

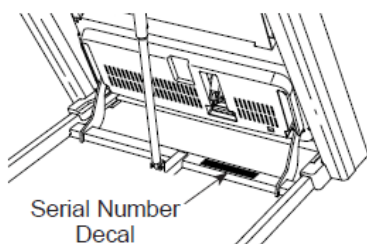
NordicTrack®

COMMERCIAL1750

Model No. NTL17124-INT.2

Serial No. _____

Write the serial number in the space above for reference.



MEMBER CARE

UNITED KINGDOM

Website: iFITsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Write:

iFIT Health & Fitness Limited

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT

WF5 9TT

UNITED KINGDOM

AUSTRALIA

Call: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iFIT.com

Write:

iFIT Inc.

PO Box 635

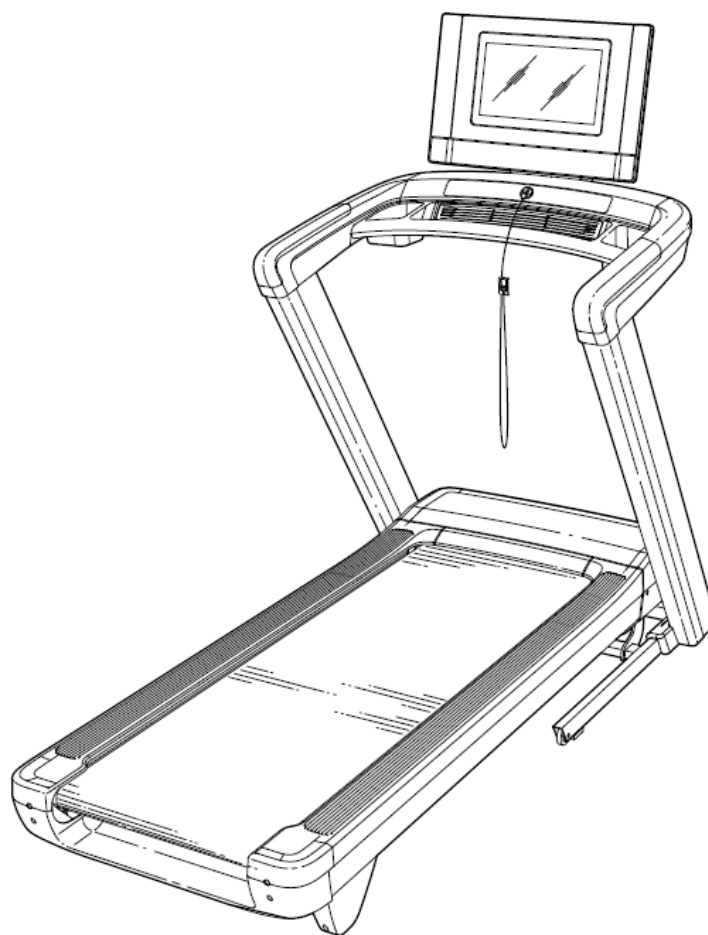
WINSTON HILLS NSW 2153

AUSTRALIA

⚠ CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Keep this manual for future reference.

USER'S MANUAL



iconeurope.com

Obsah	
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	3
UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	5
NEŽ ZAČNETE.....	6
IDENTIFIKAČNÍ TABULKA DÍLU	7
SESTAVENÍ.....	8
JAK ZAPOJIT NAPÁJECÍ ŠNŮRU	17
JAK POUŽÍVAT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR	18
VLASTNOSTI POČÍTAČE	18
JAK ZAPNOUT POČÍTAČ.....	19
JAK VYPNOUT POČÍTAČ	19
JAK POUŽÍVAT DOTYKOVOU OBRAZOVKU	19
JAK NASTAVIT POČÍTAČ	20
JAK POUŽÍVAT MANUÁLNÍ REŽIM	21
JAK POUŽÍVAT PŘEDNASTAVENÉ CVIČENÍ.....	22
JAK VYTVOŘIT SVOU VLASTNÍ MAPU	24
JAK POUŽÍVAT IFIT TRÉNINK	25
JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ POČÍTAČE	26
JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI	28
JAK POUŽÍVAT VENTILÁTOR	29
JAK PŘIPOJIT SLUCHÁTKA	29
JAK POUŽÍVAT VOLITELNÝ SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE.....	29
JAK SLOŽIT A PŘESUNOUT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR	30
JAK SLOŽIT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR	30
JAK PŘEMISŤOVAT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR	30
JAK POLOŽIT TRENAŽÉR K POUŽITÍ	30
ÚDRŽBA A ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ	31
ÚDRŽBA	31
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ.....	31
POKYNY PRO CVIČENÍ	34
INTENZITA CVIČENÍ.....	34
JAK MĚŘIT TEPOVOU FREKVENCÍ.....	34
POKYNY PRO CVIČENÍ.....	34
FREKVENCE CVIČENÍ.....	34
DOPORUČENÉ PROTAŽENÍ.....	35
POZNÁMKY	36
POZNÁMKY	37
SEZNAM DÍLŮ	38
ROZKRES A	40
ROZKRES B.....	41
ROZKRES C.....	42
ROZKRES D	43

NORDICTRACK a IFIT jsou registrované ochranné známky společnosti iFIT Inc. Slovní značka a loga Bluetooth® jsou registrované ochranné známky společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jsou používány na základě licence. Google Maps je ochranná známka společnosti Google LLC. Wi-Fi je registrovaná ochranná známka sdružení Wi-Fi Alliance. WPA a WPA2 jsou ochranné známky sdružení Wi-Fi Alliance.

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ



VAROVÁNÍ: Abyste snížili riziko popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob, přečtěte si všechna důležitá opatření a pokyny v této příručce a všechna varování na vašem běžeckém trenažéru před jeho použitím. iFIT nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto produktu.

1. Je odpovědností vlastníka zajistit, aby všichni uživatelé běžeckého pásu byli adekvátně informováni o všech varováních a preventivních opatřeních.

2. Děti mladší 16 let a domácí zvířata držte vždy mimo běžecký pás.

3. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým poskytovatelem zdravotní péče. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy.

4. Před zahájením nebo pokračováním jakéhokoli cvičebního programu během těhotenství se poradte se svým poskytovatelem zdravotní péče. Používejte běžecký pás pouze v souladu s povolením vašeho poskytovatele zdravotní péče.

5. Běžecký pás není určen pro použití osobami se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim nebyl poskytnut dohled nebo instrukce týkající se používání běžeckého pásu osobou odpovědnou za jejich bezpečnost.

6. Používejte běžecký pás pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.

7. Běžecký pás je určen pouze pro domácí použití. Běžecký pás nepoužívejte v žádném komerčním, půjčovném nebo institucionálním prostředí.

8. Udržujte běžecký pás uvnitř, mimo vlhkost a prach. Nedávejte běžecký pás do garáže nebo na zastřešenou terasu nebo do blízkosti vody.

9. Běžecký trenažér umístěte na rovný povrch tak, aby za ním bylo alespoň 2,4 m volného prostoru a na každé straně 2 stopy (0,6 m). Nepokládejte běžecký pás na žádný povrch, který blokuje vzduchové otvory. Pro ochranu podlahy nebo koberce před poškozením umístěte pod běžecký pás podložku.

10. Neprovazujte běžecký pás tam, kde se používají aerosolové produkty nebo kde je podáván kyslík.

11. Běžecký pás by měly používat pouze osoby vážící 300 liber (135 kg) nebo méně.

12. Nikdy nedovolte běžet více než jedné osobě na běžeckém pásu současně.

13. Při používání běžeckého pásu noste vhodné cvičební oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do běžeckého pásu. Sportovní oblečení se doporučuje pro muže i ženy. Vždy noste sportovní obuv. Nikdy nepoužívejte běžecký pás s bosýma nohama, pouze v punčochách nebo v sandálech.

14. Při připojování napájecího kabelu (viz strana 17) zapojte napájecí kabel do uzemněného obvodu. Žádný jiný spotřebič by neměl být ve stejném okruhu. Při výměně pojistky v adaptéru napájecího kabelu vložte do držáku pojistky 13ampérovou pojistku BS1362 schválenou ASTA.

15. Pokud je potřeba prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový kabel o průřezu 2 mm², který není delší než 1,5 m.

16. Udržujte napájecí kabel mimo dosah horkých povrchů.

17. Nikdy nepohybujte běžeckým pásem, když je napájení vypnuté. Běžecký pás nepoužívejte, pokud je poškozen napájecí kabel nebo zástrčka nebo pokud běžecký pás nefunguje správně. (Viz ÚDRŽBA A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ na straně 31, pokud běžecký pás nepracuje správně.)

18. Před použitím běžeckého trenažéru si přečtěte, pochopte a vyzkoušejte postup nouzového zastavení (viz JAK ZAPNOUT KONZOLI strana 19). Při používání běžeckého pásu vždy noste klip.

19. Při montáži a demontáži běžeckého pásu buďte opatrní. Při spouštění nebo zastavování běžeckého pásu vždy stůjte na stupačkách. Při používání běžeckého pásu se vždy držte za madla.

20. Když člověk chodí na běžeckém pásu, zvýší se hladina hluku běžeckého pásu.

21. Udržujte prsty, vlasy a oděv mimo pohybující se běžecký pás.

22. Běžecký pás je schopen vysokých rychlostí. Upravujte rychlost v malých krocích, abyste se vyhnuli náhlým skokům v rychlosti.

23. Nikdy nenechávejte běžecký pás bez dozoru, pokud běží. Vždy vyjměte klíček, stiskněte vypínač do polohy vypnuto (umístění vypínače viz nákres na straně 6) a odpojte napájecí kabel, když běžecký pás nepoužíváte.

24. Nepokoušejte se s běžeckým trenažérem pohybovat, dokud není správně sestaven. (Viz MONTÁŽ na straně 8 a JAK SLOŽIT A PŘESUNOUT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR na straně 30.) Musíte být schopni bezpečně zvednout 45 liber (20 kg) pro pohyb běžeckého pásu.

25. Při skládání nebo přemístování běžeckého trenažéru se ujistěte, že odkládací západka drží rám bezpečně v

úložné poloze. Neprovozujte běžecký pás, když je složený.

26. Neměňte sklon běžeckého pásu umístováním předmětů pod běžecký pás.

27. Nikdy nevkládejte žádné předměty do žádného otvoru na běžeckém pásu.

28. Při každém použití běžeckého pásu zkontrolujte a řádně utáhněte všechny díly. Opotřebené díly okamžitě vyměňte. Používejte pouze díly dodané výrobcem.

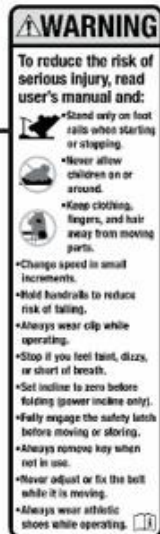
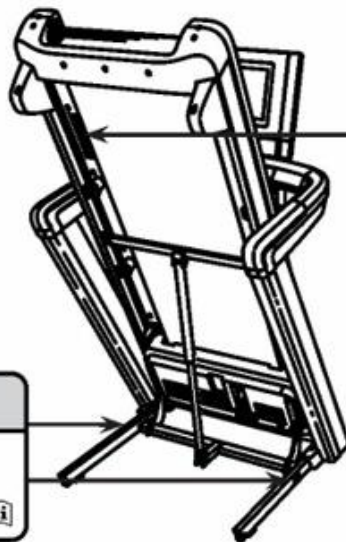
29. **NEBEZPEČÍ:** Vždy vytáhněte napájecí kabel ze zásuvky ihned po použití, před čištěním běžeckého pásu a před prováděním údržby a seřizování popsanych v tomto návodu. Nikdy nesnímejte kryt motoru, pokud k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné opravy, než jsou postupy uvedené v této příručce, by měl provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.

30. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud máte pocit na omdlení, dušnost nebo bolest při cvičení, okamžitě přestaňte a ochlaďte se.

USCHOVEJTE TYTO POKYNY

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

Tento náčrt ukazuje umístění výstražných štítků. Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, podívejte se na přední stranu tohoto návodu a požádejte o bezplatnou výměnu štítku. Nalepte nálepku na zobrazené místo. Poznámka: Obtisky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.



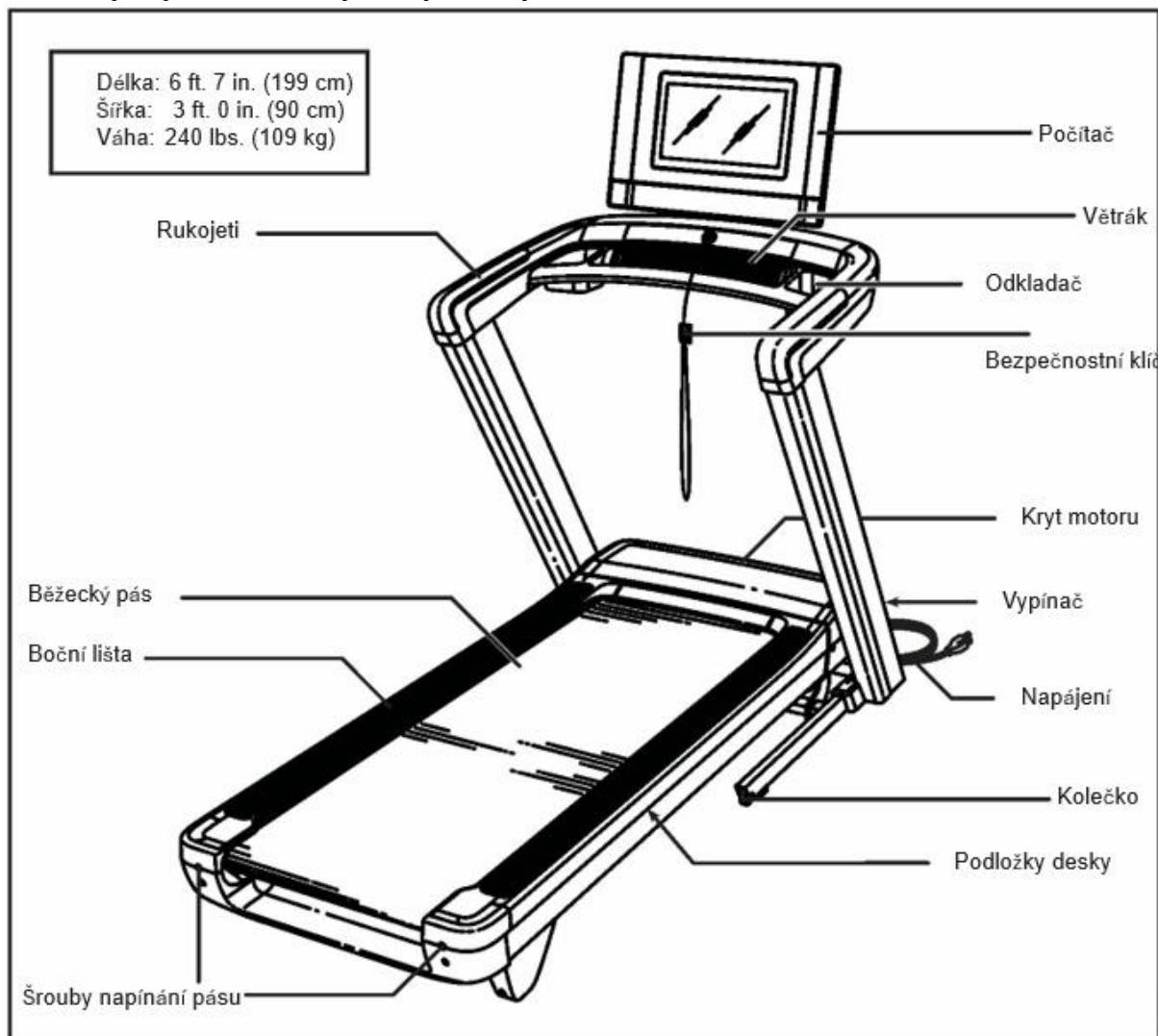
NEŽ ZAČNETE

Děkujeme, že jste si vybrali nový běžecký pás NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750. Běžecký pás COMMERCIAL 1750 poskytuje působivý výběr funkcí navržených tak, aby vaše domácí cvičení bylo efektivnější a zábavnější.

Pro svůj prospěch si před použitím běžeckého pásu pečlivě přečtete tento návod. Máte-li po přečtení této příručky dotazy,

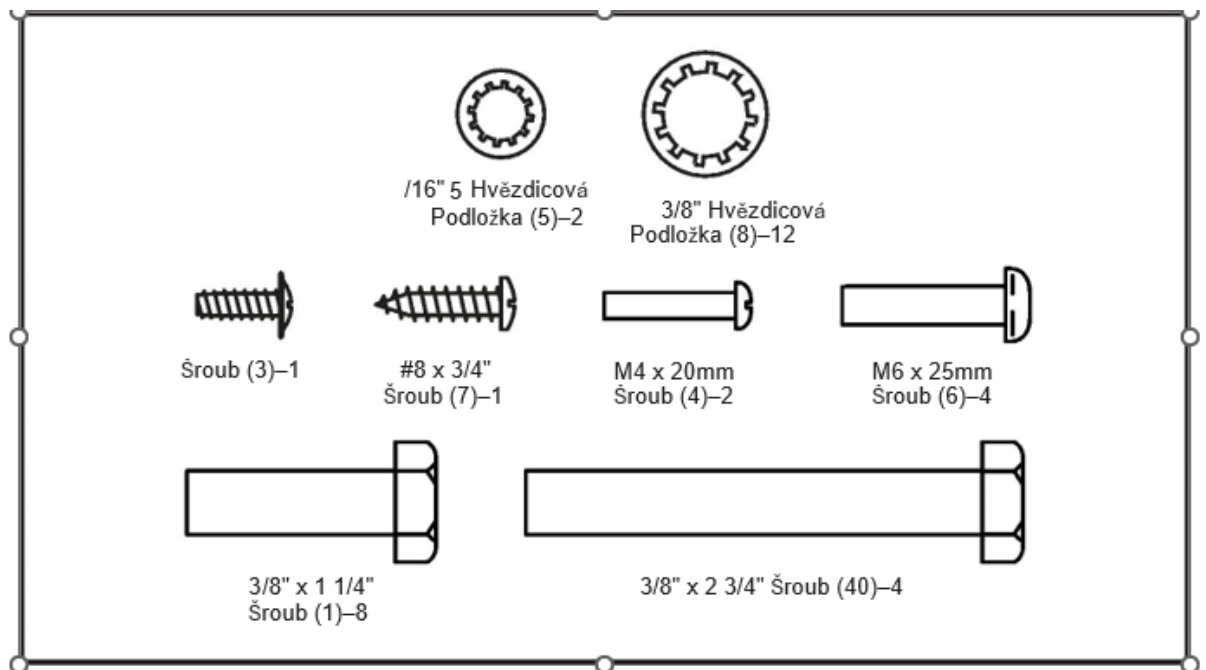
podívejte se na přední stranu této příručky. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si číslo modelu produktu a sériové číslo, abychom vám pomohli.

Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem jsou uvedeny na přední obálce této příručky.



IDENTIFIKAČNÍ TABULKA DÍLŮ

Pomocí níže uvedených nákresů najděte malé díly používané k montáži. Číslo v závorkách pod každým výkresem je klíčové číslo dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci této příručky. Číslo následující za číslem klíče je množství použité pro montáž. **Poznámka: Pokud součást není v hardwarové sadě, zkontrolujte, zda není předem namontovaná. Mohou být zahrnuty další díly.**



SESTAVENÍ

- Montáž vyžaduje dvě osoby.
- Všechny díly umístěte na volné místo a odstraňte balicí materiály. Nelikvidujte obalové materiály, dokud nedokončíte všechny montážní kroky.
- Po přepravě může být na vnějším povrchu běžeckého trenažéru mastná látka. To je normální. Pokud je na běžeckém pásu mastná látka, otřete ji měkkým hadříkem a jemným, neabrazivním čisticím prostředkem.
- Identifikaci malých částí viz strana 7.

- Levé části jsou označeny „L“ nebo „Left“ a pravé části jsou označeny „R“ nebo „Right“.

- Montáž vyžaduje následující nástroje:

přiložené šestihranné klíče

jeden křížový šroubovák

jeden nastavitelný klíč

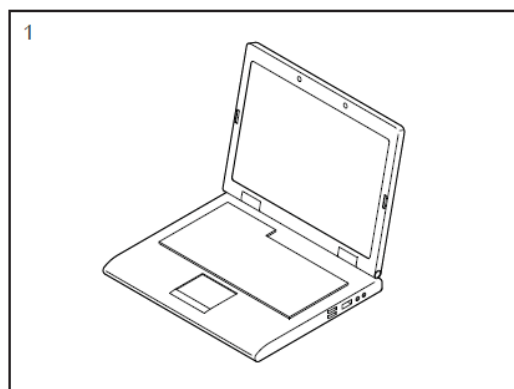


Abyste předešli poškození dílů, nepoužívejte elektrické nářadí.

1. Chcete-li zaregistrovat svůj produkt a aktivovat svou záruku ve Spojeném království, přejděte na stránku iFITsupport.eu. Pokud nemáte přístup k internetu, vyplňte záruční registrační list v záruční knížce a zašlete jej doporučeně na adresu uvedenou na zadní straně obálky záruční knížky.

Chcete-li zaregistrovat svůj produkt a aktivovat záruku v Austrálii, zašlete e-mailem nebo odešlete následující informace na e-mailovou adresu nebo poštovní adresu uvedenou na přední straně této příručky.

- vaši účtenku (nezapomeňte si uschovat kopii)
- vaše jméno, adresu a telefonní číslo
- číslo modelu, sériové číslo a název vašeho produktu (viz přední strana tohoto návodu)

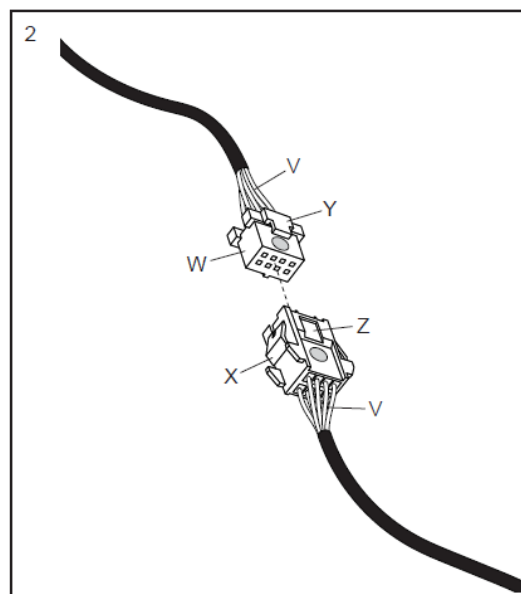


2. DŮLEŽITÉ: Vodiče připojíte v jednom nebo více z následujících kroků. Aby váš běžecký trenážer správně fungoval, připojte vodiče, jak je popsáno níže. Poznámka: Skutečné vodiče se mohou lišit od zobrazených vodičů.

Nejprve pevně zatlačte vodiče (V) do každého konektoru (W, X), abyste se ujistili, že jsou vodiče zcela usazení.

Dále otočte dráty tak, aby západka (Y) na jednom konektoru (W) byla na stejné straně jako západka (Z) na druhém konektoru (X). (Poznámka: Pokud jsou na konektorech červené tečky, otočte konektory tak, aby byly červené tečky na stejné straně.) Potom konektory zasuňte k sobě; **konektory by se měly snadno zasunout a zacvaknout na místo se slyšitelným cvaknutím.**

Poté zatáhněte za konektory (W, X), abyste se ujistili, že jsou připojeny; **netahejte za dráty (V).**



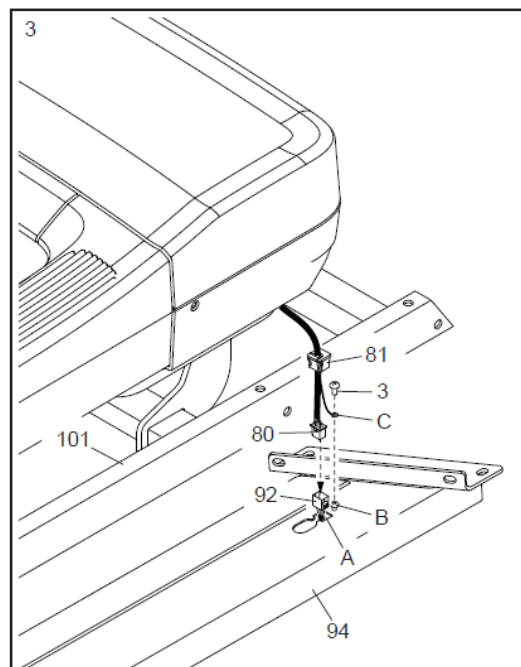
3. Ujistěte se, že je napájecí kabel odpojený.

Najděte pravý sloupek (94) a položte jej blízko základny sloupku (101) podle obrázku.

Dále připojte drát spodní (80) k drátu sloupku (92) v pravém sloupku (94). **Aby váš běžecký pás správně fungoval, ujistěte se, že jste zapojili vodiče podle popisu v kroku 2.**

Dále vložte dráty (80, 92) do označeného čtvercového otvoru (A) a zatlačte průchodku (81) do čtvercového otvoru.

Poté vyjměte a zlikvidujte označený šroub (B) a připevněte zemnicí vodič (C) k pravému sloupku (94) pomocí zemnicího šroubu (3).

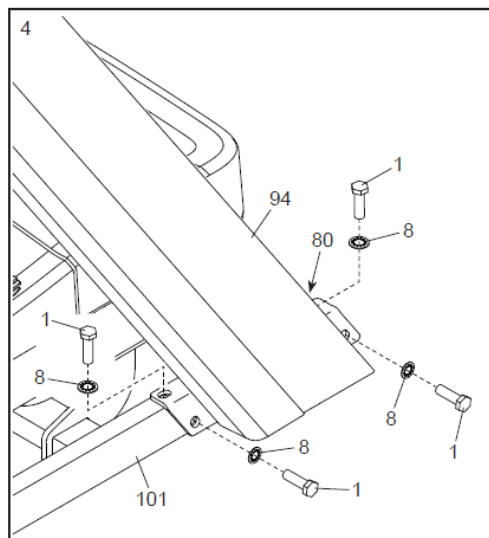


4. Během tohoto kroku nepřiskřípněte drát spodního krytu (80). Požádejte druhou osobu, aby přidržela pravý sloupek (94) proti základně sloupku (101).

Vložte dva 3/8" x 1 1/4" šrouby (1) se dvěma 3/8" hvězdicovými podložkami (8) do horní části držáku na pravém sloupku (94) a částečně utáhněte šrouby do podstavce sloupku (101) - **ještě zcela nedotahujte šrouby.**

Dokončete připevnění pravého sloupku (94) dvěma dalšími šrouby 3/8" x 1 1/4" (1) a dvěma hvězdicovými podložkami 3/8" (8); **šrouby ještě zcela neutahujte.**

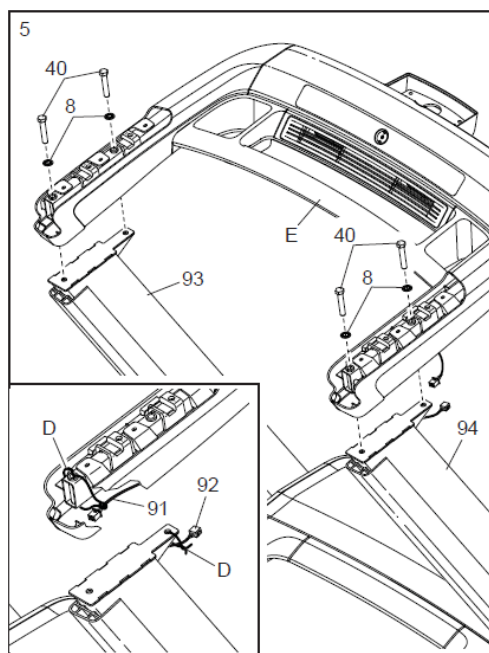
Stejným způsobem připojte levý sloupek (není zobrazeno). Poznámka: Na levé straně není drát.



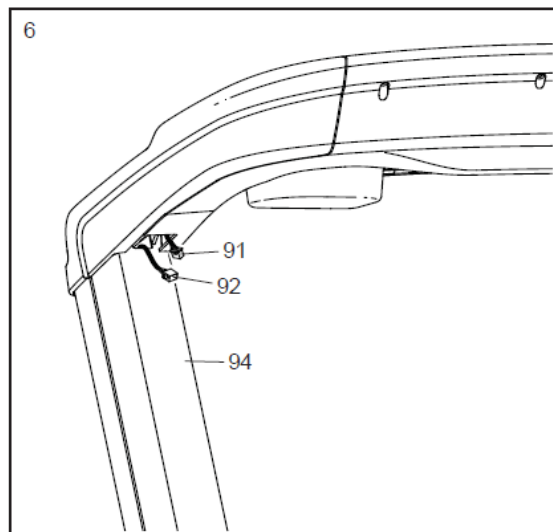
5. Během tohoto kroku neskřípněte dráty (91, 92). Požádejte druhou osobu, aby držela sestavu madla (E) poblíž levého a pravého sloupku (93, 94), jak je znázorněno.

Viz vložený výkres. Odstraňte dvě přichytky (D) zajišťující drát zábradlí (91) a drát sloupku (92).

Poté požádejte druhou osobu, aby držela sestavu madla (E) na levém a pravém sloupku (93, 94). Připevněte sestavu zábradlí čtyřmi šrouby 3/8" x 2 3/4" (40) a čtyřmi hvězdicovými podložkami 3/8" (8); **přitáhněte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.**

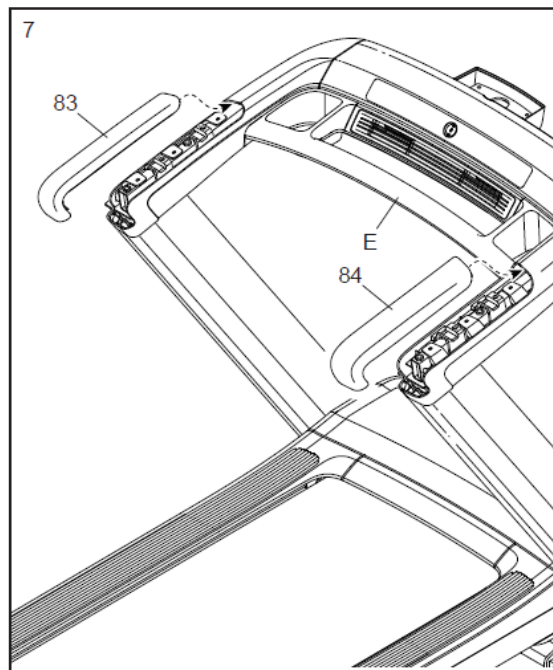


6. Připojte drát zábradlí (91) ke svislému drátu (92). Aby váš běžecký trenážér správně fungoval, ujistěte se, že jste zapojili dráty podle popisu v kroku 2. Poté vložte dráty do pravého sloupku (94).



7. Najděte pravý kryt madla (84). Vložte přední hranu krytu pravého madla do horní části sestavy madla (E) na pravé straně běžeckého trenážéru, jak je znázorněno. Poté zatlačte na horní část krytu pravého madla, dokud nezapadne na místo.

Stejným způsobem připevněte levý kryt madla (83) k levé straně sestavy madla (E).



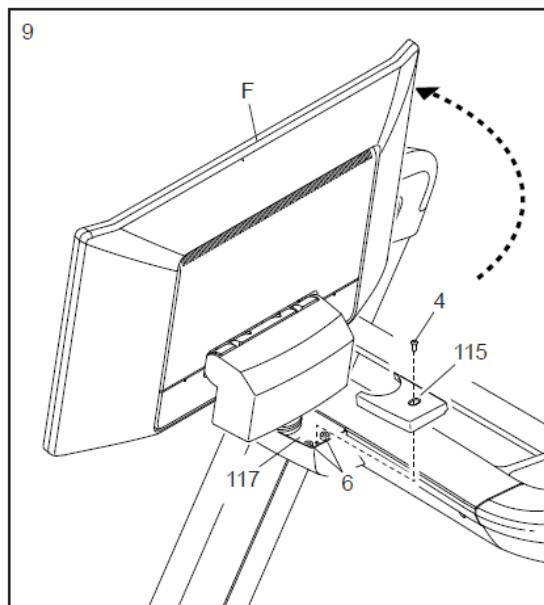
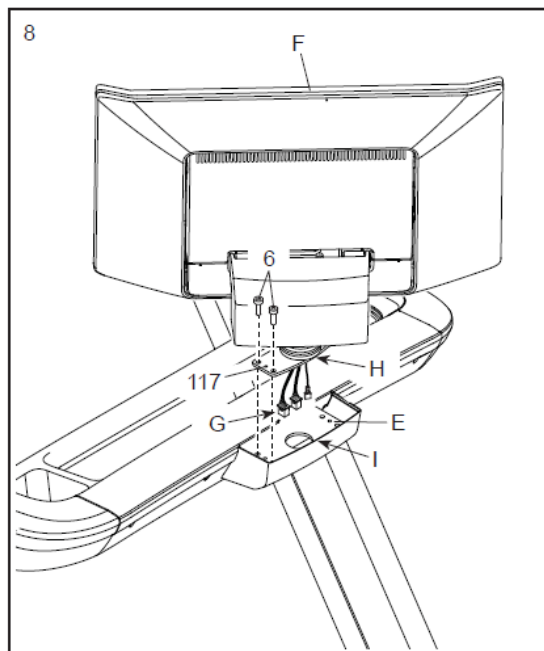
8. **Během tohoto kroku neskřípněte vodiče (G).** Požádejte druhou osobu, aby držela sestavu počítače (F) v blízkosti sestavy zábradlí (E).

DŮLEŽITÉ: Ujistěte se, že je komplet počítače správně orientován tak, aby zakřivený okraj (H) otočného držáku počítače (117) směřoval k přední části (I) sestavy madla.

Zasuňte dráty (G) do kulatého otvoru v sestavě madla (E) při nasazování kompletního počítače (F) na sestavu madla.

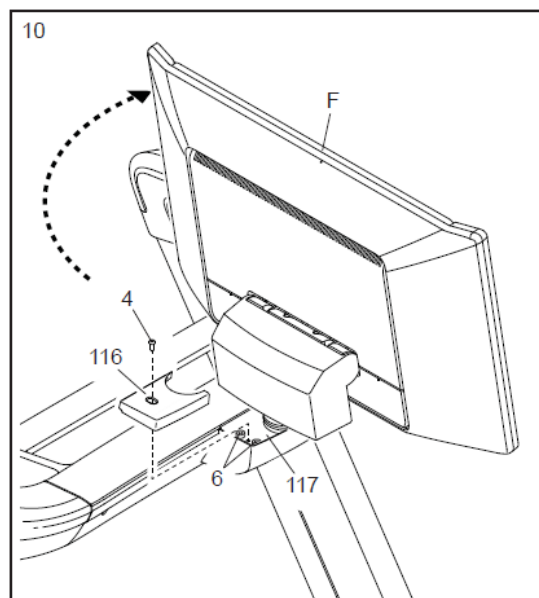
Připevněte kompletní počítač (F) pomocí dvou šroubů M6 x 25 mm (6); **šrouby ještě úplně neutahujte.**

9. **Otočte sestavu počítače (F) tak, aby směřovala opačným směrem.** Utáhněte dva šrouby M6 x 25 mm (6) do otočného držáku počítače (117); **přitáhněte oba šrouby a poté je pevně utáhněte.** Dále najděte levý otočný kryt (115). Připevněte levý otočný kryt k otočnému držáku počítače (117) pomocí šroubu M4 x 20 mm (4); **šroub příliš neutahujte.**



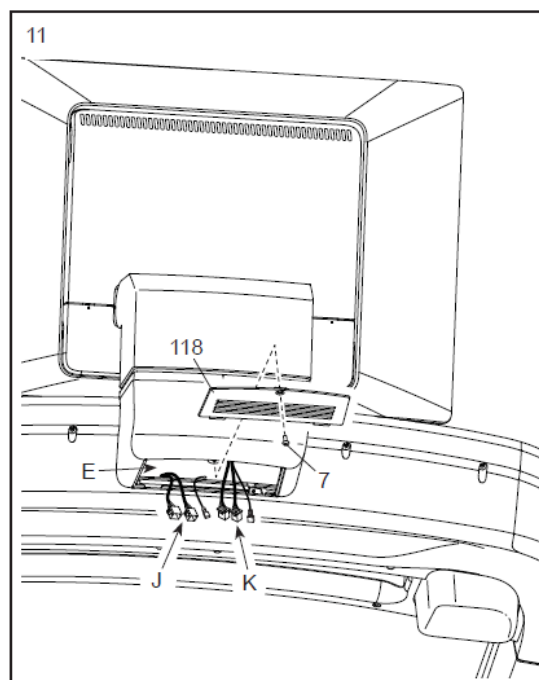
10. **Otočte sestavu počítače (F) zpět do původní polohy.** Pevně utáhněte dva šrouby M6 x 25 mm (6), které jste připevnili v kroku 8.

Dále najdete pravý otočný kryt (116). Připevněte pravý otočný kryt k otočnému držáku počítače (117) pomocí šroubu M4 x 20 mm (4); **šroub příliš neutahujte.**



11. **Během tohoto kroku neskřípněte vodiče (J, K).** Připojte označené vodiče (J, K). Aby váš běžecký pás správně fungoval, ujistěte se, že jste zapojili vodiče podle popisu v kroku 2.

Dále umístěte dráty (J, K) dovnitř otvoru v sestavě madla (E). Poté vložte přední hranu přístupového panelu (118) do otvoru v sestavě madla a připevněte přístupový panel pomocí šroubu #8 x 3/4" (7); **šroub neutahujte příliš.**



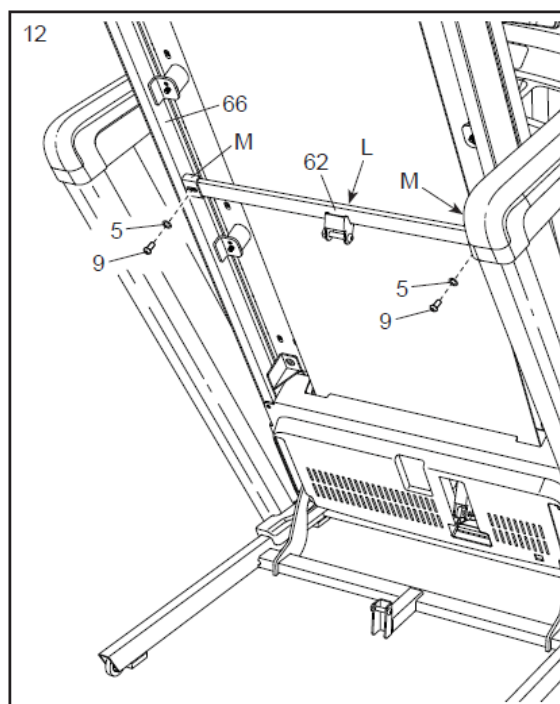
12. Zvedněte rám (66) do zobrazené polohy.

DŮLEŽITÉ: Požádejte druhou osobu, aby držela rám, dokud nebude dokončen krok 14.

Demontujte dva šrouby 5/16" x 3/4" (9) z příčniku západky (62). Poznámka: příčník západky není k běžeckému trenážeru předem připevněn.

Dále nasměrujte příčník západky (62) podle obrázku.

Ujistěte se, že nálepka „Tato strana k pásu“ (L) směřuje k běžeckému pásu. Připevněte příčník západky ke úchytům (M) na rámu (66) pomocí dvou šroubů 5/16" x 3/4" (9), které jste právě odstranili, a dvou hvězdicových podložek 5/16" (5).



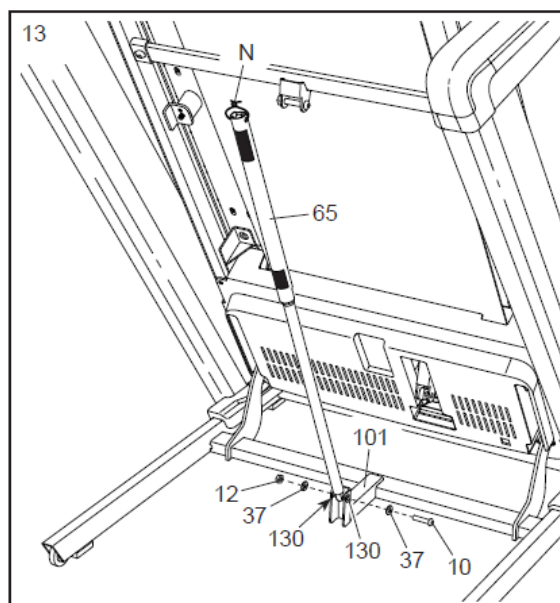
13. Odstraňte matici 5/16" (12), dvě přitlačné podložky 3/8" (37) a šroub 5/16" x 1 3/4" (10) z držáku na svislé základně (101).

Poznámka: Pokud se vysune jedno z 5/16" pouzder (130), znovu je vložte.

Dále otočte západku úložiště (65) podle obrázku.

Připevněte spodní konec odkládací západky (65) k držáku na svislé základně (101) pomocí šroubu 5/16" x 1 3/4" (10), dvou 3/8" přitlačných podložek (37), a matice 5/16" (12).

Poté zvedněte odkládací západku (65) do svislé polohy a sejměte poutko (N).



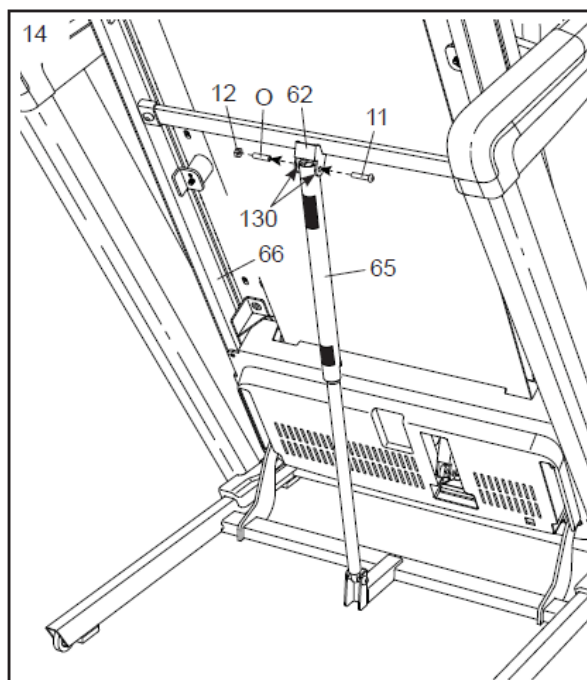
14. Odstraňte matici 5/16" (12) a šroub 5/16" x 2 1/4" (11) z držáku na příčce západky (62).

Dále zarovnejte horní konec západky úložiště (65) s držákem na příčce západky (62) a vložte šroub 5/16" x 2 1/4" (11) skrz držák a západku úložiště. Tím se vytlačí distanční vložka (O) ze západky úložiště; vyhodte distanční vložku. Poznámka: Pokud se vysune jedno z 5/16" pouzder (130), znovu je vložte.

Dále utáhněte matici 5/16" (12) na šroub 5/16" x 2 1/4" (11).

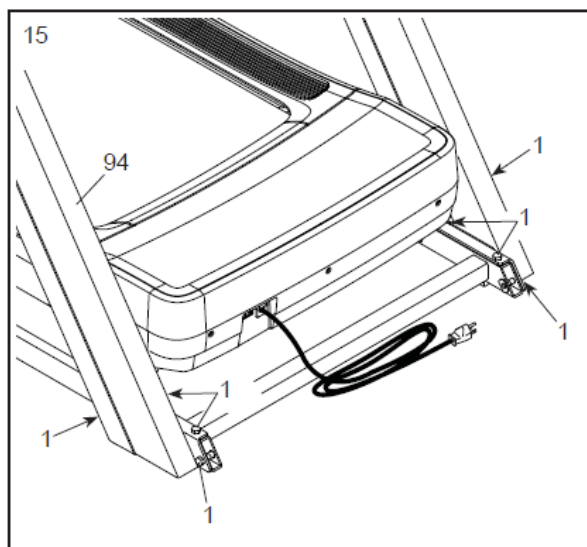
Matici příliš neutahujte; západka úložiště (65) se musí dát otáčet.

Poté spusťte rám (66) (viz JAK SNÍŽIT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR PRO POUŽITÍ na straně 30).



15. Pevně utáhněte čtyři šrouby 3/8" x 1 1/4" (1) v pravém sloupku (94).

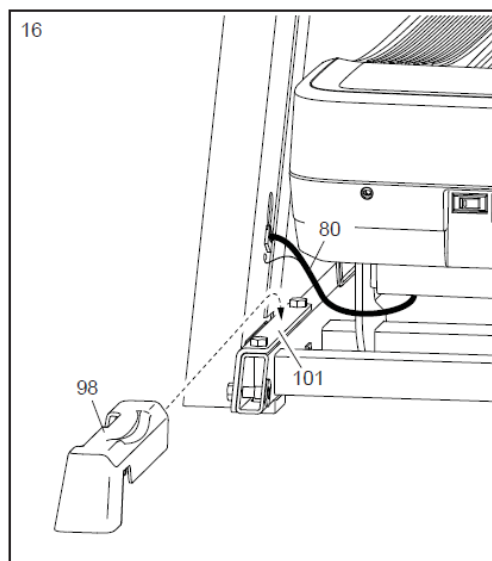
Tento krok opakujte na levé straně běžeckého pásu.



16. Najděte pravý spodní kryt (98). Nasuňte pravý spodní kryt pod drát břišní pánve (80) a na svislou základnu (101). **Ujistěte se, že pravý spodní kryt je pod drátem spodního krytu.**

Opakujte tento krok na levé straně běžeckého trenážeru s levým krytem základny (není zobrazen).

Poznámka: Na levé straně není drát.



17. **Před použitím běžeckého trenážeru se ujistěte, že jsou všechny díly řádně utaženy.** Pokud jsou na štítcích běžeckého trenážeru plastové listy, odstraňte je. Pro ochranu podlahy nebo koberce umístěte pod běžecký pás podložku. Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte běžecký pás mimo přímé sluneční světlo. Uchovávejte přiložené šestihranné klíče na bezpečném místě; jeden z imbusových klíčů se používá k nastavení běžeckého pásu (viz strana 32). Poznámka: Může být zahrnut další hardware.

JAK ZAPOJIT NAPÁJECÍ ŠŤŮRU

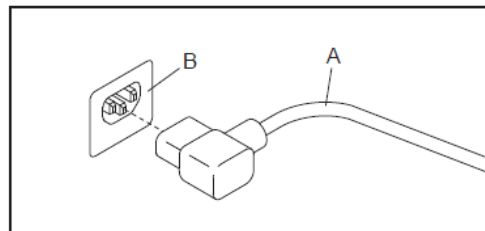
Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud by došlo k poruše nebo elektrickému výpadku, uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud, a tím se snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Napájecí kabel tohoto produktu má zemnicí vodič zařízení a uzemňovací zástrčku.

DŮLEŽITÉ: Pokud je napájecí kabel poškozen, musí být nahrazen napájecím kabelem doporučeným výrobcem.

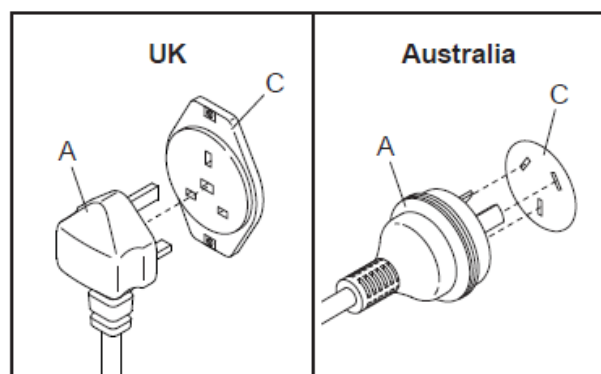
⚠ NEBEZPEČÍ: Nesprávné připojení uzemňovacího vodiče zařízení může vést ke zvýšenému riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je výrobek správně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Neupravujte zástrčku dodávanou s výrobkem, pokud se nehodí do zásuvky, nechte si instalovat správnou zásuvku kvalifikovaným elektrikářem.

Při zapojování napájecího kabelu postupujte podle níže uvedených kroků.

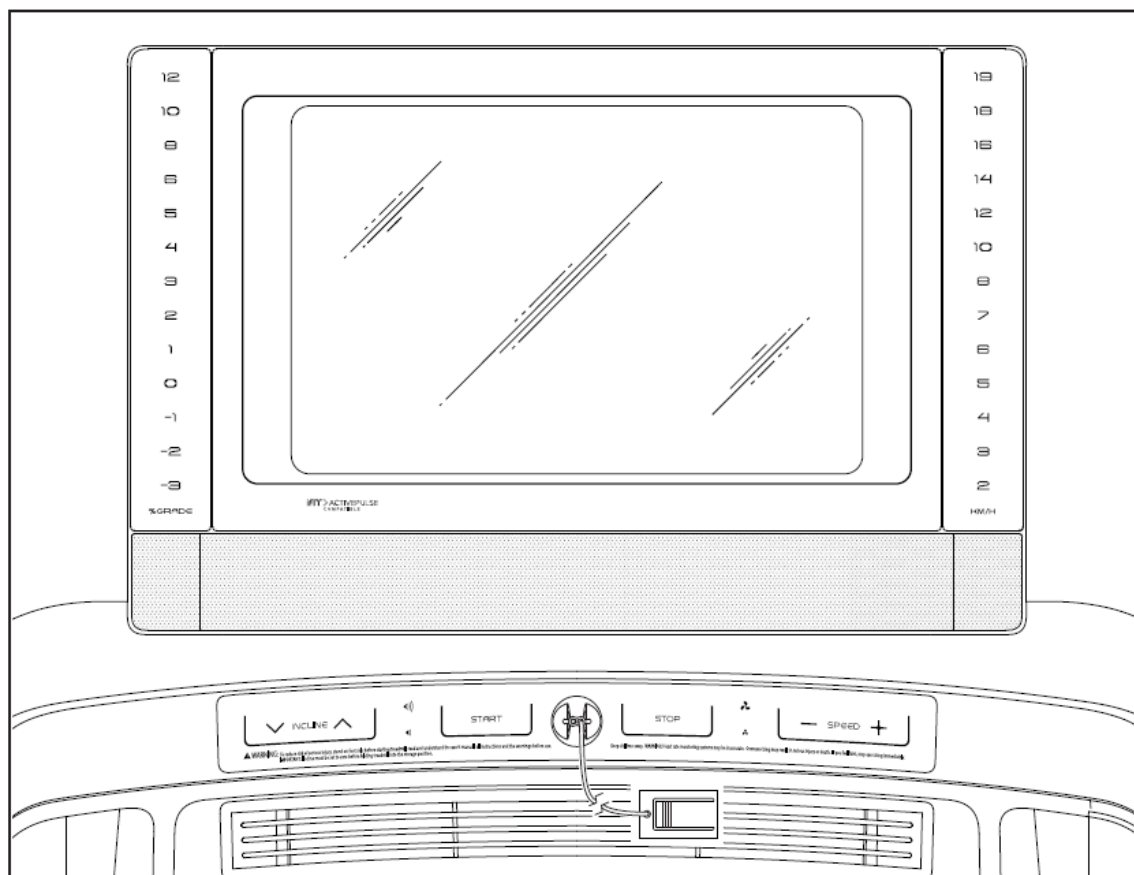
1. Zapojte označený konec napájecího kabelu (A) do zásuvky (B) na běžeckém trenážeru.



2. Zapojte druhý konec napájecího kabelu (A) do vhodné zásuvky (C), která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.



JAK POUŽÍVAT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR



VLASTNOSTI POČÍTAČE

Moderní počítač nabízí výběr funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo efektivnější a zábavnější.

Když používáte manuální režim počítače, můžete změnit rychlost a sklon běžeckého pásu stisknutím tlačítka. Během cvičení bude počítač zobrazovat okamžitou zpětnou vazbu o cvičení.

Při použití kompatibilního snímače srdečního tepu můžete dokonce sledovat svůj srdeční tep. **Chcete-li zakoupit kompatibilní snímač srdečního tepu, viz strana 29.**

Počítač je také vybaven bezdrátovou technologií, která umožňuje připojení počítače

k iFIT®. S iFIT si můžete vybrat z velkého výběru doporučených tréninků, které automaticky řídí rychlost a sklon běžeckého pásu, zatímco vás trenéři iFIT provedou pohlcujícími cvičeními.

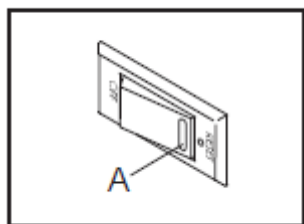
S předplatným iFIT máte přístup k velké a rozmanité knihovně tisíců cílových a studiových cvičení na vyžádání, můžete si vytvářet vlastní cvičení, sledovat své výsledky a získáváte přístup k mnoha dalším funkcím.

Zapnutí a vypnutí počítače viz strana 19. Informace o používání dotykové obrazovky naleznete na straně 19. Informace o nastavení počítače naleznete na straně 20.

JAK ZAPNOUT POČÍTAČ

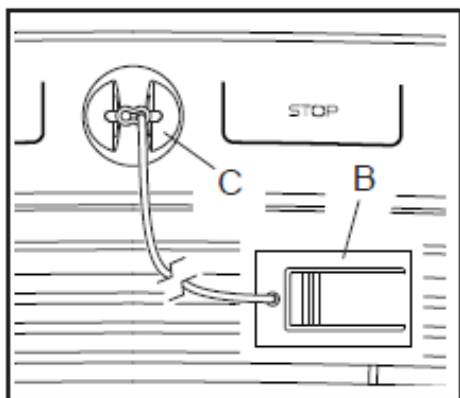
DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký pás vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím počítače zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displej počítače nebo jiné elektrické součásti.

Zapojte napájecí kabel (viz strana 17). Dále najděte vypínač na rámu běžeckého trenážeru poblíž napájecího kabelu.



Stiskněte hlavní vypínač do polohy reset (A).

Dále se postavte na boční lišty běžeckého pásu. Najděte sponu (B) připevněnou ke klíči (C) a nasuňte ji bezpečně na pásek vašeho oblečení. Poté vložte klíč do počítače.



Poznámka: Může trvat několik minut, než bude počítač připravena k použití. **DŮLEŽITÉ:** V případě nouze lze klíč vytáhnout z počítače a běžecký pás se zpomalí až zastaví. Otestujte sponu tak, že opatrně uděláte několik kroků dozadu; pokud klíč není vytažen z počítače, upravte polohu spony.

Poznámka: Počítač může zobrazovat rychlost a vzdálenost v mílích nebo kilometrech. Chcete-li zjistit, která jednotka měření je zvolena, viz JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ POČÍTAČE na straně 26.

JAK VYPNOUT POČÍTAČ

Po skončení používání běžeckého pásu nejprve vyjměte klíč z počítače a uložte jej na bezpečné místo.

Poté stiskněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. **DŮLEŽITÉ:** Pokud tak neučiníte, elektrické součásti běžeckého trenážeru se mohou předčasně opotřebovat.

DŮLEŽITÉ: Než trenážér složíte, ujistěte se, že sklon je nastaven na vhodnou úroveň (viz JAK SLOŽIT A PŘESUNOUT TRENAŽÉR na straně 30).

JAK POUŽÍVAT DOTYKOVOU OBRAZOVKU

Počítač obsahuje tablet s plnobarevným dotykovým displejem. Následující informace vám pomohou seznámit se s pokročilou technologií tabletu:

- Počítač funguje podobně jako jiné tablety. Posouváním nebo šviháním prstem po obrazovce můžete posouvat určité obrázky na obrazovce, například zobrazení při cvičení.
- Obrazovka není citlivá na tlak. Nemusíte silně tlačit na obrazovku.
- Chcete-li zadat informace do textového pole, nejprve se dotkněte textového pole, aby se zobrazila klávesnice. Chcete-li na klávesnici použít čísla nebo jiné znaky, klepněte na 123. Chcete-li zobrazit další znaky, dotkněte se ~ [<. Dalším stisknutím ?123 se vrátíte na číselnou klávesnici. Chcete-li se vrátit na klávesnici s písmeny, stiskněte ABC. Chcete-li použít velké písmeno, dotkněte se tlačítka Shift (symbol šipky směřující nahoru). Chcete-li použít více velkých písmen, znovu se dotkněte tlačítka Shift. Chcete-li se vrátit ke klávesnici s malými písmeny, dotkněte se tlačítka Shift potřetí. Chcete-li vymazat poslední znak, dotkněte se tlačítka vymazat (šipka směřující dozadu se symbolem X).

JAK NASTAVIT POČÍTAČ

Před prvním použitím běžeckého pásu nastavte počítač.

1. Připojte se k bezdrátové síti.

Chcete-li používat tréninky iFIT a využívat několik dalších funkcí počítače, počítač musí být připojen k bezdrátové síti. Postupujte podle pokynů na obrazovce a připojte počítač k bezdrátové síti.

2. Upravte nastavení.

Podle pokynů na obrazovce nastavte požadovanou měrnou jednotku a časové pásmo.

Poznámka: Chcete-li tato nastavení později změnit, přečtěte si část JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ POČÍTAČE na stránce 26.

3. Přihlaste se nebo si vytvořte účet iFIT.

Podle pokynů na obrazovce se přihlaste ke svému účtu iFIT nebo si vytvořte účet iFIT.

4. Zkontrolujte aktualizace firmwaru.

Stiskněte tlačítko nabídky (symbol tři vodorovných čar), stiskněte možnost Nastavení, poté Údržba a poté Aktualizace. Počítač zkontroluje aktualizace firmwaru. Další informace naleznete v kroku 6 na straně 27.

Aktualizace firmwaru jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily váš zážitek z cvičení. V důsledku toho nemusí být v této příručce popsána nová nastavení a funkce. Některá nastavení a funkce popsané v této příručce již nemusí být povoleny. Udělejte si čas na prozkoumání počítače, abyste zjistili, jak fungují nová nastavení a funkce.

5. Kalibrujte systém sklonu.

Dotkněte se tlačítka nabídky (symbol tři vodorovných čar), poté Nastavení, Údržba a poté Kalibrace sklonu a postupujte podle pokynů na obrazovce. Rám se bude při kalibraci zvedat a snižovat. Další informace naleznete v kroku 7 na straně 27.

Počítač je nyní připraven, abyste mohli začít cvičit.

Následující stránky vysvětlují cvičení a další funkce, které počítač nabízí.

Chcete-li použít manuální režim, viz strana 21. Chcete-li použít doporučený trénink, viz strana 22. Chcete-li vytvořit trénink nakreslením vlastní mapy, viz strana 24. Použití tréninku iFIT viz strana 25. Chcete-li změnit nastavení počítače, viz. strana 26. Chcete-li se připojit k bezdrátové síti, viz strana 28.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na počítači plastové listy – folie, odstraňte je. Abyste předešli poškození dopadové desky, noste při používání běžeckého pásu čistou sportovní obuv. Při prvním použití běžeckého pásu sledujte vyrovnání běžeckého pásu a v případě potřeby běžecký pás vycentrujte (viz strana 32).

JAK POUŽÍVAT MANUÁLNÍ REŽIM

1. Vložte klíč do počítače.

Viz část JAK ZAPNOUT POČÍTAČ na straně 19. **Poznámka: Může trvat několik minut, než bude počítač připraven k použití.**

2. Vyberte domovskou obrazovku.

Po zapnutí stroje se po spuštění počítače zobrazí domovská obrazovka. Pokud je vybrán trénink, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení tréninku a návrat na domovskou obrazovku. Pokud je vybrána nabídka nastavení, dotkněte se tlačítka zpět (symbol šipky) pro návrat na domovskou obrazovku.

3. Připravte se na cvičení.

Běžecký pás spustíte dotykem na Manual Start na obrazovce nebo stisknutím tlačítka Start na počítači. Běžecký pás se začne pohybovat nízkou rychlostí a začne období zahřívání. Použití ventilátoru viz strana 29. Použití snímače srdečního tepu viz strana 29.

4. Změňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby.

Rychlost běžeckého pásu můžete změnit následujícími způsoby:

- Tlačítka pro zvýšení a snížení rychlosti na počítači – při každém stisknutí tlačítka se nastavení rychlosti změní v malých krocích; pokud tlačítko podržíte, nastavení rychlosti se bude měnit rychleji.
- Očíslovaná tlačítka rychlosti na počítači – Při každém stisknutí tlačítka bude běžecký pás postupně měnit rychlost, dokud nedosáhne zvoleného nastavení rychlosti.
- Chcete-li vybrat nastavení rychlosti, které obsahuje desetinné místo – například 3,5 mph – stiskněte postupně dvě očíslovaná tlačítka. Chcete-li například vybrat nastavení rychlosti 3,5 mph, stiskněte tlačítko 3 a poté ihned stiskněte tlačítko 5.

Poznámka: Tato funkce nebude fungovat, pokud je počítač nastaven na metrické jednotky. Posuvník rychlosti na obrazovce – Když se dotknete a přetáhnete posuvník rychlosti, bude běžecký pás postupně měnit rychlost, dokud nedosáhne zvoleného nastavení rychlosti.

Poznámka: Chcete-li na obrazovce zobrazit posuvník rychlosti, dotkněte se obrazovky v libovolném volném prostoru a poté se dotkněte možností ovládacích prvků, abyste tuto funkci aktivovali.

5. Změňte sklon běžeckého pásu podle potřeby.

DŮLEŽITÉ: Při prvním použití běžeckého pásu musíte zkalibrovat systém sklonu (viz krok 7 na straně 27).

Sklon běžeckého trenážeru můžete změnit následujícími způsoby:

- Tlačítka pro zvýšení a snížení sklonu na počítači – Při každém stisknutí tlačítka se sklon bude postupně měnit, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.
- Číslovaná tlačítka sklonu na počítači – Při každém stisknutí tlačítka se sklon bude postupně měnit, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.
- Posuvník sklonu na obrazovce – Když se dotknete a přetáhnete posuvník sklonu, sklon se bude postupně měnit, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.

Poznámka: Chcete-li zobrazit posuvník sklonu na obrazovce, dotkněte se obrazovky v libovolném otevřeném prostoru a poté se dotkněte možností ovládacích prvků, abyste tuto funkci aktivovali.

6. Sledujte svůj pokrok.

Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který zvolíte, určí, které informace o cvičení se zobrazí. Přetažením nahoru po obrazovce přejděte do režimu zobrazení na celou obrazovku. Přetažením dolů na obrazovce zobrazíte informace o cvičení. Dotkněte se různých zobrazení informací o cvičení pro zobrazení dalších možností. Klepnutím na tlačítko více (symbol +) zobrazíte statistiky nebo grafy. Dotykem obrazovky v libovolném otevřeném prostoru zobrazíte ještě více možností režimu zobrazení.

V případě potřeby upravte úroveň hlasitosti stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení hlasitosti na počítači.



7. Přerušete nebo ukončete cvičení.

Chcete-li cvičení pozastavit, nejprve si stoupněte na boční lišty. Poté stiskněte tlačítko Zastavit nebo se dotkněte obrazovky a poté klepněte na možnost pozastavení. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko Start na počítači nebo se dotkněte možnosti zahájení na obrazovce. Chcete-li ukončit trénink, **stoupněte si na boční lišty.** Poté stiskněte tlačítko Zastavit na počítači nebo se dotkněte obrazovky, dotkněte se možnosti pauzy a poté možnosti zastavení. Poté podle pokynů na obrazovce ukončete cvičení a vraťte se na domovskou obrazovku.

8. Po skončení používání běžeckého pásu vypněte počítač.

Viz část VYPNUTÍ POČÍTAČE na straně 19.

JAK POUŽÍVAT PŘEDNASTAVENÉ CVIČENÍ

Chcete-li používat doporučený trénink, počítač musí být připojena k bezdrátové síti (viz JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI na straně 28).

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.

Viz část JAK ZAPNOUT POČÍTAČ na straně 19. **Poznámka: Může trvat několik minut, než bude počítač připraven k použití.**

2. Vyberte domovskou obrazovku nebo knihovnu cvičení.

Po zapnutí stroje se po spuštění počítače zobrazí domovská obrazovka. Pokud je vybrán trénink, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení tréninku a návrat na domovskou obrazovku. Pokud je vybrána nabídka nastavení, dotkněte se tlačítka zpět (symbol šipky) pro návrat na domovskou obrazovku. Klepnutím na tlačítka ve spodní části obrazovky vyberte buď domovskou obrazovku (tlačítko Domů) nebo knihovnu cvičení (tlačítko Procházet).

3. Vyberte trénink.

Chcete-li vybrat cvičení z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení, jednoduše se dotkněte požadovaného tlačítka cvičení na obrazovce. Posunutím nebo rychlým pohybem po obrazovce můžete podle potřeby posouvat.

Doporučené tréninky na vašem počítači se budou pravidelně měnit. Chcete-li uložit některý z doporučených tréninků pro budoucí použití, můžete jej přidat jako oblíbený klepnutím na tlačítko oblíbených (symbol srdce). Chcete-li uložit doporučený trénink, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT (viz krok 3 na straně 25).

Chcete-li nakreslit vlastní mapu pro cvičení, viz část JAK VYTVOŘIT TRÉNINK NAKRESLENÍM VLASTNÍ MAPY na straně 24.

Když vyberete trénink, na obrazovce se zobrazí přehled tréninku, který obsahuje podrobnosti, jako je trvání a vzdálenost tréninku a přibližný počet kalorií, které během tréninku spálíte.

4. Připravte se na cvičení.

Dotkněte se Start Workout; běžecký pás se začne pohybovat nízkou rychlostí a začne fáze zahřívání.

Použití ventilátoru viz strana 29.

Pro použití Bluetooth sluchátek viz strana 29.

Chcete-li použít snímač srdečního tepu, viz strana 29.

5. Začněte cvičit.

Pro zahájení cvičení se dotkněte End Warmup nebo choďte, dokud neskončí zahřívací fáze. Během některých tréninků vás iFIT trenér provede pohlcujícím video tréninkem. Dotkněte se obrazovky v libovolném otevřeném prostoru pro zobrazení a výběr hudby, hlasu trenéra a hlasitosti pro cvičení.

Během některých tréninků se na obrazovce zobrazí mapa trasy a značka označující váš pokrok. Klepnutím na tlačítka na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy.

Pokud je rychlost a/nebo úroveň sklonu příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete nastavení ručně přepsat stisknutím tlačítek na počítači nebo dotykem posuvníků na obrazovce (viz kroky 4 a 5 na straně 21).

Chcete-li se vrátit k naprogramované rychlosti a/nebo sklonu tréninku, stiskněte Sledovat trénink.

Pokud je povolena funkce chytrého nastavení, počítač automaticky upraví úroveň intenzity tréninku na základě vašich manuálních předepsaných nastavení rychlosti a sklonu.

Chcete-li aktivovat funkci chytrého nastavení, dotkněte se obrazovky v libovolném otevřeném prostoru a poté se dotkněte přepínače chytrého nastavení.

DŮLEŽITÉ: Cíl kalorií zobrazený v popisu cvičení je odhadem počtu kalorií, které během cvičení spálíte. Skutečný počet kalorií, které spálíte, bude záviset na různých faktorech, jako je vaše hmotnost. Kromě toho, pokud během cvičení ručně změníte rychlost nebo úroveň sklonu, ovlivní to počet spálených kalorií.

Pokud je aktivována funkce aktivního pulsu, počítač automaticky upraví úroveň intenzity tréninku na základě vaší srdeční frekvence,

když používáte kompatibilní snímač srdeční frekvence (viz JAK POUŽÍVAT VOLITELNÝ SNÍMAČ SRDEČNÍHO FREKVENCE na straně 29).

Chcete-li aktivovat funkci aktivního pulsu, viz JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ POČÍTAČE na stranách 26 a 27.

Chcete-li sledovat svůj postup s režimy zobrazení, viz krok 6 na straně 22.

Chcete-li pozastavit nebo ukončit trénink, viz krok 7 na straně 22.

6. Po skončení používání běžeckého pásu vypněte počítač.

Viz část VYPNUTÍ POČÍTAČE na straně 19.

JAK VYTVOŘIT SVOU VLASTNÍ MAPU

Chcete-li použít cvičení nakreslením vlastní mapy, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT (viz krok 3 na straně 25) a počítač musí být připojen k bezdrátové síti (viz JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI na straně 28).

1. Vložte klíč do počítače.

Viz část JAK ZAPNOUT POČÍTAČ na straně 19. **Poznámka: Může trvat několik minut, než bude konzole připravena k použití.**

2. Vyberte si trénink Nakreslení vlastní mapy.

Po zapnutí přístroje se po spuštění počítače zobrazí domovská obrazovka. Pokud je vybrán trénink, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení tréninku a návrat na domovskou obrazovku. Pokud je vybrána nabídka nastavení, dotkněte se tlačítka zpět (symbol šipky) pro návrat na domovskou obrazovku.

Chcete-li vybrat trénink Nakreslení vlastní mapy, dotkněte se tlačítka Vytvořit ve spodní části obrazovky.

3. Nakreslete trénink na mapu.

Přejděte do oblasti na mapě, kde chcete nakreslit cvičení, zadáním do vyhledávacího pole nebo posunutím prstů po obrazovce. Klepnutím na obrazovku přidejte počáteční bod cvičení. Poté se dotkněte obrazovky a přidejte koncový bod tréninku.

Chcete-li začít a ukončit cvičení ve stejném bodě, dotkněte se možnosti Zavřít smyčku nebo Out & Back v možnostech mapy. Můžete si také vybrat, zda chcete, aby se trénink vedl v návaznosti k silnici. Pokud uděláte chybu, dotkněte se Zpět v možnostech mapy.

Na obrazovce se zobrazí statistika nadmořské výšky a vzdálenosti pro trénink.

4. Uložte cvičení.

Klepnutím na možnosti na obrazovce uložte trénink. V případě potřeby zadejte název a popis cvičení.

5. Připravte se na cvičení.

Dotkněte se Start Workout; běžecký pás se začne pohybovat nízkou rychlostí a začne období zahřívání.

Použití ventilátoru viz strana 29.

Pro použití Bluetooth sluchátek viz strana 29.

Chcete-li použít snímač srdečního tepu, viz strana 29.

6. Začněte cvičit.

Pro zahájení cvičení se dotkněte End Warmup nebo chod'te, dokud neskončí zahřívací období. Cvičení bude fungovat stejným způsobem jako doporučený trénink (viz krok 5 na straně 23).

7. Po skončení používání běžeckého pásu vypněte počítač.

Viz část VYPNUTÍ POČÍTAČE na straně 19.

JAK POUŽÍVAT IFIT TRÉNINK

Chcete-li používat trénink iFIT, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT (viz krok 3 níže) a počítač musí být připojen k bezdrátové síti (viz JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI na straně 28).

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.

Viz část JAK ZAPNOUT POČÍTAČ na straně 19. **Poznámka: Může trvat několik minut, než bude konzole připravena k použití.**

2. Vyberte domovskou obrazovku.

Po zapnutí přístroje se po spuštění počítače zobrazí domovská obrazovka.

Pokud je vybrán trénink, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení tréninku a návrat na domovskou obrazovku. Pokud je vybrána nabídka nastavení, dotkněte se tlačítka zpět (symbol šipky) pro návrat na domovskou obrazovku.

3. Přihlaste se ke svému účtu iFIT.

Pokud jste tak ještě neučinili, dotkněte se tlačítka nabídky (symbol tři vodorovných čar) na obrazovce a poté se dotkněte Přihlásit se pro přihlášení ke svému účtu iFIT. Postupujte podle pokynů na obrazovce a zadejte své uživatelské jméno a heslo. Chcete-li přepnout uživatele ve svém účtu iFIT, dotkněte se tlačítka nabídky, dotkněte se Nastavení a poté Spravovat účty. Pokud je k účtu přidruženo více uživatelů, zobrazí se seznam uživatelů. Dotkněte se jména požadovaného uživatele.

4. Vyberte cvičení iFIT z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení.

Klepnutím na tlačítka ve spodní části obrazovky vyberte buď domovskou obrazovku (tlačítko Domů) nebo knihovnu cvičení (tlačítko Procházet). Chcete-li vybrat cvičení iFIT z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení, jednoduše se dotkněte požadovaného tlačítka cvičení na obrazovce. Posunutím nebo rychlým pohybem obrazovky můžete v případě potřeby posouvat nahoru nebo dolů.

Doporučené tréninky iFIT zobrazené na domovské obrazovce se budou pravidelně měnit. Knihovna cvičení obsahuje všechna cvičení iFIT dostupná pro běžecký pás, uspořádaná do kategorií. Chcete-li vyhledat knihovnu cvičení, dotkněte se tlačítka vyhledávání (symbol lupy) a vyberte požadované možnosti filtrování.

Když vyberete trénink iFIT, na obrazovce se zobrazí přehled tréninku, který obsahuje podrobnosti, jako je délka tréninku a přibližný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Můžete také vybrat možnosti, jako je přidání tréninku do vašeho plánu (viz krok 5) nebo označení tréninku jako oblíbeného (viz krok 6).

5. Naplánujte si iFIT trénink do kalendáře, pokud chcete.

Pokud chcete, můžete si naplánovat trénink iFIT na budoucí datum. Jednoduše si prohlédněte přehled nebo souhrn tréninku požadovaného tréninku iFIT, dotkněte se nabídky Rozvrh a poté vyberte požadované datum v kalendáři.

Když nastane vybrané datum, na domovské obrazovce se objeví trénink iFIT, který jste si naplánovali.

6. V případě potřeby vytvořte seznam oblíbených iFIT tréninků.

Chcete-li označit trénink iFIT jako oblíbený, jednoduše si prohlédněte přehled nebo souhrn tréninku požadovaného tréninku iFIT a dotkněte se tlačítka oblíbených (symbol srdce).

Chcete-li zobrazit seznam tréninků iFIT, které jste označili jako oblíbené, vyberte knihovnu tréninků (tlačítko Procházet) a poté klepněte na Můj seznam.

7. Připravte se na cvičení.

Dotkněte se Start Workout; běžecký pás se začne pohybovat nízkou rychlostí a začne období zahřívání.

Použití ventilátoru viz strana 29.

Pro použití Bluetooth sluchátek viz strana 29.

Chcete-li použít snímač srdečního tepu, viz strana 29.

8. Začněte cvičit.

Pro zahájení cvičení se dotkněte End Warmup nebo chod'te, dokud neskončí zahřívací období. Cvičení bude fungovat stejným způsobem jako doporučený trénink (viz krok 5 na straně 23).

9. Po skončení používání běžeckého pásu vypněte počítač.

Viz část VYPNUTÍ POČÍTAČE na straně 19.

Více informací o iFIT najdete na iFIT.com.

JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ POČÍTAČE

DŮLEŽITÉ: Aktualizace firmwaru (viz krok 6) jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily váš zážitek ze cvičení. V důsledku toho nemusí být v této příručce popsána nová nastavení a funkce. Některá nastavení a funkce popsané v této příručce již nemusí být povoleny. Udělejte si čas na prozkoumání počítače, abyste zjistili, jak fungují nová nastavení a funkce.

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Nejprve zapněte počítač a vložte klíč do počítače (viz JAK ZAPNOUT POČÍTAČ na straně 19). **Poznámka: Může trvat několik minut, než bude konzole připravena k použití.**

Dále vyberte domovskou obrazovku (tlačítko Domů). Po zapnutí přístroje se po spuštění počítače zobrazí domovská obrazovka. Pokud je vybrán trénink, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení tréninku a návrat na domovskou obrazovku.

Pokud je vybrána nabídka nastavení, dotkněte se tlačítka zpět (symbol šipky) pro návrat na domovskou obrazovku.

Poté se dotkněte tlačítka nabídky (symbol tři vodorovných čar) na obrazovce a potom se dotkněte položky Nastavení. Na obrazovce se objeví nabídka nastavení.

2. Procházejte nabídky nastavení a změňte nastavení podle potřeby.

Posunutím nebo rychlým pohybem obrazovky můžete v případě potřeby posouvat nahoru nebo dolů. Chcete-li zobrazit nabídku nastavení, jednoduše klepněte na název nabídky. Chcete-li nabídku opustit, dotkněte se tlačítka Zpět (symbol šipky). Nastavení můžete zobrazit a změnit v následujících nabídkách nastavení:

Účet

- Můj profil
- Ve cvičení
- Správa účtů

Zařízení

- Informace o zařízení
- Nastavení zařízení
- Údržba
- Wi-Fi

O • Právo

3. Přizpůsobte nastavení tréninku.

Chcete-li přizpůsobit nastavení cvičení a aktivovat funkce cvičení, dotkněte se *In Workout* a poté se dotkněte požadovaného nastavení. Když je aktivována funkce aktivního pulsu, počítač přizpůsobí úroveň intenzity tréninku na základě vaší srdeční frekvence, když používáte kompatibilní snímač srdeční frekvence. Chcete-li aktivovat funkci aktivního pulzu, dotkněte se přepínače aktivního pulzu. Poté vyberte klidovou a maximální tepovou frekvenci a podle potřeby upravte související nastavení.

4. Upravte měrnou jednotku a další nastavení.

Chcete-li upravit jednotku měření, časové pásmo nebo jiná nastavení, stiskněte možnost *Informace o zařízení* nebo *Nastavení zařízení* a poté se dotkněte požadovaného nastavení. Počítač může zobrazovat rychlost a vzdálenost buď ve standardních nebo metrických jednotkách měření.

5. Zobrazte informace o počítači nebo informace o počítačové aplikaci.

Chcete-li zobrazit informace o svém běžeckém trenažéru nebo o počítačové aplikaci, dotkněte se položky *Informace o zařízení* a poté možnosti *Informace o stroji* nebo *Informace o aplikaci*.

6. Aktualizujte firmware počítače.

Pro dosažení nejlepších výsledků pravidelně kontrolujte aktualizace firmwaru. Klepněte na *Údržba* a poté na *Aktualizace pro kontrolu aktualizací firmwaru* pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození běžeckého pásu, nemačkejte během aktualizace firmwaru vypínač ani neodpojujte napájecí kabel.

Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se počítač vypne a znovu zapne. Pokud tomu tak není, stiskněte vypínač do polohy vypnuto. Počkejte několik sekund a poté stiskněte vypínač do polohy reset. **Poznámka:** Může trvat několik minut, než bude počítač připraven k použití.

Poznámka: Občas může aktualizace firmwaru způsobit, že počítač bude fungovat mírně odlišně. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily váš zážitek z cvičení.

7. Kalibrujte systém sklonu.

Chcete-li zkalibrovat systém sklonu, stiskněte možnost *Údržba*, poté možnost *Kalibrace sklonu* a poté možnost *Začít*. Rám se automaticky zvedne na úroveň maximálního sklonu, sníží se na úroveň minimálního sklonu a poté se vrátí do výchozí polohy. Tím se zkalibruje systém sklonu. Když je systém sklonu zkalibrován, dotkněte se tlačítka *Dokončit*.

DŮLEŽITÉ: Během kalibrace systému sklonu držte domácí zvířata, nohy a jiné předměty mimo běžecký pás. V případě nouze vyjměte klíč z počítače, abyste zastavili kalibraci sklonu.

Poznámka: Systém sklonu se může příležitostně automaticky zkalibrovat, když zapnete běžecký pás. Než se pokusíte běžecký pás použít, počkejte, až se rám zastaví.

8. Ukončete hlavní nabídku nastavení.

Chcete-li opustit hlavní nabídku nastavení, dotkněte se tlačítka *Zpět* (symbol šipky).

JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI

Chcete-li používat tréninky iFIT a využívat několik dalších funkcí počítače, počítač musí být připojen k bezdrátové síti.

1. Vyberte domovskou obrazovku.

Nejprve zapněte počítač a vložte klíč do počítače (viz JAK ZAPNOUT POČÍTAČ na straně 19). **Poznámka: Může trvat několik minut, než bude konzole připravena k použití.**

Dále vyberte domovskou obrazovku (tlačítko Domů). Po zapnutí přístroje se po spuštění počítače zobrazí domovská obrazovka. Pokud je vybrán trénink, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení tréninku a návrat na domovskou obrazovku.

Pokud je vybrána nabídka nastavení, dotkněte se tlačítka zpět (symbol šipky) pro návrat na domovskou obrazovku.

2. Vyberte nabídku bezdrátové sítě.

Dotkněte se tlačítka nabídky (symbol tři vodorovných čar) a poté dotykem Wi-Fi vyberte nabídku bezdrátové sítě.

3. Povolte Wi-Fi®.

Ujistěte se, že je povoleno Wi-Fi. Pokud není povoleno, povolte jej klepnutím na přepínač Wi-Fi.

4. Nastavte a spravujte připojení k bezdrátové síti.

Když je povoleno Wi-Fi, na obrazovce se zobrazí seznam dostupných sítí. **Poznámka: Zobrazení seznamu bezdrátových sítí může chvíli trvat.**

Poznámka: Musíte mít vlastní bezdrátovou síť a směrovač 802.11b/g/n s povoleným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány).

Když se zobrazí seznam sítí, dotkněte se požadované sítě. **Poznámka:** Budete potřebovat znát název sítě (SSID). Pokud má vaše síť heslo, budete také potřebovat znát heslo.

Podle pokynů na obrazovce zadejte heslo a připojte se k vybrané bezdrátové síti. (Chcete-li používat klávesnici, viz JAK POUŽÍVAT DOTYKOVOU OBRAZOVKU na straně 19.)

Když je počítač připojen k vaší bezdrátové síti, na obrazovce se objeví potvrzovací zpráva.

Pokud máte problémy s připojením k šifrované síti, ujistěte se, že je vaše heslo správné. **Poznámka: V heslech se rozlišují velká a malá písmena.**

Poznámka: Počítač podporuje nezabezpečené a zabezpečené (WEP, WPA™ a WPA2™) šifrování. Doporučuje se širokopásmové připojení; výkon závisí na rychlosti připojení.

Poznámka: Máte-li po dodržení těchto pokynů nějaké otázky, přejděte na stránku my.iFIT.com, kde získáte pomoc.

5. Ukončete nabídku bezdrátové sítě.

Chcete-li opustit nabídku bezdrátové sítě, dotkněte se tlačítka Zpět (symbol šipky).

JAK POUŽÍVAT VENTILÁTOR

Ventilátor má několik nastavení rychlosti, včetně automatického režimu. Když je zvolen automatický režim, rychlost ventilátoru se bude automaticky zvyšovat nebo snižovat, jak se zvyšuje nebo snižuje rychlost běžeckého pásu. Opakovaným stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení ventilátoru na počítači vyberte rychlost ventilátoru nebo ventilátor vypněte.



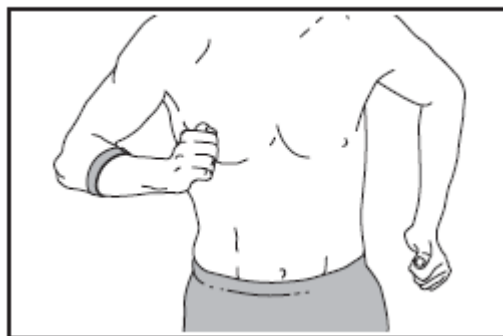
JAK PŘIPOJIT SLUCHÁTKA

Chcete-li připojit sluchátka Bluetooth k počítači, nejprve je zapněte, uveďte je do režimu párování a umístěte je do blízkosti počítače. Poté začněte cvičit. Poté se dotkněte obrazovky v libovolném volném prostoru, dotkněte se možnosti připojení sluchátek a vyberte sluchátka ze seznamu na obrazovce.

Když se vaše sluchátka a konzola úspěšně spárují, zvuk z konzoly bude hrát přes vaše sluchátka.

JAK POUŽÍVAT VOLITELNÝ SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Ať už je vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržovat správnou tepovou frekvenci během tréninku. Volitelný snímač srdečního tepu vám umožní nepřetržitě sledovat vaši srdeční frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních fitness cílů. Chcete-li zakoupit volitelný snímač srdečního tepu, podívejte se na přední stranu tohoto návodu. Počítač je kompatibilní se všemi snímači srdečního tepu Bluetooth® Smart.



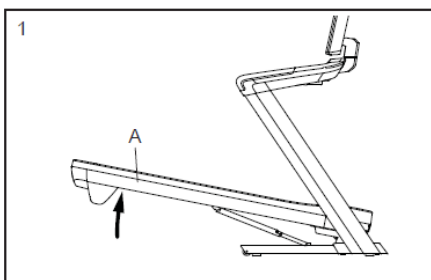
Když je váš kompatibilní snímač srdečního tepu zapnutý a uveden do režimu párování, počítač se k němu automaticky připojí. Když je detekován váš srdeční tep, váš srdeční tep se zobrazí na obrazovce.

JAK SLOŽIT A PŘESUNOUT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR

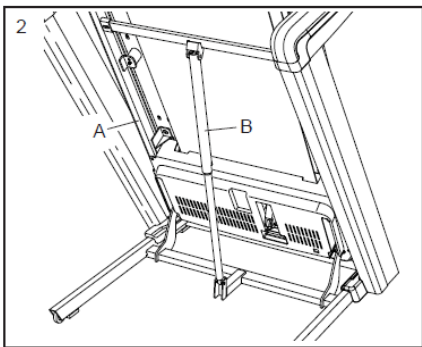
JAK SLOŽIT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR

Abyste se vyhnuli poškození běžeckého trenážeru, nastavte sklon na 0 %, než trenážér složíte. Poté vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel. **POZOR:** Musíte být schopni bezpečně zvednout 45 liber. (20 kg) pro zvedání, spouštění nebo přemísťování běžeckého pásu.

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



2. Zvedněte rám (A), dokud se západka (B) nezajistí v úložné poloze. **UPOZORNĚNÍ:** Ujistěte se, že západka úložiště zapadla.



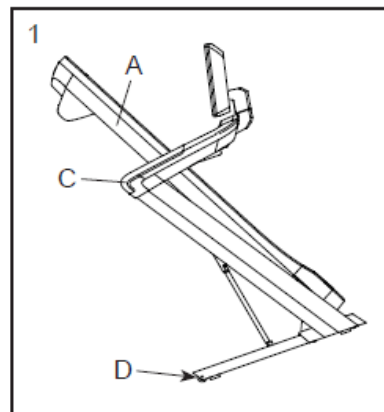
Pro

ochranu podlahy nebo koberce umístěte pod běžecký pás podložku. Udržujte běžecký pás mimo přímé sluneční světlo. Nenechávejte běžecký pás ve skladovací poloze při teplotách nad 85°F (30°C).

JAK PŘEMÍSŤOVAT BĚŽECKÝ TRENAŽÉR

Před přemístěním běžecký pás složte, jak je popsáno vlevo. **UPOZORNĚNÍ:** Ujistěte se, že je odkládací západka v zajištěné poloze. Pohyb běžeckého pásu vyžaduje dvě osoby. Proveďte veškerá nezbytná opatření, aby nedošlo k poškození podlahy.

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



2. Zatáhněte za madlo, dokud se běžecký pás nebude pohybovat na kolečkách, a opatrně jej přesuňte na požadované místo. **POZOR:** Nehýbejte s běžeckým pásem, aniž byste jej překlopili dozadu, netahejte za rám a nepřemísťujte běžecký pás po nerovném povrchu.

3. Jednu nohu opřete o kolo a opatrně běžecký pás spusťte dolů.

JAK POLOŽIT TRENAŽÉR K POUŽITÍ

1. Zatlačte horní konec rámu dopředu a zároveň nohou jemně zatlačte na horní část odkládací západky.

2. Stiskněte nohou ukládací západku a přitáhněte horní konec rámu k sobě.

3. Ustupte a nechte rám klesnout na podlahu.



ÚDRŽBA A ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém použití běžeckého pásu zkontrolujte a řádně utáhněte všechny díly. **Opotřebené díly okamžitě vyměňte.** Používejte pouze díly dodané výrobcem.

Pravidelně čistěte běžecký pás a udržujte běžecký pás čistý a suchý. Nejprve **stiskněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.** Vnější části běžeckého pásu otřete vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ: Nestříkejte tekutiny přímo na běžecký pás. Abyste zabránili poškození počítače, chraňte je před tekutinami.** Poté běžecký pás důkladně osušte měkkým ručníkem.

ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Mnoho problémů s běžeckým pásem lze vyřešit pomocí následujících jednoduchých kroků. Najděte příslušný příznak a postupujte podle uvedených kroků. Pokud potřebujete další pomoc, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

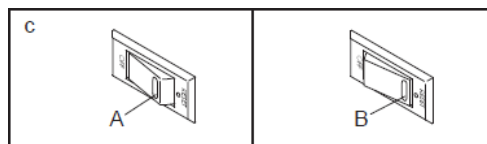
PŘÍZNAK: Napájení se nezapne

a. Pokud je potřeba prodlužovací kabel, použijte pouze 3vodičový, 14-gauge (2 mm²) kabel, který není delší než 5 stop (1,5 m).

b. Po zapojení napájecího kabelu se ujistěte, že je klíč zasunut do počítače.

c. Zkontrolujte vypínač umístěný na rámu běžeckého trenažéru poblíž napájecího kabelu.

Pokud spínač vyčnívá, jak je znázorněno (A), spínač se aktivoval. Chcete-li vypínač napájení resetovat, počkejte pět minut a poté jej zatlačte zpět do (B).



PŘÍZNAK: Napájení se během používání vypne

A. Zkontrolujte vypínač (viz obrázek c výše). Pokud se spínač aktivoval, počkejte pět minut a poté spínač znovu zatlačte.

b. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojený. Pokud je napájecí kabel zapojený, odpojte jej, počkejte pět minut a poté jej znovu zapojte.

C. Vyjměte klíč z počítače a poté jej znovu vložte.

d. Pokud běžecký pás stále neběží, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

PŘÍZNAK: Sklon běžeckého pásu se nemění správně

A. Viz krok 7 na straně 27 pro kalibraci systému sklonu.

PŘÍZNAK: Běžecký pás se nepřipojí k bezdrátové síti

A. Ujistěte se, že bezdrátová nastavení na počítači jsou správná (viz strana 28).

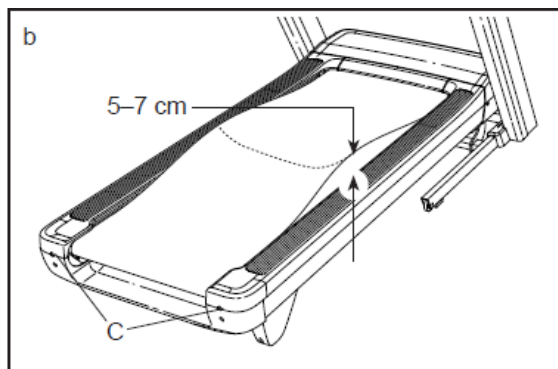
b. Ujistěte se, že nastavení vaší bezdrátové sítě je správné.

C. Pokud máte další dotazy, přejděte na my.iFIT.com.

PŘÍZNAK: Běžecský pás se při chůzi zpomaluje

a. Pokud je potřeba prodlužovací kabel, použijte pouze 3 vodičový, 14-gauge (2 mm²) kabel, který není delší než 5 stop (1,5 m).

b. Pokud je běžecský pás příliš utážen, výkon běžecského pásu se může snížit a běžecský pás se může poškodit. Vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ ŠŤŮRU**. Pomocí šestihhranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky (C) proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Když je běžecský pás řádně utážen, měli byste být schopni zvednout každý okraj běžecského pásu o 5 až 7 cm z běžecské plošiny. **Dávejte pozor, aby byl běžecský pás vycentrován**. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a choďte na běžecském pásu několik minut. Opakujte, dokud není běžecský pás řádně utážen.

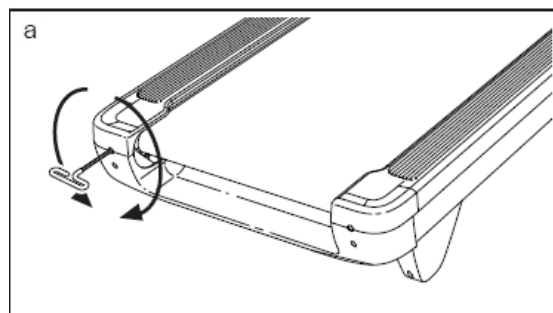


c. Váš běžecský pás je vybaven běžecským pásem potaženým vysoce výkonným mazivem. **DŮLEŽITÉ: Nikdy neaplikujte silikonový sprej nebo jiné látky na běžecský pás nebo běžecskou desku, pokud k tomu nedostanete pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Takové látky mohou poškodit běžecský pás a způsobit nadměrné opotřebení.** Máte-li podezření, že běžecský pás potřebuje více maziva, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

d. Pokud se běžecský pás při chůzi stále zpomaluje, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

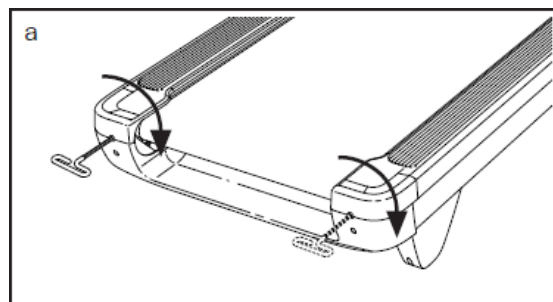
PŘÍZNAK: Běžecský pás je mimo střed

a. Nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ ŠŤŮRU**. Pokud se běžecský pás posunul doleva, pomocí šestihhranného klíče otočte šroubem levé napínací kladky ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky; pokud se běžecský pás posunul doprava, otočte šroubem levé napínací kladky proti směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky. **Dávejte pozor, abyste běžecský pás příliš neutáhli**. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a choďte na běžecském pásu několik minut. Opakujte, dokud nebude běžecský pás vycentrován.



PŘÍZNAK: Běžecský pás při chůzi klouže

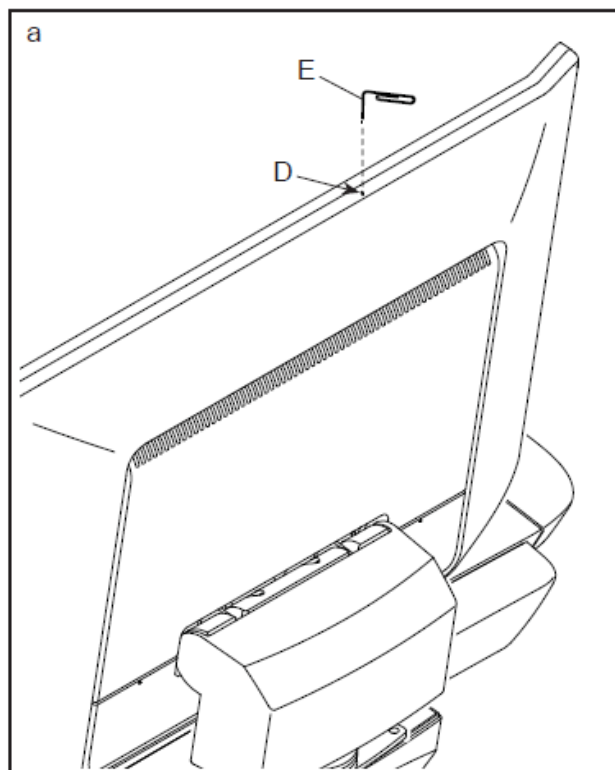
a. Nejprve vyjměte klíč a **ODPOJTE NAPÁJECÍ ŠŤŮRU**. Pomocí šestihhranného klíče otočte oba šrouby napínací kladky ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Když je běžecský pás správně utážen, měli byste být schopni zvednout každý okraj běžecského pásu o 5 až 7 cm z běžecské plošiny. **Dávejte pozor, aby byl běžecský pás vycentrován**. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a choďte na běžecském pásu několik minut. Opakujte, dokud není běžecský pás řádně utážen.



PŘÍZNAK: Displeje počítače nefungují správně

A. Pokud se počítač nespustí správně nebo pokud zamrzne a nereaguje, resetujte jej na výchozí tovární nastavení.

DŮLEŽITÉ: Tímto vymažete všechna vlastní nastavení, která jste na počítači provedli. Resetování počítače vyžaduje dvě osoby. Nejprve stiskněte vypínač do polohy vypnuto. Dále vyhledejte naznačený malý otvor (D) v horní části počítače. Pomocí ohnuté kancelářské sponky (E) stiskněte a podržte malé tlačítko uvnitř otvoru a požádejte druhou osobu, aby stiskla vypínač do polohy zapnuto/resetovat. Držte tlačítko uvnitř otvoru, dokud se počítač nezapne. Po dokončení operace resetování se počítač vypne a poté znovu zapne. Pokud tomu tak není, vypněte a znovu zapněte běžecký pás hlavním vypínačem. Jakmile se počítač zapne, zkontrolujte aktualizace firmwaru (viz krok 6 na straně 27).
Poznámka: Může trvat několik minut, než bude počítač připraven k použití.



POKYNY PRO CVIČENÍ



VAROVÁNÍ: Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy.

Tyto pokyny vám pomohou naplánovat váš cvičební program. Podrobné informace o cvičení získáte v renomované knize nebo se poraďte se svým lékařem. Pamatujte, že pro úspěšné výsledky je nezbytná správná výživa a dostatečný odpočinek.

INTENZITA CVIČENÍ

Ať už je vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, cvičení ve správné intenzitě je klíčem k dosažení výsledků. Svou srdeční frekvenci můžete použít jako vodítko pro nalezení správné úrovně intenzity. Níže uvedená tabulka ukazuje 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	

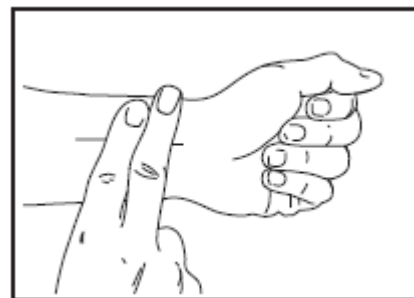
Chcete-li najít správnou úroveň intenzity, najdete svůj věk ve spodní části tabulky (věky jsou zaokrouhleny na nejbližších deset let). Tři čísla uvedená nad vaším věkem definují vaši „tréninkovou zónu“. Nejnížší číslo je tepová frekvence pro spalování tuků, střední číslo je tepová frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je tepová frekvence pro aerobní cvičení.

Spalování tuků – Abyste efektivně spalovali tuky, musíte cvičit s nízkou intenzitou po dlouhou dobu. Během prvních několika minut cvičení vaše tělo využívá uhlohydrátové kalorie jako energii. Teprve po prvních pár minutách cvičení vaše tělo začíná využívat uložené tukové kalorie. Pokud je vaším cílem spalování tuků, upravujte intenzitu cvičení, dokud se vaše tepová frekvence nebude blížit nejnižšímu číslu ve vaší tréninkové zóně. Pro maximální spalování tuků cvičte s tepem blízko středního čísla v tréninkové zóně.

Aerobní cvičení—Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje velké množství kyslíku po dlouhou dobu. U aerobního cvičení upravujte intenzitu cvičení, dokud se vaše srdeční frekvence nebude blížit nejvyššímu číslu ve vaší tréninkové zóně.

JAK MĚŘIT TEPOVOU FREKVENCÍ

Pro měření tepové frekvence cvičte alespoň čtyři minuty. Poté přestaňte cvičit a



položte si dva prsty na zápěstí, jak je znázorněno na obrázku. Odečtete srdeční tep v délce šesti sekund a výsledek vynásobte 10, abyste zjistili svou srdeční frekvenci. Například, pokud je počet vašich šestisekundových tepů 14, vaše tepová frekvence je 140 tepů za minutu.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Zahřívání – Začněte 5 až 10 minutami protahování a lehkého cvičení. Zahřátí zvýší vaši tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a krevní oběh v rámci přípravy na cvičení.

Cvičení v tréninkové zóně – Cvičte 20 až 30 minut s tepovou frekvencí ve vaší tréninkové zóně. (Během prvních týdnů vašeho cvičebního programu neudržujte tepovou frekvenci v tréninkové zóně déle než 20 minut.) Pravidelně a hluboce dýchejte; nikdy nezadržujte dech.

Zklidnění – Dokončete 5 až 10 minutami protahování. Strečink zvyšuje pružnost vašich svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

FREKVENCE CVIČENÍ

Abyste si udrželi nebo zlepšili kondici, dokončete každý týden tři tréninky, mezi tréninky si dejte alespoň jeden den odpočinku. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete v případě potřeby absolvovat až pět tréninků týdně. Pamatujte, že klíčem k úspěchu je, aby se cvičení stalo pravidelnou a příjemnou součástí vašeho každodenního života.

DOPORUČENÉ PROTAŽENÍ

Správný podoba několika základních protažení je zobrazena vpravo. Při protahování se pohybujte pomalu; nikdy nekmitajte.

1. Protažení dotykem palců u nohy

Postavte se s mírně pokrčenými koleny a pomalu se předkloňte od kyčlí. Nechte svá záda a ramena, aby se uvolnily, když dosáhnete co nejdále k prstům u nohou. Vydržte po dobu 15 odpočítání a poté se uvolněte. Opakujte 3x. Protažení: hamstringy, zadní strana kolen a záda.

2. Protažení hamstringů

Sedněte si s jednou nohou nataženou. Přibližte chodidlo opačné nohy k sobě a opřete ji o vnitřní stranu stehna natažené nohy. Natáhněte se co nejdále k prstům u nohou. Vydržte po dobu 15 odpočítání a poté se uvolněte. Opakujte 3x pro každou nohu. Protažení: hamstringy, spodní část zad a třísla.

3. Protažení lýtky/achilovky

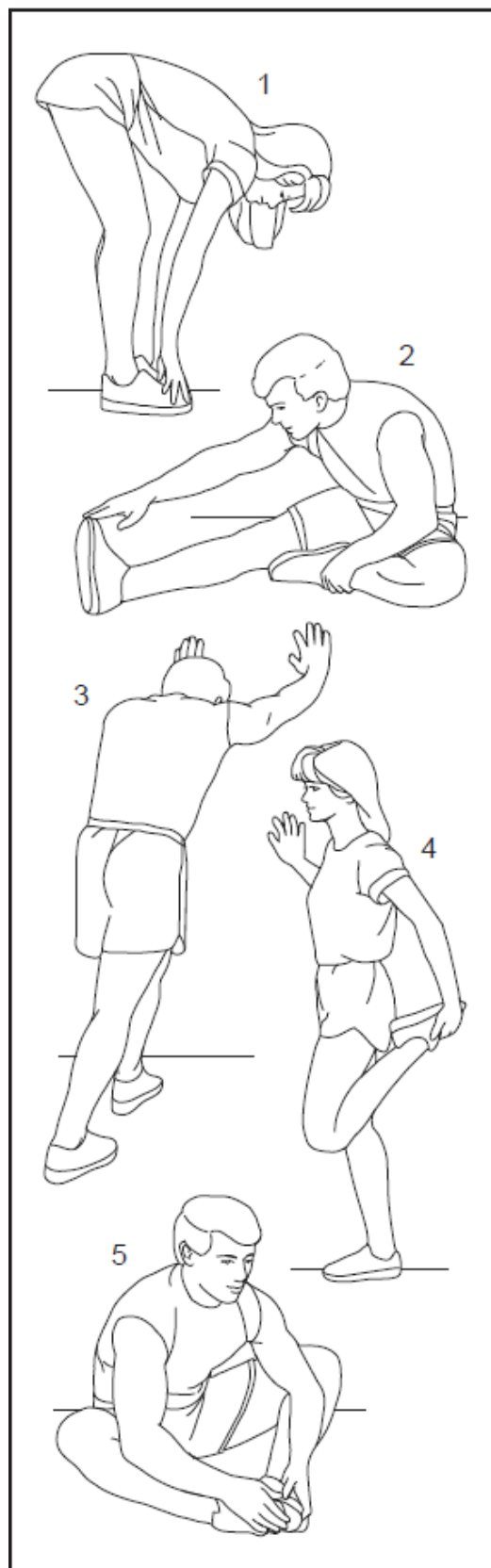
S jednou nohou před druhou se natáhněte dopředu a opřete ruce o zeď. Udržujte zadní nohu rovně a držte ji celou na podlaze. Pokrčte přední nohu, předkloňte se a posuňte boky ke stěně. Vydržte po dobu 15 odpočítání a poté se uvolněte. Opakujte 3x pro každou nohu. Abyste více protáhli achilovky, pokrčte také zadní nohu. Protažení: lýtky, Achillovy šlachy a kotníky.

4. Protažení kvadricepsu

Jednou rukou se opřete o zeď pro rovnováhu, natáhněte se dozadu a druhou rukou uchopte jednu nohu. Přibližte patu co nejbližší k hýždím. Vydržte po dobu 15 odpočítání a poté se uvolněte. Opakujte 3x pro každou nohu. Protažení: kvadriceps a kyčelní svaly.

5. Protažení vnitřní strany stehů

Posadte se s chodidly u sebe a kolena směřujte ven. Přitáhněte nohy k oblasti třísel co nejbližší. Vydržte po dobu 15 odpočítání a poté se uvolněte. Opakujte 3x. Protažení: kvadriceps a kyčelní svaly.



POZNÁMKY

POZNÁMKY

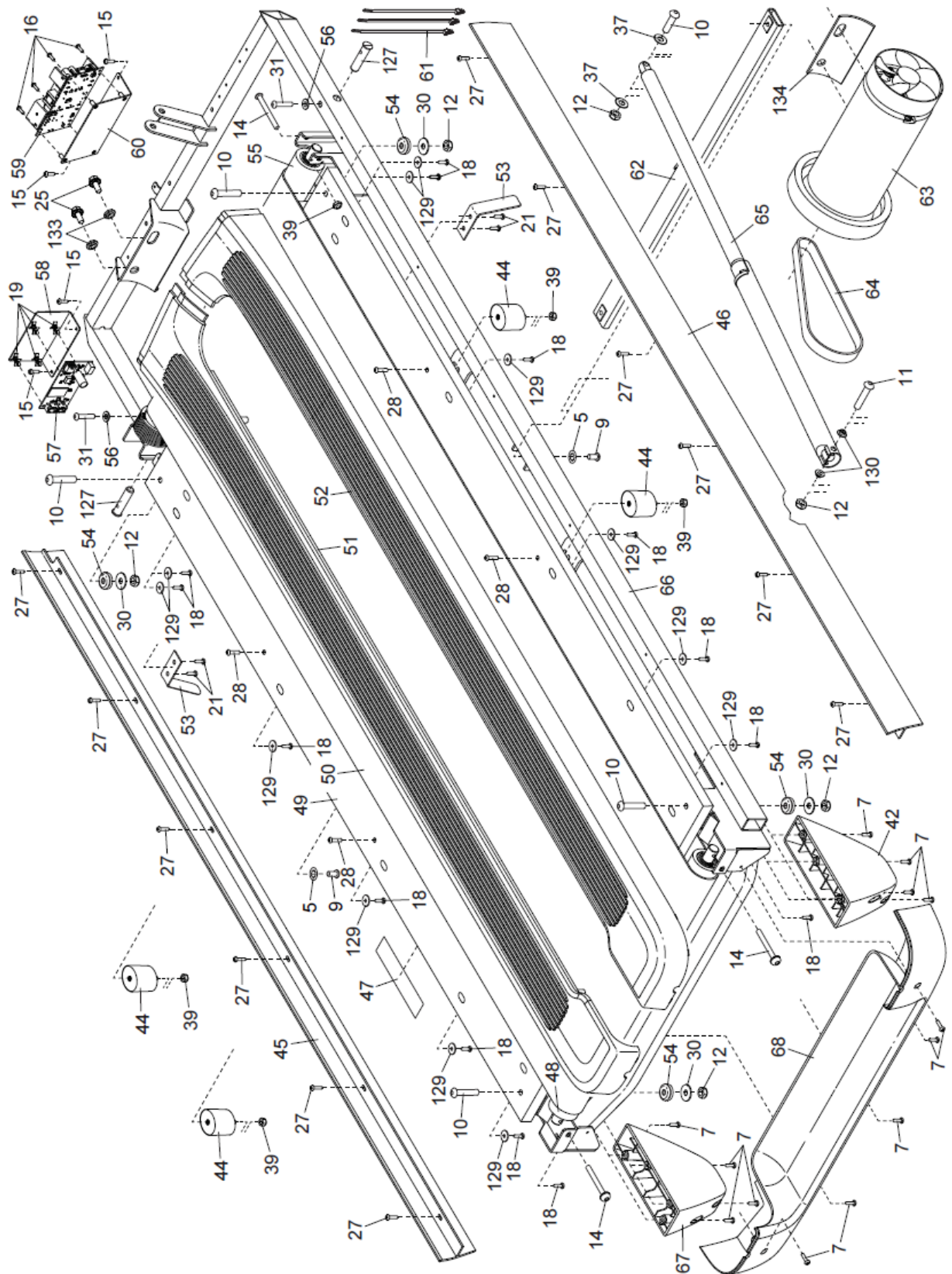
SEZNAM DÍLŮ

Pozice	Počet	Název	Pozice	Počet	Název
1	8	3/8" x 1 1/4" šroub	51	1	levá boční lišta
2	2	#8 x 1/2" šroub	52	1	pravá boční lišta
3	1	šroub	53	2	držák pásu
4	2	M4 x 20mm šroub	54	4	podložka gumová
5	2	5/16" hvězdicový šroub	55	1	kolečko
6	4	M6 x 25mm šroub	56	2	9/32" plastové pouzdro
7	66	#8 x 3/4" šroub	57	1	řídící jednotka zdvihu
8	12	3/8" hvězdicový šroub	58	1	držák řídící jednotky
9	2	5/16" x 3/4" šroub	59	1	napájení
10	5	5/16" x 1 3/4" šroub	60	1	držák napájení
11	1	5/16" x 2 1/4" šroub	61	3	stahovací páska
12	6	5/16" matice	62	1	zatahovací příčka
13	8	#8 x 3/4" šroub	63	1	motor
14	3	1/4" x 2 1/2" šroub	64	1	řemen motoru
15	10	#8 x 1/2" šroub	65	1	píst
16	4	M3 x 12mm šroub	66	1	rám
17	1	3/8" x 1 1/2" šroub	67	1	levá zadní podložka
18	14	#8 x 5/8" šroub	68	1	zadní koncová krytka
19	4	plastový oddělovač	69	1	kryt motoru
20	1	3/8" x 1 3/4" šroub	70	1	zdvihový rám
21	4	#8 vodící šroub řemene	71	1	zdvihový motor
22	6	M4 x 10mm šroub	72	2	šroub rámu
23	4	M6 x 15mm šroub	73	2	šroub zdvihového motoru
24	4	M6 x 20mm šroub	74	1	řídící jednotka
25	2	5/16" šroub motoru	75	1	svorka řídící jednotky
26	2	3/8" x 1 3/8" šroub	76	1	držák řídící jednotky
27	12	#8 x 3/4" šroub s hlavou	77	8	šroub větráku
28	4	1/4" x 1" šroub	78	1	napájecí kabel
29	2	3/8" x 1 1/8" šroub	79	1	pojistka
30	4	5/16" plochá podložka	80	1	spodní kabel
31	2	1/4" x 1 1/4" šroub	81	1	průchodka
32	2	#8 podložka	82	1	spodní kryt
33	16	#8 x 5/8" šroub	83	1	kryt levé rukojeti
34	1	1" plastová podložka	84	1	kryt pravé rukojeti
35	1	1" tažná podložka	85	1	levý vnější kryt rukojeti
36	2	1/2" plastová podložka	86	1	pravý vnější kryt rukojeti
37	4	3/8" tažná podložka	87	1	levý vnitřní kryt rukojeti
38	6	3/8" matice	88	1	pravý vnitřní kryt rukojeti
39	5	1/4" matice	89	1	zásobník
40	4	3/8" x 2 3/4" šroub	90	1	rám rukojeti
41	1	M25 matice	91	1	kabel rukojeti
42	1	pravá zadní podložka	92	1	hlavní kabel
43	4	3/8" plastové pouzdro	93	1	levý sloup
44	4	podložka běž. desky	94	1	pravý sloup
45	1	levý kryt rámu	95	1	kryt levého sloupu
46	1	pravý kryt rámu	96	1	kryt pravého sloupu
47	1	zahřívací nálepka	97	1	kryt levého spodního rámu
48	1	zadní válec	98	1	kryt pravého spodního rámu
49	1	běžecská deska	99	16	rychloupínák
50	1	běžecský pás	100	4	spodní podložka

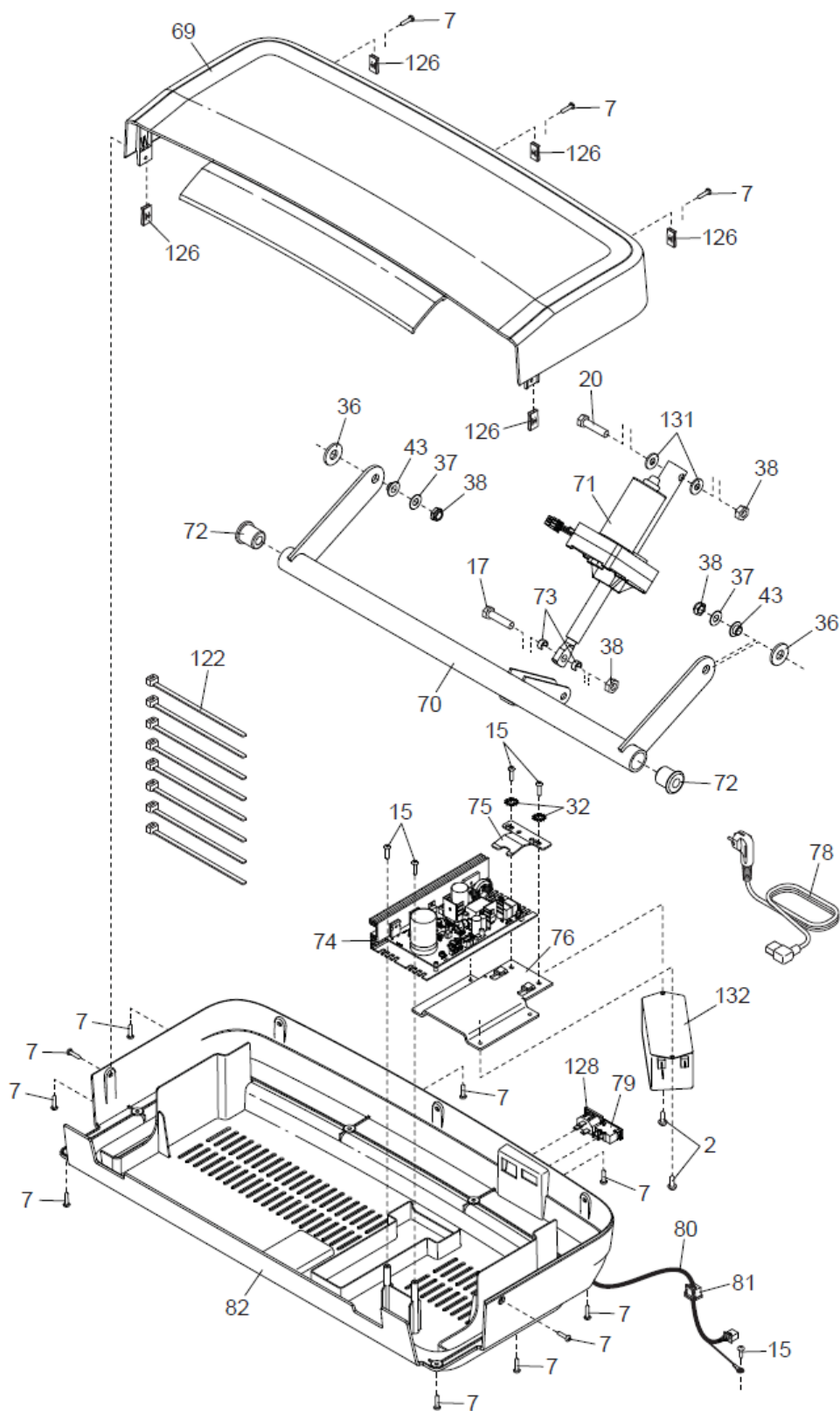
Pozice	Počet	Název	Pozice	Počet	Název
101	1	spodní rám	119	1	základna počítače
102	2	výstražný štítek	112	1	primární počítač
103	2	kolečko	121	1	bezpečnostní klíč
104	1	kryt počítače vrchní	122	8	plastové svorky
105	1	kryt počítače spodní	123	2	kabel počítače
106	1	počítač	124	2	kryt držáku rukojeti levý
107	1	zadní kryt počítače	125	2	kryt držáku rukojeti pravý
108	2	držák počítače	126	5	úchyt
109	1	kryt držáku	127	2	1/2" čep
110	1	zadní kryt držáku	128	1	vypínač
111	1	přední kryt držáku	129	12	malá podložka
112	2	větrák	130	4	5/16" pouzdro
113	2	kovový šroub	131	2	3/8" plastová podložka
114	1	plastový šroub	132	1	filtr
115	1	levý kryt držáku počítače	133	2	ložisko motoru
116	1	pravý kryt držáku počítače	134	1	izolace motoru
117	1	držák počítače	*	-	manuál
118	1	přístupový panel			

Poznámka: Specifikace se mohou bez upozornění změnit. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně tohoto návodu. *Tyto části nejsou vyobrazeny.

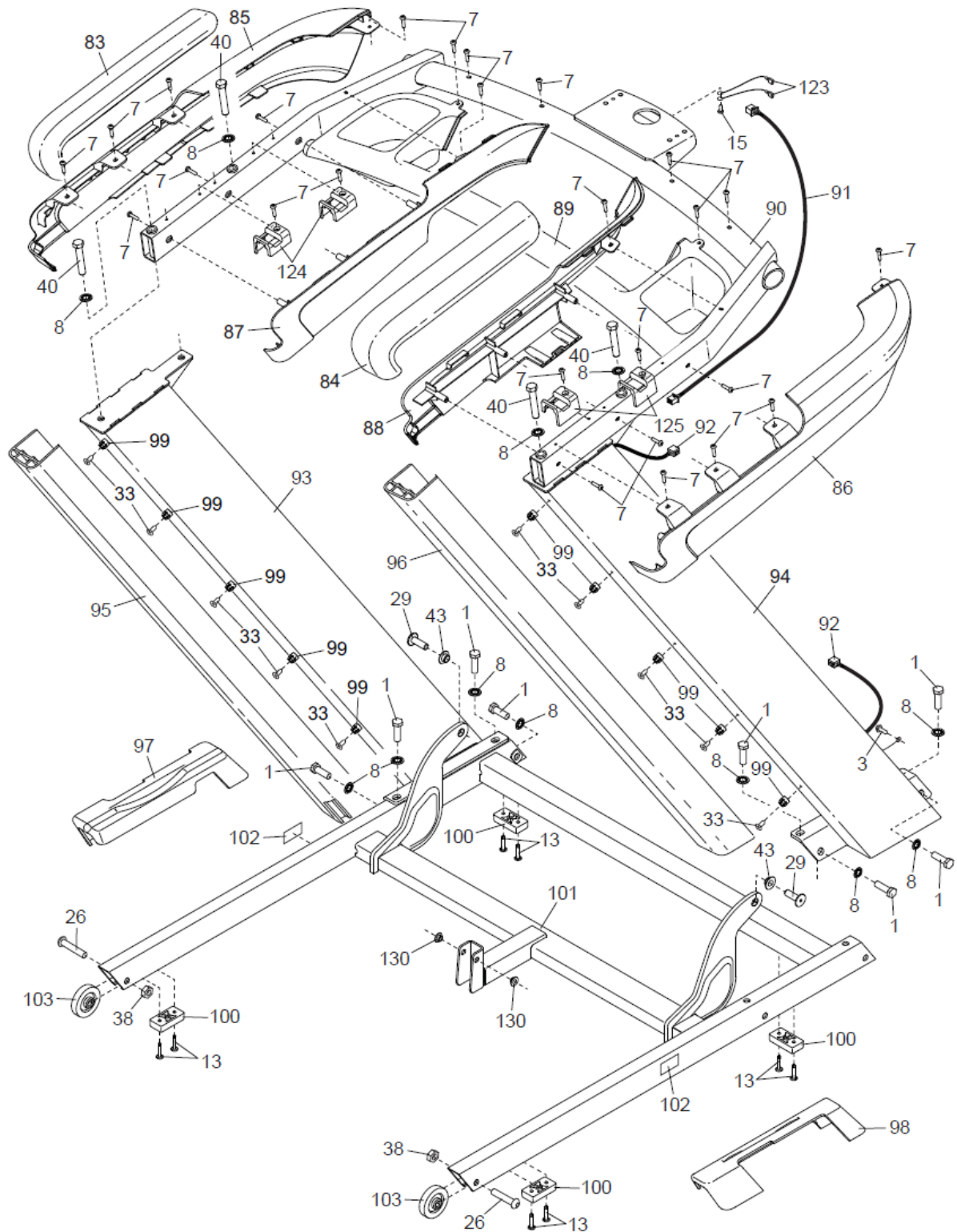
ROZKRES A



ROZKRES B



ROZKRES C



ROZKRES D

