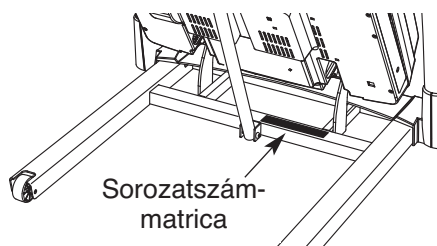


NordicTrack T14.0

Modellszám: NETL12710.2

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

Ha van kérdése, vagy ha vannak hiányzó alkatrészek, keresse fel a vásárlás helyét.

Látogasson el weboldalunkra:
www.iconsupport.eu

VIGYAZAT!

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



www.iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÖVINTÉZKEDESEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNÁ	5
ÖSSZESZERELÉS	6
A MELLKASI PULZUSSZÁM-ÉRZÉKELOŐ HASZNÁLATA	14
MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK	16
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA	25
HIBAELHÁRÍTÁS	26
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	29
ALKATRÉSZJEGYZÉK	30
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	32
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE	.Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	.Hátsó borító

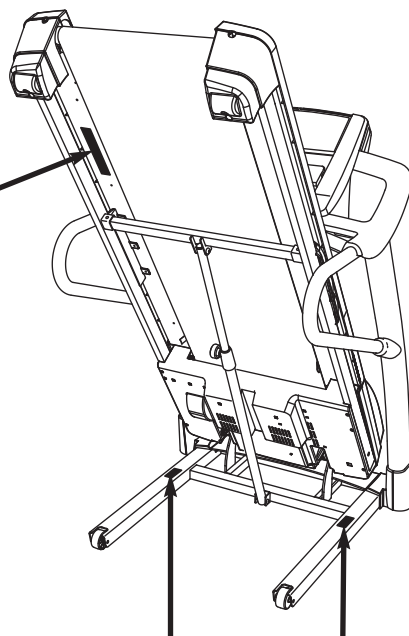
FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

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

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

- Amikor a futófelület elindul vagy megáll, csak a szalag két szélén lévő lábtartókon álljon.
- Egyszerre mindig csak kicsivel változtassa a sebességet.
- Kapcsolódjon 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 összeszukja 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 használatában.



▲ FIGYELMEZTETÉS

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

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELEM! A futópad használata előtt – a komoly sérülés 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. Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára, hogy tájékoztatva legyenek az összes figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
4. Tartsa a futópadot belső térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
5. Helyezze a futópadot vízszintes felületre, hogy legalább 2,4 m üres hely legyen mögötte és 0,6 m mindegyik oldalán. Ne helyezze a futópadot olyan felszínre, amely blokkolja a légnyílásokat. A padló vagy szőnyeg védelmére helyezzen a futópad alá taposószőnyeget.
6. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
7. 12 éven aluli gyermekeket és házi kedvenceket ne engedjen a gép közelébe.
8. A futópadot maximum 159 kg-os vagy kisebb súlyú személyek használhatják.
9. Soha ne engedje, hogy a futópadon egyszerre egynél több személy tartózkodjon.
10. Viseljen megfelelő sportruházatot, amikor a futópadot használja. Ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat a futópadba. Edzőruházat javasolt mind a férfiak és nők számára. *Mindig viseljen edzőcipőt, soha ne használja a futópadot mezítláb, csak zokniban vagy szandálban.*
11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 16. oldal), dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
12. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 3-eres, 1 mm²-es 14-es méretű kábelt használjon, amely nem hosszabb 1,5 m-nél.
13. Tartsa a tápkábelt a fűtött felületektől távol.
14. Soha ne mozgassa a futószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugója sérült, vagy, ha a futópad nem megfelelően működik. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a HIBAELHÁRÍTÁS részt a 26. oldalon).
15. Olvassa el, értelmezze és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt a futópadot használatba veszi (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 18. oldalon).
16. Soha ne indítsa el úgy a futópadot, hogy rajta áll a futószalagon. Mindig fogja a kapaszkodót a futópad használata közben.
17. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
18. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám adatok pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusérzékelő csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általánosságban történő meghatározására.
19. Soha ne hagyja őrizetlenül a futópadot, miközben működik. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelt és az áram-kapcsoló gombot kapcsolja ki [OFF] pozícióba, ha éppen nem használja a gépet. (Lásd a rajzot az 5. oldalon, hogy hol található az áram-kapcsoló gomb.)

20. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (ld. ÖSSZESZERELÉS 6. oldalon, valamint a FUTÓPAD ÖSSZEHCSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA a 25. oldalon.) Képesnek kell lennie 20 kg-os súlyt megemelni, hogy a futópadot biztonságosan felemelje, leengedje vagy mozgassa.

21. Amikor összehcsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg arról, hogy a rögzítő retesz biztonságosan tárolási helyzetben tartja-e a vázat.

22. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.

23. Rendszeresen ellenőrizze és megfelelően húzza meg a futópad összes alkatrészét.

24. **VESZÉLY!** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartást és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy jogosult szerviz szakember betanítja Önnek. A szervizelést és minden más, az itt leírtaktól eltérő szerelést csak az arra jogosult szakember végezheti.

25. Ezt a futópadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.

26. A túlzott edzés komoly sérüléshez vagy halálhoz is vezethet. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

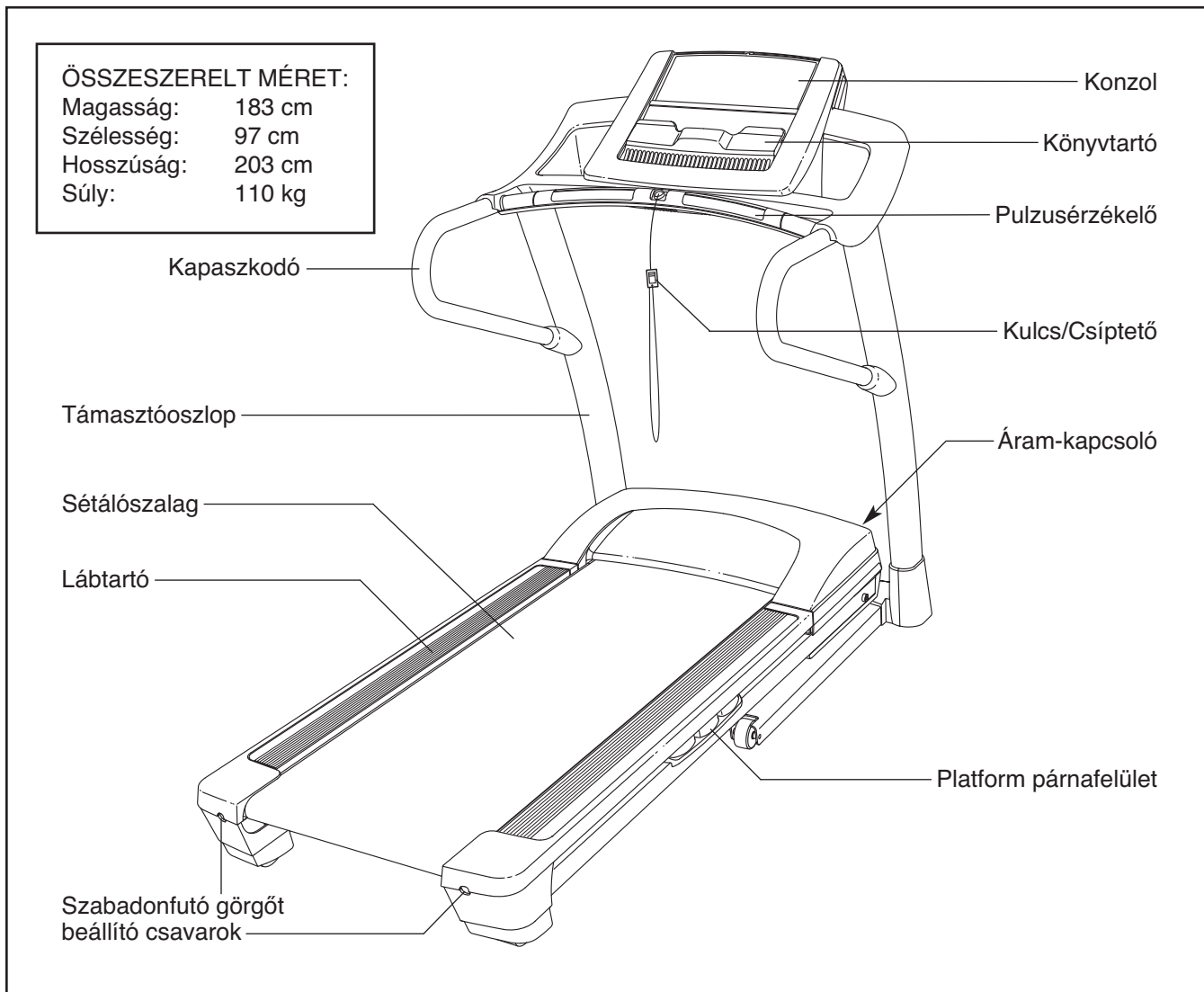
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a forradalmi NordicTrack® T14.0 futópadot választotta. A T14.0 futópad lenyűgöző választékát kínálja a különböző funkcióknak, amelyek segítségével otthoni edzéseit élvezetesebbé és hatékonyabbá teheti. Ha pedig éppen nem edz, az egyedi futópad összecsuksztható, így aztán kevesebb mint feleakkora padlófelületet igényel, mint a többi futópad.

A futópad használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolva-

sása 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.



ÖSSZESZERELÉS

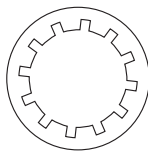
Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa be az összeszereléshez szükséges darabokat (vas- és acéláru). Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az adott alkatrésznek a kézikönyv vége felé található ALKATRÉSZ-JEGYZÉK származó kulcsszáma. A zárójel után lévő szám pedig az összeszereléshez szükséges mennyiséget jelöli. **Megjegyzés: Ha valamelyik darab hiányzik a készletből, nézze meg, nem lett-e eleve összeszerelve. A műanyagból készült alkatrészek sérülésének megakadályozására ne használjon elektromos kéziszerszámokat az összeszereléskor. Szükség lehet még tartalék szerelési anyagra (csavar, anya stb.) is.**



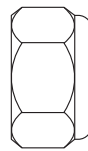
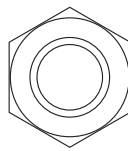
1/4" Csillagalátét
(12)–2



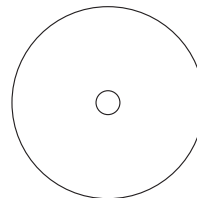
5/16" Csillagalátét
(9)–10



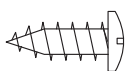
3/8" Csillagalátét
(11)–6



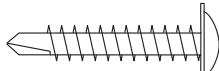
3/8" Anya (10)–4



Alap talp
távtartója (36)–2



#8 x 1/2"
Csavar (1)–14



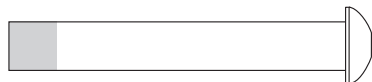
#8 x 1" Önmetsző
csavar (2)–4



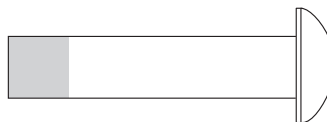
1/4" x 1/2"
Végcsavar (8)–6



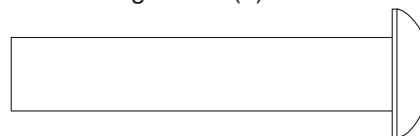
5/16" x 3/4"
Végcsavar (5)–4



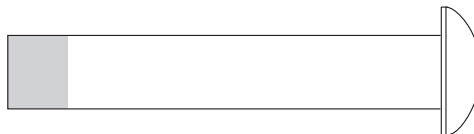
1/4" x 1 3/4" Végcsavar
(91)–2



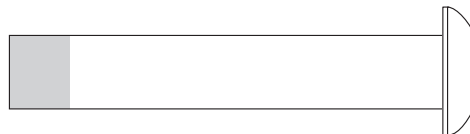
5/16" x 1 1/2" Végcsavar
(4)–6



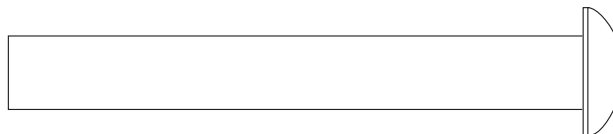
3/8" x 2" Csavar (3)–1



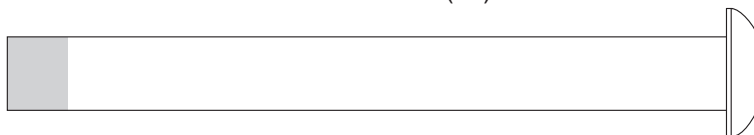
3/8" x 2 1/4" Összekötőpánt-
végcsavarral (6)–1



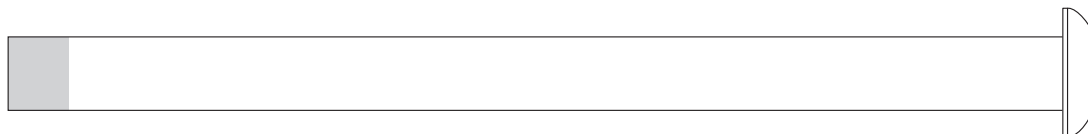
3/8" x 2 1/4" Végcsavar (31)–2



3/8" x 3" Csavar (67)–2



3/8" x 3 3/4" Végcsavar (97)–2



3/8" x 5 1/2" Végcsavar (7)–2

Az összeszerelés két embert igényel. Tegye a futópádot olyan helyre, ahol körülötte szabadon mozoghat, majd vegyen le róla minden csomagolóanyagot. **Az összeszerelés végeztéig ne dobja el a csomagolóanyagokat.** Megjegyzés: A futópád sétálószalagjának az alját a szállítás időtartamára nagy teljesítményű kenőanyaggal kenték be, egy kevés kenőanyag így átkerülhet a sétálószalag tetejére vagy a szállításhoz használt kartonra is. Ebben nincs semmi különös, és mindez nem érinti a futópád teljesítményét. Ha kenőanyag kerülne a sétálószalag tetejére, egyszerűen törölje le a kenőanyagot gyenge, kopást nem okozó tisztítószerrel átitatott, puha ruhával.

Az összeszereléshez szükség lesz a mellékelt imbusz-kulcsokra és az Ön saját csillagcsavarhúzójára, valamint egy állítható villáskulcsra, csőrös fogóra és ollóra.

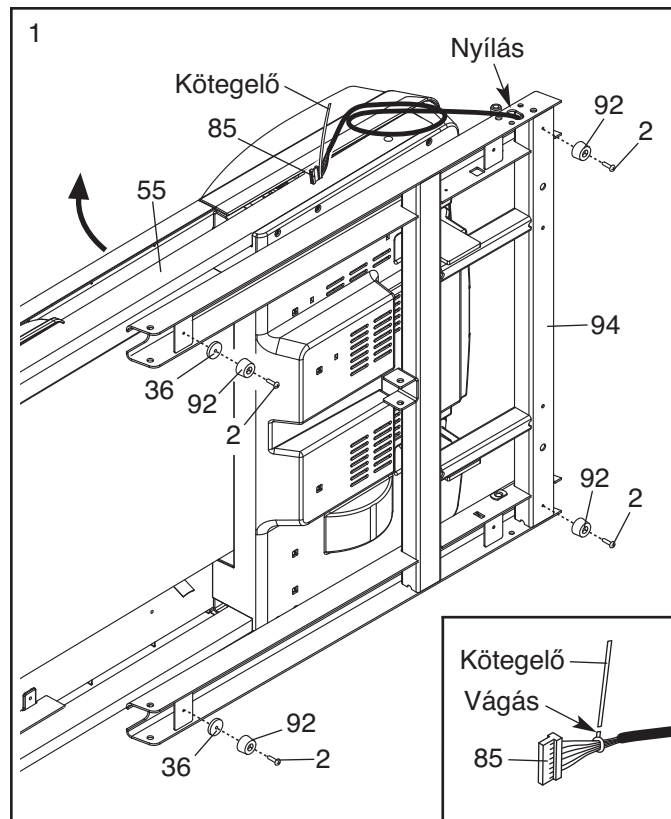
1. **Győződjön meg arról, hogy az áramkábel ki van-e húzva.** Egy másik személy segítségével óvatosan billentse a futópádot a bal oldalára. Részlegesen hajtsa össze a vázat (55), hogy a futópád stabilabb legyen; **de ne hajtsa még a vázat teljesen össze.**

Keresse meg a támasztóoszlop vezetéket (85), amely az alap (94) előtt van összetekerve. Távolítsa el a csomagolást a támasztóoszlop vezetékről. Dugja be a támasztóoszlop vezetéket az alap végébe és húzza ki a jelzett nyílásból. Ha szükséges, használja a műanyag kötegelőt a támasztóoszlop vezetékek kihúzására a nyílásból.

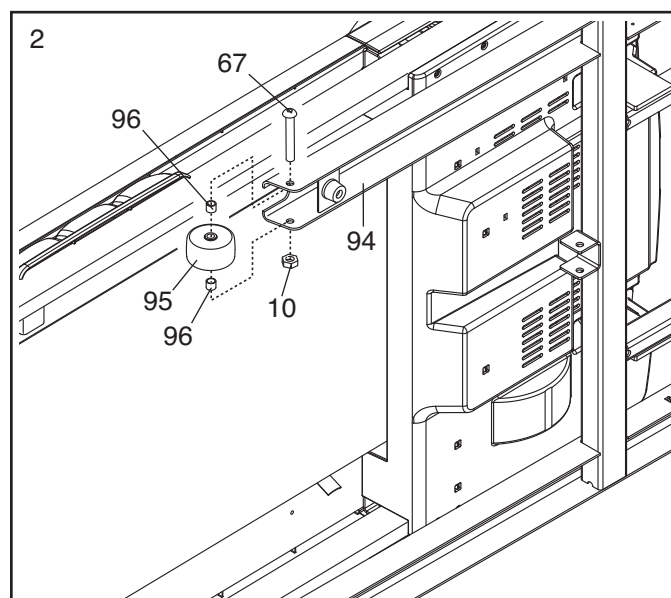
Rögzítse a két alap talpat (92) és a két alap talp távtartót (36) az alaphoz (94) a jelzett helyeken két #8 x 1" önmetsző csavarral (2).

Rögzítse a másik két alap talpat (92) a két #8 x 1" önmetsző csavarral (2).

Ld. a belső ábrát. Vágja el a műanyag kötegelőt a támasztóoszlop vezetékek (85) mellett.

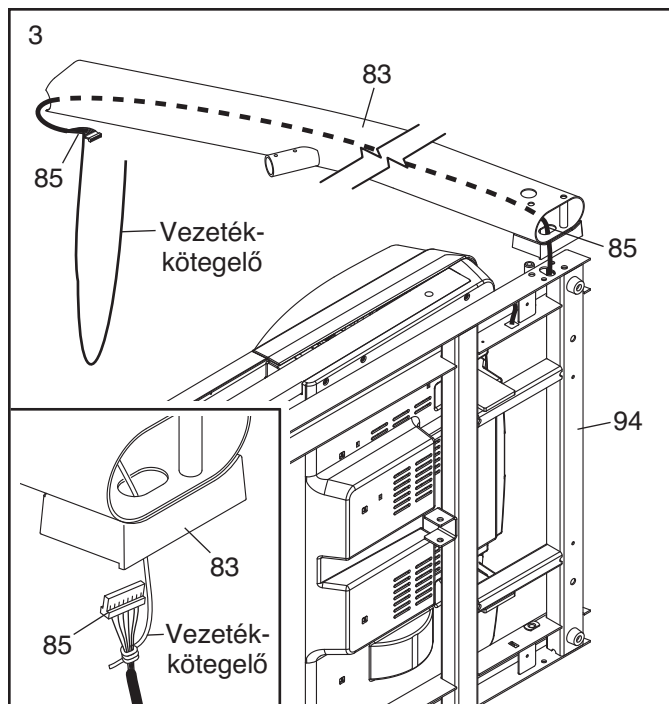


2. Erősítsen fel egy kereket (95) az alapra (94) egy 3/8" x 3" csavarral (67) két kerék távtartóval (96) és egy 3/8" anyával (10). **Ne húzza túl az anyát; a keréknek szabadon kell forognia.**



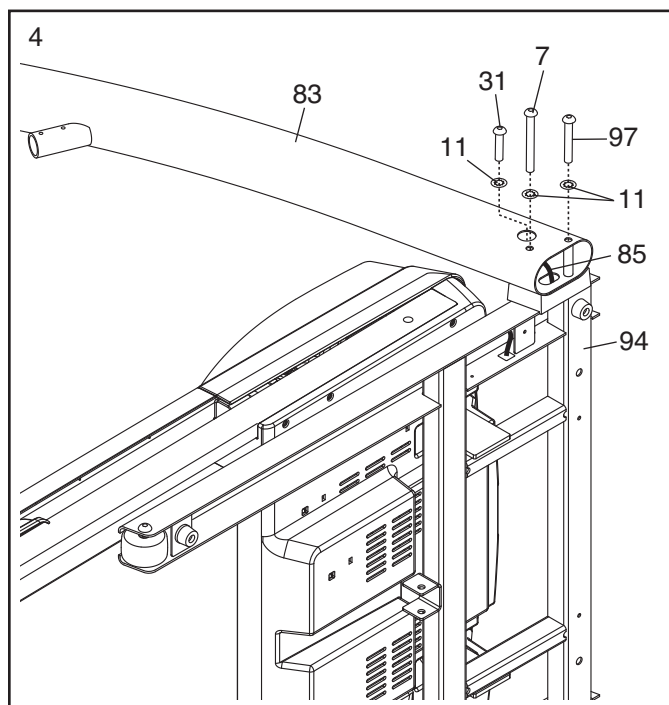
3. Keresse meg a jobb oldali támasztóoszlopot (83), amely egy "Right" (Az *L* vagy *Left* a bal oldalt; az *R* vagy *Right* pedig a jobb oldalt jelöli) matricával van megjelölve. Kérjen meg egy másik személyt, hogy tartsa a jobb oldali támasztóoszlopot közel az alap (94).

Ld. a belső ábrát. A jobb oldali támasztóoszlopban (83) lévő vezetékkötegelővel kösse át biztonságosan a támasztóoszlop vezeték végét (85). Ezután húzza ki a vezetékkötegelő másik végét annyira, hogy a támasztóoszlop vezetékét teljesen át tudja vezetni a jobb oldali támasztóoszlopon.



4. Illesszen egy 3/8" x 5 1/2" végcsavart (7), egy 3/8" x 3 3/4" végcsavart (97), és egy 3/8" x 2 1/4" végcsavart (31), a három 3/8" csillag alátétet (11) a jobb oldali támasztóoszlopba (83) a jelzett helyeken.

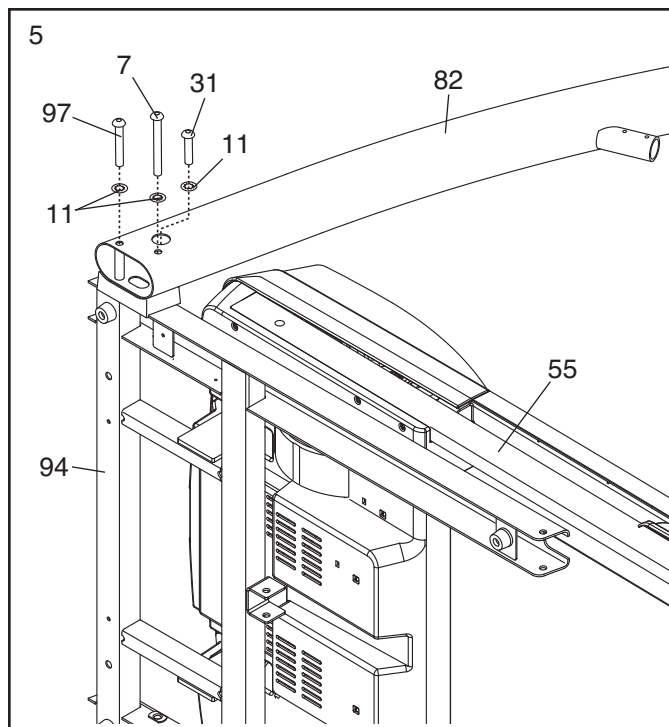
Tartsa meg a jobb oldali támasztóoszlopot (83) az alaphoz (94) illesztve. **Ügyeljen, nehogy becsípje a támasztóoszlop vezetékét (85).** Részben húzza meg a 3/8" x 5 1/2" végcsavarokat (7) és egy 3/8" x 3 3/4" végcsavart (97), amíg a végcsavarok fejei a jobb oldali támasztóoszlopot nem érintik; **de ne húzza még meg a végcsavarokat teljesen.** Ezután részben húzza meg a 3/8" x 2 1/4" végcsavart (31).



5. Egy másik személy segítségével óvatosan bil-
lentse a futópadot a jobb oldalára. Részlegesen
hajtsa össze a vázat (55), hogy a futópad stabi-
labb legyen; **de ne hajtsa még a vázat teljesen
össze.**

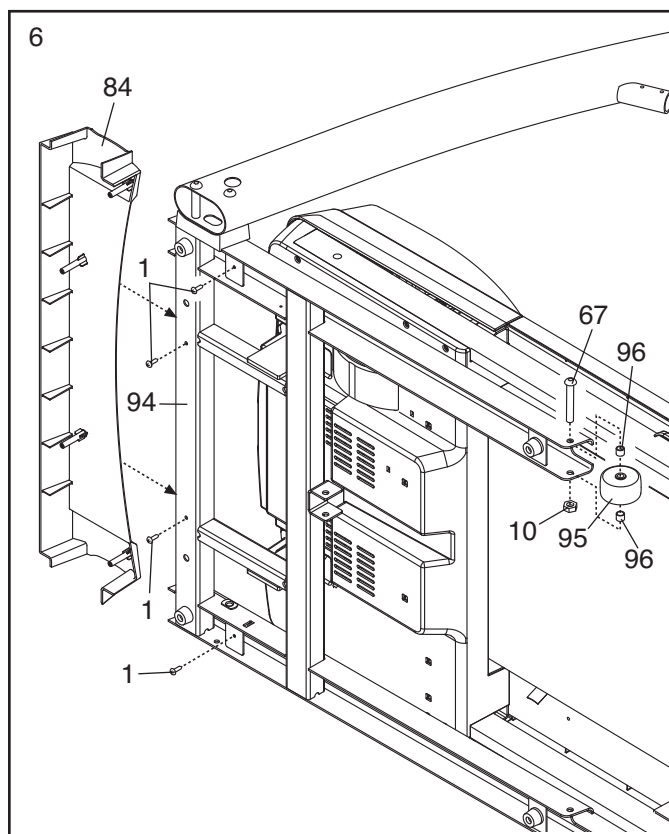
Illesszen egy 3/8" x 5 1/2" végcsavart (7), egy
3/8" x 3 3/4" végcsavart (97), és egy 3/8" x 2
1/4" végcsavart (31), a három 3/8" csillag alá-
téttel (11) a bal oldali támasztóoszlopba (82) a
jelzett helyeken.

Tartsa meg a bal oldali támasztóoszlopot (82)
az alaphoz (94) illesztve. **Ügyeljen, nehogy
becsípje a támasztóoszlop vezetéket (85).**
Részben húzza meg a 3/8" x 5 1/2" végcsavar-
okat (7) és egy 3/8" x 3 3/4" végcsavart (97),
amíg a végcsavarok fejei a bal oldali támasztó-
oszlopot nem érintik; **de ne húzza még meg a
végcsavarokat teljesen.** Ezután részben húzza
meg a 3/8" x 2 1/4" végcsavart (31).



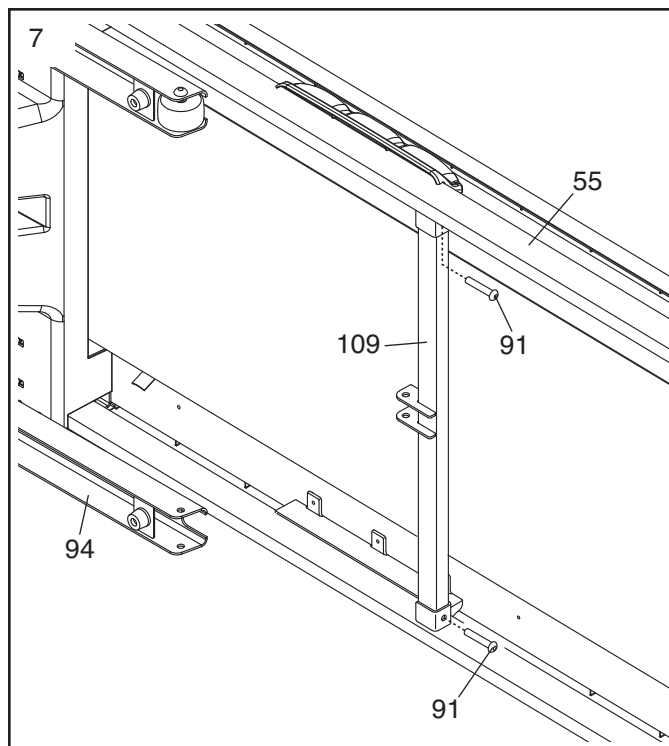
6. Erősítsen fel egy kereket (95) az alapra (94) egy
3/8" x 3" csavarral (67), két kerék távtartóval
(96) és egy 3/8" anyával (10). **Ne húzza túl az
anyát; a keréknek szabadon kell forognia.**

Csatlakoztassa az alap burkolatot (84) az alap-
hoz (94) négy #8 x 1/2" csavarral (1). **Ügyeljen,
hogy a csavarokat ne húzza túl.**



7. Rögzítse a keret keresztadarab (109) a vázhoz (55) két 1/4" x 1 3/4" végcsavarral (91).

Egy másik személy segítségével billentse meg úgy a futópadot, hogy az alap (94) vízszintesen a padlón legyen.

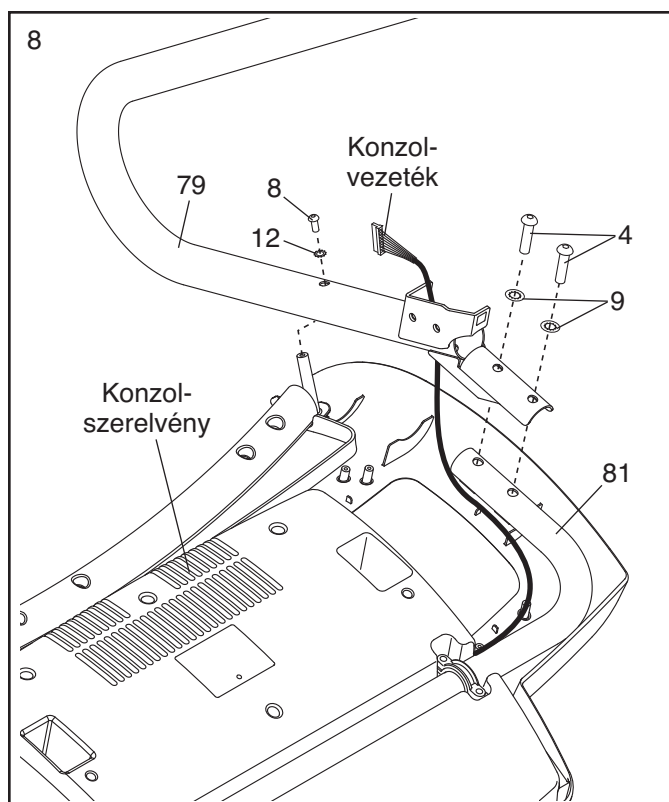


8. Állítsa a konzol-szerelvényt felszínével lefelé egy puha felületre, hogy elkerülje a konzol-szerelvény megkarcolódását.

Keresse meg a jobb oldali kapaszkodót (79). Tartsa a jobb kapaszkodót a konzol-szerelvény mellett. Vezesse a konzol vezetéket a jobb oldali kapaszkodó tetején és alján lévő nagy nyílásokon át.

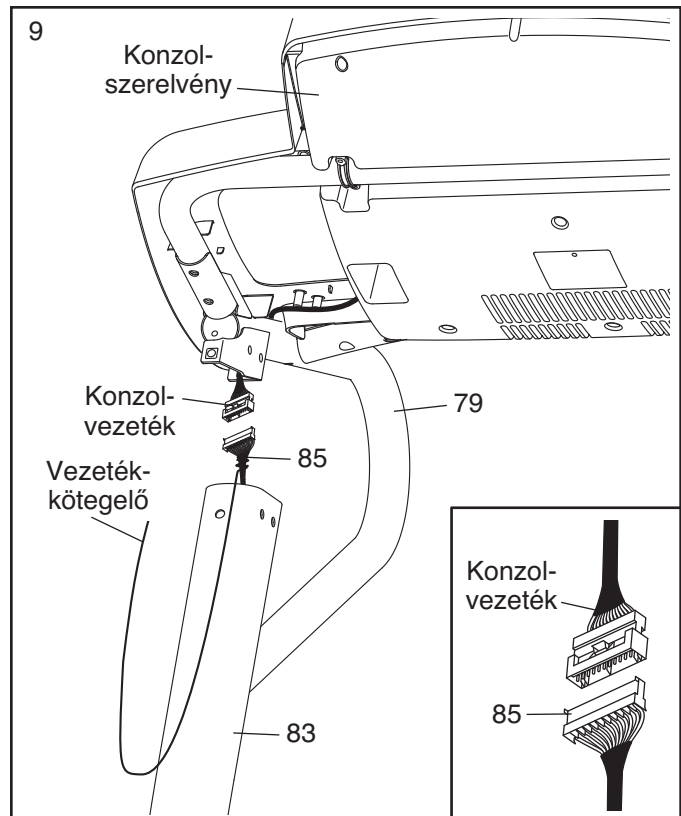
Állítsa a jobb oldali kapaszkodót (79) a konzol vázra (81). Félig csavarjon be egy 1/4" x 1/2" végcsavart (8) egy 1/4" csillagalátéttel (12) a jobb kapaszkodóba. Ezután félig csavarjon be két 5/16" x 1 1/2" végcsavart (4) két 5/16" csillagalátéttel (9) a jobb kapaszkodóba. **Ügyeljen arra, hogy a konzol-vezeték ne csípődjön be. Ne húzza még meg a három végcsavart.**

Erősítse fel a bal kapaszkodót (az ábrán nem látható) a fent leírt módon. **Megjegyzés: A bal oldalon nincs vezeték.**



9. Egy másik személy segítségével fogja meg a konzolszerelvényt oldalait és helyezze a konzolszerelvényt a jobb oldali támasztóoszlop (83) és a bal támasztóoszlop (nem látszik) mellé. **Ne emelje fel a konzol-szerelvényt a jobb oldali kapaszkodónál (79) vagy a bal kapaszkodónál (nem látszik) fogva.**

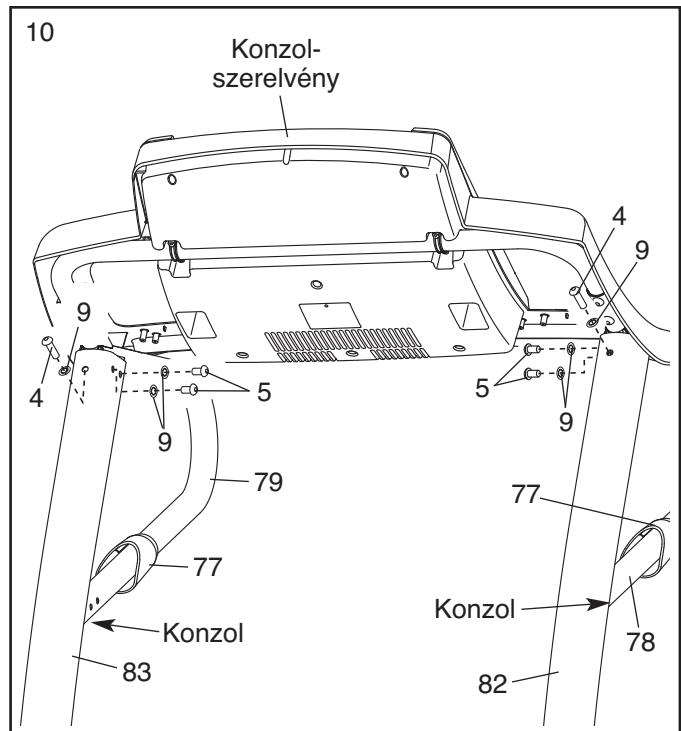
Csatlakoztassa a támasztóoszlop vezetéket (85) a konzol-vezetékhez. **A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez történik, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓKAT NEM ILLESZTI MEGFELELŐEN, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.** Ezután távolítsa el a vezeték-kötegelőt a támasztóoszlop vezetékeről.



10. Csúsztassa a kapaszkodó burkolatát (77) mind-egyik kapaszkodó alsó végére (78, 79).

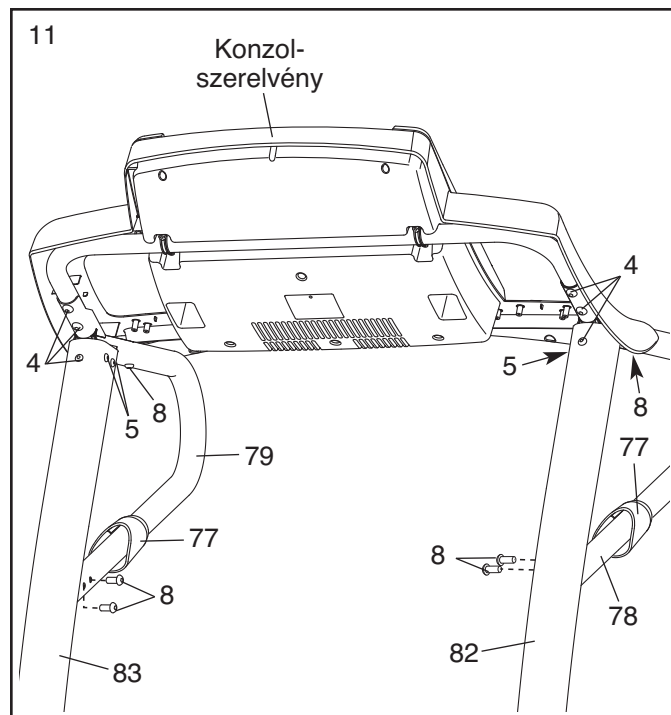
Állítsa a konzol-szerelvényt a bal és jobb támasztóoszlopra (82, 83). Ugyanakkor dugja a kapaszkodók (78, 79) alsó végét a támasztóoszlopokon lévő konzolokba. **Ügyeljen arra, hogy semmilyen vezeték ne csípjen be.** Dugja a fölösleges vezetéket a jobb támasztóoszlopba.

Félig csavarjon be egy 5/16" x 3/4" végcsavart (5) négy 5/16" csillagalátéttel (9) a támasztóoszlopokba (82, 83). Ezután félig csavarjon be két 5/16" x 1 1/2" végcsavart (4) két 5/16" csillagalátéttel (9) a jobb kapaszkodókba. **Ne húzza még meg a három végcsavart.**



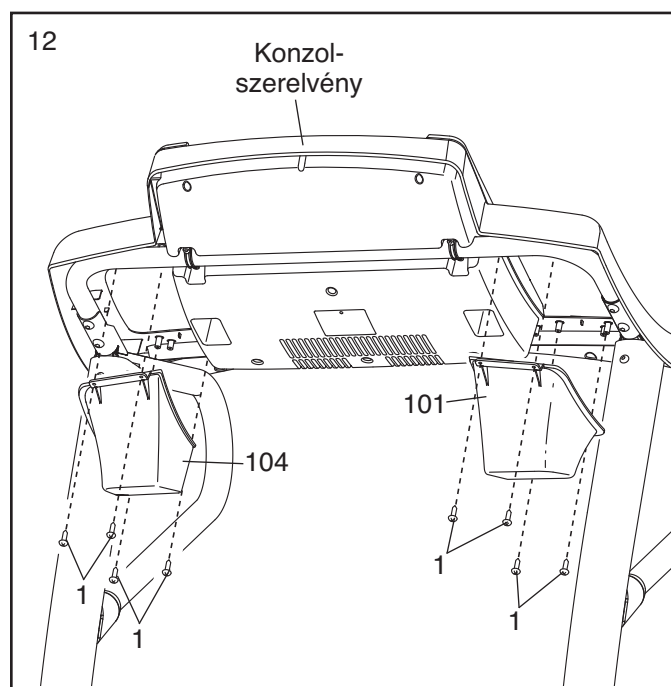
11. Félig csavarjon be két 1/4" x 1/2" végcsavart (8) mindegyik kapaszkodó alsó végébe (78, 79).
Húzza meg mind a tizenhat végcsavart (4, 5, 8).

Csúsztassa a jobb támasztóoszlop burkolatot (77) a támasztóoszlopokhoz (82, 83).



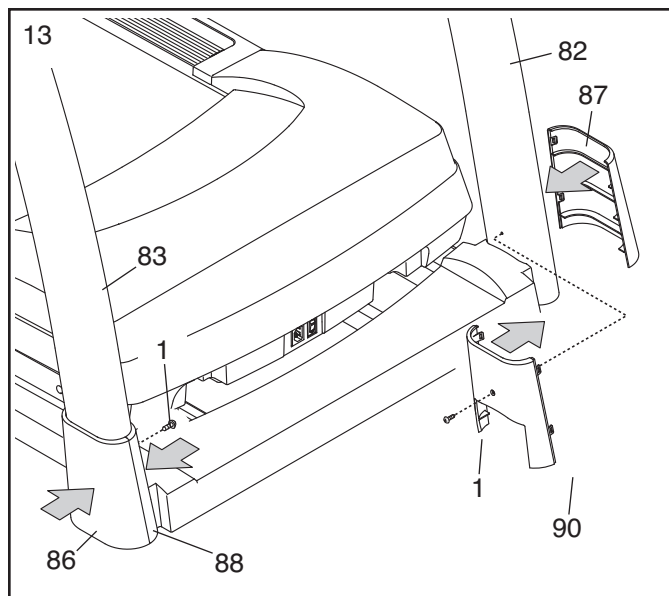
12. **Ld. a 4. és 5. lépést.** Húzza meg az összes végcsavart (7, 31, 97), amelyet e lépésekben használt.

Rögzítse a bal kiegészítő tálcát (101) és a jobb kiegészítő tálcát (104) a konzol-szerelvényhez nyolc #8 x 1/2" csavarral (1).



13. Nyomja a bal külső támasztóoszlop borítót (87) és a bal belső támasztóoszlop borítót (90) a bal támasztóoszlop köré (82). Rögzítse a támasztóoszlop burkolatokat egy #8 x 1/2" csavar (1).

Rögzítse a jobb külső támasztóoszlop borítót (86) és a jobb belső támasztóoszlop borítót (88) ugyanígy.



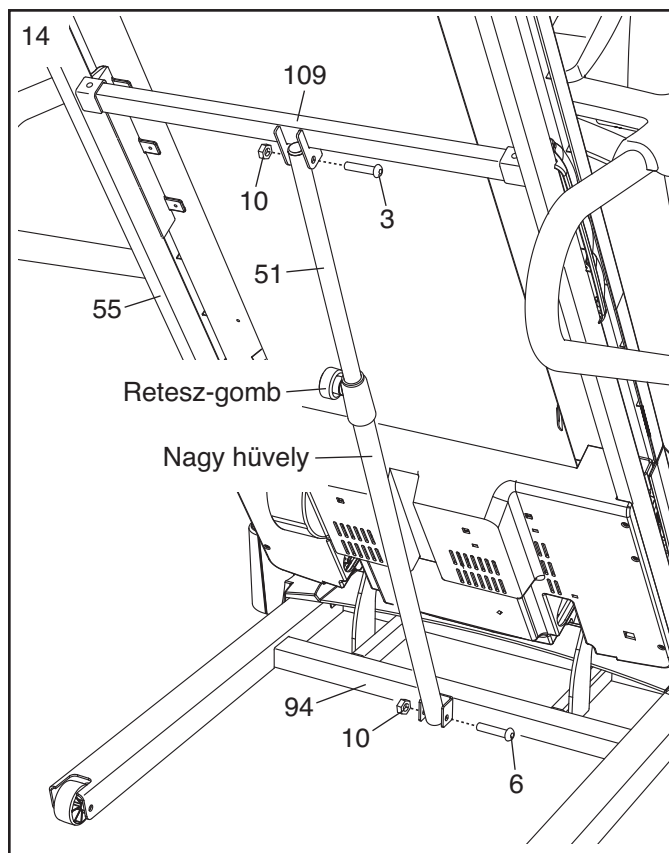
14. Emelje fel a vázat (55) az ábrán látható helyzetbe. **Egy másik személy tartsa meg a vázat addig, amíg ezzel a lépéssel nem végzett.**

Igazítsa úgy a tároláskor használt összekötő reteszt (51) úgy, hogy a nagy hüvely és az összekötő retesz gombja a képen látható helyzetben legyen.

Erősítse fel a tároláskor használt összekötő reteszt (51) felső végét a keret keresztdarab (109) egy 3/8" x 2" csavar (3) és egy 3/8" anyá (10) segítségével.

Rögzítse a tároló reteszt (51) az alaphoz (94) egy 3/8" x 2 1/4" Összekötőpánt-végcsavarral (6) és egy 3/8" anyával (10). Megjegyzés: Szükséges lehet a váz (55) előre-hátra történő mozgatása, hogy a tároló reteszt az alaphoz igazítsa.

Engedje le a vázat (55). (Lásd A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT c. alatt a 25. oldalon.)

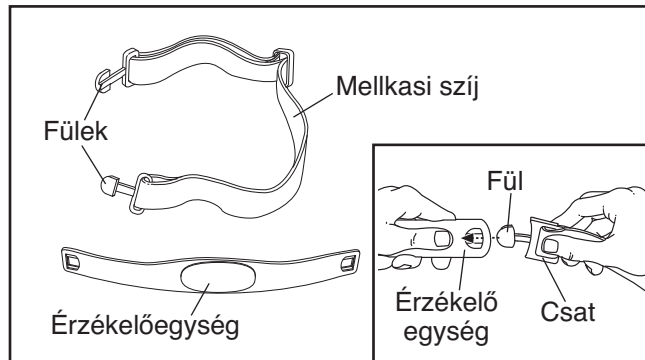


15. **Ügyeljen arra, hogy minden alkatrész megfelelően meg legyen húzva, mielőtt a futópaddockat használná.** A szőnyeg vagy padló védelmére helyezzen taposószőnyeget a futópaddock alá. Megjegyzés: Főleges szerezvények is lehetnek mellékelve. Őrizze meg a mellékelt imbusz kulcsokat biztonságos helyen; az imbusz kulcsok egyikét a sétálószalag beállításához használjuk (ld. 27. és 28. oldal).

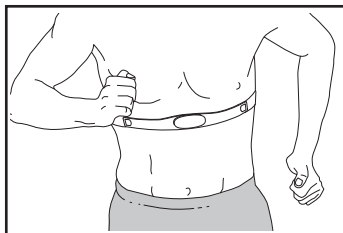
A MELLKASI PULZUSSZÁM-ÉRZÉKELŐ HASZNÁLATA

A MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi pulzusérzékelő két részből áll: a mellkasi szíjból és az érzékelőegységből. Dugja be a mellkasi szíj egyik végén lévő fület az érzékelőegység egyik végén lévő résbe a képmelléklet alapján. Nyomja meg az érzékelőegység egység végét a csat alatt a mellkasi szíjra. A fülnek egy vonalban kell lennie az érzékelőegység elejével.



Ezután helyezze a mellkasi pulzusérzékelőt a mellkasára, és csatlakoztassa a mellkasi szíj másik végét az érzékelőegységhez. Állítson a mellkasi szíj hosszán, ha szükséges. A



mellkasi pulzusérzékelőnek a ruha alatt kell lennie, szorosan a bőrön és annyira magasan a mellizom vagy a mell alatt, hogy az még kényelmes legyen. Győződjön meg róla, hogy az érzékelőegységen lévő logó előre felé néz, és a megfelelő oldala van felfelé.

Ezután húzza el az érzékelőegységet pár centire a testtől, és keresse meg a két elektróda-területet a belső oldalon (az elektróda-területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencsetisztító folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda-területet. Helyezze vissza az érzékelőegységet a mellkasára.

ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi pulzusmérőt. A mellkasi pulzusmérő akkor aktiválódik, ha az elektróda-területeket megnedvesítették, és a mellkasi pulzusérzékelőt is felhelyezték; eltávolítása után, és ha az elektróda-területek már szárazak, a mellkasi pulzusérzékelőt kikapcsol. Ha a mellkasi pulzusérzékelőt nem törli szárazra minden használat után, akkor az a szükségesnél hosszabb ideig maradhat bekapcsolva, ezáltal pedig idő előtt lemerítheti az elemet.
- A mellkasi pulzusérzékelőt meleg, száraz helyen tárolja. A mellkasi pulzusérzékelőt ne tárolja nejlon-szatyorban, vagy más olyan helyen, ahol összegyűlhet a nedvesség.
- A mellkasi pulzusérzékelőt ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak huzamosabb ideig; ne tegye ki +50°C -nál magasabb és -10°C -nál alacsonyabb hőmérsékletnek.
- A mellkasi pulzusérzékelő használatakor vagy tárolásakor ne hajlítsa vagy nyújtsa meg túlságosan az érzékelőegységet.
- Az érzékelőegységet nedves ronggyal tisztítsa - soha ne használjon alkoholt vagy kopást okozó, illetve vegyi anyagot. A mellkasi szíj kézzel mosható, majd felakasztva szárítható.

HIBAEELHÁRÍTÁS

A következő oldalakon lévő útmutatásban elmagyarázzuk, hogyan kell a mellkasi pulzusérzékelőt a konzolról kezelni. Ha a mellkasi pulzusérzékelő nem működik megfelelően, próbálkozzon az alábbiakkal.

- Győződjön meg róla, hogy a mellkasi pulzusérzékelőt a bal oldalon leírtaknak megfelelően viseli. Megjegyzés: Ha a mellkasi pulzusérzékelő az ismert pozícióban nem működik, helyezze kicsit feljebb vagy lejjebb a mellkason.
- Használjon sós folyadékot (pl. nyál vagy kontaktlencse-tisztító folyadék) az érzékelőegység két elektróda-területének megnedvesítésére. Ha az izzadás elindulásáig sem jelenik meg a pulzusszám, nedvesítse meg ismét az elektróda-területeket.
- Amikor sétál vagy fut a futópadon, igyekezzen a sétálószalag közepének a közelében maradni. **Ahhoz, hogy a konzol a pulzusszámot megjeleníthesse, a felhasználónak karnyújtásnyira kell lennie a konzoltól.**
- A mellkasi pulzusérzékelőt normális szívritmusú emberekhez tervezték. A leolvasott pulzusszámmal kapcsolatos problémákat olyan egészségi állapot is okozhatja, mint pl. a szívkamra korai összehúzódása (kamrai extraszisztolé), a szapora szívverés vagy a szívritmuszavar.
- A mellkasi pulzusérzékelő működését befolyásolhatja a nagyfeszültségű vezetékek vagy más források által okozott mágneses interferencia. Ha gyanítja, hogy ez a probléma, próbálja meg máshová helyezni a futópadot.

MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK

A GYÁRILAG SÍKOSÍTOTT FUTÓSZALAG

A futópadnak része a kitűnő teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FONTOS! Soha ne használjon szilikonsprayt vagy egyéb anyagot a sétálószalaghoz, illetve a futóplatformhoz. Az ilyen anyagok rontják a sétálószalag állapotát és túlzott kopást okoznak.**

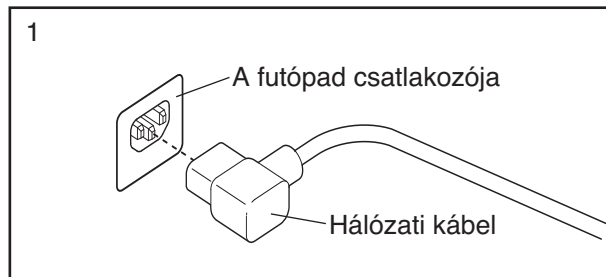
A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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-kábelrel rendelkezik és földelt dugasszal. **FONTOS! Ha az áramkábel megrongálódott, a gyártó által javasolt áramkábelre kell kicserélni.**

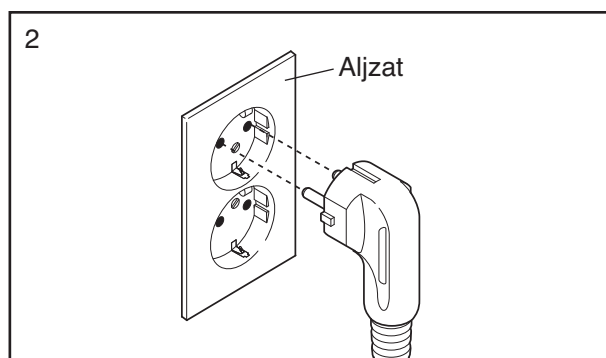
⚠ VESZELY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az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

Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

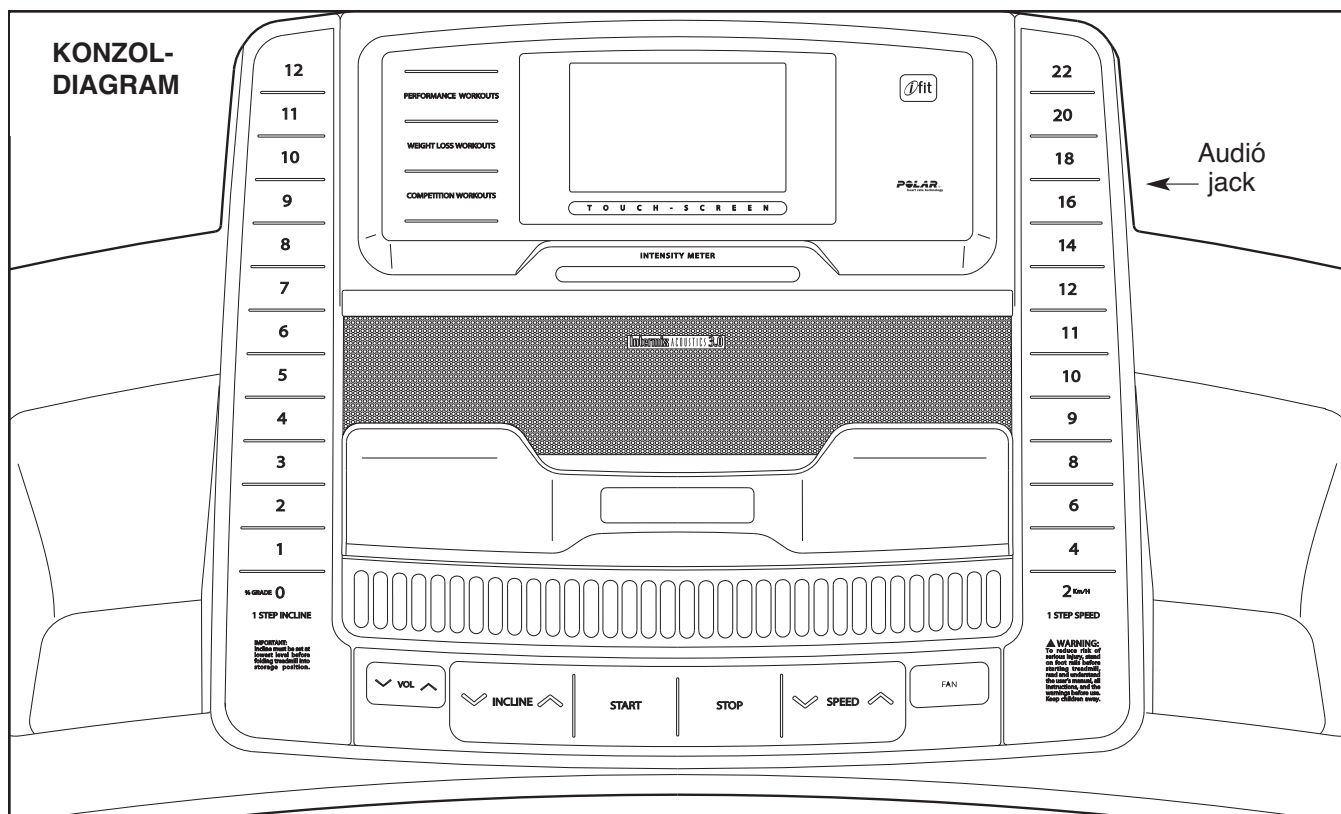
1. Dugaszolja be az áram-kábel ábrán látható végét a futópadon lévő aljzatba.



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



FONTOS! Ha nem megfelelő csatlakozó aljzatot használ, rövidzárlatot okozhat. Ne módosítsa a termékhez tartozó dugasztól! Ha nem illik a aljzatba, bízza szakképzett villanyszerelőre a megfelelő aljzat szerelését! Ne használjon adaptert!



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.

KONZOL JELLEMZŐK

A futópad konzolja olyan jellemzők választékát kínálja, amelyek az edzését hatékonyabbá teszik. Amikor Ön a kézi vezérlés módot választja, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópad sebességét és lejtését. A gyakorlatok végzése közben a kijelző folyamatos gyakorlat-visszajelzést nyújt. Még a pulzusszámát is mérheti a beépített markolatos pulzusérzékelő vagy opcionális mellkasi pulzusérzékelő segítségével.

Ezen kívül a konzol huszonegy előre beállított edzésprogramot tartalmaz - tizenhat teljesítmény-edzésprogramot és hat fogyasztó-edzésprogramot. Mindegyik előre beállított edzésprogram automatikusan szabályozza a futópad sebességét és lejtését, miközben végigvezeti Önt a hatékony program összeállításán. Ön még versenyezhet is más futókkal egy verseny edzésprogram használatával.

A konzol jellemzője egy iFit Live üzemmód is, amely lehetővé teszi, hogy a futópad egy opcionális iFit Live

modulon keresztül kommunikáljon az Ön vezeték nélküli hálózatával. Az iFit Live móddal Ön letölthet személyre szóló edzésprogramokat, létrehozhat saját edzésprogramokat, nyomon kövesse eredményeit és elérhessen számos egyéb jellemzőt. **Egy iFit Live modul bármikor történő megvásárlásához látogasson el a www.iFit.com weboldalra vagy hívja fel a jelen kézikönyv borítóján lévő telefonszámot.**

Még saját kedvenc zenéjét vagy hangoskönyvét is hallgathatja edzés közben a konzol sztereo hangosító rendszere segítségével.

Az áramellátás bekapcsolásához kövesse ld. a 18. oldalt. A kézi üzemmód használatával kapcsolatban lásd a 18. oldalt. Az előre beállított edzésprogram alkalmazása ld. a 20. oldalt. Az verseny edzésprogram használatáról ld. a 22. oldalt. Az információs módról ld. a 24. oldalt. Az iFit Live mód használatára vonatkozó információt ld. a 24. oldalon. A sztereo hangrendszer használatára vonatkozóan nézze meg a 24. oldalt.

FONTOS! Ha a konzol felületén átlátszó műanyag lap van, távolítsa el a műanyagot. A sétálóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópadot használja. Amikor a futópadot első alkalommal használja, ügyeljen a sétálószalag beállítására, és centrálja a sétálószalagot, ha szükséges (lásd a 28. oldalt).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

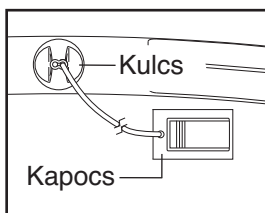
FONTOS! Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 16. oldalt). Ezután keresse meg a futópad vázán az áram-kapcsolót a hálózati kábel közelében. Ügyeljen arra, hogy az áramkapcsoló a visszaállítás [RESET] állásban legyen.



FONTOS: A konzol egy kijelző demó módot is tartalmaz, amelyet arra az esetre terveztek, ha a futópad egy üzletben van kiállítva. Ha a kijelzők azonnal kivilágosodnak, amikor a hálózati kábelt bedugja, és az áramkapcsolót a visszaállítás állásba kapcsolja, a demó-mód van bekapcsolva. A demó-mód kikapcsolásához tartsa lenyomva a Stop gombot pár másodpercig. Ha a kijelzők tovább világítanak, nézze meg az INFORMÁCIÓ ÜZEM MÓD részt a 24. oldalon, hogy a demó módot kikapcsolja.

Ezután álljon rá a futópad talpsínjeire. Keresse meg a kulcshoz csatlakoztatott csipetet, majd csúsztassa a kapcsot a ruhája övpántjára. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. Kis idő múlva a kijelzők világítani kezdenek. **FONTOS! Vészhelyzetben a kulcs kihúzódhat a konzolból, ami a sétálószalag lelassulását és megállását eredményezi. Tesztelje a kapcsot úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé, és ha a kulcs nem húzódik a konzolból, igazítsa meg a kapocs állását.**



Megjegyzés: A konzol meg tudja jeleníteni a sebességet és távolságot kilométerben vagy mérföldben. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, nézze meg az INFORMÁCIÓ MÓD részt a 24. oldalon. **Az egyszerűség kedvéért a jelen kézikönyvben szereplő minden információ a kilométerre vonatkozik.**

A MANUÁLIS MÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a baloldalon.

2. Válassza ki a főmenüt.

Valahányszor a kulcsot behelyezik, a főmenü jelenik meg. Megjegyzés: Ha egy edzésprogramot vagy az iFit Training módot választotta, nyomja meg a Menu gombot a főmenübe való visszatéréshez.



3. Indítsa el a sétálószalagot és állítsa be a sebességet.

A sétálószalag elindításához nyomja meg a START gombot, vagy a sebességnövelés [SPEED] gombot, vagy az 1-essel számozott lépés sebesség [1 STEP SPEED] gombok valamelyikét. Megnyomhatja a Go gombot is a képernyőn.

Ha megnyomja a Start gombot, a sebességnövelés gombot vagy a GO gombot, a sétálószalag elkezd 2 km/h sebességgel mozogni. Edzés közben változtassa meg a sétálószalag sebességét a kívánt tempóra a Sebesség növelés és csökkentés gombok megnyomásával. Valahányszor megnyom egy gombot, a sebesség beállítás 0,1 km/h sebességgel változik; ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség beállítás 0,5 km/h növekményekkel változik.

Ha a számozott 1 lépés sebesség gombok valamelyikét lenyomta, a sétálószalag sebessége fokozatosan változik addig, amíg a kijelölt sebesség-beállítást el nem érte.

A sétálószalag leállításához nyomja le a gombot [STOP]. A sétálószalag újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a sebességnövelés gombot, illetve a számozott 1 lépés sebesség-gombok valamelyikét.

4. Változtassa meg a futópád lejtését a kívánsága szerint.

A futópád lejtésszögének megváltoztatásához nyomja le a lejtés-növelés vagy csökkentés [INCLINE] gombot, vagy a 1 Step 0–12 számozott lejtés-gombok egyikét [1 STEP INCLINE]. Amikor megnyom egy gombot, a lejtés fokozatosan változik, amíg a kiválasztott lejtés-beállítást el nem éri.

5. Válasszon ki egy kijelzési módot és kövesse nyomon előrehaladását a kijelzőn.

A konzol több kijelző módot kínál. Az Ön által kiválasztott kijelzési üzemmód dönti el, hogy melyik edzésprogram-információ jelenik meg. Ismételten nyomja meg a kijelző [DISPLAY] gombot a kívánt kijelző mód kiválasztásához.

Miközben a futópádon sétál vagy fut, a kijelzőn az edzéssel kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

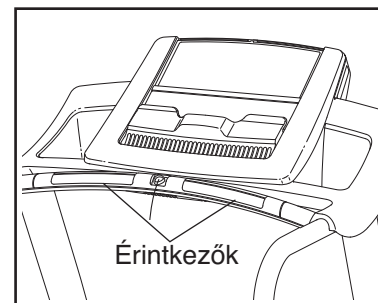
- Az eltelt idő [TIME].
- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság [DISTANCE].
- Az Ön által elégetett kalóriák hozzávetőleges száma [CALORIES].
- Az ön tempója perc/mérföldben, illetve perc/kilométerben [PACE].
- A sétálószalag sebessége [SPEED].
- A futópád lejtési szintje [INCLINE].
- A pulzusszáma (ld. a 6. lépést ezen az oldalon). Pulzusszáma csak akkor jelenik meg, ha a markolatos pulzusérzékelőt vagy a mellkasi pulzusérzékelőt használja.

Edzés közben az intenzitásmérő az edzése hozzávetőleges intenzitásszintjét fogja jelezni.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Megjegyzés: Ha a markolatos pulzusérzékelőt és a mellkasi pulzusérzékelőt egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. Ld. 14. oldalon lévő információt a mellkasi pulzusérzékelőről.

A markolatos pulzusérzékelő használata előtt vegye le az átlátszó műanyag lapokat a fémérintkezőkről. Ezen felül ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.



A pulzusszáma megméréséhez álljon a lábtartó sínekre, **majd fogja az érintkezőket legalább tíz másodpercig, a kezét ne mozgassa.** Amikor a készülék érzékeli a pulzusát, a pulzusszáma megjelenik a kijelzőn. **A legpontosabb pulzusszám adatok kijelzése érdekében fogja az érintkezőket még kb. 15 másodpercig.**

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

A ventilátor nagy és kis sebesség-beállítással rendelkezik. Ismételten nyomja meg a ventilátor [FAN] gombot, hogy kiválasszon egy ventilátor sebességet, vagy kikapcsolja a ventilátorokat. Figyelem: Ha a ventilátort bekapcsolva hagyja, amikor a futószalagot 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 állítsa a futópád lejtését a legkisebb értékre. **A lejtésnek a legkisebb beállításon kell lennie, amikor a futópádot tárolási helyzetébe hajtja össze, különben a futópád károsodhat.** Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Amikor már nem használja a futópádot, kapcsolja a „ki” [OFF] állásba az áram-kapcsolót, majd húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS! Ha ezt nem teszi meg, a futópád elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

ELŐRE BEÁLLÍTOTT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c.
alatt a 18. oldalon.

2. Válasszon ki egy előre beállított edzésprogramot.

Ha a manuális módot vagy az iFit Live módot választotta, nyomja meg a Menu gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Egy előre beállított edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az iFit edzésprogramok [IFIT WORKOUTS] gombot a képernyőn. Ezután nyomja meg a teljesítmény [PERFORMANCE] gombot vagy a testsúlycsökkentés [WEIGHT LOSS] gombot a képernyőn. Megnyomhatja a teljesítmény [PERFORMANCE WORKOUTS] gombot vagy a testsúlycsökkentés [WEIGHT LOSS WORKOUTS] gombot a konzolon is.



Egy teljesítmény edzésprogram használatához nyomja meg az idő [TIME] gombot vagy a távolság [DISTANCE] gombot. Egy testsúlycsökkentés edzésprogram használatához nyomja meg a kalória [CALORIE] gombot vagy az alap [BASIC] gombot.

Nyomja meg a kívánt edzésprogram gombját. Ha megjelenik a képernyőn a következő [NEXT] gomb, nyomja meg a gombot több edzésprogram megtekintéséhez. Amikor Ön kiválaszt egy edzésprogramot, a kijelző a következőket mutatja: az edzésprogram neve, időtartama, maximum sebesség-beállítás, maximum lejtés-beállítás és a sebesség-beállításának profilja. Megjegyzés: Amikor egy távolság edzésprogramot választ ki, az edzésprogram időtartama nem jelenik meg a kijelzőn.

Ha Ön egy teljesítményprogramot választ ki, megváltoztathatja az edzésprogramja intenzitását. Nyomja meg a kiválasztás [SELECT] gombot. Ezután nyomja meg a növelés vagy csökkentés gombot a képernyőn az intenzitás megváltoztatásához.

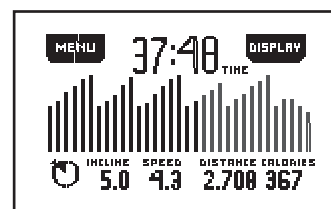
3. Kezdje el az edzésprogramot.

Nyomja meg a START gombot vagy a sebesség-növelés [SPEED] gombot az edzésprogram elindításához. Egy kis idővel a gomb megnyomása után a futópád automatikusan az edzésprogram első sebesség-, valamint lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen el sétálni.

Mindegyik előre beállított edzésprogram szegmensekre oszlik. Egy sebesség-beállítás és egy lejtés-beállítás van minden egyes szegmenshez programozva. Megjegyzés: Ugyanaz a sebesség és/vagy lejtés beállítás beprogramozható az egymást követő szegmensekhez is.

Az edzésprogram folyamán a profil az Ön előrehaladását mutatja. Nyomja meg ismételten a kijelző [DISPLAY] gombot. A profil villogó

szegmense az edzésprogram aktuális szegmensét képviseli. A villogó szegmens magassága mutatja az aktuális szegmens sebesség-beállítását.



Minden szegmens végén hangjelzések sorozata 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 villog a kijelzőn pár másodpercig és a futópád automatikusan beáll a következő sebesség és lejtés beállításra.

Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg a profil utolsó szegmense nem villog a kijelzőn és az utolsó szegmens is véget nem ért. Néhány edzésprogram után egy lazító periódus következik.

Megjegyzés: A kalória célkitűzés minden egyes kalória edzésprogramra vonatkozóan az Ön által az edzésprogram során elégetendő kalóriák egy becsült száma. Az Ön által elégetett kalóriák tényleges száma az Ön súlyától függ majd. Ráadásul, ha a futópad sebességét vagy lejtését manuálisan változtatja, ez az Ön által elégetendő kalóriák számát befolyásolni fogja.

Ha az edzésprogram folyamán a sebesség-, illetve lejtés-beállítás bármikor túl nagy vagy túl kicsi, Ön a beállítást kézzel is felülbíráhatja a sebesség vagy lejtés gomb megnyomásával; **azonban, ha az edzésprogram következő szegmense már elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtés-beállításhoz igazodik.**

Az edzésprogram bármikor történő leállításához nyomja meg a Stop gombot. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a sebességnövelés gombot. A sétálószalag ekkor 2 km/h sebességgel mozogni kezd. Amikor az edzésprogram következő szegmense elkezdődik, a futópad automatikusan alkalmazkodik a következő szegmenshez.

4. Válasszon ki egy kijelzési módot és kövesse nyomon előrehaladását a kijelzőn.

Lásd az 5. lépést a 19. oldalon.

Ha Ön egy idő-edzésprogramot választ ki, a kijelző egy stopperórát mutat, amely az edzésprogramból hátralévő időt mutatja. Ha egy távolság edzésprogramot választ ki, a kijelző egy 1/4 mérföldes (400 méteres) pályát mutat. Ha Ön egy kalória edzésprogramot választ ki, a kijelző egy lángot mutat, amely 25 kalóriát képvisel.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 19. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 19. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 19. oldalon.

EGY VERSENY EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 18. oldalon.

2. Válasszon ki egy verseny edzésprogramot.

Ha Ön a manuális módot vagy az iFit Live módot választotta, nyomja meg a Menu [MENU] gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Egy verseny-edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az iFit edzésprogramok [IFIT WORKOUTS] gombot a képernyőn. Ezután nyomja meg a verseny [COMPETITION] gombot a képernyőn. Megnyomhatja a verseny edzésprogramok [COMPETITION WORKOUTS] gombot a konzolon is.



A verseny beállítások személyre szabásához nyomja meg a beállítások [SETTINGS] gombot. Válassza ki a maximális lejtést a növelés és csökkentés gombokkal. Nyomja meg a folytatás [CONTINUE] gombot. Ezután válassza ki a sebességet, amellyel a sétálást elkezdi a versenyben a növelés vagy csökkentés gombok megnyomásával. Nyomja meg a folytatás gombot.

Ön versenyezhet egy ellenféllel vagy egy ellenfél csoporttal.

Ha egy ellenféllel versenyez, nyomja meg a fej-fej ellen [HEAD TO HEAD] gombot. Válasszon ki egy ellenfelet a következő [NEXT] és vissza [BACK] gombok megnyomásával. Mindegyik ellenfélre vonatkozóan, a képernyő megmutatja az ellenfél kitartási szintjét, az átlagsebességet, maximum sebességet és a hangulat szintjét. Mindegyik ellenfél több mint egyszer is megjelenhet a különböző nehézségi szinteken vagy sorokon. A legkevésbé kihívó ellenfél az egyes sorban van és a leginkább kihívó a hármaskorban található. Nyomja meg a választás [SELECT] gombot.

Ha azt választja, hogy egy csoporttal versenyez, nyomja meg a versenyzés egy csapat ellen [RACE AGAINST A PACK] gombot. Válassza ki a versenyre vonatkozó nehézségi szintet a növelés és csökkentés gombok megnyomásával. Az egyes szint a legkönnyebb, a hármaskor pedig a legnehezebb. Nyomja meg a folytatás [CONTINUE] gombot.

Ezután válassza ki a versenytávot. Több távot is megtekinthet a következő [NEXT] gomb megnyomásával a kijelzőn.

3. Kezdje el az edzésprogramot.

Miután kiválasztotta a távot, a kész, beállít, indul *READY, SET, GO* felirat jelenik meg a képernyőn és a verseny elkezdődik. Fogja meg a kapaszkodókat és kezdjen el sétálni.

Állítsa be a sebességet és a futópálya lejtését kívánsága szerint. Az ellenfelei a pálya és a helyzet szerint igazítják sebességüket és taktikájukat.

Az edzésprogram addig folytatódik, amíg Ön be nem fejezte a versenyt.

4. Válasszon ki egy kijelzési módot és kövesse nyomon előrehaladását a kijelzőn.

A konzol több kijelző módot kínál. Az Ön által kiválasztott kijelzési üzemmód dönti el, hogy az edzésprogramra vonatkozó melyik információ jelenik meg. Ismételtén nyomja meg a kijelző (Display) gombot a kívánt kijelző mód kiválasztásához.

Miközben a futópályaon sétál vagy fut, a kijelzőn az edzéssel kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

- Egy futó animációja, akit az Önt képviselő "U" címke jelöl. Amint növeli vagy csökkenti a sétálószalag sebességét, a futó gyorsítani vagy lassítani fog.
- A többi futó animációi.
- A pálya térképe, amelyen Önök futnak. A térkép a képernyő bal oldalán jelenik meg. A futókat a térképen lévő négyzetek képviselik.

- A másodpercek száma, amennyivel Ön a többi futó vagy a vezető futó előtt vagy mögött van. A másodpercek a pálya térképe alatt jelennek meg. Ha Ön a többi futó mögött van, egy negatív másodperc-szám jelenik meg.
- Az Ön helyezése a versenyben. Az Ön helyezése a pálya térképén belül jelenik meg.
- A sétálószalag sebessége [SPEED].
- A futópád lejtési szintje [INCLINE].
- Az Ön által elégetett kalóriák hozzávetőleges száma [CALORIES].
- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság [DISTANCE].
- Az eltelt idő [TIME].
- Az Ön pulzusszáma. Megjegyzés: A pulzusszáma csak akkor jelenik meg, ha a markolatos pulzusérzékelőt vagy a mellkasi pulzusérzékelőt használja (ld. a 6. lépést a 19. oldalon).
- A verseny lejtés beállításainak profilja. A profil a képernyő alsó részén jelenik meg.
- A ráta, amellyel az ellenfelek visszanyerik energiájukat (rec).
- Az az energia-bank, vagy –mennyiség, amely az ellenfeleinek megmaradt. Amint az energia-mennyiség csökken, az illető ellenfél sebessége szintén csökkenni fog.
- A taktika, amelyet az Ön ellenfelei alkalmaznak. Az ellenfelei különböző taktikákat fognak alkalmazni különböző helyzetekben. Kérdezzen meg egy jó hírnévnek örvendő személyt ezekről a taktikákról.
- Egy állapot-oszlop, amely a versenybe Ön által megtett távolságot és a még megteendő távolságot mutatja. Az állapot-oszlop a képernyő alján jelenik meg.
- Az Ön átlagsebessége [AVG. SPEED].

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 19. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 19. oldalon.

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

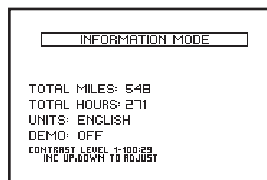
Lásd a 8. lépést a 19. oldalon.

AZ INFORMÁCIÓ ÜZEMMÓD

A konzolon található egy információ-mód is, amely nyomon követi a teljes távot, amelyet a sétálószalag megtett és a teljes óraszámot, amennyit a futópadot használták. Az információ-mód lehetővé teszi, hogy Ön mérföldet vagy kilométert válasszon a távolság mérésére, valamint hogy a kijelző demó módot be- vagy kikapcsolja. Ön beállíthatja a kijelző kontraszt-szintjét is.

Az információ-mód kiválasztásához tartsa lenyomva a [STOP] gombot, a kulcsot illesse be a konzolba, majd engedje fel a Stop gombot. Amikor az információ-módot választja, a következő információ jelenik meg a kijelzőn:

A kijelző megmutatja a mérföldben vagy kilométerben megtett távolságot, amennyit a sétálószalag eddig megtett, valamint az órák teljes számát, amennyit a futópadot eddig használták.



A kijelző megmutatja a kiválasztott mértékegységet is. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg a sebesség-növelés [SPEED] gombot. A távolság kilométerben történő megtekintéséhez válassza a metrikus *METRIC* módot. A távolság mérföldben való megtekintéséhez válassza az angol *ENGLISH* módot.

A konzol egy kijelző demó-módot is tartalmaz, amelyet arra az esetre terveztek, ha a futópad egy üzletben van kiállítva. Amikor a demó-mód van bekapcsolva, a konzol normál módban üzemel, amikor a hálózati kábelt bedugja, az áram-kapcsolót a visszaállítás [RESET] állásba kapcsolja, és beilleszti a kulcsot a konzolba. Ha azonban kiveszi a kulcsot, a kijelzők tovább világítanak, bár a gombok nem működnek. Ha a demó-mód van bekapcsolva, a *ON* szó jelenik meg a kijelzőn, miközben az információ-mód van kiválasztva. A demó-mód kikapcsolásához nyomja meg a sebességcsökkentés gombot.

A kijelző megmutatja a kijelző kontraszt-szintjét is. Nyomja meg az lejtés növelés [INCLINE] illetve csökkentés gombot a kontraszt beállításához.

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

AZ IFIT LIVE MÓD ALKALMAZÁSA

Az opcionális iFit Live modul lehetővé teszi, hogy az Ön futópadja kommunikáljon az Ön vezeték nélküli hálózattal és izgalmas új jellemzőket nyit meg. Például Ön letölthet személyre szóló edzésprogramokat és nyomon követheti és elemezheti edzésprogram eredményeit az iFit Live weboldalon. **Egy iFit Live modul megvásárlásához látogasson el a www.iFit.com weboldalra vagy hívja fel a jelen kézikönyv borítóján lévő telefonszámot.** Az iFit Live mód használatához Önnek rendelkeznie kell egy iFit Live modullal.

Az iFit Live mód használatához illesse be az iFit Live modult a konzolba. Nyomja meg az iFit Live gombot a képernyőn.

Az iFit Live módra vonatkozó további információt a következő weboldalon találja: www.iFit.com. Megjegyzés: Az iFit Live modul használatához Önnek számítógépes hozzáféréssel, internet kapcsolattal és egy USB porttal kell rendelkeznie. Saját vezeték nélküli hálózattal is kell rendelkeznie, beleértve egy 802.11b routert, engedélyezett SSID adással (a rejtett hálózatok nem támogatottak). Önnek egy iFit.com tagságra is szüksége lesz ehhez.

A SZTEREO HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Zene vagy hangoskönyvek a sztereó hangszóróin történő lejátszásához az MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy egyéb személyi audió lejátszóját a konzolhoz kell csatlakoztatnia. Keresse meg az audió vezetéket és dugja be az audió jack aljzatba a konzol oldalán. Ezután dugaszolja be a másik végét az Ön MP3 lejátszóján, CD lejátszóján vagy egyéb személyi audió lejátszóján lévő jack aljzatba. **Ügyeljen arra, hogy az audió vezeték teljesen be legyen dugva.**

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot [PLAY] az MP3 lejátszóján, CD lejátszóján vagy egyéb személyi audió lejátszóján. Állítsa be a hangerőt a személyi audió lejátszóján, vagy nyomja meg a hangerő növelés (Volume increase), illetve csökkentés (decrease) gombot a konzolon.

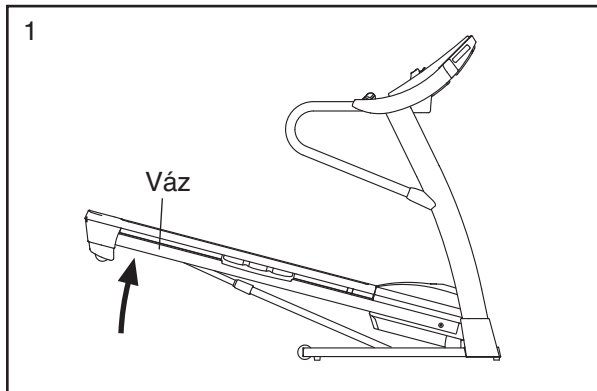
Ha éppen személyi CD-lejátszót használ, és a CD ugrik, tegye a CD-lejátszót a padlóra vagy más lapos felületre a konzol helyett.

A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

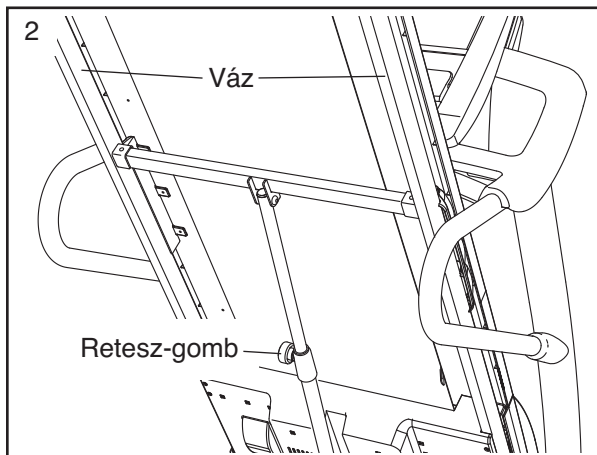
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA

Mielőtt összehajtja a futópadot, állítsa be a lejtését a legalacsonyabb állásba. Vegye ki a kulcsot és húzza ki a hálózati kábelt. **VIGYÁZAT!** Önnek képesnek kell lennie 20 kg biztonságos felemelésére, hogy a futópadot megemelje, leengedje vagy mozgassa.

1. Fogja meg a fém vázat erősen a nyíl által mutatott helyen. **VIGYÁZAT! Ne fogja meg a futópadot a műanyag lábtámasznál fogva. Hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát.**



2. Emelje fel a vázat, amíg a retesz gomb nem rögzül a tárolási állásban. **VIGYÁZAT! Ügyeljen arra, hogy az retesz gombja lezárt állapotban legyen.**

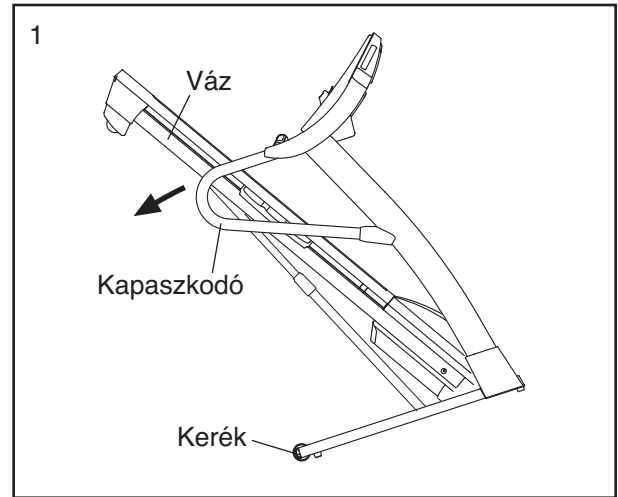


Hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget a futópad alá. Tartsa távol a futópadot a közvetlen napfénytől. Ne hagyja a futópadot tárolási állapotban 30° C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópadot mozgatja, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **VIGYÁZAT!** Ügyeljen arra, hogy a retesz gombja tárolási helyzetben lezárt legyen. Lehet, hogy a futópad mozgatásához két személy szükséges.

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



2. Húzza hátra a kapaszkodót, amíg a futópad a kereken nem gördül, majd óvatosan mozdítsa el a kívánt helyre. **VIGYÁZAT! Ne mozgassa a futópadot anélkül, hogy vissza nem hajtaná, ne húzza a váznál fogva és ne mozgassa a futópadot egyenetlen felületen.**

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

A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

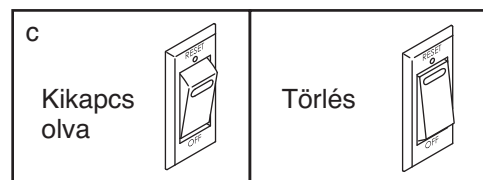
1. **Ld. 2. ábra.** Fogja meg a futópad felső végét a bal kezével. Húzza jobbra a retesz gombját; ha szükséges, tolja a vázat kissé előre. Fordítsa a keretet néhány centiméterrel lefelé, majd engedje el a retesz gombját.
2. **Ld. a bal oldali 1. sz. ábrát.** Fogja meg a fém vázat erősen, két kézzel és engedje le a padlóra. **VIGYÁZAT! Ne fogja meg a vázat a műanyag talpsíneknél fogva, és ne ejtse le a vázat. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa egyenesen a hátát.**

HIBAELHÁRÍTÁS

A futópadról felmerülő legtöbb probléma az alábbi lépések végrehajtásával megoldható. Keresse meg az adott esetre érvényes jelenséget, majd kövesse a felsorolt lépéseket. Ha további segítségre van szüksége, tekintse meg a kézikönyv külső borítóját.

PROBLÉMA: Az áramellátás nem kapcsol be

- MEGOLDÁS:**
- Bizonyosodjon meg arról, hogy a hálózati kábel megfelelően földelt aljzatba lett bedugva (lásd a(z) 16 oldalt). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag három eres, 1 mm²-es kábelt használjon, amely 1,5 m-nél nem hosszabb.
 - A hálózati kábel bedugása után bizonyosodjon meg arról, hogy a kulcs benne van a konzolban.
 - Ellenőrizze a áramkapcsoló a futópád keretén a hálózati kábel mellett. Ha a kapcsoló a képen látható módon kiemelkedik, akkor az árammegszakító ki van kapcsolva. Az árammegszakító visszaállításához várjon 5 percig, majd nyomja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: Az áramellátás használat közben kikapcsol

- MEGOLDÁS:**
- Ellenőrizze a áramkapcsoló (lásd a fenti rajzot). Ha az árammegszakító kikapcsolt, várjon 5 percig, majd nyomja vissza a kapcsolót.
 - Bizonyosodjon meg arról, hogy a hálózati kábel be lett dugva. Ha a hálózati kábel be van dugva, húzza ki, várjon 5 percig, majd dugja vissza.
 - Vegye ki a kulcsot a konzolból. Tegye vissza a kulcsot a konzolba.
 - Ha a futópád még mindig nem működik, lásd a kézikönyv külső borítóját.

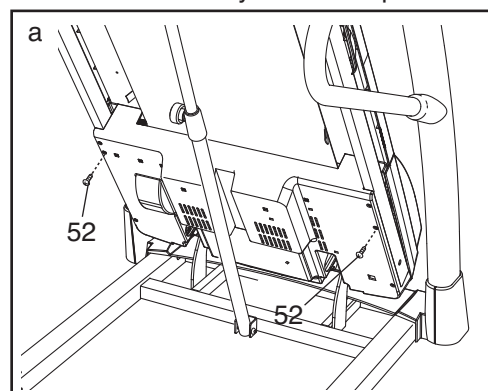
PROBLÉMA: A konzol azután is világít, hogy kivették a kulcsot a konzolból

- MEGOLDÁS:**
- A konzolra a kijelző demó üzemmódja is jellemző, amelyet akkor használnak, ha a futópádot üzletben állítják ki. Ha a kijelzők azután is világítanak, hogy a kulcsot kivették, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa lenyomva pár másodpercig a leállító [STOP] gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban lásd INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD címszó alatt a(z) 24 oldalon.

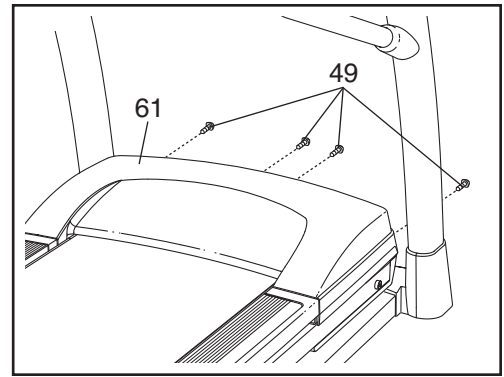
PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

- MEGOLDÁS:**
- Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT**. Helyezze a futópádot a tárolási helyzetbe (ld. A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA a 25. oldalon). Távolítsa el a két #8 x 1 1/2" csavart (52).

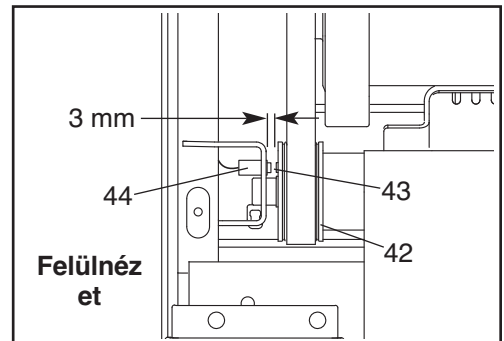
Ezután engedje le a futópádot (lásd: A FUTÓPADOT LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT címszó alatt a 25. oldalon).



Távolítsa el a három #8 x 1" csavart (49), majd óvatosan fordítsa le a motorházfedelelet (61).



Keresse meg a Reed kapcsolót (44) és a mágneset (43) a csiga (42) bal oldalán. Fordítsa el a csigát, amíg a mágnes egy vonalba nem kerül a Reed kapcsolóval. **Ügyeljen arra, hogy a mágnes és a Reed kapcsoló közötti hézag kb. 3 mm legyen.** Ha szükséges, mozgassa el kissé a Reed kapcsolót egy csavarhúzó segítségével. Tegye vissza a motorház fedelelet (nincs ábrázolva) a négy #8 x 1" csavarral (nincs ábrázolva) és a két #8 x 1 1/2" csavarral (nincs ábrázolva). Működtesse a futópadot pár percig, hogy ellenőrizze a helyes sebesség-mérést.



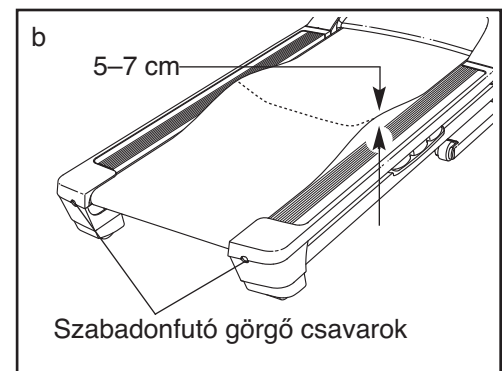
PROBLÉMA: A futópad lejtése nem megfelelően változik

MEGOLDÁS: a. Tartsa lenyomva a [STOP] gombot és a sebesség-növelés [SPEED] gombot, illessze be a kulcsot a konzolba, majd engedje fel a Stop gombot és a sebesség-növelés gombot. Nyomja meg a Stop gombot majd pedig a lejtés-növelés [INCLINE] vagy csökkentés gombot. A futópad automatikusan a maximum lejtés-szintre emelkedik, majd visszatér a minimum szintre. Ez újrakalibrálja a rendszert. Ha a lejtés nem kalibrálódik, nyomja meg ismét a Stop gombot, majd ismét a lejtés-növelés vagy csökkentés gombot. Amikor a lejtés kalibrálva van, vegye ki a kulcsot a konzolból.

PROBLÉMA: A futószalag lelassul gyaloglás közben

MEGOLDÁS: a. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három-eres, 1 mm²-es, 14-es kábelt használjon.

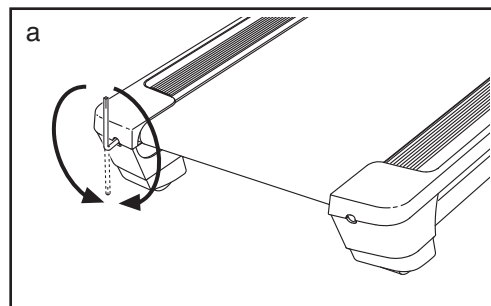
b. Ha a sétálószalag túl van feszítve, a futópad teljesítménye csökkenhet, és a sétálószalag is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbusz kulcsot használva, fordítsa el a két hátsó görgőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulattal. Ha a futószalag megfelelően meg van feszítve, akkor a szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni a sétálóplatformról. Ügyeljen arra, hogy a futószalag közben maradjon. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a futópadot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően meg nincs feszítve.



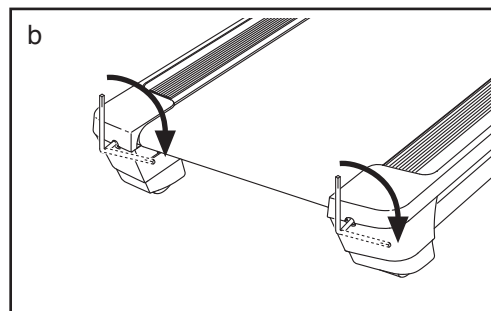
c. Ha a futószalag még mindig lelassul, ld. e kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: A sétálószalag nincs centerben vagy csúszik működés közben

MEGOLDÁS: a. **Ha a sétálószalag nincs centerben,** először vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT.** **Ha a sétálószalag balra mozdult,** az imbusz kulcs segítségével fordítsa balra a hátsó görgő csavarját az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; **ha a jobb oldalra mozdult el,** fordítsa a bal hátsó csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Ügyeljen arra, hogy a futószalagot ne feszítse túl. Ezután dugja be a tápkábel a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópado. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag a központban nincs.



b. **Ha a futófelület csúszik működés közben,** vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbusz kulcsot használva fordítsa el a két hátsó görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 fordulattal. Ha a futószalag megfelelő módon meg van feszítve, akkor a szélén 5–7 cm-re fel lehet emelni a sétálóplatformról. Ügyeljen arra, hogy a futószalag középen legyen. Ezután dugja be a tápkábel a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópado. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően meg nincs feszítve.



PROBLÉMA: A konzol kijelzőjén csíkok futnak keresztül

MEGOLDÁS: a. Ha csíkok jelennek meg a konzol kijelzőjén, ld. az INFORMÁCIÓ-ÜZEMMÓD a 24. oldalon és állítsa be a kijelző kontraszt-szintjét.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknek vagy olyanoknak, 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 megtervezésében. 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 kezd 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 edzen, hogy pulzusszáma az edzészónában látható középső szám közelében legyen.

Aerobik edzés — Ha az a cél, hogy kardiovaszkuláris rendszerét 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 — Edzen 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.

ALKATRÉSZJEGYZÉK

Modellszám: NETL12710.2 R0111A

Az alább felsorolt alkatrészek beazonosításához lásd a ROBBANTOTT NÉZETRAJZ ábrát e kézikönyv végén.

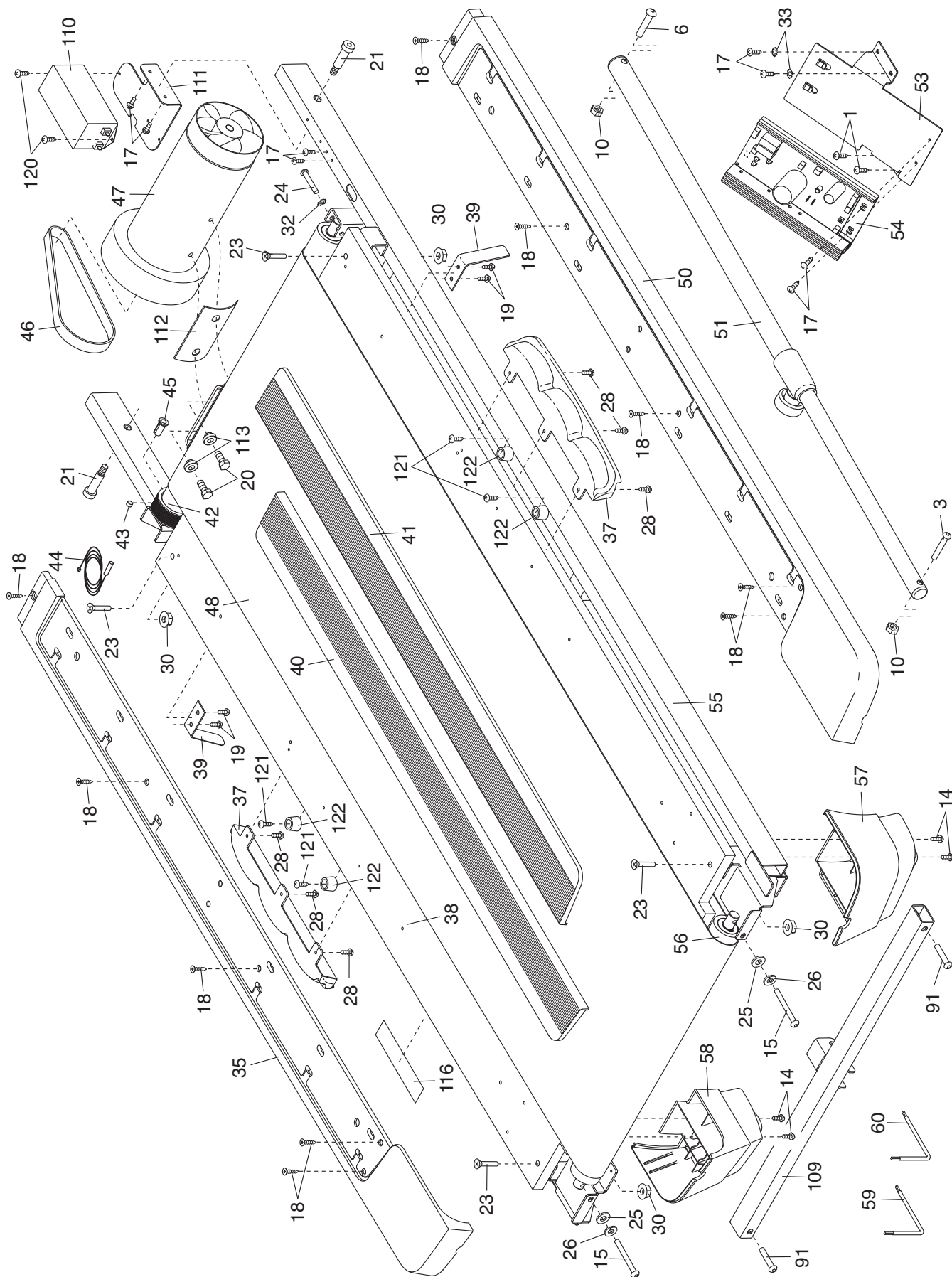
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	21	#8 x 1/2" Csavar	51	1	Tárolási retesz
2	4	#8 x 1" Önmetsző csavar	52	2	#8 x 1 1/2" Csavar
3	1	3/8" x 2" Csavar	53	1	Elektronika konzol
4	6	5/16" x 1 1/2" Végcsavar	54	1	Vezérlő
5	4	5/16" x 3 4" Végcsavar	55	1	Váz
6	1	3/8" x 2 1/4" Összekötőpánt- végcsavarral	56	1	Szabadonfutó görgő
7	2	3/8" x 5 1/2" Végcsavar	57	1	Jobb váz talpa
8	6	1/4" x 1/2" Végcsavar	58	1	Bal váz talpa
9	10	5/16" Csillagalátét	59	1	Imbusz kulcs
10	8	3/8" Anya	60	1	5/32" Imbusz kulcs
11	6	3/8" Csillagalátét	61	1	Motorházfedél
12	2	1/4" Csillagalátét	62	1	Vezetékkötegelő kapocs
13	1	Pulzus keresztdarab	63	2	Emelőváz távtartó
14	32	#8 x 3/4" Csavar	64	2	Váz-távtartó
15	2	1/4" x 1 3/4" Csavar	65	1	Emelő váz
16	2	3/8" x 1 3/4" Csavar	66	1	Lejtésszabályozó motor
17	9	#8 x 1/2" Alátétfejű csavar	67	2	3/8" x 3" Csavar
18	10	#12 x 1" Csavar	68	2	Motorházfedél szerelvény
19	4	Szalagvezető csavar	69	1	Védő lemez
20	2	Hajtómotor csavar	70	1	Áram-kapcsoló
21	4	3/8" x 2 1/8" Csavar	71	1	Hálózati kábel
22	2	3/8" x 1 3/8" Csavar	72	1	Alátétgyűrű
23	4	5/16" x 1 1/4" Csavar	73	1	Emelő motor vezeték
24	1	Hajtás görgő csavar	74	2	Kioldható kötőelem
25	2	1/4" lapos alátét	75	1	15 1/2" Kötegelő
26	2	1/4" Önzáró alátét	76	7	8" Kötegelő
27	2	Kosaras anya	77	2	Kapaszkodó burkolata
28	6	#8 x 3/4" Erősített fejű csavar	78	1	Bal oldali kapaszkodó
29	2	3/8" Beszoruló anya	79	1	Jobb oldali kapaszkodó
30	4	5/16" Peremes anya	80	2	Konzol kapocs
31	2	3/8" x 2 1/4" Végcsavar	81	1	Konzol váz
32	1	1/4" Csillagalátét	82	1	Bal oldali támasztóoszlop
33	2	#8 Csillagalátét	83	1	Jobb oldali támasztóoszlop
34	4	#8 x 1" Erősített fejű csavar	84	1	Alap burkolat
35	1	Bal lábtartó sín	85	1	Támasztóoszlop-vezeték
36	2	Alap talp távtartója	86	1	Jobb külső támasztóoszlop-burkolat
37	2	Platform párna	87	1	Bal külső támasztóoszlop-burkolat
38	1	Sétálóplatform	88	1	Jobb belső támasztóoszlop-burkolat
39	2	Szalagvezető	89	2	Figyelmeztető matrica
40	1	Bal lábtartó sín burkolata	90	1	Bal belső támasztóoszlop-burkolat
41	1	Jobb lábtartó sín burkolata	91	2	1/4" x 1 3/4" Végcsavar
42	1	Meghajtás görgő/Csiga	92	4	Alap talp
43	1	Mágnes	93	1	Audió vezeték
44	1	Reed kapcsoló	94	1	Alap
45	1	Reed kapcsoló bilincs	95	2	Kerék
46	1	Hajtómotor szíj	96	4	Kerék-távtartó
47	1	Hajtómotor	97	2	3/8" x 3 3/4" Végcsavar
48	1	Sétálószalag	98	1	Kulcs/Kapocs
49	8	#8 x 1" Csavar	99	8	Vezetékkötegelő
50	1	Jobb oldali lábtartó sín	100	1	Konzol
			101	1	Bal kiegészítő tálca

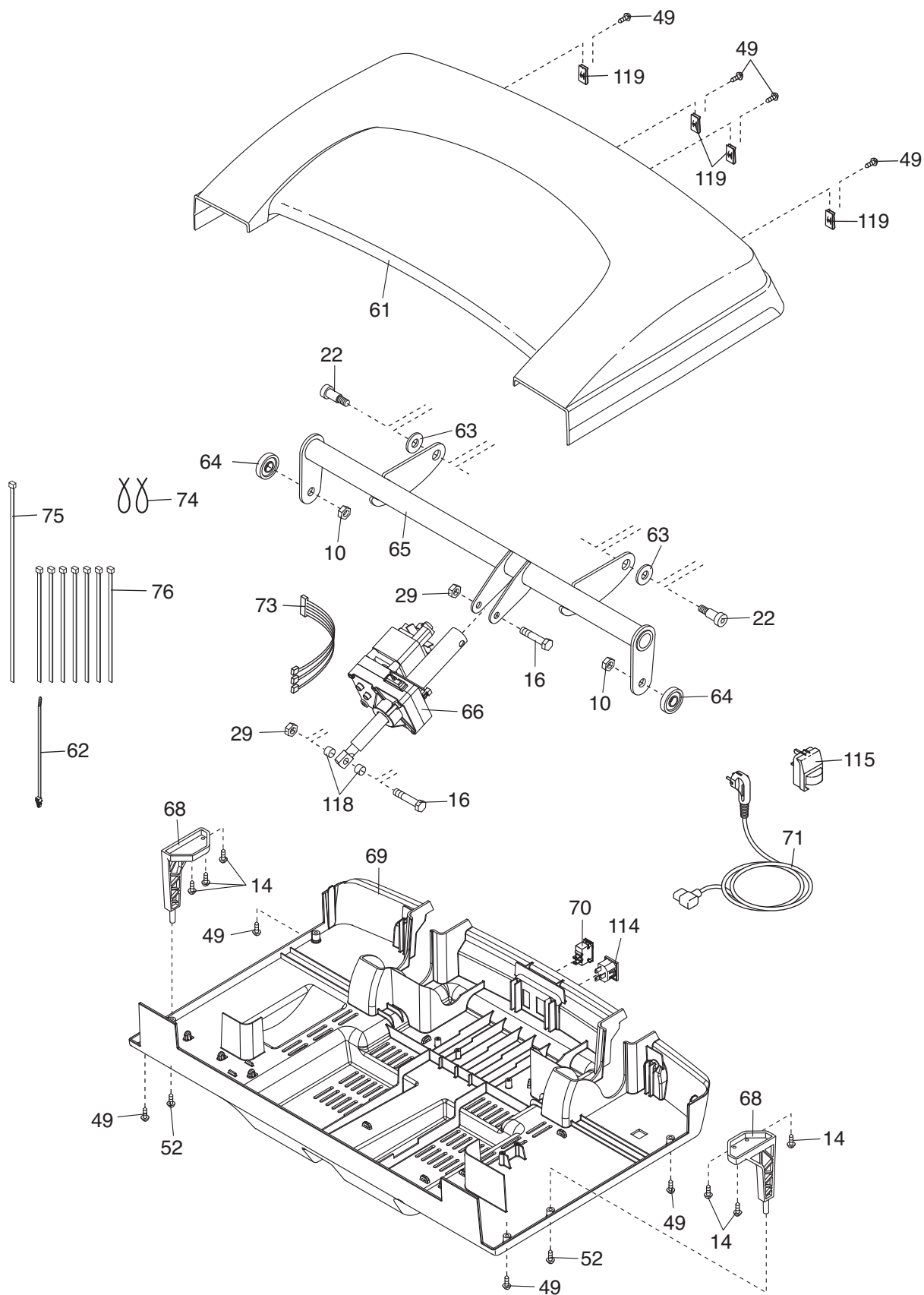
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
102	1	Konzol alap	113	2	Hajtómotor persely
103	1	Modul ház	114	1	Aljzat
104	1	Jobb kiegészítő tálca	115	1	Hálózati kábel-adapter
105	1	Szerviznyílás ajtaja	116	2	Figyelmeztető matrica
106	1	Pulzus rúd	117	1	Mellkasi pulzusérzékelő pántja
107	3	Pulzus földelés vezetéke	118	2	Lejtésszabályozó motor persely
108	1	Mellkasi pulzusérzékelő	119	2	Motorház kapocs
109	1	Keret keresztadarab	120	2	M4,2 x 8mm Csavar
110	1	Szűrő	121	4	#8 x 3/4" Tek csavar
111	1	Szűrő-konzol	122	4	Kis platform párnafelület
112	1	Hajtómotor szigetelő	*	–	Használati Utasítás

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.

ROBBANTOTT NÉZETRAJZ A

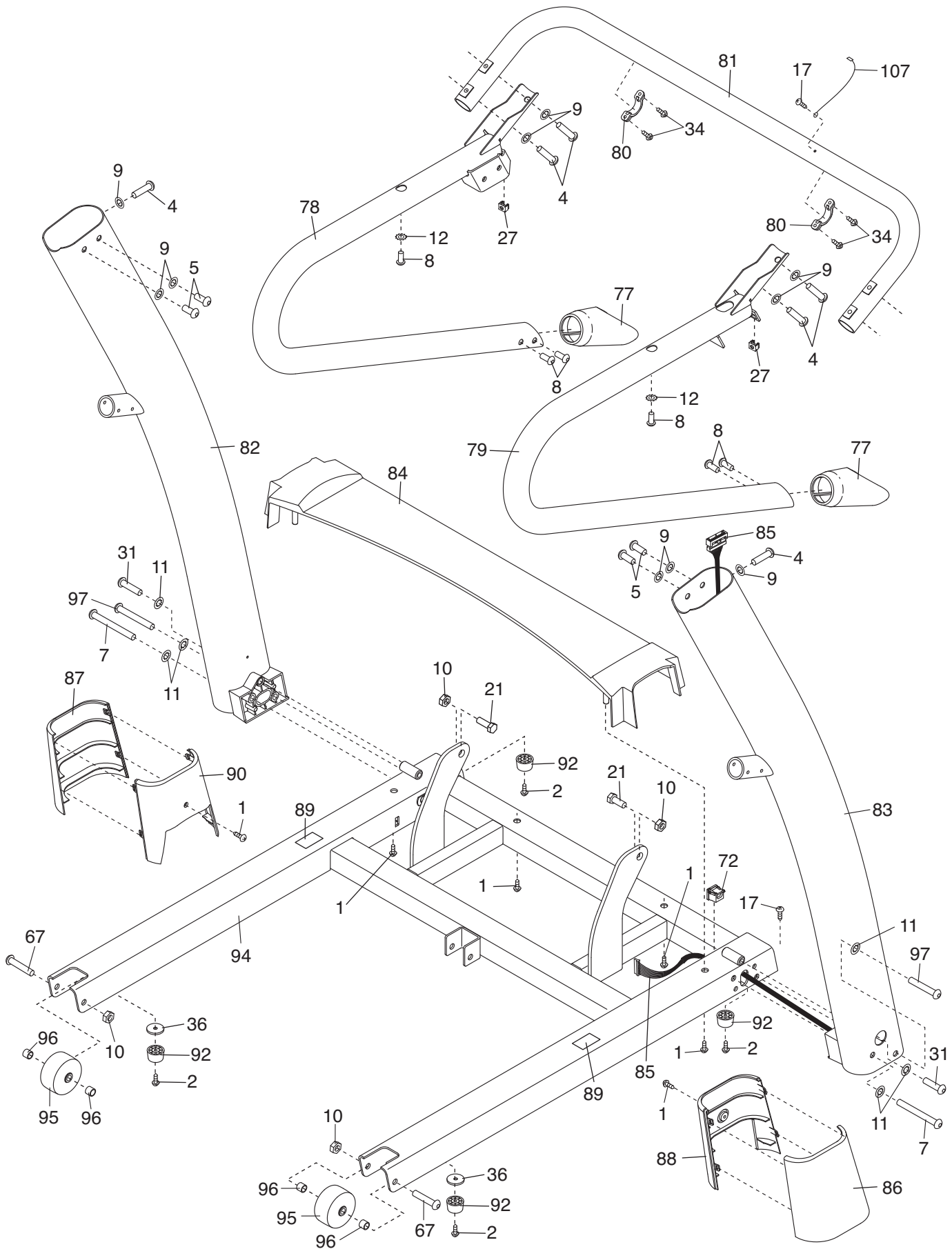
Modellszám: NETL12710.2 R0111A

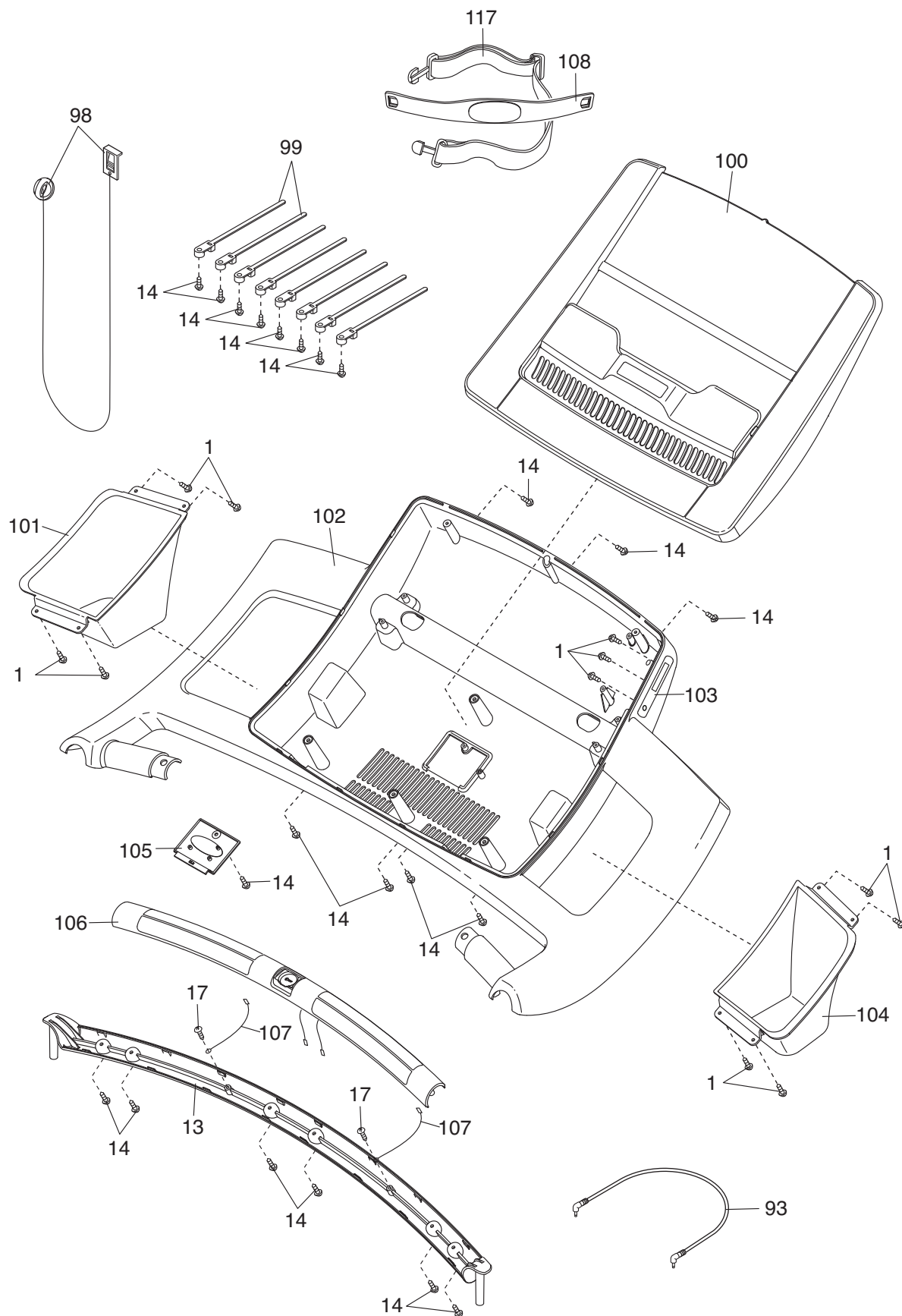




ROBBANTOTT NÉZETRAJZ C

Modellszám: NETL12710.2 R0111A





PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

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 sorozatszáma (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 lejárta 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.

