

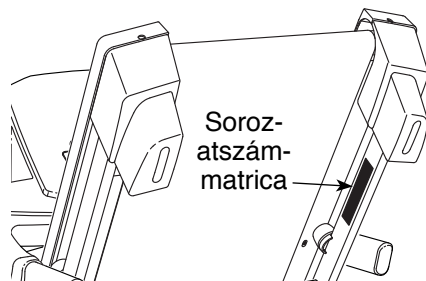
NordicTrack[®]

T 11.5

Modellszám: NETL10713.0

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



VEVŐSZOLGÁLAT

Kérdések, hiányzó, vagy sérült alkatrészek esetén kérjük, nézze meg a DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION címkéjű oldalt, vagy vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta.

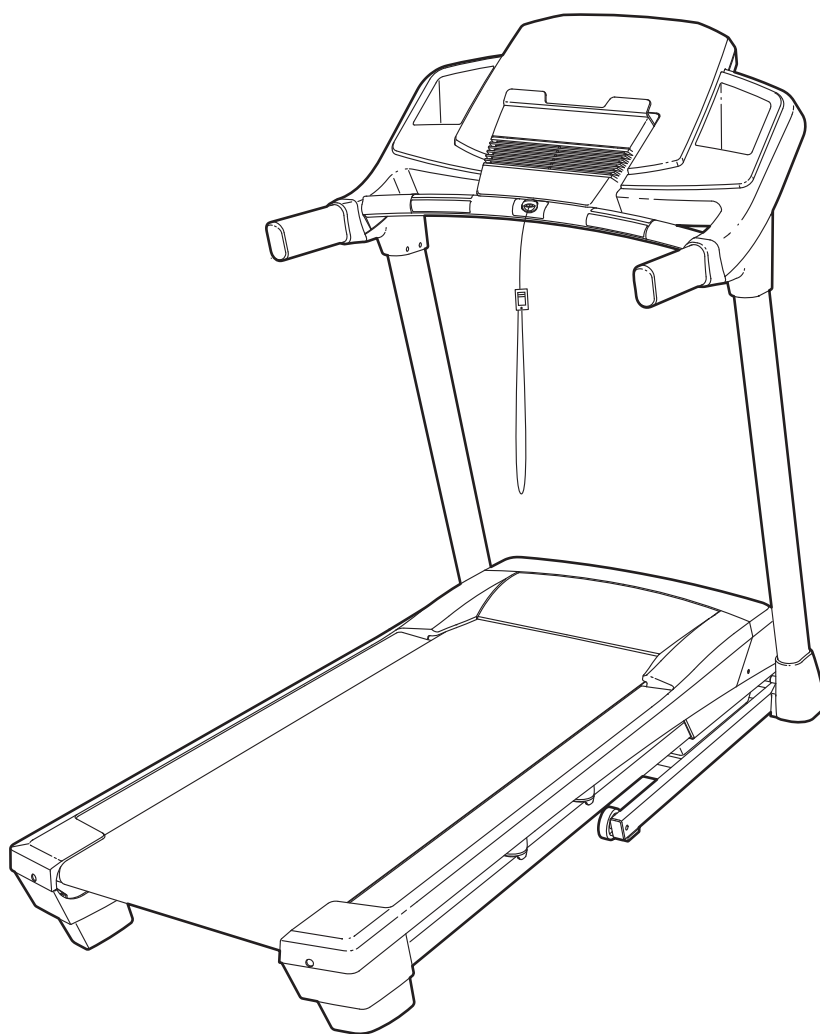
Honlap:

www.iconsupport.eu

VIGYÁZAT!

Olvassa el a használati utasítás minden, óvintézkedésről és figyelmeztetéséről szóló pontját, mielőtt a gépet használná. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



www.iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNÁ	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT.....	6
ÖSSZESZERELÉS	7
A PULZUSSZÁM MONITOR.....	17
MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK.....	18
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA.....	27
HIBAELHÁRÍTÁS	28
EDZÉSI ÚTMUTATÓ.....	31
ALKATRÉSZJEGYZÉK	34
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	36
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ.....	Hátsó borító

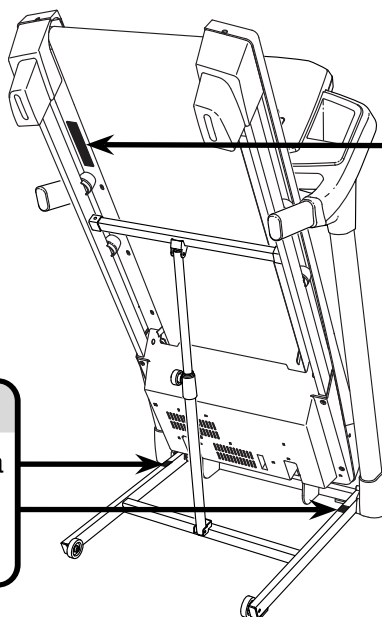
FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricák a termék tartozékai. Helyezze a figyelmeztető matricákat az angol nyelvű figyelmeztetésekre a jelzett helyeken. Ezen a rajzon a figyelmeztető matricák helye látható. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, lásd ennek a kézikönyvnek a külső borítóját, majd kérjen ingyenes pótmatricát. A matricát a képen látható helyen helyezze el.** Megjegyzés: A matricák képen látható mérete nem a tényleges méret.



FIGYELMEZTETÉS

Tartsa távol a kezeit és a lábait ettől a területtől a berendezés működése közben.



FIGYELMEZTETÉS

Védje meg magát és a környezetében lévő embereket a sérülés veszélyétől. Olvassa el a felhasználói kézikönyvet és:

• Amikor a futólételet elindul vagy megáll, csak a szalag két szélén lévő lábtartókon álljon.

• Egyszerre mindig csak kicsivel változtassa a sebességet.

• Kapaszkodjon a markolatokba, hogy el ne essen és használat közben viselje mindig a biztonsági kapcsolót.

• Álljon meg, ha gyengének érzi magát, rosszul kap levegőt vagy szédül.

• Teljesen zárja le a tárolódobozt mielőtt elmozdítaná vagy tárolná a futópaddot.

• Állítsa a lejtést a legkisebb értékre mielőtt összecsuksa tárolási pozícióba a berendezést.

• Ne engedjen gyermekeket a futópadra vagy annak közelébe.

• Vegye ki a kulcsot, amikor nem használja a gépet.

• Tartsa távol ruházatát, az ujjait és a haját a mozgó futószalagtól.

• Soha ne próbálja beállítani vagy megállítani a futószalagot működés közben.

• Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELEM: A futópad használata előtt – a komoly sérülések, égések, tűz, elektromos áramütés kockázatának csökkentése érdekében – olvasson el minden fontos óvintézkedést és utasítást a kézikönyvben, és ugyanígy olvassa el a futópadon elhelyezett összes figyelmeztetést is. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérülésekét, illetve vagyongárért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa, hogy a futópad összes felhasználója megfelelően tájékoztatva legyen a figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről.
2. Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 évesnél idősebb, illetve meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyek esetében.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
4. Ez a futópad csak otthon használható. Ne használja a futópadot kereskedelmi vagy intézményes keretek között, és ne adja bérbe azt.
5. Tartsa a futópadot belső, zárt térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
6. Helyezze a futópadot vízszintes felületre úgy, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan felületre, ahol a szellőzőnyílások elzáródhatnak. Annak érdekében, hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget a futópad alá.
7. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket vagy oxigént alkalmaznak.
8. 12 éven aluli gyermekeket és háziállatokat ne engedjen a gép közelébe.
9. A futópadot legfeljebb 150 kg testsúlyú személyek használhatják.
10. Ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
11. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza öltözetet, mert azt a futópad becsípheti. Nőknek és férfiaknak egyaránt sportruházat viselését ajánljuk. *Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, illetve csak zoknit vagy szandált viselve.*
12. A tápkábelt földelt áramkörhöz csatlakoztassa (ld.: 18. oldalon). Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
13. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, háromeres, 1 mm²-es kábelt használjon.
14. Tartsa a tápkábelt fűtött felületektől távol.
15. Ne mozgassa a szalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugasa sérült, vagy, ha a futópad nem megfelelően működik. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a HIBAELHÁRÍTÁS részt a(z) 28. oldalon.)
16. Olvassa el, értelmezze és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a(z) 20. oldalon).
17. Soha ne indítsa el úgy a futópadot úgy, hogy rajta áll a szalagon. Mindig fogja a kapaszkodókat a futópad használata közben.
18. A futópad nagy sebességre is képes. Fokozatosan változtassa a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
19. A pulzusszám monitor nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám-leolvasás pontosságát (pl. a felhasználó mozgása). A pulzusérzékelő csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általános meghatározásához.

20. Működés közben soha ne hagyja őrizetlenül a futópadot. Mindig vegye ki a kulcsot, állítsa a kikapcsoló gombot off (ki) állásba (ld. a rajzot a(z) 5. oldalon a kikapcsoló gomb elhelyezkedését illetően), és húzza ki a tápkábelt, ha nem használja a futópadot.
21. Ne próbálja meg mozgatni a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Ld. ÖSSZESZERELÉS c. rész a(z) 7. oldalon, és A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA a(z) 27. oldalon.) Önnek képesnek kell lennie 20 kg biztonságos felemelésére a futópad mozgatásához.
22. Amikor összecsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg arról, hogy a tárolási retesz biztonságosan tárolási helyzetben tartja-e a vázat.
23. Soha ne helyezzen semmit a futópad nyílásaiba.
24. Ellenőrizze és megfelelően rögzítse a futópad minden alkatrészét.
25. **VESZÉLY:** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, mielőtt a kézikönyvben leírt tisztításai, karbantartási vagy beállítási eljárásokat elvégezné. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha erre egy képzett szakembertől erre meg nem kéri Önt. A szervizelést és minden más itt leírt eljárást csak az arra képzett szakember végezheti.
26. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált is okozhat. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

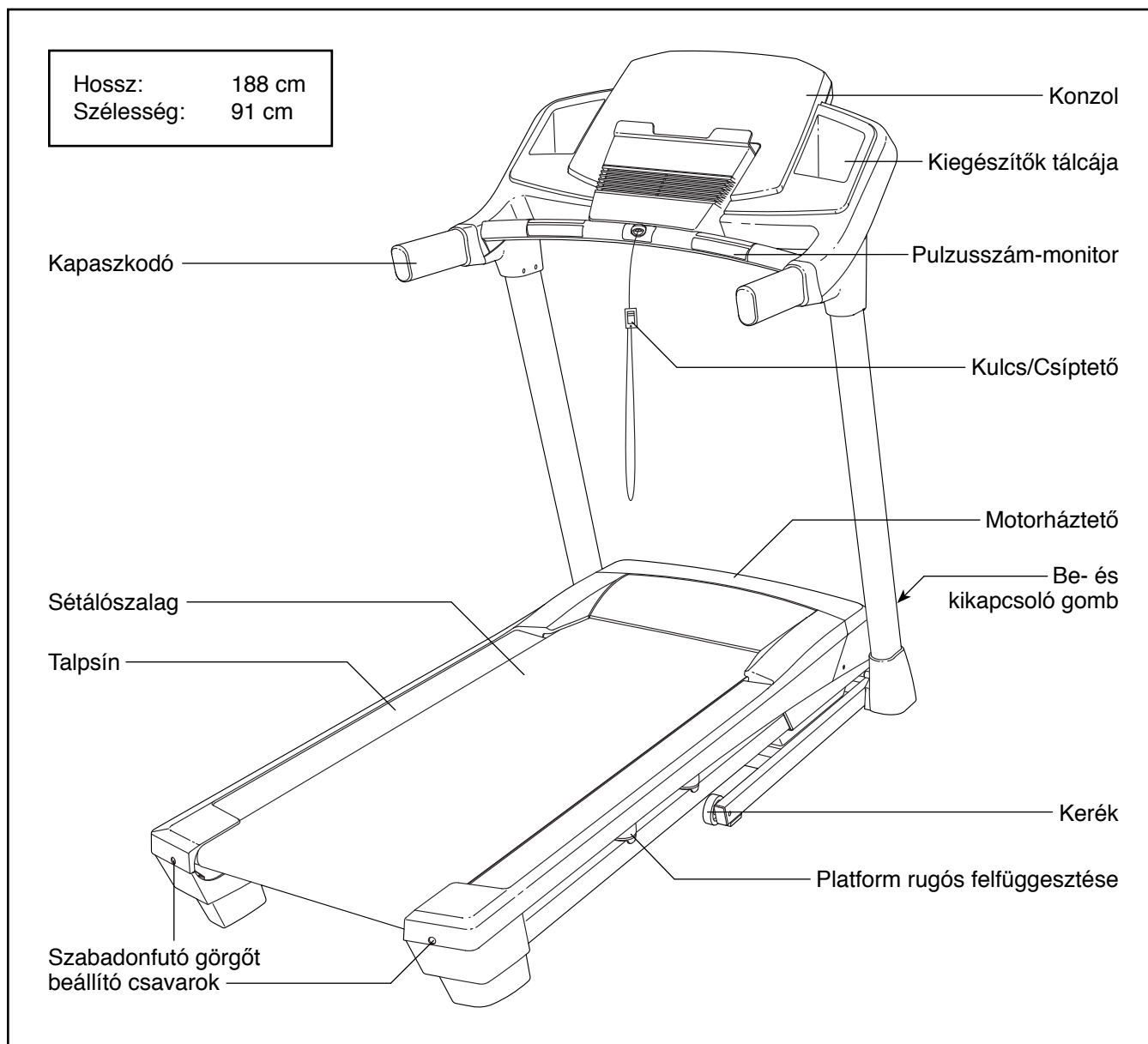
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy az új NORDICTRACK® T11.5 futópadozt választotta. A T11.5 futópadoz olyan lenyűgöző funkciókat nyújt, amelyek az otthonában végzett edzést élvezetesebbé és hatékonyabbá teszik.

A futópadoz használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban

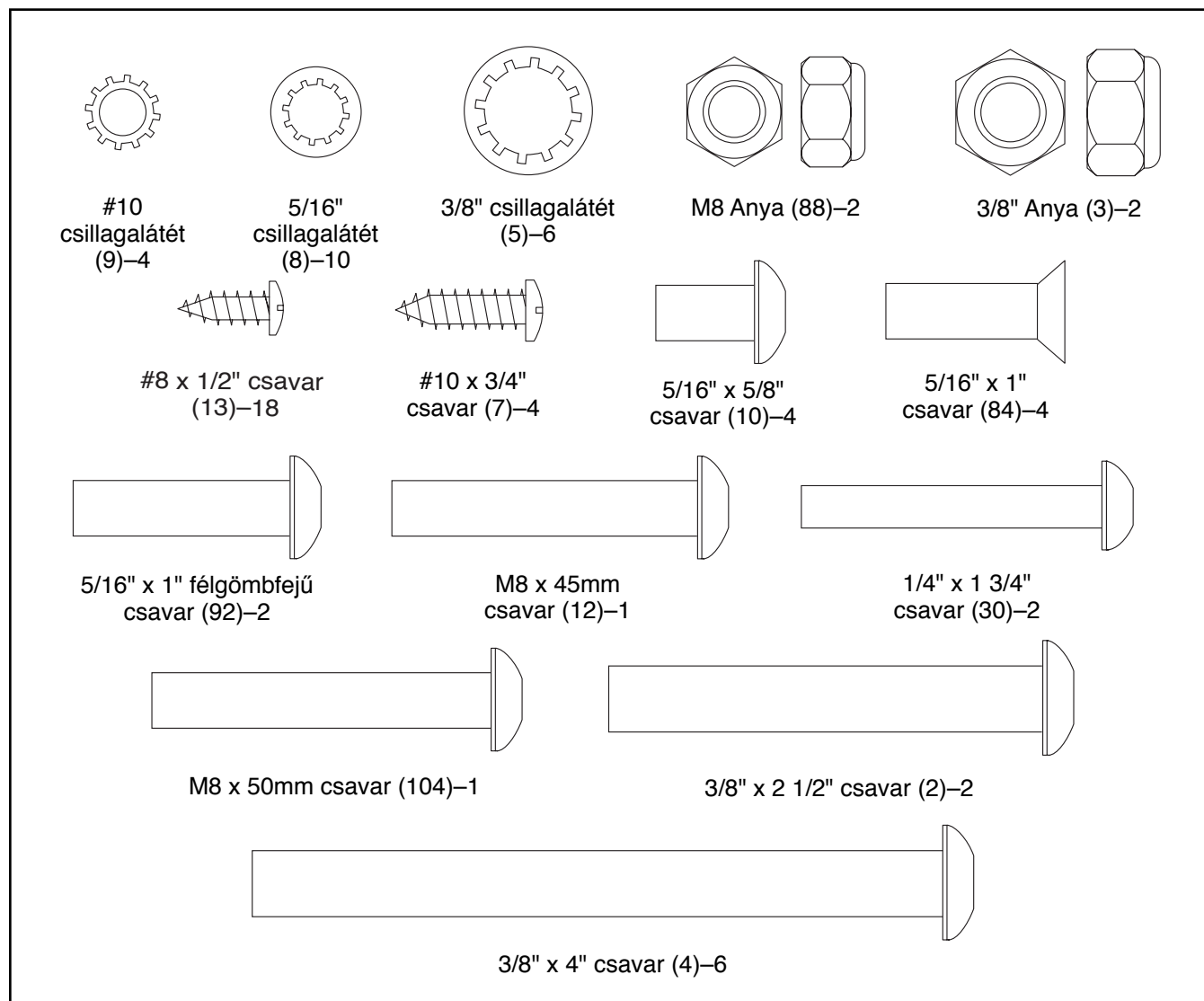
lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó címke.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT

Az összeszerelés során használt kisebb alkatrészek azonosításához lásd az alábbi rajzokat. Az egyes rajzok mellett zárójelben lévő szám az alkatrész kód, amely ennek a használati utasításnak a vége felé található alkatrészlistán szerepel. **Megjegyzés: Ha valamelyik alkatrész hiányzik a készletből, ellenőrizze, vajon nem lett-e az eleve valamelyik összeszerelendő alkatrésze felszerelve. Főösleges szerelvények is lehetnek mellékelve.**



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés két embert igényel.
- Tegyen minden alkatrészt egy üres helyre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg be nem fejezi az összeszerelést.
- Előfordulhat, hogy a kicsomagoláskor olajat talál a futópádon. Ez teljesen normális. Ha a futószalagon olajat talál, törölje le egy puha ruhával és nem karcoló tisztítószerrel.
- A bal oldali alkatrészeket „L” vagy „Left,” a jobb oldali alkatrészeket „R” vagy „Right” felirat jelzi.
- A kisebb alkatrészek azonosításához ld.: 6. oldalon.

- Az összeszereléshez a következőkre lesz szüksége:

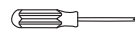
a mellékelt imbuszkulcsok



egy állítható villáskulcs



egy csillagfejű csavarhúzó



olló



csőrös fogók



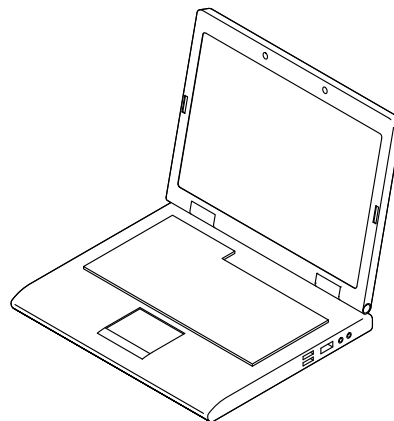
Ahhoz, hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, ne használjon nagy erő kifejtésére alkalmas szerszámokat.

1. Számítógépén keresse fel a www.iconsupport.eu oldalt és regisztrálja termékét.

- ezzel aktiválja a jótállást
- időt takarít meg, ha bármikor kapcsolatba kellene lépnie az Vevőszolgálattal
- értesítéseket kaphat a termékfrissítésekről és ajánlatokról

Megjegyzés: Ha nincs Internet-hozzáférése, hívja az Vevőszolgálat (ld. a jelen kézikönyv borítóját) a termék regisztrálásához.

1



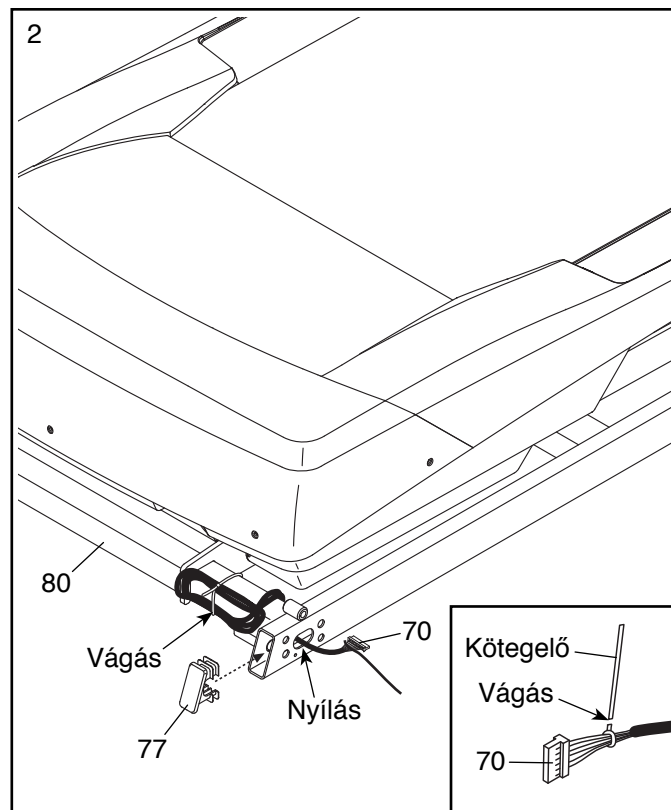
2 Ellenőrizze, hogy a tápkábel ki van-e húzva.

Keresse meg az alap (80) eleje köré tekert támasztóoszlop-vezeték (70). Vágja el a támasztóoszlop-vezeték rögzítő műanyag rögzítőelemet. Ezután vezesse át a támasztóoszlop-vezeték a jelzett nyíláson.

Nyomja be az alap zárósapkát (77) az alap (80) mindkét oldalába.

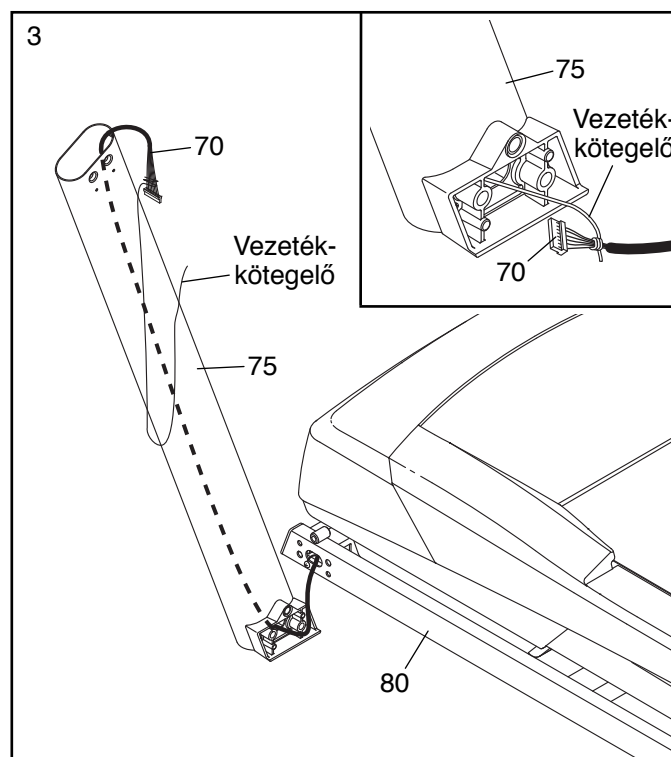
Lásd a belső rajzot. Vágja el a támasztóoszlop-vezeték (70) melletti műanyag rögzítőelemet.

Ügyeljen rá, hogy ne sértse meg a támasztóoszlop-vezeték.



3 Keresse meg a bal oldali támasztóoszlopot (75). Egy másik személy tartsa a bal oldali támasztóoszlopot az alap (80) mellett.

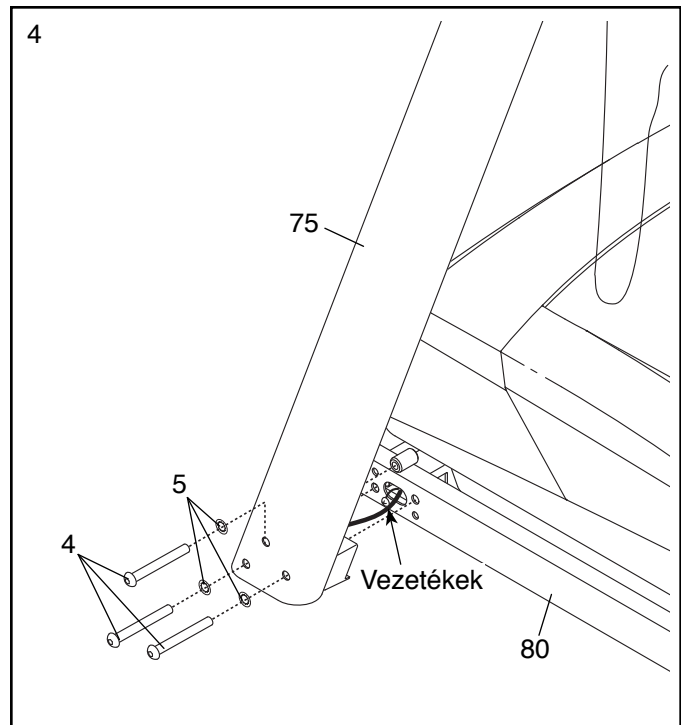
Lásd a belső rajzot. Kösse a bal oldali támasztóoszlopban (75) lévő vezetékkötegelőt szorosan a támasztóoszlop-vezeték (70) vége köré. Illessze a támasztóoszlop-vezeték a bal oldali támasztóoszlop alsó végébe, miközben a vezetékkötegelő másik végét felfelé húzza a bal oldali támasztóoszlopon keresztül.



- 4 Egy másik személy fogja a bal oldali támasztóoszlopot (75) az alaphoz (80). **Legyen óvatos, nehogy a vezetékek becsípődjenek.**

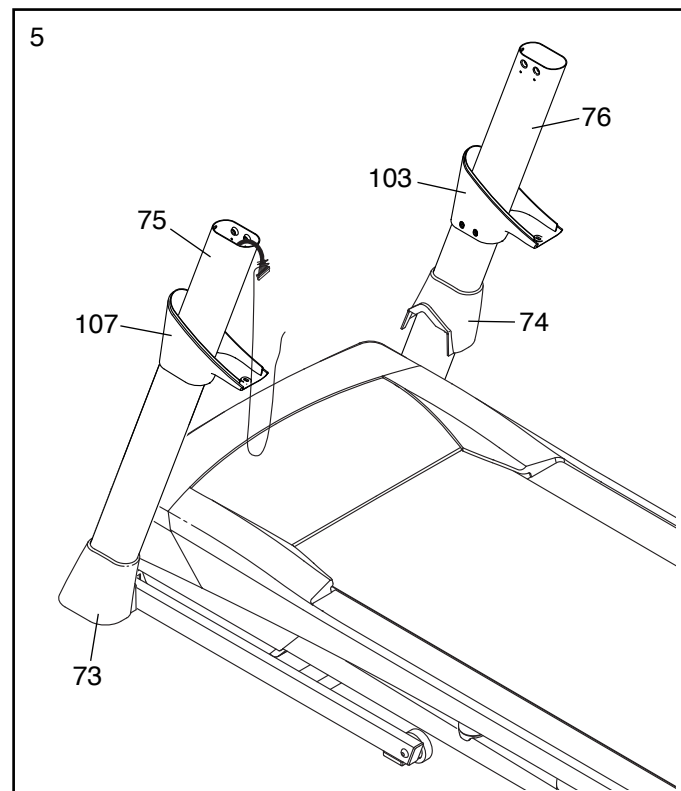
Részlegesen hajtsa be a három 3/8" x 4" csavart (4) a három 3/8" csillagalátéttel (5) a bal oldali támasztóoszlopba (75) és az alapba (80); **a csavarokat még ne húzza meg teljesen.**

Rögzítse a jobb oldali támasztóoszlopot (nem látható) ugyanilyen módon. Figyelem: A jobb oldalon nincsenek vezetékek.

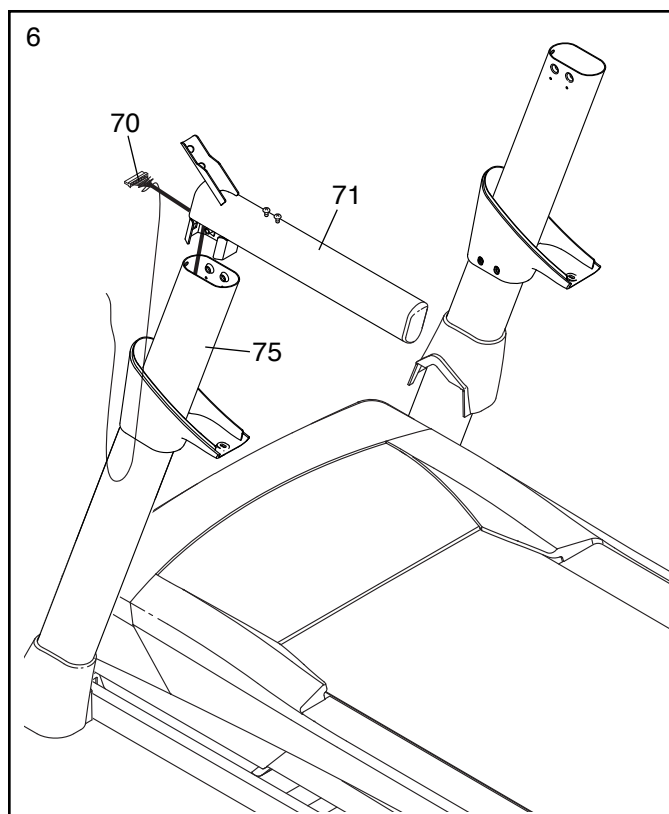


5. Keresse meg az alap bal oldali (73) és jobb oldali (74) burkolatát. Csúsztassa az alap bal oldali burkolatát a bal oldali támasztóoszlopra (75). Csúsztassa az alap jobb oldali burkolatát a jobb oldali támasztóoszlopra (76). **Még nem nyomja a helyére az alap burkolatait.**

Keresse meg a bal oldali (107) és jobb oldali (103) támasztóoszlop burkolatát. Csúsztassa a bal oldali támasztóoszlop burkolatát a bal oldali támasztóoszlopra (75). Csúsztassa a jobb oldali támasztóoszlop burkolatát a jobb oldali támasztóoszlopra (76).



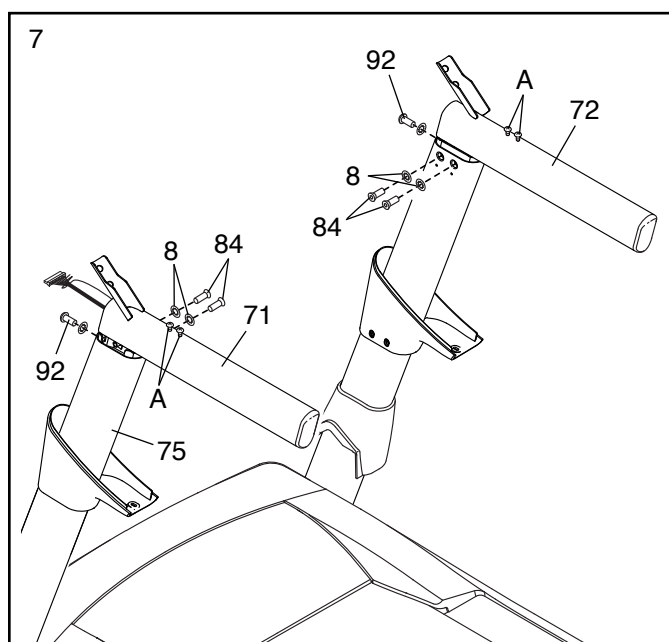
6. Keresse meg a bal oldali kapaszkodót (71) és tartsa a bal oldali támasztóoszlop (75) közelében. Vezesse át a támasztóoszlop-vezetékét (70) a bal oldali kapaszkodó alján található konzolon keresztül. Húzza ki a támasztóoszlop-vezeték a bal oldali kapaszkodó végén.



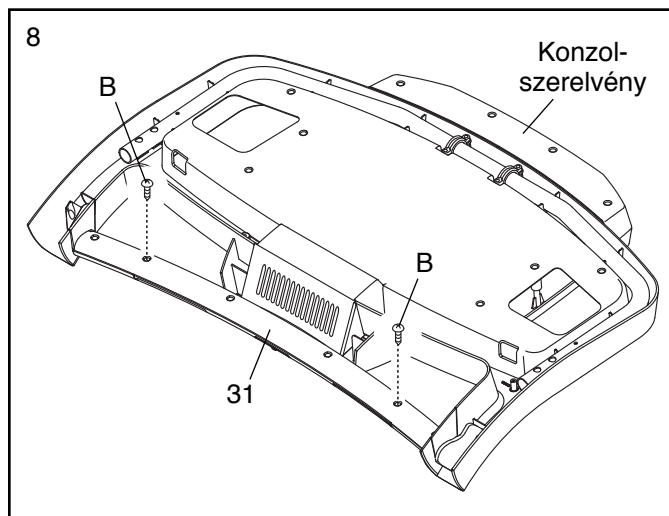
7. Rögzítse a bal oldali kapaszkodót (71) a bal oldali támasztóoszlophoz (75) két 5/16" x 1" csavarral (84), három 5/16" csillagalátéttel (8), valamint egy 5/16" x 1" félgömbfejű csavarral (92). **Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

Erősítse fel a jobb oldali kapaszkodót (72) ugyanilyen módon.

Távolítsa el a négy megjelölt csavart (A).



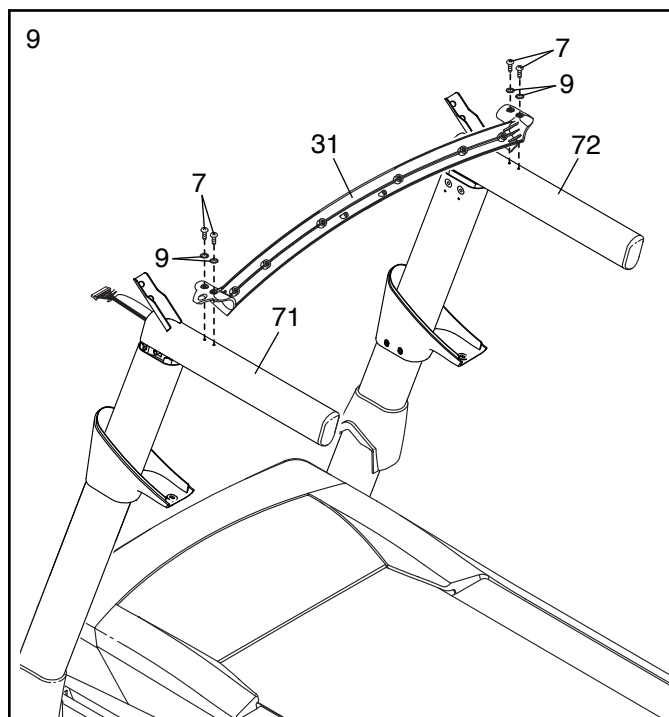
8. A konzolszerelvényt lefelé lefordítva egy puha felületre állítsa, hogy elkerülje a megkarcolódását. Távolítsa el a két megjelölt csavart (B). Emelje le a keresztadarabot (31).



9. **FONTOS: A keresztadarab (31) sérülésének elkerülésére ne használjon elektromos szerszámokat és ne húzza túl a #10 x 3/4" csavarokat (7).**

Helyezze a keresztadarabot (31) az ábrán bemutatott irányba. Csatlakoztassa a keresztadarabot a kapaszkodókhoz (71, 72) négy #10 x 3/4" csavarral (7) és négy #10 csillagalátéttel (9), az ábrán látható módon. **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**

Húzza meg teljesen a négy 5/16" x 1" csavart (84) és a két 5/16" x 1" félgömbfejű csavart (92).



10. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt a bal oldali kapaszkodó (71) mellett.

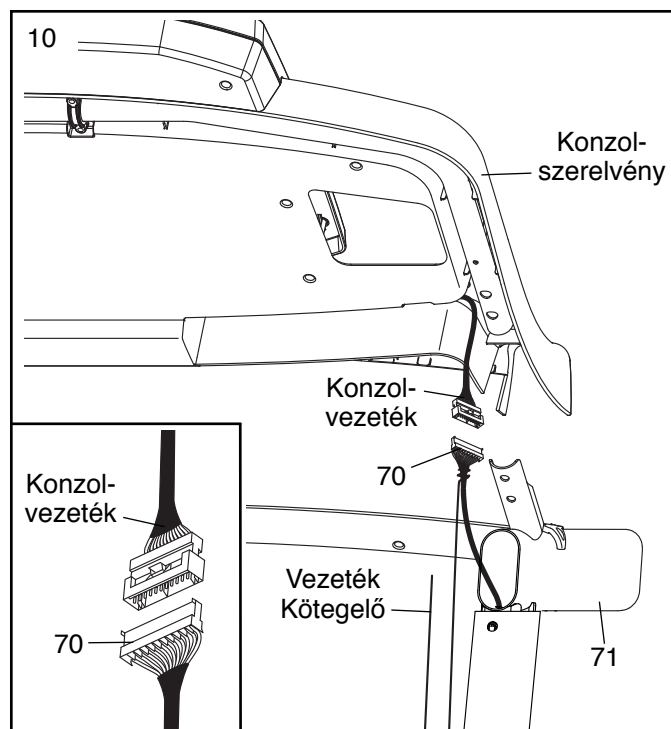
Csatlakoztassa a támasztóoszlop vezetékét (70) a konzolvezetékhez. **Lásd a belső rajzot.**

A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.

Ha nem ez a helyzet, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA**

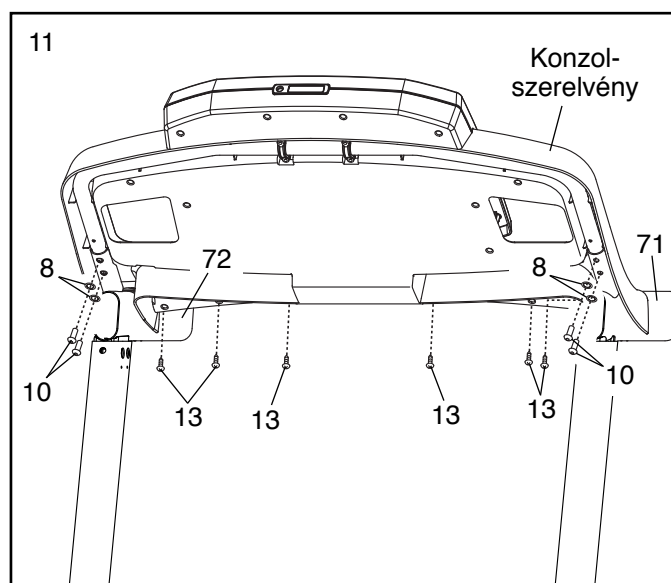
A CSATLAKOZÓKAT NEM ILLESZTI ÖSSZE MEGFELELŐEN, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSÁKOR KÁROSODHAT.

Vegye le a vezetékkötegelőt a támasztóoszlop vezetékéről.



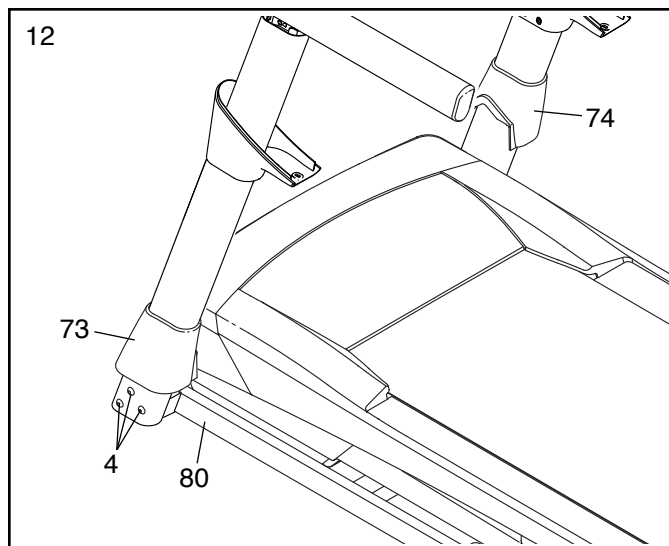
11. Állítsa be a konzolszerelvényt a bal oldali (71) és a jobb oldali (72) kapaszkodón. **Legyen óvatos, nehogy valamelyik vezeték becsípődjön.** Dugja be a főlősleges támasztóoszlop vezetékét (az ábrán nem látható) a bal kapaszkodóba.

Rögzítse a konzolszerelvényt hat #8 x 1/2" csavarral (13), négy 5/16" x 5/8" csavarral (10), valamint négy 5/16" csillagátéttel (8). **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**

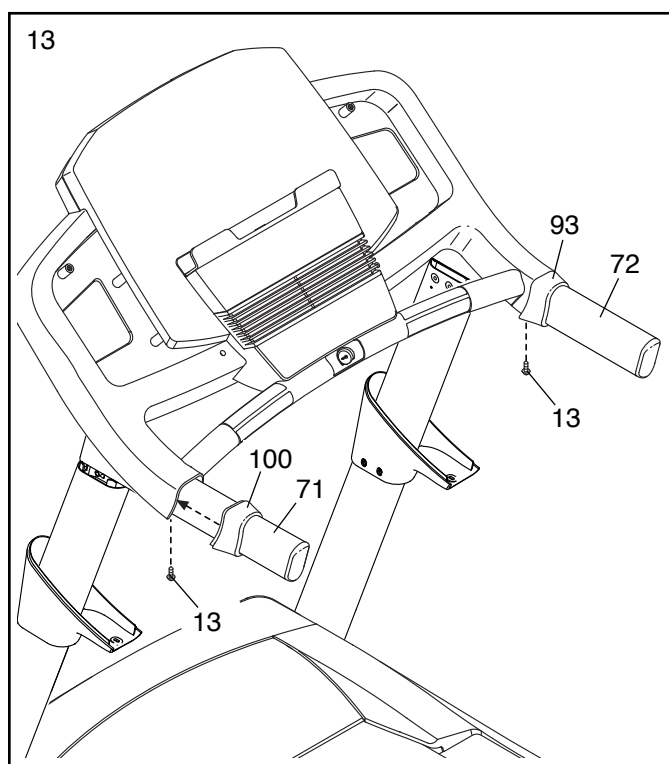


12. Erősen húzza meg a hat 3/8" x 4" csavart (4) (csak az egyik oldal látható).

Nyomja az alap bal és jobb burkolatát (73, 74) az alapra (80), amíg a helyükre nem kattannak.

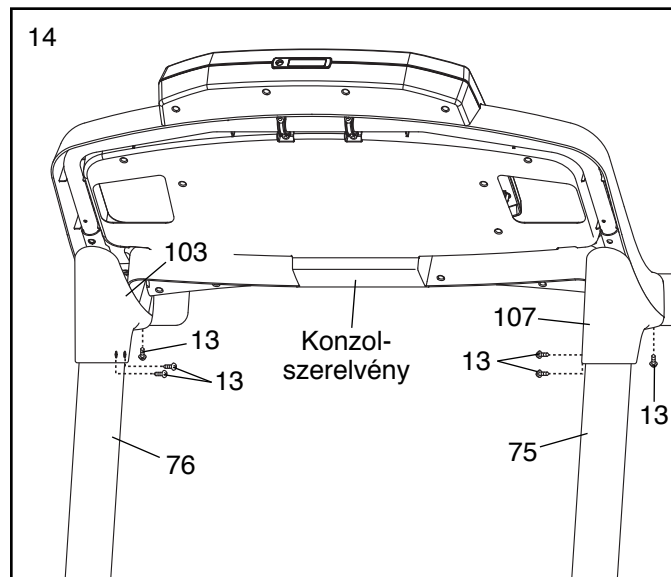


13. Csúsztassa a bal oldali kapaszkodó burkolatát (100) a bal oldali kapaszkodóra (71). Csúsztassa a jobb oldali kapaszkodó burkolatát (93) a jobb oldali kapaszkodóra (72). Két #8 x 1/2" csavar (13) segítségével erősítse fel a kapaszkodók burkolatát.

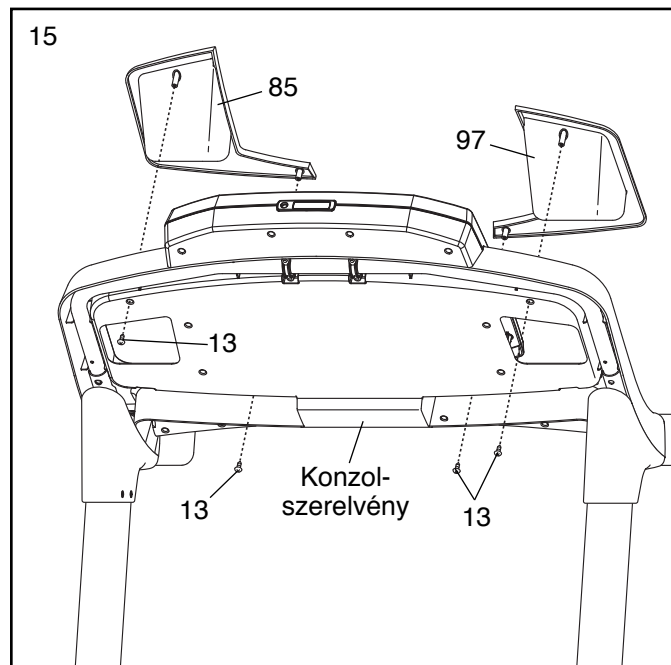


14. Tartsa a bal oldali támasztóoszlop burkolatát (107) a konzolszerelvény mellett. Helyezze egy vonalba a bal oldali támasztóoszlop burkolatán lévő nyílásokat a bal oldali támasztóoszlopon (75) lévő nyílásokkal. Két #8 x 1/2" csavar (13) segítségével erősítse fel a bal oldali támasztóoszlop burkolatát.

Rögzítse a jobb oldali támasztóoszlop burkolatát (103) a jobb oldali támasztóoszlopra (76) ugyanígy.

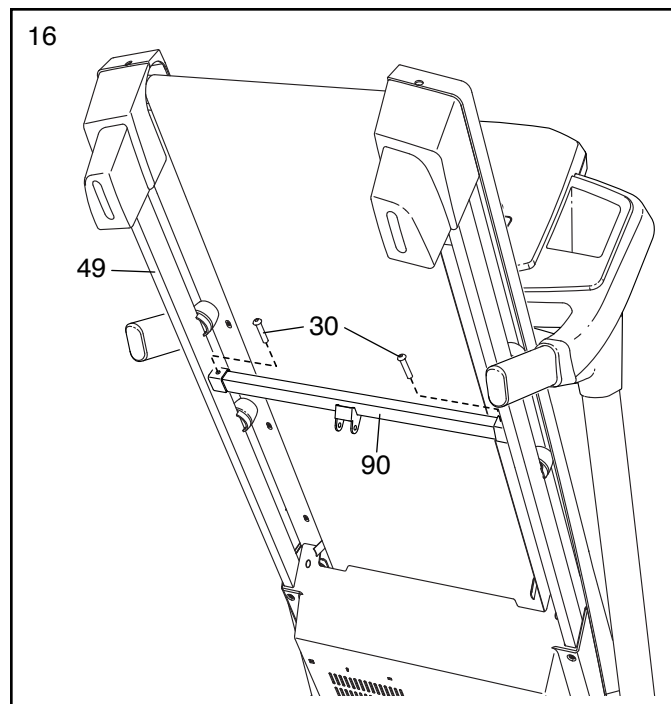


15. Rögzítse bal és jobb kiegészítőket tartó tálcát (97, 85) a konzolszerelvényhez négy #8 x 1/2" csavarral (13).



16. Emelje fel a keretet (49) a képen látható helyzetbe. **Egy másik személy tartsa a keretet a következő három szerelési lépés során.**

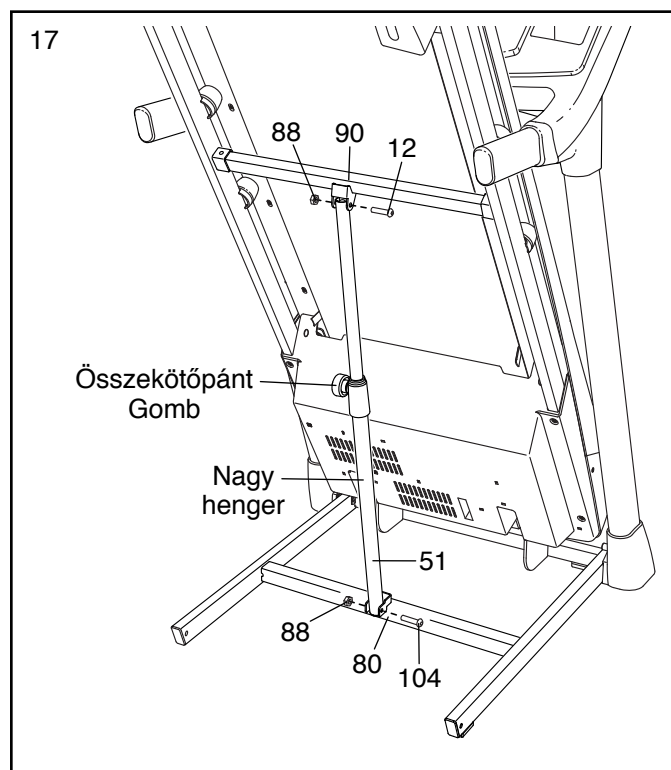
Rögzítse a összekötőpánt keresztartót (90) a kerethez (49) két 1/4" x 1 3/4" csavarral (30).



17. Igazítsa úgy a összekötőpánt (51), hogy a nagy hüvely és a retesz gombja a képen látható helyzetben legyen.

Rögzítse a tároláskor használt összekötőpánt (51) alsó végét az alapra (80) egy M8 x 50mm csavar (104) és egy M8 anya (88) segítségével.

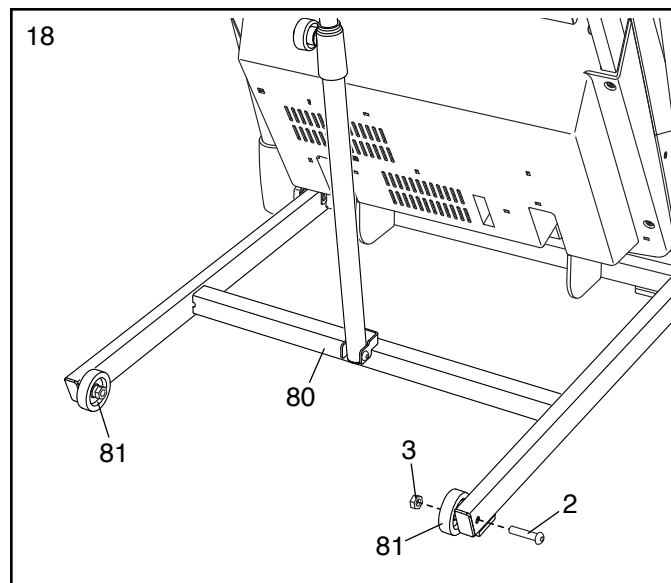
Erősítse fel a tároláskor használt összekötőpánt (51) felső végét a összekötőpánt keresztartóra (90) egy M8 x 45mm csavar (12) és egy M8 anya (88) segítségével.



18. Rögzítsen egy kereket (81) az alaphoz (80) egy $3/8" \times 2 1/2"$ csavarral (2) és egy $3/8"$ anyával (3). **Ne húzza meg túlságosan az anyát. A kereknek szabadon kell forognia.**

Rögzítse a másik kereket (81) az alap (80) másik oldalához ugyanilyen módon.

Ld. A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT a(z) 27. oldalon. Eressze le a keretet (az ábrán nem látható).



19. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak-e, mielőtt a futópadot használni kezdené.** Ha átlátszó műanyag van a futópad matricáin, távolítsa el a műanyagot. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen taposószőnyeget a futópad alá. Megjegyzés: A berendezéshez extra alkatrészek is tartozhatnak. Tartsa biztonságos helyen a mellékelt imbuszkulcsot; az imbuszkulcs a sétálószalag beállításához használandó (lásd a 29. és 30. oldalt).

A PULZUSSZÁM MONITOR

HOGYAN HELYEZZE FEL A PULZUSSZÁM MONITORT

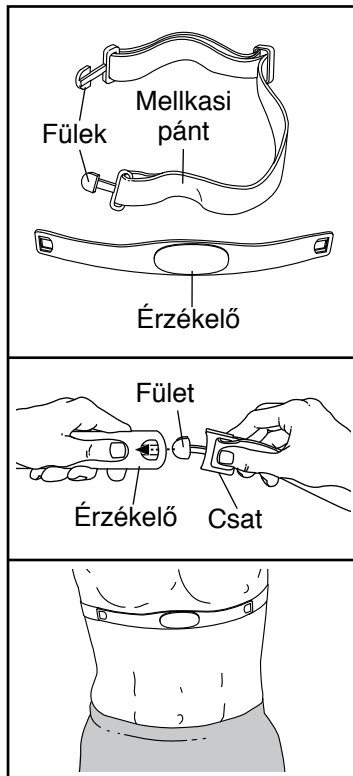
A pulzusszám monitor a következőkből áll a mellkasi pánt és az érzékelő egység. Illessze a mellkasi pánt egyik végén lévő fület az érzékelő egységen lévő nyílásba az ábrán látható módon. Ezután nyomja az érzékelő egység végét a mellkasi pánton lévő csat alá. A fülnek egy síkban kell lennie az érzékelő egység elülső részével.

A pulzusszám monitor a ruhája alatt kell viselnie, szorosan a bőrén. Helyezze a pulzusszám monitor a mellkasa köré a jelzett irányban. Ügyeljen arra, hogy a logó helyesen felfelé nézzen. Ezután csatlakoztassa a mellkasi pánt másik végét az érzékelőhöz. Állítsa be a mellkasi pánt hosszát, ha szükséges.

Húzza el az érzékelőt pár centiméterre a testétől, és keresse meg a belső oldalon lévő két elektróda-területet, amelyet sekély barázdák borítanak. Sós oldatot használva, mint pl. nyál vagy kontaktlencse oldat, nedvesítse meg az elektróda-területeket. Ezután helyezze vissza az érzékelő egységet a mellkasára.

GONDOZÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Minden használat után puha törülközővel alaposan szárítsa meg az érzékelőt. A nedvesség aktivált állapotban tarthatja az érzékelőt, ami az elem élettartamát megrövidíti.
- A pulzusszám monitor tárolja meleg, száraz helyen. A mellkasi pulzuszám mérőt ne tárolja műanyag zsákban vagy más olyan tartóban, amelyben bent rekedhet a nedvesség.



- Ne tegye ki hosszabb ideig a pulzusszám monitor közvetlen napfénynek; ne tegye ki 50° C feletti vagy -10° C alatti hőmérsékletnek.
- Ne hajlítsa vagy nyújtsa meg túlzottan érzékelőt, amikor a pulzusszám monitor használja vagy tárolja.
- Az érzékelő tisztításához használjon egy nedves ruhát és egy kevés enyhe szappant. Törölje meg az érzékelőt a nedves ruhával és azonnal szárítsa meg egy puha törülközővel. Soha ne használjon alkoholt, súrolószereket vagy vegyszereket az érzékelő tisztítására. A mellkasi pántot mossa kézzel és szárítsa meg levegőn.

HIBAKERESÉS

Ha a pulzusszám-monitor nem működik megfelelően, próbálja ki az alábbi lépéseket.

- Ügyeljen arra, hogy a pulzusszám monitor a bal oldalon leírt módon viselje. Ha a pulzusszám monitor nem működik, amikor a leírtak szerint van felhelyezve, mozgassa el a mellkasán egy kicsit lejjebb vagy feljebb.
- Ha a pulzusszám értékek nem jelennek meg addig, amíg Ön izzadni nem kezd, nedvesítse meg ismét az elektróda-területeket.
- Ahhoz, hogy a konzol megjelenítse a pulzusszám értékeket, Önnek karnyújtásnyi távolságon belül kell lennie a konzoltól.
- Ha az érzékelő hátulján elemtartó fedél van, cserélje ki az elemet ugyanolyan típusú elemre.
- A pulzusszám monitor arra tervezték, hogy normális pulzusszámmal rendelkező emberek esetében működjön. A pulzusszám-érték problémákat okozhatják olyan egészségügyi állapotok, mint a korai kamrai összehúzódások (pvc), túl gyors szívverés rohamok és aritmia.
- A mellkasi pulzusérzékelőt befolyásolhatja mágneses interferencia, amely magasfeszültségű vezetékekből vagy más forrásokból származik. Ha Ön azt gyanítja, hogy a problémát mágneses interferencia okozza, próbálkozzon a fitness gép máshova helyezésével.

MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK

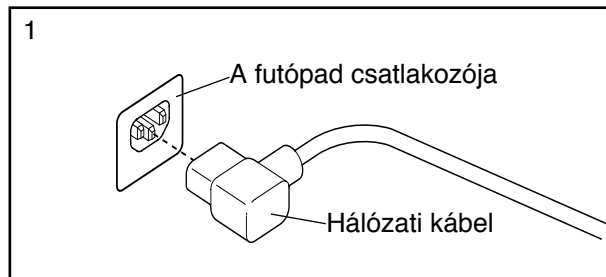
A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

Ezt a terméket földelni kell. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék készülék-földelő vezetékkel tartalmazó áram-kábellel rendelkezik és földelt dugasszal. **FONTOS! Ha az áram-kábel megrongálódott, a gyártó által javasolt áram-kábelre kell kicserélni.**

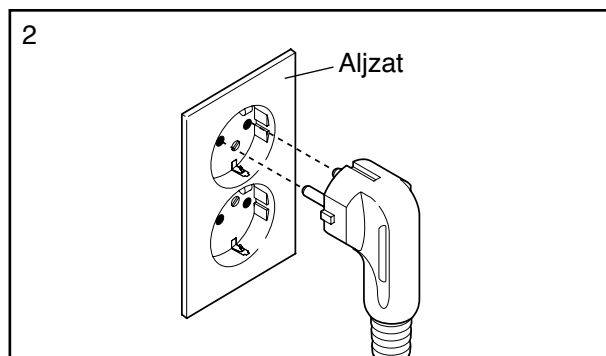
⚠ VESZÉLY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az aljzatba, szereltesse be egy megfelelő aljzatot egy szakképzett villanyszerelővel.

Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

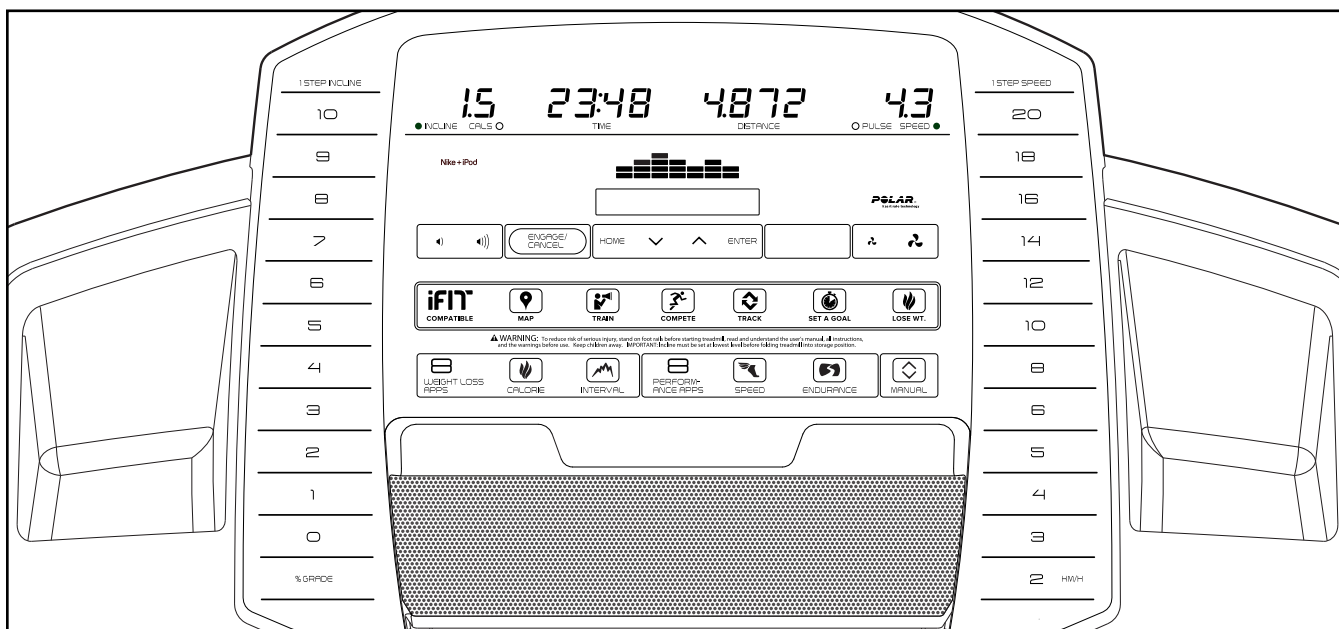
1. Dugaszolja be az áram-kábel ábrán látható végét a futópádon lévő aljzatba.



2. Dugja be az áramkábelt egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak, rendelkezéseknek megfelelően van beszerelve.



KONZOL-DIAGRAM



A FIGYELMEZTETŐ CÍMKE FELRAGASZTÁSA

Keresse meg az angol nyelvű figyelmeztetéseket a konzolon. Ugyanezek a figyelmeztetések — más nyelven — a mellékelt matricalapon is megtalálhatók. Ragassza fel a magyar nyelvű figyelmeztető címkét a konzolra.

A KONZOL JELLEMZŐI

A futószalag konzolján számos olyan funkciót talál, ami arra szolgál, hogy edzésprogramját hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye. Amikor a manuális módot alkalmazza, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópálya sebességét és lejtését. Edzés közben a konzol az edzésről azonnali visszajelzést ad. A pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusszám monitor vagy a mellkasi pulzusszám monitor segítségével.

Emellett a konzolon számos előre programozott edzéstervet is talál. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópálya sebességét és lejtését, miközben Ön végrehajtja a hatékony programot.

A konzol jellemzője az iFit mód is, amely lehetővé teszi, hogy a futópálya kommunikáljon az Ön vezetékes nélküli hálózatával egy opcionális iFit modulon keresztül. Az iFit móddal többek között letöltheti vagy létrehozhatja egyéni edzéstervét, nyomon követheti eredményeit, versenyezhet más iFit felhasználókkal. **Ha bármikor iFit modult kíván vásárolni, keresse fel a www.iFit.com oldalt vagy hívja fel a jelen kézikönyv borítóján látható telefonszámot.**

A Nikeplus.com weboldalra is csatlakozhat egy opcionális szinkronizálón (SYNC) keresztül. A SYNC segítségével eszközök sorát használhatja az eredményei elemzésére és fejlődésének nyomon követésére. **Ha SYNC-et kíván vásárolni, hívja fel a jelen kézikönyv borítóján látható telefonszámot.**

Még kedvenc zenéjét vagy hangoskönyvét is hallgathatja edzés közben a konzol hangrendszere segítségével.

Az áramellátás bekapcsolásához lásd a 20. oldalt. **A manuális mód használatához** lásd a 20. oldalt. **A célérték-beállítások edzésprogram használatához** lásd a 22. oldalt. **A fedélzeti edzésprogram használatához** lásd a 23. oldalt. **Az iFit edzésprogram használatához** lásd a 24. oldalt. **Az információs mód használatához** lásd a 25. oldalt. **A hangrendszer használatához** lásd a 26. oldalt. **A SYNC használatához** lásd a 26. oldalt.

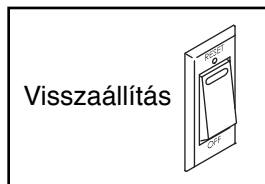
Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot kilométerben és mérföldben is megjelenítheti. Ha szeretné megtudni, melyik mértékegység van használatban, olvassa el AZ INFORMÁCIÓS MÓD részt a 25. oldalon. Az egyszerűség kedvéért a jelen kézikönyvben mindenhol a kilométert használjuk.

FONTOS: Ha a konzol felületén műanyag lapok vannak, távolítsa el azt. A sétálóplatform károsodásának megelőzése érdekében viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópálya használja. Amikor a futópálya első alkalommal használja, figyelje meg a sétálószalag helyzetét és – ha szükséges – centrálja azt (lásd: 30 oldal).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

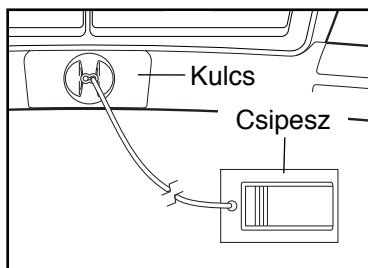
FONTOS: Ha a futópád hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Csatlakoztassa a hálózati kábelt (lásd: 18 oldal). Ezután keresse meg a futópád keretén található bekapcsoló gombot az tápkábel mellett. Állítsa a bekapcsoló gombot újraindítás (reset) állásba.



FONTOS: A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, ami a futópád üzletben való kiállításakor használatos. Ha a hálózati kábel csatlakoztatásakor és az bekapcsoló gomb újraindítás (reset) helyzetbe kapcsolásakor a kijelző azonnal kigyullad, a demó üzemmód van bekapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, olvassa el AZ INFORMÁCIÓS MÓDO részt a 25. oldalon a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

Ezután álljon rá a futópád talpsínjeire. Keresse meg a kulcsra erősített csipeszt, majd csúsztassa rá a csipeszt a ruhája derékrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. A kijelzők egy pillanat múlva kigyulladnak.



FONTOS: Vészhelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, miáltal a sétálószalag lassan leáll. Próbálja ki a csíptetőt úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcs nem húzódik ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.

A MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. részt a bal oldalon.

2. Válassza ki a manuális üzemmódot.

Ha a manuális mód nincs kiválasztva, nyomja meg a konzolon lévő Manual gombot.

3. Indítsa el a sétálószalagot.

A sétálószalag elindításához nyomja meg a Start, a Speed (sebesség) növelés vagy a számozott 1 Step Speed gombok valamelyikét.

Ha a Start gombot vagy a Speed növelés gombot nyomja meg, a sétálószalag 2 km/ó sebességgel kezd mozogni. Edzés közben kívánsága szerint változtasson a sétálószalag sebességén a Speed növelés illetve csökkentés gomb megnyomásával. Minden alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a sebesség beállítása 0,1 km/ó-val változik; ha egy gombot lenyomva tart, a sebességbeállítás 0,5 km/órás lépésekkel változik. Figyelem: Miután megnyomta a gombot, egy kis időt vesz igénybe, amíg a sétálószalag eléri a kiválasztott sebesség-beállítást.

Ha a számozott 1 Step Speed gombok valamelyikét nyomja meg, a sétálószalag sebessége fokozatosan változik addig, amíg a kijelölt sebességbeállítást el nem érte.

A sétálószalag leállításához nyomja meg a Stop gombot. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. A sétálószalag újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed növelés gombot.

4. Változtassa a futópád lejtését kívánsága szerint.

A futópád lejtésének megváltoztatásához nyomja meg a lejtés (Incline) -növelése vagy a lejtés csökkentése gombot, vagy a számozott 1 Step Incline gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a futópád fokozatosan hozzáigazodik a kijelölt lejtésbeállításhoz.

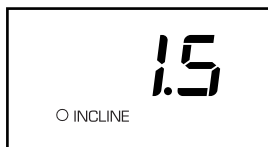
5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

A mátrix: Amikor a manuális módot választja, a mátrix egy 400 méteres pályát mutat. Az edzés során a pálya körüli jelzések egymás után jelennek meg, amíg az egész pálya láthatóvá nem válik. Ezután a futópálya eltűnik és a jelzések ismét egymás után kezdenek megjelenni.



Calories/Incline (Kalóriák/Lejtés)

kijelző: Ez a kijelző az Ön által elégetett megközelítő kalória-számot mutatja. A kijelző pár másodpercig mutatja a futópád lejtését is, amikor a futópád lejtése változik.



Time (Idő) kijelző: Ez a kijelző az eltelt időt mutatja. Megjegyzés: Ha egy fedélzeti edzésprogramot választott, a képernyőn az edzésprogramból hátralévő idő látható az eltelt idő helyett.



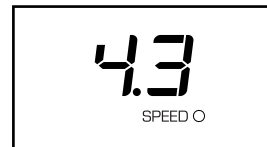
Distance (Távolság)

kijelző: Ez a kijelző az Ön által legyalogolt vagy lefutott távolságot mutatja.



Speed/Pulse (Sebesség/Pulzus)

kijelző: Ez a kijelző a sétálószalag sebességét mutatja. Ez a kijelző az Ön pulzusszámát is mutatja, amikor a markolatos pulzusérzékelőt használja (ld. 6. lépés a 22. oldalon).



Központi kijelző: Ez a kijelző az edzésprogram utasításokat mutatja.

Nyomja meg a Home gombot a start módba való visszatéréshez (a start mód beállításához ld. AZ INFORMÁCIÓS MÓDOT a 25. oldalon). Ha szükséges, ismét nyomja meg a Home gombot.

Amikor egy iFit modul csatlakozik a weboldalhoz, az iFit szimbólum világít a kijelző teteje közelében.



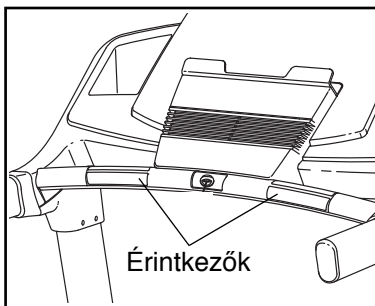
Amikor egy SYNC csatlakozik a konzolhoz, a Nike+iPod szimbólum világít a kijelző teteje közelében.



A kijelzők visszaállításához nyomja meg a Stop gombot, vegye ki, majd újból helyezze be a kulcsot.

6. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

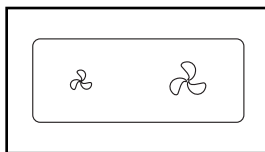
A markolatos pulzusszám-monitor használata előtt vegye le a műanyag lapokat a pulzusmérő rúdon lévő fém érintkezőkről. Ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.



Pulzusszámának megméréseéhez **álljon a talpsínekre**, majd fogja meg a fém érintkezőket a pulzusmérő rúdon. **A kezét ne mozgassa.** Amikor a pulzusa érzékelhető, számos vonás, majd az Ön a pulzusszáma jelenik meg. **A lehető legpontosabb pulzusszám-leolvasáshoz tartsa folyamatosan az érintkezőket kb. 15 másodpercig.**

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

A ventilátor több sebességbeállítást nyújt. Nyomja meg a ventilátor sebesség-növelés vagy csökkentés gombot a ventilátor sebességének kiválasztásához vagy a ventilátor kikapcsolásához. Figyelem: Ha a ventilátort bekapcsolva hagyja, amikor a sétálószalagot leállítja, a ventilátor néhány perc elteltével automatikusan kikapcsol.



8. Amikor az edzéssel végzett, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Álljon rá a talpsínekre, nyomja meg a Stop gombot és **és állítsa a futópád lejtését nullára. Ha a futópádot tároláshoz összehajtja, a lejtésnek nullán kell lennie, különben a futópádban kárt tehet.** Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Amikor befejezte a futópád használatát, állítsa a bekapcsoló gombot off (ki) állásba és húzza ki tápkábelt. **FONTOS: Ha nem így jár el, a futópád elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

A CÉLÉRTÉK-BEÁLLÍTÁSOS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 20. oldalon.

2. Válasszon ki egy célérték-beállítási edzésprogramot.

Kalória, idő vagy távolság célértékű edzésprogram beállításához nyomja meg ismételten a Set A Goal (Cél beállítása) gombot a konzolon.

Nyomja meg az Enter gomb melletti növelés és csökkentés gombokat a cél kiválasztásához. Nyomja meg a Speed (Sebesség) és a Incline (Lejtés) gombokat az edzésprogram sebességének és lejtésének kiválasztásához. A kijelzők megjelenítik az edzésprogram hosszát és távolságát, valamint a közben elégetett kalóriák körülbelüli számát.

3. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram elindításához nyomja meg a Start gombot. Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

Az edzésprogram ugyanúgy működik, mint a manuális mód (lásd a 20–22. oldalon).

Az edzésprogram addig tart, amíg Ön el nem éri a beállított célt. Ezután a sétálószalag lassan leáll.

Megjegyzés: A kalória célérték az Ön által az edzésprogram során elégetendő kalóriák becsült száma. Az Ön által elégetett kalóriák tényleges száma az Ön testsúlyától függ.

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 20. oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti edzésprogramot.

Egy fedélzeti edzésprogram kiválasztásához ismételten nyomja meg a Calorie (kalória), az Interval (intervallum), a Speed (sebesség) vagy a Endurance (kitartás) gombot, amíg a kívánt edzésprogram meg nem jelenik a kijelzőn.

Amikor egy fedélzeti edzésprogramot választott, a kijelzők az edzésprogram maximális lejtését, időtartamát, távolságát, sebességét és a nevét mutatják. Ezen felül az edzésprogram sebesség-beállításainak profilja is megjelenik a mátrixban. Ha egy kalória edzésprogramot választ, a program nevében az Ön által elégetendő kalóriaszám jelenik meg.

3. Kezdje el az edzésprogramot.

A program elindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed (sebesség) növelés gombot. Egy kis idővel azután, hogy a gombot megnyomta, a futópád automatikusan az edzésprogram első sebesség- és lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

Mindegyik edzésprogram szegmensekre oszlik. Minden szegmenshez egy sebesség-, illetve egy lejtésbeállítás van beprogramozva. Figyelem: Ugyanaz a sebesség- és/vagy lejtésbeállítás több, egymást követő szegmenshez is programozható.

Az edzésprogram során a profil mutatja az Ön előrehaladását. A profil villogó szegmense az edzésprogram aktuális szegmensét képviseli.

A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens sebesség-beállítását mutatja. Mindegyik szegmens végén hangjelzések sora hangzik el és a profil következő szegmense kezd villogni. Ha a következő szegmensre egy új sebesség és/vagy lejtés beállítás van beprogramozva, az új sebesség és/vagy lejtés beállítás fog pár másodpercig villogni a kijelzőkön és a futópád automatikusan beáll a következő sebesség és/vagy lejtés beállításra.



Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg a profil utolsó szegmense villogni nem kezd a kijelzőn és az utolsó szegmens is véget nem ér. Ezután a sétálószalag lassan leáll.

Megjegyzés: A kalória célérték az Ön által az edzésprogram során elégetendő kalóriák becsült száma. Az Ön által elégetett kalóriák tényleges száma az Ön testsúlyától függ. Ráadásul, ha az edzésprogram során Ön manuálisan megváltoztatja a futópád sebességét vagy lejtését, ez az Ön által elégetett kalóriák számát befolyásolja.

Ha az edzésprogram folyamán a sebesség-, illetve a lejtés beállítása bármikor túl nagy vagy túl kicsi, Ön a beállítást manuálisan is felülbírálhatja a Speed vagy Incline (lejtés) gomb megnyomásával; **azonban, ha az edzésprogram következő szegmense már elindult, a futópád automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtés-beállításhoz igazodik.**

Az edzésprogram bármikor leállítható a Stop gomb megnyomásával. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed növelés gombot. A sétálószalag 2 Km/ó sebességgel mozogni kezd. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindul, a futópád automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 21. oldalon.

5. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 22. oldalon.

7. Amikor az edzéssel végzett, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Lásd a 8. lépést a 22. oldalon.

IFIT EDZÉSPROGRAM HASZNÁLATA

Figyelem: Egy iFit edzésprogram használatához Önnek rendelkeznie kell egy opcionális iFit modullal. **Ha bármikor iFit modult kíván vásárolni, keresse fel a www.iFit.com oldalt vagy hívja fel a jelen kézikönyv borítóján látható telefonszámot.** Rendelkeznie kell egy USB portos számítógéppel és internet kapcsolattal is. Önnek rendelkeznie kell vezeték nélküli hálózathoz való hozzáféréssel, valamint egy 802.11b/g/n routerrel, amelyen az SSID adás engedélyezve van (a rejtett hálózatok nem támogatottak). Egy iFit.com tagság is szükséges. Lehet, hogy a www.iFit.com nem áll rendelkezésre az Ön nyelvén.

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 20. oldalon.

2. Helyezze be az iFit modult a konzolba.

Az iFit modul beillesztéséhez ld. az iFit modulhoz tartozó utasításokat.

FONTOS! Hogy a sugárzásnak való kitévés megfelelési követelményeinek eleget tegyünk, az iFit antennának és az adónak legalább 20 cm-re kell lennie minden személytől és nem szabad más antenna vagy adó mellett lennie vagy ahhoz kapcsolódnia.

3. Válasszon ki egy felhasználót.

Ha több mint egy felhasználó van regisztrálva, a felhasználókat az iFit fő képernyőn lehet átkapcsolni. Nyomja meg az Enter gomb mellett növelés és csökkentés gombokat a felhasználó kiválasztásához.

4. Válasszon ki egy iFit edzésprogramot.

Egy iFit edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az iFit gombok egyikét. Mielőtt néhány edzésprogram letöltődne, Önnek hozzá kell adnia őket az Ön ütemezéséhez a www.iFit.com oldalon.

Nyomja meg az iFit Live gombot az Ön ütemezésében szereplő következő edzésprogram letöltéséhez. Nyomja meg a Map (Térkép), az Train (Edzés) vagy a Lose Wt. (Súlycsökkentés) gombot az adott edzéstípus következő edzésprogramjának letöltéséhez. Nyomja meg a Compete (Versenyszés) gombot, hogy versenyezzen az előzőleg kiválasztott edzéstípusban. Nyomja meg a Track (Futópálya) gombot az edzésprogram-

előzmények megtekintéséhez. **Az iFit módra vonatkozó további információ beszerzése céljából keresse fel a www.iFit.com oldalt.**

Megjegyzés: Ha nincs edzésprogram a kiválasztott edzéstípus alatt, a sorban következő edzésprogram fog letöltődni.

Amikor kiválaszt egy iFit edzésprogramot, a kijelző megjeleníti annak hosszát, a megteendő távolságot, az elégetendő kalóriák körülbelüli számát és az edzésprogram nevét. Ha egy verseny-edzésprogramot választ, a kijelző visszafelé számol a verseny indulásáig.

5. Kezdje el az edzésprogramot.

Lásd a 3. lépést a 20. oldalon.

Az edzésprogram során személyi edzőjének hangja vezeti Önt végig az edzésprogramján. Kiválaszthat egy beállítást is az audio edzője számára (ld. AZ INFORMÁCIÓS MÓDOT a 25. oldalon).

Az edzésprogram bármikor leállítható a Stop gomb megnyomásával. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed (sebesség) növelés gombot. A sétálószalag ekkor az edzésprogram első szegmensére beállított sebességgel kezd mozogni. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindul, a futópáda automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.

6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd a 5. lépést a 21. oldalon.

7. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

8. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 22. oldalon.

9. Amikor az edzéssel végezt, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Lásd a 8. lépést a 22. oldalon.

Az iFit módra vonatkozó további információ beszerzése céljából keresse fel a www.iFit.com weboldalt.

AZ INFORMÁCIÓS MÓD

A konzol jellemzője az információs üzemmód is, ami nyomon követi a futópad információit és lehetővé teszi, hogy Ön személyre szabja a konzol-beállításokat.

Az információs mód kiválasztásához tartsa lenyomva a Stop gombot, miközben a kulcsot beilleszti a konzolba, majd engedje fel a Stop gombot. Amikor az információs módot választja, a következő információ jelenik meg:

Az idő kijelzőn az összes óraszám látható, amennyi ideig a futópadot eddig használták.



A távolság kijelzőn az összes kilométerszám (vagy mérföld) látható, amennyit a sétálószalag eddig megtett.



Miközben az információ mód van kiválasztva, nyomja meg a Home (Kezfőlap) gomb melletti csökkentés gombot a központi kijelzőn lévő mindegyik alábbi képernyő kiválasztásához:

1. UNITS

(mértékegységek):

A mértékegységek megváltoztatásához nyomja meg az Enter gombot: A távolság angol mérföldben való megtekintéséhez válassza az ENGLISH opciót. A távolság kilométerben történő megtekintéséhez válassza a METRIC opciót.



2. **DEMO MODE (demó mód):** A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, ami a futópad üzletben való kiállításakor használatos. Ha a demó üzemmód van bekapcsolva, a konzol akkor üzemel normálisan, amikor Ön csatlakoztatja a tápkábelt, a bekapcsoló gombot kapcsolót a visszaállítás (reset) állásba kapcsolja és bedugja a kulcsot a konzolba. Azonban, amikor eltávolítja a kulcsot, a kijelzők továbbra is világítanak, bár a gombok nem funkcionálnak majd. Ha a demó mód

van bekapcsolva, a ON (Be) szó jelenik meg a mátrixban. A demó mód kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot vagy a Speed (sebesség) csökkentése gombot.

3. **CONTRAST LVL (kontrasztszint):** Nyomja meg a Incline (lejtés) növelése vagy -csökkentése gombot a kijelzők kontrasztszintjének beállításához. Ezután nyomja meg az Enter gombot.

Ha egy modul van csatlakoztatva, Ön a következő képernyőket is választhatja:

4. **MODULE (modul):** Ha egy iFit modul van csatlakoztatva, a kijelző a WIFI szót mutatja. Ha egy USB modul van csatlakoztatva, a kijelző az USB/SD szót mutatja. Ha egy SYNC van csatlakoztatva, a kijelző a NIKE+ szót mutatja.
5. **AUDIO COACH (audio edző):** Az audió edző be- vagy kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot.

Ha egy iFit modul van csatlakoztatva, Ön a következő képernyőket is választhatja:

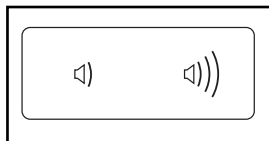
6. **START MODE (start mód):** A start mód akkor jelenik meg, amikor beilleszti a kulcsot a konzolba, vagy megnyomja a Home gombot. Nyomja meg ismételt az Enter gombot a manuális mód vagy iFit mód start módként való kiválasztásához.
7. **CHECK WIFI (a wifi ellenőrzése):** Ezután nyomja meg az Enter gombot. A központi képernyő a következőket mutatja: szoftver verziószám, hálózati SSID, hálózati titkosítás típusa, a vezeték nélküli jel erőssége, a modul IP címe, a regisztrált felhasználók száma és neve, valamint a DNS keresés eredménye.
8. **SEND/OBTAIN DATA (adatok küldése/átvétele):** Az edzésprogramok, edzésprogram naplók és frissítések küldéséhez és átvételéhez nyomja meg az Enter gombot. Amikor a folyamat be van fejezve, az TRANSFER DONE (átvitel kész) szavak jelennek a kijelzőn.

Az információs üzemmódból való kilépéshez vegye ki a kulcsot a konzolból.

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Zene vagy hangoskönyvek lejátszásához a konzol hangrendszerén át, miközben ön edz, csatlakoztassa a tartozék audió kábelt a konzolon és az MP3 vagy CD lejátszóján lévő jack aljzatba. **Ügyeljen arra, hogy az audió kábel teljesen be legyen dugva. Megjegyzés: Audiókábel a helyi elektronikai szakboltban vásárolható.**

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot a zenelejátszóján. Állítsa be a hangerőt a konzolon lévő hangerő növelése és csökkentése gombokkal, vagy a zenelejátszóján.



A Nikeplus.com weboldalra is csatlakozhat egy opcionális szinkronizálón (SYNC) keresztül. A SYNC feltölti az iPod-ját, miközben Ön használja. A SYNC használatához csatlakoztasson egy kompatibilis iPod-ot (nem tartozék) a SYNC-ből kijövő kábelhez. **Ügyeljen arra, hogy az iPod teljesen be legyen dugva.**

Ha a saját CD-lejátszóját használja és a CD ugrik, tegye a CD-lejátszót a padlóra vagy más lapos felületre a konzol helyett.

A SYNC HASZNÁLATA

Az opcionális SYNC lehetővé teszi, hogy Ön rögzítse a futópad edzése eredményeit az Ön iPod®-ján (nem tartozék). Ezután feltöltheti eredményeit a Nikeplus.com weboldalra, ahol eszközök sorát használhatja az eredményei elemzésére és előrehaladásának monitorozására úton a fitness céljai felé. **Ha SYNC-et kíván vásárolni, hívja fel a jelen kézikönyv borítóján látható telefonszámot.**

A SYNC használatához Önnek egy (4. vagy 5. generációs) iPod nano®-val vagy egy (2. 3. vagy 4. generációs) iPod touch® készülékkel kell rendelkeznie. Rendelkeznie kell egy internet kapcsolatos számítógéphez való hozzáféréssel is.

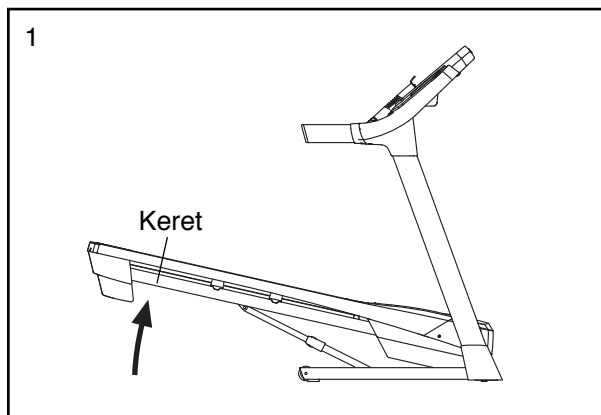
További információt a SYNC-ről a SYNC-hez kapott útmutatóban talál.

A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

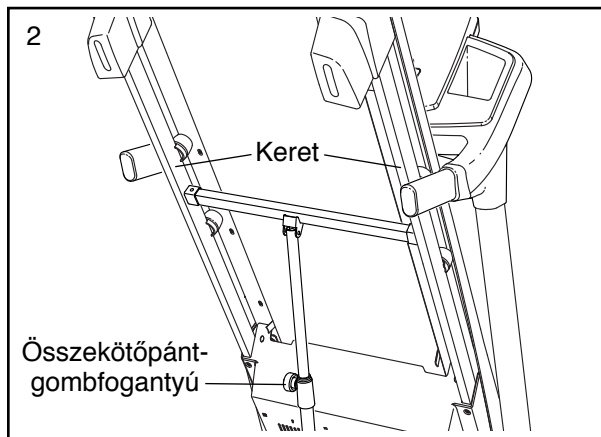
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA

A futópád károsodásának elkerülése érdekében állítsa a lejtést nullára, mielőtt összehajtaná a futópádot. Ezután távolítsa el a kulcsot és húzza ki a tápkábelt. **FIGYELEM:** Önnek képesnek kell lennie 20 kg biztonságos felemelésére, hogy felemelje, leengedje vagy mozgassa a futópádot.

1. Fogja meg erősen a fém vázat az alább ábrán nyíllal jelölt helyen. **FIGYELEM:** Ne fogja a vázat a műanyag talp síneknél fogva. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa a hátát egyenesen.



2. Emelje fel addig a keretet, amíg a retesz gombja a tárolási helyzetben nem rögzül. **FIGYELEM:** Ügyeljen arra, hogy az összekötőpánt gombfogantyúja rögzüljön.

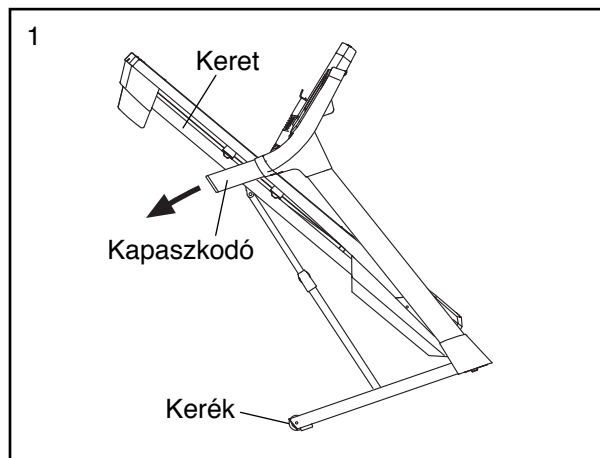


A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen taposószőnyeget a futópád alá. Tartsa távol a futópádot közvetlen napfénytől. Ne hagyja a tárolási helyzetben lévő futópádot 30° C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

A futópád mozgatása előtt hajtsa össze azt a bal oldalon leírt módon. **FIGYELEM:** Ügyeljen arra, hogy a tároláskor használt összekötőpánt tárolási helyzetben rögzüljön. A futópád mozgatása két személyt igényelhet.

1. Fogja meg a vázat és az egyik kapaszkodót, majd helyezze egyik lábát az egyik kerékre.



2. Húzza vissza kapaszkodónál fogva, amíg a futópád a kereken gördül és húzza a kívánt helyre. **FIGYELEM:** Ne mozgassa a futópádot annak hátradöntése nélkül, ne húzza a váznál fogva és ne húzza egyenetlen felületen.

3. Helyezze az egyik lábát az egyik kerékre és óvatosan engedje le a futópádot.

A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

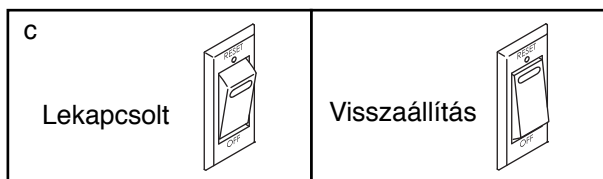
1. Lásd a rajzot a 2. oldalon. Fogja meg jobb kezével a futópád keretének felső végét. Ezután húzza a retesz gombját balra. **FONTOS: Ne fordítsa el a retesz gombját.** Ha szükséges, nyomja a vázat kissé előre. Fordítsa lefelé a keretet néhány centiméterrel, majd engedje el az összekötőpánt-gombfogantyút.
2. Ld. a bal oldalon lévő 1. rajzot. Fogja meg a fémvázat erősen, mindkét kezével, majd engedje le a padlóra. **FIGYELEM:** Ne fogja meg a vázat a műanyag talpsíneknél fogva és ne ejtse le a vázat. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa a hátát egyenesen.

HIBAELHÁRÍTÁS

A futópaddal kapcsolatos legtöbb gondot az alább felsorolt egyszerű lépések végrehajtásával meg lehet oldani. Keresse meg a hibát, és kövesse a felsorolt lépéseket. Amennyiben további segítségre van szüksége, olvassa el meg a kézikönyv borítóján lévő adatokat.

HIBA: A gép nem kapcsol be

- Győződjön meg róla, hogy a tápkábel dugaszolóját bedugta-e a földelt hálózati aljzatba (lásd 18. oldal). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél rövidebb, 3 x 1 mm² keresztmetszetű kábelt használjon.
- Miután a tápkábelt csatlakoztatta a hálózati aljzathoz, bizonyosodjon meg róla, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.
- Ezután ellenőrizze a futópád vázán található kapcsolót az tápkábel mellett. Ha a kapcsoló a rajz szerint áll, a kapcsoló kioldott. Várjon pár percet, majd állítsa reset állásba a kapcsolót.



HIBA: A gép kikapcsol működés közben

- Ellenőrizze a kapcsolót (lásd a fenti rajzot). Ha a kapcsoló kioldott, várjon öt percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.
- Győződjön meg róla, hogy a tápkábel dugaszolóját bedugta-e a földelt hálózati aljzatba. Ha igen, húzza ki, majd várjon öt percet, és dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a konzolból, majd illessze vissza.
- Ha a futópád még mindig nem működik, olvassa el a kézikönyv borítóján lévő szöveget.

HIBA: A konzol továbbra is világít, amikor a kulcsot eltávolítja a konzolból.

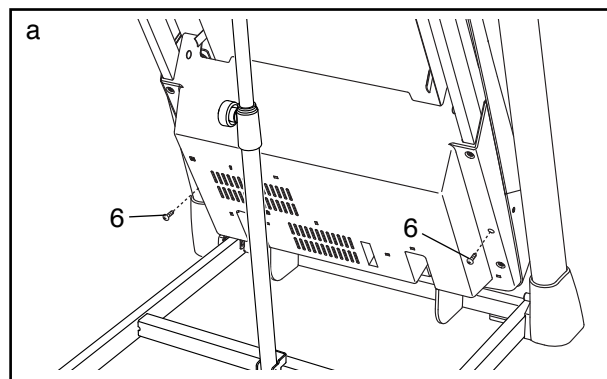
- A konzol demó üzemmódban is működik, melyet akkor használnak, ha a futópádot üzletben kiállítják. Ha a kulcs eltávolítása után a kijelző

még mindig világít, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, olvassa el AZ INFORMÁCIÓS MÓD a 25. oldalon, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

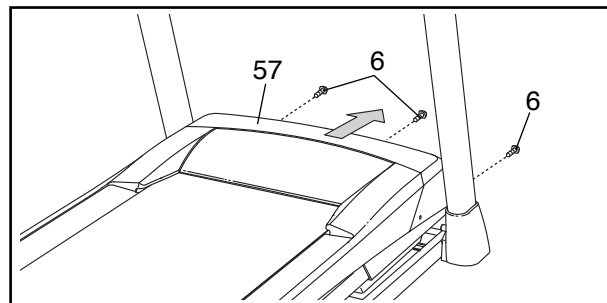
PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

- Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Állítsa a futópádot tárolási helyzetbe (ld.: A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA részt a(z) 27. oldalon).

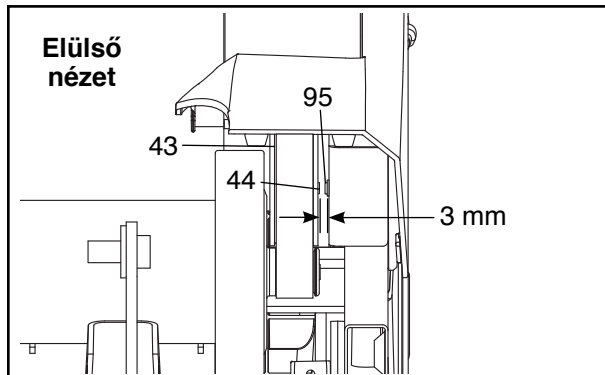
Ezután távolítsa el a megjelölt két #8 x 3/4" csavart (6).



Ezután engedje le a futópádot (ld.: A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT részt, page 27). Ezután távolítsa el a három #8 x 3/4" csavart (6). Óvatosan csúsztassa eé a motorháztetőt (57).



Keresse meg a Reed-kapcsolót (95) és a mágneset (44) a csiga (43) bal oldalán. Forgassa el a csigát, amíg a mágnes egy vonalban nem lesz a Reed-kapcsolóval. **Győződjön meg róla, hogy a mágnes és a Reed-kapcsoló között megvan-e a körülbelül 3 mm-es hézag.** Szükség esetén használjon egy lapos csavarhúzó a Reed-kapcsoló megfelelő beállításához. Szerelje vissza a motorháztetőt (a képen nem látható) a #8 x 3/4" csavarokkal (a képen nem láthatók). Ezután járassa pár percig a futópadot, hogy ellenőrizze, megfelelő-e a sebesség leolvasása.



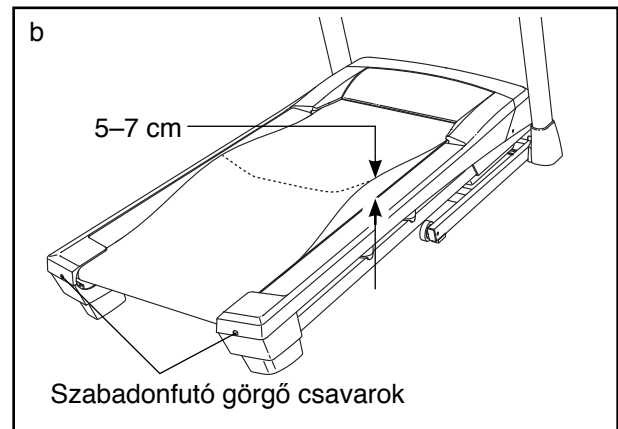
PROBLÉMA: A futópad lejtése nem megfelelően változik

- Tartsa lenyomva a Stop gombot és a Speed (sebesség) növelése gombot, illessze be a kulcsot a konzolba, majd ezután engedje fel a Stop gombot és a sebesség növelése gombot. Ezután nyomja meg a Stop gombot, majd nyomja meg a Incline (lejtés) növelése vagy -csökkentése gombot. A futópad automatikusan felemelkedik a maximális lejtésszögbe, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel elvégzi a lejtési rendszer újraprogramozását. Ha a lejtési rendszer kalibrálása nem történik meg, nyomja meg ismét a Stop gombot, majd nyomja meg ismét a Incline növelése vagy csökkentése gombot. Amikor a lejtési rendszer kalibrálása megtörtént, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

PROBLÉMA: A sétálószalag lelassul gyaloglás közben

- Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, háromeres, 1 mm²-es kábelt használjon.

- Ha megnyúlik a futószalag, a futópad tönkremehet, és a futófelület is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a két szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulattal. Amikor a sétálószalag megfelelően meg van feszítve, akkor azt a sétálóplatformról mindkét szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag közepén maradjon. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt a konnektorhoz, helyezze be a kulcsot és járassa a futópadot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.

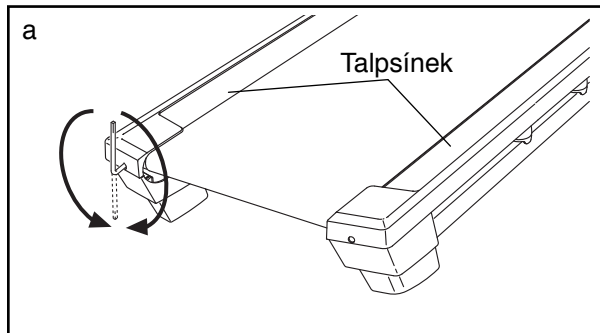


- A futópad jellemzője egy nagy teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FONTOS: Soha ne alkalmazzon szilikon sprayt vagy egyéb anyagokat a sétálószalagon vagy a sétálóplatformon, hacsak egy hivatalos szervizképviselő nem utasítja erre. Az ilyen anyagok tönkreteszhetik a sétálószalagot és túlzott kopást okozhatnak.** Ha azt gyanítja, hogy a sétálóplatform több kenőanyagot igényel, ld. a jelen kézikönyv borítóját.
- Ha a sétálószalag még mindig lelassul, ld. a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: A sétálószalag nincs középen a talpsínek között

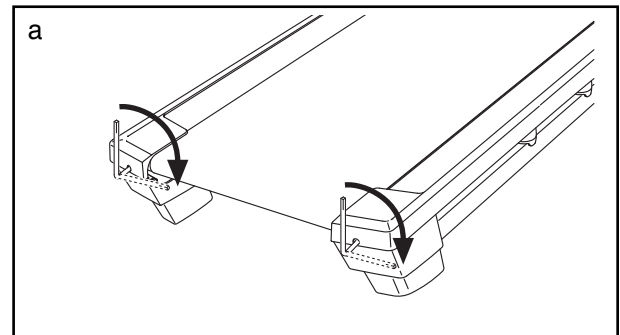
FONTOS: Ha a sétálószalag a talpsínekhez dörzsölődik, tönkremehet.

- a. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Ha a sétálószalag balra mozdult el, az imbuszkulcs segítségével fordítsa a bal szabadonfutó görgő csavarját az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; ha a sétálószalag jobb oldalra mozdult el, fordítsa a bal szabadonfutó csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalagot ne feszítse túl. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt a konnektorhoz, helyezze be a kulcsot és járassa a futópadot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag be nem áll a központi helyére.



PROBLÉMA: A sétálószalag lelassul gyaloglás közben

- a. Először vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a mindkét szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 fordulattal. Ha a sétálószalag megfelelően meg van feszítve, akkor azt a sétálóplatformról mindkét szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag középen maradjon. Csatlakoztassa a tápkábelt a konnektorhoz, helyezze be a kulcsot és óvatosan sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.



FIGYELEM! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt kérje orvosa tanácsát. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél vagy olyanoknál, akiknél eleve fennáll már valamilyen egészségügyi probléma.

A pulzusszám-érzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának a pontosságát. A pulzusszám-érzékelő csak az edzés során használható segédeszközként alkalmazható a pulzusszámban tapasztalható trendek általános meghatározásakor.

Ez az útmutató segít edzésprogramjának a megtervezésekor. Az edzéssel kapcsolatos részletesebb tájékozódás végett szerezzen be valamilyen jobb szakkönyvet, vagy konzultáljon orvosával. Ne felejtse el, hogy a sikeres eredmény érdekében lényeges a megfelelő táplálkozás és az elegendő pihenés.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen el, akár erősíteni kívánja kardiovaszkuláris rendszerét, a megfelelő intenzitású edzés az eredmények elérésének a kulcsa. Irányadónak veheti a saját pulzusszámát, amikor meg akarja állapítani a megfelelő intenzitásszintet. Az alábbi táblázaton láthatók a zsírégetéshez és az aerobik jellegű edzéshez javasolt pulzusszámok.

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

Ahhoz, hogy a megfelelő intenzitásszintet megtalálja, keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítettük). Az Ön kora feletti három szám határozza meg az adott „edzési zónát.” A legalsó szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legfelső pedig az aerobik edzéshez szükséges pulzusszám.

Zsírégetés — Ahhoz, hogy a zsírt hatékonyan elégethesse, huzamosabb ideig kell kis intenzitásszinten edzenie. Az edzés első pár percében a test – hogy energiához jusson – a *szénhidrátból származó kalóriákat* használja fel. Csupán az első pár perc eltelte után kezdi meg a test ugyanebből a célból a *tárolt zsírkalóriákat* is hasznosítani. Ha az a cél, hogy zsírt égessen el, addig állítsa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nem lesz az edzészónában látható legalsó számnak. A maximális zsírégetéshez pedig úgy eddzen, hogy pulzusszáma az edzészónában látható középső szám közelében legyen.

Aerobik edzés — Ha az a cél, hogy kardiovaszkuláris rend-szerét erősítse, akkor aerobik edzést kell végeznie, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igénylő tevékenység. Aerobik edzéshez addig állítsa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nincs az edzészónában látható legfelső számnak.

EDZÉSI IRÁNYELVEK

Bemelegítés — Kezdje 5–10 perc nyújtással és könnyebb testmozgással. A bemelegítéskor emelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám és fokozódik a keringés, mintegy előkészítve mindent az edzéshez.

Edzés az edzészónában — Eddzen 20–30 percig úgy, hogy pulzusszáma az edzészónában van. (Az edzésprogram első pár hetében figyeljen arra is, hogy pulzusszáma 20 percnél tovább ne legyen az edzészónában.) Edzés közben lélegezzen szabályosan és mélyen – soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés — Fejezze be 5–10 perces nyújtással. A nyújtással fokozható az izmok rugalmassága, ugyanakkor mindez segít megakadályozni az edzés után jelentkező esetleges problémákat is.

EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartásához vagy javításához hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónapos rendszeres edzést követően hetente akár öt edzést is végezhet, ha szükséges. Ne felejtse el: a siker kulcsa, hogy az edzést mindennapi életének rendszeres és élvezhető részévé teszi.

JAVASOLT GYAKORLATOK A NYÚJTÁSHOZ

Jobb oldalon látható többféle alapvető nyújtási gyakorlat végrehajtásának a megfelelő formája. Nyújtáskor mozogjon lassan — soha ne szökdcseljen.

1. Hajolgatás a lábujjak megérintésével

Álljon kicsit behajlított térdrel, majd lassan hajoljon előre csípőből. Hagyja, hogy – miközben, amennyire tudja, próbálja elérni a lábujjait – a háta és a válla ellazuljon. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térd inak, térdhajlat és hát.

2. A térd inak nyújtása

Üljön le, egyik lábát nyújtsa ki. Húzza maga felé másik lábának a talpát, majd támassza azt a kinyújtott láb combjának a belső oldalához. Amennyire csak lehet, nyújtózkodva igyekezzen elérni a lábujjait. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térd inak, a hát alsó része és a ágyék.

3. A lábikra/az Achilles-in nyújtása

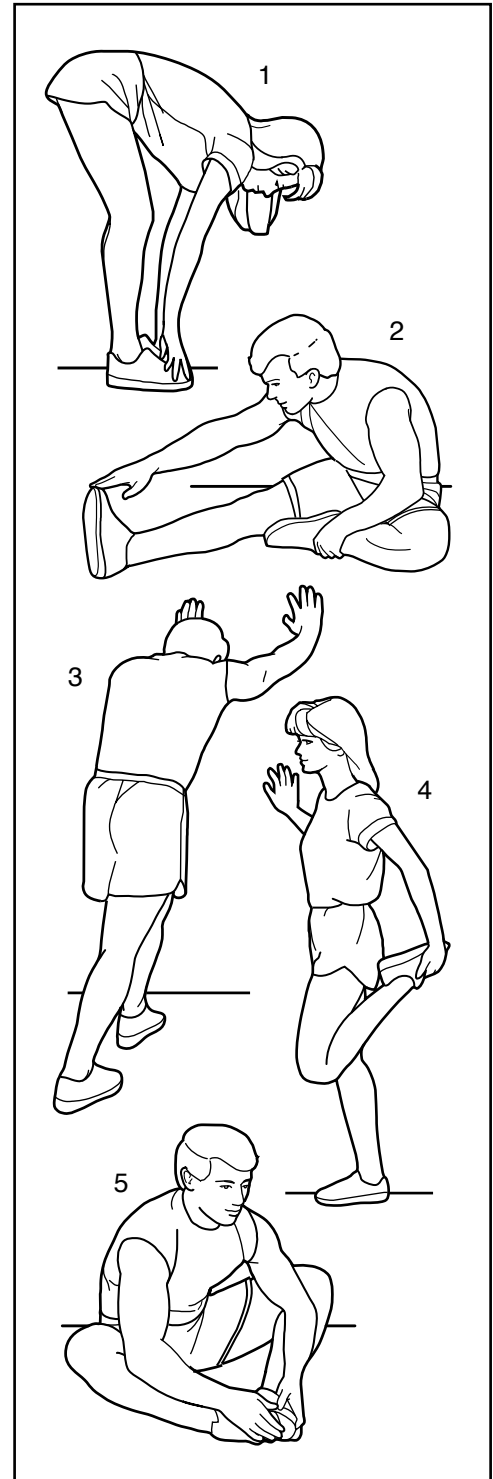
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismételje meg 3-szor. Az Achilles-inak további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Nyújtási javaslatok: Lábikra, Achilles-inak és boka.

4. A négyfejű izom nyújtása

Miközben egyik kezével a falnak támaszkodik, hogy egyensúlyát megtartsa, nyúljon hátra és fogja meg egyik lábát a másik kezével. Vigye a sarkát olyan közel a fenekéhez, amennyire csak lehet. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg mindkét lábbal 3-szor. Nyújtási javaslatok: Négyfejű izom, illetve a csípő izmai.

5. A belső combizom nyújtása

Üljön le úgy, hogy talpai egymás felé legyenek, térdrel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát az ágyék felé. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: A négyfejű izom és a csípő izmai.



MEGJEGYZÉSEK:

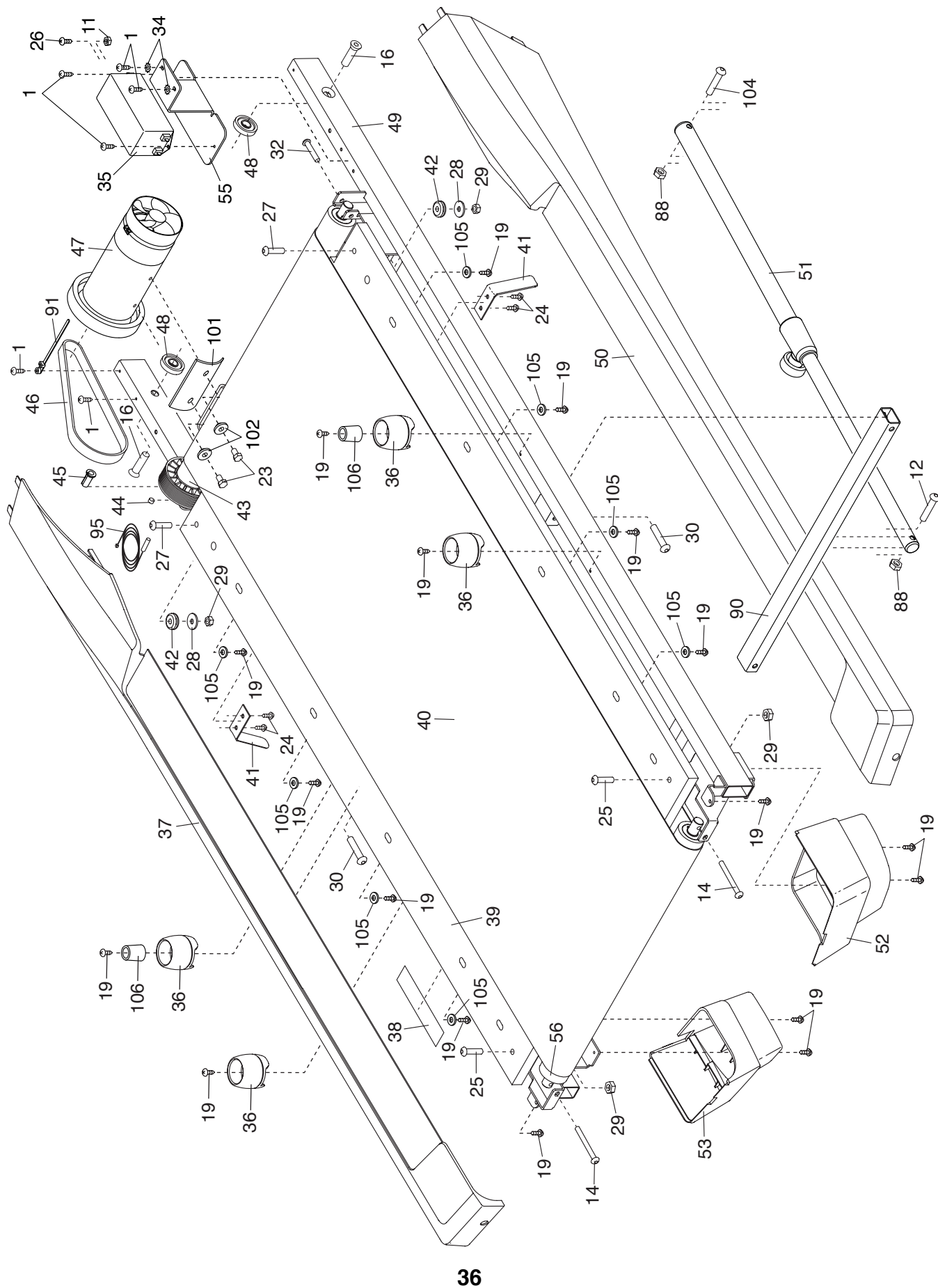
ALKATRÉSZJEGYZÉK

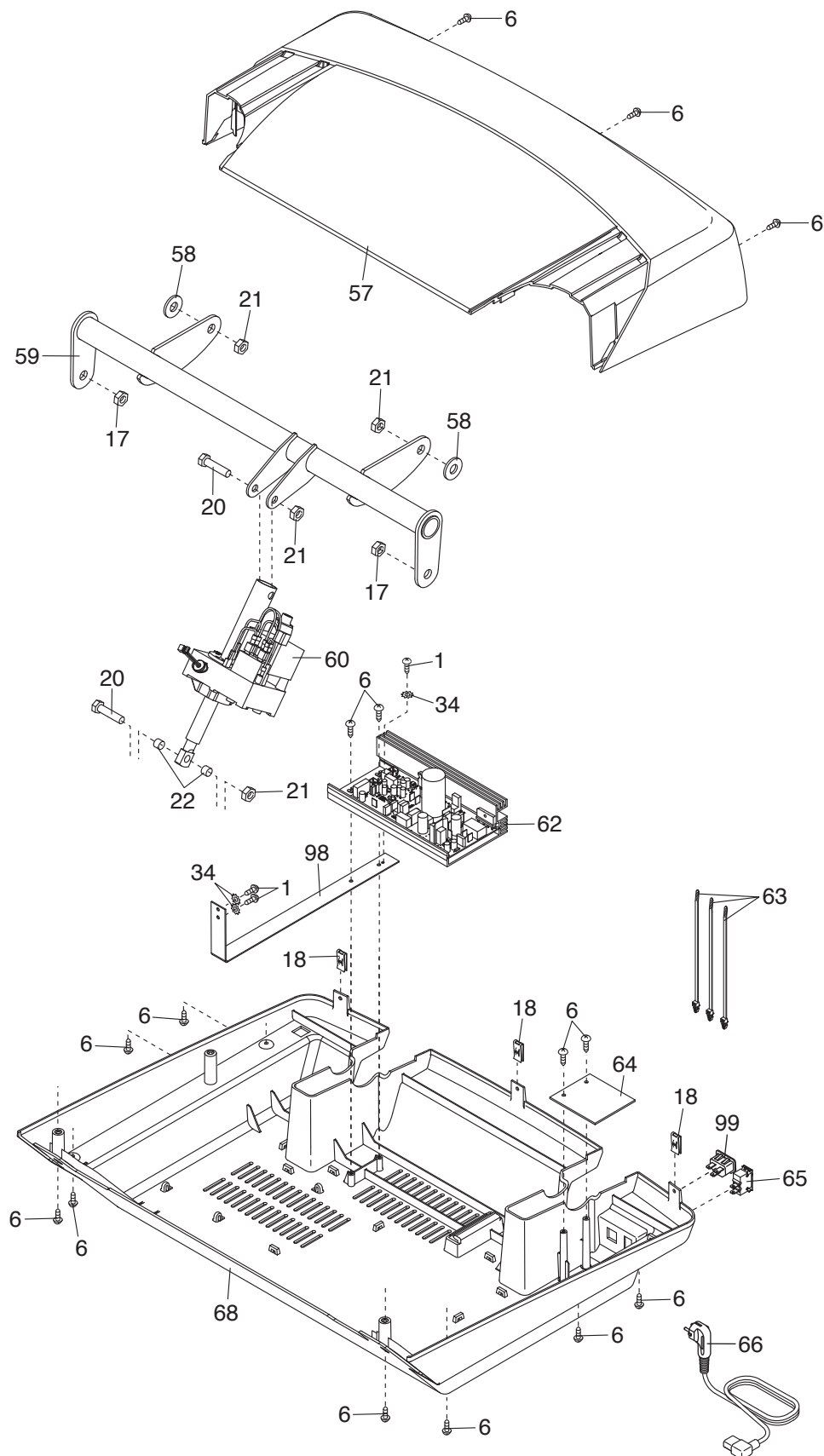
Modellszám: NETL10713.0 R0813A

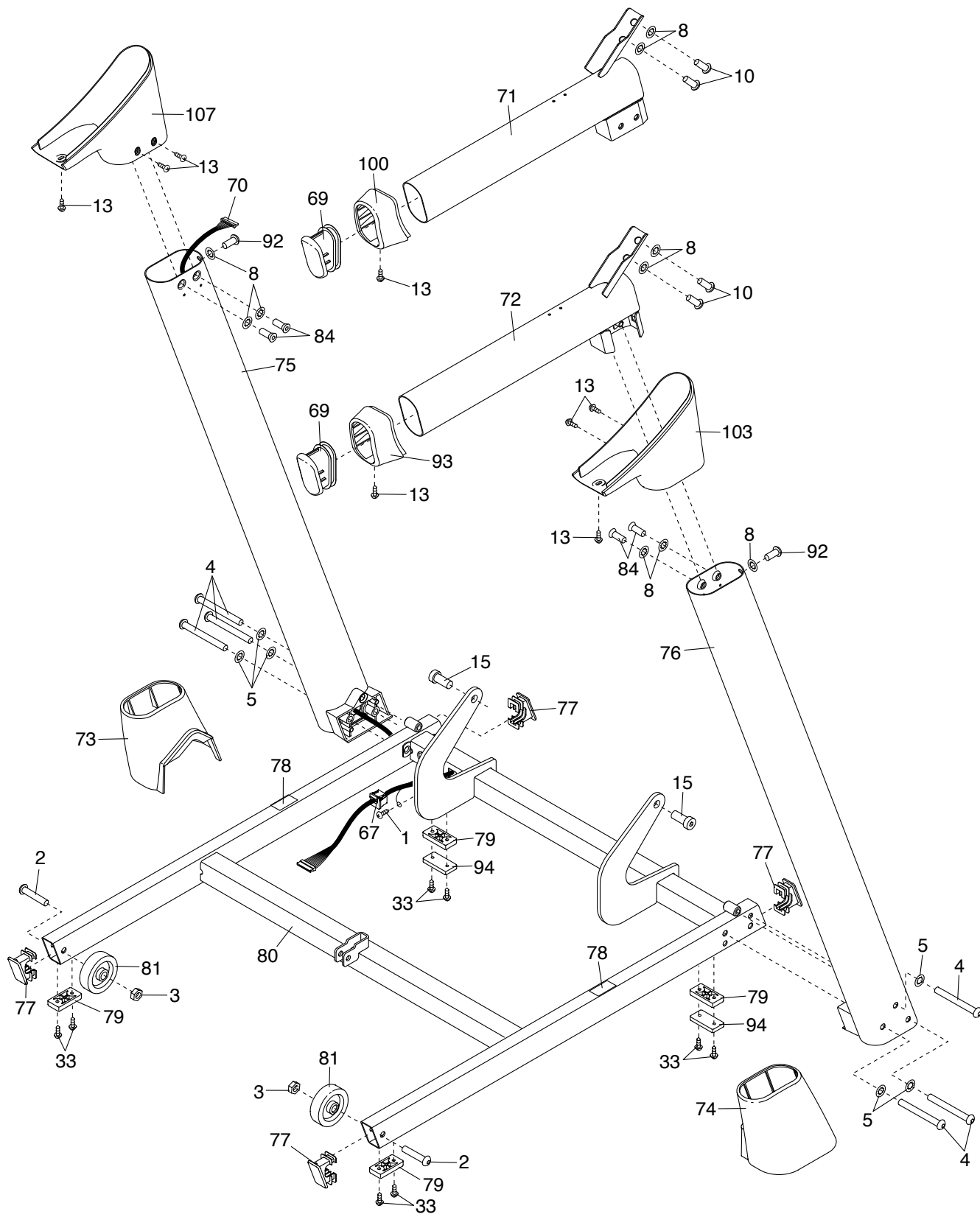
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	10	#8 x 1/2" földvezeték-szorítócsavar	50	1	Jobb oldali lábtartó
2	2	3/8" x 2 1/2" csavar	51	1	Tároláskor használt összekötőpánt
3	2	3/8" anya	52	1	Jobb hátsó talp
4	6	3/8" x 4" csavar	53	1	Bal hátsó talp
5	6	3/8" csillagalátét	54	1	#8 x 1/2" pulzus-szorítócsavar
6	28	#8 x 3/4" csavar	55	1	Szűrő-konzol
7	4	#10 x 3/4" csavar	56	1	Szabadonfutó görgő
8	10	5/16" csillagalátét	57	1	Motorházfedél
9	4	#10 csillagalátét	58	2	Távtartó a lejtésszabályozó keretéhez
10	4	5/16" x 5/8" csavar	59	1	Lejtésszabályozó keret
11	1	#8 anya	60	1	Lejtésszabályozó motor
12	1	M8 x 45mm csavar	61	1	Pulzusszám-monitor
13	18	#8 x 1/2" csavar	62	1	Vezérlő
14	2	1/4" x 2 1/2" csavar	63	3	Vezetékkötegelő
15	2	3/8" x 1 3/8" csavar	64	1	Hasi érzékelő lemeze
16	2	1/2" x 2 1/4" csavar	65	1	Bekapcsoló gomb
17	2	1/2" anya	66	1	Hálózati kábel
18	3	motorházfedél-leszorító kapocs	67	1	Alátétgyűrű
19	18	#8 x 3/4" bordázott fejű csavar	68	1	Hasi érzékelő
20	2	3/8" x 1 3/4" csavar	69	2	Támasztóoszlop-sapka
21	4	3/8" önzáró anya	70	1	Támasztóoszlop-vezeték
22	2	távtartó a lejtésszabályozó motorhoz	71	1	Bal oldali kapaszkodó
23	2	1/4" x 3/8" csavar	72	1	Jobb oldali kapaszkodó
24	4	#8 szalagvezető csavar	73	1	Alap bal oldali burkolata
25	2	5/16" x 1 1/4" csavar	74	1	Alap jobb oldali burkolata
26	1	#8 gépcsavar	75	1	Bal oldali támasztóoszlop
27	2	5/16" x 1 3/4" csavar	76	1	Jobb oldali támasztóoszlop
28	2	5/16" alátét	77	4	Alap zárósapkája
29	4	5/16" anya	78	2	Figyelmeztető matrica
30	2	1/4" x 1 3/4" csavar	79	4	Alap-alátét
31	1	keresztrúd	80	1	Alap
32	1	1/4" x 2" csavar	81	2	Kerék
33	8	#8 x 1" Tek-csavar	82	1	Kulcs/csíptető
34	5	#8 csillagalátét	83	1	Konzol alap
35	1	Szűrő	84	4	5/16" x 1" csavar
36	4	Platform rugós felfüggesztése	85	1	Jobb oldali tálca
37	1	Bal oldali lábtartó	86	1	Konzol
38	1	Figyelmeztető matrica az összekötőpánthoz	87	1	Konzol váz
39	1	Sétálóplatform	88	2	M8 Anya
40	1	Sétálószalag	89	1	Konzol földelővezetéke
41	2	Szalagvezető	90	1	Összekötőpánt keresztdarab
42	2	Váz távtartó	91	2	Vezetékkötegelő
43	1	Meghajtás görgő /Csiga	92	2	5/16" x 1" félgömbfejű csavar
44	1	Mágnes	93	1	Jobb kapaszkodó burkolata
45	1	Rögzítőtag a reed-kapcsolóhoz	94	2	Alap-alátét távtartója
46	1	Hajtómotor szíj	95	1	Reed kapcsoló
47	1	Hajtómotor	96	2	Konzol kapocs
48	2	Keret-távtartó	97	1	Bal tálca
49	1	Keretet	98	1	Földelőkonzol
			99	1	Aljzat

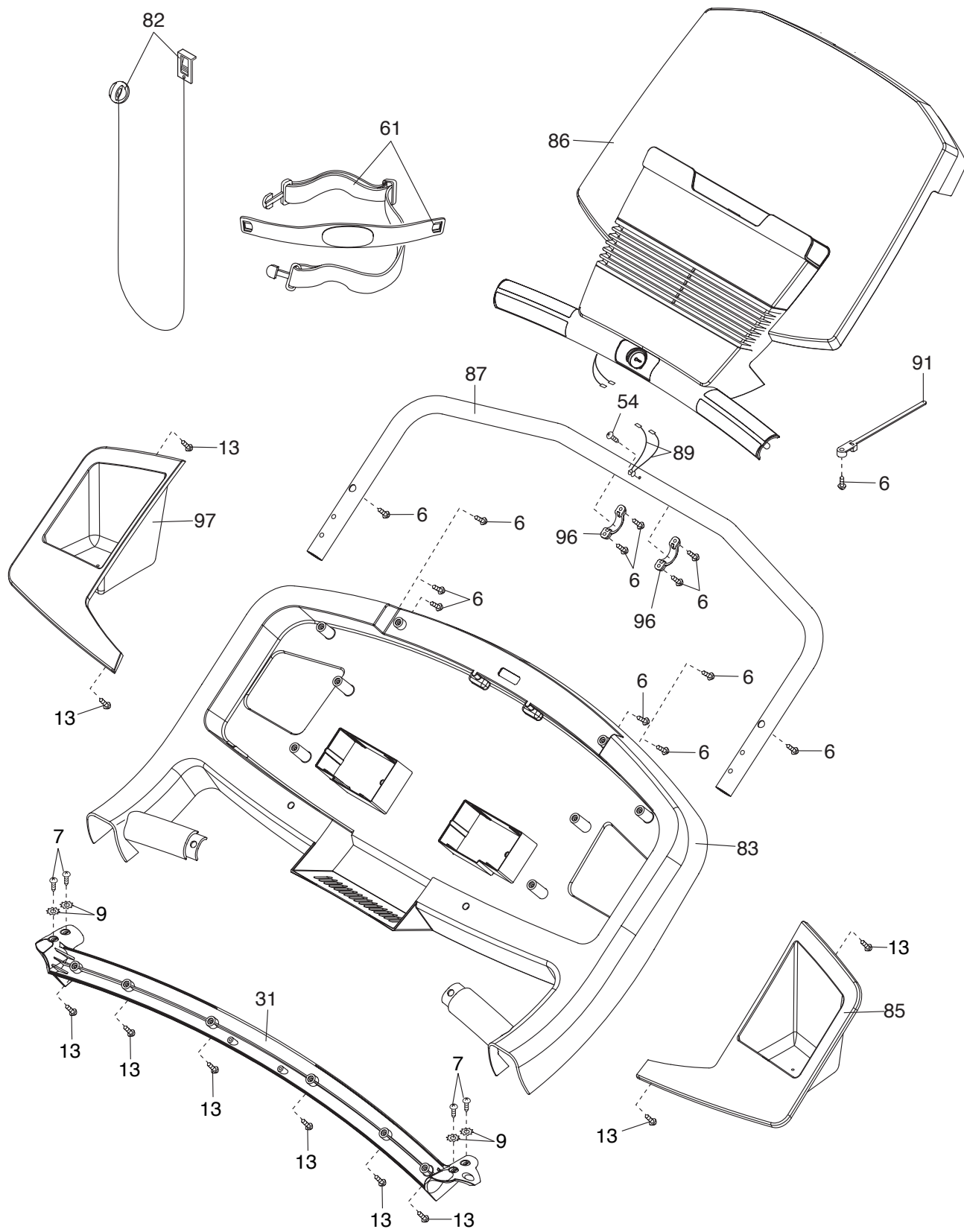
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
100	1	Bal kapaszkodó burkolata	105	8	#8 lapos alátét
101	1	Motor-szigetelés	106	2	Kis rugós felfüggesztés
102	2	Motor persely	107	1	Bal oldali támasztóoszlop burkolata
103	1	Jobb oldali támasztóoszlop-burkolat	*	–	Felhasználói kézikönyv
104	1	M8 x 50mm csavar			

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos tájékoztatást illetően lásd ennek a használati utasításnak a hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek az ábrán nem láthatók.









CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, készítse elő az alábbi adatokat, amikor hozzánk fordul!

- a termék modell és sorozatszám (lásd a kézikönyv borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv borítóját)
- az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az ALKATRÉSZJEGYZÉKET, valamint a ROBBANTOTT NÉZETRAJZOT a kézikönyv végén)

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékkal együtt kidobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.

Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információért, kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz és/vagy ahhoz az üzlethez, ahol a terméket vette.

