

NordicTrack[®]

COMMERCIAL 2950

Model: NETL28717

Serijska št.: _____

Napišite serijsko številko v prostor nad sliko



POMOČ STRANKAM

ENIM d.o.o.

Tržaška cesta 23
SI - 2000 Maribor
W: www.enim.si
E: info@enim.si
T: 02/ 292 77 90

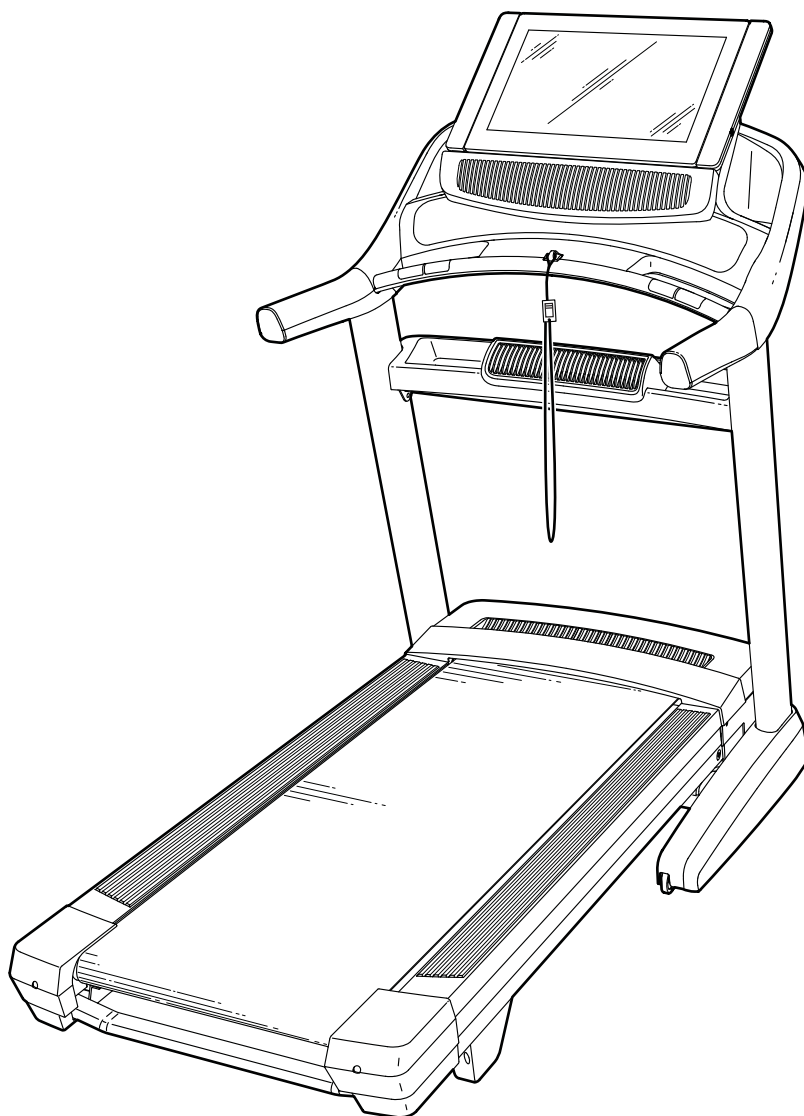
SERVIS:

E: servis@enim.si
T: 031-347-920

POZOR

Preberite vsa varnostna navodila in priporočila v priročnik, pred uporabo naprave.
Priročnik shranite za nadaljno uporabo.

PRIROČNIK ZA UPORABO



KAZALO

NALEPKA Z VARNOSTNIMI OPOZORILI	2
POMEMBNI VARNOSTNI UKREPI	3
PREDEN ZAČNETE	5
SEZNAM POSAMEZNIH DELOV	6
MONTAŽA	7
TRAK ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA	16
UPORABA TEKALNE STEZE	17
KAKO ZLOŽITI IN PREMAKNITI TEKALNO STEZO	29
VZDRŽEVANJE IN UPRAVLJANJE	30
NAPOTKI ZA TRENING	33
SEZNAM DELOV	34
RISBE	36
NAROČANJE NADOMESTNIH DELOV	hrbta stran
INFORMACIJE O RECIKLAŽI	hrbta stran

NALEPKA Z VARNOSTNIMI OPOZORILI

Slika prikazuje lokacijo nalepke z varnostnimi opozorili. Če manjka ali je neveljavna, pokličite na telefonsko številko na začetni strani priročnika in zahtevajte brezplačno nadomestno nalepko. Namestite jo v prikazano področje.

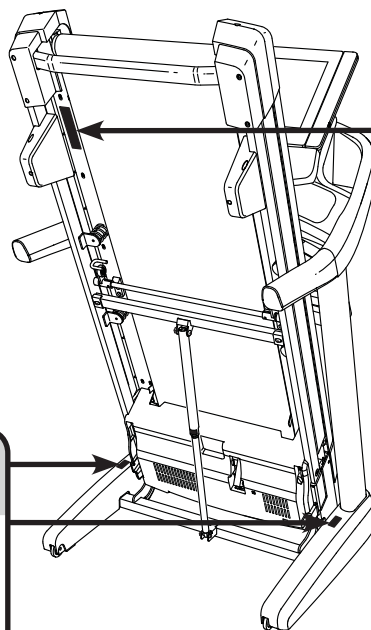
Opomba: Prikaz ni v naravni velikosti.

Pozor:

Obvarujte sebe in druge pred poškodbami, pred uporabo naprave preberite navodila.

Pozor:

Roke in noge med uporabo držite proč od tega območja.



▲ WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

- Med zaganjanjem naprave stojte na stranskih stopalkah.
- Hitrost spreminjajte v majhnih intervalih.
- Uporablajte varnostno sponko in držite se ročk.
- Po uporabi vedno odstranite ključ. - Ne dovolite, da otroci uporabljajo napravo.
- Ne nameščajte tekaškega traku medtem, ko se ta premika.
- Med uporabo vedno nosite športno opremo
- Pazite, da sem vam prsti, lasje ali obleka ne zataknejo v premikajoče dele naprave

NORDICTRACK and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. App Store is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. IOS is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license. Wi-Fi is a registered trademark of Wi-Fi Alliance. WPA and WPA2 are trademarks of Wi-Fi Alliance. The BLUETOOTH® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. Android, Google Play, and Google Maps are trademarks of Google Inc.

POMEMBNI VARNOSTNI UKREPI



POZOR: Za zmanjšanje tveganja opeklin, požarov, električnega udara ali poškodbe oseb, preberite vse pomembne varnostne ukrepe in navodila v tem priročniku za uporabo, ter vsa opozorila na tekalni stezi preden jo uporabite. Proizvajalec in prodajalec ne prevzema odgovornosti za osebne poškodbe ali materialno škodo povzročeno posredno ali neposredno z uporabo izdelka.

1. Dolžnost lastnika je zagotoviti, da so vsi uporabniki tekalne steze ustrezno informirani o vseh varnostnih ukrepih in opozorilih.
2. Pred pričetkom vadbenega programa, se posvetujte z zdravnikom. Velja predvsem za osebe nad 35 let ali osebe z diagnosticiranim obolenjem.
3. Naprava ni namenjena za uporabo ljudi, kateri imajo duševne ali motorične motnje ali so z napravo neizkušeni in neseznanjeni. Razen če so pod nadzorom lastnika ali odgovorne osebe.
4. Uporabljajte tekalno stezo, kot je napisano v navodilih.
5. Naprava je namenjena le za domačo uporabo. Ne uporabljajte tekalne steze v komercialne, najemodajalske ali ustanovne namene.
6. Napravo zadržujte v notranjih prostorih, stran od vlage in prahu. Ne postavljajte tekalne steze v garažo, pokrito dvorišče ali v bližino vode.
7. Napravo postavite na ravno podlago, z minimalno 2.4 m odmika od ostalih površin z zadnje strani in 0.6 m z bočne strani. Ne postavljajte tekalne steze na podlago, ki ovira pretok zraka. Za zaščito tal ali preproge, postavite pod stezo podstavke.
8. Ne upravljajte s tekalno stezo v primeru uporabe aerosolnih ali kisikovih pripravkov v enakem prostoru.
9. Zadržujte otroke pod 13 let in živali stran od tekalne steze.
10. Naprava je primerna za uporabo, kadar telesna teža oseb dosega največ 135 kg.
11. Uporaba ni dovoljena več kot eni osebi naenkrat.
12. Pri uporabi naprave imejte na sebi ustrezno opremo. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki se lahko ujamejo v napravo. Priporočena so atletska oblačila za moške in ženske. Vedno imejte obute športne copate. Nikoli ne uporabljajte naprave, če ste bos, v nogavicah ali natikačih.
13. Ko priključujete napajalni kabel priključite kabel v ozemljeno vtičnico.
14. Če potrebujete podaljšek, uporabite samo kabel, ki ni daljši od 1,5 metra.
15. Električni kabel in razdelilec imejte v stran od segrelih površin.
16. Nikoli ne premikajte tekočega traka, medtem, ko ni priključen v visoko napetost. Ne upravljajte s tekalno stezo, če je poškodovan električni kabel ali če naprava ne deluje pravilno.
17. Preberite, premislite in testirajte gumb za vklop in izklop preden uporabite napravo. Vedno nosite zaponko ko uporabljate napravo.
18. Pred začetkom in koncem uporabe tekalne steze se postavite na označeno mesto na straneh steze. Vedno pridržite stranski drog medtem, ko uporabljate tekalno stezo.
19. Ko oseba hodi po traku, se intenziteta zvoka tekalne steze povečuje.
20. V bližino delujočega tekočega traka ne postavljajte prstov, las ali oblačil.

- 21.** Tekalna steza je zmožna velikih hitrosti. Prilagajte jo z zmernimi in občasnimi pojačanji in se s tem znebite nenadne pospešitve traku.
- 22.** Monitor srčnega utripa ni medicinska naprava. Različni faktorji; premikanje uporabnika, lahko vplivajo na natančnost rezultatov srčne aktivnosti. Monitor srčnega utripa je namenjen le kot podpora in pomagalo pri oceni kontinuiranega srčnega ritma.
- 23.** Nikoli ne pustite tekalne steze nenadzarovane, medtem, ko je priključena. Vedno odstranite ključ, pritisne stikalo za vklop/izklop, izvečite električni kabel iz omrežja visoke napetosti, kadar naprava ni v uporabi.
- 24.** Ne poskušajte premikati tekalne steze, dokler ta ni primerno sestavljena. Povprečna oseba lahko varno upravlja z 20 kg pri dvigu, spuščanju in premikanju naprave.
- 25.** Kadar premikate ali zlagate tekalno površino se prepričajte, da je zapah pravilno zaskočil. NE zaganjajte tekalnega traku, kadar je steza zložena.
- 26.** Ne spreminjajte naklona tekalne površine, če so kakšni predmeti pod trakom.
- 27.** Ne vstavljajte predmetov v odprtine na tekalni stezi.
- 28.** Redno preglejte in primerno vijačite vse dele tekalne steze.
- 29. NEVARNOST:** Vedno izključite električni kabel takoj po uporabi, pred čiščenjem in postopki vzdrževanja, kot je napisano v priročniku. Nikoli ne odstranite pokrova motorja, razen po navodilih pooblaščenega trgovskega zastopnika. Vzdrževanje naprave razen po navodilih priročnika naj izvaja le pooblaščen trgovski zastopnik.
- 30.** Pretirana vadba lahko privede do resnih poškodb oziroma smrti. Če čutite omedlevico, težje dihate, pomanjkanje sape ali začutite bolečino, nemudoma prenehajte in mirujte.
- 31. POMEMBNO:** Za izpolnitev zahtev glede skladnosti z izpostavljenostjo mora antena in oddajnik v konzoli biti najmanj 20 cm od vseh oseb in ne smejo biti blizu ali povezani z nobeno drugo anteno ali oddajnikom

SHRANITE TA NAVODILA

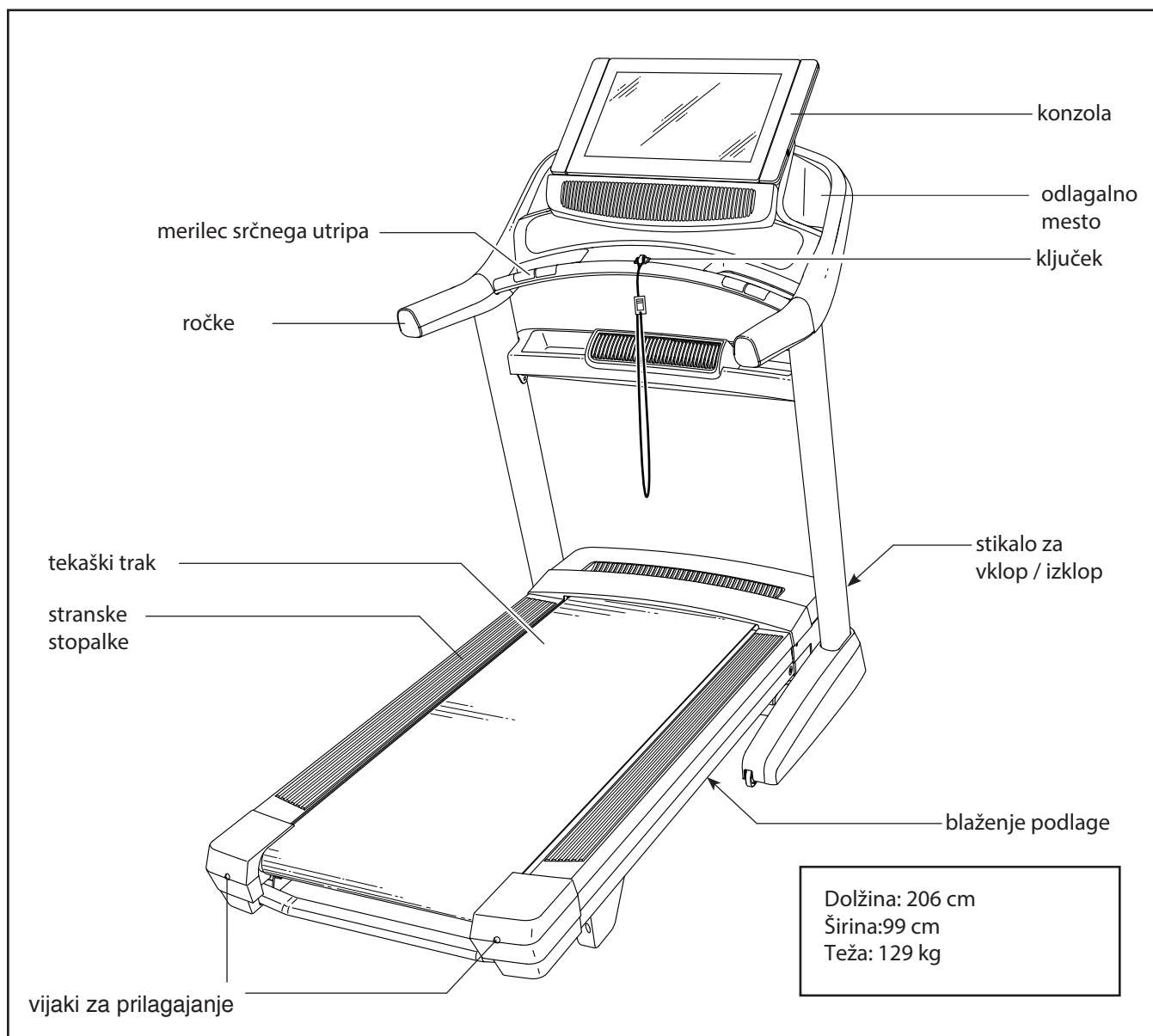
PREDEN ZAČNETE

Hvala, da ste izbrali revolucionarno napravo NORDICTRACK® COMMERCIAL 2950. Steza COMMERCIAL 2950 ponuja množico programov, ki so prirejeni za učinkovito domačo vadbo.

Za vaše dobro, preberite vsa navodila pred uporabo naprave. Če imate kakršnakoli vprašanja po tem ko ste

navodila prebrali se obrnite na začetno platnico. Za pomoč si predhodno pripišite serijsko številko izdelka. Nalepke s serijsko številko so na lokacijah kot je opisano na uvodni strani.

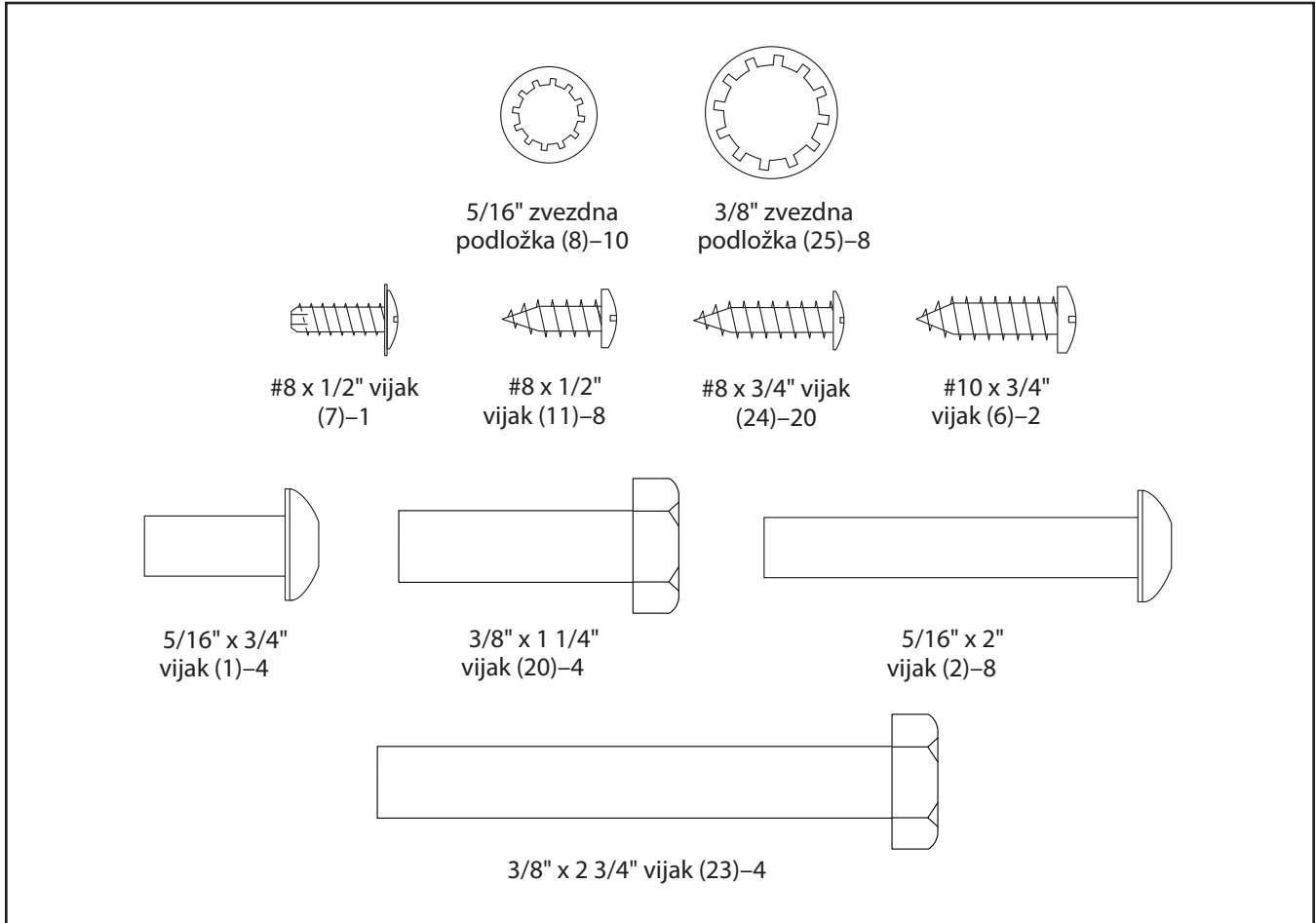
Preden nadaljujete z branjem se prosimo seznanite z deli naprave, ki so prikazani na spodnji sliki.




SEZNAM DELOV

S spodnjo skico si pomagajte pri prepoznavanju delov za sestavo tekaške steze. Številka v oklepajih je identifikacijska številka za del, kar je spisano na SEZNAMU DELOV na koncu navodil. Številka, ki sledi identifikacijski številki je količina posamiznih delov, ki so potrebni za sestavo tekaške steze.

POZOR: če katerikoli del manka v priloženem paketu z deli, preglejte če je del že vnaprej vstavljen na svojem namenem položaju. Priloženo je lahko več delov kot je potrebno za sestavo.



MONTAŽA

- Za sestavo sta potrebni dve osebi
- Dele odložite na pospravljeno površino in odstranite embalažo. Embalažo lahko zavržete, ko ste končali s sestavljanjem naprave.
- Po dostavi je lahko na površini tekaške steze oljnata baza, kar je normalno. Če je na površini vaše naprave oljnata baza, potem jo obrišite s suho krpo in z rahlim čistilom.
- Za prepoznavanje majhnih delov glejte stran 7
- Deli za montažo na levi strani so označeni z "L" ali "Left" in deli na desni strani z "R" ali "Right."
- Montaža vključuje naslednja orodja:
šestkotni ključ 

Da bi preprečili poškodbe delov, ne uporabljajte električnih orodij.

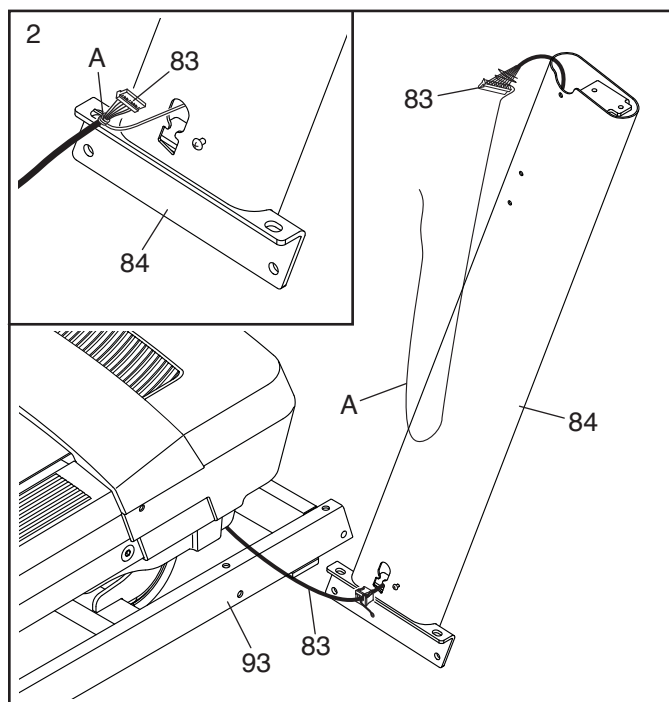
2. Prepričajte se, da naprava ni priklopljena na elektriko.

Odstranite varovalno vrvico (A), ki pritrjuje pokončni kabel (83) na okvir (93).

Poiščite desni nosilec (84). Naj vam druga oseba pridrži desni nosilec zraven okvirja (93).

Glejte dodatno sliko (2).

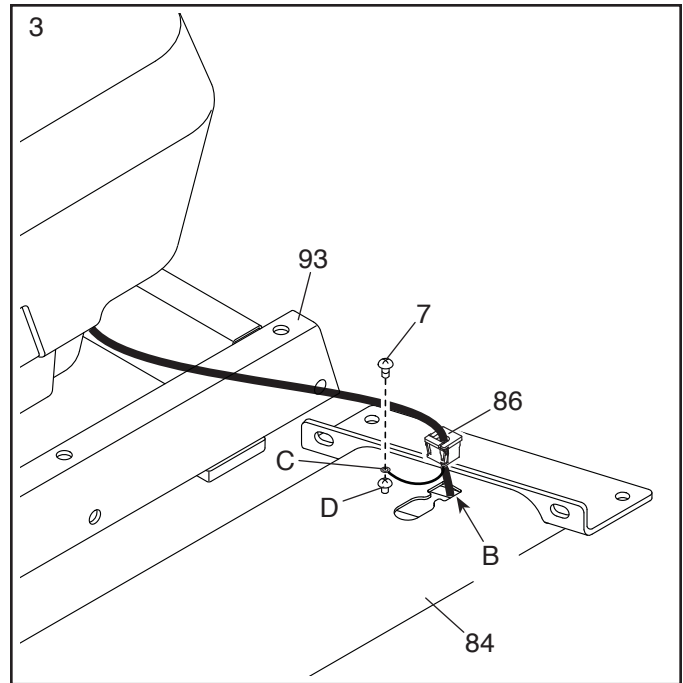
Privežite vrvico kabla v desnem nosilcu (84) okrog pokončnega kabla (83). Nato vstavite pokončni kabel v spodnji del desnega nosilca (84), ko vlečete drugi konec vrvico skozi desni nosilec.



3. Položite desni nosilec (84) zraven okvirja (93). Pritisnite zaklopko (86) v kvadratno odprtino (B) v desnem nosilcu (84). Prepričajte se, da ne stisnete ozemljitvenega kabla (C).

Nato odstranite vijak (D) in ga zavržite v kolikor je privijačen v desni nosilec (84).

Nato pritrdite ozemljitveni kabel (C) na desni nosilec (84) z vijakom (7).

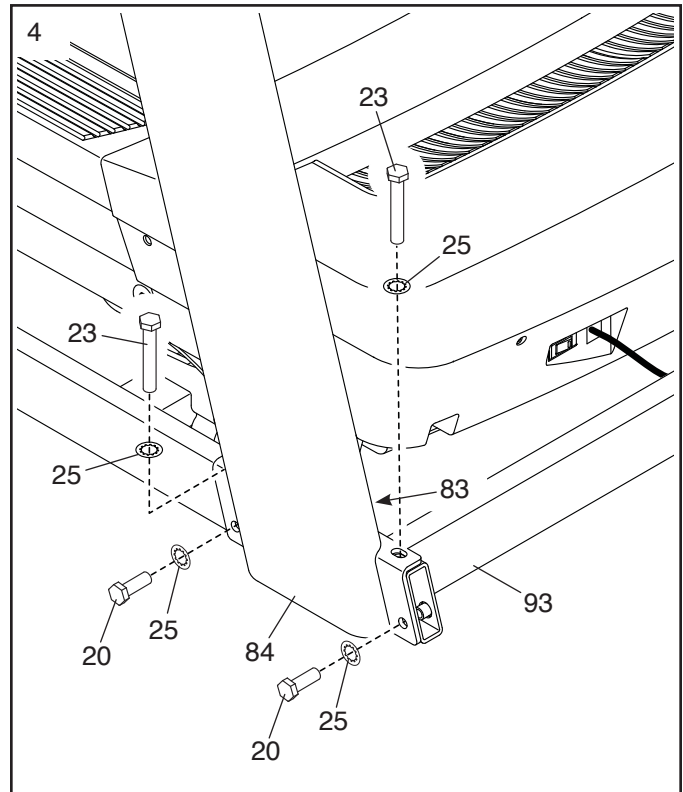


4. Namestite desni nosilec (84) na okvir (93) kot je prikazano na sliki. Pazite, da ne poškodujete kabla (83).

Desni nosilec (84) privijačite na okvir (93) z vijaki (20, 23) skupaj s potrebnimi podložkami (25) (kot je prikazano na sliki).

Vijakov ne privijačite do konca.

Po enakem postopku namestite tudi levi nosilec (kot je prikazano na sliki 4). V levem nosilcu ni kablov.

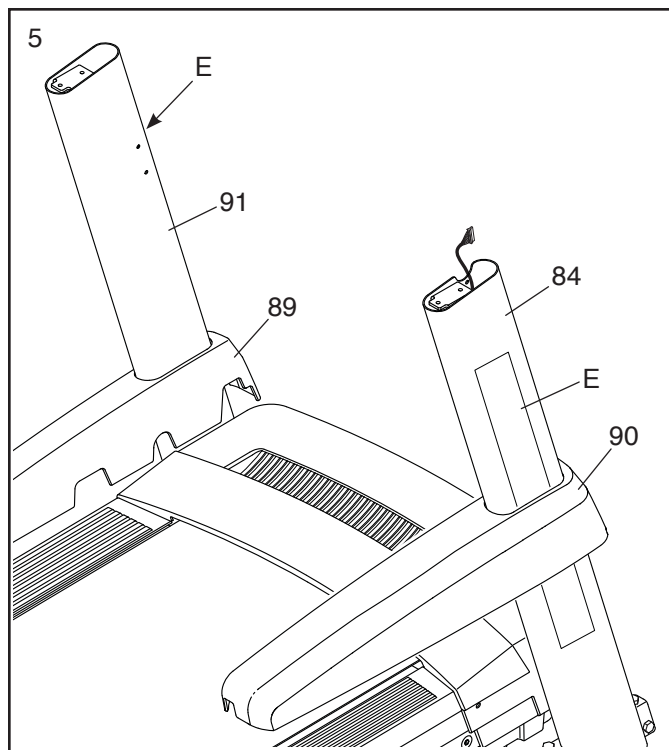


5. Poiščite levo in desno zaščitno plastiko (89, 90).

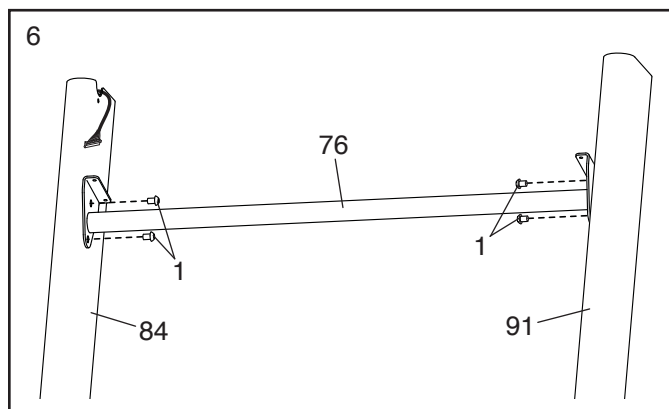
Levo zaščitno plastiko (89) spustite po levem nosilcu (91) do tal in desno zaščitno plastiko (90) po desnem nosilcu (84).

Plastik še ne namestite v končni položaj.

V kolikor je na desnem in levem nosilcu zaščitna nalepka (E) jo previdno odstranite



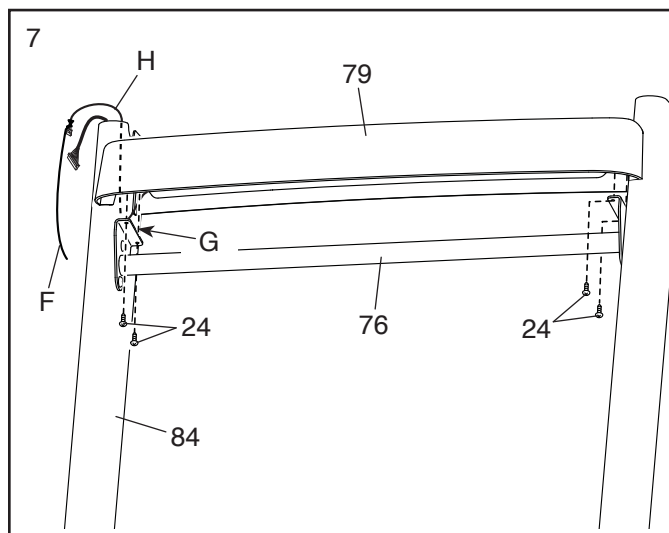
6. Previdno namestite zgornji nosilec (76) med levi in desni nosilec (84, 91). Privijajte ga z vijakom (1); **najprej namestite vse vijake in nato jih privijajte do konca.**



7. Previdno namestite plastiko (79) k nosilcu (84). Z žico (F) ki poteka skozi luknjo (G) ovijte kabel (H) in povlecite žico skozi desni ročaj. Nato odstranite žico (F).

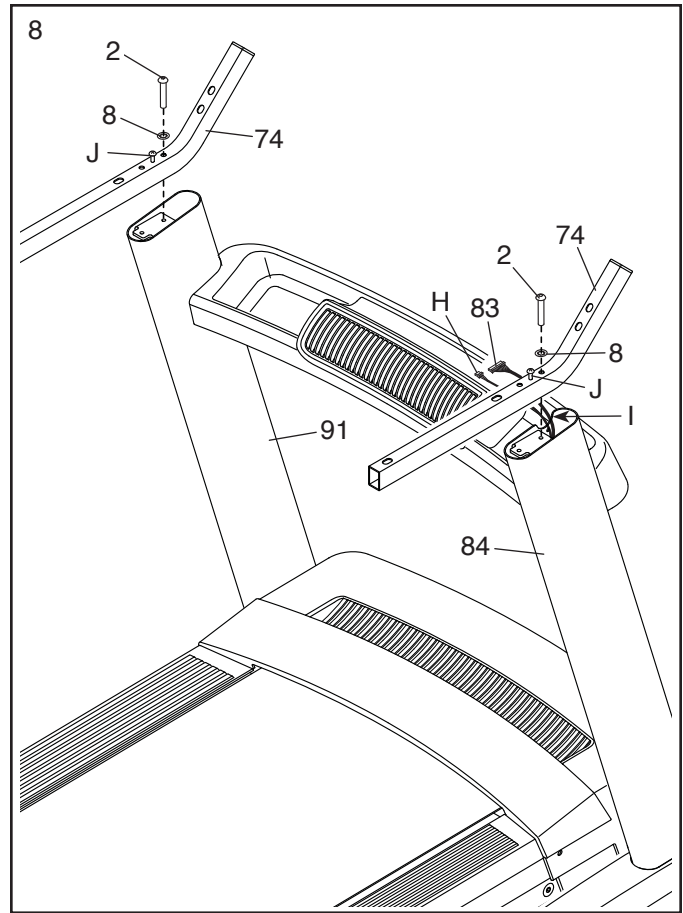
Zatem pritrdite plastiko (79) na prečni drog (76) z vijaki (24).

Najprej namestite vse vijake in nato jih privijajte do konca.



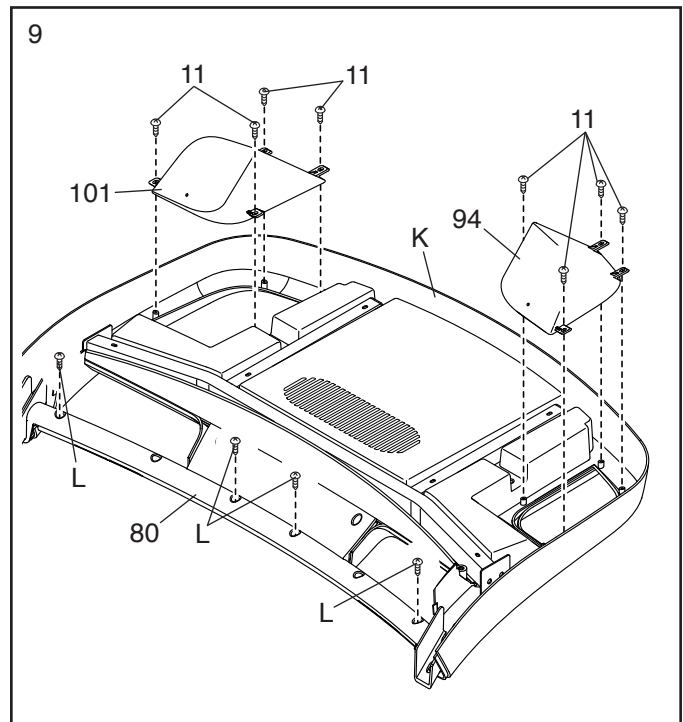
8. Postavite oba nosilca (74) na desni in levi nosilec (84,91) ter ju pritrдите z vijakoma (2) in dodajte podložki (8). **Na desni strani pazite na kable da jih ne poškodujete. Kable (H in 83) napeljite skozi utor (I) kot je prikazano na sliki.**

Nato iz nosilca (74) na obeh straneh odstranite vijak (J) in ju zavržite.



9. Postavite konzolo (K) obrnjeno na mehko površino, da se izognete poškodbam konzole. Odvijte štiri vijake (L), ki so prikazani na sliki in odstranite nosilec merilca pulza (80) od konzole.

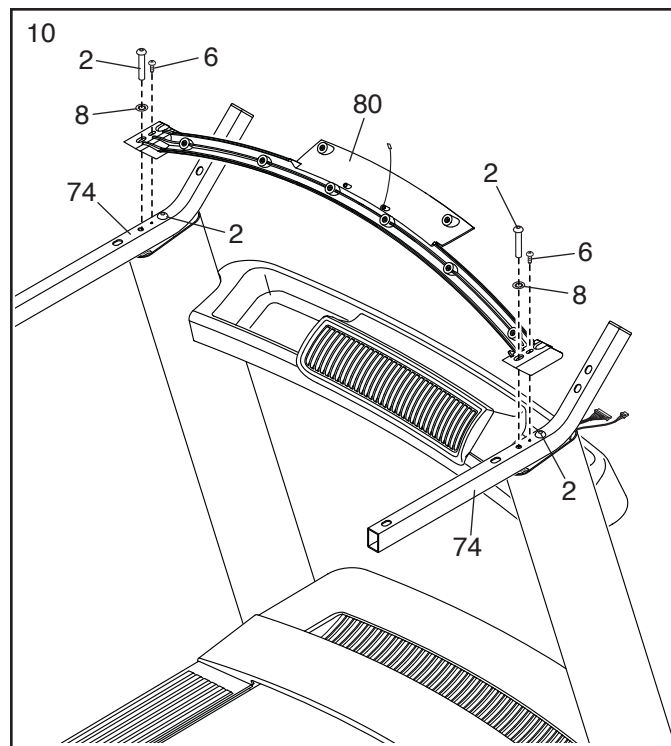
Poiščite plastiki (94,101) in jih namestite na konzolo (K) ter jih privijačite z vijaki (11). Vijake vijačite z občutkom.



10. **Pozor:** V izogib poškodb nosilca (80) za vijačenje ne uporabljajte električnega orodja.

Nosilec (80) namestite na nosilca (74) (kot prikazuje slika.) Privijačite ga z vijaki (2) in podložkami (8) ter vijaki (6). Vijake najprej namestite in nato jih privijačite do konca.

Na koncu privijačite še vijaka (2).

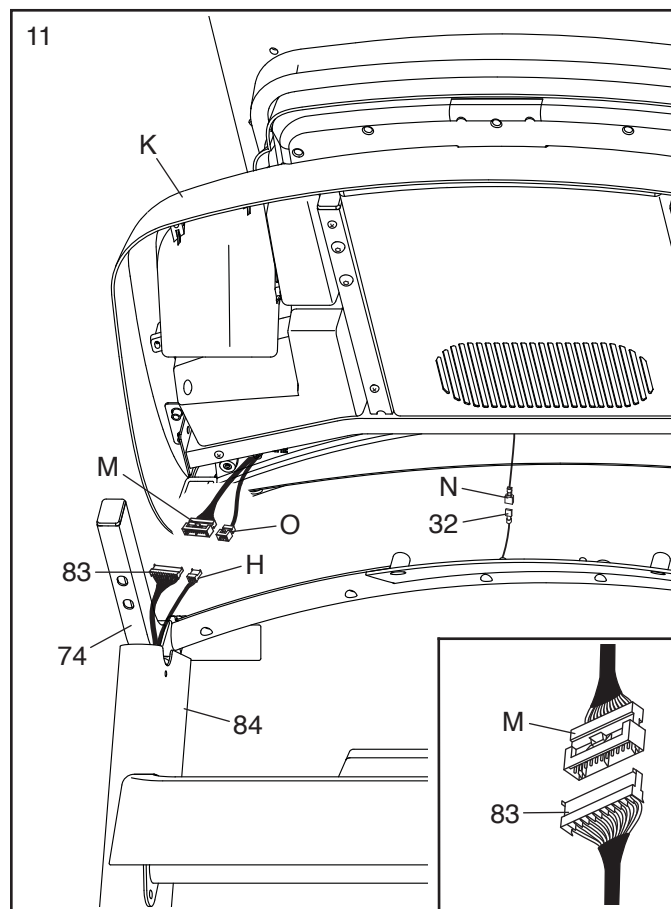


11. S pomočjo druge osebe postavite konzolo (K) blizu nastavkov rok (74), kot je prikazano na sliki. Spojite glavno žico (83), ki poteka iz nosilca z žico, ki poteka iz konzole (M). Kontektorji gredo na lahek način skupaj.

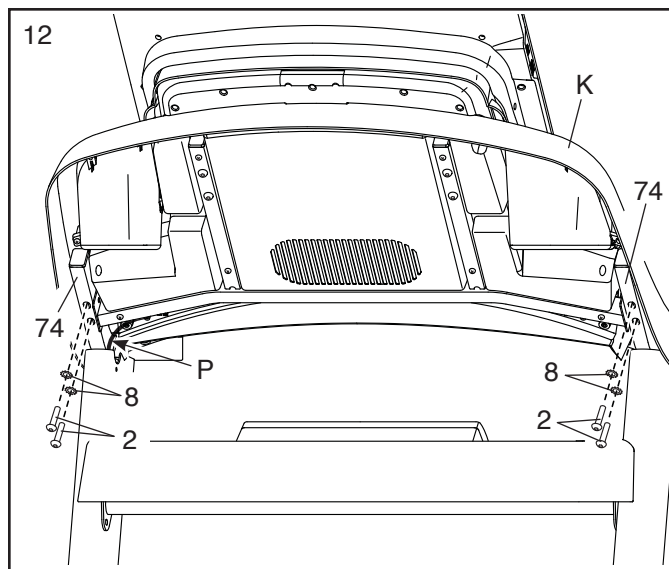
Nato spojite kabel (N) iz konzole s kablom (32) iz nosilca.

Nato spojite kabla (H in O).

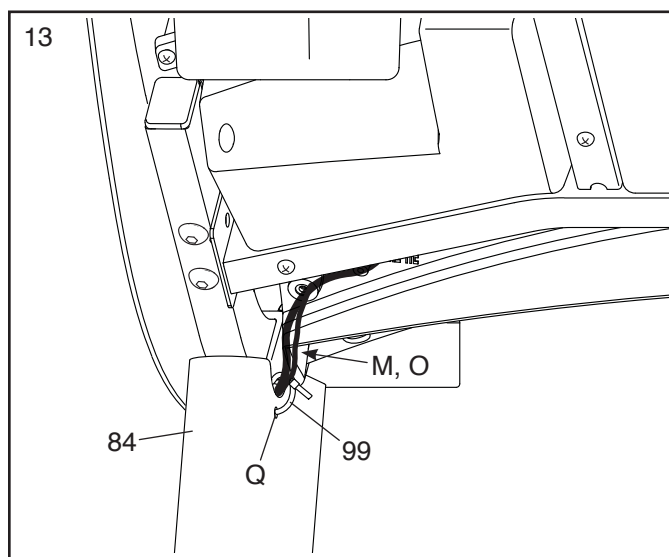
Sedaj odstranite vse žice ki so povezane s kabli (83, H, O) in potisnite kable v nosilec (84).



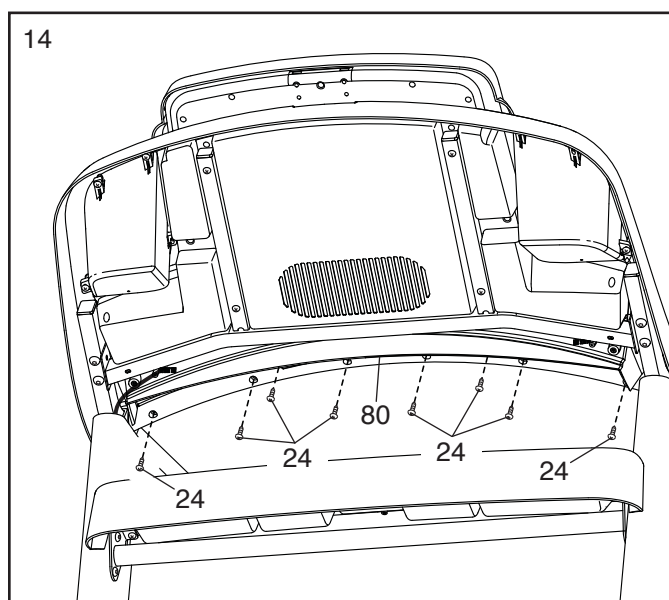
12. Konzolo (K) položite na nosilca (74) in jo privijačite z vijaki (2) in uporabite podložke (8.)
Najprej namestite vijake in nato jih vijačite.
Pazite, da ne poškodujete žic.



13. V nosilec (84) potisnite žici (M in O). Nato z vezico (99) pritrdite žice skozi luknjo (Q) na desnem nosilcu (84) in vezico zategnite.

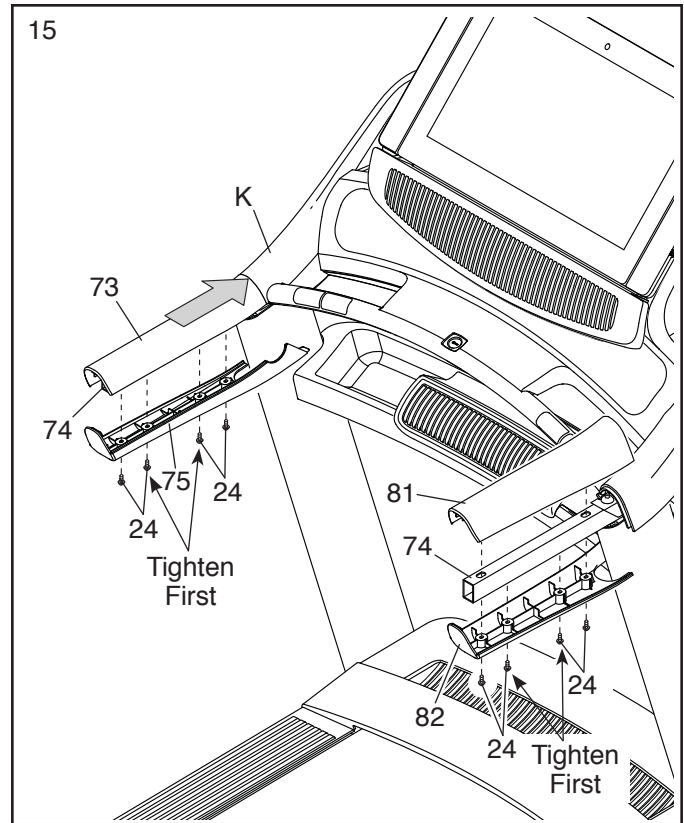


14. Konzolo še privijačite v nosilec (80) z vijaki 24. Vijakov vijačite z občutkom.



15. Poiščite levo zaščito ročaja (73) in jo namestite na levi nosilec (74). Začnite privijati vijaka (24) v spodnji del leve zaščite (75).

Enak postopek ponovite še z desno zaščito ročaja (81, 82).



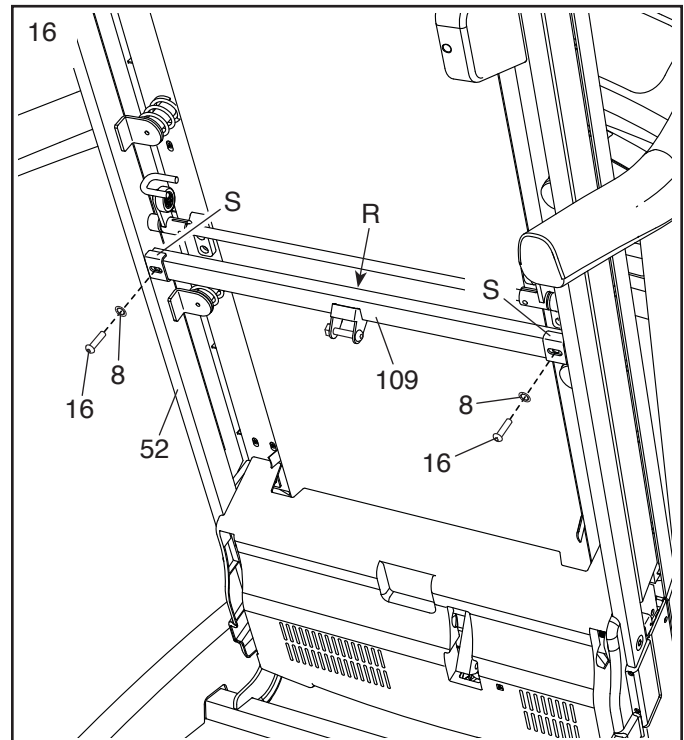
16. **Opomba:** Če stezo sestavljate na gladki površini lahko med tem korakom steza zdrsi.

Dvignite okvir (52) v prikazan položaj. Druga oseba vam naj drži okvir dokler ne končate koraka 18.

Odstranite vijaka (16) iz spodnjega nosilca amortizerja (109).

Namestite nosilec (109) kot prikazuje slika. Nalepka "This side toward belt" (R) naj bo obrnjena proti stezi.

Nosilec pritrдите na okvir (52) v (S) z vijakoma (16) in uporabite podložke (8).

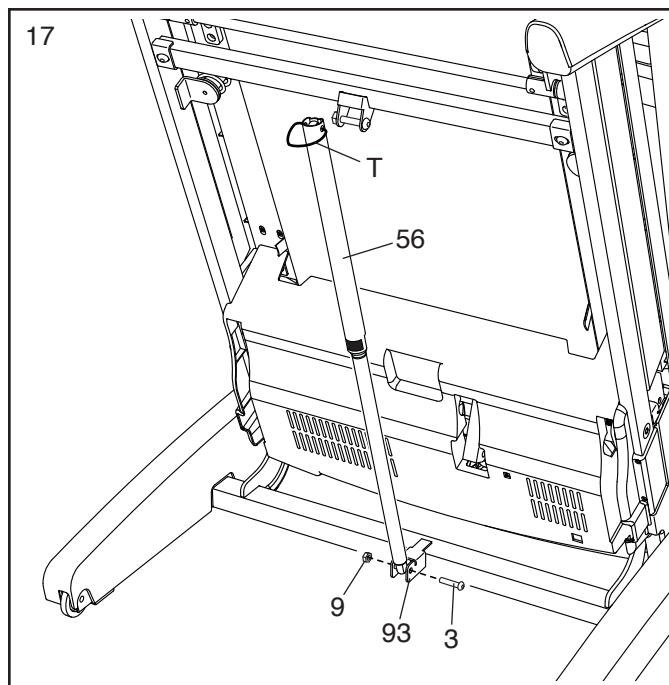


17. Iz okvirja (93) odstranite vijak (3).

Amortizer (56) nastavite kot prikazuje slika.

Spodnji del amortizerja (56) privijačite v okvir (93) z vijakom (3) in matico (9).

Sedaj amortizer (52) raztegnite in odstranite zanko (T).

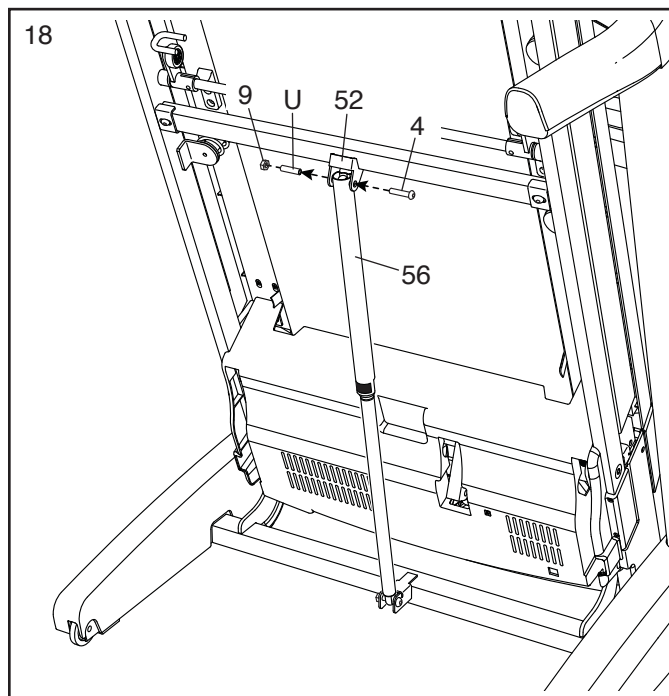


18. Odstranite vijak (4) iz okvirja (52).

Dvignite amortizer (56) navzgor proti zgornjemu nosilcu (52), namestite vijak (4) in matico (9) z druge strani, ter jo privijte. Vijaka ne zetenite premočno, saj se mora premikati.

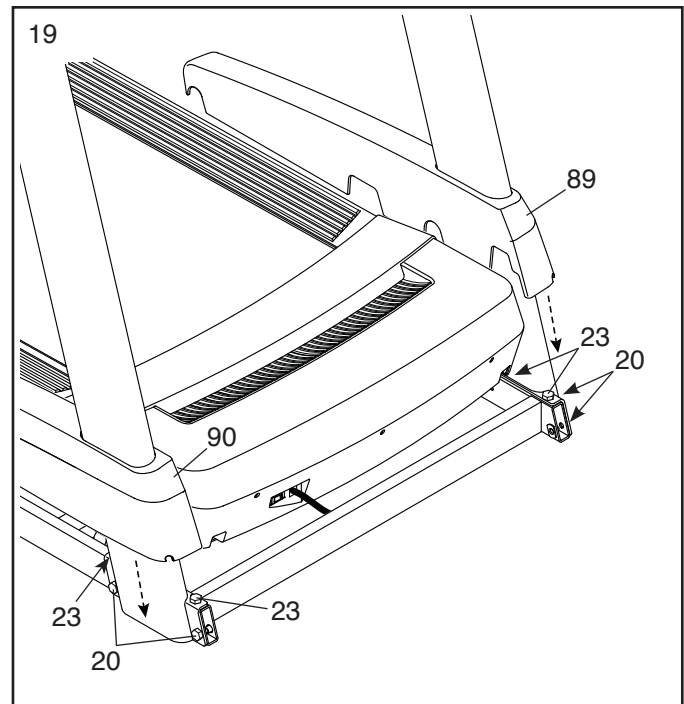
Ko boste potisnili vijak (4) skozi luknjo amortizerja boste izmaknili distančnik, katerega zavrzite.

Sedaj lahko spustite okvir (52) (glejte navodila KAKO SPUSTITI STEZO) na strani 29.



19. Sedaj privijačite vijake (20 in 23).

Sedaj lahko plastike (89, 90) pritisnete na okvir.



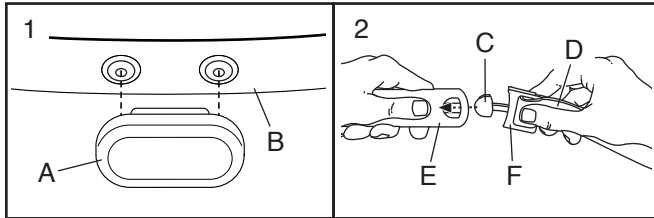
20. Preverite, da so vsi vijaki dobro priviti preden začnete uporabljati tekalno stezo. Če še je na katerem delu zaščitna folija jo odstranite. Da boste zaščitili tla v prostoru, namestite pod tekalno stezo posebno temu namenjeno podlogo. Konzola tekalne steze naj ne bo neposredno izpostavljena sončni svetlobi. Orodje, ki ste ga dobili zraven shranite. Priložen je imbus, ki ga boste potrebovali za napenjanje tekalnega traku oz. njegovo nastavitvev.

PRJNI MERILEC SRČNEGA UTRIPA

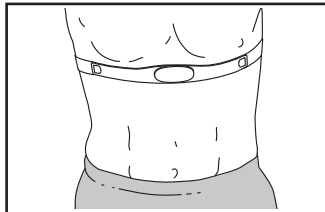
KAKO NAMESTITI MERILEC UTRIPA

Če zglada merilec tako kot prikazuje slika 1, potem pritisnite merilec (A) v mesto (B) na pasu.

Če zglada merilec kot na sliki 2, potem vstavite sklop (C) na koncu prsnega pasu (D) v luknjo, ki se nahaja na merilcu (E). Nato stisnite konec merilca pod sponko (F) na pasu. Sklop (C) bi moral biti poravnan z merilcem.

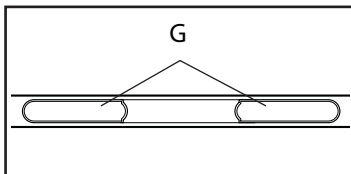


Nato si nadenite merilec okoli prsi na položaj, kot je prikazan na sliki. Merilec mora biti pod oblečili, tesno na kožo. Bodite pozorni, da je napis na merilcu obrnjen navzgor.



Nato pritrdite še drug konec pasu.

Nato za nekaj centimetrov potegnite merilec od prsi in najdite dve elektrodi (G). S slino ali raztopino za kontaktne leče rahlo navlažite površini elektrod.



Potem si pas namestite nazaj na prsa, kot je prikazano na prejšnji sliki.

SKRIB IN VZDRŽEVANJE

- Po uporabi temeljito posušite elektrode z mehko in suho brisačo. Vlaga lahko ohrani merilec vklopljen in s tem zmanjša življensko dobo baterije.

- Merilec hranite na suhem mestu sobne temperature. Ne hranite merilca v plastični vrečki ali posodi, ki zadržuje vlago.
- Ne izpostavljajte merilca direktni sončni svetlobi za dalj časa in ne izpostavljajte ga temperaturam nad 50°C in temperaturam pod -10°C.
- Ne zvijajte merilca med uporabo ali med shranjevanjem.
- Za čiščenje merilca uporabljajte vlažno krpo in manjšo količino rahlega mila. Nato ga nežno sčistite z vlažno krpo in ga posušite s suho brisačo. Ne uporabljajte alkoholnih čistil, kemikalij ali abrazivov za čiščenje merilca. Prsni pas perite na roke in ga posušite na zraku.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

- Če merilec ne deluje, ko je nameščen na prsa, kot je prikazano na levi sliki, potem ga pomaknite malo navzgor ali pa navzdol.
- Če se utrip srca ne prikaže preden se začnete potiti, potem ponovno navlažite elektrode.
- Za prikaz utripa preko konzole, morate biti od nje oddaljene največ 1 m.
- Če je na zadnjem delu merilca pokrov za baterijo, potem jo lahko zamenjate z baterijo istega tipa.
- Merilec je narejen za uporabo od ljudi, ki imajo normalne ritme srca. Pri boleznih kot so neenakomerno zapiranje zaklopk, srčnem šumu ali aritmiji se lahko pojavijo težave pri odčitavanju srčnega utripa.
- Delovanje merilca lahko zmotijo magnetna valovanja električnih napeljav in drugih virov. Če sumite, da merilec motijo magnetni valovi potem premestite celotno napravo na drugo mesto.

KAKO UPORABLJATI NAPRAVO

KAKO PRIKLJUČITI KABEL

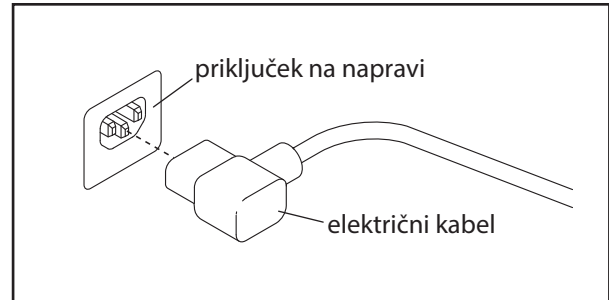
Naprava mora biti zmeraj ozemljena. Če se naprava pokvari, potem ozemljen električni tok nudi pot najmanjšega odpora za električni tok in zmanjša tveganja požara in poškodb. Kabel naprave ima ozemljevalni prevodnik in ozemljevalno glavo.

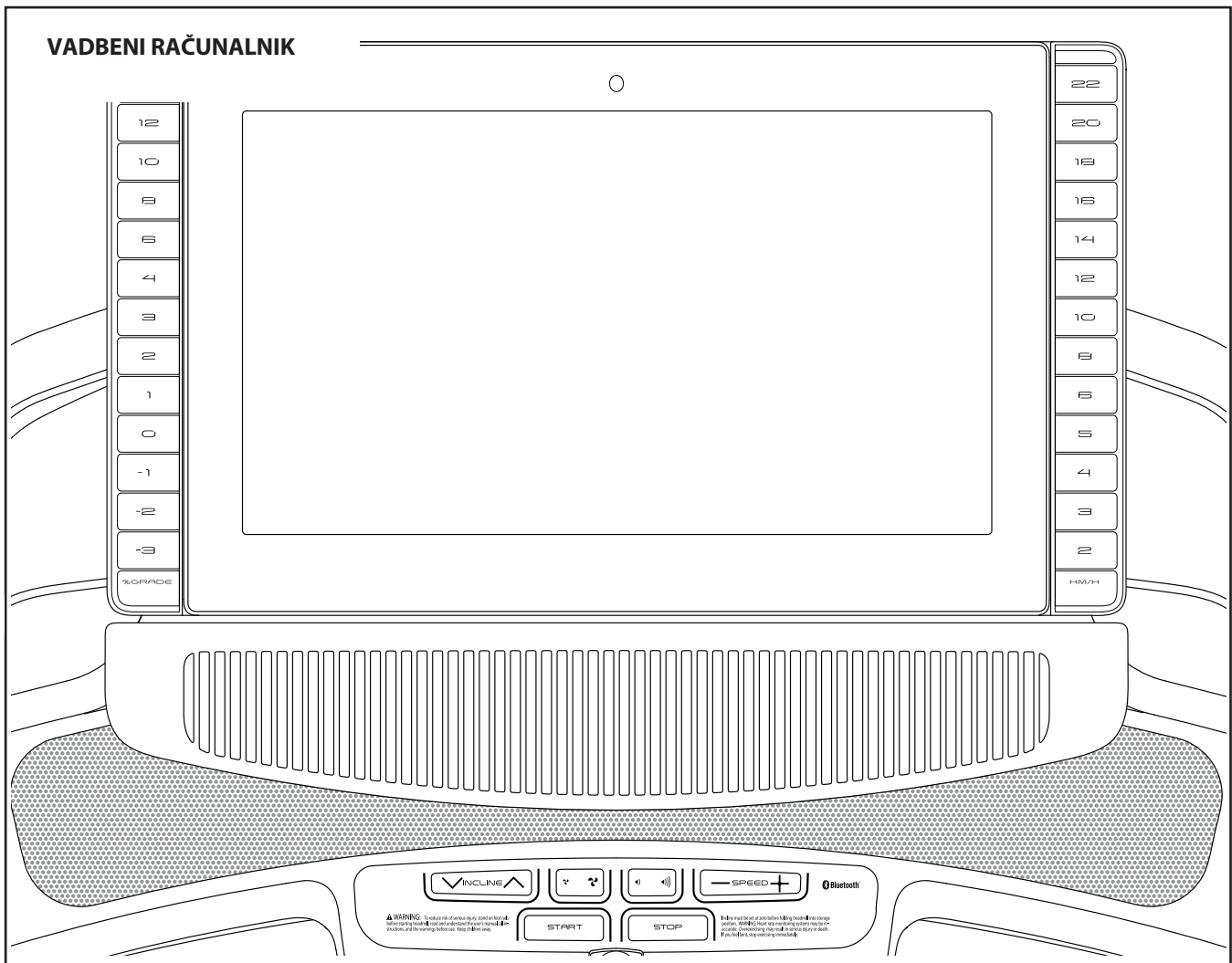
POMEMBNO: Če je kabel poškodovan se ga mora zamenjati z kablom priporočenim od pooblaščenega serviserja.

⚠ POZOR: Nepravilna povezava ozemljevalnega konduktorja lahko povzroči povečano možnost poškodb. Če ste v dvomih glede povezave se posvejte z izkušenim električarjem ali serviserjem. Ne predelujte kabla, če se ne prilagaja vtičnici. Naj vam kvalificirani elektrotehnik namesti pravilno vtičnico.

Sledite spodnjim korakom za priklop kabla

1. Priključite električni kabel v vtičnico, ki se nahaja na napravi.





FUNKCIJE

Vadbene računalnik ponuja nabor funkcij, ki so oblikovane tako, da naredijo vašo vadbo čim bolj učinkovito in prijetno.

Vadbene računalnik ima brezžično tehnologijo povezave s spletom, ki omogoča, da se konzola poveže z iFit aplikacijo.

Z iFit-om lahko dostopate do velikih in raznolikih knjižnic vaj, ustvarjate lastne vaje, sledite rezultatom vaje in dostopate do številnih drugih aplikacij. Za več informacij obiščite ifit.com.

Ko uporabljate ročni način, lahko spreminjate hitrost in naklon steze s pritiskom na gumb. Med vadbo bo konzola prikazovala trenutne podatke o vadbi. Lahko si izmerite svoj srčni utrip z uporabo ročnih merilcev utripa ali kompatibilnim prsnim merilcem srčnega utripa.

Vadbene računalnik vsebuje tudi vgrajene vadbene programe. Vsak program nadzoruje hitrost in naklon tekalne steze, medtem ko vas vodi skozi trening. Za uporabo teh programov je potrebna brezžična povezava s spletom.

Med vadbo lahko poslušate vašo najljubšo glasbo preko vgrajenega zvočnega sistema.

Kako vklopiti tekalno stezo, glejte stran 19.

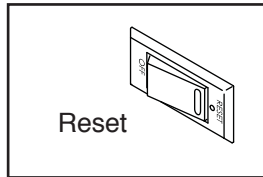
Kako uporabljati zaslon na dotik, glejte stran 19.

Nastavitev vadbenega računalnika, glejte stran 20.

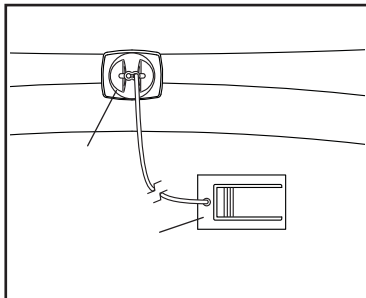
KAKO VKLOPITI TEKALNO STEZO

POMEMBNO: Če je tekalna steza bila izpostavljena nizkim temperaturam, pred uporabo počakajte, da se ogreje na sobno temperaturo. Če tega ne naredite, lahko pride do poškodb ali okvar na konzoli in drugih električnih komponentah.

Priključite električni kabel (glej stran 17). Nato locirajte stikalo za vklop na ogrodju tekalne steze, v bližini ponastavitvenega vezja. Pritisnite na stikalo v način ponastavitve (Reset).



Nato stopite na stojalo za noge, na straneh tekalne steze. Najdite stikalo, ki je pritrjeno na ključ in potegnite bočno ob vaših oblačilih. Nato vstavite ključ v konzolo. Čez čas se osvetli vadbeni zaslon.



POMEMBNO: v sili se lahko ključ odstrani iz konzole, kar bo ustavilo tekaški trak.

Vadbeni računalnik lahko prikazuje hitrost in razdaljo v km ali miljah. Da preverite katere so vaše nastavitve naprave pogledjte **KAKO SPREMINJATI NASTAVITVE NAPRAVE** na strani 25. Navodila so pripravljena za prikaz v km.

KAKO UPORABLJATI ZASLON NA DOTIK

Konzola ima zaslon z barvnim zaslonom na dotik. Naslednje informacije vam bodo pomagale, da se seznanite s tehnologijo konzole.

- Funkcije zaslona so podobne funkcijam tabličnih računalnikov. S prstom lahko drsate po ekranu za premikanje določenih slik, kot so slike v vadbenem programu (korak 5 na strani 21). Ne omogoča pa povečevanja slik z drsanjem prstov po zaslonu.
- Ekran je občutljiv na rahel dotik, kar pomeni, da ni treba nanj močno pritiskati za odziv.
- Za pripis podatkov v besedilno okence, se besedilnega okenca dotaknite za ogled tipkovnice. Za uporabo številk in znakov na tipkovnici pa pritisnite gumb "ALT". S ponovnim pritiskom na tipko "ALT" se vrnete na prvotno številčno tipkovnico. Pritisnite tipko "ABC", da se vrnete nazaj na črkovno tipkovnico. Za uporabo velikih tiskanih črk pritisnite tipko na kateri je prikazana puščica navzgor. Za vrnitev na malo tiskano pisavo pritisnite tipko na kateri je prikazana puščica navzgor. Za brisanje besedila pritisnite tipko z v levo smer obrnjeno puščico.

NASTAVITVE VADBENEGA RAČUNALNIKA

Pred prvo uporabo naprave najprej nastavite oz. preglejte nastavitve vadbenega računalnika.

1. Povezava z brezžičnim omrežjem

Za dostopanje do interneta, Prenašanje iFit programske opreme in druge funkcije konzole se morate povezati z Wi-Fi omrežjem. Glej UPORABA BREŽIČNEGA OMREŽJA str. 22 za povezanje konzole z internetnim omrežjem.

2. Nastavitev podatkov prikaza

Nastavite si željene vrednosti prikazov časovnega pasu in prikaz enot. Če želite spremeniti nastavitve pogledjte KAKO SPREMINJATI NASTAVITVE na strani 25.

3. Ustvarite si iFit račun

Navedite svoj e-poštni naslov in sledite pozivom na zaslonu, da se prijavite ali ustvarite svoj iFit račun.

4. Pregled vadbenega računalnika

Pri prvem vklopu naprave vas vadbeni računalnik popelje skozi funkcije vadbenega računalnika. Za dostop do pregleda pritisnite tipko (PROFILE) v spodnjem desnem kotu zaslona, nato pritisnite tipko (SETTINGS) in se premaknite na (HOW IT WORKS)

5. Pregled posodobitve programske opreme

Pritisnite tipko (PROFILE) v spodnjem desnem kotu da izberete "SETTINGS MAIN MENU". Nato pritisnite MAINTENANCE. Nato s pritiskom na "UPDATE" gumb preverite programsko opremo vadbenega računalnika. Za to potrebujete brezžično povezavo s spletom. Glejte korak 3 na strani 26z a več informacij.

6. Kalibriranje naklona naprave

Pritisnite tipko (PROFILE). Nato izberite SETTINGS MAIN MENU. Nato izberite MAINTENANCE SECTION, pritisnite tipko CALIBRATE INCLINE in BEGIN za kalibracijo naklona naprave. Za več informacij glejte korak 4 na strani 26.

Sedaj je vadbeni računalnik pripravljen za uporabo.

Kako uporabljati ročni način, glejte stran 21.

Kako uporabljati vadbene programe, glejte stran 23.

Kako uporabljati vadbo lastne proge, glejte stran 23.

Kako uporabljati vadbo časa in razdalje, glejte stran 24.

Kako uporabljati vadbene nastavitve, glejte stran 25.

Kako spreminjati nastavitve naprave, glejte stran 25.

Kako uporabljati način vzdrževanja, glejte stran 26.

Uporaba brezžičnega omrežja, glejte stran 26.

Kako uporabljati zvočni sistem, glejte stran 27.

Kako uporabljati zvočni sistem preko bluetooth povezave, glejte stran 27.

Kako povezati HDMI kabel, glejte stran 28.

Kako nastaviti naklon konzole, glejte stran 28.

Kako prilagoditi blažilni sistem, glejte stran 28.

Pozor: V kolikor je na konzoli in delih naprave plastična zaščitna folija jo odstranite.

Za preprečitev poškodovanja teklanega traku uporabljajte čiste športne copate.

Pred prvo uporabo naprave preverite zategnjenost traku in centriranost traku (glejte stran 32).

KAKO UPORABLJATI ROČNI NAČIN

1. Vstavite ključ v konzolo

Glej KAKO VKLOPITI NAPRAVO na strani 19.
Da je konzola pripravljena lahko traja nekaj minut.

2. Izberite glavni meni

Ko vklopite napravo se prikaže glavni meni takoj ko se naprava pripravi za uporabo. Če se nahajate v meniju vadb ali nastavitvenem meniju pritisnite puščico nazaj ali X na zaslonu.

Pozor: V kolikor želite uporabljati trak za merjenje srčnega utripa, ga morate namestiti na telo preden zaženete tekalni trak. Vadbeni računalnik ga zazna samodejno v 30 sekundah ob vklopu traku.

3. Zaženite tekaški trak in prilagajajte hitrost

Pritisnite tipko START na zaslonu ali pritisnite gumb START na konzoli za zagon tekalnega traku. Pritisnete lahko tudi tipko za ročno upravljanje na konzoli in potem tipko za nadaljevanje na zaslonu. Trak se bo začel premikati z najmanjšo hitrostjo. Med vadbo lahko spreminjate hitrost traku s tipko za spremembo hitrosti. Če tipko držite se hitrost spreminja hitreje.

Če pritisnete enega od oštevilčenih tipk za hitrost, se bo hitrost traku postopoma spreminjala dokler ne doseže željene hitrosti

POZOR: Kadar je nastavitev naklona pod 0% ne boste mogli nastaviti visoke hitrosti.

Za ustavitev tekaškega traku pritisnite tipko STOP. Za ponoven zagon traku pritisnite tipko START.

4. Spremenite naklon tekaške steze

Za spremembo naklona pritisnite gumb za spreminjane naklona in nato spreminjajte naklon na večjega ali manjšega. Vsakič ko pritisnete gumb se naklon postopoma spreminjal dokler ne bo dosegel želene naklona.

POZOR: Če je hitrost traku nastavljena na visoko hitrost in ste naklon nastavili pod 0% se hitrost traku lahko samodejno zmanjša.

Ko boste prvič spreminjali naklon, morate najprej kalibrirati sistem (glejte korak 4 na strani 26).

5. Spremljajte napredek na zaslonu

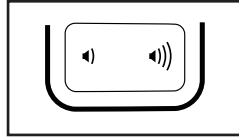
Konzola vam nudi več možnosti za postavitve zaslona. Postavitve zaslona bo določala kateri podatki so prikazani na zaslonu med vadbo. Če želite spremeniti način prikaza na zaslonu, samo podrsajte s prstom čez celoten zaslon.

Medtem ko hodite ali tečete na stezi lahko zaslon prikazuje naslednje informacije.

- nivo naklona traku
- skupno število vertikalnih metrov - vzpon
- skupno število vertikalnih metrov - spust
- čas
- približno količino kalorij, ki ste jih pokurili med vadbo
- približno količino kalorij, ki bi jih pokurili na uro vadbe
- vrednost srčnega utripa (glejte korak 6)
- povprečno vrednost srčnega utripa
- razdaljo

- ritem v minutah na kilometer
- hitrost
- povprečna hitrost
- progo, ki predstavlja 400 m krog

Po želji lahko spreminjate jakost zvoka z pritiskom na tipke za spreminjanje jakosti zvoka.



Za premor med telovadbo se dotaknite enega izmed tipk na meniju, ali pa pritisnite tipko STOP na konzoli. Za nadaljevanje vadbe pritisnite tipko RESUME. Za končanje telovadbe pritisnite na tipko END WORKOUT.

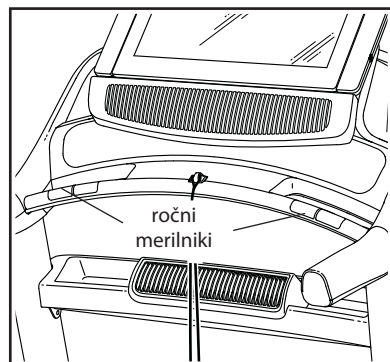
6. Po želji merite srčni utrip

Če uporabljate merilnik na ročkah in prsni trak istočasno, potem konzola ne bo prikazovala natančnih podatkov.

Za informacije o prsnem traku glej stran 16.

Vadbeni računalnik je kompatibilen z BLUETOOTH Smart merilcem srčnega utripa.

Pred uporabo merilnikov na ročkah odstranite plastično folijo na iz kontaktnih elektrod. Prav tako poskrbite, da so med uporabo elektrod vaše roke čiste.

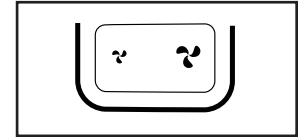


Za merjenje srčnega utripa; stojte na stranskih stopalkah in držite ročne senzorne na ročkah približno 10 sekund - ne premikajte rok.

Ko je vaš utrip zaznan, bo na zaslonu prikazan vaš utrip. Za bolj natančne meritve držite ročne senzorne 15 sekung. Merjenje srčnega utripa preko ročnih senzorjev je približek vašega srčnega utripa.

7. Po želji vklopite ventilator

Ventilator ima več možnosti za moč pihanja in samodejni način. Kadar je izbran samodejni način se bo hitrost vrtenja ventilatorja prilagajala hitrosti premikanja tekaškega traku.



8. Po končani vadbi odstranite varnostni ključ iz naprave

Stopite na tekaški trak in pritisnite na tipko (HOME) ali tipko (BACK) na zaslonu ali pa pritisnite gumb (STOP) na konzoli. Na ekranu se bo pokazal -povzetek vadbe. Potem, ko ste si ogledali povzetek vadbe stisnite tipko (FINISH), za povratek v glavni meni. Vaše rezultate lahko tudi shranite ali objavite z izbiranjem različnih opcij na zaslonu. Nato, odstranite ključ iz konzole in ga shranite.

Ko ste končali z uporabo tekaške steze jo izklopite in odstranite električni kabel iz vtičnice.

POMEMBNO: Če tega ne boste storili se lahko električne komponente naprave prehitro obrabijo.

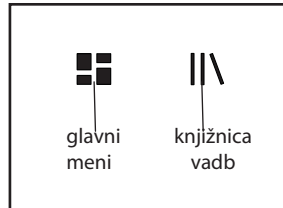
KAKO UPORABLJATI VADBENE PROGRAME

1. Vstavite ključ v konzolo

Glejte KAKO VKLOPITE TEKALNO STEZO na strani 19.
Za uporabo programov je potrebna brezžična povezava s spletom.

2. Izberite glavni meni ali knjižnico vadb

Izberite ikono v spodnjem levem kotu zaslona.



3. Izberite vadbo

Za izbiro vadbe pritisnite ustrezen gumb vadbe. Prikaz vadb se bodo samodejno spreminjal. Vadbo si lahko dodate v vaše priljubljene vadbe. Za izbiro vadbe za kasnejšo uporabo vadbo lahko dodate v svojo shrambo vadb s pritiskom simbola SRCA v zgornjem desnem kotu zaslona. Svojo priljubljeno proggo si lahko tudi narišete (glejte KAKO NARIŠEM SVOJO PROGO) na desni strani te strani.

Zaslon vam bo prikazoval čas in razdaljo vadbe in informativno porabljene kalorije med vadbo.

4. Začnite z vadbo

Pritisnite tipko (START) za pričetek vadbe. Trak se bo pričel premikati z najmanjšo hitrostjo. Z rokami se držite ročajev.

Med vadbo se bo na zaslonu prikazoval vaš napredek.

Ko zaključite vadbo izbranega progama se bo hitrost traku zmanjšala in trak se bo ustavil. Po končani vadbi si na zaslonu lahko ogledate parametre vadbe. S pritiskom gumba (FINISH) se vrnete v glavni meni. Vadbo si lahko shranite ali objavite.

5. Nadzorujte napredek preko zaslona

Glejte korak 5 na strani 21.

6. Merjenje srčnega utripa

Glejte korak 6 na strani 22.

7. Po želji vklopite ventilator

Glejte korak 7 na strani 22.

8. Po končani vadbi odstranite ključ iz konzole

Glejte korak 8 na strani 22.

KAKO UPORABLJATO VADBO LASTNE PROGE

1. Vstavite ključ v konzolo

Glejte KAKO VKLOPITE TEKALNO STEZO na strani 19.

2. Izberite možnost "draw your own map" vadbo

Za izbiro možnosti risanja svoje poti pritisnite (DRAW YOUR OWN MAP) na zaslonu.

3. Risanje poti

Pomaknite se na območje kjer želite narisati svojo pot. To storite tako, da s prstom povlečete po zaslonu. S pritiskom na zaslon nastavite začetek svoje poti. Nato na zaslonu pritisnete točko kjer želite da se vaša pot konča.

Če želite s potjo končati na začetku pritisnite (LOOP) ali (OUT&BACK) tipko na levi strani zaslona.

Če ste se zmotili uporabite tipko (UNDO) na levi strani zaslona.

Na zaslonu se bo prikazalo razdalja in naklon vaše poti. Če želite lahko spremenite hitrost steze.

4. Shranite svojo proggo.

Pritisnite tipko (SAVE NEW WORKOUT) v spodnjem levem kotu zaslona. Po želji lahko preimenujete proggo in nato pritisnite simbol > na zaslonu.

5. Začnite vadbo.

Pritisnite tipko (START) na zaslonu za začetek vadbe. Tekalni trak se bo začel premikati. Držite se za držalo.

6. Nadzorujte napredek preko zaslona.

Glejte korak 5 na strani 21.

7. Merjenje srčnega utripa

Glejte korak 6 na strani 22.

8. Po želji vklopite ventilator

Glejte korak 7 na strani 22.

9. Po končani vadbi odstranite ključ iz konzole

Glejte korak 8 na strani 22.

KAKO UPORABLJATI VADBO ČASA ALI RAZDALJE

Za uporabo programov časa in razdalje mora biti vadbeni računalnik povezan z brezžičnim omrežjem na splet. Potreben je tudi iFit račun. Za iFit račun potrebujete licenco (ni v obsegu dobave).

1. Dodajanje vadbe v svoj iFit.com

Iz vašega računalnika, tablice ali pametnega telefona se preko brskalnika pojdite na iFit.com in se prijavite v svoj iFit račun.

Izberete "MENU->LIBRARY" v vašem ifit računu. Poiščite vadbo in se pridružite izbrani vadbi.

Nato izberite "MENU->SCHEDULE" da vidite svoj urnik. Prikazane bodo vse vadbe katerim ste se pridružili. Vadbe lahko brišete in urejate.

Vzamite si čas in preglejte možnosti ki vam jih ponuja iFit.com stran.

2. Vstavite ključ v konzolo

Glejte KAKO VKLOPITI NAPRAVO na strani 19.

3. Izberite glavni meni

Glejte korak 2 na strani 21.

4. Vpis v svoj iFit račun

V kolikor še niste vpisani v svoj iFit račun pritisnite tipko (LOGIN). Nato vpišite svoje uporabniško ime in geslo. Pritisnite tipko (SUBMIT) za potrditev. S pritiskom na tipko (CANCEL) prekličete vpis.

5. Izbira proge časa ali razdalje katero ste predhodno dodali v iFit.com

Pritisnite tipko koledarja za prenos proge časa ali razdalje.

Opomba: Preden proggo naložite, jo morate shraniti v iFit.com.

Ko izberete proggo razdalje ali časa vam zaslon prikaže ime proge, čas in razdaljo vadbe.

6. Začnite z vadbo.

Glejte korak 4 na strani 23.

Opomba: med programom razdalje ali časa zaslon ne prikazuje zemljevida.

7. Nadzorujte napredek preko zaslona.

Glejte korak 5 na strani 21.

8. Merjenje srčnega utripa

Glejte korak 6 na strani 22.

9. Po želji vklopite ventilator.

Glejte korak 7 na strani 22.

10. Po končani vadbi odstranite ključ iz konzole.

Glejte korak 8 na strani 22.

Za več informacij o iFit aplikaciji, obiščite stran iFit.com.

KAKO UPORABLJATI VADBENE NASTAVITVE

1. Izbira nastavitvenega menija

Vstavite ključ v konzolo (KAKO VKLOPITI TEKALNO STEZO na strani 19). Sedaj izberete (MAIN MENU) (glejte korak 2 na strani 21). Nato pritisnete tipko z zobniki za izbiro oz. potrditev nastavitvenega menija.

2. Izbira menija vadbe

Popeljite se do kategorije "WORKOUT SETTINGS"

3. Spreminjanje nastavitev

Za spreminjanje nastavitev pritisnite željeno kategorijo in ob kategoriji pritisnite izbirno tipko.

4. Izhod iz nastavitev

Za izhod pritisnite tipko (BACK) na zaslonu.

KAKO SPREMINJATI NASTAVITVE NAPRAVE

1. Izberite meni z nastavitvami

Glej korak 1 na levi strani.

2. Izberite nastavitve naprave

V nastavitvenem meniju se pomaknite na nastavitve naprave (EQUIPMENT SETTINGS).

3. Sprememba prikazovanih podatkov

Za spremembo prikazovanih podatkov merske enote, časovnega pasu in drugih podatkov pritisnite na posamezno kategorijo.

4. Informacije o napravi

Pritisnite tipko informacije (MACHINE INFO) da pregledate informacije o napravi.

5. Izhod iz nastavitev

Za izhod pritisnite tipko nazaj (BACK).

KAKO UPORABLJATI NAČIN VZDRŽEVANJA

1. Izberite meni z nastavitvam

Glej korak 1 na strani 25.

2. Izberite način vzdrževanja

V meniju z nastavitvami se pomaknite do načina vzdrževanja.(MAINTENANCE).

3. Posodabljanje programske opreme

Za doseganje najboljših rezultatov redno preverjajte, če so na voljo posodobitve.

Pritisnite tipko (UPDATE) da preverite ali so na voljo posodobitve programske opreme. Nadgradnja se bo pričela samodejno.

V izogob poškodbam sistema med nadgradnjo ne izklaplajte naprave.

Na zaslonu bo razvidno napredovanje posodobitve. Ko je posodabljanje končano se bo naprava izklopila in samodejno ponovno vklopila. Počakajte nekaj minut, da bo konzola pripravljena na uporabo.

Občasno lahko posodobitev programske opreme povzroči, da se konzola odziva drugače. Posodobitve so narejene za to, da izboljšajo vašo izkušnjo vadbe.

4. Kalibriranje naklona tekalne steze

Stisnite na gumb za kalibracijo (CALIBRATE INCLINE). Nato stisnite gumb za pričetek (BEGIN) kalibracije naprave. Naprava se bo samodejno dvignila do največjega možnega naklona, se znižala do minimalnega naklona in se kasneje vrnila v prvotni položaj. To bo kalibriralo sistem. Stisnite gumb za preklic (CANCEL) za vrnitev v vzdrževalni način. Ko je naprava kalibrirana stisnite tipko za končanje (FINISH).

POZOR: Hišne ljubljence, dele telesa in druge predmete ne pustite blizu tekaške steze medtem, ko se ta kalibrira. V nujnem primeru odstranite ključ iz konzole za prekinitev kalibracije.

5. Izhod iz načina za vzdrževanje

Za izhod iz načina za vzdrževanje pritisnite tipko BACK.

UPORABA BREZŽIČNEGA OMREŽJA

Konzola ima funkcijo, ki vam omogoča, da se povežete z brezžičnim internetom.

1. Izberite glavni meni

Glej korak 2 na strani 23.

2. Izberite brezžični način

V nastavitvah pritisnite na gumb za brezžična omrežja, za vstop v način za brezžična omrežja

3. Omogočite WI-FI

Prepričajte se, da je možnost za Wi-Fi omogočena. Če ni stisnite na možnost za Wi-Fi in počakajte nekaj sekund.

4. Vzpostavitev in upravljanje brezžičnega omrežja

Ko je omogočen Wi-Fi način bodo na zaslonu prikazana vs dostopna omrežja. Da se omrežja prikažejo na seznamu lahko traja nekaj sekund.

Imeti morate svoje brezžično omrežje in 802.11b/g/n router z omogočenim SSID oddajanjem (skrita omrežja niso podprta).

Ko se pokaže seznam omrežij, kliknite na željeno omrežje. Poznati boste morali ime vašega omrežja (SSID). Če ima vaše omrežje geslo, potem morate poznati tudi geslo.

Pojavno okence vas bo vprašalo, če se želite povezati z brezžičnim omrežjem. Stisnite gumb za povezavo za povezavo z omrežjem ali stisnite na gumb za preklic dejanja, za vrnitev na seznam omrežij. Če ima omrežje geslo, se dotaknite okenca za vnos gesla. Samodejno se bo pojavila tipkovnica. Za ogled gesla med vnašanjem stisnite gumb za prikaz gesla.

Za uporabo tipkovnice pogljete **KAKO UPORABLJATI ZASLON NA DOTIK** na strani 19.

Ko je konzola povezana z brezžičnim omrežjem, bo v okencu za Wi-Fi možnosti izpisano **CONNECTED**. Nato stisnite gumb nazaj za vrnitev v način za brezžična omrežja.

Za prekinitev povezave stisnite na brezžično omrežje in stisnite gump **FORGET**.

Če imate težavo z povezovanjem se prepričajte, da vnašate pravilno geslo. Gesla so občutljiva na velike in male črke.

Konzola podpira zaščitene in nezaščitene (WEP, WPA in WPA2) vnose. Priporočena je uporaba širokopasovne povezave. Zmogljivost je odvisna od hitrosti povezaave.

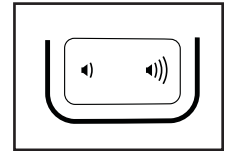
5. Izhod iz brezžičnega načina

Za izhod iz brezžičnega načina pritisnite na tipko za nazaj.

KAKO UPORABLJATI ZVOČNI SISTEM

Za predvajanje glasbe in e-knjig preko konzole med telovadbo, priključite 3.5 mm moški zvočni kabel (ni priložen) v 3.5 mm žensko zvočno vtčnico na konzoli in v 3.5 mm žensko zvočno vtčnico vaše predvajalne naprave. Prepričajte se, da je kabel na obeh straneh popolnoma priključen. Za nakup kabla se posvetujte v vaši najbližji trgovini z elektroniko.

Nato stisnite gumb za predvajanje na vaši napravi za predvajanje. Uravnajte jakost zvoka z tipkami na konzoli (levo na skici) ali na vaši predvajalni napravi.



KAKO UPORABLJATI ZVOČNI SISTEM PREKO BLUETOOTH POVEZAVE

1. **Vašo napravo za predvajanje zvoka imejte v bližini konzole.**
2. **Na vaši napravi vklopite bluetooth.**
3. **Povežite napravi**

Pritisnite in držite **BLUETOOTH** gumb na vaši konzoli cca. 3 sekunde. Sedja se bosta napravi povezali. Ko je povezava uspela lahko zvok predvajate na vgrajenih zvočnikih na napravi.

V spomin konzole lahko shranite 8 različnih naprav. V kolikor ste napravo in konzolo že povezali samo pritisnite tipko **BLUETOOTH** in povezava se samodejno vzpostavi.

4. **Brisanje povezanih naprav iz spomina**

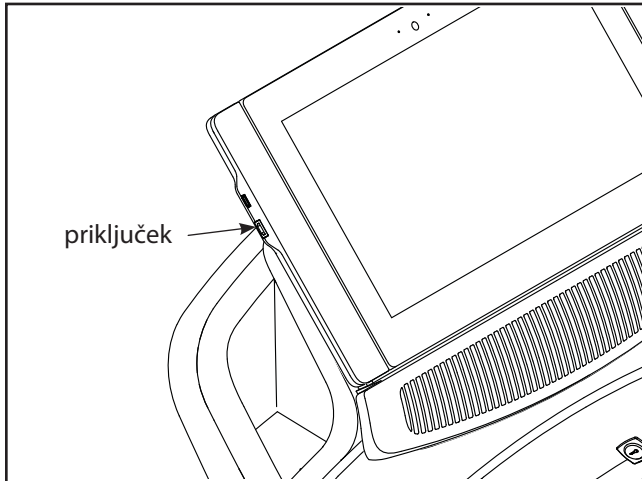
V kolikor želite izbrisati vse naprave iz spomina konzole pritisnite in držite tipko **BLUETOOTH** za 10 sekund.

KAKO POVEZATI HDMI KABEL

Za prikaz zaslona na televizorju ali monitorju uporabite HDMI kabel (ni priložen).

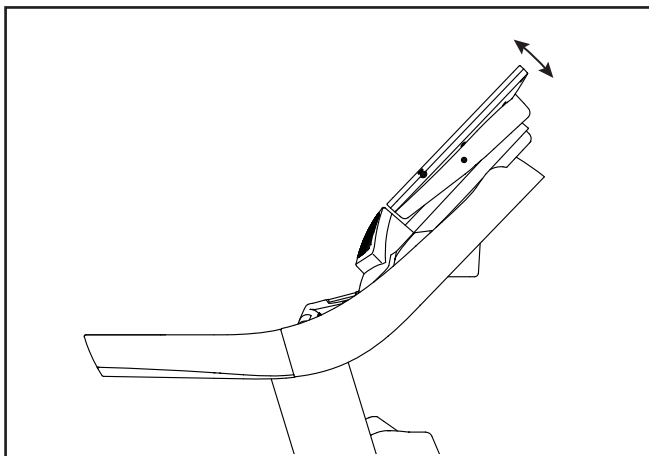
Priključite ga na konzolo in TV oz. monitor.

Za nakup kabla se posvetujte v vaši najbližji trgovini z elektronomo.



KAKO NASTAVITI NAKLON KONZOLE

Naklon konzole nastavite tako, da konzolo primete na obeh straneh in jo prilagodite svojim potrebam.

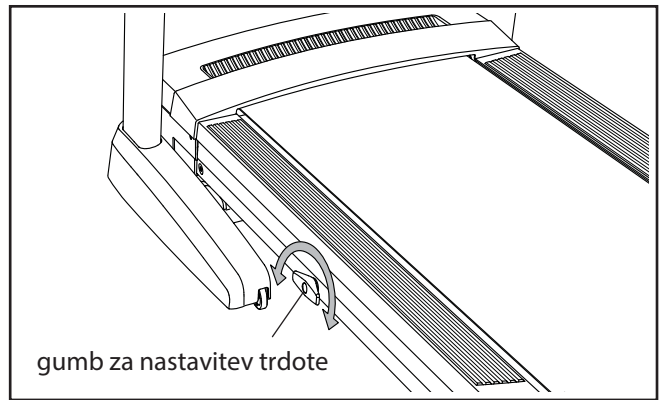


KAKO PRILAGODITI BLAŽILNI SISTEM

Odstranite ključ iz konzole in izključite električni kabel iz vtičalne doze.

Za trše blaženje gumb obrnite za pol obrata v smeri urinega kazalca dokler se ne zatakne v položaj. Za mehkejšo blaženje gumb obrnite za pol obrata v nasprotni smeri urinega kazalca dokler se ne zatakne v položaj.

Opomba: Pri prilagajanju gumba, se prepričajte, da sta postavljena v enako pozicijo. Hitreje, kot hodite ali tečete na tekalni stezi oz. imate večjo telesno težo, bolj čvrsta mora biti podlaga.



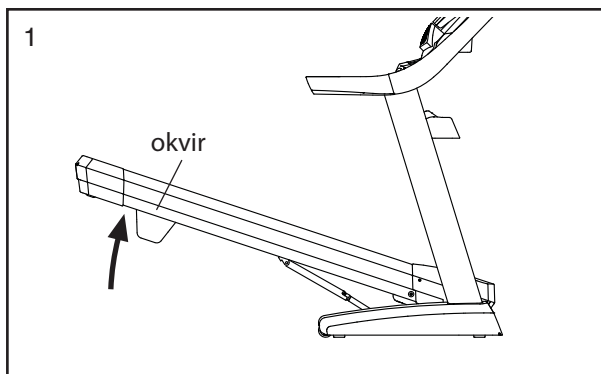
KAKO ZLOŽITI IN PREMIKATI TEKALNO STEZO

KAKO ZLOŽITI TEKALNO STEZO

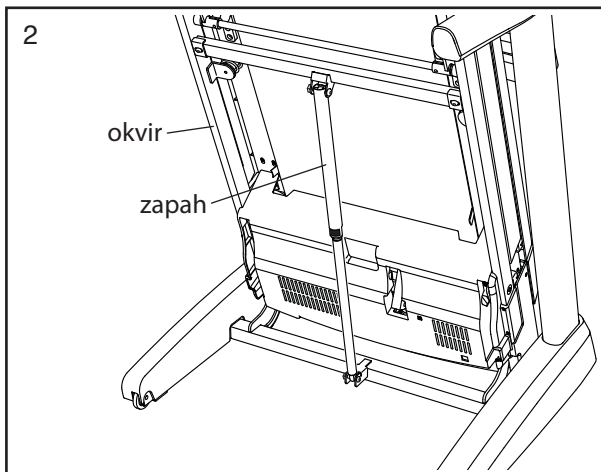
Da bi se izognili poškodbam tekalne steze, prilagodite naklon tekalne steze na 0% preden se lotite zlaganja tekalne steze. Nato odstranite varnostni ključ ter izvlecite napajalni kabel.

POZOR: Morate biti sposobni varno dvigniti 20 kg za dvig ali premik tekalne steze.

1. Okvir primite na mestu ki je prikazan na sliki.
POZOR: Ne držite okvirja za stranske plastike. Pokrčite noge ter imejte vzravnani hrbet.



2. Dvignite okvir dokler se zapah ne zatakne v položaj za hrambo.
POZOR: Prepričajte se, da je zapah zataknen.



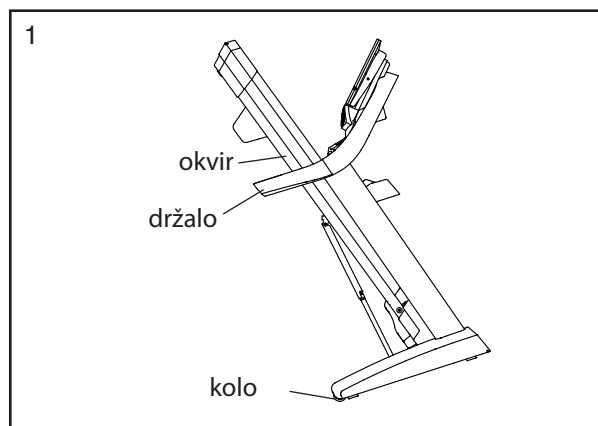
Da bi zaščitili tla ali preprogo, položite podlogo pod tekalno stezo. Ne izpostavljajte tekalne steze neposredni sončni svetlobi. Ne puščajte tekalne steze v položaju za hrambo pri temperaturi nad 30°C.

KAKO PREMIKATI TEKALNO STEZO

Pred premikanjem tekalne steze, stezo zložite kot je bilo predhodno opisano.

POZOR: Prepričajte se, da je zapah zaklenjen v položaj za hrambo. Premikanje telane steze lahko zahteva dva človeka.

1. Primite okvir in eno držalo ter postavite nogo proti kolesu.

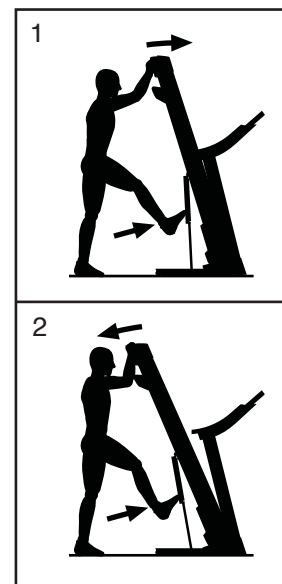


2. Okvir potegnite nazaj dokler se steza ne bo premikala po kolesih.
POZOR: Ne premikajte tekalne steze čez neravnine in pazite, da se steza ne prevrne.

3. Z eno nogo blokirajte kolo tako dastopalo pristonite k kolesu in stezo počasi spustite na tla.

KAKO SPUSTITI TEKALNO STEZO ZA UPORABO

1. Potisnite zgornji del okvirja naprej ter nežno pritisnite zgornji del zapaha z nogo ob istem času.
2. Med pritiskanjem zapaha z nogo, potegnite zgornji del okvirja proti sebi.
3. Stopite korak nazaj in pustite, da se okvir spusti na tla.



VZDRŽEVANJE IN UPRAVLJANJE

VZDRŽEVANJE

Redno vzdržujte celotno tekalno stezo; trak za hojo naj bo suh in čist. Prvo, pritisnite tipko za izklop in izključite električni kabel iz vtikalne doze. Pobrшите zunanje dele tekalne steze z zmočeno ali blago namiljeno krpo.

POMEMBNO: Ne škropite tekočin direktno na tekalno stezo. V izogib poškodbam in okvaram na konzoli, je ne škropite ali močite. Nato dobro obrišite tekalno stezo s suho krpo.

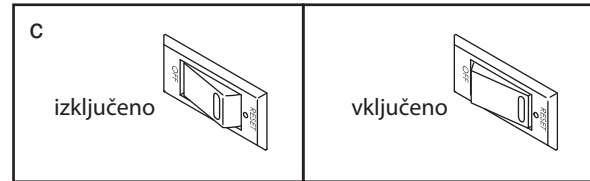
TEŽAVE

Večina težav pri upravljanju s tekalno stezo, se lahko razreši s pomočjo enostavnih korakov napisanih spodaj. Poiščite indikacijo za upravljanje, ter sledite navodilom. V kolikor potrebujete dodatno pomoč, pogledajte na naslovno stran priročnika.

TEŽAVA: Naprava se ne vklopi

- Prepričajte se, da je električni kabel ustrezno priključen v razdelilec oz. stensko dozo, ki je ozemljen in prav tako priključen v ozemljeno vtikalno dozo. Uporabljajte le razdelilce, ki zadovoljujejo zahteve.
- Ko ste priključili električni kabel, se prepričajte, da je ključ vstavljen v konzolo.

- Preverite tudi stikalo za vklop. Če je stikalo v položaju kot na desni sliki, je vklopljeno. Za ponastavitev, počakajte 5 minut in nato ponovno pritisnite na stikalo.



TEŽAVA: Izklop steze med uporabo

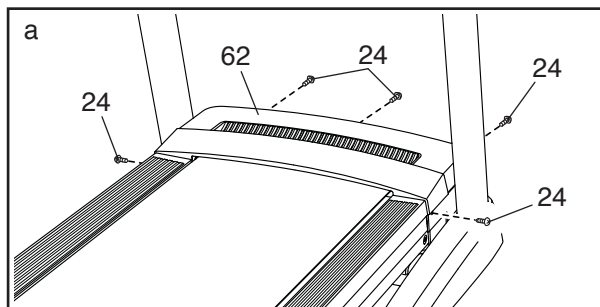
- Preverite stikalo iz prejšnje težave (slika c).
- Preverite ali je električni kabel priključen. V kolikor je priključen ga izključite, počakajte 5 minut in ga ponovno vklopite.
- Preverite varnostni ključek ali je priključen.
- Preverite, ali je električna napetost v priključni dozi s kakšno druge el. napravo. V kolikor steza še vedno ne deluje se obrnite na servisno službo (glejte prvo stran).

TEŽAVA: Naklon traku se ne spreminja pravilno

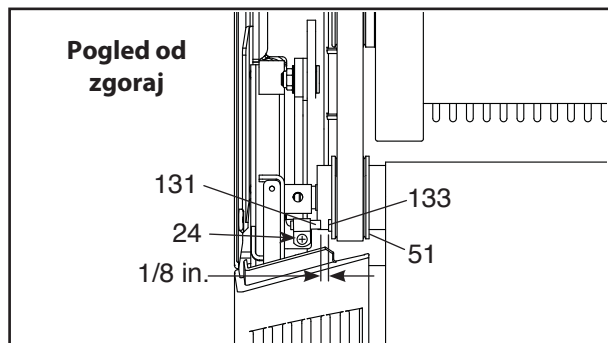
- Potrebna je kalibracija naklona (glejte korak 4 na strani 26).

TEŽAVA: Konzola ne prikazuje prave hitrosti in razdalje

- a. Odstranite ključ in izklopite el. kabel iz vtičnice. Nato odstranite pokrov (62), tako da odvijte vijake (24).



Najdite senzor (131) in magnet (133) na levi strani kolesca (51).
Zavrtite kolesce (51) dokler magnet in senzor nista poravnana. Razmak med njima mora biti cca. 3 mm.
Po potrebi lahko odtegujete (24), rahlo premaknete senzor in vijak ponovno zategnete. Nato ponovno zaženite tekaško stezo in ocenite, če so meritve pravilne.

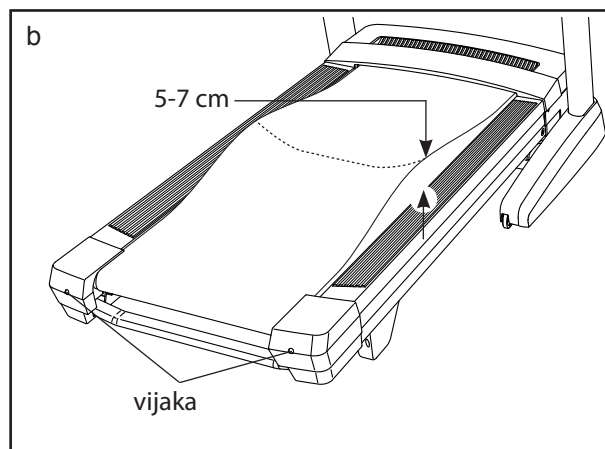


TEŽAVA: Naprava se ne poveže z brezžičnim omrežjem

- a. Prepričajte se, da je brezžični način omogočen in pravilno nastavljen na konzoli (glej stran 26).
b. Prepričajte se, da imate vnešene pravilne podatke za brezžično omrežje in da je signal dovolj močan.
c. V primeru dodatnih vprašanj se obrnite na servisno službo.

TEŽAVA: Tekiški trak se upočasni, ko se po njem hodi

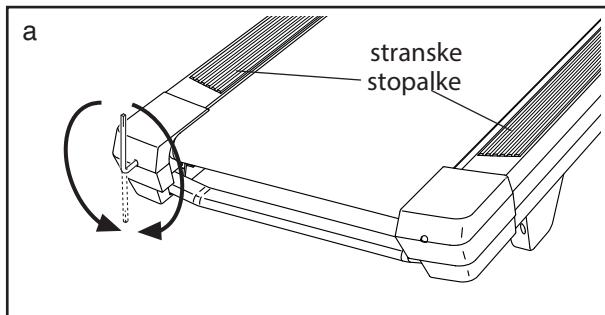
- a. Za podaljšanje kabla se lahko uporabi samo 3-žilni podaljšek, ki ne presega dolžine 1.5 m.
b. Če je tekaški trak preveč zatesnjen se lahko zmogljivost naprave močno zmanjša, tekaški trak se pa lahko poškoduje.
Odstranite ključ iz konzole in **IZVLECITE KABEL IZ ELEKTRIKE**. Z priloženim orodjem zavrtite vijaka za 1/4 obrata v nasprotni smeri urinega kazalca. Ko je tekaški trak pravilno zategnjen se lahko tekaški trak od površine odmakne za 5 do 7 cm. Nato ponovno vstavite kabel v elektriko, vstavite ključ in pustite da naprava nekaj minut teče. Ponavljajte korake dokler ni trak pravilno zatesnjen.



- c. Tekaški trak vaše naprave je prepojen z visokokakovostnim lubrikantom.
POMEMBNO: Nikoli ne smete dodajati lubrikantov in drugih maziv na tekaški trak, razen če vam tako naroči pooblaščen servis.
 Nekatera maziva in lubrikanti lahko povzročijo razpadanje tekaškega traku in pospešujejo njegovo obrabo. Če menite, da trak potrebuje več maziva se obrnite na sprednjo stran navodil.
- d. Če se trak med vadbo še naprej ustavlja se obrnite na servis.

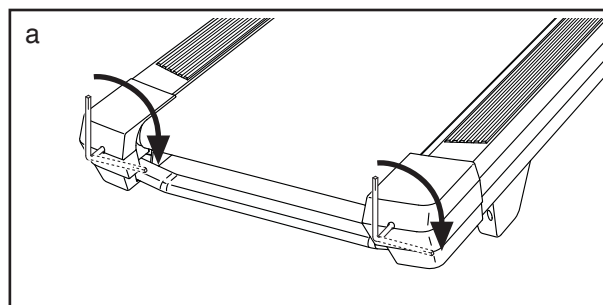
TEŽAVA: Trak za hojo ni centriran

- a. **POMEMBNO: Če trak za hojo ni centriran v sredino tekalne steze se lahko poškoduje in uniči.**
 Prvo odstranite ključ iz konzole in izključite el. kabel iz vtičnice.
 Če je trak za hojo pomaknjen v levo, uporabite šestkotni ključ in obrnite levi vijak za 1/2 obrata v smeri urinega kazalca.
 Če je trak za hojo pomaknjen v desno, uporabite šestkotni ključ in obrnite desni vijak za 1/2 obrata v smeri urinega kazalca.
 Bodite pozorni, da ne boste vijaka prevež zategnili. Sedaj zaženite napravo in jo pustite prižgano nekaj minut. V kolikor trak ni v pravilnem položaju ponovite postopek.



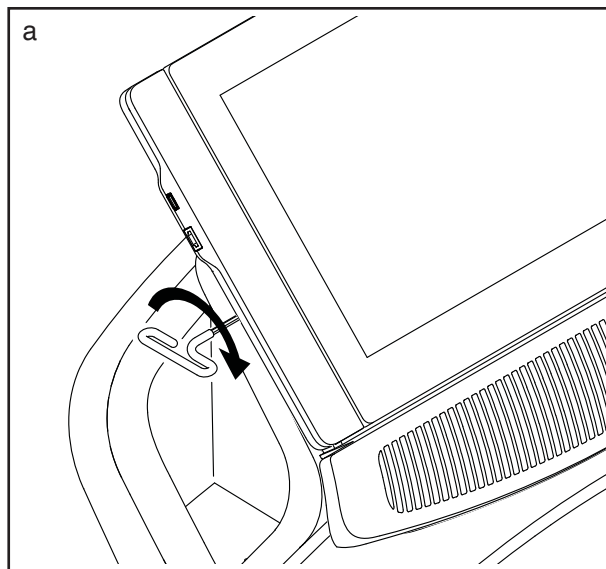
TEŽAVA: Tekalni trak zdrсне, ko se po njem hodi

- a. Najprej odstranite ključ in odklopite napravo iz električnega omrežja. S priloženim orodjem obrnite oba vijaka (kot kaže slika) za 1/4 obrata. Ko je trak pravilno nastavljen, preverite ali ga lahko na sredini povzdignete za 5-7 cm od podlage. Bodite pozorni, da je trak ostal centriran. Nato vključite napravo v el. omrežje, vstavite ključ in zaženite napravo. Sedaj pazljivo hodite po traku.
 Korak ponavljajte, dokler ne bo trak pravilno nastavljen.



TEŽAVA: Konzola ne stoji na mestu

- a. Nastavite konzolo na željen položaj. Nato rahlo privijte stranski vijak (kot kaže slika). Drug vijak se nahaja na drugi strani konzole (ni prikazano na sliki)



VADBENI NAPOTKI



POZOR: Preden začnete s tem, ali katerim drugim programom se posvetujete z zdravnikom. Še posebej, če ste stari nad 35 let, ali če imate zdravstvene težave.

Merilec za srčni utrip ni medicinska naprava. Na njegovo natančnost vpliva več faktorjev, kot so na primer vaše gibanje. Merilec je namenjen informativni rabi med telovadbo.

Naslednje točke vam bodo pomagale, da si načrtujete vaš vadbeni program. Za podrobne informacije se obrnite na strokovno literaturo ali zdravnika. Pravilna prehrana in zadostna količina počitka sta ključna za doseganje rezultatov.

TEŽAVNOST VADBE

Neglede na to, če je vaš cilj izgubljati telesno težo ali okrepiti vaš ožilni in srčni sistem, je najbolj pomembni dejavnik uspešne vadbe njena težavnost. S pomočjo srčnega utripa lahko najdete vam primerno težavnost vadbe. V spodnji tabeli so navedeni srčni utripi za različne vadbe.

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	

Za izbor pravilne težavnosti se najdete v starostni skupini (spodnja vrstica tabele), (starosti so zaokrožene na 10 let). Zgornje številke pa prikazujejo težavnosti vadbe. Najmanjše številke so za kurjenje maščobe, srednje številke so za najbolj učinkovito kurjenje maščobe, največje številke pa so za krepljenje srčnega in ožilnega sistema.

Kurjenje maščobe - Za učinkovito kurjenje maščobe morate telovaditi ob nizkem srčnem utripu čim dalje časa. Prvih par minut vadbe telo porablja ogljikove hidrate za energijo. Po nekaj minutah pa začne za energijo porabljati telesno maščobo. Za kurjenje maščobe prilagajajte hitrost naprave tako, da bo vaš srčni utrip čim bližje najnižji številki. Za maksimalno kurjenje maščobe pa hitrost prilagajajte tako, da bo vaš srčni utrip čim bližje sredinski številki.

Aerobna vadba - Če je vaš cilj vadbe ojačati vaš srčni in ožilni sistem, morate izvajate aerobično vadbo, pri kateri porabljate velike količine kisika čim dlje časa. Za aerobično vadbo prilagajajte hitrost naprave tako, da bo vaš srčni utrip čim bližje največji številki na prejšnji tabeli.

TELOVADNI NAPOTKI

Segrevanje - Začnite z 5 - 10 minutnim raztezanjem in lažjo vadbo. Segrevanje vam dvigne telesno temperaturo, srčni utrip in telo pripravi na vadbo.

Način vadbe - Telovadite 20 - 30 minut s srčnim utripom v željenem območju (prvih nekaj tednov telovadbe ne telovadite več kot 20 min). Med telovadbo dihanje redno in globoko; nikoli ne zajemajte same med vadbo.

Ohlajanje - Končajte z 5 - 10 minutnim raztezanjem. Raztezanje poveča prožnost mišic in prepreči bolečine po telovadbi.

IZVAJANJE VADB

Za večanje vzdržljivosti telovadite vsaj tri krat na teden, z vsaj enim dnevom počitka med vadbami. Po nekaj mesecih redne vadbe lahko začnete telovaditi že po pet krat na teden, če tako želite. Zapomnite si, da je ključ do uspeha to, da nam vadba postane prijetna izkušnja in rutina vsakdanjika.

SEZNAM DELOV

Model No. NETL28717.0 R0218A

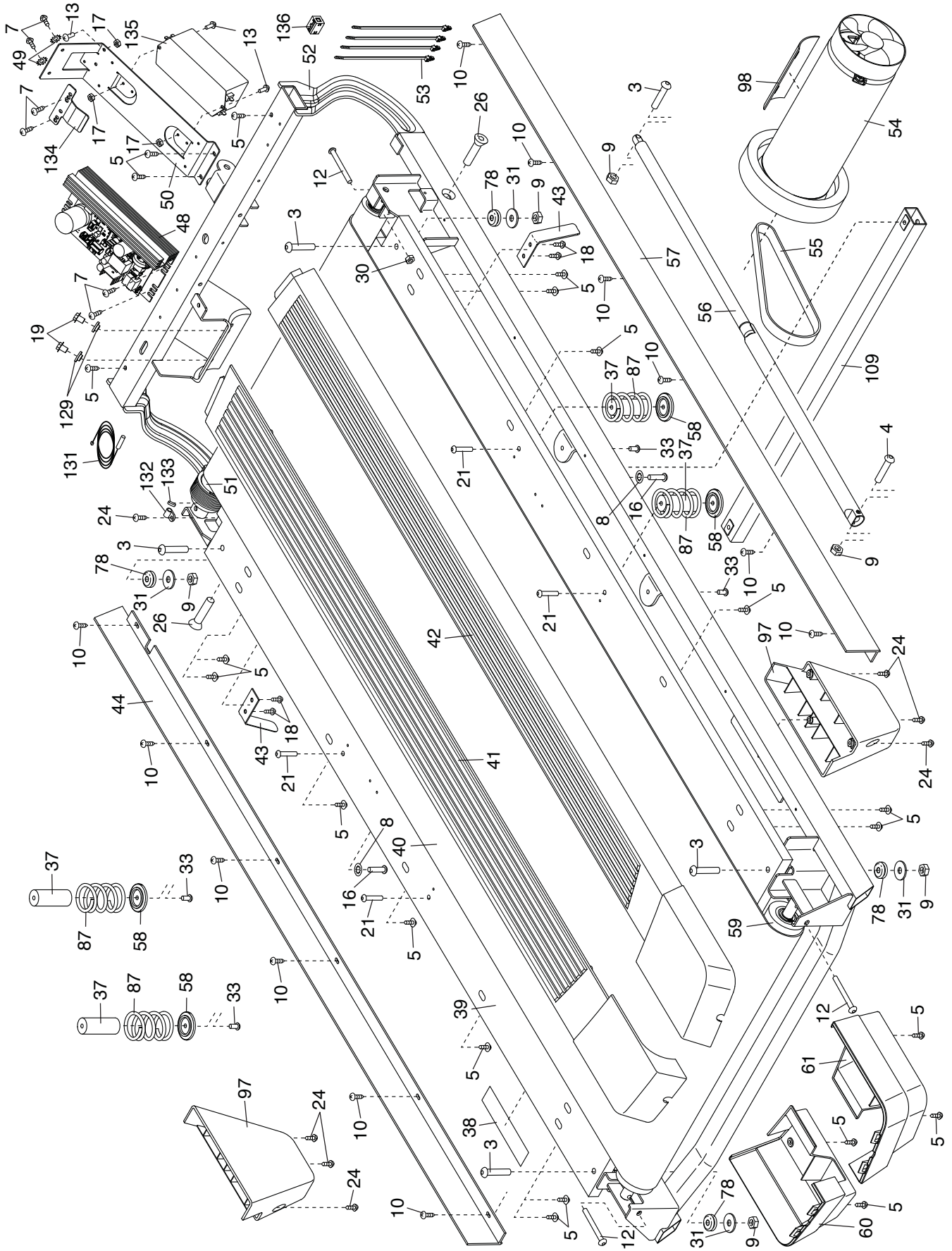
Št. dela	Kol.	Opis	Št. dela	Kol.	Opis
1	4	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Drive Roller/Pulley
2	8	5/16" x 2" Screw	52	1	Frame
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	53	4	Tie
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	54	1	Drive Motor
5	54	#8 x 3/4" Screw	55	1	Motor Belt
6	2	#10 x 3/4" Screw	56	1	Storage Latch
7	11	#8 x 1/2" Ground Screw	57	1	Right Frame Cover
8	10	5/16" Star Washer	58	4	Cushion Plate
9	6	5/16" Nut	59	1	Idler Roller
10	20	#8 x 3/4" Tek Screw	60	1	Left Rear Cap
11	34	#8 x 1/2" Screw	61	1	Right Rear Cap
12	3	1/4" x 2 1/2" Screw	62	1	Motor Hood
13	3	#8 x 1/2" Machine Screw	63	2	Incline Frame Spacer
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	64	2	Frame Spacer
15	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	65	1	Incline Frame
16	2	5/16" x 1 1/4" Screw	66	1	Incline Motor
17	3	#8 Nut	67	2	Incline Motor Spacer
18	4	#8 Belt Guide Screw	68	2	Hood Mount
19	2	5/16" Motor Bolt	69	1	Power Cord
20	4	3/8" x 1 1/4" Screw	70	1	Receptacle
21	4	1/4" x 1 1/4" Screw	71	1	Power Switch
22	2	3/8" x 1 3/4" Bolt	72	1	Belly Pan
23	4	3/8" x 2 3/4" Screw	73	1	Left Handrail Top Cover
24	32	#8 x 3/4" Truss Head Screw	74	2	Handrail
25	8	3/8" Star Washer	75	1	Left Handrail Bottom Cover
26	2	1/2" x 2" Bolt	76	1	Upright Crossbar
27	4	5/16" x 1 1/2" Screw	77	2	Console Frame Cap
28	2	3/8" x 1" Screw	78	4	Rubber Cushion
29	12	#6 x 3/8" Screw	79	1	Tray
30	3	1/4" Nut	80	1	Pulse Crossbar
31	4	5/16" Flat Washer	81	1	Right Handrail Top Cover
32	4	Console Ground Wire	82	1	Right Handrail Bottom Cover
33	4	1/4" x 3/4" Screw	83	1	Upright Wire
34	2	1/2" Nut	84	1	Right Upright
35	6	3/8" Nut	85	2	Caution Decal
36	5	Hood Clip	86	2	Upright Grommet
37	4	Cushion	87	4	Cushion Spring
38	1	Warning Decal	88	1	Incline Stop Bracket
39	1	Walking Platform	89	1	Left Base Cover
40	1	Walking Belt	90	1	Right Base Cover
41	1	Left Foot Rail	91	1	Left Upright
42	1	Right Foot Rail	92	2	Rear Wheel
43	2	Belt Guide	93	1	Base
44	1	Left Frame Cover	94	1	Left Tray
45	4	3/8" Plastic Bushing	95	2	Fan
46	2	1/2" Plastic Bushing	96	1	Console
47	2	1/2" Thrust Washer	97	2	Rear Foot
48	1	Controller	98	2	Motor Isolator
49	2	#8 Star Washer	99	1	Wire Tie
50	1	Controller Bracket	100	1	Console Base

Št. dela	Kol.	Opis	Št. dela	Kol.	Opis
101	1	Right Tray	120	2	Cushion Wheel
102	1	Hood Accent	121	2	3/8" Flat Washer
103	1	Hood Grill	122	2	1/4" x 1/2" Screw
104	1	Key/Clip	123	2	1/4" x 1 1/2" Bolt
105	2	Console Frame Cap	124	2	Cushion Rod Bushing
106	1	Console Frame	125	1	Tray Fan
107	7	Cable Tie	126	1	Tray Fan Cover
108	1	Cushion Rod	127	1	1/4" x 5/8" Screw
109	1	Latch Crossbar	128	2	Speaker
110	1	Chest Heart Rate Monitor	129	2	Motor Bushing
111	2	3/8" Thrust Washer	130	2	3/8" Washer
112	4	Base Pad	131	1	Reed Switch
113	1	Handle Cap	132	1	Reed Switch Clip
114	1	1/4" x 5/8" Screw	133	1	Magnet
115	1	Adjustment Handle	134	1	Controller Clamp
116	4	Cushion Bushing	135	1	Filter
117	2	Cushion Rod Bracket	136	1	Ferrite Clamp
118	2	Cushion Wheel Stop	*	–	User's Manual
119	2	M10 Spring Washer			

Nekateri zgoraj navedeni deli so lahko spremenjeni. Za naročanje rezervnih delov se obrnite na sprednjo stran navodil.
Deli označeni z * niso ilustrirani

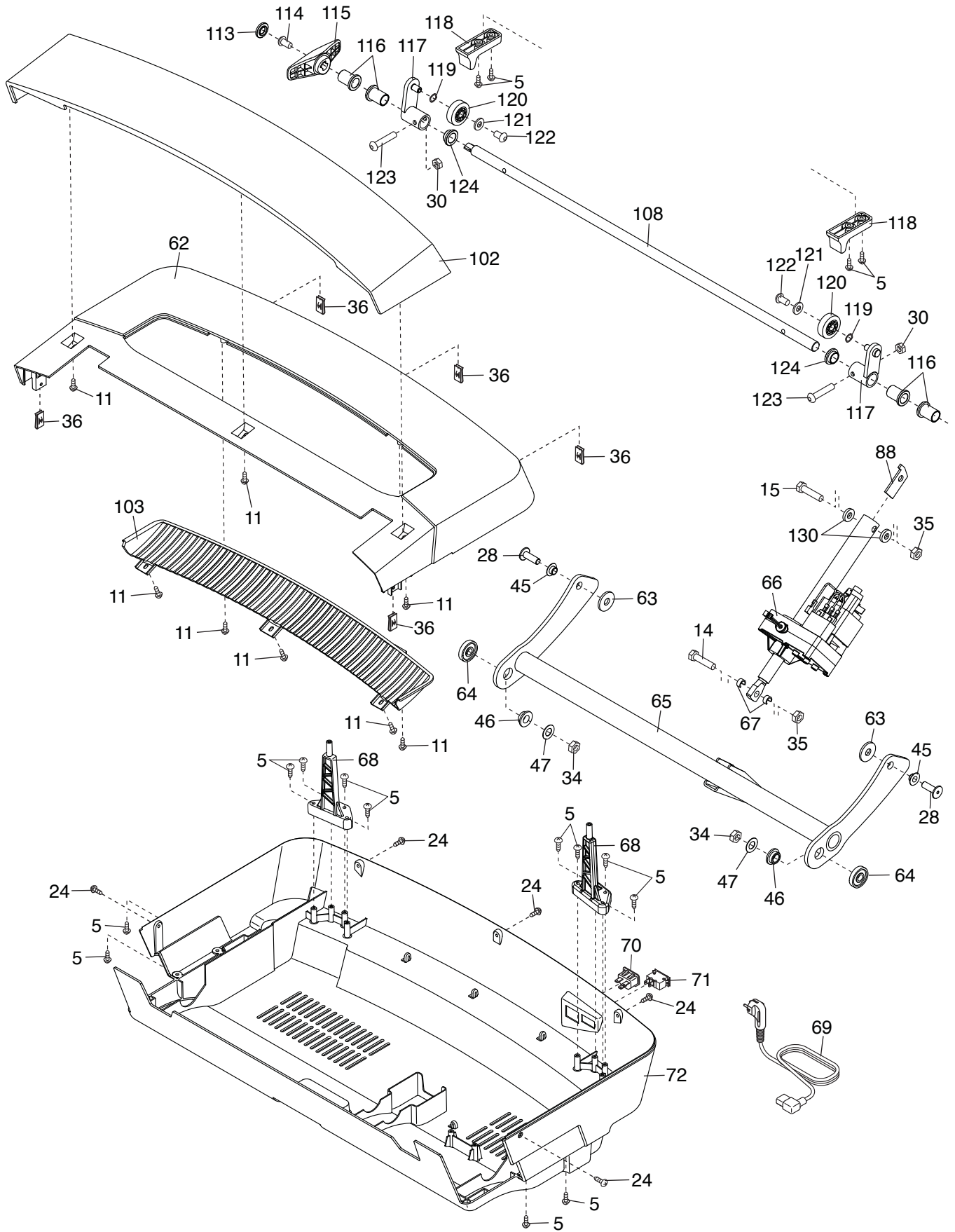
HEMA A

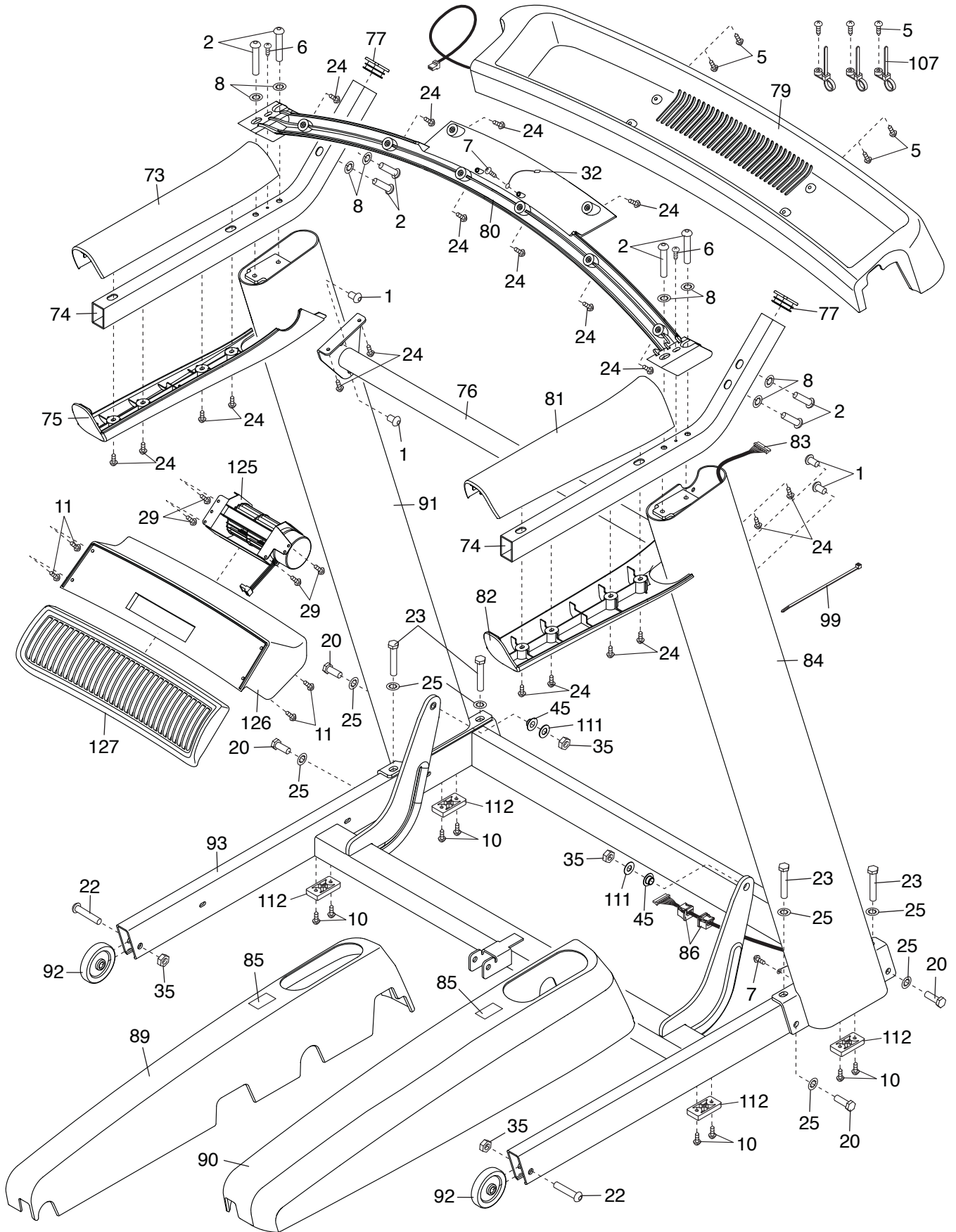
Model No. NETL28717.0 R0218A

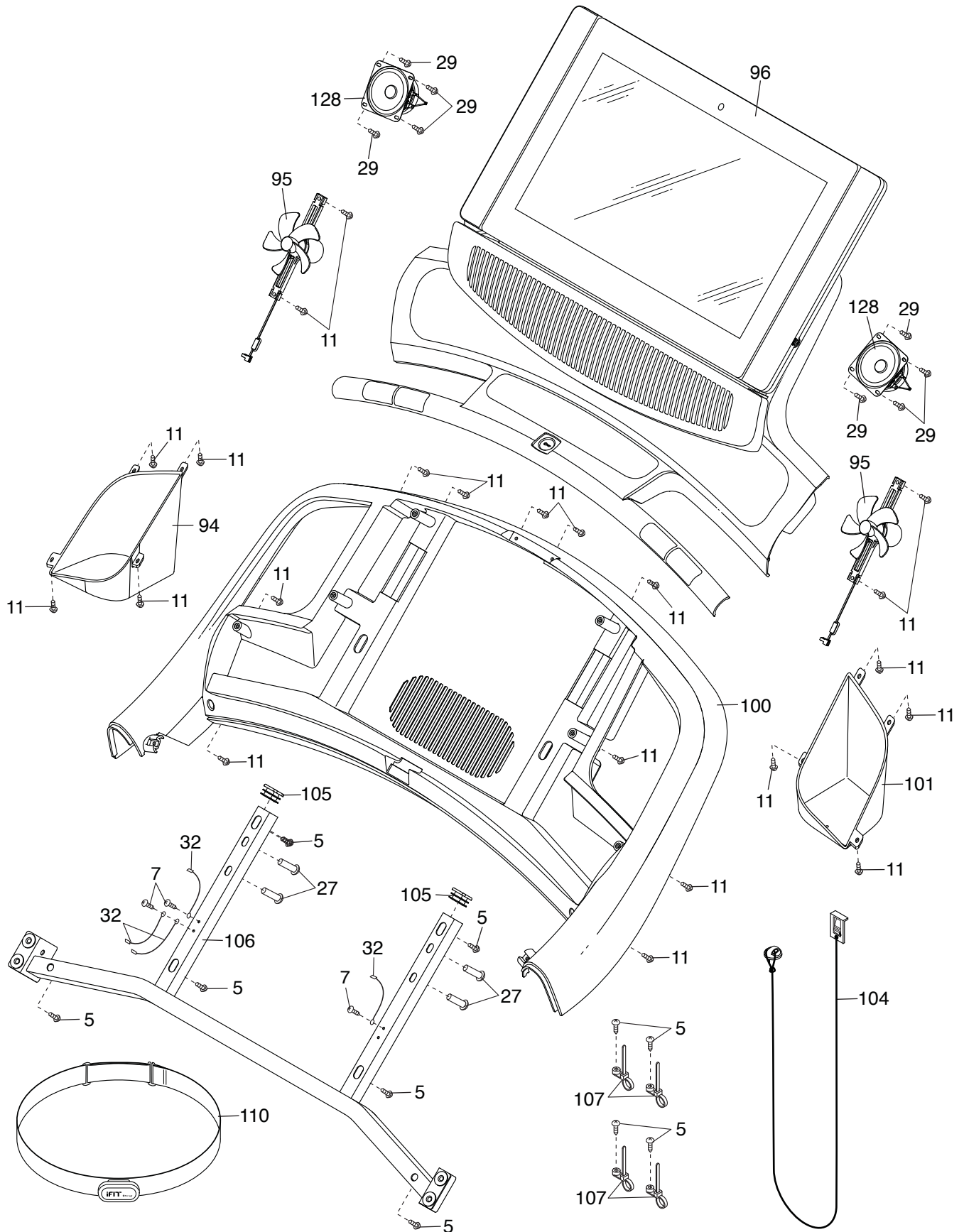


SHEMA B

Model No. NETL28717.0 R0218A







NAROČANJE REZERVNIH DELOV

Za naročanje rezervnih delov se obrnite na sprednjo stran navodil. Za lažjo pomoč si vnaprej pripravite naslednje informacije.

- Številka modela in serijska številka izdelka (glej sprednjo stran)
- Naziv izdelka in serijsko številko
- Številko ključa in opis delov (glej SEZNAM DELOV in RISBE proti koncu navodil).

INFORMACIJE ZA RECIKLIRANJE

To napravo se nesme odlagati med ostale odpadke. Za ohranitev čistega okolja, se mora napravo na koncu njene življenske dobe zakonsko reciklirati.

Za recikliranje uporabljajte temu primerne objekte, ki so pooblaščen za reciklažo odpadkov v vašem okolišu. S tem boste pomagali ohranjati naravo čisto in v skladu z Evropskimi predpisi o čistem okolju. Za več informacij o reciklaži in pravih načinih odlaganja se posvetujte z vašim mestnim uradom.

