

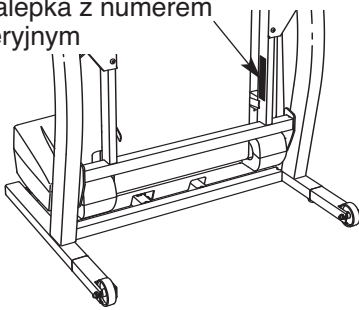
PRO-FORM 760 AIR

CoolingBreeze

Model nr PETL75136

Nr seryjny _____

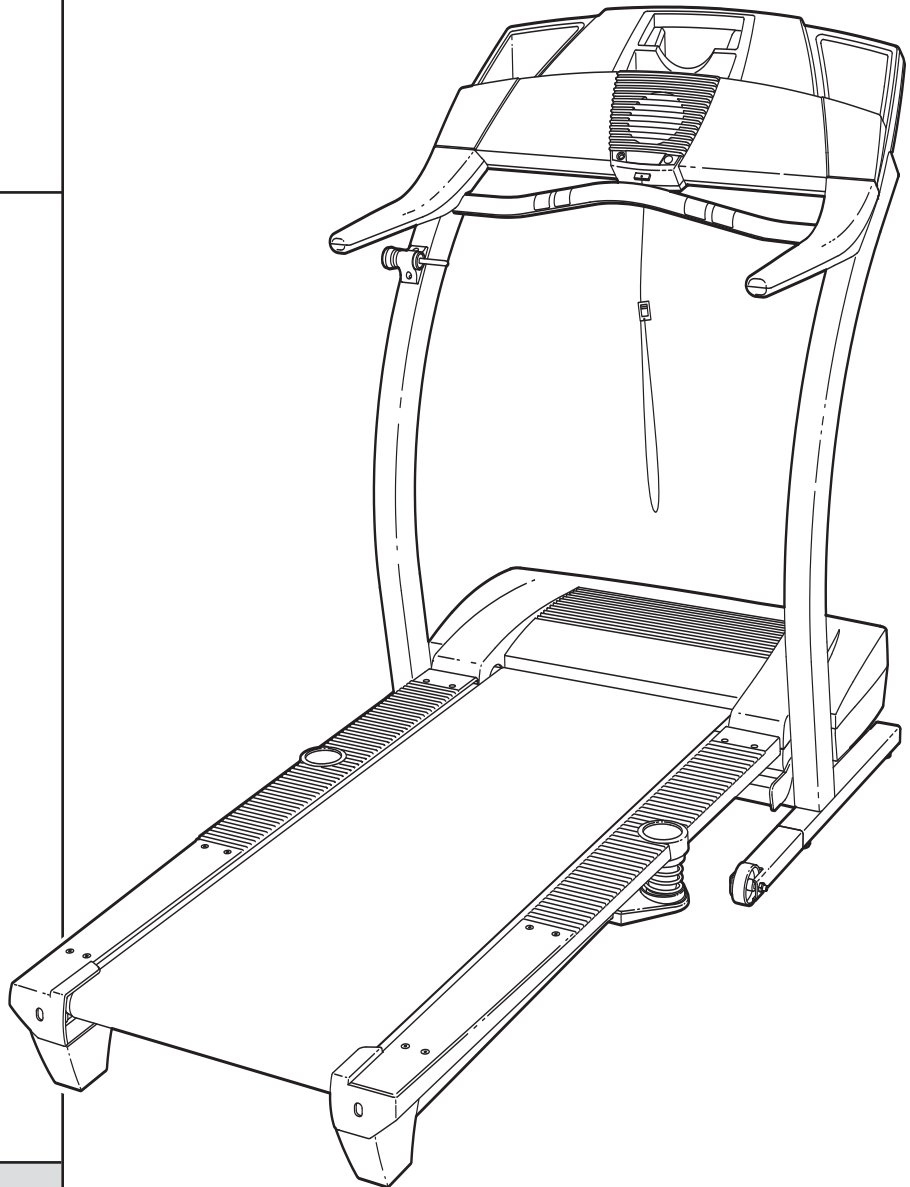
Nalepka z numerem seryjnym



INSTRUKCJA OBSŁUGI UŻYTKOWNIKA

PYTANIA?

Jako producenci zależy nam na pełnej satysfakcji naszych klientów. Jeśli pojawiły się wątpliwości lub jeśli pewnych elementów produktu brakuje bądź są uszkodzone, należy skontaktować się z placówką, w której produkt został zakupiony.



UWAGA

Przeczytaj wszystkie informacje dotyczące środków ostrożności i instrukcje obsługi przed korzystaniem z bieżni. Zachowaj tę instrukcję obsługi.



Odwiedź naszą stronę

www.iconeurope.com

PRO-FORM 760 AIR

CoolingBreeze

SPIS TREŚCI

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI3
PRZED UŻYCIEM5
MONTAŻ6
JAK KORZYSTAĆ Z CZUJNIKA TĘTNA MOCOWANEGO NA KLATCE PIERSIOWEJ9
OBSŁUGA I REGULACJA10
JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ24
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW26
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE POPRAWY KONDYCJI29
LISTA CZĘŚCI30
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCHTylna okładka

Uwaga: OBRAZ BIEŻNI W POWIĘKSZENIU dołączony w środku tej instrukcji obsługi.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ OSTRZEŻENIA: By zmniejszyć ryzyko oparzenia, pożaru, porażenia prądem lub innej szkody, należy przeczytać następujące instrukcje dotyczące środków ostrożności i informacje przed użyciem bieżni.

1. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich użytkowników tej bieżni o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Używać bieżni według poniższych wskazówek.
3. Umieścić bieżnię na równej powierzchni zachowując przynajmniej 2,5 m wolnego miejsca za nią i 0,5 m po bokach. Nie umieszczać bieżni w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, umieścić matę pod bieżnią.
4. Trzymać bieżnię w pomieszczeniu z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczać bieżni w garażu, zadaszonym patio czy blisko wody.
5. Nie używać bieżni w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty aerozolowe i tlen.
6. Nie pozwalać dzieciom poniżej 12 roku życia i zwierzętom domowym na kontakt z bieżnią.
7. Z bieżni powinny korzystać osoby o wadze 115 kg lub mniejszej.
8. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
9. W czasie korzystania z bieżni, należy mieć na sobie odpowiednie ubranie sportowe. Nie należy ubierać luźnych ubrań, które mogłyby utknąć w mechanizmie bieżni. Sportowe ubrania zalecane są zarówno kobietom jak i mężczyznom. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystać z bieżni na bosą, w skarpetach czy w sandałach.*
10. Kabel zasilający (patrz strona 10) należy podłączać do uziemionego obwodu. Do tego samego obwodu nie powinno być podłączone żadne inne urządzenie.
11. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy użyć trzyżyłowego, 1mm² (14 AWG) kabla, który nie może mieć więcej niż 1,5 m.
12. Należy trzymać kabel zasilający z dala od nagrzanych powierzchni.
13. Nigdy nie ruszać taśmy, gdy bieżnia wyłączona jest z gniazdka. Nie używać bieżni, jeśli kabel zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia dobrze nie działa. (Patrz: PRZED UŻYCIEM na stronie 5, jeśli bieżnia nie działa poprawnie.)
14. Nigdy nie uruchamiać bieżni, stojąc na taśmie. Zawsze trzymać się poręczy w czasie korzystania z bieżni.
15. Bieżnia obsługuje duże prędkości. Zmieniać prędkość stopniowo, by uniknąć nagłych przeskoków prędkości.
16. Nigdy nie zostawiać bieżni bez nadzoru w czasie jej pracy. Zawsze wyjąć klucz, wyjąć kabel zasilania z gniazdka i przesunąć przełącznik WŁ./WYŁ. w pozycję WYŁ. [OFF], gdy bieżnia nie jest używana. (Patrz: rysunek na stronie 5 w celu ustalenia położenia przełącznika WŁ./WYŁ.)
17. Nie należy podnosić, opuszczać ani przenosić bieżni dopóki nie jest odpowiednio zmontowana. (Patrz: MONTAŻ na stronie 6 i JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ na stronie 24.) Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg, by podnosić, opuszczać i przenosić bieżnię.
18. Składając lub przenosząc bieżnię, upewnij się że zasuwa bezpieczeństwa jest do końca zamknięta.
19. Czujniki pulsu nie są urządzeniami medycznymi. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika bieżni, mogą wpłynąć na wskazania tętna. Czujniki mają służyć jedynie jako pomoc w określaniu ogólnej tendencji poziomu tętna.
20. Korzystając z taśm wideo lub płyt CD iFIT.com, elektroniczny dźwięk „ćwierkający” informuje cię o zmianie prędkości przesuwu taśmy lub nachylenia bieżni. Zawsze zwracaj uwagę na „ćwierkanie” i bądź gotów do zmiany prędkości przesuwu taśmy lub nachylenia bieżni. W niektórych przypadkach, zmiana prędkości/nachylenia może nastąpić zanim osobisty trener wspomni o zmianie.

21. Korzystając z taśm wideo lub płyt CD iFIT.com, można ręcznie zmieniać prędkość i nachylenie poprzez naciskanie odpowiednich przycisków. Jednakże przy następnym dźwięku „ćwierkającym” prędkość i nachylenie zmieniają się do następných ustawień z CD lub taśmy wideo.

22. Wyjmij płyty CD i taśmy wideo iFIT.com z odtwarzacza, gdy ich nie używasz.

23. Regularnie sprawdzaj i odpowiednio mocuj wszystkie części bieżni.

24. Nie wtykaj żadnych rzeczy w żadne otwory.

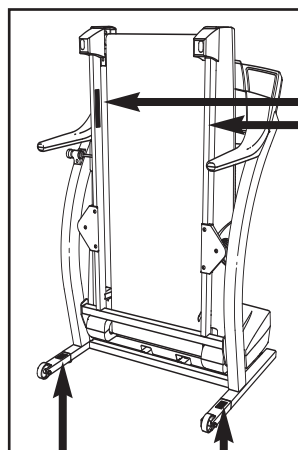
25. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:** Zawsze wyjmuj kabel zasilania z gniazdka zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i regulacją według opisu w instrukcji. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że zalecane jest to przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Inna obsługa serwisowa niż opisana w tej instrukcji obsługi powinna być przeprowadzana przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.

26. Bieżnia służy tylko do zastosowania w domu. Nie używaj bieżni w miejscach handlu, wynajmu lub innych zakładach.

⚠ OSTRZEŻENIA: Przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne u osób powyżej 35 roku życia lub o osób, u których wystąpiły wcześniej problemy ze zdrowiem. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem bieżni. ICON nie bierze odpowiedzialności za uszkodzenia produktu lub straty na zdrowiu spowodowane użyciem tego produktu.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI




Nalepki pokazane na rysunku umieszczono na elementach bieżni. Nalepki zawierają tekst w języku angielskim. Należy odszukać nalepki w języku polskim i nakleić je na nalepki angielskie. W przypadku braku nalepki lub jeśli nalepka jest nieczytelna, należy skontaktować się z placówką, w której produkt został zakupiony (patrz tylna okładka tej instrukcji). Należy umieścić nalepkę we wskazanym miejscu.



⚠ PRZESTROGA
PODCZAS DZIAŁANIA BIEŻNI NIE ZBLIŻAĆ RĄK I STÓP DO TEGO MIEJSCA.

⚠ OSTRZEŻENIE:

Należy zadbać o zabezpieczenie siebie i osób postronnych przed poważnymi urazami ciała. Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz:

-  • Podczas uruchamiania i zatrzymywania bieżni stawać tylko na bocznych szynach.
- Zmieniać prędkość w małych przyrostach.
- Trzymać się uchwytów, aby zabezpieczyć się przed upadkiem, i podczas działania bieżni zawsze mieć założony zacisk zabezpieczający.
- Zatrzymać się w razie odczucia osłabienia, zawrotów głowy lub braku oddechu.
- Dokładnie zamknąć zatrzaśk zamykający bieżnię w pozycji przechowywania przed jej przemieszczaniem lub odstawieniem w pozycję przechowywania.
- Przed złożeniem bieżni w pozycję przechowywania zmniejszyć nachylenie do najniższego położenia.
-  • Nigdy nie zezwalać dzieciom na przebywanie na lub w pobliżu bieżni.
- Wyjąć kluczyk, gdy bieżnia nie jest używana.
-  • Nie zbliżać ubrań, palców i włosów do poruszającego się pasa.
- Nigdy nie podejmować prób wykonywania regulacji lub napraw, gdy pas jest w ruchu.
- Podczas używania bieżni zawsze mieć założone sportowe obuwie.

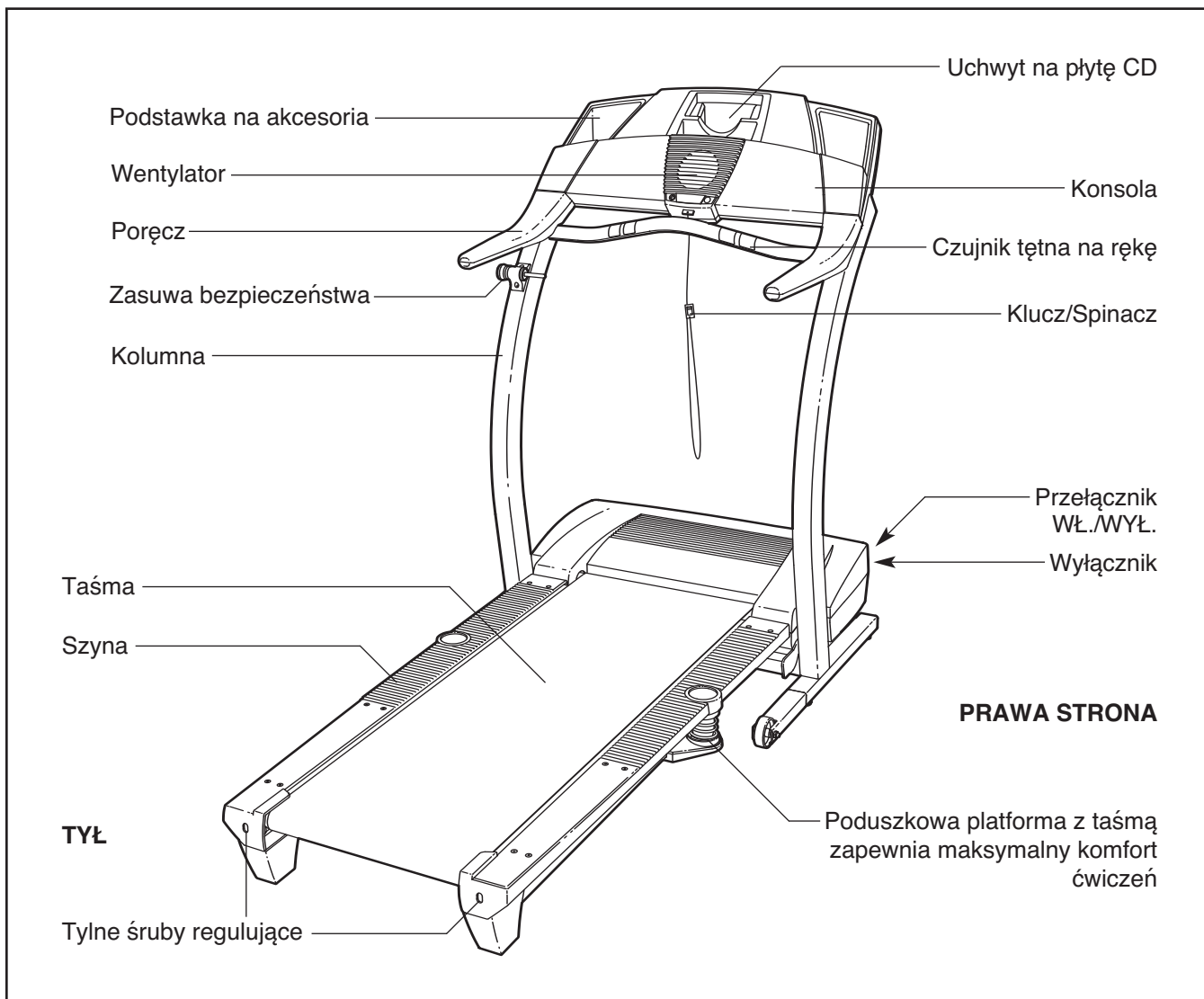
PRZED UŻYCIEM

Dziękujemy za wybór rewolucyjnej bieżni PROFORM® 760 AIR. Bieżnia 760 AIR łączy w sobie wiele cech ułatwiających i udoskonalających ćwiczenie w zaciszu domowym. I gdy nie ćwiczyacie, wyjątkowa bieżnia 760 AIR może być złożona, dzięki czemu zajmuje dużo mniej miejsca niż inne bieżnie.

Dla własnego dobra przeczytaj tę instrukcję obsługi przed korzystaniem z bieżni. Ze wszelkimi dodatkowymi pytaniami należy zwracać się do placówki,

w której bieżnia została zakupiona. Aby ułatwić nam pomoc, proszę zanotować numer modelu i numer seryjny przed wykonaniem telefonu. Numer tego modelu bieżni to PETL75136. Numer seryjny można znaleźć na nalepce na bieżni (patrz: przednia okładka tej instrukcji obsługi).

Przed czytaniem dalszych części, proszę zapoznać się z częściami, które opisano na poniższych rysunkach.

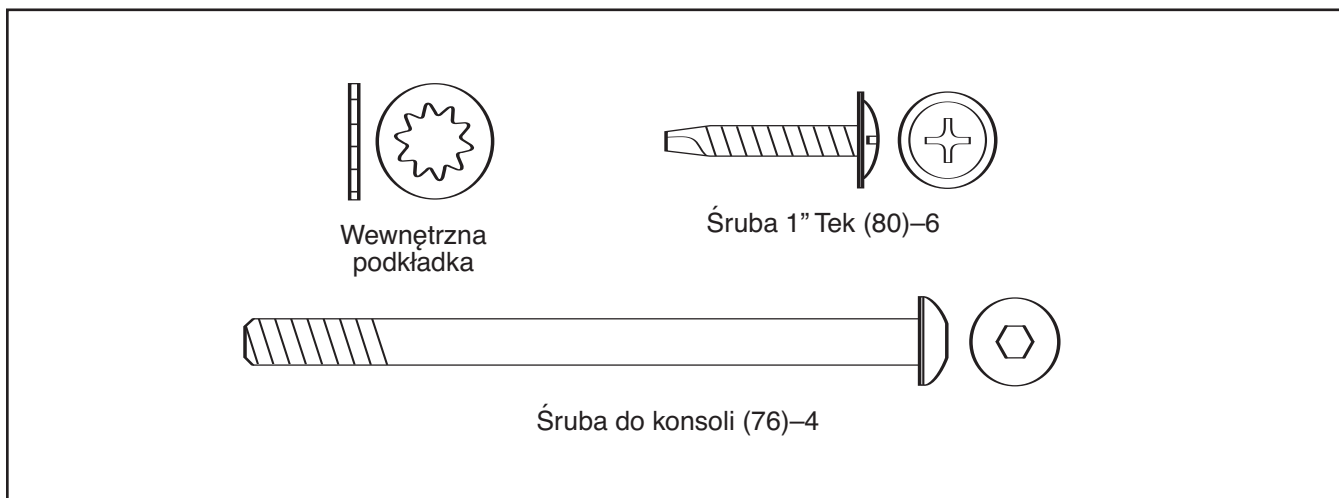


MONTAŻ

Do montażu potrzebne są dwie osoby. Umieść bieżnię w czystym miejscu i pozbaądź się opakowania. Nie należy wyrzucać opakowania, dopóki nie dokończono montażu. Uwaga: Spodnia część taśmy pokryta jest wysokiej jakości smarem. Podczas transportu niewielkie ilości smaru mogą przedostać się do wierzchniej części taśmy lub do kartonu. To jest normalne i nie ma to wpływu na wydajność bieżni. Jeśli na taśmie znajduje się smar, po prostu wytrzyj taśmę miękką szmatką i łagodnym nieścierającym środkiem czyszczącym.

Do montażu potrzebne są załączone klucze imbusowe i własny śrubokręt krzyżakowy oraz szczypce do cięcia drutu 

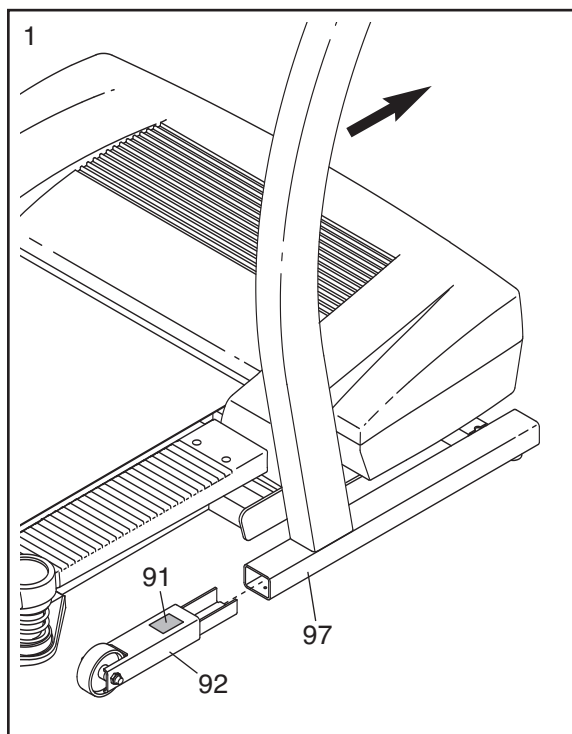
Korzystaj z rysunków w celu identyfikacji części montażowych. Numer w nawiasie pod każdym rysunkiem odnosi się do numer klucza każdej części z LISTY CZĘŚCI na stronach 30 i 31. Liczba za nawiasem wskazuje na ilość potrzebną do montażu. **Uwaga: Jeśli nie można znaleźć części w torebkach z częściami, sprawdź, czy dana część nie została już przymocowana do innej części montażowej.**



1. Upewnij się, czy kabel zasilający jest odłączony od gniazdka.

Ostrożnie, z pomocą drugiej osoby podnieś kolumny (97) do wskazanej pozycji. Umieść nogi wysuwane (92) na podstawie prawej kolumny. (Uwaga: Pomocnym wyjściem może być przechylenie kolumn (97) do przodu w czasie umieszczania na podstawie wysuwanej nogi.) Nalepka z ostrzeżeniem (91) musi się znaleźć na wyznaczonym miejscu.

Przymocuj drugą nogę wysuwaną (nie pokazano) w ten sam sposób.

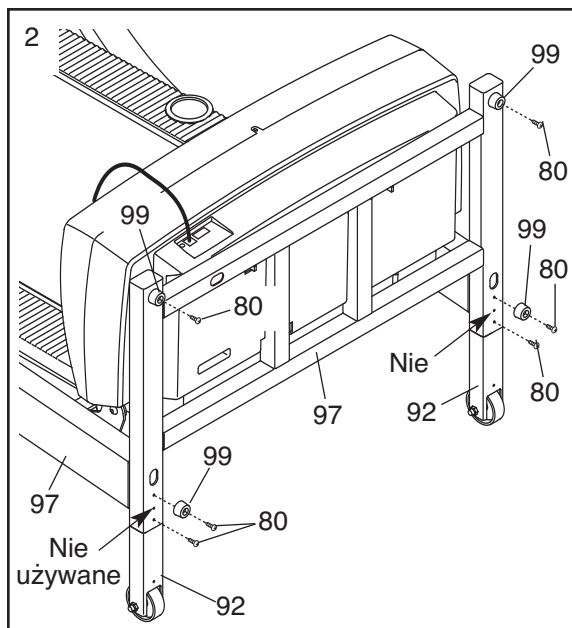


2. Ostrożnie, z pomocą drugiej osoby, połóż kolumny (97), jak pokazano. (Uwaga: Pomocnym wyjściem może być postawienie nogi na jednej z nóg wysuwanych [92] w czasie przechylania kolumn.) **Upewnij się, czy wysuwane nogi znajdują się w kolumnach.**

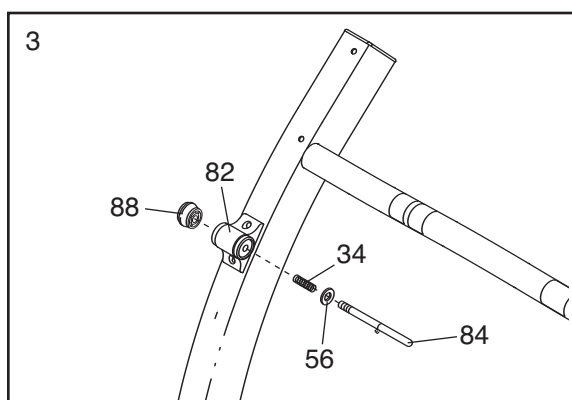
Przykręć nóżki (92) za pomocą czterech 1-calowych wkrętów Tek (80) i podkadek (99) w przedstawiony sposób. **Najpierw przykręć 1-calowy wkręt Tek (bez podkadki).** Uwaga: Wskazane otwory środkowe nie są używane.

Przykręć dwie podkładki do podstawy (99) do kolumn (97) dwiema śrubami Tek 1" (80) we wskazanych miejscach.

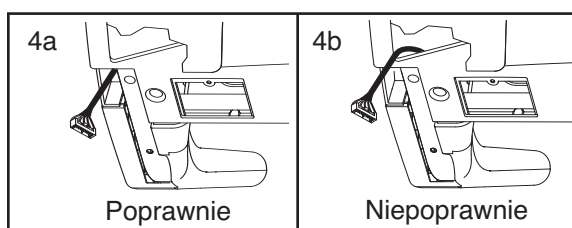
Ostrożnie, z pomocą drugiej osoby, ustaw kolumny (97) w pozycji pionowej.



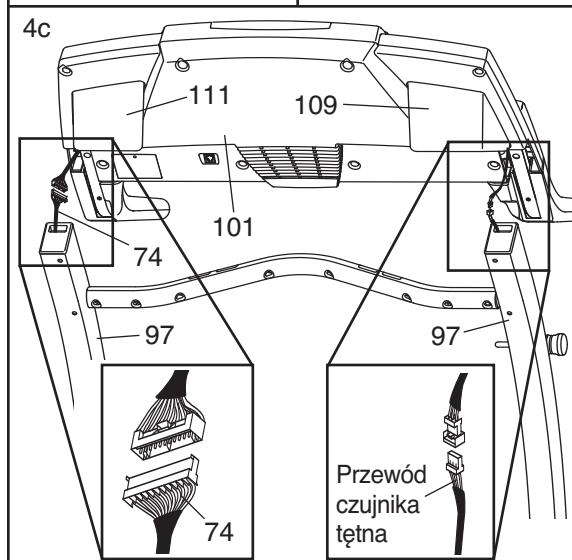
3. Zdejmij główkę zasowy (88) z bolca zasowy (84). Upewnij się, czy pierścień zasowy (56) i sprężyna (34) znajdują się na bolcu. (Uwaga: Jeśli są dwa pierścienie zasowy, umieść je na obu końcach sprężyny.) Umieść bolec w obudowie zasowy (82) i wtedy ponownie przymocuj główkę zasowy na bolcu.



4. Patrz: rysunek 4c. Ostrożnie, z pomocą drugiej osoby, przytrzymaj podstawę konsoli (101) blisko kolumn (97). Zajrzyj pod podstawę i znajdź kable po bokach podstawy konsoli. Kable **nie** mogą wychodzić otworami dla podstawek (109, 111). Rysunek 4a pokazuje odpowiednie ułożenie kabli. Rysunek 4b pokazuje nieodpowiednie ułożenie kabli.

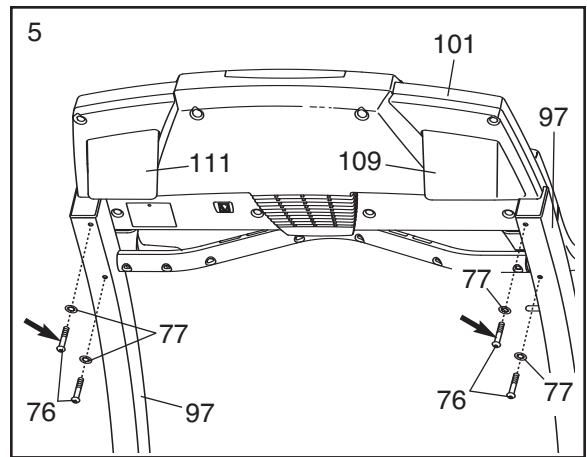


Patrz: rysunek 4c. Odetnij plastikowy sznurek utrzymujący przewód druciany (74) i przewód czujnika tętna w prawej kolumnie (97). Wprowadź przewód druciany i przewód czujnika tętna do złączy po bokach podstawy konsoli (101). **Złączki należy połączyć poprawnie (patrz: rysunek we wkładce). JEŚLI ZŁĄCZKI NIE SĄ ODPOWIEDNIO POŁĄCZONE, KONSOLA MOŻE ULEC USZKODZENIU PO PODŁĄCZENIU ZASILANIA. Złączki powinny swobodnie się łączyć i zatraskiwać.** Jeśli złączki nie nachodzą na siebie swobodnie i się nie zatraskują, obróć złączkę i wtedy spróbuj połączyć. Umieść resztę przewodu drucianego i przewód czujnika tętna w podstawie konsoli.



5. Umieść podstawę konsoli (101) na kolumnach (97).
Umieść cztery śruby do konsoli (76) z czterema wewnętrznymi podkładkami odginanymi (77) w kolumnach i podstawie konsoli. **Należy pilnować, aby zbyt nie zacisnąć przewodów (nie pokazano) w kolumnach.** Dokręć najpierw dwie śruby do konsoli wskazane strzałkami; następnie dokręć pozostałe dwie.

Lewa i prawa podstawka (109, 111) mają być wciśnięte w podstawę konsoli (101).

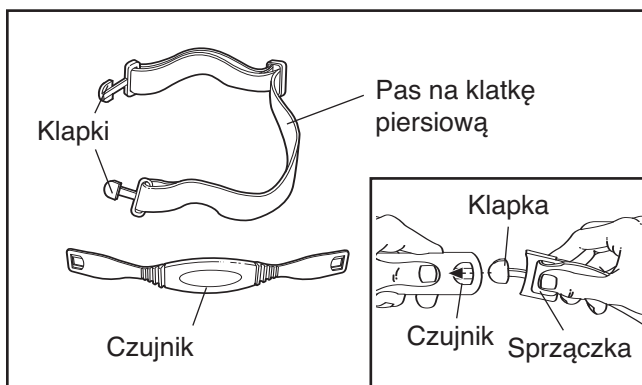


6. **Upewnij się przed użyciem bieżni, czy wszystkie części są dobrze przykręcone.** Uwaga: Dodatkowe oprzyrządowanie może być dołączone. Trzymaj załączone klucze w bezpiecznym miejscu. Duży klucz imbusowy stosowany jest do regulacji taśmy (patrz: strona 27). W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, umieść matę pod bieżnią. Jeśli na konsoli znajduje się cienka folia plastikowa, zdejmij ją.

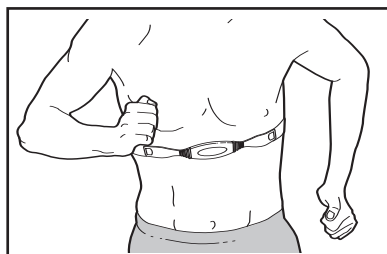
JAK KORZYSTAĆ Z CZUJNIKA TĘTNA MOCOWANEGO NA KLATCE PIERSIOWEJ

JAK ZAKŁADAĆ CZUJNIK TĘTNA MOCOWANY DO KLATKI PIERSIOWEJ

Czujnik tętna mocowany do klatki piersiowej składa się z dwóch elementów: pasa na klatkę piersiową i czujnika (patrz: rysunek poniżej). Przymocuj uchwyt z jednej strony paska do jednej końcówki czujnika, tak jak pokazano na rysunku. Naciśnij koniec czujnika pod sprzączką na pasie do mocowania do klatki piersiowej. Uchwyt powinien być na tej samej płaszczyźnie co przód czujnika.



Następnie owiń czujnik tętna dookoła klatki piersiowej, a drugi koniec pasa przymocuj do czujnika. Dopasuj długość pasa. Czujnik



tętna powinien znajdować się pod ubraniami, na skórze i tuż pod piersiami lub mięśniem klatki piersiowej. Logo czujnika ma być na stronie wierzchniej.

Odsuń czujnik na kilka centymetrów od ciała i umieść dwie elektrody wewnątrz (miejsca położenia elektrod pokazane są na szaro). Przy pomocy roztworu soli, może być ślina lub roztwór do szkieł kontaktowych, zwilż miejsca położenia elektrod. Umieść czujnik na miejscu.

CZUJNIK TĘTNA MOCOWANY DO KLATKI PIERSIOWEJ SPOSÓB OBSŁUGI I KONSERWACJA

- Dokładnie wyczyść czujnik tętna po każdym użyciu. Czujnik tętna mocowany na klatce piersiowej włącza się, gdy miejsca położenia elektrod są zwilżone, a monitor tętna jest włączony; czujnik się wyłącza po zdjęciu z ciała i gdy elektrody są suche. Jeśli czujnik nie jest wysuszony po każdym użyciu, może pracować dłużej niż to konieczne, wyczerpując baterię.

- Przechowuj czujnik tętna w ciepłym i suchym miejscu. Nie przechowuj czujnika tętna w torebce plastikowej albo innym pojemniku, który może zatrzymywać wilgoć.
- Nie wystawiaj czujnika tętna na bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez dłuższy czas; nie wystawiaj na działanie temperatur powyżej 50°C lub poniżej -10°C.
- Nie wyginaj i nie naciągaj czujnika podczas przechowywania.
- Czujnik można czyścić mokrą szmatką—nigdy nie należy używać alkoholu, środków ściernych i chemikaliów. Pasek może być prany ręcznie i suszony na powietrzu.

CZUJNIK TĘTNA MOCOWANY DO KLATKI PIERSIOWEJ ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Instrukcje na następnych stronach wyjaśniają, jak korzystać z czujnika przy pomocy konsoli. Jeśli czujnik nie działa prawidłowo, spróbuj następujących rozwiązań.

- Czujnik powinien być noszony według opisu po lewej. Uwaga: Jeśli czujnik nie działa prawidłowo, choć jest założony poprawnie, przesuń go trochę w dół lub w górę.
- Przy pomocy roztworu soli, może być ślina lub roztwór do szkieł kontaktowych, zwilż miejsca położenia elektrod na czujniku. Jeśli odczyt tętna się nie pojawia, dopóki nie zaczniesz oddychać, ponownie nawilż miejsca położenia elektrod.
- Podczas chodu lub biegu po bieżni utrzymuj się w centrum taśmy. **Aby konsola zaczęła wyświetlać wskazania tętna, użytkownik musi być w odległości wyciągniętej ręki od konsoli.**
- Czujnik tętna mocowany do klatki piersiowej przeznaczony jest dla ludzi o normalnym rytmie pracy serca. Problemy z odczytem tętna mogą być spowodowane problemami ze zdrowiem, np. przedwczesnym skurczem komorowym, częstoskurczem i arytmia.
- Na pracę czujnika może wpłynąć pole magnetyczne wytwarzane przez linie wysokiego napięcia lub inne źródła. Jeśli to może być problemem, należy spróbować przemieścić bieżnię.
- Może konieczna jest wymiana baterii CR2032 (patrz strona 28).

OBSŁUGA I REGULACJA

BIEŻNIA Z TAŚMĄ PERFORMANT LUBE™

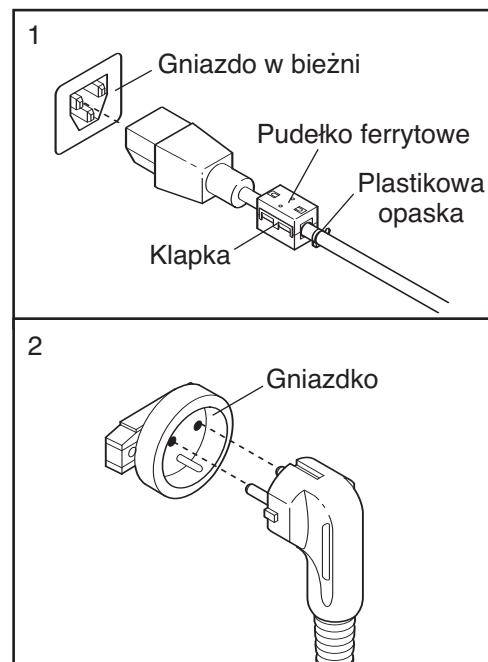
Taśma tej bieżni jest pokryta wysokiej jakości smarem PERFORMANT LUBE™. **WAŻNE: Nigdy nie stosuj smarów silikonowych lub innych substancji do smarowania taśmy lub platformy bieżni.** Takie substancje spowodują pogorszenie właściwości taśmy i zbyt szybkie zużycie się urządzenia.

JAK PODŁĄCZYĆ KABEL ZASILAJĄCY DO GNIAZDKA

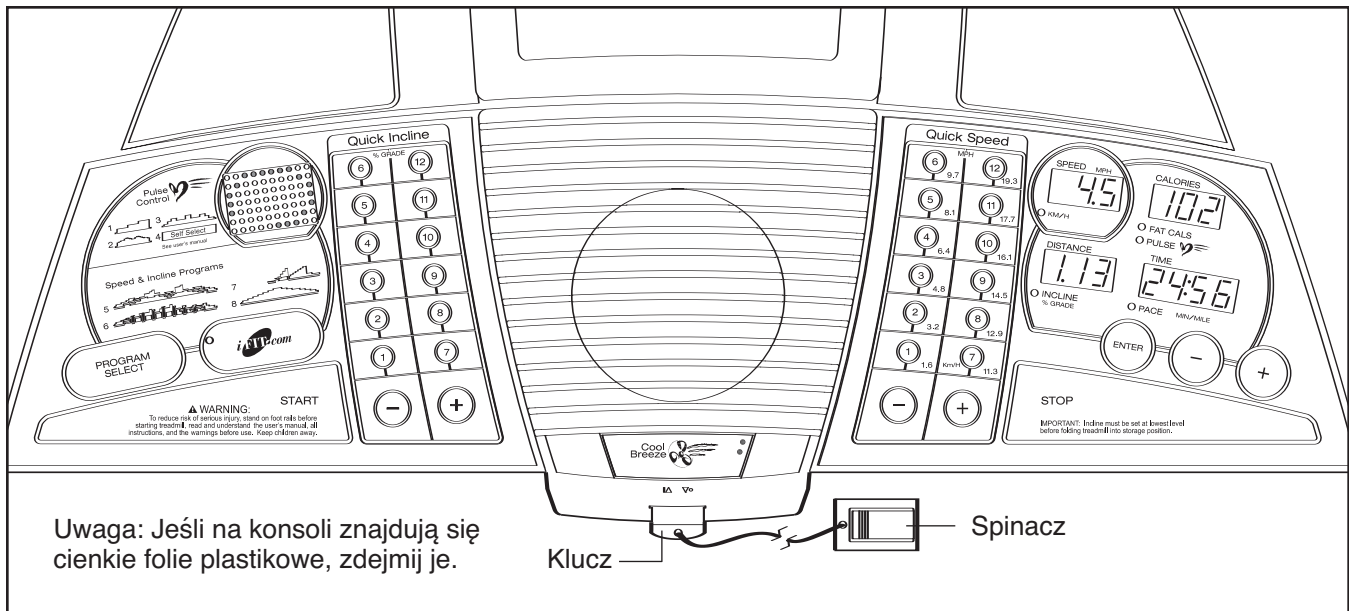
To urządzenie musi być uziemione. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub usterki uziemienie stanowić będzie ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejszy ryzyko porażenia prądem. To urządzenie wyposażone jest w kabel zasilający z żyłą uziemienia i wtyczkę z bolcem uziemiającym. **Ważne: Jeśli kabel zasilający zostanie uszkodzony, należy wymienić kabel na nowy, zalecany przez producenta.**

Patrz rysunek 1. Włóż wskazany koniec kabla do gniazda w bieżni. **Jeśli dołączono pudełko ferrytowe**, podnieś klapkę na pudełku ferrytowym i zamknij pudełko wokół kabla. Zamocuj dołączoną plastikową opaskę zaraz za pudełkiem, a wystające kawałki odetnij. Plastikowa opaska uniemożliwi ześlizgiwanie się pudełka.

Patrz rysunek 2. Podłącz kabel zasilający do gniazdka, które jest odpowiednio zamontowane i uziemione zgodnie z obowiązującymi przepisami. **Ważne: Bieżnia nie jest przystosowana do gniazdek GFCI.**



⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO: Nieprawidłowe podłączenie żyły uziemiającej może zwiększyć ryzyko porażenia elektrycznego. W razie wątpliwości co do poprawności uziemienia należy poprosić o radę wykwalifikowanego elektryka lub serwisanta. Nie należy modyfikować wtyczki. Jeśli nie pasuje ona do gniazdka, należy zlecić zamontowanie odpowiedniego gniazdka



UMIESZCZANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

Na konsoli umieszczone jest ostrzeżenie w języku angielskim. To samo ostrzeżenie w innych językach znajduje się na załączonym arkuszu z nalepkami. Umieść nalepkę w języku polskim na konsoli.

CHARAKTERYSTYKA KONSOLI

Konsola bieżni ma imponującą liczbę właściwości umożliwiających pełne wykorzystanie możliwości bieżni.

W trybie ręcznym prędkość i nachylenie bieżni można regulować poprzez jedno dotknięcie przycisku. W czasie ćwiczeń konsola będzie wyświetlać dane dotyczące wykonywanych ćwiczeń. Można nawet zmierzyć swoje tętno w czasie ćwiczeń, używając czujnika tętna na rękę lub czujnika mocowanego do klatki piersiowej.

Dodatkowo konsola wyposażona jest w cztery programy wbudowane. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, gdy prowadzi Cię przez cały szereg ćwiczeń. Oferowane są również cztery wbudowane programy pomiaru tętna. Programy pomiaru tętna automatycznie dostosowują prędkość i nachylenie bieżni, by utrzymywać Twoje tętno na żądanym poziomie podczas ćwiczeń.

Konsola obsługuje również interaktywną technologię iFIT.com. Technologia iFIT.com to jak osobisty trener w domu. Przy użyciu załączonego kabla audio można podłączyć bieżnię do wieży stereo, przenośnego magnetofonu, komputera lub magnetowidu i odtwarzać specjalne programy CD lub wideo iFIT.com (taśmy wideo i płyty CD iFIT.com są dostępne oddzielnie). Programy iFIT.com automatycznie kontrolują prędkość i nachylenie bieżni, gdy osobisty trener prowadzi Cię krok po kroku przez każdy etap ćwiczeń. Dynamiczna muzyka dodaje większej motywacji. **W celu zakupu płyt CD lub taśm wideo iFIT.com, odwiedź naszą stronę www.iconeurope.com.**

Po podłączeniu bieżni do komputera można również odwiedzać naszą stronę www.iFIT.com i pobrać programy bezpośrednio z Internetu. Dodatkowe opcje będą niedługo dostępne. **Szczegółów szukaj na www.iFIT.com**

Aby skorzystać z trybu ręcznego konsoli, postępuj zgodnie ze wskazówkami na stronie 12. **Aby użyć wbudowanego programu**, patrz strona 14. **Aby użyć programu pomiaru tętna**, patrz strona 16. **Aby użyć programu z płyty CD lub taśmy wideo iFIT.com**, patrz strona 20. **Aby użyć programu iFIT.com bezpośrednio z naszej strony internetowej**, patrz strona 22.

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

1 Podłącz kabel zasilania (patrz strona 10).

2 Sprawdź przełącznik WŁ./WYŁ., który znajduje się na bieżni blisko kabla zasilającego. Przełącz przełącznik WŁ./WYŁ. to pozycji WŁ. [ON].



3 Następnie stań na szynach bieżni. Znajdź spinacz przymocowany do klucza (patrz rysunek na stronie 11) i przymocuj do ubrania w okolicy talii. Następnie włóż kabel podłączony do spinacza **pod uchwyt ręcznego czujnika tętna** i włóż klucz do konsoli. Po chwili wyświetlacze i różne wskaźniki na konsoli zaczną się świecić. **Sprawdź spinacz ostrożnie cofając się, aż do wyjęcia klucza z konsoli. Jeśli klucz nie zostanie wyjęty z konsoli, wyreguluj położenie spinacza.**

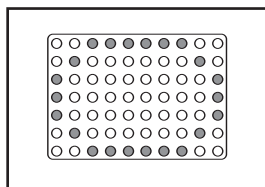
JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU RĘCZNEGO

1 Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE powyżej.

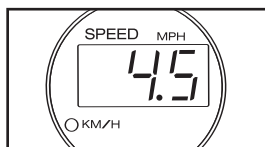
2 Wybierz tryb ręczny.

Po włożeniu klucza uaktywniony zostanie tryb ręczny. Jeśli wybrano program, przyciskaj przycisk Wybór programu [PROGRAM SELECT] wielokrotnie, aż zaświeci się dioda trybu ręcznego. Wskaźnik na przycisku iFIT.com *nie może się świecić*.



3 Przyciśnij przycisk START lub Prędkość [SPEED] + w celu uruchomienia taśmy.

Chwilę po przyciśnięciu przycisku taśma zacznie się przesuwac z prędkością 1,61 km/h. Złap się za poręczę i zacznij chód. W czasie ćwiczeń, zmieniaj prędkość przesuwu taśmy według potrzeb poprzez naciskanie przycisków Prędkość + i -. Po każdym naciśnięciu przycisku



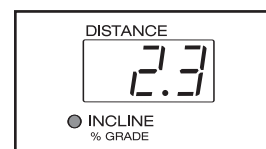
Speed zmieniać się będzie jednorazowo o 0,16 km/h, jeśli przycisk zostanie przytrzymany, prędkość zmieniać się będzie o 0,80 km/h. Aby szybko zmieniać ustawienia prędkości, przyciskaj przyciski Szybka zmiana prędkości [QUICK SPEED]. **Uwaga: Konsola może wyświetlać prędkość i odległość zarówno w milach jak i kilometrach. Dla ułatwienia wszystkie instrukcje w tym rozdziale są podawane w milach.**

Aby zatrzymać taśmę, przyciśnij przycisk STOP. Wyświetlacz Czas/Tempo [TIME/PACE] zacznie się świecić. Przyciśnij przycisk START lub Prędkość + w celu ponownego uruchomienia taśmy.

Uwaga: Podczas pierwszego użycia bieżni sprawdź położenie taśmy i w razie konieczności wyreguluj położenie (patrz: strona 27).

4 Zmień nachylenie bieżni według potrzeb.

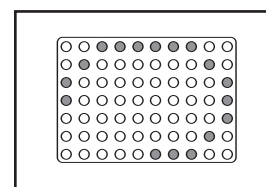
Aby zmienić nachylenie bieżni, naciskaj przyciski Nachylenie [INCLINE] + i -. Po każdym naciśnięciu nachylenie zmienia się o 0,5%. Aby szybko zmieniać ustawienia nachylenia, przyciskaj przyciski Szybka zmiana nachylenia [QUICK INCLINE].



5 Śledź postęp ćwiczeń na wyświetlaczach.

Wyświetlacz –

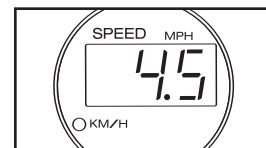
Po wybraniu trybu ręcznego lub iFIT.com na wyświetlaczu pojawi się tor czterystumetrowy (1/4 mili). Podczas ćwiczeń diody wokół wyświetlacza będą się zapalać jedna po drugiej, aż ukończone zostanie pełne okrążenie. Wyświetlacz ścieżki wówczas zgaśnie, a diody ponownie zaczną się świecić jedna po drugiej.



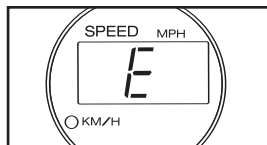
Wyświetlacz

Prędkość – Ten wyświetlacz pokazuje prędkość [SPEED] przesuwu taśmy.

Uwaga: Gdy wskaźnik km/h się świeci, konsola wyświetli prędkość i odległość w kilometrach; gdy wskaźnik się nie świeci, konsola pokaże te wartości w milach.



Aby zmienić jednostkę, najpierw przytrzymaj przycisk Stop jednocześnie wkładając klucz do konsoli. „E” pojawi się dla miary angielskiej, a „M”, gdy jako jednostkę wybierzemy kilometry. Przyciśnij przycisk Prędkość + w celu zmiany jednostki. Gdy wybrano już jednostkę, wyjmij klucz z konsoli.

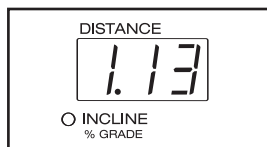


Wyświetlacz Kalorie/ Tętno— Ten wyświetlacz podaje przybliżone liczby kalorii tłuszczowych [FAT CALS] i kalorii [CALORIES], które zostały spalone (patrz: SPALANIE TŁUSZCZU na stronie 29).

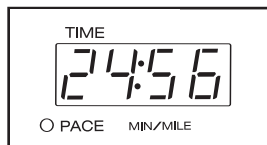
Wyświetlacz będzie na zmianę pokazywał dane co kilka sekund. Wyświetlacz pokaże również tętno [PULSE], gdy użyjesz czujnika tętna zarówno ręcznego jak i mocowanego do klatki piersiowej.



Wyświetlacz Dystans/ Nachylenie— Ten wyświetlacz pokazuje przebytą odległość [DISTANCE] i pochylenie bieżni. Wyświetlacz będzie na zmianę pokazywał dane co kilka sekund. Uwaga: Za każdym razem, gdy zmienia się nachylenie, wyświetlacz pokaże ustawienia nachylenia przez [INCLINE] kilka sekund.



Wyświetlacz Czas/ Tempo— W trybie ręcznym lub iFIT.com ten wyświetlacz pokaże czas [TIME], który minął oraz chód [PACE] (chód mierzony jest w minutach na milę). Wyświetlacz będzie na zmianę pokazywał dane co kilka sekund. Gdy wybrany jest program (oprócz programu pomiaru tętna nr 4), wyświetlacz pokaże czas do zakończenia programu.



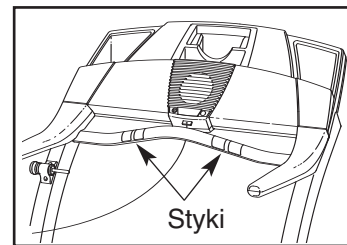
Aby zresetować wyświetlacze, przytrzymaj przycisk STOP jednocześnie wyjmując klucz z konsoli, a potem włóż klucz z powrotem do konsoli.

6 Zmierz sobie tętno, jeśli chcesz.

Można nawet zmierzyć swoje tętno w czasie ćwiczeń, używając czujnika tętna na rękę lub czujnika mocowanego do klatki piersiowej.

Przed użyciem czujnika na rękę upewnij się, czy ręce są czyste. Następnie, **stań na szynach** i przytrzymaj uchwyt czujnika dotykając dłońmi metalowych styków. **Nie ruszaj rękami.**

Po wykryciu tętna, dwie kreski (—) pojawią się na wyświetlaczu Kalorie/Tętno, a następnie pokazane zostanie tętno. **Przytrzymaj dłonie na stykach przez około 15 sekund w celu uzyskania jak najdokładniejszego pomiaru.**



7 Włącz wentylator w razie potrzeby.

Aby włączyć wentylator, przyciśnij przycisk pod wentylatorem. Aby włączyć ustawienie dużej prędkości wentylatorów, przyciśnij ten przycisk po raz drugi. Aby wyłączyć wentylator, przyciśnij ten przycisk po raz trzeci. Uwaga: Kilka minut po zatrzymaniu się taśmy, wentylatory automatycznie zostaną wyłączone.

8 Po skończeniu ćwiczeń, wyjmij klucz z konsoli.

Stań na szynach, przyciśnij przycisk STOP i wyreguluj nachylenie bieżni do najniższego poziomu. **Nachylenie musi być na najniższym poziomie, gdy bieżnia ma być składowana, w przeciwnym razie może ulec uszkodzeniu.** Następnie wyjmij klucz z konsoli i schowaj. **Uwaga: Jeśli po wyjęciu klucza wyświetlacze i różne wskaźniki się świecą, oznacza to, że konsola jest w trybie „demo”. Spójrz na stronę 23 i wyłącz tryb „demo”.**

Po skończeniu używania bieżni należy przesunąć przełącznik znajdujący się obok kabla zasilającego WŁ./WYŁ. do położenia WYŁ. [OFF] i wyjąć kabel z gniazdka.

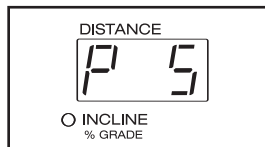
JAK KORZYSTAĆ Z WBUDOWANYCH PROGRAMÓW

1 Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 12.

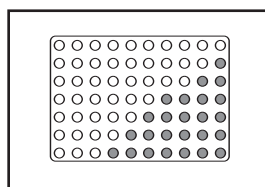
2 Wybierz jeden z wbudowanych programów.

Po włożeniu klucza uaktywniony zostanie tryb ręczny. Aby wybrać program wbudowany, przyciskaj przycisk Program Select wielokrotnie, aż na wyświetlaczu Dystans/ Nachylenie pojawią się „P 5”, „P 6”, „P 7” lub „P 8”.



Gdy wybrano jeden z wbudowanych programów, wyświetlacz Speed pokaże maksymalne ustawienia prędkości wybranego programu przez kilka sekund. Wyświetlacz Czas/Tempo pokaże, ile czasu program będzie trwał.

Wyświetlacz programu pokaże pierwszych siedem ustawień prędkości wybranego programu. Uwaga: Diagramy od 5 do 8 po lewej stronie konsoli



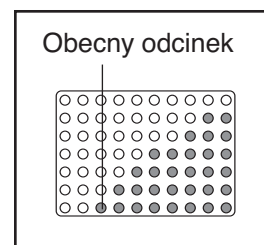
informują o zmianie prędkości przesuwu taśmy i nachylenia bieżni w czasie trwania programu. Na przykład diagram 8 informuje, że podczas wbudowanego programu 8, prędkość będzie stopniowo wzrastać w pierwszej połowie programu a; potem stopniowo maleć w drugiej połowie; nachylenie będzie bez zmian.

3 Przyciśnij przycisk START lub Prędkość + w celu uruchomienia programu.

Chwilę po naciśnięciu przycisku, bieżnia automatycznie dostosuje prędkość i nachylenie dla pierwszego odcinka. Złap się za poręczę i zacznij chód.

Każdy program składa się z wielu czasowych odcinków różnej długości. W każdym odcinku zaprogramowane są jedna wartość prędkości i jedna wartość nachylenia. Uwaga: Tą samą wartość prędkości i/lub nachylenia można zaprogramować dla następujących po sobie odcinków.

Wartość prędkości dla pierwszego odcinka pojawia się w świecącej kolumnie obecnego odcinka na wyświetlaczu programu. (Nachylenie bieżni nie jest pokazane na wyświetlaczu programu.) Wartości prędkości następujących siedmiu odcinków pojawiają się w siedmiu kolumnach po prawej stronie.



Gdy zostaną trzy sekundy do zakończenia pierwszego odcinka programu, zarówno kolumna obecnego odcinka, jak i kolumna po prawej stronie będą się świecić i usłyszeć będzie można serię dźwięków. Przed zmianą prędkości i/lub nachylenia wskaźnik Prędkość i/lub Dystans/ Nachylenie zaczną się świecić. Po zakończeniu pierwszego odcinka, *wszystkie ustawienia prędkości przesuną się o jedną kolumnę w lewo*. Wartości drugiego odcinka pojawią się w lewej kolumnie obecnego odcinka wyświetlacza, a bieżnia automatycznie dostosuje prędkość i nachylenie dla drugiego odcinka. Uwaga: Jeśli wszystkie wskaźniki w kolumnie obecnego odcinka świecą po tym, jak ustawienia prędkości przesunęły się w lewo, *ustawienia prędkości mogą przesunąć się w dół* tak, aby najwyższy wskaźnik pojawił się na wyświetlaczu programu. Jeśli niektóre wskaźniki w kolumnie obecnego odcinka nie świecą po tym, jak ustawienia prędkości przesunęły się w lewo, ustawienia prędkości przesuną się w górę.

Program będzie odtwarzany, aż do pojawienia się ustawień prędkości dla ostatniego odcinka w lewej kolumnie obecnego odcinka i zakończenia ostatniego odcinka. Taśma wówczas zacznie zwalniać, aż do zatrzymania.

Jeśli prędkość lub nachylenie są za wysokie lub za niskie, można ręcznie wyregulować te wartości przyciskając przyciski Prędkość lub Nachylenie na konsoli. Po naciśnięciu przycisku Prędkość, dodatkowy wskaźnik się zaświeci lub zgaśnie w kolumnie obecnego odcinka. (Jeśli jakieś kolumny z prawej strony od obecnego odcinka mają taką samą ilość wskaźników zapalonych jak kolumna obecnego odcinka, dodatkowy wskaźnik może się zaświecić lub zgasnąć w tych kolumnach.) **Uwaga: Gdy zaczniesz się następny odcinek programu, bieżnia automatycznie dostosuje prędkość i nachylenie dla następnego odcinka.**

Aby zatrzymać program, przyciśnij przycisk STOP. Wyświetlacz Czas/Tempo zacznie się świecić. Przyciśnij przycisk START lub Prędkość + w celu ponownego uruchomienia programu. Taśma zacznie się przesuwac z prędkością 1,61 km/godz. Gdy zacznie się następny odcinek programu, bieżnia automatycznie dostosuje prędkość i nachylenie dla następnego odcinka.

4 Śledź postęp ćwiczeń na wyświetlaczach.

Patrz etap 5 na stronie 12.

5 Zmierz sobie tętno, jeśli chcesz.

Patrz etap 6 na stronie 13.

6 Włącz wentylator w razie potrzeby.

Patrz etap 7 na stronie 13.

7 Po skończeniu ćwiczeń, wyjmij klucz z konsoli.

Po zakończeniu programu **upewnij się, czy bieżnia ma najmniejsze dopuszczalne nachylenie**. Następnie wyjmij klucz z konsoli i schowaj w bezpiecznym miejscu. **Uwaga: Jeśli po wyjęciu klucza wyświetlacze i różne wskaźniki się świecą, oznacza to, że konsola jest w trybie „demo”. Spójrz na stronę 23 i wyłącz tryb „demo”.**

Po skończeniu ćwiczeń przestaw przełącznik WŁ./WYŁ. przy kablu zasilającym do pozycji WYŁ. [OFF] i wyjmij kabel zasilający.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMÓW POMIARU TĘTNA

⚠ UWAGA: Jeśli masz problemy z sercem, lub masz ponad 60 lat i rzadko się ruszałeś, nie używaj programów pomiaru tętna. Jeśli regularnie zażywasz lekarstwa, skonsultuj się z lekarzem, by dowiedzieć się, czy dany lek wpłynie na pomiar tętna.

1 Zamocuj czujnik na klatce piersiowej.

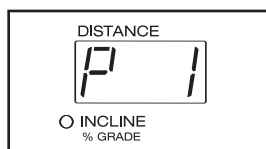
Aby wykorzystać program w pełni, musisz mieć założony czujnik mocowany do klatki piersiowej. Patrz wskazówki na stronie 9.

2 Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 12.

3 Wybierz program pomiaru tętna.

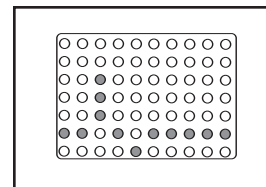
Po włożeniu klucza uaktywniony zostanie tryb ręczny. Aby wybrać program pomiaru tętna, przyciskaj przycisk Program Select wielokrotnie, aż na wyświetlaczu Dystans/ Nachylenie pojawią się „P 1”, „P 2”, „P 3” lub „P 4”.



Diagramy od 1 do 4 po lewej stronie konsoli informują o zmianie wartości tętna w czasie trwania programu. Podczas programu nr 1 twoje tętno osiągnie około 85% *przypuszczalnej wartości maksymalnej*; podczas programów nr 2 i 3 tętno osiągnie około 80% *przypuszczalnej wartości maksymalnej*; podczas programu nr 4 tętno będzie utrzymywać się na poziomie wybranym przez ciebie.

Uwaga: Przypuszczalne maksymalne tętno oblicza się poprzez odjęcie swojego wieku od 220. Na przykład jeśli masz 30 lat, twój *przypuszczalne maksymalne tętno* wynosi 190 uderzeń na minutę ($220 - 30 = 190$).

Podczas działania programów pomiaru tętna wyświetlacz programu pokaże ruchomy wykres twojego tętna. Za każdym razem, gdy wykryte zostanie bicie serca, pojawi się dodatkowa wartość.



4 Wpisz swój wiek.

Trzy sekundy po wyborze programu pomiaru tętna słowo „AGE” i obecne ustawienia wieku pojawią się na wyświetlaczu Kalorie/

Tętno. Jeśli już wprowadziłeś swój wiek, naciśnij przycisk ENTER. Jeśli nie wprowadziłeś wieku, przyciśnij przycisk + lub – obok przycisku ENTER, by wprowadzić wiek. Potem wciśnij ENTER.



5 Wpisz docelową wartość tętna.

Jeśli wybrano programy 1, 2 lub 3, idź do etapu 6. Jeśli wybrano program 4, przeczytaj poniższe wskazówki.

Po wpisaniu wieku, litery „PLS” i docelowa wartość tętna pojawią się na wyświetlaczu Kalorie/Tętno. W razie potrzeby przyciśnij przycisk + lub – obok przycisku ENTER, by zmienić ustawienia docelowej wartości tętna. Gdy żądana wartość zostanie wyświetlona, wciśnij ENTER.



6 Wpisz maksymalną prędkość.

Następnie litery „SPd” i maksymalna prędkość pojawią się na wyświetlaczu Kalorie/Tętno. W razie potrzeby przyciśnij przycisk + lub – obok przycisku ENTER, by zmienić ustawienia prędkości. Gdy żądana wartość zostanie wyświetlona, wciśnij ENTER.



7 Przyciśnij przycisk **START** lub **Prędkość +** w celu uruchomienia programu.

Chwilę po naciśnięciu przycisku bieżnia automatycznie dostosuje prędkość i nachylenie dla pierwszego odcinka. Złap się za poręcze i zacznij chód.

Każdy program składa się z kilku czasowych odcinków różnej długości. Jedna docelowa wartość tętna jest zaprogramowana dla każdego odcinka. Uwaga: Jeśli wybrano program nr 4, ta sama docelowa wartość tętna jest zaprogramowana dla wszystkich odcinków.

Podczas każdego odcinka konsola będzie porównywać twoje tętno do wpisanej wartości docelowej. Jeśli twoje tętno jest zbyt niskie lub zbyt wysokie w stosunku do docelowej wartości, prędkość bieżni automatycznie wzrośnie lub zmaleje, aby zmniejszyć/zwiększyć wartość tętna do wartości docelowej. Jeśli prędkość osiągnie maksymalną wartość dla programu (patrz: etap 6 na stronie 16), a twoje tętno będzie wciąż za niskie, nachylenie bieżni również wzrośnie, aby zbliżyć wartość tętna do wartości docelowej.

Podczas ostatnich trzech sekund każdego odcinka, będzie można usłyszeć serię dźwięków, a wyświetlacze Prędkość i Dystans/ Nachylenie będą się świecić.

Program będzie pracował dopóki nie skończy się ostatni odcinek. Taśma wówczas zacznie zwalniać, aż do zatrzymania.

Jeśli prędkość lub nachylenie są za wysokie lub za niskie w czasie programu, można ręcznie

wyregulować te wartości przyciskając przyciski Prędkość lub Nachylenie. Jednakże za każdym razem, gdy konsola porównuje twoje tętno z docelową wartością, prędkość bieżni i/lub nachylenie automatycznie wzrośnie lub zmaleje, aby zmniejszyć/zwiększyć wartość tętna do wartości docelowej.

Jeśli czujnik nie wykryje pulsu podczas programu, litery „PLS” będą się świecić na wyświetlaczu Kalorie/Tętno, a prędkość i nachylenie pozostaną bez zmian, aż do wykrycia pulsu. W razie takich problemów, patrz **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z CZUJNIKIEM MOCOWANYM DO KLATKI PIERSIOWEJ** na stronie 9.

Aby zatrzymać program, przyciśnij przycisk **STOP**. Programy pomiaru tętna nie powinny być wstrzymywane, a następnie uruchamiane ponownie. Aby użyć programu pomiaru tętna raz jeszcze, ponownie wybierz program i zacznij od początku.

8 Śledź postęp ćwiczeń na wyświetlaczach.

Patrz etap 5 na stronie 12.

9 Włącz wentylator w razie potrzeby.

Patrz etap 7 na stronie 13.

10 Po skończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Patrz etap 7 na stronie 15.

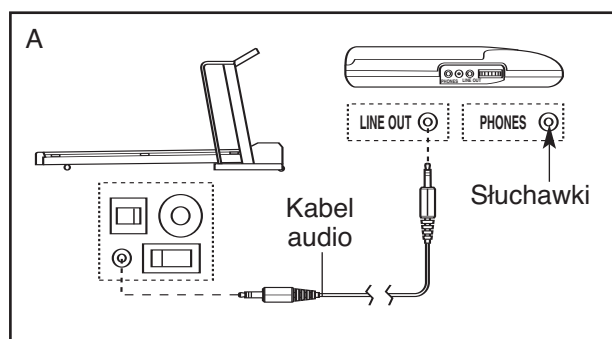
JAK PODŁĄCZYĆ BIEŻNIĘ DO ODTWARZACZA CD, WIDEO LUB KOMPUTERA

Aby skorzystać z programów CD iFIT.com, bieżnia musi być podłączona do przenośnego odtwarzacza CD, przenośnego magnetofonu, wieży stereo lub komputera z odtwarzaczem CD. Patrz: strony 18 i 19, informacje o podłączaniu sprzętu. **By móc korzystać z taśm wideo iFIT.com**, bieżnia musi być podłączona do magnetowidu. Patrz: strona 20, informacje o podłączaniu sprzętu. **Aby skorzystać z programów z naszej strony internetowej**, bieżnia musi być podłączona do twojego komputera. Patrz: strona 19, informacje o podłączaniu sprzętu.

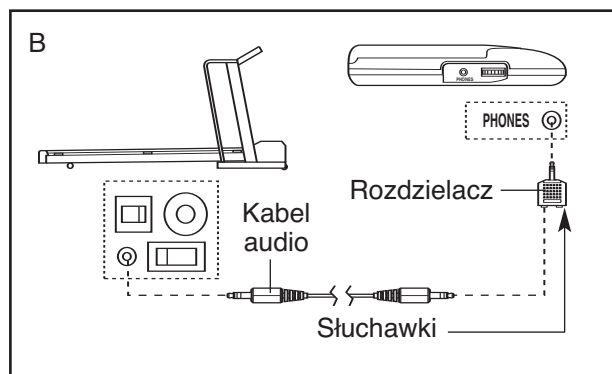
JAK PODŁĄCZYĆ BIEŻNIĘ DO PRZENOŚNEGO ODTWARZACZA CD

Uwaga: Jeśli odtwarzacz ma oddzielne wyjścia LINE OUT i PHONES, patrz: instrukcja A poniżej. Jeśli twój odtwarzacz wyposażony jest w tylko jedno wyjście, patrz: instrukcja B.

- Włóż jeden koniec kabla audio do gniazda wtykowego z przodu bieżni obok kabla zasilającego. Drugi koniec kabla podłącz do wyjścia LINE OUT w odtwarzaczu CD. Podłącz słuchawki do wejścia słuchawkowego.
- Włóż jeden koniec kabla audio do gniazda wtykowego



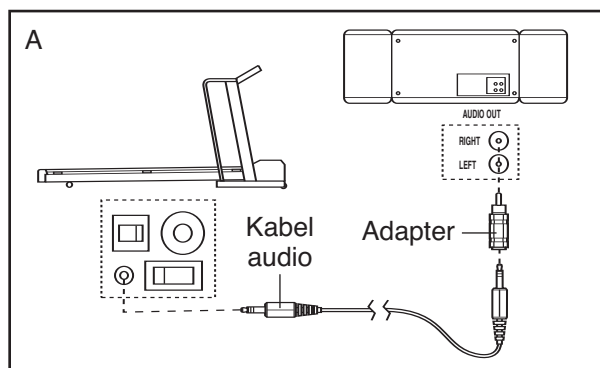
z przodu bieżni obok kabla zasilającego. Drugi koniec podłącz do rozdzielacza. Rozdzielacz podłącz do wyjścia słuchawkowego w odtwarzaczu CD. Podłącz słuchawki po drugiej stronie rozdzielacza.



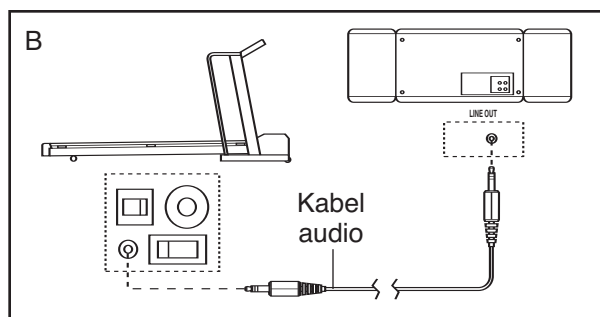
JAK PODŁĄCZYĆ PRZENOŚNY MAGNETOFON

Uwaga: Jeśli magnetofon ma wyjście AUDIO OUT typu RCA, patrz: instrukcja A poniżej. Jeśli magnetofon wyposażony jest w 3,5 mm wyjście LINE OUT, patrz: instrukcja B. Jeśli magnetofon ma tylko wyjście słuchawkowe, patrz: instrukcja C.

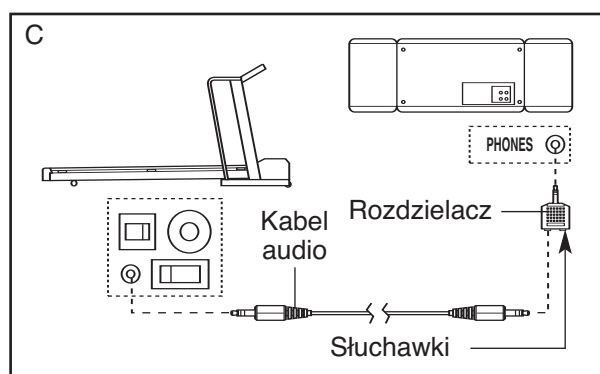
- Włóż jeden koniec kabla audio do gniazda wtykowego z przodu bieżni obok kabla zasilającego. Drugi koniec podłącz do adaptera. Adapter podłącz do wyjścia AUDIO OUT w magnetofonie.



- Włóż jeden koniec kabla audio do gniazda wtykowego z przodu bieżni obok kabla zasilającego. Drugi koniec kabla podłącz do wyjścia LINE OUT w magnetofonie.
- Włóż jeden koniec kabla audio do gniazda wtykowego



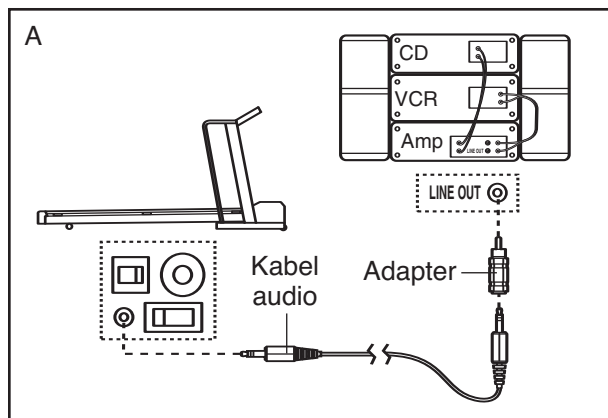
z przodu bieżni obok kabla zasilającego. Drugi koniec podłącz do rozdzielacza. Rozdzielacz podłącz do wyjścia słuchawkowego w magnetofonie. Podłącz słuchawki po drugiej stronie rozdzielacza.



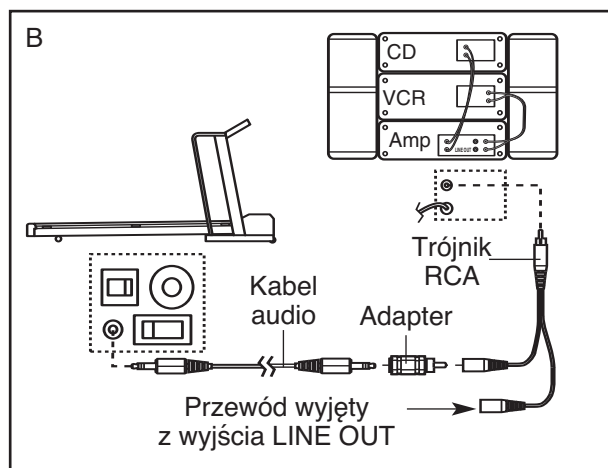
JAK PODŁĄCZYĆ BIEŻNIĘ DO WIEŻY STEREO

Uwaga: Jeśli wieża ma nieużywane wyjście LINE OUT, patrz: instrukcja A poniżej. Jeśli wyjście LINE OUT jest używane, patrz: instrukcja B.

- A. Włóż jeden koniec kabla audio do gniazda wtykowego z przodu wieży obok kabla zasilającego. Drugi koniec podłącz do adaptera. Adapter podłącz do wyjścia LINE OUT w wieży.



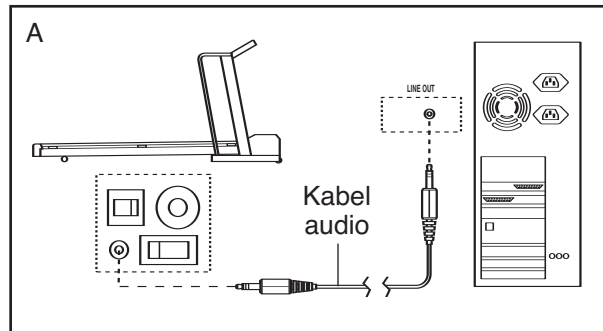
- B. Włóż jeden koniec kabla audio do gniazda wtykowego z przodu wieży obok kabla zasilającego. Drugi koniec podłącz do adaptera. Podłącz adapter do trójnika RCA (dostępny w sklepach elektronicznych). Następnie wyjmij przewód podłączony do wyjścia LINE OUT w wieży i podłącz go do nie używanego wejścia trójnika. Adapter podłącz do wyjścia LINE OUT w wieży.



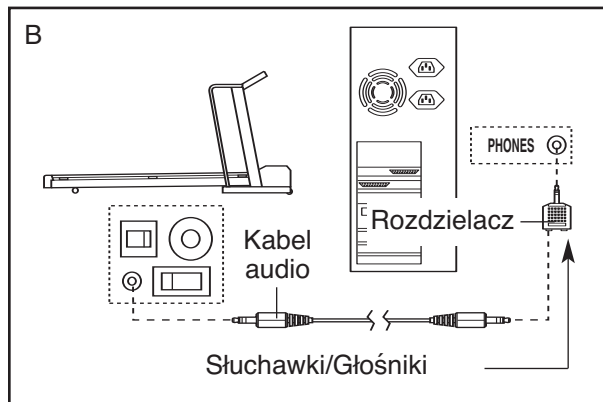
JAK PODŁĄCZYĆ KOMPUTER

Uwaga: Jeśli komputer wyposażony jest w 3,5 mm wyjście LINE OUT, patrz: instrukcja A. Jeśli komputer ma tylko wyjście słuchawkowe, patrz: instrukcja B.

- A. Włóż jeden koniec kabla audio do wejścia typu jack z przodu wieży obok kabla zasilającego. Drugi koniec kabla podłącz do wyjścia LINE OUT w komputerze.



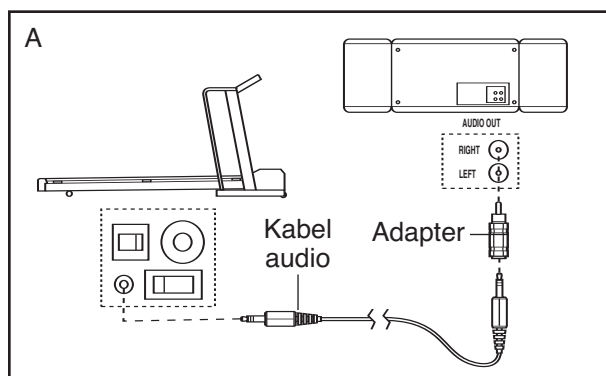
- B. Włóż jeden koniec kabla audio do wejścia typu jack z przodu wieży obok kabla zasilającego. Drugi koniec podłącz do rozdzielacza. Rozdzielacz podłącz do wyjścia słuchawkowego w komputerze. Podłącz słuchawki lub głośniki po drugiej stronie rozdzielacza.



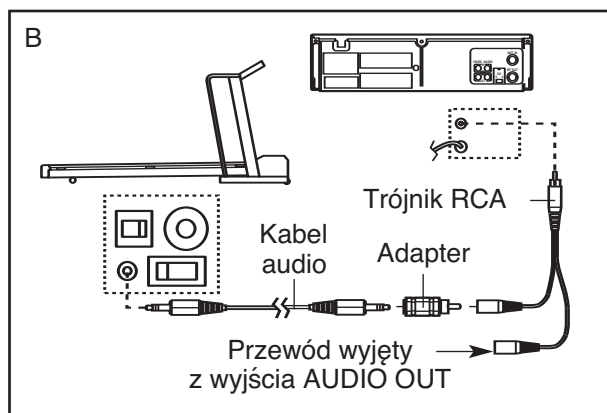
JAK PODŁĄCZYĆ ODTWARZACZ WIDEO

Uwaga: Jeśli odtwarzacz wideo wyposażony jest w nieużywane wyjście AUDIO OUT, patrz: instrukcja A poniżej. Jeśli wyjście AUDIO OUT jest używane, patrz: instrukcja B. Jeśli posiadasz telewizor z wbudowanym odtwarzaczem wideo, patrz: instrukcja B. Jeśli odtwarzacz wideo podłączony jest do wieży audio, patrz: **JAK PODŁĄCZYĆ BIEŻNIĘ DO WIEŻY STEREO** na stronie 19.

- A. Włóż jeden koniec kabla audio do gniazda wtykowego z przodu bieżni obok kabla zasilającego. Drugi koniec podłącz do załączonego adaptera. Adapter podłącz do wyjścia AUDIO OUT w odtwarzaczu wideo.



- B. Włóż jeden koniec kabla audio do gniazda wtykowego z przodu bieżni obok kabla zasilającego. Drugi koniec podłącz do załączonego adaptera. Podłącz adapter do trójnika RCA (dostępny w sklepach elektronicznych). Następnie wyjmij przewód podłączony do wyjścia AUDIO OUT w odtwarzaczu wideo i podłącz go do nie używanego wejścia trójnika RCA. Trójnik RCA podłącz do wyjścia AUDIO OUT w odtwarzaczu wideo.



JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMÓW CD i WIDEO z iFIT.COM

Aby skorzystać z programów CD i wideo iFIT.com, bieżnia musi być podłączona do przenośnego odtwarzacza CD, przenośnego magnetofonu, wieży stereo, komputera z odtwarzaczem CD lub magnetowidu. Patrz: **JAK PODŁĄCZYĆ BIEŻNIĘ DO ODTWARZACZA CD, WIDEO LUB KOMPUTERA** na stronach 18 i 20. **Uwaga:** W celu zakupienia płyt CD lub taśm wideo iFIT.com odwiedź naszą stronę www.iFIT.com.

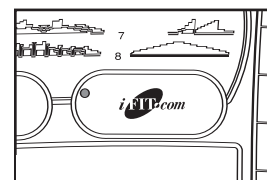
Korzystaj z programu CD lub wideo według opisu poniżej.

1 Włóż klucz do konsoli.

Patrz: **JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE** na stronie 12.

2 Wybierz tryb iFIT.com.

Po włożeniu klucza uaktywniony zostanie tryb ręczny. Aby skorzystać z płyt CD lub taśm wideo iFIT.com, przyciśnij przycisk iFIT.com. Wskaźnik na przycisku zacznie się świecić.



3 Włóż CD lub taśmę wideo iFIT.com.

Jeśli używasz płyty CD iFIT.com, włóż płytę do odtwarzacza. Jeśli używasz taśmy wideo iFIT.com, włóż taśmę do odtwarzacza.

4 Naciśnij PLAY na odtwarzaczu CD lub wideo.

Chwilę po przyciśnięciu przycisku twój osobisty trener przeprowadzi cię przez wszystkie ćwiczenia. Po prostu stosuj się do jego wskazówek. Uwaga: Jeśli wyświetlacz Czas/Tempo się świeci, przyciśnij przycisk START lub Prędkość + na konsoli. Bieżnia nie odpowie na sygnał od programu CD lub wideo, jeśli wyświetlacz Czas/Tempo się świeci.

Podczas programu CD lub wideo elektroniczny dźwięk „ćwierkający” poinformuje cię o zmianie prędkości przesuwu taśmy lub nachylenia bieżni. **UWAGA: Zawsze zwracaj uwagę na „ćwierkanie” i bądź gotów do zmiany prędkości przesuwu taśmy i/lub nachylenia bieżni. W niektórych przypadkach, zmiana prędkości/nachylenia może nastąpić zanim osobisty trener wspomni o zmianie.**

Jeśli prędkość lub nachylenie są za wysokie lub za niskie, można ręcznie wyregulować te wartości przyciskając przyciski Prędkość lub Nachylenie na konsoli. Jednakże **przy następnym dźwięku „ćwierkającym”, prędkość i nachylenie zmienią się do następných ustawień zawartých w programie CD lub wideo.**

Aby zatrzymać taśmę, przyciśnij przycisk Stop na konsoli. Wyświetlacz Czas/Tempo zacznie się świecić. Przyciśnij przycisk START lub Prędkość + w celu ponownego uruchomienia programu. Chwilę po przyciśnięciu przycisku taśma zacznie się przesuwać z prędkością 1,61 km/godz. **Przy następnym dźwięku „ćwierkającym”, prędkość i nachylenie zmienią się do następných ustawień zawartých w programie na płycie lub taśmie wideo.**

Po zakończeniu programu CD lub wideo, taśma się zatrzyma, a wyświetlacz Czas/Tempo zacznie się świecić. Uwaga: Przyciśnij przycisk STOP i przejdź do etapu 1 na stronie 20 w celu uruchomienia innego programu CD lub wideo.

Uwaga: Jeśli prędkość lub nachylenie bieżni się nie zmieniają po usłyszeniu „ćwierkania”:

- **Sprawdź, czy dioda iFIT.com się świeci i czy wyświetlacz Czas/Tempo się nie świeci. Jeśli wyświetlacz Czas/Tempo się świeci, przyciśnij przycisk START lub Prędkość + na konsoli.**

- **Wyreguluj głośność swojego odtwarzacza CD lub wideo. Jeśli głośność jest zbyt wysoka lub zbyt niska, konsola może nie wykrywać sygnałów z programu.**
- **Upewnij się, czy kabel audio jest odpowiednio podłączony i czy przypadkiem nie jest owinięty wokół kabla zasilającego.**
- **Jeśli używasz przenośnego odtwarzacza CD i płyta przeskakuje, postaw odtwarzacz na podłodze lub innej płaskiej powierzchni zamiast na konsoli.**

5 Śledź postęp ćwiczeń na wyświetlaczach.

Patrz etap 5 na stronie 12.

6 Zmierz sobie tętno, jeśli chcesz.

Patrz etap 6 na stronie 13.

7 Włącz wentylator w razie potrzeby.

Patrz etap 7 na stronie 13.

8 Po skończeniu ćwiczeń, wyjmij klucz z konsoli.

Patrz etap 7 na stronie 15.

UWAGA: Zawsze wyjmuj płyty CD i taśmy wideo iFIT.com z odtwarzacza, gdy ich nie używasz.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMÓW PROSTO Z NASZEJ STRONY INTERNETOWEJ

Aby skorzystać z programów z naszej strony internetowej, bieżnia musi być podłączona do twojego komputera. Patrz: JAK PODŁĄCZYĆ KOMPUTER na stronie 19. Dodatkowo, trzeba mieć dostęp do Internetu. Lista szczegółowych wymagań sprzętowych i systemowych znajduje się na naszej stronie internetowej.

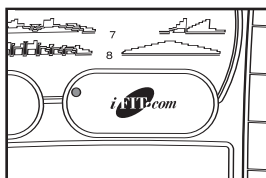
Korzystaj z programu według opisu z naszej strony internetowej.

1 Włóż klucz do konsoli.

Patrz: JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 12.

2 Wybierz tryb iFIT.com.

Po włożeniu klucza, uaktywniony zostanie tryb ręczny. Aby skorzystać z programu z naszej strony internetowej, przyciśnij przycisk iFIT.com.



Wskaźnik na przycisku zacznie się świecić.

3 Następnie podejdź do komputera i otwórz połączenie internetowe.

4 Uruchom przeglądarkę internetową i w razie potrzeby otwórz naszą stronę www.iFIT.com.

5 Korzystaj z łączy na naszej stronie, by wybrać odpowiedni program.

Przeczytaj i stosuj się do instrukcji obsługi danego programu.

6 Uruchom program według instrukcji.

Po uruchomieniu programu na ekranie rozpocznie się odliczanie.

7 Następnie wróć do bieżni i stań na podeście. Znajdź spinacz przymocowany do klucza i przymocuj do ubrania w okolicy talii.

Gdy na ekranie skończy się odliczanie, program się uruchomi, a taśma zacznie się przesuwac.

Złap się za poręczę, stań na taśmie i zacznij chód. Podczas tego programu elektroniczny dźwięk „ćwierkający” poinformuje cię o zmianie prędkości przesuwu taśmy lub nachylenia bieżni. **UWAGA: Zawsze zwracaj uwagę na „ćwierkanie” i bądź gotów do zmiany prędkości przesuwu taśmami/lub nachylenia bieżni.**

Jeśli prędkość lub nachylenie są za wysokie lub za niskie, można ręcznie wyregulować te wartości przyciskając przyciski Prędkość lub Nachylenie na konsoli. **Jednakże przy następnym dźwięku „ćwierkającym”, prędkość i nachylenie zmienią się do następných ustawień zawartych w programie.**

Aby zatrzymać taśmę, przyciśnij przycisk Stop na konsoli. Wyświetlacz Czas/Tempo zacznie się świecić. Przyciśnij przycisk START lub Prędkość + w celu ponownego uruchomienia programu. Chwilę po przyciśnięciu przycisku taśma zacznie się przesuwac z prędkością 1,61 km/godz. **Przy następnym dźwięku „ćwierkającym”, prędkość i nachylenie zmienią się do następných ustawień zawartych w programie.**

Po zakończeniu programu taśma się zatrzyma, a wyświetlacz Czas/Tempo zacznie się świecić. Uwaga: Przyciśnij przycisk STOP i przejdź do etapu 5 w celu uruchomienia innego programu.

Uwaga: Jeśli prędkość lub nachylenie się nie zmieniają po dźwięku „ćwierkającym”, sprawdź czy dioda iFIT.com się świeci, a wyświetlacz Czas/Tempo się nie świeci. Dodatkowo upewnij się, czy kabel audio jest odpowiednio podłączony i czy przypadkiem nie jest owinięty wokół kabla zasilającego.

8 Śledź postęp ćwiczeń na wyświetlaczach.

Patrz etap 5 na stronie 12.

9 Po skończeniu ćwiczeń, wyjmij klucz z konsoli.

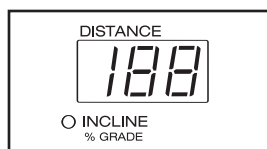
Patrz etap 7 na stronie 15.

TRYB INFORMACYJNY/TRYB DEMO

Konsola wyposażona jest w tryb informacyjny, w którym zapisane są dane o liczbie godzin użytkowania bieżni, łącznej odległości, o jaką przesunęła się taśma bieżni. Tryb informacyjny pozwala również na zmianę trybu konsoli z mil na godzinę na kilometry na godzinę. Dodatkowo tryb informacyjny pozwala na włączanie i wyłączenie trybu demo.

Aby wybrać tryb informacyjny, przytrzymaj przycisk STOP, jednocześnie wkładając klucz do konsoli. Gdy wybrano tryb informacyjny, następujące informacje zostaną wyświetlone:

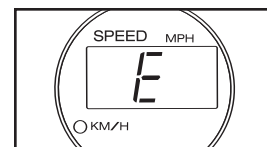
Wyświetlacz Dystans/
Nachylenie pokaże liczbę mil
(lub kilometrów) przebytych
na taśmie bieżni.



Wyświetlacz Czas/Tempo
pokaże ogólną liczbę godzin
użytkowania bieżni.



„E” pojawi się dla miary angielskiej, a „M”, gdy jako jednostkę wybierzemy kilometry. Przyciśnij przycisk Prędkość+ w celu zmiany jednostki.



WAŻNE: Wyświetlacz Kalorie/Tętno powinien być pusty. Jeśli pojawi się „d”, oznacza to, że konsola jest w trybie „demo”. Ten tryb znajduje zastosowanie w sklepach, gdzie bieżnia jest sprzedawana. Gdy konsola jest w trybie demo, można podłączyć kabel zasilania, klucz można wyjąć z konsoli a diody i wskaźniki na konsoli zaczną się świecić automatycznie według zapisanego w pamięci porządku, lecz przyciski na konsoli będą nieaktywne. **Jeśli pojawi się „d” na wyświetlaczu Kalorie/Tętno w trybie informacyjnym, naciśnij Prędkość – a literka zniknie.**

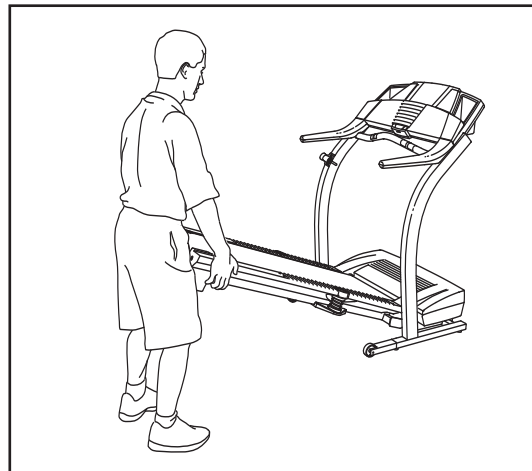
Aby wyjść z trybu informacyjnego, wyjmij klucz z konsoli.

JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

JAK ZŁOŻYĆ BIEŻNIĘ W CELU PRZECHOWYWANIA

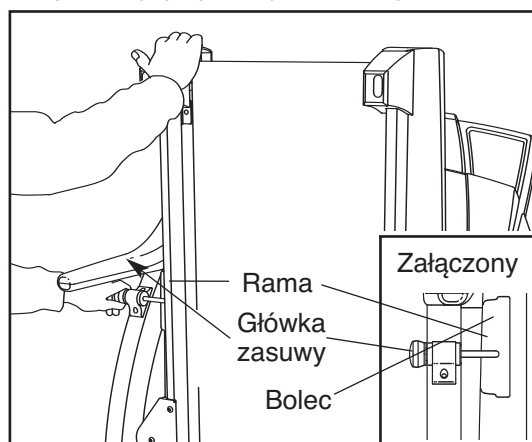
Przed złożeniem bieżni, wyreguluj pochylenie do najniższej pozycji. Jeśli ten krok zostanie pominięty, bieżnia może być trwale uszkodzona. Następnie wyjmij kabel zasilania z gniazda zasilania. **UWAGA: Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg, by podnieść, opuszczać i przenosić bieżnię.**

1. Złap bieżnię rękami w miejscach pokazanych po prawej stronie. **Aby uniknąć kontuzji, zegnij nogi w kolanach i wyprostuj plecy. W czasie podnoszenia bieżni, upewnij się, że opierasz ciężar na nogach, a nie na plecach.** Podnieś bieżnię do około połowy pozycji pionowej.



2. Przesuń prawą rękę do wskazanej pozycji i przytrzymaj mocno bieżnię. Lewą ręką pociągnij główkę zasuw w lewo i przytrzymaj. Podnoś bieżnię, aż rama znajdzie się za bolcem zasuw. Powoli puść główkę zasuw. **Upewnij się, czy rama jest dobrze zabezpieczona bolcem zasuw.**

W celu uniknięcia uszkodzenia podłogi lub dywanu, umieść matę pod bieżnią. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze wyższej od 30°C.



JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

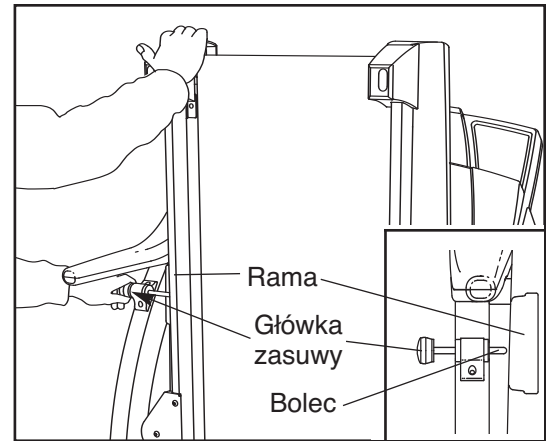
Przed przenoszeniem bieżni ustaw bieżnię w pozycji do przechowywania, jak opisano wyżej. **Upewnij się, czy rama jest dobrze zabezpieczona bolcem zasuw.**

1. Złap górne końce poręczy. Umieść jedną stopę na podstawie, jak pokazano.
2. Przechyl bieżnię do tyłu, aż zaczniesz swobodnie jeździć na przednich kółkach. Ostrożnie przenieś bieżnię dożądanego miejsca. **Aby uniknąć uszczerbku na zdrowiu, należy ostrożnie przenosić bieżnię. Nie przenoś bieżni po nierównym terenie.**
3. Umieść jedną stopę na podstawie i ostrożnie opuść bieżnię, aż znajdzie się w pozycji przechowywania.

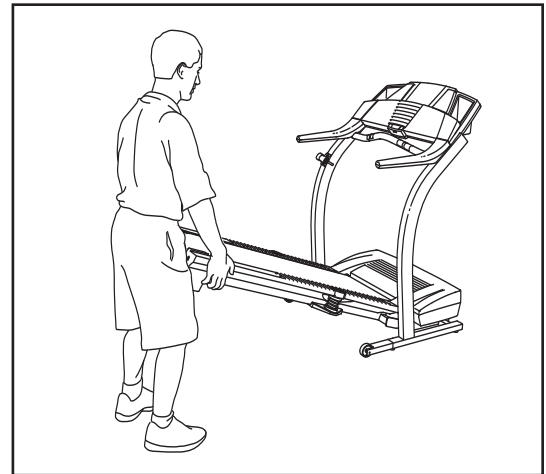


JAK OBNIŻYĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

1. Złap górny koniec bieżni prawą ręką, jak pokazano.
Lewą ręką pociągnij główkę zasuw w lewo i przytrzymaj.
Przekręcaj bieżnię, aż rama znajdzie się za bolcem zasuw.
Powoli puść główkę zasuw.



2. Złap bieżnię obiema rękami i opuść ją na podłogę. **Nie upuść ramy na podłogę. Aby uniknąć kontuzji, zegnij nogi w kolanach i wyprostuj plecy.**



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Większość problemów z bieżnią można rozwiązać podejmując następujące kroki. Odnajdź objaw usterki i postępuj zgodnie z instrukcją. Jeśli potrzebna jest dodatkowa pomoc, należy skontaktować się z placówką, w której bieżnia została zakupiona.

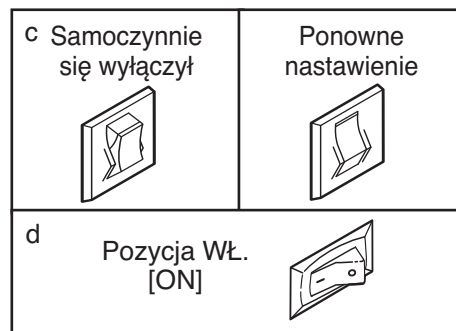
PROBLEM: Nie można włączyć bieżni.

ROZWIĄZANIE: a. Upewnij się, czy kabel zasilający jest odpowiednio podłączony do uziemionego obwodu. (Patrz: strona 10.) Jeśli potrzebny jest przedłużacz, użyj trzyżyłowego, 1 mm² (14 AWG) kabla, który nie może mieć więcej niż 1,5 m. Ważne: Bieżnia nie jest kompatybilna z gniaздkami z wbudowanym bezpiecznikiem.

b. Po podłączeniu kabla zasilającego do gniazdka, upewnij się, czy klucz jest dobrze włożony do konsoli.

c. Sprawdź wyłącznik, który znajduje się na bieżni blisko kabla zasilającego. Jeśli przełącznik wystaje tak, jak pokazano, wyłącznik wyłączył się samoczynnie. Aby ponownie nastawić wyłącznik, odczekaj pięć minut i wciśnij przełącznik.

d. Sprawdź przełącznik WŁ./WYŁ., który znajduje się na bieżni blisko kabla zasilającego. Przełącznik musi być w pozycji WŁ. [ON].



PROBLEM: Zasilanie samoczynnie zostaje odłączone w czasie użycia bieżni

ROZWIĄZANIE: a. Sprawdź wyłącznik, który znajduje się na ramie bieżni blisko kabla zasilającego (patrz: c. powyżej). Jeśli wyłącznik samoczynnie się wyłączył, odczekaj pięć minut i wciśnij przełącznik.

b. Upewnij się, czy kabel zasilający jest podłączony do gniazdka. Jeśli jest podłączony, wyjmij go, zaczekaj pięć minut i podłącz ponownie.

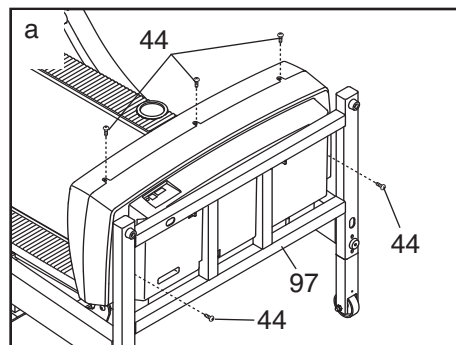
c. Wyjmij klucz z konsoli. Ponownie włóż klucz do konsoli.

d. Przełącznik WŁ./WYŁ. musi być w pozycji WŁ. [ON].

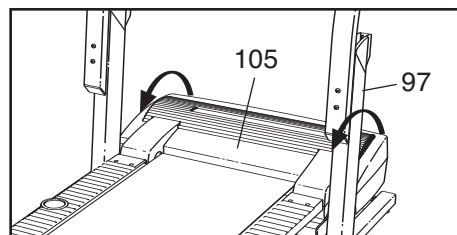
e. Jeśli bieżnia nadal nie działa, należy skontaktować się z placówką, w której zakupiono produkt.

PROBLEM: Wyświetlacz na konsoli nie działa poprawnie

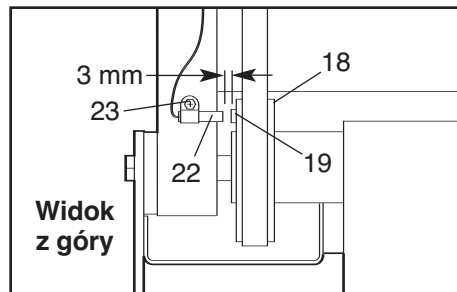
ROZWIĄZANIE: a. Wyjmij klucz z konsoli i **WYJMIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA**. Ostrożnie, z pomocą drugiej osoby, połóż kolumny (97), jak pokazano. Odkręć pięć śrub z pokrywy (44). Uwaga: Potrzebny jest śrubokręt krzyżakowy z trzonem o minimalnej długości 127 mm.



Ostrożnie, z pomocą drugiej osoby podnieś podstawę kolumny (97) jak pokazano. Ostrożnie zdejmij pokrywę (105).



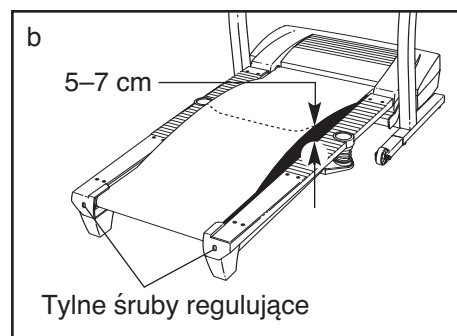
Znajdź kontaktron (22) i Magnes (19) po lewej stronie Koła Pasowego (18). Przekręcaj koło pasowe aż magnes zostanie ustawiony w linii z kontaktronem. **Upewnij się, że szczelina między magnesem a kontaktronem ma około 3 mm.** W razie konieczności odkręć lekko śrubę (23) i nieznacznie przesunij kontaktron. Następnie dokręć śrubę. Przykręć pokrywę i uruchom bieżnię na kilka minut w celu sprawdzenia, czy odpowiednia prędkość jest przyjmowana na konsoli.



PROBLEM: Taśma zwalnia, gdy się po niej chodzi.

ROZWIĄZANIE: a. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, użyj trzyżyłowego, 1 mm² (14 AWG) kabla, który nie może mieć więcej niż 1,5 m.

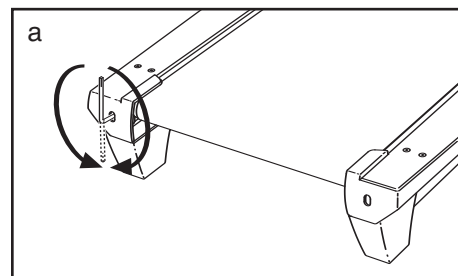
b. Jeśli taśma jest zbyt napięta, działanie bieżni może ulec pogorszeniu a taśma może ulec uszkodzeniu. Wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA.** Używając klucza imbusowego, przekręć obie tylne śruby regulujące przeciwnie do ruchu wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Gdy taśma jest odpowiednio naprężona, można ją podnieść po każdej stronie na wysokość 5–7 cm. Należy pilnować, aby taśma znajdowała się w pozycji centralnej bieżni. Podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj czynność dopóki taśma nie zostanie odpowiednio naprężona.



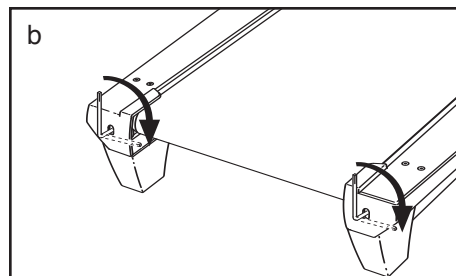
c. Jeśli taśma nadal zwalnia, gdy się po niej chodzi, należy skontaktować się z placówką, w której zakupiono produkt.

PROBLEM: Taśma nie jest w położeniu centralnym lub się ześlizguje.

ROZWIĄZANIE: a. Jeśli taśma nie jest w położeniu centralnym, wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA.** Jeśli taśma przesunęła się **w lewo**, użyj klucza imbusowego, by wyregulować lewą tylną śrubę przekręcając ją zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara o 1/2 pełnego obrotu; **jeśli taśma przesunęła się w prawo**, wyreguluj lewą tylną śrubę, przekręcając ją przeciwnie do ruchu wskazówek zegara 1/2 pełnego obrotu. Należy pilnować, aby zbyt naciągnąć taśmy. Podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj czynność dopóki taśma nie znajdzie się w położeniu centralnym.



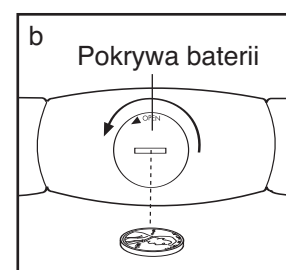
- b. **Jeśli taśma się ześlizguje, gdy się po niej chodzi**, najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ KABEL ZASILAJĄCY Z GNIAZDKA**. Używając klucza imbusowego, przekręć obie tylne śruby regulujące zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Gdy taśma jest odpowiednio naprężona, można ją podnieść po każdej stronie na wysokość 5–7 cm. Należy pilnować, aby taśma znajdowała się w pozycji centralnej bieżni. Podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i ostrożnie chodź na bieżni przez kilka minut. Powtarzaj czynność dopóki taśma nie zostanie odpowiednio naprężona.



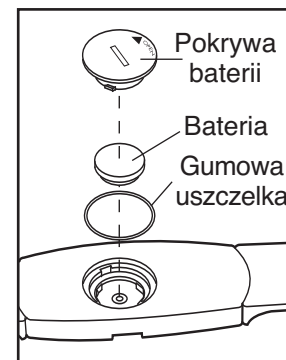
PROBLEM: Monitor tętna nie działa poprawnie

ROZWIĄZANIE: a. Jeśli monitor tętna nie działa poprawnie, patrz CZUJNIK TĘTNA MOCOWANY DO KLATKI PIERSIOWEJ ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na stronie 9.

- b. Jeśli monitor tętna wciąż nie działa poprawnie, należy wymienić baterię. W celu wymiany baterii, zlokalizuj pokrywę baterii na tylnej obudowie czujnika. Włóż monetę do otworu w obudowie i przekręć obudowę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara do pozycji „open”. Zdejmij pokrywę.



Wyjmij starą baterię. Włóż nową baterię **CR 2032** napisem do góry. Należy również pamiętać o sprawdzeniu uszczelki gumowej. Następnie załóż pokrywę i przekręć ją do pozycji zamkniętej.



PROBLEM: Nachylenie bieżni zmienia się niepoprawnie

ROZWIĄZANIE: a. Trzymając klucz w konsoli, naciśnij jeden z przycisków Incline. **Podczas zmiany nachylenia, wyjmij klucz.** Po kilku sekundach, włóż klucz do konsoli. Bieżnia podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. To ponownie wykalibruje układ pochyłu.

PROBLEM: Bieżnia kołysze się w czasie, gdy się z niej korzysta

ROZWIĄZANIE: a. Patrz etap 6 na stronie 8.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE POPRAWY KONDYCJI

OSTRZEŻENIA:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne u osób powyżej 35 roku życia lub u osób, u których wystąpiły wcześniej problemy ze zdrowiem.

Czujniki pulsu nie są urządzeniami medycznymi. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika bieżni, mogą wpłynąć na wskazania tętna. Czujniki mają służyć jedynie jako pomoc w określaniu ogólnej tendencji poziomu tętna.

Następujące wskazówki pomogą wam ułożyć plan ćwiczeń. W celu uzyskania dokładniejszych informacji, nabądź odpowiednią książkę lub skonsultuj się z lekarzem.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Nie ważne, czy twoim celem jest spalanie tłuszczu, czy wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, kluczem do osiągnięcia pożądanego wyniku jest ćwiczenie z odpowiednią intensywnością. Odpowiedni poziom intensywności można uzyskać poprzez badanie tętna jako wskaźnika. Poniższy wykres pokazuje zalecane poziomy tętna przy spalaniu tłuszczu i ćwiczeniach aerobowych.

♥	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

By odnaleźć odpowiedni dla siebie poziom tętna, najpierw znajdź swój wiek u dołu wykresu (wiek zaokrąglony jest do dziesiątek lat). Następnie znajdź trzy liczby powyżej swojego wieku. Te trzy liczby określają twoją „strefę treningową”. Dwie niższe liczby to zalecane poziomy tętna do spalania tłuszczu; wyższa liczba to zalecany poziom tętna dla ćwiczeń aerobowych.

Aby zmierzyć swoje tętno w czasie ćwiczeń, użyj czujnika tętna.

Spalanie tłuszczu

W celu efektywnego spalania tłuszczu, należy ćwiczyć na niskim poziomie intensywności nieprzerwanie przez pewien okres czasu. W ciągu pierwszych kilku minut ćwiczeń, twoje ciało łatwo zużywa *węglowodany* na energię. Dopiero po pierwszych kilku minutach ćwiczeń, twoje ciało zaczyna zużywać nagromadzone

tłuszcz na energię. Jeśli twoim celem jest spalanie tłuszczu, wyreguluj prędkość i pochyl bieżnię aż wskazanie twojego tętna osiągnie wartość bliską najniższej w twojej strefie treningowej.

Jeśli chcesz uzyskać maksymalne spalanie tłuszczu, wyreguluj prędkość i pochyl bieżnię aż wskazanie twojego tętna osiągnie wartość średnią w twojej strefie treningowej.

Ćwiczenia aerobowe

Jeśli twoim celem jest wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, twoje ćwiczenia muszą być ćwiczeniami aerobowymi. Ćwiczenia aerobowe wymagają zużycia dużej ilości tlenu przez dłuższy okres czasu. To zwiększa szybkość pracy serca, by mogło pompować krew do mięśni oraz zwiększa wydajność płuc, które dotleniają krew. Podczas ćwiczeń aerobowych, wyreguluj prędkość i pochyl bieżnię, aż wskazanie twojego tętna osiągnie wartość bliską najwyższej w twojej strefie treningowej.

WSKAZÓWKI DO TRENINGU

Każdy trening powinien zawierać następujące trzy części:

Rozgrzewka—Zaczynaj każdy trening 5–10 minutowymi ćwiczeniami rozciągania i rozgrzewki. Odpowiednia rozgrzewka zwiększa temperaturę ciała, tętno i krążenie przygotowując organizm do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie treningowej—Po rozgrzewce zwiększ intensywność ćwiczeń, aż wskazanie twojego pulsu będzie w zakresie twojej strefy treningowej przez 20 do 60 minut. (W ciągu pierwszych kilku tygodni twojego programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie treningowej dłużej niż 20 minut.) Oddychaj regularnie i głęboko podczas ćwiczeń—nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Ochłonięcie—Kończ każdy trening 5–10 minutowymi ćwiczeniami rozciągania, by ochłonić. To zwiększy elastyczność twoich mięśni i pomoże uniknąć problemów potreningowych.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

W celu utrzymania lub polepszenia kondycji trenuj w ten sposób trzy razy w tygodniu, dając sobie przynajmniej jeden dzień odpoczynku między treningami. Po kilku miesiącach możesz przeprowadzać treningi nawet pięć razy w tygodniu. Trening jako regularna i lubiana część życia codziennego jest kluczem do sukcesu.

LISTA CZĘŚCI—Model nr PETL75136

R1204A

Aby zlokalizować części wymienione powyżej, zobacz RYSUNEK BIEŻNI W POWIĘKSZENIU dołączony w środku tej instrukcji obsługi.

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	1	Lewa Szyna	51	2	Nalepka z informacją o ładunkach elektrostatycznych
2	12	Śruba szyny	52	10	Śruba Tek 3/4"
3	2	Śruba do izolatora (góra)	53	3	Spinacz
4	2	Nalepka na izolator	54	1	Korpus
5	2	Górna nakrywka izolatora	55	1	Sznurek rozwijalny
6	2	Sprężyna izolatora	56	1	Pierścień zasuwy
7	2	Izolator	57	1	Zacisk obsadki sznurka
8	2	Dolna nakrywka izolatora	58	1	Sznurek do kabla
9	2	Pokrywa wspornika izolatora	59	1	Rama
10	2	Wspornik izolatora	60	1	Prawa stopa tylna
11	4	Śruba do wspornika izolatora	61	1	Podkładka do ramienia koła pasowego luznego
12	2	Śruba do izolatora	62	2	Śruba regulująca tylnego wałka
13	1	Platforma bieżni	63	1	Tyłny wałek
14	2	Prowadnica pasa	64	1	Klucz imbusowy
15	4	Śruba prowadnicy pasa	65	1	Klucz imbusowy 5/32"
16	2	Śruba platformy (Tył)	66	1	Lewa stopa tylna
17	2	Śruba regulująca do ramy	67	1	Prawa szyna
18	1	Przedni wałek/przednie koło pasowe	68	1	Taśma
19	1	Magnes	69	2	Nalepka z ostrzeżeniem
20	9	Nakrętka regulująca	70	1	Podkładka odginana fotoprzełącznika
21	2	Złączka regulująca	71	1	Poprzeczka badania tętna
22	1	Kontaktron	72	4	Śruba do poprzeczki badania tętna
23	1	Śruba do kontaktronu	73	1	Góra konsoli
24	1	Spinacz przełącznika kontaktronu	74	1	Przewód druciany
25	1	Spinacz w kształcie litery E	75	2	Górna nakrywka
26	1	Podkładka naprężająca do silnika	76	4	Śruba do konsoli
27	1	Kabel audio	77	4	Wewnętrzna podkładka odginana
28	1	Pasek silnika	78	1	Przewód fotoprzełącznika
29*	1	Zestaw ramienia koła pasowego luznego	79	2	Śruba do zasuwy
30	1	Śruba regulująca koła pasowego luznego	80	6	Śruba 1" Tek
31	1	Silnik	81	1	Przewód filtra
32	1	Ramię koła pasowego luznego	82	1	Obudowa zasuwy
33	1	Rama podnoszona	83	1	Przewód regulatora
34	1	Sprężyna	84	1	Bolec zasuwy
35	2	Nakrętka platformy bieżni	85	1	Filtr
36	1	Sprężyna ramienia koła pasowego luznego	86	2	Śruba przedniego izolatora
37	1	Mechanizm pochylni	87	2	Przedni izolator
38	2	Śruba mechanizmu pochylni	88	1	Główka zasuwy
39	6	Podkładka 1/4"	89*	2	Zestaw nogi wysuwanej
40	2	Złączka silnika	90	2	Śruba do kółka
41	1	Przylegająca do przedniego wałka śruba	91	2	Nalepka z ostrzeżeniem
42	2	Śruba do platformy (przód)	92	2	Noga wysuwana
43	1	Transformator	93	1	Mała nakrętka
44	2	Śruba do pokrywy/Śruba do konsoli	94	2	Kółko
45	1	Lewa poręcz	95	1	Stopa poziomująca
46	1	Prawa poręcz	96	1	Śruba do nogi wysuwanej
47	1	Adapter UK	97	1	Kolumna
48	1	Regulator	98	1	Fotoprzełącznik
49	1	Kabel zasilający	99	4	Podkładka do podstawy
50	1	Oprawka	100	2	Nakrywka podstawy kolumny

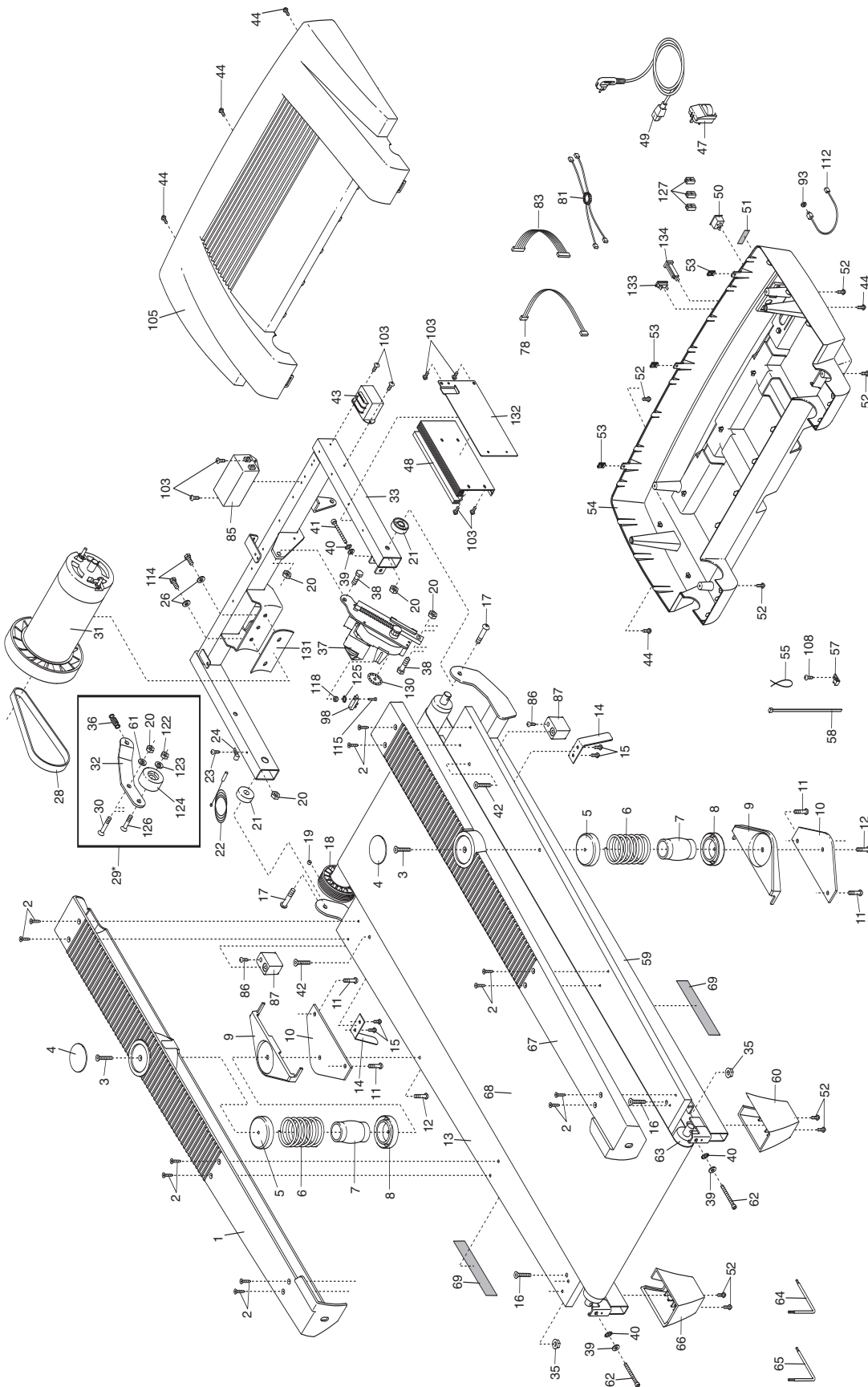
Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
101	1	Podstawa konsoli	125	1	Mała podkładka
102	1	Tył konsoli	126	1	Śruba koła pasowego
103	8	Śruba uziemiająca/śruba dławika	127	3	Pudełko ferrytowe
104	1	Spinacz do klucza	128	1	Odbiornik tętna
105	1	Pokrywa	129	1	Rozdzielacz
106	1	Wentylator	130	1	Tarcza optyczna
107	1	Konsola	131	1	Izolator silnika
108	44	Śruba	132	1	Wspornik elektroniczny
109	1	Lewa podstawa	133	1	Przełącznik WŁ./WYŁ.
110	1	Uchwyt na płytę CD	134	1	Wyłącznik
111	1	Prawa podstawa	#	1	Zielony przewód 8", 2 Pierścień
112	1	Kabel iFIT.com	#	1	Niebieski przewód 10", 2Ż
113	1	Gniazdo wtyczkowe iFIT.com	#	1	Niebieski przewód 4", 2Ż
114	2	Śruba wspornikowa do silnika	#	1	Biały przewód 16", 2Ż
115	1	Śruba do fotoprzełącznika	#	1	Biały przewód 10", 2Ż
116	1	Drzwi dostępowe	#	1	Biały przewód 8", 2Ż
117	1	Lewy uchwyt (góra)	#	1	Czarny przewód 4", 2Ż
118	1	Nakrętka do fotoprzełącznika	#	1	Instrukcja obsługi użytkownika
119	1	Lewy dolny uchwyt			
120	1	Prawy uchwyt (góra)			
121	1	Prawy dolny uchwyt			
122	1	Nakrętka koła pasowego			
123	1	Pas czujnika tętna mocowanego do klatki piersiowej			
124	1	Koło pasowe luźne			

*Zawiera wszystkie części pokazane w ramce
#Te części nie są pokazane na rysunkach

Specyfikacje mogą ulec zmianie bez wcześniejszej informacji.

OBRAZ BIEŻNI W POWIĘKSZENIU – Model nr PETL75136

R1204A



W celu identyfikacji części na tym rysunku w powiększeniu, patrz: LISTA CZĘŚCI na stronach 30 i 31 tej instrukcji obsługi użytkownika.

ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Aby zamówić części zamienne, należy skontaktować się z placówką, w której zakupiono produkt. Należy przygotować następujące informacje:

- NUMER MODELU produktu (PETL75136)
- NAZWA produktu (bieżnia PROFORM® 760 AIR)
- NUMER SERYJNY produktu (podany na pierwszej stronie okładki tej instrukcji)
- NUMER IDENTYFIKACYJNY i OPIS potrzebnych części (patrz LISTA CZĘŚCI i RYSUNEK BIEŻNI W POWIĘKSZENIU wewnątrz tej instrukcji)