

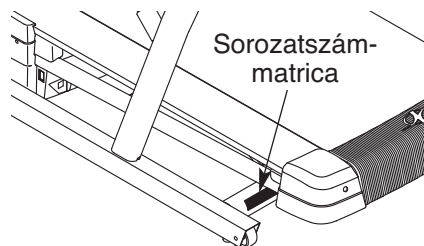
NordicTrack[®]

INCLINE **X3** *Interactive* **TRAINER**

Modellszám: NETL15708.0

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

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

Látogasson el weboldalunkra:
www.iconsupport.eu

VIGYAZAT!

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

HASZNALATI UTASITAS



www.iconeurope.com

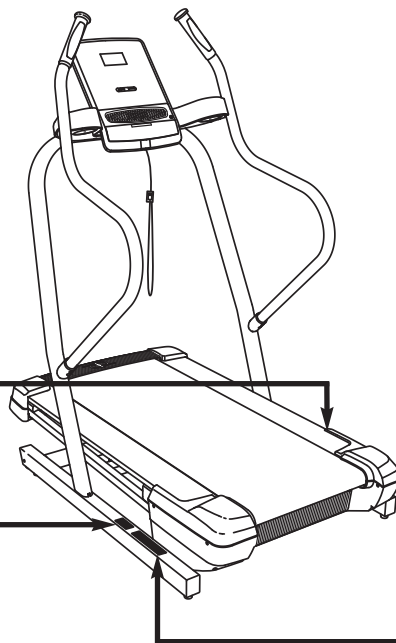
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE 2	
FONTOS OVINTÉZKEDESEK	3
HASZNALAT ELŐTT	5
ÖSSZESZERELÉS	6
ÜZEMELTETÉS ES BEALLÍTÁS	12
A LEJTOS TRENER MOZGATÁSA	20
HIBAKERESÉS	21
EDZÉSI UTMUTATÓ	24
ALKATRÉSZLISTA	26
SZÉTSZEDETT ÁLLAPOT ÁBRA	28
POTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE	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.

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



FIGYELMEZTETÉS

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



- Amikor a futófelület elindul vagy megáll, csak a széllel szembe fordított állásban álljon.
- Egyszerre mindig csak kézzel változtassa a sebességet.

- Kapaskodjon a markolatokba, hogy el ne essen és használat közben viselje mindig a biztonsági kapcsolót.

- Álljon meg, ha gyengének érzi magát, rosszul kap levegőt vagy szédül.

- Teljesen zárja le a tárolódobozt mielőtt elmozdítaná vagy tárolná a 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 sérülés kockázatának csökkentése érdekében – olvasson el minden fontos óvintézkedést és utasítást a kézikönyvben, és ugyanígy olvassa el a futópadon elhelyezett összes figyelmeztetést is. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérülésekét, illetve vagyontkáráért.

1. Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt kérdezze meg orvosát. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek esetében, illetve a már meglévő egészségügyi problémával élők esetében.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a lejtős tréner összes felhasználója számára, hogy tájékoztatva legyenek az összes figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a lejtős tréner.
4. Helyezze a lejtős tréner vízszintes felületre, hogy legalább 2,4 m (8 láb) üres hely legyen mögötte és 0,6 m (2 láb) mindegyik oldalán. Ne helyezze a lejtős tréner olyan felszínre, amely blokkolja a légnyílásokat. A padló vagy szőnyeg védelmére helyezzen a lejtős tréner alá taposószőnyeget.
5. Tartsa a lejtős tréner belső térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a lejtős tréner garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe!
6. Ne működtesse a lejtős tréner olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
7. 12 éven aluli gyermekeket és házi kedvenceket ne engedjen a gép közelébe.
8. A lejtős tréner maximum 115 kg vagy kisebb súlyú személyek használhatják.
9. Ne engedje, hogy a lejtős tréneren egyszerre egynél több személy tartózkodjon.
10. Viseljen megfelelő sportruházatot, amikor a lejtős tréner használja. Ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat a lejtős trénerbe. Edzőruházat javasolt mind a férfiak és nők számára. *Mindig viseljen edzőcipőt, soha ne használja a lejtős tréner mezítláb, csak zokni-ban vagy szandálban.*
11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 12. oldal), dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
12. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél hosszabb, három-eres, 1 mm²-es 14-es méretű kábelt használjon, amely nem hosszabb 1,5 m-nél (5 láb).
13. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
14. Soha ne mozgassa a gyaloglószalagot, miközben az áram ki van kapcsolva. Ne működtesse a lejtős tréner, ha a tápkábel vagy dugója sérült, vagy, ha a gép nem megfelelően működik. (Ha a lejtős tréner nem működik megfelelően, lásd a HIBAELHÁRÍTÁS részt a 21. oldalon).
15. Olvassa el, értelmezze és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt a lejtős tréner használatba veszi (lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 14. oldalon).
16. Soha ne indítsa el úgy a lejtős tréner, hogy rajta áll a gyaloglószalagon. Mindig fogja a kapaszkodót a lejtős tréner használata közben.
17. A lejtős tréner nagy sebességre is képes. Apránként állítsa be a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
18. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám adatok pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusérzékelő csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általánosságban történő meghatározására.

19. Működés közben soha ne hagyja őrizetlenül a lejtős tréner. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelét és a kikapcsoló gombot állítsa off (ki) pozícióba, ha éppen nem használja a gépet. (Lásd a rajzot az 5. oldalon, hogy hol található a Ki-/bekapcsoló gomb.)
20. Ne próbálja mozgatni a lejtős tréner, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Ld. ÖSSZESZERELÉS részt a 6. oldalon, valamint a LEJTŐS TRÉNER MOZGATÁSA részt a 20. oldalon). Önnek képesnek kell lennie 20 kg-ot (45 fontot) felemelni, hogy a lejtős tréner mozgatni tudja.
21. Ne változtassa meg a lejtős tréner lejtését úgy, hogy tárgyakat helyez alá.
22. Rendszeresen ellenőrizze és megfelelően húzza meg a lejtős tréner összes alkatrészét.
23. Soha ne ejtsen semmilyen tárgyat a lejtős tréner nyílásaiba.

24. **VIGYÁZAT:** Mindig húzza ki a lejtős tréner tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a lejtős tréner tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyven előírt karbantartást és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy jogosult szerviz szakember javasolja. A szervizelést és minden más, az itt leírtaktól eltérő szerelést csak az arra jogosult szakember végezheti.
25. Ezt a lejtős tréner csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.
26. A túlzott edzés komoly sérüléshez vagy halálhoz is vezethet. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

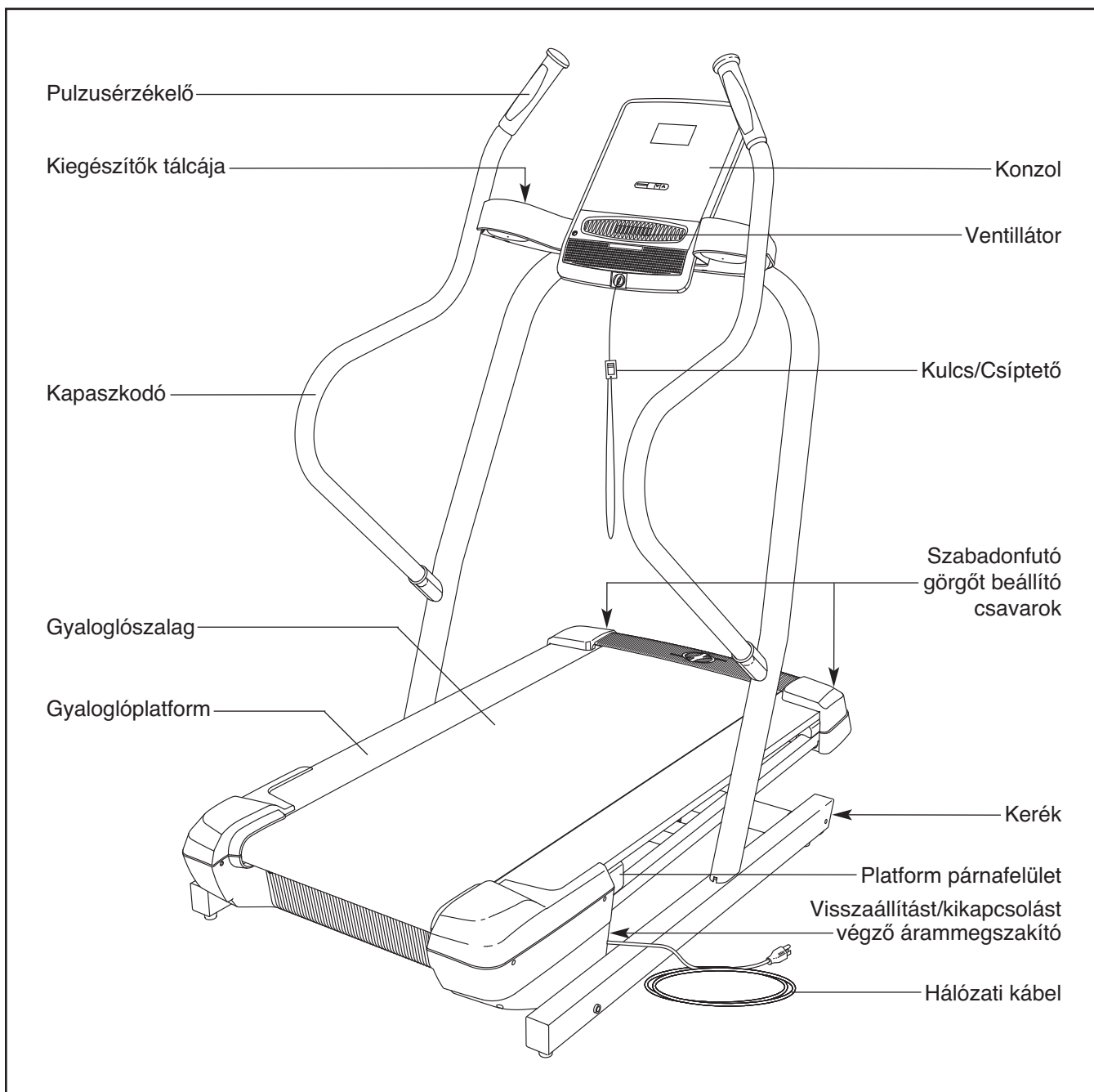
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy megvásárolta a forradalmi NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE. Az INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE lejtős tréner olyan jellemzőket nyújt, amelyek az otthoni edzését hatékonyabbá és élvezetesebbé teszik.

A futópálya használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban

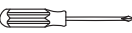
lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó címke.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

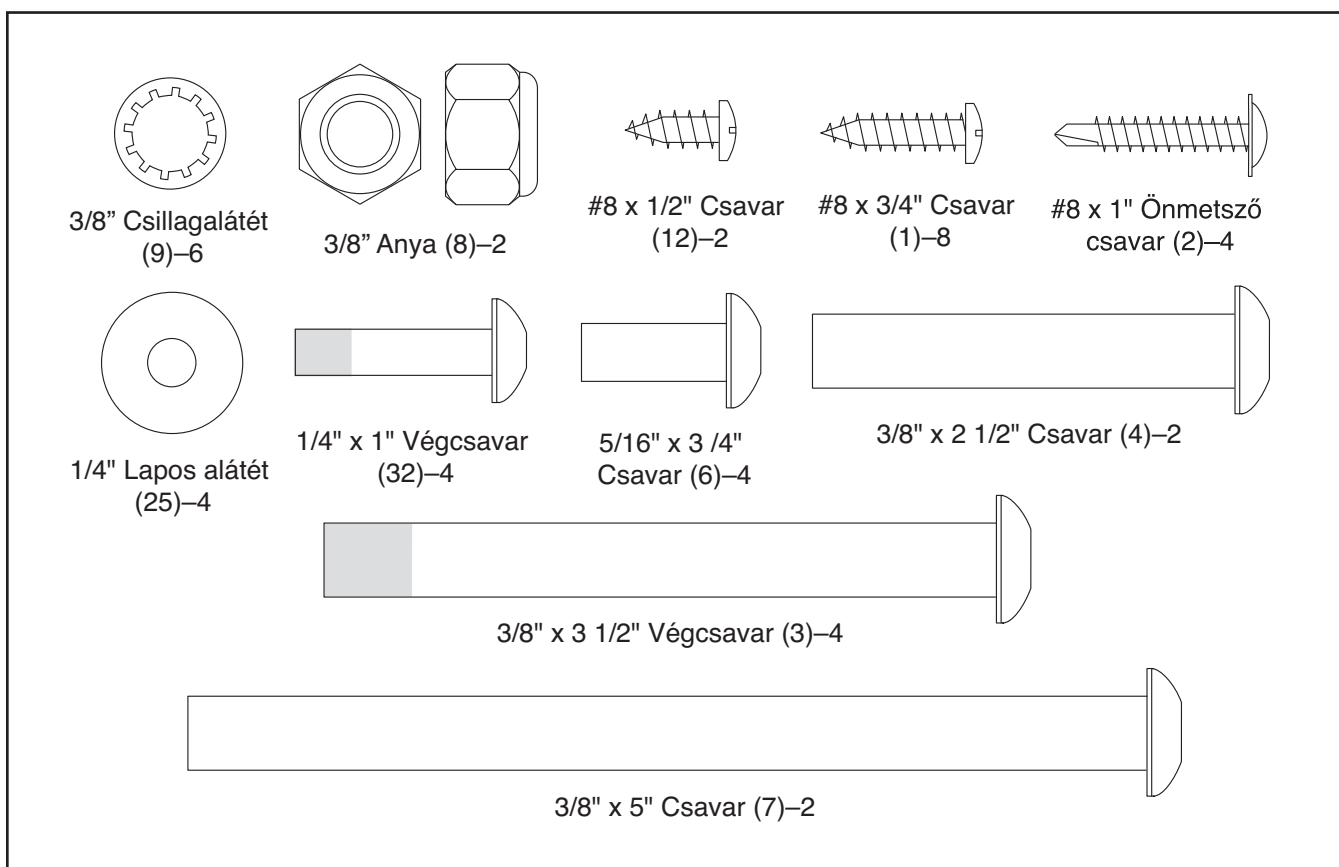


ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelés két embert igényel. Tegye a futópadozt olyan helyre, ahol körülötte szabadon mozoghat, majd vegyen le róla minden csomagolóanyagot. **Az összeszerelés végeztéig ne dobja el a csomagolóanyagokat.** Megjegyzés: A futópadoz 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 futópadoz 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 egy állítható csavarkulcsra , **és franciakulcs** .

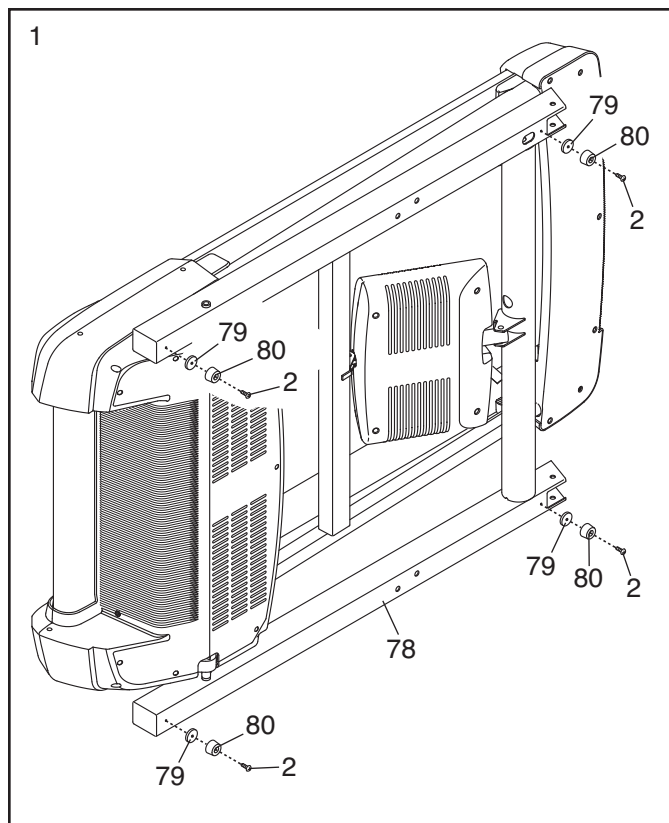
Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa be az összeszereléshez szükséges darabokat (vas- és acéláru). Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az adott alkatrésznek a kézikönyv vége felé található ALKATRÉSZJEGYZÉK származó kulcsszáma. A zárójel után lévő szám pedig az összeszereléshez szükséges mennyiséget 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.**



1. **Ügyeljen arra, hogy a hálózati kábel ki legyen húzva.**

Egy másik személy segítségével billentse lejtős trénert az oldalára. A másik személy tartsa meg a lejtős trénert, hogy fel ne billenjen.

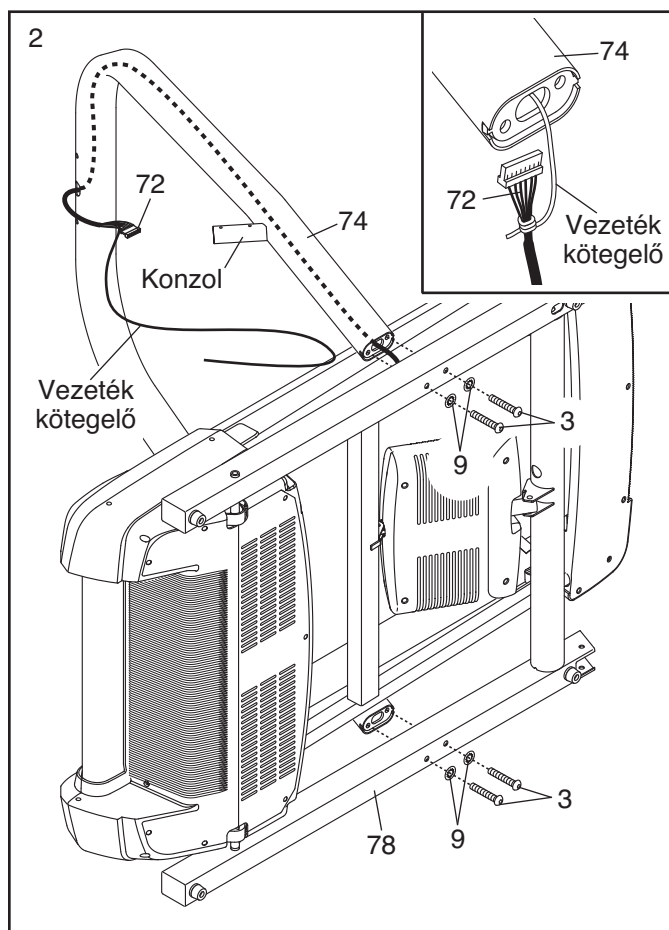
Rögzítse a négy alap talpat (80) és a négy alap talp távtartót (79) az alaphoz (78) a négy #8 x 1" önmetsző csavarral (2). **Ügyeljen, nehogy túl-húzza az önmetsző csavarokat.**



2. Tartsa a támasztóoszlopot (74) a lejtős tréner mellett, a távtartókat a támasztóoszlopra helyezve a bemutatott irányban.

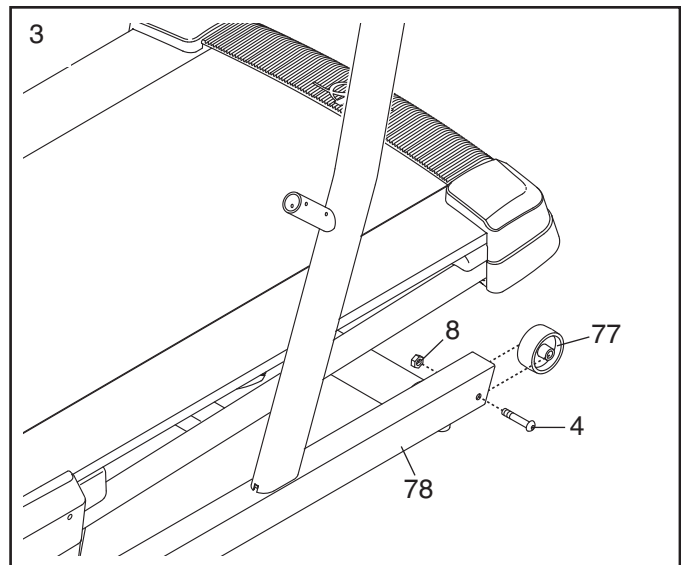
Ld. a beillesztett ábrát. A támasztóoszlopban (74) lévő vezetékkötegelővel kösse át a támasztóoszlop vezeték végét (72). Ez után húzza ki a vezetékkötegelő másik végét annyira, hogy a támasztóoszlop vezetékét teljesen át tudja vezetni a jobb oldali támasztóoszlopon.

Rögzítse a támasztóoszlopot (74) az alaphoz (78) négy 3/8" x 3 1/2" végcsavarral (3) és négy 3/8" csillagalátéttel (9). **Csavarja be félig a négy végcsavart, mielőtt bármelyiket meghúzná. Ügyeljen arra, hogy a támasztóoszlop vezetékét ne csípje be (72).**



3. Egy másik személy segítségével óvatosan döntse le a lejtős tréner úgy, hogy az alap (78) síkban a padlón legyen.

Erősítse fel a kereket (77) az alap (78) mindegyik oldalára egy 3/8" x 2 1/2" csavarral (4) és egy 3/8" anyával (csak az egyik oldal látható az ábrán).

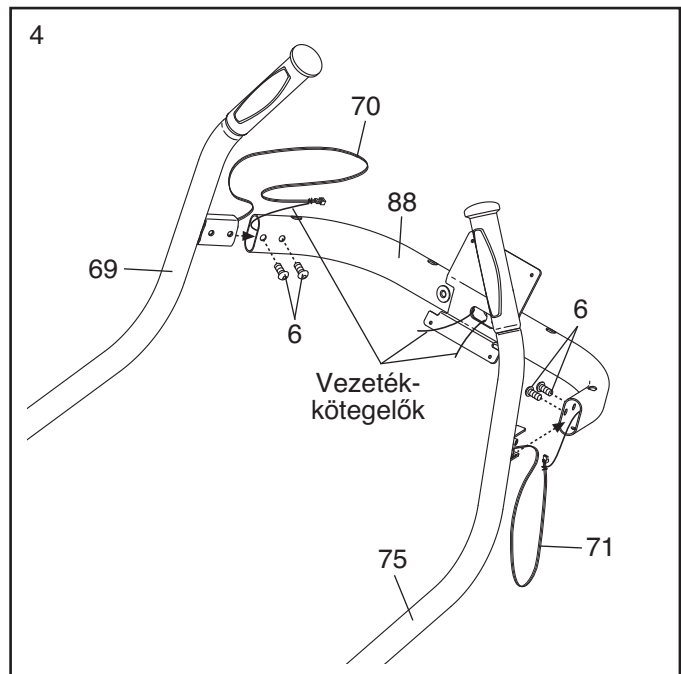


4. Kérjen meg egy másik személyt, hogy tartsa meg a bal kapaszkodót (69) a szorítókegylhez (88) mellett. Keresse meg a kegyelben lévő vezetékét. Kösse át a vezetékkötegelőt a bal pulzusérzékelő vezeték (70) körül.

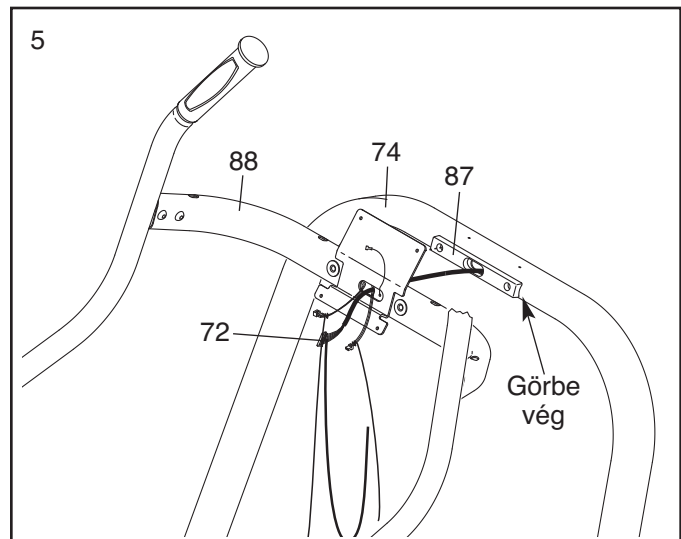
Húzza ki a vezetékkötegelő másik végét addig, amíg a bal pulzusérzékelő vezeték (70) ki nem áll a nyílásból a kegyel (88) közepén. Egyidejűleg csúsztassa a bal kapaszkodót (69) a kegyelbe. **Ügyeljen, ne hogy becsípje a bal pulzusérzékelő vezetékét.**

Rögzítse a bal kapaszkodót (69) a szorítókegylhez (88) két 5/16" x 3/4" csavarral (6) és; a csavarokat ne húzza meg teljesen.

Ismételje meg ezt a lépést a jobb kapaszkodóval (75) és a jobb pulzus vezetékkel (71).



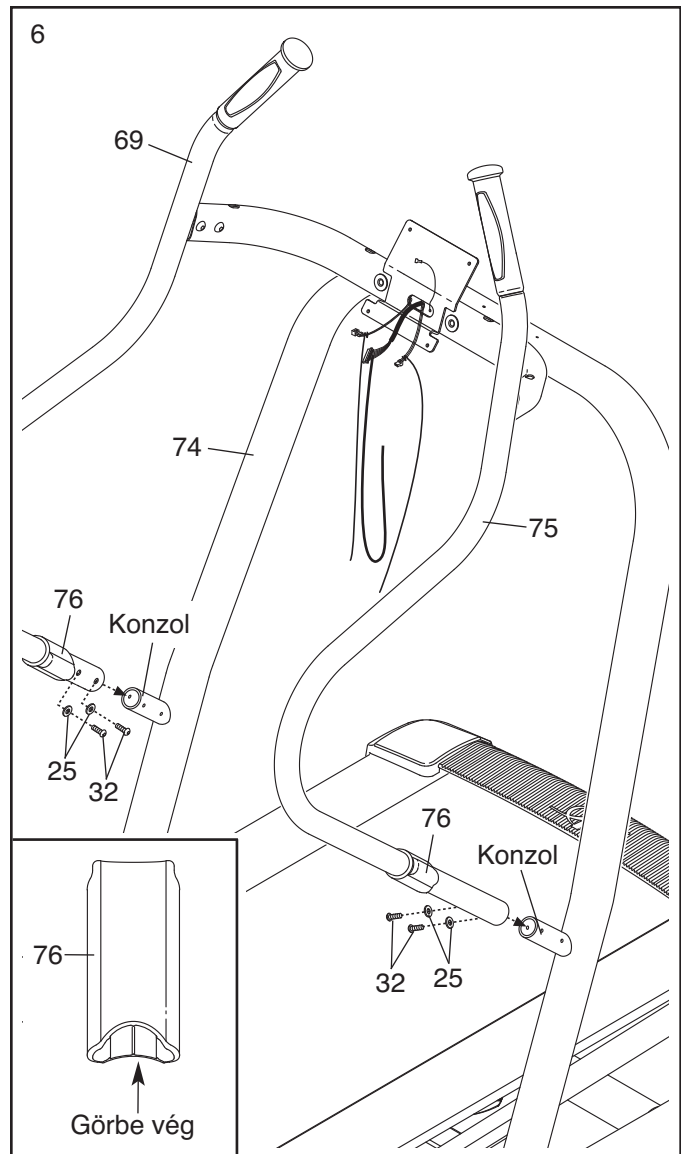
5. Tartsa meg a kegyel távtartót (87) a támasztóoszlop (74) mellett. **Ügyeljen, hogy a kegyel távtartó a támasztóoszlop felé nézzen.** Kérjen meg egy másik személyt, hogy tartsa meg a szorítókegylhez (88) a támasztóoszlop mellett. Dugja át a támasztóoszlop vezetékét (72) a kegyel távtartón és a kegyelen.



6. Csúsztassa a két kapaszkodó burkolatot (76) a bal és jobb kapaszkodó (69, 75) alsó végére. Ld. beillesztett ábra. **Ügyeljen arra, hogy a kapaszkodó burkolatok görbe vége a támasztóoszlop (74) felé nézzen.**

Csúsztassa a kapaszkodók (69, 75) alsó végeit a támasztóoszlopon (74) lévő konzolokra.

Rögzítse mindegyik kapaszkodót a támasztóoszlophoz (69, 75) két 1/4" x 1" csavarral és két 1/4" lapos alátéttel (25); **de még ne húzza meg a csavarokat.**

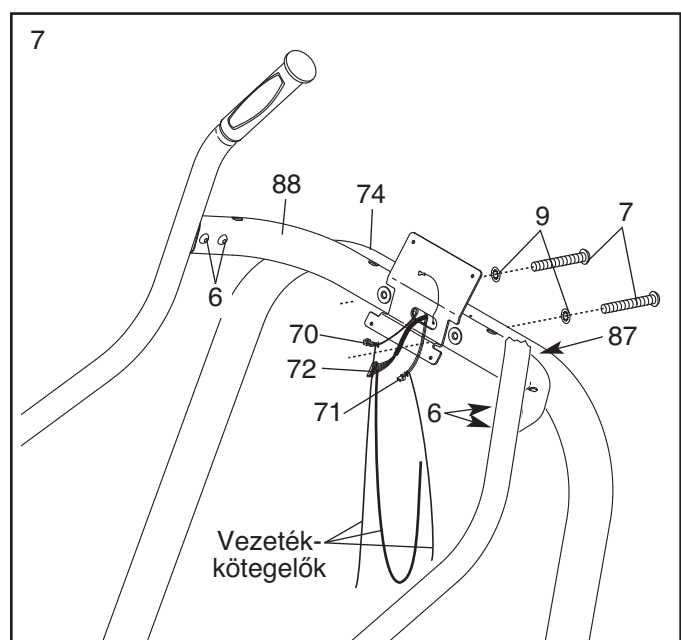


7. Erősítse fel a kengyelt (88) és a kengyel távtartót (87) a támasztóoszlopra (74) két 3/8" x 5" csavarral (7), valamint két 3/8" csillagalátét (9) segítségével. **Húzza meg erősen a csavarokat.**

Vegye le a vezetékkötegelőket a támasztóoszlop vezetékéről (72) valamint a pulzus vezetékről (70, 71).

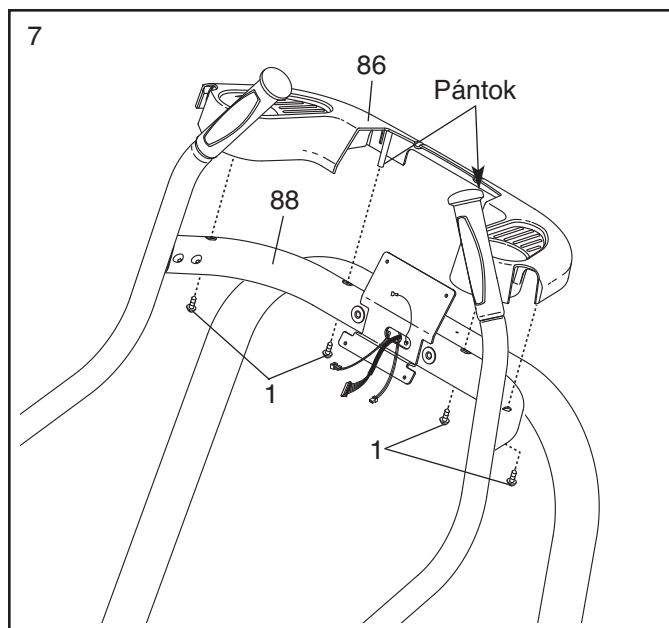
Erősen húzza meg az 5/16" x 3/4" csavarokat (6).

Ld. az 6. lépést. Erősen húzza meg az 1/4" x 1" végcsavarokat (32) és csúsztassa a kapaszkodó burkolatokat (76) le a csavarokon át a támasztóoszlopra (74).



7. Csúsztassa a tartozék tálcát (86) a kengyelre (88). Részben dugja be a két jelzett fület, majd részben dugja be a többi fület. Majd teljesen dugja be az összeset. **Ügyeljen, nehogy eltörje a fűleket.**

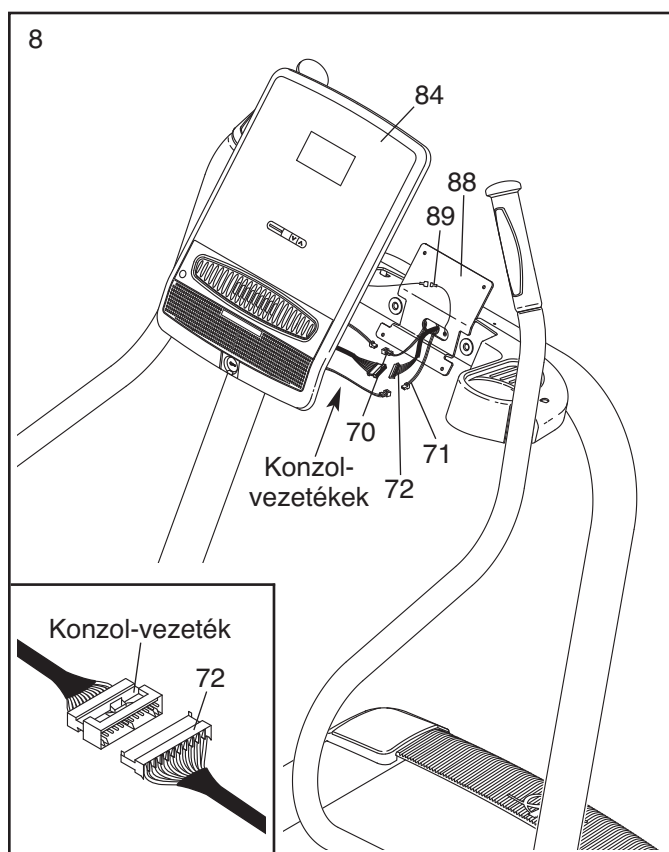
Rögzítse a tartozék tálcát (86) a kengyelhez (88) négy #8 x 3/4" csavarral (1). **Részben csavarja be mind a négy csavart, mielőtt bármelyiket meghúzná. Ne húzza túl a csavarokat.**



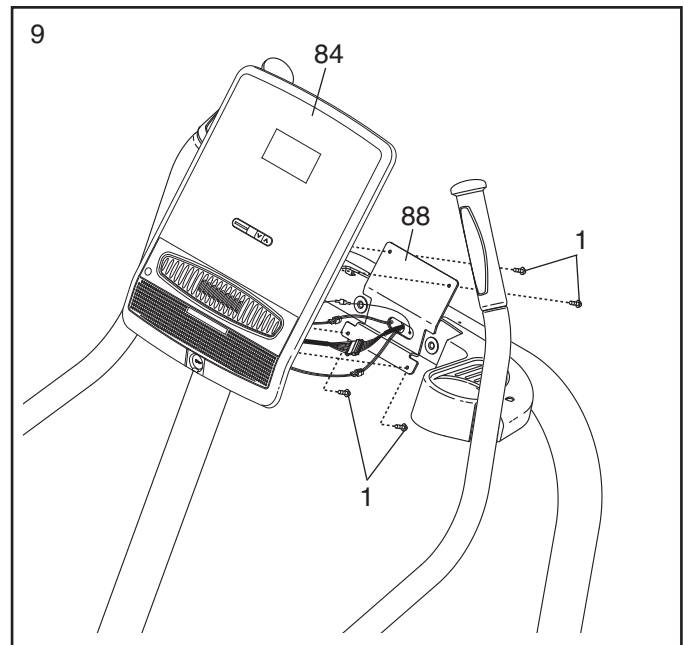
8. Egy másik személy tartsa meg a konzolt (84) a kengyel mellett (88).

Csatlakoztassa a támasztóoszlop vezetékeit (72), a bal és jobb pulzusvezeték (70, 71) és a konzol földvezeték (89) a konzolból (84) kiálló vezetékekhez (84). **Lásd a belső képet. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem így történik, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **Ha a csatlakozók nincsenek megfelelően csatlakoztatva, a konzol az áramellátás bekapcsolásakor károsodhat.**

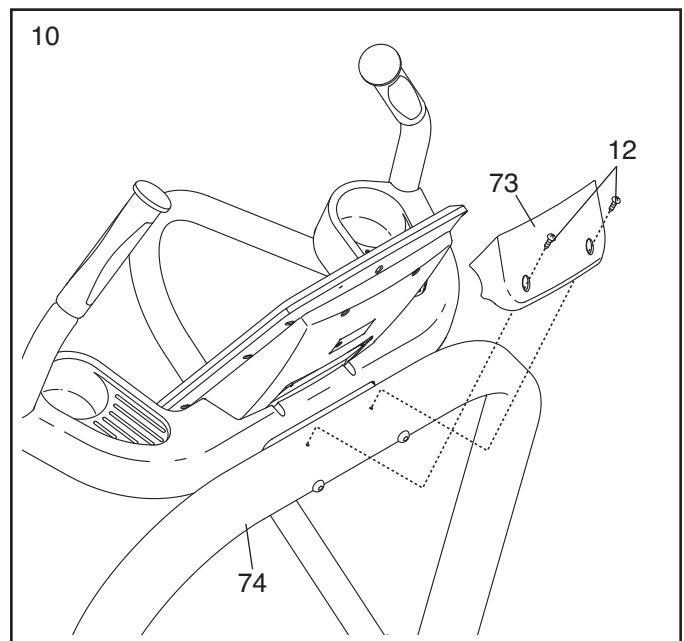
Dugja a fölösleges vezetékeket a konzolba (84).



9. Rögzítse a konzolt (84) a kengyelen (84) lévő lemezhez (88) négy #8 x 3/4" csavarral (1).
Ügyeljen, nehogy becsípje a vezetékeket.
Részen csavarja be mind a négy csavart, mielőtt bármelyiket meghúzná. Ne húzza túl a csavarokat.



10. Rögzítse a konzol burkolatot (73) a támasztóoszlop (74) tetejéhez két #8 x 1/2" csavarokkal (12). **Ne húzza túl a csavarokat.**



11. **Ügyeljen, hogy minden alkatrész megfelelően meg legyen húzva, mielőtt használja a lejtős tréner.**
Tartsa a tartozék imbusz kulcsokat biztonságos helyen. Az egyik imbusz kulcs a gyaloglószalag beállításához való (lásd a 22. és 23. oldalt). **A padló vagy a szőnyeg sérülés elleni védelmére, helyezzen egy taposószőnyeget a lejtős tréner alá.**

MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK

A GYÁRILAG SÍKOSÍTOTT FUTÓSZALAG

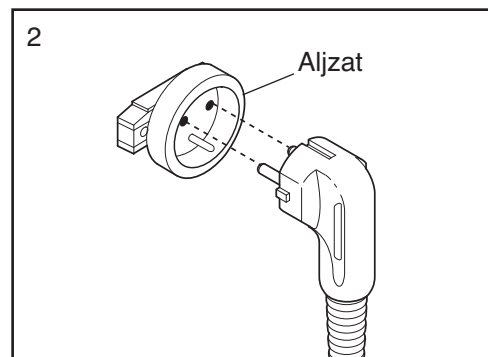
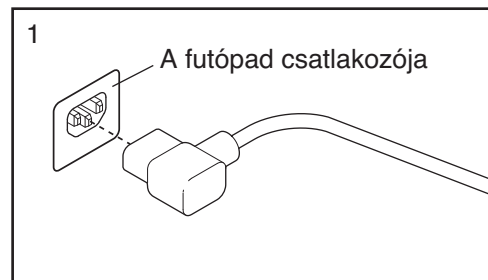
A futópadnak része a kitűnő teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FONTOS! Soha ne használjon szilikonsprayt vagy egyéb anyagot a sétálószalaghoz, illetve a futóplatformhoz. Az ilyen anyagok rontják a sétálószalag állapotát és túlzott kopást okoznak.**

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. **FONTOS! Ha a hálózati kábel megsérül, a gyártó által ajánlottra kell kicserélni.**

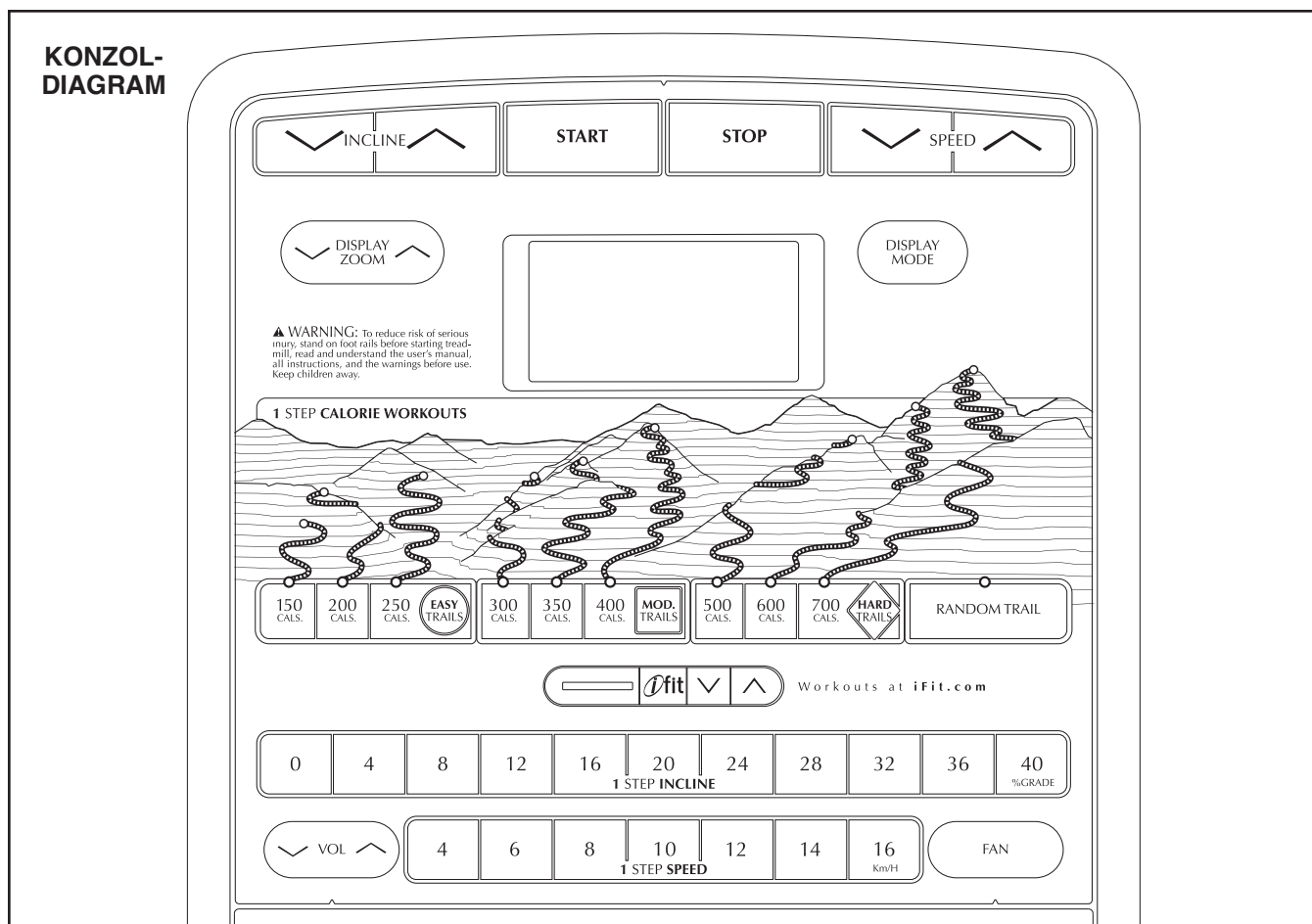
Lásd az 1. ábrát. Dugja be a hálózati kábel megjelölt végét a futópadon található csatlakozóba. Lásd a 2. ábrát. A hálózati kábelt olyan, alkalmas aljzatba dugja be, amelyet minden helyi előírásnak és rendelkezésnek megfelelően szereltek be, illetve földeltek.

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.

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 lejtős tréner konzolja a számos kiváló jellemzőt kínál, amelyeket arra terveztek, hogy az edzéseit hatásosabbá és élvezetesebbé tegye. Amikor a konzolt manuális módra állította, a lejtős tréner sebessége és lejtése egy gombnyomással megváltoztatható. Gyakorlás közben a konzol folyamatos edzés-visszajelzést mutat. Még a pulzusát is megmérheti a markolatos pulzusérzékelővel.

Ezen kívül a konzol kilenc 1 Lépés kalória-edzésprogramot (1 Step Calorie Workout) tartalmaz. Mindegyik edzésprogram automatikusan vezérli a lejtős tréner sebességét és lejtését, amint végigvezeti önt egy hatékony edzési alkalmon. Még a véletlen edzésprogram generátort is használhatja, hogy a minden alkalommal, amikor edz, új edzésprogramot kapjon.

A konzol jellemzője az új iFit interaktív edzési rendszer is. Az iFit rendszer lehetővé teszi, hogy a konzol edzésterveket tartalmazó iFit interaktív edzési kártyákat fogadjon el, segítve Önt elérni a specifikus fitness céljait. Az iFit edzésprogramok automatikusan vezérlik a lejtős tréner, miközben egy személyi edző hangja irányítja Önt az edzésprogramja minden lépésén át. Az iFit kártyák külön kaphatók. **Az iFit kártyák bármikor történő megvásárlásához nézze meg a jelen kézikönyv előlapját.**

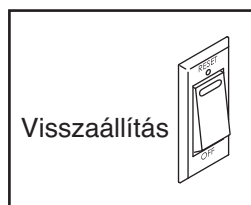
Még saját kedvenc zenéjét vagy hangoskönyvét is hallgathatja edzés közben a konzol kiváló, sztereóhangzást biztosító rendszere segítségével.

Az áramellátás bekapcsolásához kövesse a 14. oldalon felsorolt lépéseket. **Az 1 Lépés kalória edzésprogram alkalmazásához** ld. a 16. oldalt, **a véletlen edzésprogram használatához** ld. a 17. oldalt. **Egy iFit edzésprogram használatával kapcsolatban** ld. a 19. oldalt. **A sztereo hangrendszer használatát** ld. a 19. oldalt.

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

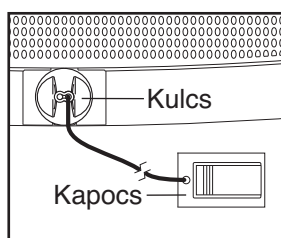
FONTOS: Ha a lejtős tréner hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 12. oldalt). Ezután keresse meg a lejtős tréner vázán a visszaállítást/kikapcsolást (RESET/OFF) végző árammegszakítót a hálózati kábel közelében. Ügyeljen, hogy az árammegszakító visszaállított („reset”) helyzetben legyen.



FONTOS: A konzol egy kijelző demó módot is tartalmaz, amelyet arra az esetre terveztek, ha a lejtős tréner egy üzletben van kiállítva. Ha a kijelzők azonnal kivilágosodnak, amikor a hálózati kábelt bedugja, és a reset/off árammegszakítót a reset állásba kapcsolja, a demó mód lesz bekapcsolva. A demó mód kikapcsolásához tartsa lenyomva a Stop gombot pár másodpercig. Ha a kijelzők tovább világítanak, nézze meg az INFORMÁCIÓ MÓD részt a 19. oldalon, hogy a demó módot kikapcsolja. Ha a konzol a demó módban van, a lejtés automatikusan a maximum lejtési szintre emelkedik.

Ezután álljon rá a lejtős tréner gyaloglóplatformjára. Keresse meg a kulcshoz csatlakoztatott csíptetőt. (ld. a jobb oldalon lévő ábrát), majd csúsztassa a kapcsot a ruhája övpántjára. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. Kis idő múlva a kijelzők világítani kezdenek.



FONTOS: Vészhelyzetben a kulcs kihúzódhat a konzolból, ami a gyaloglószalag lelassulás utáni megállását eredményezi. Tesztelje a kapcsot úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé, és ha a kulcs nem húzódik a konzolból, igazítsa meg a kapocs állását.

FONTOS: Ha a konzol felületén átlátszó műanyag lap van, távolítsa el. A gyaloglóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a lejtős tréneret használja. Amikor a lejtős tréner első alkalommal használja, ügyeljen a gyaloglószalag beállítására, és - ha szükséges - centrálja a gyaloglószalagot (lásd a 23. oldalt).

Figyelem: A konzol kilométerben vagy mérföldben tudja megjeleníteni a sebességet és távolságot. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, nézze meg az INFORMÁCIÓ MÓD részt a 19. oldalon. Az egyszerűség kedvéért a jelen kézikönyvben szereplő minden információ a kilométerre vonatkozik.

A MANUÁLIS MÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Ld. AZ ÁRAM BEKAPCSOLÁSA részt balra. Ha szükséges, nyomja meg a lejtés (Incline) gombokat a lejtés minimálisra való leengedéséhez.

2. Válassza ki a manuális (kézi) üzemmódot.

Amikor a kulcs be van dugva, a manuális üzemmód lesz kiválasztva. Ha egy előre beállított edzésprogramot választott ki, ismételten nyomogassa az edzésprogramok gombok bármelyikét, amíg a manuális vezérlés *MANUAL CONTROL* szavak meg nem jelennek a kijelzőn.

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

A gyaloglószalag elindításához nyomja meg a Start gombot, a sebességnövelés [SPEED] gombokat, vagy a számozott 1-10 lépés sebességgombok valamelyikét [1 STEP SPEED].

Amikor a START gombot vagy a sebesség növelés gombot megnyomjuk, a gyaloglószalag elkezd 2 km/h sebességgel mozogni. Edzés közben változtassa meg a gyaloglószalag sebességét a kívánt tempóra a Start gomb melletti sebesség növelés és csökkentés gombok megnyomásával. Valahányszor megnyom egy gombot, a sebesség beállítás 0,1 km/h sebességgel változik; ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség beállítás 0,5 km/h növekményekkel változik. Ha a számozott lépés gombok egyikét nyomja meg, a gyaloglószalag fokozatosan beáll a kiválasztott sebesség-beállításra.

A gyaloglószalag leállításához nyomja meg a STOP gombot. A gyaloglószalag újraindításához nyomja meg a start gombot vagy a számozott lépés sebesség gombok egyikét.

4. Változtassa meg a lejtős tréner lejtését a kíván-sága szerint.

A lejtős tréner lejtésének megváltoztatásához nyomja meg a lejtés növelés [INCLINE] és lejtés csökkentés gombot vagy a 0 – 40 számozású 1 lépés lejtés gombok egyikét. Valahányszor megnyomja a gombok egyikét, a lejtés fokozatosan megváltozik, amíg a kiválasztott lejtés beállítást el nem éri.

Figyelem: Amint növekszik a lejtés, a lejtős tréner maximális sebessége csökken. Amikor a lejtés 0% - 15%, a maximális sebessége 16 km/h lesz; amikor a lejtés 15,5% - 25%, a maximális sebessége 12,8 km/h; amikor a lejtés 25,5% - 35%, a maximális sebesség 8 km/h; és amikor a lejtés 35,5% - 40%, a maximális sebesség 4,8 km/h.

5. Kövesse az előrehaladását a kijelző segítségével.

Amikor a manuális módot választja, a konzol négy kijelző módot kínál. A kiválasztott kijelzési üzemmód dönti el, hogy az edzésprogramra vonatkozó melyik információ jelenik meg. Ismételten nyomja meg a kijelző mód [DISPLAY MODE] gombot a kívánt kijelző mód kiválasztásához.

Miközben a lejtős tréneren gyalogol vagy fut, a kijelzőn az edzésprogrammal kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

- Az eltelt idő.
- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság.
- A megmászott vízszintes méterek száma.
- Az óránként elégetett kalóriák hozzávetőleges száma
- A gyaloglószalag sebessége.
- A lejtős tréner lejtési szintje.
- Az Ön által elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.
- Az Ön pulzusszáma. Figyelem: A pulzusszámát csak az alatt lehet megjeleníteni, amíg a markolatos pulzusérzékelőt használja (ld. 6. lépés).

Tekintet nélkül arra, melyik kijelzési üzemmódot jelölte ki, a sebesség vagy a lejtés-szög beállítása minden egyes alkalommal pár másodpercre meg fog jelenni a kijelzőn, amikor a beállításon változtat.

Ha kívánja, állítsa be a hangerőt úgy, hogy megnyomja a hangerő növelés (Volume increase), illetve csökkentés (decrease) gombot a konzolon.

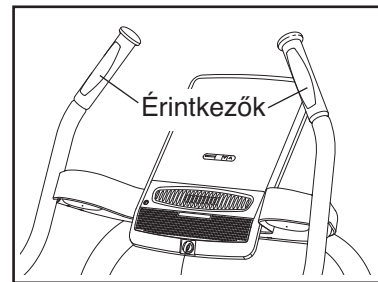
A konzol visszaállításához nyomja meg a Stop gombot, vegye ki, majd újból helyezze be a kulcsot.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

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

A pulzusszáma megméréséhez álljon a gyaloglóplat-formra, majd fogja meg a kapaszkodón lévő fémérzékelőket kb. 10 másodpercig—

a kezét ne mozgassa. Amikor a készülék érzékeli a pulzusát, a pulzusszáma megjelenik a kijelzőn. **A legpontosabb pulzusszám adatok kijelzése érdekében tartsa az érintkezőket még kb. 15 másodpercig.**



7. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

A ventilátor nagy és kis sebesség-beállítással rendelkezik. Ismételten nyomja meg a ventilátor (Fan) gombot, hogy kiválasszon egy ventilátor sebességet, vagy kikapcsolja a ventilátort. Figyelem: Ha a ventilátor be van kapcsolva, amikor a gyaloglószalag leáll, a ventilátor néhány perc elteltével automatikusan kikapcsol.

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

Lépjen a gyaloglószalagra és nyomja meg a Stop kapcsolót. Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból és tegye el biztonságos helyre. Ha a konzol demó módban van (ld. INFORMÁCIÓS MÓD a 19. oldalon), a lejtés automatikusan a maximális szintre emelkedik.

Amikor már nem használja a lejtős tréneret, kapcsolja „off” állásba az árammegszakító reset/off kapcsolót, majd húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, a lejtős tréner elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

AZ 1 LÉPÉS KALÓRIA edzésprogram használata

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az 1. lépést a 14. oldalon.

2. Válasszon ki egy 1 lépés kalória edzésprogramot.

Az 1 lépés kalória edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az 1 lépés kalória edzésprogram [1 STEP CALORIE WORKOUT] gombot, amíg az edzésprogram neve meg nem jelenik a kijelzőn és a kívánt nyomvonal alján lévő lámpa ki nem gyullad.

Amikor egy edzésprogramot kiválasztott, a kijelző egy hegyoldalra lévő nyomvonalat mutat.

Mindegyik edzésprogram több szegmensre oszlik. Egy sebesség-beállítás van minden egyes szegmenshez programozva. Figyelem: Ugyanaz a sebesség és lejtés beállítás beprogramozható az egymást követő szegmensekhez is.

3. Indítsa el a gyaloglószalagot.

Nyomja meg a START gombot az edzésprogram elindításához. Egy kis idővel a gomb megnyomása után a lejtős tréner elindul. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen gyalogolni.

Az edzésprogram első szegmense végén jelzések sorozata hangzik el. Ha ettől eltérő sebesség-beállítás és/vagy lejtés-szög beállítás van beprogramozva a második szegmensre, a sebesség-beállítás és/vagy a lejtés-szög beállítás figyelmeztetésül megjelenik egy pillanatra a kijelzőn és a lejtős tréner automatikusan igazodik az arra a szegmensre vonatkozó sebesség és lejtés beállításához.

Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg Ön a kijelzőn lévő nyomvonal végére nem ér. A gyaloglószalag ekkor lelassul és megáll.

Ha az edzésprogram során 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 lejtős tréner automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtés-beállításra igazodik.**

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

Figyelem: A kalória cél az, hogy felbecsülje a körülbelüli kalória mennyiséget, amelyet Ön az edzésprogram folyamán eléget. Az Ön által ténylegesen elégetett kalória mennyiség az Ön testsúlyától függ. Ráadásul, ha Ön manuálisan megváltoztatja a lejtős tréner sebességét vagy a lejtését az edzésprogram során, ez befolyásolja az Ön által elégetett kalória mennyiségét.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelző segítségével.

Ld. 5. lépés a 15. oldalon. Amikor a manuális módot választja, a konzol négy kijelző módot kínál fel. Ismételten nyomja meg a kijelző mód [DISPLAY MODE] gombot a kívánt kijelző mód kiválasztásához.

A kijelző egy animációt fog mutatni arról a nyomvonalról, amelyen Ön éppen gyalogol vagy fut. A nyomvonal feletti kör az Ön előrehaladását mutatja. Nyomja meg a kijelző nagyítás és kicsinyítés [DISPLAY ZOOM] gombokat a nagyításhoz vagy kicsinyítéshez. A kijelzőn, amely egy futó animációját mutatja, a lejtés profil a nyomvonal lejtés-szintjét képviseli és a kijelző jobb oldalán az Ön által függőlegesen megmászott méterek száma látható.

A kijelző kontrasztjának beállításához ld. a 19. oldalon lévő INFORMÁCIÓS MÓD részt.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 15. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 15. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 15. oldalon.

A VÉLETLENSZERŰ EDZÉSPROGRAM HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az 1. lépést a 14. oldalon.

2. Válasszon ki egy véletlenszerű edzésprogramot.

A véletlenszerű edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a véletlenszerű nyomvonal [RANDOM TRAIL] gombot. Nyomja meg az 1 lépés kalória edzésprogramok [1 STEP CALORIE WORKOUTS] gombok egyikét, hogy kiválassza a hozzávetőleges kalória mennyiséget, amelyet elégetni kíván. A lejtős tréner egy új edzésprogramot hoz léter a véletlen sebesség és lejtés beállítások alapján. Nyomja meg az 1 lépés kalória edzés gombot ismételtelen a különböző edzésprogramok létrehozásához.

Amikor egy véletlenszerű edzésprogramot választunk, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát és az Ön által megmászott függőleges méterek számát.

Mindegyik edzésprogram több szegmensre oszlik. Egy sebesség-beállítás és egy lejtés-beállítás van minden egyes szegmenshez programozva. Figyelem: Ugyanaz a sebesség és lejtés beállítás beprogramozható az egymást követő szegmensekhez is.

3. Indítsa el a gyaloglószalagot.

Nyomja meg a START gombot az edzésprogram elindításához. Egy kis idővel a gomb megnyomása után a lejtős tréner elindul. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen gyalogolni.

Az edzésprogram első szegmense végén jelzések sorozata hangzik el. Ha ettől eltérő sebesség-beállítás és/vagy lejtés-szög beállítás van beprogramozva a második szegmensre, a sebesség-beállítás és/vagy a lejtés-szög beállítás figyelmeztetésül megjelenik egy pillanatra a kijelzőn és a lejtős tréner automatikusan igazodik az arra a szegmensre vonatkozó sebesség és lejtés beállításához.

Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg Ön a kijelzőn lévő nyomvonal végére nem ér. A gyaloglószalag ekkor lelassul és megáll.

Ha az edzésprogram során 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 lejtős tréner automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtés-beállításához igazodik.

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

Figyelem: A kalória cél az, hogy felbecsülje a körülbelüli kalória mennyiséget, amelyet Ön az edzésprogram folyamán eléget. Az Ön által ténylegesen elégetett kalória mennyiség az Ön testsúlyától függ. Ráadásul, ha Ön manuálisan megváltoztatja a lejtős tréner sebességét vagy a lejtését az edzésprogram során, ez befolyásolja az Ön által elégetett kalória mennyiségét.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelző segítségével.

Amikor egy véletlenszerű edzésprogramot választ ki, a konzol hét kijelző módot kínál fel. Nyomja meg a kijelző mód [DISPLAY MODE] gombot és a kijelző nagyítás [DISPLAY ZOOM] gombot ismételtelen, hogy kiválassza a kívánt kijelző módot. A kijelző megmutathatja az edzésprogramból hátralévő időt, az Ön által gyalogolva vagy futva megtett távot, a gyaloglószalag sebességét, a lejtős tréner lejtését, az óránként elégetett kalória körülbelüli mennyiséget, az Ön által megmászott függőleges méterek mennyiségét, az Ön által elégetett körülbelüli kalória mennyiséget, az eltelt időt, egy futó animációját, valamint a nyomvonalat, amelyen gyalogol.

A kijelző kontrasztjának beállításához ld. a 19. oldalon lévő INFORMÁCIÓS MÓD részt.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 15. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 15. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 15. oldalon.

IFIT KÁRTYA HASZNÁLATA

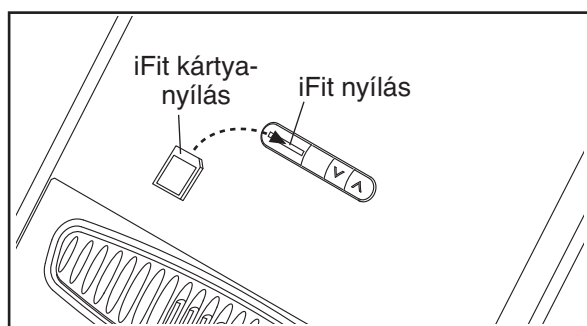
Ha bármikor iFit kártyát kíván vásárolni, kérjük, nézze meg e kézikönyv borítóját.

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az 1. lépést a 14. oldalon.

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

Az iFit edzésprogram használatához tegyen be egy iFit kártyát az iFit nyílásba; ügyeljen arra, hogy az iFit kártya úgy helyezkedjen el, hogy a fémérin-kezők lefelé nézzenek, és benne legyenek az iFit nyílásban.



Ezután válasszon ki egy iFit edzésprogramot az iFit növelés [IFIT] és csökkentés gombokkal. Amikor egy iFit edzésprogramot kiválasztott, a kijelző a hegyoldalon lévő nyomvonalat mutatja. Ezen kívül a kijelző mutatja a nevet, maximális lejtés beállítást, az edzésprogram időtartamát és maximális sebesség beállítást.

Mindegyik edzésprogram több egyperces szegmensre oszlik. Egy sebesség-beállítás és egy lejtés-beállítás van minden egyes szegmenshez beprogramozva. Figyelem: Ugyanaz a sebesség- és lejtés-beállítás beprogramozható az egymást követő szegmensekhez is.

3. Indítsa el a gyaloglószalagot.

Nyomja meg a 7 gombot az edzésprogram elindításához. Egy kis idővel a gomb megnyomása után a lejtős tréner automatikusan az edzésprogram első sebesség-, valamint lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen gyalogolni.

Az edzésprogram folyamán egy személyi edző hangja fogja végigvezetni Önt az edzésprogramon. Az iFit edzésprogram ugyanúgy működik, mint egy véletlenszerű edzésprogram (lásd a 3. lépést a 17. oldalon).

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

Az edzésprogram bármikor történő leállításához nyomja meg a STOP gombot. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot. Amikor az edzésprogram következő szegmense elkezdődik, a lejtős tréner automatikusan igazodik a következő szegmenshez.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelző segítségével.

Amikor egy iFit edzésprogramot választ ki, a konzol három kijelző módot kínál fel. Nyomja meg a kijelző mód [DISPLAY MODE] gombot ismételten, hogy kiválassza a kívánt kijelző módot. A kijelző megmutathatja az edzésprogramból hátralévő időt, az Ön által gyalog vagy futva megtett távot, a gyaloglószalag sebességét, a lejtős tréner lejtését, az óránként elégetett kalória körülbelüli mennyiséget, az Ön által megmászott függőleges méterek mennyiségét és az Ön által elégetett körülbelüli kalória mennyiségét.

Nyomja meg a kijelző nagyítás [DISPLAY ZOOM] növelés és csökkentés gombot a nagyításhoz és kicsinyítéshez.

5. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 15. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 15. oldalon.

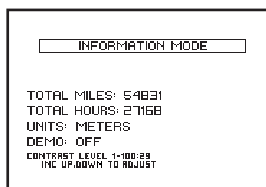
FIGYELEM: Mindig vegye ki az iFit kártyákat az iFit nyílásból, ha nem használja őket.

AZ INFORMÁCIÓS MÓD

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

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

A kijelzőn a teljes óraszám látható, amennyit a lejtős tréner eddig használtak, valamint az, a mérföldben vagy kilométerben megtett távolság, amennyit a gyaloglószalag eddig megtett.



A kijelző a kiválasztott mértékegységet mutatja. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg a sebességnövelés [SPEED] gombot. Hogy távolságot kilométerben lássa, válassza a *METRIC* (metrikus) módot. A távolság mérföldben való megjelenítéséhez válassza az *ENGLISH* (angol) módot.

A konzol egy kijelző demó módot is tartalmaz, amelyet arra az esetre terveztek, ha a lejtős tréner egy üzletben van kiállítva. Amikor a demó mód van bekapcsolva, a konzol normál módban üzemel, amikor a hálózati kábelt bedugja, és a reset/off árammegszakítót a reset állásba kapcsolja, és beilleszti a kulcsot a konzolba. Ha azonban kiveszi a kulcsot, a kijelzők tovább világítanak, bár a gombok nem működnek. Ha a demó mód van bekapcsolva, a *ON* (Be) szó jelenik meg a bal kijelzőn miközben az információ mód van kiválasztva. A demó mód be- vagy kikapcsolásához nyomja meg a sebességcsökkentés gombot. Figyelem: Amikor a lejtős tréner demó módban van, a lejtős tréner automatikusan a maximális lejtési szintre emelkedik.

A kijelző megmutatja a kijelző kontraszt szintjét is. A kontraszt beállításához nyomja meg a lejtés növelés [INCLINE], illetve csökkentés gombot.

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

A SZTEREO HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Zene vagy hangoskönyv a konzol hangszóróin keresztül történő lejátszásához MP3-lejátszót, CD-lejátszót vagy személyi audió lejátszót kell a konzolhoz csatlakoztatni.

Keresse meg az audió vezetéket. Dugaszolja be a hangszórók mellett lévő audió jack dugaszba. Ezután dugaszolja be az audió vezetéket a saját MP3 lejátszójába, CD lejátszójába vagy egyéb személyi audió lejátszójába. **Ügyeljen arra, hogy az audió vezeték teljesen be legyen dugva.**

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

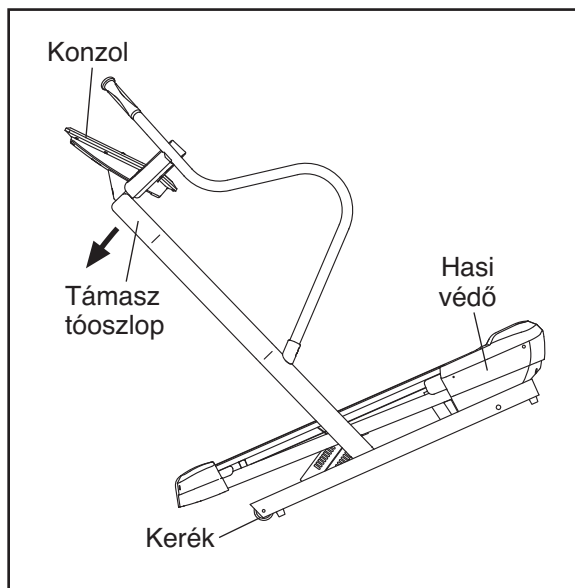
Ha éppen személyi CD-lejátszót használ, és a CD ugrik, tegye a CD-lejátszót a padlóra vagy más lapos felületre a konzol helyett.

A LEJTŐS TRÉNER MOZGATÁSA

A lejtős tréner mozgatása előtt illessze be a kulcsot a konzolba, emelje fel a lejtést a maximális szintre, vegye ki a kulcsot és húzza ki a hálózati kábelt.

A lejtős tréner nagy mérete és súlya miatt a mozgatásához két vagy három személy kell. Tartsa a támasztóoszlopot erősen a konzol mellett. Billentse hátra a lejtős tréner, amíg az szabadon nem gördül a kerekein.

VIGYÁZAT: A lejtős tréner károsodásának elkerülése végett, ne emelje fel a lejtős tréner a műanyag hasi védőnél fogva. Ne húzza a konzolnál fogva. Óvatosan gördítse a lejtős tréner a kerekeken a kívánt helyre, majd engedje le a vízszintes helyzetbe. **VIGYÁZAT: A sérülés kockázatának csökkentése végett legyen nagyon óvatos a lejtős tréner mozgatásakor. Ne próbálja meg mozgatni a tréner egyenetlen felületeken át.**



HIBAELHÁRÍTÁS

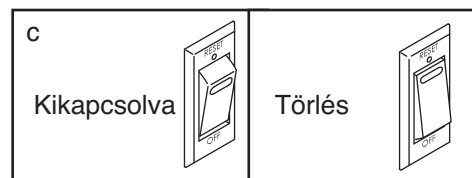
A futópadról felmerülő legtöbb probléma az alábbi lépések végrehajtásával megoldható. Keresse meg az adott esetre érvényes jelenséget, majd kövesse a felsorolt lépéseket. Ha további segítségre van szüksége, tekintse meg a kézikönyv külső borítóját.

PROBLÉMA: Az áramellátás nem kapcsol be

MEGOLDÁS: a. Bizonyosodjon meg arról, hogy a hálózati kábel megfelelően földelt aljzatba lett bedugva (lásd a(z) 12 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 kikapcsolt, 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.

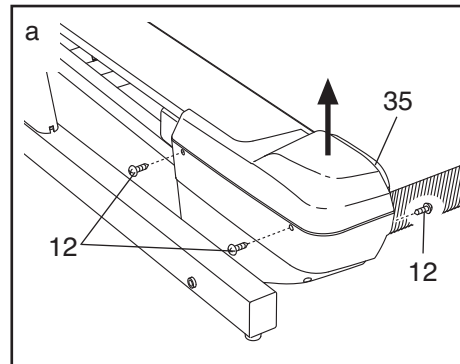
d. Ha a futópád még mindig nem működik, lásd a kézikönyv külső borítóját.

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

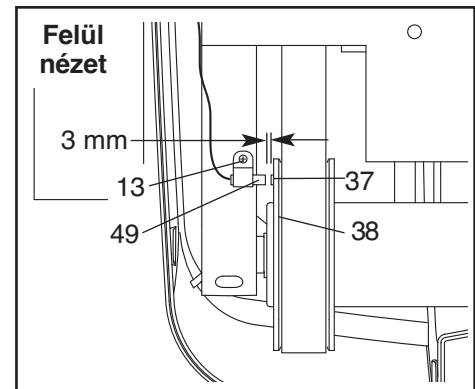
MEGOLDÁS: a. A konzolra a kijelző demó üzemmódja is jellemző, amelyet akkor használnak, ha a futópádot üzletben állítják ki. Ha a kijelzők azután is világítanak, hogy a kulcsot kivették, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa lenyomva pár másodpercig a leállító [STOP] gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban lásd INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD címszó alatt a(z) 19 oldalon.

PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

MEGOLDÁS: a. Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Ezután távolítsa el a három jelzett #8 x 1/2" csavart (12). Emelje le a bal görgő burkolatot (35).



Keresse meg a Reed kapcsolót (49) és a mágneset (37) a csiga (38) bal oldalán. Fordítsa el a csigát, amíg a mágnes egy vonalba nem kerül a Reed kapcsolóval. **Ügyeljen arra, hogy a mágnes és a Reed kapcsoló közötti hézag kb. 3 mm legyen.** Ha szükséges, lazítsa meg az #8 x 3/4" szorító csavart (13), mozgassa el kissé a Reed kapcsolót és húzza meg újra a csavart. Tegye vissza a bal görgő burkolatot (nincs ábrázolva), majd működtesse a lejtős tréner pár percig, hogy ellenőrizze a helyes sebesség-mérést.



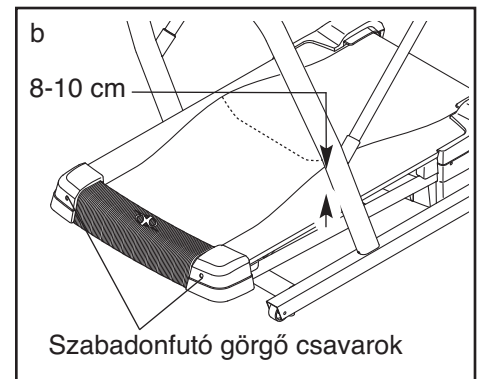
PROBLÉMA: A lejtős tréner lejtése nem megfelelően változik

MEGOLDÁS: a. Tartsa lenyomva a Stop gombot és a sebesség-növelés [SPEED] gombot, illessze be a kulcsot a konzolba, majd engedje fel a Stop gombot és a sebesség-növelés gombot. Nyomja meg ismét a Stop gombot. Ezután nyomja meg a lejtés-növelés vagy –csökkentés [INCLINE] gombot. A lejtős tréner automatikusan a maximális lejtés szintre emelkedik, majd visszatér a minimális szintre. Ez újralibrálja a lejtési rendszert. Ha a lejtés nem kalibrálódik, nyomja meg a Stop gombot, majd ismét nyomja meg a lejtés-növelés vagy –csökkentés gombot. Amikor a lejtés kalibrálva van, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

PROBLÉMA: A gyaloglószalag lelassul gyaloglás közben

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

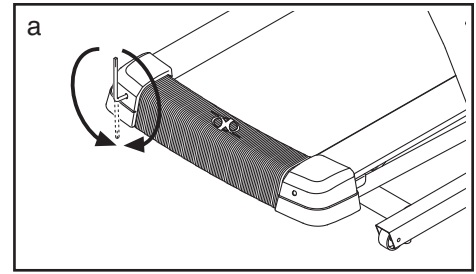
b. Ha a gyaloglószalag túl van feszítve, a lejtős tréner teljesítménye csökkenhet, és a gyaloglószalag is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbusz kulcsot használva, fordítsa el a két görgőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulattal. Ha a futószalag megfelelően meg van feszítve, akkor a szélén 8-10 cm-re meg lehet emelni a gyaloglóplatformról. Ügyeljen arra, hogy a futószalag közepén maradjon. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a lejtős tréner pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően meg nincs feszítve.



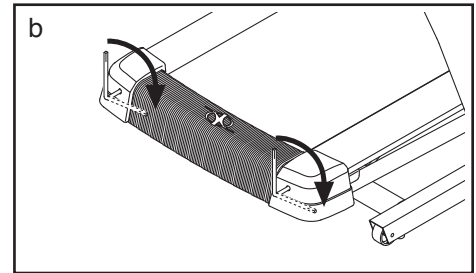
c. Ha gyaloglás közben a futószalag még mindig lelassul, nézze meg a jelen kézikönyv előlapján lévő információt.

PROBLÉMA: A gyaloglószalag nincs centerben vagy csúszik gyaloglás közben

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



b. Ha a gyaloglófelület csúszik működés közben, először vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbusz kulcsot használva fordítsa el mindkét hátsó görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 fordulattal. Ha a futószalag megfelelő módon meg van feszítve, akkor a szélén 8-10 cm fel lehet emelni a gyaloglóplatformról. Ügyeljen arra, hogy a futószalag középen legyen. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és gyalogoljon pár percet a lejtős tréneren. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően meg nincs feszítve.



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 szakácsot, vagy konzultáljon orvosával. Ne felejtse el, hogy a sikeres eredmény érdekében lényeges a megfelelő táplálkozás és az elegendő pihenés.

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

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

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

EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

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

EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartásához vagy javításához hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónapos rendszeres 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 szökdécseljen.

1. Hajlítás a lábujjak megérintésével

Álljon kicsit behajlított térddel, majd lassan hajolgasson előre csípőből. Hagyja, hogy – miközben, amennyire tudja, igyekszik elérni a lábujjait – a háta és a válla ellazuljon. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térdinak, térdhajlat és hát.

2. A térdinak 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: Térdinak, a hát alsó része és a lágyék.

3. A lábikra/az Achilles-in nyújtása

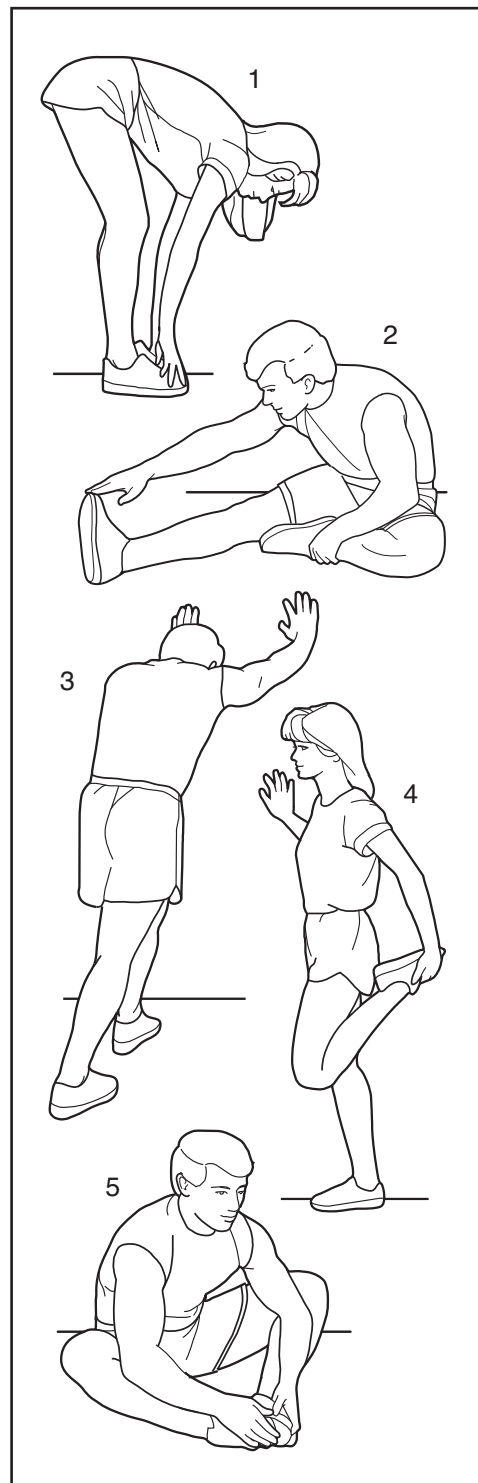
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 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 nem 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, térddel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát a lágyék területe felé. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: A négyfejű izom és a csípő izmai.

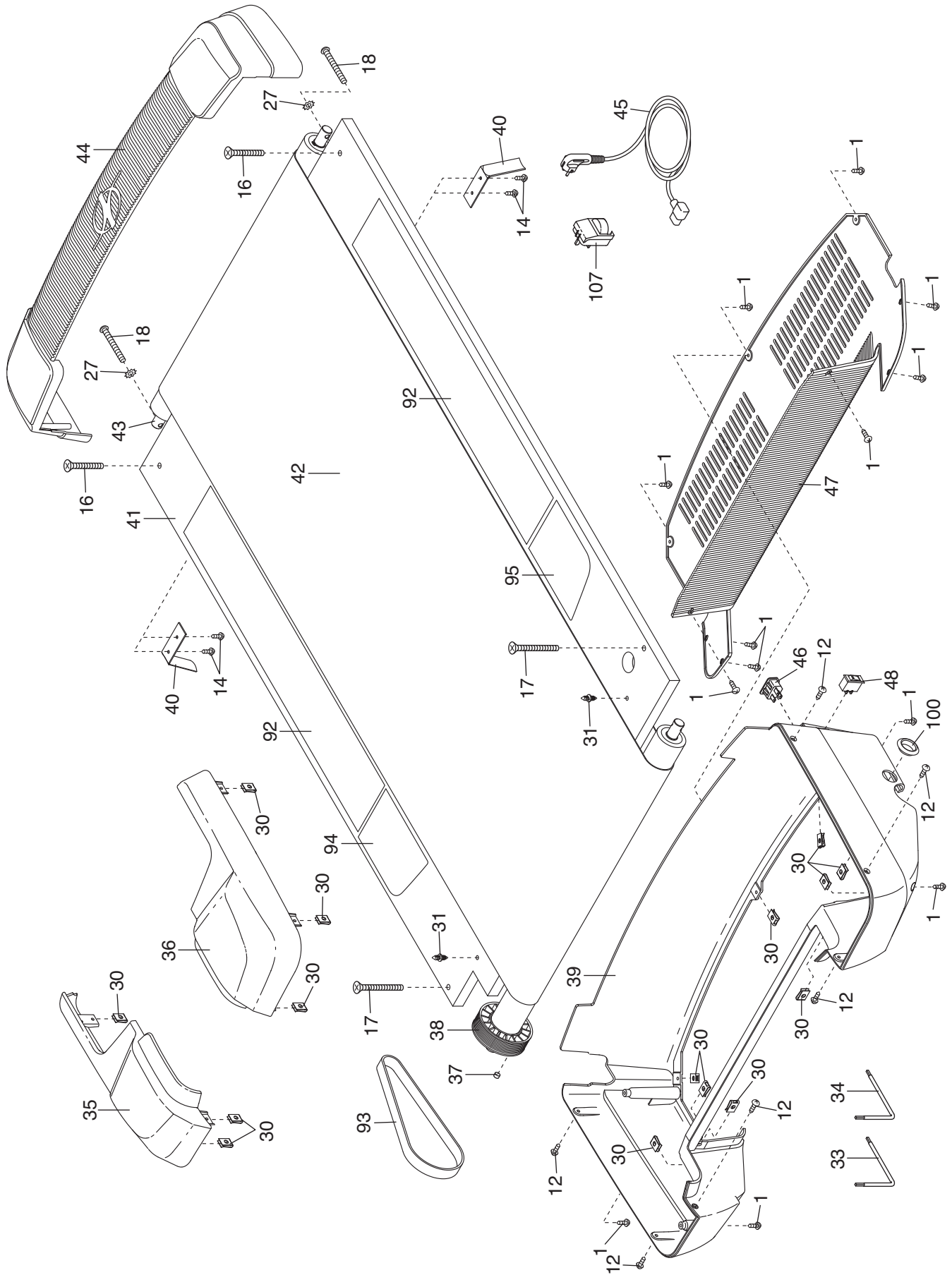


Az alább felsorolt alkatrészek beazonosításához lásd a részekre bontott ábrát e kézikönyv végén.

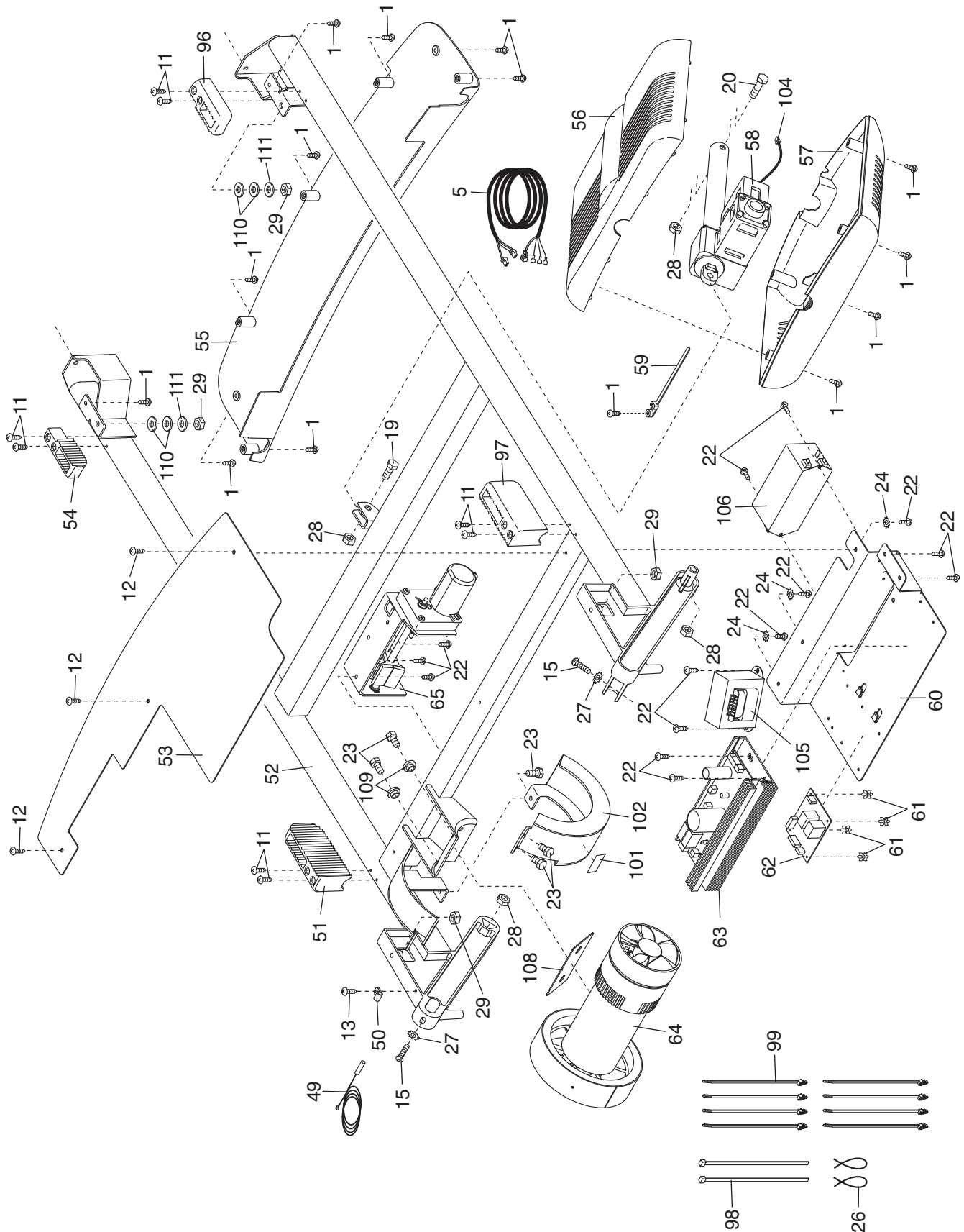
Kulcssz. Db.	Leírás	Kulcssz. Db.	Leírás
1 36	#8 x 3/4" Csavar	50 1	Reed kapcsoló bilincs
2 4	#8 x 1" Önmetsző csavar	51 1	Bal hátsó párna
3 4	3/8" x 3 1/2" Végcsavar	52 1	Váz
4 2	3/8" x 2 1/2" Csavar	53 1	Hasi tányér lemez
5 1	Lejtés-motor vezeték	54 1	Bal első párna
6 4	5/16" x 3/4" Csavar	55 1	Első hasi tányér
7 2	3/8" x 5" Csavar	56 1	Felső lejtés motor burkolat
8 2	3/8" Anya	57 1	Alsó lejtés motor burkolat
9 8	3/8" Csillagalátét	58 1	Lejtés motor
10 4	#6 x 1" Csavar	59 1	Vezeték kapocs
11 8	#8 x 3/4" Önmetsző csavar	60 1	Elektronika lemez
12 11	#8 x 1/2" Csavar	61 4	Műanyag láb
13 1	#8 x 3/4" Szorító csavar	62 1	PCB panel
14 4	Szalagvezető csavar	63 1	Vezérlő
15 2	1/4" x 1 1/2" Csavar	64 1	Hajtómotor
16 2	5/16" x 1 3/4" Csavar	65 1	Ellenállás szerkezet
17 2	5/16" x 1 3/4" Csavar	66 4	Pulzus lemez
18 2	1/4" x 2 1/2" Csavar	67 4	Pulzus lemez ház
19 1	3/8" x 1" Csavar	68 2	Pulzus fogantyú
20 1	3/8" x 1 3/4" Csavar	69 1	Bal kapaszkodó
21 2	3/8" x 4 1/4" Csavar	70 1	Bal pulzus vezeték
22 15	#8 x 1/2" Csavar	71 1	Jobb pulzus vezeték
23 5	Motor csavar	72 1	Támasztóoszlop vezeték
24 3	#8 Csillagalátét	73 1	Konzol burkolat
25 4	1/4" Lapos alátét	74 1	Támasztóoszlop
26 2	Kioldható kötőelem	75 1	Jobb kapaszkodó
27 4	1/4" Csillagalátét	76 2	Kapaszkodó burkolata
28 4	3/8" Záró anya	77 2	Kerék
29 4	5/16" Anya	78 1	Alap
30 15	Szorító	79 4	Alap talp távtartója
31 2	Műanyag rögzítő	80 4	Alap talp
32 4	1/4" x 1" Végcsavar	81 2	Figyelmeztető matrica
33 1	Imbusz kulcs	82 1	Figyelmeztető matrica
34 1	5/32" Imbusz kulcs	83 2	Alap zárósapkája
35 1	Bal görgő burkolat	84 1	Konzol
36 1	Jobb görgő burkolat	85 1	Konzol ventilátor
37 1	Mágnes	86 1	Kellék tálca
38 1	Meghajtás görgő /Csiga	87 1	Bilincs távtartó
39 1	Hasi tányér	88 1	Kengyel
40 2	Szalagvezető	89 1	Konzol földvezetéke
41 1	Gyaloglóplatform	90 1	Szerviznyílás ajtaja
42 1	Gyaloglószalag	91 1	Kulcs/Csriptető
43 1	Szabadonfutó görgő	92 2	Platform matrica
44 1	Első motorházfedél	93 1	Motor szíj
45 1	Hálózati kábel	94 1	Bal név matrica
46 1	Kábelanya	95 1	Jobb név matrica
47 1	Hasi tányér burkolat	96 1	Jobb első párna
48 1	Visszaállítás/ kikapcsolás áramkör- megszakító	97 1	Jobb hátsó párna
49 1	Reed kapcsoló	98 2	8" Kábelkötegelő
		99 8	8" Vezetékkötegelő

Kulcssz. Db.	Leírás	Kulcssz. Db.	Leírás
100 3	Kerek furat	106 1	Szűrő
101 1	Védőburkolat figyelmeztető matricája	107 1	Hálózati kábel-adapter
102 1	Motor védőburkolat	108 1	Hajtómotor lemez
103 1	Audió vezeték	109 2	Hajtómotor szigetelés
104 1	Lejtés érzékelő vezeték	110 4	Gumialátét
105 1	Transzformátor	111 2	5/16" Lapos alátét
		* –	Felhasználói kézikönyv

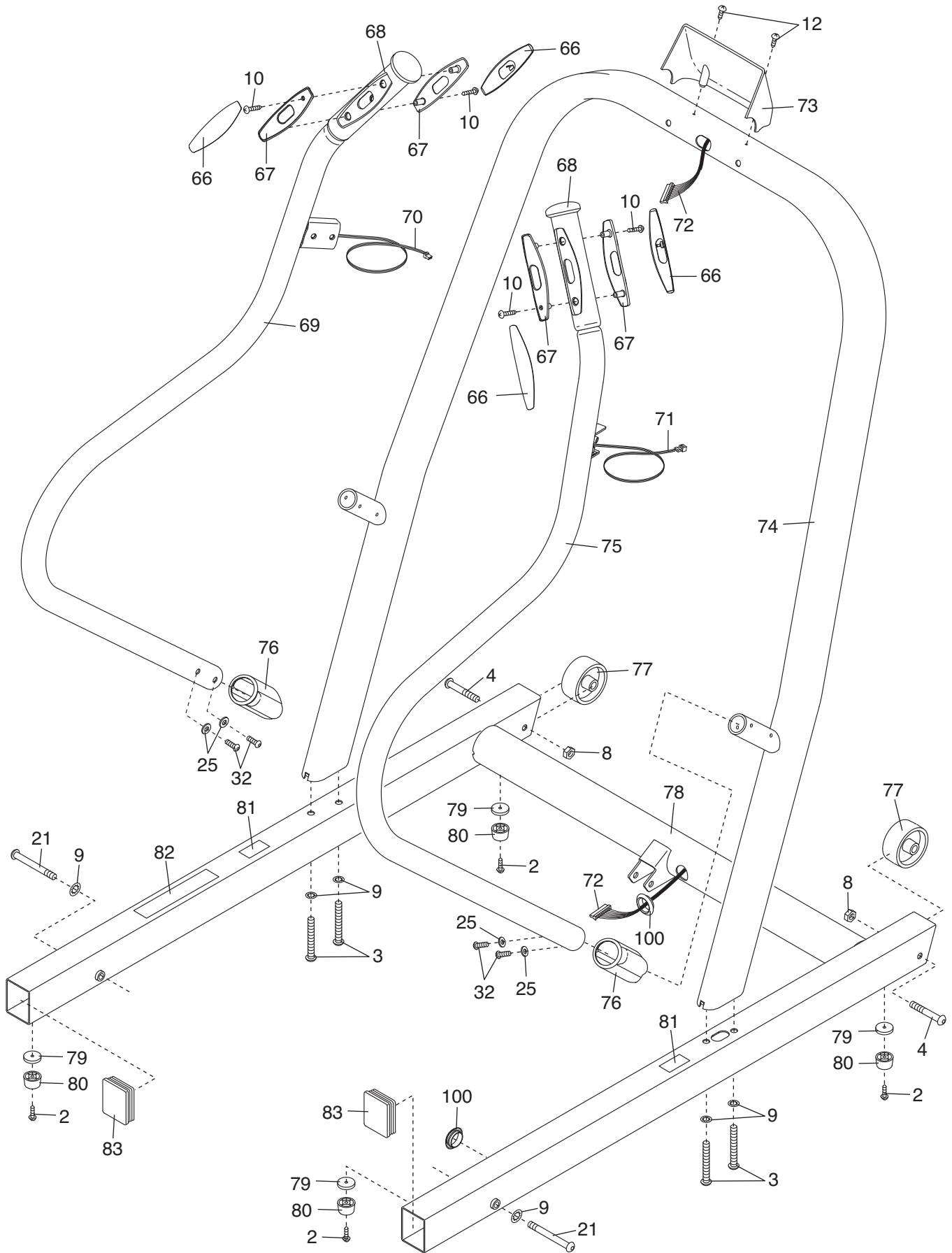
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Ld. a kézikönyv hátlapját a pótalkatrész-
rendelés információra vonatkozóan. *Ezek az ábrán nem látható alkatrészek.

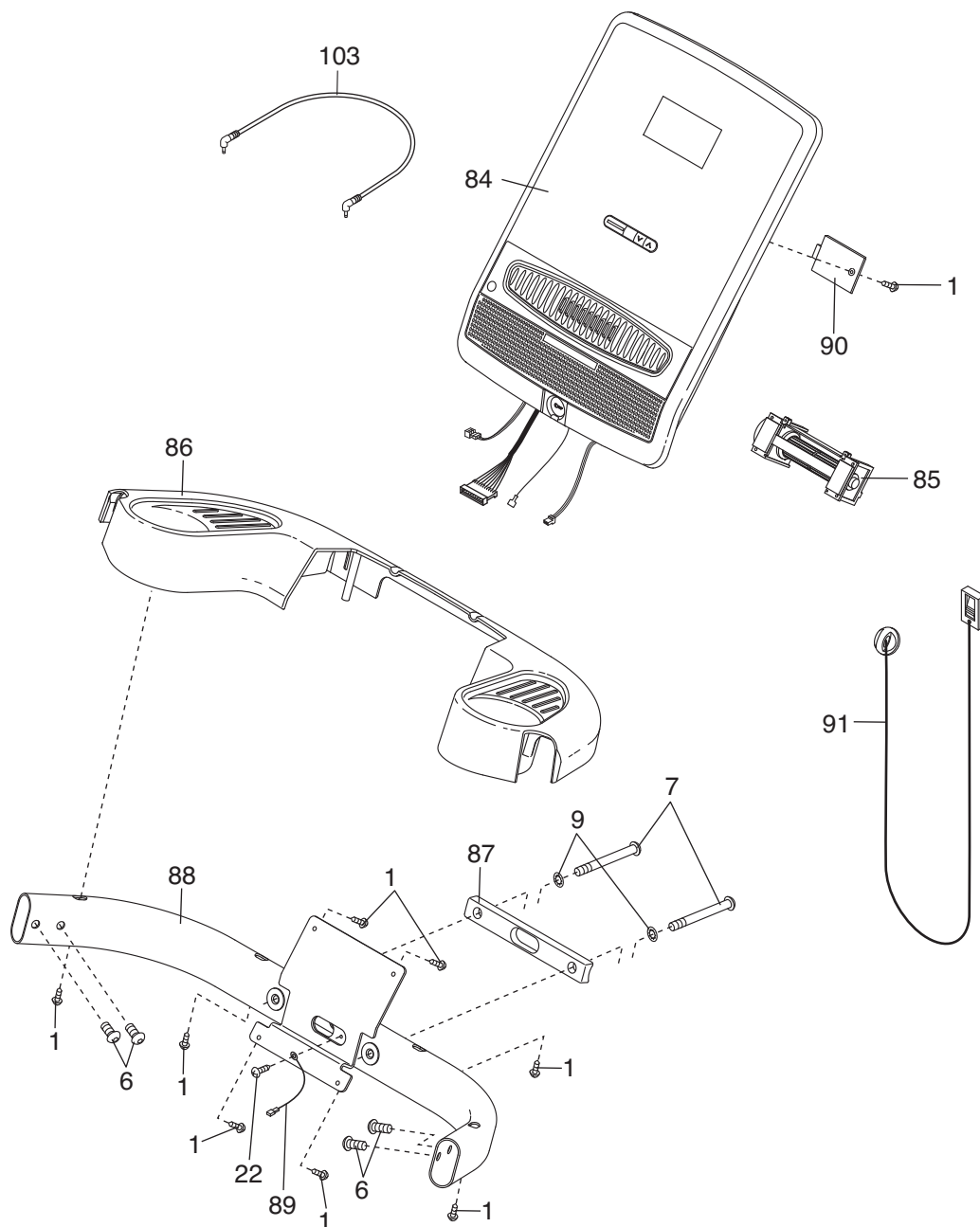


ROBBANTOTT NÉZETRAJZ B—Modellszám: NETL15708.0 R0410A



ROBBANTOTT NÉZETRAJZ C—Modellszám: NETL15708.0 R0410A





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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

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

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

