



# **NAUTILUS**



**Návod na použitie:** Bežecký pás Nautilus T628

**kód:** NAU-100659

**SK**

## Vážené zákazníci, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Nautilus**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **DUVLAN** tím

## Záruka

Kvalitné výrobky **Nautilus** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením.

V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

## Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Nautilus** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: [servis@duvlan.com](mailto:servis@duvlan.com)

web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## Dôležité bezpečnostné inštrukcie

**⚠** Táto ikona znamená potenciálne nebezpečnú situáciu, ktorá, ak sa jej nevyhnete, môže spôsobiť smrť alebo vážne zranenie.

Dodržiujte nasledujúce upozornenia:

**⚠** Pozorne si prečítajte všetky upozornenia na tomto stroji.

**⚠ DANGER** Pozorne si prečítajte návod na montáž a porozumejte mu. Uchovajte si tento manuál pre budúce použitie.

**⚠ DANGER** Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom alebo použitia zariadenia bez dozoru, zariadenie vždy odpojte z elektrickej zásuvky ihneď po použití a pred čistením.

**⚠ WARNING** Ak chcete znížiť riziko popálenia, zásahu elektrickým prúdom alebo poranenia osôb, prečítajte si celý návod a porozumejte mu. Nedodržanie týchto pokynov môže spôsobiť vážne alebo smrteľné zásahy elektrickým prúdom alebo iné vážne zranenie.

- Neustále držte okolostojacich a deti mimo výrobku, ktorý skladáte.
- Nezapájajte stroj do elektrickej siete skôr, ako dostanete pokyn.
- Nikdy nenechávajte zariadenie zapojené bez dozoru. Odpojte ho, ak sa nepoužíva alebo pri výmene súčiastok.
- Pred každým použitím skontrolujte stroj, či nemá poškodený napájací kábel, uvoľnené časti alebo príznaky opotrebenia. Nepoužívajte, ak sa nachádza v tomto stave. Informácie o opravách vám poskytne váš miestny distribútor.
- Stroj nie je určený pre osoby so zdravotným stavom, ktorý by mohol mať vplyv na bezpečnú prevádzku bežeckého pásu alebo by mohol predstavovať riziko zranenia používateľa.
- Nevkladajte predmety do žiadneho otvoru stroja.
- Nikdy nepoužívajte bežecký pás so zablokovanými vzduchovými otvormi. Udržujte vzduchové otvory bez vlákien, vlasov a podobne.
- Neskladajte tento stroj vonku alebo vo vlhkom alebo mokrom prostredí.
- Uistite sa, že montáž je vykonávaná vo vhodnom priestore mimo dosahu pešej premávky a vystavenia okoloidúcich.
- Niektoré komponenty zariadenia môžu byť ťažké alebo zle manipulovateľné. Pri montážnych krokoch s týmito časťami využívajte druhú osobu. Nerobte kroky, ktoré zahŕňajú ťažké zdvíhanie alebo náročné pohyby sami.
- Stroj umiestnite na pevný, vodorovný povrch.
- Nesnažte sa zmeniť dizajn alebo funkčnosť tohto stroja. Mohlo by to ohroziť bezpečnosť tohto stroja a stratiť platnosť záruky.
- Ak sú potrebné náhradné diely, používajte iba originálne náhradné diely a hardvér Schwinn. Nepoužívanie originálnych náhradných dielov môže spôsobiť riziko pre používateľov, brániť stroju v správnej prevádzke a stratiť platnosť záruky.
- Nepoužívajte stroj, kým nie je úplne zložený a skontrolovaný na správny výkon v súlade s manuálom.

- Tento stroj používajte iba na účel, na ktorý je určený podľa tohto manuálu. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré výrobca neodporúča.
- Vykonajte všetky kroky montáže v danom poradí. Nesprávna montáž môže viesť k zraneniu alebo k nesprávnej funkcii.
- Toto zariadenie pripájajte iba k správne uzemnenej zásuvke (viď pokyny na uzemnenie).
- Napájací kábel udržiajte mimo zdrojov tepla a horúcich povrchov.
- Nepoužívajte tam, kde sa používajú aerosólové výrobky.
- Na odpojenie otočte všetky ovládacie prvky do polohy vypnutia a potom vytiahnite zástrčku zo zásuvky.
- Tento produkt obsahuje magnety. Magnetické polia môžu rušiť normálne používanie určitých zdravotníckych pomôcok v blízkom dosahu. Používatelia sa môžu pri montáži, údržbe a/alebo používaní produktu dostať do blízkosti magnetov. Vzhľadom na zrejmý význam týchto zariadení, napríklad kardiostimulátora, je dôležité, aby ste sa v súvislosti s používaním tohto zariadenia porozprávali so svojim lekárom. Umiestnenie magnetov na tomto produkte nájdete v časti „Sériové číslo a výstražné etikety“.
- UCHOVAJTE SI TENTO MANUÁL.

### **Pred použitím tohto zariadenia dodržiavajte nasledujúce upozornenia:**

**!** Prečítajte si celý manuál. Manuál si uschovajte pre budúce použitie. Prečítajte si všetky upozornenia na tomto stroji a porozumejte im. Ak sa kedykoľvek výstražné nálepky uvoľnia, stanú sa nečitateľnými alebo sa odlepia, kontaktujte svojho miestneho distribútora, aby vám poskytol náhradné štítky.

**ADANGER** Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom alebo použitia zariadenia bez dozoru, vždy odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky a zo zariadenia a pred čistením, údržbou alebo opravou zariadenia počkajte 5 minút. Napájací kábel umiestnite na bezpečné miesto.

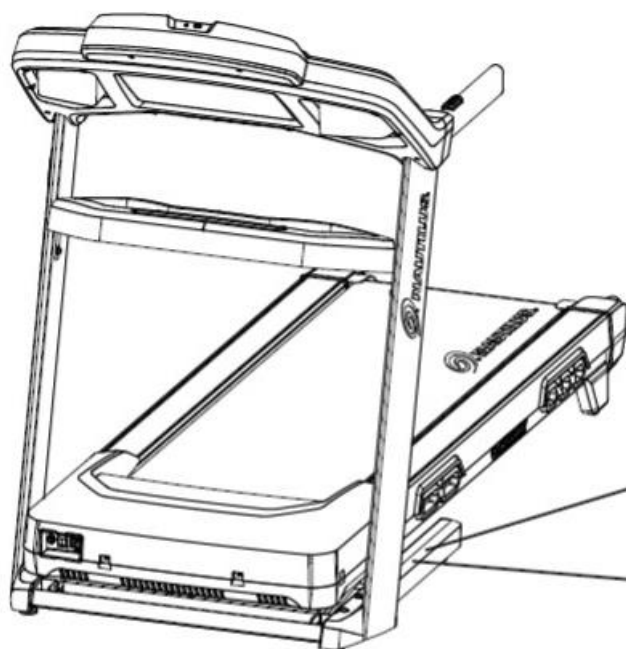
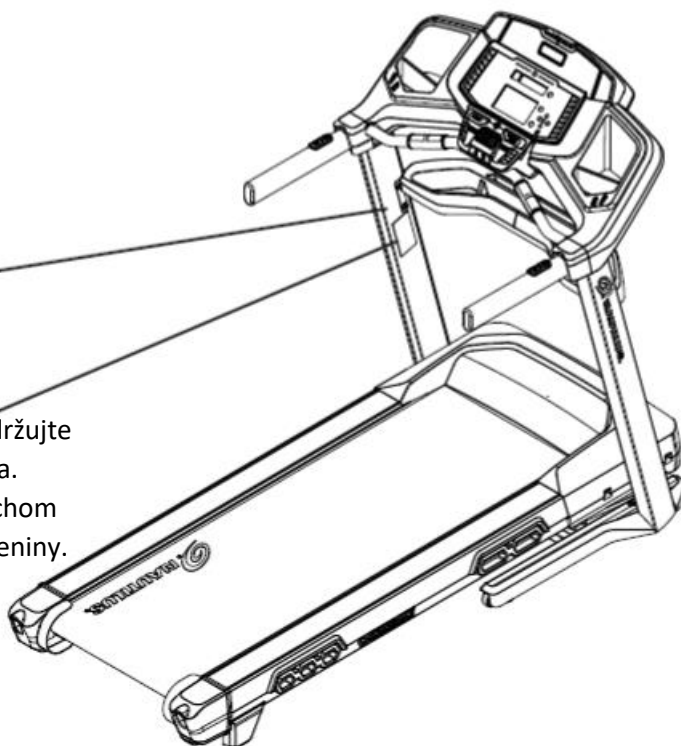
- Deti nesmú byť pustené na stroj alebo k jeho blízkosti. Pohyblivé súčasti a iné funkcie stroja môžu byť pre deti nebezpečné.
- Stroj nie je určený pre osoby mladšie ako 14 rokov.
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.
- Pred každým použitím skontrolujte stroj, či nemá poškodený napájací kábel, uvoľnené časti alebo príznaky opotrebenia. Nepoužívajte, ak sa nachádza v tomto stave. Informácie o opravách vám poskytne váš miestny distribútor.
- Maximálny limit hmotnosti užívateľa: **160 kg (350 lbs.)**. Nepoužívajte, ak ste nad touto hmotnosťou.
- Nenoste voľné oblečenie alebo šperky. Tento stroj obsahuje pohyblivé časti. Nevkladajte do pohyblivých častí prsty ani iné predmety.
- Vždy noste športovú obuv s gumenou podrážkou pri používaní tohto stroja. Nepoužívajte stroj naboso alebo len s ponožkami.

- Stroj umiestnite a prevádzkujte na pevnom, vodorovnom povrchu.
- Uistite sa, že pedále sú stabilné pred tým, ako na nevstúpite. Pre nastúpenie na bežecý pás použite podporné plochy pre nástup.
- Aby ste predišli zraneniu, postavte sa na podporné plochy pred spustením stroja alebo ukončením tréningu. Nezostupujte zo stroja stáťím na pohyblivých pásoch a výstupom zo zadnej časti.
- Pred servisom stroja odpojte všetky napájania.
- Nepoužívajte tento stroj vonku alebo vo vlhkom alebo mokrom prostredí.
- Na každej strane stroja udržiavajte aspoň 0,6 m (24") a zozadu aspoň 2 m (79") voľného priestoru. Toto je odporúčaná bezpečná vzdialenosť pre prístup a obchádzanie stroja a pre núdzové zostúpenie zo stroja. Keď je stroj používaný, udržiavajte tretie osoby mimo tohto priestoru.
- Počas cvičenia sa nepreťažujte. Pracujte so strojom spôsobom popísaným v tomto manuáli.
- Vykonajte všetky postupy pravidelnej údržby odporúčané v manuáli.
- Pred použitím si prečítajte, pochopte a vyskúšajte postup núdzového zastavenia.
- Udržujte bežecý pás suchý a čistý.
- Nevkladajte predmety do žiadneho otvoru stroja.
- Nestojte na kryte motora ani na prednom kryte.
- Napájací kábel udržiavajte mimo zdrojov tepla a horúcich povrchov.
- Toto zariadenie musí byť pripojené k príslušnému určenému elektrickému obvodu. K obvodu nesmie byť pripojené nič iné.
- Napájací kábel vždy zapojte do obvodu, ktorý dokáže spracovať najmenej 10 ampérov bez ďalších zaťažení.
- Pripojte toto zariadenie k správne uzemnenej zásuvke; požiadajte o pomoc elektrikára s licenciou.
- Nepoužívajte tam, kde sa používajú aerosólové výrobky.
- Nedovoľte, aby kvapaliny prišli do kontaktu s elektronickým ovládačom. Ak sa tak stane, pred opätovným použitím musí technik skontrolovať a otestovať jeho bezpečnosť.
- Neodstraňujte kryt motora stroja, pretože je tam nebezpečné napätie. Komponenty je možné opravovať iba autorizovaným servisným personálom.
- Elektrické vedenie pre miesto, v ktorom sa bude stroj používať, musí spĺňať príslušné miestne a provinčné požiadavky.
- Cvičenie na tomto stroji vyžaduje koordináciu a rovnováhu. Pamätajte, že počas tréningu sa môžu vyskytnúť zmeny rýchlosti pásu a uhla sklonu, a buďte pozorní, aby ste zabránili strate rovnováhy a možnému zraneniu.
- Nikdy nenechávajte zariadenie zapojené bez dozoru. Odpojte ho, ak sa nepoužíva alebo pri výmene súčiastok.
- Tento stroj používajte iba na účel, na ktorý je určený podľa tohto manuálu. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré výrobca neodporúča.
- Tento spotrebič nie je určený na použitie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a znalostí, pokiaľ nie je pod dozorom alebo nedostala pokyny týkajúce sa používania spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.

## Bezpečnostné etikety a sériové číslo



UPOZORNENIE: neustále udržiajte svoje deti mimo tohto stroja. Kontakt s pohyblivým povrchom môže spôsobiť vážne popáleniny.



Sériové číslo

Špecifikácia produktu

## Pokyny na uzemnenie

Tento výrobok musí byť elektricky uzemnený. Ak dôjde k poruche, správne uzemnenie znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Napájací kábel je vybavený uzemňovacím vodičom zariadenia a musí byť pripojený k správne nainštalovanej a uzemnenej zásuvke.

**⚠ DANGER** Elektrické vedenie musí spĺňať všetky príslušné miestne a provinčné normy a požiadavky. Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže viesť k riziku zásahu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je stroj správne uzemnený, obráťte sa na elektrikára s licenciou. Nemeňte zástrčku na stroji - ak nesedí so zásuvkou, majte nainštalovanú správnu zásuvku autorizovaným elektrikárom.

Ak stroj pripojíte k zásuvke pomocou RCBO (Prúdový chránič s ochranou proti preťaženiu), prevádzka stroja môže spôsobiť poruchu obvodu. Na ochranu zariadenia sa odporúča zariadenie na ochranu pred prepätím.

**⚠** Ak sa na tomto stroji používa zariadenie na ochranu pred prepätím (SPD), uistite sa, že zodpovedá výkonu tohto zariadenia (220 - 240 V AC). V kombinácii s týmto strojom nepripájajte k ochrane pred prepätím iné zariadenia alebo zariadenia. Skontrolujte, či je produkt pripojený k zásuvke rovnakej konfigurácie ako zástrčka. S týmto produktom by sa nemal používať žiadny adaptér.

## Postup pri núdzovom zastavení

Bežecský pás je vybavený bezpečnostným kľúčom, ktorý môže zabrániť vážnemu zraneniu, ako aj zabrániť deťom v hraní a / alebo zranení na stroji. Ak bezpečnostný kľúč nie je správne vložený do portu bezpečnostného kľúča, pás nebude fungovať.

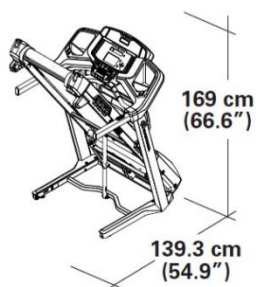
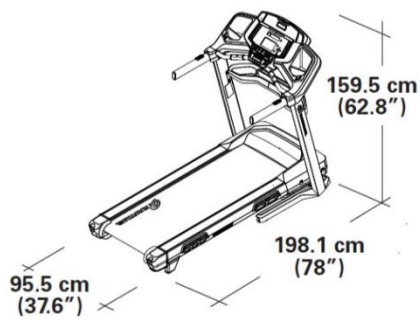
**⚠** Počas tréningu vždy pripevnite sponu na bezpečnostný kľúč k oblečeniu.

**Ked' stroj používate, bezpečnostný kľúč vytiahnite iba v prípade núdze. Ked' je stroj v prevádzke a vytiahnete kľúč, stroj sa rýchlo zastaví, čo by mohlo spôsobiť stratu rovnováhy a možné zranenie.**

**Na bezpečné uloženie stroja a na zabránenie prevádzky zariadenia bez dozoru vždy odpojte bezpečnostný kľúč a odpojte napájací kábel od elektrickej zásuvky a zo zásuvky. Napájací kábel umiestnite na bezpečné miesto.**

Konzola zobrazí „+ SAFETY KEY“ (+ bezpečnostný kľúč) alebo “ADD SAFETY KEY” (pridať bezpečnostný kľúč) pre chybu bezpečnostného kľúča. Bez bezpečnostného kľúča bežecský pás nespustí cvičenie alebo ukončí a vymaže aktívne cvičenie. Skontrolujte bezpečnostný kľúč a uistite sa, že je ku konzole správne pripojený.

## Technické údaje / pred montážou



**Maximálna hmotnosť používateľa:** 160 kg (350 lbs)

**Celková plocha (pôdorys) zariadenia:** 18 919 cm<sup>2</sup>

**Maximálna výška naklonenej plošiny:** 43,7 cm (17,2 palcov)

**Hmotnosť:** približne 115 kg (240,5 lbs)

### Požiadavky na napájanie:

Prevádzkové napätie: 220V – 240 V AC, 50Hz

Prevádzkový prúd: 8 A

Hrudný pás na meranie tepu: 1 CR2032 batéria

**Emisie zvuku:** Priemer menej ako 70 db bez zaťaženia.  
Emisie hluku pri zaťažení sú vyššie ako bez zaťaženia.



NEVYHADZUJTE tento výrobok ako komunálny odpad. Tento výrobok sa má recyklovať. Pre správnu likvidáciu tohto výrobku dodržiavajte predpísané metódy podľa schváleného odpadového centra.

### Pred montážou

Vyberte oblasť, v ktorej chcete nastaviť a obsluhovať zariadenie. Pre bezpečnú prevádzku musí byť umiestnenie na

tvrdom, rovnom povrchu.

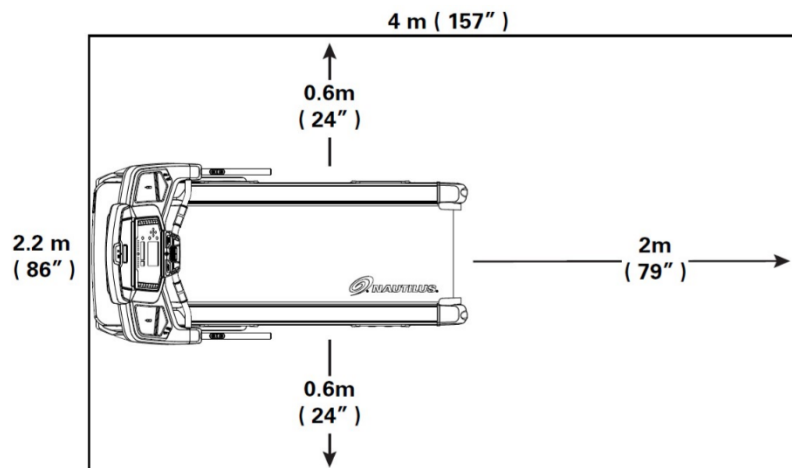
Vyhradte si tréningovú plochu minimálne 2,2 m x 4 m (86"x 157"). Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má primeranú výšku, berúc do úvahy výšku používateľa a maximálny sklon stroja.

### Základné tipy pre montáž

Pri zostavovaní stroja

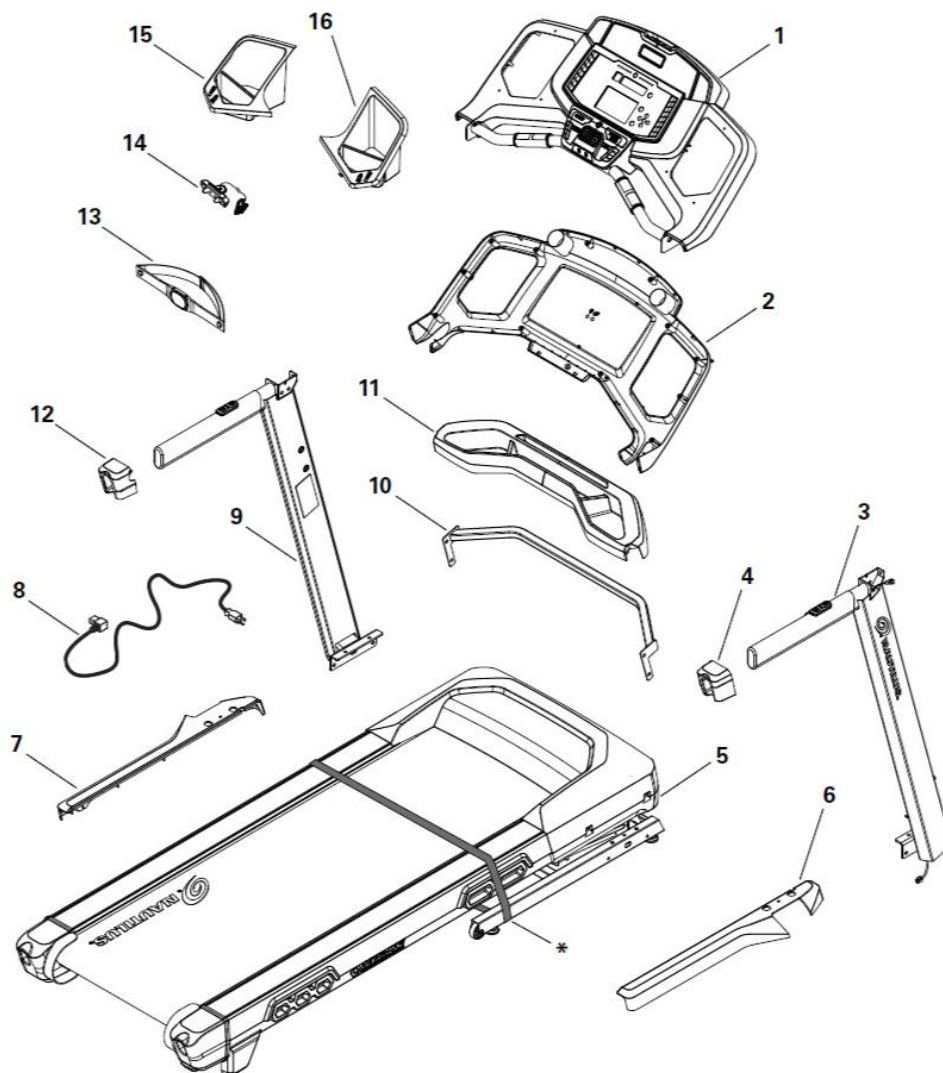
postupujte podľa týchto základných bodov:

- Pred montážou si prečítajte a pochopte „Dôležité bezpečnostné inštrukcie“.
- Zhromaždite všetky diely potrebné pre každý montážny krok.
- Pomocou odporúčaných kľúčov otáčajte skrutky a matice doprava (v smere hod. ručičiek) pre utiahnutie, a doľava (proti smeru hod. ručičiek) pre uvoľnenie.
- Pri upevňovaní 2 dielov ľahko zdvihnite a pozrite sa cez otvory pre skrutky pre ľahšie vloženie skrutiek.
- Montáž vyžaduje 2 osoby.





## Zoznam dielov

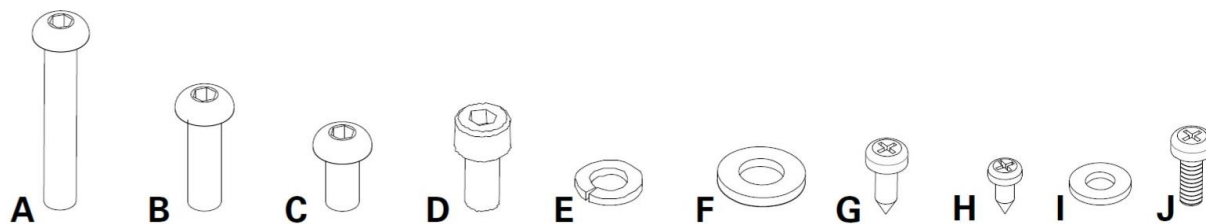


P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Zostava konzoly	1	10	Priečna tyč	1
2	Podloženie konzoly	1	11	Kryt priečnej tyče	1
3	Pravá tyč	1	12	Ľavý kryt rukoväti	1
4	Pravý kryt rukoväti	1	13	Hrudný pás na meranie tepu	1
5	Zostava základne (*)	1	14	Bezpečnostný kľúč	1
6	Pravý kryt základne	1	15	Ľavý držiak poháru	1
7	Ľavý kryt základne	1	16	Pravý držiak poháru	1
8	Napájací kábel	1	17	Kábel médií (nezobrazené)	1
9	Ľavá tyč	1			



NEODREZÁVAJTE prepravný pás na zostave základne, kým nebude umiestnený lícom nahor, ako je to znázornené na príslušnom pracovnom priestore (\*).

## Zoznam súčiastok



P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
A	Skrutka M8x50	4	F	Plochá podložka M8	18
B	Skrutka M8x25	4	G	Samorezná skrutka M4.2x16	13
C	Skrutka M8x20	6	H	Samorezná skrutka M3.9x9.5	6
D	Skrutka M8x16	4	I	Plochá podložka M4	2
E	Uzamykacia podložka M8	18	J	Krížová skrutka M4x16	4

*Poznámka:* Vybrané súčiastky boli poskytnuté ako náhradné diely. Nezabudnite, že aj po správnej montáži zariadenia môžu zostať súčiastky.

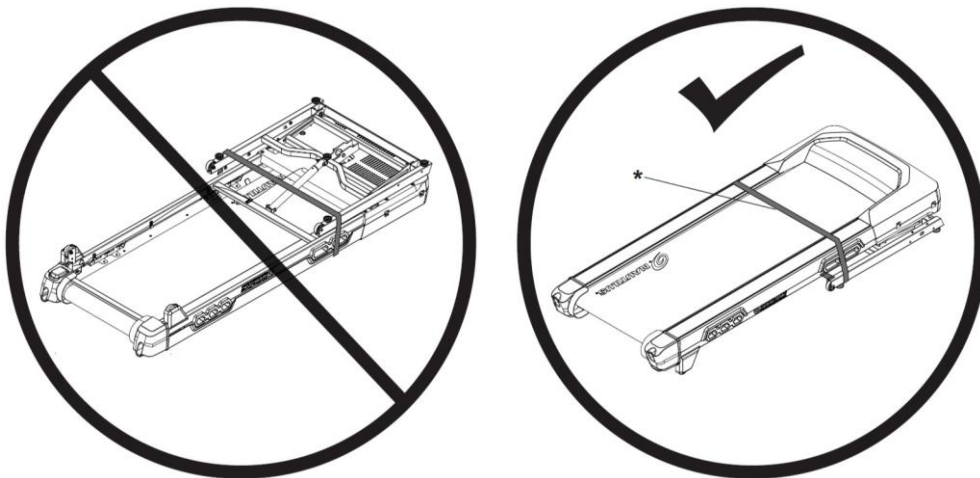
## Náradie

V balení



## Montážny návod

NEODREZÁVAJTE prepravný pás na zostave základne, kým nebude umiestnený lícom nahor, ako je to znázornené na príslušnom pracovnom priestore (\*).



### Krok 1: Zložte plochu na kráčanie na zostavu základne

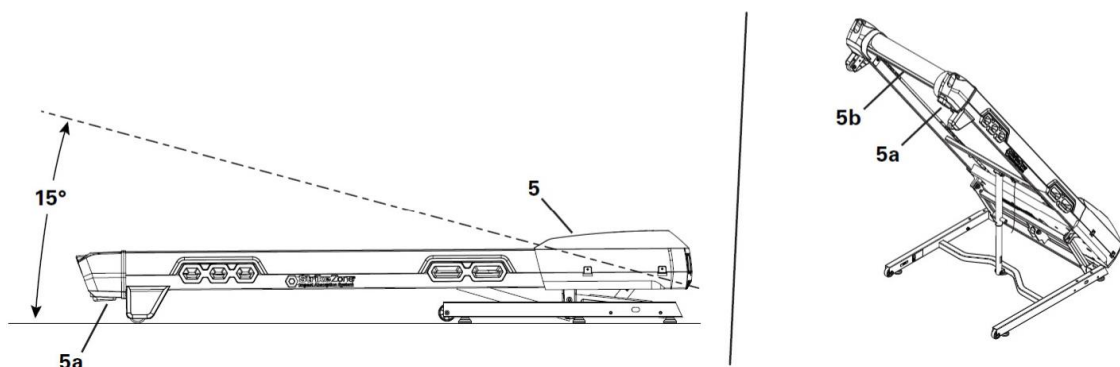
Keď umiestnite zostavu základne na miesto cvičenia, rozrežte prepravný pás. Stlačte a podržte plastovú kľuku na uvoľnenie plochy (5a) pod koncom pravej bočnej lišty. Pomocou podpornej tyče (5b), ktorú nájdete pod zadnou časťou pásu na kráčanie, zdvihnite plošinu na kráčanie a pritom stále držte kľuku, až kým nezviera plošina 15° so zemou. Pustite kľuku a zdvihnite plošinu úplne hore, aby sa zapojil hydraulický zdvih. Uistite sa, že je hydraulický zdvih správne uzamknutý na mieste.

**⚠ Používajte správne bezpečnostné opatrenia a zdvíhacie techniky. Ohnite kolená a lakty, chrbát držte rovno a obidve ruky vytiahnite rovnomerne. Uistite sa, že vaša vlastná fyzická sila je schopná zdvihnúť vychádzkovú plošinu, kým nezapadne na blokovací mechanizmus. V prípade potreby použite druhú osobu.**

**Na zdvíhanie pásu nepoužívajte bežecký pás ani zadný valec. Tieto časti sa nezaistia na svojom mieste a môžu sa náhle pohnúť. Môže dôjsť k úrazu alebo poškodeniu stroja.**

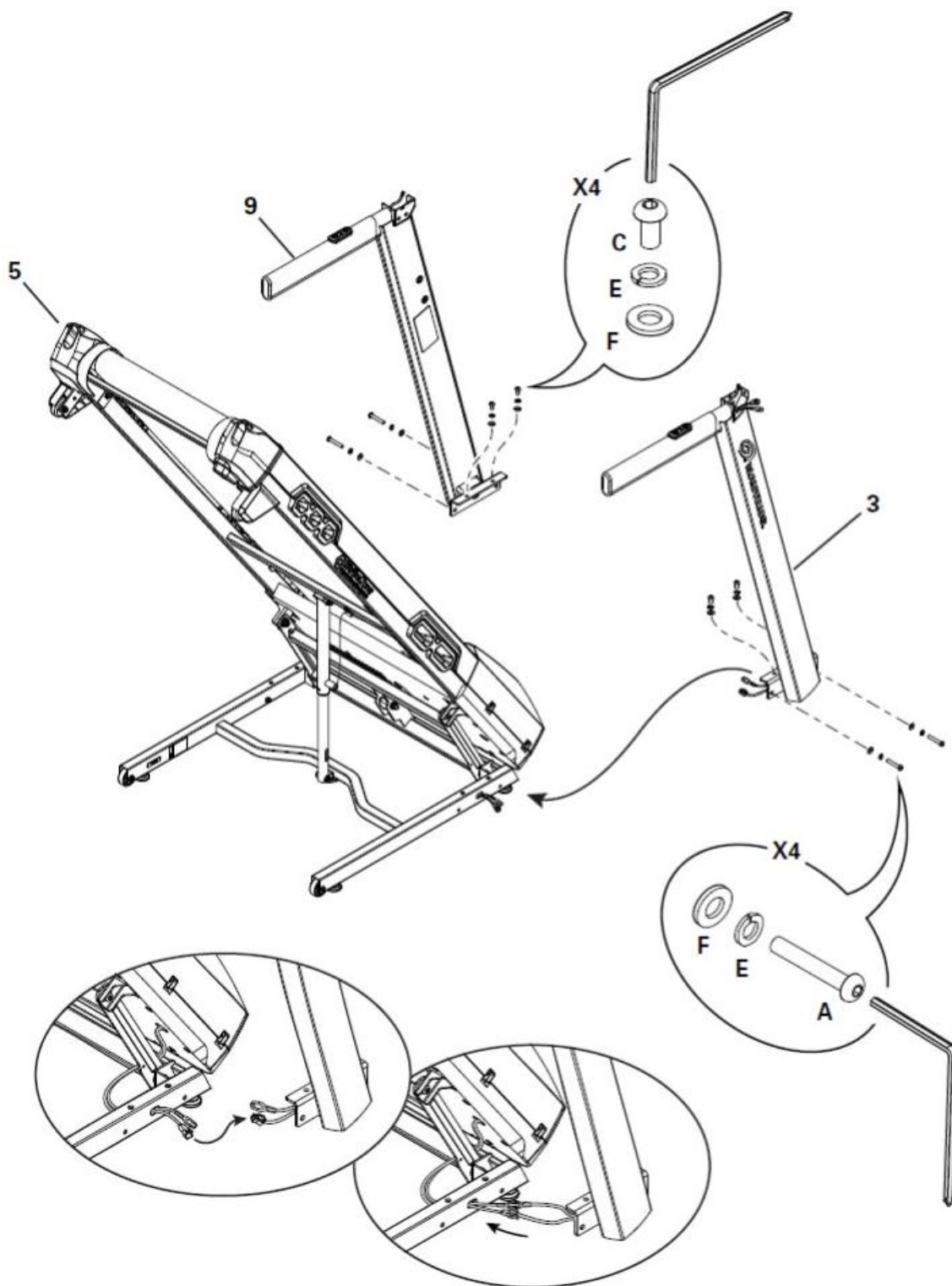
Skontrolujte, či je blokovací mechanizmus zapnutý. Opatrne potiahnite chodiacu plošinu a uistite sa, že sa nepohybuje. Keď tak urobíte, dajte pozor na dráhu pohybu pre prípad, že nie je zapnutý zámok na bežecskom páse.

**⚠ Keď je zložený, neopierajte sa o bežecký pás. Nedávajte naň predmety, ktoré by mohli spôsobiť jeho nestabilitu alebo pád.**



**Krok 2: Zapojte káble vstupu a výstupu (I/O) a káble uzemnenia, pripojte tyče k rámu**

*POZOR:* Nekrčte káble. Súčiastky utiahnite až na pokyn.

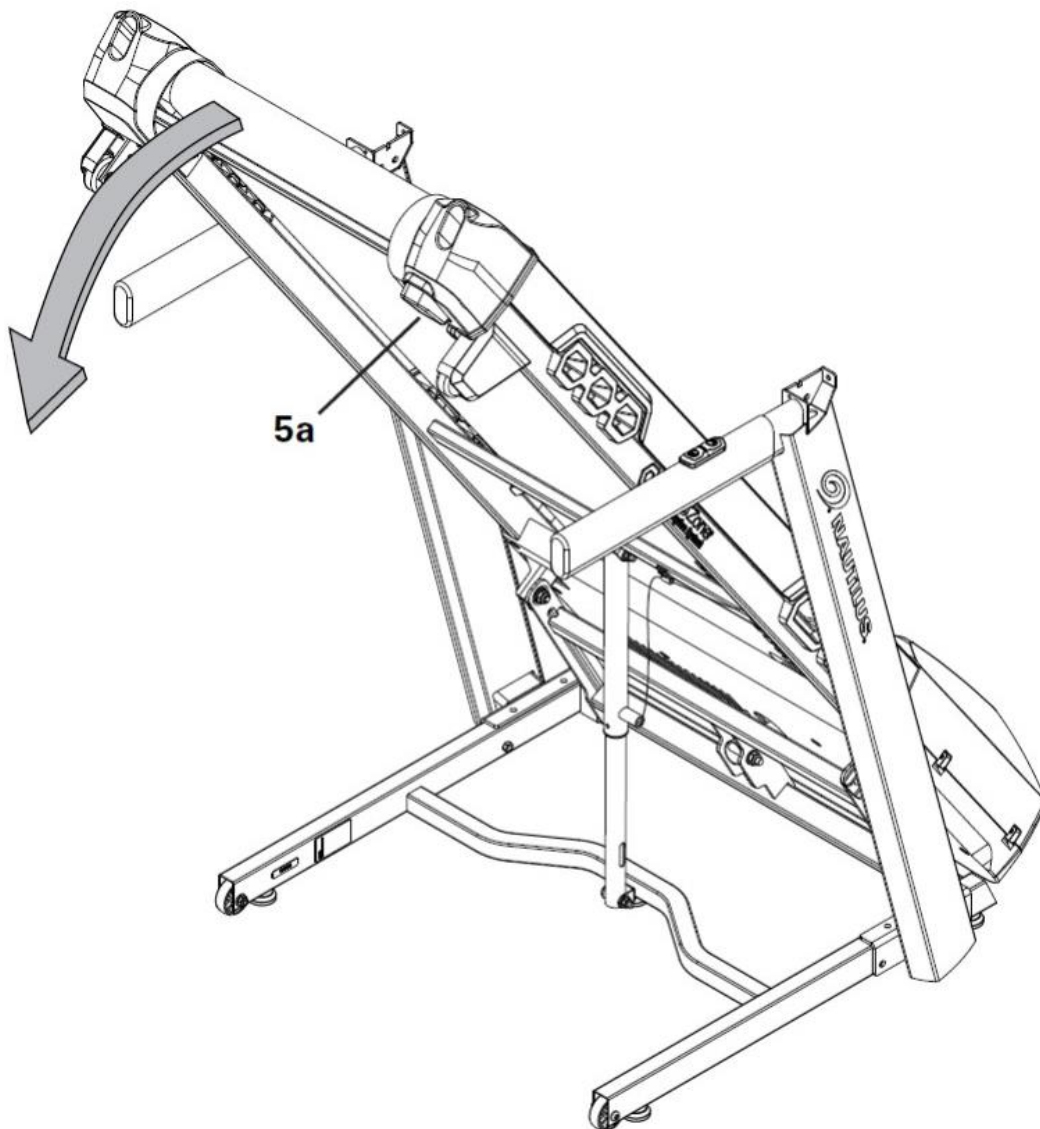


### Krok 3: Rozložte plošinu na kráčanie

Prejdite na pravú stranu stroja. Stlačte a držte plastovú kľuku na uvoľnenie plošiny (5a) pod koncom pravej bočnej lišty. Zadnú časť plošiny držte hore a pustite kľuku.

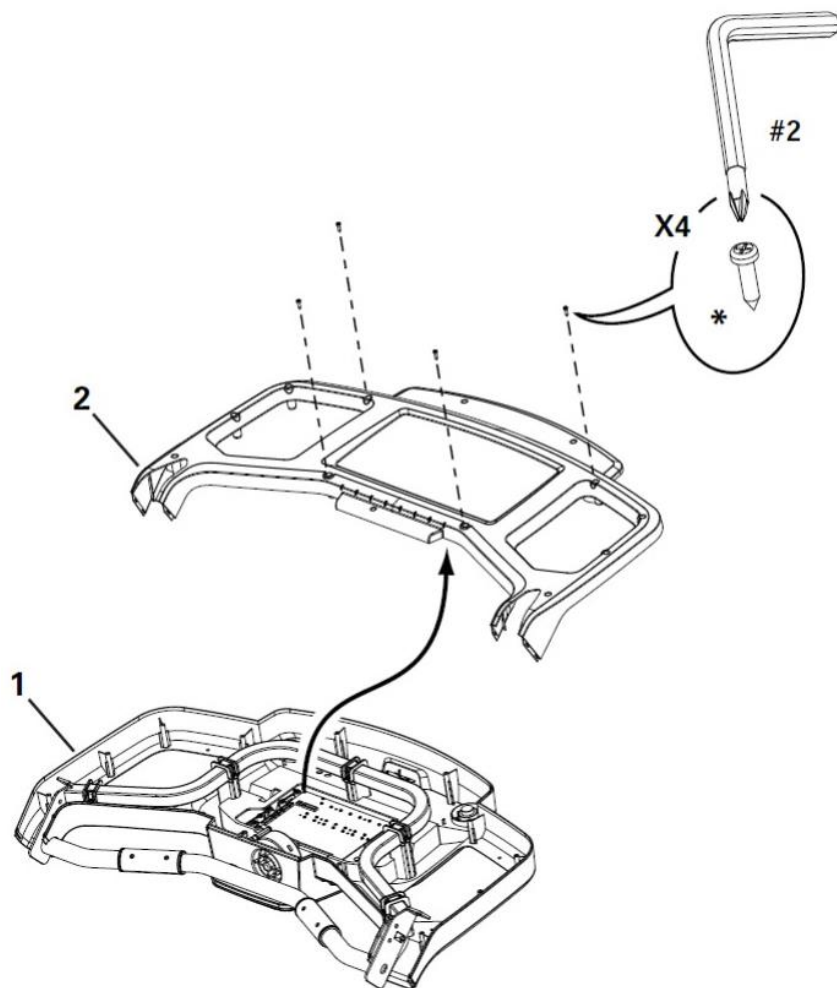
**⚠ Dávajte pozor, kam sa plošina pohybuje.**

Hydraulický zdvih je nastavený na ľahký pokles. Držte plošinu až do približne 2/3 pohybu nadol. Uistite sa, že používate správnu techniku zdvíhania; ohnite kolena a držte chrbát rovno. Chodiaca plošina môže prípadne rýchlo spadnúť v poslednej časti pohybu plošiny.



**Krok 4: Zo zostavy konzoly odstráňte podloženie konzoly**

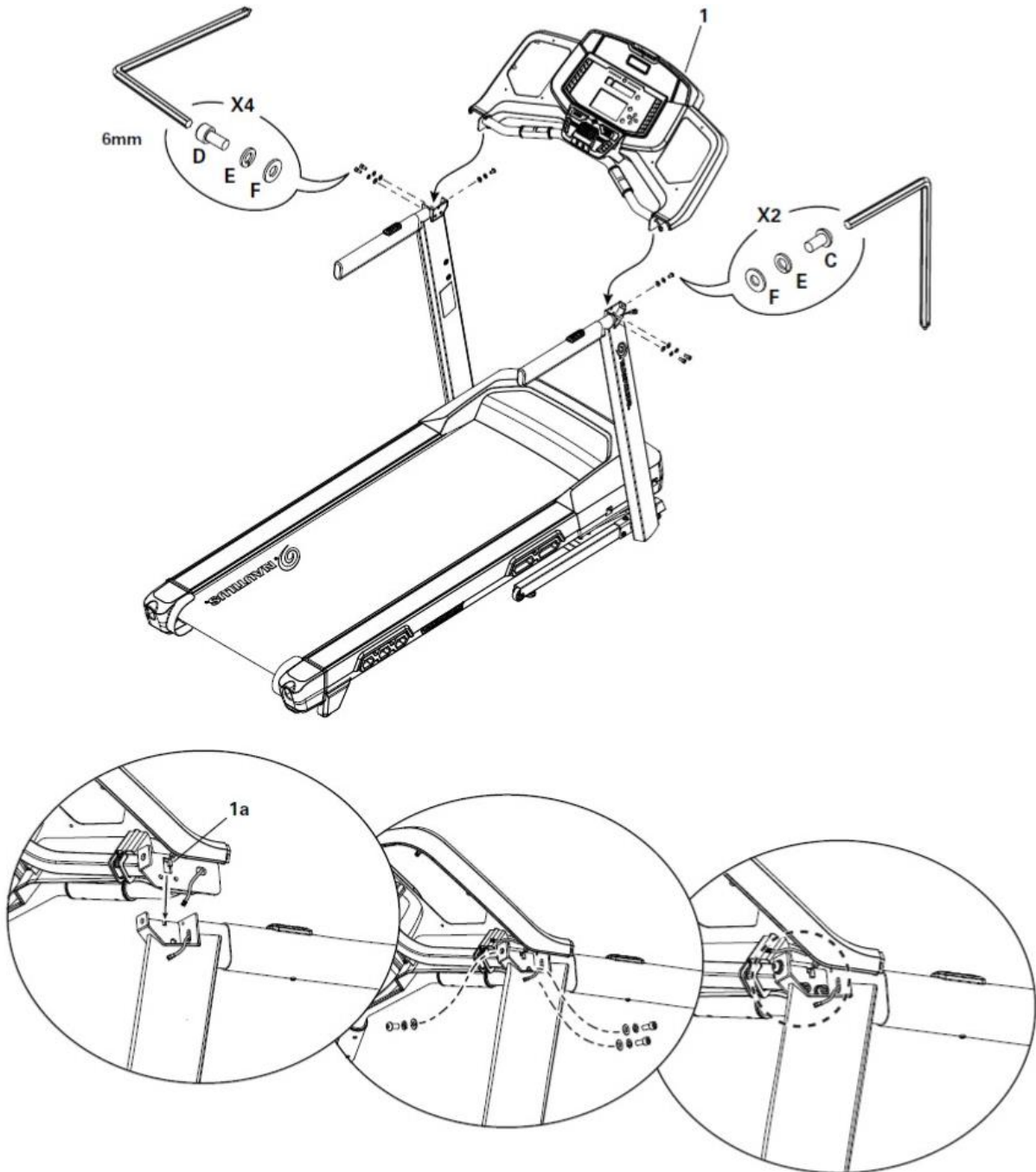
*Poznámka:* Odstráňte aj predinštalované súčiastky (\*).





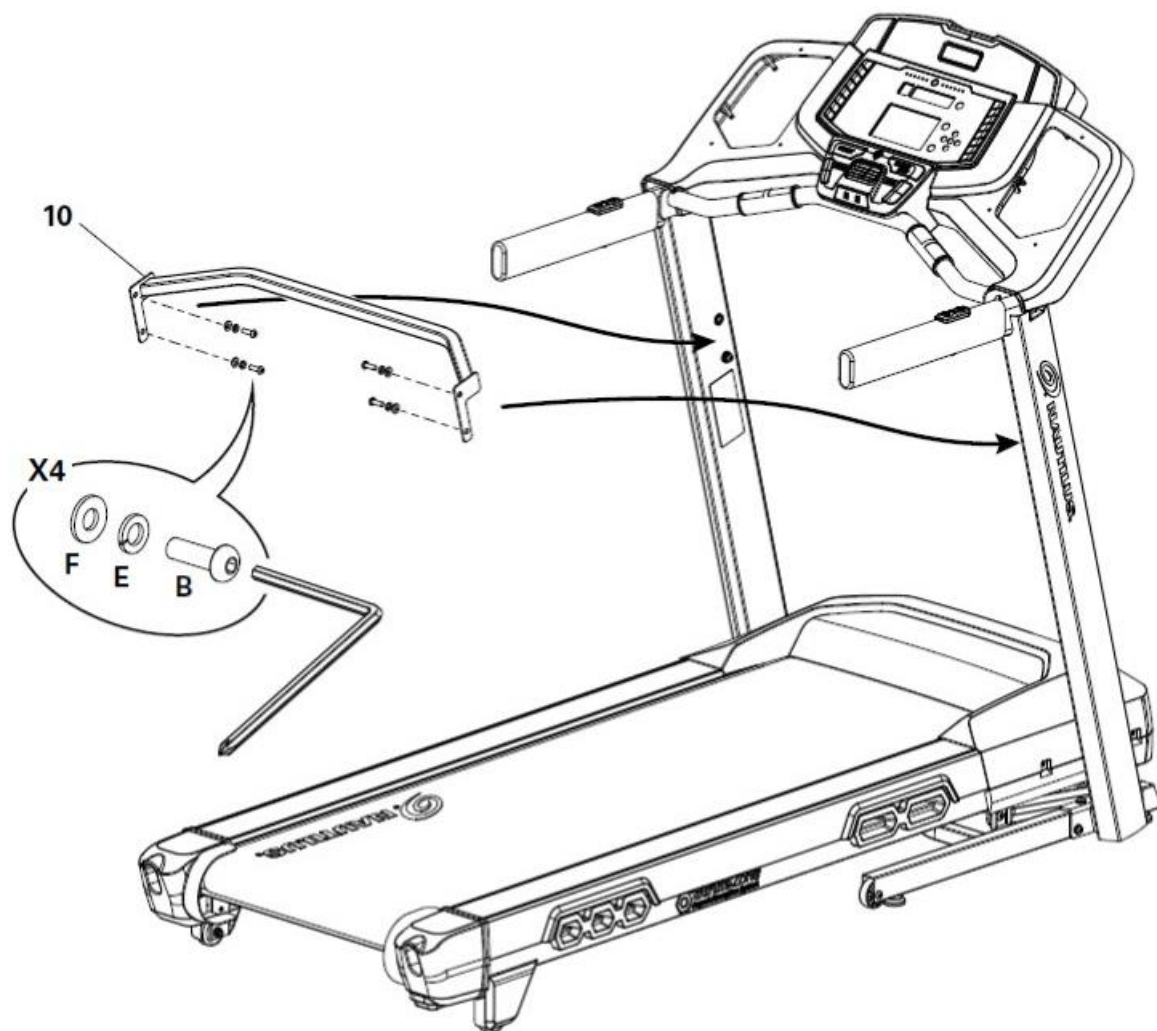
### Krok 5: Konzolu pripevnite k zostave rámu

**POZOR:** Uistite sa, že háčiky (1a) na každej strane konzoly zapadli do drážok v tyčiach. Odstráňte sťahovaciu pásku a gumičky, ktoré sú na kábloch. Nekrčte káble. Súčiastky uťahujte až na pokyn.



## Krok 6: Pripevnite priečnu tyč k zvislým tyčiam

*Poznámka:* Ak je to potrebné, uvoľnite skrutky z kroku 5, aby sa vám priečna tyč ľahšie inštalovala.



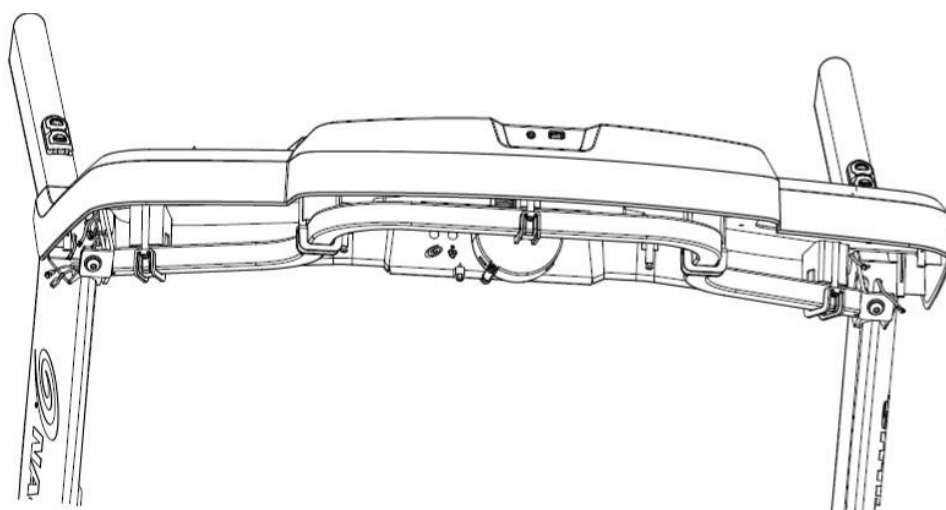


**Krok 7: Zapojte vstupné a výstupné (I/O) káble, uzemňovacie káble a káble diaľkovej kontroly rýchlosti a sklonu.**

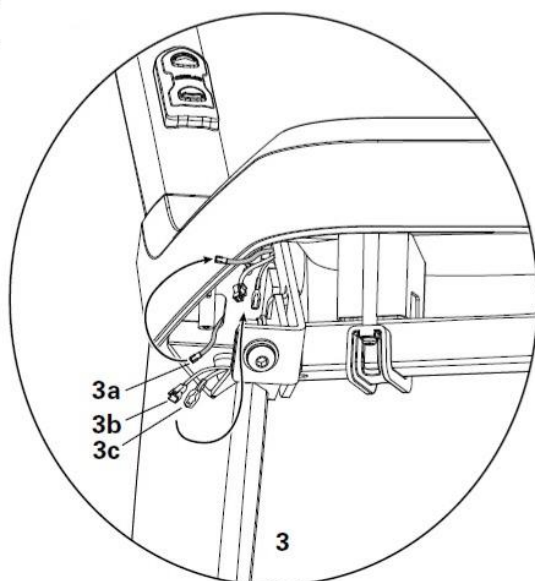
Ľavá strana: Zapojte kábel diaľkovej kontroly sklonu (9a) do konzoly.

Pravá strana: Zapojte vstupno-výstupný kábel (3b) a uzemňovací kábel (3c) z tyče do konzoly, a kábel diaľkovej kontroly rýchlosti (3a) do konzoly.

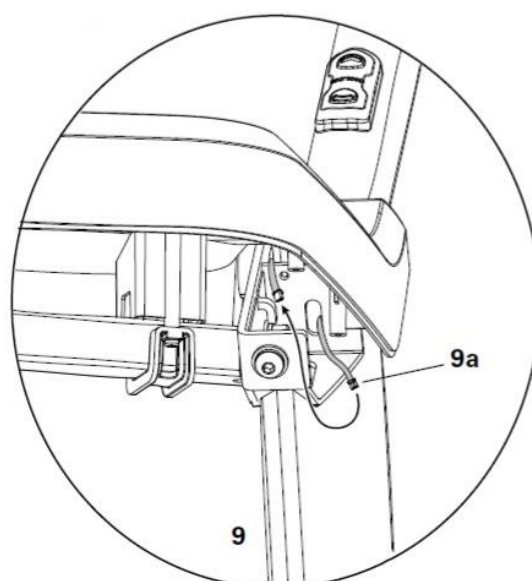
*POZOR:* Nekrčte káble.



Pravá strana

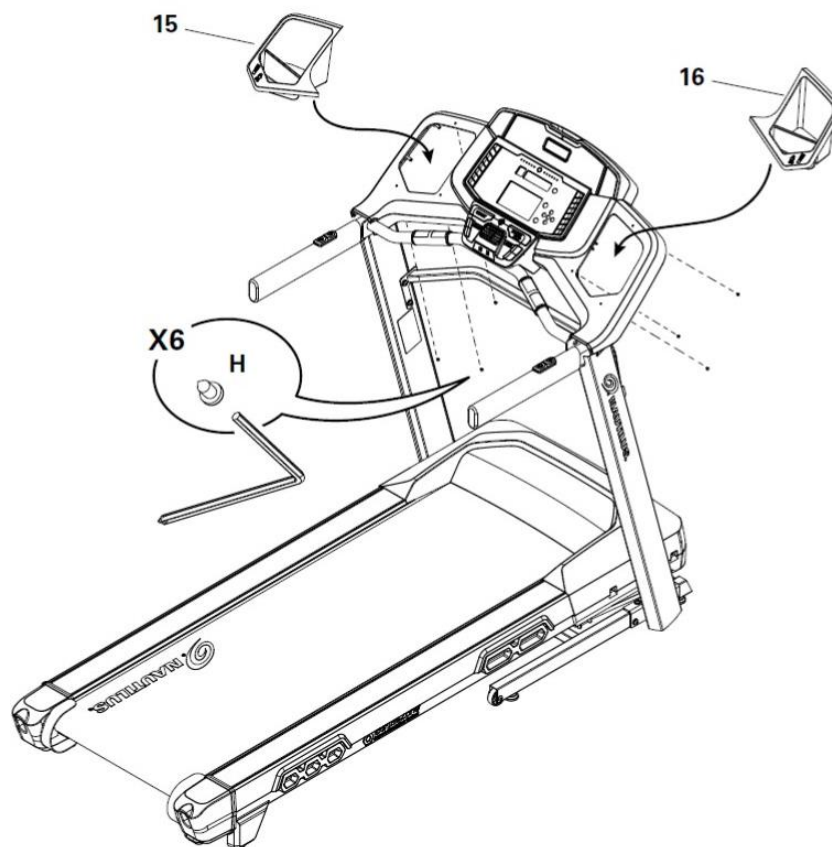


Ľavá strana

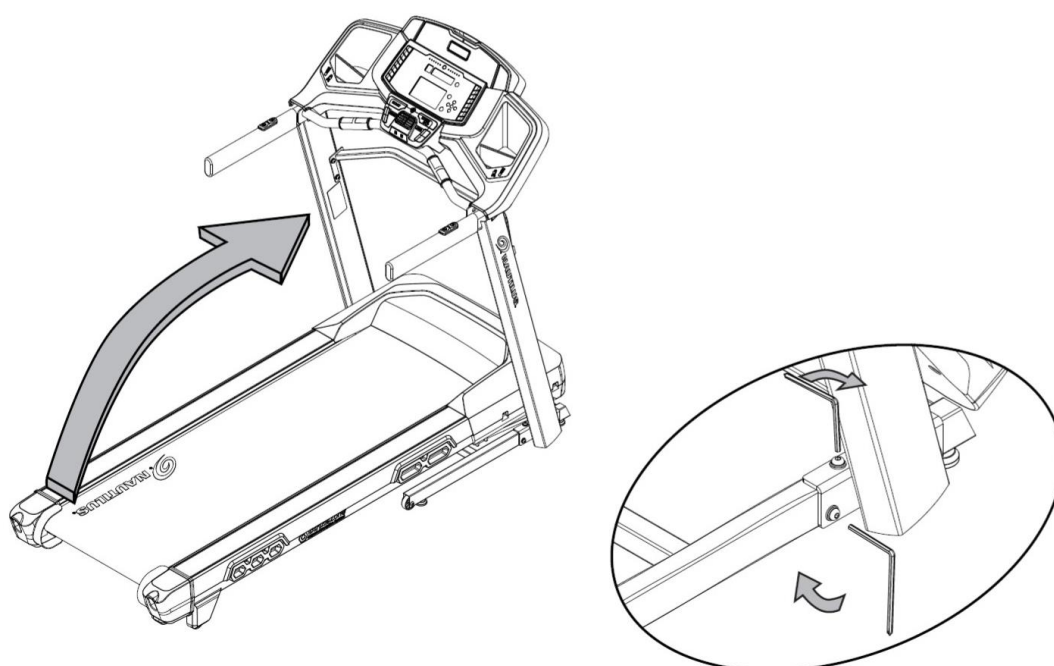


### Krok 8: Pripevnite držiaky na poháre ku konzole

*POZOR:* Hrany držiakov by mali byť v rovine s prednou stranou konzoly.

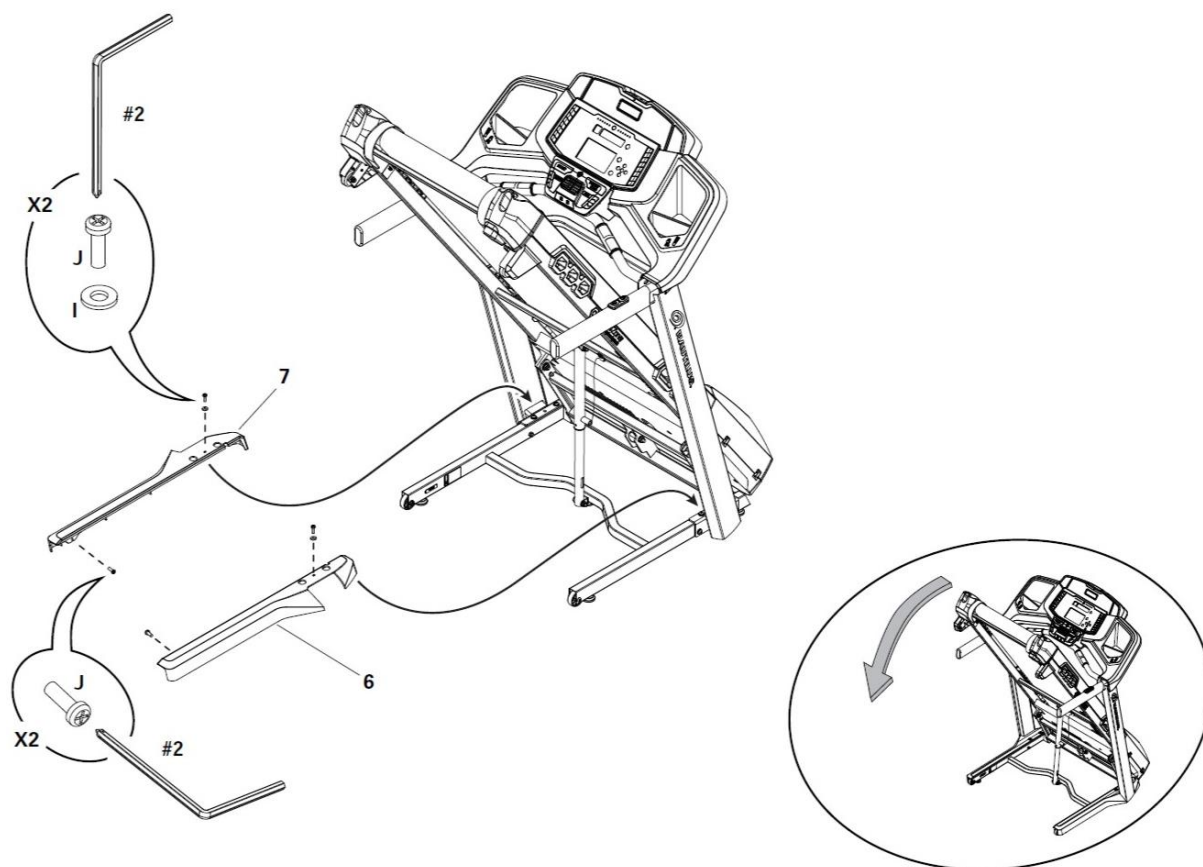


### Krok 9: Zložte plošinu a utiahnite VŠETKY súčiastky z predchádzajúcich krokov.



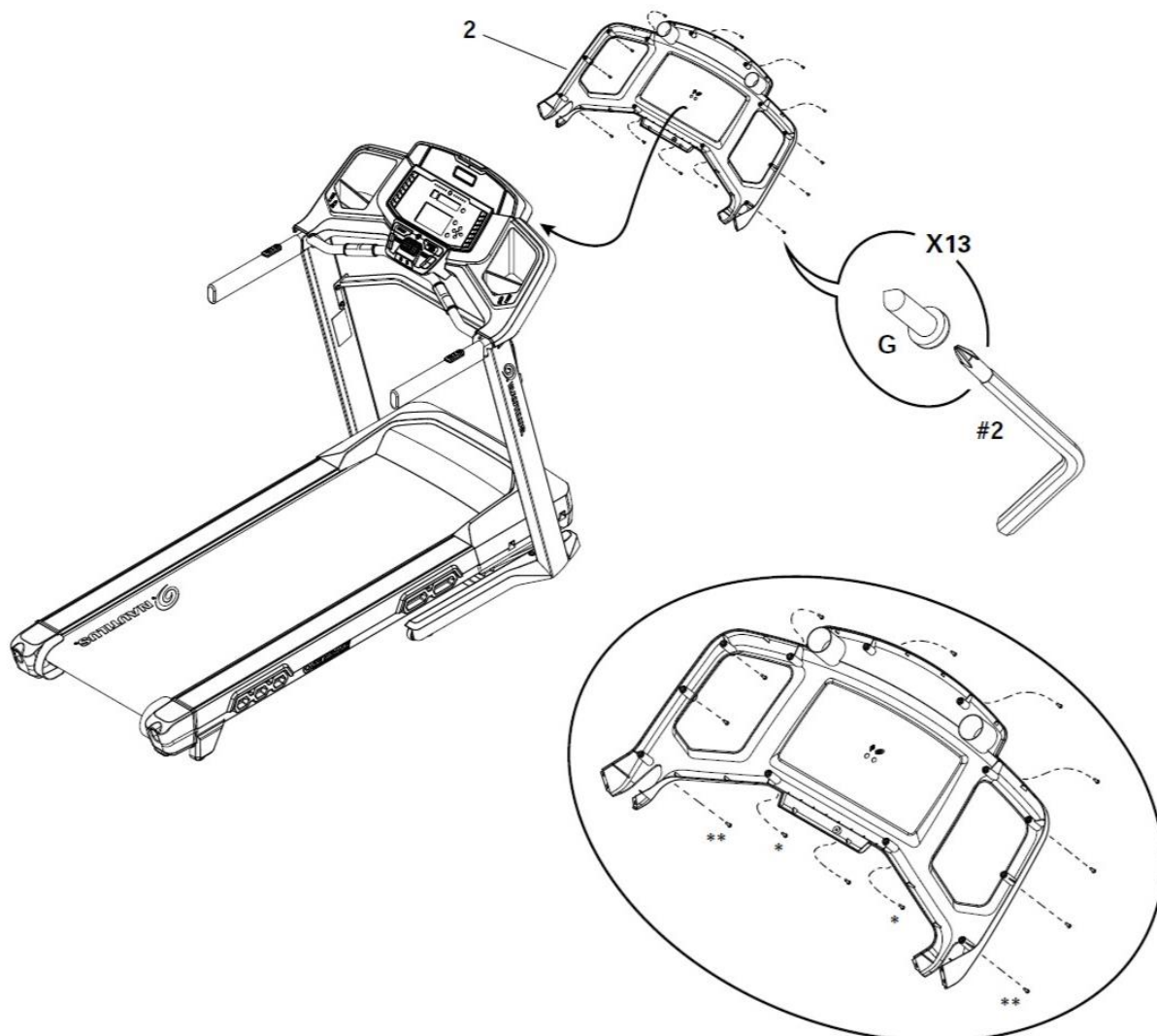
## Krok 10: Pripevnite kryty základne k zostave rámu a potom rozložte plošinu

*Poznámka:* Plošinu rozložte až po montáži krytov základne.



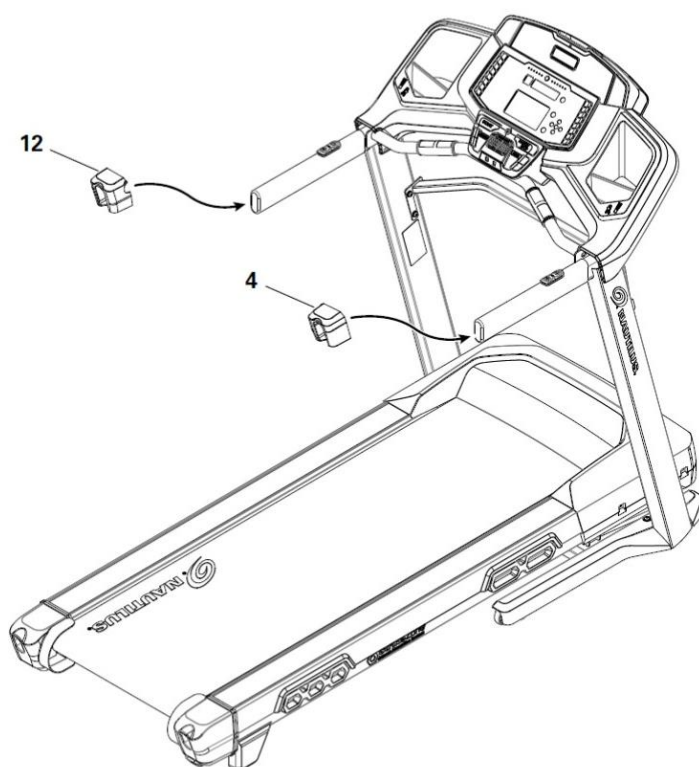
## Krok 11: Pripevnite podloženie konzoly k zostave konzoly

*POZOR:* Najskôr nainštalujte súčiastky označené (\*) na obrázku nižšie, potom súčiastky označené (\*\*) a nakoniec ostatné súčiastky.

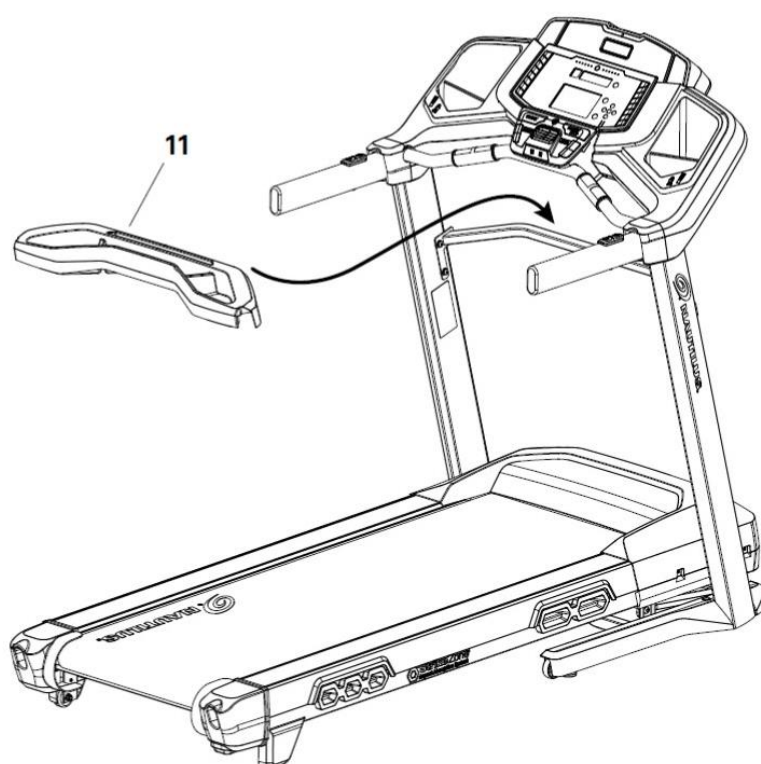


## Krok 12: Pripevnite kryty rukovätí k zostave rámu

*Poznámka:* Kryty rukovätí nasuňte na rukoväte a otočte ich na kontrolné tlačidlá. Kryty by mali zacvaknúť do konzoly.

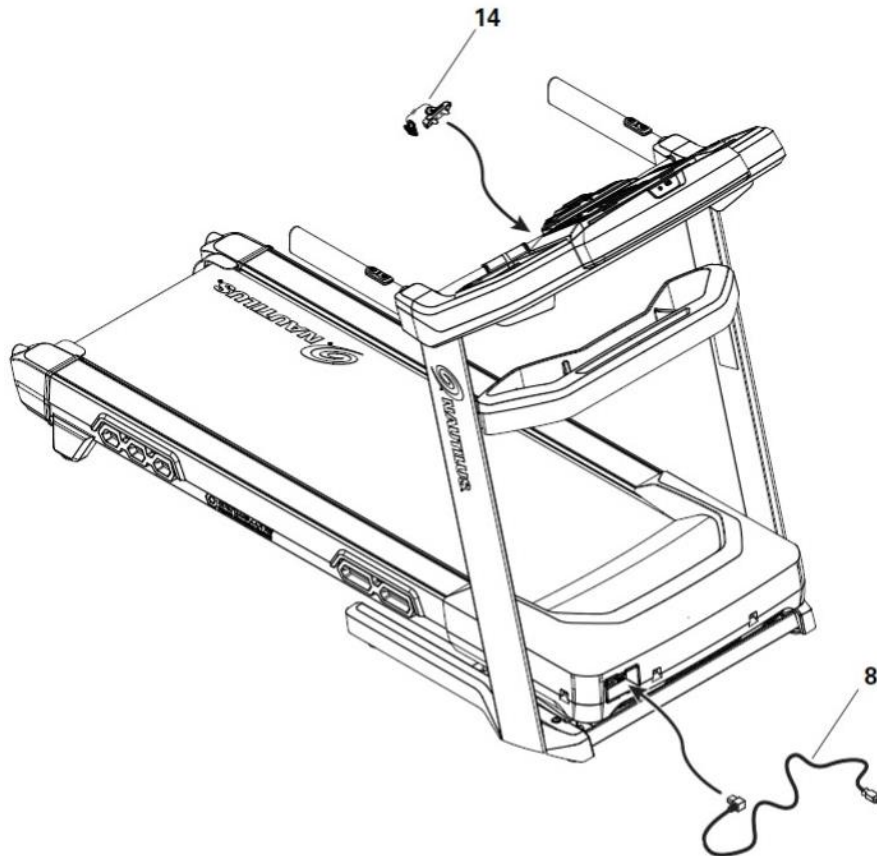


## Krok 13: Na priečnu tyč položte kryt



#### Krok 14: K zostave rámu pripojte napájací kábel a bezpečnostný kľúč

**!** Toto zariadenie pripájajte iba k správne uzemnenej zásuvke (viď pokyny na uzemnenie).



#### Krok 15: Konečná kontrola

Skontrolujte zariadenie a ubezpečte sa, že všetky súčiastky sú utiahnuté a komponenty sú správne zostavené.

Nezabudnite si zaznamenať sériové číslo.

**!** Nepoužívajte, kým nie je stroj kompletne zmontovaný a skontrolovaný na správny výkon v súlade s manuálom.



## Presun stroja

**!** Stroj sa môže presúvať jednou alebo viacerými osobami. Pri premiestňovaní stroja buďte opatrní. Bežecský pás je ťažký a môže byť ťažko manipulovateľný. Uistite sa, že ste fyzicky zdatný pohybovať strojom. V prípade potreby použite druhú osobu.

1. Vyberte bezpečnostný kľúč.

**!** Ak nie je stroj v prevádzke, vyberte bezpečnostný kľúč a držte ho mimo dosahu detí.

2. Uistite sa, že je vypínač vypnutý a napájací kábel odpojený.

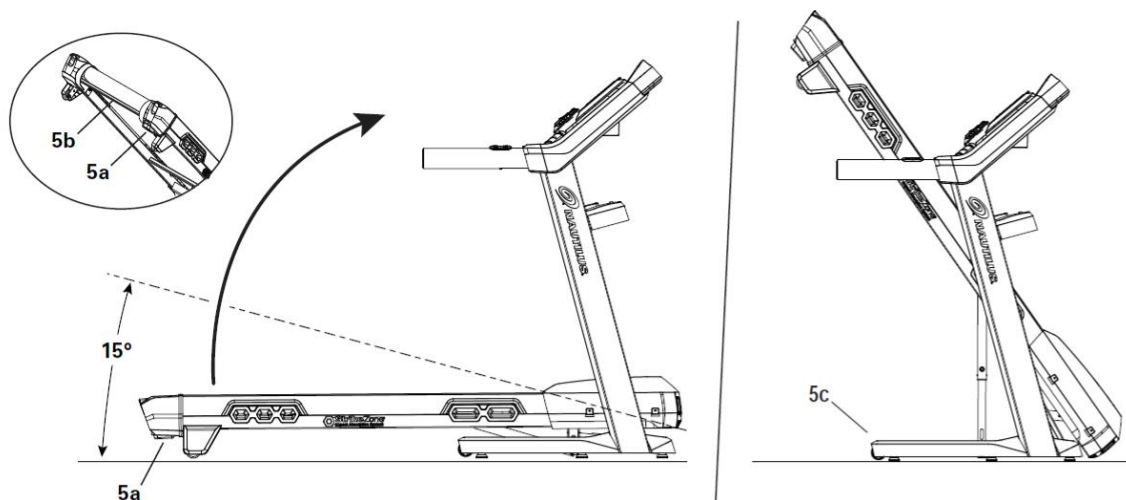
**!** Nikdy nezdvíhajte prednú časť stroja kvôli premiestňovaniu alebo preprave. Rotujúce alebo pohyblivé časti sa môžu zovrieť a spôsobiť zranenie.

3. Pred presunom musíte stroj zložiť. Nikdy ho nepresúvajte rozložený.
4. Dbajte na to, aby okolo bežecského pásu, nad ním a na ňom bol bezpečný priestor. Dbajte na to, aby sa z úplne sklopenej polohy nevysypal žiadny predmet ani aby nedošlo k zablokovaniu.

**!** Uistite sa, že je nad strojom dostatočný priestor na zdvihnutú plochu.

5. Stlačte a podržte plastovú kľuku na uvoľnenie plochy (5a) pod koncom pravej bočnej lišty. Pomocou podpornej tyče (5b), ktorú nájdete pod zadnou časťou pásu na kráčanie, zdvihnite plošinu na kráčanie a pritom stále držte kľuku, až kým nezviera plošina 15° so zemou. Pustite kľuku a zdvihnite plošinu úplne hore, aby sa zapojil hydraulický zdvih. Uistite sa, že je hydraulický zdvih správne uzamknutý na mieste. Keď prejde hydraulický zdvih do uzamknutej polohy, budete počuť kliknutie.

**!** Používajte správne bezpečnostné opatrenia a zdvíhacie techniky. Ohnite kolena a lakty, chrbát držte rovno a obidve ruky vytiahnite rovnomerne. Uistite sa, že vaša vlastná fyzická sila je schopná zdvihnúť vychádzkovú plošinu, kým nezapadne na blokovací mechanizmus. V prípade potreby použite druhú osobu. Na zdvíhanie pásu nepoužívajte bežecský pás ani zadný valec. Tieto časti sa nezaistia na svojom mieste a môžu sa náhle pohnúť. Môže dôjsť k úrazu alebo poškodeniu stroja.



6. Skontrolujte, či je blokovací mechanizmus zapnutý. Opatrne potiahnite chodiacu plošinu a uistite sa, že sa nepohybuje. Keď tak urobíte, dajte pozor na dráhu pohybu pre prípad, že nie je zapnutý zámok na bežeckom páse.

**⚠ Keď je zložený, neopierajte sa o bežecký pás. Nedávajte naň predmety, ktoré by mohli spôsobiť jeho nestabilitu alebo pád.**

**Ak je stroj zložený, nezapájajte napájací kábel ani neoperujte so strojom.**

7. Pri uchopení nosnej tyče (5b) opatrne nakloňte základný rám zloženého stroja dozadu na transportné kolieska (5c).

**⚠ Na zdvíhanie a premiestňovanie bežeckého pásu nepoužívajte konzolu, rukoväť alebo zdvíhanú plošinu na chodenie. Môže dôjsť k poškodeniu bežeckého pásu.**

**Dávajte pozor, kam sa pohybuje chodiaca plošina.**

8. Presuňte stroj na kolieskach (5c) na požadované miesto.

**⚠ Pri spúšťaní dolu nepokladajte žiadne predmety do priestoru pre chodiacu plochu.**

*POZOR:* Stroj presúvajte opatrne, aby ste nenarazili na iné predmety. Mohlo by to poškodiť konzolu.

9. Pred následným použitím si prečítajte postup „Rozloženie stroja“ v tejto príručke.

### **Rozloženie stroja**

1. Uistite sa, že je dostatočný priestor na spustenie chodiacej plochy.

**⚠ Za strojom udržiavajte priestor najmenej 2 m (79“) a 0,6 m (24“) na každej strane. Toto je odporúčaná bezpečná vzdialenosť pre prístup, pohyb a núdzové zosadenie zo stroja.**

**Umiestnite stroj na čistý, tvrdý a rovný povrch bez akýchkoľvek nežiaducich materiálov alebo iných predmetov, ktoré by mohli brániť vašej schopnosti voľného pohybu s dostatočnou čistou oblasťou cvičenia. Gumová podložka pod strojom sa odporúča, aby sa zabránilo elektrostatickému výboju a aby sa chránila vaša podlaha.**

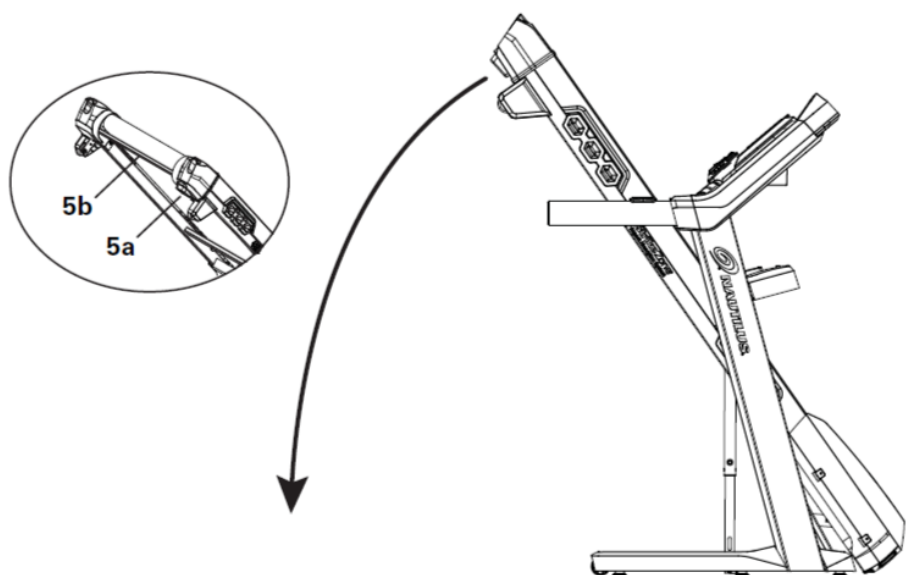
**Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má primerane voľný priestor do výšky, berúc do úvahy výšku používateľa a maximálny sklon paluby.**

2. Dbajte na to, aby v okolí stroja nebolo nič, čo by sa mohlo vyliat' alebo spôsobiť zablokovanie úplného rozloženia.
3. Prejdite na pravú stranu stroja. Stlačte a držte plastovú kľuku na uvoľnenie plošiny (5a) pod koncom pravej bočnej lišty. Chyťte podpornú tyč (5b) a pustite kľuku.

**⚠ Dávajte pozor, kam sa pohybuje chodiaca plošina.**



4. Hydraulický zdvih je nastavený na ľahký pokles. Držte sa chodiacej plošiny až do približne 2/3 pohybu nadol. Uistite sa, že používate správnu techniku zdvíhania; ohnite kolená a držte chrbát rovno. Chodiaca plošina môže prípadne rýchlo spadnúť v poslednej časti pohybovej plošiny.



### Vyrovnanie stroja

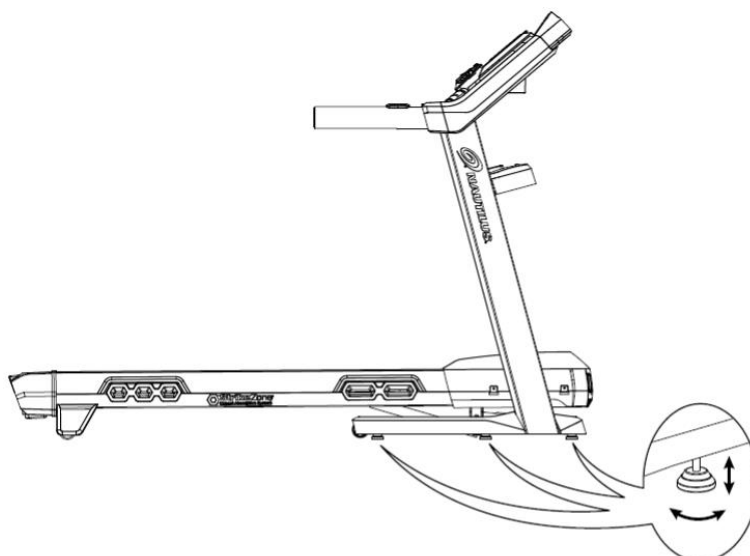
Ak je váš tréningový priestor nerovný, musíte stroj vyrovnať:

1. Umiestnite stroj na požadované miesto
2. Nastavte vyrovnávače tak, aby sa dotýkali zeme.

**!** Nenastavujte vyrovnávače až do takej výšky, kde by sa odpojili alebo odskrutkovali zo stroja. Môže dôjsť k úrazu alebo poškodeniu stroja.

3. Nastavujte kým nie je stroj rovno.

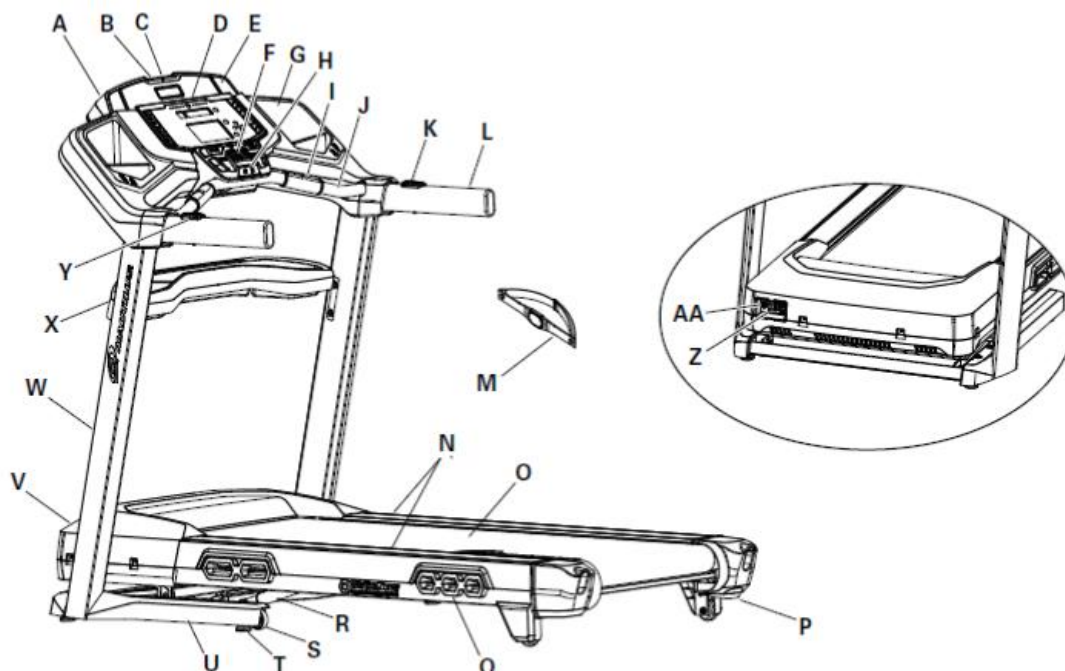
Pred tréningom sa uistite, že je stroj vyrovnaný a stabilný.



## **Bežecký pás**

Váš bežecký pás je vybavený trvanlivým, kvalitným bežeckým pásom navrhnutým na poskytovanie spoľahlivého servisu počas mnohých hodín. Bežecký pás na bežeckom páse, ktorý sa dlhší čas nepoužíva, či už v balení, alebo po montáži, môže pri spustení vydávať „búšiaci“ zvuk. Je to kvôli tomu, že pás zachytáva krivku predného a zadného valca. Je to bežný jav a neznamená to problém so zariadením. Po krátkej dobe používania búšiaci zvuk prestane. Čas sa bude líšiť v závislosti od teploty a vlhkosti prostredia, v ktorom je stroj umiestnený.

## Funkcie



A	Konzola	P	Kľuka na uvoľnenie plošiny
B	USB vstup	Q	Tlmič
C	MP3 vstup	R	Hydraulický zdvih
D	Držiak na médiá	S	Transportné koliesko
E	Reproduktor	T	Vyrovnávač
F	Ventilátor	U	Základňa
G	Držiak na pohár	V	Kryt motora
H	Núdzový vstup pre bezpečnostný kľúč	W	Tyče
I	Kontaktné senzory tepu	X	Kryt priečnej tyče
J	Ergonomické rukoväte	Y	Dial'kové ovládanie sklonu
K	Dial'kové ovládanie rýchlosti	Z	Vypínač
L	Rukoväte	AA	Elektrický prívod
M	Hrudný pás na meranie tepu	BB	Telemetrický prijímač tepu (nezobrazené)
N	Bočné podporné lišty	CC	Bluetooth pripojenie (nezobrazené)
O	Bežecký pás a plošina	DD	Kábel médií (nezobrazené)

**▲ WARNING** Hodnoty vypočítané alebo namerané konzolou stroja používajte iba na referenčné účely. Zobrazená srdcová frekvencia je len približná hodnota a mala by sa používať iba ako referencia. Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak cítite slabosť, okamžite prestaňte cvičiť.

## Funkcie konzoly

Konzola poskytuje dôležité informácie o vašom tréningu a umožňuje vám kontrolovať úroveň odporu počas cvičenia. Konzola obsahuje dotykové ovládacie tlačidlá na navigáciu v cvičebných programoch.

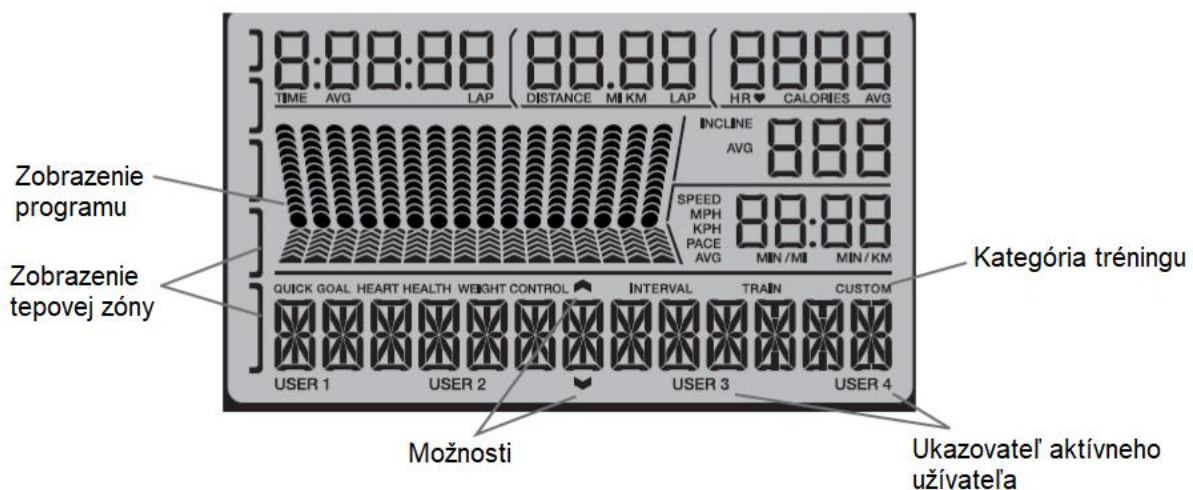


## Obrazovka konzoly

- Ikona tempa – zobrazuje lokalitu vodiča počas tréningu.
- Indikačné svetlá – zobrazujú, kde sa nachádza užívateľ voči vodičovi.
- Fitness skóre – zobrazuje aktuálne skóre vybraného užívateľa.
- Cieľ – zobrazuje typ zvoleného cieľa (vzdialenosť, čas alebo kalórie) a jeho hodnotu.
- Postavenie užívateľa – zobrazuje rozdiel medzi užívateľom a vodičom. Šípky znázorňujú, či je užívateľ pred vodičom (▲) alebo za vodičom (▼).
- Tlačidlo porovnania – stlačením zvolíte požadovaného vodiča: priemerný, najlepší alebo vypnúť.
- Užívateľské tlačidlo – vyberá požadovaný užívateľský profil. Displej aktívneho užívateľa sa podľa toho upraví.
- Tlačidlo zvýšenia (▲) – zvýši aktuálnu hodnotu alebo prechádza výberom.
- Tlačidlo vľavo (◀) – posunie aktuálny segment, prechádza výberom.
- OK tlačidlo – potvrdzuje informáciu alebo výber.
- Tlačidlo zníženia (▼) – zníži aktuálnu hodnotu alebo prechádza výberom.
- Tlačidlo vpravo (▶) – posunie aktuálny segment, prechádza výberom.
- Tlačidlo PROGRAMS – vyberie kategóriu programov

- Prednastavené tlačidlá sklonu – vyberajú hodnotu sklonu pre chodiacu plošinu. Po stlačení tlačidla prednastaveného sklonu stlačte tlačidlo sklonu do 12 sekúnd, aby sa plošina nastavila do požadovaného sklonu.
- Tlačidlo sklonu – aktivuje motor sklonu a nastaví sklon plošiny do požadovanej hodnoty.
- Tlačidlo START – začne okamžitý tréningu, začne tréningový program prispôsobený pre užívateľa alebo pokračuje v prerušenom tréningu.
- Tlačidlo ventilátora – kontroluje 3-rýchlostný ventilátor
- Tlačidlo PAUSE / STOP – preruší aktuálny tréning, ukončuje prerušený tréning alebo sa vracia do predchádzajúceho menu
- Prednastavené tlačidlá rýchlosti - vyberajú hodnotu rýchlosti pre plošinu. Po stlačení tlačidla prednastavenej rýchlosti stlačte tlačidlo rýchlosti do 12 sekúnd, aby sa plošina nastavila do požadovanej rýchlosti.
- Tlačidlo rýchlosti – nastaví rýchlosť plošiny na požadovanú hodnotu.

## Údaje na LCD displeji



### Displej programu

Zobrazuje profil kurzu tréningového programu. Profil kurzu má 16 stĺpcov alebo segmentov. Profil kurzu má pre každý segment dve premenné: sklon (šesťuholníky, horný) a rýchlosť (šípky, dolný). Čím intenzívnejšie je nastavenie sklonu alebo rýchlosti, tým vyššia je úroveň pre tento segment. Blikajúci segment zobrazuje váš aktuálny interval

### Displej zóny tepu

Zobrazuje, do ktorej zóny aktuálna hodnota srdcovej frekvencie spadá pre aktuálneho používateľa. Tieto zóny srdcovej frekvencie sa môžu používať ako cvičebný sprievodca pre určitú cieľovú zónu (max., Anaeróbne, aeróbne, spaľovanie tukov a zahrievanie).

**⚠** Pred začiatkom cvičebného programu sa poradíte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

*Poznámka:* Ak nebude zaznamenaný žiadny tep, zobrazenie tepovej zóny bude prázdne.

## Možnosti

Informuje používateľa, kde sa nachádza v zozname možností pomocou MORE a PREVIOUS. Ak je aktívne MORE (šípka dolu), existujú ďalšie možnosti, ktoré si môžete zobrazit stlačením tlačidla zníženia (▼). Ďalšie možnosti (šípka dolu) sú aktívne, kým používateľ nedosiahne koniec zoznamu. Keď je používateľ na konci zoznamu možností, MORE (šípka dolu) sa deaktivujú a tlačidlo zníženia (▼) neposkytuje ďalšie možnosti. PREVIOUS (šípka nahor) je aktívne, len čo sa používateľ začne pohybovať v zozname. Pomocou tlačidla zvýšenia (▲) zobrazíte predchádzajúce možnosti.

## Ukazovateľ aktívneho užívateľa

Ukazuje, ktorý profil je aktuálne zvolený.

### TIME / LAP (TIME)

TIME zobrazuje celkový čas tréningu, priemerný čas užívateľského profilu alebo celkový čas prevádzky stroja.

*Poznámka:* Maximálny čas okamžitého tréningu je 9 hodín 59 minút a 59 sekúnd (9:59:59)

LAP (time) zobrazuje čas práve dokončeného okruhu. Počas tréningu sa táto hodnota zobrazuje len keď sa dokončí okruh.

### DISTANCE / LAP (COUNT)

DISTANCE meria vzdialenosť tréningu (v míľach alebo kilometroch).

LAP (count) zobrazuje celkový počet dokončených okruhov počas tréningu. Počas tréningu sa táto hodnota zobrazí len po dokončení okruhu alebo vo výsledkoch tréningu (len celé okruhy).

*Poznámka:* Dĺžka okruhu môže byť prispôsobená pre každého užívateľa v móde nastavenia profilu. Prednastavená hodnota je 0,4 km (0,25 míľ).

### Heart Rate (HR) CALORIES

Zobrazuje údery za minútu (BPM). Keď bude konzola prijímať tepovú frekvenciu, ikona bude blikať.

**⚠** Pred začiatkom cvičebného programu sa poradíte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

## **CALORIES**

Zobrazuje odhadovaný počet spálených kalórií počas tréningu.

## **INCLINE**

Zobrazuje aktuálne percento sklonu chodiacej plošiny.

## **SPEED / PACE**

SPEED zobrazuje rýchlosť pásu v km/h alebo mph.

PACE zobrazuje aktuálny čas na dokončenie míle (alebo kilometra) s aktuálnou rýchlosťou.

*Poznámka:* Maximálna hodnota pre PACE je 99:59.

## **Bluetooth pripojenie k fitness aplikácii „Nautilus Trainer“**

Tento stroj je vybavený funkciou Bluetooth a dokáže sa bezdrôtovo synchronizovať s aplikáciou Nautilus Trainer™ na podporovaných zariadeniach. Aplikácia sa synchronizuje s vaším strojom, aby sledovala celkový počet spálených kalórií, čas, vzdialenosť a viac. Zaznamenáva a ukladá každý tréning pre rýchlu referenciu. Navyše automaticky synchronizuje tréningové dáta s MyFitnessPal®, a Under Armour®, aby bolo spĺňanie vašich kalorických cieľov jednoduchšie ako kedykoľvek predtým! Sledujte svoje výsledky a zdieľajte ich s priateľmi a rodinou.

1. Zadarmo si stiahnite aplikáciu „Nautilus Trainer™“ z App Store alebo Google Play™.

*Poznámka:* Kompletný zoznam podporovaných zariadení nájdete v popise aplikácie na App Store alebo Google Play™.

2. Nasledujte pokyny v aplikácii na synchronizáciu Vášho zariadenia so strojom.
3. Ak si chcete synchronizovať dáta s MyFitnessPal® alebo Under Armour®, kliknite na požadovaný program a prihláste sa pomocou svojich údajov.

*Poznámka:* Aplikácia „Nautilus Trainer™“ bude automaticky synchronizovať vaše tréningy po iniciálnej synchronizácii.

## **Tréning s inými fitness aplikáciami**

Tento stroj je vybavený funkciou Bluetooth, vďaka ktorej môže stroj pracovať s množstvom digitálnych partnerov. Náš najaktuálnejší zoznam podporovaných partnerov nájdete na [www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners).

## **USB nabíjanie**

Ak je k USB vstupu pripojené USB zariadenie, vstup sa bude pokúšať nabiť zariadenie.

*Poznámka:* V závislosti od prúdu zariadenia, Výkon poskytovaný z USB vstupu nemusí byť dostatočný pre operáciu zariadenia a jeho súčasné nabíjanie.

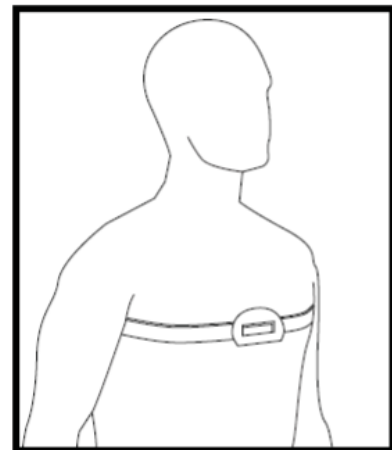
## Hrudný pás

Používanie poskytnutého hrudného pásu, ktorý vysiela signály vášho tepu, vám umožňuje sledovať svoj tep počas celého tréningu.

**!** Pred začiatkom cvičebného programu sa poradíte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

Vysielač tepu je pripevnený k hrudnému pásu, aby ste mali počas tréningu voľné ruky. Pás si nasadíte nasledovne:

1. Vysielač pripevnite k elastickému hrudnému pásu.
2. Pás si upevnite okolo hrude s vysielačom smerom nahor, hneď pod hrudné svaly.
3. Nadvihnite vysielač zo svojej hrude a navlhčite dve drážkové oblasti elektród zo zadnej strany.
4. Skontrolujte, že sa vlhké oblasti elektród pevne dotýkajú vašej hrude.



Vysielač bude posielat' váš srdcový tep do prijímača na stroji a potom sa zobrazí v úderoch za minútu (BPM).

Pri čistení hrudného pásu vždy vyberte vysielač. Hrudný pás čistite pravidelne s jemným mydlom a vodou a poriadne ho vysušte. Pot a vlhkosť môžu udržiavať vysielač aktívny a vybiť mu tak batérie. Po každom použití vysielač usušte a utrite do čista.

*Poznámka:* Pri čistení hrudného pásu nepoužívajte abrazíva alebo chemikálie ako oceľová vlna alebo alkohol, nakoľko by mohli trvalo poškodiť elektródy.

Ak konzola nezobrazuje hodnotu tepu, vysielač môže byť pokazený. Skontrolujte, či sa textúrované oblasti kontaktu dotýkajú vašej kože. Možno budete musieť jemne navlhčiť kontaktné oblasti. Skontrolujte, či je zakrivená časť vysielača otočená nahor. Ak sa naďalej nezobrazuje tep alebo potrebujete ďalšiu pomoc, kontaktujte miestneho distribútora.

**!** Pred likvidáciou hrudného pásu z neho vyberte batérie. Tie zlikvidujte podľa miestnych regulácií.



## Dial'kový monitor srdcovej činnosti

Monitorovanie srdcovej frekvencie je jedným z najlepších postupov na kontrolu intenzity cvičenia. Nainštalované sú snímače srdcovej frekvencie (CHR), ktoré vysielajú signály srdcovej frekvencie do konzoly. Konzola môže tiež čítať telemetrické HR signály z vysielача hrudných pásov srdcovej frekvencie, ktorý pracuje v rozsahu 4,5 kHz - 5,5 kHz.

*Poznámka:* Hrudný pás srdcovej frekvencie musí byť nekódovaný pás srdcovej frekvencie od spoločnosti Polar Electro alebo nekódovaný model kompatibilný s POLAR®. (Kódované pásy na meranie srdcovej frekvencie POLAR®, ako napríklad hrudné pásky POLAR® OwnCode®, nebudú s týmto zariadením fungovať.)

**!** Ak máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, pred použitím bezdrôtového hrudného remienka alebo iného telemetrického monitora srdcovej frekvencie sa poraďte so svojím lekárom.

## Kontaktné senzory srdcového tepu

Kontaktné senzory srdcového tepu posielajú signály vášho tepu do konzoly. Senzory sú časti rukovätí z nehrdzavejúcej ocele. Použijete ich pohodlným položeným dlaní. Uistite sa, že sa vaše dlane dotýkajú aj vrchnej aj spodnej časti sensorov. Držte ich pevne, ale nie moc silno ani moc slabo. Aby konzola zachytila tep, musíte sa dotýkať oboch sensorov. Akonáhle konzola rozpozná štyri stabilné signály tepu, zobrazí váš iniciálny tep.

Keď konzola rozpozná váš iniciálny tep, nehýbte s dlanami po dobu 10-15 sekúnd. Konzola teraz skontroluje váš tep. Schopnosť sensorov rozpoznať signál vášho tepu ovplyvňujú mnohé faktory:

- Pohyb hornej časti tela (vrátane rúk) vytvára elektrický signál (svalový artefakt), ktorý môže narušiť detekciu tepu. jemný pohyb dlaní pri kontakte so sensorom môže tiež vytvoriť rušenie.
- Mozole alebo krém na ruky môžu pôsobiť ako izolačná vrstva, ktorá oslabuje signál.
- Niektoré elektrokardiografické (EKG) signály vytvárané ľuďmi nie sú dostatočne silné, aby boli zachytené senzormi.
- Blízkosť iných elektronických strojov môže vytvárať rušenie.

Ak sa vám aj po kontrole tepu zdá byť chybný, utrite senzory a svoje dlane a skúste znova.

## Výpočty srdcovej frekvencie

Vaša maximálna srdcová frekvencia sa zvyčajne znižuje z 220 úderov za minútu (BPM) v detstve na približne 160 BPM vo veku 60 rokov. Tento pokles srdcovej frekvencie je zvyčajne lineárny a každý rok sa znižuje približne o jeden úder. Neexistuje žiadny dôkaz, že tréning ovplyvňuje zníženie maximálnej srdcovej frekvencie. Jedinci rovnakého veku môžu mať rôzne maximálne srdcové frekvencie. Táto hodnota sa dá zistiť presnejšie pomocou záťažového testu ako pomocou vzorca súvisiaceho s vekom.

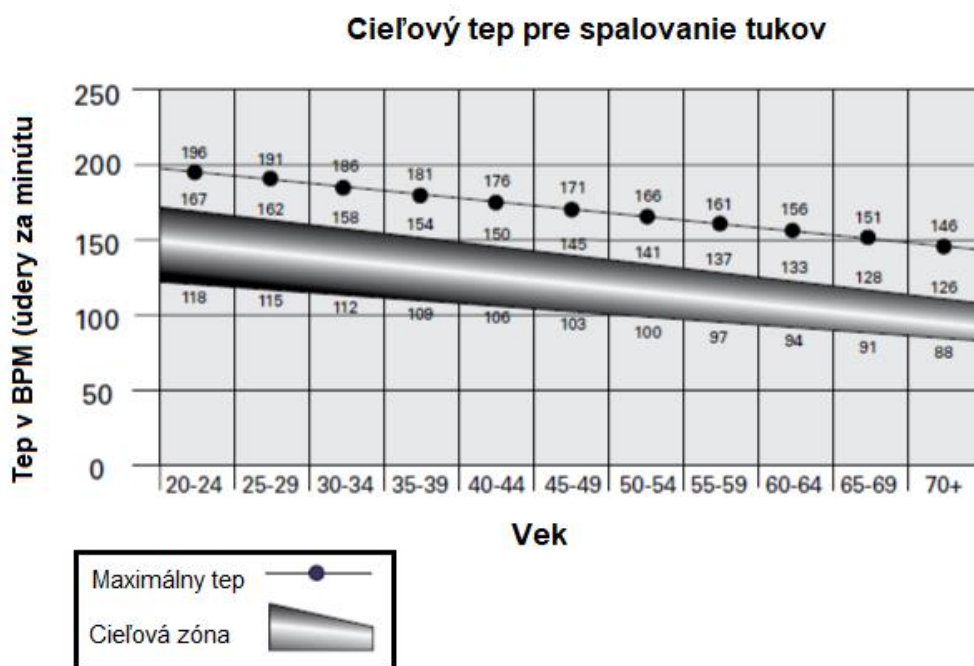
Vaša srdcová frekvencia v pokoji je ovplyvnená vytrvalostným tréningom. Typický dospelý človek má srdcovú frekvenciu v pokoji približne 72 BPM, zatiaľ čo vysoko trénovaní bežci môžu mať hodnoty 40 BPM alebo nižšie.

Tabuľka srdcovej frekvencie predstavuje odhad toho, ktorá zóna srdcovej frekvencie (HRZ) je účinná pri spaľovaní tukov a zlepšovaní kardiovaskulárneho systému. Fyzické podmienky sa líšia, preto môže byť váš individuálny HRZ o niekoľko úderov vyšší alebo nižší, ako je zobrazené.

Najúčinnejším postupom na spaľovanie tukov počas cvičenia je začať pomalým tempom a postupne zvyšovať svoju intenzitu, až kým vaša srdcová frekvencia nedosiahne 60 - 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Pokračujte týmto tempom a udržiavajte svoj srdcový rytmus v cieľovej zóne viac ako 20 minút. Čím dlhšie udržiavate svoj cieľový srdcový rytmus, tým viac tuku bude vaše telo spaľovať.

Graf je stručným návodom, ktorý popisuje všeobecne navrhované cieľové srdcové frekvencie na základe veku. Ako je uvedené vyššie, vaša optimálna cieľová miera môže byť vyššia alebo nižšia. Poradte sa so svojím lekárom o vašej individuálnej cieľovej zóne srdcovej frekvencie.

*Poznámka:* Tak ako pri všetkých cvičeniach a fitness režimoch, vždy používajte svoj najlepší úsudok, keď zvyšujete čas alebo intenzitu cvičenia.



### Diaľkové ovládanie rýchlosti a sklonu

Diaľkové ovládanie rýchlosti a sklonu sa nachádza na rukovätiach. Tlačidlá na pravej rukoväti zahŕňajú tlačidlo zvýšenia rýchlosti (▲) a tlačidlo zníženia rýchlosti (▼). Tlačidlá na ľavej rukoväti zahŕňajú tlačidlo zvýšenia sklonu (▲) a tlačidlo zníženia sklonu (▼).

## Prevádzka

### Oblečenie

Obujte si športovú obuv s gumenou podrážkou. Budete potrebovať oblečenie, ktoré umožňuje voľný pohyb.

### Ako často by ste mali cvičiť

**!** Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

- 3x týždenne po 30 minút.
- Naplánujte si cvičenia napred a snažte sa dodržiavať tento plán.
- Zvážte nejaké zahrievacie cvičenia, ktoré pomôžu pripraviť Vaše telo pred tréningom.

**!** Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

Umiestnite stroj na čistý, tvrdý a rovný povrch bez akýchkoľvek nežiaducich materiálov alebo iných predmetov, ktoré by mohli brániť vašej schopnosti voľného pohybu s dostatočnou čistou oblasťou cvičenia. Gumová podložka pod strojom sa odporúča, aby sa zabránilo elektrostatickému výboju a aby sa chránila vaša podlaha.

Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má primerane voľný priestor do výšky, berúc do úvahy výšku používateľa a maximálny sklon paluby.

1. So strojom v oblasti tréningu skontrolujte bežecký pás, aby ste sa uistili, že je vycentrovaný a zarovnaný. Ak je to potrebné, pozrite si postup „Zarovnanie pásu“ v časti Údržba v tomto návode.

**!** Okraje pásu by mali byť pod bočnými podpornými lištami. Ak vidíte okraj pásu, stroj nepoužívajte. Nastavte pás tak, aby okraje neboli viditeľné a boli pod bočnými podpornými koľajničkami nôh. Vid' postup vyrovnania pásu.

*Poznámka:* Tento stroj je určený len na domáce použitie.

2. Uistite sa, že pod pásom nie sú žiadne predmety.
3. Pripojte napájací kábel ku správne uzemnenej zásuvke.

**!** Nestúpajte na kábel ani na zástrčku.

*Poznámka:* Tento stroj je určený na priame pripojenie do správne zapojenej a uzemnenej zásuvky 220V.

4. Ak používate diaľkový snímač srdcovej činnosti, postupujte podľa pokynov na hrudnom páse.
5. Zapnite stroj. Stroj je teraz napájaný.

6. Spevnite bežecký pás a postavte sa na bočné podporné lišty. Vložte bezpečnostný kľúč do vstupu pre bezpečnostný kľúč a pripevnite kábel bezpečnostného kľúča k oblečeniu.



**Buďte opatrný pri nástupe a zostupe zo stroja.**

**Aby ste predišli zraneniu, postavte sa na podporné lišty pred spustením stroja alebo ukončením tréningu. Nezostupujte zo stroja stáťím na pohyblivých pásoch a výstupom zo zadnej časti.**

- Uistite sa, že je bezpečnostný kľúč pripojený ku konzole správne.  
*Poznámka:* Ak nie je bezpečnostný kľúč vložený, stroj povolí užívateľovi používať všetky funkcie okrem spustenia pásu. Konzola zobrazí upozornenie na vloženie bezpečnostného kľúča („+SAFETY KEY“ – „+ BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ“).
  - Vždy si počas tréningu pripnite sponku bezpečnostného kľúča k oblečeniu.
  - Ak potrebujete okamžite zastaviť pás, vytiahnite bezpečnostný kľúč pre odpojenie od napájania. Pás sa rýchlo zastaví (dajte si pozor, je to veľmi náhle) a zmaže údaje o tréningu. Pre prerušenie tréningu a zastavenie pásu stlačte tlačidlo PAUSE / STOP.
7. Pre výber požadovaného užívateľa stlačte tlačidlo USER
  8. Vyberte si tréning pomocou tlačidla PROGRAMS a tlačidiel zvýšenia a zníženia.
  9. Pri Vašom požadovanom programe stlačte tlačidlo OK.
  10. Konzola Vám položí niekoľko otázok na prispôsobenie tréningu. Keď sa na konzole objaví „READY?“ („PRIPRAVENÝ?“), stlačte tlačidlo START. Konzola ukáže „RAMPING UP“ („ZINTENZÍVŇUJEM“) a bude postupne zrýchľovať. Opatrne nastúpte na pás.



**Pás sa začne pohybovať po 3-sekundovom odpočítavaní.**

**Pri nástupe, zostupe, zmene rýchlosti alebo zmene sklonu vždy použijete riadidlá. Ak je konzola stlmená, na obrazovke sa na pár sekúnd objaví „AUDIO OFF“ (zvuk stlmený).**

**Ak chcete vykonať núdzový zostup, uchopte predné alebo bočné riadidlá a bezpečne nastúpte na bočné plošiny. Zastavte bežecký pás a opatrne zostúpte zo stroja.**

*Poznámka:* Váš bežecký pás je vybavený trvanlivým, kvalitným bežeckým pásom navrhnutým na poskytovanie spoľahlivého servisu počas mnohých hodín. Bežecký pás na bežeckom páse, ktorý sa dlhší čas nepoužíva, či už v balení, alebo po montáži, môže pri spustení vydávať „búšiaci“ zvuk. Je to kvôli tomu, že pás zachytáva krivku predného a zadného valca. Je to bežný jav a neznamená to problém so zariadením. Po krátkej dobe používania búšiaci zvuk prestane. Čas sa bude líšiť v závislosti od teploty a vlhkosti prostredia, v ktorom je stroj umiestnený.

### **Režim zapnutia / nečinný režim**

Konzola bude v tomto režime po napojení zariadenia na elektrinu, zapnutí vypínača a vloženia bezpečnostného kľúča.

*Poznámka:* Ak nie je bezpečnostný kľúč vložený, stroj povolí užívateľovi používať všetky funkcie okrem spustenia pásu. Konzola zobrazí upozornenie na vloženie bezpečnostného kľúča („+SAFETY KEY“ – „+ BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ“). Po vložení treba opäť stlačiť tlačidlo START pre začatie tréningu.

## Automatické vypnutie (režim spánku)

Konzola sa automaticky vypne po 5 minútach neaktivity. LCD displej je počas režimu spánku vypnutý. Stlačením akéhokoľvek tlačidla prebudíte konzolu. Ak je konzola v demonštračnom režime, podržte naraz tlačidlá PAUSE/STOP a tlačidlo ▼ na 3 sekundy.



**Na odpojenie otočte všetky ovládacie prvky do polohy vypnutia a potom vytiahnite zástrčku zo zásuvky.**

## Prvotné nastavenie

Po prvom zapnutí by mal byť do konzoly zadaný dátum, čas a uprednostňované jednotky vzdialenosti.

1. Dátum: Pomocou tlačidiel zvýšenia a zníženia upravujte aktuálnu hodnotu (ktorá bliká). Pomocou tlačidiel vľavo / vpravo zmeníte aktívny segment (deň / mesiac / rok).
2. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
3. Čas: Pomocou tlačidiel zvýšenia a zníženia upravujte aktuálnu hodnotu (ktorá bliká). Pomocou tlačidiel vľavo / vpravo zmeníte aktívny segment (AM alebo PM / hodiny / minúty).
4. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
5. Jednotky vzdialenosti: Pomocou tlačidiel zvýšenia a zníženia si vyberte medzi míľami („MILES“) alebo kilometrami („KM“).
6. Výber potvrdíte tlačidlom OK. Konzola prejde do režimu zapnutia.

*Poznámka:* Ak chcete nastaviť tento výber, pozrite si časť Režim nastavenia konzoly.

## Program okamžitého spustenia (manuálny)

Umožňuje spustiť tréning bez zadania akýchkoľvek informácií.

Počas manuálneho tréningu predstavuje každý stĺpec časový interval 2 minúty. Aktívny stĺpec sa posúva po obrazovke každé 2 minúty. Ak cvičenie trvá dlhšie ako 32 minút, aktívny stĺpec sa zafixuje na najvzdialenejší stĺpec napravo a vytlačí predchádzajúce stĺpce preč z displeja.

1. Postavte sa na bočne podporné lišty.
2. Stlačte tlačidlo USER pre výber požadovaného profilu. Ak nemáte zriadený užívateľský profil, môžete si vybrať profil bez zadaných dát (s prednastavenými hodnotami).
3. Pre spustenie programu stlačte START.  
*Poznámka:* Aby sa tréning začal, musí byť vložený bezpečnostný kľúč. Ak nie je vložený, konzola zobrazí „+SAFETY KEY“ („+BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ“). Konzola zobrazí „RAMPING UP“ („ZINTENZÍVŇUJEM“) a bude postupne zrýchľovať.
4. Použite tlačidlá zvýšenia a zníženia pre úpravu rýchlosti alebo sklonu. Čas sa bude počítat' od 00:00.  
*Poznámka:* Maximálny čas tréningu v tomto programe je 9 hodín 59 minút a 59 sekúnd (9:59:59).
5. Keď chcete skončiť tréning, stlačte PAUSE / STOP pre prerušenie tréningu a potom znova pre skončenie tréningu.  
*Poznámka:* Výsledky tréningu sú zaznamenané v aktuálnom užívateľskom profile.

## Užívateľské profily

Konzola Vám umožňuje ukladať a používať 4 užívateľské profily. Profily užívateľa automaticky zaznamenávajú výsledky tréningu pre každý tréning a umožňujú kontrolu údajov tréningu.

Užívateľský profil ukladá tieto údaje:

- Meno (max. 13 znakov)
- Hmotnosť
- Výška
- Vek
- Pohlavie
- Dĺžka okruhu
- Zobrazenie
- Hodnota (prispôsobené zobrazenie tréningu)

## Výber profilu

Každý tréning sa uloží do užívateľského profilu. Pred začatím tréningu nezabudnite vybrať správny užívateľský profil. Posledný používateľ, ktorý ukončil tréning, bude predvolený používateľ.

Užívateľským profilom sa priradujú predvolené hodnoty, až kým nie sú prispôsobené úpravou. Nezabudnite upraviť profil používateľa, aby ste získali presnejšie informácie o kalóriách a tepovej frekvencii.

## Úprava profilu

1. V režime zapnutia vyberte jeden užívateľský profil tlačidlami USER.
2. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
3. Konzola zobrazí GOAL TRACK (SLEDOVANIE CIEĽA). Stlačte tlačidlo ▲.
4. Konzola zobrazí EDIT (UPRAVIŤ) a aktuálne užívateľské meno. Úpravu začnete stlačením tlačidla OK. Pre odchod z úprav profilu stlačte tlačidlo PAUSE / STOP a tým sa vrátite do režimu zapnutia.
5. Konzola zobrazuje NAME (MENO) a aktuálne užívateľské meno.  
*Poznámka:* Pri prvej úprave bude meno prázdne. Maximálny počet znakov v mene je 13.  
Aktívny segment bliká. Používajte tlačidlá zvýšenia a zníženia pre výber znaku alebo medzery (A až Z). Pre nastavenie každého segmentu použite tlačidlá vpravo a vľavo, čím prejdete na ďalší segment.  
Meno potvrdíte tlačidlom OK.
6. Pre úpravu ostatných údajov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie) použite tlačidlá zvýšenia a zníženia a každý výber potvrdíte tlačidlom OK.  
*Poznámka:* BMI užívateľa sa zobrazí pri HEIGHT (VÝŠKA) v okne TIME (ČAS).

Meranie BMI je užitočným nástrojom, ktorý ukazuje vzťah medzi hmotnosťou a výškou, ktorá je spojená s telesným tukom a zdravotnými rizikami. Nasledujúca tabuľka uvádza všeobecné hodnotenie hodnôt BMI:

Podváha	Pod 18,5
Normálna váha	18,5 – 24,9
Nadváha	25 – 29,9
Obezita	Nad 30

*Poznámka:* Hodnotenie môže preceňovať telesný tuk u športovcov a ostatných, ktorí majú viac svalovej hmoty. Môže tiež podceňovať telesný tuk u starších ľudí a iných, ktorí stratili svalovú hmotu.

**⚠** **Ďalšie informácie o indexe telesnej hmotnosti (BMI) a hmotnosti, ktorá je pre vás vhodná, získate od svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja používajte iba na referenčné účely.**

7. Konzola zobrazí LAP DISTANCE (DĹŽKA OKRUHU). Táto možnosť určuje vzdialenosť pre jeden okruh počas tréningu. Pre úpravu použite tlačidlá zvýšenia alebo zníženia. Prednastavená hodnota je 0,4 km (0,25 míle). Výber potvrdíte tlačidlom OK.
8. Konzola zobrazí SCAN (ZOBRAZENIE). Táto možnosť určuje, ako sa Vám budú zobrazovať hodnoty počas tréningu. Keď je hodnota nastavená na „ON“, tak sa Vám budú zobrazované hodnoty meniť automaticky každé 4 sekundy. Keď je hodnota nastavená na „OFF“, tak užívateľ môže meniť medzi zobrazovanými hodnotami tlačidlami vpravo a vľavo.  
Prednastavená hodnota je „ON“.  
Výber potvrdíte tlačidlom OK.
9. Konzola zobrazí VALUE (HODNOTA). Táto hodnota určuje, či sa hodnota tréningu zobrazuje počas tréningu. Hodnota „ON“ povolí zobrazenie hodnoty počas tréningu, hodnota „OFF“ to nepovolí.  
Na konzole bliká aktívna hodnota tréningu (buď čas, okruh (čas), vzdialenosť, okruh (počet), tep, kalórie alebo tempo) a uvedie aktuálne nastavenie „VALUE – ON“ alebo „VALUE – OFF“. Aktuálne nastavenie zmeníte tlačidlami zvýšenia a zníženia a aktuálnu hodnotu zmeníte tlačidlami vľavo a vpravo.  
*Poznámka:* Hodnoty sklonu a rýchlosti sú povolené vždy.  
Prednastavené nastavenie je „VALUE – ON“ pre všetky hodnoty. Pre potvrdenie nastavení stlačte tlačidlo OK.
10. Konzola zobrazí WIRELESS HR (BEZKONTAKTNÝ TEP). Ak používate reproduktory konzoly vo vyšších nastaveniach a / alebo používate väčšie elektronické zariadenie, konzola môže vykazovať rušenie srdcovou frekvenciou. Táto možnosť umožňuje deaktivovať prijímač srdcovej frekvencie telemetrie, ktorý blokuje rušenie. Horná časť displeja zobrazuje aktuálne nastavenie: „ON“ alebo „OFF“. Nastavenie zmeníte tlačidlami zvýšenia a zníženia. Prednastavená hodnota je „ON“.  
Stlačením tlačidla OK nastavíte prijímač srdcovej frekvencie telemetrie na aktívny.
11. Konzola sa vráti do režimu zapnutia s aktuálnym užívateľom.



## Resetovanie profilu

1. V režime zapnutia vyberte užívateľa stlačením tlačidla USER.
2. Profil zvolíte tlačidlom OK.
3. Konzola zobrazí GOAL TRACK (SLEDOVANIE CIEĽA). Tlačidlom zníženia to zmeníte.  
*Poznámka:* Stlačením tlačidla PAUSE / STOP sa vrátite do režimu zapnutia.
4. Konzola zobrazuje RESET (RESETOVAŤ) a meno aktuálneho užívateľa. Stlačte tlačidlo OK pre začatie resetovania.
5. Konzola bude chcieť potvrdenie (predvolená hodnota je „RESET – NO“ („RESETOVAŤ – NIE“)). Výber zmeníte tlačidlami zvýšenia alebo zníženia.
6. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
7. Konzola sa vráti do režimu zapnutia.

## Zmena úrovne sklonu

Stlačením tlačidiel zvýšenia sklonu alebo zníženia môžete kedykoľvek zmeniť uhol sklonu plošiny s vloženým bezpečnostným kľúčom. Ak chcete rýchlo zmeniť úroveň sklonu, stlačte požadované tlačidlo prednastavenia sklonu a potom tlačidlo zadania sklonu. Plošina sa nastaví na zvolenú úroveň sklonu.

*Poznámka:* Po stlačení tlačidla prednastaveného sklonu musíte stlačiť tlačidlo zadania sklonu do 12 sekúnd.

**⚠ Pred spustením plošiny sa uistite, že priestor pod strojom je voľný. Po každom cvičení úplne sklopte plošinu.**

**Cvičenie na tomto stroji vyžaduje koordináciu a rovnováhu.**

**Nezabudnite predvídať, že počas tréningu sa môžu vyskytnúť zmeny rýchlosti pásu a uhla sklonu paluby, a buďte pozorný, aby ste zabránili strate rovnováhy a možnému zraneniu.**

Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má primeranú výšku, berúc do úvahy výšku používateľa a maximálny sklon stroja.

Prednastavené tlačidlo sklonu

Tlačidlo sklonu



## Zmena úrovne rýchlosti

Stlačením tlačidiel zvýšenia rýchlosti alebo zníženia môžete kedykoľvek zmeniť rýchlosť pásu. Ak chcete rýchlo zmeniť úroveň rýchlosti, stlačte požadované tlačidlo prednastavenia rýchlosti a potom tlačidlo zadania rýchlosti. Pás sa nastaví na zvolenú úroveň rýchlosti.

*Poznámka:* Po stlačení tlačidla prednastavenej rýchlosti musíte stlačiť tlačidlo zadania rýchlosti do 12 sekúnd.



## Programy profilov

Tieto programy majú rôzne uhly sklonu plošiny a rýchlosti pásu založené na maximálnej a minimálnej rýchlosti poskytnutej používateľom. Užívateľ môže tiež manuálne upraviť hodnoty sklonu a rýchlosti kedykoľvek počas tréningu. Profilové programy sú usporiadané do kategórií (Rýchly cieľ, Zdravie srdca, Kontrola hmotnosti, Interval, Tréning a Vlastný).

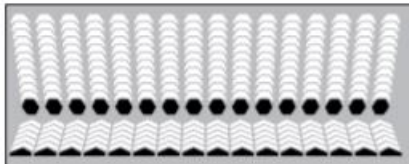
Každý profilový program má 16 segmentov, ktoré umožňujú rôzne tréningy.

**⚠ Počas profilového programu bude konzola vydávať zvukový signál, ak v nasledujúcom segmente tréningu dôjde k zmene sklonu alebo rýchlosti. Pri každej zmene segmentu buďte pripravený na zmeny sklonu a rýchlosti.**

Aktuálne vybraná kategória bude aktívna v konzole, pričom sa zobrazí prvý profilový tréning v rámci tejto kategórie. Pomocou tlačidiel zvýšenia alebo zníženia vyberte požadovaný profilový tréning z kategórie tréningov. Na konci dostupných tréningov pre kategóriu sa deaktivuje tlačidlo zníženia, ktorá užívateľovi oznámi, že dosiahol koniec kategórie.

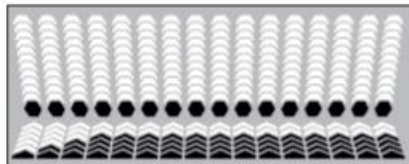
### Rýchly cieľ (Quick Goal)

vzdialenosť, čas, kalórie



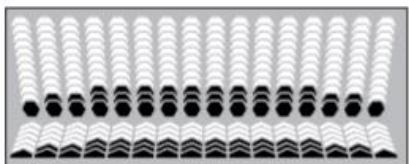
### Zdravie srdca (Heart Health)

zotavovací test, zdravie – 55%, spaľovanie tukov – 65%, aeróbne – 75%, anaeróbne – 85%

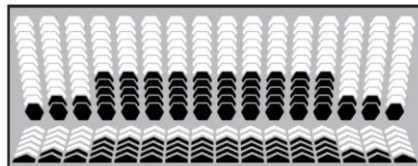


### Kontrola hmotnosti (Weight Control)

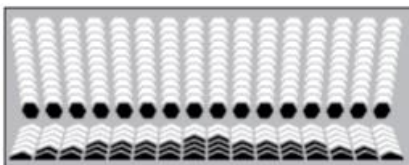
spaľovanie tukov 1



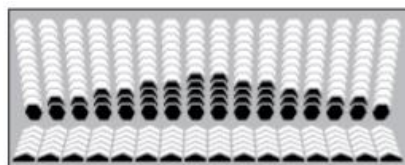
spaľovanie tukov 2



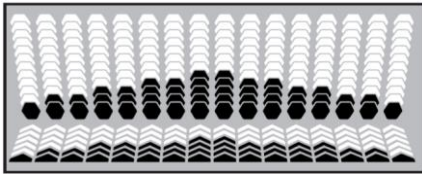
rýchle spaľovanie



postupné spaľovanie

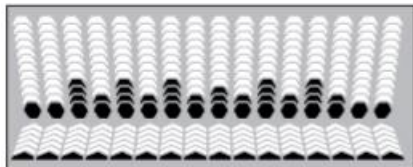


duálne spaľovanie

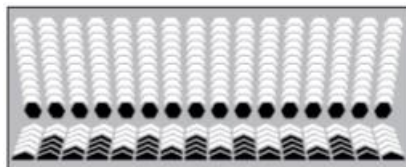


**Interval**

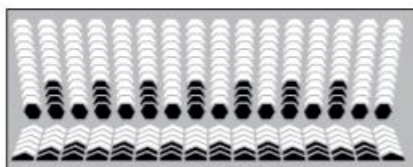
interval stúpaní



interval rýchlostí

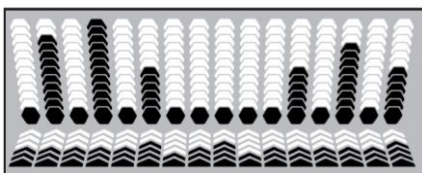


interval duálny

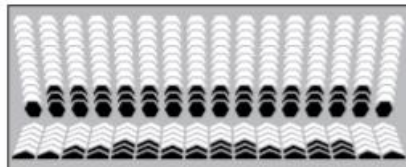


**Tréning (Train)**

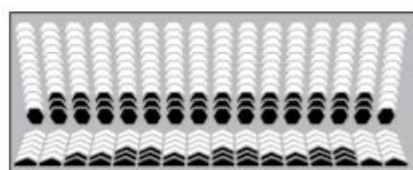
výcvikový tábor



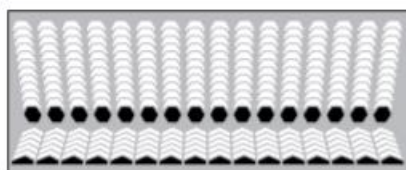
vytrvalosť



výkon

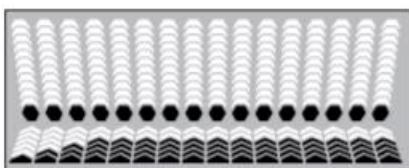


tempo 1 míľa, tempo 5K, tempo 10K

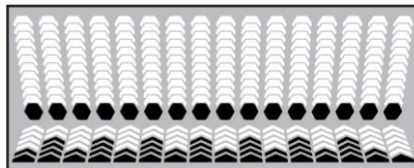


**Vlastný (Custom)**

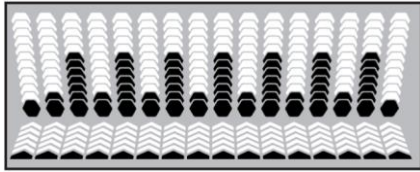
cieľový tep



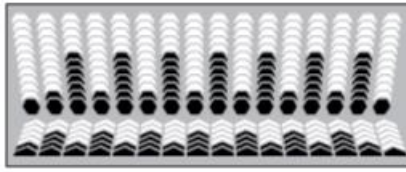
vlastná rýchlosť



vlastný sklon



definované užívateľom



### Tréningový profil a program s cieľom

Konzola umožňuje vybrať program profilu a typ cieľa pre váš tréning (vzdialenosť, čas alebo kalórie) a nastaviť hodnotu cieľa.

*Poznámka:* Pre niektoré profilové programy sa nedá nastaviť cieľ (napr. program tempo 5k má cieľovú vzdialenosť 5000).

1. Postavte sa na bočne podperne lišty.
2. Vyberte požadovaný užívateľský profil.
3. Stlačte tlačidlo programov pre výber kategórie tréningov.
4. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte profilový tréning, potvrdte tlačidlom OK.  
Ak je vybraný tréning zameraný na srdcovú frekvenciu, konzola bude žiadať hodnotu tepu (BMP). Vyberte ju tlačidlami zvýšenia a zníženia, potvrdte tlačidlom OK.  
Ak vybraný tréning upravuje úroveň sklonu alebo rýchlosti, konzola zobrazí EDIT INCLINE (UPRAVIŤ SKLON). Tlačidlami zvýšenia a zníženia upravte požadovanú hodnotu, tlačidlami vľavo a vpravo sa pohybujte medzi segmentami. Potvrdte tlačidlom OK.  
*Poznámka:* Rovnako to funguje aj pre rýchlosť.
5. Tlačidlami zvýšenia a zníženia zvolte minimálnu rýchlosť pásu, potvrdte tlačidlom OK. Profilový program sa podľa toho prispôbi.
6. Tlačidlami zvýšenia a zníženia zvolte maximálnu rýchlosť pásu, potvrdte tlačidlom OK. Profilový program sa podľa toho prispôbi.



**Počas tréningu môže užívateľ priamo upraviť rýchlosť pásu nad hodnotu maximálnej rýchlosti, ak je to potrebné.**

7. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte druh cieľa (vzdialenosť, čas, kalórie) a stlačte tlačidlo OK.
8. Tlačidlami zvýšenia a zníženia nastavte hodnotu a stlačte tlačidlo OK.
9. Konzola zobrazí „READY?“ („PRIPRAVENÝ?“).
10. Tlačidlom START spustíte tréning. Tréning začne po 3-sekundovom odpočítavaní.  
*Poznámka:* Konzola bude zobrazovať „RAMPING UP“ („ZINTENZÍVŇUJEM“) počas zrýchľovania pásu.

### Programy na kontrolu srdcovej frekvencie

Programy kontroly srdcovej frekvencie Vám umožňujú nastaviť cieľ srdcovej frekvencie pre váš tréning. Program monitoruje vašu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM) zo snímačov kontaktného srdcového rytmu (CHR) na stroji alebo z hrudného pásu srdcovej frekvencie (HRM) a upravuje sklon počas tréningu tak, aby bol váš srdcový rytmus vo vybranej zóne.

*Poznámka:* Konzola musí byť schopná prečítať informácie o srdcovej frekvencii zo snímačov CHR alebo HRM, aby program srdcovej frekvencie pracoval správne.

Tieto programy využívajú Váš vek a ďalšie informácie na nastavenie cieľovej zóny srdcovej frekvencie. Následne konzola zobrazí výzvy na nastavenie tréningu:

1. Stláčajte tlačidlo PROGRAMS, až kým sa nezobrazí kategória HEART HEALTH (zdravie srdca).
2. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte percentuálne maximum srdcovej frekvencie: zdravie – 55%, spaľovanie tuku – 65%, aeróbne – 75%, anaeróbne – 85%.

**⚠ Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.**

3. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte minimálnu rýchlosť, potvrdte tlačidlom OK.
4. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte maximálnu rýchlosť, potvrdte tlačidlom OK.
5. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte typ cieľa, potvrdte tlačidlom OK.
6. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte hodnoty cieľa, potvrdte tlačidlom OK.

*Poznámka:* Pri nastavovaní cieľa si nezabudnite vyhradiť čas na to, aby vaša srdcová frekvencia dosiahla požadovanú zónu srdcovej frekvencie. Konzola zobrazí hodnotu pulzu na základe aktuálneho nastavenia používateľa.

7. Tlačidlom START spustíte tréning.

Užívateľ môže tiež nastaviť cieľovú hodnotu srdcovej frekvencie výberom programu HR TARGET v kategórii CUSTOM. Konzola upraví počas tréningu sklon tak, aby bol užívateľ v požadovanej zóne srdcovej frekvencie.

1. Stláčajte tlačidlo PROGRAMS, až kým sa nezobrazí kategória CUSTOM (vlastný).
2. Konzola zobrazí HR TARGET tréning. Potvrdte tlačidlom OK.
3. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte srdcovú frekvenciu (HR) pre tréning, potvrdte tlačidlom OK.
4. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte minimálnu rýchlosť, potvrdte tlačidlom OK.
5. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte maximálnu rýchlosť, potvrdte tlačidlom OK.
6. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte typ cieľa, potvrdte tlačidlom OK.
7. Tlačidlami zvýšenia a zníženia vyberte hodnoty cieľa, potvrdte tlačidlom OK.

*Poznámka:* Pri nastavovaní cieľa si nezabudnite vyhradiť čas na to, aby vaša srdcová frekvencia dosiahla požadovanú zónu srdcovej frekvencie. Konzola zobrazí hodnotu pulzu na základe aktuálneho nastavenia používateľa.

8. Tlačidlom START spustíte tréning.

## Porovnanie

Táto funkcia umožňuje užívateľovi sústrediť sa alebo trénovať na sérii programov a vzdialenosti a sledovať svoje porovnanie k predchádzajúcim tréningom počas tréningu. Priemerný alebo najlepší predchádzajúci tréning s rovnakou cieľovou vzdialenosťou sú vodiče pre aktuálne zvolený tréning.



Postavenie užívateľa zobrazuje, kde sa nachádza užívateľ voči vodičovi, s hodnotou času a šípkou nahor (ak je pred ním) alebo šípkou nadol (ak je za ním).

Užívateľské svetlá na vrchnej časti konzoly rýchlo zobrazujú polohu užívateľa voči vodičovi. Ikona vodiča (uprostred užívateľských svetiel) je umiestnenie vodiča, svetielko znázorňuje užívateľa. Časový rozdiel medzi užívateľom a vodičom je znázornená konkrétnym rozsvieteným svetlom. (viď obrázok nižšie, v sekundách)



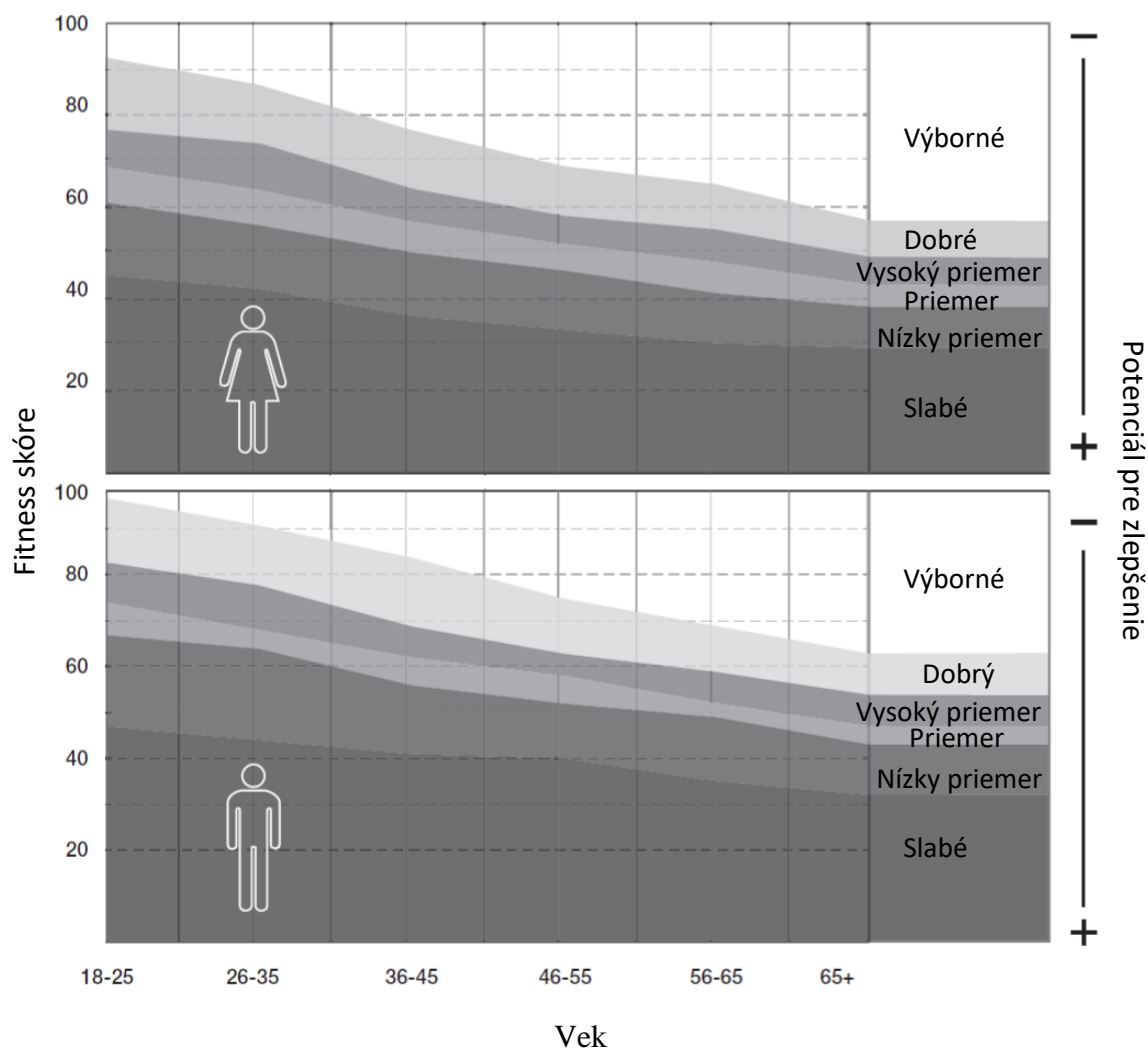
*Poznámka:* Hodnoty zobrazené počas prvého tréningu sú založené na predvolenom tempe – 12min/míľu.

Keď spustíte tréning, spustí sa priemerný vodič. Ak ho chcete zmeniť počas tréningu, stlačte tlačidlo porovnania (COMPARE). Vodič sa zmení na najlepšieho vodiča a podľa toho sa zmení aj umiestnenie užívateľa a užívateľské svetlo. Po opätovnom stlačení tlačidla sa funkcia vypne a umiestnenie užívateľa a užívateľské svetlo sa vypnú.

*Poznámka:* Keď sa zmení cieľ vzdialenosti, tak sa jedná o zmenu v programe. Displej porovnania použije predvolené hodnoty až kým nebude tréning s novou cieľovou vzdialenosťou dokončený.

Počas tréningu na tempo (1 míľa, 5k, 10k) zvolí užívateľ čas, ktorý bude predstavovať trvanie tréningu vodičovi. Počas tohto tréningu sa nedá funkcia umiestnenia užívateľa vypnúť. Tlačidlo porovnania bude meniť vodiča medzi zadaným, priemerným a najlepším.

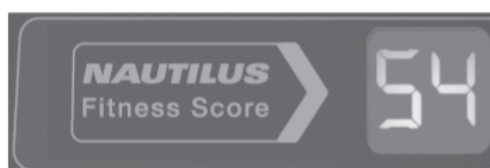
## Kondícia užívateľa na základe fitness skóre



## Fitness skóre

Fitness skóre je založené na užívateľových hodnotách VO<sub>2</sub> max a spálených kalóriách počas posledných 5 tréningov.

VO<sub>2</sub> max hodnoty sú vypočítané z dát o výkone (čas, vzdialenosť a priemerný tep alebo odhadovaný priemerný tep, ak nie sú dáta k dispozícii). VO<sub>2</sub> max je maximálna spotreba kyslíka pri aeróbnej fyzickej aktivite jednotlivca a je daná kapacitou vytrvalosti užívateľa počas dlhšieho cvičenia (V = volume, O<sub>2</sub> = kyslík, max = maximálna hodnota).



Každý tréning, ktorý je dlhší ako 10 minút alebo 1,6 km (1 míľa) započíta konzola do výpočtov vášho fitness skóre. Hodnota sa zobrazuje na displeji fitness skóre na konzole.

*Poznámka:* Používanie hrudného pásu zaisťuje najpresnejšie merania pre výpočet fitness skóre. Fitness skóre je poskytnuté po tréningu, ktorý mal aspoň 10 minút alebo 1,6 km (1 míľa). Ak nie je poskytnutý žiadny tep, použije sa hodnota založená na údajoch z užívateľského profilu.



Hodnota fitness skóre sa môže zmeniť len jemne pri užívatel'ovi, ktorý prekonal tú istú vzdialenosť pri tej istej intenzite. Avšak ak ten istý užívateľ zvýši intenzitu pri tej istej vzdialenosti, skóre sa zvýši. Keďže je skóre založené na VO2 max, tak aj malá zmena skóre sa odrazí na väčšej zmene užívateľovho fitness skóre.

*Poznámka:* Užívateľove skóre sa môže jemne znížiť, ak pociťuje únavu. Pri správnej kombinácii cvičenia a regenerácie, užívateľove skóre sa bude zvyšovať spolu s hodnotou VO2 max. Toto sa odrazí v ich schopnosti odbehnúť dlhšiu vzdialenosť rýchlejšie. Fitness skóre by sa malo porovnávať len s minulými skóre a nie medzi užívateľmi.

## **Prerušenie alebo zastavenie**

Ak užívateľ stlačí tlačidlo PAUSE / STOP počas tréningu, konzola pôjde do režimu prerušenia.

1. Pre prerušenie tréningu stlačte tlačidlo PAUSE / STOP. Konzola zobrazí „PAUSED“ („PAUZA“).
2. Pre obnovenie tréningu stlačte tlačidlo START.  
Pre ukončenie tréningu stlačte opäť tlačidlo PAUSE / STOP. Konzola prejde do chladiaceho režimu a zobrazí výsledky tréningu.

## **Výsledky / režim schladenia**

Všetky tréningy okrem programov Quick Start a Heart Heart Control majú 3-minútovú dobu ochladenia. Počas tohto obdobia ochladzovania zobrazuje konzola výsledky tréningu. Konzola prechádza výsledkami tréningu každé 4 sekundy.

Počas doby ochladzovania sa rýchlosť bežeckého pásu upraví na 3,2 km/h (2 mph) a nastavenie sklonu sa nastaví na nulu. Užívateľ môže počas doby ochladenia nastaviť rýchlosť pásu a sklon plošiny.

Stlačením tlačidla PAUSE / STOP ukončíte Výsledky / Schladenie a vrátite sa do režimu zapnutia. Ak do konzoly neprichádza žiadny vstup po dobu 5 minút, konzola automaticky prejde do režimu spánku.

## **Štatistiky cieľov (a úspechov)**

Štatistiky z každého tréningu sa zaznamenávajú do užívateľského profilu.

Ako zobrazit' štatistiky profilu používateľa:

1. V režime zapnutia stlačte tlačidlo USER.
2. Užívateľský profil vyberte tlačidlom OK.
3. Konzola zobrazí GOAL TRACK.  
*Poznámka:* Stlačením tlačidla PAUSE/STOP sa vrátite do režimu zapnutia.
4. Stlačte tlačidlo OK. Konzola zobrazí „LONGEST WORKOUT“ („NAJDLHŠÍ TRÉNING“), hodnoty tréningu a aktivuje príslušné svetlo úspechu. Po 4 sekundách konzola zobrazí názov tréningu a potom dátum, kedy bol vykonaný (okrem „LAST 7



DAYS“ („POSLEDNÝCH 7 DNÍ“) a „LAST 30 DAYS“ („POSLEDNÝCH 30 DNÍ“).

*Poznámka:* Stlačením tlačidla PAUSE / STOP sa vrátite do režimu zapnutia.

5. Stlačením tlačidla zníženia prejdete na nasledujúcu štatistiku - „CALORIE RECORD“ („REKORD KALÓRIÍ“). Konzola zobrazí výsledky tréningu s najvyššou hodnotou kalórií. Konzola bude striedať medzi výsledkami tréningu, názvom profilu tréningu a dátumom tréningu každé 4 sekundy. Pomocou tlačidiel vľavo alebo vpravo vynútite cyklus medzi výsledkami tréningu.
6. Stlačením tlačidla zníženia prejdete na „LAST 30 DAYS“ („POSLEDNÝCH 30 DNÍ“). Konzola zobrazí celkové hodnoty za posledných tridsať dní. Konzola bude striedať výsledky tréningu každé 4 sekundy. Pomocou tlačidiel vľavo alebo vpravo vynútite cyklus medzi výsledkami tréningu.
7. Stlačením tlačidla zníženia prejdete na „LAST 7 DAYS“ („POSLEDNÝCH 7 DNÍ“). Konzola zobrazí celkové kalórie (50 za segment) za posledných 7 dní tak ako aj celkové hodnoty tréningov. Konzola bude striedať výsledky tréningu každé 4 sekundy. Pomocou tlačidiel vľavo alebo vpravo vynútite cyklus medzi výsledkami tréningu.
8. Stlačením tlačidla zníženia prejdete na „LAST WORKOUT“ („POSLEDNÝ TRÉNING“). Konzola zobrazí celkové hodnoty z posledného tréningu. Konzola bude striedať výsledky tréningu každé 4 sekundy. Pomocou tlačidiel vľavo alebo vpravo vynútite cyklus medzi výsledkami tréningu.
9. Stlačením tlačidla PAUSE / STOP sa vrátite do režimu zapnutia.

Ak používateľ uskutoční tréning, ktorý prekonal „NAJDLHŠÍ TRÉNING“ alebo „REKORD KALÓRIÍ“ predchádzajúcich tréningov, konzola zablahoželá so zvukovým efektom a oznámil používateľovi nový úspech. Príslušné kontrolné svetlo úspechu bude tiež aktívne.

### **Režim nastavenia konzoly**

Režim nastavenia konzoly umožňuje ovládať nastavenia zvuku (zapnuté / vypnuté), upraviť dátum a čas alebo zobrazit' štatistiku údržby (celková doba prevádzky a verzia softvéru - len pre použitie servisným technikom).

1. Podržaním tlačidla PAUSE/ STOP a tlačidla vpravo naraz po dobu 3 sekúnd prejdete do režimu nastavenia konzoly.  
*Poznámka:* Tlačidlom PAUSE / STOP sa opäť dostanete do režimu zapnutia.
2. Na displeji konzoly sa zobrazí dátum s aktuálnym nastavením. Pre zmenu použite tlačidlá zvýšenia a zníženia a upravte aktuálne aktívnu hodnotu (bliká). Stlačením tlačidiel vľavo a vpravo môžete zmeniť, ktorý segment je aktuálne aktívna hodnota (mesiac / deň / rok).
3. Potvrďte tlačidlom OK.
4. Na displeji konzoly sa zobrazí čas s aktuálnym nastavením. Pre zmenu použite tlačidlá zvýšenia a zníženia a upravte aktuálne aktívnu hodnotu (bliká). Stlačením tlačidiel vľavo a vpravo môžete zmeniť, ktorý segment je aktuálne aktívna hodnota (AM alebo PM / hodiny / minúty).
5. Potvrďte tlačidlom OK.

6. Na displeji konzoly sa zobrazia jednotky s aktuálnym nastavením. Tlačidlami zvýšenia a zníženia si vyberte medzi „MILES“ („MÍLE“) a „KM“.
7. Potvrďte tlačidlom OK.
8. Na displeji konzoly sa zobrazí nastavenie zvuku. Tlačidlami zvýšenia a zníženia si vyberte medzi „ON“ a „OFF“.



**Ak je zvuk stlmený, konzola zobrazí „AUDIO OFF“ („ZVUK VYPNUTÝ“) pred začatím tréningu ako pripomienku.**

9. Potvrďte tlačidlom OK.
10. Konzola zobrazí celkovú dobu prevádzky.
11. Ďalej prejdete stlačením tlačidla OK.
12. Konzola zobrazí „BLE FW UPDATE“.

*Poznámka:* Ak máte k dispozícii aktualizáciu pre systém Bluetooth Low Energy (známy ako aj Bluetooth Smart), vložte do konzoly USB disk s súborom aktualizácie. Pomocou tlačidiel zvýšenia a zníženia zvolte možnosť „CONFIRM-YES“ a stlačte tlačidlo OK. Konzola zobrazí „SAVING“ a potom „REMOVE USB“, keď bude bezpečné odobrať USB disk.

13. Ďalej prejdete stlačením tlačidla OK.
14. Konzola zobrazí kód verzie softvéru.
15. Ďalej prejdete stlačením tlačidla OK.
16. Konzola zobrazí LOG.
17. Ďalej prejdete stlačením tlačidla OK.
18. Konzola prejde do režimu zapnutia.

## Údržba

Skôr ako začnete s akoukoľvek opravou, prečítajte si všetky pokyny na údržbu. Za určitých podmienok je na vykonanie niektorých úloh potrebná druhá osoba.

**!** **Zariadenie musí mať pravidelnú kontrolu poškodení a opráv. Majiteľ je zodpovedný za zabezpečenie pravidelnej údržby. Opotrebované, poškodené alebo uvoľnené komponenty musia byť okamžite opravené alebo vymenené. Na údržbu a opravu zariadenia môžu byť použité iba komponenty dodané výrobcom. Ak sa kedykoľvek výstražné nálepky uvoľnia, stanú sa nečitateľnými alebo sa odlepia, kontaktujte svojho miestneho distribútora, aby vám poskytol náhradné štítky.**

**ADANGER** Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom alebo použitia zariadenia bez dozoru, vždy odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky a zo zariadenia a pred čistením, údržbou alebo opravou zariadenia počkajte 5 minút. Napájací kábel umiestnite na bezpečné miesto.

**Denne:** Pred každým použitím skontrolujte cyklotrenažér, či nemá voľné, zlomené, poškodené alebo opotrebované časti. Ak nejaké nájdete, nepoužívajte ho. Opravte alebo vymeňte všetky diely pri prvom náznaku opotrebovania alebo poškodenia, okrem chodiacej plošiny. Chodiaca plošina je navrhnutá na opotrebovanie na oboch jej stranách. Ak je opotrebovaná len jedna strana chodiacej plošiny, nie je potrebná náhradná plošina. Odporúča sa, aby preklopenie chodiacej plošiny vykonával kvalifikovaný servisný technik. Po každom tréningu utrite zariadenie a konzolu navlhčenou handričkou od vlhkosti.

**!** **Ak je chodiaca plošina spustená a je vidieť hranu pohyblivého pásu, upravte ju tak, aby hrana nebola viditeľná.**

*Poznámka:* Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na konzole.

**Týždenne:** Skontrolujte hladkú prevádzku valca. Utrite zariadenie od prachu a nečistôt.

**!** **Neodstraňujte kryt riadiacej dosky motora (MCB), sú prítomné nebezpečné napätia a pohyblivé časti. Komponenty sú servisovateľné iba autorizovaným servisným personálom alebo podľa servisných postupov dodaných spoločnosťou Nautilus, Inc.**

*Poznámka:* Nepoužívajte ropné produkty.

**Mesačne alebo po 20 hodinách používania:** Uistite sa, že sú všetky skrutky pevne utiahnuté. Ak je treba, dotiahnite ich.

**Štvrťročne alebo po 25 hodinách používania:** Namažte bežecký pás pomocou 100% čistého silikónového maziva.

**!** **Silikónové mazivo nie je určené na ľudskú spotrebu. Uchovávajte mimo dosahu detí. Uchovávajte na bezpečnom mieste.**

**POZOR:** Nečistite rozpúšťadlom na báze ropy alebo čistiacim prostriedkom pre automobily. Konzolu udržiujte bez vlhkosti.

## Čistenie

**ADANGER** Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom vždy odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky a zo zariadenia a pred čistením, údržbou alebo opravou zariadenia počkajte 5 minút.

Bežecský pás po každom použití utrite, aby sa udržal čistý a suchý. Možno bude potrebné z času na čas použiť jemný čistiaci prostriedok na odstránenie všetkých nečistôt a solí z pásu, lakovaných častí a displeja.

**POZOR:** Nečistite rozpúšťadlom na báze ropy alebo čistiacim prostriedkom pre automobily. Konzolu udržiavajte bez vlhkosti.

## Nastavenie napnutia pásu

Ak sa bežecský pás začne počas používania šmýkať, je potrebné nastaviť napnutie. Na zadnej strane bežecského pásu sú napínacie skrutky.

1. Uistite sa, že je stroj zastavený a vypnutý.

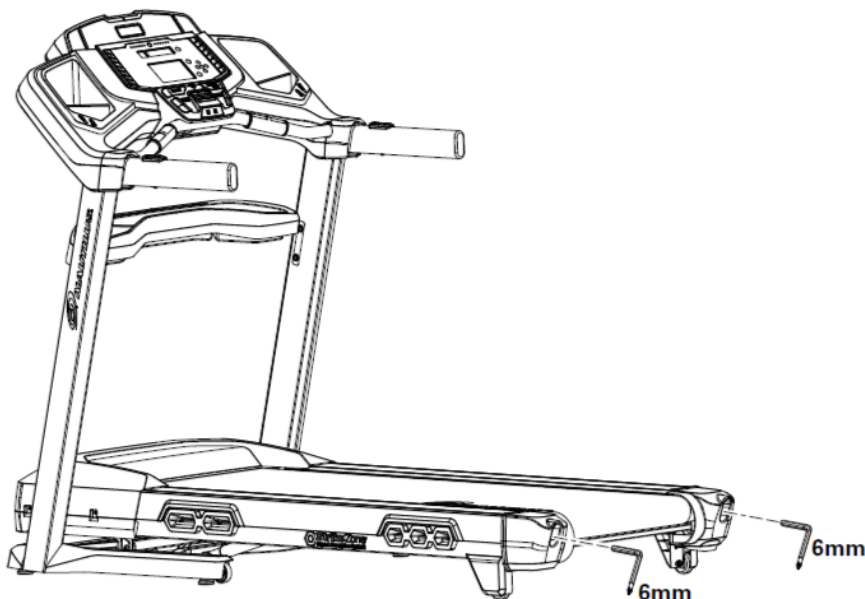
**!** Dbajte na to, aby ste sa nedotkli bežecského pásu ani nestúpili na napájací kábel. Držte okolostojacích a deti mimo dosahu produktu, ktorý obsluhujete.

2. Pomocou šesťhranného kľúča s priemerom 6 mm otočte pravú a ľavú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/2 otáčky, najprv jednu skrutku a potom druhú skrutku.
3. Po nastavení každej strany o 1/2 otáčky otestujte, či sa pás prestal šmýkať. Ak sa pás stále šmýka, vráťte sa ku kroku 1.

Ak otočíte jednu stranu viac ako druhú, pás sa posunie ďalej od tejto strany bežecského pásu a môže byť potrebné nové nastavenie.

**POZOR:** Príliš veľké napnutie pásu spôsobuje zbytočné trenie a opotrebovanie pásu, motora a elektroniky.

4. Dvakrát stlačte tlačidlo PAUSE / STOP, aby ste zastavili pás.



## Vyrovnanie pásu

Bežecký pás by mal byť vždy vycentrovaný. Štýl behu a nerovný povrch môžu spôsobiť posun pásu mimo stred. Keď je pás mimo stredu, je potrebné mierne upraviť 2 skrutky v zadnej časti bežeckého pásu.

**⚠ Okraje pásu by mali byť pod bočnými podpornými kol'ajničkami nôh. Ak vidíte okraj pásu, stroj nepoužívajte. Nastavte pás tak, aby okraje neboli viditeľné a boli pod bočnými podpornými kol'ajničkami nôh. Vid' postup vyrovnania pásu.**

1. Pás spustite tlačidlom START.

**⚠ Dbajte na to, aby ste sa nedotkli bežeckého pásu ani nestúpili na napájací kábel. Držte okolostojacích a deti mimo dosahu produktu, ktorý obsluhujete.**

2. Postavte sa zozadu k bežeckému pásu, aby ste videli, do ktorej strany sa pohybuje.
3. Ak sa pás pohybuje doľava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku pásu o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku pásu o 1/4 otáčajte proti smeru hodinových ručičiek.  
Ak sa pás pohybuje doprava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.
4. Sledujte dráhu pásu asi 2 minúty. Pokračujte v nastavovaní skrutiek, až kým nie je pás vycentrovaný.
5. Dvakrát stlačte tlačidlo PAUSE / STOP, aby ste zastavili pás.

## Mazanie pásu

Bežecký pás je vybavený plošinou s nízkou údržbou a pásovým systémom. Pás je vopred namazaný. Trenie pásu môže ovplyvniť funkciu a životnosť stroja. Namažte pás každé 3 mesiace alebo každých 25 hodín používania, podľa toho, čo nastane skôr. Aj keď sa bežecký pás nepoužíva, silikón sa rozptýli a pás vyschne. Najlepšie výsledky dosiahnete, ak budete palubu pravidelne mazať 100% silikónovým mazivom, pričom postupujte podľa nasledujúcich pokynov:

1. Vypnite vypínač.
2. Odpojte napájací kábel zo stroja aj zo zásuvky.

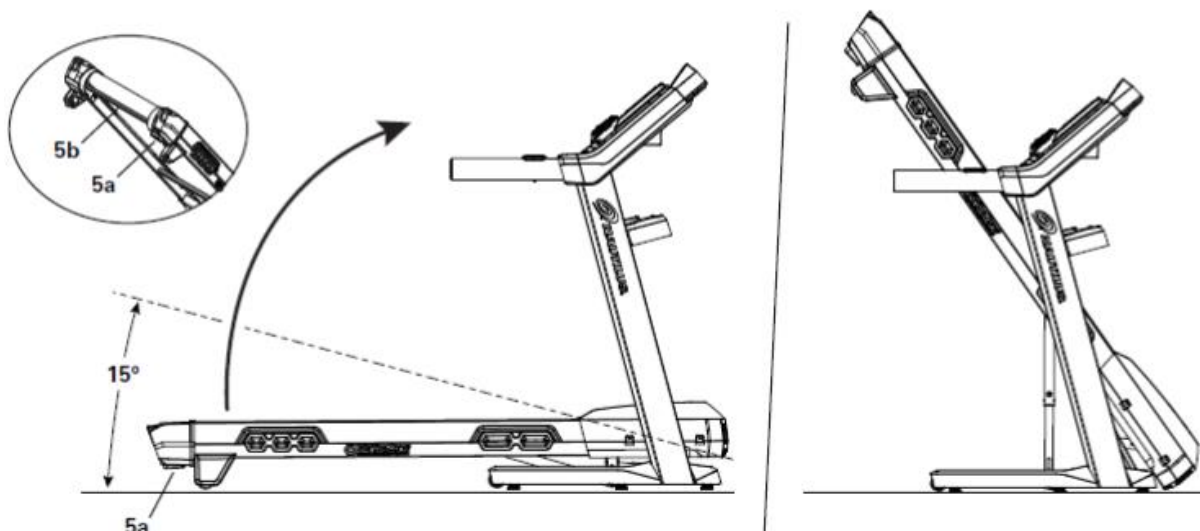
**⚠ DANGER** Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom vždy odpojte napájací kábel z elektrickej zásuvky a zo zariadenia a pred čistením, údržbou alebo opravou zariadenia počkajte 5 minút. Napájací kábel uložte na bezpečné miesto.

*Poznámka:* Umiestnite pás na ľahko čistiteľný povrch.

3. Zložte bežecký pás. Pozrite si postup „Presun stroja“ v tomto návode. Skontrolujte, či je hydraulický zdvih správne zaistený.

**⚠ Používajte správne bezpečnostné opatrenia a zdvíhacie techniky. V prípade potreby použite druhú osobu.**

**Na zdvíhanie pásu nepoužívajte bežecký pás ani zadný valec. Tieto časti sa nezaistia na svojom mieste a môžu sa náhle pohnúť. Môže dôjsť k úrazu alebo poškodeniu stroja.**



4. Skontrolujte, či je blokovací mechanizmus zapnutý. Opatrne potiahnite chodiacu plošinu a uistite sa, že sa nepohybuje. Keď tak urobíte, dajte pozor na pohybovú dráhu pre prípad, že nie je zapnutý zámok na bežecskom pásu.

**!** Keď je zložený, neopierajte sa o bežecský pás. Nedávajte naň predmety, ktoré by mohli spôsobiť jeho nestabilitu alebo pád.

**Nezapájajte napájací kábel ani sa nesnažte operovať stroj keď je zložený.**

5. Naneste niekoľko kvapiek maziva na vnútorný povrch pásu po celej šírke pásu. Vyžaduje sa veľmi tenká vrstva silikónového maziva na celej plošine pod pásom. **POZOR:** Vždy používajte 100% silikónové mazivo. Nepoužívajte odmasťovač ako WD 40®, pretože by to mohlo mať vážny vplyv na výkon. Odporúčame vám použiť nasledujúce:
  - 8300 silikónový sprej, dostupný vo väčšine obchodov so súčiastkami a autodielmi.
  - Mazacu súpravu pre bežecské pásy Lube-N-Walk®, dostupná od miestneho distribútora alebo od miestneho fitness predajcu špeciálnych potrieb.

**!** Silikónové mazivo nie je určené na ľudskú spotrebu. Uchovávajte mimo dosahu detí. Uchovávajte na bezpečnom mieste.

6. Pás ručne otočte o 1/2 dĺžky pásu a znova naneste mazivo.
7. Rozložte stroj. Pozrite si postup „Rozloženie stroja“ v tomto návode.

**!** Držte sa chodiacej plošiny až do približne 2/3 pohybu nadol. Chodiaca plošina môže prípadne rýchlo spadnúť v poslednej časti pohybovej plošiny.

**Ak ste použili sprejové mazivo, pred zapnutím stroja počkajte 5 minút, aby sa aerosól rozptýlil.**

8. Napájací kábel pripojte k stroju a do zásuvky.
9. Zapnite vypínač.
10. Zostaňte na jednej strane zariadenia a zapnite pás pri najnižšej rýchlosti. Nechajte pás bežať približne 15 sekúnd.

**!** Dbajte na to, aby ste sa nedotkli bežeckého pásu ani nestúpili na napájací kábel. Držte okolostojacich a deti mimo dosahu produktu, ktorý obsluhujete.

11. Vypnite stroj.
12. Prebytočné mazivo z paluby vyčistite.

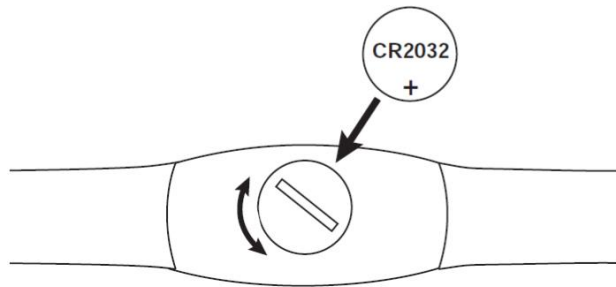
**!** Aby sa znížila možnosť pošmyknutia, uistite sa, že plocha paluby je zbavená mastnoty alebo oleja. Prebytočný olej očistite od povrchu stroja.

### Výmena batérií v hrudnom páse

Hrudný pás používa batériu CR2032.

**!** Batérie nevymieňajte vonku ani vo vlhkom prostredí.

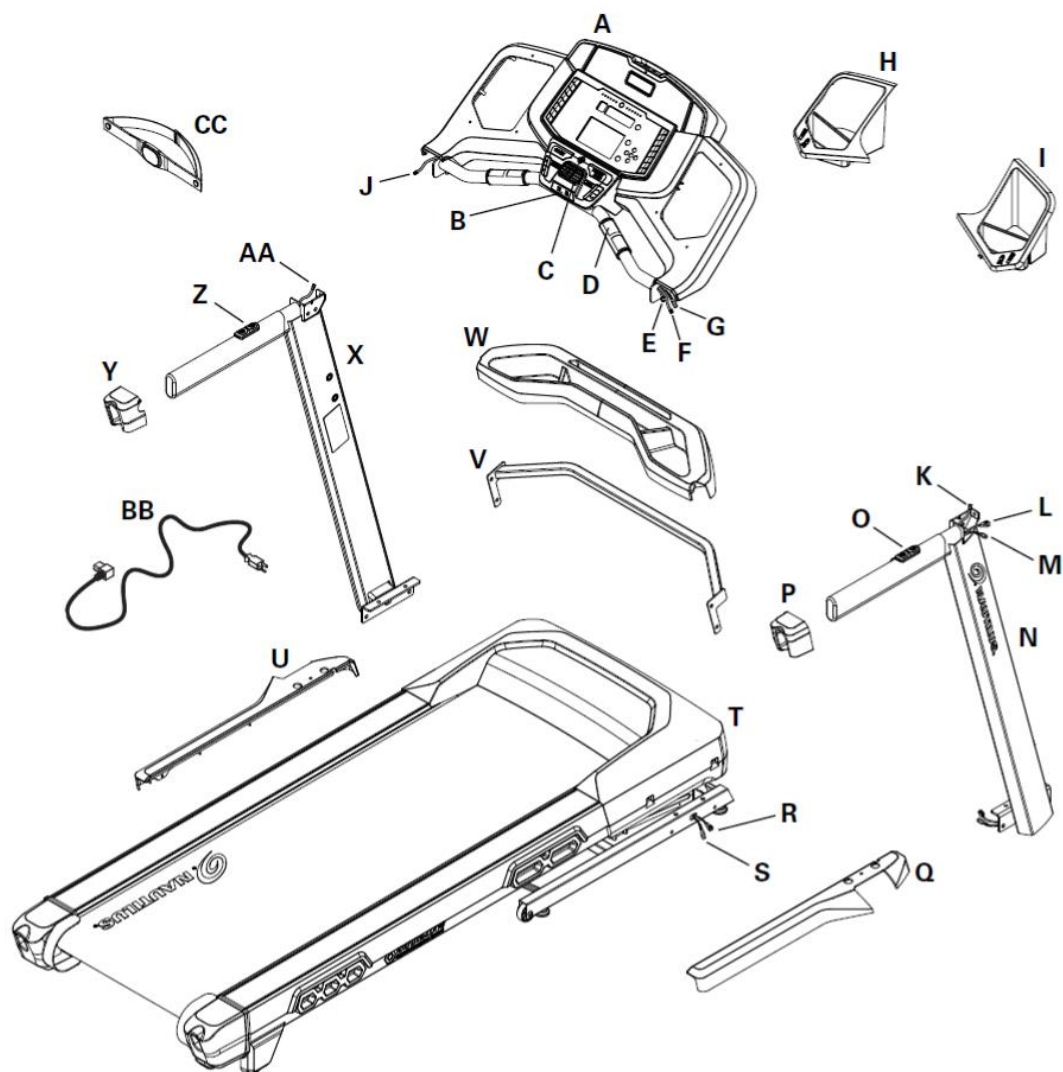
1. Pomocou mince odstráňte kryt batérie. Vyberte batériu.
2. Novú batériu vložte kladnou (+) stranou smerom von.
3. Znova vložte kryt batérie.
4. Starú batériu zlikvidujte podľa miestnych regulácií.
5. Skontrolujte funkčnosť hrudného pásu.



**!** Nepoužívajte zariadenie, kým nie je kompletne zmontované a skontrolované na správny výkon v súlade s manuálom.



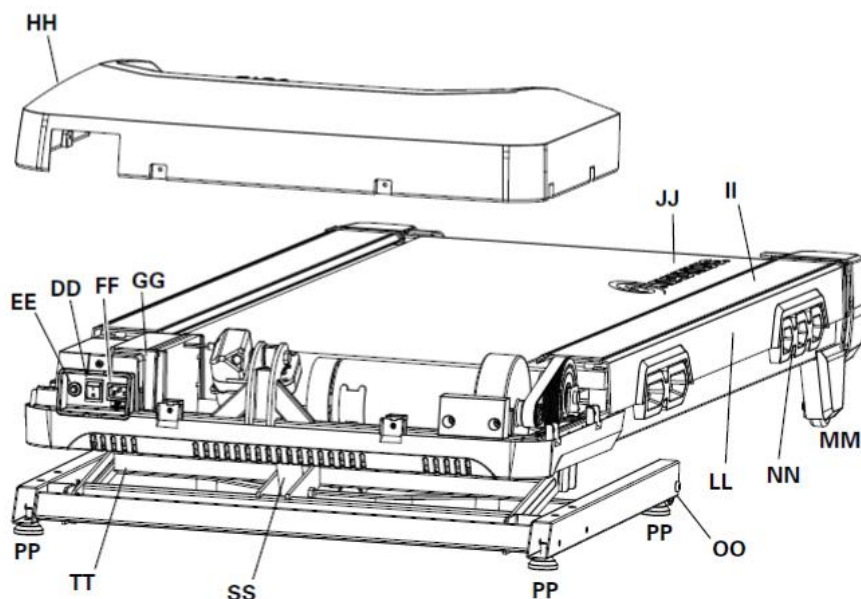
## Údržbové diely



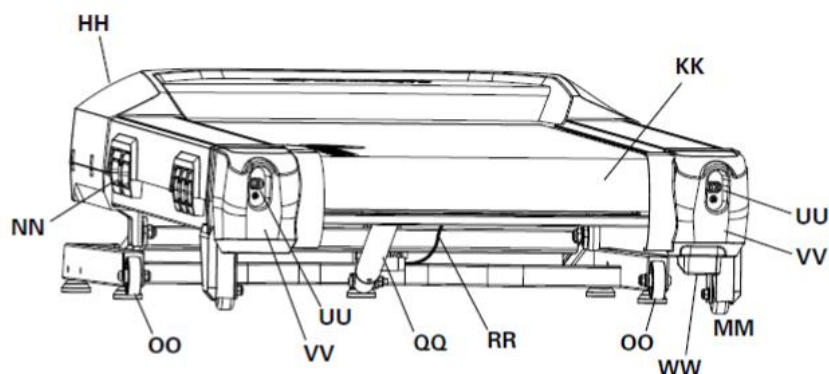
A	Zostava konzoly	P	Pravý kryt rukovätí
B	Vstup pre bezpečnostný kľúč	Q	Pravý kryt základne
C	Ventilátor	R	Kábel základne (I/O)
D	Kontaktné senzory tepu	S	Uzemňovací kábel základne
E	Kábel konzoly (I/O)	T	Zostava základne
F	Vrchný kábel diaľkovej kontroly rýchlosti	U	Ľavý kryt základne
G	Kábel uzemnenia konzoly	V	Priečna tyč
H	Ľavý držiak na pohár	W	Kryt priečnej tyče
I	Pravý držiak na pohár	X	Ľavá tyč
J	Vrchný kábel diaľkovej kontroly sklonu	Y	Ľavý kryt rukovätí
K	Spodný kábel diaľkovej kontroly rýchlosti	Z	Diaľková kontrola sklonu
L	Pravý kábel tyče (I/O)	AA	Spodný kábel diaľkovej kontroly sklonu
M	Pravý uzemňovací kábel tyče	BB	Napájací kábel
N	Pravá tyč	CC	Hrudný pás na meranie tepu
O	Diaľkové ovládanie rýchlosti		

## Údržbové diely rámu

Predná strana



Zadná strana



DD	Vypínač	NN	Tlmič plošiny
EE	Poistka	OO	Transportné koliesko
FF	Napájací vstup	PP	Vyrovnávač
GG	Kryt kontrolnej dosky motora	QQ	Zostava zdvihu plošiny
HH	Kryt motora	RR	Kábel uvoľnenia plošiny
II	Bočná podporná lišta	SS	Nastavovač sklonu
JJ	Bežecký pás	TT	Zostava pivoťu
KK	Zadný valec	UU	Napínač pásu
LL	Bežecká plošina	VV	Kryt zadného valca
MM	Podpora základne	WW	Kľuka na uvoľnenie plošiny

## Riešenie problémov

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
Žiadny alebo iba čiastočný displej / stroj sa nezapína	Skontrolujte zásuvku	Uistite sa, že je stroj zapojený do funkčnej zásuvky.
	Skontrolujte pripojenie prednej časti stroja	Pripojenie by malo byť zabezpečené a nepoškodené. Vymeňte adaptér alebo pripojenie jednotky, ak sú poškodené.
	Skontrolujte vypínač	Zapnite vypínač.
	Skontrolujte celistvosť dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte spojenie/orientáciu dátového káblu	Uistite sa, že je kábel poriadne zapojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Skontrolujte, či nie je displej poškodený	Skontrolujte, či nie je displej prasknutý alebo inak poškodený. Ak áno, vymeňte konzolu.
	Skontrolujte displej konzoly	Ak konzola zobrazuje iba čiastočný obraz a všetky pripojenie sú v poriadku, vymeňte konzolu.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, požiadajte o pomoc miestneho distribútora.
Stroj funguje, ale nezobrazuje sa kontaktný tep	Skontrolujte senzory tehu	Uistite sa, že dlane máte v strede senzorov. Dlane musíte mať pritlačené na každej strane rovnako.
	Skontrolujte, či nemáte mozole alebo suché dlane	Senzory môžu mať ťažkosti s mozolmi alebo suchými dlaňami. Vodivý krém na elektródy môže pomôcť vodivosti. Sú dostupné na internete, v lekárni alebo vo väčšom fitness obchode.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, požiadajte o pomoc miestneho distribútora.
Stroj funguje, ale nezobrazuje sa telemetrický tep	Skontrolujte hrudný pás	Pás by mal byť kompatibilný s „POLAR®“ a nekódovaný. Uistite sa, že pás je priamo v kontakte s pokožkou a že miesto dotyku je mokré. Uistite sa, že zakrivenie vysielača je otočené smerom hore.
	Skontrolujte batérie hrudného pásu	Ak má pás vymeniteľné batérie, vymeňte ich.
	Skontrolujte užívateľský profil	Zvoľte možnosť „Edit user profile“. Choďte do nastavení WIRELESS HR a uistite sa, že je aktuálna hodnota nastavená na ON.
	Skontrolujte rušenie	Skúste presunúť stroj preč od zdrojov rušenia (TV, mikrovlnná rúra, atď.)
	Vymeňte hrudný pás	Ak je rušenie eliminované a problém sa nevyriešil, vymeňte hrudný pás.
	Vymeňte konzolu	Ak sa problém nevyriešil, vymeňte konzolu.

Zobrazenie rýchlosti nie je presné	Displej je nastavený na nesprávnu jednotku vzdialenosti	Zmeňte nastavenie, jednotky dĺžok.
Konzola sa vypne (prepne sa do režimu spánku) počas používania	Skontrolujte zásuvku	Uistite sa, že je stroj zapojený do funkčnej zásuvky.
	Skontrolujte pripojenie prednej časti stroja	Pripojenie by malo byť zabezpečené a nepoškodené. Vymeňte adaptér alebo pripojenie jednotky, ak sú poškodené.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/orientáciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Resetujte stroj	Na 3 minúty odpojte stroj zo zásuvky. Potom ho znova pripojte.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, požiadajte o pomoc miestneho distribútora.
Ventilátor sa nezapne / nevypne	Zresetujte stroj	Odpojte jednotku z elektrickej zásuvky na 3 minúty. Znova pripojte k zásuvke.
Ventilátor sa nezapne, ale konzola funguje	Zablokovanie ventilátora	Odpojte jednotku z elektrickej zásuvky na 5 minút. Odstráňte materiál z ventilátora. Ak je to potrebné, odpojte konzolu, aby ste si pomohli s odstránením. Ak blokovanie nie je možné odstrániť, vymeňte konzolu.
Stroj sa trasie/nestojí rovno	Skontrolujte vyrovnávače	Nastavte vyrovnávače tak, aby bol stroj rovno.
	Skontrolujte povrch pod strojom.	Vyrovňovače nemusia byť dostatočne pri extrémnych nerovnostiach. Presuňte stroj na rovnejšie miesto.
Zvuk búchania počas prevádzky	Skontrolujte pás	Pás musíte najskôr použiť niekoľko-krát a po istom čase zvuk prestane,
Pás nie je vyrovnaný	Skontrolujte vyrovnanie stroja	Uistite sa, že je stroj vyrovnaný. Pozrite sa na sekciu o vyrovňovaní stroja.
	Skontrolujte napnutie a vyrovnanie pásu	Uistite sa, že je stroj vyrovnaný a napnutie správne. Pozrite si sekcie o nastavení napnutia a vyrovnaní pásu.
Motor znie strhane	Skontrolujte silikónové mazivo na páse	Silikónové mazivo naneste na vnútornú stranu pásu. Pozrite si sekciu o mazaní pásu.
Pás sa zasekáva alebo prešmykuje	Skontrolujte napnutie pásu	Nastavte napnutie pásu na zadnej strane. Pozrite si sekciu o nastavení napnutia pásu.
Pás sa prestane počas prevádzky hýbať	Skontrolujte bezpečnostný kľúč	Vložte bezpečnostný kľúč do konzoly.
	Skontrolujte preťaženie motora	Jednotka môže byť preťažená a odoberať príliš veľa prúdu, čo spôsobuje vypnutie napájania na ochranu motora. Mazanie pásu nájdete v sekcii údržby. Zaisťte správne napnutie bežeckého pásu a znova spustite jednotku

		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, požiadajte o pomoc miestneho distribútora.
Konzola neustále prechádza medzi programovými obrazovkami	Skontrolujte, či nie je konzola v demonštračnom režime	Naraz podržte tlačidlá PAUSE/STOP a tlačidlo zníženia na 3 sekundy.
Výsledky tréningu sa nesynchronizujú s Bluetooth zariadením	Skontrolujte aktuálny režim konzoly	Pri synchronizácii musí byť stroj v nečinnom režime. Dostanete sa tam stláčaním tlačidla PAUSE/STOP.
	Skontrolujte celkový čas tréningu	Tréning musí byť dlhší ako 1 minúta, aby sa uložil do konzoly.
	Skontrolujte stroj	Na 5 minút ho odpojte zo zásuvky a potom znova zapojte.
	Skontrolujte Bluetooth zariadenie	Skontrolujte, či máte na vašom zariadení spustenú funkciu Bluetooth.
	Skontrolujte fitness aplikáciu	Skontrolujte špecifikáciu aplikácie a uistite sa, že je vaše zariadenie s ňou kompatibilné.
		Pre ďalšiu pomoc kontaktujte miestneho distribútora.
Výsledky tréningov sa neukladajú z Nautilus Trainer™ do MyFitnessPal® / UnderArmour®	Skontrolujte synchronizáciu účtov	V menu aplikácie zvolte „Sync to MyFitnessPal® alebo UnderArmour®“
	Skontrolujte zlyhanie synchronizácie	Skontrolujte účet a heslo na MyFitnessPal® / UnderArmour®
		Pre ďalšiu pomoc kontaktujte miestneho distribútora.