

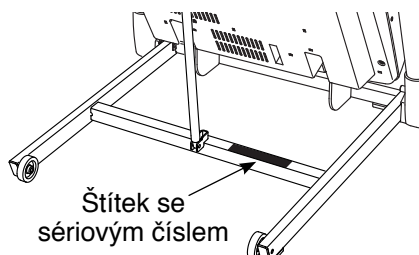
PRO-FORM[®]

910 ZLT

Model č. PETL10812.2

Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo pro budoucí potřebu.



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

V případě dotazů, chybějících nebo poškozených dílů viz přiložená strana označená DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION nebo se obraťte na prodejnu, kde jste tento výrobek zakoupili.

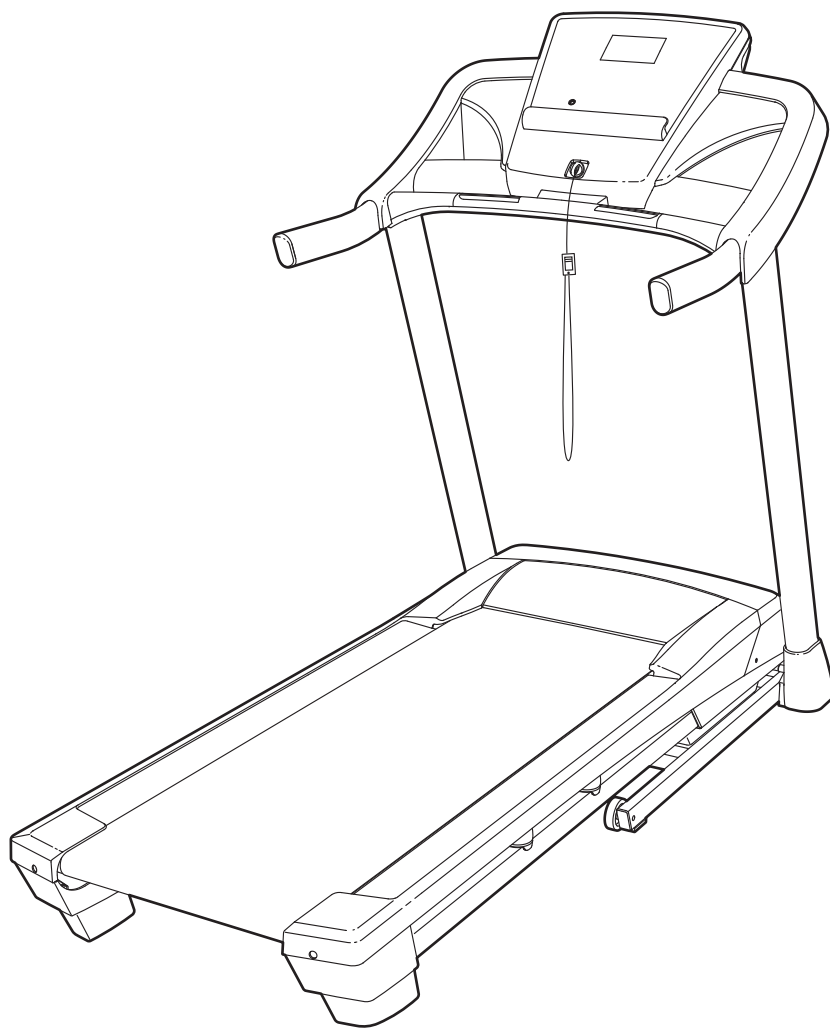
Internetové Stránky:

www.iconsupport.eu

⚠ POZOR

Před používáním tohoto zařízení si prostudujte veškerá bezpečnostní opatření a pokyny uvedené v této příručce. Příručku si uschovejte pro budoucí potřebu.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



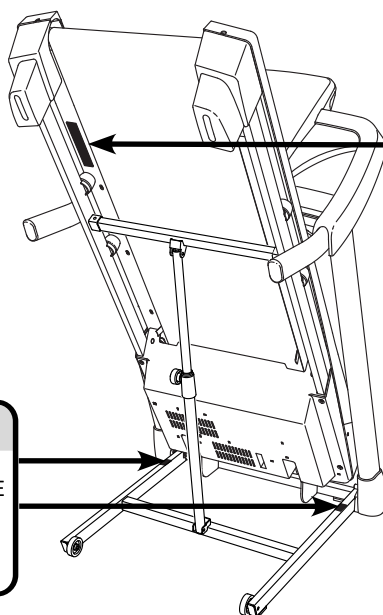
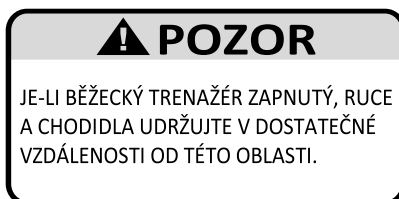
www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE	5
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ	6
MONTÁŽ	7
MONITOR SRDEČNÍHO TEPU	15
PROVOZ A NASTEVENÍ	16
SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU	25
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	26
POKYNY PRO CVIČENÍ	29
SEZNAM DÍLŮ	30
ROZLOŽENÝ VÝKRES	32
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Zde vyobrazené varovné štítky jsou součástí tohoto výrobku. Varovné štítky je nutné přilepit nad varovné nápisy v angličtině na uvedených místech. Na tomto výkrese jsou uvedena umístění výstražných štítků. **Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, zavolejte na telefonní číslo na přední straně této příručky a zdarma požádejte o náhradní štítek. Štítek upevněte na uvedené místo. Poznámka: Štítky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.**



UPOZORNĚNÍ:

Chraňte sebe i druhé před rizikem vážného poranění. Pročtěte si uživatelskou příručku a:



- Při spouštění a zastavování běžeckého trenažéru stávejte pouze na vodících kolejkách.



- Rychlost měřte v malých přírůstcích.
- Při tréninku na běžeckém trenažéru se přidržujte madel a vždy noste bezpečnostní sponu.



- Při pocitech slabosti, závratě nebo krátkém dechu trénink přestaňte.



- Před přemístěním nebo uskladněním běžeckého trenažéru zcela zavřete západku pro uskladnění.



- Před složením běžeckého trenažéru u do polohy pro uskladnění snižte sklon na nejnižší úroveň.



- Nedovolte, aby se v blízkosti běžeckého trenažéru pohybovaly děti.



- Pokud se trenažér nepoužívá, vyjměte klíč.



- Oblečte, prsty a vlasy udržíte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivého pásu.



- Je-li pás v pohybu, nikdy se nepokoušejte jej seřizovat či upevňovat.



- Při tréninku na běžeckém trenažéru vždy noste sportovní obuv.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: Aby se snížilo riziko popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění OSOB, před použitím běžeckého trenažéru si prostudujte veškerá důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a veškerá varování umístěná na běžeckém trenažéru. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé používáním tohoto výrobku.

1. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého trenažéru byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
2. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Trenažér používejte pouze k účelu popsanému v tomto návodu.
4. Tento běžecký trenažér je určen pouze k domácímu použití. Běžecký trenažér nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
5. Běžecký trenažér používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Trenažér neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
6. Běžecký trenažér umístěte na rovný povrch a ponechte prostor minimálně 2,4 m za trenažérem a 0,6 cm na každé straně. Trenažér neumísťujte na povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér.
7. Trenažér nepoužívejte v místě používání aerosolových produktů nebo podávání kyslíku.
8. Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah trenažéru.
9. Běžecký trenažér smí používat osoby do hmotnosti 147 kg.
10. Nikdy nedovolte, aby běžecký trenažér současně používala více než jedna osoba.
11. Při používání běžeckého trenažéru noste vhodný cvičební oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo v trenažéru zachytit. Mužům i ženám se doporučuje používat sportovní oblečení. *Vždy noste sportovní obuv. Na běžecký trenažér nestoupejte bosou nohou, v punčochách nebo v sandálech.*
12. Při zapojování síťový kabel (viz strana 16) zapojte do uzemněného obvodu. Ve stejném obvodu by neměl být zapojen další spotřebič.
13. Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3žilový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
14. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem.
15. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, je-li napájení vypnuté. Běžecký trenažér nepoužívejte, pokud je síťový kabel nebo zásuvka poškozená nebo pokud běžecký trenažér nefunguje správně. (Pokud trenažér nefunguje správně, prostudujte si kapitolu **PORADCE PŘI POTÍŽÍCH** na straně 26.)
16. Před používáním trenažéru řádně prostudujte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení (viz **POSTUP ZAPÍNÁNÍ** na straně 18).
17. Běžecký trenažér nikdy nespouštějte, pokud stojíte na běžeckém pásu. Při používání trenažéru se vždy držte madel.
18. Trenažér je schopen vyvinout vysokou rychlost. Rychlost nastavujte v malých přírůstcích, aby se zamezilo náhlým skokům.
19. Monitor srdečního tepu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci mohou mít vliv různé faktory, včetně pohybu uživatele. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.
20. Běžecký trenažér po zapnutí nenechávejte bez dozoru. Pokud se běžecký trenažér nepoužívá, vždy vyjměte klíč, vypínač přepněte do polohy Off (Vyp) (umístění vypínače je znázorněno na str. 5) a odpojte napájecí kabel.

21. Nepokoušejte se trenažérem pohybovat předtím, než bude řádně smontován. (Viz MONTÁŽ na straně 7 a SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 25). Pro zvedání, spouštění nebo přemísťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.
22. Při skládání nebo přemísťování běžeckého trenažéru zkontrolujte, zda západka pro uskladnění bezpečně přidržuje rám v poloze pro uskladnění.
23. Do otvorů v běžeckém trenažéru nikdy nevkládejte žádné předměty.
24. Pravidelně kontrolujte a řádně utahujte všechny části běžeckého trenažéru.
25. **NEBEZPEČÍ:** Ihned po použití, před čištěním trenažéru a před prováděním údržby a nastavení dle tohoto návodu vždy odpojte síťový kabel. Nikdy nesnímejte kryt motoru, dokud k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné servisní úkony, než je popsáno v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
26. Nadměrné cvičení a přepínání vlastních sil může způsobit vážné zranění nebo dokonce úmrtí. Pokud během cvičení pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušte a odpočiňte si.

TUTO PŘÍRUČKU ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

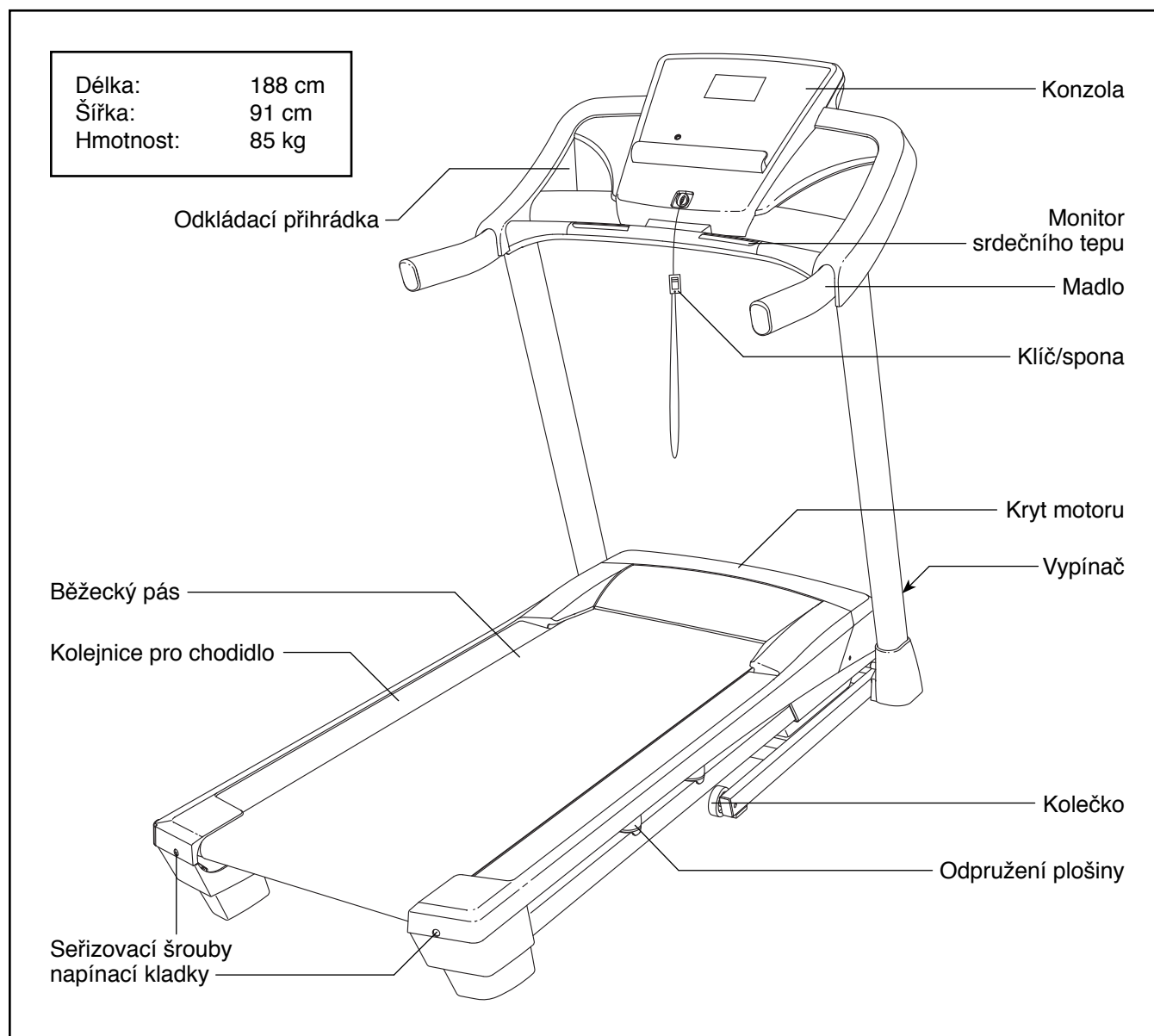
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Děkujeme vám, že jste si vybral(a) nový běžecký trenažér PROFORM® 910 ZLT. Běžecký trenažér 910 ZLT nabízí řadu funkcí působivých určených ke zpříjemnění a zefektivnění domácího cvičení.

Před používáním běžeckého trenažéru si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tuto příručku. Pokud vám po přečtení této příručky bude něco nejasné, podívejte se na přední stranu této příručky. Než nás

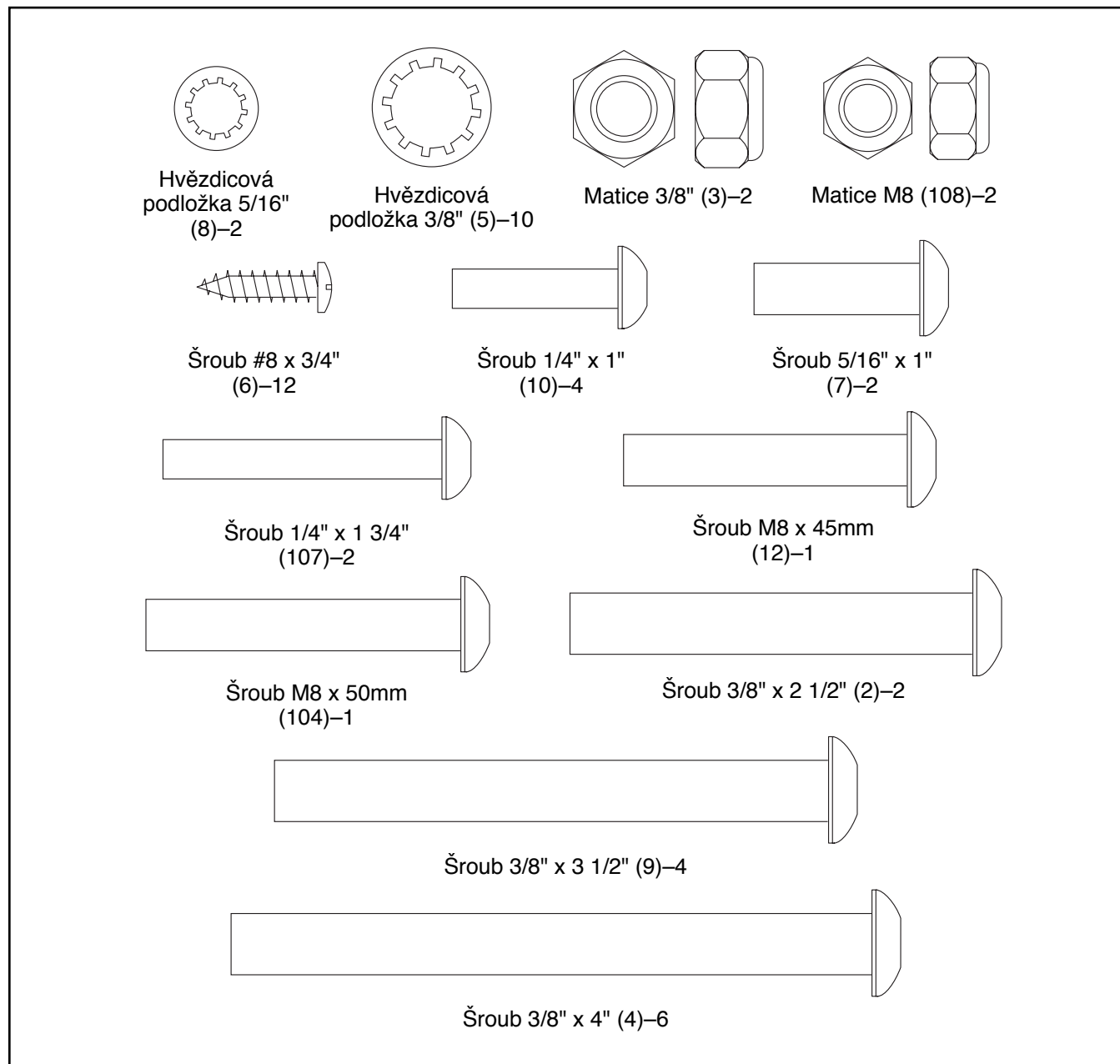
budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně této příručky.

Předtím, než budete pokračovat ve čtení, prohlédněte si níže uvedený výkres a dobře se seznámte s označenými díly.



PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

Drobné montážní součástky určete podle výkresů níže. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo za závorkou je počet kusů potřebných pro montáž. **Poznámka:** Pokud některá součástka chybí v sadě drobných součástek, zkontrolujte, zda není již upevněna k jednomu z montovaných dílů. Součástí dodávky mohou být náhradní drobné součástky.



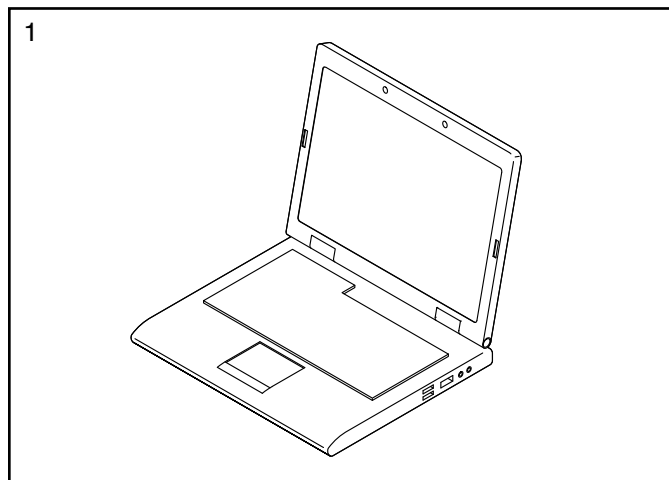
MONTÁŽ

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Všechny součásti posilovacího zařízení umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
- Po dodání výrobku může být na vnější straně pásu olejovitá látka. Jedná se o normální jev. Pokud se na trenažéru nachází olejovitá látka, jednoduše ji setřete měkkou tkaninou navlhčenou v mírném neabrazivním čisticím prostředku.
- Levostranné součásti jsou označeny „L“ nebo „Left“ a pravostranné součásti jsou označeny „R“ nebo „Right.“
- Značení drobných dílů je uvedeno na str. 6.
- Pro montáž je zapotřebí následující nářadí:
 - přibalené šestihranné klíče 
 - jeden nastavitelný klíč 
 - jeden křížový šroubovák 
 - nůžky 
 - dlouhé kleště 
- Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

1. Ve svém počítači přejděte na www.iconsupport.eu a svůj výrobek zaregistrujte.

- aktivuje se tím vaše záruka
- ušetříte čas, pokud budete někdy potřebovat kontaktovat středisko služeb zákazníkům (zákaznický servis)
- umožníte nám informovat vás o upgradech a nabídkách

Poznámka: Pokud nemáte přístup k internetu, pro registraci výrobku zavolejte zákaznický servis (viz přední strana tohoto návodu).

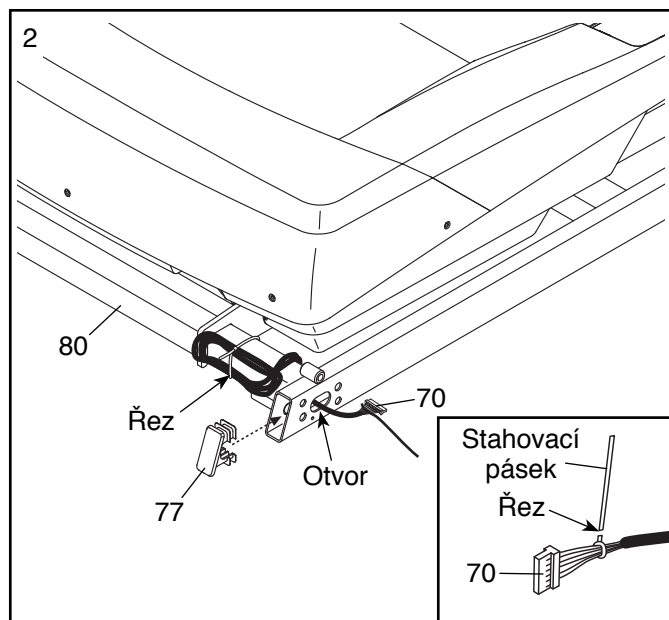


2. Ověřte, zda je síťový kabel odpojen.

Vyhledejte kabel sloupku (70), který je omotán kolem přední základny (80). Uřežte plastový pásek zajišťující kabel sloupku. Kabel sloupku ved'te vyznačeným otvorem.

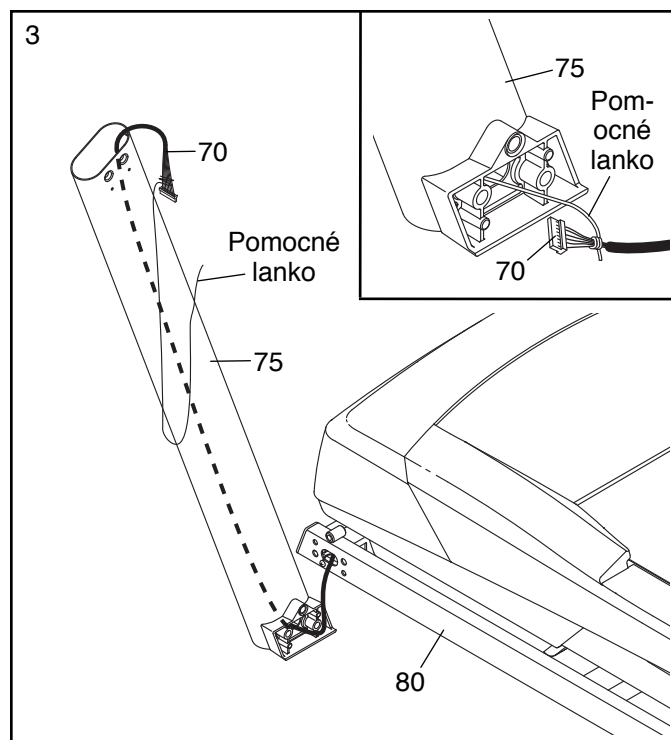
Na každé straně základny (80) nasad'te kryt (77) a přitlačte.

Viz výřezový výkres. Plastovou pásku uřežte poblíž kabelu sloupku (70). **Pozor, abyste nepoškodili kabel sloupku.**



3. Vyhledejte levý sloupek (75). S pomocí druhé osoby přidržujte levý sloupek v blízkosti základny (80).

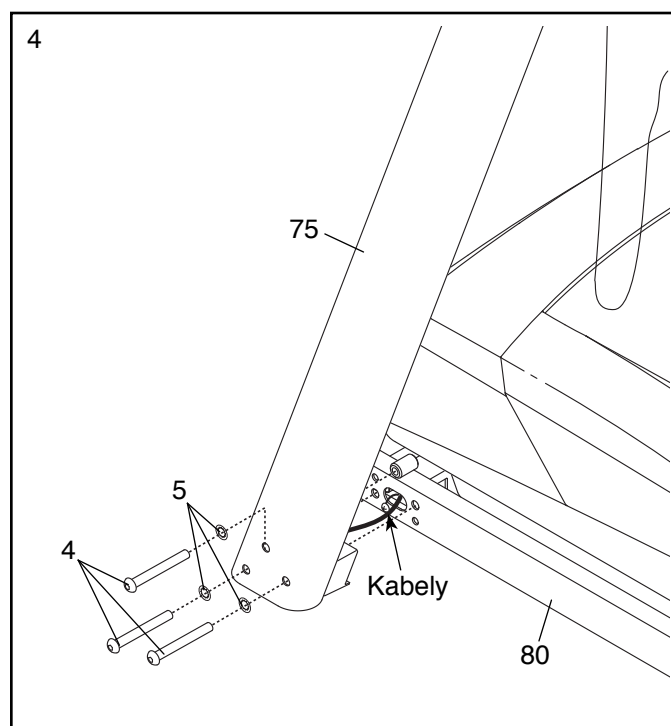
Viz výřezový výkres. Pomocné lanko v levém sloupku (75) pevně uvažte kolem konce kabelu sloupku (70). Poté při provlékání (tažení) druhého konce lanka přes levý sloupek vložte do spodní části levého sloupku kabel sloupku.



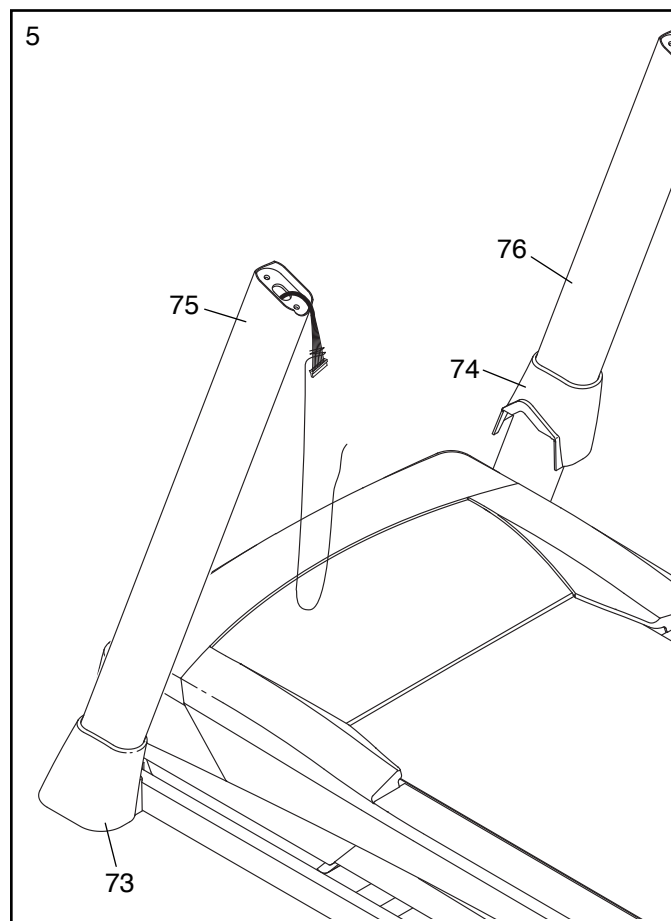
4. S pomocí druhé osoby přidržujte levý sloupek (75) u základny (80). **Buďte opatrní, abyste nepřiskřípli žádný kabel.**

Částečně utáhněte tři šrouby 3/8" x 4" (4) se třemi hvězdicovými podložkami 3/8" (5) v levém sloupku (75) a základně (80); **šrouby ještě zcela neutahujte.**

Stejným způsobem upevněte pravý sloupek (nezobrazen). Poznámka: Na pravé straně nejsou žádné kabely.



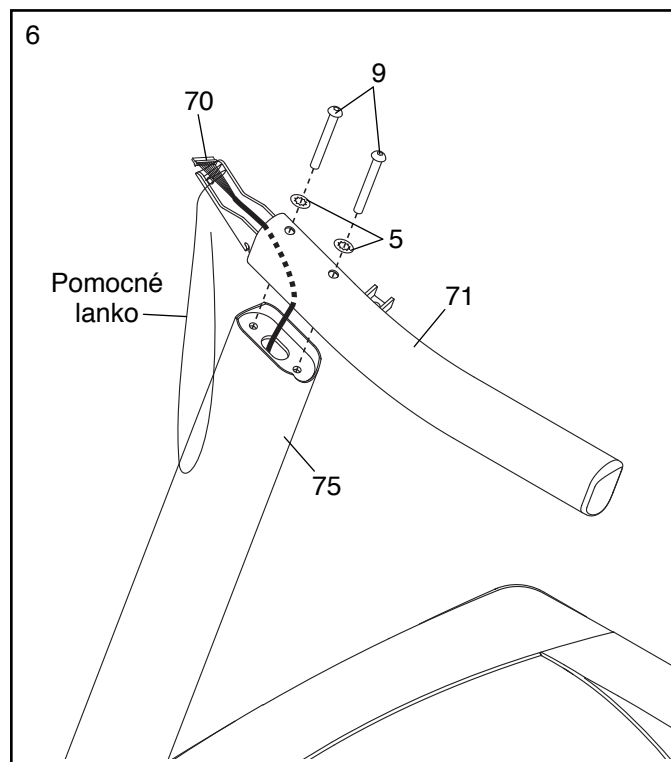
5. Vyhledejte levý a pravý kryt základny (73, 74).
Levý a pravý kryt základny nasuňte na levý a
pravý sloupek (75, 76) podle obrázku.



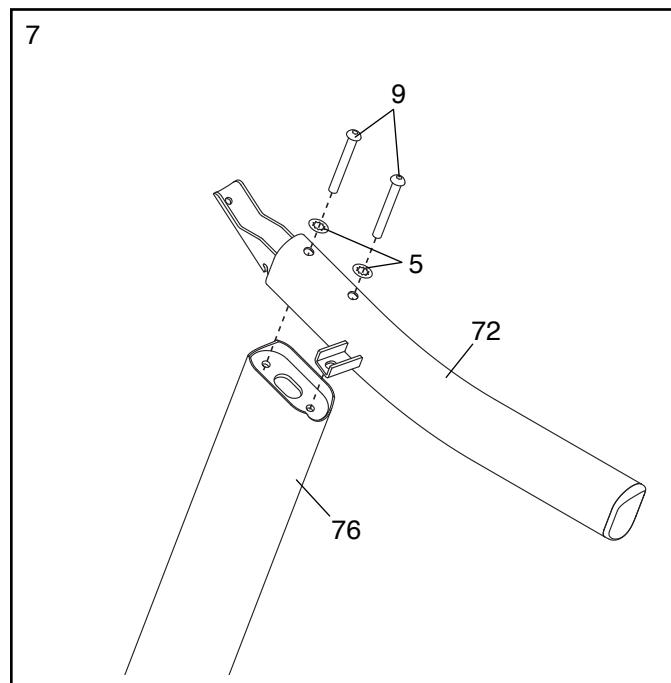
6. Vyhledejte levé madlo (71). Pokud je v levém
madle kabel, vyjměte jej a zlikvidujte.

Levé madlo (71) přidržte u levého sloupku
(75). Na kabel sloupku (70) nasadte pomocné
lanko přes spodní část a vytáhněte jej z konce
levého madla dle ilustrace. Poté kabel sloupku
vytáhněte přes levé madlo.

Levé madlo (71) upevněte k levému sloupku
(75) pomocí dvou šroubů $3/8" \times 3 1/2"$ (9) a dvou
hvězdicových podložek $3/8"$ (5). **Dejte pozor,**
abyste nesevřeli kabel sloupku (70). Nasadíte
oba šrouby, zatím je však neutahujte.

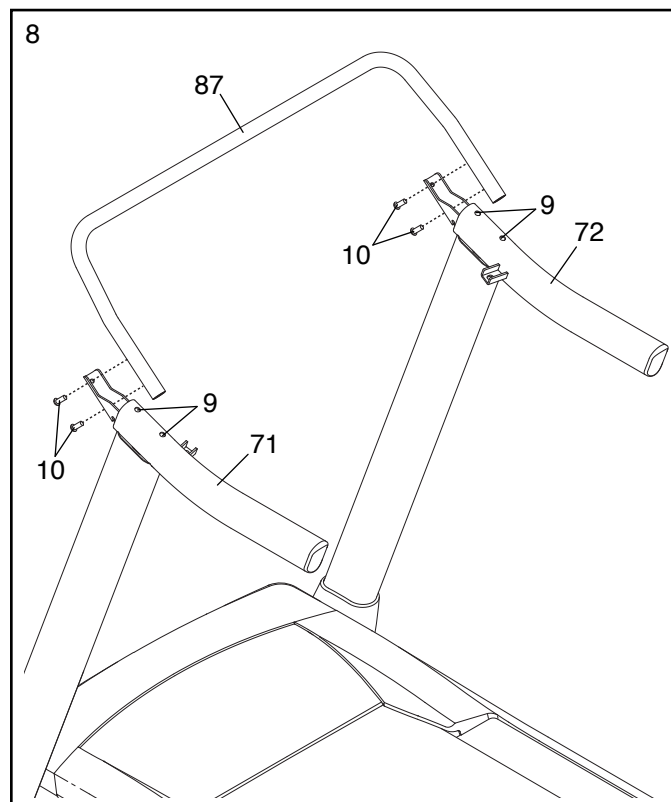


7. Právě madlo (72) upevněte k pravému sloupku (76) pomocí dvou šroubů $3/8"$ x $3\ 1/2"$ (9) a dvou hvězdicových podložek $3/8"$ (5). **Nasadte oba šrouby, zatím je však neutahujte.**



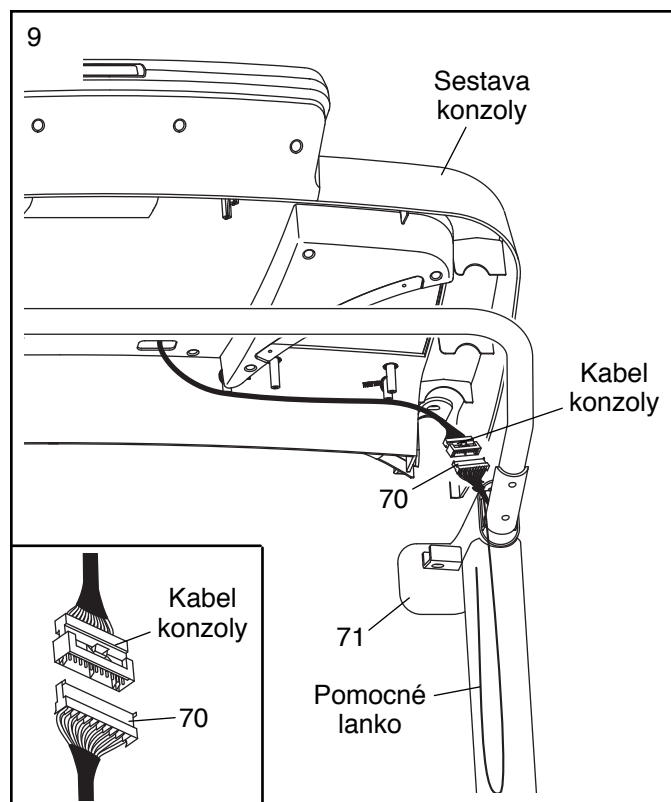
8. Rám konzoly (87) zasuněte do madel (71, 72). Pomocí čtyř šroubů $1/4"$ x $1"$ (10) upevněte rám konzoly. **Nasadte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte. Dejte pozor, abyste nesevřeli kabel sloupku (nezobrazeno).**

Pevně utáhněte čtyři šrouby $3/8"$ x $3\ 1/2"$ (9).



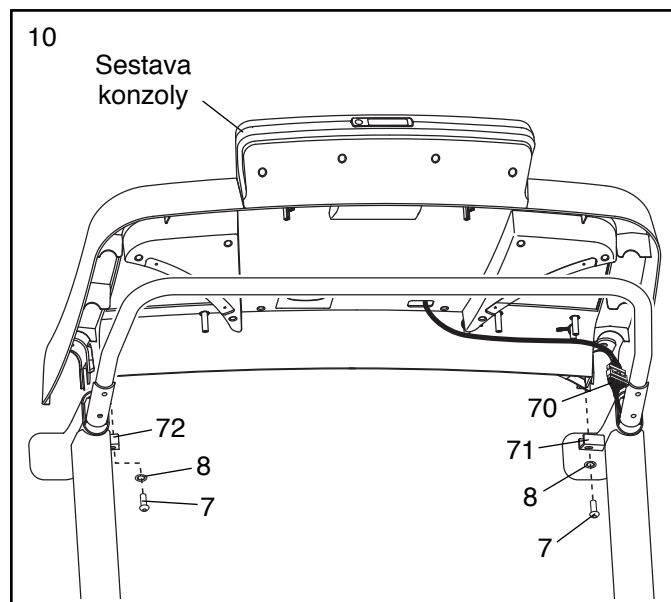
9. S pomocí druhé osoby přidržte sestavu konzoly poblíž levého madla (71) a pravého madla (není zobrazeno).

Spojte kabel sloupku (70) s kabelem konzoly. **Viz výřezový výkres. Konektory by se měly do sebe snadno zasunout a zacvaknout.** Pokud se tak nestane, otočte jedním konektorem a zkuste to znovu. **POKUD KONEKTORY ŘÁDNĚ NEPŘIPOJÍTE, KONZOLA SE PO ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ MŮŽE POŠKODIT.** Poté z kabelu sloupku vyjměte pomocné lanko.



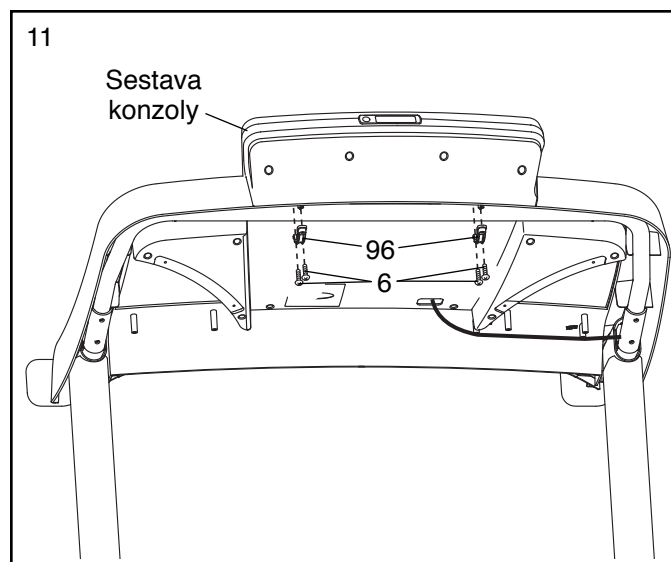
10. Sestavu konzoly ustavte na levé a pravé madlo (71, 72). **Zkontrolujte, zda kabely nejsou sevřené.** Přecházející kabel sloupku (70) zasuněte do levého madla.

Sestavu konzoly upevněte k držákům na madlech (71, 72) pomocí dvou šroubů 5/16" x 1" (7) a dvou hvězdicových podložek 5/16" (8). **Nasad'te oba šrouby a poté je utáhněte.**

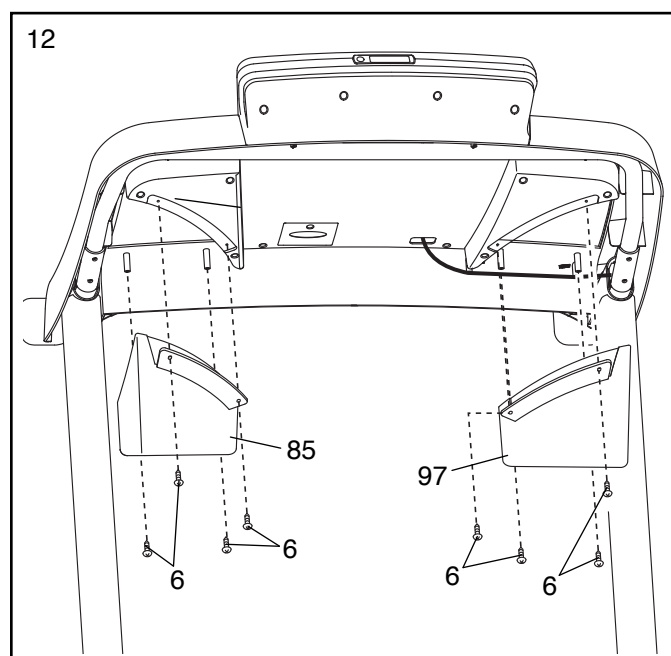


11. Pomocí čtyř šroubů #8 x 3/4" (6) k sestavě konzoly upevněte dvě upínadla konzoly (96).

Viz krok 4. Utáhněte všech šest šroubů 3/8" x 4" (4).

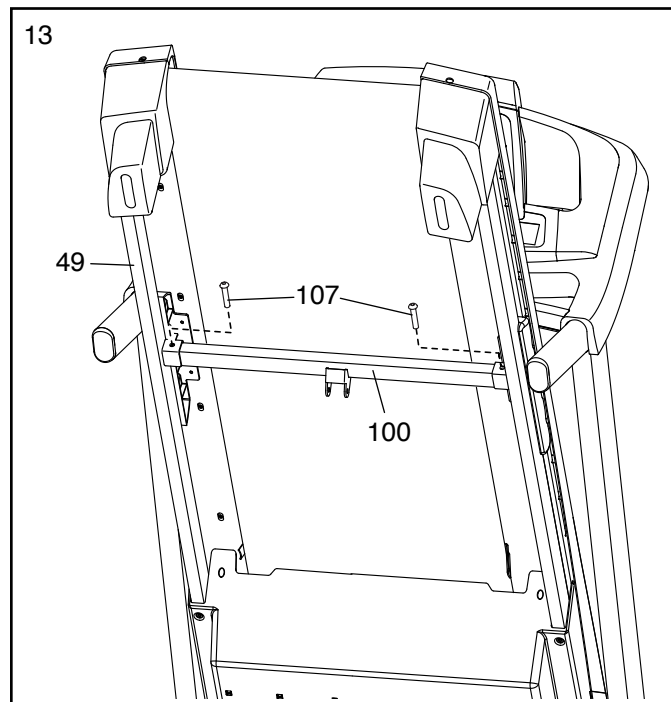


12. Vyhledejte levou a pravou odkládací přihrádku (97, 85). Přihrádky orientujte dle ilustrace a jednotlivě je upevněte čtyřmi šrouby #8 x 3/4" (6). **Nasaďte všechny šrouby a až poté je utáhněte. Šrouby neutahujte nadměrně.**



13. Nadzvedněte rám (49) do uvedené polohy.
Druhá osoba přidržuje rám až do dokončení tohoto kroku.

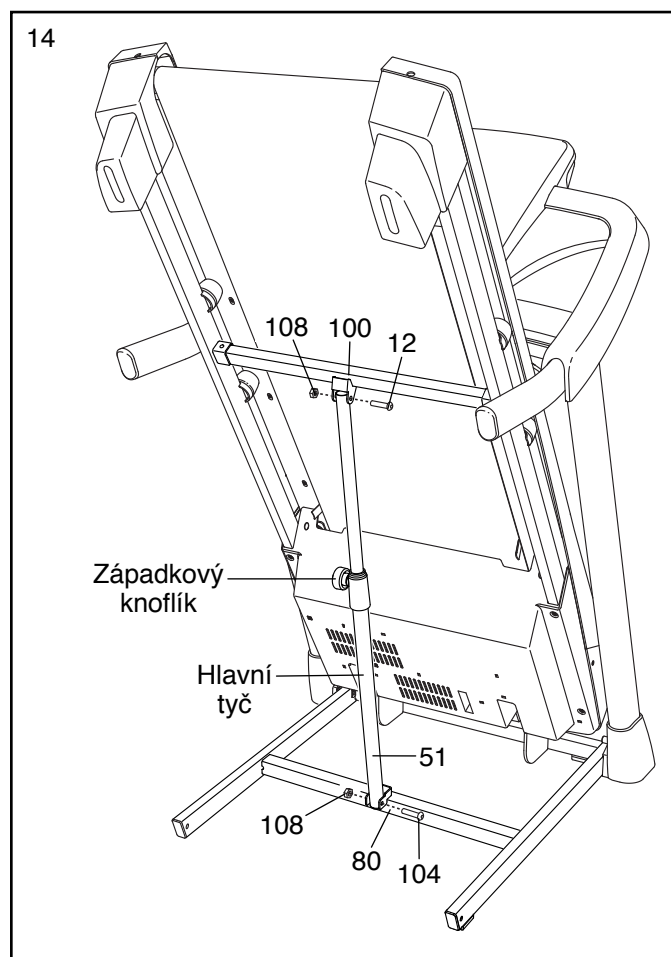
Příčku (100) upevněte k rámu (49) pomocí dvou šroubů 1/4" x 1 3/4" (107).



14. Západku pro uskladnění (51) nasměrujte tak, aby hlavní tyč a západkový knoflík byly v uvedené poloze.

Spodní konec západky pro uskladnění (51) připevněte k základně (80) pomocí šroubu M8 x 50mm (104) a matice M8 (108).

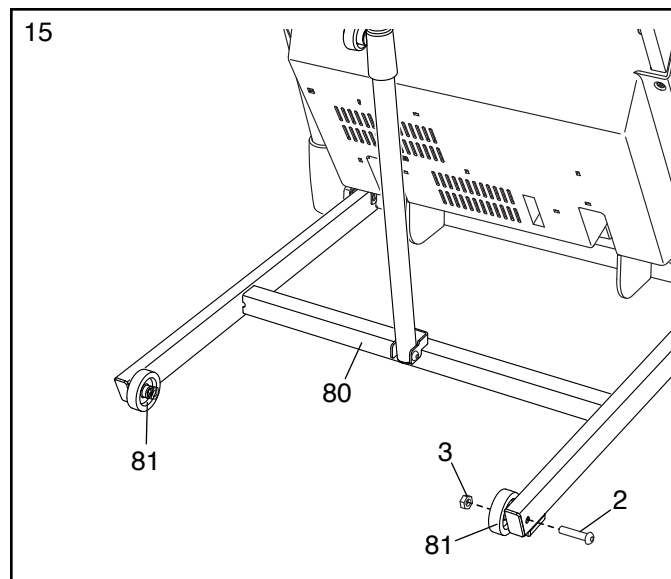
Horní konec západky pro uskladnění (51) připevněte pomocí šroubu M8 x 45mm (12) a matice M8 (108) k příčce (100).



15. Pomocí šroubu 3/8" x 2 1/2" (2) a matice 3/8" (3) upevněte kolečko (81) k základně (80). **Matici neutahujte příliš; kolečko se musí volně otáčet.**

Stejným způsobem upevněte druhé kolečko (81) na druhé straně základny (80).

Rám (není zobrazen) spusťte dolů (viz SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ na straně 25).



16. **Před použitím trenážéru ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Pokud jsou na štítcích trenážéru plastové fólie, odstraňte je. Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenážér. Poznámka: Součástí dodávky mohou být náhradní součástky. Šestihranný (imbusový) klíč uschovejte na bezpečném místě; používá se pro nastavení běžeckého pásu (viz strany 27 a 28).

MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

NASAZENÍ MONITORU SRDEČNÍHO TEPU

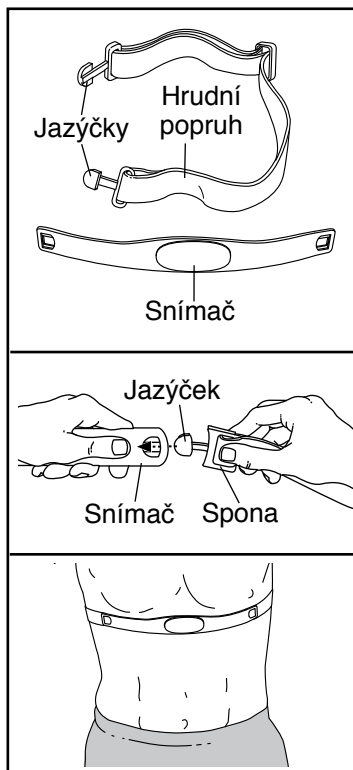
Monitor srdečního tepu se skládá z hrudního popruhu a senzorové jednotky (snímače). Jazyček na jednom konci hrudního popruhu vložte do otvoru na jednom konci snímače. Konec snímače poté zatlačte pod sponu na hrudním popruhu. Jazyček by měl být v jedné rovině s čelní stranou snímače.

Monitor srdečního tepu musí být umístěn pod oděvem, těsně na pokožce. Monitor srdečního tepu obeprňte kolem hrudi v místě dle ilustrace. Logo musí být vpravo nahoře. Poté upevněte druhý konec hrudního popruhu snímače. Délku hrudního popruhu upravte podle potřeby.

Snímač mírně oddalte od těla a vyhledejte dvě plochy elektrod zakryté mělkými drážkami. Plochy elektrod navlhčete pomocí solného roztoku, např. slin nebo roztoku na kontaktní čočky. Poté snímač vraťte na své místo na hrudi.

PÉČE A ÚDRŽBA

- Po každém použití snímač důkladně vysušte měkkým ručníkem. Vlhkost může snímač zbytečně udržovat v činnosti, a tím se zkracuje životnost baterie.
- Monitor srdečního tepu skladujte na teplém a suchém místě. Monitor srdečního tepu nedávejte do plastového sáčku nebo jiné nádoby, která by mohla zachycovat vlhkost.



- Monitor srdečního tepu nevystavujte dlouhodobému slunečnímu záření; nevystavujte jej ani teplotám nad 50° C nebo nižším než -10° C.
- Během používání nebo skladování monitoru srdečního tepu nadměrně neohýbejte ani nenatahujte snímač.
- Pro čištění snímače používejte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla. Poté snímač otřete vlhkým hadříkem a řádně vysušte suchým ručníkem. K čištění snímače nikdy nepoužívejte alkohol, brusné prostředky ani chemikálie. Hrudní popruh umyjte ručně a vysušte na vzduchu.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud monitor srdečního tepu nefunguje správně, zkuste provést následující kroky.

- Ujistěte se, že monitor srdečního tepu používáte v souladu s výše popsáno v levém. Pokud monitor srdečního tepu při umístění dle popisu nefunguje, posuňte ho na hrudi o něco níže nebo výše.
- Pokud se hodnoty tepové frekvence nezobrazují dříve, než se začnete potit, pak plochy elektrod znovu navlhčete.
- Chcete-li, aby konzola zobrazovala hodnoty tepové frekvence, musí mít uživatel určitý odstup od konzoly (na délku paže).
- Pokud je v zadní části snímače kryt baterie, baterii vyměňte za novou baterii stejného typu.
- Monitor srdečního tepu je určen pro osoby s normálním srdečním rytmem. Případné problémy s údaji srdeční frekvence mohou být způsobeny zdravotním stavem, jako jsou např. předčasné komorové stahy, tachykardické otřesy nebo arytmie.
- Fungování monitoru srdečního tepu může být ovlivněno magnetickým rušením způsobeným vysokonapěťovým vedením nebo jinými zdroji. V případě podezření, že tento problém způsobuje magnetické rušení, pokuste se fitness nářadí přemístit.

PROVOZ A NASTAVENÍ

ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

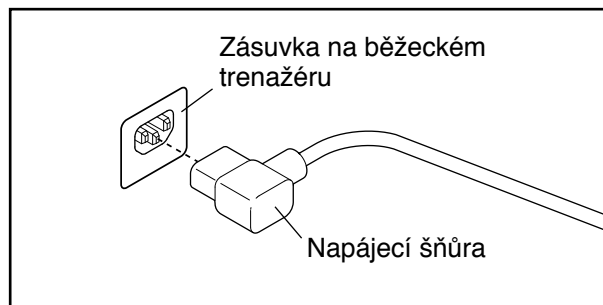
Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem zařízení a zemnicím kolíkem.

Důležité: Pokud se síťový kabel poškodí, je nutné jej vyměnit za síťový kabel doporučený výrobcem.

⚠ NEBEZPEČÍ: Nesprávné zapojení zemnicího kabelu zařízení může způsobit zvýšené riziko elektrického šoku. Máte-li pochybnosti o správném uzemnění výrobku, poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem nebo opravářem. Na zástrčce dodané se spotřebičem neprovádějte žádné úpravy. Pokud zástrčku nelze zasunout do zásuvky, nechte si kvalifikovaným elektrikářem nainstalovat odpovídající zásuvku.

Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

1. Označenou koncovku síťového kabelu zapojte do zásuvky na běžeckém trenažéru.



2. Síťový kabel zapojte do vhodné zásuvky řádně nainstalované a uzemněné v souladu s místními pravidly a předpisy.

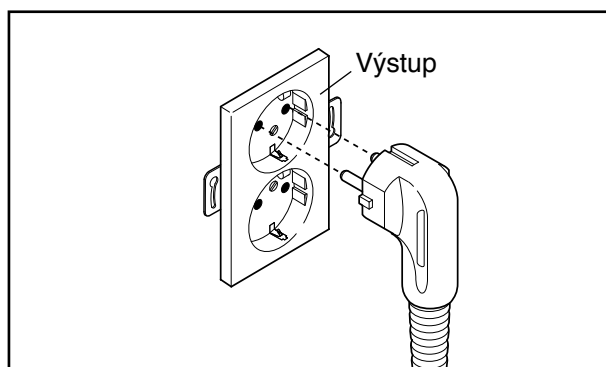
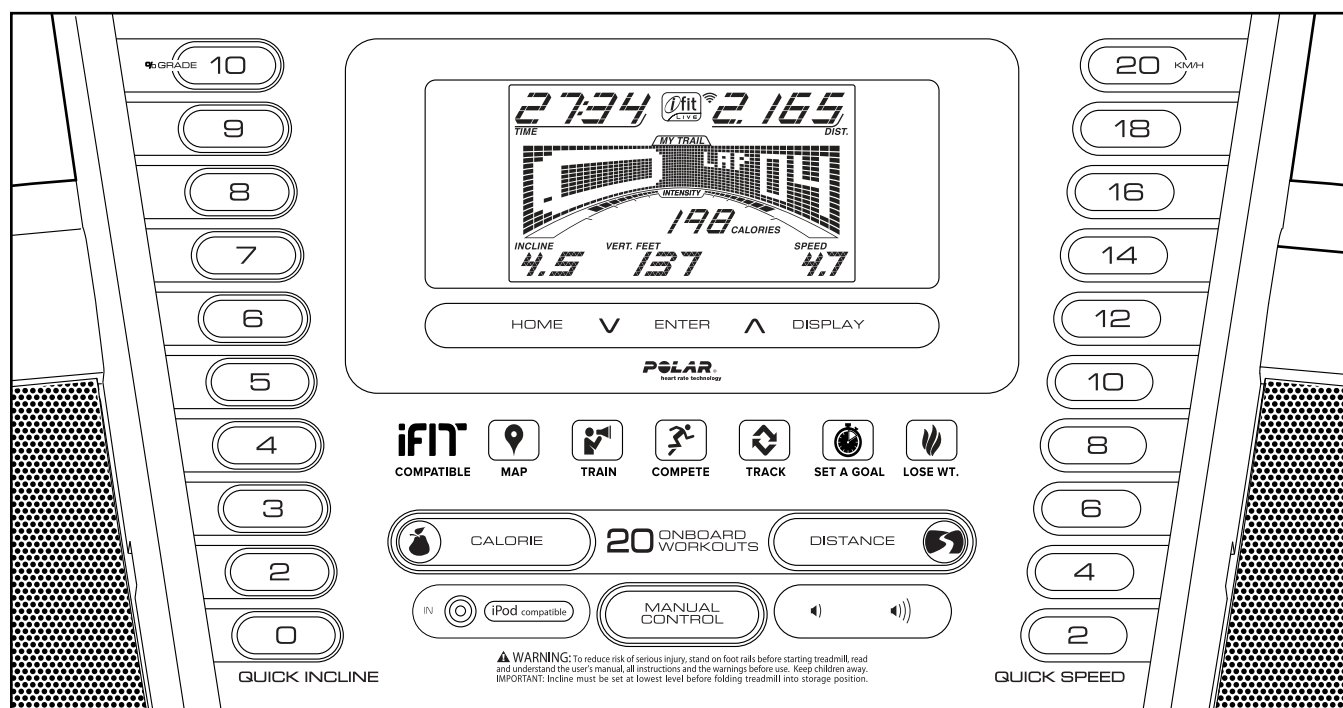


SCHÉMA KONZOLY



NALEPENÍ ŠTÍTKŮ

Vyhledejte upozornění na konzole, které jsou v angličtině. Stejná upozornění v jiných jazycích lze nalézt na přiloženém archu s obtisky. Na konzoli nalepte české varovné obtisky.

FUNKCE KONZOLY

Konzola trenažéru nabízí působivou škálu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo efektivnější a zábavnější.

V manuálním režimu konzoly lze měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru stisknutím tlačítka. Při cvičení konzola zobrazuje okamžitou zpětnou vazbu. Pomocí snímače pulsu v rukojeti nebo hrudního snímače pulsu lze měřit i srdeční frekvenci.

Konzola navíc nabízí dvacet přednastavených tréninkových programů - deset pro hubnutí a deset programů vytrvalostního tréninku. Při každém tréninku se v průběhu efektivního cvičení automaticky reguluje rychlost a sklon běžeckého trenažéru.

Konzola má také režim iFit, který umožňuje běžeckému trenažéru komunikovat s bezdrátovou sítí pomocí volitelného modulu iFit. V režimu iFit Live si můžete stáhnout individuální trénink, vytvořit si vlastní trénink, sledovat své vlastní výsledky tréninku, zavodit s dalšími uživateli režimu iFit Live, a máte přístup k

mnoha dalším funkcím. **Chcete-li zakoupit modul iFit, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.**

S pomocí špičkového stereofonního zvukového systému konzoly můžete během cvičení dokonce poslouchat oblíbenou hudbu ke cvičení nebo audioknihy.

Postup zapínání je uveden na straně 18. Používání manuálního režimu je vysvětleno na straně 18. Používání stereofonního zvukového systému je vysvětleno na straně 20. Přednastavený tréninkový program naleznete na straně 21. Tréninkový program iFit najdete na straně 22. Používání informačního režimu je vysvětleno na straně 24.

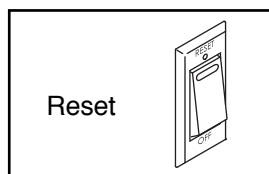
DŮLEŽITÉ: Pokud je na konzole plastová fólie, odstraňte ji. Aby se zamezilo poškození běžecké plošiny, při používání běžeckého trenažéru noste čistou sportovní obuv. Při prvním použití běžeckého trenažéru sledujte vyrovnaní běžeckého pásu a v případě nutnosti jej vycentrujte (viz strana 28).

Poznámka: Konzola může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Informace o vybrané měrné jednotce, popř. o možnostech její změny, naleznete v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 24. Pro zjednodušení se všechny pokyny v této kapitole vztahují na metrické rozměry.

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

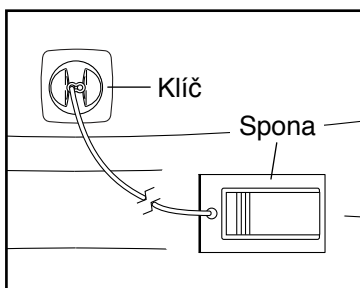
DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký trenážér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Zapojte síťový kabel (viz strana 16). Dále vyhledejte vypínač na rámu běžeckého trenážéru u síťového kabelu. Ujistěte se, že spínač je v poloze reset.



DŮLEŽITÉ: Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenážéru v prodejně. Pokud se displeje rozsvítí po zapojení síťového kabelu a přepnutí vypínače do polohy reset, zapne se demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje zůstanou rozsvícené, vypněte demorežim podle postupu v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 24.

Poté se postavte na kolejnice pro chodidla na běžeckém trenážéru. Vyhledejte sponu upevněnou ke klíči a nasuňte ji na opasek oděvu. Poté vložte klíč do konzoly. Za okamžik se rozsvítí displej.



DŮLEŽITÉ: V nouzovém případě lze klíč z konzoly vytáhnout, čímž se běžecký pás zpomalí až do úplného zastavení. Sponu otestujte pečlivým provedením několika kroků zpět; pokud se klíč z konzoly nevytáhne, nastavte polohu spony.

Poznámka: Při prvním vložení klíče do konzoly se sklon automaticky zvýší na maximální úroveň sklonu a poté se vrátí na minimální úroveň.

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ nalevo.

2. Vyberte manuální režim.

Pokud není navolen manuální režim, stiskněte tlačítko Manual Control (Manuální ovládání) na konzole.

3. Zapněte běžecký pás.

Pro spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start, tlačítko Speed (Zvýšit) rychlost nebo jedno z očíslovaných tlačítek Quick Speed (Rychlá rychlost).

Po stisknutí tlačítka Start nebo tlačítka Speed rychlost se běžecký pás začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Při cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítka pro zvýšení či snížení rychlosti. Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se nastavení rychlosti změní o 0,1 km/h; pokud tlačítko podržíte, nastavení rychlosti se změní v přírůstcích 0,5 km/h. Poznámka: Po stisknutí tlačítka může chvíli trvat, než běžecký pás dosáhne zvolené nastavené rychlosti.

Pokud stisknete jedno z očíslovaných tlačítek Quick Speed, běžecký pás postupně změní rychlost až do dosažení zvolené nastavené rychlosti.

Běžecký pás zastavte stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko Speed rychlost.

4. Sklon běžeckého trenažéru lze změnit podle potřeby.

Pro změnu sklonu běžeckého trenažéru stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu nebo jedno z očíslovaných tlačítek Quick Incline (Rychlá Sklon). Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se běžecký trenažér postupně nastaví na zvolený sklon.

5. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Při chůzi nebo běhu na trenažéru může displej zobrazovat následující informace:

- Uplynulý čas
- Uražená vzdálenost
- Ukazatel intenzity tréninku
- Přibližný počet spálených kalorií
- Sklon běžeckého trenažéru
- Počet zdoláných metrů převýšení
- Rychlost běžeckého pásu
- Srdeční frekvence (viz krok 6)
- Zobrazovací systém

Zobrazovací systém konzoly nabízí několik karet/záložek. Pomocí tlačítka pro zvyšování a snižování vedle tlačítka Enter nebo tlačítka Display vyhledejte požadovanou kartu/záložku.

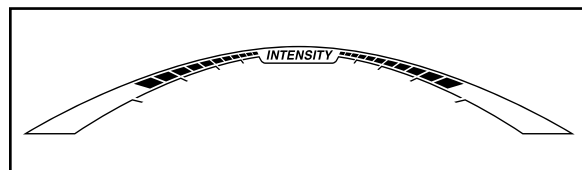
Karta Incline (Sklon) zobrazuje nastavení profilu svahu pro trénink. Na konci každé minuty se objeví nový segment.

Karta Speed (Rychlost) zobrazuje nastavení profilu rychlosti pro trénink.

Karta My Trail (Moje trasa) zobrazuje úsek trasy představující 400 metrů. Průběh tréninku zobrazuje blikající obdélník. Na kartě My Trail se zobrazuje také počet absolvovaných kol.

Karta Calorie (Kalorie) zobrazuje přibližný počet spálených kalorií. Výška jednotlivých segmentů představuje množství kalorií spálených během příslušného segmentu. Poznámka: Zvolíte-li záložku Calorie, zobrazí se přibližný počet spálených kalorií za hodinu.

V průběhu cvičení přibližnou úroveň intenzity vašeho tréninku signalizuje měřidlo intenzity.



Do výchozí nabídky se můžete vrátit stiskem tlačítka Home (Domů) (sestavení výchozí nabídky je popsáno na straně 24, viz INFORMAČNÍ REŽIM). Podle potřeby lze tlačítko Home stisknout opakovaně.

Je-li připojen bezdrátový modul iFit, symbol bezdrátového připojení v horní části displeje signalizuje sílu bezdrátového signálu. Plnou sílu signálu představují čtyři oblouky.



Resetování displejů provedte stisknutím tlačítka Stop, vyjmutím klíče a poté opětovným vložením klíče.

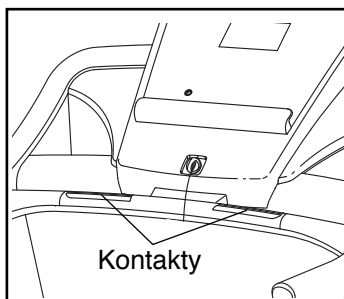
6. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Poznámka: Pokud zároveň používáte snímač pulsu v rukojeti a hrudní snímač pulsu, konzola nezobrazí vaši srdeční frekvenci správně. Informace o monitoru srdečního tepu (snímači pulsu) jsou uvedeny na straně 15.

Před použitím monitoru srdečního tepu v případě nutnosti z kovových kontaktů odstraňte plastové fólie. Navíc se ujistěte, zda máte čisté ruce.

Chcete-li měřit tepovou frekvenci, **postavte se na kolejnice pro chodidla** a na alespoň deset sekund se přidržeťe madla — **nehýbejte přitom rukama.**

Po detekci pulsu při každém úderu srdce blikne symbol srdce na kalorickém displeji, objeví se jedna nebo dvě tečky a poté srdeční frekvence. **Pro co nejpřesnější údaj o srdeční frekvenci přidržeťte kontakty dalších přibližně 15 sekund.**



7. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Stoupněte si na kolejnice pro chodidla, stiskněte tlačítko Stop a **sklon běžeckého trenažéru nastavte na nejnižší úroveň. Sklon musí být na nejnižší úrovni, jinak se běžecký trenažér může při skládání do polohy pro uskladnění poškodit.** Poté vyjměte klíč z konzoly a umístěte jej na bezpečné místo.

Po dokončení používání běžeckého trenažéru přepněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte síťový kabel. **DŮLEŽITÉ: Pokud to neprovedete, elektrické součástky běžeckého trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.**

POUŽÍVÁNÍ STEREOFONNÍHO ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím stereo reproduktorů je nutné zapojit do konzoly přes MP3 konektor MP3 přehrávač, CD přehrávač nebo jiný osobní audiopřehrávač.

Jeden konec audio kabelu zapojte do audio jacku na konzole. Následně zapojte druhý konec do konektoru na MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. **Ověřte, zda je audio kabel zcela vložen.**

Dále stiskněte tlačítko Přehrát na MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním audiopřehrávači. Nastavte hlasitost na osobním audiopřehrávači nebo stiskněte tlačítko pro zvýšení a snížení hlasitosti na konzole.

Pokud používáte osobní CD přehrávač a CD přeskakuje, přehrávač dejte na jiné místo než na konzolu, např. na podlahu nebo jinou rovnou plochu.

POUŽÍVÁNÍ PŘEDNASTAVENÉHO TRÉNINKU

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18.

2. Vyberte přednastavený trénink.

Chcete-li vybrat přednastavený trénink, opakovaně stiskněte buď tlačítko Calorie (Kalorie), anebo tlačítko Distance (Vzdálenost).

Po výběru přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí doba trvání, vzdálenost, název tréninku, maximální rychlost a maximální sklon tréninku. V zobrazovacím systému se navíc objeví profil nastavené rychlosti tréninku. Pokud zvolíte kalorický trénink (pro hubnutí), v názvu tréninku se objeví přibližný počet kalorií, které se tréninkem spálí.

3. Spusťte tréninkový program.

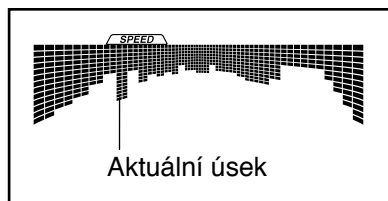
Trénink spustíte stisknutím tlačítka Start nebo tlačítka Speed (Zvýšit rychlost). Za okamžik po stisknutí tlačítka se běžecký trenažér automaticky nastaví na první rychlost a nastavení sklonu při tréninku. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

Každý trénink je rozdělen do úseků. Pro každý úsek je naprogramovaná jedna rychlost a jeden sklon. Poznámka: Pro následné úseky lze naprogramovat stejnou rychlost a/nebo stejný sklon.

Profily v kartě rychlosti a kartě sklonu zobrazují váš postup během tréninku.

Blikající úsek

v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje nastavenou rychlost nebo sklon pro aktuální úsek. Na konci každého úseku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu. Pokud je pro další úsek naprogramována jiná rychlost a/nebo sklon, trenažér se automaticky přizpůsobí novému nastavení rychlosti a/nebo sklonu.



Trénink bude tímto způsobem pokračovat, dokud na displeji nebude blikat poslední úsek profilu a nedokončí se. Běžecký pás se poté zpomalí až do úplného zastavení.

Poznámka: Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech, např. na vaší hmotnosti. Kromě toho, pokud v průběhu cvičení manuálně změníte rychlost nebo sklon běžeckého trenažéru, bude to mít vliv na počet spálených kalorií.

Je-li nastavená rychlost či sklon kdykoli během tréninku příliš vysoký nebo příliš nízký, nastavení lze manuálně přeskočit stiskem tlačítka Speed (Rychlost) nebo Incline (Sklon); **pokud však začne další úsek tréninku, běžecký trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.**

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění tréninku stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko Speed (Zvýšit rychlost). Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h. Jakmile začne další úsek tréninku, běžecký trenažér se automaticky nastaví na rychlost a sklon pro další úsek.

4. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 19. Na displeji se místo uplynulého času zobrazí zbývající čas tréninku.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 20.

6. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 20.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU SE STANOVENÍM CÍLE

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz odstavec POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18.

2. Vyberte trénink šet-a-goal (stanovení cíle).

Chcete-li vybrat trénink se stanovením cíle, stiskněte tlačítko Set A Goal (stanovit cíl) na konzole.

Pomocí tlačítka pro zvýšení a snížení hodnoty vedle tlačítka Enter nastavte kalorie, čas, vzdálenost nebo cíl, a poté stiskněte tlačítko Enter. Poté pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter vyberte cíl. Pomocí tlačítek Speed (Rychlost) a Incline (Sklon) navolte rychlost a sklon trenažéru pro trénink. Na obrazovce se zobrazí doba trvání a délka (vzdálenost) tréninku a přibližný počet kalorií spálených během tréninku.

3. Spusťte tréninkový program.

Stisknutím tlačítka Go zahajte trénink. Po stisknutí tlačítka se trenažér začne pohybovat. Přidržujte se madel a začněte s chůzí.

Trénink bude probíhat stejně jako manuálním režimu (viz na straně 18).

Trénink bude pokračovat až do dosažení vámi stanoveného cíle. Běžec se poté zpomalí až do úplného zastavení.

Poznámka: Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech, např. na vaší hmotnosti.

4. Na displejích sledujte váš postup.

Viz krok 5 na straně 19.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 20.

6. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 8 na straně 20.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU iFIT

Poznámka: Chcete-li používat trénink iFit, musíte mít volitelný modul iFit. **Chcete-li zakoupit modul iFit, navštivte www.iFit.com nebo volejte na telefonní číslo uvedené na přední straně tohoto návodu.** Musíte mít také přístup k počítači s USB portem a připojením na internet. Kromě toho musíte mít přístup k bezdrátové síti, včetně routeru 802.11b s aktivovaným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Vyžaduje se také členství na iFit.com.

1. Vložte klíč do konzoly.

Viz část POSTUP ZAPÍNÁNÍ na straně 18.

2. Vložte modul iFit do konzoly.

Při zapojování modulu iFit postupujte dle pokynů přiložených k modulu iFit.

DŮLEŽITÉ: Pro dosažení souladu s požadavky předpisů týkajících se expozice musí být anténa a vysílač modulu iFit nainstalována ve vzdálenosti nejméně 20 cm od veškerých osob a nesmí být umístěna společně nebo pracovat ve spojení s jinou anténou nebo vysílačem.

3. Vyberte uživatele.

Pokud je zaregistrován více než jeden uživatel, mezi uživateli lze kdykoliv přepínat v hlavní obrazovce iFit. Uživatele lze vybrat pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování vedle tlačítka Enter.

4. Vyberte trénink iFit.

Chcete-li vybrat trénink iFit, stiskněte jedno z tlačítek iFit. Před načtením programu tréninku se musí trénink zařadit do plánu na www.iFit.com.

Chcete-li do svého plánu stáhnout trénink iFit, stiskem tlačítka Map (Mapa), Train (Trénovat) nebo Lose Wt. (Hubnout) se vám do plánu zařadí další trénink tohoto typu. Pomocí tlačítka Compete (Soutěžit) se spouští předem naplánovaný závod.

Chcete-li znovu spustit poslední trénink iFit ze svého plánu, nejprve stiskněte tlačítko Track. Poté pomocí tlačítka pro zvyšování a snižování hodnoty vyberte požadovaný trénink. Poté spusťte trénink stiskem tlačítka Enter.

Poznámka: Před načtením programu tréninku se musí trénink zařadit do plánu na www.iFit.com.

Více informací o tréninkových programech iFit naleznete na www.iFit.com.

Je-li vybrán trénink iFit, na displeji se zobrazí doba trvání cvičení, vzdálenost, která se má urazit, a přibližný počet tréninkem spálených kalorií. Na displeji se může zobrazit také název tréninku. Pokud se zvolí soutěžní trénink, na displeji se odpočítává čas do začátku závodu.

Poznámka: U každého tlačítka iFit lze spustit dva demo tréninky. Chcete-li použít demo trénink, z konzoly vyjměte modul iFit a stiskněte jedno z tlačítek iFit.

5. Spusťte tréninkový program.

Viz krok 3 na straně 21.

Některými tréninky vás provede hlas osobního trenéra.

Trénink můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka Stop. Na displeji začne blikat čas. Pro opětovné spuštění tréninku stiskněte tlačítko Start nebo tlačítko Speed (Zvýšit rychlost). Běžecský pás se začne pohybovat rychlostí nastavenou pro první segment tréninku. Při zahájení dalšího úseku tréninku se sklon trenažéru automaticky přizpůsobí rychlosti a stoupání nastavenému pro další úsek.

6. Na displejích sledujte průběh tréninku.

Viz krok 5 na straně 19.

Během soutěžního tréninku se na kartě Compete (Soutěž) zobrazuje průběh závodu. Během závodu bude horní řádek zobrazovacího systému znázorňovat, jakou část závodu jste již absolvovali. Na dalších řádcích se zobrazí vaši první čtyři soupeři. Konec zobrazovacího systému představuje konec závodu.

7. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 6 na straně 20.

8. Po dokončení cvičení vyjměte klíč z konzoly.

Viz krok 7 na straně 20.

Více informací o režimu iFit naleznete na www.iFit.com.

INFORMAČNÍ REŽIM

Konzola má vlastní informační režim, který uchovává informace o používání trenažéru a umožňuje provádět i osobní nastavení.

1. Vyberte informační režim.

Informační režim vyberte podržením tlačítka Stop při vkládání klíče do konzoly a poté uvolněním tlačítka Stop. Po výběru informačního režimu se zobrazí následující informace:

Časový displej zobrazí celkový počet hodin používání běžeckého trenažéru.

Na displeji vzdálenosti se zobrazuje celkový počet kilometrů (nebo mil) uražených na běžeckém pásu.

V dolní části displeje se zobrazuje stav modulu iFit. Je-li připojen modul iFit, na displeji se zobrazí slova WIFI MODULE. Je-li připojen modul USB, na displeji se zobrazí slova USB/SD MODULE. Není-li připojen žádný modul, na displeji se zobrazí slova NO IFIT MODULE (modul iFit nepřipojen).

2. Vyberte si z volitelných obrazovek.

Je-li navolen informační režim, na displeji se zobrazí několik volitelných obrazovek. Pomocí tlačítka pro snižování hodnoty vedle tlačítka Enter lze vybrat následující obrazovky:

UNITS—Chcete-li změnit měřicí jednotku, stiskněte tlačítko Enter. Pro zobrazení vzdálenost v mílech vyberte ENGLISH (britský). Pro zobrazení vzdálenost v kilometrech vyberte METRIC (metrický).

DEMO—Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžeckém trenažéru v prodejně. Při vypnutém demorežimu bude konzola po zapojení síťového kabelu fungovat normálně, přepněte vypínač do polohy reset a vložte klíč do

konzoly. Po vyjmutí klíče zůstane displej svítit, přestože tlačítka nebudou fungovat. Je-li zapnut demo režim, v zobrazovacím systému se zobrazí slovo ON. Pro zapnutí či vypnutí demorežimu stiskněte tlačítko Enter.

CONTRAST LVL—Kontrast displeje lze upravit pomocí tlačítek pro zvýšení nebo snížení Incline (sklonu).

Je-li připojen modul, lze vybrat také následující obrazovku:

TRAINER VOICE—Hlas osobního trenéra lze zapnout či vypnout stiskem tlačítka Enter.

Je-li připojen modul iFit, lze vybrat také následující obrazovky:

DEFAULT MENU—Výchozí nabídka se objeví po vložení klíče do konzoly nebo po stisknutí tlačítka Home (Domů). Opakovaným stisknutím tlačítka Enter lze jako výchozí nabídku navolit manuální hlavní obrazovku nebo hlavní obrazovku iFit.

CHECK WIFI STATUS (ověřit stav wifi)—Stav modulu iFit Live lze zkontrolovat stisknutím tlačítka Enter. Na spodním displeji se zobrazí číslo verze softwaru, síť SSID, typ šifrování sítě, stav připojení, síla bezdrátového signálu, IP adresa modulu, počet registrovaných uživatelů a jejich jména, výsledky vyhledávání DNS a stav serveru iFit.

SEND/RECEIVE DATA (odeslat/přijmout data)—Odesílání a přijímání tréninkových programů, záznamů a aktualizací se provádí stiskem tlačítka Enter. Po skončení procesu se na displeji objeví slova TRANSFERS DONE (přenosy dokončeny).

3. Ukončete informační režim.

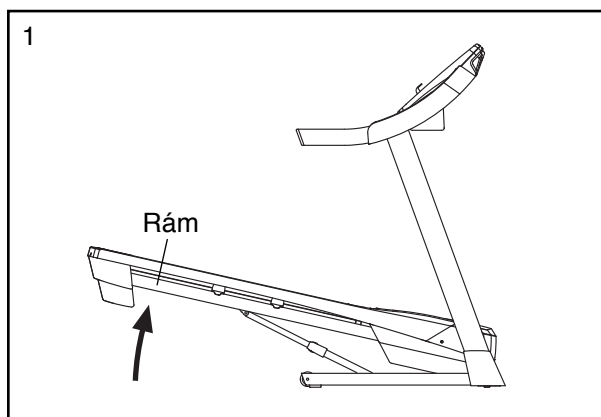
Informační režim opusťte vyjmutím klíče z konzoly.

SLOŽENÍ A PŘEMÍSTĚNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

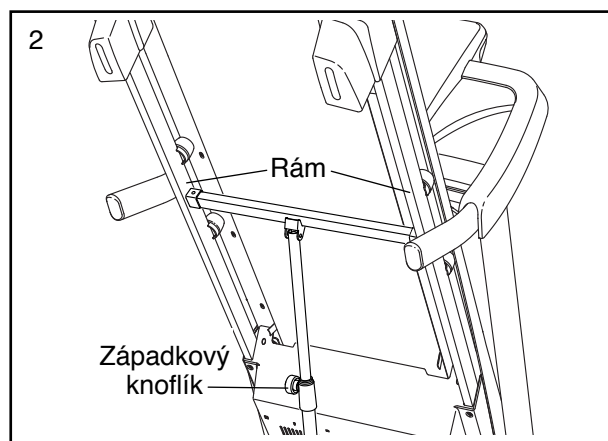
SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Aby se zamezilo poškození běžeckého trenažéru, nastavte před jeho složením sklon k nule. Poté vyjměte klíč a odpojte síťový kabel. **POZOR:** Pro zvedání, spouštění nebo přemísťování trenažéru musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg.

1. Kovový rám pevně přidržujte v poloze zobrazené šipkou níže. **POZOR:** Rám nadržte za plastové kolejnice pro chodidla. Pokrčte nohy a mějte rovná záda.



2. Rám zvedněte, dokud se západkový knoflík nezajistí v poloze pro uskladnění. **POZOR:** Zkontrolujte, zda se západkový knoflík zajistil.

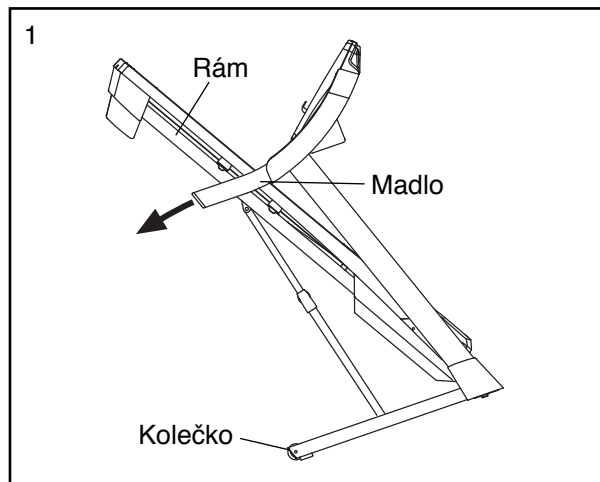


Podlahu či koberec chraňte umístěním podložky pod trenažér. Běžecký trenažér nevystavujte přímému slunečnímu světlu. Běžecký trenažér neskladujte při teplotách vyšších než 30° C.

PŘEMÍSŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Před přemístěním běžeckého trenažéru jej složte dle pokynů uvedených vlevo. **POZOR:** Ověřte, zda je západkový knoflík zajištěn v poloze pro uskladnění. Pro přemístění budou pravděpodobně zapotřebí dvě osoby.

1. Přidržte rám a jedno madlo a jedno chodidlo dejte na kolo.



2. Zatáhněte madlo dozadu, dokud se běžecký trenažér nebude pohybovat po kolečkách, a pečlivě jej přesuňte do požadované polohy. **POZOR:** Běžecký trenažér nepřemísťujte, aniž jej naklopíte dozadu, netahejte za rám a běžecký trenažér nepřemísťujte po nerovném povrchu.
3. Jedno chodidlo dejte na kolo a běžecký trenažér opatrně snižte.

SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ

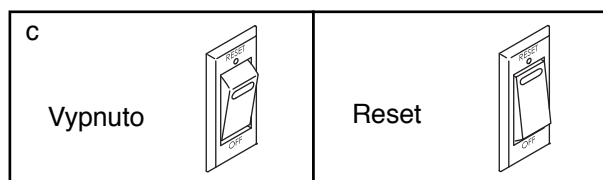
1. **Viz výkres 2.** Horní konec běžeckého trenažéru přidržte pravou rukou. Poté západkový knoflík vytáhněte doleva a přidržte ho. **DŮLEŽITÉ:** Neotáčejte západkovým knoflíkem. V případě nutnosti mírně zatlačte rám dopředu. Rám zatočte o několik palců směrem dolů a uvolněte západkový knoflík.
2. **Viz výkres 1 vlevo.** Kovový rám pevně přidržujte oběma rukama a spusťte jej na podlahu. **POZOR:** Rám nadržte za plastové kolejnice pro chodidla a neupusťte jej na zem. Pokrčte nohy a mějte rovná záda.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Většinu problémů spojených s běžecím trenažérem lze vyřešit dodržením níže uvedených jednoduchých kroků. Vyhledejte příslušný příznak závady a dodržujte uvedené kroky. V případě nutnosti další asistence se podívejte na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Zařízení nelze zapnout

- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen do řádně uzemněné zásuvky (viz strana 16). Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.
- Po zapojení síťového kabelu zkontrolujte, zda je do konzoly vložen klíč.
- Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu běžecího trenažéru u síťového kabelu. Pokud vypínač vyčnívá, jak je znázorněno na ilustraci, je vypnutý. Vypínač lze resetovat vyčkáním pěti minut a zatlačením zpět.



PŘÍZNAK: Napájení se během používání vypíná

- Zkontrolujte vypínač (viz výkres výše). Pokud se vypínač rozpojil, vyčkejte pět minut a poté jej zatlačte zpět.
- Ověřte, zda je síťový kabel zapojen. Je-li síťový kabel zapojen, odpojte jej, vyčkejte pět minut a poté jej znovu zapojte.
- Vyjměte klíč z konzoly a znovu ho zasuňte.
- Pokud běžecí trenažér stále nefunguje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Po vyjmutí klíče z konzoly zůstanou displeje konzoly rozsvícené

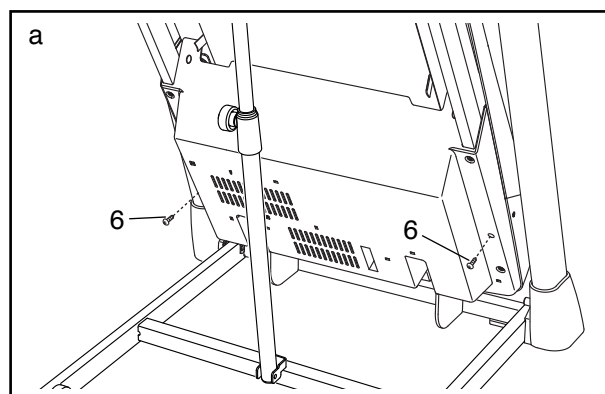
- Konzola zobrazí demorežim displeje, který je určen pro zobrazení na běžecím trenažéru v prodejně.

Pokud po vyjmutí klíče zůstanou displeje rozsvícené, je zapnutý demorežim. Pro vypnutí demorežimu na pár sekund podržte tlačítko Stop. Pokud displeje stále svítí, vypněte demorežim podle postupu v části INFORMAČNÍ REŽIM na straně 24.

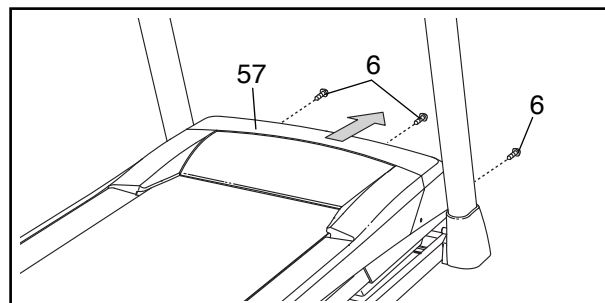
PŘÍZNAK: Displeje konzoly nefungují správně

- Vyjměte klíč z konzoly a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Trenažér složte do skladovací polohy (viz SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU na straně 25).

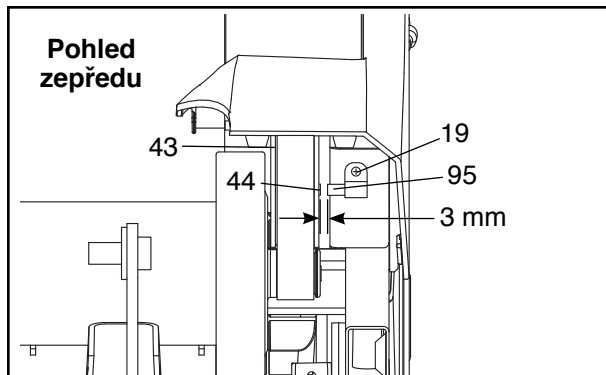
Poté odstraňte dva vyobrazené šrouby #8 x 3/4" (6).



Trenažér spusťte dolů (viz SNÍŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU PRO POUŽITÍ na straně 25). Odstraňte tři šrouby #8 x 3/4" (6). Opatrně vysuňte kryt motoru (57).



Vyhledejte jazýčkový spínač (95) a magnet (44) na levé zadní nožce (53). Otácejte kladkou, dokud magnet nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem. **Ověřte, zda mezeza mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm.** Podle potřeby povolte závrtný šroub #8 x 3/4" (19), mírně posuňte jazýčkový spínač a poté šroub opět utáhněte. Poté pomocí pět šroubů #8 x 3/4" (nejsou zobrazeny) poté znovu upevněte kryt pohonu (není zobrazen) a pro kontrolu správného údaje rychlosti trenážér spustěte na pár minut.



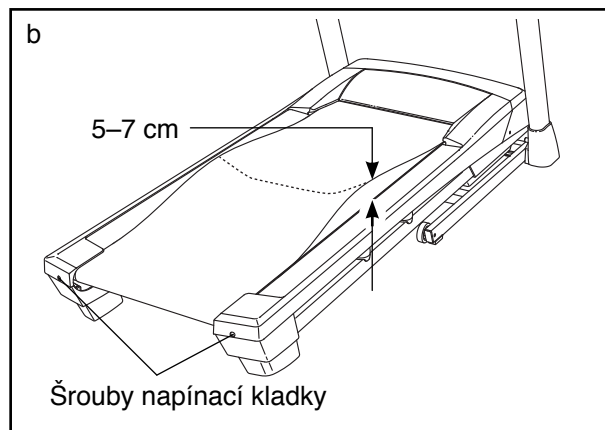
PŘÍZNAK: Sklon běžeckého trenážéru se nemění správně

- Přidrže stisknuté tlačítko Stop a Speed zvýšit (rychlost), vložte klíč do konzoly, a poté uvolněte tlačítko Stop a Speed rychlost. Stiskněte tlačítko Stop a poté stiskněte tlačítko Incline (sklon) zvýšit nebo Incline snížit. Běžecký trenážér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu a poté vrátí na minimální úroveň. Tím se systém sklonu znovu nakalibruje. Pokud se sklon nezačne kalibrovat, znovu stiskněte tlačítko Stop, a pak znovu stiskněte tlačítko Incline zvýšit nebo Incline snížit. Po dokončení kalibrace sklonu vyjměte klíč z konzoly.

PŘÍZNAK: Běžecký pás se při chůzi na něm zpomalí

- Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 1 mm² a délce max. 1,5 m.

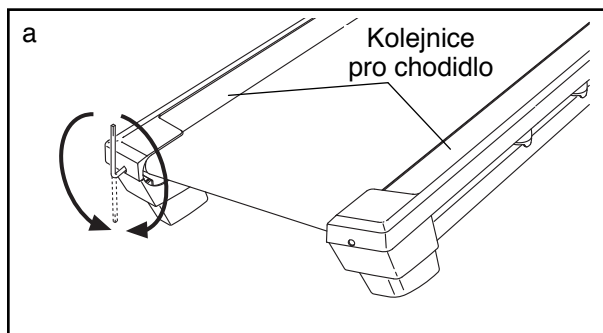
- Pokud je běžecký pás utažen příliš, výkon běžeckého trenážéru se může snížit a běžecký pás se může poškodit. Vyjměte klíč a **ODPOJTE SÍŤOVÝ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecký pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžeckého pásu o 5 až 7 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecký pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a spustěte běžecký trenážér na pár minut. Opakujte až do řádného utažení běžeckého pásu.



- Běžecký trenážér je vybaven běžeckým pásem s vrstvou vysoce účinného maziva. **DŮLEŽITÉ: Na běžecký pás nebo běžeckou plošinu nenanášejte silikonový sprej ani jiné látky, pokud to nedoporučuje autorizovaný servisní zástupce. Běžecký pás se těmito látkami poškodí a způsobí to jeho nadměrné opotřebení.** Pokud máte dojem, že je nutné běžecký pás více promazat, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.
- Pokud se běžecký pás po chůzi na něm stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

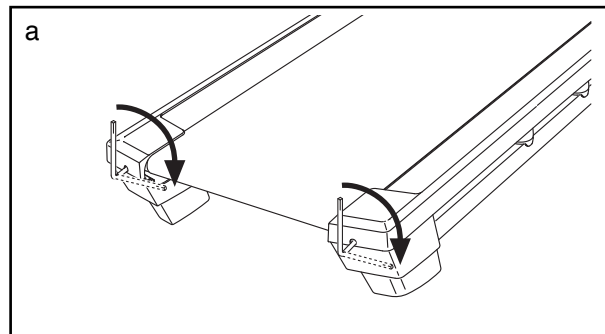
PŘÍZNAK: Běžecský pás není uprostřed mezi kolejnicemi pro chodidla. **DŮLEŽITÉ:** Pokud se běžecský pás odírá o kolejnice pro chodidla, může dojít k poškození pásu.

- a. Nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL**. Pokud se běžecský pás posunul **dolů**, otočte šroub levé napínací kladky pomocí šestihranného klíče o 1/2 otáčky; **pokud se běžecský pás posunul doprava**, otočte šroub levé napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky. Dejte pozor, abyste běžecský pás neutáhli příliš. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a spusťte běžecský treňažér na pár minut. Opakujte až do vystředění běžecského pásu.



PŘÍZNAK: Běžecský pás při chůzi prokluzuje

- a. Nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL**. Pomocí šestihranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud je běžecský pás utažen správně, je možné zvednout každou hranu běžecského pásu o 5 až 7 cm z běžecké plošiny. Dejte pozor, aby byl běžecský pás stále vystředěný. Poté zapojte síťový kabel, vložte klíč a opatrnou chůzí po několik minut zkontrolujte běžecský treňažér. Opakujte až do řádného utažení běžecského pásu.



POKYNY PRO CVIČENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: Před zahájením tohoto či jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.

Snímač pulsu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci může mít vliv několik faktorů. Snímač pulsu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.

Tyto pokyny vám pomohou naplánovat váš cvičební program. Pro detailní informace o cvičení si obstarejte seriózní literaturu nebo se poraďte se svým lékařem. Pamatujte, že základem úspěšných výsledků je náležitá strava a řádný odpočinek.

INTENZITA CVIČENÍ

Ať už usilujete o spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení výsledků je cvičení při správné intenzitě. Údaj o srdeční frekvenci lze použít jako ukazatel pro zjištění správné úrovně intenzity. V tabulce níže jsou uvedeny doporučené srdeční frekvence pro spalování tuků a aerobní cvičení.

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

Pro zjištění správné úrovně intenzity vyhledejte svůj věk v dolní části tabulky (věk je zaokrouhlen na nejbližší desítky let). Tři čísla uvedená nad vaším věkem určují „zónu tréninku.“ Nejmenší číslo je srdeční frekvence pro spalování tuků, střední číslo je srdeční frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je srdeční frekvence pro aerobní cvičení.

Spalování tuků—Pro efektivní spalování tuků je nutné cvičit vytrvale při nízké úrovni intenzity. Během prvních několika minut cvičení tělo spotřebuje na výrobu energie uhlohydráty. Až po prvních několika minutách cvičení začne tělo využívat pro výrobu energie uložené tuky. Pokud usilujete o spalování tuků, nastavte intenzitu cvičení až na úroveň, kdy je vaše srdeční frekvence blízko nejnižšímu číslu v zóně tréninku. Pro maximální spálení tuků cvičte při srdeční frekvenci blízké střednímu číslu v zóně tréninku.

Aerobní cvičení—Pokud se snažíte o posílení kardiovaskulárního systému, musíte provádět aerobní cvičení, což představuje aktivitu vyžadující velké množství kyslíku po delší dobu. Pro aerobní cvičení nastavujte intenzitu cvičení, dokud vaše srdeční frekvence nebude blízká nejvyššímu číslu v zóně tréninku.

POKYNY PRO TRÉNINK

Rozehřátí—Začněte 5 až 10 minutami protahování a lehkého cvičení. Zahřátím se zvýší vaše tělesná teplota, srdeční frekvence a oběh pro přípravu na cvičení.

Cvičení v zóně tréninku—Cvičte 20 až 30 minut při srdeční frekvenci v zóně tréninku. (Během prvních několika týdnů cvičebního programu neudržujte vaši srdeční frekvenci v zóně tréninku déle než 20 minut). Při cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka - nikdy nezadržujte dech.

Ochlazení—Cvičení dokončete 5 až 10 minutami protahování. Protahováním zvýšíte pružnost svalů a pomůžete zamezit problémům po cvičení.

FREKVENCE CVIČENÍ

Pro zachování či zlepšení kondice provádějte tři tréninky týdně s minimálně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení lze podle přání provádět až pět tréninků týdně. Pamatujte na to, že klíčem k úspěchu je učinit ze cvičení pravidelnou a příjemnou část všedního dne.

SEZNAM DÍLŮ

Model č. PETL10812.2 R1114A

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	9	Zemnicí šroub #8 x 1/2"	51	1	Západka pro uskladnění
2	2	Šroub 3/8" x 2 1/2"	52	1	Pravá zadní nožka
3	2	Matice 3/8"	53	1	Levá zadní nožka
4	6	Šroub 3/8" x 4"	54	1	Zemnicí šroub snímačem tepové
5	10	Hvězdicová podložka 3/8"			frekvence srdce #8 x 1/2"
6	56	Šroub #8 x 3/4"	55	1	Držák filtru
7	2	Šroub 5/16" x 1"	56	1	Napínací kladka
8	2	Hvězdicová podložka 5/16"	57	1	Kryt motoru
9	4	Šroub 3/8" x 3 1/2"	58	2	Mezikus šikmého rámu
10	4	Šroub 1/4" x 1"	59	1	Šikmý rám
11	10	Šroub #3 x 1/4"	60	1	Pohon sklonu
12	1	Šroub M8 x 45mm	61	1	Snímač
13	2	Reproduktor	62	1	Ovladač
14	2	Šroub 1/4 x 2 1/2"	63	3	Pomocné lanko
15	2	Šroub 3/8" x 1 3/8"	64	1	Deska spodního krytu
16	2	Šroub 1/2" x 2 1/4"	65	1	Vypínač
17	2	Matice 1/2"	66	1	Napájecí šňůra
18	3	Spona krytu	67	1	Průchodka
19	23	Závrtný šroub #8 x 3/4"	68	1	Spodní kryt
20	2	Šroub 3/8" x 1 3/4"	69	2	Víko sloupku
21	4	Pojistná matice 3/8"	70	1	Kabel sloupku
22	2	Podložka motoru sklonu	71	1	Levé madlo
23	2	Šroub 1/4" x 3/8"	72	1	Pravé madlo
24	4	Šroub #8 x 1/2"	73	1	Levý kryt základny
25	2	Šroub 5/16" x 1 1/4"	74	1	Pravý kryt základny
26	1	Levý kryt reproduktoru	75	1	Levý sloupek
27	2	Šroub 5/16" x 1 3/4"	76	1	Pravý sloupek
28	2	Podložka 5/16"	77	4	Kryt základny
29	4	Matice 5/16"	78	2	Štítek s upozorněním
30	1	Pravý kryt reproduktoru	79	4	Podložka základny
31	1	Pulzní přička	80	1	Základna
32	1	Šroub 1/4" x 2"	81	2	Kolečko
33	8	Samořezný šroub #8 x 1"	82	1	Klíč/spona
34	5	Hvězdicová podložka #8	83	1	Základna konzoly
35	1	Filtr	84	1	Těleso modulu
36	4	Odpružení plošiny	85	1	Pravá přihrádka
37	1	Levá kolejnice pro chodidlo	86	1	Konzola
38	1	Varovný štítek západky	87	1	Rám konzoly
39	1	Běžecská plošina	88	1	Přístupová dvířka
40	1	Běžecský pás	89	1	Zemnicí kabel konzoly
41	2	Vodič pásu	90	1	Zadní strana konzoly
42	2	Pryžový mezikus	91	2	Pomocné lanko konzoly
43	1	Hnací kladka/řemenice	92	1	Mřížka pravého reproduktoru
44	1	Magnet	93	1	Mřížka levého reproduktoru
45	1	Upínadlo jazýčkového spínače	94	2	Mezikus základny
46	1	Řemen pohonu	95	1	Jazýčkový spínač
47	1	Motor pohonu	96	2	Upínadlo konzoly
48	2	Mezikus rámu	97	1	Levá přihrádka
49	1	Rám	98	1	Zemnicí konzola
50	1	Pravá kolejnice pro chodidlo	99	1	Zásuvka

Kód Množství Popis

100	1	Příčka
101	1	Izolace motoru
102	2	Pouzdro pohonu
103	1	Hrudní popruh
104	1	Šroub M8 x 50mm

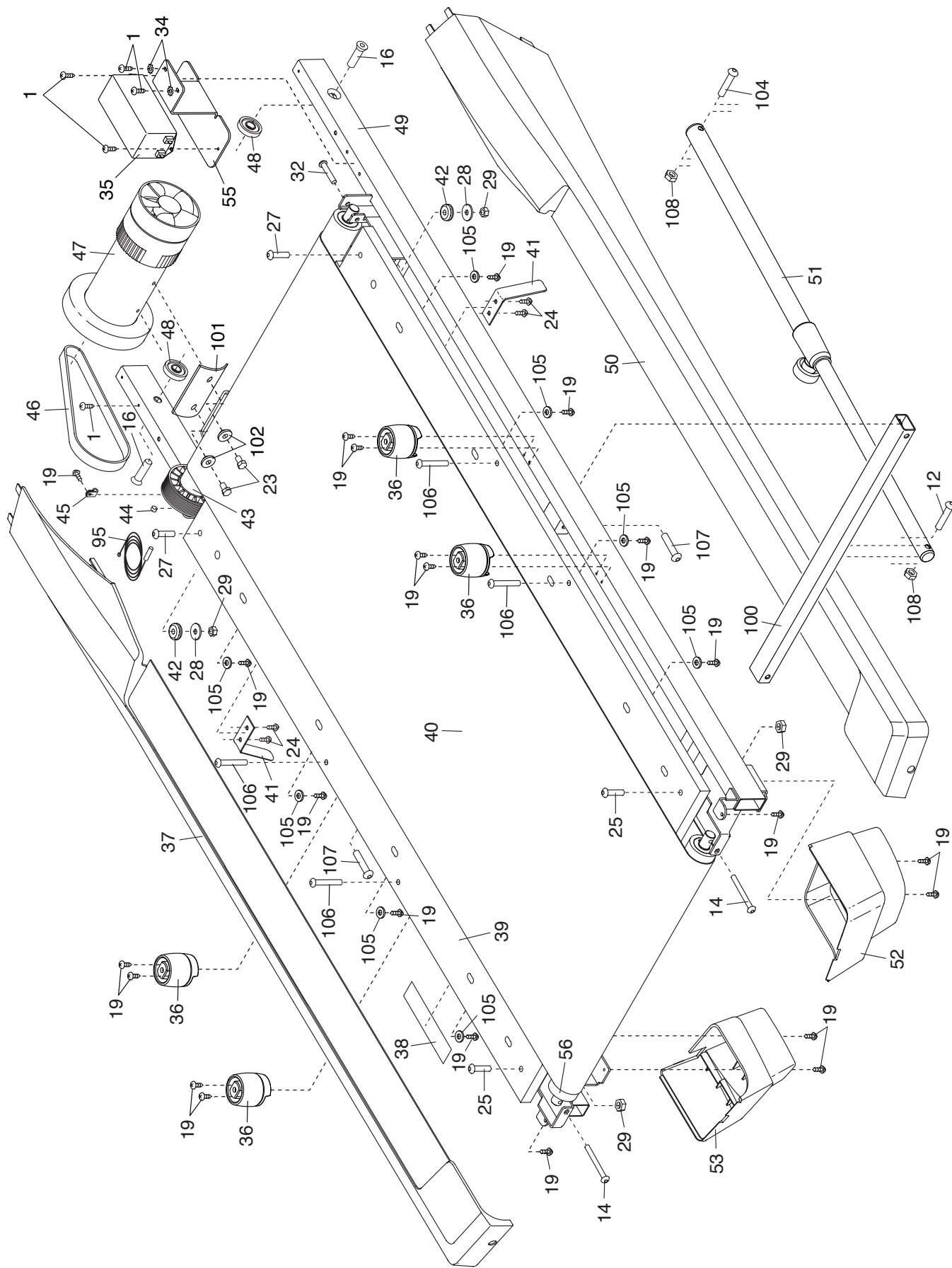
Kód Množství Popis

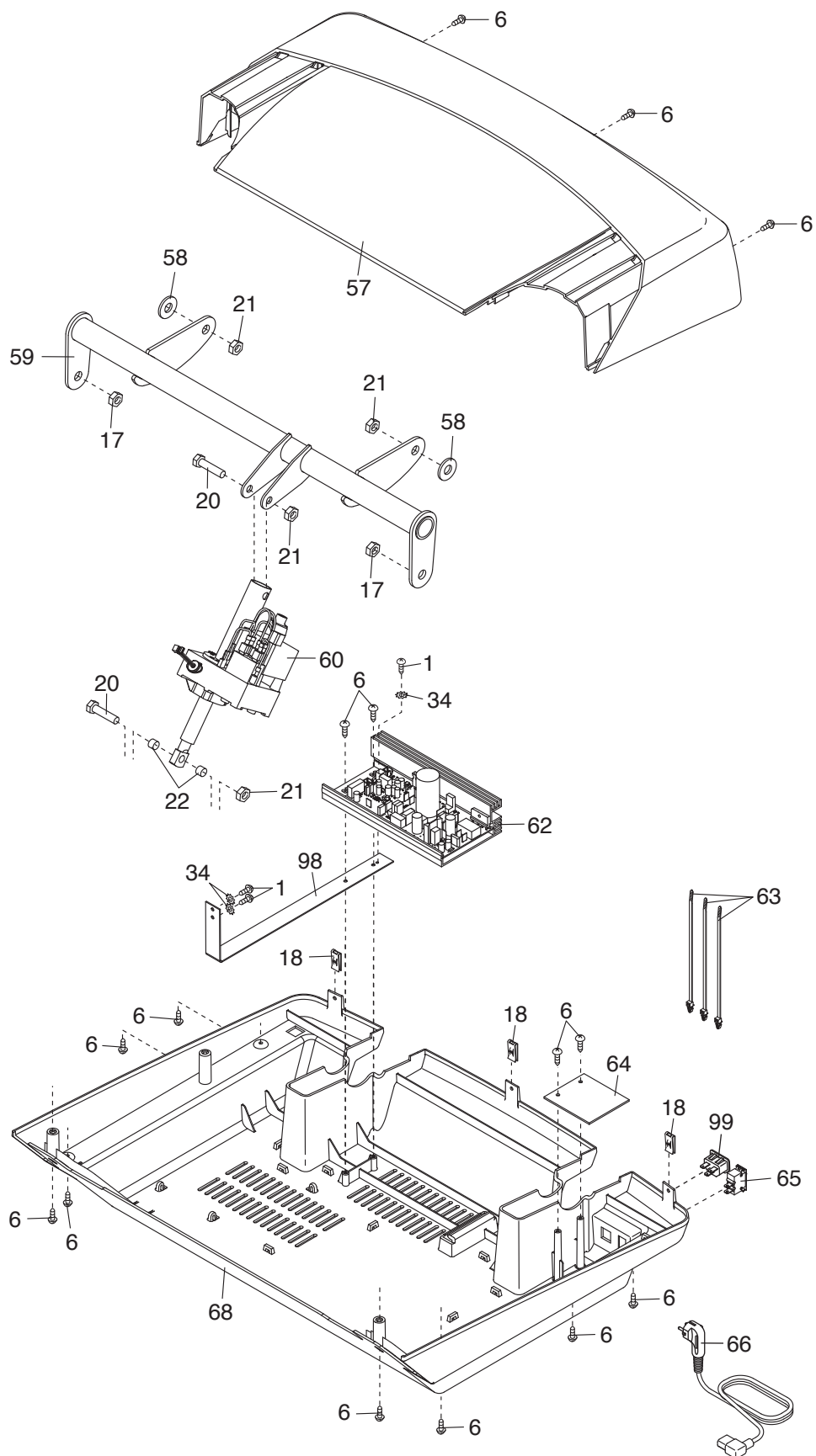
105	8	Plochá podložka #8
106	4	Šroub 1/4" x 1 1/4"
107	2	Šroub 1/4" x 1 3/4"
108	2	Matice M8
*	—	Návod k obsluze

Poznámka: Technické údaje podléhají změnám bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně této příručky. *Tyto díly nejsou znázorněny.

ROZLOŽENÝ VÝKRES A

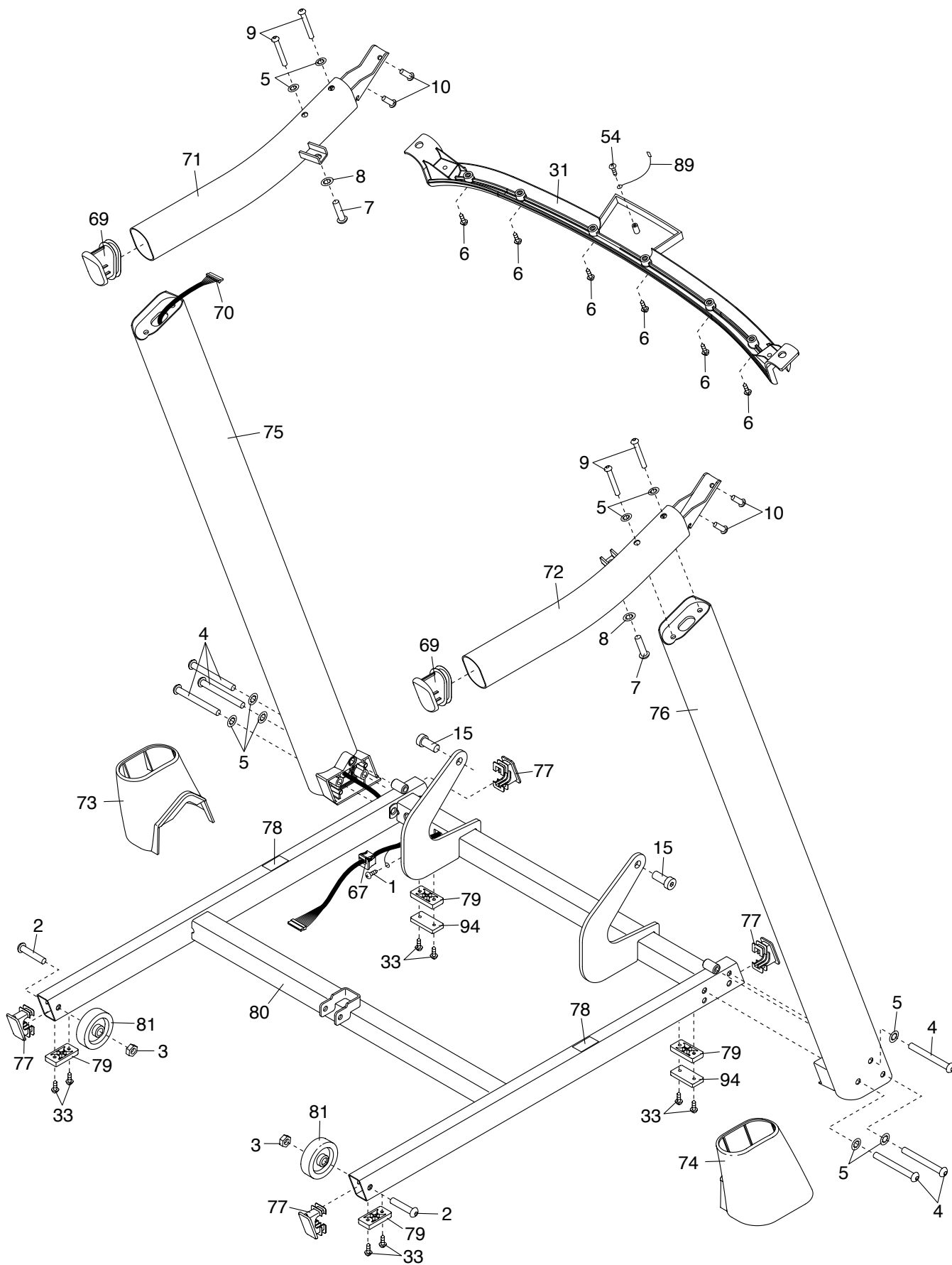
Model č. PETL10812.2 R1114A

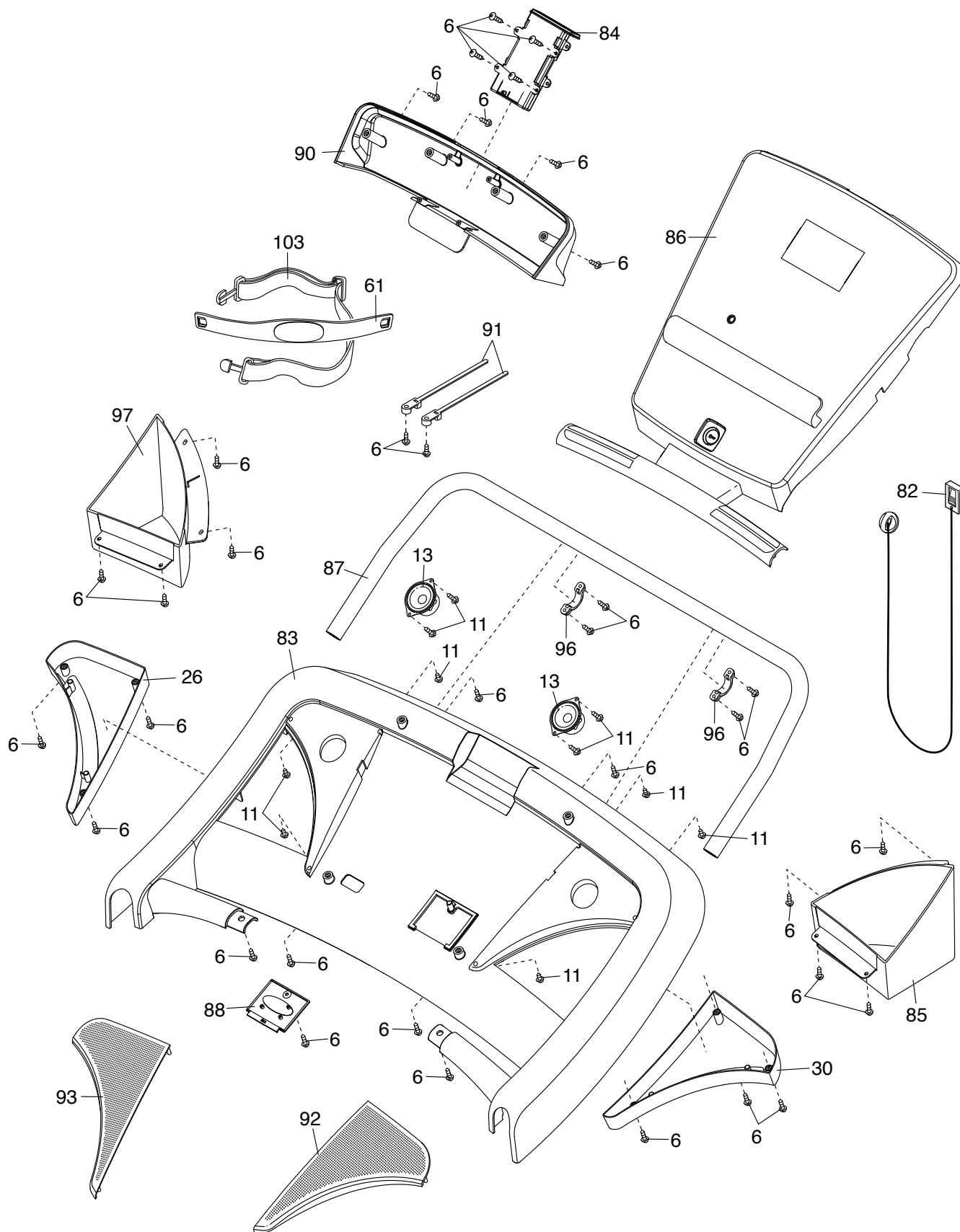




ROZLOŽENÝ VÝKRES C

Model č. PETL10812.2 R1114A





OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na přední straně této příručky. Než nás budete kontaktovat, mějte pro snazší pomoc připravené následující informace:

- číslo modelu a sériové číslo výrobku (viz přední strana této příručky)
- název výrobku (viz přední strana této příručky)
- číselný kód a popis náhradního dílu (viz SEZNAM DÍLŮ a SCHÉMATICKÝ VÝKRES na konci této příručky)

INFORMACE O RECYKLACI

Tento elektronický výrobek se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu. Pro ochranu životního prostředí je nutné tento výrobek po skončení jeho životnosti recyklovat podle zákona.

Využijte recyklační zařízení, která jsou oprávněná shromažďovat tento typ odpadu ve vašem místě. Pomůžete tím zachovat přírodní zdroje a zlepšit evropské normy o ochraně životního prostředí. V případě dalších informací o bezpečných a správných způsobech likvidace kontaktujte prosím místní městský úřad nebo firmu, ve které jste tento výrobek zakoupili.

