



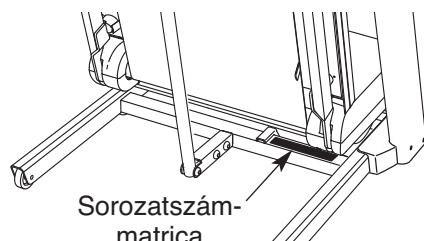
With Universal Dock for iPod®

T12_{si}

Modellszám: NETL14909.0

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



Sorozatszám-
matrica

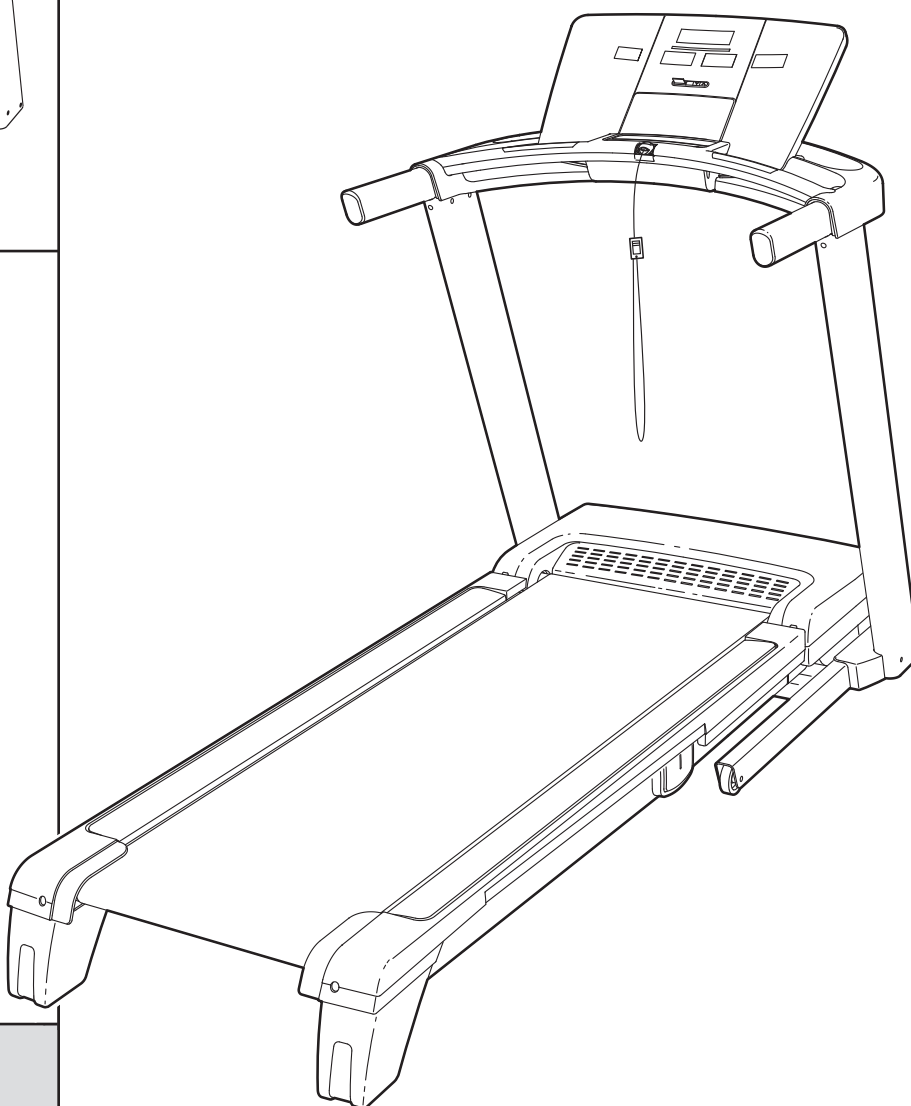
KÉRDÉSEK?

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

Látogasson el weboldalunkra:
www.iconsupport.eu

⚠ VIGYAZAT!

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



www.iconeurope.com

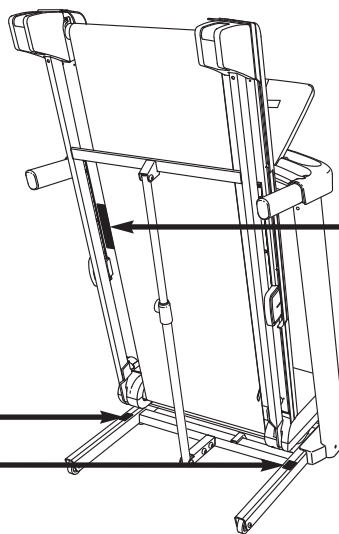
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNÁ	5
ÖSSZESZERELES	6
A MELLKASI PULZUS-ÉRZÉKELŐ HASZNÁLATA	12
MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK	13
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA	24
HIBAELHÁRÍTÁS	26
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	29
ALKATRÉSZJEGYZÉK	30
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	32
POTALKATRESZEK MEGRENDELESE	Hátlap
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	Hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

Ezen a rajzon a figyelmeztető matrica (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 matrica (matricák) képen látható mérete nem a tényleges méret.



WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

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 edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémáival rendelkezők esetében.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
4. Helyezze a futópadot vízszintes felületre, mögötte legalább 2,4 m szabad helytel és 0,6 m szabad helytel az oldalainál. Ne helyezze a futópadot olyan felületre, amely eltakarja szellőzőnyílásokat. A padló védelmére helyezzen a futópad alá egy taposószőnyeget.
5. Tartsa a futópadot belső, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe!
6. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
7. 12 éven aluli gyermeket és házi kedvencet ne engedjen a gép közelébe.
8. A futópadot csak 136 kg-os vagy az alatti személyek használhatják.
9. Ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
10. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amelyet becsíphet a szerkezet. Az atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, csak zokniban vagy szandálban.*
11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 13. oldal), dugja be a tápkábelt egy földelt konnectorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
12. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél hosszabb, három eres, 1 mm²-es kábelt használjon.
13. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
14. Soha ne mozgassa a sétálószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugója sérült, vagy, ha a gép nem megfelelően működik. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a HIBAELHÁRÍTÁS részt a 26. oldalon).
15. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 15. oldalon).
16. Soha ne indítsa el úgy a futópadot, hogy rajta áll a futószalagon. Mindig fogja a kapcsolót a futópad használata közben.
17. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
18. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzus leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendeknek az edzés során 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 gépet. (Lásd a rajzot a 5. oldalon, hogy hol található a ki-/bekapcsoló gomb.)
20. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az **ÖSSZESZERELÉS** részt a 6. oldalon, és a **HOGYAN HAJTSA ÖSSZE ÉS MOZGASSA A FUTÓPADOT** részt a 24. oldalon.) Önnek képesnek kell lennie 20 kg-ot biztonságosan felemelni, hogy a futópadot megemelje, leengedje, mozgassa.
21. Amikor összecsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg róla, hogy a rögzítő pánt 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 karbantartást és beállítási folyamatokat megkezdené. 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 helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

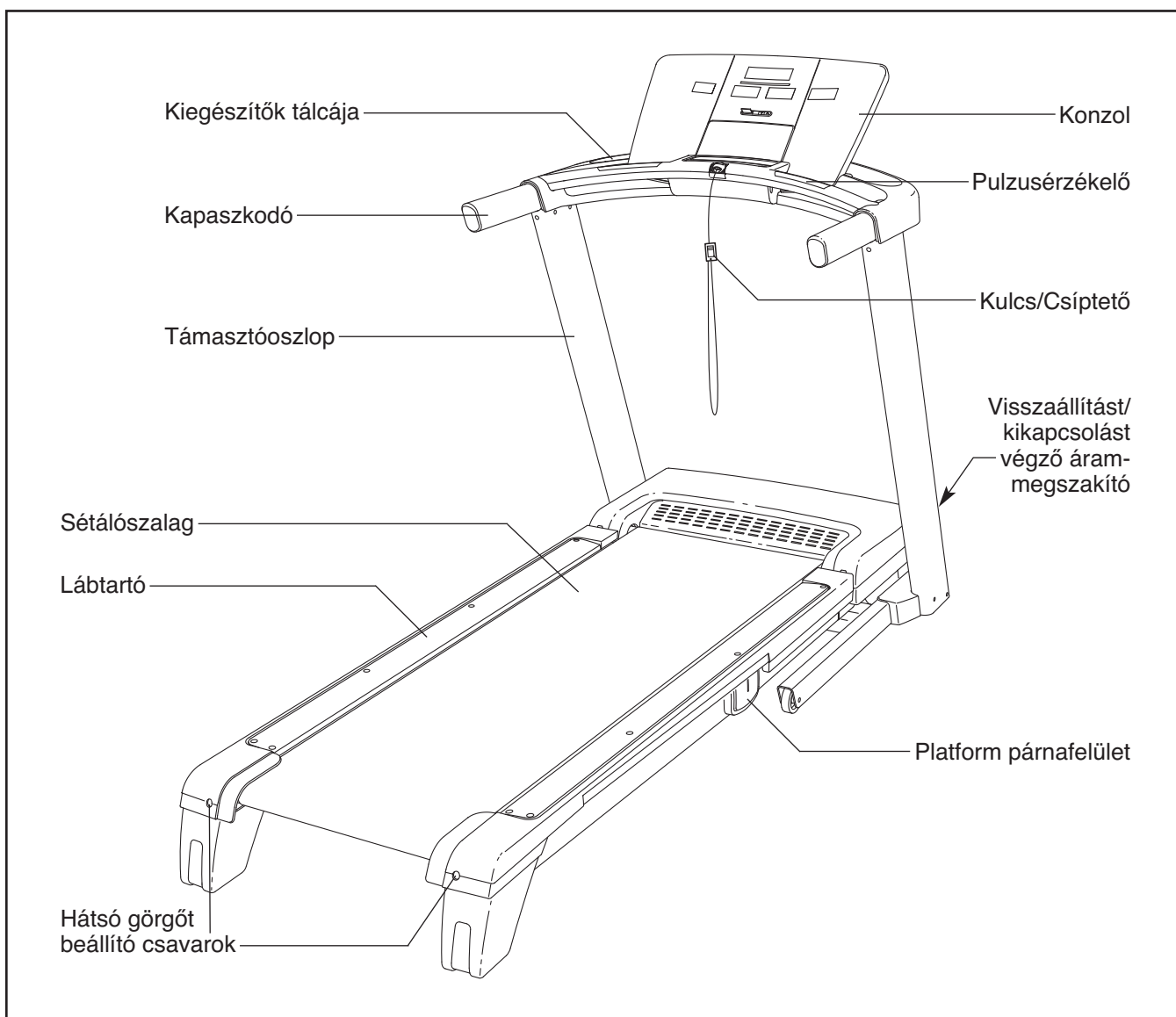
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a forradalmi NordicTrack® T12si futópadot választotta, univerzális dokkoló hellyel az iPod® számára. Az iPod univerzális dokkolóval ellátott T12si futópad olyan jellemzőkkel rendelkezik, amelyeket arra terveztek, hogy edzése élvezetesebb és hatékonyabb legyen. És amikor nem edz, a különleges futópadot össze lehet csukni, és így fele annyi helyet foglal el, mint egy hagyományos futópad.

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

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

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

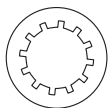


ÖSSZESZERELÉS

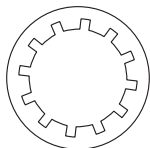
Az összeszerelés két embert igényel. Tegye a futópadot olyan helyre, ahol körülötte szabadon mozoghat, majd vegyen le róla minden csomagolóanyagot. **Az összeszerelés végeztéig ne dobja el a csomagolóanyagokat.** Megjegyzés: A futópad sétálószalagjának az alját a szállítás időtartamára nagy teljesítményű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

Az összeszereléshez szükség lesz a mellékelt hatszögletű kulcsokra és az Ön saját csillag-savarhúzójára , **valamint egy állítható villáskulcsra** , **csőrös fogóra**  **és gu-mikalapácsra** .

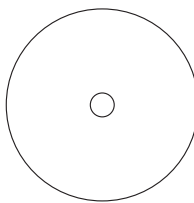
Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa be az összeszereléshez szükséges darabokat (vas- és acéláru). Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az adott alkatrésznek a kézikönyv vége felé található ALKATRÉSZJEGYZÉK származó kulcsszáma. A zárójel után lévő szám pedig az összeszereléshez szükséges mennyiséget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



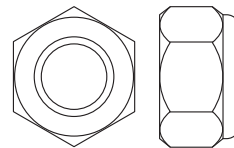
5/8" Csillagalátét
(10)–6



3/8" Csillagalátét
(9)–4



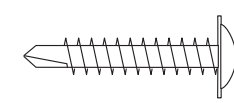
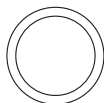
Alap talp távtartója (13)–2



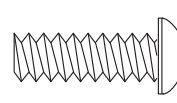
3/8" Anya (8)–3



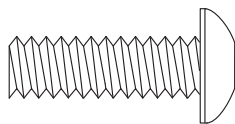
Csavar-távtartó (80)–4



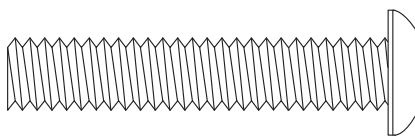
#8 x 1" Tek csavar (2)–4



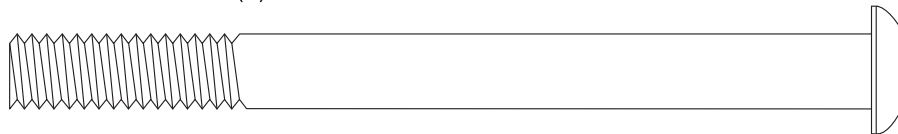
1/4" x 3/4" csavar (5)–4



5/16" x 2" csavar (7)–6



3/8" x 2" csavar (4)–3

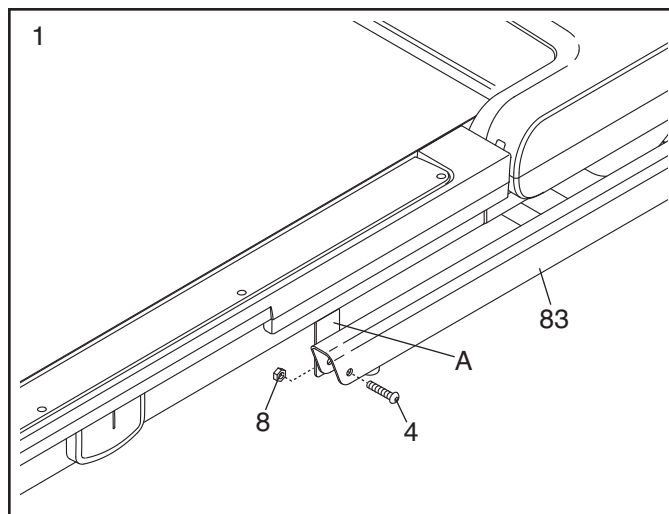


3/8" x 4 1/4" csavar (6)–4

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

Távolítsa el a 3/8" anyát (8), a 3/8" x 2" csavart (4) és szállítási konzolt (A) az alapról (83).

Ismételje ezt a lépést a futópad másik oldalán. Selejtezze ki a szállítási konzolokat. A csavarokat és anyákat a 3. és 6. lépésben használjuk majd.

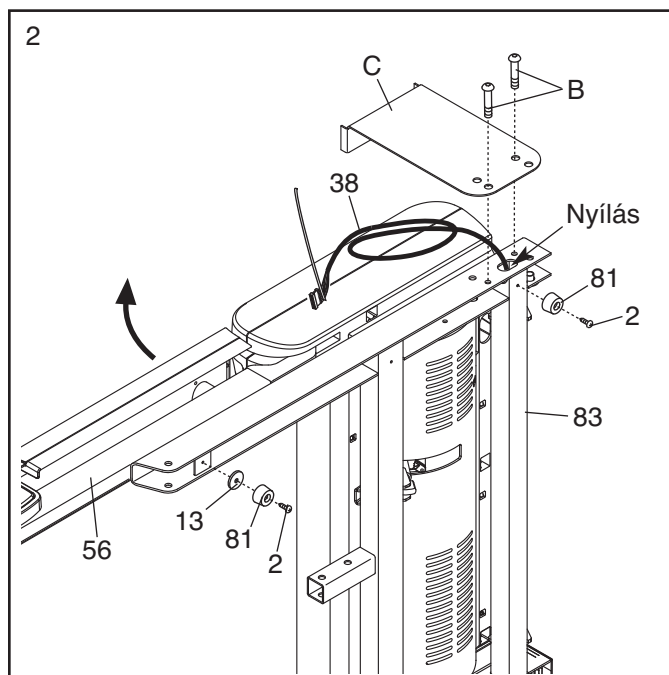


2. Egy másik személy segítségével óvatosan billentse a futópadot a bal oldalára. Részlegesen hajtsa össze a vázat (56), hogy a futópad stabilabb legyen; **ne hajtsa még teljesen össze a keretet.**

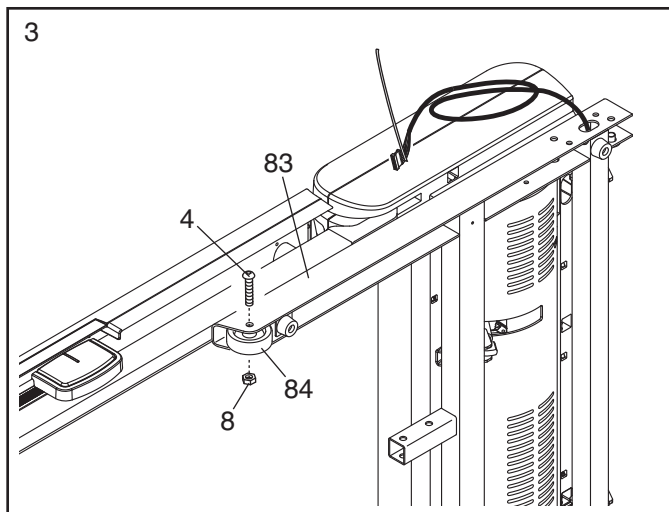
Szerelje le a két jelzett csavart (B), valamint a szállításkor használt konzolt (C).

Vágja el a támasztóoszlop-vezetékét (38) az alaphoz (83) rögzítő szállítási kötőelemet. Keresse meg a kötőelemet a képen jelzett, alapon lévő nyílásban, majd ennek segítségével húzza ki a támasztóoszlop-vezetékét a nyílásból.

Rögzítse az alap-talpat (81) az alaphoz (83) az ábrán látható helyen egy #8 x 1" Tek csavarral (2) és egy alap talp távtartóval (13). Ezután rögzítsen még egy alap-talpat (81) egy #8 x 1" Tek csavarral (2).



3. Erősítse fel az egyik kereket (84) a 3/8" csavarral (4) valamint a 3/8" csavar (8) segítségével, amelyeket az 1. lépés során eltávolított. **Ne húzza túl az anyát; a kereknek szabadon kell forognia.**

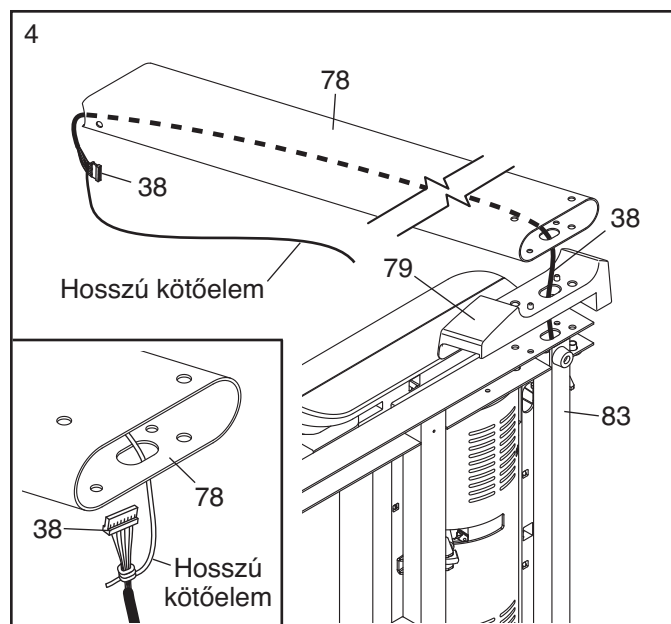


4. Keresse meg a jobboldali támasztóoszlopot (78) és a jobb támasztóoszlop távtartót (79), amelyek a „Jobb” feliratú matricákkal vannak megjelölve.

Helyezze be a támasztóoszlop vezetékét (38) a jobb oldali támasztóoszlop távtartóján (79) keresztül a képen látható módon. Helyezze a jobboldali támasztóoszlop távtartót az alapra (83).

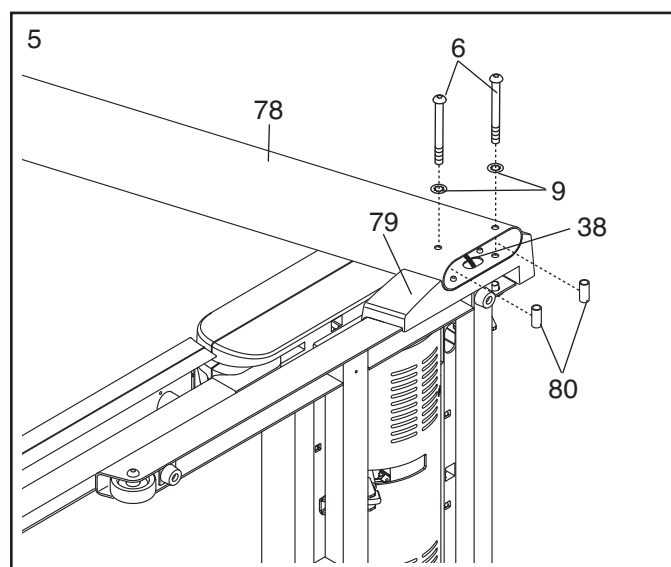
Ügyeljen, nehogy becsípje a támasztóoszlop vezetékét.

Egy másik személy segítségével tartsa a jobb oldali támasztóoszlopot (78) az alap (83) közelében. **Ld. a belső ábrát.** A jobb támasztóoszlopban lévő vezetékkötegelővel kösse át a biztonságosan támasztóoszlop vezeték végét (38). Ezután húzza ki a vezetékkötegelő másik végét annyira, hogy a támasztóoszlop vezetékét teljesen át tudja vezetni a jobb oldali támasztóoszlopba.



5. Tartson meg egy csavar távtartót (80) a jobb támasztóoszlop alsó végében (78). Illesszen egy 3/8" x 4 1/2" csavart (6) egy 3/8" csillagalátéttel (9) együtt a jobb oldali támasztóoszlopba és a csavar távtartóba. **Ismételje meg ezt a lépést egy másik csavar távtartóval (80), 3/8" x 4 1/2" csavarral (6) és 3/8" csillagalátéttel (9).** Ezután helyezze be a jobb támasztóoszlopot a jobb támasztóoszlop távtartóba (79). **Ügyeljen, nehogy becsípje a támasztóoszlop vezetékét (38).**

Részben húzza meg a 3/8" x 4 1/2" csavarokat (6); **de még ne húzza meg a csavarokat teljesen.**

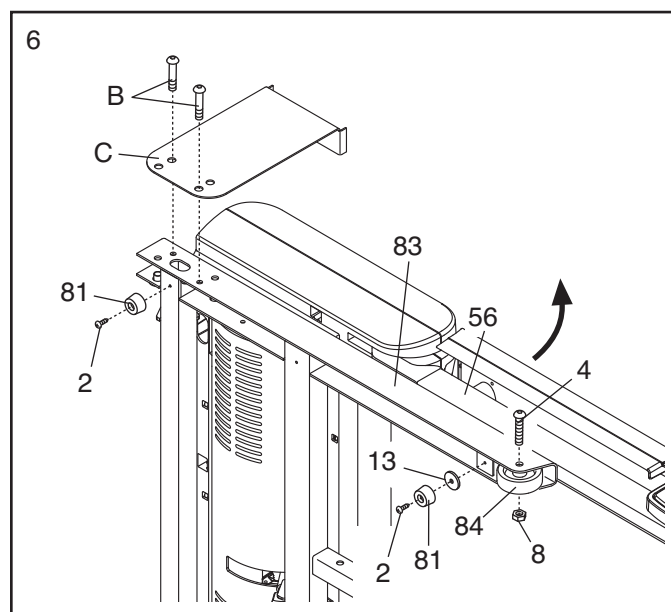


6. Egy másik személy segítségével óvatosan bilentse a futópadot a jobb oldalára. Részlegesen hajtsa össze a vázat (56), hogy a futópad stabilabb legyen; **de ne hajtsa még össze a vázat teljesen.**

Szerelje le a két jelzett csavart (B), valamint a szállításkor használt konzolt (C).

Rögzítse az alap-talpat (81) az alaphoz (83) az ábrán látható helyen egy #8 x 1" Tek csavarral (2) és egy alap-talp távtartóval (13). Ezután rögzítsen még egy alap-talpat (81) csupán egy #8 x 1" Tek csavarral (2).

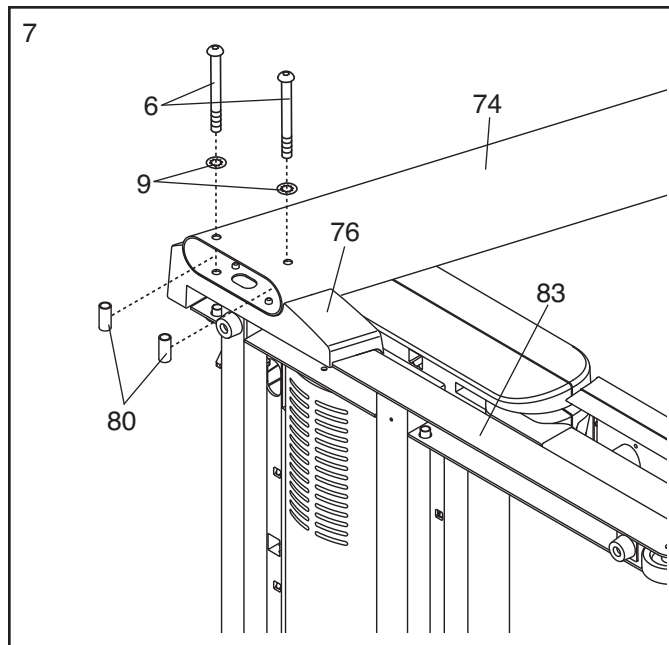
Erősítse fel az egyik kereket (84) a 3/8" x 2 csavar (4) valamint a 3/8" anya (8) segítségével, amelyeket az 1. lépés során eltávolított. **Ne húzza túl az anyát; a kérének szabadon kell forognia.**



7. Helyezze a bal oldali támasztóoszlop távtartót (76) az alapra (83). Tartson meg egy csavar távtartót (80) a bal oldali támasztóoszlop (74) alsó végébe. Illesszen egy 3/8" x 4 1/2" csavart (6) egy 3/8" csillagalátéttel (9) együtt a jobb oldali támasztóoszlopba és a csavar-távtartóba. **Ismételje meg ezt a lépést egy másik csavar távtartóval (80), 3/8" x 4 1/2" csavarral (6) és 3/8" csillagalátéttel (9).** Ügyeljen, nehogy becsípje a támasztóoszlop vezetéket (38).

Részben húzza meg a 3/8" x 4 1/2" csavarokat (6); **de még ne húzza meg meg a csavarokat teljesen.**

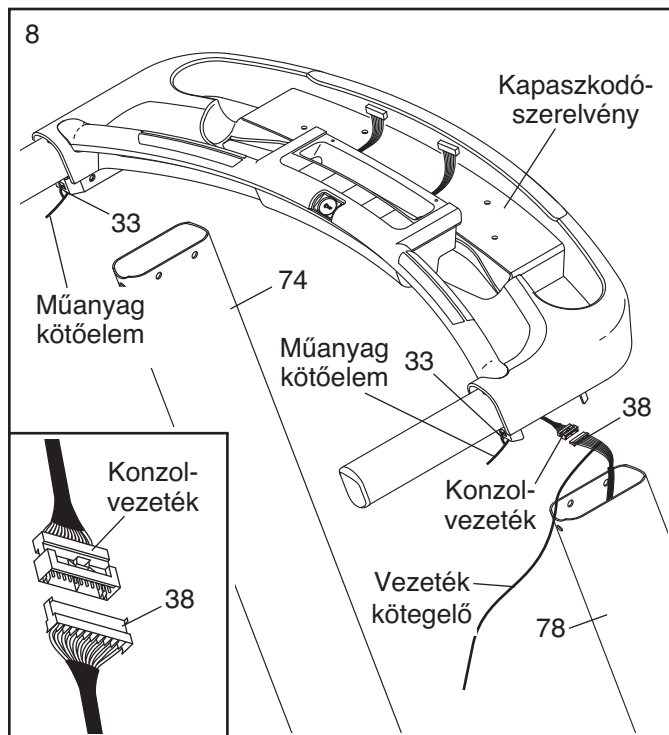
Egy másik személy segítségével billentse meg úgy a futópadot, hogy az alap (83) vízszintesen a padlón legyen.



8. Távolítsa el a kapaszkodó-szerelvénytől a műanyag kötőelemeket. Ha szükséges, nyomja be az 5/16" kalitka anyákat (33) a helyükre.

Egy másik személy tartsa meg a kapaszkodó-szerelvényt a támasztóoszlopok (74, 78) mellett. Csatlakoztassa a támasztóoszlop vezetéket (38) a konzolvezetékhez. **Lásd a belső rajzot. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez a helyzet, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓK NINCSENEK MEGFELELŐEN CSATLAKOZTATVA, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSÁKOR KÁROSODHAT.**

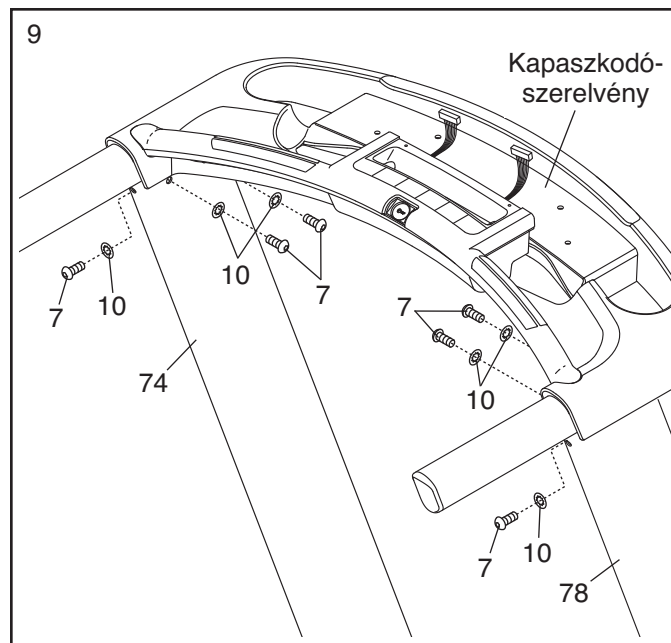
Vegye le a vezetékkötőelemet a támasztóoszlop vezetékekéről (38).



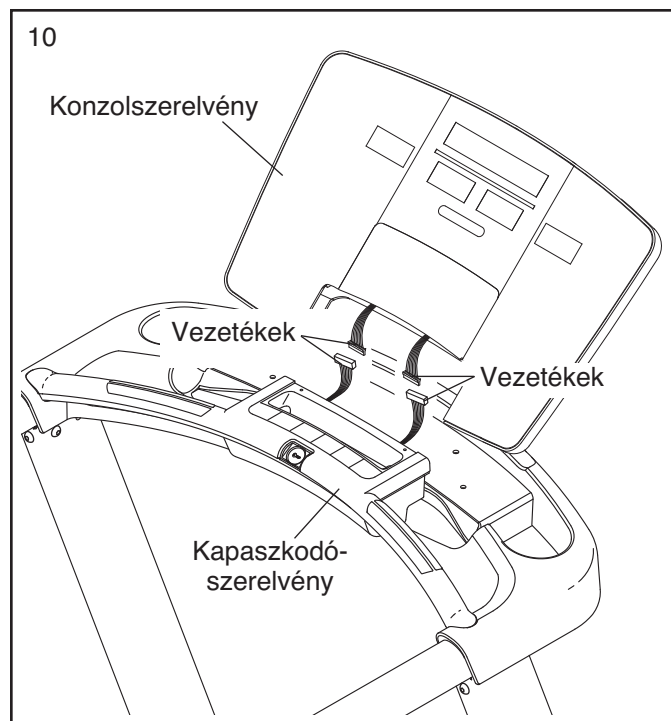
9. Helyezze a kapaszkodó-szerelvényt a támasztóoszlopokra (74, 78). **Legyen óvatos, nehogy a vezetékek becsípődjenek.**

Erősítse fel a kapaszkodó-szerelvényt a támasztóoszlopokra (74, 78) hat db. 5/16" x 1" csavar (7), valamint hat db. 5/16" csillagalátét (10) segítségével a képen látható módon.

Lásd az összeszerelés 5. és 7. lépését.
Erősen húzza meg a 3/8" x 4 1/2" csavarokat (6).

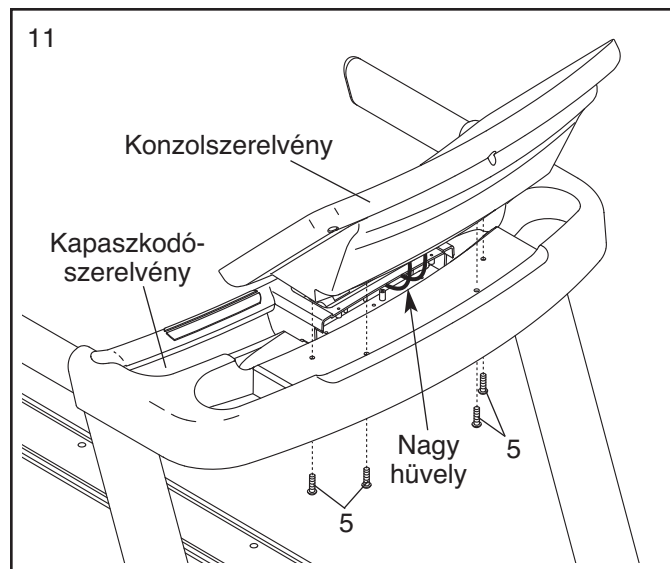


10. Egy másik személy tartsa meg a konzolszerelvényt a kapaszkodó-szerelvény közelében. Csatlakoztassa a konzolszerelvényből jövő két vezetékét a kapaszkodó-szerelvényből jövő két vezetékéhez. **Lásd a belső képet a 8. lépésben. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez a helyzet, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓK NINCSENEK MEGFELELŐEN CSATLAKOZTATVA, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSÁKOR KÁROSODHAT.**



11. Illessze be a konzolszerelvényből jövő vezetékeket a kapaszkodó-szerelvénybe.

Szerelje fel a konzolszerelvényt a kormánysszerelvényre négy db. 1/4"x 3/4" csavar (5) segítségével. **Ügyeljen, nehogy becsípje a vezetékeket.**



12. Dugaszolja be a hálózati kábelt (ld. 13. oldal) és illessze a kulcsot a konzolba. Nyomja meg a lejtés csökkentés gombot a konzolon, amíg a lejtés a minimális szintet el nem éri. **Távolítsa el a kulcsot és húzza ki a hálózati kábelt.**

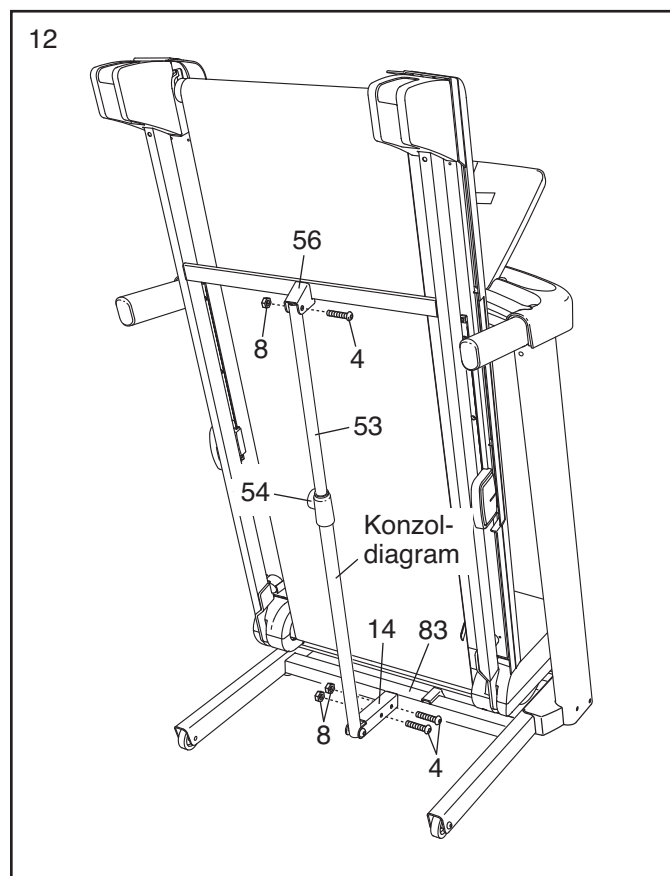
Emelje fel a vázat (56) a képen jelzett helyzetbe. **Egy másik személlyel tartassa meg a vázat addig, amíg ezzel a lépéssel nem végzett.**

Igazítsa úgy a tároláskor használt összekötőpántot (53), hogy a nagy hüvely és az összekötőpánt gombfogantyúja (54) a képen látható helyzetben legyen.

Erősítse fel az összekötőpánt konzolját (14) és a tároláskor használt összekötőpántot (53) az alapra (83) két 3/8" x 2" csavar (4), valamint két 3/8" anya (8) segítségével.

Erősítse fel a tároláskor használt összekötőpánt (53) felső végét a vázon (56) lévő konzolra egy 3/8" x 2" csavar (4) és egy 3/8" anya (8) segítségével. A tároláskor használt összekötőpántnak és a konzolnak az összeigazításához szükség lehet a váz oda-vissza mozgására.

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

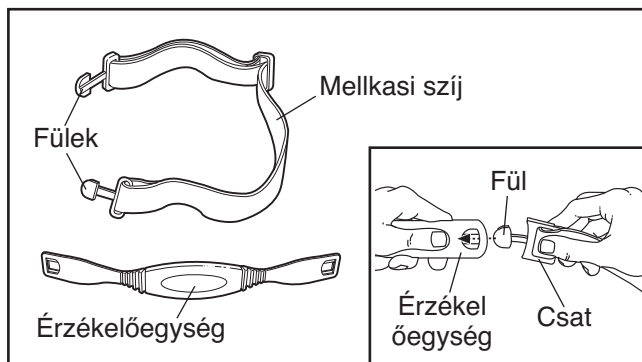


13. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak-e, mielőtt a futópadoat használja.** Ha átlátszó műanyag van a futópado matricáin, távolítsa el a műanyagot. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópado alá. Megjegyzés: A berendezéssel együtt plusz szerelvényeket is szállítunk. Tartsa a tartozék imbusz-kulcsokat biztonságos helyen. Az egyik imbusz-kulcs a sétálószalag beállításához való (lásd 27. és 28. oldal).

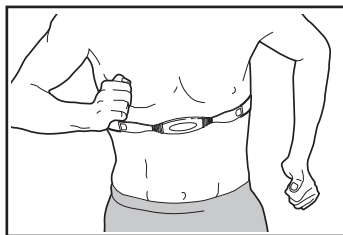
A MELLKASI PULZUSSZÁM-ÉRZÉKELŐ HASZNÁLATA

A MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

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



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



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

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

ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi pulzuszámolót. A mellkasi pulzuszámoló akkor aktiválódik, ha az elektróda-területeket megnedvesítették, és a mellkasi pulzusérzékelőt is felhelyezték; eltávolítása után, és ha az elektróda-területek már szárazak, a mellkasi pulzusérzékelőt kikapcsol. Ha a mellkasi pulzusérzékelőt nem törli szárazra minden használat után, akkor az a szükségesnél hosszabb ideig maradhat bekapcsolva, ezáltal pedig idő előtt lemerítheti az elemet.

- A mellkasi pulzusérzékelőt meleg, száraz helyen tárolja. A mellkasi pulzusérzékelőt ne tárolja nejlon-szatyorban, vagy más olyan helyen, ahol összegyűlhet a nedvesség.
- A mellkasi pulzusérzékelőt ne tegye ki közvetlen nap-sugárzásnak huzamosabb ideig; ne tegye ki +50 °C-nál magasabb és -10 °C-nál alacsonyabb hőmérsékletnek.
- A mellkasi pulzusérzékelő használatakor vagy tárolásakor ne hajlítsa vagy nyújtsa meg túlságosan az érzékelőegységet.
- Az érzékelőegységet nedves ronggyal tisztítsa - soha ne használjon alkoholt vagy kopást okozó, illetve vegyi anyagot. A mellkasi szíj kézzel mosható, majd felakasztva szárítható.

HIBAELHÁRÍTÁS

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

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

MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK

A GYÁRILAG SÍKOSÍTOTT FUTÓSZALAG

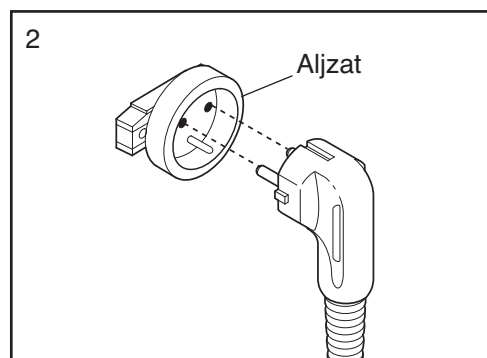
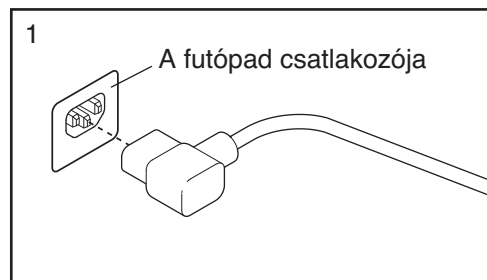
A futópadnak része a kitűnő teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FONTOS! Soha ne használjon szilikonsprayt vagy egyéb anyagot a sétálószalaghoz, illetve a futóplatformhoz. Az ilyen anyagok rontják a sétálószalag állapotát és túlzott kopást okoznak.**

A HÁLÓZATI KÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

A terméket földelni kell. Ha a termék hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállást jelentő útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. A termék hálózati kábeléhez földvezeték és földelt dugó is tartozik.

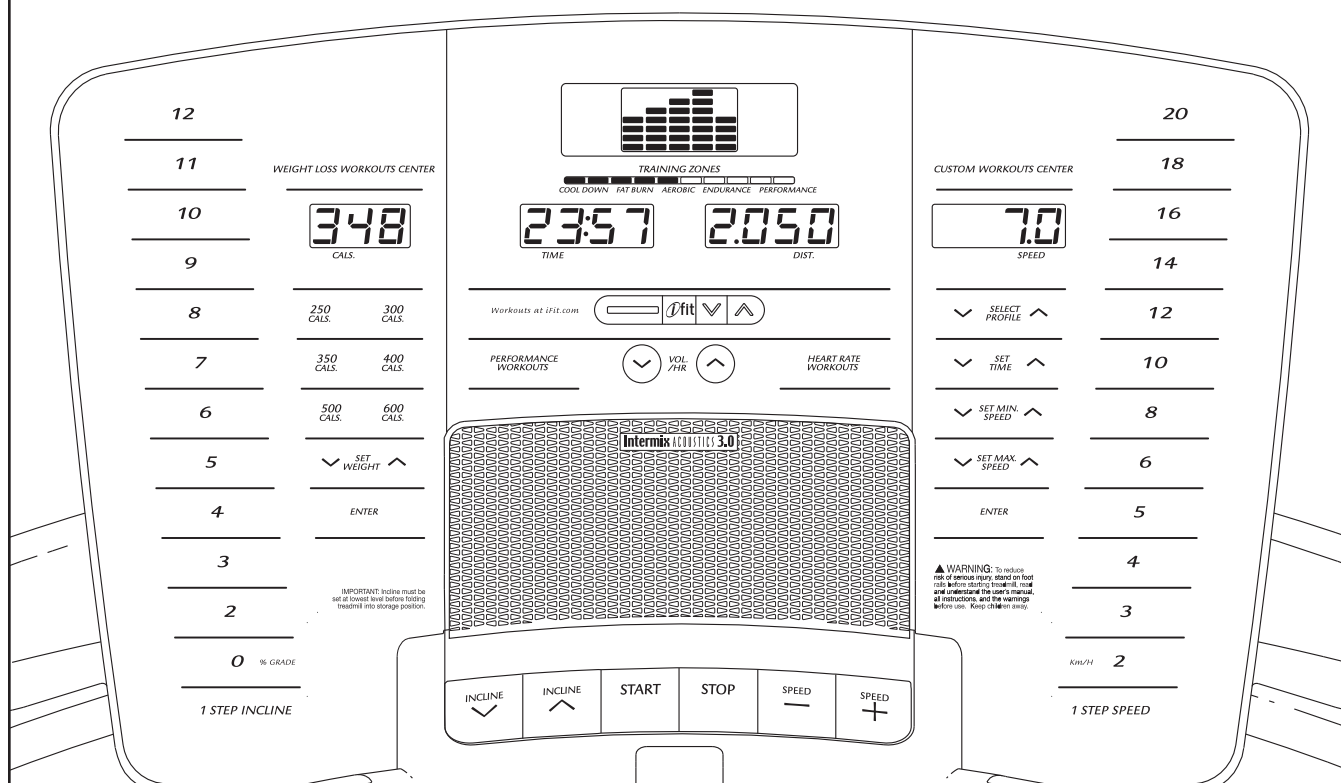
Lásd az 1. ábrát. Dugja be a hálózati kábel megjelölt végét a futópadon található csatlakozóba. Lásd a 2. ábrát. A hálózati kábelt olyan, alkalmas aljzatba dugja be, amelyet minden helyi előírásnak és rendelkezésnek megfelelően szereltek be, illetve földeltek.

FONTOS! A futópad nem kompatibilis a GFCI-vel ellátott aljzatokkal.



VESZELY! A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása az áramütés fokozott veszélyét eredményezheti. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos benne, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót – ha az nem illeszkedik az aljzatba, szakképzett villanyszerelővel szereltesse be megfelelő aljzatot.

KONZOLDIAGRAM



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 konzol lenyűgöző jellemzők sorát nyújtja, amelyeket arra terveztek, hogy az Ön edzésprogramjait hatékonyabbá és élvezetesebbé tegyék. Amikor a konzol manuális módját választja, a futópád sebessége és lejtése egy gombnyomással megváltoztatható. Edzés közben a konzol folyamatos edzési visszajelzéseket ad. Még a pulzusát is megmérheti a markolatos vagy mellkasi pulzusérzékelő segítségével (ld. a 12. oldalon lévő információt a mellkasi pulzusérzékelőről).

Ezen kívül a konzol tizenkét előre beállított edzésprogramot – hat teljesítmény-edzésprogramot és hat súlycsökkentő edzésprogramot. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópád sebességét és lejtését, miközben végigvezeti Önt a hatékony programon. A konzol még négy olyan pulzusszám programot is kínál, amely a futópád sebességét és dőlésszögét szabályozza annak érdekében vezérli, hogy az adott személy pulzusszámát a pulzusszáma vonatkozó célbeállítások közelében tartsa. Ön akár saját, testreszabott edzésprogramokat is előállíthat.

A konzolnak jellemzője még az új iFIT Interactive Workout (interaktív edzésprogram) rendszer. Az iFit rendszer révén a konzol olyan iFit Interactive Workout

kártyák befogadására is képes, amelyek segítenek a kitűzött edzési célok elérésében. Például olyankor, ha nemkívánatos kilóitól kíván megszabadulni e nyolchetes fogyaszto edzésprogram segítségével, vagy éppen hosszútávfutás céljából edz a Marathon edzésprogram használatával. Az iFIT edzésprogramok automatikusan vezérlik a futópádot, miközben saját személyi edzőjének hangja irányítja Önt az edzés minden lépése során. **Az iFit kártyák külön kaphatók. Ha iFit kártyákat kíván vásárolni, hívja fel az e kézikönyv borítóján látható telefonszámot vagy lépjen a www.miFit.com weboldalra. Az iFit kártyák a kiválasztott boltokban is kaphatók.**

Még saját kedvenc zenéjét vagy hangoskönyvét is hallgathatja edzés közben a konzol hangosító rendszere segítségével. Ezt a terméket kifejezetten az iPod-hoz fejlesztettük ki, és a fejlesztő tanúsítványa szerint megfelel az Apple teljesítménynormáinak.

Az áram bekapcsolásáról szóló információt ld. a 15. oldalon. **A manuális mód használatának leírását** ld. a 15. oldalon. **A teljesítmény-edzésprogram leírását** ld. a 17. oldalon. **A pulzusszám edzésprogram használatának leírását** ld. a 18. oldalon. **A súlycsökkentő edzésprogram használatának leírását** ld. a 19. oldalon. **A testreszabott edzésprogramok központja használatának leírását** ld. a 20. oldalon. **Az iFit kártya használatának leírását** ld. a 21. oldalon. **Az információk mód használatát nézze meg** a 22. oldalon. **A hangrendszer használatáról szóló információ** a 23. oldalon található.

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

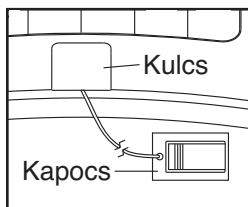
FONTOS: Ha a futópád hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 13. oldalt). Ezután keresse meg a futópád vázán a visszaállítás/kikapcsolást [RESET/OFF] végző árammegszakítót a hálózati kábel közelében. Ügyeljen arra, hogy az árammegszakító a „reset” (visszaállított) állásban legyen.



FONTOS! A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet akkor használnak, amikor a futópádot üzletben kiállítják. Ha a hálózati kábel bedugásakor és az árammegszakító visszaállított helyzetbe kapcsolásakor a kijelzők világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a leállító [STOP] gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, ld. AZ INFORMÁCIÓ MÓD a 22. oldalon, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

Ezután álljon rá a futópád talpsínjeire. Keresse meg a kulcshoz tartozó csíptetőt (lásd a jobb oldali rajzot), majd biztonságosan csúsztassa azt a ruházata övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. A kijelzők egy pillanat múlva már világítanak is. **FONTOS!** Szükség-helyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a sétálószalag lassan leáll. Úgy próbálja ki a csíptetőt, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; és ha a kulcsot nem húzta ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.



Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot akár kilométerben, akár mérföldben is megjelenítheti. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, nézze meg AZ INFORMÁCIÓ MÓD részt a 22. oldalon. **Az egyszerűség kedvéért a jelen kézikönyvben szereplő minden információ a kilométerre vonatkozik.**

FONTOS! Ha átlátszó műanyag van a konzolon, távolítsa el. A sétálóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópádot használja. Amikor a futópádot első alkalommal használja, figyelje meg, hogyan van a sétálószalag beállítva, majd – ha szükséges – cén-

trírozza a sétálószalagot (lásd a 28. oldalt). A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a baloldalon.

2. Válassza ki a manuális üzemmódot.

Minden alkalommal, amikor a kulcsot behelyezik, a kézi üzemmód választódik ki. Ha választott már edzésprogramot, addig nyomogassa a teljesítmény-edzésprogramok [PERFORMANCE WORKOUTS] gombot, amíg csupán nullákat nem lát a kijelzőn.

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

A sétálószalag elindításához nyomja meg a Start gombot, vagy a sebességnövelés [SPEED] gombot, vagy az 1-essel számozott lépés sebesség [1 Step Speed] gombok valamelyikét.

Ha a Start gombot vagy a sebességnövelő gombot nyomja meg, a sétálószalag 2 KM/ó sebességgel kezd mozogni. Edzés közben kívánság szerint változtathat a sétálószalag sebességén, ha megnyomja a sebességnövelés, illetve -csökkentés gombot a Start gomb mellett. Minden alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomta, a sebesség beállítása 0,1 KM/ó-val változik; ha egy gombot lenyomva tart, a sebesség-beállítás 0,5 KM/ó fokozatokkal változik. Ha az 1-essel számozott Step Speed gombok valamelyikét megnyomja, a sétálószalag sebessége fokozatosan nő mindaddig, amíg a kijelölt sebesség-beállítást el nem érte.

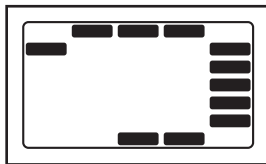
A sétálószalag leállításához nyomja meg a leállító [STOP] gombot. A sétálószalag újbóli elindításához nyomja meg a Start gombot, a sebességnövelő gombot, vagy az 1-essel számozott lépés sebesség [1 STEP SPEED] gombok valamelyikét.

4. Változtassa meg a futópád lejtését kívánsága szerint.

A futópád lejtésének megváltoztatásához nyomja meg a lejtés-növelés [INCLINE] illetve –csökkentés gombot, vagy az 1-essel számozott lépéses lejtés [1 STEP INCLINE] gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomta, a lejtés mértéke mindaddig fokozatosan nő, amíg a kijelölt lejtésbeállítást el nem érte.

5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

A mátrix—Amikor a manuális módot választja, a mátrix egy 402 méteres (1/4 mérföldes) pályát mutat. Az edzés során a pálya körüli jelzések jelennek meg egymás után, amíg az egész pálya világos nem lesz. Ezután a futópálya elsötétül és a jelzések kezdenek ismét sorban megjelenni.



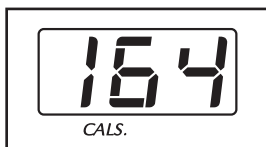
Időkijelző—Az időkijelző az eltelt időt [TIME] mutatja. Megjegyzés: Ha választott már edzésprogramot, a képernyőn az edzésprogramból hátralévő idő látható az eltelt idő helyett.



Távolság-kijelző—A távolság-kijelző az Ön által legyalogolt vagy lefutott távolságot tudja mutatni.



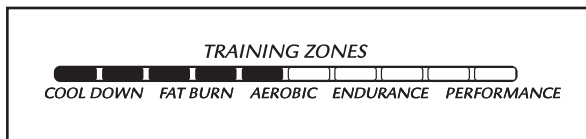
Testsúly-csökkenés edzésprogram központ kijelző—A testsúly-csökkenés edzésprogram központ [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] kijelző az Ön által elégetett megközelítő kalóriaszámmat [CAL.S.], a futópáda lejtését [INCLINE], az Ön pulzusszámát [HEART RATE] és az Ön súlyát [WEIGHT] tudja mutatni.



Testreszabott edzésprogram központ kijelző—A testreszabott edzésprogram központ [CUSTOM WORKOUTS CENTER] kijelző a sétálószalag sebességét [SPEED] mutatja. Amikor a Testreszabott edzésprogram központ kijelzőt használja, a kijelző az edzésprogram számát [NUMBER], időtartamát [TIME], minimum sebesség-beállítását [MIN. SPEED] és a maximum sebesség-beállítását is mutatja.



Edzés közben az intenzitás szintjét jelző hasáb az edzés hozzávetőleges intenzitásszintjét jelzi.

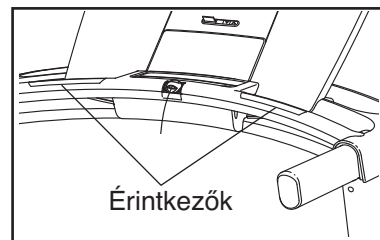


A kijelzők visszaállításához nyomja meg a leállító [STOP] gombot, vegye ki, majd újból helyezze be a kulcsot.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Megjegyzés: Ha a markolatos pulzusérzékelőt és a mellkasi pulzusérzékelőt egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. A mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos információt lásd a 12. oldalon.

A markolatos pulzusérzékelő használata előtt vegye le az átlátszó műanyagot a fémérintkezőkről.



Ezenfelül ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.

Pulzusszámának megmérésehez álljon a talpsínekre, **majd fogja meg a fémérintkezőket** a kapaszkodón; **a kezét ne mozgassa.** Fogja az érintkezőket kb. tíz másodpercig. Amikor a pulzusa érzékelhető, megjelenik a pulzusszáma. **A lehető legpontosabb pulzusszám-leolvasáshoz tartsa folyamatosan az érintkezőket kb. 15 másodpercig.**

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

Álljon rá a talpsínekre, nyomja meg a leállító gombot, **és állítsa a futópáda lejtését a legkisebb értékre.** A lejtésnek a legkisebb beállításon kell lennie, amikor a futópádat tárolási helyzetébe hajtja össze, különben a futópáda károsodhat. Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Amikor már nem használja a futópádat, kapcsolja a „ki” („off”) állásba az árammegszakító kapcsolására szolgáló reset/off kapcsolót, majd húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS: Ha nem így jár el, a futópáda elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

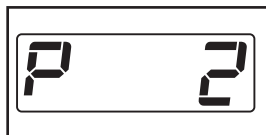
TELJESÍTMÉNY EDZÉSPROGRAM HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 15. oldalon.

2. Válasszon egy teljesítmény edzésprogramot

Egy teljesítmény edzésprogram kiválasztásához ismételten nyomja meg a teljesítmény edzésprogramok [PERFORMANCE WORKOUTS] gombot, amíg a kívánt edzésprogram meg nem jelenik a kijelzőn.



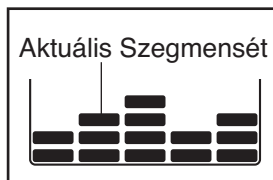
Amikor Ön egy teljesítmény edzésprogramot választ, a kijelző a következőket mutatja: az edzésprogram neve, időtartama [TIME], maximum sebesség-beállítása [MAX. INCLINE], valamint a lejtés-beállítása. Ezen kívül az edzésprogram sebesség-beállításának egy profilja fog végigördülni a mátrixon.

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

3. Kezdje el az edzésprogramot.

A program elindításához nyomja meg a Start gombot vagy a sebességnövelés [SPEED] gombot. Egy pillanattal azután, hogy a gombot megnyomta, a futópád automatikusan az edzésprogram első sebesség-, valamint lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

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



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

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

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

Az edzésprogram bármikor leállítható a leállító [STOP] gomb megnyomásával. 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 elindult, a futópád automatikusan a következő szegmenshez programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 16. oldalon.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 16. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 16. oldalon.

FIGYELEM: Ha Önnek szívproblémái vannak, vagy ha elmúlt 60 éves és nem aktív, ne használja a pulzusszám-programokat. Ha rendszeresen gyógyszert szed, kérdezze meg az orvosától, nem befolyásolja-e a gyógyszer a pulzusszámát a testgyakorlás során.

1. Tegye fel a mellkasi pulzusérzékelőt

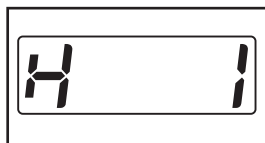
A legjobb eredmények elérésére viselje a mellkasi pulzusérzékelőt a pulzusszám edzésprogram használatához. A mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos információt lásd a 12. oldalon.

2. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatti információt a 15. oldalon.

3. Válasszon ki egy pulzusszám edzésprogramot.

A két pulzusszám-edzésprogram közül az egyik kiválasztásához nyomja meg ismételten a pulzusszám-edzésprogram [HEART RATE WORKOUTS] gombot. Amikor egy pulzusszám-edzésprogramot választunk, az edzésprogram időtartama [TIME], neve és a maximális célérték pulzusszám jelenik meg a kijelzőkön. Ezen kívül az edzésprogram sebesség-beállításának egy profilja fog végiggördülni a mátrixon.



4. Vigyen be egy célérték pulzusszám-beállítást.

Az edzésprogram maximum célérték pulzusszám-beállítása a súlycsökkentő edzésprogramok központ kijelzőjén [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] jelenik meg. Ha úgy kívánja, nyomja meg a Vol./HR növelés és csökkentés gombokat a maximális célérték pulzusszám beállítás megváltoztatásához (ld. az **EDZÉS INTENZITÁSA** a 29. oldalon). Figyelem: Ha megváltoztatja a maximum célérték szívverés beállítását, az egész edzésprogram intenzitási szintje megváltozik.

5. Kezdje el az edzésprogramot.

A program elindításához nyomja meg a Start gombot vagy a sebességnövelés [SPEED] gombot. Egy kis idővel azután, hogy a gombot megnyomta, a futópad automatikusan az edzésprogram első sebesség-, valamint lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

A pulzusszám-edzésprogramok egy perces szegmensekre vannak osztva. Minden szegmensre egy pulzusszám-beállítás van beprogramozva. Megjegyzés: Ugyanaz a célérték pulzusszám-beállítást lehet beprogramozni az egymást követő szegmensekre.

A program minden egyes egyperces szegmense során a konzol a pulzusszám aktuális célbeállításához hasonlítja az adott személy pulzusszámát. Ha az adott személy pulzusszáma túlságosan alatta vagy fölötte van a pulzusszám célbeállításának, a sétálószalag sebessége vagy a futópad lejtése automatikusan úgy változik, hogy az adott személy pulzusszámát közelebb vigye a pulzusszám célbeállításához.

Ha a pulzusszáma nem kimutatható az edzésprogram folyamán, a futópad sebessége és lejtése nem áll be automatikusan. Ha ez történik, ld. a 12. oldalon lévő információt.

Amikor az edzésprogram első szegmense véget ér, egy hangsor hangzik el és minden célérték pulzusszám-beállítás egy oszloppal balra tolódik el. Ha egy új sebesség- és/vagy lejtés-beállítás van beprogramozva a következő szegmensre, az új sebesség- és/vagy lejtés-beállítás megjelenik a kijelzőn. Az edzésprogram tovább folytatódik ily módon, amíg az edzésprogram utolsó szegmense is véget nem ér. A sétálószalag ekkor lelassul és megáll.

Ha a jelenlegi sebesség vagy lejtés beállítása túl magas vagy túl alacsony, kézzel átállíthatja a sebesség vagy lejtés gomb megnyomásával. **Ugyanakkor, valahányszor a konzol összehasonlítja az Ön pulzusszámát a célérték-beállítással, a futópad sebessége és/vagy lejtése automatikusan megváltozhat, hogy a pulzusszáma közelebb kerülhessen a célérték-beállításhoz.**

Az edzésprogram bármikor leállítható a leállító [STOP] gomb megnyomásával. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot. A sétálószalag 1 KM/órás sebességgel kezd mozogni, **azonban, valahányszor a konzol összehasonlítja az Ön pulzusszámát a célérték-beállítással, a futópad sebessége és/vagy lejtése automatikusan megváltozhat, hogy a pulzusszáma közelebb kerülhessen a célérték-beállításhoz.**

6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 16. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 16. oldalon.

A SÚLYCSÖKKENTŐ EDZÉSPROGRAMOK KÖZPONT HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatti információt a 15. oldalon.

2. Válasszon súlycsökkentő edzésprogramot.

A súlycsökkentő edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a következő gombokat: 250 Cals., 300 Cals., 350 Cals., 400 Cals., 500 Cals. vagy 600 Cals. Amikor Ön egy súlycsökkentő edzésprogramot választ, a kijelző az Ön által elégetendő körülbelüli kalóriaszámot, az edzésprogram időtartamát és a maximális sebesség-beállítást mutatja. Ezen kívül az edzésprogram sebesség-beállításának egy profilja fog végiggördülni a mátrixon.

Ezután az aktuális súlybeállítás jelenik meg a kijelzőn. Ha Ön nem táplálta be a súlyát, nyomja meg a súlybeállítás [SET WEIGHT] növelés vagy csökkentés gombokat ismételten, hogy a súlyadatát bevigye. Nyomja meg az Enter gombot a súlybeállítás gombok alatt. Megjegyzés: A súly kilogrammokban vagy fontokban jelenhet meg. A kiválasztott mértékegység beazonosításához vagy megváltoztatásához ld. a 22. oldalon lévő INFORMÁCIÓS MÓD részt.

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

3. Kezdje el az edzésprogramot.

A súlycsökkentő edzésprogram [WEIGHT LOSS WORKOUT] ugyanúgy működik, mint egy teljesítmény-edzésprogram [PERFORMANCE WORKOUT] (ld. a 3. lépést a 17. oldalon).

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Ld. 5. lépést a 16. oldalon. A súlycsökkentő edzésprogram központ kijelző [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] az edzésprogramból fennmaradó kalóriaszámot [CALS.] mutatja.



5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 16. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 16. oldalon.

A SZEMÉLYRE SZABOTT EDZÉSPROGRAMOK KÖZPONT HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatti információt a 15. oldalon.

2. Válassza ki a személyre szabott edzésprogramok központot.

Testreszabott edzésprogram-központ [CUSTOM WORKOUTS CENTER] alkalmazásához nyomja meg a profil kiválasztás növelés [SELECT PROFILE] gombot.

Válassza ki a kívánt edzésprogram profilt a profil kiválasztás növelés ismételt megnyomásával. Ezután nyomja meg az Enter gombot a maximum edzésprogram sebességet [SET MAX. SPEED] Megjegyzés: Ha az Enter gombot nem nyomta meg, a képernyő pár másodperc múlva továbblép a következő kiválasztásra.

Ezután válassza ki a kívánt edzésprogram időtartamot az időbeállítás növelés [SET TIME] és csökkentés gombok ismételt megnyomásával. Ezután nyomja meg az Enter gombot.

Válassza ki a minimum edzésprogram sebességét a [SET MIN. SPEED] növelés és csökkentés gombok ismételt megnyomásával. Ezután nyomja meg az Enter gombot.

Ezután válassza ki a maximum edzésprogram sebességét a növelés és csökkentés gombok ismételt megnyomásával. Ezután nyomja meg az Enter gombot.

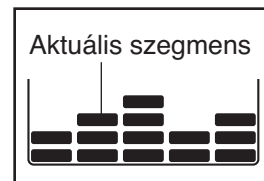
Mindegyik testreszabott edzésprogram több szegmensre oszlik. Minden szegmenshez egy sebesség-, illetve egy lejtésbeállítás van beprogramozva.

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 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. Az új sebesség- és lejtésbeállítás pár másodpercig megjelenik a kijelzőn és a futópad automatikusan igazodik az új sebesség- és lejtésbeállításához.



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

Ha az edzésprogram folyamán a sebesség-, illetve lejtésbeállítás bármikor túl nagy vagy túl kicsi, a beállítást kézzel 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-beállításához igazodik.**

Az edzésprogram bármikor leállítható a leállító [STOP] gomb megnyomásával. 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 elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 16. oldalon.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 16. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 16. oldalon.

AZ IFIT KÁRTYA HASZNÁLATA

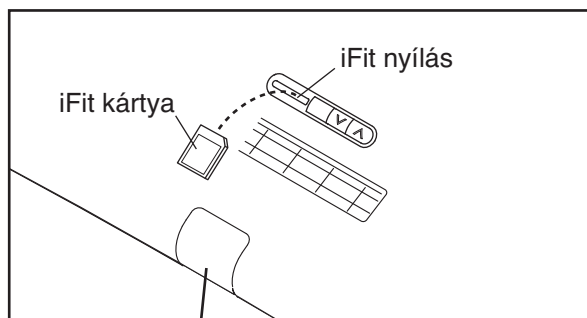
Az iFit-kártyák külön is kaphatók. Ha iFit kártyákat kíván vásárolni, lépjen a www.iFit.com weboldalra vagy hívja fel az e kézikönyv borítóján látható telefonszámot. Az iFit kártyák a kiválasztott boltokban is kaphatók.

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatti információt a 15. oldalon.

2. Illesszen be egy iFit kártyát, majd válasszon ki egy edzésprogramot.

iFit-edzésprogram használatához tegyen be egy iFit-kártyát az iFIT-bővítőhely nyílásába; ügyeljen arra, hogy az iFIT-kártya úgy helyezkedjen el, hogy a fémérintkezők lefelé nézzenek és benne legyenek az iFIT-bővítőhely nyílásában.



Ezután az iFIT növelés vagy csökkentés gomb megnyomásával jelölje ki valamelyik iFIT-edzésprogramot. Amikor Ön egy iFit edzésprogramot választ, a kijelző a következőket mutatja: az edzésprogram neve, időtartama, maximum sebesség-beállítása, valamint a lejtés-beállítása. Ezen felül a program sebesség-beállításainak profilja is megjelenik a kijelzőn.

Mindegyik iFit-edzésprogram több egyperces szegmensre oszlik. Minden szegmenshez egy sebesség-, illetve egy lejtésbeállítás van beprogramozva. Megjegyzés: Ugyanaz a sebesség-

és/vagy lejtésbeállítás több, egymást követő szegmenshez is programozható.

3. Kezdje el az edzésprogramot.

A program elindításához nyomja meg a Start gombot vagy a sebességnövelés [SPEED] gombot. Egy kis idővel azután, hogy a gombot megnyomta, a futópad automatikusan az edzésprogram első sebesség-, valamint lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

Az edzésprogram során egy személyi edző hangja vezeti Önt végig az edzésprogramon.

Ha az aktuális szegmensre érvényes sebesség-, illetve lejtésbeállítás túl nagy vagy túl kicsi, a beállítás felülbíráható a sebesség, illetve a lejtés [INCLINE] gomb megnyomásával; **azonban, amikor a következő szegmens már elindult, a futópad automatikusan a következő szegmensre érvényes sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.**

Az edzésprogram bármikor leállítható a leállító [STOP] gomb megnyomásával. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot. A sétálószalag mozogni kezd. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 16. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 16. oldalon.

FIGYELEM! Mindig vegye ki az iFit-kártyákat az iFit-bővítőhely nyílásából, ha azokat nem használja.

AZ INFORMÁCIÓ MÓD

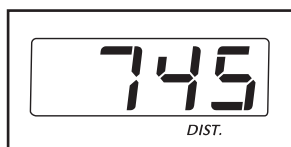
A konzolon van egy információ mód is, amely nyomon követi a teljes óraszámot, amely alatt a futószalagot használták és a teljes távot, amelyet a sétálózsalag megtett. Az információ mód lehetővé teszi, hogy kiválassza a mérföld vagy kilométer mértékegységet és hogy bekapcsolja vagy kikapcsolja a kijelző demó módot.

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

A bal kijelzőn az összes óraszám látható, amennyi ideig a futópadot eddig használták.



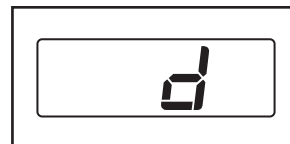
A jobb kijelzőn az összes kilométerszám (vagy mérföld) látható, amennyit a sétálózsalag eddig megtett.



A kijelzőn egy „M” jelenik meg a metrikus kilométerek és egy „E” az angol mérföld jelölésére. Ha szükséges, a mértékegység megválttatásához nyomja meg a sebességnövelő gombot.



A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet akkor használnak, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Amikor a demó üzemmód van



bekapcsolva, a konzol normál módon üzemel, amikor bedugja a hálózati kábelt, a visszaállítás [RESET] állásba kapcsolja a reset/off áramkör-megszakítót és bedugja a kulcsot a konzolba. Azonban, amikor eltávolítja a kulcsot, a kijelző kivilágítva marad, bár a gombok nem funkcionálnak majd. Ha a demó mód van bekapcsolva, egy „d” jelenik meg a kijelzőn, mialatt az információs mód van kiválasztva. A demó mód kikapcsolásához nyomja meg a sebességnövelés [SPEED] gombot.

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

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ezt a terméket kifejezetten az iPod-hoz fejlesztettük ki, és a fejlesztő tanúsítványa szerint megfelel az Apple teljesítménynormáinak. Ha zenét vagy hangoskönyveket kíván a konzol hangrendszerének segítségével lejátszani, az audió/vidéo dugaszhüvelyen vagy az iPod-hoz szükséges integrált, univerzális dokkolóhelyen keresztül kell saját iPod-ját, CD-lejátszóját vagy más, személyi audió-lejátszóját a konzolhoz csatlakoztatnia. Az iPod-hoz való integrált univerzális dokkoló feltölti az Ön iPod-ját, amikor használja.

Az audió vezeték használatához keresse meg az audió vezetékét és dugaszolja a hangszóró melletti audió jack bemenetbe. Ezután dugja be az audió vezetékét az MP3-lejátszó, CD-lejátszó vagy egyéb, személyi audió-lejátszó dugaszhüvelyébe. **Ügyeljen arra, hogy az audió vezeték teljesen be legyen dugva.**

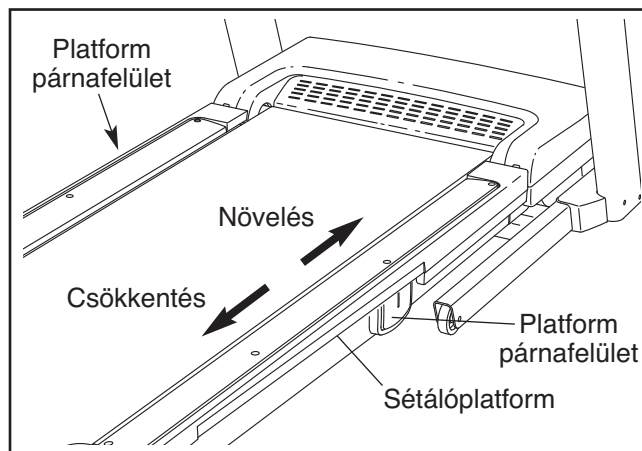
Az iPod integrált univerzális dokkoló használatához szüksége van egy iFit Univerzális iPod csatlakozóra (nem mellékelte). **Ha iFit univerzális iPod-csatlakozót kíván vásárolni, hívja fel az e kézikönyv a borítóján látható telefonszámot.** Dugja be egyik végét az iPod-hoz szükséges integrált, univerzális dokkolóhelybe a hangszórók közelében, a másik végét pedig az iPod-ba. **Ügyeljen arra, hogy az iFit univerzális iPod-csatlakozója teljesen be legyen dugva.**

Ezután nyomja meg a lejátszás (Play) gombot az iPod-on, a CD-lejátszón vagy a személyi audió-lejátszón. Állítsa be a hangerőt a személyi audió-lejátszóján, vagy nyomja meg a VOL./HR növelés, illetve csökkentés gombot a konzolon.

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

A RUGÓZÓ PÁRNA RENDSZER BEÁLLÍTÁSA

Vegye ki a kulcsot a konzolból és húzza ki a hálózati kábelt. A futópadnak része egy olyan rugózó rendszer is, amely csökkenti az ütközést, miközben Ön a futópadon sétál vagy fut. A sétálóplatform keménységének növeléséhez lépjen le a futópadról, majd csúsztassa a platform párnáit a futópad elülső vége felé. A keménység csökkentése érdekében pedig lépjen le a futópadról, majd csúsztassa a platform párnáit a futópad hátsó vége felé. **Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy mindkét párnát ugyanolyan keménységű szintre állítsa. Minél gyorsabban fut a futópadon, illetve minél nagyobb a testsúlya, annál keményebb kell, hogy legyen a sétálóplatform.**



A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

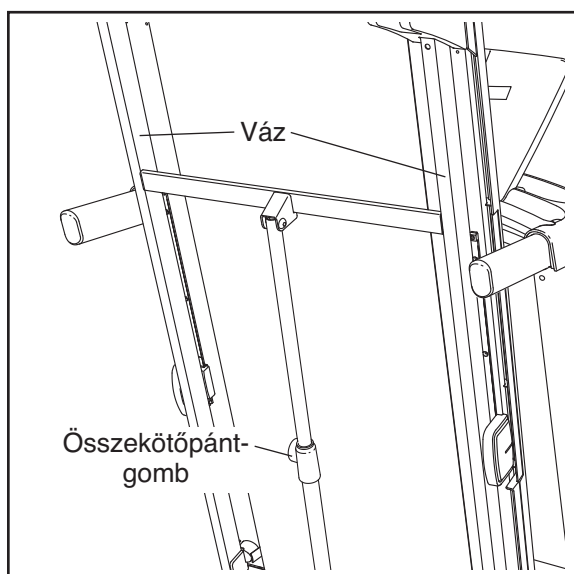
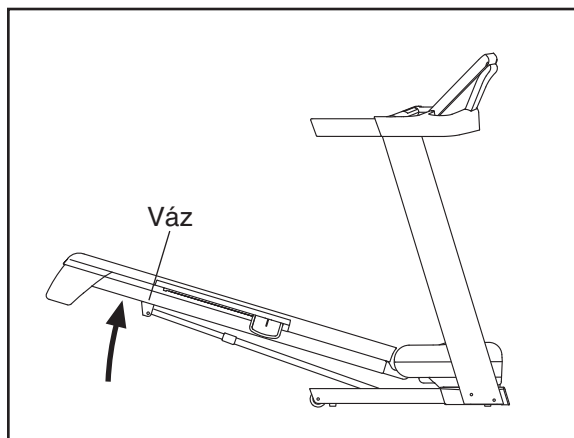
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA A TÁROLÁSHOZ

Mielőtt összehajtja a futópadot, állítsa be a lejtését a legalacsonyabb állásba. Ha ezt nem teszi meg, károsodást okozhat a futópadban, amikor összehajtja. Távolítsa el a kulcsot és húzza ki a hálózati kábelt. **FIGYELEM!** Önnek képesnek kell lennie biztonságosan felemelnie 20 kg, hogy a futópadot mozgassa.

1. Hold the metal frame firmly in the location shown by the arrow at the right. **FIGYELEM!** A sérülés lehetőségének csökkentése érdekében, ne emelje meg a futópadot a műanyag lábtámasznál fogva. Hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát, amikor megemeli a vázat. Körülbelül félúton, emelje a futópadot függőleges állapotba.

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

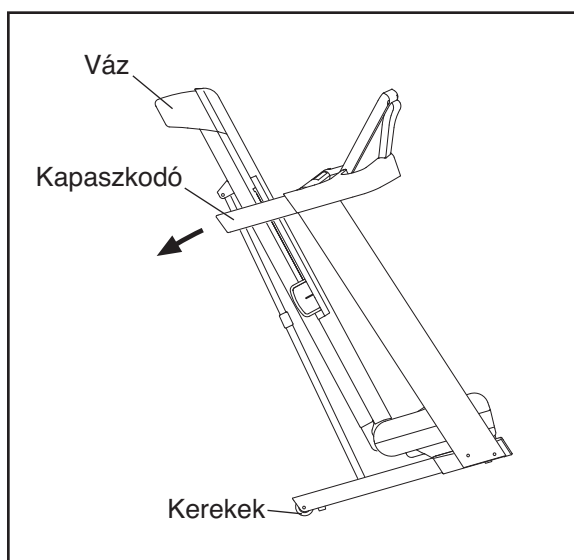
Azért, hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget a futópad alá. Tartsa távol a futópadot a közvetlen napfénytől. Ne tárolja a futópadot 30 °C-nál magasabb hőmérsékleten.



A FUTÓPAD MOZGATÁSA

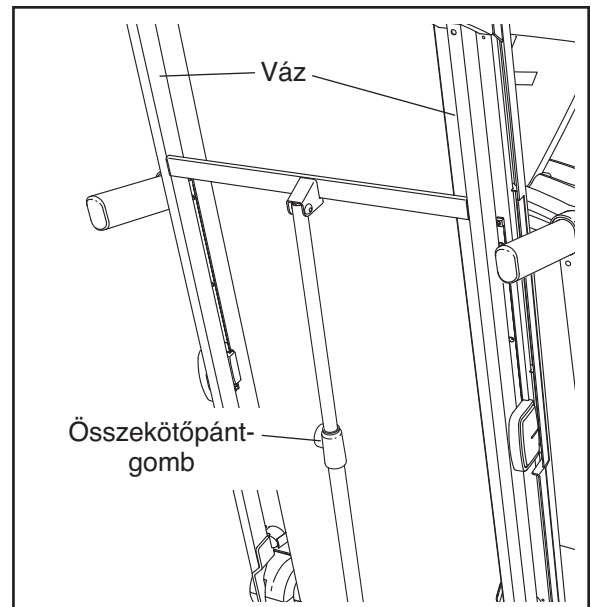
Mielőtt a futópadot mozgatja, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **Ügyeljen arra, hogy az összekötőpánt gombja tárolási helyzetben rögzüljön.**

1. Fogja meg a kapaszkodót és a vázat és helyezze egyik lábát az egyik kerékre.
2. Döntse a futópadot hátra, amíg szabadon nem gördül a kerekein. Mozgassa a futópadot a kívánt helyre. **Soha ne mozdítsa el a futópadot anélkül, hogy hátra dőtené. Hogy csökkentse a sérülés lehetőségét, különösen legyen óvatos, mialatt a futópadot mozgatja. Ne próbálja mozgatni a futópadot egyenetlen felületen. Ne húzza vissza a vázat.**
3. Helyezze az egyik lábát az egyik kerékre és óvatosan engedje le a futópadot, amíg meg nem nyugszik a tárolási állásban.

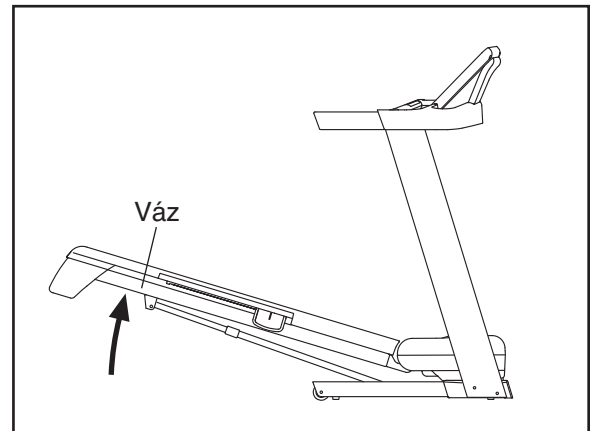


A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

1. Fogja meg jobb kezével a futópad felső végét. Húzza balra az összekötőpánt gombját, majd fogja meg. Szükséges lehet a vázat előre tolni, amint a gombot balra húzza. Fordítsa lefelé a keretet, majd engedje el az összekötőpánt gombját.



2. Fogja meg erősen, két kézzel a fémkeretet és eressze le a padlóra. **VIGYÁZAT:** Ne csak a műanyag talp-síneket fogja, és ne ejtse le a vázat a padlóra. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa egyenesen a hátát.



HIBAE LHÁRÍTÁS

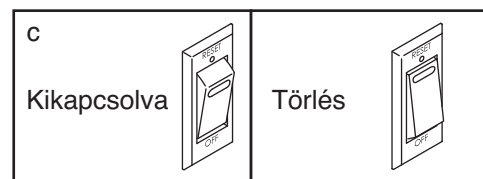
A futópadrnál felmerülő legtöbb probléma az alábbi lépések végrehajtásával megoldható. Keresse meg az adott esetre érvényes jelenséget, majd kövesse a felsorolt lépéseket. Ha további segítségre van szüksége, tekintse meg a kézikönyv külső borítóját.

PROBLÉMA: Az áramellátás nem kapcsol be

MEGOLDÁS: a. Bizonyosodjon meg arról, hogy a hálózati kábel megfelelően földelt aljzatba lett bedugva (lásd a(z) 13 oldalt). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag három eres, 1 mm²-es kábelt használjon, amely 1,5 m-nél nem hosszabb.

b. A hálózati kábel bedugása után bizonyosodjon meg arról, hogy a kulcs benne van a konzolban.

c. Ellenőrizze a visszaállító/kikapcsoló [RESET/OFF] árammegszakítót a futópád keretén a hálózati kábel mellett. Ha a kapcsoló a képen látható módon kiemelkedik, akkor az árammegszakító ki van kapcsolva. Az árammegszakító visszaállításához várjon 5 percig, majd nyomja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: Az áramellátás használat közben kikapcsol

MEGOLDÁS: a. Ellenőrizze a visszaállító/kikapcsoló árammegszakítót (lásd a fenti rajzot). Ha az árammegszakító kikap-csolt, várjon 5 percig, majd nyomja vissza a kapcsolót.

b. 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.

c. Vegye ki a kulcsot a konzolból. Tegye vissza a kulcsot a konzolba.

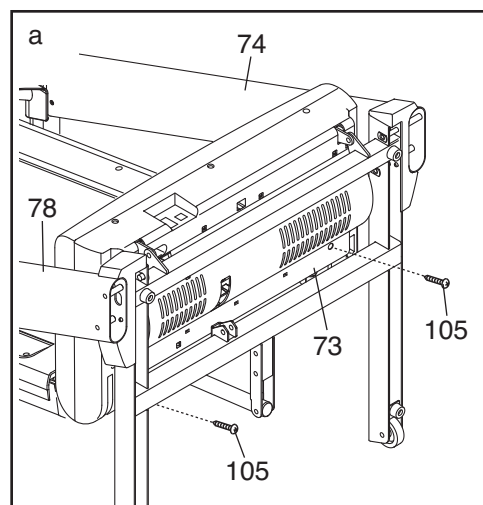
d. Ha a futópád még mindig nem működik, lásd a kézikönyv külső borítóját.

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

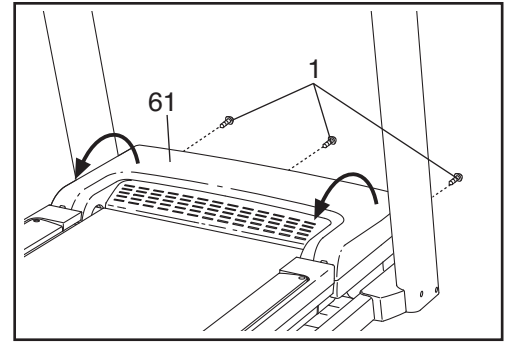
MEGOLDÁS: a. A konzolra a kijelző demó üzemmódja is jellemző, amelyet akkor használnak, ha a futópádot üzletben állítják ki. Ha a kijelzők azután is világítanak, hogy a kulcsot kivették, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa lenyomva pár másodpercig a leállító [STOP] gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban lásd INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD címszó alatt a(z) 22 oldalon.

PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

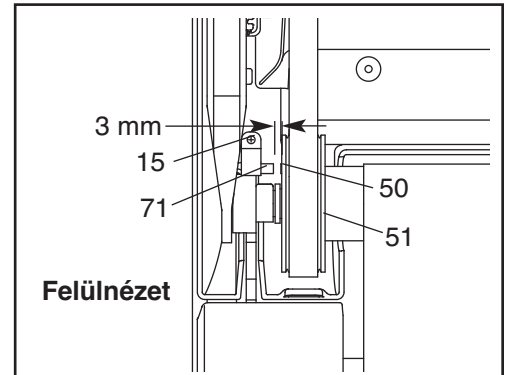
MEGOLDÁS: a. Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT**. Egy másik személy segítségével óvatosan döntse le a támasztóoszlopokat (74, 78). Lehet két fedél csavar (105) a hasi lap (73) alján. Ha ott vannak, távolítsa el őket. Megjegyzés: Egy legalább 13 cm-es csil-lagcsavarhúzó szükséges. Emelje fel a tá-masztóoszlopot függőleges állásba.



Vegye ki a három #8 x 3/4" csavart (1), majd óvatosan hajtsa le a motorházfedelet (61).



Keresse meg a Reed kapcsolót (71) és a mágneset (50) a csiga (51) bal oldalán. Fordítsa el a csigát, amíg a mágnes egy vonalba nem kerül a Reed kapcsolóval. **Győződjön meg róla, hogy a mágnes és az iránykapcsoló között megvan-e a körülbelül 3 mm-es hézag.** Ha szükséges, lazítsa meg a 3/4" lemezcsavart (15), kicsit mozdítsa el a Reed-kapcsolót, majd húzza meg újra a csavart. Újra erősítse fel a motorházfedelet (az ábrán nem látszik) a #8 x 3/4" csavarokkal (nem látszik). Ha szükséges, rögzítse újra a #8 x 2" csavarokat (nem látszik). Járássa pár percig a futópadot, hogy a sebesség megfelelő adatait ellenőrizhesse.



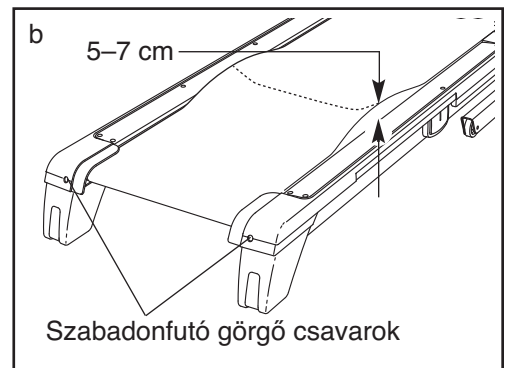
PROBLÉMA: A futópad lejtése nem megfelelően változik

MEGOLDÁS: a. 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 lejtésszögbe, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel újrakalibrálódik a lejtési rendszer

PROBLÉMA: A futószalag lelassul gyaloglás közben

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

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

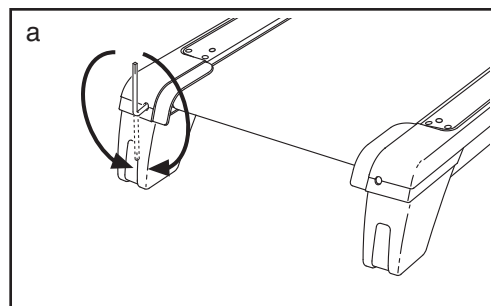


c. Ha a futószalag még mindig lassul, nézze meg a jelen kézikönyv előlapját.

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

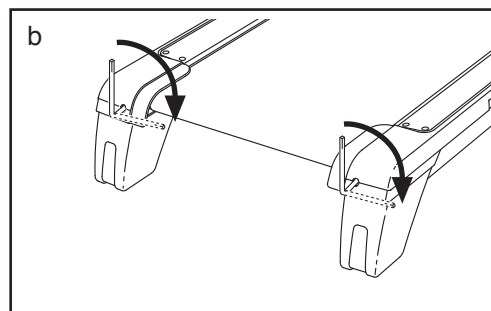
MEGOLDÁS: a. Ha a futófelület kitér a centerből, előbb vegye ki a kulcsot, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.**

Ha a futószalag balra mozdult, az imbuszkulcs segítségével fordítsa balra a hátsó görgő csavarját az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; **ha a jobb oldalra mozdult el,** fordítsa a bal hátsó csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Ügyeljen arra, hogy a futószalagot ne hogy túlfeszítse. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag be nem áll a központi helyére.



b. **Ha a futófelület csúszik működés közben,** vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.**

Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a mindkét görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 részig. Ha a futószalag rendesen meg van feszítve, akkor azt a mindkét szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni a sétáló platformról. Ügyeljen arra, hogy a futószalag közepén maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és óvatosan sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag 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 megtervezésében. Az edzéssel kapcsolatos részletesebb tájékozódás végett szerezzen be valamilyen jobb szakkönyvet, vagy konzultáljon orvosával. Ne felejtse el, hogy a sikeres eredmény érdekében lényeges a megfelelő táplálkozás és az elegendő pihenés.

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

Zsírégetés—Ahhoz, hogy a zsírt hatékonyan elégethesse, huzamosabb ideig kell kis intenzitásszinten edzenie. Az edzés első pár percében a test – hogy energiához jusson – a *szénhidrátból származó kalóriákat* használja fel. Csupán az első pár perc eltelte után 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 rendszert 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

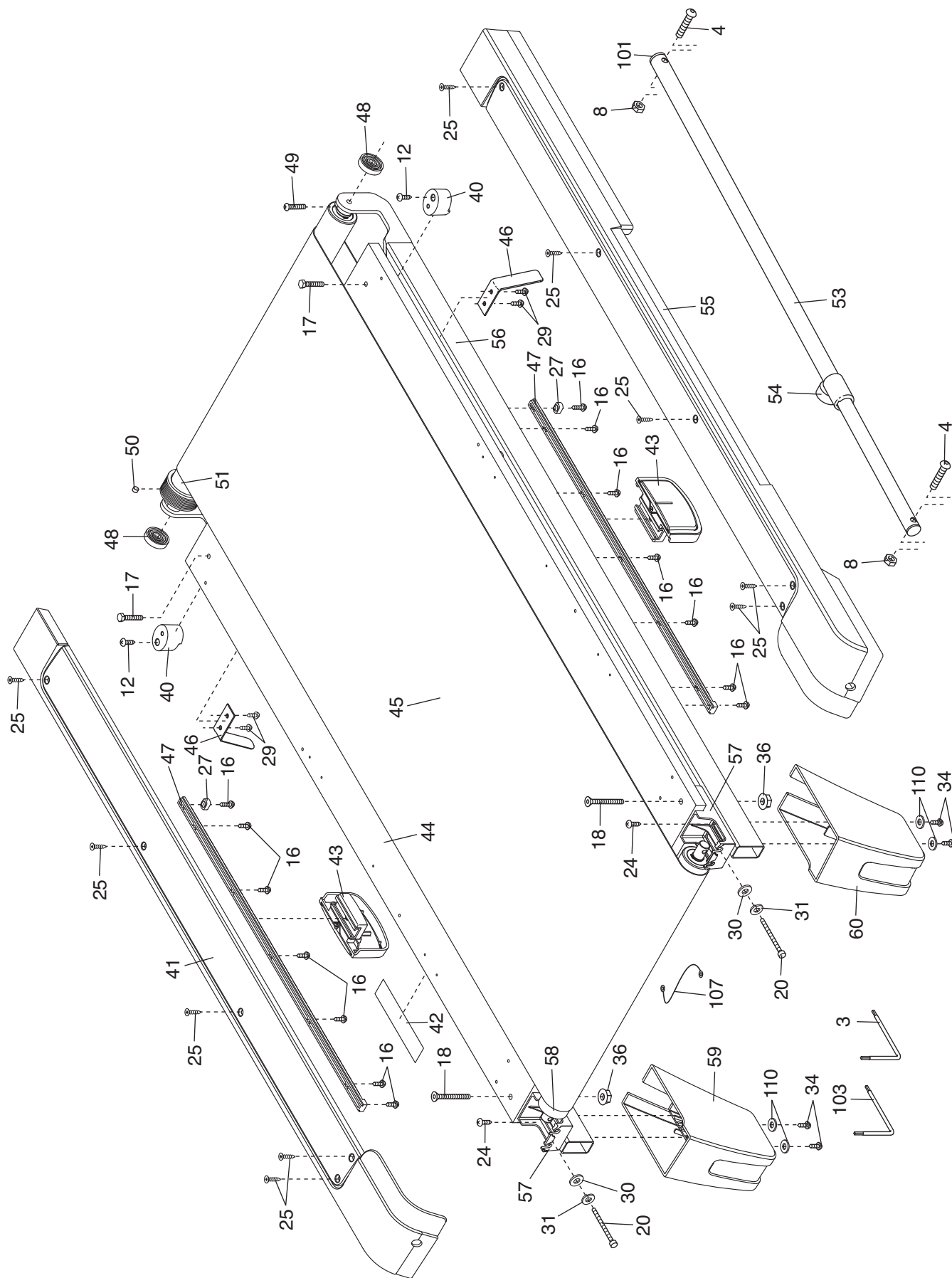
Állapotának fenntartásához vagy javításához hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónapos rendszeres edzést követően hetente akár öt edzést is végezhet, ha szükséges. Ne felejtse el: a siker kulcsa, hogy az edzést mindennapi életének rendszeres és élvezhető részévé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

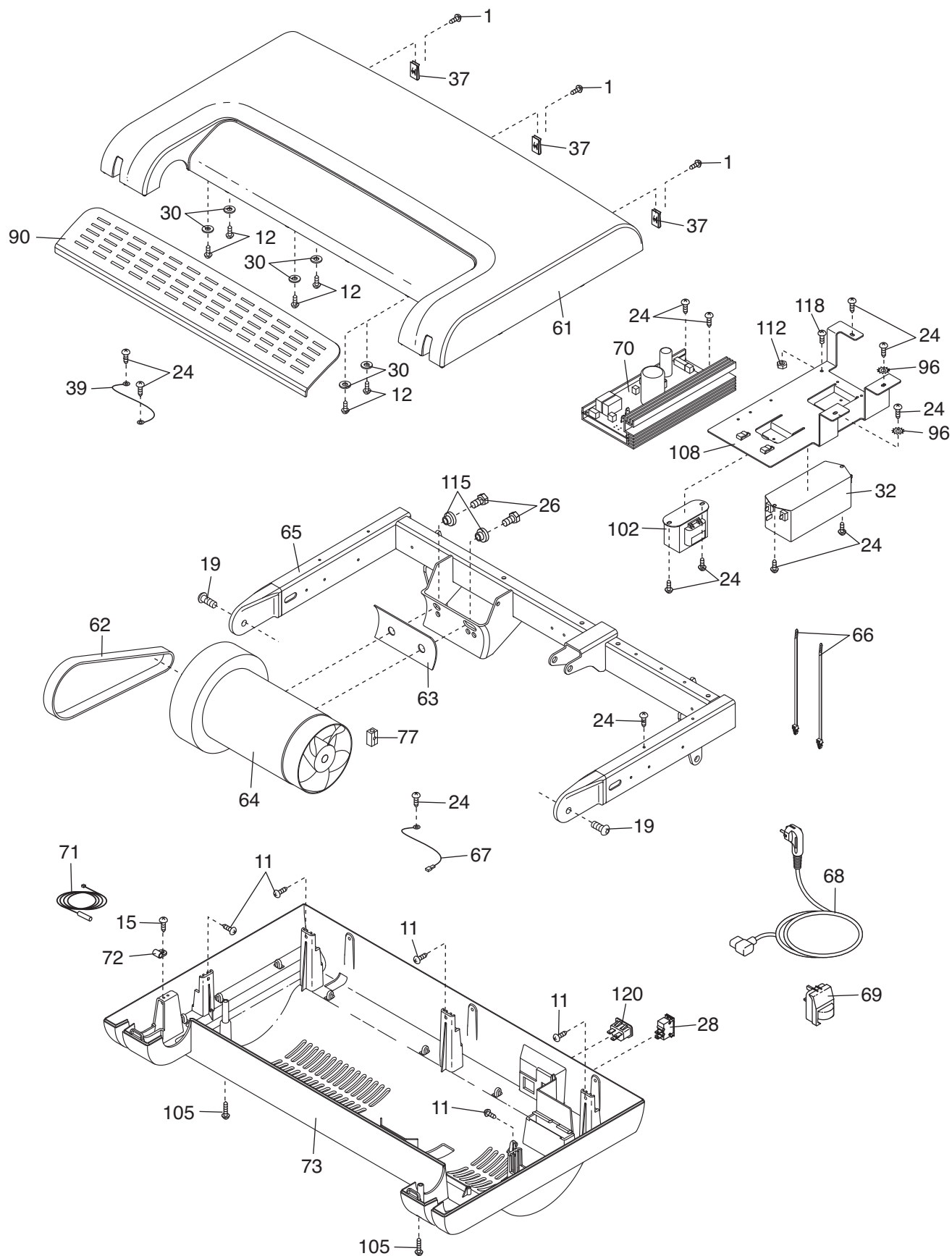
Az alább felsorolt alkatrészek beazonosításához lásd a részekre bontott ábrát e kézikönyv végén.

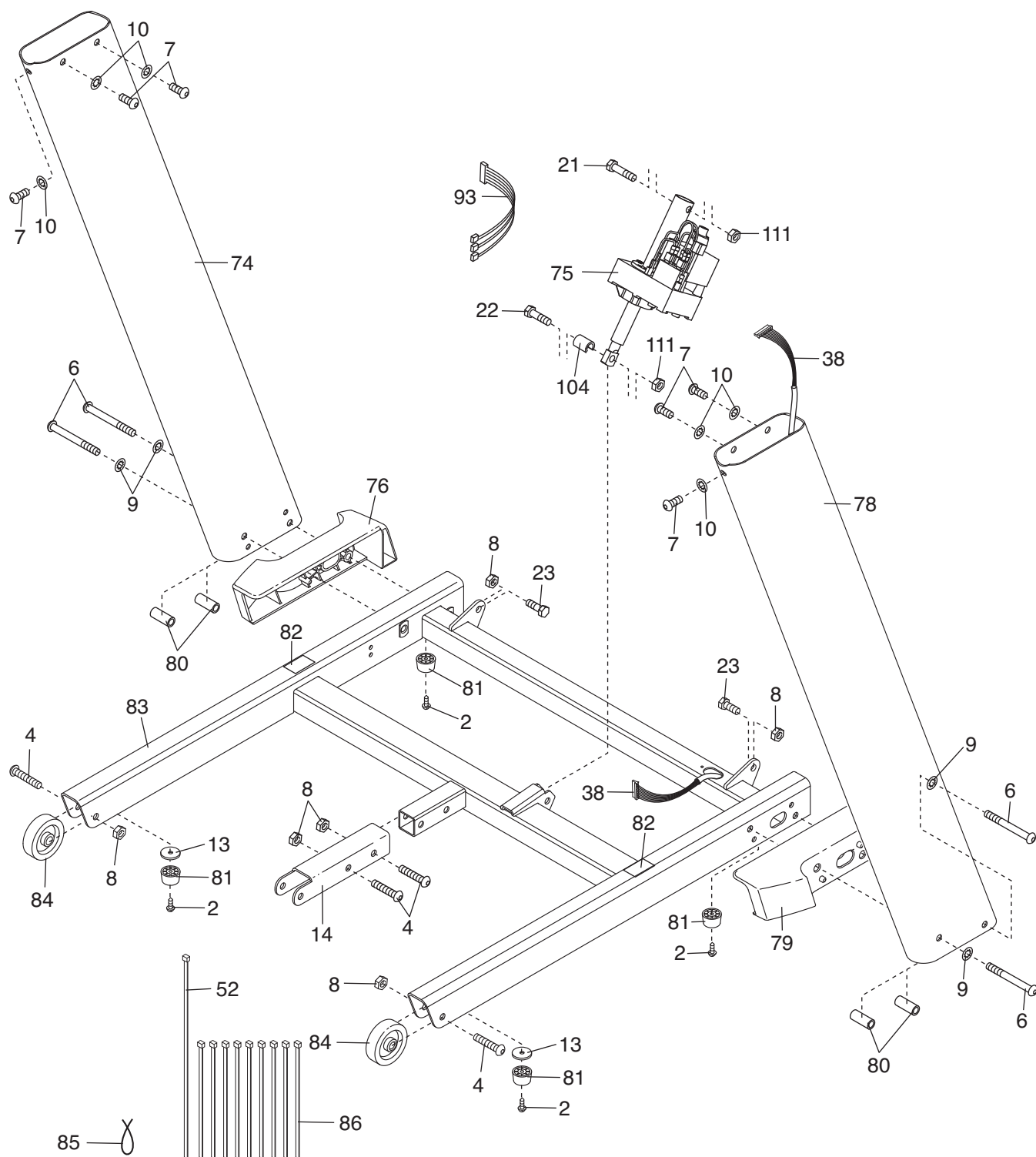
Kulcssz. Db.	Leírás	Kulcssz. Db.	Leírás
1 10	#8 x 3/4" csavar	50 1	Mágnes
2 4	#8 x 1" Tek csavar	51 1	Meghajtás görgő /Csiga
3 1	Imbusz-csavarkulcs	52 1	15 1/2" Vezetékkötegelő
4 6	3/8" x 2" csavar	53 1	Tároláskor használt összekötőpánt
5 4	1/4" x 3/4" csavar	54 1	Összekötőpánt-gomb
6 4	3/8" x 4 1/4" csavar	55 1	Jobb oldali lábtartó
7 6	5/16" x 2" csavar	56 1	Váz
8 8	3/8" Anya	57 2	Szabadonfutó görgőkonzol
9 4	3/8" Csillagalátét	58 1	Szabadonfutó görgő
10 6	5/8" Csillagalátét	59 1	Bal hátsó talp
11 5	#8 x 3/4" Tek csavar	60 1	Jobb hátsó talp
12 22	#8 x 3/4" csavar	61 1	Motorházfedél
13 2	Alap talp távtartója	62 1	Hajtószíj
14 1	Összekötőpánt-konzol	63 1	Motor-távtartó
15 1	3/4" Reed kapcsoló csavar	64 1	Hajtómotor
16 14	#8 x 3/4" Laposfejű csavar	65 1	Emelő váz
17 2	1/4" x 1" Csavar	66 2	Vezetékkötegelő
18 2	5/16" x 4 1/4" Végcsavar	67 1	Vezérlőegység földelés vezetéke
19 2	3/86" x 1" Végcsavar	68 1	Hálózati kábel
20 2	Szabadonfutó görgő csavarok	69 1	Hálózati kábel-adapter
21 1	3/8" x 1 3/4" csavar	70 1	Vezérlő
22 1	3/8" x 1 1/2" csavar	71 1	Reed-kapcsoló
23 2	3/8" x 1" Csavar	72 1	Bilincs a Reed-kapcsolóhoz
24 15	1/2" Földelés csavar	73 1	Hasi lap
25 10	#12 x 1 1/4" Csavar	74 1	Bal oldali támasztóoszlop
26 2	Motor csavar	75 1	Lejtésszabályozó motor
27 2	Párnafelület megállító	76 1	Bal oldali támasztóoszlop-távtartó
28 1	Visszaállítást/kikapcsolást végző árammegszakító	77 1	Ferit bilincs
29 4	#8 x .44 Csavar	78 1	Jobb oldali támasztóoszlop
30 8	1/4" Lapos alátét	79 1	Jobb oldali támasztóoszlop Távtartó
31 2	1/4" Osztott alátét	80 4	Csavar-távtartó
32 1	Szűrő	81 4	Alap talp
33 2	5/16" Kosaras anya	82 2	Figyelmeztető matrica
34 4	#8 x 1 3/4" Csavar	83 1	Alap
35 1	Audió vezeték	84 2	Kerék
36 2	5/16" Peremes anya	85 2	Oldható kötőelem
37 3	Motorházfedél-leszorító kapocs	86 9	8" Kötőelem
38 1	Támasztóoszlop-vezeték	87 1	Szerviznyílás ajtaja
39 1	Emelőkeret földelés vezetéke	88 4	U-anya
40 2	Szigetelő	89 1	Konzol
41 1	Bal oldali lábtartó	90 1	Motorházfedél kapocs
42 1	Figyelmeztető matrica	91 1	Konzolalap
43 2	Platform párnafelület	92 2	Műanyag kötőelem
44 1	Sétálóplatform	93 1	Lejtésszabályozó vezeték
45 1	Sétálószalag	94 1	Pulzusmérő rúd felső
46 2	Szalagvezető	95 1	Pulzusmérő rúd alsó
47 2	Párna elem pályája	96 4	#8 Csillagalátét
48 2	Váz-távtartó	97 0	Nem alkalmazott
49 1	1/4" x 1" Csavar	98 2	A kapaszkodó hátsó zárósapkája

Kulcssz. Db.	Leírás	Kulcssz. Db.	Leírás
99 2	A kapaszkodó elülső zárósapkája	117 1	Mellkasi pulzusérzékelő
100 1	Kulcs/Csíptető	118 1	#8 x 3/4" földelés csavar
101 1	A pánt zárósapkája	119 1	Mellkasi pulzusmérő vevőkészüléke
102 1	Transzformátor	120 1	Kábelanya
103 1	5/32" Imbuszkulcs	121 1	Kapaszkodó
104 1	Emelőmotor távtartója	122 1	Tálca
105 2	Motorház csavar	123 1	Pulzus rúd földvezeték
106 1	Jobb kapaszkodó simítás	124 1	Konzol hátoldala
107 1	Váz/Görgő földvezetéke	* –	10" Kék vezeték, M/F
108 1	Elektronika konzolja	* –	8" Kék vezeték, 2F
109 8	#8 x 5/8" csavar	* –	4" Fekete vezeték, 2F
110 4	Talp Alátét	* –	4" Fekete vezeték, M/F
111 2	3/8" Lejtés-motor anya	* –	4" Piros vezeték, M/F
112 1	#8 Anya	* –	8" Fehér vezeték, M/F
113 1	A bal oldali kormány díszítőeleme	* –	4" Zöld/Sárga vezeték, F/R
114 1	#8 x 1/2" Konzol földelés csavar		w/matrica
115 2	Motorszigetelő	* –	8" Zöld/sárga vezeték, M/F
116 1	Pánt a mellkasi pulzusérzékelőhöz	* –	Felhasználói kézikönyv

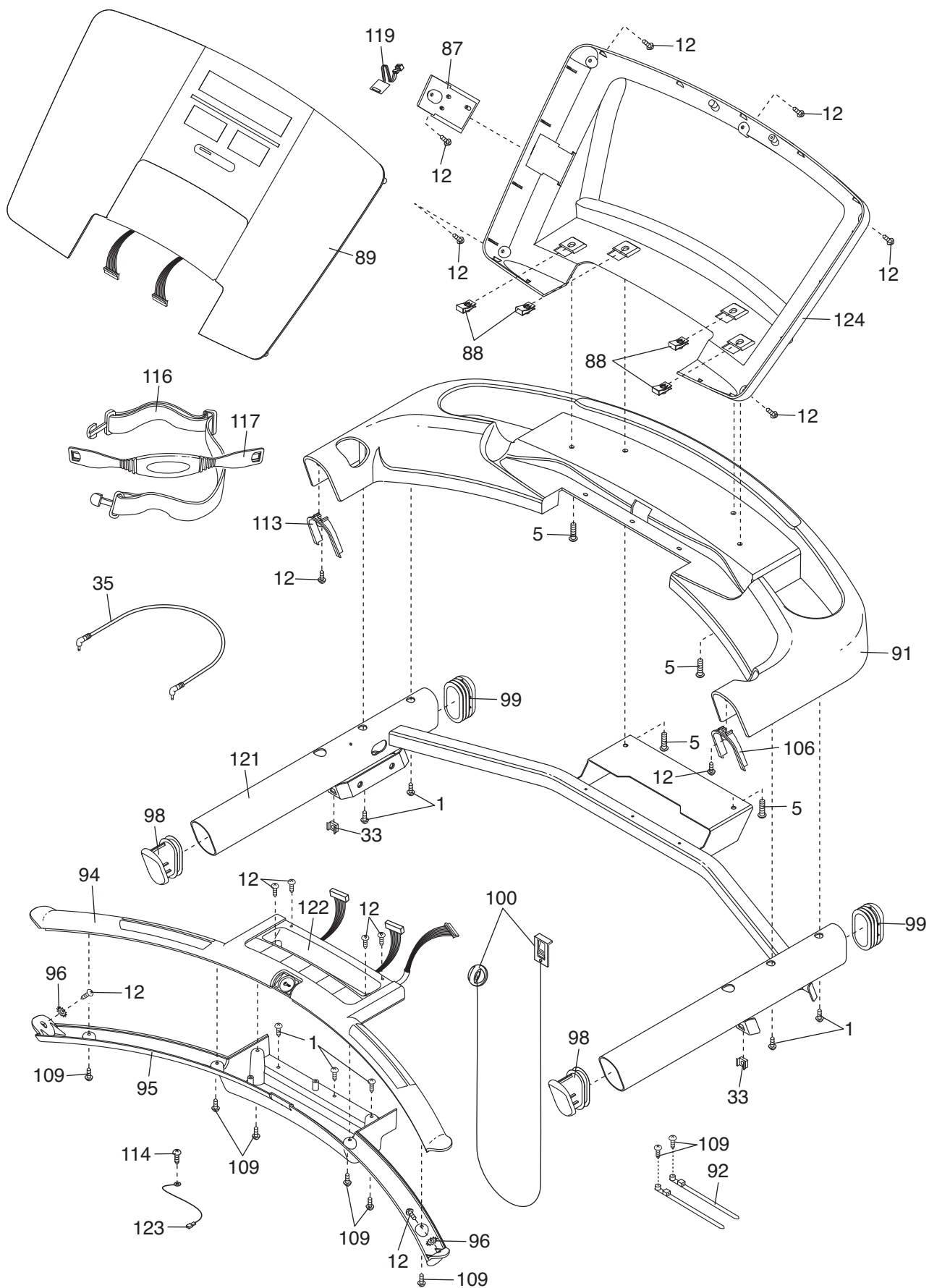
Megjegyzés: A műszaki jellemzők értesítés nélkül módosulhatnak. Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a kézikönyv hátsó borítóját. *Ezek az ábrán nem látható alkatrészek.







ROBBANTOTT NÉZETRAJZ D—Modellszám: NETL14909.0 R0110A



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

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

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

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

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

