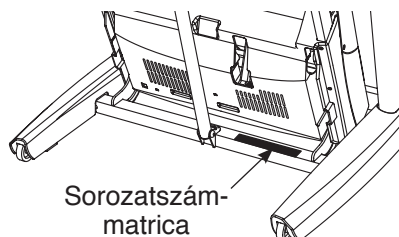


NordicTrack T13.0

Modellszám: NETL13711.0

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



Sorozatszám-
matrica

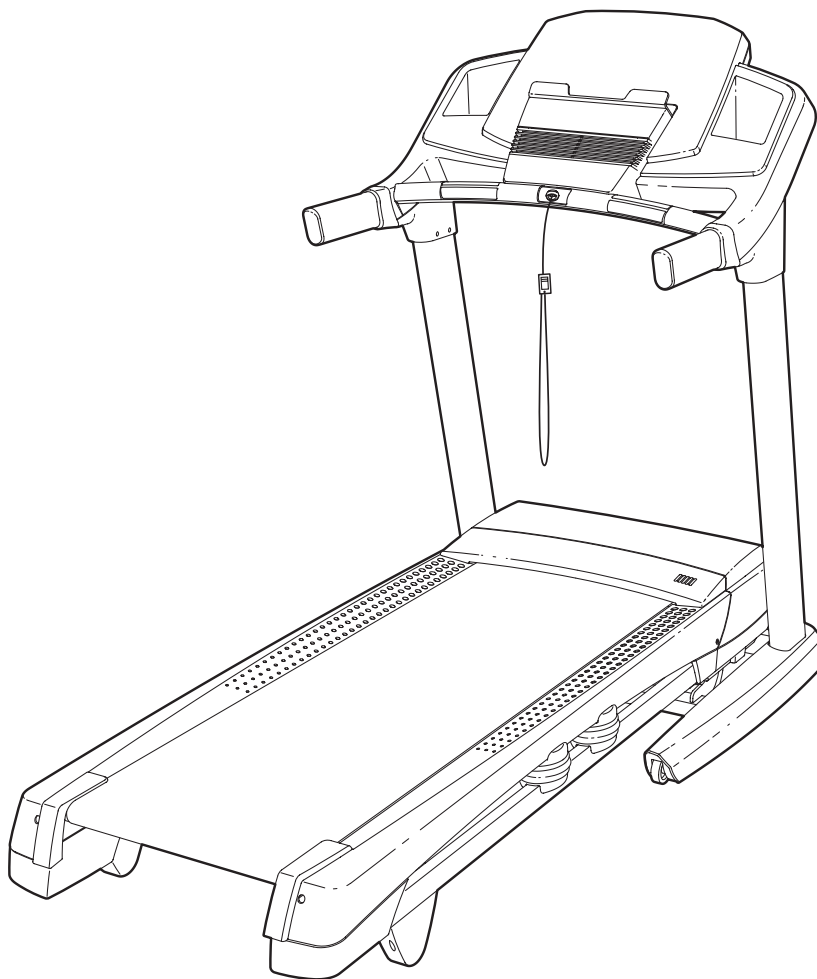
KÉRDÉSEK?

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

Látogasson el weboldalunkra:
www.iconsupport.eu

VIGYÁZAT!

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



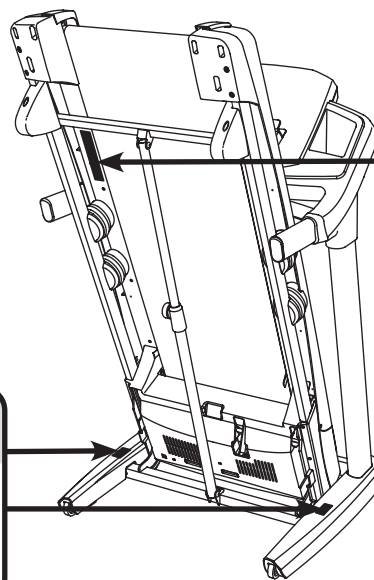
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNÁ	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	7
A PULZUSSZÁM MONITOR	15
MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK	16
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA	25
HIBAELEHÁRÍTÁS	26
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	29
ALKATRÉSZJEGYZÉK	30
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	32
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 futótálcát elindul vagy megáll, csak a szalag két szélén lévő lábtartókon álljon.
- Egyszerre mindig csak kézzel 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 összeszedejük a 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.

A NORDICTRACK az ICON IP, Inc. Rt. bejegyzett védjegye. Az iPod, iPod nano, iPod touch és iTunes az Apple Inc. bejegyzett védjegyei, az USA-ban és más országokban bejegyzett termékek. Az iPod® nem tartozék. A Nike a NIKE Inc. és leányvállalatai bejegyzett védjegye.

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 sérüléseket, illetve vagyongárért.

1. Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebb, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyek esetében.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa, hogy a futópad összes felhasználója megfelelően tájékoztatva legyen a figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
4. Tartsa a futópadot belső, zárt térben, nedveségtől és portól távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
5. Helyezze a futópadot vízszintes felületre mögötte legalább 2,4 m és mellette 0,6 m szabad hely biztosításával. Ne helyezze a futópadot olyan felületre, amely blokkolja a légnyílásokat. A padló vagy szőnyeg sérülések ellen való védelmére helyezzen egy taposó gyékényszőnyeget a futópad alá.
6. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
7. 12 éven aluli gyermekeket és házi kedvenc állatokat ne engedjen a gép közelébe.
8. A futópadot csak 150 kg, vagy az alatti testsúlyú személyek használják.
9. Soha ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
10. 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.
11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 16. oldal), csatlakoztassa a tápkábelt egy földelt áramkörbe. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
12. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
13. Tartsa a tápkábelt fűtött felületektől távol.
14. 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 HIBAE LHÁRÍTÁS részt a 26. oldalon.)
15. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet a futópad használata előtt (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 18. oldalon.)
16. Soha ne indítsa el úgy a futópadot úgy, hogy rajta áll a sétálószalagon. Mindig fogja a kapaszkodókat a futópad használata közben.
17. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként változtassa a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
18. 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.

19. Működés közben soha ne hagyja őrizetlenül a futópadot. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelt és a kikapcsoló gombot állítsa ki [OFF] állásba, ha éppen nem használja a futópadot. (A ki-/bekapcsoló gomb helyét lásd az 5. oldalon lévő ábrán.)
20. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS részt a 7. oldalon, és A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA részt a 25. oldalon.) Képesnek kell lennie biztonságosan felemelni 20 kg-ot, hogy a futópadot felemelje, leengedje vagy mozgassa.
21. Amikor összezsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg arról, hogy a tárolási retesz biztonságosan tárolási helyzetben tartja-e a vázat.
22. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a futópad nyílásaiba.
23. Ellenőrizze és megfelelően rögzítse a futópad minden alkatrészét.
24. **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.
25. Ezt a futópadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi, bérbeadási vagy intézményes keretek között.
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!

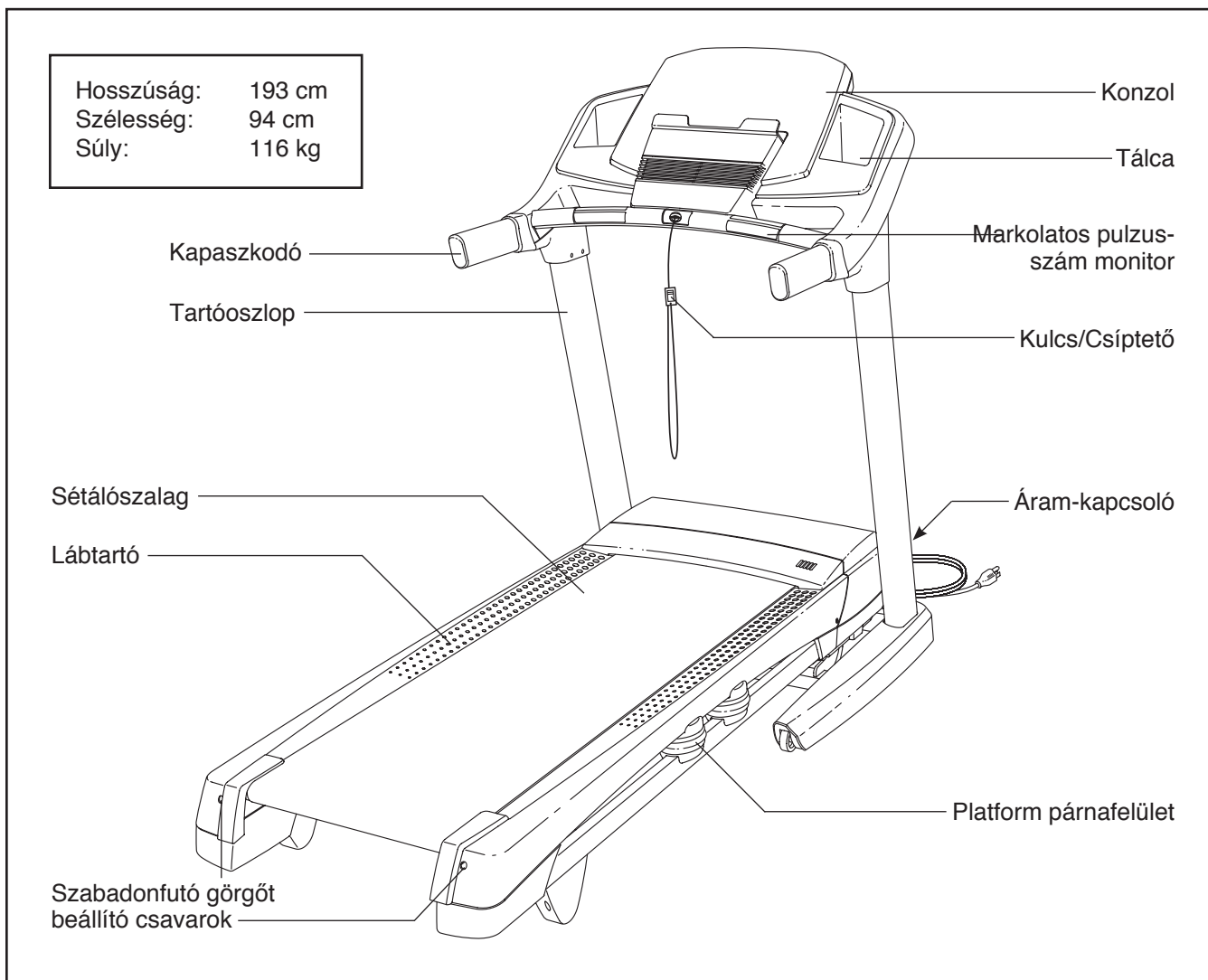
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a forradalmi NORDICTRACK® T13.0 futópadot választotta. A T13.0 futópad lenyűgöző választékát kínálja a különböző funkcióknak, amelyek segítségével otthoni edzéseit élvezetesebbé és hatékonyabbá teheti. Ha pedig éppen nem edz, az egyedi futópad összeecsukható, 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-

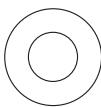
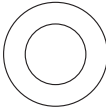
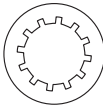
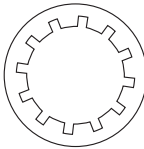
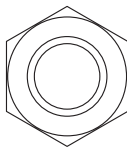
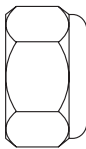
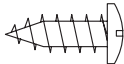
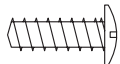
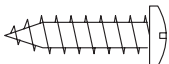
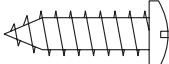
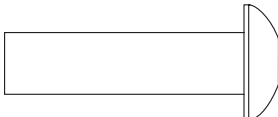
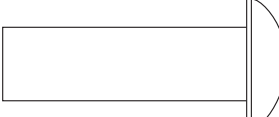
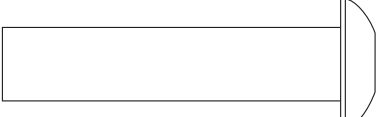
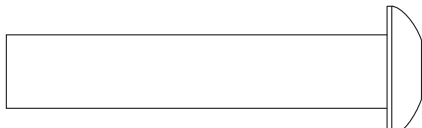
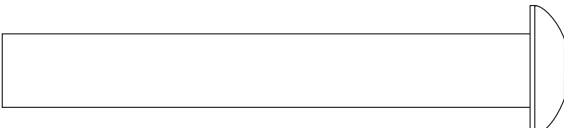
sása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó címke.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



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. Fölösleges szerelvények is lehetnek mellékelve.**

						
1/4" csillagalátét (35)–2	1/4" lapos alátét (36)–2	5/16" lapos alátét (113)–4	5/16" csillagalátét (11)–8	3/8" csillagalátét (13)–4	3/8" anya (12)–2	
						
#8 x 1/2" csavar (1)–16	#8 x 1/2" földelés csavar (10)–1	#8 x 3/4" csavar (2)–6	#10 x 3/4" csavar (9)–2	Laposfejű csavar (112)–2		
						
5/16" x 1" csavar (5)–4	5/16" x 1 1/4" csavar (4)–6	3/8" x 1 1/4" csavar (8)–4	3/8" x 1 3/4" csavar (6)–1			
						
	3/8" x 2" csavar (3)–1	3/8" x 2 3/4" csavar (7)–4				

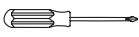
ÖSSZESZERELÉS

- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
- Umieść wszystkie części w uprzątniętym miejscu i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych do zakończenia montażu.
- Spodnia część pasa bieżni pokryta jest wysokiej jakości smarem. Po transporcie może pozostać nieco smaru na górze pasa bieżni lub na kartonie transportowym. Jest to normalne. Jeśli na pasie znajduje się smar, zetrzyj go miękką szmatką i łagodnym, nieściernym środkiem czyszczącym.
- Aby odnaleźć małe części, p. s. 6.

- Do montażu niezbędne są następujące narzędzia:

dołączone klucze sześciokątne 

jeden klucz nastawny 

jeden śrubokręt krzyżakowy 

nożyczki 

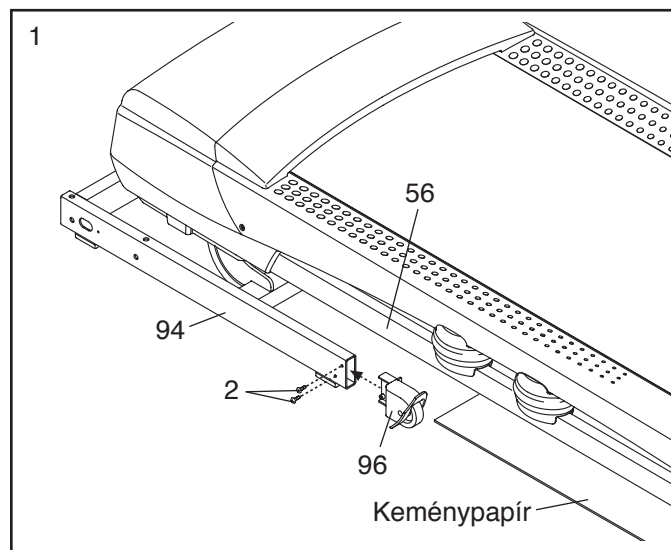
- Przy montażu nie używaj narzędzi z napędem elektrycznym, aby nie zniszczyć części.

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

Helyezze egy darab keménypapírt a váz (56) hátsó része (56) alá, hogy megvédje a padlót vagy a szőnyeget.

Rögzítse a bal kerék sapkát (96) az alaphoz (94) két #8 x 3/4" csavarral (2).

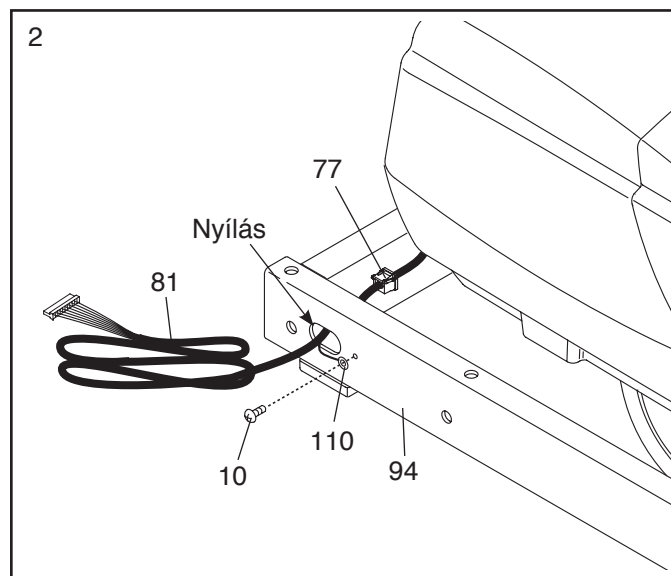
Rögzítse a jobb kerék-sapkát (nem látható) az alap (94) jobb oldalához ugyanilyen módon.



2. Húzza át a tartóoszlop-vezetékét (81) és az alap földelésvezetékét (110) az alap (94) megjelölt nyíláson (94).

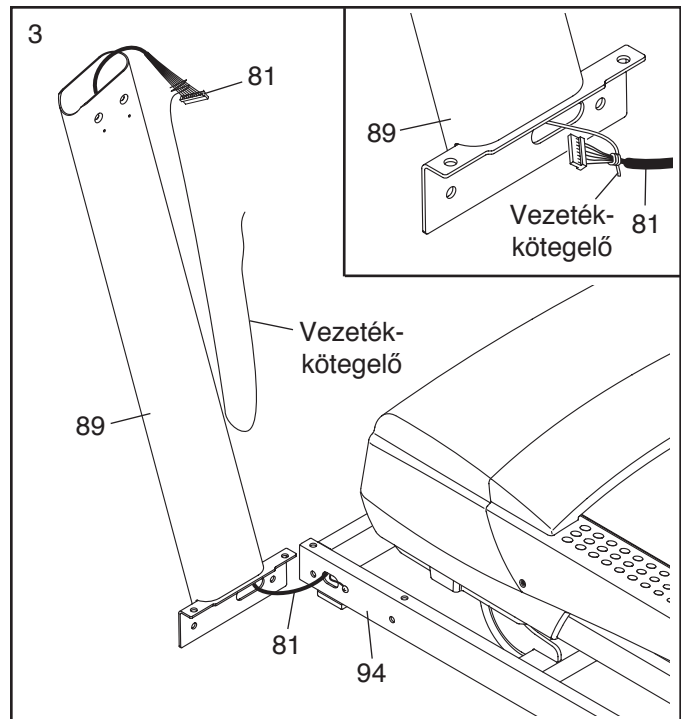
Csatlakoztassa az alap földelésvezetékét (110) az alaphoz (94) egy #8 x 1/2" földelés csavarral (10).

Nyomja be a gyűrű (77) az alap (94) lévő négy-szögletes nyílásba.



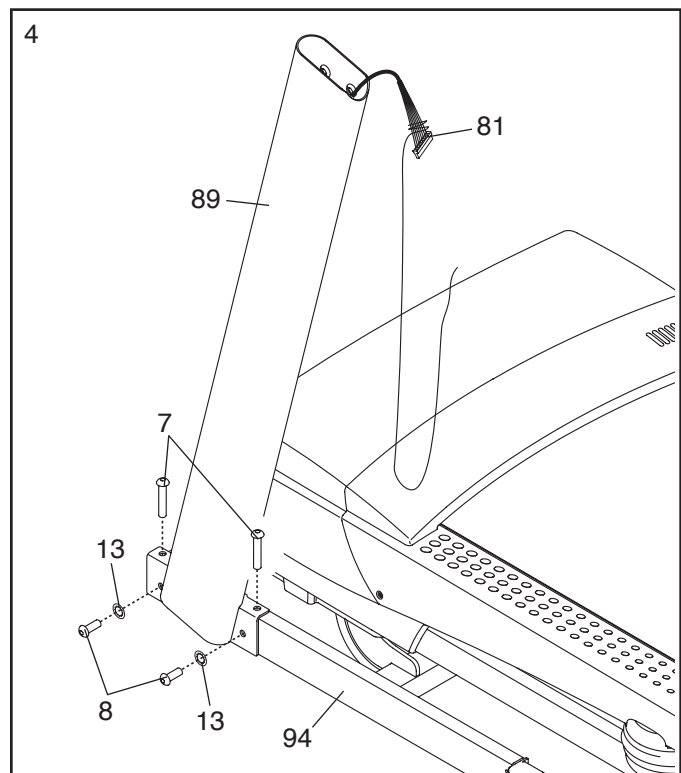
3. Keresse meg a bal tartóoszlopot (89), amely a "Left" jelöléssel van ellátva (Az *L* vagy *Left* a bal oldalt; az *R* vagy *Right* pedig a jobb oldalt jelöli). Egy másik személy tartsa a bal tartóoszlopot a alap (94) mellett.

Lásd a belső rajzot. A bal tartóoszlop (89) lévő vezetékkötegelővel kösse át biztonságosan a tartóoszlop-vezeték (81) végét. Ezután húzza ki a vezetékkötegelő másik végét annyira, hogy a tartóoszlop-vezetékét teljesen át tudja vezetni a bal tartóoszlopon.



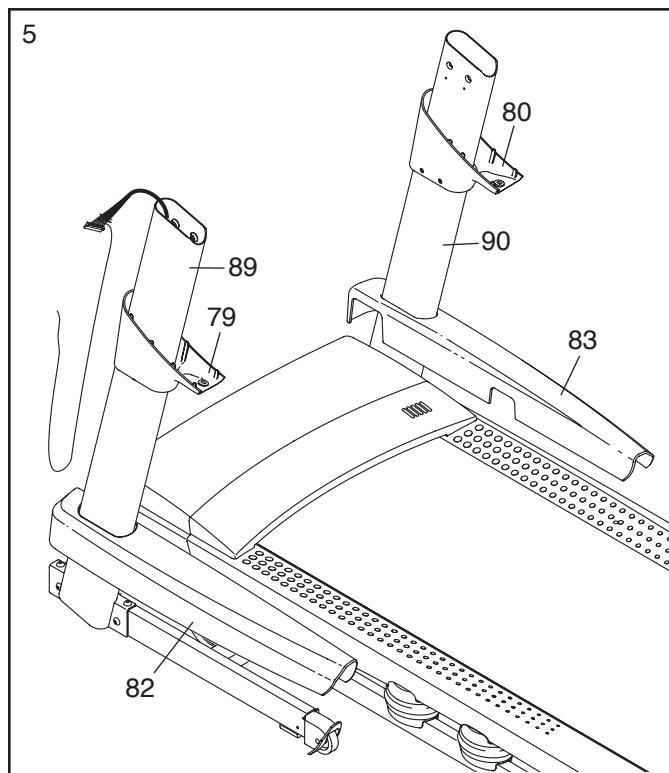
4. Tartsa a bal tartóoszlopot (89) az alaphoz (94) illesztve. **Ügyeljen, nehogy becsípje a tartóoszlop-vezetékét (81).** Részen csavarjon be két 3/8" x 1 1/4" csavart (8) két 3/8" csillag-alátéttel (13) és két 3/8" x 2 3/4" csavart (7) a bal tartóoszlopba, amíg a csavarok fejei a bal tartóoszlopot nem érintik. **Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

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



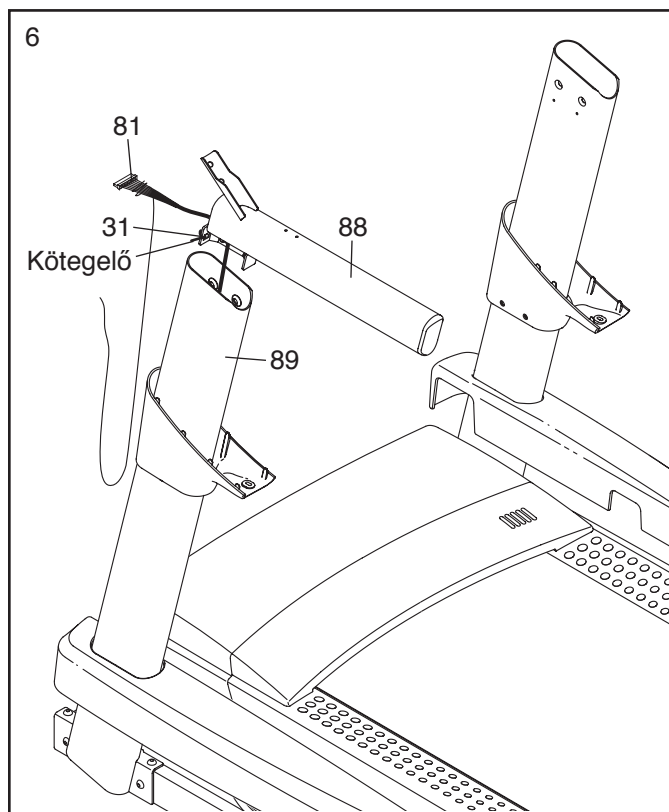
5. Keresse meg a bal alap burkolatot (82) és a jobb alap burkolatot (83). Csúsztassa a bal alap burkolatot a bal tartóoszlopra (89), valamint a jobb tartóoszlop burkolatot a jobb tartóoszlopra (90). **Ne nyomja még be az alap burkolatokat a helyükre.**

Keresse meg a bal oldali tartóoszlop-burkolatot (79) és a jobb oldali tartóoszlop-burkolatot (80). Csúsztassa a bal alap burkolatot a bal tartóoszlopra (89), valamint a jobb tartóoszlop burkolatot a jobb tartóoszlopra (90).



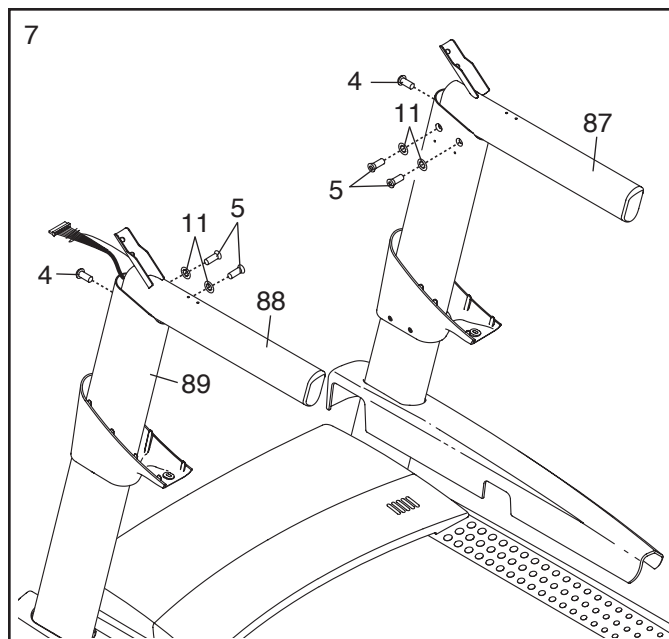
6. Vágja el a bal kapaszkodó (88) és a jobb kapaszkodó (nem látható) lévő műanyag köteglőt. Ha szükséges, nyomja be az 5/16" kalitka anyákat (31) vissza a helyükre (csak az egyik látható).

Keresse meg a bal kapaszkodót (88) és tartsa a bal tartóoszlop (89) mellett. Vezesse a tartóoszlop-vezetékét (81) a bal kapaszkodó alján lévő tartókonzolon át. Húzza ki a tartóoszlop vezetéket a bal kapaszkodó végéből.

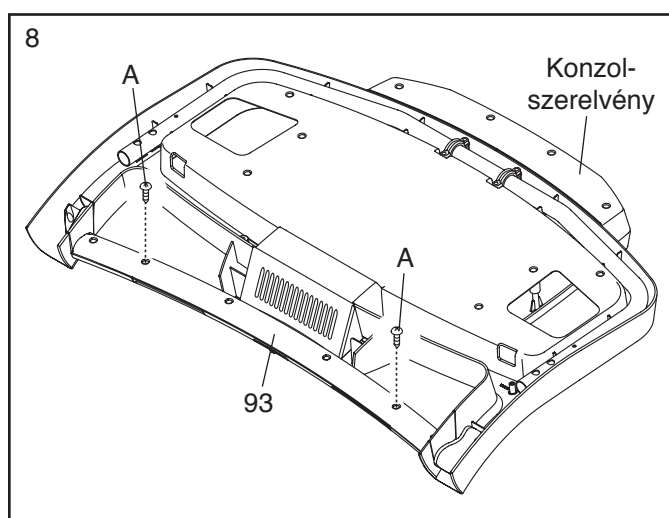


7. Rögzítse a bal kapaszkodót (88) a bal tartóoszlophoz (89) két 5/16" x 1" csavarral (5), két 5/16" x 1" csillagalátétellel (11), valamint egy 5/16" x 1 1/4" csavarral (4). **Még ne húzza meg a csavarokat.**

Erősítse fel a jobb kapaszkodót (87) ugyanilyen módon.

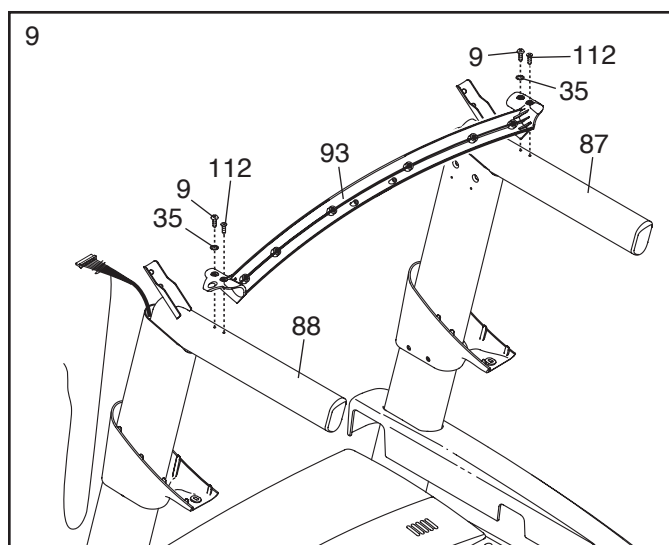


8. Állítsa a konzol-szerelvényt felszínével lefelé egy puha felületre, hogy elkerülje a konzol-szerelvénnyel megkarcolódását. Távolítsa el a két csavart (A). Ezután emelje le a kereszttrudat (93). Szabaduljon meg a két csavartól.



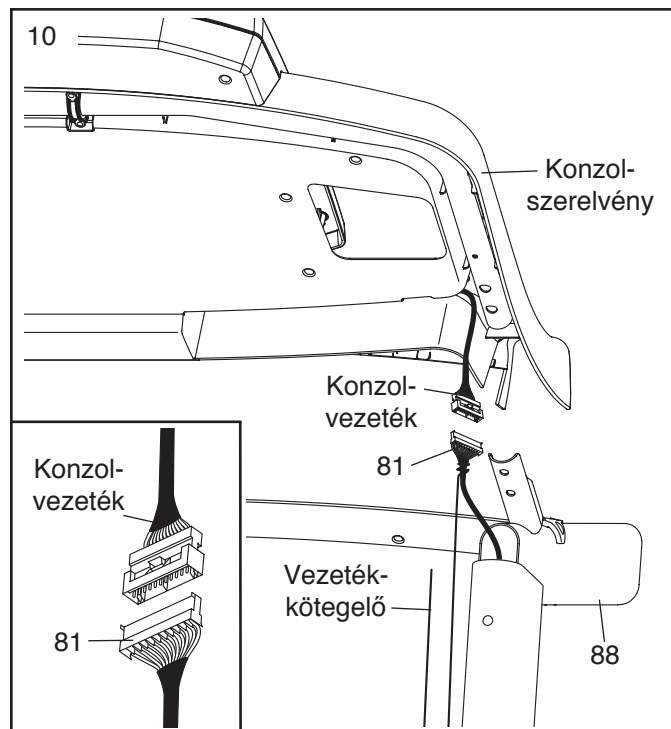
9. **FONTOS: A kereszttrúd (93) sérülésének elkerülésére nem használjon elektromos meghajtású szerszámokat és ne húzza túl a #10 x 3/4" csavarokat (9) vagy a #10 x 3/4" laposfejű csavarokat (112).**

Helyezze a kereszttrudat (93) az ábrán bemutatott irányba. Rögzítse a kereszttrudat a kapaszkodókhoz (87, 88) két #10 x 3/4" laposfejű csavarral (112), két #10 x 3/4" csavarral (9), valamint két 1/4" csillagalátétellel (35) a bemutatott módon. **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



10. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt a bal kapaszkodó (88) mellett.

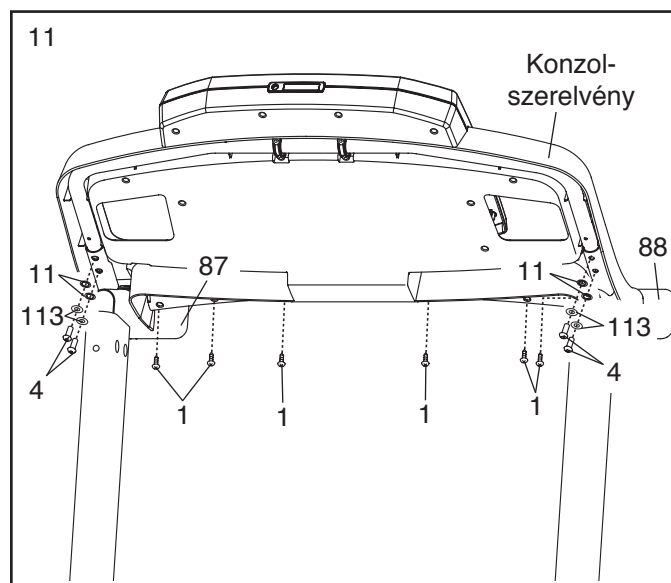
Csatlakoztassa a tartóoszlop vezetékét (81) a konzolvezetékhez. **Lásd a belső rajzot. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem így történik, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓKAT NEM ILLESZTI ÖSSZE MEGFELELŐEN, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.** Vegye le a vezetékkötegelőt a tartóoszlop vezetékéről.



11. Helyezze a konzol-szerelvényt a bal kapaszkodóra (88) és a jobb kapaszkodóra (87). **Legyen óvatos, nehogy becsípődjenek a vezetékek.** Dugja be a fölsőleges tartóoszlop vezetékét (az ábrán nem látható) a bal tartóoszlopba.

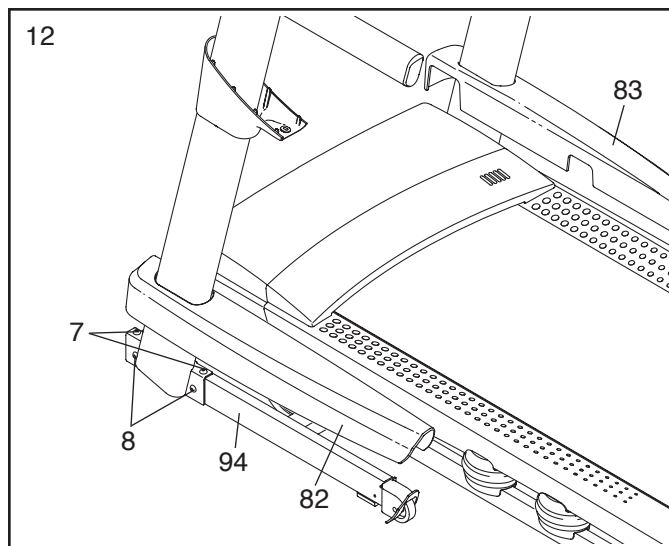
Rögzítse a konzol-szerelvényt hat #8 x 1/2" csavarral (1), négy 5/16" x 1 1/4" csavarral (4), négy 5/16" lapos alátéttel (113), valamint négy 5/16" csillagalátéttel (11). **Hajtsa be az összes csavart, majd húzza meg őket.**

Ld. a 7. lépést. Húzza meg teljesen a négy 5/16" x 1" csavart (5) és a két 5/16" x 1 1/4" csavart (4).

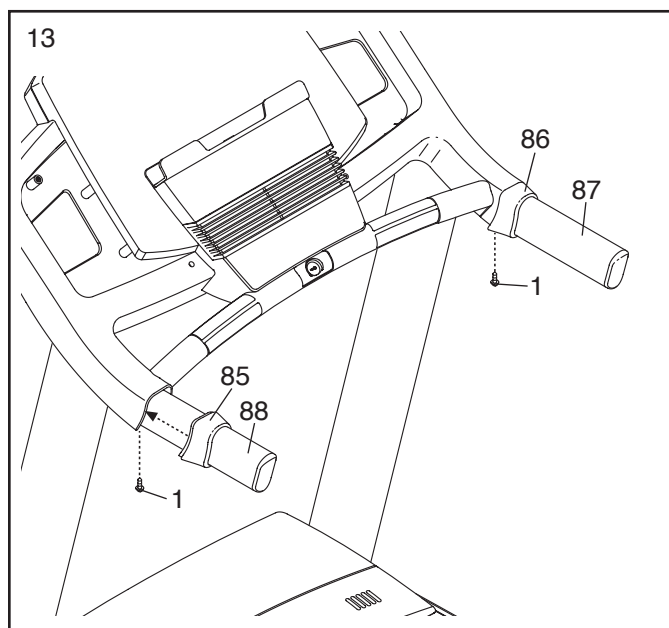


12. Erősen húzza meg a négy $3/8"$ x $2 3/4"$ csavart (7), majd a négy $3/8"$ x $1 1/4"$ csavart (8) (az ábrán csak az egyik oldal látható).

Nyomja a bal és jobb alap burkolatot (82, 83) az alapra (94), amíg a helyükre nem kattannak.

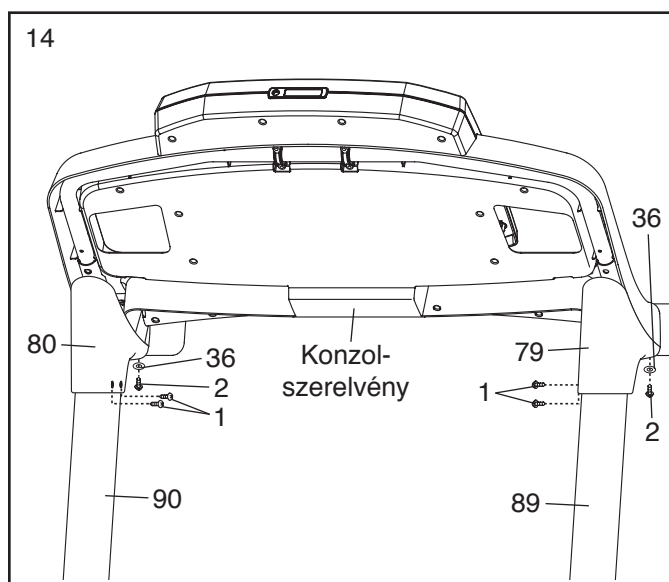


13. Csúsztassa a bal kapaszkodó burkolatot (85) a bal kapaszkodóra (88). Csúsztassa a jobb kapaszkodó burkolatot (86) a jobb kapaszkodóra (87). Rögzítse a kapaszkodó burkolatokat két #8 x $1/2"$ csavarral (1).

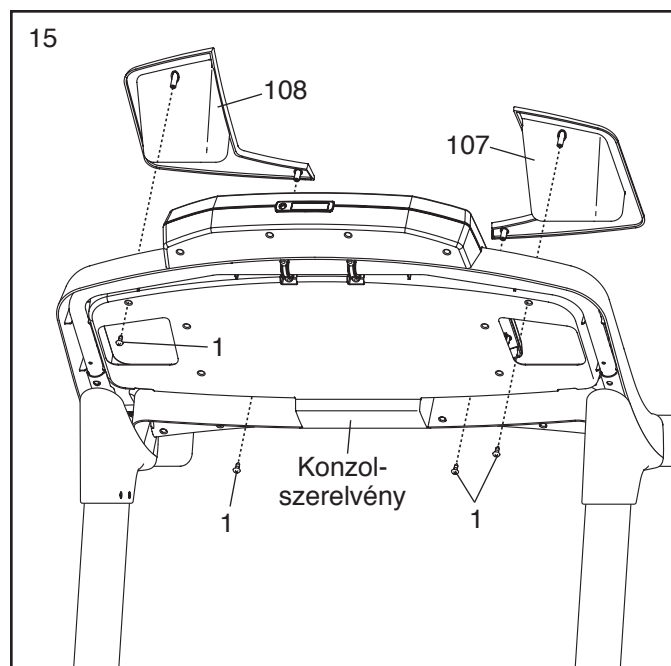


14. Tartsa a bal oldali tartóoszlop-burkolatot (79) a konzol-szerelvény mellett. Helyezze a bal oldali tartóoszlop-burkolat lévő nyílásokat egy vonalba a bal tartóoszlop (89) lévő nyílásokkal. Rögzítse a bal tartóoszlop-burkolatot két #8 x $1/2"$ csavarral (1), egy #8 x $3/4"$ csavarral (2), valamint egy $1/4"$ lapos alátéttel (36) az ábrán látható módon.

Rögzítse a jobb oldali tartóoszlop burkolatot (80) a jobb tartóoszlopra (90) ugyanígy.



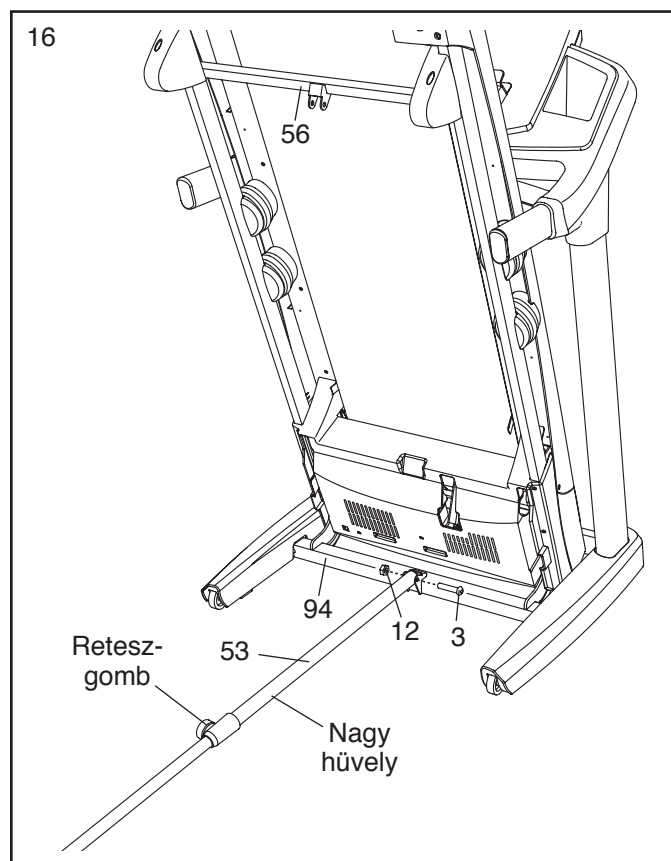
15. Rögzítse bal és jobb kiegészítőket tartó tálcát (107, 108) a konzol-szerelvényhez négy #8 x 1/2" csavarral (1).



16. Emelje fel a vázat (56) az ábrán látható helyzetbe. **Egy másik személy tartsa meg a vázat addig, amíg a 17. lépéssel nem végzett.**

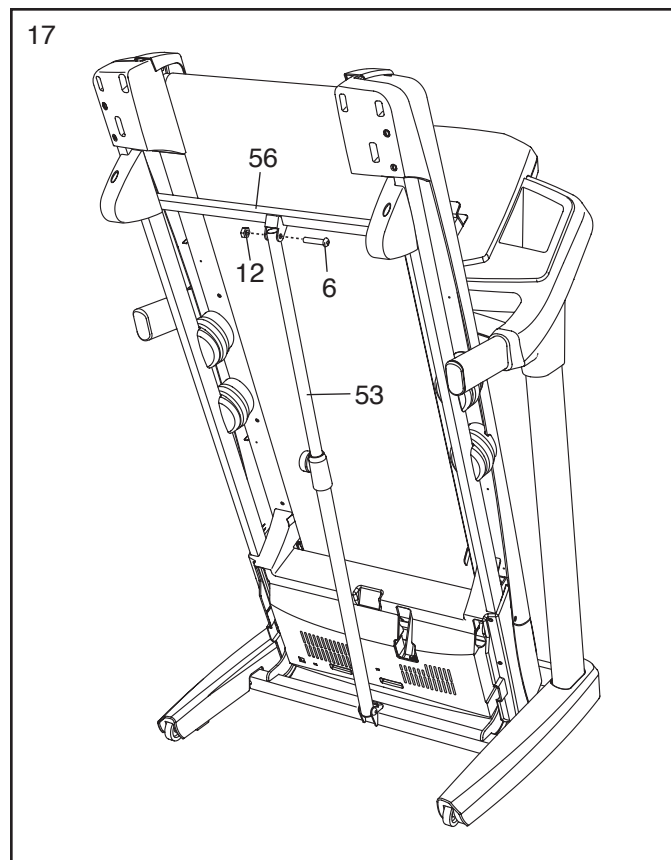
Állítsa be a tárolási reteszt (53) úgy, hogy a nagy hüvely és a retesz gombja a képen látható helyzetben legyen.

Rögzítse a tárolási retesz (53) alsó végét az alapon (94) lévő konzolra egy 3/8" x 2" csavar (3) és egy 3/8" anya (12) segítségével.



17. Rögzítse a tárolási retesz (53) felső végét a vázra (56) egy 3/8" x 1 3/4" csavar (6) és egy 3/8" anya (12) segítségével.

Engedje le a vázat (56). (Lásd A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT c. alatt a 25. oldalon.)



18. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak-e, mielőtt a futópadot használja.** Ha műanyag lapok vannak a futópad matricáin, távolítsa el a műanyagot. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópad alá. Figyelem: A berendezéshez plusz szerelvények is lehetnek csomagolva. Tartsa a tartozék imbusz-kulcsokat biztonságos helyen. Az egyik imbusz-kulcs a sétálószalag beállításához való (lásd 27. és 28. oldal).

A PULZUSSZÁM MONITOR

HOGYAN HELYEZZE FEL A PULZUSSZÁM MONITORT

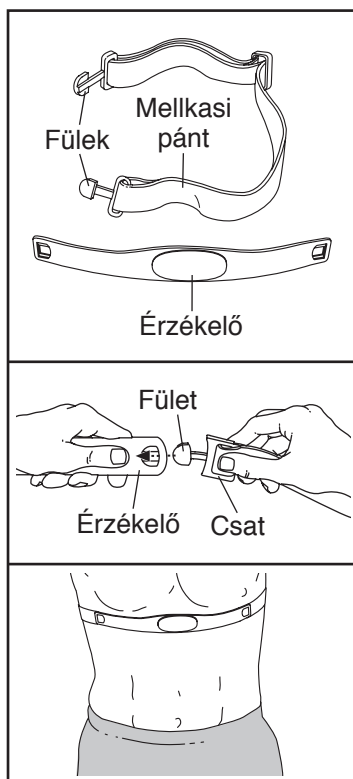
A pulzusszám monitor a következőkből áll a mellkasi pánt és az érzékelő egység. Illessze a mellkasi pánt egyik végén lévő fület az érzékelő egységen lévő nyílásba az ábrán látható módon. Ezután nyomja az érzékelő egység végét a mellkasi pánton lévő csat alá. A fülnék egy síkban kell lennie az érzékelő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

A pulzusszám monitort a ruhája alatt kell viselnie, szorosan a bőrén. Helyezze a pulzusszám monitort 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 monitort tárolja meleg, száraz helyen. A mellkasi pulzuszámérzékelőt ne tárolja műanyag zsákban vagy más olyan tartóban, amelyben bent rekedhet a nedvesség.



- Ne tegye ki hosszabb ideig a pulzusszám monitort közvetlen napfénynek; ne tegye ki 50° C feletti vagy -10° C alatti hőmérsékletnek.
- Ne hajlítsa vagy nyújtsa meg túlzottan érzékelőt, amikor a pulzusszám monitort 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 monitort a bal oldalon leírt módon viselje. Ha a pulzusszám monitor nem működik, amikor a leírtak szerint van felhelyezve, mozdítsa 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 monitort arra tervezték, hogy normális pulzusszámmal rendelkező emberek esetében működjön. A pulzusszám-érték problémákat okozhatják olyan egészségügyi állapotok, mint a korai kamrai összehúzódások (pvc), túl gyors szívverés rohamok és aritmia.
- A mellkasi pulzusérzékelőt befolyásolhatja mágneses interferencia, amely magasfeszültségű vezetékekből vagy más forrásokból származik. Ha Ön azt gyanítja, hogy a problémát mágneses interferencia okozza, próbálkozzon a fitness gép máshova helyezésével.

MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

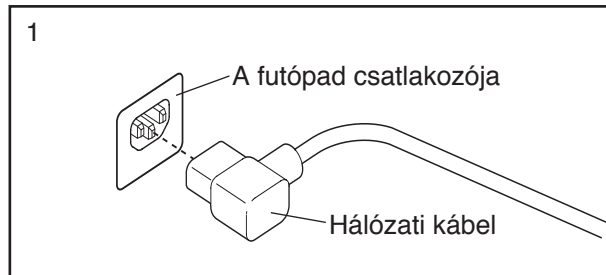
Ezt a terméket földelni kell. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék készülék-földelő vezetéket tartalmazó áram-kábellel rendelkezik és földelt dugasszal. **FONTOS! Ha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



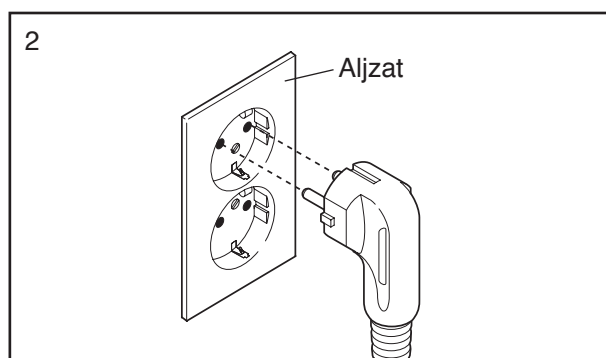
VESZÉLY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az aljzatba,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

Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

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

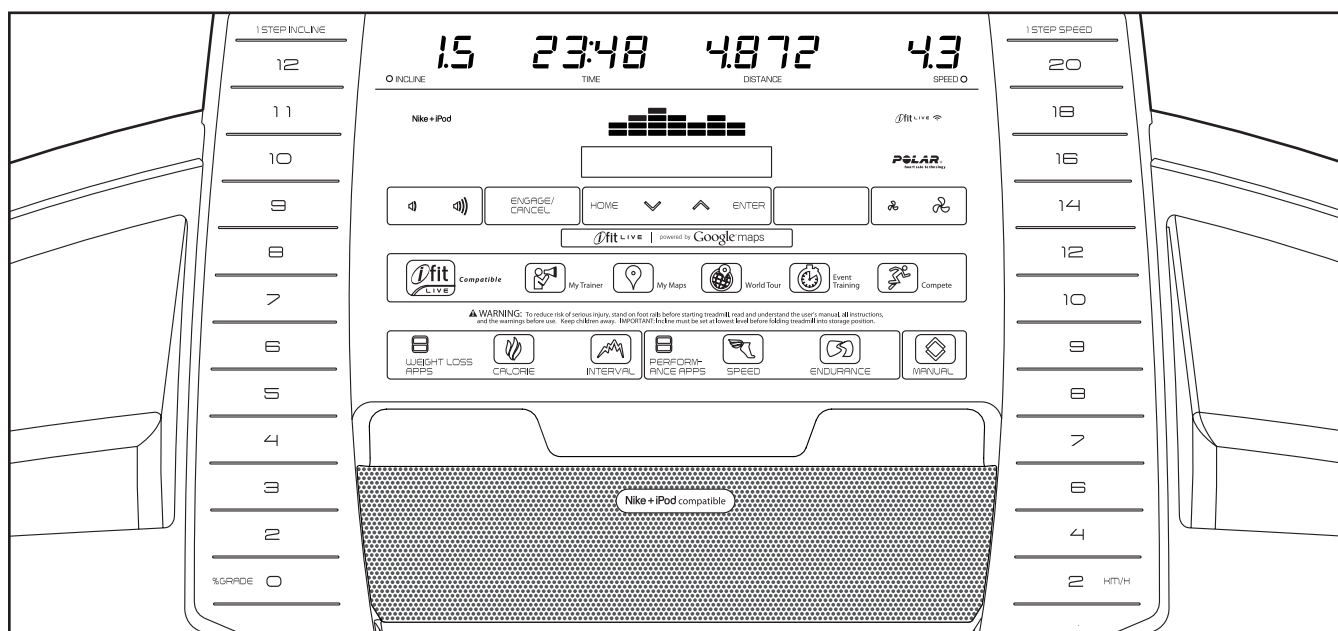


2. Dugja be az áramkábelt egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak, rendeleteknek megfelelően van beszerelve.



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

KONZOL-DIAGRAM



A FIGYELMEZTETŐ CÍMKE FELRAGASZTÁSA

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

KONZOL-JELLEMZŐK

A futópád konzolja olyan jellemzők meggyőző sorát kínálja, amelyeket arra terveztek, hogy az edzésprogramjait hatékonyabbá és élvezhetőbbé tegyék. Amikor a manuális módot alkalmazza, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópád sebességét és lejtését. Edzés közben a konzol az edzésről azonnali visszajelzést ad. A pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusszám monitor, vagy a mellkasi pulzusszám monitor segítségével.

Ezen kívül a konzol tizenhat fedélzeti edzésprogramot—négy kalória edzésprogramot, négy intervallum edzésprogramot, négy sebesség edzésprogramot és négy kitartás edzésprogramot kínál. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópád sebességét és lejtését, miközben végigvezeti Önt a hatékony program-összeállításon.

A konzol jellemzője az iFit Live mód is, amely lehetővé teszi, hogy a futópád kommunikáljon az Ön vezetékes nélküli hálózatával egy opcionális iFit Live modulon keresztül. Az iFit Live móddal Ön letölthet személyre szóló edzésprogramokat, létrehozhat saját edzésprogramokat, nyomon követheti eredményeit, versenyezhet másokkal és elérhet számos egyéb jellemzőt. **Egy iFit**

Live modul bármikor történő megvásárlásához látogasson el a www.iFit.com weboldalra vagy hívja fel a jelen kézikönyv első borítóján lévő telefonszámot. A Nikeplus.com weboldalra is csatlakozhat egy opcionális szinkronizálón (SYNC) keresztül. A SYNC segítségével eszközök sorát használhatja az eredményei elemzésére és előrehaladásának monitorozására a fitness céljai felé. **Ha egy SYNC-et kíván vásárolni, hívja fel az ennek a kézikönyvnek a borítóján látható telefonszámot.**

Még saját kedvenc edzési zenéjét vagy hangoskönyveit is hallgathatja edzés közben a konzol sztereo hangosító rendszere segítségével. Ezt a terméket speciálisan az iPod-dal való működéshez fejlesztettük ki, és a fejlesztő tanúsítványa szerint megfelel az Apple teljesítmény szabványainak.

Az áramellátás bekapcsolásához ld. a 18. oldalon található utasításokat. **A fedélzeti edzésprogram** használatának leírását ld. a 21. oldalon. **Egy iFit edzésprogram** használatának leírását ld. a 22. oldalon. **Az információs mód** használatának leírását ld. a 23. oldalon. **A sztereo hangrendszer** használatát ld. a 24. oldalon. **Egy SYNC** használatának leírása a 24. oldalon található.

Figyelem: A konzol a sebességet és a távolságot akár kilométerben, akár mérföldben is megjelenítheti. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, nézze meg AZ INFORMÁCIÓS MÓD részt a 23. oldalon. Az egyszerűség kedvéért a jelen kézikönyvben szereplő minden információ a kilométerre vonatkozik.

FONTOS: 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 28. oldalt).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

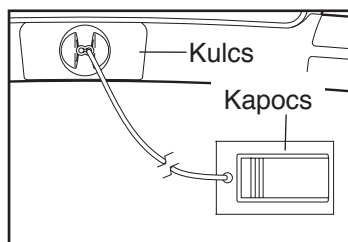
FONTOS: Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 16. oldalt). Ezután keresse meg a futópad vázán az áramkapcsolót a hálózati kábel közelében. Nyomja meg az áramkapcsolót a visszaállító [RESET] állásba.



FONTOS: A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Ha a hálózati kábel bedugásakor és az árammegszakító visszaállított helyzetbe kapcsolásakor a kijelzők azonnal világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop [STOP] gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, ld. AZ INFORMÁCIÓS MÓD a 23. oldalon, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

Ezután álljon rá a futópad talpsínjére. Keresse meg a kulcsra erősített csipeszt, majd csúsztassa rá a csipeszt a ruházata övpántjára. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. A kijelzők egy pillanat múlva már világítanak is. **FONTOS:** Vészhelyzetben a kulcs ki tud húzódní a konzolból, ami által a sétálószalag lassan leáll. Próbálja ki a csíptetőt úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; és ha a kulcs nem húzódik ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.



A MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a bal oldalon.

2. Válassza ki a manuális (kézi) üzemmódot.

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

3. Indítsa el a sétálószalagot.

A sétálószalag elindításához nyomja meg a Start [START] gombot, a sebesség növelés [SPEED] gombot, vagy a számozott gyors sebesség gombok [1 STEP SPEED] valamelyikét.

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

Ha a számozott gyors sebesség gombok valamelyikét nyomja le, a sétálószalag sebessége fokozatosan változik addig, amíg a kijelölt sebességbeállítást el nem érte.

A sétálószalag leállításához nyomja meg a Stop [STOP] gombot. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. A sétálószalag újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a sebességnövelés gombot.

4. Változtassa meg a futópád lejtését kívánsága szerint.

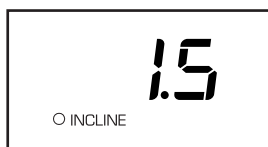
A futópád lejtésének megváltoztatásához nyomja meg a lejtés-növelés [INCLINE], illetve –csökkentés gombot, vagy a számozott gyors lejtés [1 STEP INCLINE] gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a futópád fokozatosan hozzáigazodik a kijelölt lejtésbeállításhoz.

5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

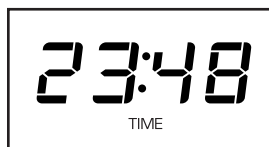
A mátrix—Amikor a manuális módot választja, a mátrix egy 400 méteres (1/4 mérföldes) pályát mutat. Az edzés során a pálya körüli jelzések egymás után jelennek meg, amíg az egész pálya meg nem jelenik. Ezután a futópálya eltűnik és a jelzések ismét egymás után kezdenek megjelenni.



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



Idő kijelző—Ez a kijelző az eltelt időt mutatja. Figyelem: Ha egy fedélzeti edzésprogramot választott, a képernyőn az edzésprogramból hátralévő idő látható az eltelt idő helyett.



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



A sebesség/Pulzus kijelző—Ez a kijelző a sétálószalag sebességét mutatja. Ez a kijelző az Ön pulzusszámát is mutatja, amikor a markolatos pulzusérzékelőt használja (ld. 6. lépés 20. oldalon).



A központi kijelző—Ez a kijelző az edzésprogram utasításokat mutatja.

Nyomja meg a Home [HOME] gombot a start módba való visszatéréshez (ld. AZ INFORMÁCIÓS MÓD a 23. oldalon a start mód beállításához). Ha szükséges, ismét nyomja meg a Home gombot.

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



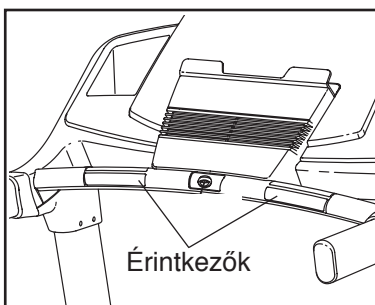
Amikor egy SYNC csatlakozik a konzolhoz, a Nike+iPod szimbólum világít a kijelző teteje közelében.



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

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

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

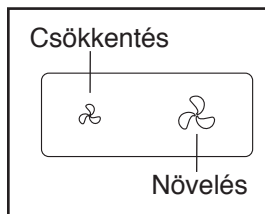


A pulzusszáma megméréséhez álljon a lábtartó sínekre, majd tartsa a pulzus rudat a tenyereivel a fémérintkezőkön, **kerülje el keze mozgását.** Amikor a készülék érzékeli a pulzusát, több vonal jelenik meg és a pulzusszáma megmutatkozik a kijelzőn. **A legpontosabb pulzusszám adatok kijelzése érdekében tartsa az érintkezőket még kb. 15 másodpercig.**

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

A ventilátor több sebesség beállítást nyújt. Nyomja meg a ventilátor sebesség-növelés [FAN] vagy csökkentés gombot a ventilátor sebességének kiválasztásához vagy a ventilátor kikapcsolásához.

Figyelem: Ha a ventilátort bekapcsolva hagyja, amikor a sétálószalagot leállítja, a ventilátor néhány perc elteltével automatikusan kikapcsol.



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

Álljon rá a talpsínekre, nyomja meg a Stop gombot, és állítsa a futópad lejtését a legkisebb értékre. **Ha a futópadot tároláshoz össze kívánja hajtani, a lejtésnek a legalsó beállításon kell lennie, különben a futópadban kárt tehet.** Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Amikor befejezte a futópad használatát, nyomja meg az áram gombot a ki [OFF] állásba és húzza ki áram kábelt. **FONTOS: Ha nem így jár el, a futópad elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 18. oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti edzésprogramot.

Egy fedélzeti edzésprogram kiválasztásához ismételtén nyomja meg a kalória [CALORIE] gombot, az intervallum [INTERVAL] gombot, a sebesség [SPEED] gombot, vagy a kitartás [ENDURE] gombot, amíg a kívánt edzésprogram meg nem jelenik a kijelzőn.

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

3. Kezdje el az edzésprogramot.

A program elindításához nyomja meg a Start [START] gombot vagy a sebességnövelés [SPEED] gombot. Egy kis idővel az után, hogy a gombot megnyomta, a futópad 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. Figyelem: Ugyanaz a sebesség- és/vagy lejtésbeállítás több, egymást követő szegmenshez is programozható.

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

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



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

Figyelem: A kalória célérték az Ön által az edzésprogram során elégetendő kalóriák becsült száma. Az Ön által elégetett kalóriák valós száma az Ön metabolizmusának mértékétől függ. Ráadásul, ha az edzésprogram során Ön manuálisan megváltoztatja a futópad 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 sebesség vagy lejtés [INCLINE] gomb megnyomásával; azonban, **ha az edzésprogram következő szegmense már elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtés-beállításához igazodik.**

Az edzésprogram bármikor történő leállításához nyomja meg a Stop [STOP] gombot. 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 futópad automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 19. oldalon.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 20. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 20. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 20. oldalon.

IFIT LIVE EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Figyelem: Egy iFit Live edzésprogram használatához Önnek rendelkeznie kell egy opcionális iFit Live modullal. **Ha bármikor iFit Live 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 routerrel, amelyen az SSID adás engedélyezve van (a rejtett hálózatok nem támogatottak). Egy iFit.com tagság is szükséges. Figyelem: Lehet, hogy a www.iFit.com nem áll rendelkezésre az Ön nyelvén.

1. Helyezze a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 18. oldalon.

2. Helyezze be az iFit Live modult a konzolba.

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

FONTOS: Hogy a sugárzásnak való kitévés megfelelőségi követelményeinek eleget tegyünk, az iFit Live 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 Live fő képernyőn lehet átkapcsolni. Nyomja meg az Enter [ENTER] gomb melletti növelés és csökkentés gombokat a felhasználó kiválasztásához.

4. Válasszon ki egy iFit Live edzésprogramot.

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

Nyomja meg az iFit Live gombot az Ön ütemezésében szereplő következő edzésprogram letöltéséhez. Nyomja meg az Én edzőm [MY TRAINER] gombot, az Én térképeim [MY MAPS], a Világkörüli út [WORLD TOUR] gombot vagy az Esemény-edzés [EVENT TRAINING] gombot az Ön ütemtervében lévő ilyen típusú következő edzésprogram letöltéséhez. Nyomja meg a Versenyzés [COMPETE] gombot az előzetesen beütemezett

versenyen való részvételhez. **Az iFit Live edzésprogramokra vonatkozó további információt ld. a www.iFit.com weboldalon.** Figyelem: Ha nincsenek a kiválasztott típusnak megfelelő edzésprogramok az Ön ütemtervében, az Ön ütemezésében szereplő következő edzésprogram töltődik le.

Amikor kiválaszt egy iFit Live edzésprogramot, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát, az Ön által sétával vagy futással megteendő távot és az Ön által elégetendő hozzávetőleges kalóriamennyiséget. Ha Ön egy verseny edzésprogramot választ, a kijelző visszaszámol a verseny indulásáig.

5. Kezdje el az edzésprogramot.

Lásd a 3. lépést a 21. oldalon.

Az edzésprogram során személyi edzőjének hangja vezeti Önt végig az edzésprogramján. Kiválaszthat egy beállítást is az audió edzője számára (ld. AZ INFORMÁCIÓS MÓD a 23. oldalon).

Az edzésprogram bármikor történő leállításához nyomja meg a Stop [STOP] gombot. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start [START] gombot vagy a sebességnövelés [SPEED] gombot. A sétálószalag ekkor az edzésprogram első szegmensére beállított sebességgel kezd mozogni. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindul, a futópád automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 19. oldalon.

7. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 20. oldalon.

8. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 20. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 20. oldalon.

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

AZ INFORMÁCIÓS MÓD

A konzol jellemzője az információs üzemmód is, amely nyomon követi a futópád információját és lehetővé teszi, hogy Ön személyre igazítsa a konzol-beállításokat.

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

Az idő *TIME* kijelzőn az összes órászám látható, amennyi ideig a futópádot mindaddig használták.

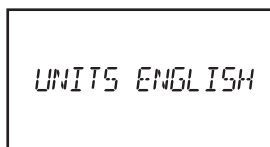


A távolság *DISTANCE* kijelzőn az összes kilométerszám vagy mérföldszám látható, amennyit a sétálószalag eddig megtett.



Miközben az információs mód van kiválasztva, nyomja meg az Enter [ENTER] gomb melletti csökkentés gombot a központi kijelzőn lévő mindegyik alábbi képernyő kiválasztásához:

1. **UNITS:** A mértékegységek megváltoztatásához nyomja meg az Enter gombot: A távolság angol mérföldben való megtekintéséhez válassza az *ENGLISH* opciót. A távolság kilométerben történő megtekintéséhez válassza a *METRIC* opciót.
2. **DEMO MODE:** A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópádot üzletben kiállítják. Amikor a demó üzemmód van bekapcsolva, a konzol akkor üzemel normálisan, amikor Ön bedugja a hálózati kábelt, az áram kapcsolót a 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 vagy a sebesség csökkentés [SPEED] gombot.

3. **CONTRAST LVL:** Nyomja meg a lejtés-növelés [INCLINE] és csökkentés gombot a kijelzők kontraszt szintjének beállításához. Ezután nyomja meg az Enter gombot.

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

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

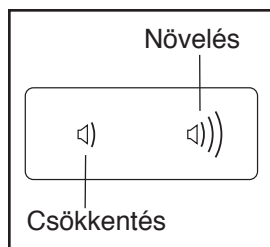
Ha egy iFit Live modul van csatlakoztatva, Ön a következő képernyőket is választhatja:

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

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

A SZTEREO HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ezt a terméket speciálisan az iPod-dal való működéshez fejlesztettük ki, és a fejlesztő tanúsítványa szerint megfelel az Apple teljesítmény szabványainak. Zene vagy hangoskönyvek a konzol sztereó hangszóróin történő lejátszásához az iPod-ját, MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy egyéb személyi audió lejátszóját a konzolhoz kell csatlakoztatnia az audió jack dugason vagy az opcionális SYNC-en keresztül. A SYNC feltölti az iPod-ját, miközben Ön használja.



Az MP3 jack aljzat használatához keresse meg a tartozék audió vezetékét, majd dugja be az MP3 jack aljzatba a konzol tetején. Ezután dugja be az audió vezetékét az MP3-lejátszója, CD-lejátszója vagy egyéb személyi audió lejátszója jack aljzatába. **Ügyeljen arra, hogy az audió kábel teljesen be legyen dugva.**

A SYNC használatához csatlakoztasson egy kompatibilis iPod-ot (nem tartozék) a SYNC-ből kijövő kábelhez. **Ügyeljen arra, hogy az iPod teljesen be legyen dugva.**

Ezután nyomja meg a Play gombot az MP3-lejátszóján, a CD-lejátszóján vagy egyéb személyi audió lejátszóján. Állítsa be a hangerőt 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 sík felületre a konzol helyett.

A SYNC HASZNÁLATA

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

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

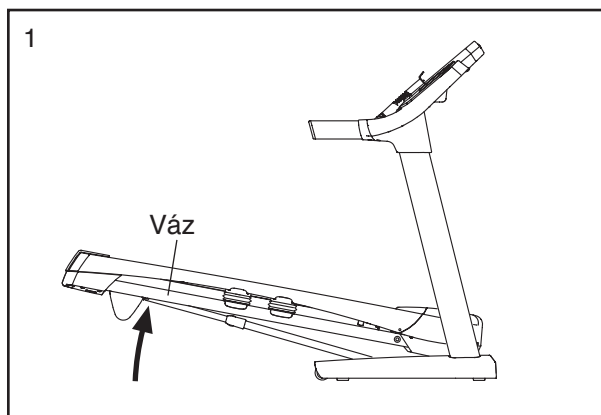
További információt a SYNC-ről a SYNC-hez kapott útmutatóban talál.

A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

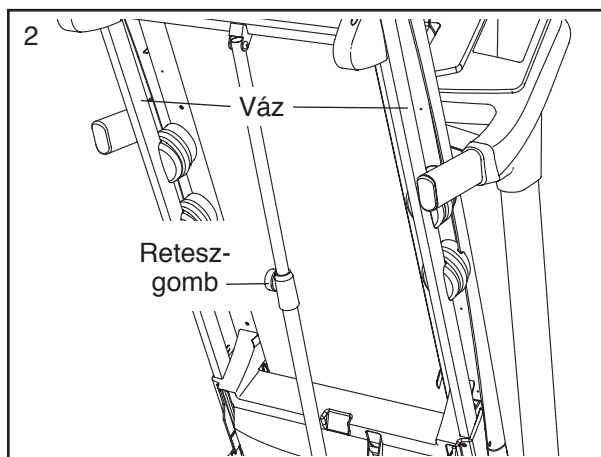
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA

A futópád károsodásának elkerülése érdekében állítsa a lejtést a legalacsonyabb állásba, mielőtt a futópádot összehajtja. Ezután távolítsa el a kulcsot és húzza ki az áram-vezetékét. **FIGYELEM:** Képesnek kell lennie biztonságosan felemelni 20 kg-ot, hogy a futópádot felemelje, leengedje vagy mozgassa.

1. Fogja meg erősen a fém vázat az alább lévő nyíl által mutatott helyen. **FIGYELEM:** Ne fogja meg a vázat a műanyag talpsíneknél fogva. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa a hátát egyenesen.



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

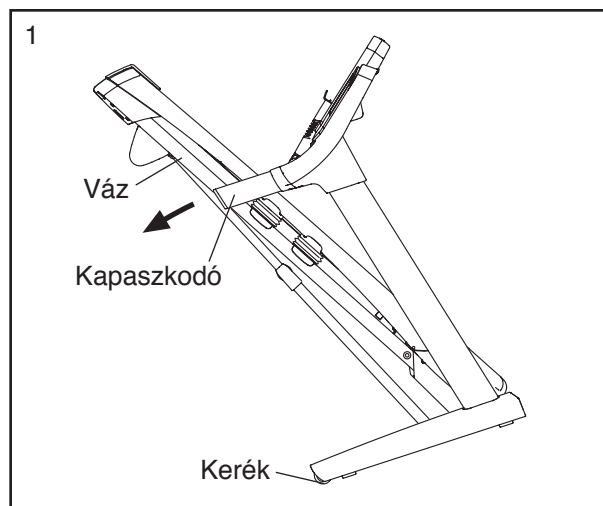


A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópád alá. Tartsa távol a futópádot a közvetlen napfénytől. Ne hagyja a tárolási helyzetben lévő futópádot 30° C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

A futópád mozgatása előtt hajtsa össze a bal oldalon leírt módon. **FIGYELEM:** Ügyeljen arra, hogy az retesz gombja tárolási helyzetben rögzüljön. A futópád mozgatása két személyt igényelhet.

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



2. Húzza a kapaszkodót visszafelé, amíg a futópád a kereken nem gördül, és óvatosan mozgassa a kívánt helyre. **FIGYELEM:** Ne mozgassa a futópádot hátradöntés nélkül, ne húzza a váznál fogva és ne mozgassa egyenetlen felületen át.

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

A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

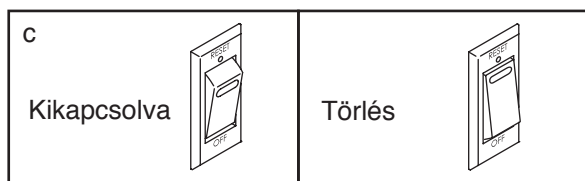
1. **Ld. a 2. rajzot.** Fogja meg jobb kezével a futópád felső végét. Húzza a retesz gombját balra; ha szükséges, tolja a vázat kissé előre. Fordítsa lefelé a vázat néhány centiméterrel, majd engedje el a retesz gombját.
2. **Ld. a bal oldalon lévő 1. rajzot.** Fogja meg a fémvázat erősen, mindkét kezével, majd engedje le a padlóra. **FIGYELEM:** Ne fogja meg a vázat a műanyag talpsíneknél fogva és ne ejtse le a vázat. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa a hátát egyenesen.

HIBAELHÁRÍTÁS

A 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

- 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

- Ellenőrizze a visszaállító/kikapcsoló árammegszakítót (lásd a fenti rajzot). Ha az árammegszakító kikapcsol, 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.

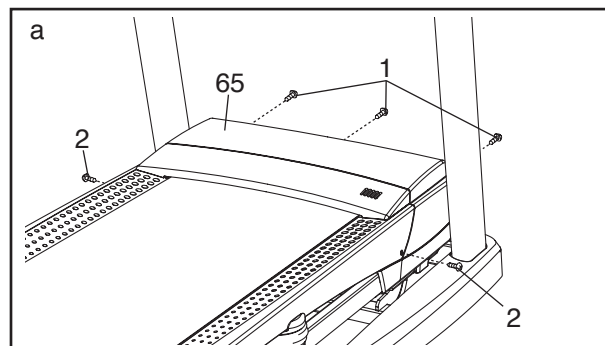
- Vegye ki a kulcsot a konzolból. Tegye vissza a kulcsot a konzolba.
- Ha a futópád még mindig nem működik, lásd a kézikönyv külső borítóját.

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

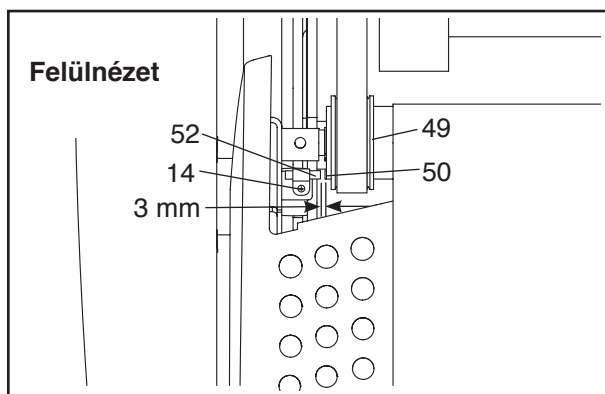
- A konzolra a kijelző demó üzemmódja is jellemző, amelyet akkor használnak, ha a futópádot üzletben állítják ki. Ha a kijelzők azután is világítanak, hogy a kulcsot kivették, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa lenyomva pár másodpercig a leállító [STOP] gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban lásd AZ INFORMÁCIÓS MÓD címszó alatt a(z) 23 oldalon.

PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

- Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT**. Vegye ki a három #8 x 1/2" csavart (1) és a #8 x 3/4" csavart (2), majd óvatosan fordítsa le a motorházfedelelet (65).



Keresse meg a reed-kapcsolót (52) és a mág-
nest (50) a csiga (49) bal oldalán. Fordítsa el a
csigát, amíg a mágnes egy vonalba nem kerül a
reed-kapcsolóval. **Győződjön meg arról, hogy a
mágnes és a reed-kapcsoló között megvan-e a
körülbelül 3 mm-es hézag.** Ha szükséges, lazítsa
meg a #8 x 3/4" lemezcsavart (14), kicsit mozgassa
el a Reed-kapcsolót, majd húzza meg újra a csa-
vart. Rögzítse vissza a motorházfedelet (a képen
nem látható), majd járassa pár percig a futópadot,
hogy megfelelő sebesség leolvasást ellenőriz-
hesse.



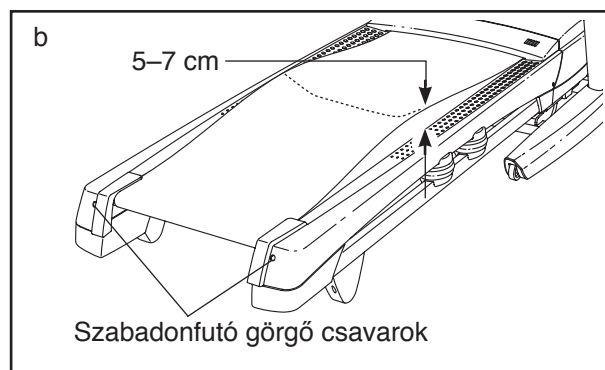
**PROBLÉMA: A futópad lejtése nem megfelelően
változik**

- Miközben a kulcs a konzolban van, nyomja meg az egyik lejtés-állító [INCLINE] gombot. **Miközben a lejtés változik, húzza ki a kulcsot.** Pár másodperc elteltével a kulcsot dugja vissza. A futópad automatikusan felemelkedik a maximális lejtés-szintre, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel újrapalibrálódik a lejtési rendszer.

**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.

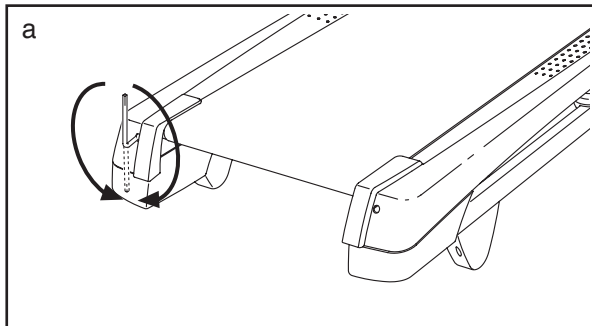
- Ha a sétálószalag túl van feszítve, a futópad teljesítménye csökkenhet és a sétálószalag is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI AZ ÁRAM-KÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva, fordítsa el a két szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulattal. Ha a futószalag rendesen meg van feszítve, akkor a sétálóplatformról mindkét szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálóplatformot a centerben tartsa. Ezután dugaszolja be az áramkábelt, illessze be a kulcsot és futtassa a padot pár percig. Ismételje meg, amíg a szalag megfelelően meg nincs feszítve.



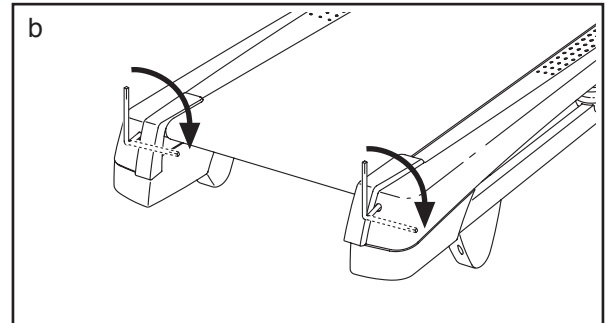
- A futópad jellemzője egy nagy teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FONTOS: Soha ne alkalmazzon szilikon sprayt vagy egyéb anyagokat a sétálószalagra vagy a sétálóplatformra, hacsak egy jogosult szervíz képviselő nem utasítja erre. Az ilyen anyagok elronthatják a sétálószalagot és túlzott kopást okozhatnak.** Ha azt gyanítja, hogy a sétálóplatform több kenőanyagot igényel, nézze meg a jelen kézikönyv előlapját.
- Ha a sétálószalag még mindig lassul, nézze meg a jelen kézikönyv előlapját.

PROBLÉMA: A sétálószalag nincs centerbe állítva, vagy csúszik a járás közben

- a. **Ha a futófelület kitér a centerből,** előbb vegye ki a kulcsot, majd **HÚZZA KI AZ ÁRAM-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 az áram-kábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a futópadot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag be nem áll a központi helyére.



- b. **Ha a sétálószalag csúszik gyaloglás közben,** előbb vegye ki a kulcsot, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a mindkét szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 fordulattal. Ha a futószalag megfelelően 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 futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.



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

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

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

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

EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

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

EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartásához vagy javításához hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónapos rendszeres edzés 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: NETL13711.0 R0811A

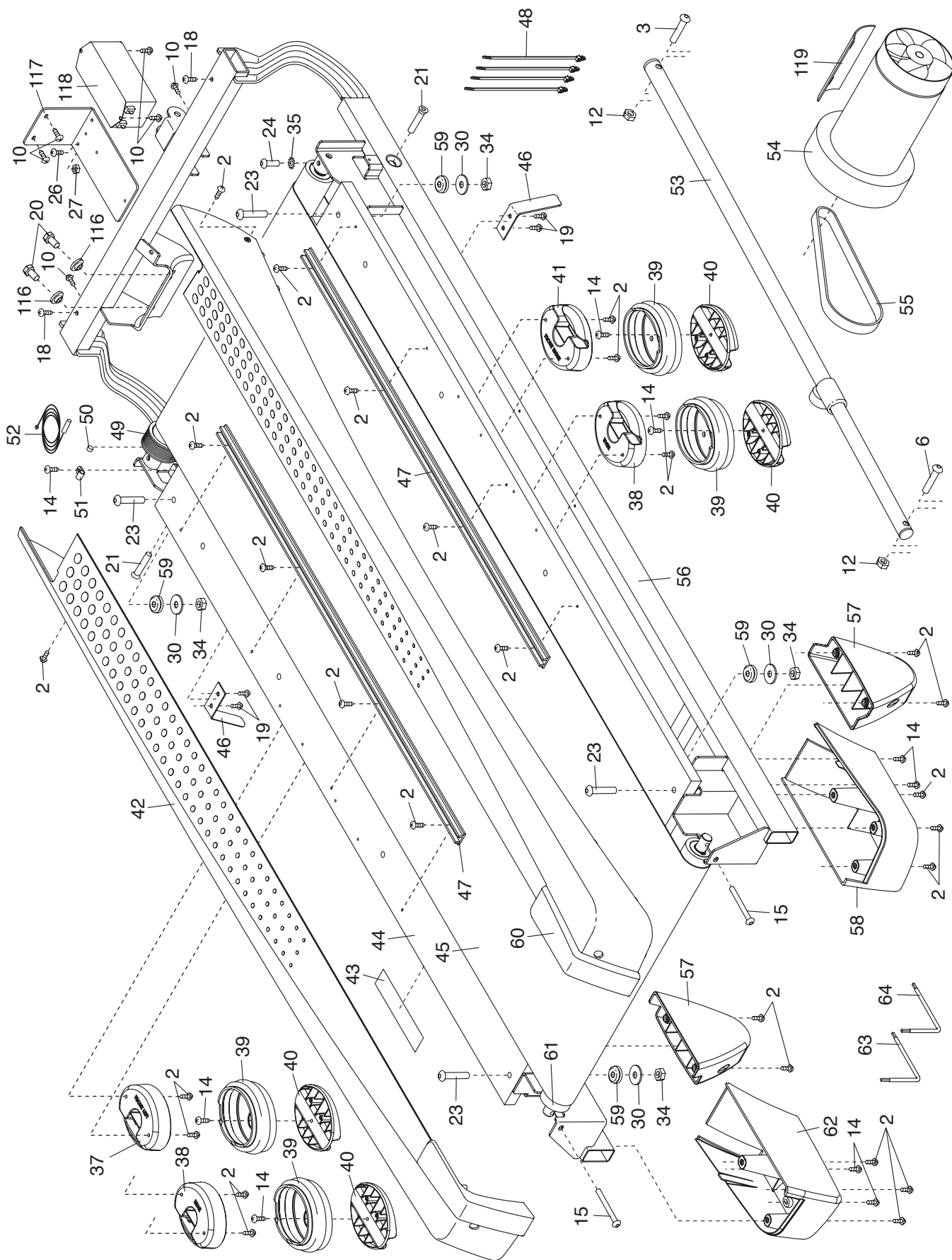
Kulcssz. Db.	Leírás	Kulcssz. Db.	Leírás
1 23	#8 x 1/2" csavar	51 1	Reed-kapcsoló bilincs
2 57	#8 x 3/4" csavar	52 1	Reed-kapcsoló
3 1	3/8" x 2" csavar	53 1	Tárolási retesz
4 6	5/16" x 1 1/4" csavar	54 1	Hajtómotor
5 4	5/16" x 1" csavar	55 1	Motorszíj
6 1	3/8" x 1 3/4" csavar	56 1	Váz
7 4	3/8" x 2 3/4" csavar	57 2	Hátsó talp
8 4	3/8" x 1 1/4" csavar	58 1	Jobb hátsó burkolat
9 2	#10 x 3/4" csavar	59 4	Gumi párna
10 13	#8 x 1/2" földelés csavar	60 1	Jobb oldali lábtartó sín
11 8	5/16" csillagalátét	61 1	Szabadonfutó görgő
12 2	3/8" anya	62 1	Bal hátsó burkolat
13 4	3/8" csillagalátét	63 1	Imbuszkulcs
14 17	#8 x 3/4" lemezcsavar	64 1	5/32" Imbuszkulcs
15 2	Szabadonfutó görgő csavar	65 1	Motorházfedél
16 1	3/8" x 1 1/2" csavar	66 1	Motorházfedél kapocs
17 2	3/8" x 1 3/4" kerék-csavar	67 2	Lejtés váz távtartója
18 2	#8 x 1 3/4" csavar	68 1	Lejtésszabályozó-motor anya
19 9	#8 x 7/16" csavar	69 1	Lejtésszabályozó motor
20 2	5/16" motor-csavar	70 1	Lejtés váz
21 2	1/2" x 2 1/4" csavar	71 2	Váz-távtartó
22 2	3/8" x 1" csavar	72 1	Vezérlő
23 4	5/16" x 1 3/4" váll csavar	73 1	Vezérlő lemez
24 1	1/4" x 1" csavar	74 2	Motorházfedél oszlop
25 4	#8 x 1" csavar	75 1	Áram-kapcsoló
26 1	#8 x 3/4" gépcsavar	76 1	Áram-kábel
27 1	#8 anya	77 1	Gyűrű
28 4	#8 x 3/4" hasi lap csavar	78 1	Hasi lap
29 1	3/8" x 2" imbuszfejú csavar	79 1	Bal oldali tartóoszlop-burkolat
30 4	5/16" lapos alátét	80 1	Jobb oldali tartóoszlop-burkolat
31 2	5/16" kalitka anya	81 1	Tartóoszlop-vezeték
32 2	1/2" anya	82 1	Bal alap burkolat
33 6	3/8" ellenanya	83 1	Jobb alap burkolat
34 4	5/16" anya	84 2	Kapaszkodó-sapka
35 3	1/4" csillagalátét	85 1	Bal kapaszkodó burkolata
36 2	1/4" lapos alátét	86 1	Jobb kapaszkodó burkolata
37 1	Bal elülső szigetelő teteje	87 1	Jobb kapaszkodó
38 2	Hátsó szigetelő teteje	88 1	Bal kapaszkodó
39 4	Szigetelő	89 1	Bal tartóoszlop
40 4	Szigetelő alja	90 1	Jobb tartóoszlop
41 1	Jobb elülső szigetelő teteje	91 2	Figyelmeztető matrica
42 1	Bal oldali lábtartó	92 4	Alap-alátét
43 1	Figyelmeztető matrica	93 1	Keresztrúd
44 1	Sétálóplatform	94 1	Alap
45 1	Sétálószalag	95 1	Jobb kerék sapka
46 2	Szalagvezető	96 1	Bal kerék sapka
47 2	Lábtartó sín pálya	97 2	Kerék
48 4	Kábelkötegelő	98 1	Kulcs/Csíptető
49 1	Meghajtás görgő /Csiga	99 1	Kábelkötegelő
50 1	Mágnes	100 1	Audió vezeték

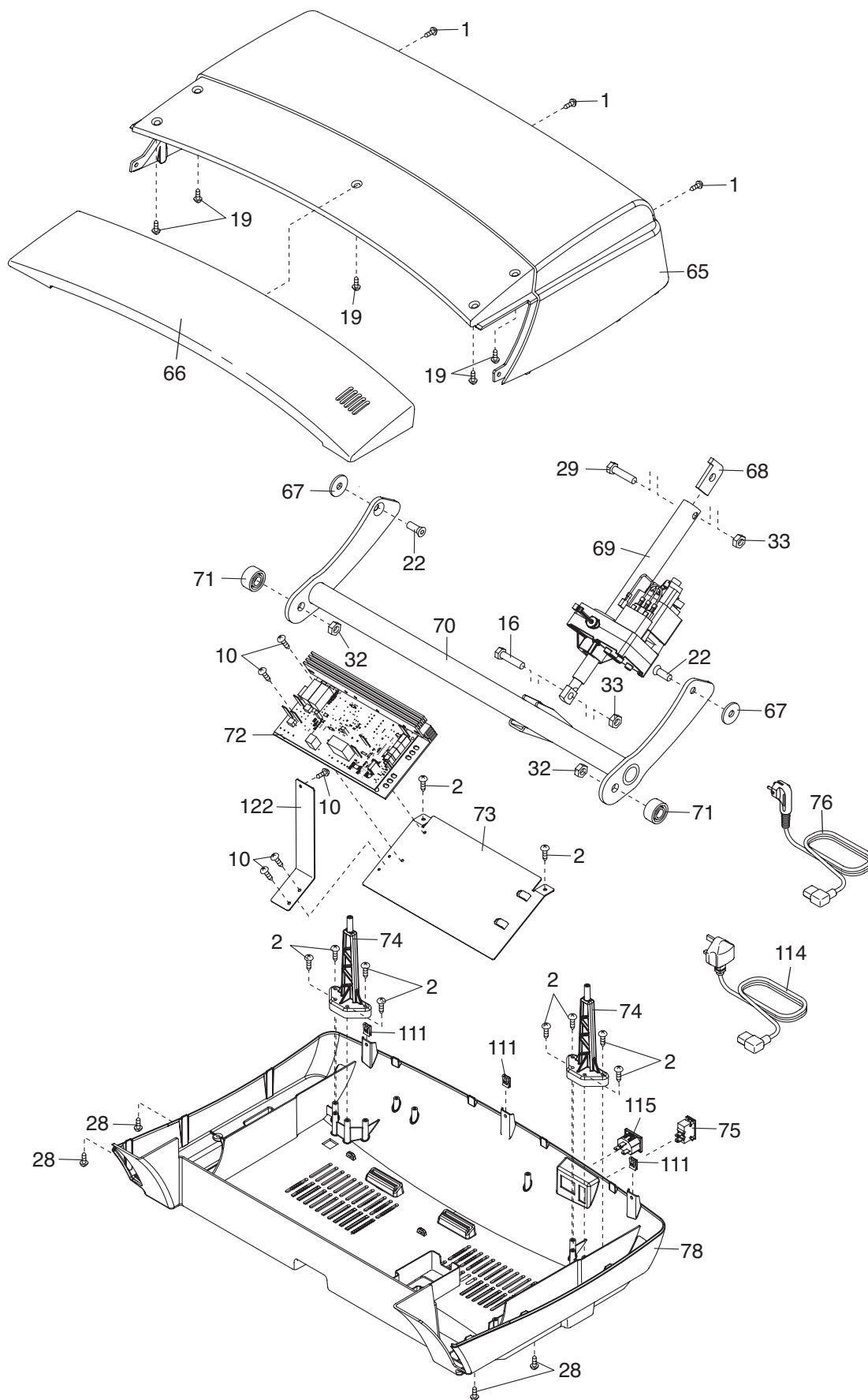
Kulcssz. Db.	Leírás	Kulcssz. Db.	Leírás
101 1	Modul ház	113 4	5/16" lapos alátét
102 1	Konzol hátoldala	114 1	Az Egyesült Királyságban használatos tápkábel
103 1	Konzol	115 1	Kábeltartó
104 1	Konzol-váz	116 2	Motor csapágypersely
105 2	Földvezeték	117 1	Szűrő-tartókonzol
106 2	Konzol-bilincs	118 1	Szűrő
107 1	Bal kiegészítő-tartó tálca	119 1	Motorszigetelő
108 1	Jobb kiegészítő-tartó tálca	120 1	Mellkasi pánt
109 1	Konzol-alap	121 1	Érzékelő
110 1	Alap földelésvezeték	122 1	Földelési tartókonzol
111 3	Motorházfedél kapocs	*	Felhasználói kézikönyv
112 2	#10 x 3/4" Laposfejű csavar	–	

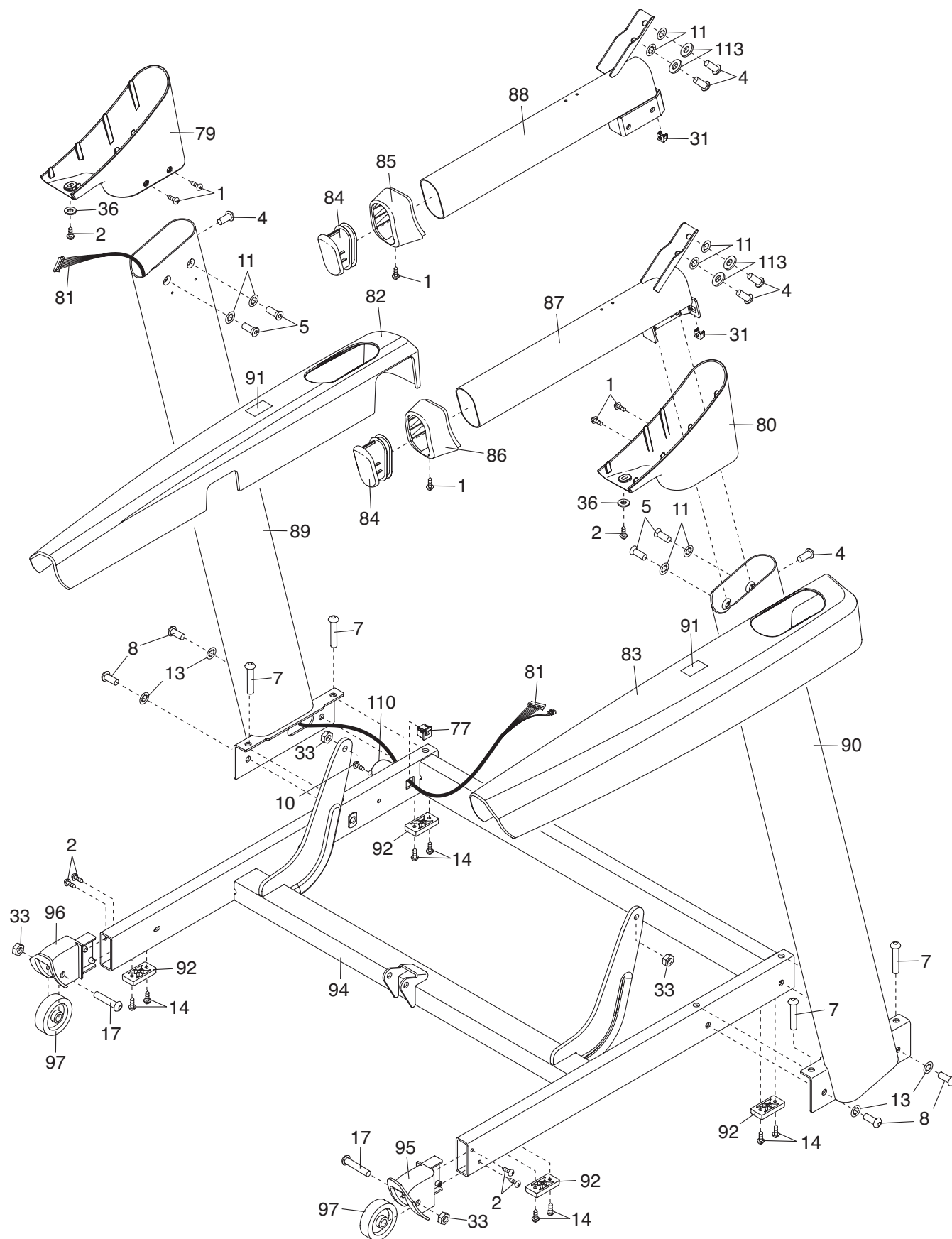
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos tájékoztatást illetően lásd ennek a használati utasításnak a hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek az ábrán nem láthatók.

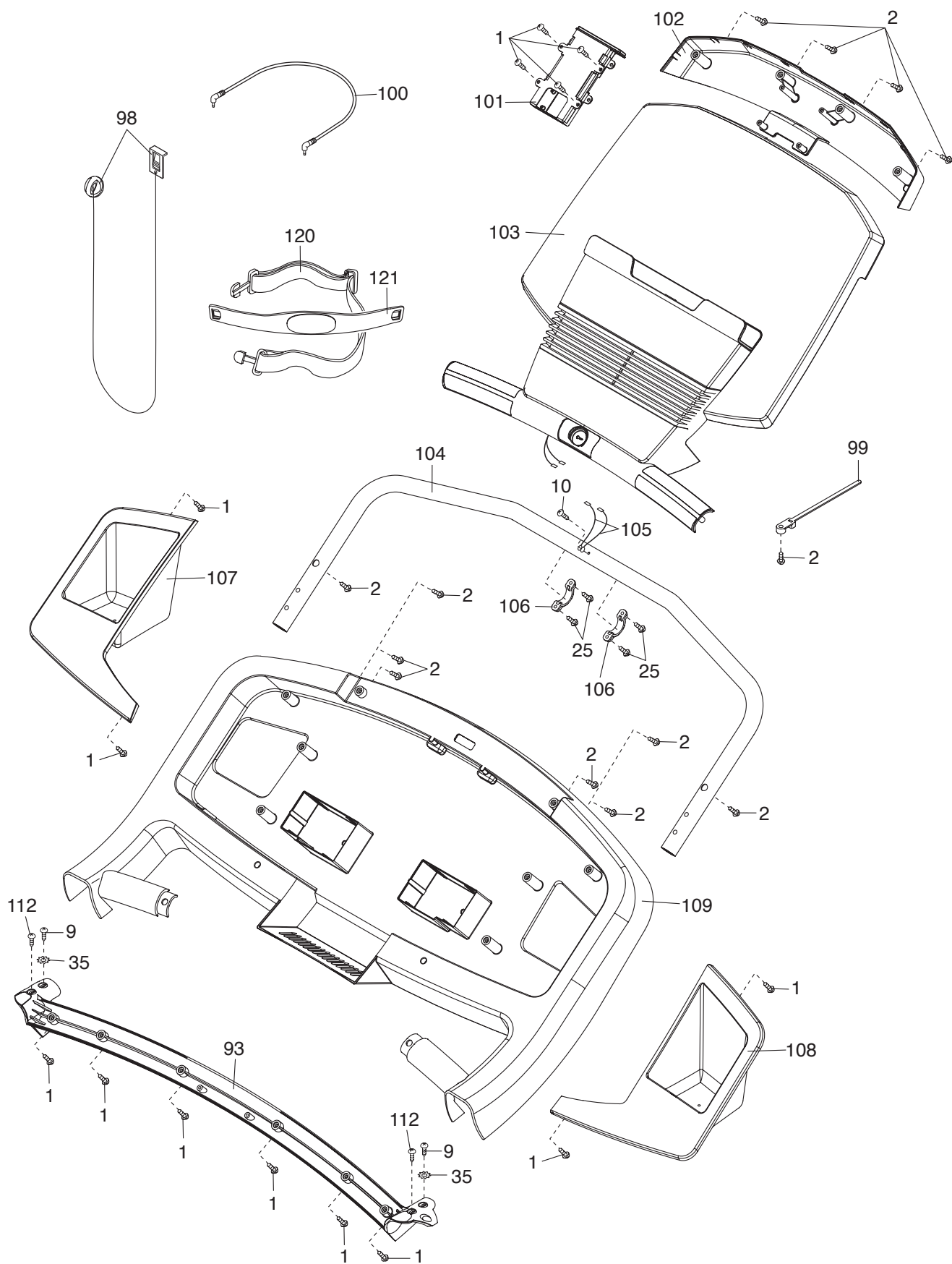
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ A

Modellszám: NETL13711.0 R0811A









CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

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

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

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

