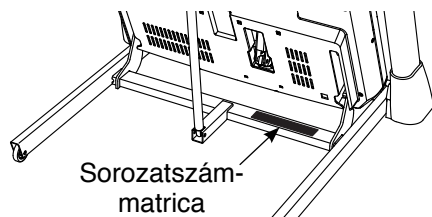


NordicTrack C300

Modellszám: NETL12914.0

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

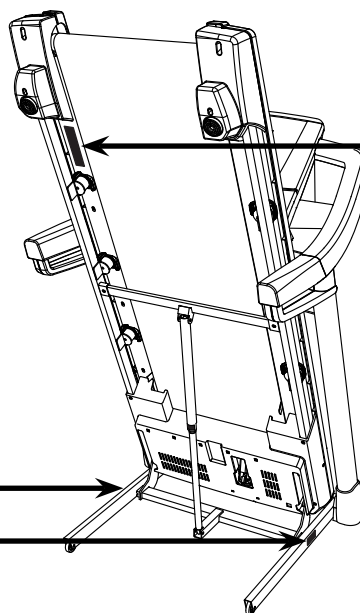
FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNÁ	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	7
A PULZUSSZÁM MONITOR	18
AZ FUTÓPAD HASZNÁLATA	19
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA	28
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS	29
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	32
ALKATRÉSZJEGYZÉK	34
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	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 kezét 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 futófelület 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 futópadozt.
- 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 annak biztosítása, hogy a futópad összes felhasználóját megfelelően tájékoztassa a figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről.
2. Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebb, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyek esetében.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
4. A futópadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.
5. Tartsa a futópadot belső, zárt térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
6. Helyezze el a futópadot vízszintes felületre, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen még minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan felületre, amely a légnyílásokat elzárja. Annak érdekében, hogy a padlót és a szőnyeget megóvjá a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget a futópad alá.
7. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
8. 12 éven aluli gyermekeket és házi kedvenc állatokat ne engedjen a gép közelébe.
9. A futópadot legfeljebb 150 kg testsúlyú személyek használhatják.
10. Soha ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
11. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza öltözetet, amelyet a futópad becsíphet. A sportruházatot ajánljuk nőknek és férfiaknak egyaránt. *Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, illetve csak zoknit vagy szandált viselve.*
12. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 19. oldalon), csatlakoztassa a tápkábelt egy földelt áramkörbe. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
13. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
14. Tartsa a tápkábelt fűtött felületektől távol.
15. Soha ne mozgassa a sétálószalagot, 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 KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS részt a 29. oldalon).
16. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 21. oldalon).
17. Soha ne indítsa el úgy a futópadot úgy, hogy rajta áll a sétálószalagon. Mindig fogja a kapaszkodókat a futópad használata közben.
18. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként változtassa a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
19. A pulzusszám monitor nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám-leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusérzékelő csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általában történő meghatározásakor.

20. Működés közben soha ne hagyja őrizetlenül a futópadot. Mindig távolítsa el a kulcsot, kapcsolja ki a készüléket (tekintse meg az 5. oldal ábráját, ahol jól látszik az áram-kapcsoló helye) és válassza le a hálózati feszültségről a futópadot, amikor nincs használatban.
21. Ne próbálja meg elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS részt a 7. oldalon, és a A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA részt a 28. oldalon.) Csak ha biztonságosan fel tud emelni 20 kg-ot, akkor képes felemelni, leengedni vagy mozgatni a futópadot.
22. Amikor összecsurkja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg arról, hogy a tárolási retesz biztonságosan tárolási helyzetben tartja-e a vázat.
23. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a futópad nyílásaiba.
24. Ellenőrizze és megfelelően rögzítse a futópad minden alkatrészét.
25. **VIGYÁZAT:** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben leírt karbantartási és beállítási eljárásokat elvégezné. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha erre egy kiképzett szakember be nem tanítja Önt. A szervizelést és minden más itt leírt szerelést csak az arra kiképzett 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!

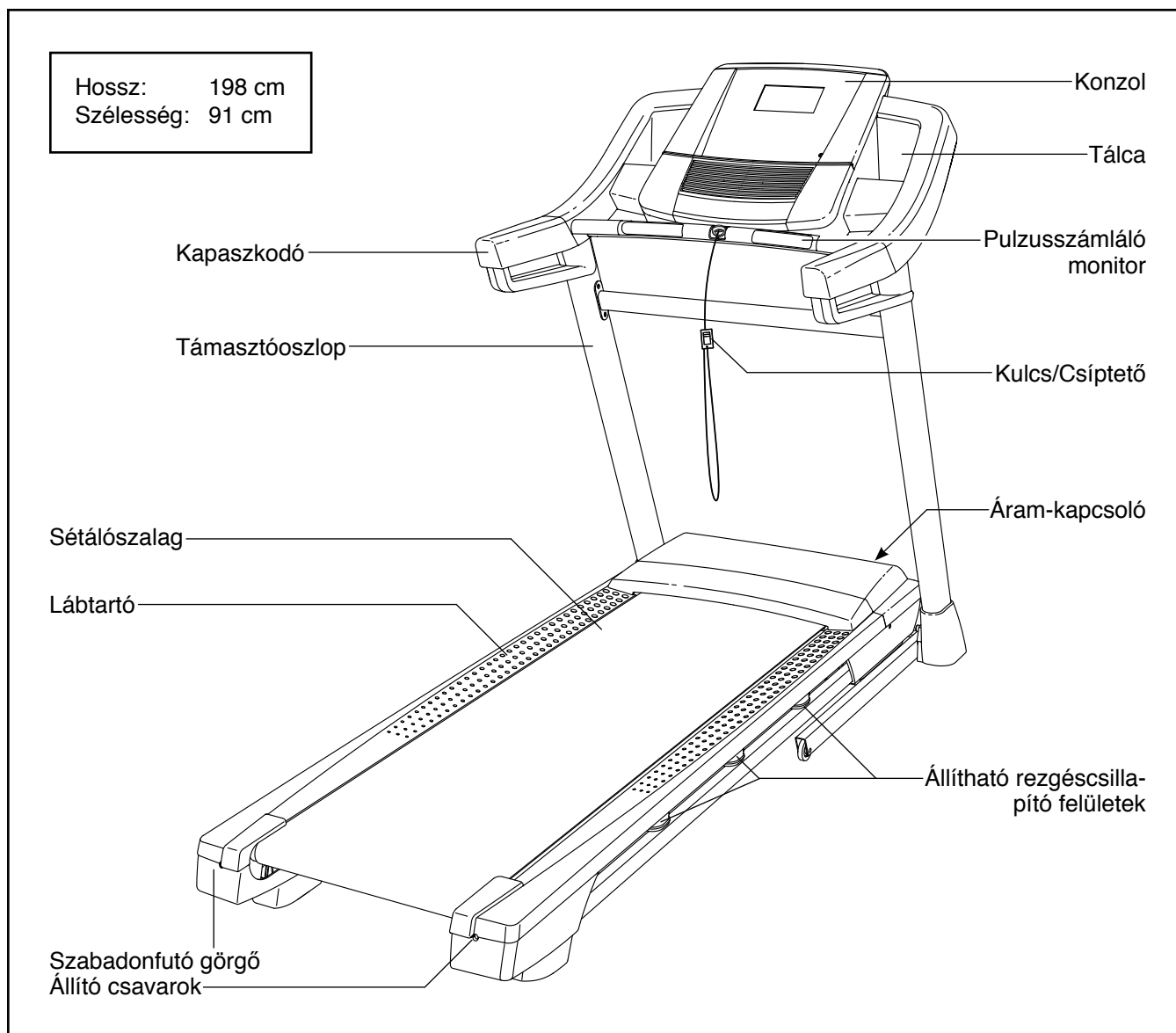
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy ezt a forradalmian új NORDICTRACK® C 300 futópadot választotta. A C 300 futópad különböző funkciók lenyűgözően széles választékát nyújtja, amelyek az otthonában végzett edzéseket élvezetesebbé és hatékonyabbá teszik. Amikor nem edz, a különleges futópadot össze lehet csukni, és így fele annyi helyet foglal el, mint egy hagyományos futópad.

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

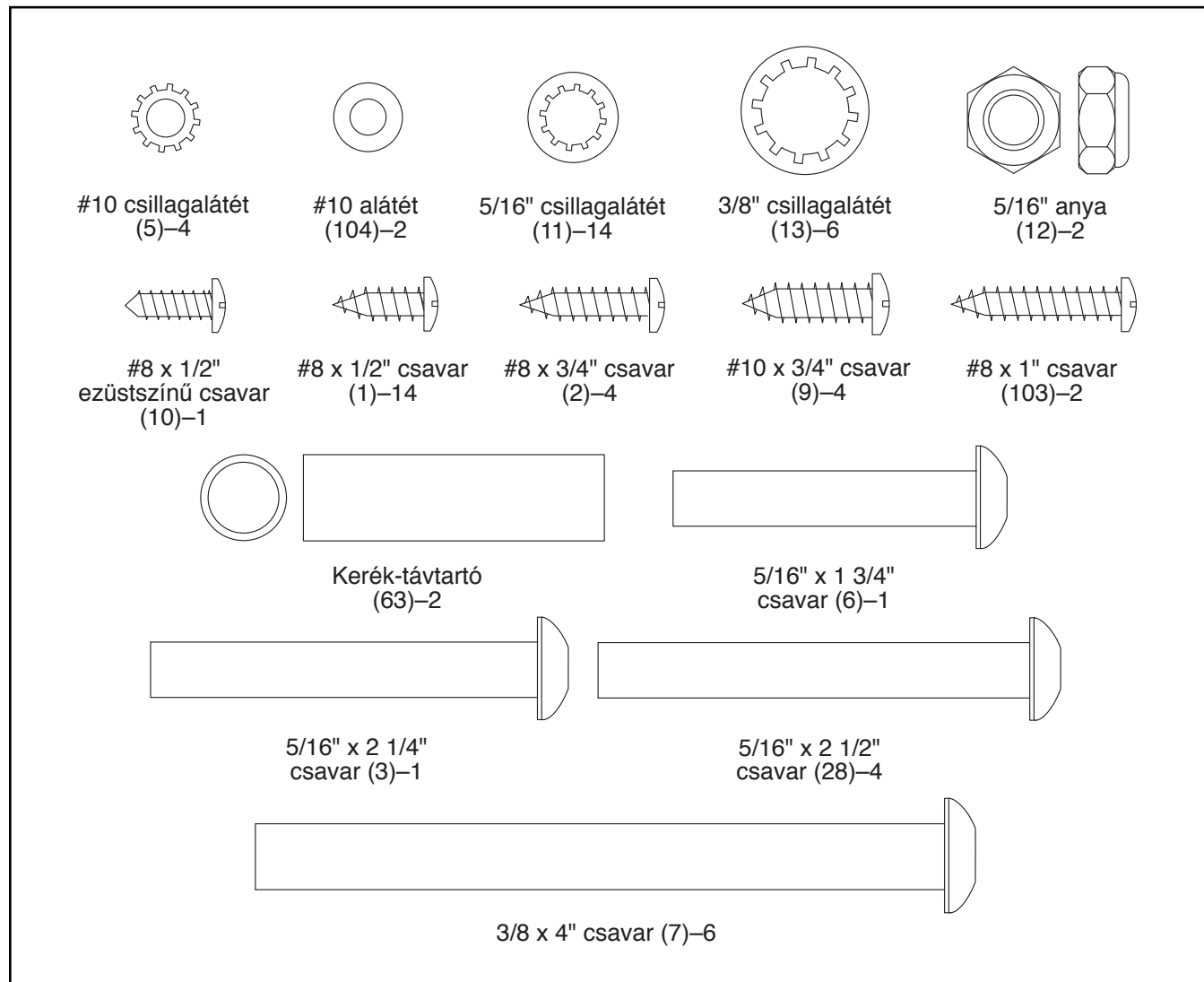
után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó címke.

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. Főlöszleges szerelvények is lehetnek mellékelve.**



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszereléshez két ember szükséges.
- Helyezzen minden alkatrészt egy üres felületre, majd távolítsa el a csomagolóanyagot. Ne dobja ki a szemétkbe a csomagolóanyagot, amíg teljesen be nem fejezte az összeszerelést!
- A szállítást követően előfordulhat, hogy olajmaradványokat talál a futópad külső felületén. Ez teljesen normális. Ha a futópadon olajszerű anyagot talál, egyszerűen törölje le egy puha kendővel és kímélő, nem maró hatású tisztítószerrel.
- A baloldalra való alkatrészekeken “L” vagy “Left” megjelölés, míg a jobboldalra szánt részekeken “R” vagy “Right” szerepel.

- Az apróbb alkatrészek beazonosításához lapozzon a 6. oldalra.
- Az összeszereléshez az alábbi eszközök szükségesek:

a csomagolásban található hatszögletű csavarkulcs



egy állítható csavarkulcs



egy csillagfejú csavarhúzó



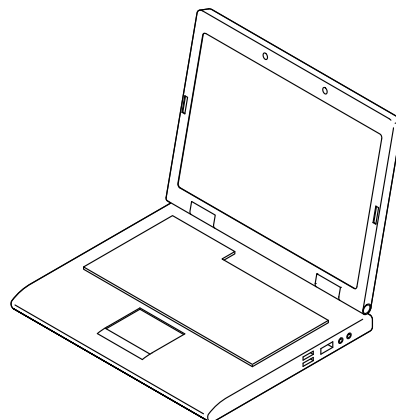
Az alkatrészek károsodásának elkerülése érdekében, ne használjon nagy erő kifejtésére alkalmas szerszámokat.

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

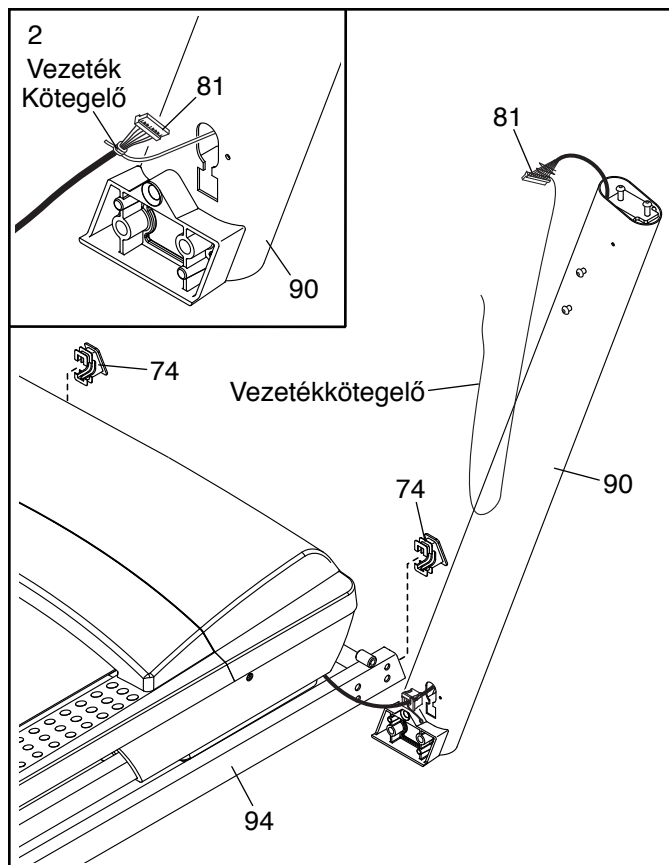


2. **Győződjön meg arról, hogy a tápkábel ki van-e húzva.**

Nyomja be az alapzat védőkupakját (74) az alap (94) mindkét oldalára.

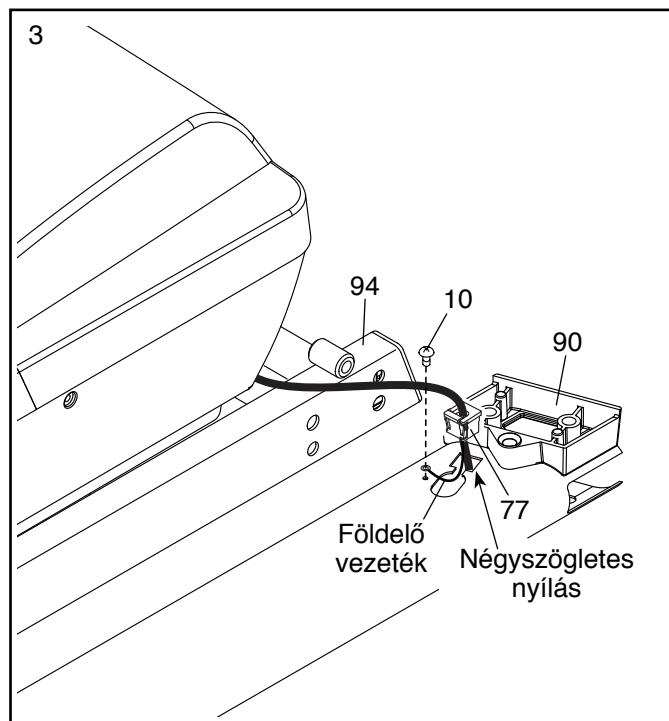
Azonosítsa be a jobb oldali támasztóoszlopot (90). Egy másik személy tartsa a jobb támasztóoszlopot az alap (94) mellett.

Lásd a belső rajzot. Kösse a jobb oldali támasztóoszlopban (90) lévő vezetékkötegelőt szorosan a támasztóoszlop-vezetékének (81) a vége köré. Ezt követően illessze a támasztóoszlop-vezetéket a jobb oldali támasztóoszlop alsó végéhez, miközben a vezetékkötegelő másik végét kihúzza a jobb oldali támasztóoszlopból.



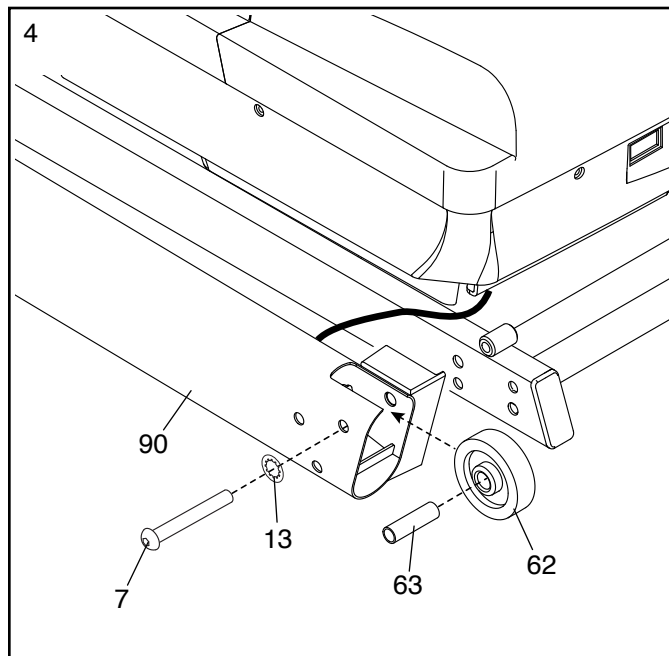
3. Fektesse le a jobb tartóoszlopot (90) az alapzat (94) mellé. Nyomja be az alátétgyűrűt (77) a jobb oldali támasztóoszlopban lévő négyszögletes nyílásba. **Bizonyosodjon meg róla, hogy a földelő vezeték nincs beszorulva.**

Majd rögzítse a földelő vezetékét a jobb oldali támasztóoszlophoz (90) egy #8 x 1/2" ezüst-színű csavarral (10) az ábra szerint.



4. Illessze a kerék-távtartót (63) az elülső kerékbe (62). Fogja hozzá az elülső kereket a jobb támasztóoszlop (90) alsó végéhez, és illesszen egy 3/8" x 4" csavart (7) egy 3/8" csillagalátéttel (13) együtt a jobb oldali támasztóoszlopba és az elülső kerékre.

Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali támasztóoszlopnál (nincs ábrázolva).

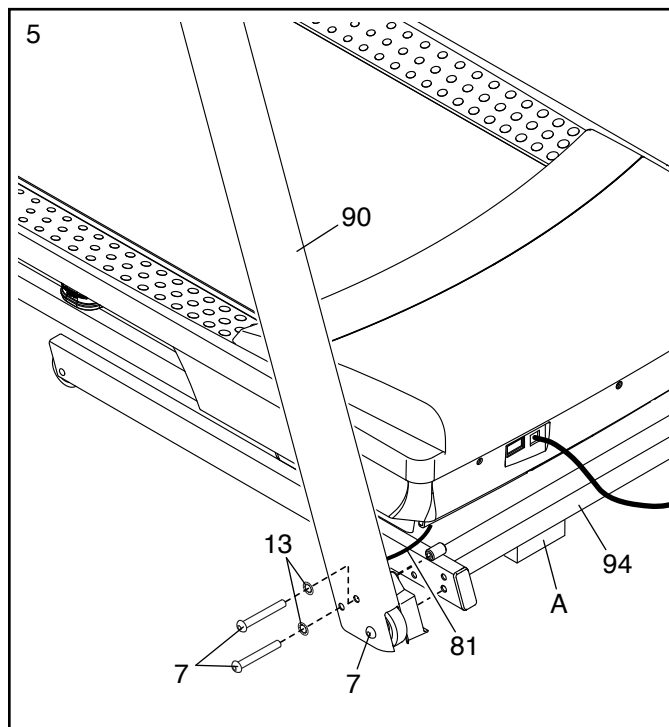


5. Helyezzen egy darab csomagolópapírt (A) az alapzat (94) jobb oldala alá. Tartsa meg a jobb támasztóoszlopot (90) az alpnál. **Legyen óvatos, nehogy a támasztóoszlop vezetéke (81) becsípődjön.**

Helyezzen két 3/8" x 4" csavart (7) kettő 3/8" csillagalátéttel (13) a jobb oldali támasztóoszlopba (90), és részben csavarozza be a három csavart az alapba (94). **Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

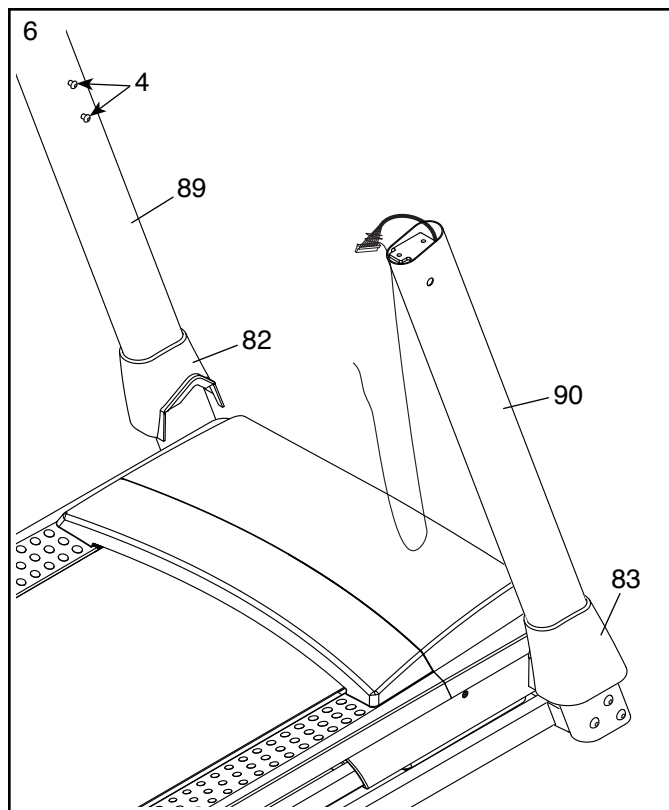
Helyezze a csomagolóanyagot (A) az alap (94) bal oldalához, majd a bal oldali támasztóoszlopot (nincs ábrázolva) illessze be hasonlóképpen. Megjegyzés: A baloldalon nincsenek vezetékek.

Távolítsa el a csomagolóanyagot (A) az alap (94) alól.



6. Távolítsa el a négy megjelölt 5/16" x 3/4" csavart (4) a támasztóoszlopokból (89, 90) (az egyik oldal ábrázolva). **A csavarokra még később szükség lesz.**

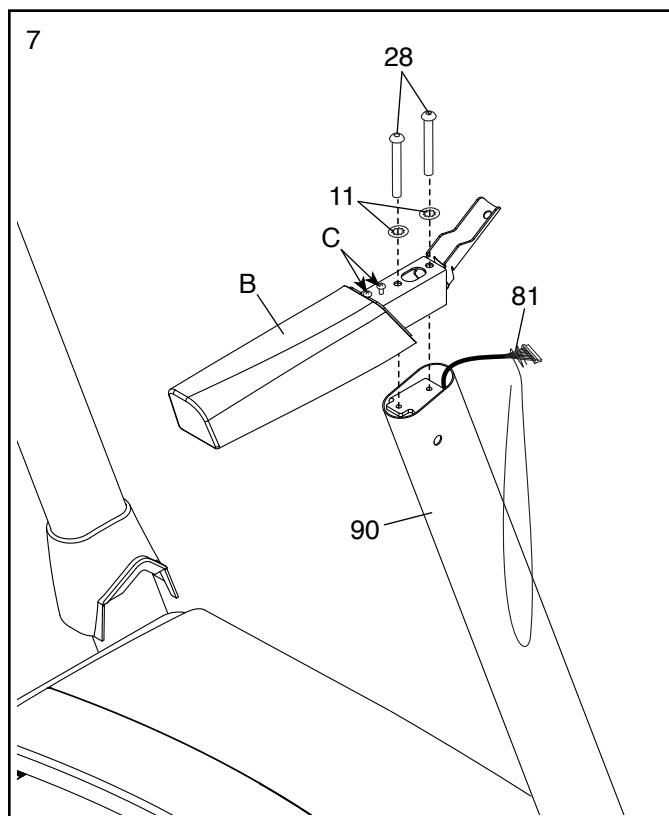
Azonosítsa be az alap bal és a jobb oldali burkolatát (82, 83). Csúsztassa rá a bal alap burkolatot a bal támasztóoszlopra (89) és csúsztassa a jobb alap burkolatot a jobb támasztóoszlopra (90). **Még ne tolja a helyére az alapzat burkolatait.**



7. Keresse meg a jobb oldali fogantyút (B).

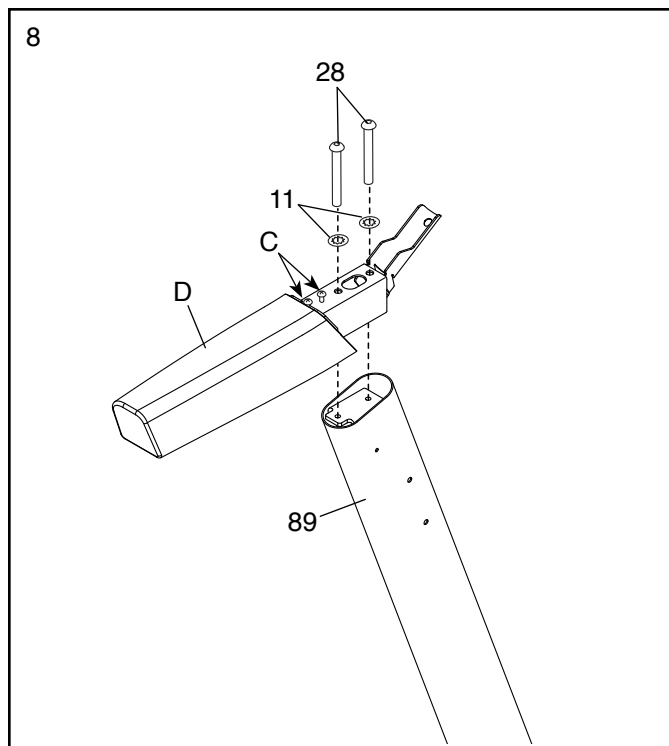
Erősítse fel a jobb oldali fogantyút (B) a jobb oldali támasztóoszlopra (90) a két 5/16" x 2 1/2" csavar (28), valamint a két 5/16" csillagalátét (11) segítségével. **Legyen óvatos, nehogy a támasztóoszlop vezetéke (81) becsípődjön. Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

Távolítsa el a két megjelölt csavart (C) a jobb oldali fogantyúról (B) és dobja ki.



8. Erősítse fel a bal oldali fogantyút (D) a bal oldali támasztóoszlopra (89) a két 5/16" x 2 1/2" csavar (28), valamint a két 5/16" csillagalátét (11) segítségével. **Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

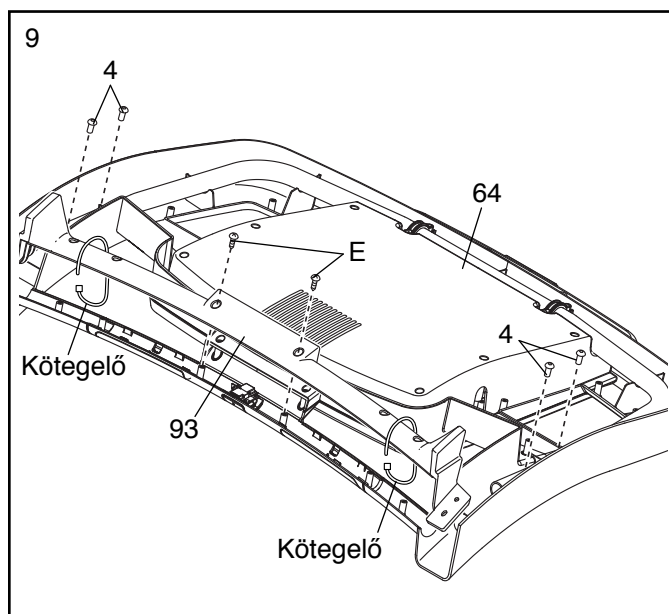
Távolítsa el és dobja ki a két megjelölt csavart (C).



9. Állítsa a konzolalapot (64) felszínével lefelé egy puha felületre, hogy elkerülje a konzolalap megkarcolódását. Amennyiben a pulzusszám-mérő kereszttrudat (93) a konzolalaphoz van rögzítve, távolítsa el a köteléket.

Távolítsa el és dobja ki a két megjelölt csavart (E). Ezt követően távolítsa el a pulzusszám-mérő kereszttrudat (93).

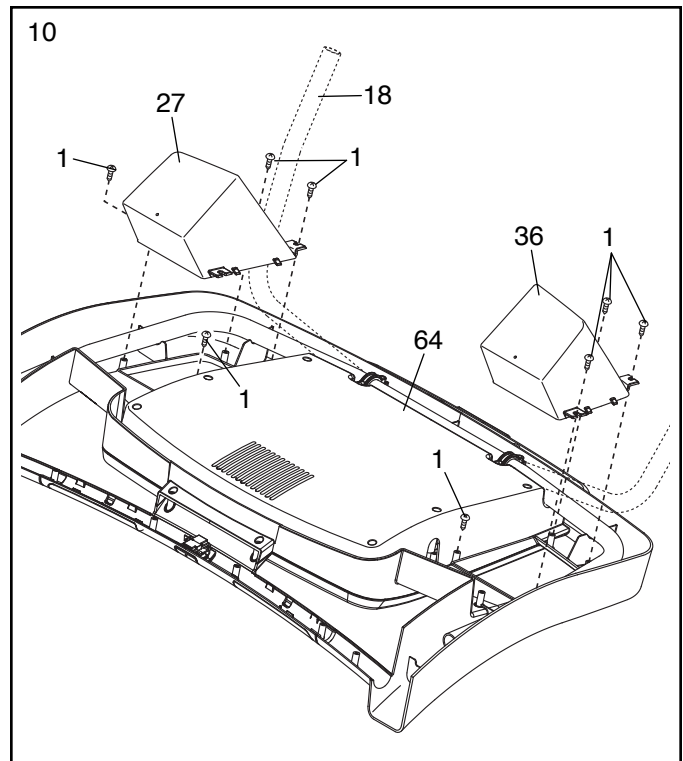
Távolítsa el és tegye el a négy 5/16" x 3/4" csavart (4).



10. Keresse meg a jobb és bal oldali tálcákat (27, 36).

Rögzítse a tálcákat (27, 36) a konzolalaphoz (64) nyolc #8 x 1/2" csavarral (1). **Javaslat: Úgy egyszerűbb, ha a két belső csavarral kezdi, majd lecsúsztatja a tálcákat a helyükre a másik hat csavar megszorítása előtt.**

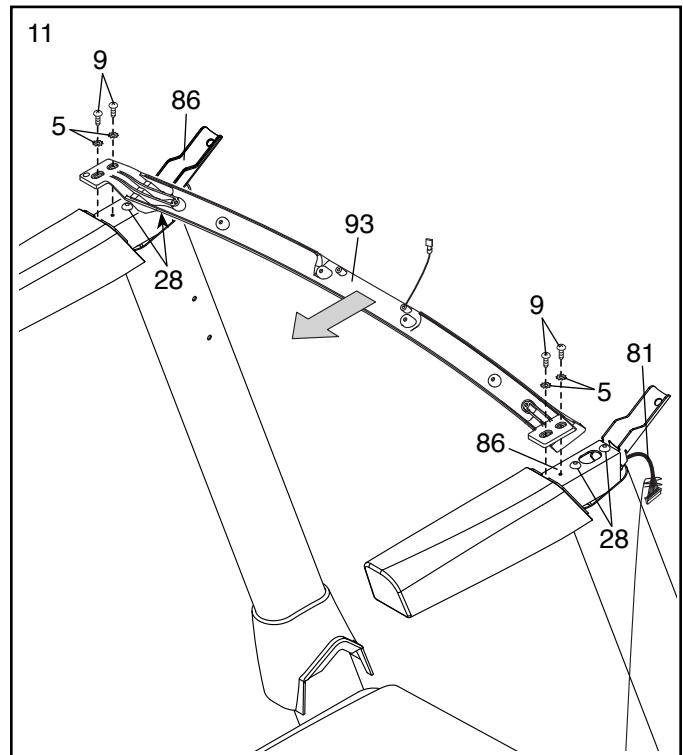
Javaslat: Szükségessé válhat a konzol váz (18) elforgatása felfelé a tálcákkal (27, 36) való összeillesztést megelőzően.



11. **FIGYELEM! A pulzusszám-mérő kereszttrúd (93) sérülésének elkerülésére ne használjon elektromos szerszámokat és ne húzza túl a #10 x 3/4" csavarokat (9).**

Helyezze a pulzusszám-mérő kereszttrúdat (93) az ábrán bemutatott irányba. Csatlakoztassa a pulzusszám-mérő kereszttrúdat a fogantyúkhöz (86) a négy #10 x 3/4" csavarral (9) és a négy #10 csillagalátéttel (5). **Először mind a négy csavart húzza meg kicsit. Ezután csúsztassa le a kereszttrúdat amennyire csak lehetséges a nyíllal jelzett irányba. Ezután húzza meg a csavarokat.**

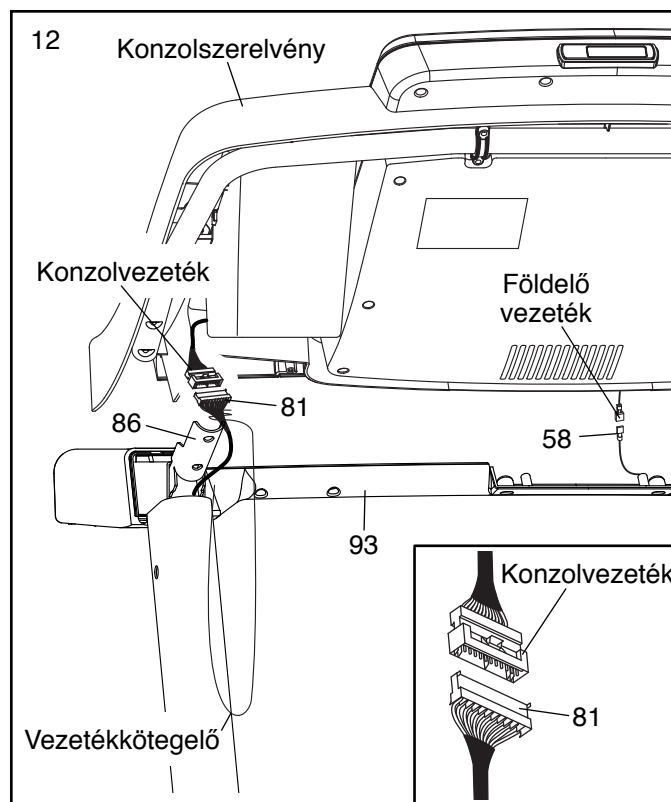
Legyen óvatos, nehogy a támasztóoszlop vezetéke (81) becsípődjön. Erősen húzza meg a négy 5/16" x 2 1/2" csavart (28).



12. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt a fogantyú (86) mellett (csak az egyik oldal ábrázolva).

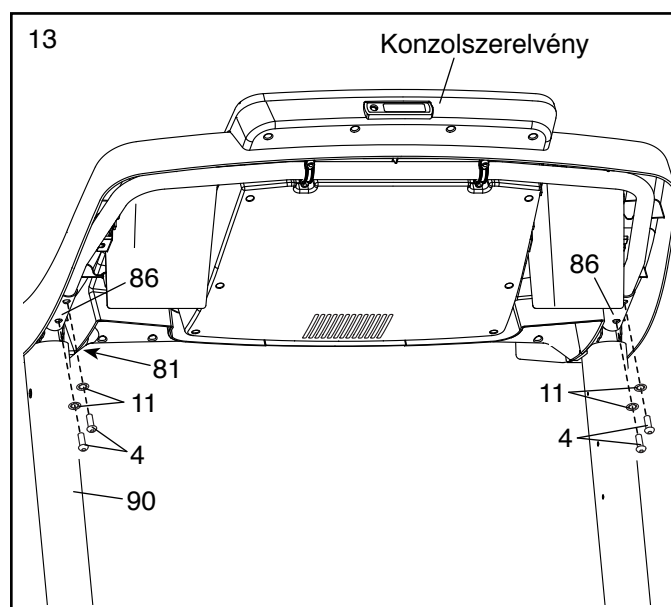
Csatlakoztassa a konzolszerelvényből jövő vezetékeket a pulzusszám-mérő keresztrúdon (93) lévő konzol-földelővezetékhez (58).

Lásd a képmellékletet. Csatlakoztassa a támasztóoszlop-vezetékét (81) a konzol-vezetékhez. **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.** Ezután vegye le a vezetékkötegelőt a támasztóoszlop vezetékéről.



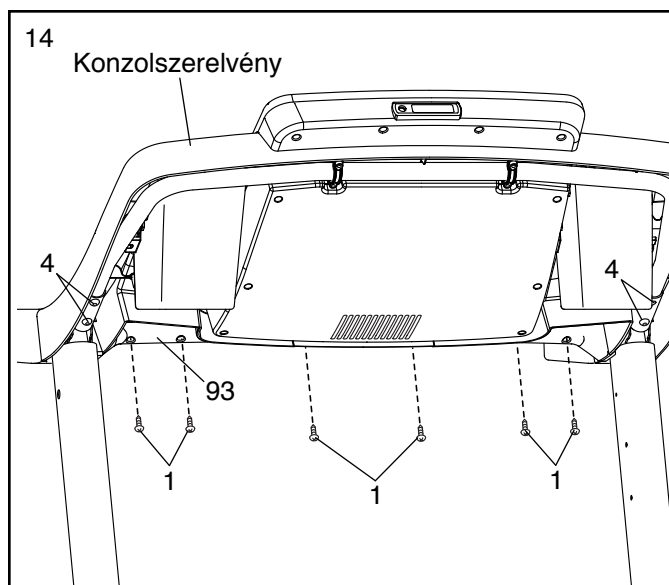
13. Állítsa a konzolszerelvényt a fogantyúk (86) konzoljára. **Legyen óvatos, nehogy valamilyen vezeték becsípődjön.** Tolja be a fölsőleges támasztóoszlop vezetékét (81) a jobb oldali támasztóoszlopba (90).

Illessze a konzolszerelvényt a fogantyú (86) konzoljaira a négy 5/16" x 3/4" csavarral (4), amelyeket a 9. lépésben távolított el, illetve a négy 5/16" csillagalátéttel (11). **Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**



14. Rögzítse a pulzusszám-mérő keresztrudat (93) a konzolszerelvényhez hat #8 x 1/2" csavarral (1).
Hajtsa be részben mind a hat csavart, majd húzza meg őket.

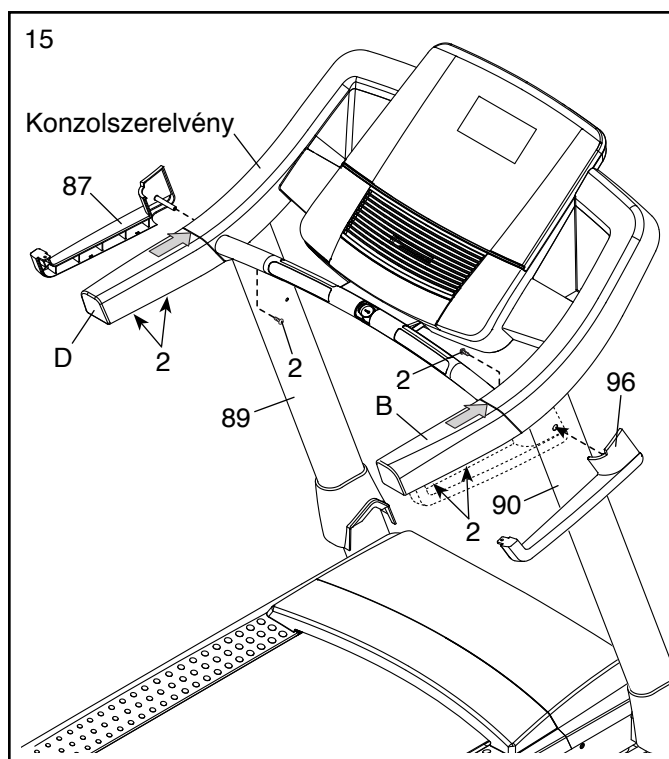
Erősen húzza meg a négy 5/16" x 3/4" csavart (4).



15. Ellenőrizze a hézagokat a fogantúyszerelvénynél (B, D) és a konzolszerelvénynél.

Amennyiben szükséges, lazítsa meg a négy #8 x 3/4" csavart (2) a fogantú alatt. Ezután csúsztassa le a fogantút a fogantú és a konzolszerelvény beállításának megfelelően. Majd húzza meg a csavarokat.

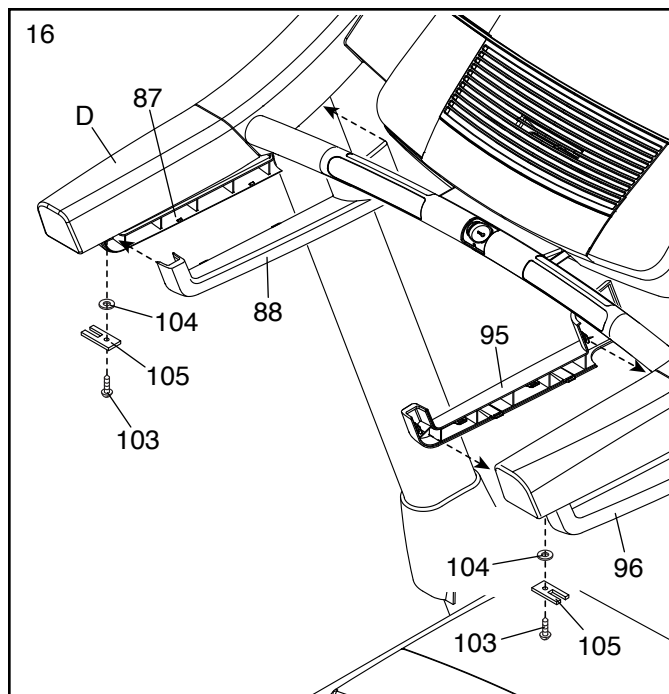
Illessze a bal oldali külső támasztóoszlop-burkolatot (87) és a jobb oldali külső támasztóoszlop-burkolatot (96) bal és a jobb oldali támasztóoszlopokra (89, 90) a két #8 x 3/4" csavarral (2). **Forgassa el a burkolatot olyan szögben, hogy illeszkedjenek a támasztóoszlopra. Ne húzza meg túlságosan a csavarokat.**



16. Egy #8 x 1" csavarral (103) és egy #10 alátéttel (104) csavarozza a fogantyúlapot (105) a bal oldali külső támasztóoszlop-burkolatra (87) és a bal oldali fogantyúszerkezet aljára (D). **A kép szerint igazítsa be a fogantyúlapot! Ne húzza meg túlságosan a csavarokat.**

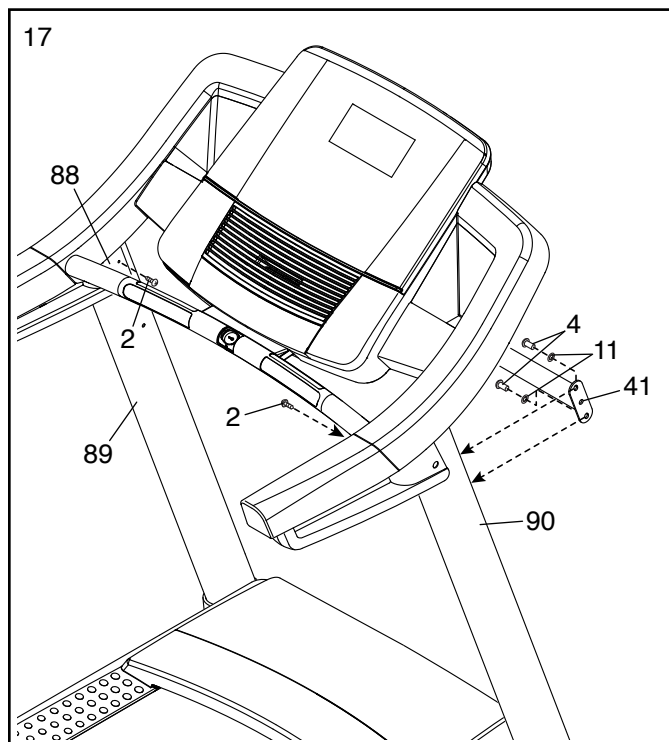
Teljes illeszkedésig nyomja rá a bal oldali belső támasztóoszlop-burkolatot (88) a bal oldali külső támasztóoszlop-burkolatra (87).

Ismételje meg ugyanezt a másik oldalon is a bal oldali külső támasztóoszlop-burkolattal (96) és a bal oldali belső támasztóoszlop-burkolattal (95).



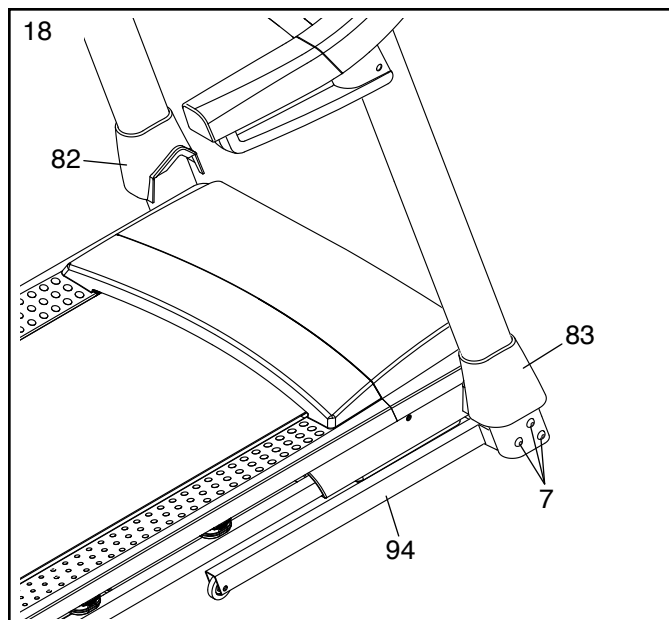
17. Csavarozzon be egy #8 x 3/4" csavart (2) mindkét belső támasztóoszlop-burkolatba (88, nincs ábrázolva) a képek szerint. **Ne húzza meg túlságosan a csavarokat.**

Óvatosan csúsztassa a támasztóoszlop kereszt-rudat (41) a támasztóoszlopok (89, 90) közé. Illessze a támasztóoszlop kereszt-rudat a 6. lépésnél eltávolított négy 5/16" x 3/4" csavarral (4) és a négy 5/16" csillagalátéttel (11) (csak egy oldalról ábrázolva). **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



18. Erősen húzza meg a hat 3/8" x 4" csavart (7) (csak egy oldalról ábrázolva).

Nyomja rá a bal oldali alap burkolatot (82) és a jobb oldali alap burkolatot (83) le az alapra (94).

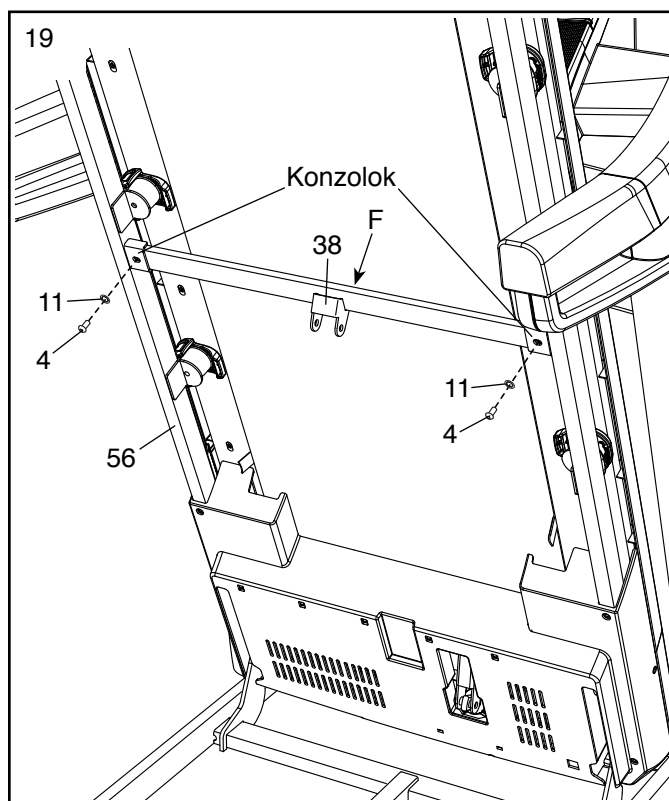


19. **Megjegyzés: Ha puha felületen szerelt eddig, ennél a lépésnél a futószalag elindulhat.**

Emelje fel a vázat (56) álló helyzetbe. **Egy másik személy tartsa meg a vázat addig, amíg a 21. lépéssel nem végzett.**

Távolítsa el a két 5/16" x 3/4" csavart (4) a keresztrúd reteszt (38).

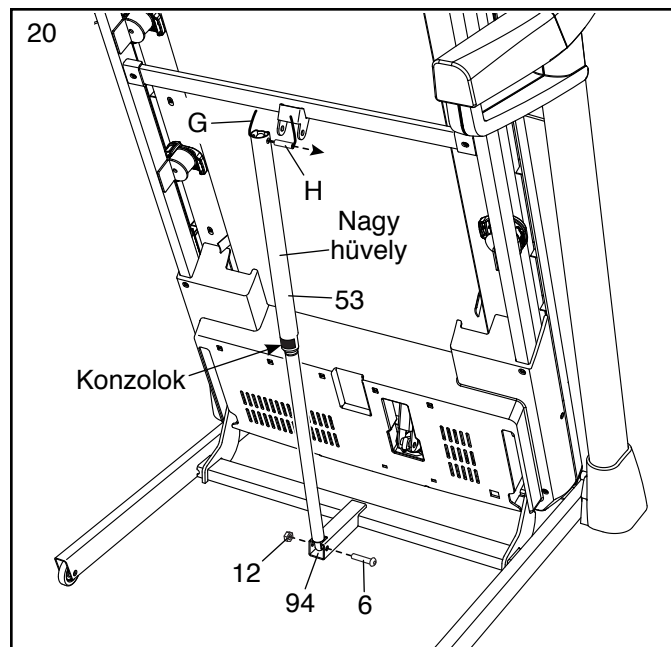
Helyezze a keresztrúd reteszt (38) az ábrán bemutatott irányba. **Bizonyosodjon meg róla, hogy a "This side toward belt" (ez a fele mutasson a szíj irányába) matrica (F) Önnel ellentétes irányba néz.** Illessze a keresztrúd reteszt a keret (56) a két korábban eltávolított 5/16" x 3/4" csavarral (4) és a két 5/16" csillagatlátéttel (11).



20. Igazítsa úgy a tároláskor használt összekötőpántot (53), hogy a matrica a kép szerint a futópaddal ellentétes irányba mutasson.

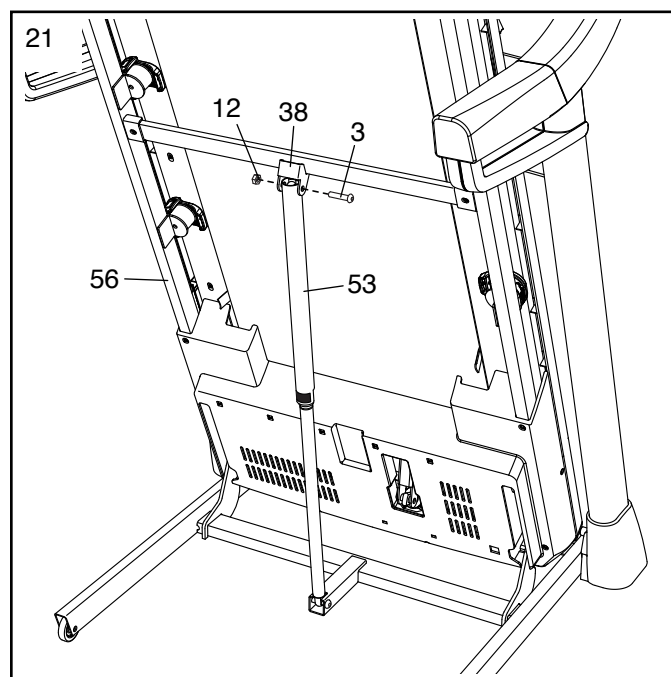
Erősítse fel a tároláskor használt összekötőpánt (53) alsó végét az alap (94) lévő konzolra egy 5/16" x 1 3/4" csavar (6) és egy 5/16" anya (12) segítségével.

Emelje a tároláskor használt összekötőpántot (53) függőleges állapotba. Ha van kötőelem (G) és távtartó (H) a pánt felső végén, távolítsa el és dobja ki azokat.



21. Erősítse fel a tároláskor használt összekötőpánt (53) felső végét az összekötőpánt keresztrúdon (38) lévő konzolra egy 5/16" x 2 1/4" csavar (3) és egy 5/16" anya (12) segítségével.

Eressze le a keret (56). (Lásd A FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLAT ELŐTT c. alatt a 28. oldalon.)



22. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak-e, mielőtt a futópadot használja.** Ha átlátszó műanyag van a futópad matricáin, távolítsa el a műanyagot. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópad alá. A konzol sérüléseinek elkerüléséhez ne tegye ki a futópadot közvetlen napfénynek. Tartsa a tartozék imbusz-kulcsokat biztonságos helyen. Az egyik imbusz-kulcs a sétálószalag beállításához való (lásd 30. és 31. oldal). Megjegyzés: A berendezéshez plusz alkatrészek is lehetnek csomagolva.

A PULZUSSZÁM MONITOR

HOGYAN HELYEZZE FEL A PULZUSSZÁM MONITORT

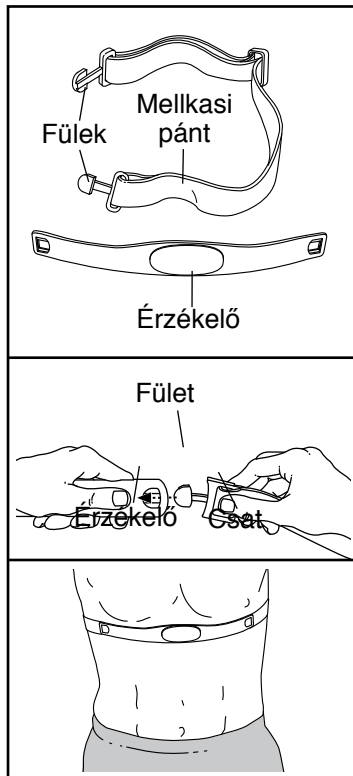
A pulzusszám monitor a következőkből áll a mellkasi pánt és az érzékelő egység. Illessze a mellkasi pánt egyik végén lévő fület az érzékelő egységen lévő nyílásba az ábrán látható módon. Ezután nyomja az érzékelő egység végét a mellkasi pánton lévő csat alá. A fülnek egy síkban kell lennie az érzékelő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

AZ FUTÓPAD HASZNÁLATA

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

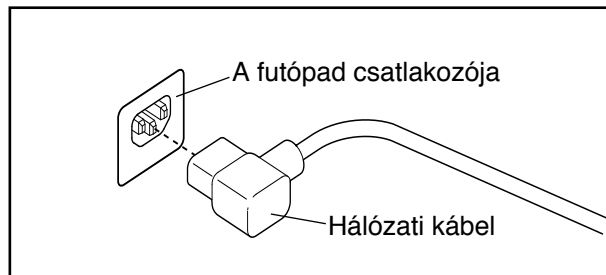
Ezt a terméket földelni kell. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék készülék-földelő vezetékkel tartalmazó áram-kábelrel rendelkezik és földelt dugasszal. **FONTOS! Ha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



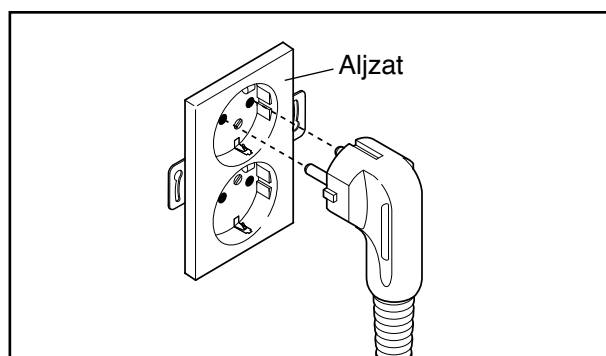
VESZÉLY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az aljzatba,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

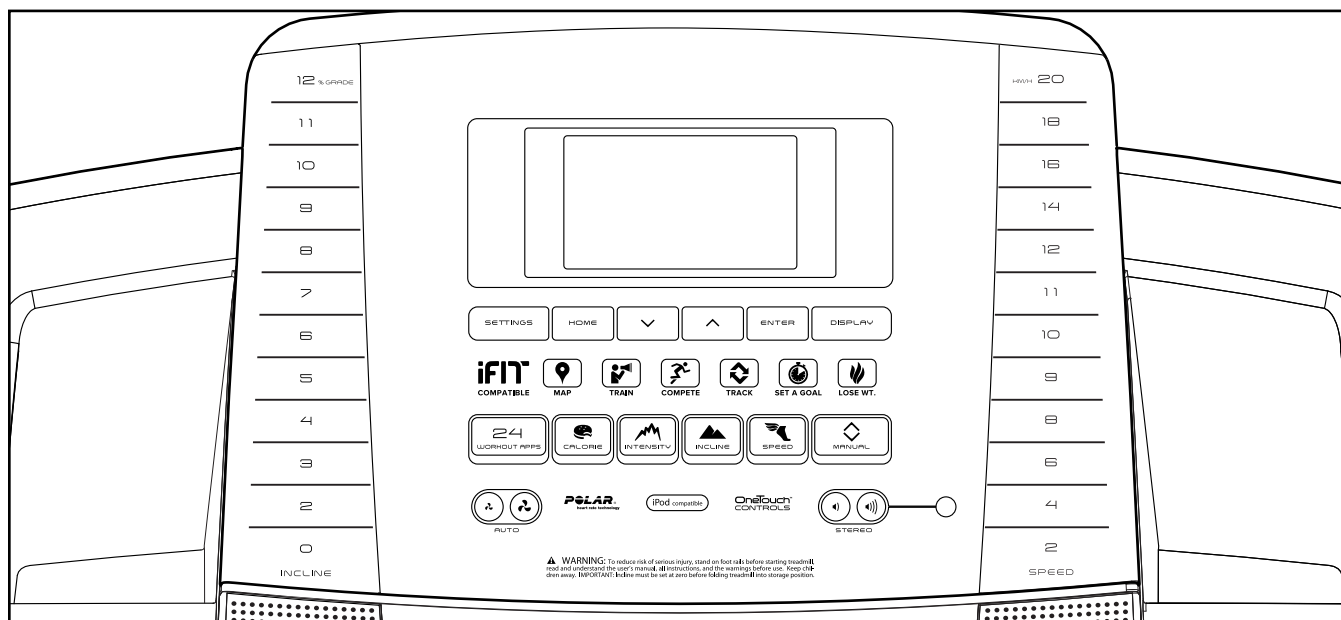
Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

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.





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 futópad konzol a lehetőségek széles skáláját kínálja, amelyekkel még hatékonyabbá és élvezhetőbbé válhat az edzés. Amikor a manuális módot alkalmazza, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópad sebességét és lejtését. Edzés közben a konzol azonnali visszajelzést ad az edzésről. A pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusszám monitor, vagy a mellkasi pulzusszám monitor segítségével.

Emellett, a konzol számos beépített edzésprogramot is kínál. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópad sebességét és lejtését, miközben végigvezeti Önt a hatékony program-összeállításon.

A konzol rendelkezik az ún. iFit móddal is, amely lehetővé teszi, hogy a futópad kommunikáljon az Ön vezetékek nélküli hálózatával egy külön kapható iFit modulon keresztül. Az iFit módban számos személyre szabott edzéstervet tölthet le, saját edzésterveket hozhat létre, követheti fejlődését, versenyezhet más iFit felhasználókkal és számos más lehetőséget is találhat benne. **Amennyiben bármikor iFit modult kíván vásárolni, keresse fel a www.iFit.com oldalt, vagy hívja fel a jelen kézikönyv első borítóján látható telefonszámot.**

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

Az áramellátás bekapcsolásához lapozza fel a 21. oldalt. **A kézi vezérlés (manual) bekapcsolásához** lapozza fel a 21. oldalt. **A beépített edzéstervek használatához** lapozza fel a 23. oldalt. **A célérték-beállítási edzéstervek használatához** lapozza fel a 24. oldalt. **Az iFit edzéstervek használatához** lapozza fel a 25. oldalt. **A hangosító rendszer használatához** lapozza fel a 26. oldalt. **A beállítások (settings) mód használatához** lapozza fel a 26. oldalt.

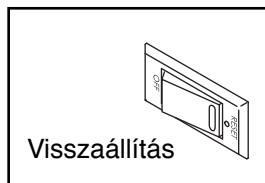
Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot akár kilométerben, akár mérföldben is megjelenítheti. Annak eldöntésére, hogy melyik mértékegységet választotta, lásd A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOT c. fejezetet a 26. oldalon. Az egyszerűség kedvéért minden, ebben a kézikönyvben szereplő utasítás kilométerre vonatkozik.

FIGYELEM! Ha a konzol felületén műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A sétálóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópadot használja. Amikor a futópadot első alkalommal használja, figyelje meg a sétálószalag egy vonalba állítását, és – ha szükséges – centrálja a sétálószalagot (lásd a 31. oldalt).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

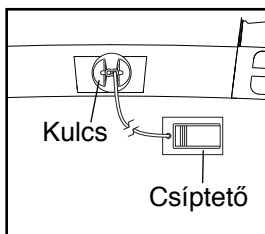
FIGYELEM! Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Csatlakoztassa a hálózati kábelt (lásd a 19. oldalt). Ezután keresse meg a futópad vázán található áramkapcsolót az áramkabel mellett. Az áramkapcsolót állítsa a Reset (visszaállítás) állásba.



FIGYELEM! A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben állítják ki. Ha a hálózati kábel csatlakoztatásakor és az árammegszakító visszaállított (reset) helyzetbe kapcsolásakor a kijelzők azonnal világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, ld. A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOT a 26. oldalon a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

Ezután álljon rá a futópad lábtartóira. Keresse meg a kulcsra erősített csípetőt, majd csúsztassa rá a csípetőt a ruházata övpántjára. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. A kijelzők egy pillanat múlva már világítanak is. **FIGYELEM!** Vészhelyzetben a kulcs kihúzódik a konzolból, ami által a sétálószalag lassan leáll. Próbálja ki a csípetőt úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; és ha a kulcs nem húzódik ki a konzolból, állítson a csípető helyzetén.



A MANUAL (KÉZIVEZÉRLÉS) ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a bal oldalon.

2. Válassza ki a manual (kézi vezérlés) üzemmódot.

Nyomja le a Home (főoldal) vagy a Manual (kézi vezérlés) gombot a kézi vezérlés kiválasztásához.

Ha a vezeték nélküli iFit mód nincs a konzolba építve vagy hozzákötve az iFit-hez, a manual (kézi vezérlés) mód automatikusan elindul.

3. Indítsa el a sétálószalagot.

A sétálószalag elindításához nyomja meg a Start gombot, a Speed (sebességet) növelő gombot, vagy a számozott 2–20 Speed (sebesség) gombok valamelyikét.

Ha a Start gombot vagy a Speed növelés nyilat nyomja meg, a sétálószalag 2 km/ó sebességgel mozogni kezd. Edzése közben változtassa meg a sétálószalag sebességét a sebességnövelés és csökkentés nyilak megnyomásával. Minden alkalommal, amikor valamelyik nyilat megnyomja, a sebesség beállítása 0,1 km/ó-val változik; ha egy nyilat lenyomva tart, a sebesség-beállítás 0,5 km/ó fokozatokkal változik. Megjegyzés: Miután megnyomta a nyilat, egy kis időt vesz igénybe, amíg a sétálószalag eléri a kiválasztott sebesség-beállítást.

Ha a számozott Speed gombok valamelyikét lenyomta, a sétálószalag sebessége fokozatosan változik addig, amíg a kijelölt sebesség-beállítást 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 nyilat.

4. Változtassa meg a futópad lejtését kívánsága szerint.

A futópad dőlésszögének megváltoztatásához nyomja le az Incline (dőlésszögemelő), illetve -csökkentő gombokat vagy a számozott Incline-változtatás gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a futópad fokozatosan hozzáigazodik a kijelölt lejtésbeállításhoz.

5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Miközben a futópadon sétál vagy fut, a kijelzőn az edzésprogrammal kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

- Az eltelt idő
- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság
- Az edzésprogram intenzitását mutató hasáb
- Az Ön által elégetett kalóriák hozzávetőleges száma
- A futópad lejtési szintje
- A megmászott vízszintes méterek száma
- A sétálószalag sebessége.
- Az Ön pulzusszáma (ld. a 6. lépést)
- A mátrix

A mátrix jobb átláthatóságot kínál több füllel. Nyomja meg a növelés és a csökkentés gombot az Enter gomb mellett, amíg a kívánt fül nem látható.

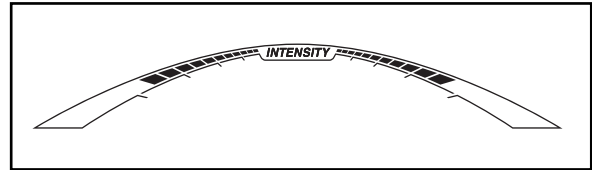
A Incline (lejtés) fül az edzésprogram lejtés-beállításai profilját mutatja. Egy új szegmens jelenik meg minden perc végén. A sebesség fül az edzésprogram sebesség-beállításai profilját mutatja.

A My Trail (Én Nyomvonalam) fül egy 400 méteres (1/4 mérföld) pályát mutat. Amint Ön edz, a villogó téglalap mutatja az Ön előrehaladását. Az My Trail fül az Ön által megtett körök számát is mutatja.

A Calorie (kalória) fül az Ön által elégetett körülbéli kalória-mennyiséget mutatja. Az egyes szegmensek magassága képviseli az illető

szegmens alatt elégetett kalória-mennyiséget. Ha a Calorie fül ki van választva, a kalória-kijelző megmutatja az óránként elégetett kalóriák számára vonatkozó becslést.

Edzése közben az intenzitás szintjét jelző hasáb az edzésprogram hozzávetőleges intenzitásszintjét jelzi.



Nyomja meg a Home gombot az alapértelmezett menübe való visszatéréshez (ld. a BEÁLLÍTÁSOK MÓDOT a 26. oldalon az alapértelmezett menü beállításához). Ha szükséges, ismét nyomja meg a Home gombot.

Amikor az iFit modul csatlakoztatva van, a kijelző tetején lévő vezeték nélküli jelkép mutatja a vezeték nélküli jel erősségét. Négy ív teljes jel-erősséget mutat.

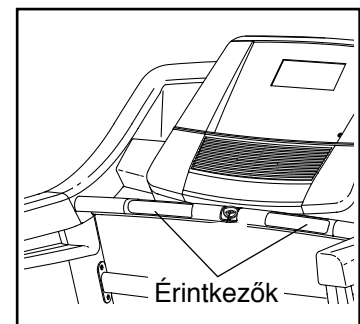


A kijelzők visszaállításához nyomja meg a Stop gombot, vegye ki, majd újból helyezze be a kulcsot.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Megjegyzés: Ha a markolatos pulzusszám monitort és a mellkasi pulzusszám monitort egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. A mellkasi pulzusmérőre vonatkozó információt ld. a 18. oldalon on.

A markolatos pulzusérzékelő használata előtt vegye le a műanyag lapokat a pulzus rúdön lévő fémérintkezőkről. Ezen kívül ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.

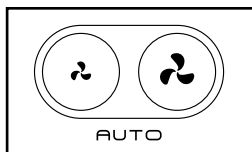


Pulzusszámának megméréseéhez **álljon a lábtartókra**, majd fogja meg a pulzusszám-mérőt ujjával a fémérintkezőknél; **a kezét ne mozgassa**. Amikor a készülék érzékeli az Ön pulzusát, a kalóriaki-jelzőn szív szimbólum villan fel az Ön szívének minden egyes dobbanásakor, majd megjelenik egy vagy két vonal, majd az Ön pulzusszáma. **A lehető legpontosabb pulzusszám-leolvasáshoz fogja folyamatosan az érintkezőket kb. 15 másodpercig.**

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

A ventilátor több sebesség-beállítással rendelkezik valamint egy automata móddal. Amikor az automata módot választjuk, a ventilátor sebessége automatikusan növekszik és csökken, a sétálószerű sebességének függvényében.

Ismételten nyomja meg a ventilátor gombot a ventilátor sebesség vagy az automata mód kiválasztásához, vagy a ventilátor kikapcsolásához.



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

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

Amikor befejezte a futópád használatát, nyomja meg az áram gombot a kikapcsolt (Off) állásba és húzza ki a hálózati kábelt. **FIGYELEM! Ha nem így jár el, a futópád elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 21. oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti edzésprogramot.

Egy fedélzeti edzésprogram kiválasztásához ismételten nyomja meg a Calorie (kalória) gombot, az Intensity (intenzitás) gombot, az Incline (lejtés) vagy a Speed (sebesség) gombot, amíg a kívánt edzésprogram meg nem jelenik a kijelzőn.

Amikor kiválaszt egy fedélzeti edzésprogramot, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát és a nevét. 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.

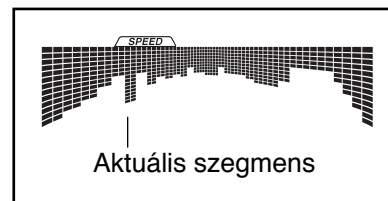
3. Kezdje el az edzésprogramot.

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

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

Az edzésprogram során a sebesség- és lejtés fölön lévő profil mutatja az Ön előrehaladását.

A profil villogó szegmense az edzésprogram aktuális szegmensét képviseli. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens sebesség- vagy lejtés-beállítását mutatja. Mindegyik szegmens végén hangjelzések sora hangzik el és a profil következő szegmense kezd villogni. Ha a következő szegmensre egy más sebesség és/vagy lejtés beállítás van beprogramozva, figyelemfelhívásként a kijelzőkön az új sebesség és/vagy lejtés beállítás fog pár másodpercig villogni, és a futópád automatikusan beáll az új sebesség és 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 valós száma számos tényezőtől, például az Ön testsúlyától is 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 lejtés-beállítás bármikor túl nagy vagy túl kicsi, Ön a beállítást manuálisan is felülbíráhatja a Speed (sebesség) 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 sebességnövelés gombot. A sétálószalag 2 km/ó sebességgel mozogni kezd. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindul, a futópád automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 22. oldalon. Amennyiben beépített edzéstervet választ, a kijelző a hátralévő időt mutatja az eltelt idő helyett.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

A CÉLÉRTÉK-BEÁLLÍTÁSOS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 21. oldalon.

2. Állítson be kalóriát. távolságot vagy időtartamot.

Elsőként nyomja meg a Set A Goal (cél beállítása) gombot. Ezt követően addig nyomogassa az Enter gomb melletti növelés és csökkentés nyilakat, amíg a kívánt cél neve meg nem jelenik a kijelzőn. Nyomja le az Enter gombot.

Majd nyomja meg az Enter gomb melletti növelés és csökkentés nyilakat a cél kiválasztásához.

3. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram újraindításához 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 21-23. oldalon).

Az edzés addig tart, míg 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 valós száma számos tényezőtől, például az Ön testsúlyától is függ.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd a 5. lépést a 22. oldalon.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

IFIT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Megjegyzés: Egy iFit edzésprogram használatához Önnek rendelkeznie kell egy opcionális iFit modullal. **Ha bármikor iFit modult kíván vásárolni, lépjen a www.iFit.com oldalra, vagy hívja fel az e kézikönyv első 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.

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 21. oldalon.

2. Helyezze be az iFit modult a konzolba.

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

FIGYELEM! Hogy a sugárzásnak való kitévés megfelelőségi 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 melletti növelés és csökkentés gombokat a felhasználó kiválasztásához.

4. Válasszon ki egy iFit edzésprogramot.

Az iFit edzésterv letöltéséhez nyomja le a Map (térkép), Train (edzés) vagy a Lose Wt. (testsúly-csökkentés) gombot, és így letöltheti a következő edzéstervet, amely megfelel terveinek.

Az előzőleg beütemezett versenyeken való részvételhez nyomja le a Compete (kész) gombot.

Egy iFit edzésterv újbóli végigviteléhez elsőként a Track (futópálya) gombot nyomja le. Majd nyomja le az emelésére, illetve csökkentésére szolgáló gombokat a kívánt edzésterv kiválasztásához. Ez után az edzésprogram indításához nyomja meg az Enter gombot.

Az iFit edzésprogramokra vonatkozó további információ beszerzése céljából kérjük, látogassa meg a www.iFit.com weboldalt.

Amikor Ön egy iFit edzésprogramot választ, a kijelző a következőket mutatja: az edzésprogram neve, időtartama, a távolság, valamint a lejtés-beállítás. A kijelzőn ezenkívül látszik még az elégetett kalóriák hozzávetőleges mértéke és az edzésprogram sebesség beállításainak a profilja is.

Ha egy verseny-edzésprogramot választ, a kijelzőn valószínűleg megjelenik egy visszafelé számlálás a verseny indulásáig.

Megjegyzés: Mindegyik iFit gomb két demó edzésprogramot is tud futtatni. A demó edzésprogramok használatához távolítsa el az iFit modult a konzolból és nyomja meg az iFit gombok egyikét.

5. Kezdje el az edzésprogramot.

Lásd a 3. lépést a 24. oldalon.

Az edzésprogram során valószínűleg egy személyi edző vezeti Önt végig az edzésprogramján. Kiválaszthat egy beállítást is az audió edzője számára (ld. A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOT a 26. 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 futópálya automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 22. oldalon.

A My Trail (Én útvonalam) fül egy útvonal térképét mutatja, amelyen Ön gyalogol vagy fut, vagy az Ön által megtett körök számát mutatja.

Egy verseny-edzés folyamán a Competition (verseny) fül mutatja az Ön versenyen történő előrehaladását. Amikor Ön versenyez, a mátrixban található felső vonal mutatja, hogy Ön mennyit teljesített a versenyből. A többi vonal a négy élenjáró ellenfelét mutatja. A mátrix vége a verseny végét képviseli.

7. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

8. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

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

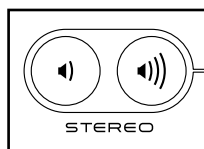
Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

Az iFit módra vonatkozó további információ beszerzése céljából látogassa meg a www.iFit.com weboldalt.

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Zene vagy hangoskönyvek lejátszásához a konzol hangrendszerén át, miközben ön edz, dugaszolja be a 3,5 mm-es férfi és a 3,5 mm-es férfi audio kábelt (nem tartozék) a konzolon és az MP3, CD vagy más típusú audioeszközének lejátszóján lévő jackdugóba; **ügyeljen arra, hogy az audio kábel teljesen be legyen dugva. Megjegyzés: Audio kábel a helyi elektronikai szakboltban vásárolható.**

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot személyi audio-lejátszóján. Állítsa be a hangerőt a megfelelő gombokkal a konzolon vagy személyi audio-lejátszóján.



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

A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOT

A konzol jellemzője a beállítások üzemmód is, amely nyomon követi a futópaddal kapcsolatos információkat, és lehetővé teszi, hogy Ön személyre igazítsa a konzol-beállításokat.

1. Válassza ki a settings (beállítások) üzemmódot.

A settings (beállítások) üzemmód kiválasztásához nyomja meg a Settings (beállítások) gombot. Amikor a beállítások módot választja, a következő információ jelenik meg:

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

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

A kijelző alsó fele az iFit modul állapotát mutatja. Ha egy iFit modul van csatlakoztatva, a kijelző a WIFI MODULE szavakat mutatja. Ha egy USB modul van csatlakoztatva, a kijelző az USB/SD MODULE szavakat mutatja. Ha nincs csatlakoztatva modul, a kijelző a NO IFIT MODULE szavakat mutatja.

2. Az opcionális képernyők kiválasztása.

Miközben a beállítások modul van kiválasztva, a mátrix több opcionális képernyőt mutat. Nyomja meg az Home gomb melletti csökkentés nyilat mindegyik alábbi képernyő kiválasztásához:

UNITS (EGYSÉGEK)—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.

DEMÓ—A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Amikor a demó üzemmód van bekapcsolva, a konzol akkor üzemel normálisan, amikor Ön bedugja a hálózati kábelt, az áram kapcsolót a Reset (visszaállítás) 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.

CONTRAST LVL (KONTRASZT SZINTJÉT)—

Nyomja meg a lejtés növelés és csökkentés gombot a kijelző kontraszt szintjének beállításához.

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

TRAINER VOICE (AZ EDZŐ HANGJA)—Az audioedző be- vagy kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot.

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

DEFAULT MENU (ALAPÉRTELMEZETT MENÜ)—Az alapértelmezett menü akkor jelenik meg, amikor beilleszti a kulcsot a konzolba, vagy megnyomja a Home gombot. Nyomja meg ismételten az Enter gombot a manuális fő képernyő vagy az iFit képernyő alapértelmezett menüként való kiválasztásához.

CHECK WIFI STATUS (WIFI ÁLLAPOTELLENŐRZÉS)—Nyomja meg az Enter gombot az iFit modulja állapotának ellenőrzéséhez. Az alsó képernyő a következőket mutatja: szoftver verziószám, hálózati SSID, hálózati titkosítás típusa, a kapcsolat állapota, a vezeték nélküli jel erőssége, a modul IP címe, a regisztrált felhasználók száma és neve, a DNS keresés eredménye, valamint az iFit szerver állapota.

SEND/RECEIVE DATA (ADATKÜLDÉS ÉS FOGADÁS)—Az edzésprogramok, edzésprogram naplók és frissítések küldéséhez és vételéhez nyomja meg az Enter gombot. Amikor a folyamat be van fejezve, a TRANSFERS DONE (átvitel kész) szavak jelennek kijelzőn.

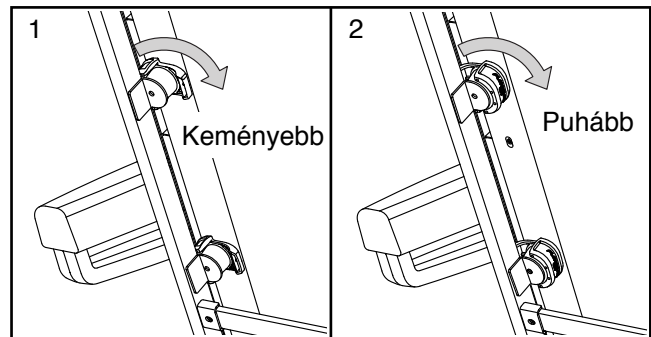
3. Lépjen ki a beállítások üzemmódból.

A beállítások üzemmódból való kilépéshez nyomja meg a Settings (beállítások) gombot.

A REZGÉSCSILLAPÍTÓ RENDSZER BEÁLLÍTÁSA

Vegye ki a kulcsot a konzolból és húzza ki a hálózati kábelt. A párnák beállításához a berendezést valószínűleg tárolási helyzetbe kell állítania (lásd A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA a 28. oldalon)

Ha még keményebbre állítaná, állítsa be a párnát az 1. rajz szerint; ha túl kemény, a 2. rajz szerint járjon el. Állítsa be a többi párnát is ennek megfelelően. **Megjegyzés: Bizonyosodjon meg arról, hogy a berendezés bal- és jobboldalán található párnák keménységi foka megegyezik. Minél gyorsabban fut a futópardon, illetve minél nagyobb a testsúlya, annál keményebb kell, hogy legyen a sétálóplatform.**

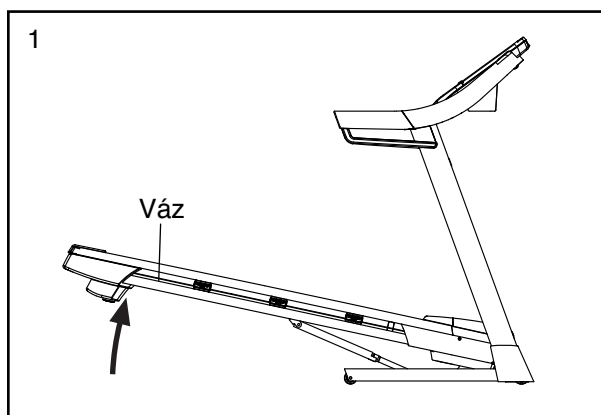


A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

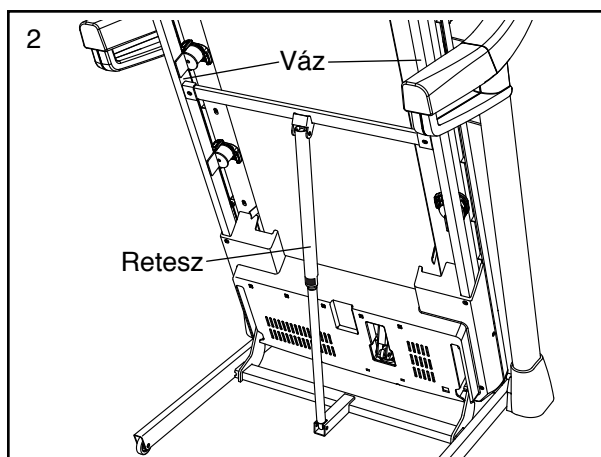
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA

A futópád károsodásának elkerülése végett állítsa a lejtést a nulla pozícióra, mielőtt összehajtsa a futópádot. Ezután távolítsa el a kulcsot és húzza ki a hálózat kábelt. **VIGYÁZAT!** Csak ha biztonságosan fel tud emelni 20 kg-ot, akkor képes felemelni, leengedni vagy mozgatni a futópádot.

1. Fogja meg erősen a fém vázat az alább lévő nyíl által mutatott helyen. **VIGYÁZAT!** 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 tároláskor használt összekötőpánt a tárolási helyzetben nem rögzül. **VIGYÁZAT!** Ügyeljen arra, hogy a tároláskor használt összekötőpánt rögzüljön.

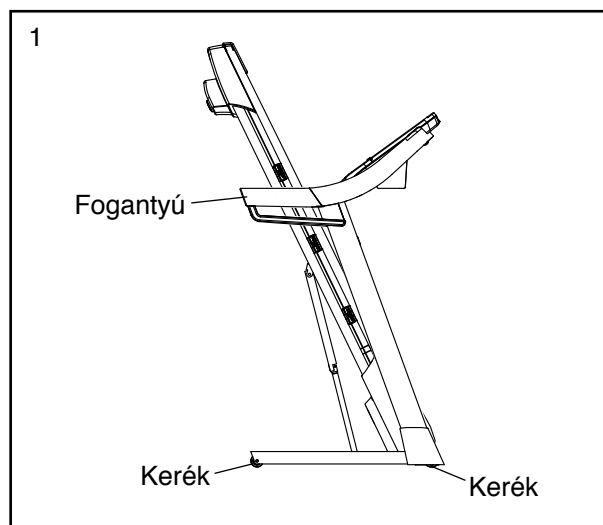


A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópád alá. Tartsa távol a futópádot a közvetlen napfénytől. Ne hagyja a tárolási helyzetben lévő futópádot 30° C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

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

1. Tartsa a fogantyút két kézzel és óvatosan mozgassa a berendezést a kívánt pozícióba. **VIGYÁZAT!** Ne a keretet mozgassa és ne mozgassa a futópádot egyenetlen talajon!



A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

1. A keret felső végét tolja kezeivel, a tároláskor használt összekötőpántot a lábával tolja a jelzett helyen, és engedje le a keretet a talajra.



KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

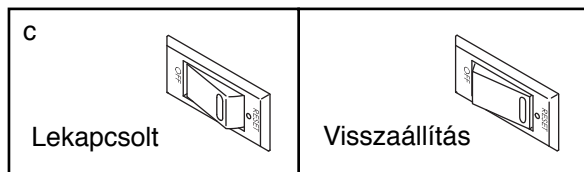
Rendszeresen takarítsa a futópadot, a sétálószalag mindig tiszta és száraz legyen. Elsőként **kapcsolja ki és válassza le az áramforrásról**. Nedves ruhával és kevés, kímélő tisztítószerrel törölje át a futópad külső felületét. **FIGYELEM! Soha ne fújjon semmiféle tisztítószerrel közvetlenül a futópadra. A konzol meghibásodásának elkerülése érdekében tartsa kellő távolságban a folyadékokat a konzoltól!** Majd egy puha törölközővel törölje át az egész berendezést.

HIBAKERESÉS

A legtöbb futópadokkal kapcsolatos problémát az alábbiakban felsorolt egyszerű lépések betartásával el lehet kerülni. Azonosítsa be a problémát, és kövesse a lent leírtakat! Amennyiben van még kérdése, kérem, nézze meg a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: Agép nem kapcsol be

- Győződjön meg róla, hogy a berendezés rá van kapcsolva a hálózatra (lásd 19. oldal). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- Miután a hálózati kábelt bedugta a konnektorba, bizonyosodjon meg róla, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.
- Ellenőrizze a futópad keretén található áramkapcsolót a hálózati kábel mellett. Ha a kapcsoló a rajz szerint áll, a kapcsoló lecsapódott. Hogy visszaállítsa az áramkapcsolót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: A gép kikapcsol működés közben

- Ellenőrizze az áramkapcsolót (lásd a képet fent). Hogy visszaállítsa a kapcsolót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.

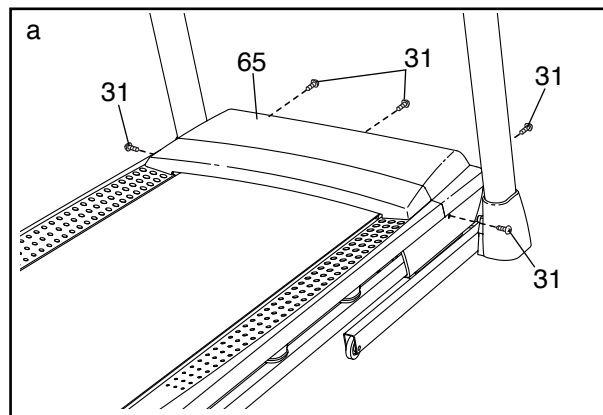
- Győződjön meg róla, hogy a hálózati kábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki majd várjon öt percig, és dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a konzolba, majd illessze vissza.
- Ha a futópad még mindig nem működik, olvassa át a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: A konzol kijelzője továbbra is világít, amikor Ön a kulcsot eltávolítja a konzolból

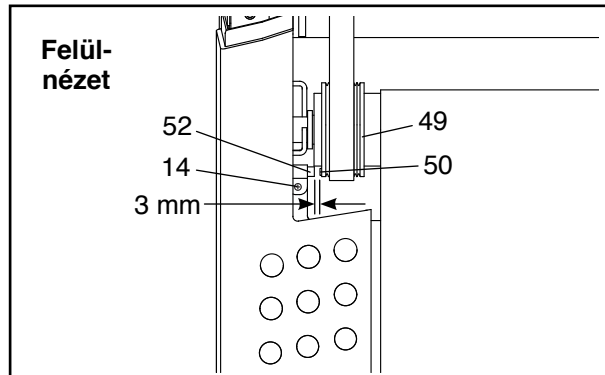
- A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Amennyiben a kijelzők világítása nem alszik ki a kulcs eltávolításával, a demó mód bekapcsol. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, ld. A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOT a 26. oldalon, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően

- Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT**. Vegye ki az öt #8 x 3/4" csavart (31). Óvatosan forgassa le a motorháztetőt (65).



Keresse meg a Reed-kapcsolót (52) és a mágneset (50) a csiga (49) bal oldalán. Forgassa a tárcsát, amíg a mágnes egy vonalban nem lesz a Reed-kapcsolóval. **Győződjön meg róla, hogy a mágnes és az iránykapcsoló között megvan-e a körülbelül 3 mm-es hézag.** Ha szükséges, lazítsa meg a #8 x 3/4" önmetsző csavart (14), kicsit mozgassa el a Reed-kapcsolót, majd húzza meg újra a csavart. Szerelje vissza a motorháztetőt (a képen nem látható) a #8 x 3/4" csavarokkal (a képen nem láthatók). Ezután járassa pár percig a futópádot, hogy a sebesség megfelelő adat-leolvasását ellenőrizze.



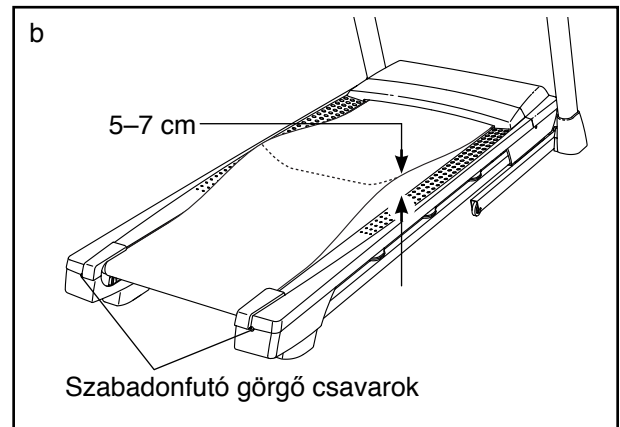
PROBLÉMA: A futópád lejtése nem megfelelően változik

- Tartsa lenyomva a Stop gombot és a Speed (sebesség) növelés gombot, illessze be a kulcsot a konzolba, majd ezután engedje fel a Stop gombot és a Speed növelés gombot. Ezután nyomja meg a Stop gombot, majd nyomja meg a lejtés növelés vagy csökkentés nyilakat. A futópád automatikusan felemelkedik a maximális lejtésszögbe, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel újrapalibrálódik a lejtési rendszer. Ha a lejtési rendszer kalibrációja nem kezdődik el, nyomja meg ismét a Stop gombot, majd nyomja meg ismét a Incline (lejtés) növelése vagy csökkentése gombokat. Amikor a lejtési rendszer kalibrálódik, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

PROBLÉMA: A sétálószalag lelassul gyaloglás közben

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

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

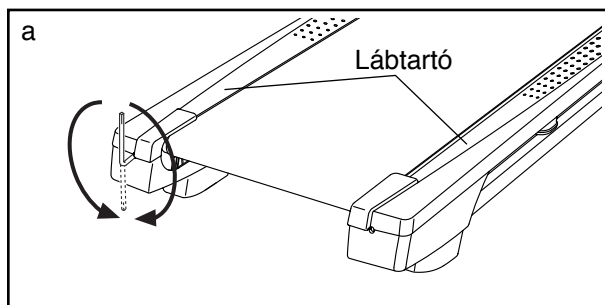


- A futópád jellemzője egy nagy teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FIGYELEM! Soha ne alkalmazzon szilikon sprayt vagy egyéb anyagokat a sétálószalagra vagy a sétálóplatformra, hacsak egy jogosult szerviz képviselő nem utasítja erre. Az ilyen anyagok elronthatják a sétálószalagot és túlzott kopást okozhatnak.** Ha azt gyanítja, hogy a sétálóplatform több kenőanyagot igényel, olvassa el ennek a kézikönyvnek a borítóján lévő információkat.
- Ha a sétálószalag még mindig lelassul, olvassa el ennek a kézikönyvnek a borítóján lévő információkat.

PROBLÉMA: A sétálószalag nem a lábtartók között fut

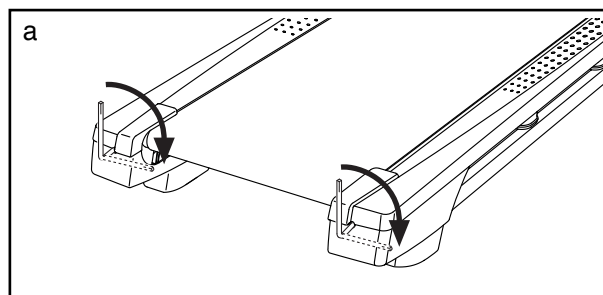
FIGYELEM! Ha a sétálószalag hozzádörzsölődik a lábtartóhoz, megsérülhet.

- a. Elsőként vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT**. Ha a sétálószalag **balra mozdult**, 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 dugja be a hálózati kábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a futópádot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag be nem áll a központi helyére.



PROBLÉMA: A sétálószalag csúszkál gyaloglás közben

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



PROBLÉMA: A konzol kijelzőjén csíkok futnak keresztül

- a. Ha a konzol kijelzőjén vonalak jelennek meg, ld. A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOT részt a 26. oldalon és állítsa be a kijelző kontraszt-szintjét.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ



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 állítgassa 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 állítgassa 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: Térdínak, térdhajlat és hát.

2. A térd ínák 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: Térdínak, a hát alsó része és a ágyék.

3. A lábikra/az Achilles-in nyújtása

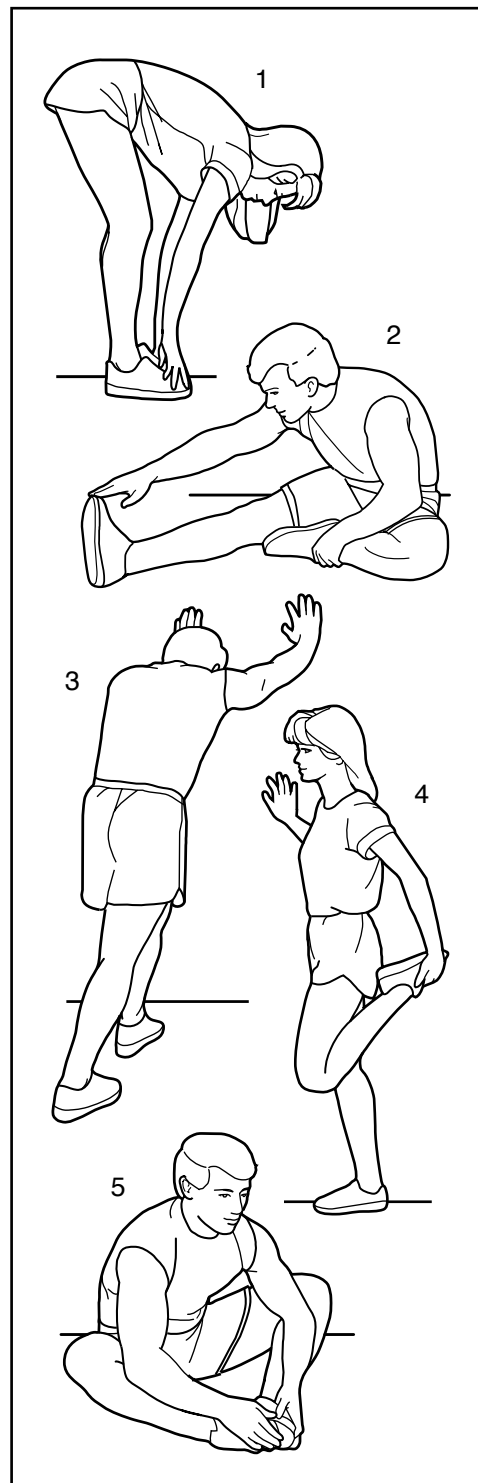
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, 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.



ALKATRÉSZJEGYZÉK

Modellszám: NETL12914.0 R0514A

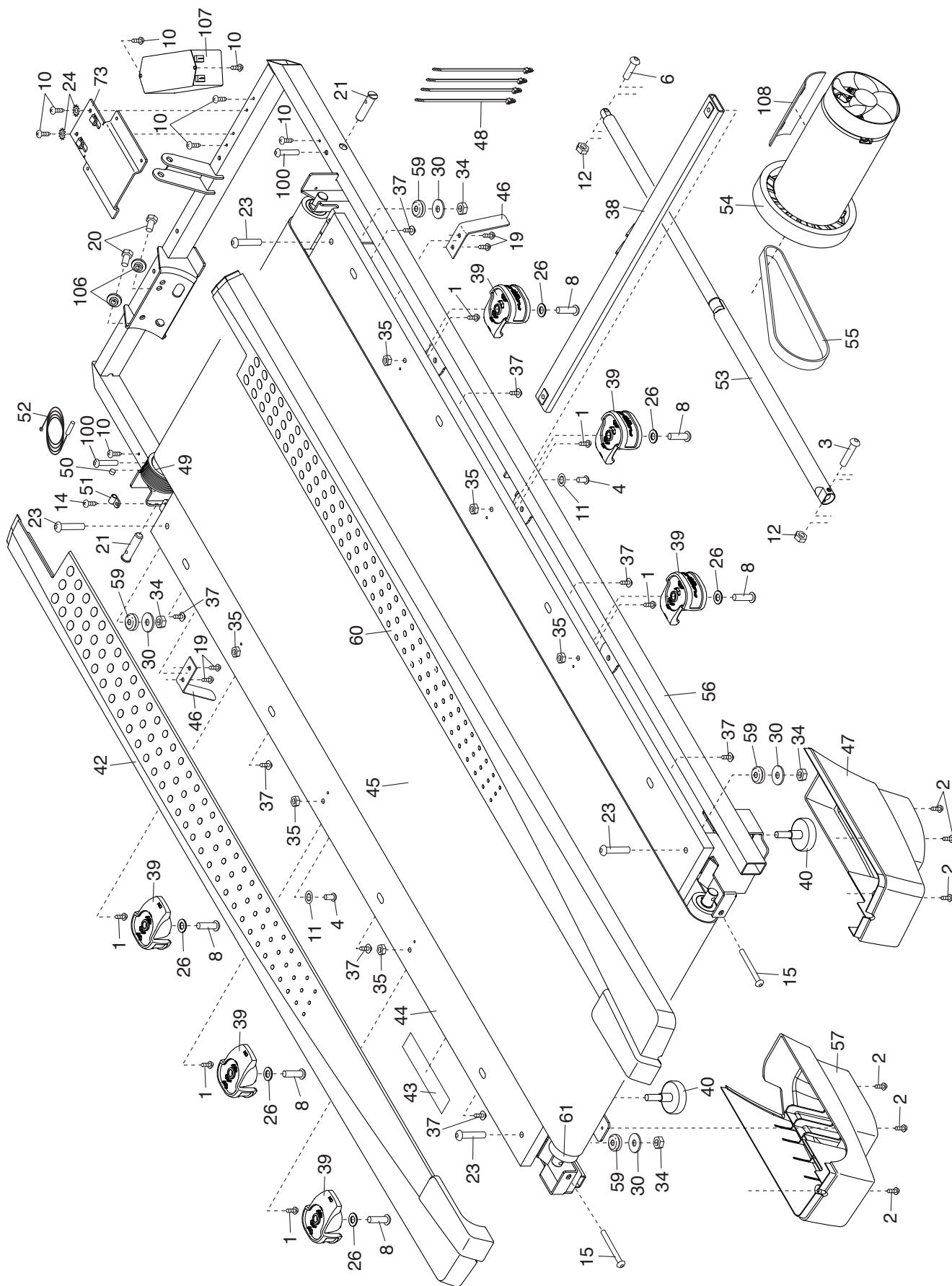
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	22	#8 x 1/2" csavar	49	1	Meghajtás görgő/Csiga
2	32	#8 x 3/4" csavar	50	1	Mágnes
3	1	5/16" x 2 1/4" csavar	51	1	Reed-kapcsoló bilincs
4	10	5/16" x 3/4" csavar	52	1	Reed kapcsoló
5	4	#10 csillagalátét	53	1	Tároláskor használt összekötőpántot
6	1	5/16" x 1 3/4" csavar	54	1	Hajtómotor
7	6	3/8" x 4" csavar	55	1	Motor szíj
8	6	1/4 x 1" csavar	56	1	Keret
9	4	#10 x 3/4" csavar	57	1	Bal hátsó talp
10	10	#8 x 1/2" ezüstsínű csavar	58	1	Konzol földvezetéke
11	14	5/16" csillagalátét	59	4	Gumipárna
12	2	5/16" anya	60	1	Jobb oldali lábtartó
13	6	3/8" csillagalátét	61	1	Szabadonfutó görgő
14	1	#8 x 3/4" önmetsző csavar	62	2	Elülső kerék
15	2	1/4" x 2 1/2" csavar	63	2	Kerék-távtartó
16	1	3/8" x 1 1/2" csavar	64	1	Konzol alap
17	2	3/8" x 1 1/2" végcsavar	65	1	Motorházfedél
18	1	Konzol váz	66	1	Motorházfedél előlap
19	4	#8 x 7/16" csavar	67	2	Lejtő keret-távtartó
20	2	5/16" Motor csavar	68	5	Motorház kapocs
21	2	3/8" alátét	69	1	Lejtésszabályozó motor
22	2	3/8" x 1" csavar	70	1	Lejtő keret
23	4	5/16" x 1 3/4" vállascsvár	71	2	Keret-távtartó
24	2	#8 csillagalátét	72	1	Vezérlő
25	4	#8 x 1" Csavar	73	1	Vezérlő lemez
26	6	3/8" lapos alátét	74	2	Alapzat védőkupakját
27	1	Jobb tálca	75	1	Áram-kapcsoló
28	4	5/16" x 2 1/2" csavar	76	1	Hálózati kábel
29	1	3/8" x 1 3/4" imbusz csavar	77	1	Alátétgyűrű
30	4	5/16" lapos alátét	78	1	Védő lemez
31	5	#8 x 3/4" csavar	79	1	Baloldali fogantyú
32	2	Lejtésszabályozó motor távtartója	80	1	Konzol
33	6	3/8" ellenanya	81	1	Támasztóoszlop-vezeték
34	4	5/16" anya	82	1	Bal oldali alap burkolata
35	6	1/4" ellenanya	83	1	Jobb oldali alap burkolata
36	1	Bal tálca	84	1	Jobboldali belső fogantyúburkolat
37	8	#8 x 5/8" csavar	85	1	Baloldali belső fogantyúburkolat
38	1	Keresztrúd reteszt	86	2	Fogantyú
39	6	Szigetelő	87	1	Bal külső támasztóoszlop-burkolat
40	2	Hátsó talprész	88	1	Bal belső támasztóoszlop-burkolat
41	1	Támasztóoszlop keresztrúd	89	1	Baloldali támasztóoszlop
42	1	Bal oldali lábtartó	90	1	Jobboldali támasztóoszlop
43	1	Figyelmeztető matrica	91	2	Figyelmeztető matrica
44	1	Járóplatform	92	1	Jobboldali fogantyú markolat
45	1	Sétálószalag	93	1	Pulzusszám-mérő keresztrudat
46	2	Szalagvezető	94	1	Alap
47	1	Jobb hátsó talp	95	1	Jobb belső támasztóoszlop-burkolat
48	4	Kábelkötegelő	96	1	Jobb külső támasztóoszlop-burkolat

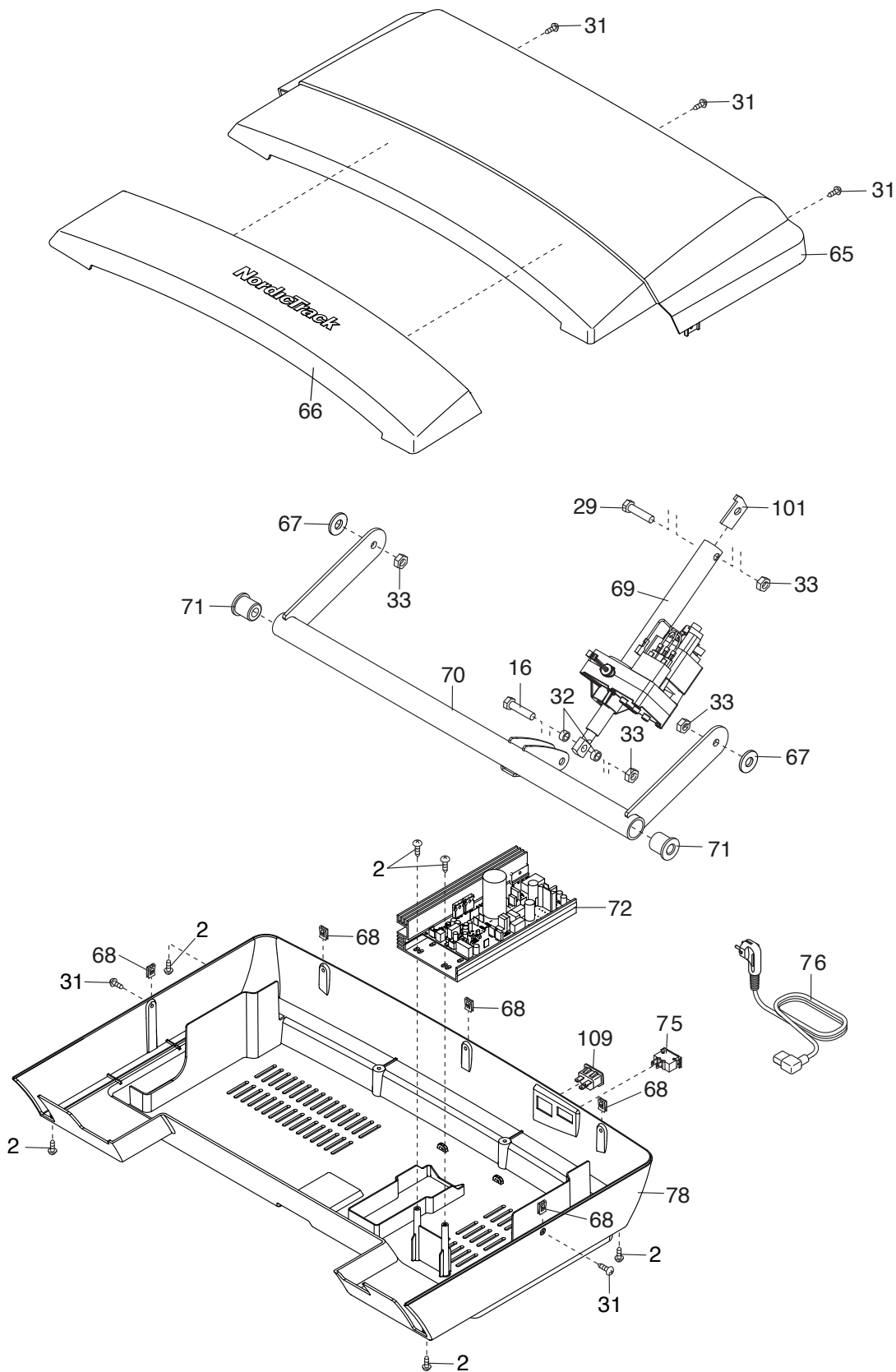
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
97	2	Kerék	105	2	Fogantyúlapot
98	1	Kulcs/csíptető	106	2	Motor persely
99	2	Kábelkötegelő	107	1	Szűrő
100	2	1/4" x 1 1/2" csavar	108	1	Motorlemez
101	1	Lejtés stop konzol	109	1	Aljzat
102	2	Konzol kapocs	110	1	Pulzuspánt
103	2	#8 x 1" csavar	111	1	Érzékelő
104	2	#10 alátét	*	–	Felhasználói kézikönyv

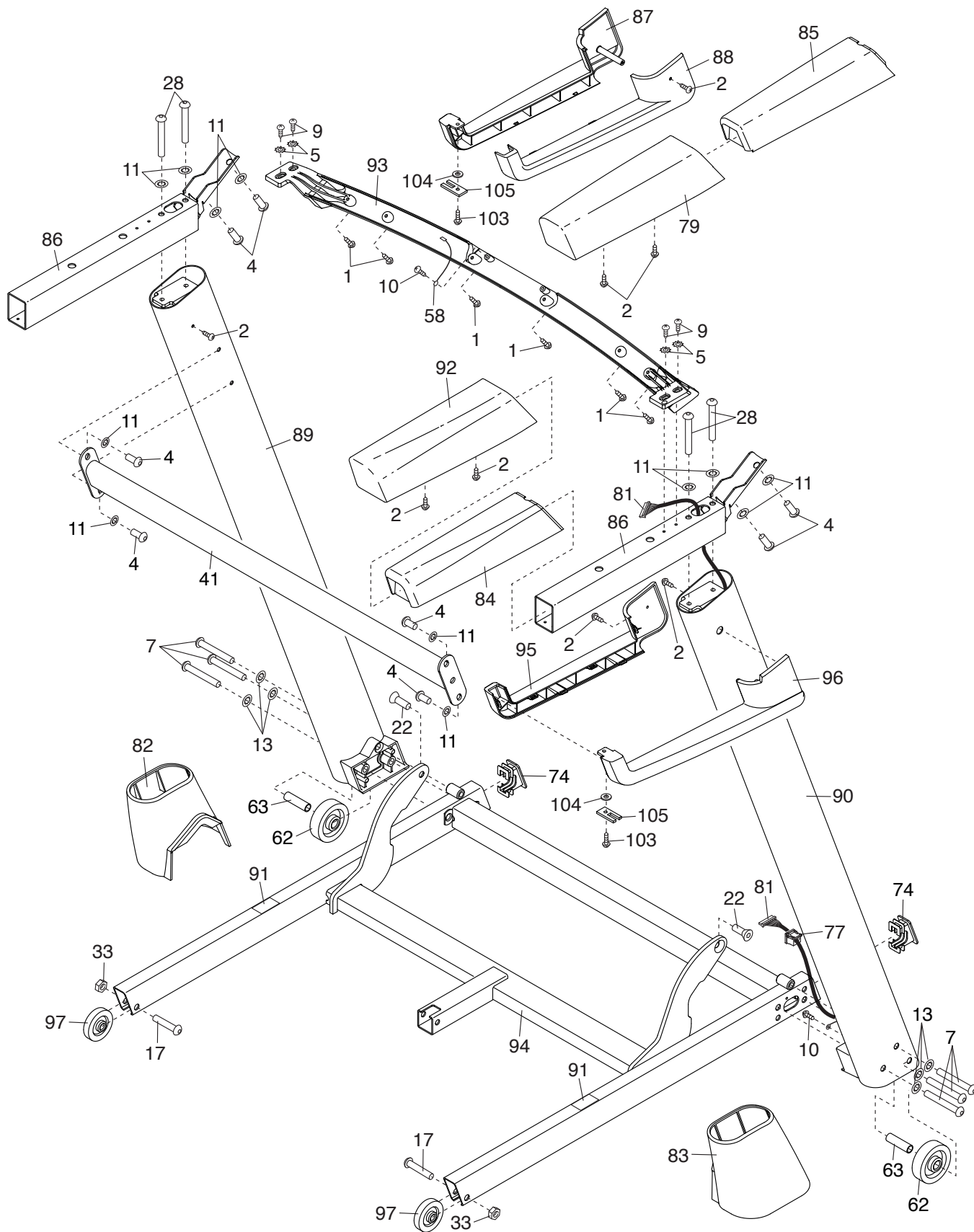
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos tájékoztatást illetően lásd ennek a használati utasításnak a hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek az ábrán nem láthatók.

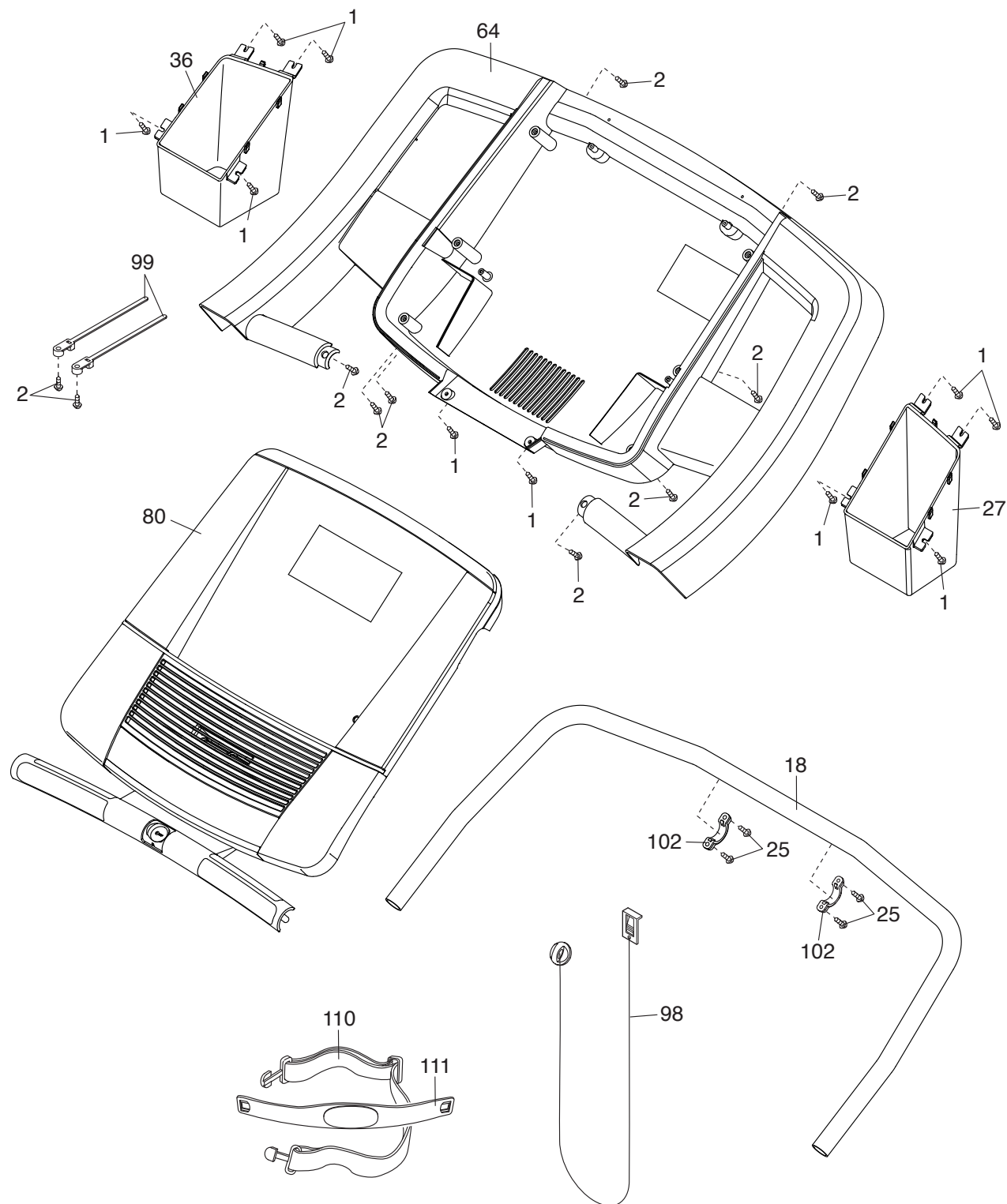
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ A

Modellszám: NETL12914.0 R0514A









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 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.

