výbave** a potom sa dotknite **Informácie o stroji** na zobrazenie informácií o vašom bežecskom páse.

5. Aktualizujte firmvér konzoly.

Ak chcete dosiahnuť najlepšie výsledky, pravidelne kontrolujte aktualizácie firmvéru. Dotknite sa **Údržba** a potom sa dotknite **Aktualizovať** skontrolovať aktualizácie firmvéru pomocou bezdrôtovej siete. Aktualizácia sa spustí automaticky. **DÔLEŽITÉ: Aby ste predišli poškodeniu konzoly, nevypínajte ani neodpájajte bežiaci pás počas aktualizácie firmvéru.**

Na obrazovke sa zobrazí priebeh aktualizácie. Po dokončení aktualizácie sa bežecský pás vypne a potom znova zapne. Ak sa tak nestane, pomocou hlavného vypínača (pozri AKO ZAPNÚŤ NAPÁJANIE na strane 18) vypnite bežecský pás, počkajte niekoľko sekúnd a potom ho znova zapnite. Poznámka: Môže trvať niekoľko minút, kým bude konzola pripravená na použitie.

Poznámka: Aktualizácia firmvéru môže občas spôsobiť, že konzola bude fungovať mierne odlišne. Tieto aktualizácie sú vždy navrhnuté tak, aby zlepšili váš zážitok z cvičenia.

6. Kalibrujte systém sklonu bežiacého pásu.

Dotknite sa **Kalibrácia sklonu**, a potom sa dotknite **Začať** na kalibráciu systému sklonu. Bežecský pás sa automaticky zdvihne na maximálnu úroveň sklonu a potom sa vráti do východiskovej polohy. Tým sa nakalibruje systém sklonu. Dotknite sa **Zrušiť** pre návrat do časti Údržba. Keď je systém naklonenia kalibrovaný, dotknite sa **Skončiť**.

DÔLEŽITÉ: Počas kalibrácie systému sklonu držte domáce zvieratá, nohy a iné predmety mimo dosahu bežiacého pásu. V prípade núdze vytiahnutím kľúča z konzoly zastavíte kalibráciu sklonu.

7. Ukončíte hlavnú ponuku nastavení.

Ak sa nachádzate v ponuke nastavení, dotknite sa šípky späť. Potom sa dotknite tlačidla zatvorenia (symbol x), aby ste opustili hlavnú ponuku nastavení.

AKO SA PRIPOJÍŤ K BEZDRÔTOVEJ SIETI

Konzola podporuje Wi-Fi, čo vám umožňuje nastaviť bezdrôtové sieťové pripojenie.

1. Zvoľte hlavné menu.

Pozrite si krok 2 na strane 20.

2. Vyberte ponuku bezdrôtovej siete.

Dotknite sa svojho mena alebo **Ahoj!** na obrazovke a potom sa dotknite Wi-Fi symbol pre vstup do ponuky bezdrôtovej siete.

3. Povoľte Wi-Fi.

Uistite sa, že je zapnuté Wi-Fi. Ak nie je, dotknite sa prepínača Wi-Fi a povoľte bezdrôtové pripojenie.

4. Nastavte a spravujte pripojenie k bezdrôtovej sieti.

Keď je Wi-Fi zapnuté, na obrazovke sa zobrazí zoznam dostupných sietí. Poznámka: Môže trvať niekoľko sekúnd, kým sa zobrazí zoznam bezdrôtových sietí.

Poznámka: Musíte mať vlastnú bezdrôtovú sieť a smerovač 802.11b/g/n s povoleným vysielaním SSID (skryté siete nie sú podporované).

Keď sa zobrazí zoznam sietí, dotknite sa požadovanej siete. Poznámka: Budete potrebovať poznať názov svojej siete (SSID). Ak má vaša sieť heslo, budete ho musieť poznať aj vy.

Informačné okno sa vás opýta, či sa chcete pripojiť k bezdrôtovej sieti. Dotknite sa **Pripojte sa** na pripojenie k sieti alebo dotykom **Zrušiť** pre návrat do zoznamu sietí. Ak má sieť heslo, dotknite sa poľa na zadanie hesla. Na obrazovke sa zobrazí klávesnica. Ak chcete heslo zobrazit počas zadávania, dotknite sa ikony **Ukázať heslo** začiarkavacie políčko.

Ak chcete používať klávesnicu, pozrite si časť AKO POUŽÍVAŤ DOTYKOVÚ OBRAZOVKU na strane 18.

Keď je konzola pripojená k vašej bezdrôtovej sieti, vedľa názvu bezdrôtovej siete sa zobrazí značka začiarknutia. Potom sa dotknite šípky späť na obrazovke a vráťte sa do ponuky bezdrôtovej siete.

Ak sa chcete odpojiť od bezdrôtovej siete, dotknite sa a podržte názov bezdrôtovej siete a potom sa dotknite **Zabudnite na sieť**.

Ak máte problémy s pripojením k šifrovanej sieti, skontrolujte, či je vaše heslo správne. Poznámka: V heslách sa rozlišujú malé a veľké písmená.

Poznámka: Konzola podporuje nezabezpečené a zabezpečené (WEP, WPA™ a WPA2™) šifrovanie. Odporúča sa širokopásmové pripojenie; výkon závisí od rýchlosti pripojenia.

Poznámka: Ak máte po dodržaní týchto pokynov nejaké otázky, pomoc nájdete na support.iFit.com.

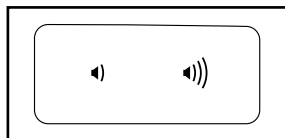
5. Ukončíte ponuku bezdrôtovej siete.

Ak chcete ukončiť ponuku bezdrôtovej siete, dotknite sa šípky späť na obrazovke.

AKO POUŽÍVAŤ ZVUKOVÝ SYSTÉM

Ak chcete počas cvičenia prehrávať hudbu alebo zvukové knihy prostredníctvom zvukového systému konzoly, môžete ku konzole pripojiť svoje osobné zvukové zariadenie pomocou zvukového kábla; ak vaše zariadenie podporuje Bluetooth, môžete sa pripojiť bezdrôtovo.

Potom môžete upraviť úroveň hlasitosti pomocou tlačidiel hlasitosti na konzole alebo hlasitosti ovládanie na vašom osobnom audio zariadení.



Ak chcete použiť audio kábel

Zapojte audio kábel 3,5 mm samec na 3,5 mm samec (nie je súčasťou dodávky) do konektora na konzole a do konektora na vašom osobnom zvukovom zariadení; uistite sa, že audio kábel je úplne zapojený. Poznámka: Ak si chcete kúpiť audio kábel, navštívte miestny obchod s elektronikou.

Ak chcete použiť Bluetooth

1. Uistite sa, že je na vašom zariadení zapnuté nastavenie Bluetooth a umiestnite ho alebo ho podržte v blízkosti konzoly.
2. Stlačte a na 3 sekundy podržte tlačidlo Bluetooth Audio na mriežke reproduktora konzoly.

Zaznie tón a tlačidlo Bluetooth začne blikať, čo znamená, že konzola vstúpila do režimu párovania.

3. Spárujte svoje zariadenie s konzolou.

Keď sa vaše zariadenie a konzola úspešne spárujú, zvuk z vášho zariadenia sa bude prehrávať cez reproduktory konzoly.

Poznámka: Konzola môže do svojej pamäte uložiť osem zariadení. Ak ste už predtým spárovali svoje zariadenie s konzolou, môžete jednoducho stlačením tlačidla Bluetooth Audio pripojiť svoje zariadenie ku konzole.

4. V prípade potreby vymažte pamäť zariadenia konzoly.

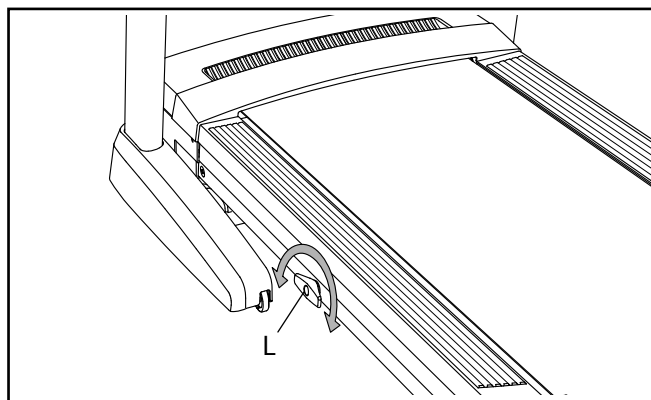
Ak potrebujete vymazať všetky zariadenia s podporou Bluetooth uložené v pamäti konzoly, stlačte a podržte tlačidlo Bluetooth Audio na 10 sekúnd.

AKO UPRAVIŤ VANKÚŠE

Behúňchorý featu Resové vankúše, ktoré znižujú náraz pri chôdzi alebo bežat' na bežiacom páse.

Vyberte kľúč z konzoly a odpojte napájací kábel.

Pre pevnejšiu platformu na chôdzu, otočte nastavovaciu rukoväť (L) o pol otáčky proti smeru hodinových ručičiek, kým neucítite, že zapadla na miesto. Pre menej pevnú chôdzu, otočte gombíkom vankúša o pol otáčky v smere hodinových ručičiek, kým neucítite, že zapadol na miesto. **Poznámka: Čím rýchlejšie na bežiacom páse bežíte alebo čím viac vážite, tým pevnejšie by mala byť chôdza.**



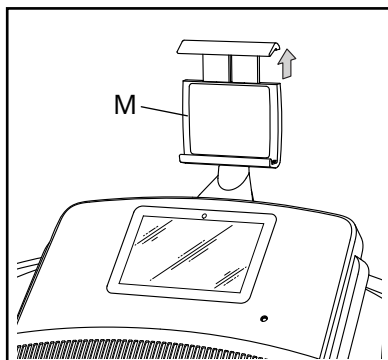
VOLITEĽNÝ DRŽIAK NA TABLETY

Voliteľná karta - držiak (M) bude držať váš tablet bezpečne na mieste a povoliť aby ste použili svoje tablet kým cvičíte.

Voliteľné držiak na tablet je určený na použitie s najplnším -

tablety veľkosti. **Komu**

kúpte si držiak na tablet, pozrite si prednú stranu tohto návodu.



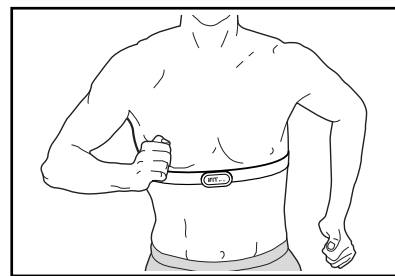
VOLITEĽNÝ HRUDNÝ SNÍMAČ

Či už váš

Cieľom je spáliť tuk alebo posilniť tvoj kardiovaso-
očný systém,

klúčom k dosiahnutiu najlepšie výsledky je udržiavať správne srdce
sadzba počas vašej

tréningy. Nositeľný monitor frekvencie vám umožní nepretržite sledovať vašu srdcovú frekvenciu počas cvičenia, čo vám pomôže dosiahnuť vaše osobné fitness ciele. **Ak si chcete kúpiť prenosný monitor srdcového tepu, pozrite si prednú stranu tohto návodu.**



Poznámka: Konzola je kompatibilná so všetkými monitormi srdcového tepu Bluetooth Smart.

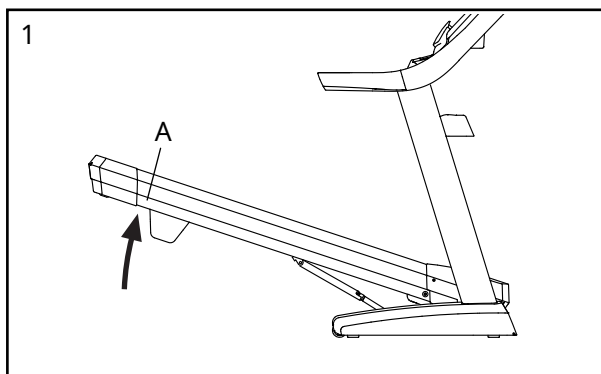
Ak chcete ku konzole pripojiť prenosný monitor srdcového tepu, najskôr ho nasadte podľa pokynov v priložených pokynoch. Potom začnite cvičiť alebo spustíte bežecský pás v manuálnom režime. Konzola bude 30 sekúnd hľadať nositeľný monitor srdcového tepu a automaticky sa pripojí.

AKO ZLOŽIŤ A PRESUNUŤ BEŽECKÝ STROJ

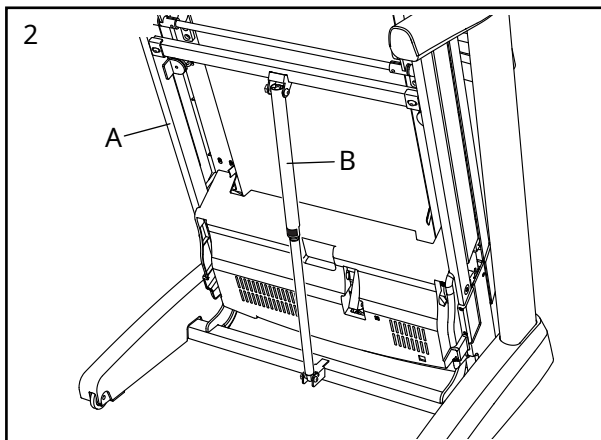
AKO ZLOŽIŤ BEŽECKÝ STROJ

Aby ste predišli poškodeniu bežiaceho trenažéra, pred zložením trenažéra nastavte sklon na nulu. Potom vyberte kľúč a odpojte napájací kábel. **UPOZORNENIE:** Musíte byť schopní bezpečne zdvihnúť 45 libier. (20 kg) na zdvíhanie, spúšťanie alebo premiestňovanie bežiaceho pásu.

1. Pevne držte kovový rám (A) na mieste znázornenom šípkou nižšie. **UPOZORNENIE:** Nedržte rám za plastové nožičky. Pokrčte nohy a držte chrbát rovno.



2. Zdvihnite rám (A), kým sa skladovacia západka (B) nezablokuje v skladovacej polohe. **UPOZORNENIE:** Uistite sa, že západka úložného priestoru zapadla.

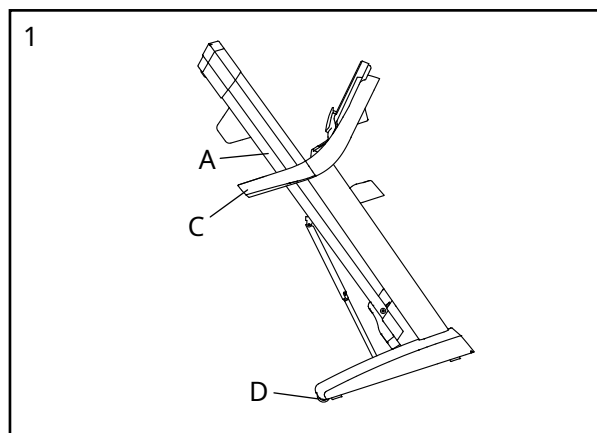


Na ochranu podlahy alebo koberca umiestnite pod bežiaci pás podložku. Udržujte bežiaci pás mimo priameho slnečného žiarenia. Nenechávajte bežiaci pás v skladovacej polohe pri teplotách vyšších ako 85°F (30°C).

AKO POHYBOVAŤ BEŽECKÝ STROJ

Pred premiestnením trenažéra ho zložte podľa popisu vľavo. **UPOZORNENIE:** Uistite sa, že je odkladacia západka v uzamknutej polohe. Presúvanie bežiaceho pásu môže vyžadovať dve osoby.

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

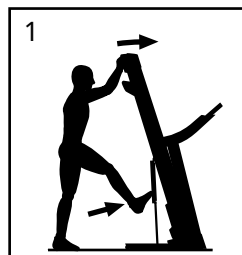


2. Zatiahnite za zábradlie, kým sa bežecý pás nebude otáčať na kolesách, a opatrne ho presuňte na požadované miesto. **UPOZORNENIE:** Nehýbte s bežecým pásom bez toho, aby ste ho naklonili dozadu, neťahajte za rám a nepresúvajte bežiaci pás po nerovnom povrchu.

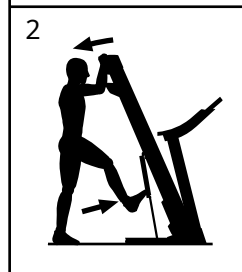
3. Položte jednu nohu na koleso a opatrne spustite bežecý pás.

AKO ZNÍŽIŤ BEŽECKÝ STROJ PRE POUŽITIE

1. Zatlačte horný koniec rámu dopredu a jemne zatlačte na hornú časť úložnú západku s nohou súčasne.



2. Stlačte nohou západku a potiahnite horný koniec rámu smerom k sebe.



3. Ustúpte a nechajte rám klesnúť na podlahu.

ÚDRŽBA A RIEŠENIE PROBLÉMOV

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je dôležitá pre optimálny výkon a zníženie opotrebovania. Pri každom použití trenážera skontrolujte a riadne utiahnite všetky diely. Opotrebované diely ihneď vymeňte. Používajte iba diely dodané výrobcom.

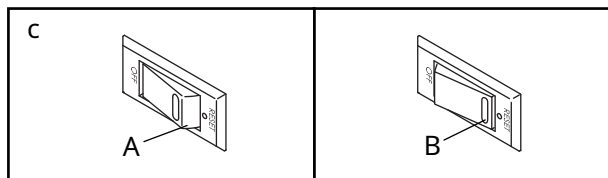
Pravidelne čistite bežecský pás a udržiavajte bežecský pás čistý a suchý. Najprv, **stlačte vypínač do polohy vypnuté a odpojte napájací kábel**. Vonkajšie časti bežecského pásu utrite vlhkou handričkou a malým množstvom jemného mydla. **DÔLEŽITÉ: Nestriekajte tekutiny priamo na bežecský pás. Aby ste predišli poškodeniu konzoly, držte tekutiny mimo konzoly.** Potom bežiaci pás dôkladne osušte mäkkou utierkou.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Väčšinu problémov s bežecským pásom možno vyriešiť podľa nasledujúcich jednoduchých krokov. Nájdite príslušný príznak a postupujte podľa uvedených krokov. Ak potrebujete ďalšiu pomoc, pozrite si prednú stranu tohto návodu.

PRÍZNAK: Napájanie sa nezapne

- Ak je potrebný predlžovací kábel, použite iba 3-vodičový, 14-gauge (2 mm²) kábel, ktorý nie je dlhší ako 5 stôp (1,5 m).
- Po pripojení napájacieho kábla sa uistite, že je kľúč vložený do konzoly.
- Skontrolujte vypínač umiestnený na ráme bežacieho pásu v blízkosti napájacieho kábla. Ak spínač vyčnieva, ako je znázornené (A), spínač sa vypol. Ak chcete resetovať hlavný vypínač, počkajte päť minút a potom ho zatlačte späť do (B).



PRÍZNAK: Počas používania sa napájanie vypne

- Skontrolujte vypínač (pozri obrázok vyššie). Ak sa spínač aktivoval, počkajte päť minút a potom spínač znova zatlačte.
- Uistite sa, že je napájací kábel zapojený. Ak je napájací kábel zapojený, odpojte ho, počkajte päť minút a potom ho znova zapojte.
- Vyberte kľúč z konzoly a potom ho znova vložte.
- Ak bežecský pás stále nefunguje, pozrite si prednú stranu tohto návodu.

PRÍZNAK: Sklon bežiaceho pásu sa nemení správne

- Kalibrujte systém sklonu (pozri krok 6 na strane 25).

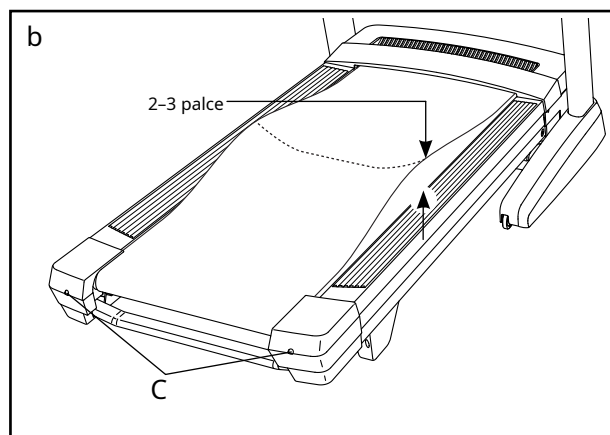
SYMPTÓM: Bežecský pás sa nepripojí k bezdrôtovej sieti

- Uistite sa, že bezdrôtové nastavenia na konzole sú správne (pozrite si stranu 25).
- Uistite sa, že nastavenia vašej bezdrôtovej siete sú správne.
- Ak máte ďalšie otázky, pozrite si prednú stranu tohto návodu.

PRÍZNAK: Bežecský pás sa pri chôdzi spomaľuje

- Ak je potrebný predlžovací kábel, použite iba 3-vodičový, 14-gauge (2 mm²) kábel, ktorý nie je dlhší ako 5 stôp (1,5 m).

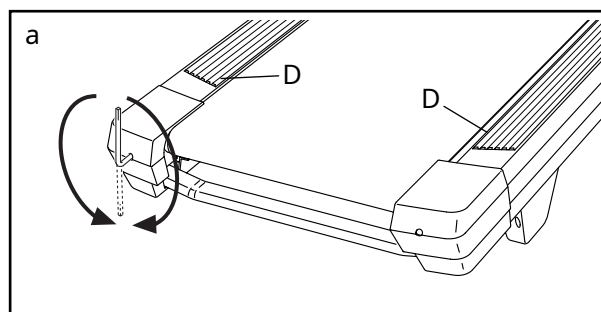
- b. Ak je bežecý pás príliš utiahnutý, výkon bežecého pásu sa môže znížiť a bežecý pás sa môže poškodiť. Vytiahnite kľúč a **ODPOJTE SIEŤOVÝ KÁBEL**. Pomocou šesťhranného kľúča otočte obe skrutky vodiaceho valca (C) proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Keď je bežecý pás správne utiahnutý, mali by ste byť schopní zdvihnúť každý okraj bežecého pásu o 5 až 7 cm z vychádzkovej plošiny. Dávajte pozor, aby bol bežecý pás vycentrovaný. Potom zapojte napájací kábel, vložte kľúč a choďte na bežecom páse niekoľko minút. Opakujte, kým nebude bežecý pás riadne utiahnutý.



- c. Váš bežecý pás je vybavený bežecým pásom potiahnutým vysoko výkonným mazivom. **DÔLEŽITÉ: Nikdy neaplikujte silikónový sprej alebo iné látky na bežecý pás alebo vychádzkovú plošinu, pokiaľ k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisného zástupcu. Takéto látky môžu poškodiť bežecý pás a spôsobiť nadmerné opotrebovanie.** Ak máte podozrenie, že bežecý pás potrebuje viac maziva, pozrite si prednú stranu tohto návodu.
- d. Ak sa bežecý pás pri chôdzi stále spomaľuje, pozrite si prednú stranu tohto návodu.

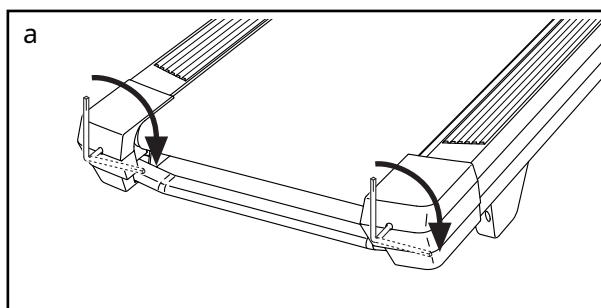
PRÍZNAK: Bežecý pás nie je vycentrovaný medzi opierkami chodidiel

- a. **DÔLEŽITÉ: Ak sa bežecý pás odiera o koľajničky (D), môže sa poškodiť.** Najprv vyberte kľúč a **ODPOJTE SIEŤOVÝ KÁBEL**. Ak sa bežecý pás posunul doľava, použite šesťhranný kľúč na otočenie skrutky ľavého napínacieho valca v smere hodinových ručičiek o 1/2 otáčky; ak sa bežecý pás posunul doprava, otočte skrutku ľavého napínacieho valca proti smeru hodinových ručičiek o 1/2 otáčky. Dávajte pozor, aby ste bežecý pás príliš neutiahli. Potom zapojte napájací kábel, vložte kľúč a choďte na bežecom páse niekoľko minút. Opakujte, kým nebude bežecý pás vycentrovaný.



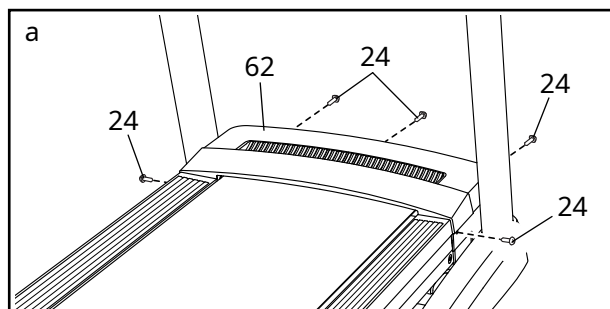
PRÍZNAK: Bežecý pás sa pri chôdzi stále šmyka

- a. Najprv vyberte kľúč a **ODPOJTE SIEŤOVÝ KÁBEL**. Pomocou šesťhranného kľúča otočte obe skrutky napínacieho valca v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Keď je bežecý pás správne utiahnutý, mali by ste byť schopní zdvihnúť každý okraj bežecého pásu o 5 až 7 cm z vychádzkovej plošiny. Dávajte pozor, aby bol bežecý pás vycentrovaný. Potom zapojte napájací kábel, vložte kľúč a choďte na bežecom páse niekoľko minút. Opakujte, kým nebude bežecý pás riadne utiahnutý.

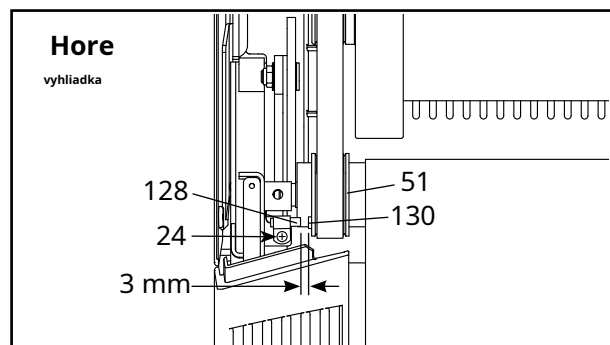


SYMPTÓM: Displej konzoly nefunguje správne

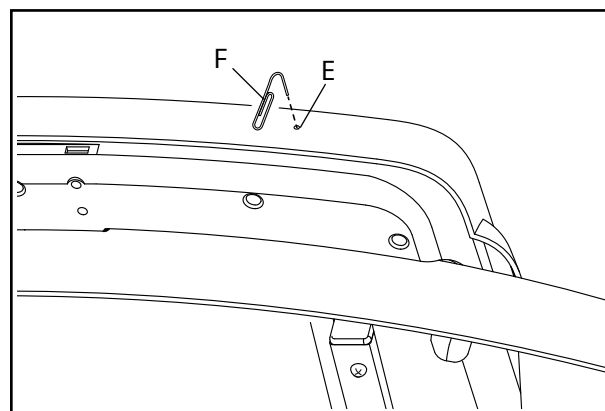
- a. Vyberte kľúč z konzoly a **ODPOJTE SIEŤOVÝ KÁBEL**. Potom odstráňte päť skrutiek s nosnou hlavou #8 x 3/4" (24) a opatrne odklopte kryt motora (62).



Potom nájdite jazýčkový spínač (128) a magnet (130) na ľavej strane kladky (51). Otáčajte kladkou, kým nebude magnet zarovnaný s jazýčkovým spínačom. **Uistite sa, že medzera medzi magnetom a jazýčkovým spínačom je približne 1/8 palca (3 mm).** Ak je to potrebné, uvoľnite #8 x 3/4" skrutku podpernej hlavy (24), mierne posuňte jazýčkový spínač a potom skrutku podpernej hlavy znova utiahnite. Znova nasadte kryt motora (pozri vyššie) a niekoľko minút choďte na bežecskom páse, aby ste skontrolovali správnu hodnotu rýchlosti.



- b. Ak sa konzola nespustí správne alebo ak konzola zamrzne a nereaguje, resetujte konzolu na predvolené výrobné nastavenia. **DÔLEŽITÉ: Týmto sa vymažú všetky vlastné nastavenia, ktoré ste na konzole vykonali.** Resetovanie konzoly vyžaduje dvoch ľudí. Najprv stlačte vypínač do vypnutej polohy. Potom nájdite malý resetovací otvor (E) na zadnom okraji konzoly. Pomocou ohnutej kancelárskej sponky (F) stlačte a podržte resetovacie tlačidlo vo vnútri otvoru a požiadajte druhú osobu, aby stlačila vypínač do polohy zapnuté (reset). Pokračujte v držaní resetovacieho tlačidla (E), kým sa konzola nezapne. Po dokončení operácie resetovania sa konzola vypne a potom znova zapne. Ak nie, pomocou hlavného vypínača trenážer vypnite a potom znova zapnite. Po zapnutí konzoly skontrolujte aktualizácie firmvéru (pozri krok 5 na strane 24). Poznámka: Môže trvať niekoľko minút, kým bude konzola pripravená na použitie.



POKYNY NA CVIČENIE



POZOR: Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami.

Tieto pokyny vám pomôžu naplánovať si cvičebný program. Podrobné informácie o cvičení získate v renomovanej knihe alebo sa poraďte so svojím lekárom. Pamätajte, že správna výživa a dostatočný odpočinok sú nevyhnutné pre úspešné výsledky.

INTENZITA CVIČENIA

Či už je vaším cieľom spaľovanie tukov alebo posilnenie kardiovaskulárneho systému, kľúčom k dosiahnutiu výsledkov je cvičenie so správnou intenzitou. Svoju srdcovú frekvenciu môžete použiť ako pomôcku na nájdenie správnej úrovne intenzity. Nižšie uvedená tabuľka zobrazuje odporúčané srdcové frekvencie pre spaľovanie tukov a aeróbne cvičenie.

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

Ak chcete nájsť správnu úroveň intenzity, nájdite svoj vek v spodnej časti tabuľky (vek je zaokrúhlený na najbližších desať rokov). Tri čísla uvedené nad vaším vekom definujú vašu „tréningovú zónu“. Najnižšie číslo je tepová frekvencia pre spaľovanie tukov, stredné číslo je tepová frekvencia pre maximálne spaľovanie tukov a najvyššie číslo je tepová frekvencia pre aeróbne cvičenie.

Spaľovanie tukov— Ak chcete efektívne spaľovať tuk, musíte cvičiť s nízkou intenzitou počas dlhšieho časového obdobia. Počas prvých pár minút cvičenia vaše telo využíva sacharidové kalórie na energiu. Až po prvých minútach cvičenia začne vaše telo využívať uložené tukové kalórie na energiu. Ak je vaším cieľom spaľovanie tukov, upravujte intenzitu cvičenia, kým sa vaša srdcová frekvencia nebude blížiť najnižšiemu číslu vo vašej tréningovej zóne. Pre maximálne spaľovanie tukov cvičte so srdcovou frekvenciou blízko stredného čísla v tréningovej zóne.

Cvičenie aerobiku—Ak je vaším cieľom posilniť váš kardiovaskulárny systém, musíte vykonávať aeróbne cvičenie, čo je činnosť, ktorá si vyžaduje veľké množstvo kyslíka na dlhší čas. Pri aeróbnom cvičení upravujte intenzitu cvičenia, kým sa vaša srdcová frekvencia nebude blížiť najvyššiemu číslu vo vašej tréningovej zóne.

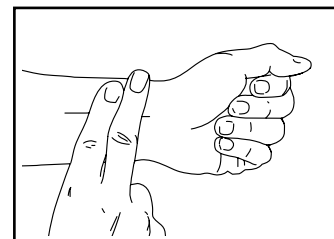
AKO SI MERAŤ PULZ

Ak chcete zmerať tepovú frekvenciu, cvičte aspoň štyri minúty.

Potom prestaňte cvičiť - a položte si dva prsty na zápästie podľa obrázka. Urobte šesťsekundový tep srdca

počítajte a vynásobíte

výsledok o 10, aby ste zistili svoju srdcovú frekvenciu. Napríklad, ak je váš šesťsekundový počet úderov srdca 14, vaša srdcová frekvencia je 140 úderov za minútu.



POKYNY NA TRÉNING

Zahrievanie—Začnite 5 až 10 minútovým strečingom a ľahkým cvičením. Zahrievanie zvyšuje vašu telesnú teplotu, srdcovú frekvenciu a krvný obeh v rámci prípravy na cvičenie.

Tréningové zónové cvičenie— Cvičte 20 až 30 minút so srdcovou frekvenciou v tréningovej zóne. (Počas prvých týždňov vášho cvičebného programu neudržiavajte tepovú frekvenciu v tréningovej zóne dlhšie ako 20 minút.) Pri cvičení pravidelne a zhlboka dýchajte; nikdy nezadržavajte dych.

Ukľudnenie— Dokončite 5 až 10 minútovým strečingom. Strečing zvyšuje pružnosť vašich svalov a pomáha predchádzať problémom po cvičení.

FREKVENCIA CVIČENIA

Aby ste si udržali alebo zlepšili kondíciu, absolvujte každý týždeň tri tréningy, pričom medzi tréningami si dajte aspoň jeden deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch pravidelného cvičenia môžete v prípade potreby absolvovať až päť tréningov týždenne. Pamätajte, že kľúčom k úspechu je, aby sa cvičenie stalo pravidelnou a príjemnou súčasťou vášho každodenného života.

ODPORÚČANÝ STREČING

Správny tvar pre niekoľko základných strečingov je zobrazený vpravo. Počas natáhovania sa pohybujte pomaly – nikdy sa neodrážajte.

1. Natiahnutie s dotykmi prstov

Postavte sa s mierne pokrčenými kolenami a pomaly sa predkloňte z bokov. Dovoľte svojmu chrbtu a ramenám, aby sa uvoľnili, keď sa natiahnete čo najviac k prstom na nohách. Vydržte 15 krát, potom relaxujte. Opakujte 3-krát. Natiahnutie: Hamstringy, zadná časť kolien a chrbát.

2. Natiahnutie hamstringov

Sedieť s jednou nohou vystretou. Pritiahnite chodidlo opačnej nohy k sebe a oprite ju o vnútorné stehno natiahnutej nohy. Natiahnite sa čo najviac k prstom na nohách. Vydržte 15 krát, potom relaxujte. Opakujte 3-krát pre každú nohu. Natiahovanie: hamstringy, spodná časť chrbta a slabiny.

3. Natiahnutie lýtok/Achilles

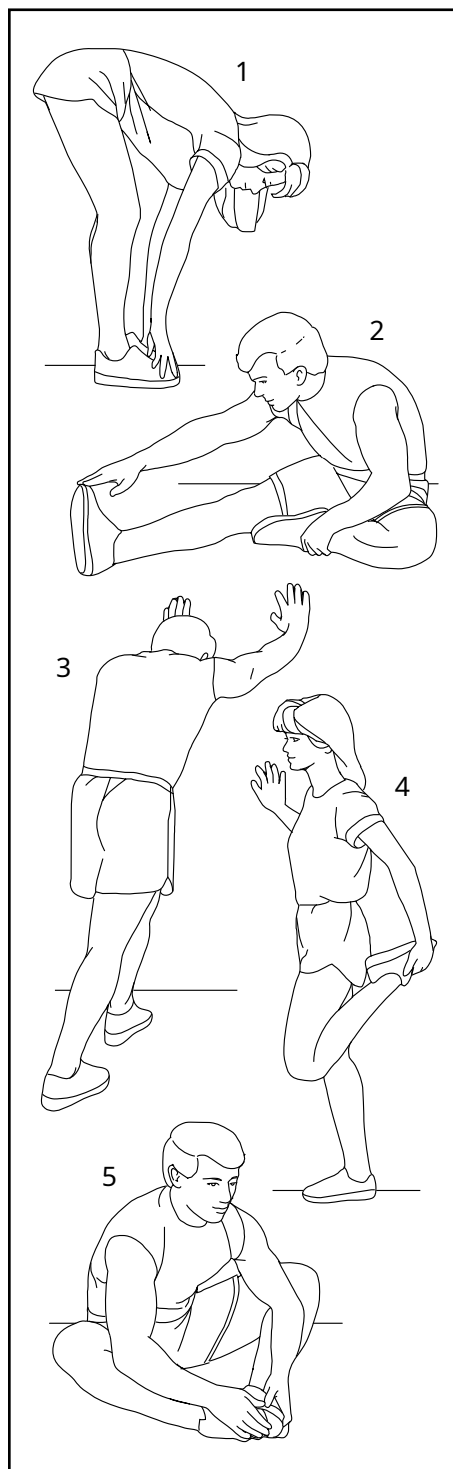
S jednou nohou pred druhou sa načiahnite dopredu a položte ruky na stenu. Udržujte svoju zadnú nohu rovno a zadnú nohu držte rovno na podlahe. Pokrčte prednú nohu, predkloňte sa a posuňte boky k stene. Vydržte 15 krát, potom relaxujte. Opakujte 3-krát pre každú nohu. Aby ste spôsobili ďalšie natiahovanie achilových šliach, pokrčte aj zadnú nohu. Natiahuje: Lýtka, Achillove šľachy a členky.

4. Natiahnutie kvadricepsov

Jednou rukou sa oprite o stenu, aby ste dosiahli rovnováhu, načiahnite sa dozadu a druhou rukou uchopte jednu nohu. Privedte pätu čo najbližšie k zadku. Vydržte 15 krát, potom relaxujte. Opakujte 3-krát pre každú nohu. Natiahne: štvorhlavý sval stehna a bedrové svaly.

5. Natiahnutie vnútornej strany stehna

Posaďte sa s chodidlami pri sebe a kolenami smerom von. Potiahnite nohy smerom k oblasti slabín tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 krát, potom relaxujte. Opakujte 3-krát. Natiahne: štvorhlavý sval stehna a bedrové svaly.



ZOZNAM ČASTÍ

Model č. NTL17221-INT.0 R0421A

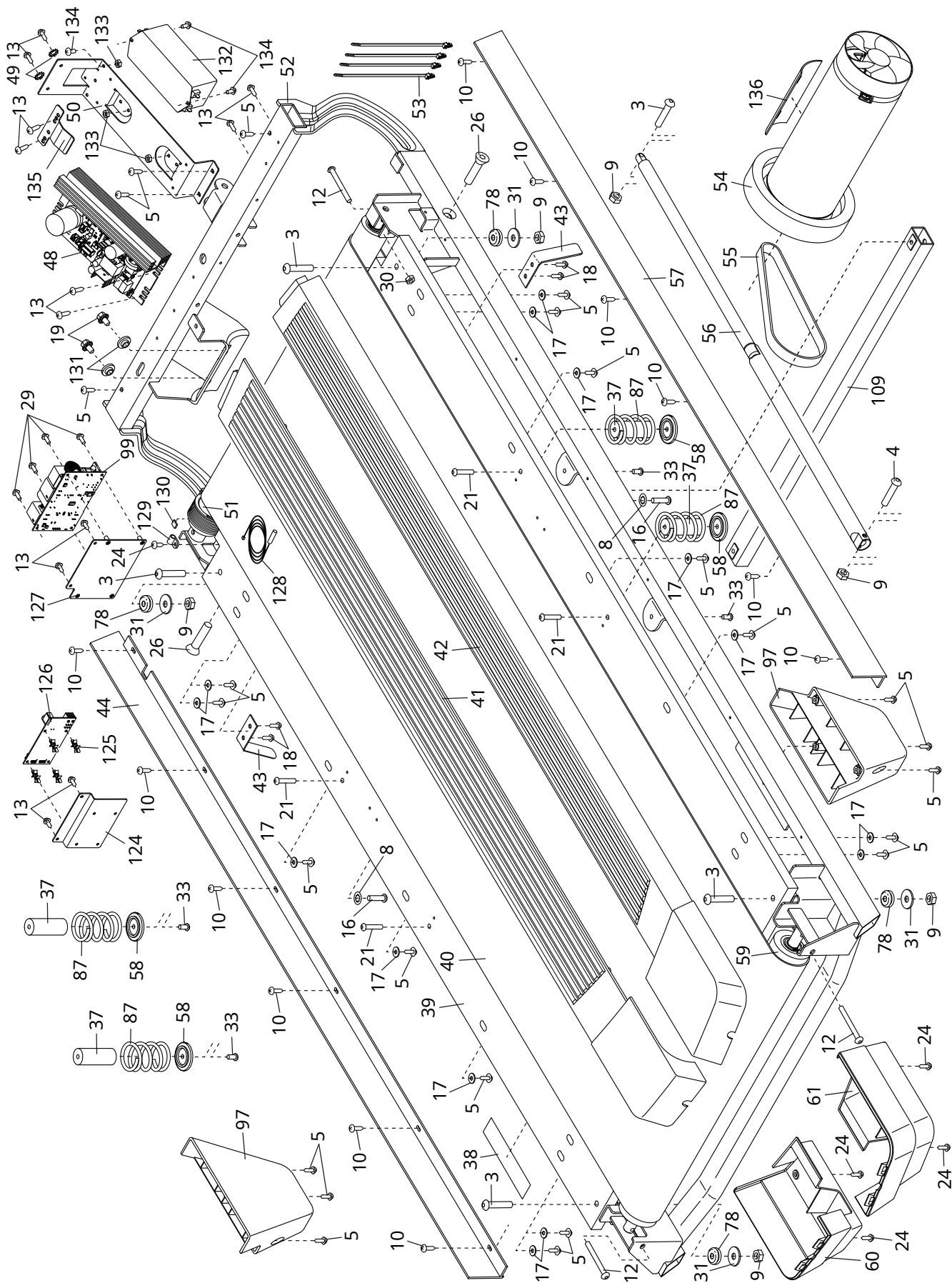
Kľúč č.	Množ.	Popis	Kľúč č.	Množ.	Popis
1	4	5/16" x 3/4" skrutka	51	1	Hnací valec/kladka
2	8	5/16" x 2" skrutka	52	1	Rám
3	5	5/16" x 1 3/4" skrutka	53	4	Kravata
4	1	5/16" x 2 1/4" skrutka	54	1	Hnací motor
5	50	# 8 x 3/4" skrutka	55	1	Motorový pás
6	2	# 10 x 3/4" skrutka	56	1	Úložná západka
7	1	zemniaca skrutka	57	1	Kryt pravého rámu
8	10	5/16" hviezdicová podložka	58	4	Vankúšiková doska
9	6	5/16" orech	59	1	Voľný valec
10	20	# 8 x 3/4" Tek skrutka	60	1	Ľavá zadná čiapočka
11	30	# 8 x 1/2" skrutka 1/4"	61	1	Pravý zadný kryt
12	3	x 2 1/2" skrutka	62	1	Kapota motora
13	12	# 8 x 1/2" skrutka s podložkou 3/8"	63	2	Dištančná podložka šikmého rámu
14	1	x 1 1/2" skrutka	64	2	Rozperka rámu
15	1	3/8" x 1 3/4" skrutka	65	1	Sklonený rám
16	2	5/16" x 1 1/4" skrutka	66	1	Sklonový motor
17	14	M10 podložka	67	2	Dištančná podložka nakloneného motora
18	4	# 8 Skrutka vedenia remeňa	68	2	Držiak na kapotu
19	2	5/16" skrutka motora	69	1	Napájací kábel
20	4	3/8" x 1 1/4" Skrutka	70	1	Nádoba
21	4	1/4" x 1 1/4" Skrutka	71	1	Vypínač
22	2	3/8" x 1 3/4" Skrutka	72	1	Belly Pan
23	4	3/8" x 2 3/4" Skrutka	73	1	Ľavé madlo Horný kryt
24	30	# 8 x 3/4" skrutka s podpernou hlavou 3/8"	74	2	madlo
25	8	hviezdicová podložka	75	1	Ľavé zábradlie Spodný kryt
26	2	1/2" x 2 5/8" skrutka	76	1	Zvislá priečna tyč
27	2	1/4" x 1/2" skrutka	77	2	Kryt rámu konzoly
28	2	3/8" x 1" skrutka	78	4	Gumený vankúšik
29	4	Skrutka M3 x 12 mm	79	1	Podnos
30	3	1/4" orech	80	1	Hrazda
31	4	5/16" plochá podložka	81	1	Pravé zábradlie Horný kryt
32	1	Uzemňovací vodič konzoly	82	1	Pravé zábradlie Spodný kryt
33	4	1/4" x 3/4" skrutka	83	1	Vzpriamený drôt
34	2	1/2" matica	84	1	Pravá vzpriamená
35	6	3/8" orech	85	2	Výstražná nálepka
36	5	Spona na kapotu	86	2	Vzpriamená priechodka
37	4	Vankúš	87	4	Vankúšiková pružina
38	1	Výstražná nálepka	88	1	Držiak sklonu
39	1	Pešia plošina	89	1	Ľavý základný kryt
40	1	Vychádzkový pás	90	1	Pravý základný kryt
41	1	Ľavá koľajnička	91	1	Vľavo vzpriamene
42	1	Pravá päťka	92	2	Zadné koleso
43	2	Vedenie pásu	93	1	Základňa
44	1	Kryt ľavého rámu	94	1	Ľavý zásobník
45	4	3/8" plastové puzdro	95	2	Ventilátor
46	2	1/2" plastové puzdro	96	1	Konzola
47	2	1/2" prítlačná podložka	97	2	Zadná noha
48	1	Ovládač	98	1	Gumová podložka
49	2	# 8 Star Washer	99	1	Zdroj
50	1	Držiak ovládača	100	1	Základňa konzoly

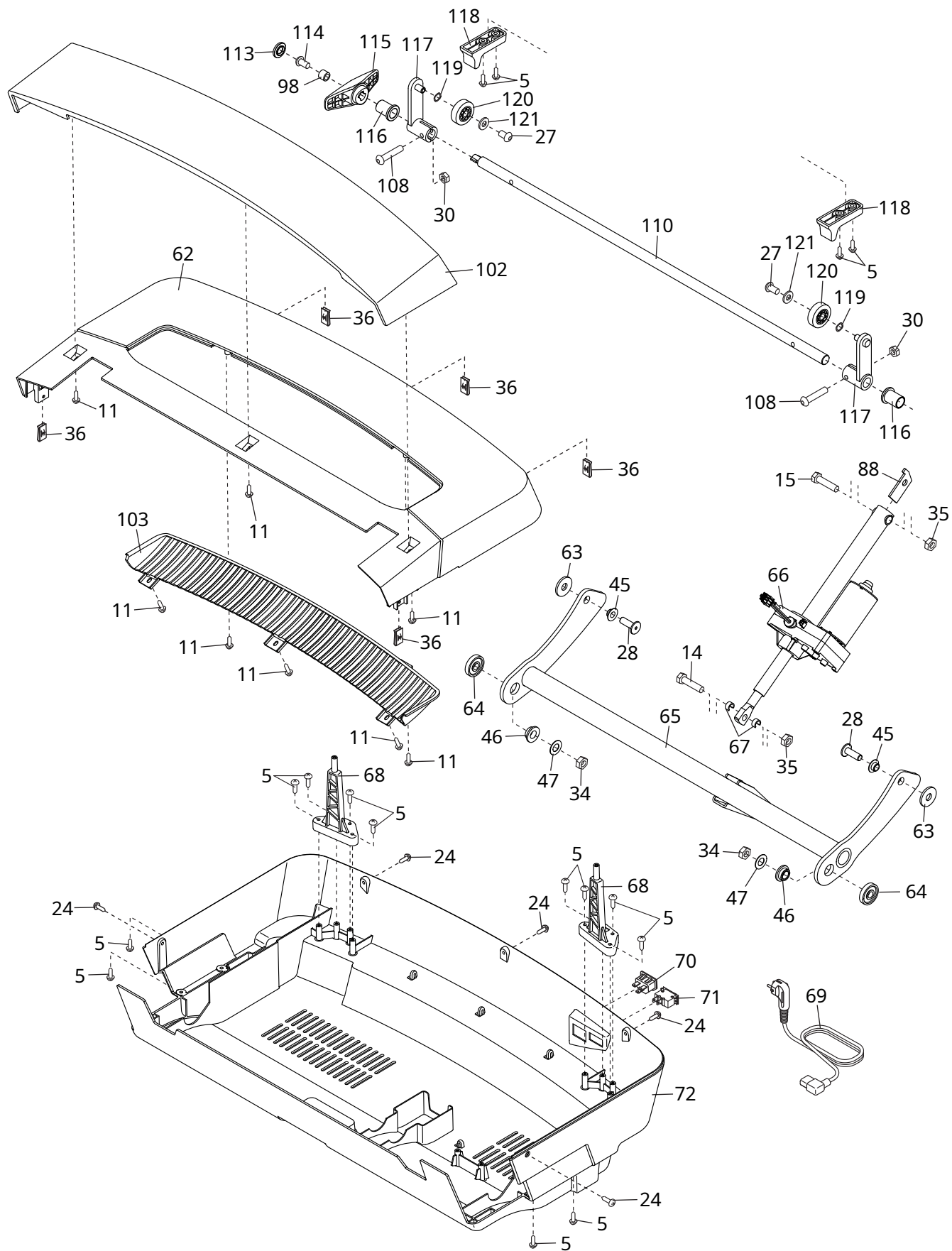
Kľúč č.	Množ.	Popis	Kľúč č.	Množ.	Popis
101	1	Pravý zásobník	120	2	Vankúšové koleso
102	1	Akcent na kapucni	121	2	3/8" plochá podložka
103	1	Digestor Grill	122	1	Uzemňovací vodič konzoly
104	1	Kľúč/Klip	123	1	Drôtená kravata
105	2	Kryt rámu konzoly	124	1	Odstup držiaka ovládača
106	1	Rám konzoly	125	4	sklonu
107	4	Káblové zväzky	126	1	Držiak napájacieho zdroja
108	2	Priečka so západkou	127	1	ovládača sklonového motora
109	1	1/4" x 1 1/2"	128	1	Jazyčkový spínač
110	1	Vankúšiková tyč	129	1	Klip
111	2	3/8" prítlačná podložka	130	1	Magnet
112	4	Základná podložka	131	2	Puzdro motora
113	1	Kryt rukoväte	132	1	Filter
114	1	Rukoväť na nastavenie	133	3	# 8 Orech
115	1	skrutky 1/4" x 5/8".	134	3	# 8 x 1/2" Svorka ovládača
116	2	Vankúšové puzdro	135	1	skrutiek stroja
117	2	Držiak vankúšovej tyče	136	1	Motorový izolátor
118	2	Vankúšiková zarážka kolies	*	–	Návod na obsluhu
119	2	Pružinová podložka M10			

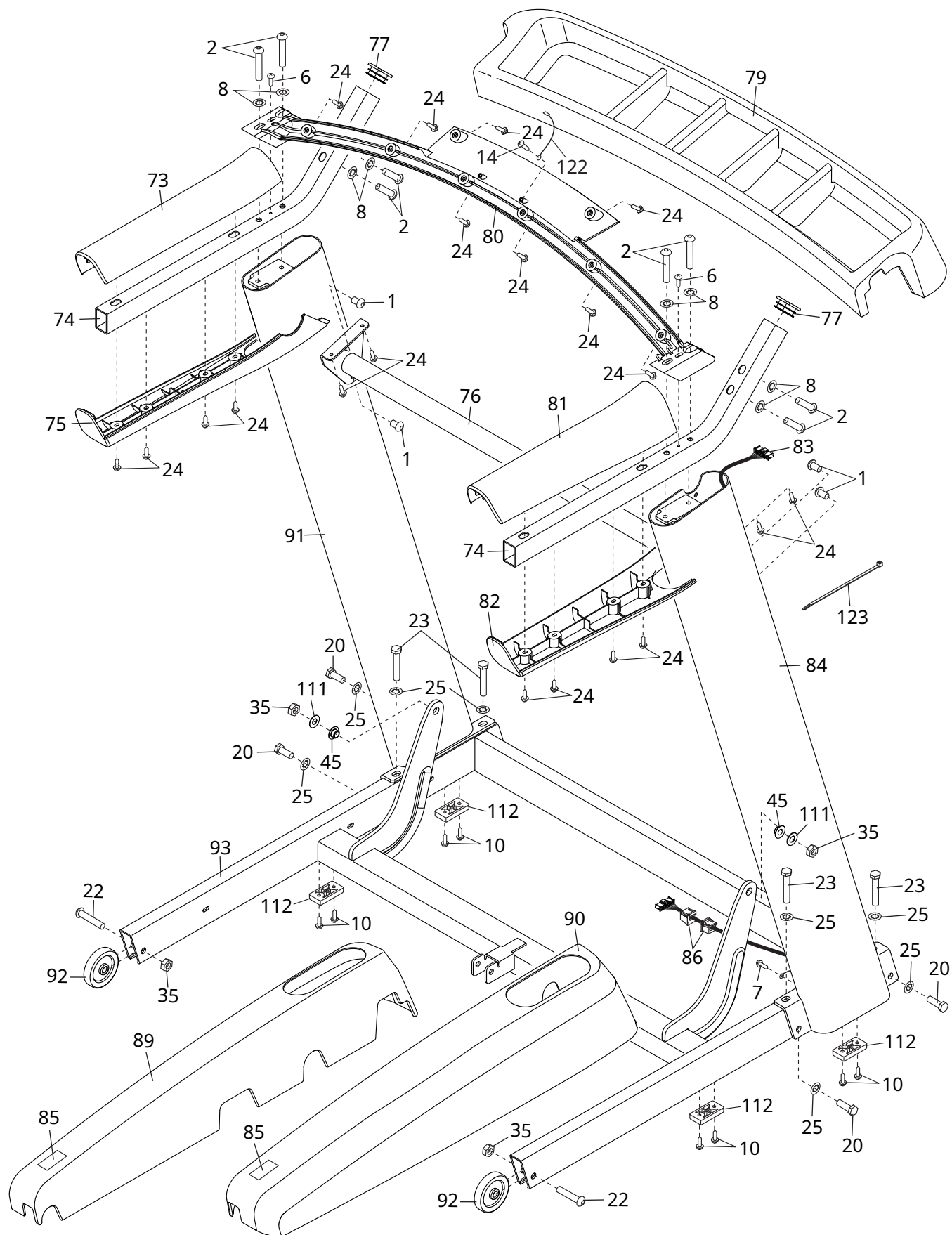
Poznámka: Špecifikácie sa môžu zmeniť bez upozornenia. Informácie o objednávaní náhradných dielov nájdete na zadnej strane tohto návodu. *Tieto časti nie sú zobrazené.

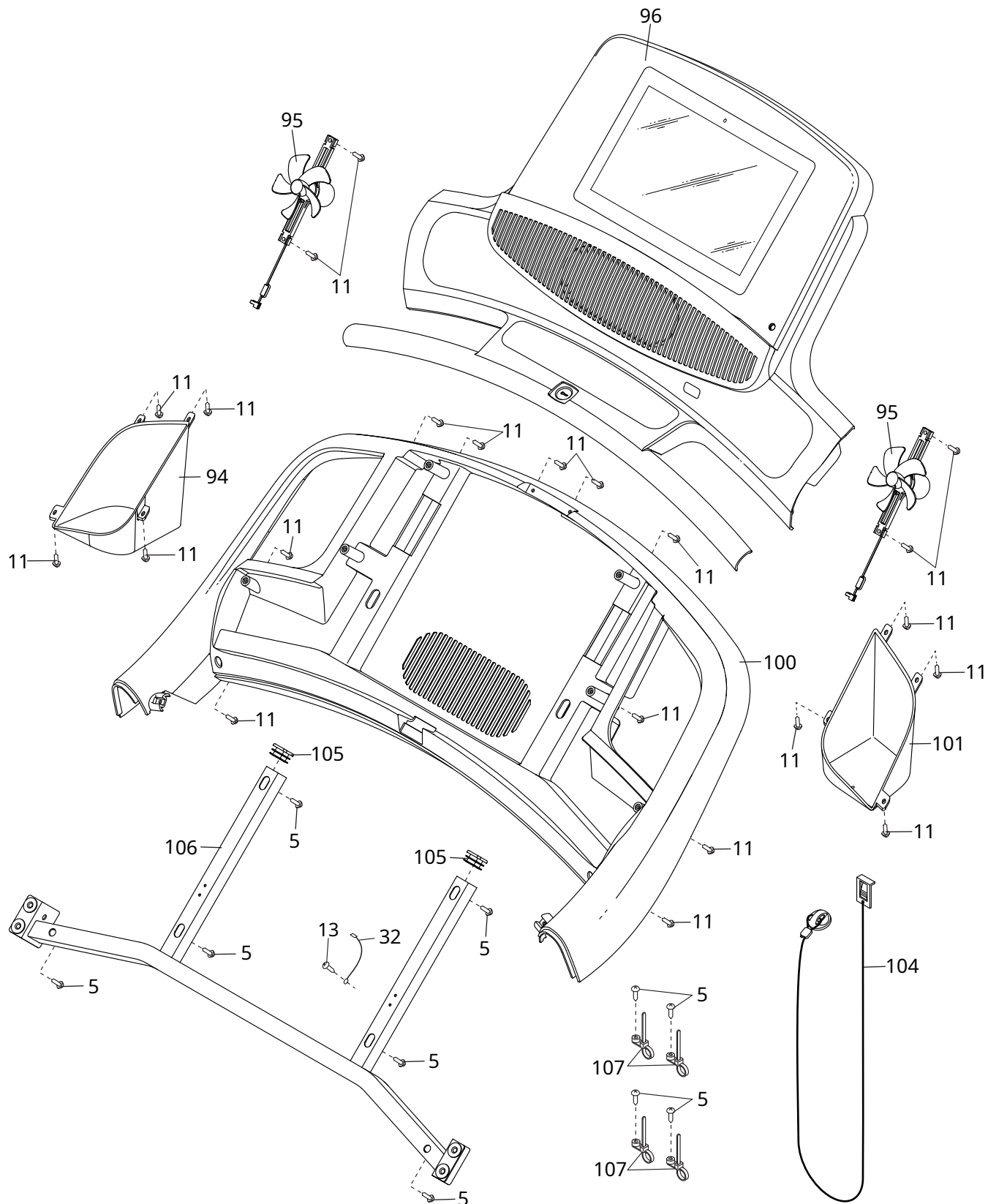
ROZLOŽENÝ VÝKRES A

Model č. NTL17221-INT.0 R0421A









OBJEDNÁVKA NÁHRADNÝCH DIELOV

Ak chcete objednať náhradné diely, pozrite si prednú stranu tohto návodu. Aby sme vám pomohli pomôcť, buďte pripravení poskytnúť nasledujúce informácie, keď nás budete kontaktovať:

- číslo modelu a sériové číslo produktu (pozri prednú stranu tohto návodu)
- názov produktu (pozri prednú stranu tohto návodu)
- číslo kľúča a popis náhradného dielu (dielov) (pozri ZOZNAM SÚČIASTKOV a ROZLOŽENÝ VÝKRES na konci tohto návodu)

INFORMÁCIE O RECYKLÁCII

Tento elektronický výrobok sa nesmie vyhadzovať do komunálneho odpadu. V záujme ochrany životného prostredia sa tento výrobok musí po skončení životnosti recyklovať v súlade so zákonom.

Použite recyklačné zariadenia, ktoré sú vo vašej oblasti oprávnené na zber tohto typu odpadu. Pomôžete tak zachovať prírodné zdroje a zlepšiť európske štandardy ochrany životného prostredia. Ak potrebujete ďalšie informácie o bezpečných a správnych spôsoboch likvidácie, obráťte sa na miestny mestský úrad alebo na zariadenie, kde ste tento výrobok zakúpili.

