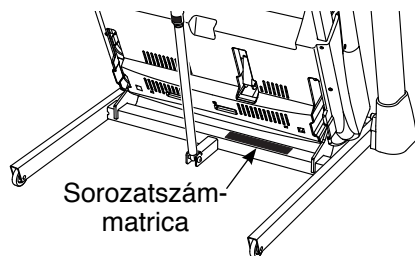


NordicTrack **T17.5**

Modellszám: NETL14714.1

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.

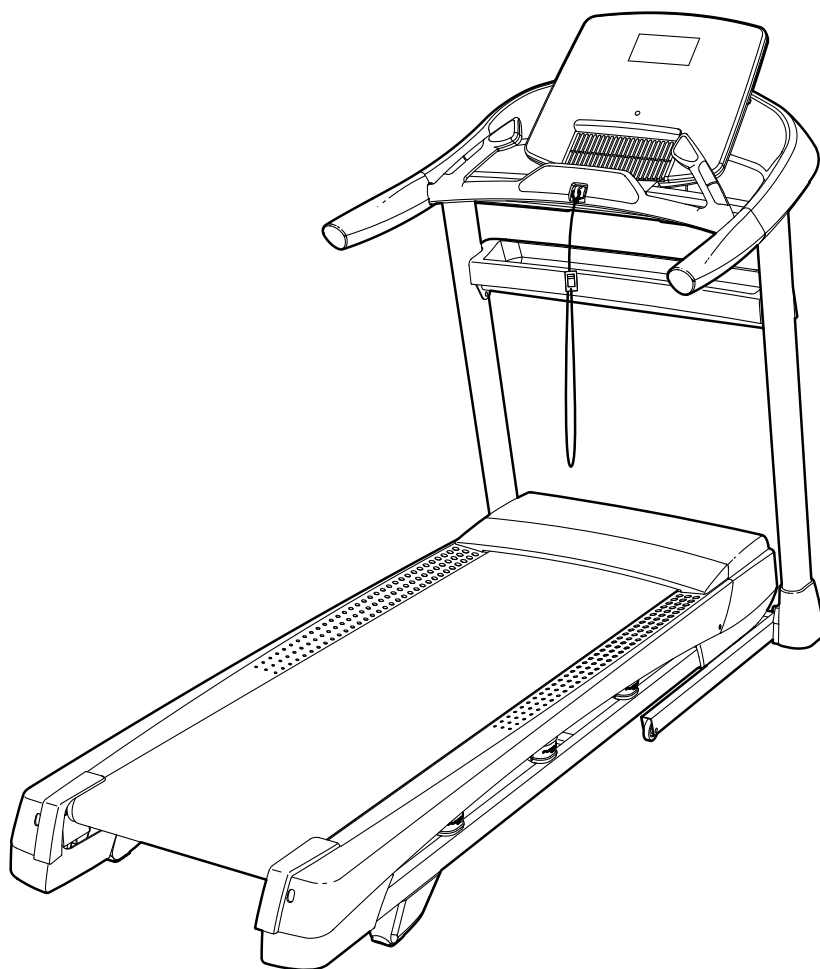
Honlap:

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 ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA	28
KARBANTARTÁS ÉS HIBAKERESÉS	29
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	32
ALKATRÉSZJEGYZÉK	34
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	36
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	Hátsó borító

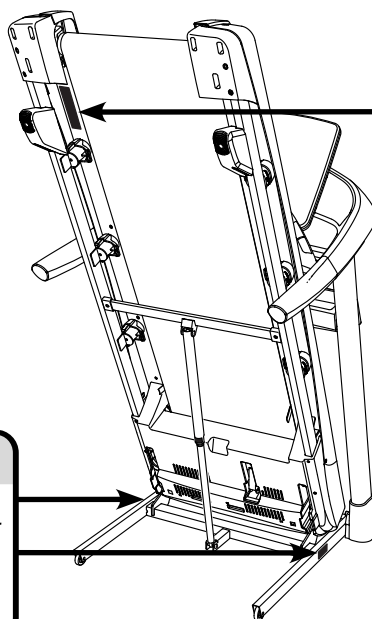
FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

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 futólélel 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 használata 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 futópádot.

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



• Ne engedjen gyermekeket a futópádra 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 sérülésekért, illetve vagyongárért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa, hogy a futópad összes felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon 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 úgy, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan felületre, amely a légnyílásokat elzárja. Hogy a padlót és a szőnyeget megóvjva 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 háziállatokat ne engedjen a gép közelébe.
9. A futópadot legfeljebb 159 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 nőknek és férfiaknak egyaránt ajánljuk. *Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, illetve csak zoknit vagy szandált viselve.*
12. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd: 19. page), csatlakoztassa azt 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 működik megfelelően. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a HIBAELHÁRÍTÁS részt a 29. oldalon.)
16. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 21. oldalon).
17. Soha ne indítsa el úgy a futópadot úgy, hogy a sétálószalagon áll. 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 pulzusszám-monitor 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 ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA részt a 28. oldalon.) Csak ha biztonságosan fel tud emelni 20 kg-ot, akkor mozgassa a futópadot.
22. Amikor összezsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg arról, hogy a tárolási retesz biztonságosan tárolási helyzetben tartja-e a vázat.
23. Amikor összezsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg róla, hogy a rögzítő-retesz teljesen lezárt állapotban van-e.
24. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a futópad nyílásaiba.
25. Ellenőrizze és rögzítse megfelelően a futópad minden alkatrészét.
26. **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.
27. 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!

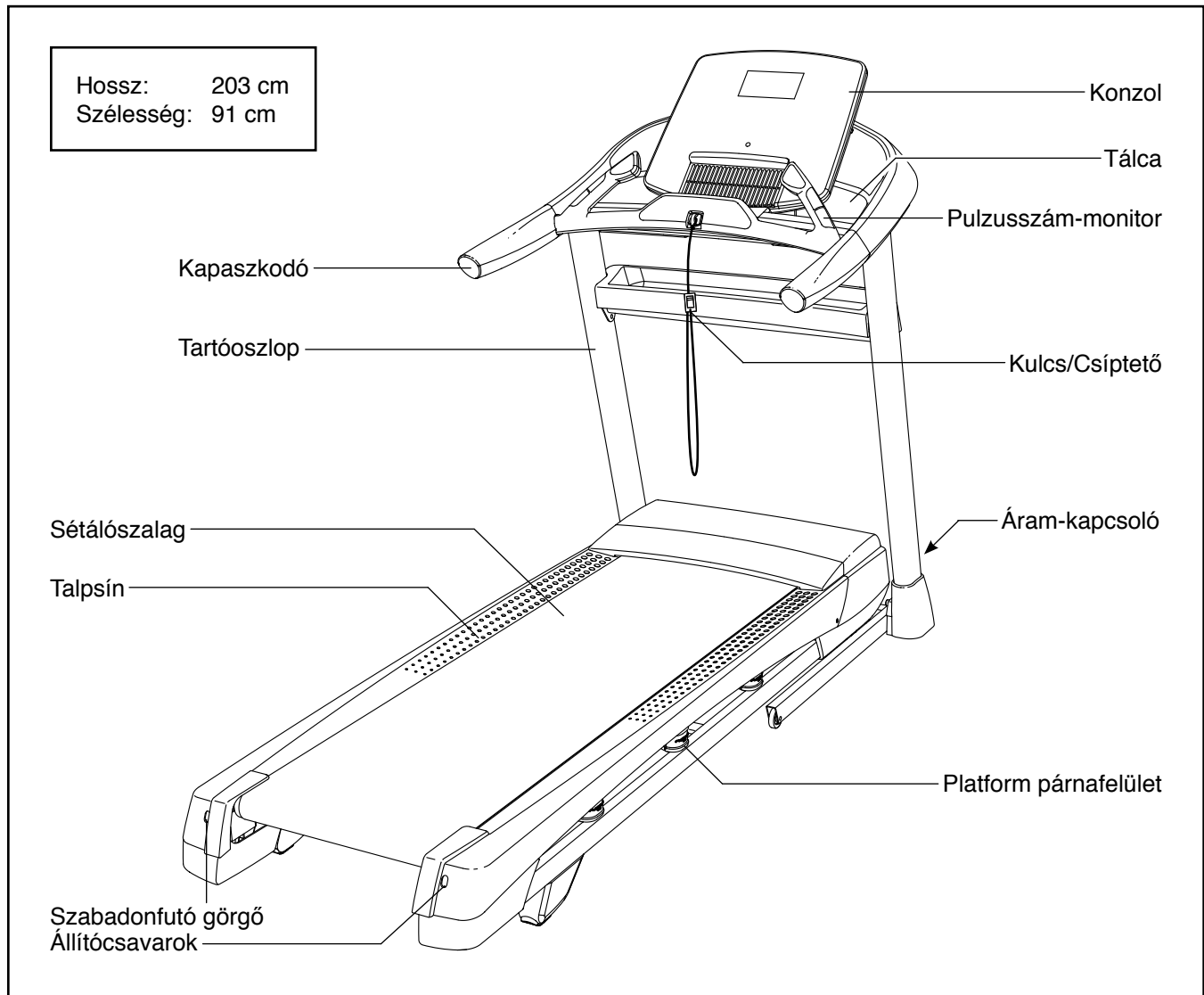
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a forradalmian új NORDICTRACK® T 17.5 futópadot választotta. A T 17.5 futópad különböző funkciók lenyűgözően széles választékát kínálja, amelyek az otthonában végzett edzéseket élvezetesebbé és hatékonyabbá teszik. És amikor nem edz, a különleges futópadot össze lehet csukni, így fele annyi helyet foglal el, mint egy hagyományos futópad.

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

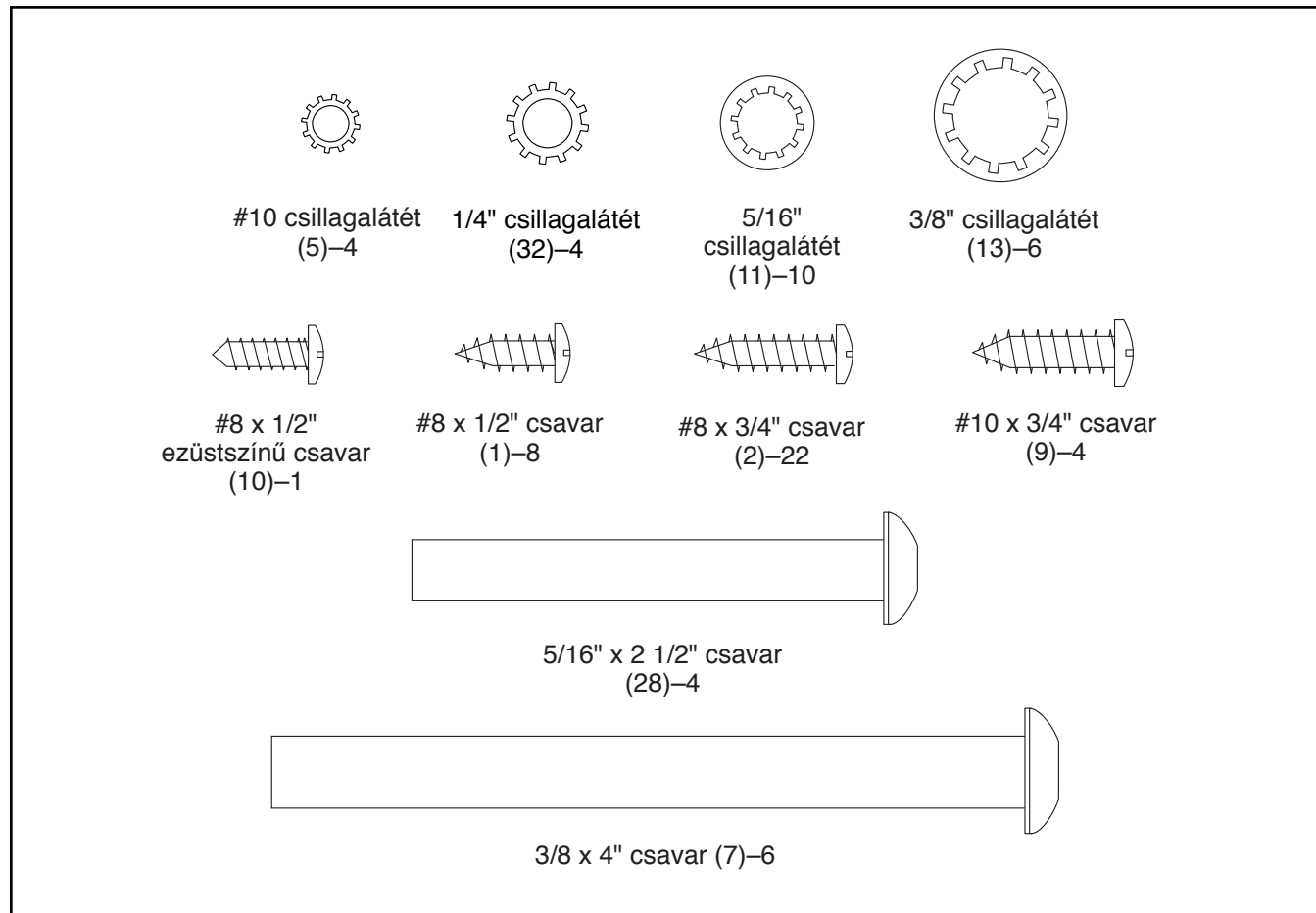
után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó címke.

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 összeszerelés két embert igényel.
- Helyezzen minden alkatrészt egy üres felületre, majd távolítsa el a csomagolóanyagot. Ne dobja ki a szemébe 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 bal oldalra való alkatrészeken "L" vagy "Left" megjelölés, míg a jobb oldalra szánt részek "R" vagy "Right" szerepel.

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

a csomagolásban található
imbuszkulcs



egy állítható csavarkulcs



egy csillagfejű csavarhúzó



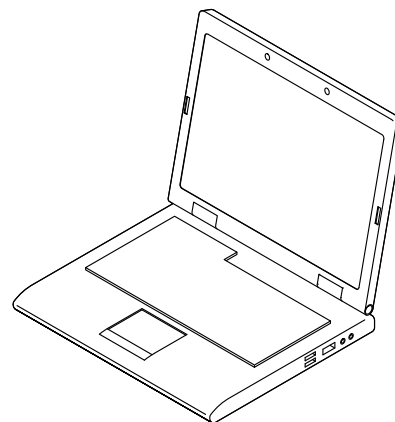
Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, ne használjon nagy erő kifejtésére alkalmas szerszámokat.

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

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

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

1

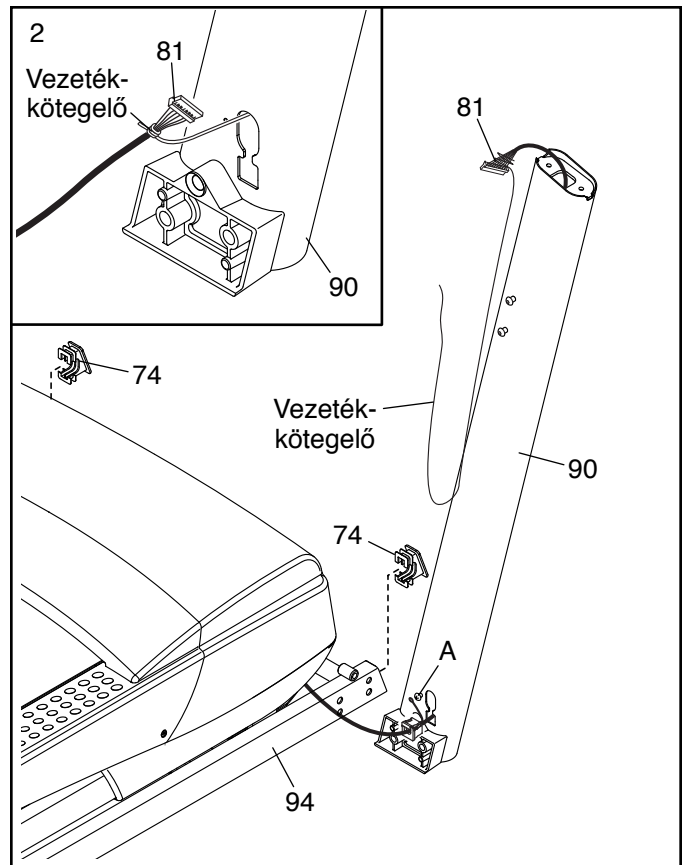


2. **Győződjön meg arról, hogy a tápkábel ki van húzva.**

Ha még nincsenek az alapan, nyomja a két alap zárósapkát (74) az alapba (94).

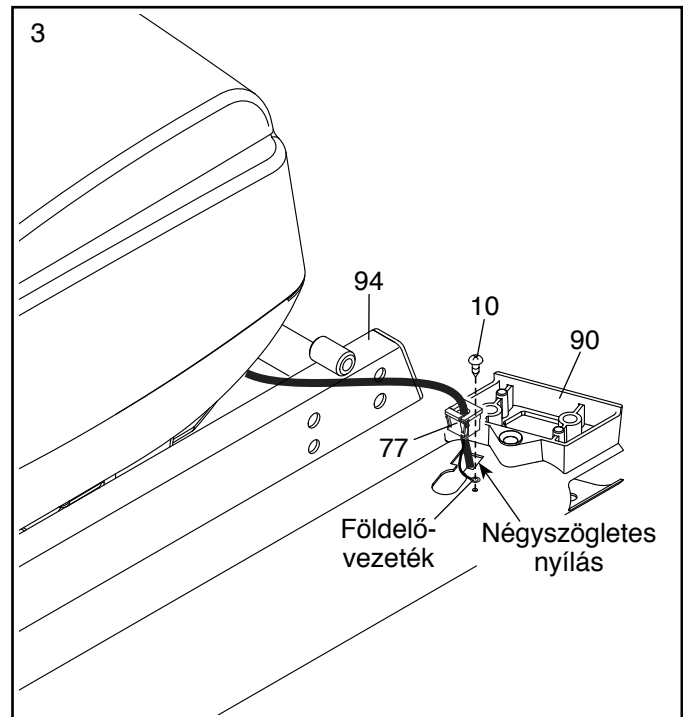
Azonosítsa be a jobb oldali támasztóoszlopot (90). Távolítsa el és tegye félre a megjelölt csavart (A). Egy másik személy tartsa a jobb támasztóoszlopot a váz (94) mellett.

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-vezetékét a jobb oldali támasztóoszlop alsó végéhez, miközben a vezetékkötegelő másik végét kihúzza a jobb oldali támasztóoszlopból.



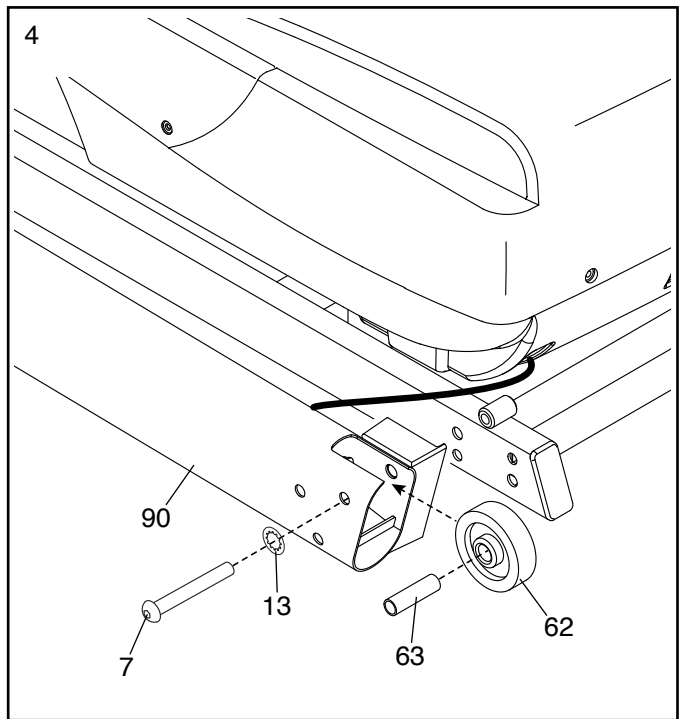
3. Fektesse a jobb tartóoszlopot (90) az alaphoz (94). Nyomja be az alátétgyűrűt (77) a jobb oldali támasztóoszlopban lévő négyszögletes nyílásba. **Legyen óvatos, nehogy a földvezeték becsípődjön.**

Csatlakoztassa a földelővezetékét a jobb oldali támasztóoszlophoz (90) egy #8 x 1/2" ezüst-színű csavarral (10) az ábrán látható módon.



4. Illessze a kerék-távtartót (63) az előző kerékbe (62). Fogja hozzá az előző kereket a jobb oldali 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 előző kerékre.

Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali támasztóoszlopnál (az ábrán nem látható).

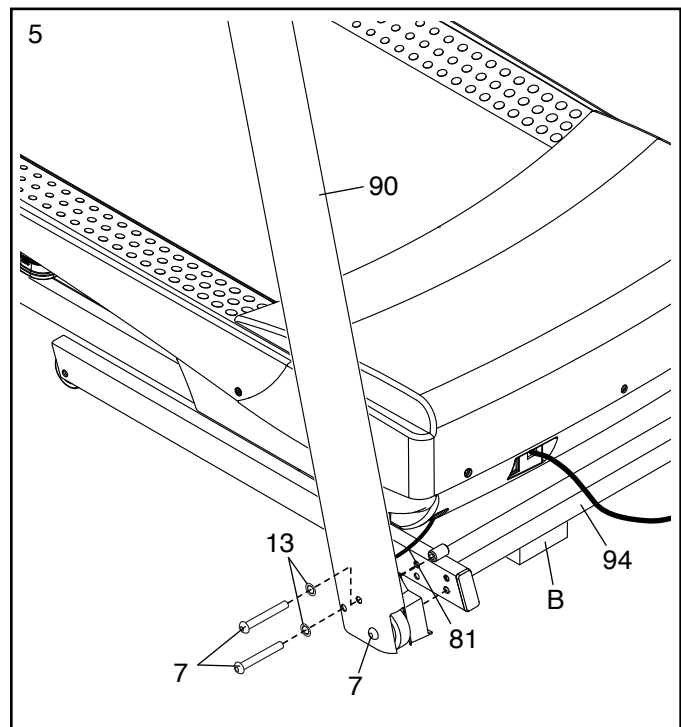


5. Helyezzen egy darab csomagolóanyagot (B) az alap (94) jobb oldala alá. Tartsa meg a jobb oldali támasztóoszlopot (90) az alpnál. **Legyen óvatos, nehogy a támasztóoszlop vezetéke (81) becsípődjön.**

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

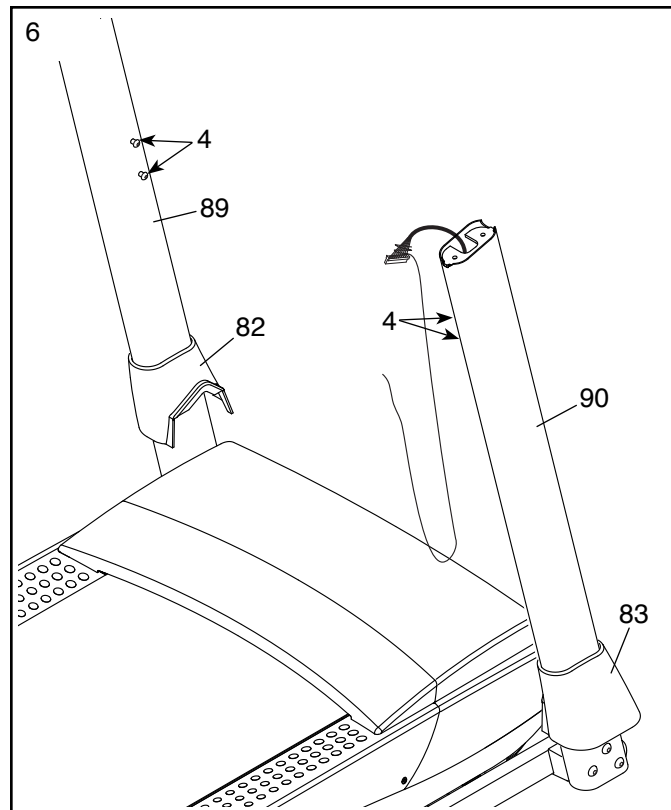
Helyezze a csomagolóanyagot (B) az alap (94) bal oldalához, majd a bal oldali támasztóoszlopot (az ábrán nem látható) illessze be hasonlóképpen. Megjegyzés: A bal oldalon nincsenek vezetékek.

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

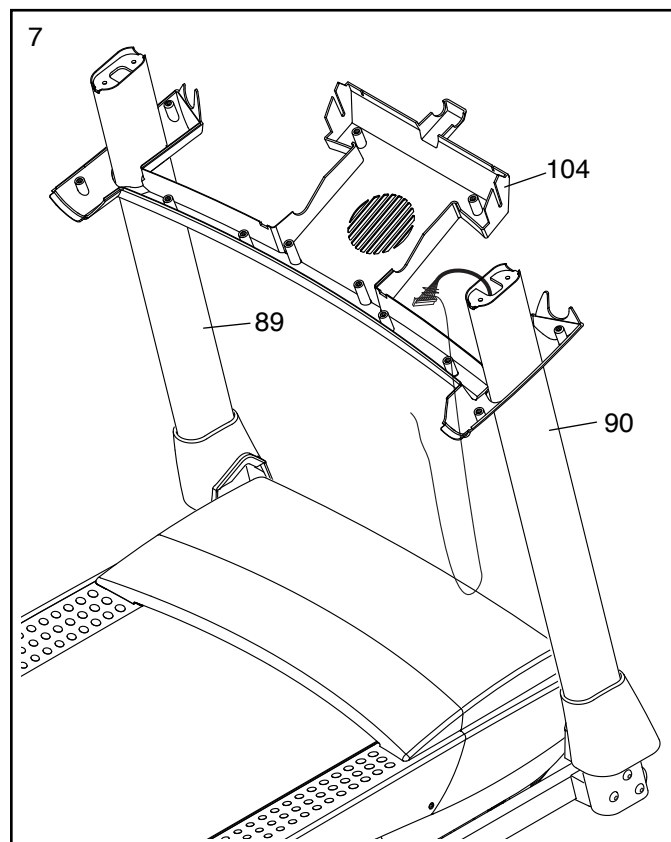


6. Távolítsa el és tegye el a négy megjelölt 5/16" x 3/4" csavart (4); **a csavarokat egy későbbi lépésben ismét használjuk.**

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



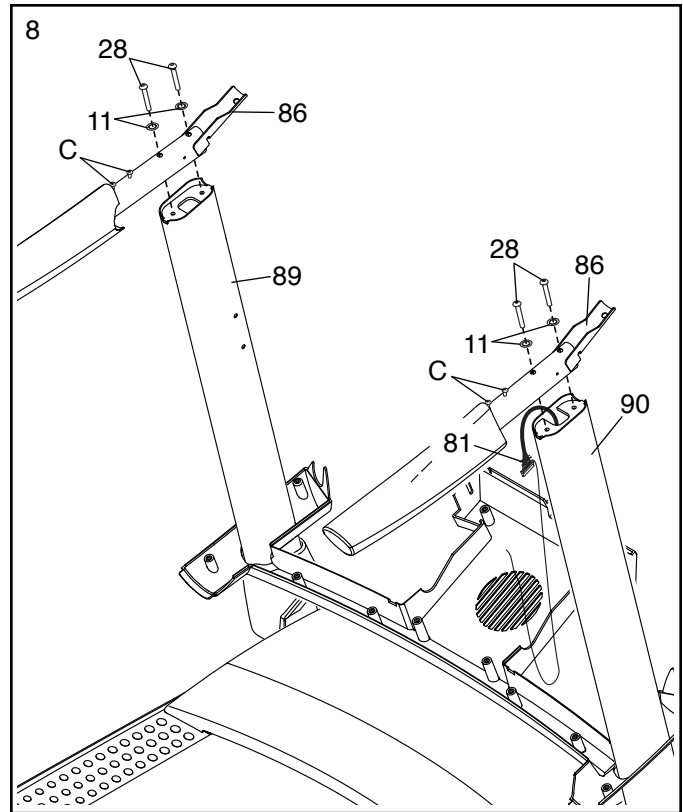
7. Igazítsa a helyére a konzolalap hátulját (104) az ábrán látható módon, és óvatosan csúsztassa a támasztóoszlopokra (89, 90).



8. Erősítse fel a kapaszkodót (86) a jobb oldali támasztóoszlopra (90) két 5/16" x 2 1/2" csavart (28), valamint a két 5/16" csillagalátét (11) segítségével. **Legyen óvatos, nehogy a támasztartóoszlop vezetéke (81) becsípődjön. Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

Erősítse fel a másik kapaszkodót (86) a bal oldali támasztóoszlopra (89) ugyanígy.
Megjegyzés: A bal oldalon nincsenek vezetékek.

Távolítsa el és tegye félre a négy megjelölt csavart (C).



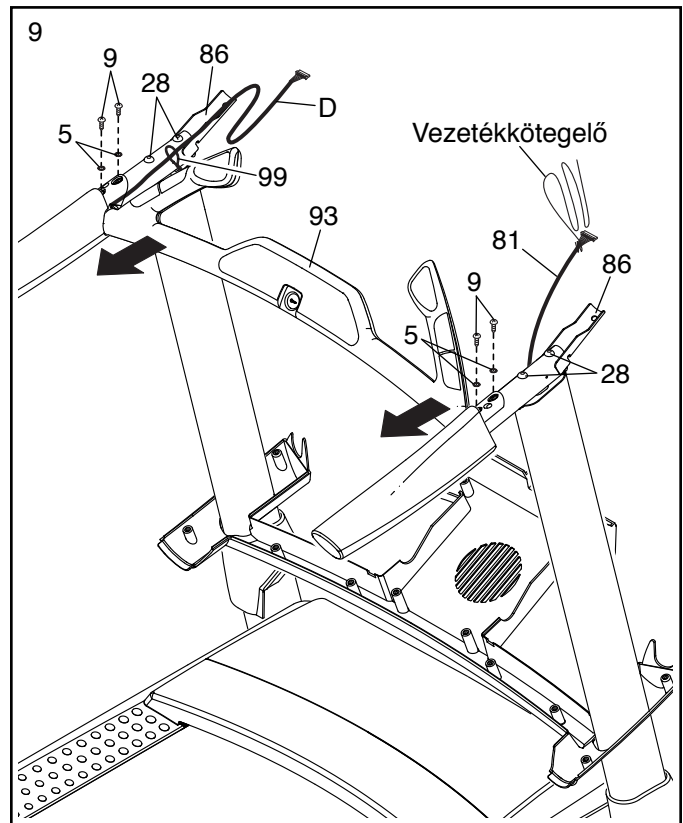
9. Helyezze el a bal oldalon a pulzus kereszt-darabot (93) a pulzusérzékelő-vezetékekkel (D) az ábrán látható módon. Kezdjen el behajtani három #10 x 3/4" csavart (9) négy #10 csillagalátéttel (5) a pulzus kereszt-darabba és a kapaszkodókba (86).

Helyezze a pulzusérzékelő-vezeték (D) a hurokba kötött kábeltötegelő (99) keresztül a bal oldali kapaszkodóra (86).

Ezután csúsztassa a pulzus kereszt-darabot (93) az ábrán látható irányba addig, amennyire csak tudja, majd húzza meg a #10 x 3/4" csavarokat (9). **Ne húzza meg túlságosan a csavarokat.**

Vegye le a vezetékkötegelőt a támasztóoszlop vezetékéről (81).

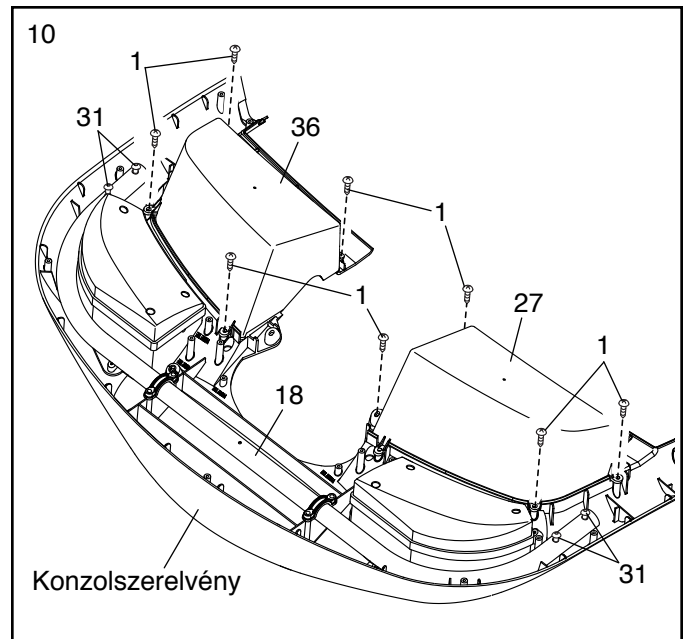
Húzza meg a négy 5/16" x 2 1/2" csavart (28).



10. Állítsa a konzolszerelvényt felszínével lefelé egy puha felületre, hogy elkerülje a konzolszerelvénnyel megkarcolódását.

Rögzítse a jobb és bal oldali tálcákat (27, 36) nyolc #8 x 1/2" csavarral (1). **Ne húzza meg túlságosan a csavarokat.**

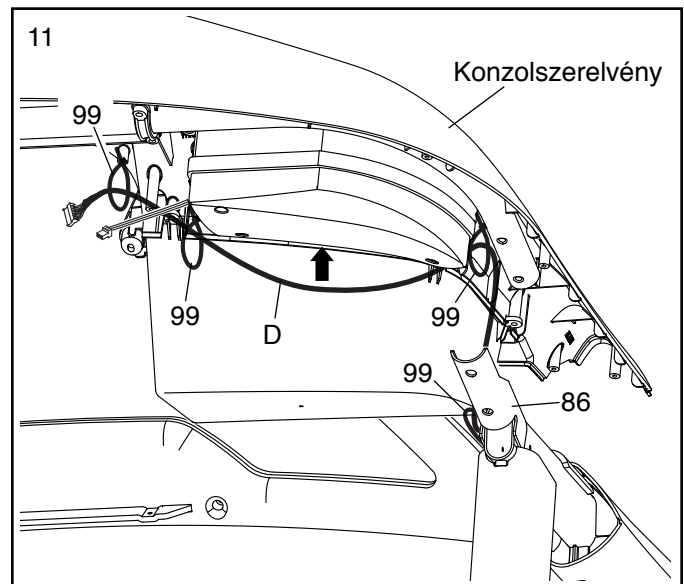
Távolítsa el a négy megjelölt 1/4" x 1/2" csavart (31) a konzol vázából (18); **a csavarokat egy későbbi lépésben használjuk.**



11. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt a bal kapaszkodó (86) mellett.

Győződjön meg róla, hogy a pulzusérzékelő-vezeték (D) áthúzta a négy áthurkolt kábelkötegelő (99).

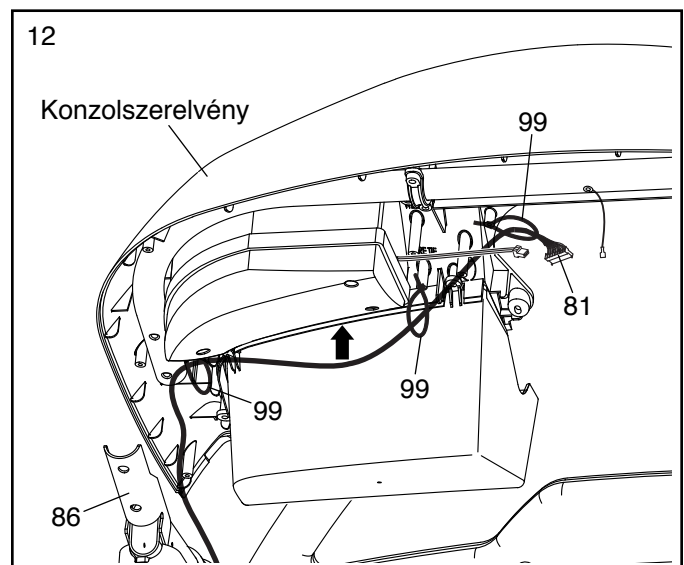
Vezesse át a pulzusérzékelő-vezeték (D) az ábrán bemutatott módon, majd illessze a pulzusérzékelő-vezeték a nyíllal jelölt részbe.



12. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt a jobb kapaszkodó (86) mellett.

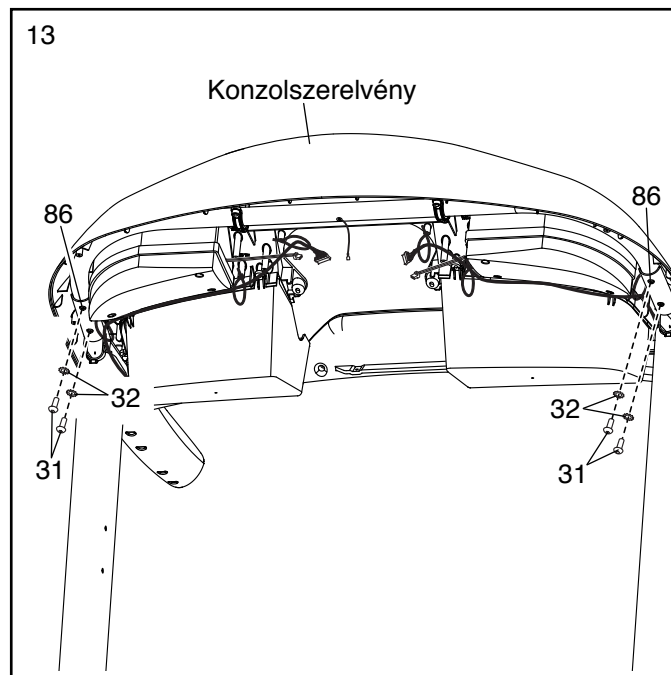
Győződjön meg róla, hogy a támasztóoszlop-vezeték (81) áthúzta a három áthurkolt kábelkötegelő (99).

Vezesse át a támasztóoszlop-vezeték (81) az ábrán bemutatott módon, majd illessze a támasztóoszlop-vezeték a nyíllal jelölt részbe.



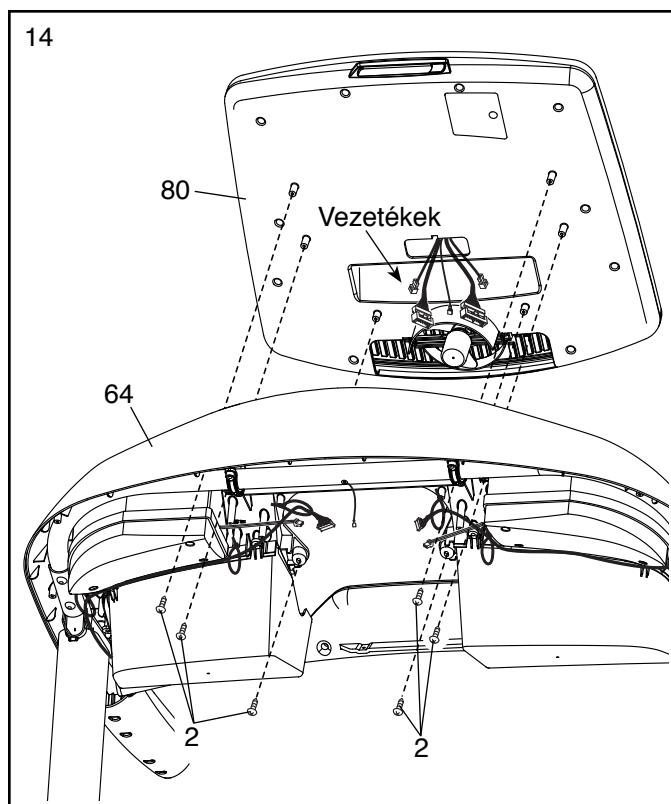
13. Állítsa a konzolszerelvényt a fogantyúk konzoljára (86). **Legyen óvatos, nehogy valamelyik vezeték becsípődjön.**

Illessze vissza a konzolszerelvényt a négy $1/4"$ x $1/2"$ csavarral (31), amelyeket a 10. lépésben távolított el, illetve a négy $1/4"$ csillagalátéttel (32). **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



14. Helyezze a konzolt (80) a konzolalapra (64). **Ügyeljen arra, hogy a konzolból kijövő vezetékek ne csípődjenek be.**

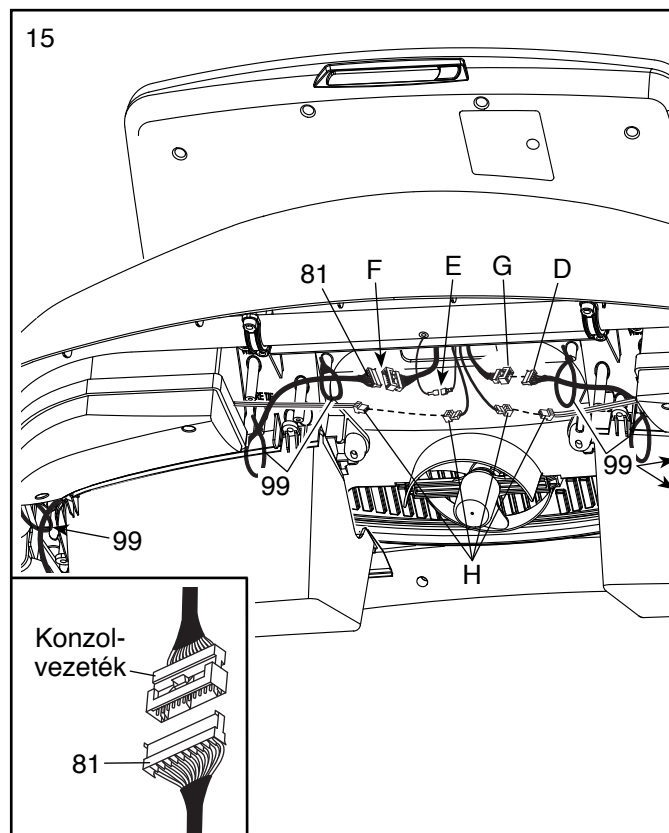
Négy #8 x $3/4"$ csavar (2) segítségével erősítse fel a konzolt (80).



15. Csatlakoztassa a földelővezetékeket (E), a 8-tűs csatlakozóval (F), valamint a 6-tűs csatlakozóval ellátott kábeleket (G) és a négy hangszóró-vezetéknek (H). Megjegyzés: A támasztóoszlop-vezetéknek (81) 8-tűs csatlakozója, a pulzusérzékelő-vezetéknek (D) 6-tűs csatlakozója, a hangszóró-vezetékeknek (H) pedig 2-tűs csatlakozójuk van.

Lásd a képmellékletet. 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 BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.**

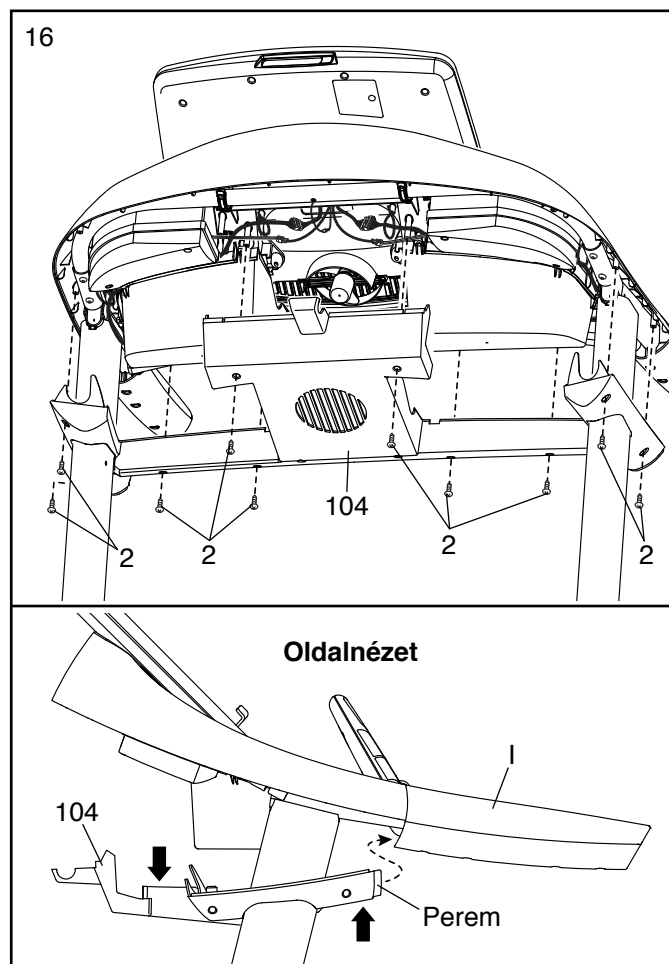
Miután az összes vezeték csatlakoztatta, húzza feszesre azokat és fogja össze őket hét kábelkötegelő (99). Győződjön meg róla, hogy a kábelösszekötő elemmel rögzített helyeken kívül semmilyen más oszlopon nem találhatók vezetékek. Ezután vágja le a kábelösszekötő elemek végeit.



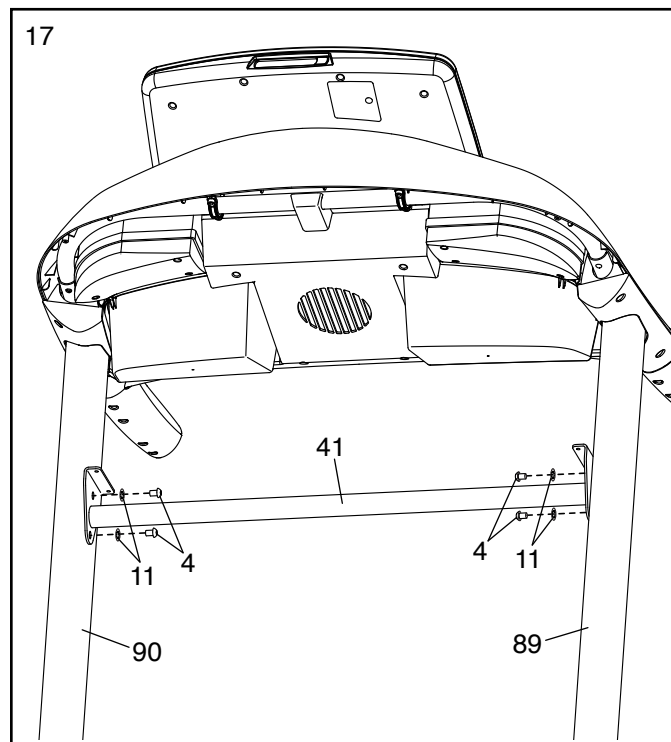
16. **Lásd az oldalnézeti ábrát.** Csúsztassa fel a konzolalap hátulját (104) a kapaszkodó-szerelvényre (I) és illessze be a konzolalap hátulján található peremet a kapaszkodó-szerelvénybe.

Megjegyzés: Meg kell döntenie a konzolalap hátulját (104), hogy a perem illeszkedjen a kapaszkodó-szerelvénybe (I).

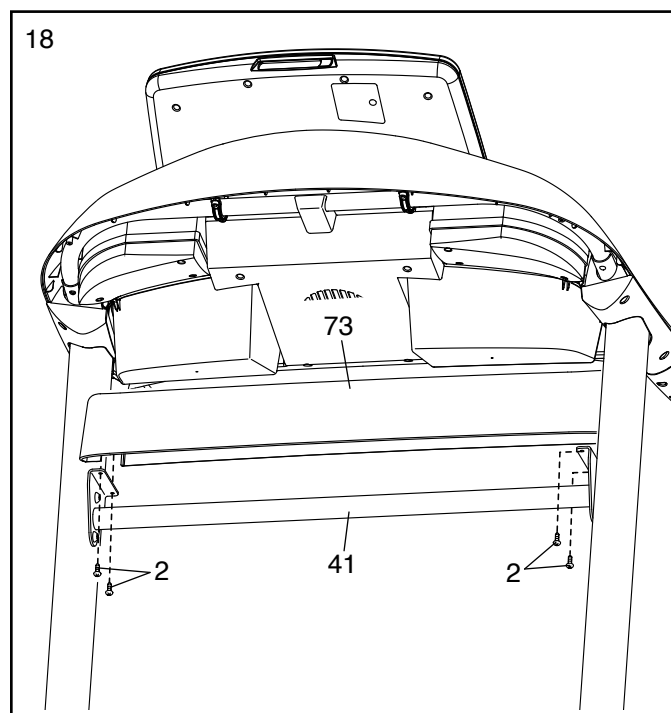
Az ábrán jelölt helyeken csavarjon be tíz #8 x 3/4" csavart (2) a konzolalap hátuljára (104).



17. Óvatosan csúsztassa a támasztóoszlop kereszt-darabját (41) a támasztóoszlopok közé (89, 90). Illessze vissza a támasztóoszlop kereszt-darabját a négy $5/16"$ x $3/4"$ csavarral (4), amelyeket a 6. lépésben távolított el, illetve a négy $5/16"$ csillagátéttel (11). **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**

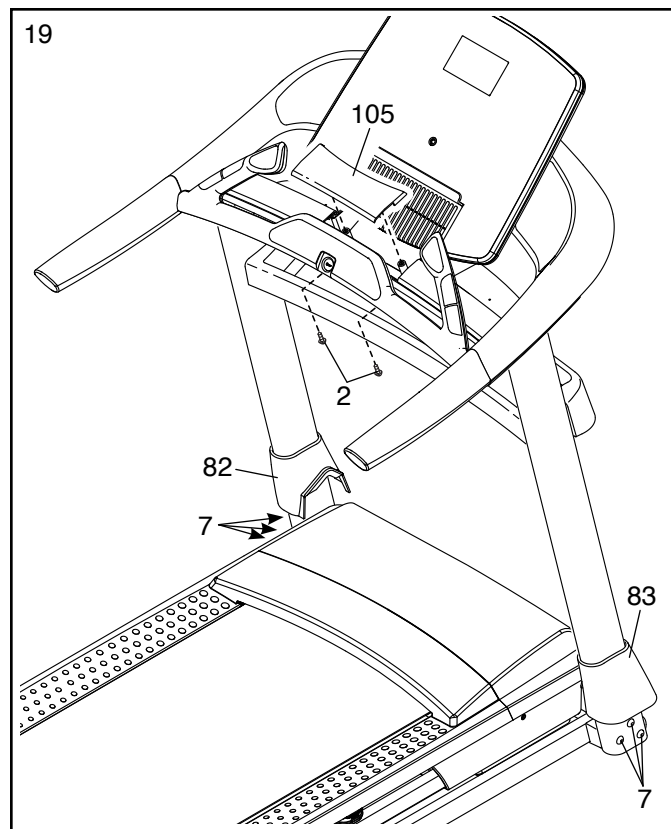


18. Rögzítse a tálcát (73) a támasztóoszlop kereszt-darabjához (41) négy $\#8$ x $3/4"$ csavarral (2). **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



19. Két #8 x 3/4" csavar (2) segítségével erősítse fel a konzol burkolatát (105).

Húzza meg a hat 3/8" x 4" csavart (7). Ezután nyomja a helyükre az alap burkolatait (82, 83).

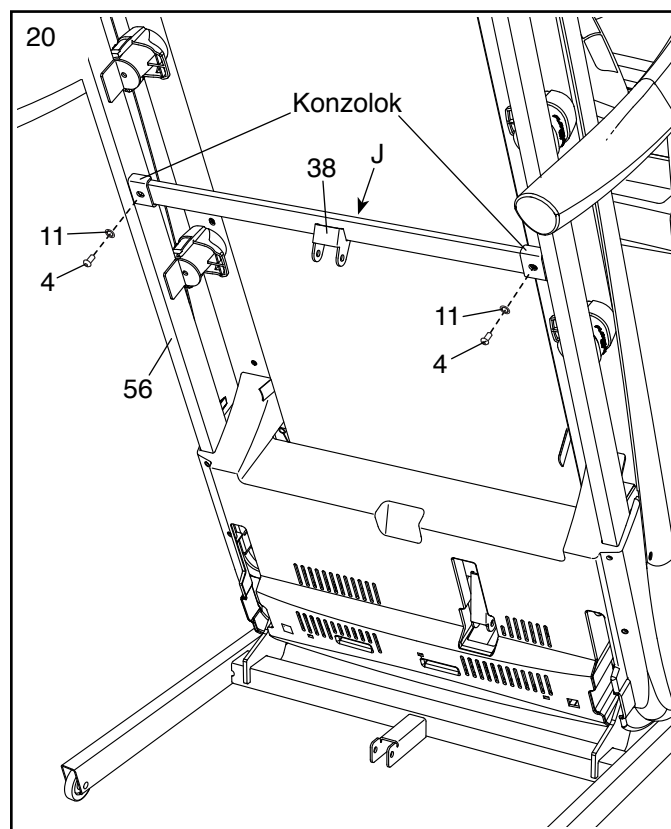


20. **Megjegyzés:** Ha puha felületen szerelt eddig, ennél a lépésnél a futószalag elindulhat.

Emelje fel a vázat (56) álló helyzetbe. **Egy másik személy tartsa meg a vázat addig, amíg a 22. lépéssel nem végzett.**

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

Helyezze a kereszttrudat (38) az ábrán bemutatott irányba. **Bizonyosodjon meg róla, hogy a "This side toward belt" (ez a fele mutasson a szíj irányába) matrica (J) a futógép irányába néz.** Illessze a kereszttrudat a váz (56) konzoljaira a két 5/16" x 3/4" csavarral (4), amelyeket az előbb távolított el, illetve a két 5/16" csillagalátéttel (11).

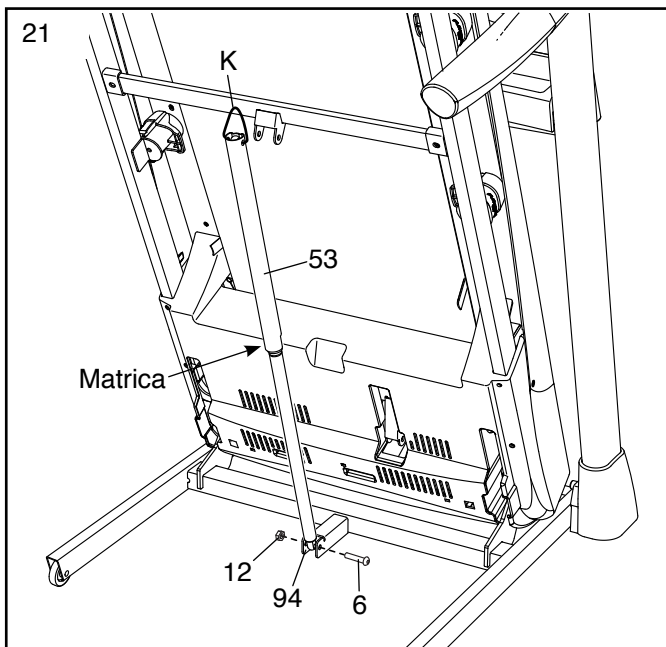


21. Távolítsa el az 5/16" anyát (12) és az 5/16" x 1 3/4" csavart (6) a támasztóoszlopokon (94) levő konzolokból.

Ezután az ábrán látható módon igazítsa be a tároláskor használt összekötőpántot (53).

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

Ezután emelje a tároláskor használt összekötőpántot (53) függőleges helyzetbe, majd távolítsa el a kötőelemet (K).

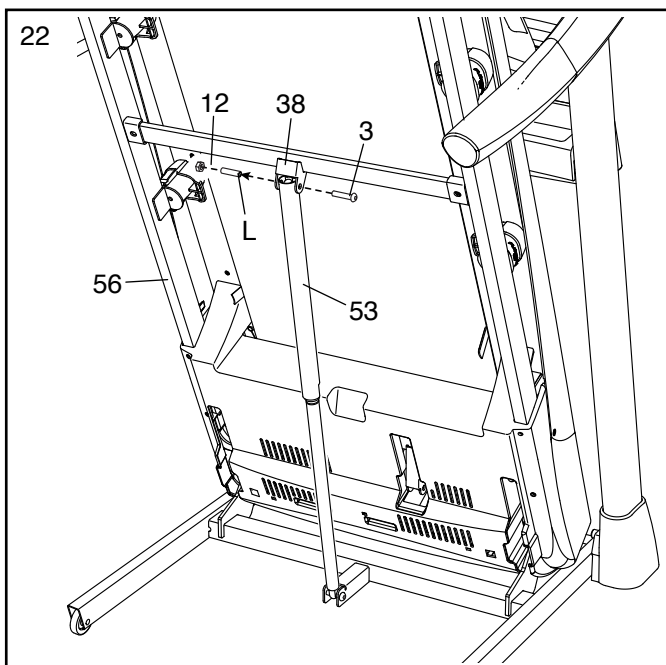


22. Távolítsa el az 5/16" anyát (12) és a négy 5/16" x 2 1/4" csavart (3) a retesszel ellátott kereszttrúdon (38) levő konzolból.

Igazítsa a tároláskor használt összekötőpánt (53) felső végét a retesszel ellátott kereszttrúdon (38) lévő konzolra, és illessze be az 5/16" x 2 1/4" csavart (3) a konzolon és a tároláskor használt összekötőpánton keresztül. **Ezzel kitolja a tároláskor használt összekötőpántból a távtartót (L); tegye félre a távtartót.**

Ezután húzza meg az 5/16" anyát (12) az 5/16" x 2 1/4" csavaron (3). **Ne feszítse túl az anyát, a tároláskor használt összekötőpántnak (53) tudnia kell forogni.**

Ezután eressze le a keretet (56). (Lásd A FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLAT ELŐTT részt a 28. oldalon.)



23. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak, mielőtt a futópadoat 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 elkerülése érdekében ne tegye ki a futópadot közvetlen napfénynek. Tartsa a tartozék imbuszkulcsokat biztonságos helyen. Az egyik imbuszkulcs 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

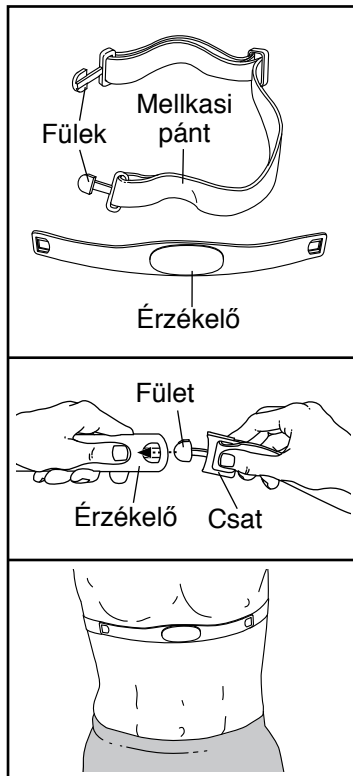
A pulzusszám monitor a következőkből áll a mellkasi pánt és az érzékelő egység. Illessze a mellkasi pánt egyik végén lévő fület az érzékelő egységen lévő nyílásba az ábrán látható módon. Ezután nyomja az érzékelő egység végét a mellkasi pánton lévő csat alá. A fülnek egy síkban kell lennie az érzékelő 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 pulzuszám mérőt ne tárolja műanyag zsákban vagy más olyan tartóban, amelyben bent rekedhet a nedvesség.



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

HIBAKERESÉS

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

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

AZ FUTÓPAD HASZNÁLATA

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

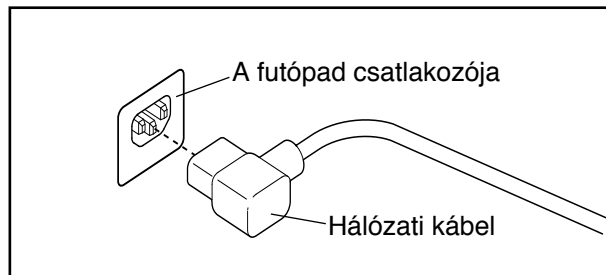
Ezt a terméket földelni kell. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék készülék-földelő vezetékkel tartalmazó áram-kábellel rendelkezik és földelt dugasszal. **FONTOS! Ha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



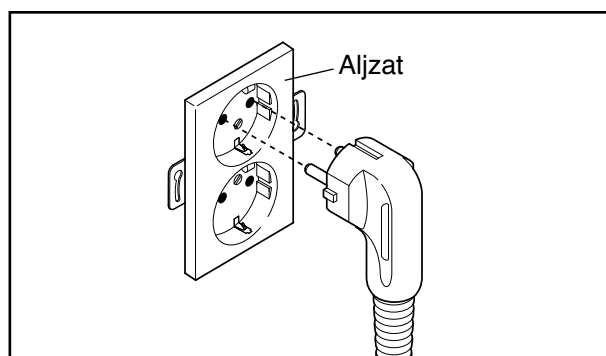
VESZÉLY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az aljzatba,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

Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

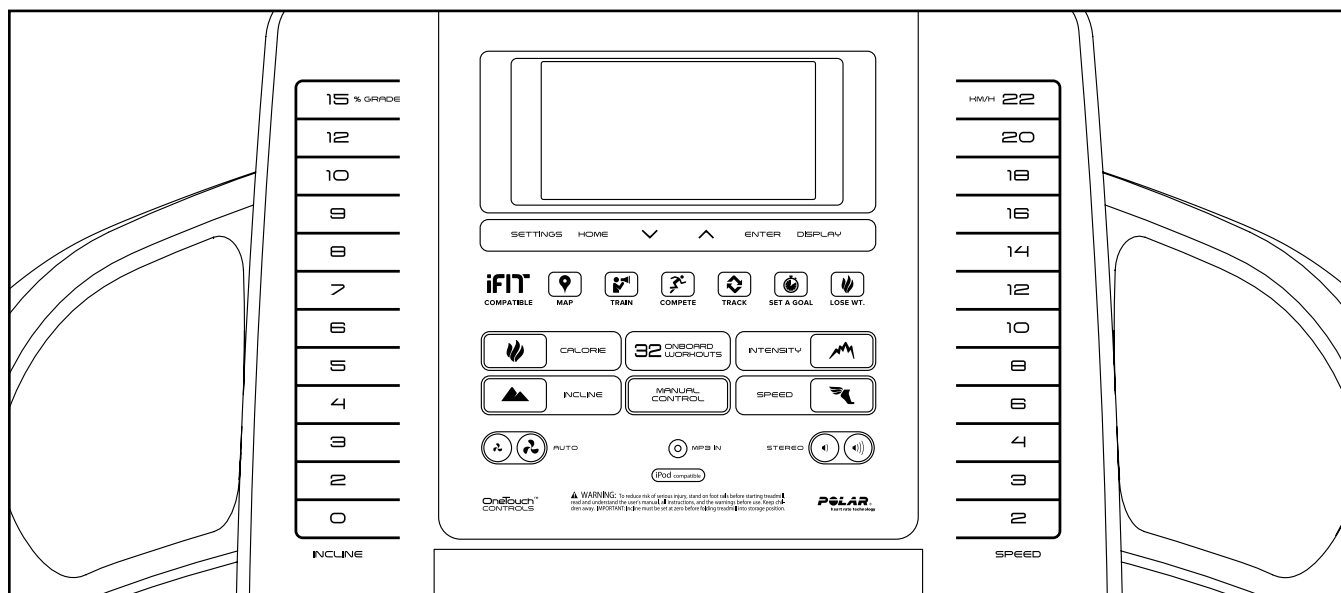
1. Dugaszolja be az áram-kábel ábrán látható végét a futópádon lévő aljzatba.



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



KONZOL-DIAGRAM



A FIGYELMEZTETŐ CÍMKE FELRAGASZTÁSA

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

KONZOL-JELLEMZŐK

A futópad konzolja különböző funkciók lenyűgözően széles választékát nyújtja, amelyet arra terveztek, hogy az edzés még hatékonyabb és élvezetesebb legyen. Amikor a manuális módot alkalmazza, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópad sebességét és lejtését. Edzés közben a konzol az edzésről azonnali visszajelzést ad. A pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusszám-monitor, vagy a mellkasi pulzusszám-monitor segítségével.

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

A konzol jellemzője az iFit mód is, amely lehetővé teszi, hogy a futópad kommunikáljon az Ön vezeték nélküli hálózatával egy opcionális 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 lehetőség is található benne.

Ha bármikor iFit modult kíván vásárolni, lépjen a www.iFit.com oldalra, vagy hívja fel az e kézikönyv első borítóján látható telefonszámot.

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

Az áramellátás bekapcsolásához lapozza fel a 21. oldalt. **A kézi üzemmód használatához** lapozza fel a 21. oldalt. **A beépített edzésterv használatához** lapozza fel a 23. oldalt. **A célérték-beállítási edzésterv használatához** lapozza fel a 24. oldalt. **Az iFit edzésterv használatához** lapozza fel a 25. oldalt. **A hangrendszer használatához** lapozza fel a 26. oldalt. **A settings (beállítások) üzemmód használatához** lapozza fel a 26. oldalt.

Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot kilométerben vagy mérföldben is megjelenítheti. Annak eldöntésére, hogy melyik mértékegységet választotta, lásd A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD c. alatt 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 – centrírozza a sétálószalagot (lásd a 31. oldalt).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

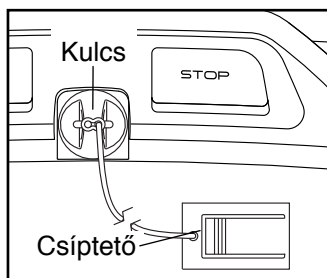
FONTOS: Ha a futópadoat hideg helyen tárolta, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

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



FONTOS: A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadoat üzletben kiállítják. Ha a tápkábel bedugásakor 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, lásd az A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD a 26. oldalon, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

Ezután álljon rá a futópado talpsínjeire. 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 kihúzódik a konzolból, és ezáltal a sétálószalag lassan leáll. Próbálja ki a csíptetőt úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcs nem húzódik ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.

A MANUAL (KÉZIVEZÉRLÉS) ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be 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 vezérlőgombot.

3. Indítsa el a sétálószalagot.

A sétálószalag elindításához nyomja meg a Start gombot, a Speed (sebesség) növelő gombot, vagy a számozott 2-22 sebességgombok valamelyikét.

Ha a Start gombot vagy a Speed növelő gombot nyomja meg, a sétálószalag 2 km/ó sebességgel kezd mozogni. Edzés közben kívánsága szerint változtasson a sétálószalag sebességén a Speed növelés illetve csökkentés gomb megnyomásával. Minden alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a sebesség beállítása 0,1 km/ó-val változik; ha egy gombot lenyomva tart, a 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 gombot.

4. Változtassa meg a futópado lejtését kívánsága szerint.

A futópado lejtésének megváltoztatásához nyomja meg a Incline (lejtés) növelés, illetve –csökkentés gombot, vagy a számozott Incline gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a futópado fokozatosan hozzáigazodik a kijelölt lejtésbeállításhoz.

5. Kövesse előrehaladását a kijelzők segítségével.

Miközben a futópádon 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 futópád lejtési szintje
- A megmászott vízszintes méterek száma
- A sétálószalag sebessége.
- Az Ön pulzusszáma (lásd a 6. lépést)
- A mátrix

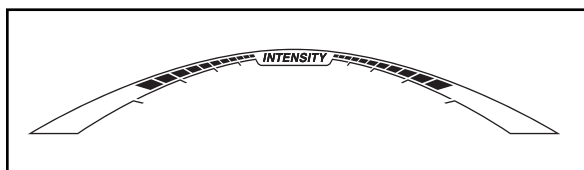
A mátrixon több kijelző lapot jeleníthet meg. Nyomja meg a Display (kijelző) gomb vagy növelés és a csökkentés gombot az Enter gomb mellett, amíg a kívánt lap nem látható.

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

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

A Calorie (kalória) lap az Ön által elégetett körülbelüli kalória-mennyiséget mutatja. Az egyes szegmensek magassága képviseli az illető szegmens alatt elégetett kalória-mennyiséget. Ha a kalória lapot választotta ki, 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 (lásd a BEÁLLÍTÁSOK MÓDOT a 26. oldalon az alapértelmezett menü beállításához). Ha szükséges, nyomja meg ismét 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 jelerősséget mutat.



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

6. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Megjegyzés: Ha a markolatos pulzusszám-monitor és a mellkasi pulzusszám-monitor egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. A mellkasi pulzusszám-monitorra vonatkozó információt lásd a 18. oldalon.

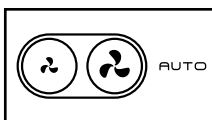
A markolatos pulzusszám-monitor használata előtt vegye le a műanyag lapokat a pulzus rúdon lévő fémérintkezőkről. Ezen kívül ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.



Pulzusszámának megmérésehez **álljon a talpsínekre**, és tartsa a tenyerét a pulzusmérő fémérintkezőin körülbelül 10 másodpercig; **a kezét ne mozgassa**. Amikor a készülék érzékeli az Ön pulzusát, a kalóriakijelzőn lévő szív szimbólum villan fel az Ön minden szívdobbanásakor, egy vagy két vonal jelenik meg, majd az Ön pulzusszáma jelenik meg. **A lehető legpontosabb pulzusszám-leolvasáshoz tartsa folyamatosan a fémérintkezőket kb. 15 másodpercig.**

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

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



Nyomja meg ismételten a ventilátor gombokat a ventilátor sebességének vagy az automata mód kiválasztásához, illetve a ventilátor kikapcsolásához.

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

Amikor befejezte a futópáda használatát, lépjen a talpsínre, nyomja meg a Stop gombot és **állítsa a futópáda lejtését a nulla értékre. Ha a futópádot tároláshoz összehajtja, a lejtésnek a 0 százalékon kell lennie, különben kárt tehet a futópádban.** Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Ezután kapcsolja ki és válassza le az áramforrásról. **FIGYELEM! Ha nem így jár el, a futópáda 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 kalória (Calorie) gombot, a lejtés (Incline) gombot, az intenzitás (Intensity) gombot vagy a sebesség (Speed) gombot, amíg a kívánt edzésprogram meg nem jelenik a kijelzőn.

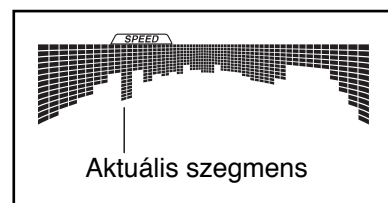
Amikor kiválaszt egy fedélzeti edzésprogramot, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát és a nevét. Ezen felül az edzésprogram sebesség-beállításainak profilja is megjelenik a mátrixban. Ha egy kalória edzésprogramot választ, a program nevében az Ön által elégetendő kalóriaszám jelenik meg.

3. Kezdje el az edzésprogramot.

A program elindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed (sebesség) növelés gombot. Egy kis idővel az után, hogy a gombot megnyomta, a futópáda 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 lapon 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 kijelzőn az új sebesség és/vagy lejtés beállítás fog pár másodpercig villogni, és a futópáda 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 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 futópáda 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 (Speed) vagy lejtés (Incline) gomb megnyomásával; **azonban, ha az edzésprogram következő szegmense már elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtés-beállításhoz igazodik.**

Az edzésprogram bármikor leállítható a Stop gomb megnyomásával. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed növelés gombot. A sétálószalag 2 km/ó sebességgel mozogni kezd. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindul, a futópad automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtés-beállításhoz 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 szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

7. Amikor az edzéssel végzett, 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. Válasszon ki egy célérték-beállítási edzésprogramot.

A célérték-beállítási edzésprogram kiválasztásához először nyomja meg a konzolon a Célérték

beállítása (Set A Goal) gombot. Ezután válassza ki a kalória, idő vagy távolság edzésprogramot, nyomja meg az Enter gomb mellett található növelés vagy csökkentés gombokat, végül nyomja meg az Enter gombot. A célérték kiválasztásához nyomja meg az Enter gomb mellett található növelés vagy csökkentés gombokat.

Az edzésprogram sebességének és lejtésének kiválasztásához nyomja meg a sebesség (Speed) és lejtés (Incline) gombokat. A kijelzőn megjelenik az edzésprogram időtartama és távolsága, valamint az edzés közben megközelítőleg elégetendő kalóriák száma.

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 kézi üzemmódban (lásd: 21. oldal). Az edzésprogram addig tart, amíg 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 szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

7. Amikor az edzéssel végzett, 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). Az 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 lásd az iFit modulhoz tartozó utasításokat.

FONTOS: Hogy a sugárzásnak való kitétel 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 mellett növelés és csökkentés gombokat a felhasználó kiválasztásához.

4. Válasszon ki egy iFit edzésprogramot.

Egy iFit edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az iFit gombok egyikét. Mielőtt néhány edzésprogramot letöltene, Önnek hozzá kell adnia őket a saját ütemtervéhez a www.iFit.com oldalon.

Nyomja meg az iFit gombot a saját ütemtervében szereplő következő edzésprogram letöltéséhez. Nyomja le a Map (térkép), Train (edzés) vagy a Lose Wt. (testsúlycsökkentés) gombot, és így letöltheti a következő edzéstervet, amely megfelel az ütemtervnek. Az előzőleg beütemezett versenyeken való részvételhez nyomja le a Compete (versenyek) gombot. A legutóbbi edzésprogram újbóli lefutásához nyomja meg a Track (futópálya) gombot. **Az iFit edzésprogramokra vonatkozó további információ beszerzése céljából kérjük, látogassa meg a www.iFit.com weboldalt.**

Megjegyzés: Ha nincsenek a kiválasztott típusnak megfelelő edzésprogramok az Ön ütemtervében, az Ön ütemezésében szereplő következő edzésprogram töltődik le.

Amikor kiválaszt egy iFit edzésprogramot, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát, az Ön által sétával vagy futással megteendő távot és az Ön által elégetendő hozzávetőleges kalóriamennyiséget. A kijelzőn emellett az edzésprogram neve is megjelenhet. Ha egy verseny-edzésprogramot választ, a kijelző visszafelé számol 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 23. oldalon.

Az edzésprogram során valószínűleg egy személyi edző vezeti Önt végig az edzésprogramján. Kiválaszthat egy beállítást is az audió edzője számára (lásd A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD a 26. oldalon).

Az edzésprogramat bármikor leállíthatja 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 sebességre, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.

6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 22. oldalon.

Az My Trail (én útvonalam) lap egy útvonal térképét mutatja, amelyen Ön gyalogol vagy fut, vagy az Ön által megtett körök számát mutatja.

Egy verseny-edzés folyamán a Competition (verseny) lap 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 jelzi.

7. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

8. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

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

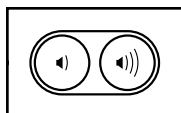
Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

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

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ha edzés közben a konzol hangrendszerén zenét vagy hangoskönyvet szeretne lejátszani, dugaszolja be a két végén 3,5 mm-es jack csatlakozóval ellátott audio-kábelt (nem tartozék) a konzolon és az MP3, CD vagy más típusú audioeszközének lejátszóján lévő jackdugóba; **ügyeljen arra, hogy az audiókábel teljesen be legyen dugva. Megjegyzés: Audiókábel 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 ÜZEMMÓD

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

1. Válassza ki az információs üzemmódot.

A settings (beállítások) üzemmód kiválasztásához nyomja meg a beállítások (Settings) gombot. Amikor a beállítások üzemmódot már kijelölte, a kijelzőn azon órák össz-száma látható, amennyit a futópadot eddig használták, valamint az, a mérföldben vagy kilométerben megtett távolság, 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 Optional (opcionális) képernyők kiválasztása.

Miközben az információs modul van kiválasztva, a mátrix több opcionális képernyőt mutat. Nyomja meg az Enter gomb melletti csökkentés (decrease) gombot 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 tápkábelt, 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 (kontrasztszint): 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.

DEFAULT MENU (alapértelmezett menü): Az alapértelmezett menü akkor jelenik meg, amikor beilleszti a kulcsot a konzolba, vagy megnyomja a Home gombot. Nyomja meg ismételt 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 befejeződött, a TRANSFER DONE (átvitel kész) szavak jelennek kijelzőn.

3. Lépjen ki a beállítások üzemmódból.

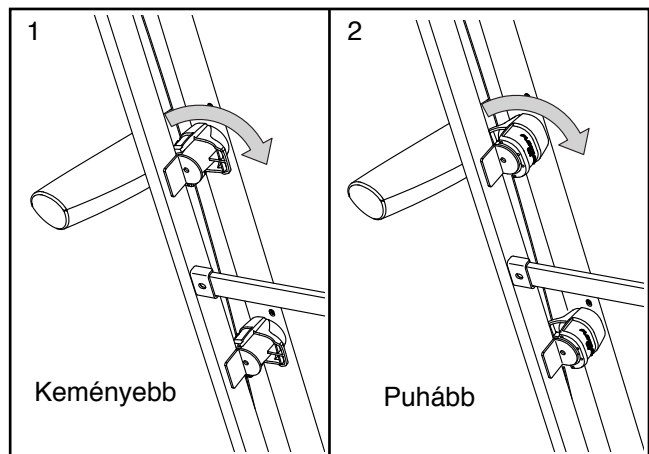
A beállítások üzemmódból való kilépéshez vegye ki a kulcsot a konzolból.

A RUGÓZÓ PÁRNARENDSZER BEÁLLÍTÁSA

A futópádnak része egy olyan rugózó rendszer is, amely csökkenti az ütközést, miközben Ön a futópádon sétál vagy fut.

Vegye ki a kulcsot a konzolból és húzza ki a tápkábelt. A párnák beállításához a berendezést valószínűleg tárolási helyzetbe kell állítania (lásd A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA a 28. page on)

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 jobb oldalán található párnák keménységi foka megegyezik. Minél gyorsabban fut a futópádon, illetve minél nagyobb a testsúlya, annál keményebb kell, hogy legyen a sétálóplatform.**

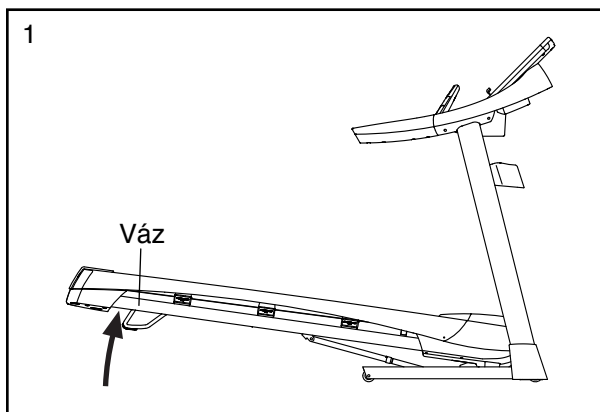


A FUTÓPAD ÖSSZAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

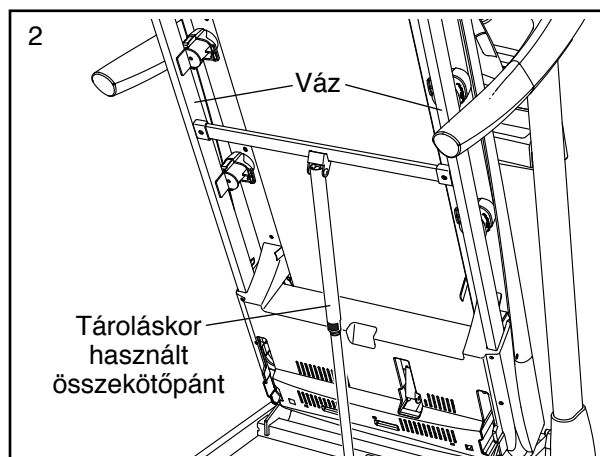
A FUTÓPAD ÖSSZAJTÁSA

A futópád károsodásának elkerülése érdekében állítsa a lejtést a nulla pozícióra, mielőtt összehajtsa a futópádot. Ezután távolítsa el a kulcsot és húzza ki a tápkábelt. **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 alábbi nyíl által mutatott helyen. **VIGYÁZAT!** Ne fogja a vázat a műanyag talpsíneknél 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.

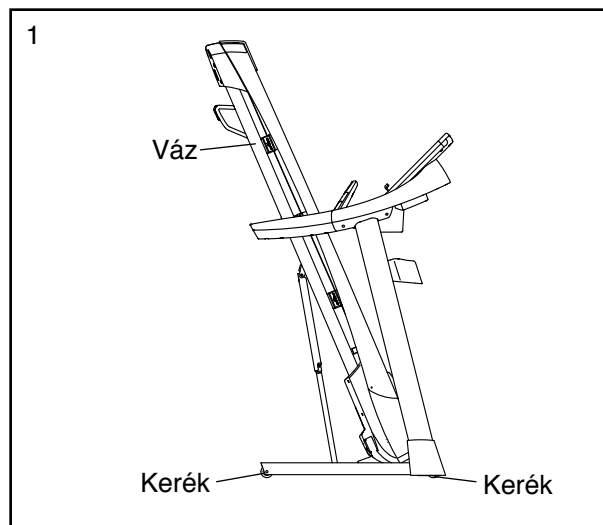


A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópád alá. Tartsa távol a futópádot a közvetlen napfénytől. Ne hagyja a tárolási helyzetben lévő futópádot 30° C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

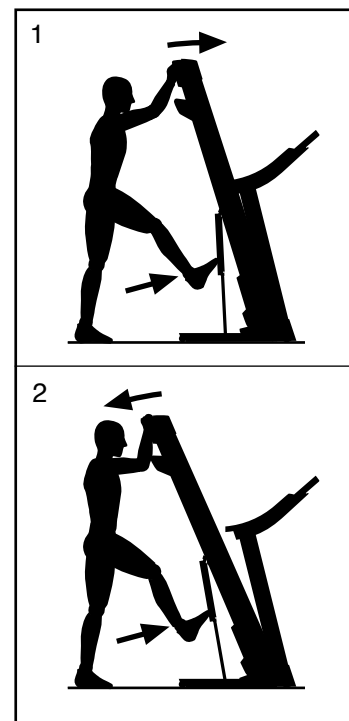
A futópád mozgatása előtt hajtsa össze a bal oldalon leírt módon. **VIGYÁZAT!** Ügyeljen arra, hogy a tároláskor használt összekötőpánt tárolási helyzetben rögzüljön. A futópád mozgatása két személyt igényelhet.

1. Tartsa a vázat két kézzel és óvatosan húzza vagy tolja a berendezést a kívánt pozícióba. **VIGYÁZAT:** Ne húzza a váznál fogva és ne mozgassa a futópádot egyenetlen felületen.



A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

1. Tolja előre a váz felső végét, és közben óvatosan nyomja meg a lábával a tároláskor használt összekötőpánt felső végét.
2. Miközben a lábával nyomja az összekötőpántot, húzza maga felé a váz felső részét.
3. Lépjen hátra, és engedje le a vázat a padlóra.



KARBANTARTÁS ÉS HIBAKERESÉS

KARBANTARTÁS

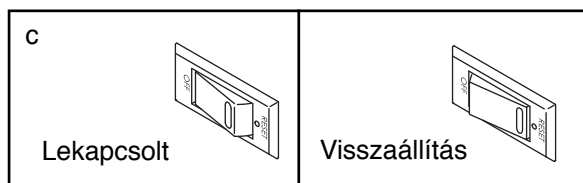
Rendszeresen takarítsa a futópadot, a sétálószalag mindig legyen tiszta és száraz. Először **kapcsolja ki és válassza le az áramforrásról**. Nedves ruhával és kevés, kímélő tisztítószerrel törölje át a futópad külső felületét. **FONTOS: Soha ne fújjon semmiféle tisztítószer közvetlenül a futópadra. A 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 a problémát, és kövesse a lent leírtakat! Amennyiben van még kérdése, nézze meg a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: A gép nem kapcsol be

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



PROBLÉMA: A gép kikapcsol működés közben

- Ellenőrizze az áramkapcsolót (lásd a képet fent). A kapcsoló visszaállításához várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.

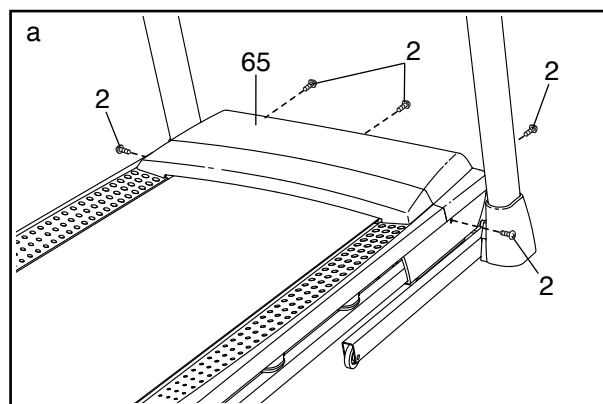
- Győződjön meg róla, hogy a tápkábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki majd várjon öt percig, és dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a konzolból és illessze vissza.
- Ha a futópad még mindig nem működik, olvassa át a kézikönyv borítóját.

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

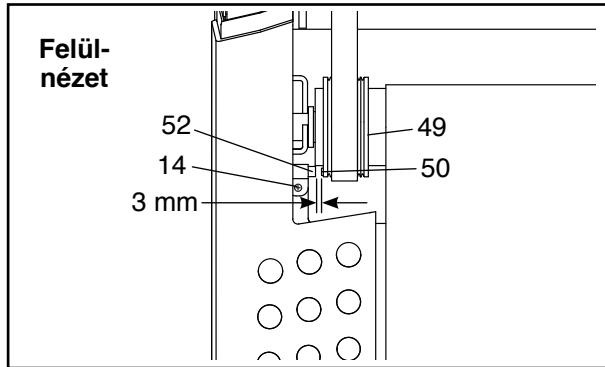
- A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Amennyiben a kijelzők világítása nem alszik ki a kulcs eltávolításával, a demó mód bekapcsol. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, lásd A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD 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 TÁPKÁBELT**. Vegye ki az öt #8 x 3/4" csavart (2). Óvatosan forgatva vegye le a motorházfedél (65).



Keresse meg a Reed-kapcsolót (52) és a mágneset (50) a tárcsa (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 a körülbelül 3 mm-es hézag.** Ha szükséges, lazítsa meg a #8 x 3/4" önmetsző csavar (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.



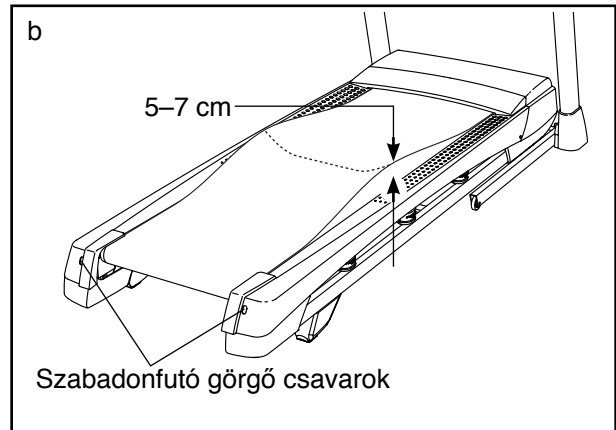
PROBLÉMA: A futópád lejtése nem megfelelően változik

- 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 Incline (lejtés) növelés vagy csökkentés gombot. A futópád automatikusan felemelkedik a maximális lejtésszögbe, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel újraprogramozódik a lejtési rendszer. Ha a lejtési rendszer kalibrációja nem kezdődik el, nyomja meg ismét a Stop gombot, majd nyomja meg ismét a 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 TÁPKÁBELT.** 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 középen maradjon. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a futópádot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.

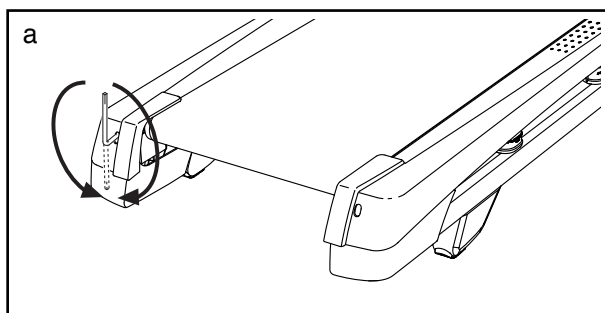


- A futópád jellemzője egy nagy teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FIGYELEM! Soha ne alkalmazzon szilikon sprayt vagy egyéb anyagokat a sétálószalagra vagy a sétálóplatformra, hacsak egy jogosult szerviz képviselő nem utasítja erre. Az ilyen anyagok elronthatják a sétálószalagot és túlzott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

PROBLÉMA: A sétálószalag nem a két talpsín közt középen helyezkedik el

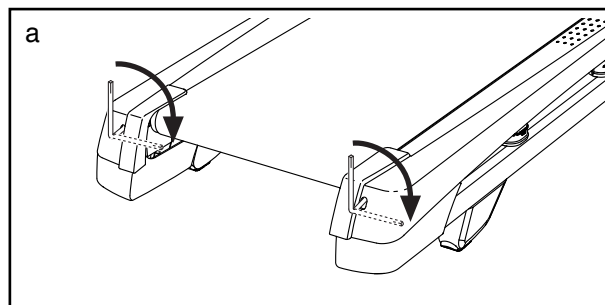
FONTOS: Ha a sétálószalag a talpsínhez dörzsölődik, a szalag megsérülhet.

- a. Először vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. 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 tápkábelt 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. Először vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a mindkét szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 fordulattal. Ha a sétálószalag 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.



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 szökdecseljen.

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

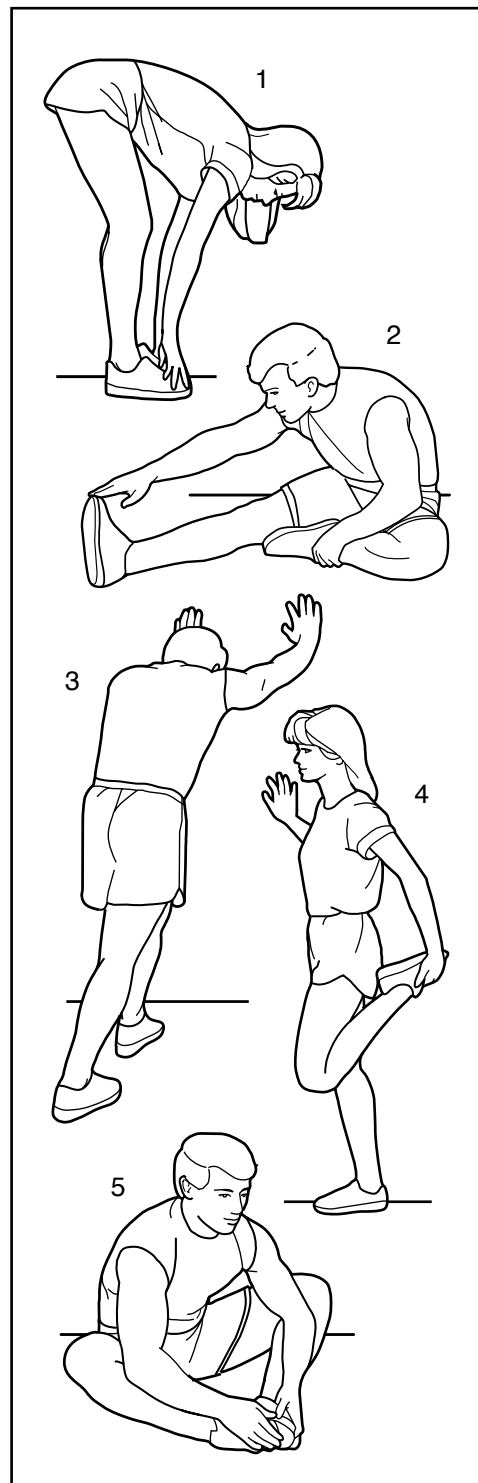
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig,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



ALKATRÉSZZEGYZÉK

Modellszám: NETL14714.1 R1114A

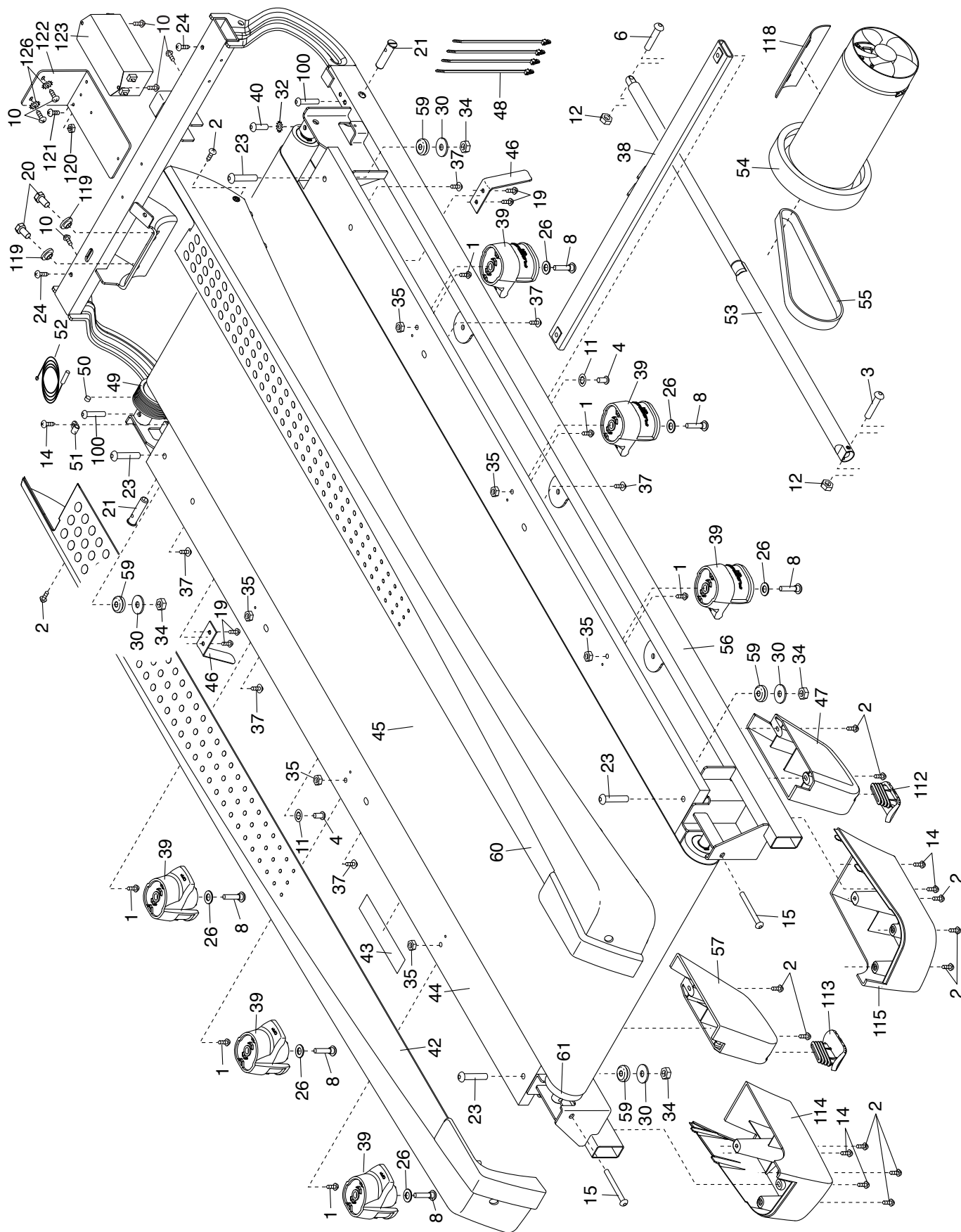
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	14	#8 x 1/2" csavar	51	1	Reed-kapcsoló bilincs
2	82	#8 x 3/4" csavar	52	1	Reed kapcsoló
3	1	5/16" x 2 1/4" csavar	53	1	Tárolási retesz
4	6	5/16" x 3/4" csavar	54	1	Hajtómotor
5	4	#10 csillagalátét	55	1	Motor szíj
6	1	5/16" x 1 3/4" csavar	56	1	Váz
7	6	3/8" x 4" csavar	57	1	Bal hátsó talp
8	6	1/4" x 1" csavar	58	1	Konzol földvezetéke
9	4	#10 x 3/4" csavar	59	4	Gumipárna
10	12	#8 x 1/2" ezüstsínű csavar	60	1	Jobb oldali talpsín
11	10	5/16" csillagalátét	61	1	Szabadonfutó görgő
12	2	5/16" anya	62	2	Elülső kerék
13	6	3/8" csillagalátét	63	2	Kerék-távtartó
14	9	#8 x 3/4" önmetsző csavar	64	1	Konzol alap
15	2	1/4" x 2 1/2" csavar	65	1	Motorházfedél
16	1	3/8" x 1 1/2" csavar	66	1	Motorházfedél előlap
17	2	3/8" x 1 1/2" kerékcsavar	67	2	Lejtő keret-távtartó
18	1	Konzol váz	68	3	Motorház kapocs
19	4	#8 x 7/16" csavar	69	1	Lejtésszabályozó motor
20	2	5/16" Motor csavar	70	1	Lejtő keret
21	2	3/8" alátét	71	2	Keret-távtartó
22	2	3/8" x 1" csavar	72	1	Vezérlő
23	4	5/16" x 1 3/4" vállascsvavar	73	1	Tálca
24	2	#8 x 1 3/4" csavar	74	2	Alap zárósapkája
25	4	#8 x 1" csavar	75	1	Áram-kapcsoló
26	6	3/8" lapos alátét	76	1	Tápkábel
27	1	Jobb tálca	77	2	Alátétgyűrű
28	4	5/16" x 2 1/2" csavar	78	1	Védő lemez
29	1	3/8" x 1 3/4" imbusz csavar	79	1	Bal oldali kapaszkodó teteje
30	4	5/16" lapos alátét	80	1	Konzol
31	4	1/4" x 1/2" csavar	81	1	Támasztóoszlop-vezeték
32	5	1/4" csillagalátét	82	1	Bal oldali alap burkolata
33	6	3/8" ellenanya	83	1	Jobb oldali alap burkolata
34	4	5/16" anya	84	1	Jobb oldali kapaszkodó alja
35	6	1/4" ellenanya	85	1	Bal oldali kapaszkodó
36	1	Bal tálca	86	2	Kapaszkodó
37	6	#8 x 5/8" csavar	87	1	Bal oldali hangszóró burkolata
38	1	Retesz keresztadarab	88	1	Bal oldali hangszóró hátulja
39	6	Szigetelő	89	1	Bal oldali támasztóoszlop
40	1	1/4" x 1" csavar	90	1	Jobb oldali támasztóoszlop
41	1	Támasztóoszlop-keresztadarab	91	2	Figyelmeztető matrica
42	1	Bal talpsín	92	1	Jobb oldali kapaszkodó teteje
43	1	Figyelmeztető matrica	93	1	Pulzus keresztadarab
44	1	Sétálóplatform	94	1	Alap
45	1	Sétálószalag	95	1	Pulzus keresztadarab teteje
46	2	Szalagvezető	96	1	Jobb oldali hangszóró hátulja
47	1	Jobb hátsó talp	97	2	Kerék
48	4	Kábelösszekötő elem	98	1	Kulcs/csíptető
49	1	Meghajtás görgő/tárcsa	99	10	Kábelkötegelő
50	1	Mágnes	100	2	1/4" x 1 1/2" csavar

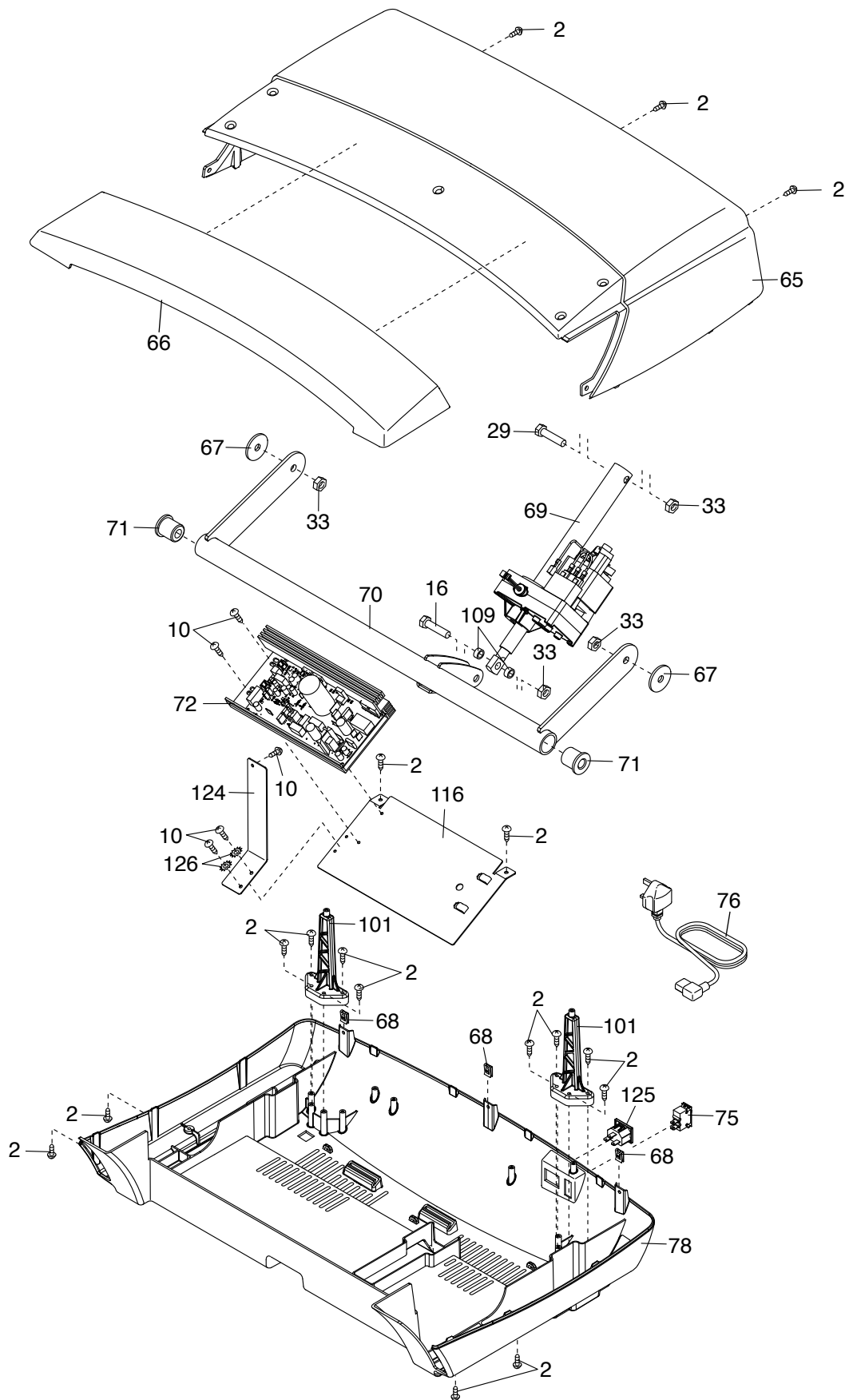
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
101	2	Motorházfedél oszlópa	115	1	Jobb oldali keretburkolat
102	2	Konzol kapocs	116	1	Elektronika-konzol
103	1	Jobb oldali hangszóró burkolata	117	2	Alaplap
104	1	Konzolalap hátulja	118	1	Motor-szigetelés
105	1	Konzol burkolat	119	2	Motor persely
106	2	#8 x 5/8" csavar	120	1	#8 anya
107	2	Hangszóró burkolat	121	1	#8 x 3/4" gépcsavar
108	1	Pulzusszám-monitor	122	1	Elektronika-konzol
109	2	Lejtésszabályozó motor távtartója	123	1	Szűrő
110	8	#6 x 1/2" csavar	124	1	Földelés-konzol
111	6	#3 x 3/8" csavar	125	1	Aljzat
112	1	Jobb oldali talpalátét	126	4	#8 csillagalátét
113	1	Bal oldali talpalátét	127	1	Ferrit doboz
114	1	Bal oldali keretburkolat	*	–	Felhasználói kézikönyv

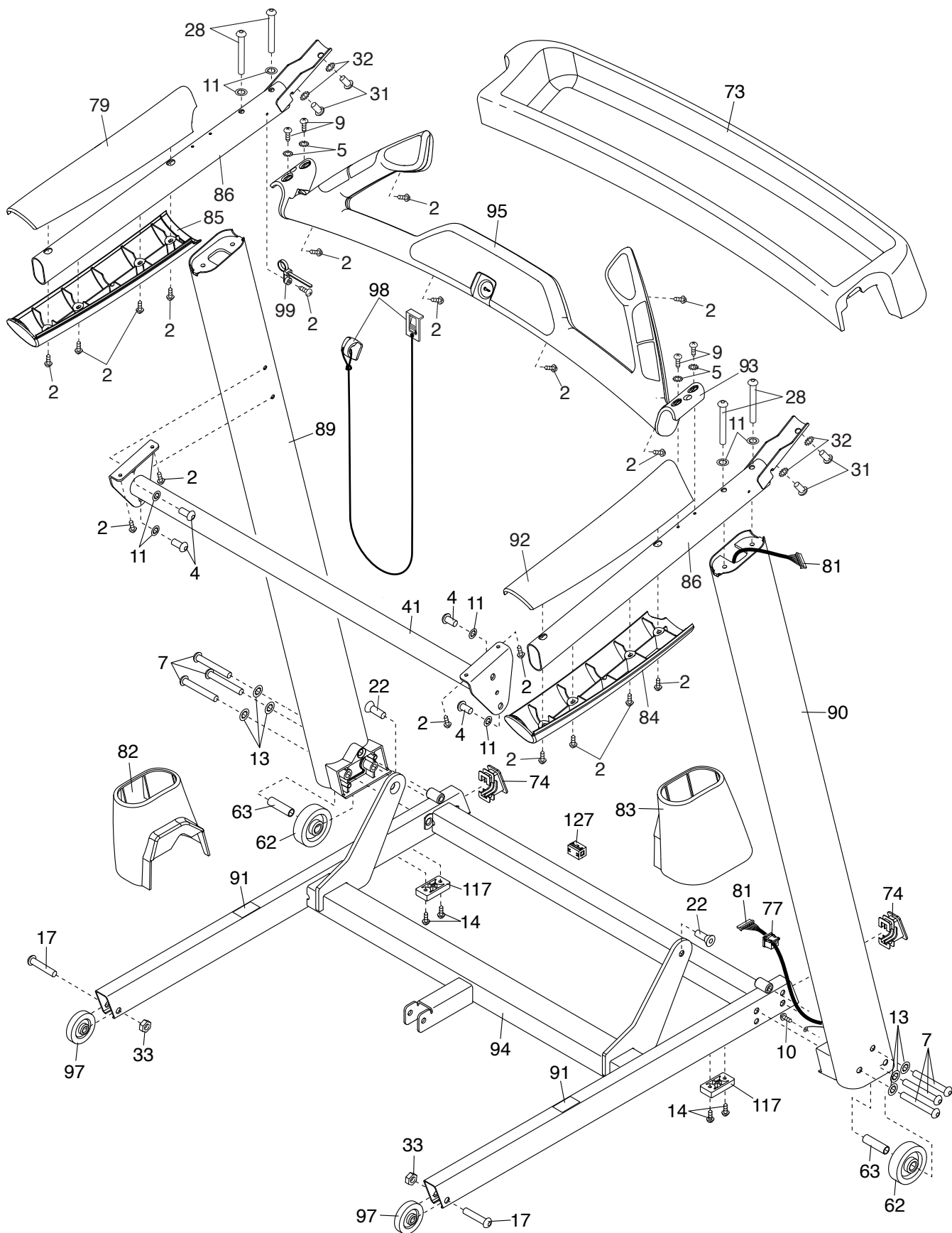
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos tájékoztatást illetően lásd ennek a használati utasításnak a hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek az ábrán nem láthatók.

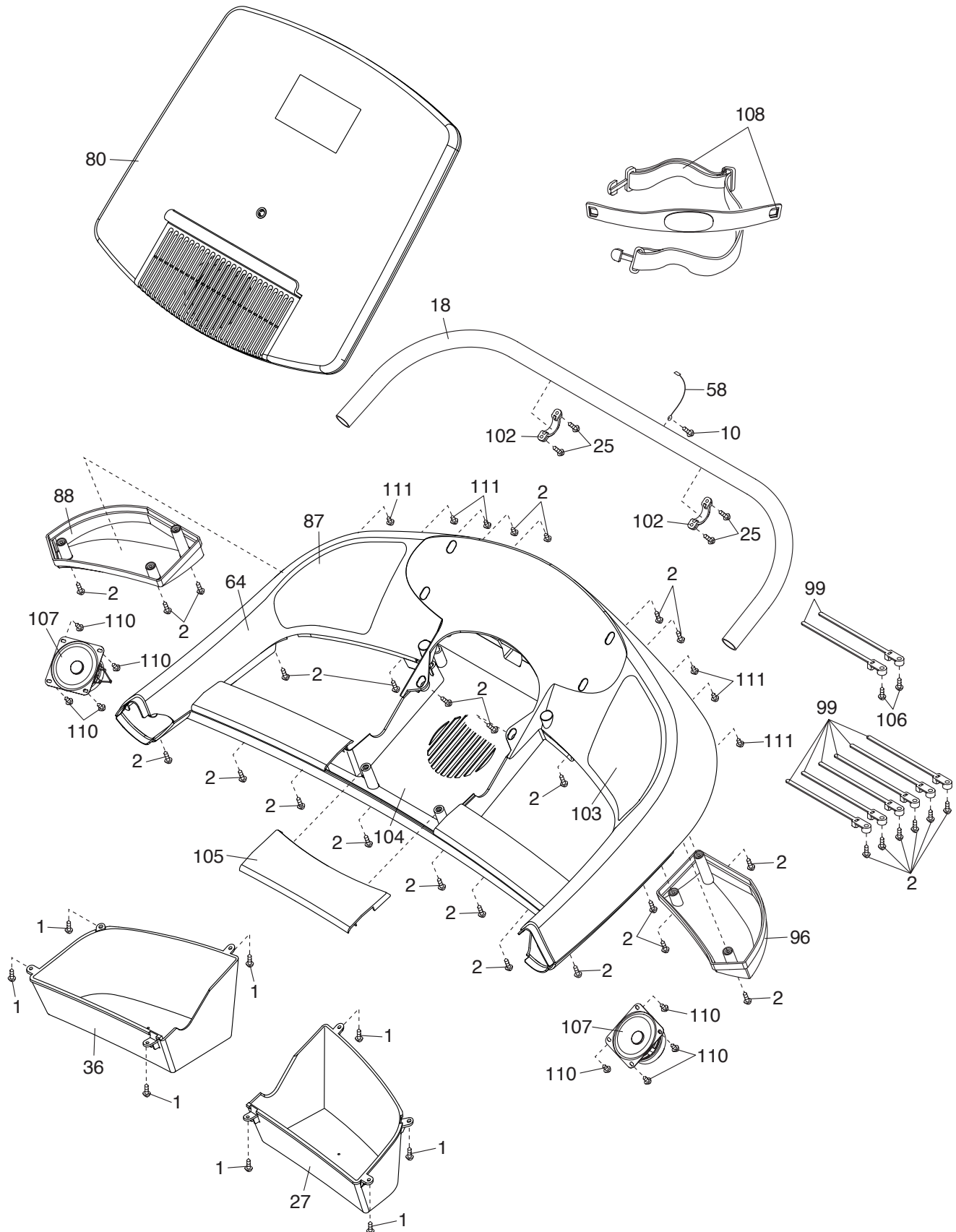
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ A

Modellszám: NETL14714.1 R1114A









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.

