

NordicTrack[®]

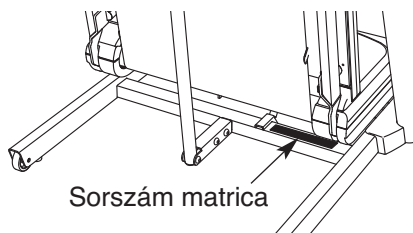
Választotta Univerzális Dokkolóhely az iPod[®] Számára

C 3000

Modellszám NETL16807.0

Sorszám _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



Sorszám matrica

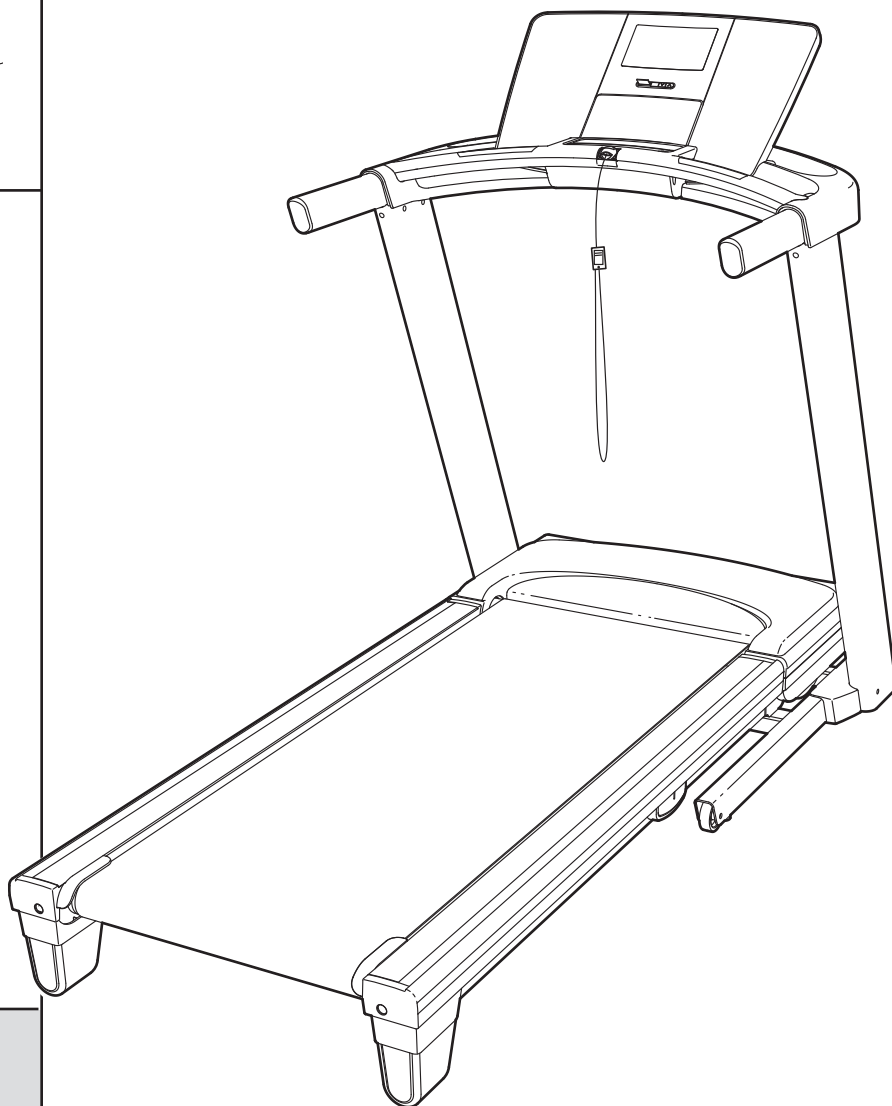
KÉRDÉSEK?

Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Havan kérdése, vagy ha vannak hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

⚠ ÓVINTÉZKEDÉS!

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

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV



Látogassa meg weboldalunkat a

www.iconeurope.com címen

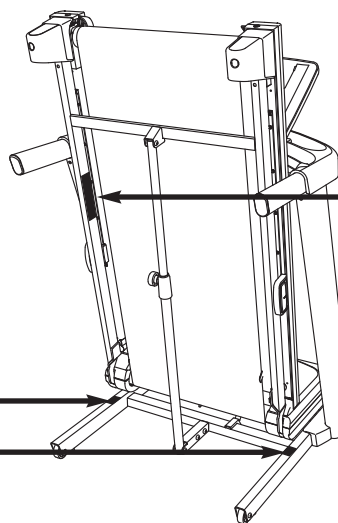
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÖVINTÉZKEDÉSEK	3
HASZNÁLAT ELŐTT	6
ÖSSZESZERELÉS	7
A MELLKASI PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA	13
ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS	14
A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA	27
PROBLÉMAKERESÉS	29
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	33
ALKATRÉSZLISTA	34
ROBBANTOTT ÁBRA	36
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉS	Hátlap
VONATKOZO FONTOS INFORMACIÓK	Hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricákat a jelzett helyeken helyeztük el. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, hívja fel a kézikönyv borítóján látható számot és kérjen ingyenes pótmatricát. Ezután a matricát a jelzett módon helyezze el.** Megjegyzés: A matricákat nem eredeti méretükben ábrázoljuk.

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



▲ FIGYELMEZTETÉS

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

- Amikor a futófelület elindul vagy megáll, csak a szalag két szélén lévő láttartón álljon.
- Egyszerre mindig csak kicsivel változtassa a sebességet.
- Kapcsolódjon a markolatokba, hogy el ne essen és használata közben viselje mindig a biztonsági kapcsolót.
- Álljon meg, ha gyengeségnek 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 futópadra vagy annak közelébe.
- Vegye ki a kulcsot, amikor nem használja a gépet.
- Tartsa távol ruházatát, az ujját és a haját a mozgó futószalagtól.
- Soha ne próbálja beállítani vagy megállítani a futószalagot működés közben.
- Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben.

NordicTrack az ICON IP, Rt. bejegyzett védjegye.

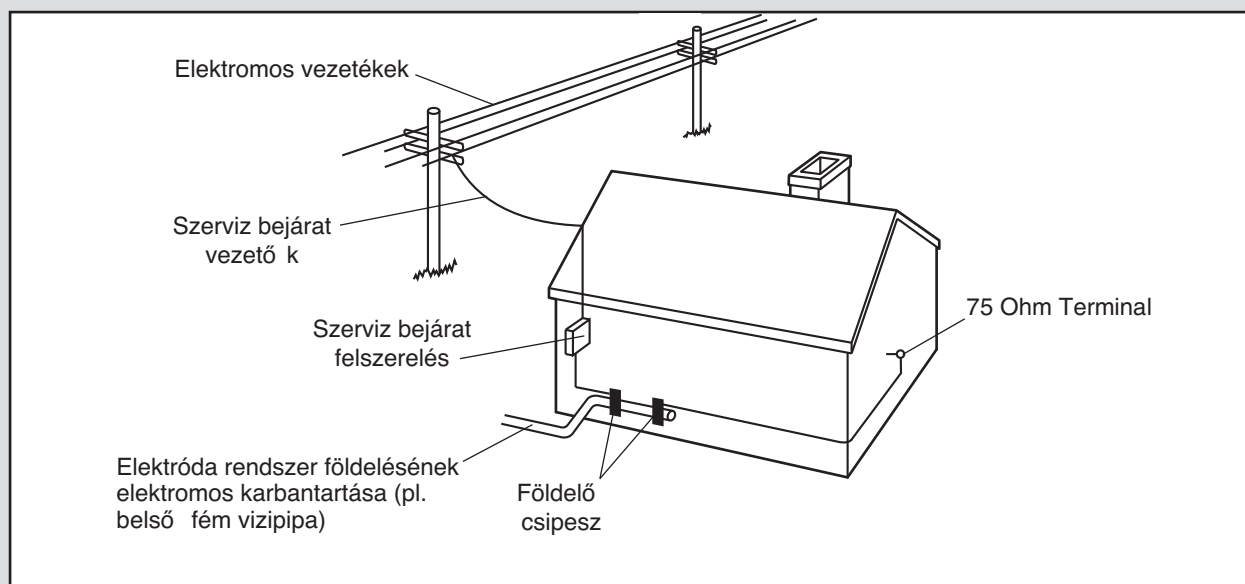
Az iPod az Apple Computer, Inc. az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegye.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

⚠ VIGYÁZAT! 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 sérülésekért, illetve vagyongárért.

1. Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők 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. Úgy helyezze el a futópadot a talajon, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen még minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárja. Azért, hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy műanyag szőnyeget a futópad alá.
5. Tartsa a futópadot fedett, 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 irányított a légmozgás.
7. 12 éven aluli gyermekeket és házikedvcet ne engedjen a gép közelébe.
8. A futópadot 145 kg-os (319 font) 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, amit becsíphet a szerkezet. Az atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben. Soha ne használja a futópadot mezítláb, csak zokniban vagy szandálban.
11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 14. oldal), dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
12. Ha hosszabbítóra van szüksége, csakis 3 vezetésű, 1 mm²-es (14-es méretű) kábelt használjon, mely nem hosszabb, mint 1,5 m (5 láb).
13. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
14. Soha ne mozgassa a futószalagot, 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 29. oldalon).
15. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd A GÉP BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 16. oldalon).
16. Soha ne indítsa el úgy a futópadot, hogy rajta áll a futószalagon. Mindig fogja a markolatot a futópad használata közben.
17. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
18. A pulzusmérők nem orvosi eszközök. Több tényező is befolyásolhatja a szívverés leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusmérőt csak edzésátmozgásra tervezték, a pulzusszám általános változásainak meghatározására.

19. Soha ne hagyja a működő futópadozt felügyelet nélkül. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelét és a kikapcsológombot állítsa off (ki) pozícióba, ha éppen nem használja a gépet. (Lásd a rajzot a 6. oldalon, hogy hol található a ki-/bekapcsológomb.)
20. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadozt, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS részt a 7. oldalon, és a HOGYAN HAJTSA ÖSSZE ÉS MOZGASSA A FUTÓPADOT részt a 27. oldalon.) Képesnek kell lennie a 20 kg-os (45 lbs.) futópadozt biztonságosan felemelni, leengedni vagy mozgatni.
21. Amikor összecsuksja vagy mozgatja a futópadozt, győződjön meg róla, hogy a rögzítőretesz teljesen lezárt állapotban van.
22. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
23. Soha ne tegyen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
24. **VIGYÁZAT** : Mindig húzza ki a futópadozt tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartási és beállítási folyamatokat megkezdéné. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja. A szervizelést és minden más itt leírt szerelést csak az arra felhatalmazott szakember végezheti.
25. Ezt a futópadozt csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.
26. Az elektromos áramütés veszélyének csökkentése érdekében ne távolítsa el a televízió hátlapját. A hátlap alatt nincsenek javítható alkatrészek. A javítást bízsa képzett szakemberre.
27. A futópadoznak és a tévének villámlással együtt járó vihar esetén történő védelme érdekében húzza ki a hálózati kábelét a falicsatlakozóból és kösse ki a kábelhálózatot is. Ezzel megelőzhető, hogy azok a villámlás okozta légköri túlfeszültség, illetve az erősáramú vezetéksben fellépő túlfeszültség hullám miatt károsodjanak.
28. A futópadozsal vagy a televízióval kapcsolatos bármilyen szervizelés befejezése után kérje meg a szerviztechnikust, hogy végezze el a biztonsági ellenőrzéseket, hogy megerősítse, hogy az egység megfelelő állapotban van.
- Megjegyzés a kábeltelevíziós rendszer telepítéséhez: Lásd a helyi törvényeket a földelési követelményekről.



ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

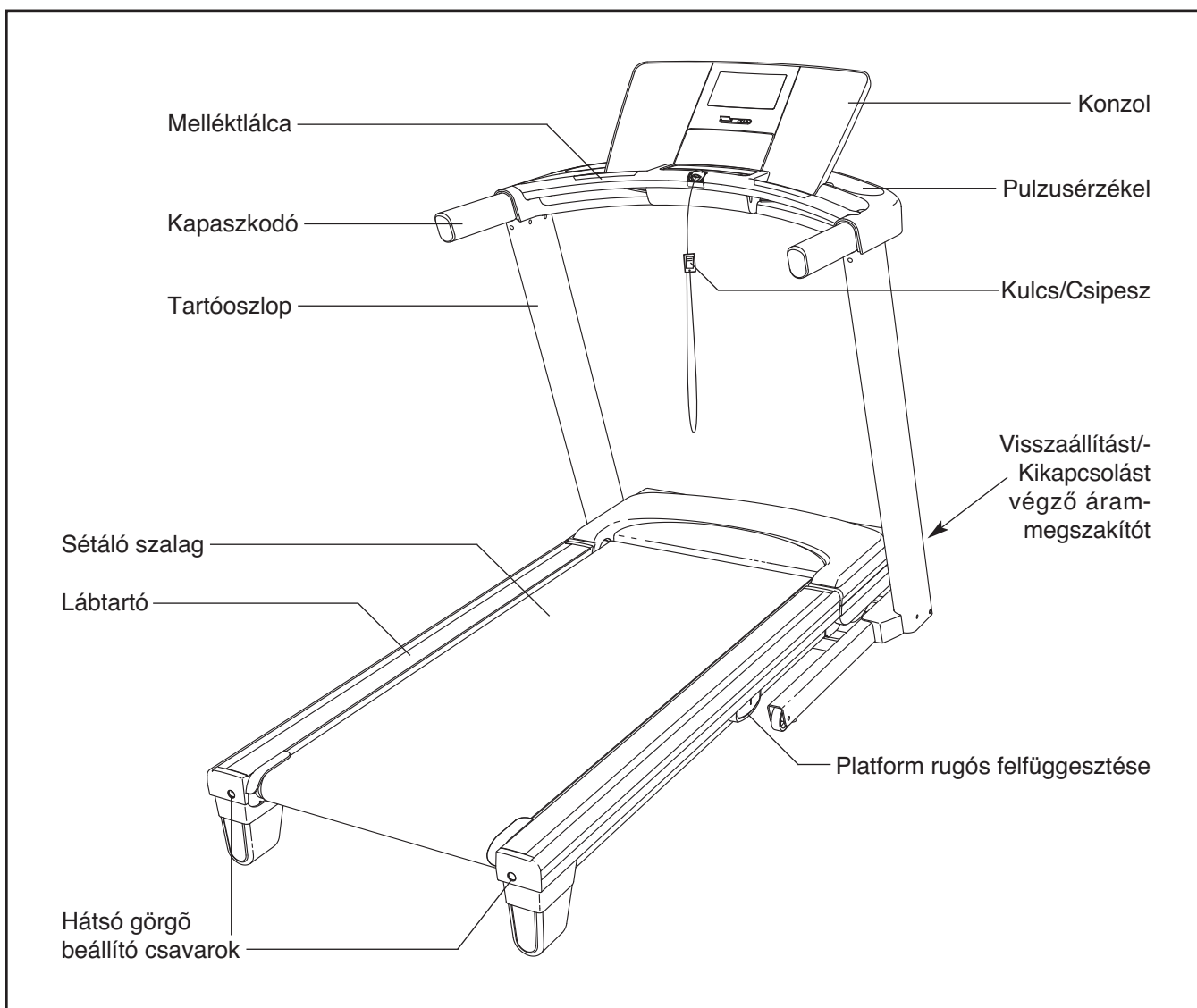
HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy ezt a forradalmian új NordicTrack® C 3000 futópadozt választotta univerzális dokkolóhely az iPod® számára. A C 3000 futópadoz egyesíti a fejlett technológiát és az új formát, és segítségével a leghatékonyabban végezhet otthon, nyugodt körülmények között testedzést. És amikor nem használja a berendezést a C 3000 futópadozt össze lehet csukni, és így fele annyi helyet foglal el, mint egy hagyományos futópadoz.

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, hol találja a modellszámot, valamint a sorozatszámot tartalmazó matricát.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

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

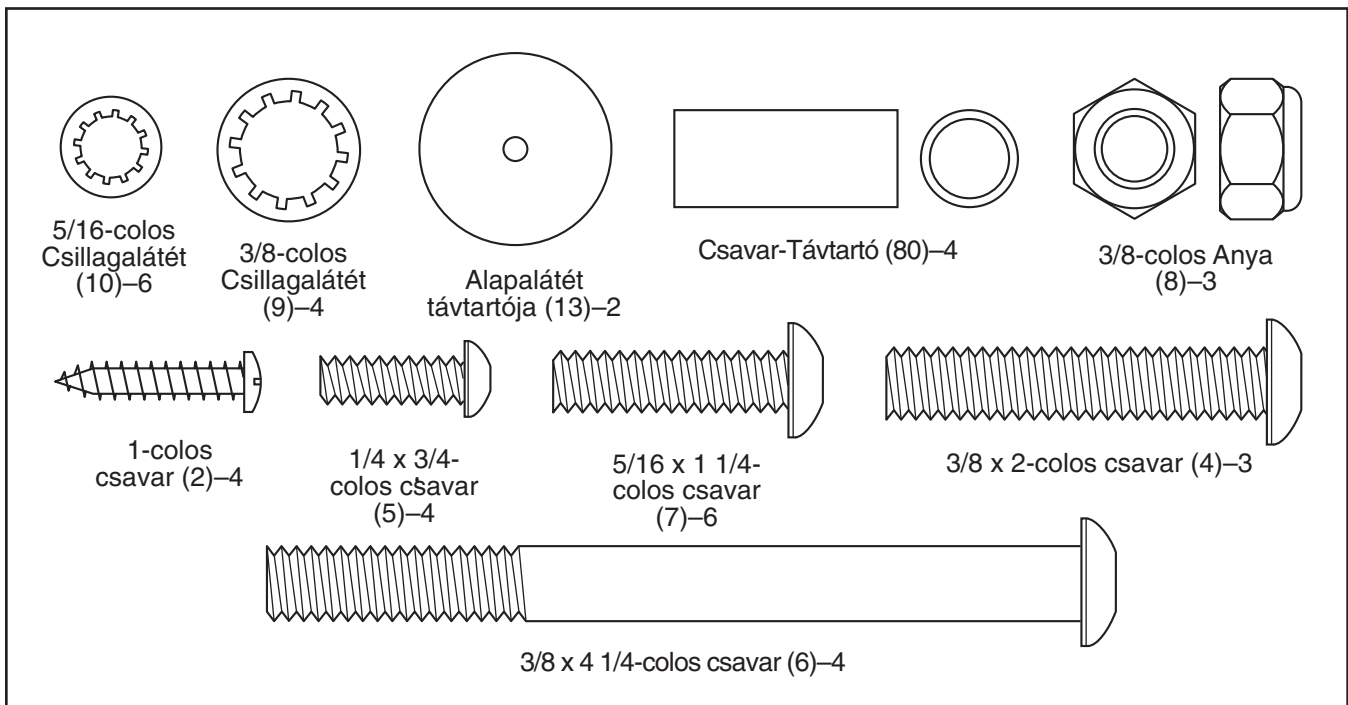


ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelés két embert igényel. Állítsa egy üres helyre a futópadot és távolítson el róla minden csomagolóanyagot; **ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg a gépet teljesen össze nem szerelte.** Megjegyzés: A futószalag alsó része nagy teljesítményű kenőanyaggal van bevonva. A szállítás alatt bizonyos mennyiségű kenőanyag rákerülhet a futószalagra vagy a csomagolásra. Ez normális és nem korlátozza a futópad működését. Ha a futószalag felső részén kenőanyagot talál, egyszerűen törölje le egy puha, nem karcoló ronggyal.

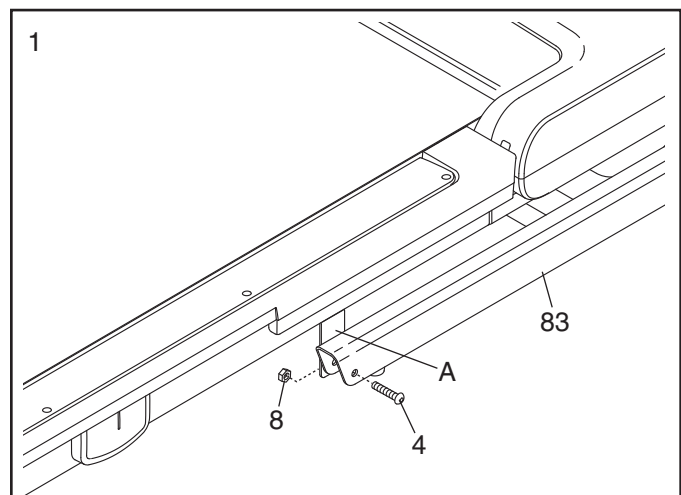
Az összeszereléshez szükség lesz a mellékelt hatszögletű kulcsokra és az Ön saját csillagsavarhúzójára , **valamint egy állítható villáskulcsra** , **gumialapácsra** , **olló** .

Az alkatrészek azonosításhoz nézze meg a lenti ábrát. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrésznek a kézikönyv végén található ALKATRÉSZLISTA vett kulcsszáma. A zárójelet követő szám az alkatrész darabszámát mutatja. **Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem található a tartozékok csomagjában, ellenőrizze, hogy nincs-e már beszerelve. Hogy elkerülje a műanyag alkatrészek károsodását, a szereléshez ne használjon nagy erő kifejtésére alkalmas szerszámokat. Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt a szereléshez szükséges tartalék vas- és fémárut is szállítunk.**



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

Szerelje le a 3/8-colos anyát (8), a 3/8-col x 2-colos csavart (4), valamint a szállításkor használt konzolt (A) az alapról (83). **Ismételje meg ezt a lépést a futópad másik oldalán is.** Dobja el a szállításkor használt konzolokat; az anyákat és a csavarokat majd a 3., illetve a 6. lépésben kell felhasználni.



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

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

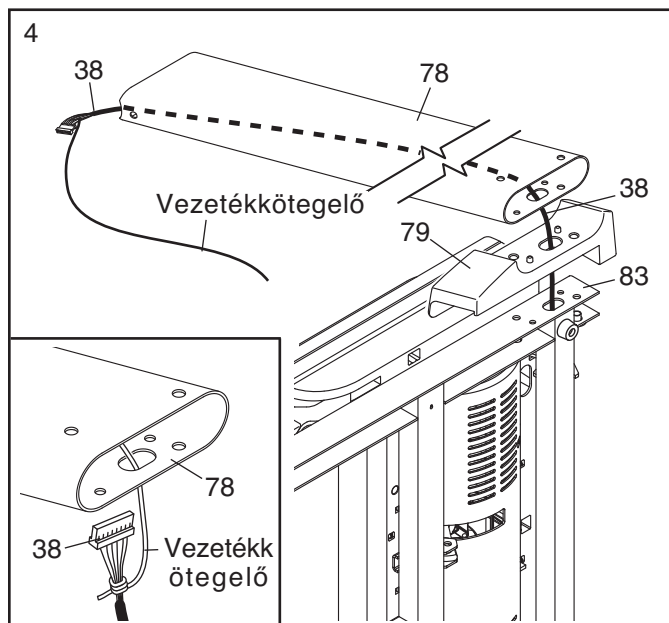
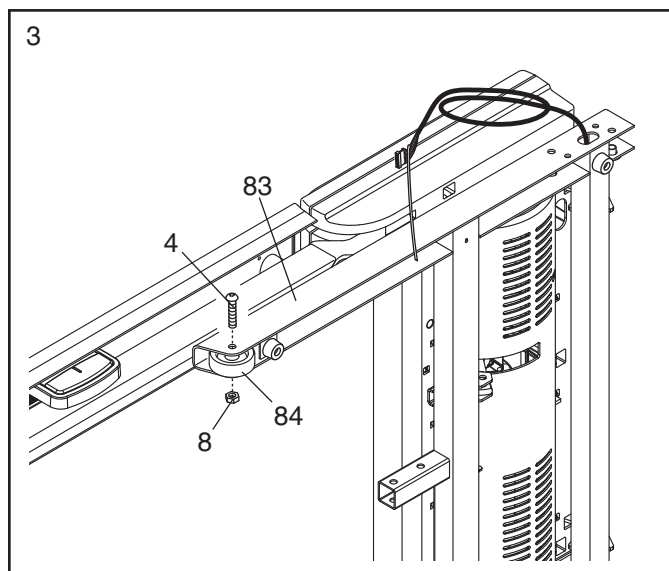
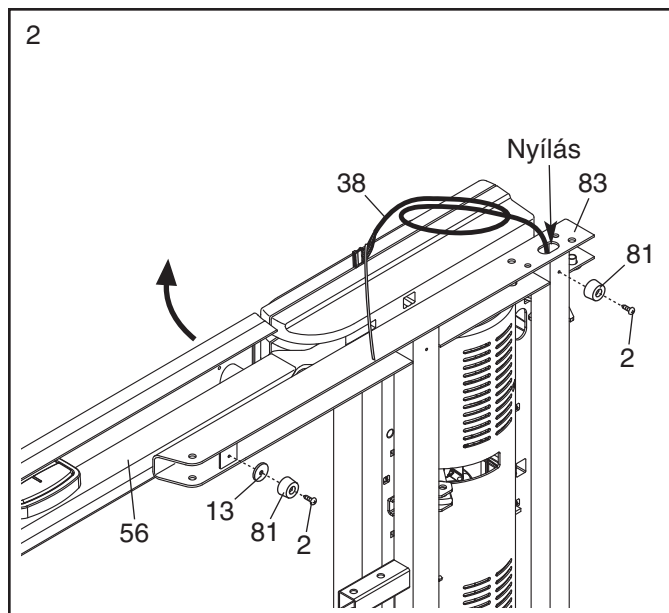
Vágja el a kötőelemet, amely a támasztóoszlop-vezetékét (38) az alapra (83) rögzíti. Keresse meg a kötőelemet a képen jelzett nyílásban az alapon, majd annak segítségével húzza ki a támasztóoszlop-vezetékét a nyílásból.

Erősítse fel az egyik alapalátétet (81) az alapra (83) egy alapalátét-távtartó (13), valamint egy #8 x 1-colos csavar (2) segítségével a képen látható helyen. Ezután erősítse fel a másik alapalátétet (81) is csupán egy #8 x 1-colos csavar (2) segítségével.

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

4. Keresse meg a jobb oldali támasztóoszlopot (78) és a jobb oldali támasztóoszlop távtartóját (79), amelyek matricával vannak megjelölve. Helyezze be a támasztóoszlop vezetékét (38) a jobb oldali támasztóoszlop távtartóján keresztül a képen látható módon.

Lásd a képmellékletet. Kösse a jobb oldali támasztóoszlopban (78) lévő vezetékkötegelőt szorosan a támasztóoszlop vezetékének (38) a vége köré. Másvalakivel fogassa meg a jobb oldali támasztóoszlopot az alap (83) közelében. Ezután annyira húzza ki a vezetékkötegelő másik végét, hogy a támasztóoszlop vezetékét teljesen át tudja vezetni a jobb oldali támasztóoszlopon.



5. Helyezze el a jobb oldali támasztóoszlop távtartóját (79) az alapon (83). **Legyen óvatos, ne hogy a támasztóoszlop vezetőke (38) becípődjön.** Másvalakivel fogassa meg az egyik csavaralátétgyűrűt (80) a jobb oldali támasztóoszlop (78) alsó végének a belsejében. Tegyen be egy 3/8-col x 4 1/4-colos csavart (6) egy 3/8-colos csillagalátéttel (9) együtt a jobb oldali támasztóoszlopba és a csavaralátétgyűrűbe. **Ismételje meg ezt a lépést a másik csavaralátétgyűrűvel (80), 3/8-col x 4 1/4-colos csavarral (6), valamint 3/8-colos csillagalátéttel (9) is.** Ezután tegye be a jobb oldali támasztóoszlopot a jobb oldali támasztóoszlop távtartójába.

Ujjal húzza meg a 3/8-col x 4 1/4-colos csavarokat (6); **ne húzza meg még teljesen a csavarokat.**

6. Másvalaki segítségével gondosan billentse a futópadozt a jobb oldalára. Részlegesen hajtsa össze a keretet (56), hogy a futópadoz stabilabb legyen; **ne hajtsa még teljesen össze a keretet.**

Erősítse fel az egyik alapalátétet (81) az alapra (83) egy #8 x 1-colos csavar (2), valamint egy alapalátét-távtartó (13) segítségével a képen látható helyen. Ezután erősítse fel a másik alapalátétet (81) is csupán egy #8 x 1-colos csavar (2) segítségével.

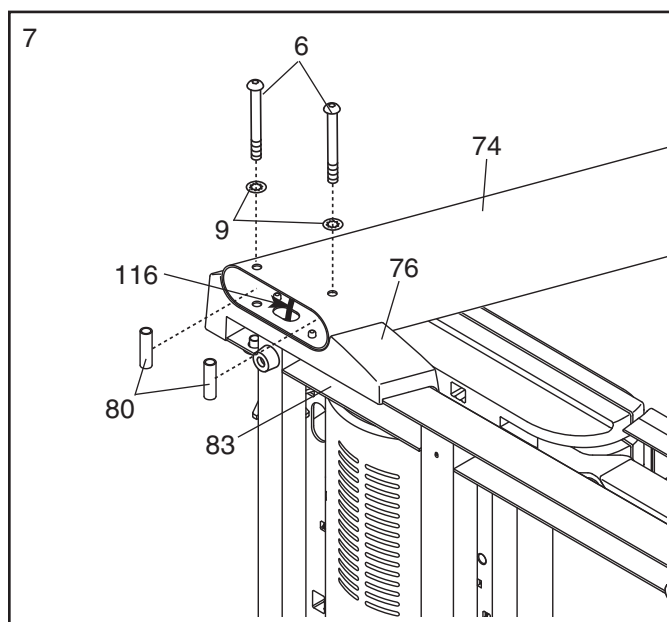
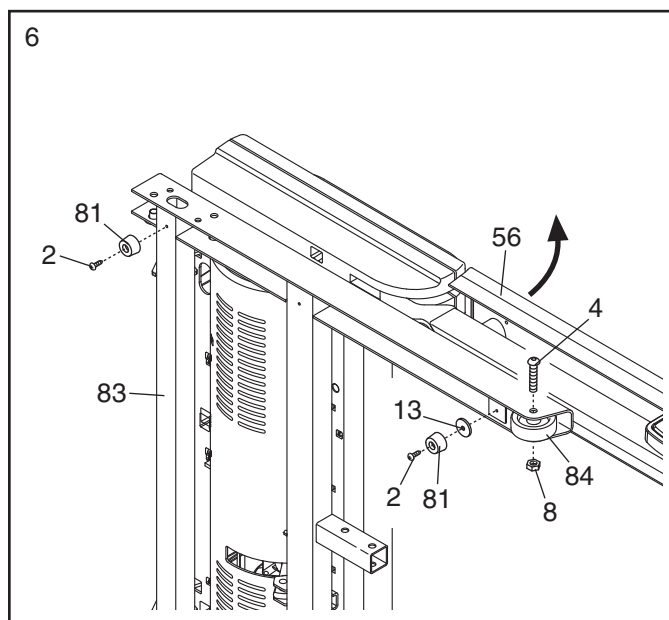
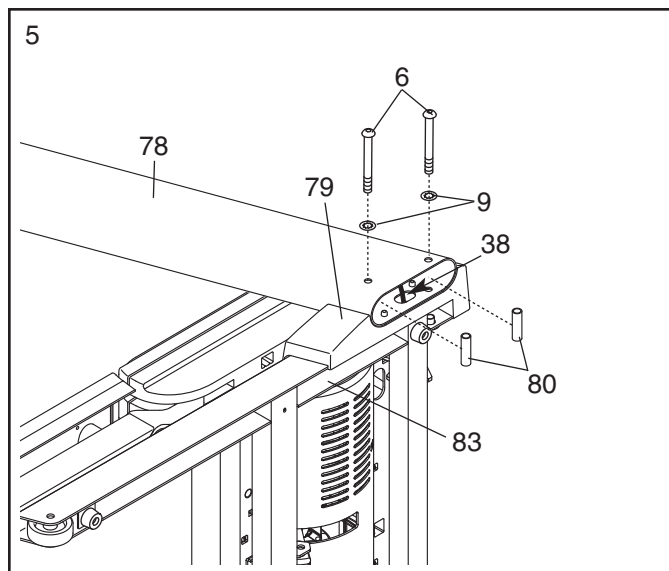
Erősítse fel az egyik kereket (84) a 3/8-col x 2-colos csavar (4), valamint a 3/8-colos anyá (8) segítségével, amelyeket az 1. lépés során eltávolított. **Ne húzza túl az anyát; a keréknek szabadon kell forognia.**

7. Vezesse át a támasztóoszlop AV-kábelét (116) az alapon (83) lévő nyíláson, a bal oldali támasztóoszlop távtartóján (76), végül pedig felfelé, a bal oldali támasztóoszlopon (74) keresztül.

Helyezze el a bal oldali támasztóoszlop távtartóját (76) az alapon (83). Másvalakivel fogassa meg az egyik csavaralátétgyűrűt (80) a bal oldali támasztóoszlop (74) alsó végében. Tegyen be egy 3/8-col x 4 1/4-colos csavart (6) egy 3/8-colos csillagalátéttel (9) együtt a bal oldali támasztóoszlopba és a csavaralátétgyűrűbe. **Ismételje meg ezt a lépést a másik csavaralátétgyűrűvel (80), 3/8-col x 4 1/4-colos csavarral (6), valamint 3/8-colos csillagalátéttel (9) is.** Ezután tegye be a bal oldali támasztóoszlopot a bal oldali támasztóoszlop távtartójába.

Ujjal húzza meg a 3/8-col x 4 1/4-colos csavarokat (6); **ne húzza meg még teljesen a csavarokat.**

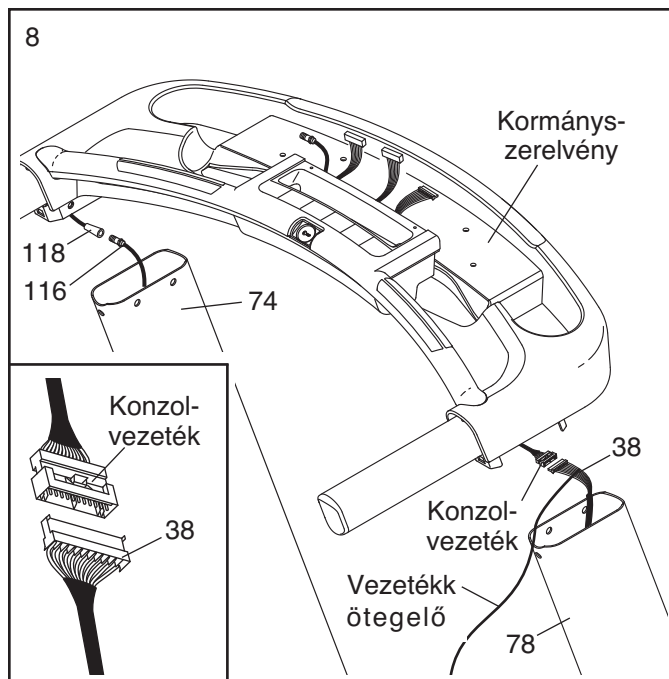
Másvalaki segítségével billentse meg úgy a futópadozt, hogy az alap (83) vízszintesen a padlón legyen.



8. Másvalakivel fogassa meg a kormányserelvényt a jobb oldali támasztóoszlop (78), illetve a bal oldali támasztóoszlop (74) közelében. Csatlakoztassa a támasztóoszlop vezetéket (38) a konzolvezetékhez. **Lásd a képmellékletet. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez a helyzet, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓK NINCSENEK MEGFELELŐEN CSATLAKOZTATVA, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.**

Csatlakoztassa a bal oldali támasztóoszlop (74) AV-kábelét (116) a 30-colos AV-kábelhez (118).

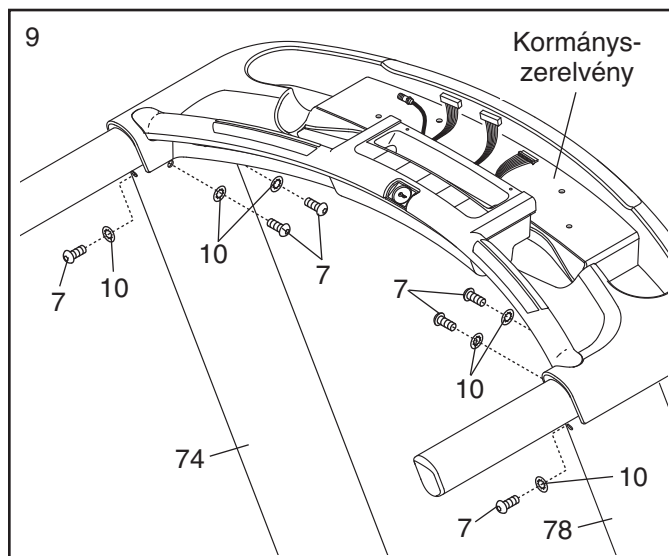
Vegye le a vezetékkötegelőt a támasztóoszlop vezetékeről (38).



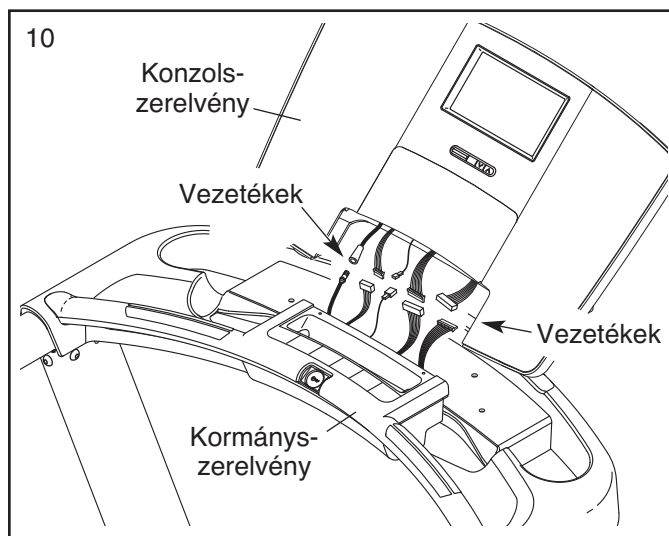
9. Helyezze el a kormányserelvényt a támasztóoszlopokon (74, 78). **Legyen óvatos, nehogy valamelyik vezetékcsoport becsússzon.**

Erősítse fel a kormányserelvényt a támasztóoszlopokra (74, 78) hat 5/16-cs x 1 1/4-cs csavar (7), valamint hat 5/16-cs csillagátét (10) segítségével a képen látható módon.

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

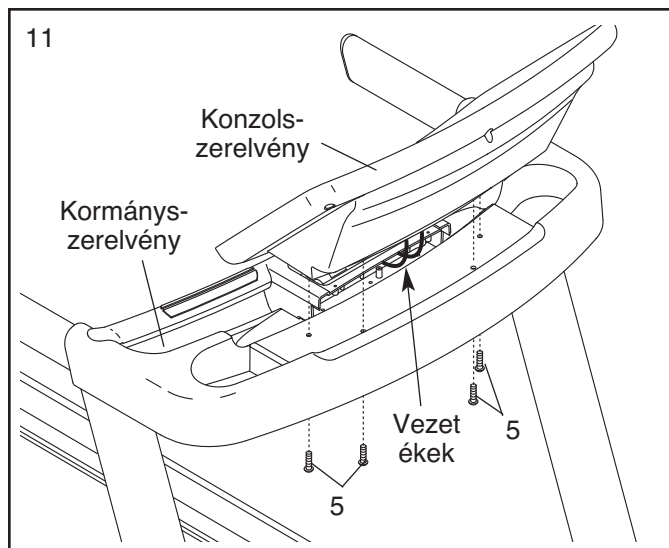


10. Másvalakivel fogassa meg a konzolszerelvényt a kormányserelvénnyel közelében. Csatlakoztassa a konzolszerelvénny 5 vezetéket a kormányserelvénny 5 vezetékeihez. **Lásd a képmellékletet a 8. lépésben. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez a helyzet, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓK NINCSENEK MEGFELELŐEN CSATLAKOZTATVA, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.**

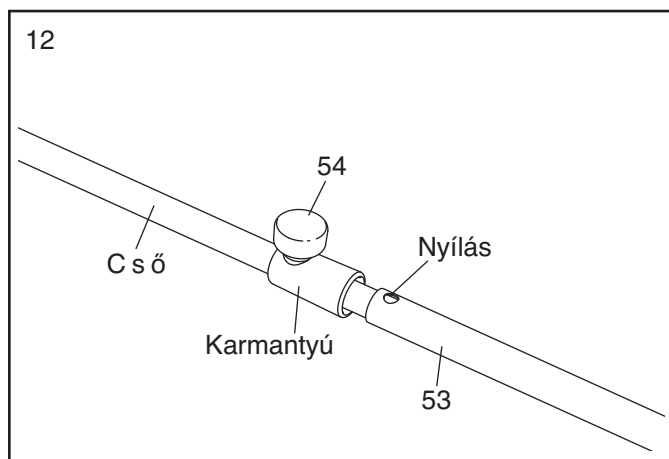


11. Helyezze be a konzolszerelvény vezetékait a kormányyszerelvénybe.

Szerelje fel a konzolszerelvényt a kormányyszerelvényre négy 1/4-col x 3/4-colos csavar (5) segítségével. **Legyen óvatos, nehogy a vezetékek becsípődjenek.**



12. Keresse meg a tároláskor használt összekötőpántot (53). Vegye le a kötőelemet a cső végéről. Ügyeljen arra, hogy a karmantyú rácsússzon a képen jelzett nyílásra, és hogy az összekötőpánt gombfogantyúja (54) a nyílásban rögzüljön. **A karmantyú meghúzásával lehet megbizonyosodni arról, hogy az a helyén rögzült.**

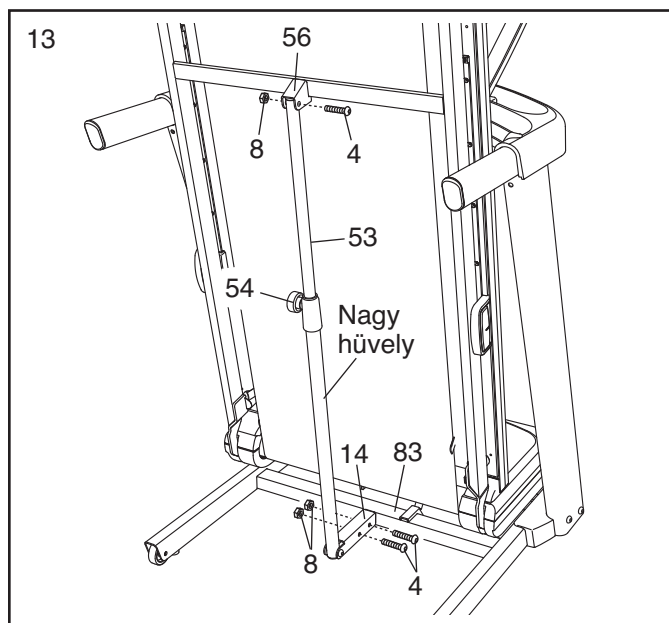


13. Emelje fel a keretet (56) a képen jelzett helyzetbe. **Másvalakivel fogassa meg a keretet addig, amíg ezzel a lépéssel nem végzett.**

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-col x 2-colos csavar (4), valamint két 3/8-colos anya (8) segítségével.

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

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

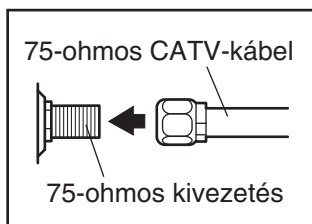


14. **Ügyeljen arra, hogy a futópad használata előtt minden alkatrész kellően meg legyen húzva.** Ha átlátó műanyag van a futópad matricáin, távolítsa el azokat. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópad alá. Megjegyzés: A berendezéssel együtt tartaléksavarkat stb. is szállítunk. Tartsa biztonságos helyen a mellékelt hatszögletű csavarkulcsot; a hatszögletű csavarkulcs a sétálószalag beállításához használható (lásd a 30. és 31. oldalt).

A tévé üzemeltetése előtt csatlakoztasson 75-ohmos CATV-kábelt a futópad 75-ohmos kivezetéséhez, videomagnót vagy DVD-lejátszót az audió/video bemeneti dugasz hüvelyhez, illetve személyi audio-/videolejátszót az audió/video dugasz hüvelyhez a konzolon. Megjegyzés: használjon CATV-kábelt a külső forráshoz (kábelelosztó szekrény, analóg kábel, műholdas beltéri egység a tévéhez, illetve videomagnó) történő csatlakoztatáskor. A CATV-kábel nem tartozék.

75-OHMOS CATV-KÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

1. Csatlakoztasson 75-ohmos CATV-kábelt a 75-ohmos kivezetéshez a futópad keretén a támasztóoszlopok közelében.



KÜLSŐ FORRÁS CSATLAKOZTATÁSA CATV-KÁBEL SEGÍTSÉGÉVEL

1. Csatlakoztassa az egyik 75-ohmos CATV-kábel egyik végét a 75-ohmos kimeneti dugasz hüvelyhez saját külső forrásán.
2. Dugja be külső forrásának a hálózati kábelét. A megfelelő földeléssel kapcsolatos utasításokat lásd a külső forrás felhasználói kézikönyvében.
3. Csatlakoztassa a 75-ohmos CATV-kábelt a 75-ohmos kivezetéshez a futópad keretén a támasztóoszlopok közelében.

DVD-LEJÁTSZÓ VAGY VIDEOMAGNÓ CSATLAKOZTATÁSA AZ AUDIÓ/VIDEO BEMENETI DUGASZHÜVELY SEGÍTSÉGÉVEL

1. Csatlakoztassa egy RCA komponens audio-/videokábel egyik végét saját DVD-lejátszójához vagy videomagnójához.
2. Dugja be DVD-lejátszójának vagy videomagnójának a hálózati kábelét. A megfelelő földeléssel kapcsolatos utasítások végett lásd a DVD-lejátszó vagy a videomagnó felhasználói kézikönyvét.
3. Csatlakoztassa az RCA komponens audio-/videokábel az audió/video bemeneti dugasz hüvelyhez a konzol hátoldalán.

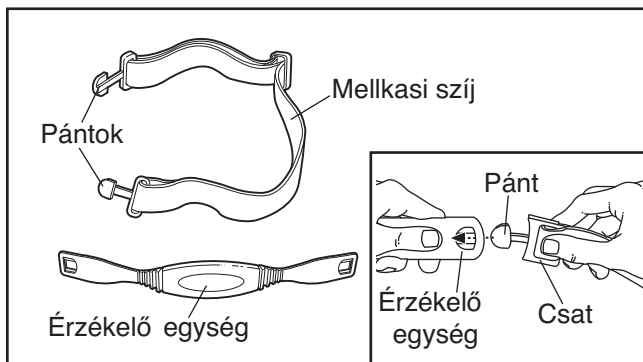
SZEMÉLYI AUDIO-/VIDEOLEJÁTSZÓ KÖZVETLEN CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ

Lásd A SZTEREÓ HANGSUGÁRZÓRENDSZER HASZNÁLATA c. alatt a 24. oldalon.

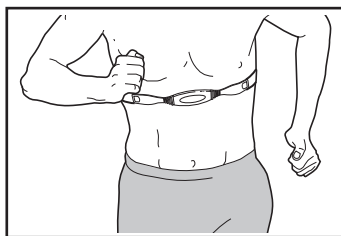
A MELLKASI PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

A MELLKASI PULZUSMÉRŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi pulzusmérő két részből áll: a mellkasi szíjból és az érzékelő egységből (lásd az alábbi ábrát). Helyezze a mellkasi szíj egyik végét az érzékelő egység egyik végén található részbe, az ábra alapján. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjon. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egység elejével.



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



szükséges. A mellkasi pulzusérzékelőnek a ruha alatt kell lennie, szorosan a bőrön, és olyan magasan kell lennie a mell fölött, ahogy az kényelmes. Győződjön meg róla, hogy az érzékelő egységen lévő logó előrefelé néz, és a jobboldala felfelé áll.

Ezután mozgassa el az érzékelő egységet 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 folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet. Helyezze vissza az érzékelő egységet a mellkasára.

MELLKASI PULZUSMÉRŐ KARBANTARTÁSA

- Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi pulzusmérőt. A mellkasi pulzusmérő akkor aktiválódik, ha az elektróda területek nedvesek lesznek, és a szívritmus monitort felteszi; a mellkasi pulzusmérő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektróda területek megszáradnak. Ha a mellkasi pulzusmérőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél

hosszabb ideig marad bekapcsolva, ezzel idejekorán lemerítve az akkumulátort.

- A mellkasi pulzusmérőt meleg, száraz helyen tárolja. A mellkasi pulzusmérőt ne tárolja nejlonzsatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.
- A mellkasi pulzusmérőt ne tegye ki közvetlen nap-sugárzásnak huzamosabb ideig; ne tegye ki 50° C-nál (120° F) magasabb és -10° C-nál (15° F) alacsonyabb hőmérsékletnek.
- Ne hajlítsa vagy nyújtsa túl az érzékelő egységet, mikor használja vagy tárolja a mellkasi pulzusmérőt.
- Az érzékelő egységet nedves ronggyal tisztítsa—sose használjon alkoholt, oldószert vagy vegyi anyagokat. A mellkasi szíjat kézzel is kimoshatja és kitergegetheti.

MELLKASI PULZUSMÉRŐ HIBAELHÁRÍTÁSA

A következő oldalakon lévő útmutatások elmagyarázzák, hogyan kell a mellkasi pulzusmérőt a konzollal kezelni. Ha a mellkasi pulzusmérő nem működik megfelelően, próbálja ki az alábbi lépéseket.

- Győződjön meg róla, hogy úgy viseli a mellkasi pulzusmérőt, ahogy az a baloldalon le van írva. Megjegyzés: Ha a mellkasi pulzusmérő nem működik abban a pozícióban, ahogy az le van írva, mozgassa azt egy kicsit feljebb vagy lejjebb a mellkasán.
- Használjon sós folyadékot (pl. nyál) vagy kontaktlencse folyadékot az érzékelő egység elektróda területeinek megnedvesítésére. Ha a szívritmus értékek nem jelennek meg addig, amíg Ön elkezd izzadni, nedvesítse meg ismét a elektróda területeket.
- Amikor sétál vagy fut a futópadon, helyezkedjen a futószalag közepére. Ahhoz, hogy a konzol megjelenítse a szívritmus értékeket, a használatnak karnyújtásnyi távolságon belül kell lennie a konzoltól.
- A mellkasi pulzusmérőt normális szívritmusú emberekhez tervezték. A szívritmus-érték problémákat orvosi okok is okozhatják, mint pl. a korai szívkamrai összehúzódás (pvc), a tachikardia és a szívritmuszavar.
- A mellkasi pulzusmérő működését befolyásolhatja a magasfeszültségű vezetékek vagy más források által okozott mágneses interferencia. Ha gyanítja, hogy ez a probléma, próbálja meg máshová helyezni a futópadot.
- Lehet, hogy a CR2032-es akkumulátort ki kell cserélni (lásd a 28. oldalt).

ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS

A GYÁRILAG SÍKOSÍTOTT FUTÓSZALAG

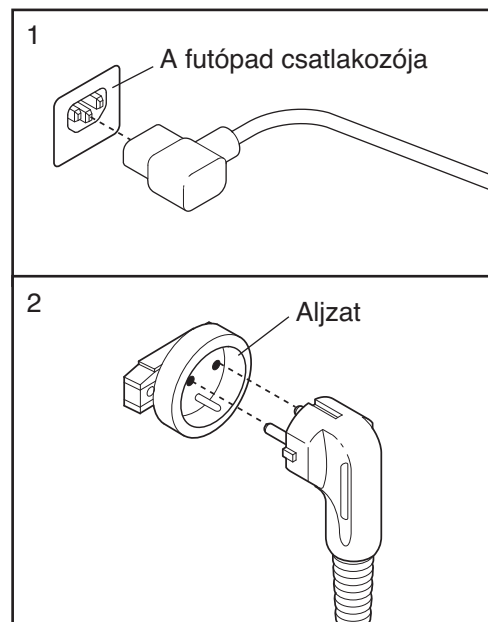
A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószalagot. **FONTOS: Soha ne használjon szilikonsprayt vagy egyéb anyagokat a futószalaghoz vagy a futóplatformhoz. Az ilyen anyagok rontják a futólószalag állapotát és túlzott kopást okoznak.**

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS: Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy, a gyártó által ajánlott tápkábellelre.**

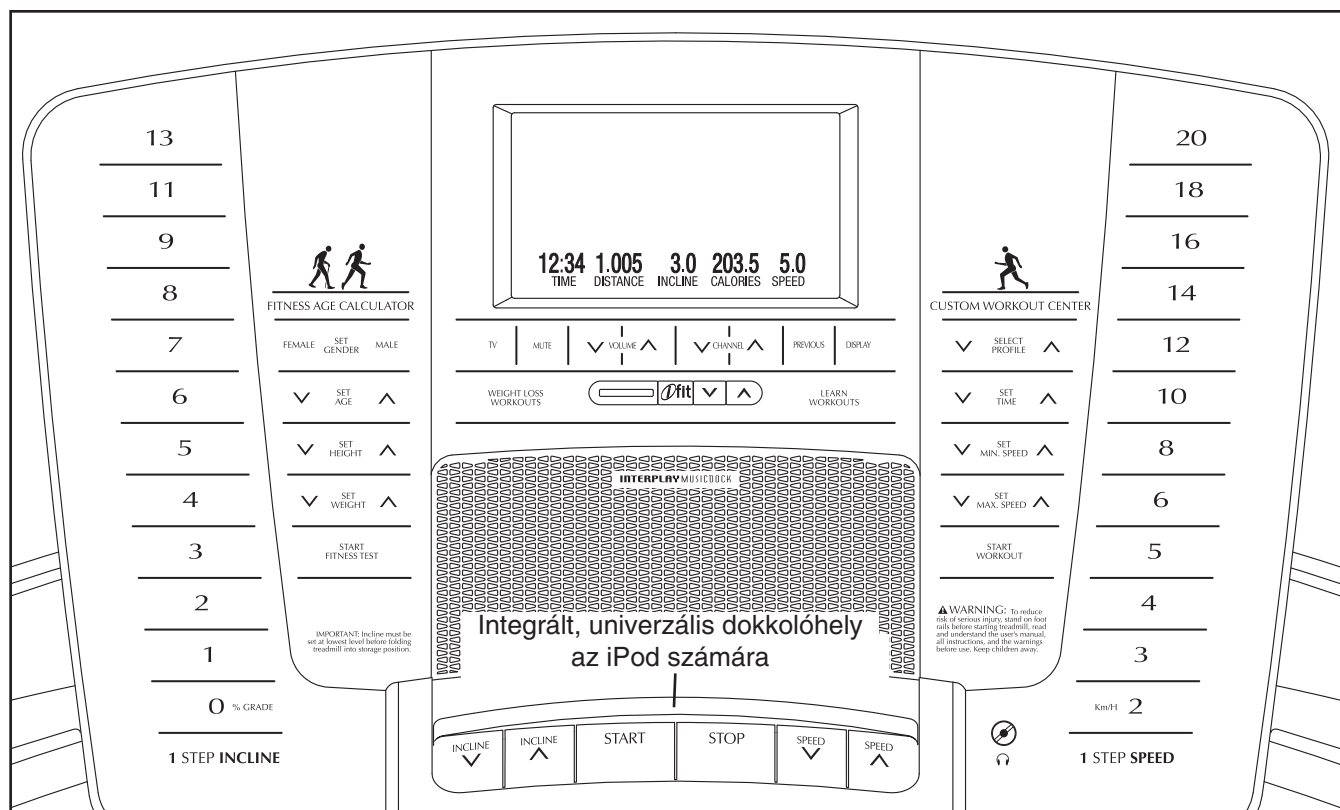
Lásd az 1. ábrát. Dugja be a tápkábel megjelölt végét a futópadon található csatlakozóba.

Lásd a 2. ábrát. Dugja be a tápkábelt egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le. **FONTOS: A futópad nem kompatibilis a GFCI-vel ellátott aljzatokkal.**



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

KONZOLDIAGRAM



FIGYELMEZTETŐ MATRICA FELRAGASZTÁSA

A konzolon található figyelmeztetés angol nyelvű. Ez a figyelmeztetés más nyelveken is megtalálható a mellékelt matricalapon. Ragassza fel a magyar nyelvű matricát a konzolra.

KONZOLJELLEMZŐK

A futópad konzolja meggyőző egyvelegét kínálja azoknak a jellemzőknek, amelyek segítségével az edzésprogram hatékonyabbá és élvezhetőbbé tehető. Ha a konzol kézi üzemmódját választja, egyetlen gombnyomással változtathatja a futópad sebességén és lejtésén. Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést ad az edzésről. Még pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusérzékelő, vagy a mellkasi pulzusérzékelő segítségével.

Ezenkívül a konzolt huszonnégy, a súlycsökkentést célzó edzésprogram is jellemzi. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópad sebességét és lejtését, miközben használóját végigvezeti a hatékony programon. Akár saját, testreszabott edzésprogramokat is előállíthat. Még edzettségi tesztet is végezhet, amelynek során lemérheti, hogy edzettsége szempontjából milyen korúnak minősül.

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 edzettségi célok elérésében. Például olyankor, ha nemkívánatos kilóitól kíván megszabadulni ennek a nyolchetes fogyasztó edzésprogramnak a segítségével,

vagy éppen hosszútávfutás céljából edz a Marathon edzésprogram használatával. Az iFIT edzésprogramok automatikusan vezérlik a futópadot, miközben saját személyi edzőjének hangja is segít motiválni az edzés minden lépése során. **Egy iFIT-kártya tartozék. További iFIT-kártyák külön is kaphatók. Ha iFIT-kártyát kíván vásárolni, hívja fel az ennek a kézikönyvnek a borítóján látható telefonszámot.**

Akár a kézi üzemmódot, akár egy adott programot választ, személyi televízióján azalatt élvezheti a választott változatról készült bemutatót, amíg formába nem lendül. Még kedvenc zenéjét vagy hangoskönyveit is hallgathatja a konzol kiváló hangsugárzórendszerével. Ezt a terméket kifejezetten az iPod-hoz tervezték, fejlesztőjének tanúsítványa szerint pedig megfelel az Apple teljesítményi normáinak.

Az áramellátás bekapcsolásával kapcsolatban hajtsa végre a 16. oldalon kezdődő lépéseket. **A kézi üzemmód** alkalmazásával kapcsolatban lásd a 16. oldalt. **Fogyasztó edzésprogram** alkalmazásával kapcsolatban lásd a 18. oldalt. **Betanuló edzésprogram előállításával és** alkalmazásával kapcsolatban lásd a 18. és 20. oldalt. **A testreszabott edzőközpont** alkalmazásával kapcsolatban lásd a 21. oldalt. **Az edzettségi kor kalkulátorának** alkalmazásával kapcsolatban lásd a 22. oldalt. **iFIT-kártya** alkalmazásával kapcsolatban lásd a 23. oldalt. **A személyi televízió** alkalmazásával kapcsolatban lásd a 24. oldalt. **A hangsugárzórendszer** alkalmazásával kapcsolatban lásd a 24. oldalt. **Az információs üzemmód** alkalmazásával kapcsolatban lásd a 25. oldalt.

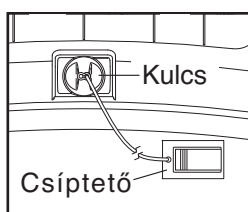
AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

FONTOS! Ha a futópád hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 14. oldalt). Ezután keresse meg a visszaállító/kikapcsoló árammegszakítót a futópád keretén a hálózati kábel közelében. Ügyeljen arra, hogy az árammegszakító a „reset” (visszaállított) álláson legyen.



Ezután álljon rá a futópád talpsíneire. Keresse meg a kulcshoz tartozó csíptetőt (lásd a jobb oldali rajzot), majd biztonságosan csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. Pár másodperc elteltével a kijelző kivilágosodik. **FONTOS! Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a sétálószalag lassan leáll. Úgy próbálja ki a csíptetőt, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcsot nem húzta ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.**



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 – centrálja a sétálószalagot (lásd a 31. oldalt).

Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot akár kilométerben, akár mérföldben is megjelenítheti. Annak eldöntésére, hogy melyik mértékegységet választotta, lásd INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD c. alatt a 25. oldalon. **Az egyszerűség kedvéért minden, ebben a kézikönyvben szereplő utasítás kilométerre vonatkozik.**

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a bal oldalon.

2. Jelölje ki a kézi üzemmódot.

Minden alkalommal, amikor a kulcsot behelyezik, a kézi üzemmód jelölődik ki. Ha választott már edzésprogramot, [LEARN WORKOUTS] addig nyomogassa a Learn Workouts gombot, amíg csupán nullákat nem lát a kijelzőn. Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy iFIT-kártya ne legyen az iFIT-bővítőhely nyílásában.

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

A sétálószalag elindításához nyomja meg a [START] gombot, a Speed increase gombot [SPEED], vagy az 1-essel számozott Step Speed gombok valamelyikét [1 STEP SPEED].

Ha a Start gombot vagy a Speed increase gombot nyomja meg, a sétálószalag 2 km/ó-val kezd mozogni. Edzés közben kívánság szerint változtathat a sétálószalag sebességén, ha megnyomja a Speed increase, illetve decrease 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 sebességbeállítás 0,5 km/ó-s fokozatokkal változik. Ha az 1-essel számozott Step Speed gombok valamelyikét megnyomja, a sétálószalag sebessége fokozatosan nő mindaddig, amíg a kijelölt sebességbeállítást el nem érte.

A sétálószalag leállításához nyomja meg a Stop gombot [STOP]. A sétálószalag újbóli elindításához nyomja meg a Start gombot, a Speed increase gombot, vagy az 1-essel számozott Step Speed gombok valamelyikét.

4. Kívánság szerint változtasson a futópád lejtésén.

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

5. Jelölje ki valamelyik kijelzési üzemmódot, majd kövesse nyomon edzésének alakulását a képernyőn megjelenő információ segítségével.

A konzol három kijelzési üzemmódot kínál. A kijelölt kijelzési üzemmód dönti el, hogy az edzésprogramra vonatkozó melyik információ jelenik meg. Addig nyomogassa a Display gombot, amíg a kívánt kijelzési üzemmódot ki nem tudta jelölni.

Miközben a futópadon sétál vagy fut, a képernyőn az edzéssel kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

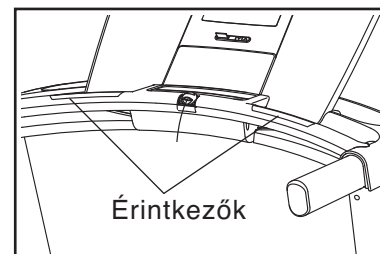
- Ha a kézi üzemmódot jelölte ki, a képernyőn futópálya látható, amely 400 métert képvisel. Amíg a futópadon sétál vagy fut, a versenypálya szegmensei egyesével jelennek meg egészen addig, amíg az egész pálya nem látható. Ezután a futópálya eltűnik és a szegmensek ismét sorban kezdenek megjelenni. Megjegyzés: A képernyőnek van tuner üzemmódja, RCA-üzemmódja és MP4-üzemmódja is. A versenypálya csak akkor látható, ha az MP4-üzemmódot választották. A versenypálya megtekintéséhez addig nyomogassa a TV gombot, amíg az MP4 felirat meg nem jelenik pár másodpercre a képernyőn.
- Az eltelt idő [TIME]. Megjegyzés: Ha választott már edzésprogramot, a képernyőn – az eltelt idő helyett – az edzésprogramból hátralévő idő látható.
- Az elégetett kalóriák hozzávetőleges száma [CALORIES].
- A sétálószalag sebessége [SPEED].
- A futószalag lejtésszintje. [INCLINE] Megjegyzés: A futópad lejtésszintje csak akkor jelenik meg, ha megnyomják az Incline gombokat.
- A sétával vagy futással megtett távolság [DISTANCE].
- Saját pulzusszáma [HEART RATE]. Megjegyzés: Pulzusszáma csak akkor jelenik meg, ha a markolatos pulzusérzékelőt használja.

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

6. Ha szükséges, mérje meg a pulzusát.

Pulzusszámát megmérheti akár a markolatos pulzusérzékelő, akár a mellkasi pulzusérzékelő segítségével (a mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos tájékozódás végett lásd a 13. oldalt). Megjegyzés: Ha a markolatos pulzusérzékelőt is fogja, viszont mellkasi pulzusérzékelőt is visel, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát.

A markolatos pulzusérzékelő használata előtt vegye le az átlátszó műanyagot a fémérintkezőkről. Ezenfelül ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.



Pulzusszámának megméréseéhez **álljon a talpsínekre**, majd fogja meg a fémérintkezőket a kormányon – **kezét ne mozgassa**. Ha pulzusa érzékelhető, akkor pulzusszáma megjelenik. **A pulzusszám legpontosabb leolvasásához körülbelül 15 másodpercig folyamatosan fogja az érintkezőket.**

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

Álljon rá a talpsínekre, nyomja meg a Stop gombot [STOP], és állítsa a futópad lejtését a legkisebb értékre. A lejtésnek a legkisebb beállításon kell lennie, amikor a futópadot tárolási helyzetébe hajtja össze, különben a futópad károsodhat. Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Amikor már nem használja a futópadot, kapcsolja a visszaállító/kikapcsoló árammegszakítót az „off” állásba, majd húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS! Ha ezt elmulasztaná, a futópad elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

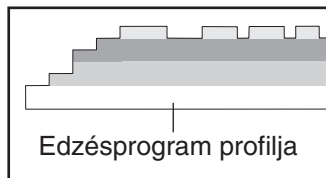
FOGYASZTÓ EDZÉSPROGRAM HASZNÁLATA

1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 16. oldalon.

2. Válasszon fogyasztó edzésprogramot.

Fogyasztó edzésprogram ki-jelöléséhez nyomogassa a Weight Loss Workouts gombot [WEIGHT LOSS WORKOUTS].



Amikor választott már fogyasztó edzésprogramot, az edzésprogram száma megjelenik a képernyőn. A képernyőn látható még az edzésprogram időtartama, maximális sebessége és az ehhez kapcsolódó lejtésbeállítások, egyszerűsített az edzésprogram sebességbeállításainak a profilja is.

Minden egyes fogyasztó edzésprogram egyperces szegmensekre oszlik. Minden egyes szegmenshez egy sebességbeállítás és egy lejtésbeállítás programozható. Megjegyzés: Ugyanaz a sebességbeállítás és/ vagy lejtésbeállítás programozható egymást követő szegmensekre nézve is.

3. Az edzésprogram elindításához nyomja meg a Start gombot.

Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot [START] megnyomta, a futópad automatikusan az edzésprogram első sebesség- és lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kormányt és kezdjen sétálni.

Amikor az edzésprogram első szegmense véget ért, hangjelzés hallatszik. Ha a futópad változtatni készül a sebességén és/vagy a lejtésén, az új sebesség- és/vagy lejtésbeállítás figyelmeztetésül megjelenik a képernyőn, ugyanakkor az edzésprogram profilja alatti nyíl egy hellyel jobbra mozdul el. A futópad automatikusan a második szegmenshez programozott sebesség- és lejtés-

beállításához igazodik. Megjegyzés: A képernyő esetében tuner üzemmódról, RCA-üzemmódról, valamint MP4-üzemmódról beszélhetünk. Az edzésprogram profilja csak akkor jelenik meg, ha az MP4-üzemmódot, vagy az RCA-üzemmódot választották. Az edzésprogram profiljának megtekintéséhez addig nyomogassa a TV-gombot, amíg az RCA vagy az MP4 felirat meg nem jelenik pár másodpercre a kijelzőn.

Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg az utolsó szegmens is véget nem ért. Ezután a sétálószalag lassan leáll.

Ha az edzésprogram során a sebesség vagy a lejtés beállítása bármikor túl nagy, vagy túl kicsi, ez a beállítás kézzel felülbírálnak, ha megnyomja a Speed [SPEED] vagy Incline gombot [INCLINE].

Megjegyzés: Amikor az edzésprogram következő szegmense elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

Az edzésprogram bármikor megállítható, ha megnyomja a Stop gombot [STOP]. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot, vagy a Speed increase gombot. A sétálószalag 2 km/ó-val kezd mozogni. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

4. Jelölje ki valamelyik kijelzési üzemmódot, majd kövesse nyomon edzésének alakulását a képernyőn látható adatok segítségével.

Lásd az 5. lépést a 17. oldalon.

5. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 17. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 17. oldalon.

BETANULÓ EDZÉSPROGRAM ELŐÁLLÍTÁSA

1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 16. oldalon.

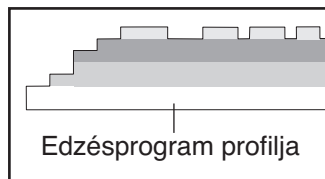
2. Jelölje ki a négy betanuló edzésprogram valamelyikét.

Betanuló edzésprogram kijelöléséhez nyomogassa a Learn Workouts gombot.

[LEARN

WORKOUTS]

Ha már választott betanuló edzésprogramot, annak a száma jelenik meg a képernyőn. A képernyőn ezenkívül látható még az edzésprogram időtartama, az edzésprogram maximális sebesség-, illetve lejtésbeállítása, valamint az edzésprogram sebesség-beállításainak a profilja is.



3. Nyomja meg a Start gombot és programozza be a kívánt sebesség-, illetve lejtésbeállítást.

Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot [START] megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kormányt, majd kezdjen sétálni.

Minden egyes betanuló edzésprogram több, egyperces szegmensre oszlik. Minden egyes szeg-

menshez egy sebesség-, illetve lejtésbeállítás programozható. Sebesség-, illetve lejtésbeállításnak az első szegmenshez történő programozása érdekében egyszerűen a Speed, [SPEED] illetve Incline gomb [INCLINE] megnyomásával állítsa be a futópád kívánt sebességét és lejtését.

Amikor az edzésprogram első szegmense véget ért, hangjelzés hallatszik és az aktuális sebesség-, illetve lejtésbeállítás elmentődik a memóriába. A fentebb ismertetettek szerint programozza be a második szegmens sebesség-, illetve lejtésbeállítását is.

Így folytassa a sebesség-, illetve lejtésbeállítás programozását mindaddig, amíg az edzésprogram véget nem ért.

4. Jelölje ki valamelyik kijelzési üzemmódot, majd kövesse nyomon edzésének alakulását a képernyőn látható adatok segítségével.

Lásd az 5. lépést a 17. oldalon.

5. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 17. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 17. oldalon.

BETANULÓ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

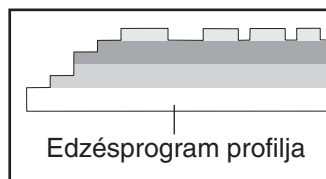
1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 16. oldalon.

2. Jelölje ki a négy betanuló edzésprogram valamelyikét.

Betanuló edzésprogram kijelöléséhez nyomogassa a Learn Workouts gombot. Amikor választott már betanuló

edzésprogramot, annak száma megjelenik a kijelzőn. A képernyőn ezenkívül látszik még az edzésprogram időtartama, maximális sebesség-, illetve lejtésbeállítása, végül pedig az edzésprogram sebességbeállításainak a profilja is.



3. Az edzésprogram elindításához nyomja meg a Start gombot.

Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot megnyomta, a futópad automatikusan az előzőleg programozott első sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik. Fogja meg a kormányt és kezdjen sétálni.

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

A betanuló edzésprogram ugyanúgy működik, mint a fogyasztó edzésprogram (lásd a 3. lépést a 18. oldalon).

Ha szükséges, használat közben újratervezheti edzésprogramját. **Az aktuális szegmenshez tartozó sebesség-**, illetve lejtésbeállítás megváltoztatásához egyszerűen nyomja meg a Speed vagy [SPEED] Incline gombot [INCLINE]. Amikor az aktuális szegmens véget ért, az új beállítás elmentődik a memóriába.

Az edzésprogram ideiglenes beállításához nyomja meg a Stop gombot [STOP]. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot. A sétálószalag 2 km/ó-val kezd mozogni. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.

4. Jelölje ki valamelyik kijelzési üzemmódot, majd kövesse nyomon edzésének alakulását a képernyőn megjelenő adatok segítségével.

Lásd az 5. lépést a 17. oldalon.

5. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 17. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 17. oldalon.

TESTRESZABOTT EDZÉSPROGRAM-KÖZPONT ALKALMAZÁSA

1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 16. oldalon.

2. Jelölje ki a testreszabott edzésprogram-központot [CUSTOM WORKOUT CENTER].

Testreszabott edzésprogram-központ alkalmazásához nyomja meg a Select Profile increase gombot [SELECT PROFILE].

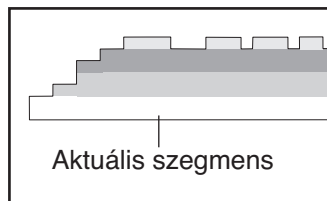
Jelölje ki az edzésprogram sebességbeállításainak profilját, az edzésprogram időtartamát [SET TIME], minimális sebességét [SET MIN. SPEED], végül pedig a maximális sebességét oly módon [SET MAX SPEED], hogy minden egyes kijelöléshez nyomogassa az increase, illetve decrease gombot. Minden egyes kijelölés után nyomja meg a Start Workout gombot [START WORKOUT]. Megjegyzés: Ilyenkor, a Start Workout gomb megnyomásával nem indítható el a testreszabott edzésprogram. Ha a Start Workout gombot nem nyomta meg, a képernyő pár másodperc alatt továbblép a következő kijelöléshez.

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

3. Az edzésprogram elindításához nyomja meg ismét a Start Workout gombot.

Egy pillanattal azután, hogy a Start Workout gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kormányt és kezdjen sétálni.

Amikor az edzésprogram első szegmense véget ért, hangjelzés hallatszik. Ha a futópad a sebességén és/vagy a lejtésén változtatni készül, az új sebesség- és/vagy lejtésbeállítás jelenik meg figyelmeztetésül a



képernyőn. Az edzésprogram profilja alatti nyíl ezután egy hellyel jobbra mozdul, a futópad pedig automatikusan a második szegmensre nézve programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik. Megjegyzés: A képernyőnél tuner üzemmódról, RCA-üzemmódról, valamint MP4-üzemmódról beszélhetünk. Az edzésprogram profilja csak akkor látható, ha az MP4-üzemmódot vagy az RCA-üzemmódot választották. Az edzésprogram profiljának megtekintéséhez addig nyomogassa a TV-gombot, amíg az RCA vagy az MP4 felirat meg jelenik pár másodpercre a képernyőn.

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

Ha az edzésprogram során a sebesség-, illetve lejtésbeállítás bármikor túl nagy vagy túl kicsi, a beállítást kézzel is felülbírálhatja a Speed [SPEED] vagy Incline [INCLINE] gomb megnyomásával; **azonban, ha az edzésprogram következő szegmense már elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.**

Az edzésprogram bármikor leállítható a Stop gomb [STOP] megnyomásával. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed increase gombot. A sétálószalag 2 km/ó-val kezd mozogni. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.

4. Jelölje ki valamelyik kijelzési üzemmódot, majd kövesse nyomon edzésének alakulását a képernyőn megjelenő adatok segítségével.

Lásd az 5. lépést a 17. oldalon.

5. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 17. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 17. oldalon.

AZ EDZETTSÉGI KOR KALKULÁTORÁNAK HASZNÁLATA

Az edzettségi kor kalkulátorának [FITNESS AGE CALCULATOR] a segítségével lehet megállapítani hozzávetőleges edzettségi korát. Edzettségi kora valaki olyannak az átlagos életkora, aki az ön edzettségi szintjén van.

A legpontosabb eredmények érdekében olyankor használja az edzettségi kor kalkulátorát, ha nem érzi fáradtnak magát, amikor legalább két órája nem evett, és ha legalább 24 órája nem edzett. Az edzettségi teszt elvégzéséhez az alábbi lépéseket kell végrehajtania.

1. Tegye fel a mellkasi pulzusérzékelőt.

Fogja meg a markolatos pulzusérzékelőt vagy tegye fel a mellkasi pulzusérzékelőt, hogy az edzettségi kor kalkulátorát használhassa. A **legpontosabb eredmények érdekében vegye fel a mellkasi pulzusérzékelőt**. A mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos további adatok végett lásd a 13. oldalt.

2. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 16. oldalon.

3. Jelölje ki az edzettségi kor kalkulátorát.

Az edzettségi kor kalkulátorának kijelöléséhez [FITNESS AGE CALCULATOR] nyomja meg valamelyik Set Gender gombot [SET GENDER].

Ha az edzettségi kor kalkulátorát már kijelölte, a képernyőn a FEMALE (NŐ) vagy MALE (FÉRFI) szó jelenik meg. Nemének kijelöléséhez nyomja meg a Male gombot [MALE], vagy a Female gombot [FEMALE], majd nyomja meg a Start Fitness Test gombot [START FITNESS TEST]. Megjegyzés: Ha ilyenkor megnyomja a Start Fitness Test gombot, az edzettségi kor kalkulátora nem indul el. Ha nem nyomja meg a Start Fitness Test gombot

[START FITNESS TEST], a képernyő pár másodperc alatt a következő kijelölhető elemhez lép tovább.

Minden egyes [AGE] kijelölés [HEIGHT] esetében [WEIGHT] az increase, illetve decrease gomb nyomogatásával jelölje ki korát, testmagasságát és súlyát. Minden egyes kijelölés után nyomja meg a Start Fitness Test gombot.

4. Az edzettségi teszt elindításához nyomja meg ismét a Start Fitness Test gombot.

Egy pillanattal a gomb megnyomása után a futópad automatikusan az edzettségi teszt első sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik. Kezdjen sétálni a futópadon. Megjegyzés: A legpontosabb eredmények érdekében ne fogja meg a kormányt az edzettségi kor kalkulátorának használata alatt.

Az edzettségi teszt során a futópad sebessége és lejtése időnként változik. Minden egyes ilyen változás előtt a sebesség-, illetve lejtésbeállítás figyelmeztetésül megjelenik a képernyőn.

FONTOS! A Speed [SPEED], illetve Incline [INCLINE] gomb nem működik az edzettségi teszt során. Ha a Stop gombot [STOP] megnyomja, az edzettségi teszt befejeződik.

Az edzettségi teszt kilenc percig tart. Ha az edzettségi teszt befejeződött, a sétálószalag lassan leáll, majd edzettségi kora jelenik meg a képernyőn.

5. Jelölje ki valamelyik kijelzési üzemmódot, majd kövesse nyomon edzésének alakulását a képernyőn megjelenő adatok segítségével.

Lásd az 5. lépést a 17. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 17. oldalon.

IFIT-KÁRTYA HASZNÁLATA

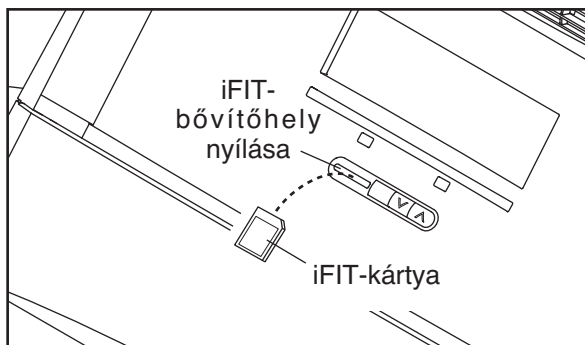
1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 16. oldalon.

2. Tegyen be egy iFIT-kártyát, majd jelöljön 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 egyrészt lefelé nézzenek, másrészt benne legyenek az iFIT-bővítőhely nyílásában.

Ezután az iFIT increase vagy decrease gomb megnyomásával jelölje ki valamelyik iFIT-edzésprogramot. Amikor választott már iFIT-edzésprogramot, a kijelzőn az edzésprogram száma, időtartama, maximális sebesség-, valamint lejtésbeállítása jelenik meg.



Mindegyik iFIT-edzésprogram több, egyperces szegmensre oszlik. Mindegyik szegmenshez egy sebesség-, valamint egy lejtésbeállítás programozható. Megjegyzés: Ugyanaz a sebesség- és/vagy lejtésbeállítás több, egymást követő szegmensre nézve is programozható.

3. Az edzésprogram elindításához nyomja meg a Start gombot [START].

Egy pillanattal azután, hogy a gombot megnyomta, a futópad automatikusan az edzésprogram első sebesség-, valamint lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kormányt és kezdjen sétálni.

4. Jelölje ki valamelyik kijelzési üzemmódot, majd kövesse nyomon edzésének alakulását a képernyőn megjelenő adatok segítségével.

Az edzésprogram során személyi edzőjének hangja segít majd végigmenni az edzésprogramon.

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

Az edzésprogram mindvégig leállítható, ha megnyomja a Stop gombot [STOP]. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot. A sétálószalag 2 km/ó-val kezd mozogni. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindult, a futópad automatikusan a következő szegmensre érvényes sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

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

Lásd a 7. lépést a 17. oldalon.

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

SZEMÉLYI TELEVÍZIÓ HASZNÁLATA

FONTOS! A tévé üzemeltetése előtt 75-ohmos CATV-kábelt, illetve videomagnót kell csatlakoztatnia a 75-ohmos kivezetéshez a futópádon, illetve videomagnót vagy DVD-lejátszót a három audió/videó RCA-dugasz hüvelyhez, illetve személyi audio-/videolejátszót az audió/videó dugasz hüvelyhez a konzolon lévő tévé alatt. Lásd a 12. oldalon.

A tévé üzemeltetéséhez az alábbi lépéseket kell végrehajtania.

1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 16. oldalon.

2. Tévéforrás kijelöléséhez nyomja meg a TV gombot.

Amikor a kulcsot betette, a tévé automatikusan bekapcsol. A TV-gomb nyomogatásával jelölje ki valamelyik tévéforrást.

Ha a futópádon lévő 75-ohmos kivezetéshez csatlakoztatott már 75-ohmos CATV-kábelt vagy videomagnót, jelölje ki a tunerforrást. Ha a három audió/videó RCA-dugasz hüvelyhez csatlakoztatott már DVD-lejátszót vagy videomagnót, jelölje ki az RCA-forrást. Ha az audió/videó dugasz hüvelyhez a konzolon lévő tévé alatt csatlakoztatott már személyi audio-/videolejátszót, jelölje ki az MP4-forrást.

3. A kívánt csatorna kijelöléséhez nyomja meg a Channel [CHANNEL] gombokat.

Amikor a tévét bekapcsolta, a képernyőn az utoljára kijelölt csatorna jelenik meg. Másik csatorna kijelöléséhez nyomja meg a Channel gombokat. A kijelölt csatornaszám jelenik meg pár másodpercre a képernyőn. Ha vissza kíván térni az utoljára kijelölt csatornához, nyomja meg a Previous gombot. Megjegyzés: A tévé csatornamemorizáló funkcióval is el van látva, amelynek révén közvetlenül is továbbléphet az aktuális csatornáról a memóriába elmentett következő csatornára. Mielőtt azonban a csatornát így kijelölhetné, előbb el kell mentenie azt a tévé memóriájába. Lásd INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD c. alatt a 25. oldalon.

4. A hangerő beállításához nyomja meg a Volume gombokat [VOLUME].

Ha a Volume gombok valamelyikét megnyomta, a hangerő szintmérője jelenik meg pár másodpercre

a képernyőn. A hang be-, illetve kikapcsolásához nyomja meg a Mute gombot [MUTE].

Ha fül-, illetve fejhallgatót (nem tartozék) kíván használni, csatlakoztassa őket a fejhallgató dugasz hüvelyéhez a kulcs mellett a konzolon.

A HANGSUGÁRZÓRENDSZER HASZNÁLATA

Ezt a terméket kifejezetten az iPod-hoz fejlesztettük ki, és az — a fejlesztő tanúsítványa szerint — megfelel az Apple teljesítménynormáinak. Ha zenét vagy hangoskönyveket kíván a konzol sztereó hangszóróinak segítségével lejátszani, az audió/videó dugasz hüvelyen vagy az iPod-hoz szükséges integrált, univerzális dokkolóhelyen keresztül kell saját iPod-ját, MP4-lejátszóját, MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy más, személyi audio-/videolejátszóját a konzolhoz csatlakoztatnia.

Az audió/videó dugasz hüvely használata előtt keresse meg az audiovezetékét, majd dugja be azt az audió/videó dugasz hüvelybe a hangszórók mellett. Ezután dugja be az audiovezetékét az MP3-lejátszó, CD-lejátszó vagy egyéb, személyi audiolejátszó dugasz hüvelyébe. **Ügyeljen arra, hogy az audio-/videovezeték teljesen be legyen dugva.** Ha MP4-lejátszót kíván alkalmazni, audio-/videokábelre lesz szüksége. Audio-/videokábel a helyi elektronikai szakboltban vásárolható.

Annak érdekében, hogy az iPod-hoz szükséges integrált, univerzális dokkolóhely használható legyen, iFIT univerzális iPod-csatlakozóra van szükséges. 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.** Ha iFIT univerzális iPod-csatlakozót kíván vásárolni, hívja fel az ennek a kézikönyvnek a borítóján látható telefonszámot.

Ezután addig nyomogassa a TV-gombot, amíg az MP4 felirat meg nem jelenik a képernyőn. Ezután nyomja meg a Play gombot az iPod-on, az MP4-lejátszón, az MP3-lejátszón, a CD-lejátszón, illetve más személyi audio-/videolejátszón. Állítsa be a hangerőt személyi audio-/videolejátszóján, vagy nyomja meg a Volume increase, illetve decrease gombot a konzolon.

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

INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD

A konzolnak jellemzője az információs üzemmód is, amelynek révén meg lehet tekinteni a futópád használatával kapcsolatos adatokat, egyszersmind ki lehet jelölni a konzolhoz szükséges mértékegységrendszert is. Az információs üzemmód azt is lehetővé teszi, hogy a tévé beállításain igazítson, egyszersmind csatornákat mentsen el a tévé memóriájába.

Az információs üzemmód az alábbi lépések végrehajtásával alkalmazható.

1. Amíg a kulcsot beteszi a konzolba, tartsa lenyomva a Stop gombot.

Amikor az információs üzemmódot már kijelölte, a képernyő alsó részén egyrészt az az összesített óraszám látszik, amennyit a futópádot addig használták (Time), másrészt – kilométerben vagy mérföldben – a sétálószalag által addig megtett távolság összesített értéke (Distance) is látható.

Ezenkívül a kijelző közepén kilométer esetén a „Metric” szó, angol mérföld esetében pedig az „English” szó látható. Ha szükséges, a mértékegység megváltoztatásához nyomja meg a Speed increase [SPEED] gombot.

2. Nyomja meg a Stop gombot [STOP], majd állítson a tévé fényerején, kontrasztján, színén, élesség és/vagy színárnyalatán.

Amikor a Stop gombot megnyomta, a fényerő szintjelzője jelenik meg a tévé képernyőjén. Ha szükséges, a fényerő beállításához nyomja meg a Volume gombokat [VOLUME].

Ezután addig nyomja a Channel gombokat [CHANNEL], amíg a kontraszt, szín, élesség, il-

letve színárnyalat szintjelzője meg nem jelenik. Ha szükséges, a Volume gombok megnyomásával állítson a beállításokon.

3. Nyomja meg ismét a Stop gombot és adjon hozzá, illetve töröljön csatornákat.

Csatorna hozzáadásához, illetve törléséhez előbb addig nyomja a Channel gombokat, amíg a képernyőn meg nem jelenik a kívánt csatornaszám. Majd nyomja meg a Volume increase gombot, ha a csatornát hozzá kívánja adni, illetve a Volume decrease gombot, ha a csatornát törölni akarja. Ezt folytassa addig, amíg az összes kívánt csatornát hozzá nem adta, illetve az összes, nemkívánatos csatornát nem törölte.

4. Ismét nyomja meg a Stop gombot, majd jelöljön ki jelforrást.

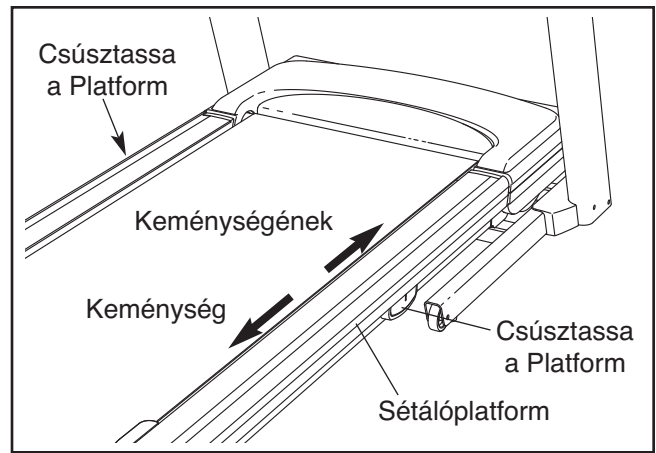
A csatornák megtekintéséhez ki kell jelölnie a megfelelő jelforrást. A PAL BG-, PAL I-, PAL DK-, PALDK CHINA-, SECAM L-, illetve SECAM LL-forrás kijelöléséhez nyomja meg a channel increase gombot; ha szükséges, próbálja ki mind a hat forrást, hogy megtalálja az optimálisat. Megjegyzés: Ha Franciaországban van, előbb próbálja ki valamelyik SECAM-forrást. Ha Nagy-Britanniában van, előbb próbálja ki a PAL I-forrást. Ha bármely más országban van, előbb próbálja ki a PAL BG-forrást. Ha az első jelforrásról származó kép nem tiszta, próbálja ki a többi ötöt.

5. Amikor az információs üzemmódot már nem használja, vegye ki a kulcsot.

Ha az információs üzemmódból ki kíván lépni, mindig vegye ki a kulcsot a konzolból.

A RUGÓZÓ RENDSZER BEÁLLÍTÁSA

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



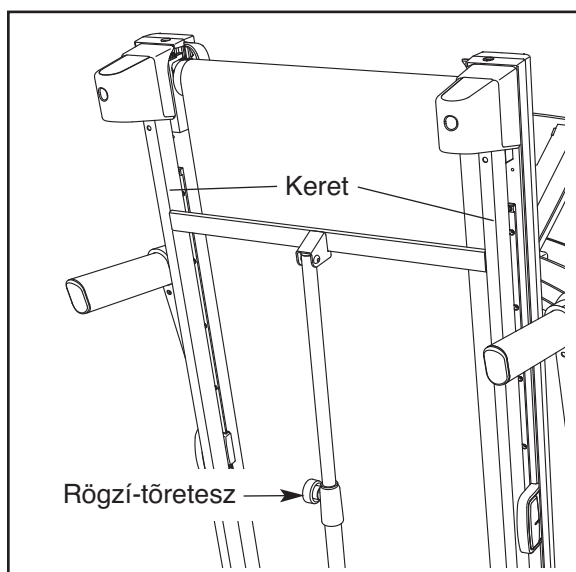
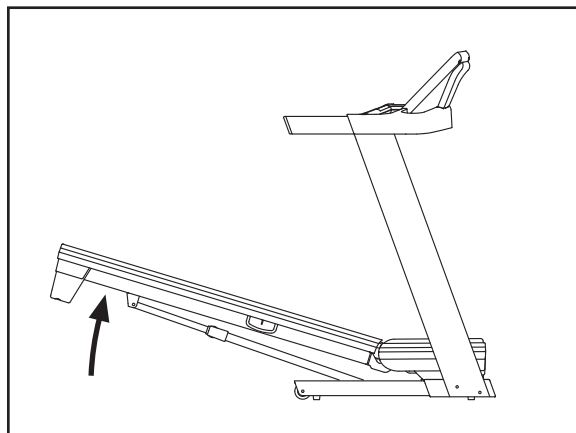
A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA A TÁROLÁSHOZ

Mielőtt összehajtja a futópado, állítsa be a lejtését a legalacsonyabb állásba. Ha ezt nem végzi el, a futópado maradandóan károsulhat. Ezután húzza ki a tápkábelt. **FIGYELMEZTETÉS!** Képesnek kell lennie a 20 kg-os futópado biztonságosan felemelni, leengedni vagy mozgatni.

1. Tartsa a fém keretet a jobb oldalon mutatott nyíl irányába. **FIGYELMEZTETÉS!** A sérülés lehetőségének csökkentése érdekében, ne emelje meg a futópado a műanyag lábtámasznál fogva. Hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát. Amikor megemeli a keretet, a háta helyett inkább a lábait nyújtsa ki. Félút körül, emelje a futópado függőleges állapotba.
2. Emelje fel addig a keretet, amíg az összekötőpánt gombfogantyúja nem rögzül a tárolási helyzetben. **Ügyeljen arra, hogy a gombfogantyú a tárolási helyzetben rögzüljön.**

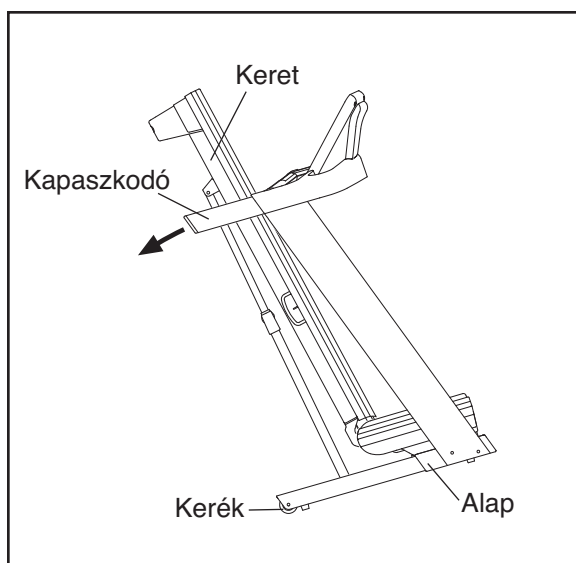
Azért, hogy a padlót vagy szőnyeget megóvja, helyezzen a futópado alá egy lábtörlőt. Tartsa távol a futópado a közvetlen napfénytől. Ne tárolja a futópado 30 °C-nál magasabb hőmérsékleten.



A FUTÓPAD MOZGATÁSA

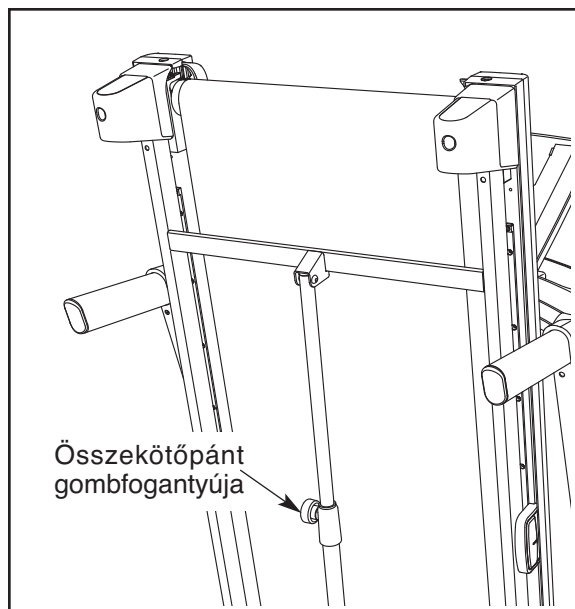
Mielőtt a futópado mozgatja, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **Győződjön meg róla, hogy a zárókapcsot a csapszeg biztonságosan tartja.**

1. Egyik kezével fogja meg a kapaszkodót, a másik kezét pedig helyezze a tartófelületre. Az egyik lábával görgesse az egyik kereket.
2. Billentse vissza a futópado, ameddig a kerek szabadon forognak. Óvatosan mozgassa el a futópado a kívánt helyre. **Azért, hogy csökkentse a sérülés lehetőségét, különösen legyen óvatos, mielőtt a futópado mozgatja. Ne mozgassa a futópado egyenetlen felületen.**
3. Helyezze az egyik lábát, az egyik kerekkel szembe és óvatosan engedje le a futópado, amíg meg nem érkezik a tárolási állásba.

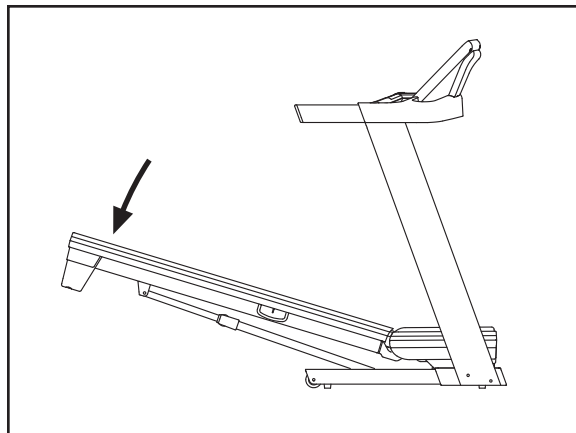


A FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

1. Fogja meg jobb kezével a futópad felső végét. Húzza balra az összekötőpánt gombfogantyúját, majd tartsa így (miközben a gombfogantyút balra húzza, lehet, hogy a keretet előre kell tolnia). Fordítsa lefelé a keretet, majd engedje el az összekötőpánt gombfogantyúját.



2. Fogja meg erősen, két kézzel a fémkeretet és eressze le a padlóra. **VIGYÁZAT! Ne csak a műanyag talpsíneket fogja, különben a keretet leejti a padlóra. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa egyenesen a hátát.**

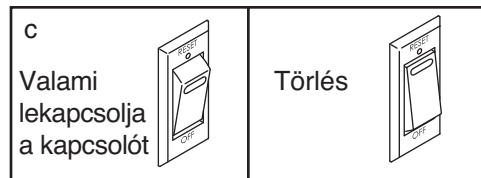


PROBLÉMAKERESÉS

A legtöbb futópadokkal kapcsolatos problémát az alábbiakban felsoroltak betartásával el lehet kerülni. Találja meg az idevonatkozó tulajdonságot és kövesse a lépéseket. Amennyiben van még kérdése, kérem vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, lásd a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: Agép nem kapcsol be

- MEGOLDÁS:**
- Győződjön meg róla, hogy a berendezés rá van kapcsolva a hálózatra (lásd 11. oldal). Ha hosszabbtóra van szüksége, csakis 3-as vezetésű, 1 mm-es² (14-es méretű) vezetékot használjon, mely nem lehet hosszabb 1,5 m-nél. **FONTOS! A futópad nem kompatibilis a GFCI-vel ellátott kimenetekkel.**
 - Miután a tápkábel be van dugva a konnektorba, bizonyosodjon meg róla, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.
 - Ellenőrizze az visszaállítást/-kikapcsolást végző árammegszakítót, mely a futópadon, az elektromos kábelhez található. Ha a kapcsoló a rajz szerint áll, az végző árammegszakítót lecsapódott. Hogy visszaállítsa az végző árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.

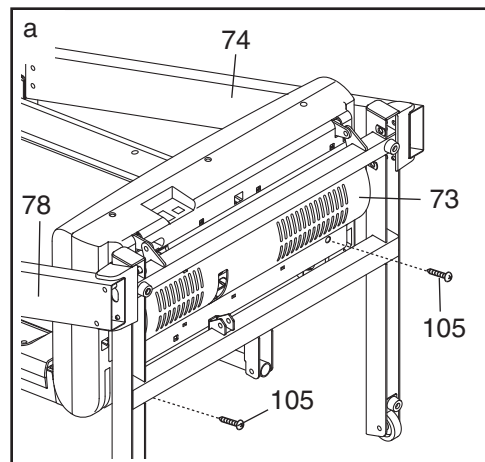


PROBLÉMA: Agép kikapcsol működés közben

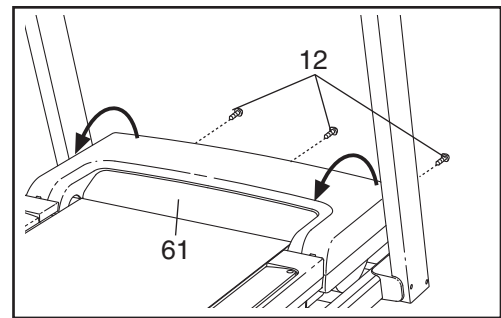
- MEGOLDÁS:**
- Ellenőrizze az visszaállítást/-kikapcsolást végző árammegszakítót, mely az alvázon található, közel az elektromos kábelhez (lásd a fenti ábrát). Hogy visszaállítsa az végző árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.
 - Győződjön meg róla, hogy a tápkábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki majd várjon 5 percet, és dugja vissza.
 - Vegye ki a kulcsot a konzolból. Vegye ki a kulcsot a konzolból.
 - Ha a futópad még mindig nem működik, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta, lásd a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

- MEGOLDÁS:**
- Vegye ki a kulcsot a konzolból, **majd húzza ki a hálózati kábelt.** Másvalaki segítségével óvatosan hajtja le a támasztóoszlopokat (74, 78). Lehet, hogy két #8 x 2-csavar (105) van a kiöblösödés (73) alján; ha van, akkor távolítsa el őket. Megjegyzés: Legalább 13 cm-es nyélhosszúságú, belső kulcsnyílású csavarhúzóra van ilyenkor szükség.

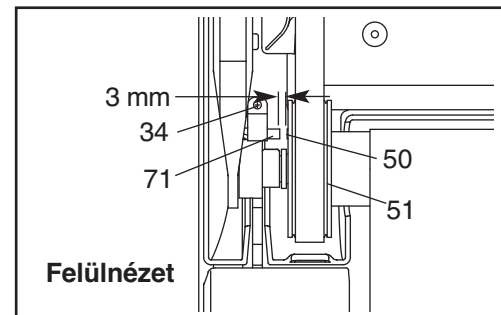


Vegye ki a három #8 x 3/4-colos csavart (12), majd óvatosan hajtsa le a motorházfedelet (61).



Helyezze el az iránykapcsolót (71) és a mágneset (50) a csiga (51) bal oldalára. Forgassa a csigát amíg a mágnes összehangolódik az iránykapcsolóval.

Győződjön meg róla, hogy a mágnes és az iránykapcsoló között megvan-e a körülbelül 3 mm-es (1/8 in.) Ha szükséges, lazítsa meg a reedkapcsoló csavarját (34), kicsit mozgassa el a reedkapcsolót, majd húzza meg újra a csavart. Szerelje vissza a motorházfedelet (a képen nem látható), majd járassa pár percig a futópadot, hogy a sebesség megfelelő leolvasását ellenőrizhesse.



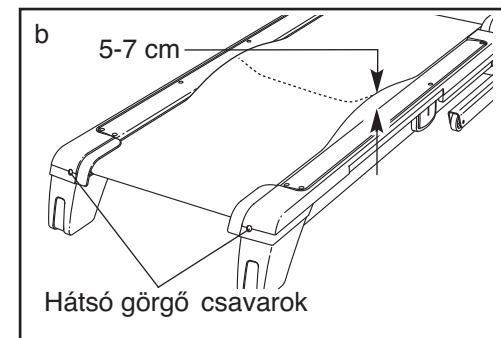
PROBLÉMA: A futópad meredeksége nem megfelelő en változik

MEGOLDÁS: a. Miközben a kulcs a konzolban van, nyomja meg az egyik lejtés-állító gombot. **Miközben a meredekség változik, húzza ki a kulcsot.** Pár másodperc elteltével a kulcsot dugja vissza. A futópad lehet, hogy automatikusan felemelkedik a maximális meredekségbe, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel újrakalibrálódik a lejtési rendszer.

PROBLÉMA: A futószalag lelassul működés közben

MEGOLDÁS: a. Ha hosszabbítóra van szüksége, csakis 3 vezetésű, 1 mm²-es (14-es méretű) kábelt használjon, mely nem hosszabb, mint 1,5 m (5 láb).

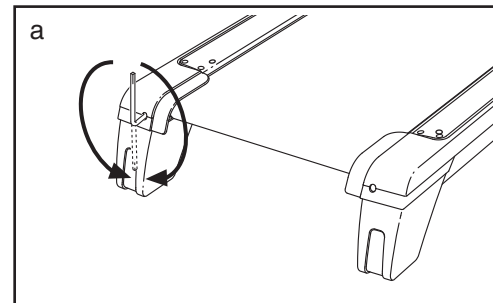
b. Ha megnyúlik a futószalag, a futópad tönkremehet, és a futófelület is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva, fordítsa el a két hátsó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 részig. Ha a futószalag rendesen a helyén van, akkor azt a szélén 5-7 cm-re (2-3 in.) meg lehet emelni. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



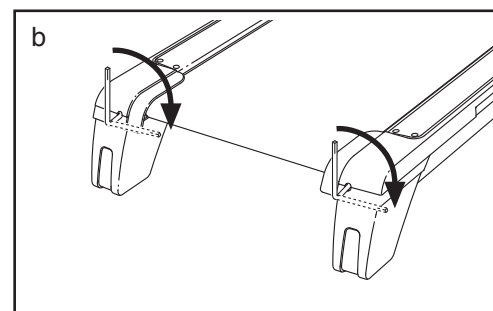
c. Ha a futószalag még mindig lassú, kérem, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a berendezést vásárolta.

PROBLÉMA: A futófelület kibillen a tengelyből I vagy csúszik működés közben

MEGOLDÁS: a. **Ha a futófelület kibillen a tengelyből I,** 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. Figyeljen arra, hogy a futószalagot ne töltsön túl. 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 rendes helyére.



b. **Ha a futófelület csúszik működés közben,** vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a két hátsó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 részig. Ha a futószalag rendesen a helyén van, akkor azt a szélén 5-7 cm-re (2-3 in.) meg lehet emelni. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



PROBLÉMA: Rossz a tévéműsor vétele

MEGOLDÁS: a. Ellenőrizze a lentebb felsorolt problémákat, majd kövesse a megfelelő utasításokat.

- Gyújtás (fekete pontok vagy vízszintes csíkok jelennek meg, illetve a kép remeg vagy sodródik) — Ezt rendszerint a gépjárművek gyújtásrendszere, neonlámpák, elektromos sodródás vagy az egyéb elektromos berendezések által kiváltott interferencia okozhatja. A probléma megoldásához próbálkozzon a többi elektromos berendezés helyének a megváltoztatásával. Ügyeljen arra, hogy a futópálya csatlakoztatva legyen saját elektromos áramköréhez.
- Szellemkép — A szellemképet a két utat követő televíziós jel okozza — az egyik a közvetlen út, a másik pedig a magasabb épületekről, dombokról vagy egyéb objektumokról verődik vissza.
- Kék képernyő — Ha a kábelcsatorna jele gyenge, a kép rossz minőségű lehet, illetve kék képernyő jelenhet meg.

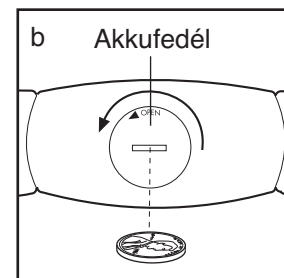
Megjegyzés: Ha az említett jelenségek valamelyike jelentkezne, okozhatja azt a helyi kábelszolgáltató jelvétele is. Forduljon a helyi kábelszolgáltatóhoz.

b. Ügyeljen arra, hogy a konzol a megfelelő jelforrást kapja. Lásd INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD c. alatt a 25. oldalon.

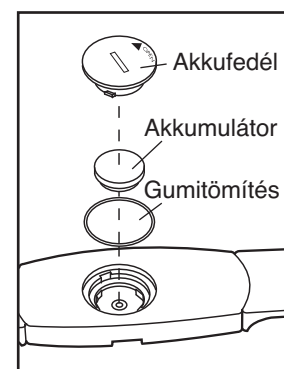
PROBLÉMA: A mellkasi pulzusérzékelő nem működik megfelelően

MEGOLDÁS: a. Ha a mellkasi pulzusérzékelő nem működik megfelelően, lásd a MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ HIBAELHÁRÍTÁSA részt a 12. oldalon.

b. Ha a mellkasi pulzusérzékelő még ezután se működik megfelelően, akkor cserélje ki az akkumulátort. Az akkumulátor cseréjéhez először is keresse meg az akkufedelelet az érzékelő egység hátoldalán. Illesszen egy pénzérmét a fedélen található részbe, és fordítsa azt balra az „open” (nyitva) pozícióba. Majd távolítsa el a fedelet.



Ezután távolítsa el a régi akkumulátort az érzékelő egységből, és helyezze be az új CR 2032-es akkumulátort **úgy, hogy az akku felirata felül legyen**. Győződjön meg róla, hogy az érzékelő egység gumitömítése a helyén van. Majd helyezze vissza az akkufedelelet, és fordítsa zárt pozícióba.



EDZÉSI ÚTMUTATÓ

⚠ VIGYÁZAT! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.

A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendeknek az edzés során általában történő meghatározásakor.

Az alábbi útmutató segít edzésprogramja megtervezésében. Az edzésekkel kapcsolatos további adatokat illetően szerezzen be valamilyen komolyabb szakkönyvet vagy konzultáljon orvosával.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés. A megfelelő intenzitásszintet úgy állapíthatja meg, hogy pulzusszámát használja kiindulási alapként. Az alábbi táblázatban a zsírégetéshez, valamint az aerobik edzéshez javasolt pulzusszámok láthatók.

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	

A megfelelő pulzusszám megkereséséhez előbb keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tízes értékre kerekítettek). Ezután keresse meg a saját életkora fölötti három számot. Ez a három szám határozza meg az „edzési zónát”. Az alsó két szám a zsírégetéshez, a felső pedig az aerobik edzéshez javasolt pulzusszám.

Zsírégetés—A zsír hatékony elégetéséhez huzamosabb ideig kell viszonylag kis intenzitásszint

mellett edzenie. Az edzés első pár percében teste a könnyen hozzáférhető szénhidrát-kalóriákat használja fel energiaforrásként. Csak az első pár perc eltelte után kezd meg szervezete a tárolt zsírkalóriáknak az ugyanebből a célból történő felhasználását. Ha a cél a zsírégetés, addig állítson a futópálya sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében nincs. A maximális zsírégetés érdekében addig állítson a futópálya sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében nincs.

Aerobik edzés—Ha a cél a kardiovaszkuláris rendszer erősítése, edzése legyen „aerobik” jellegű. Az aerobik edzés olyan tevékenység, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igényel. Ezzel megnő az az igény, hogy a szív vért pumpáljon az izmokhoz, de ugyanígy megnő az az igény is a tüdővel szemben, hogy a vért oxigénnel lássa el. Aerobik edzésnél addig állítson a futópálya sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legfelső értékének közelében nincs.

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSSSEL KAPCSOLATBAN

Bemelegítés—kezdjen minden edzést 5-10 perc lazítással és könnyű testmozgással. Az edzésre történő előkészületek során a megfelelő bemelegítéssel egyszerre megemelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám, valamint a keringés.

Edzési zónában történő edzés—bemelegítés után addig fokozza az edzés intenzitását, amíg pulzusszáma 20-30 percig az edzési zónában nincs. (Az edzésprogram első pár hetében 20 percnél tovább ne legyen pulzusszáma az edzési zónában.) Lélegezzen szabályosan és mélyen edzés közben — soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés—minden edzést 5-10 perc időtartamú, levezetési célú lazítással fejezzen be. Ezzel fokozni fogja izmainak rugalmasságát, egyszersmind segít megelőzni az edzést követően fellépő problémákat.

EDZÉSGYAKORISÁG

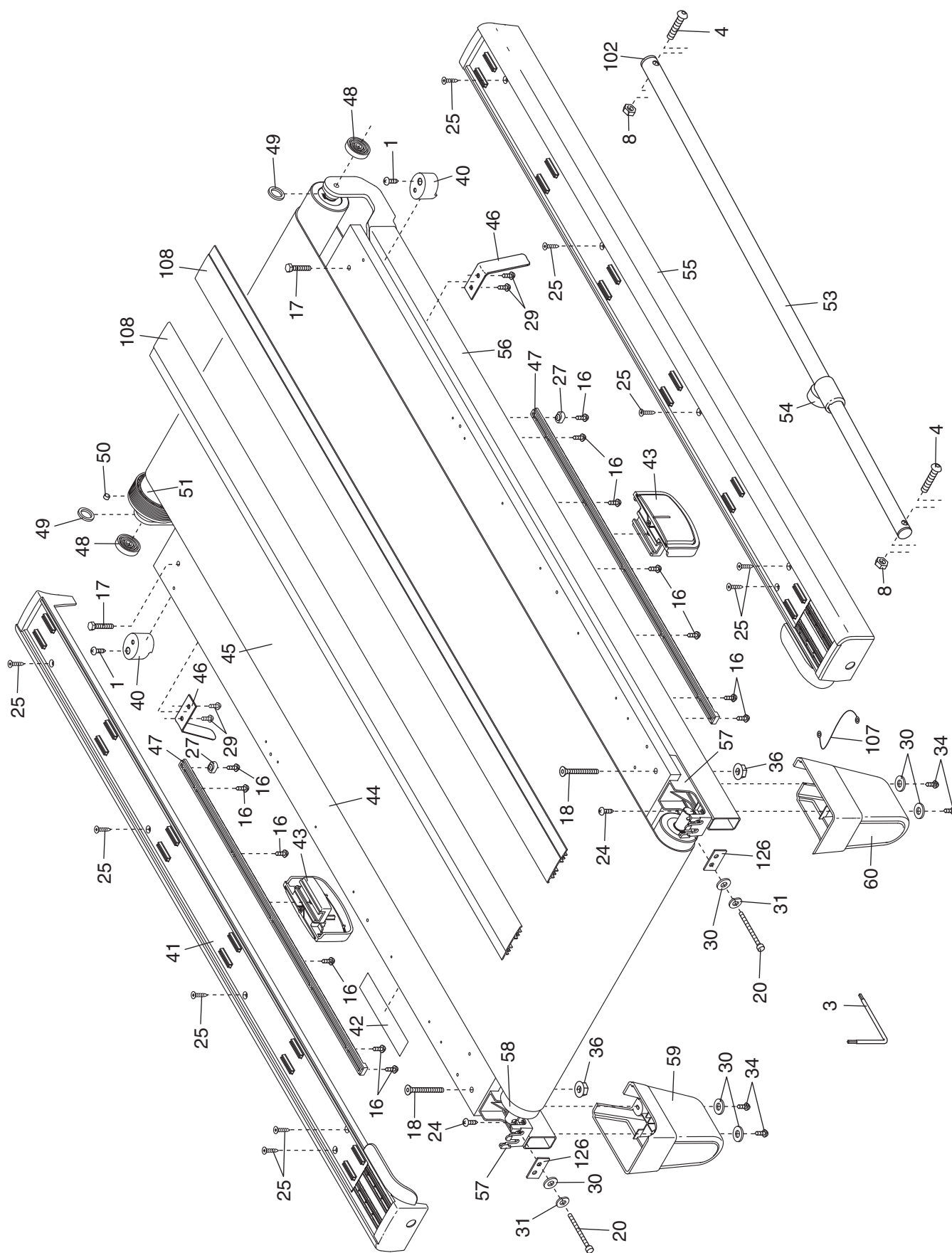
Állapotának fenntartása vagy javítása érdekében hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnapal az edzések között. Pár hónap elteltével — ha szükséges — akár öt edzést is tarthat. A siker kulcsa, hogy az edzés mindennapi életének rendszeres és élvezhető része legyen.

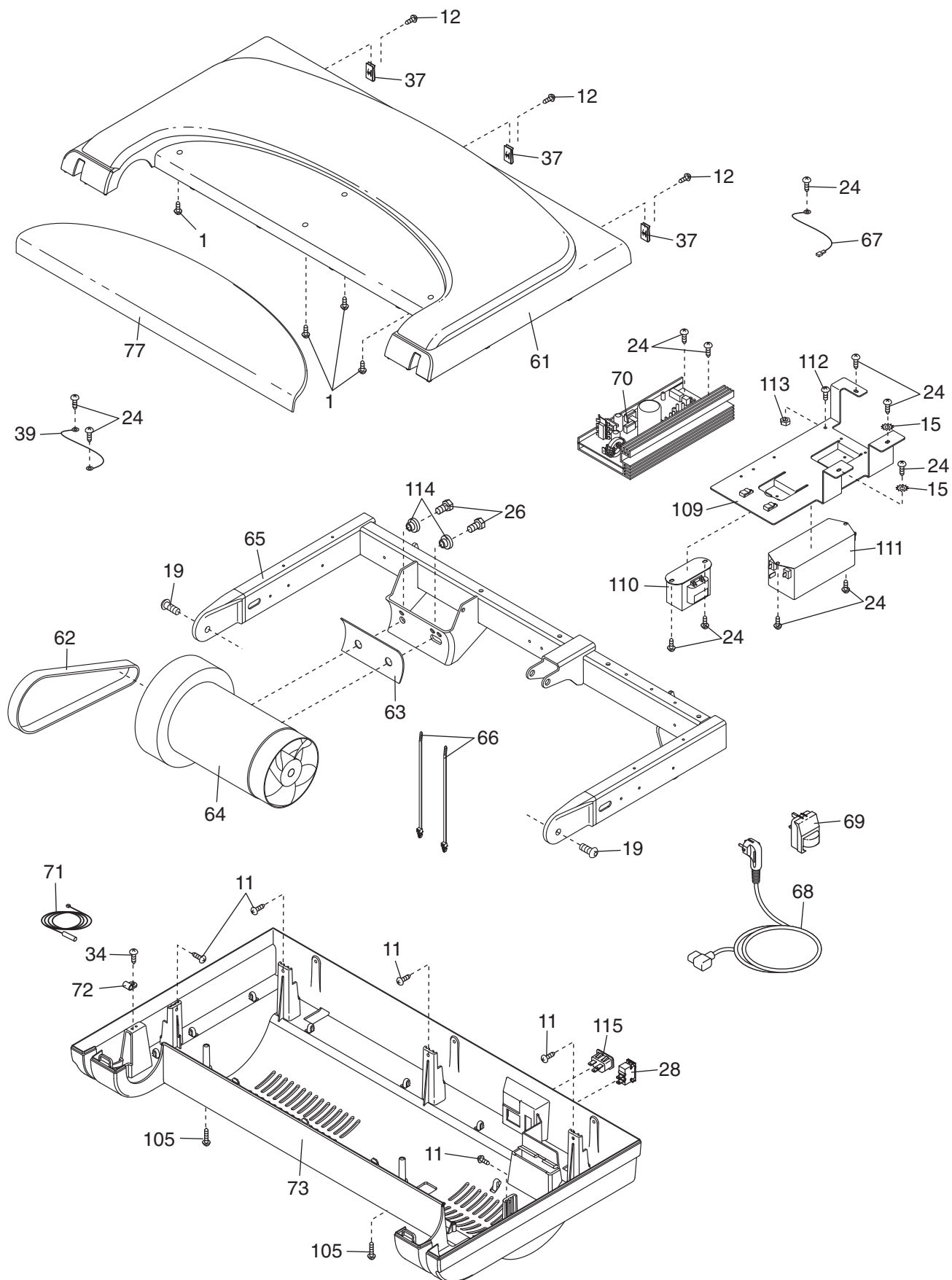
Az alább felsorolt alkatrészek beazonosításához lásd a ROBBANTOTT ÁBRA ennek a kézikönyvnek a végén.

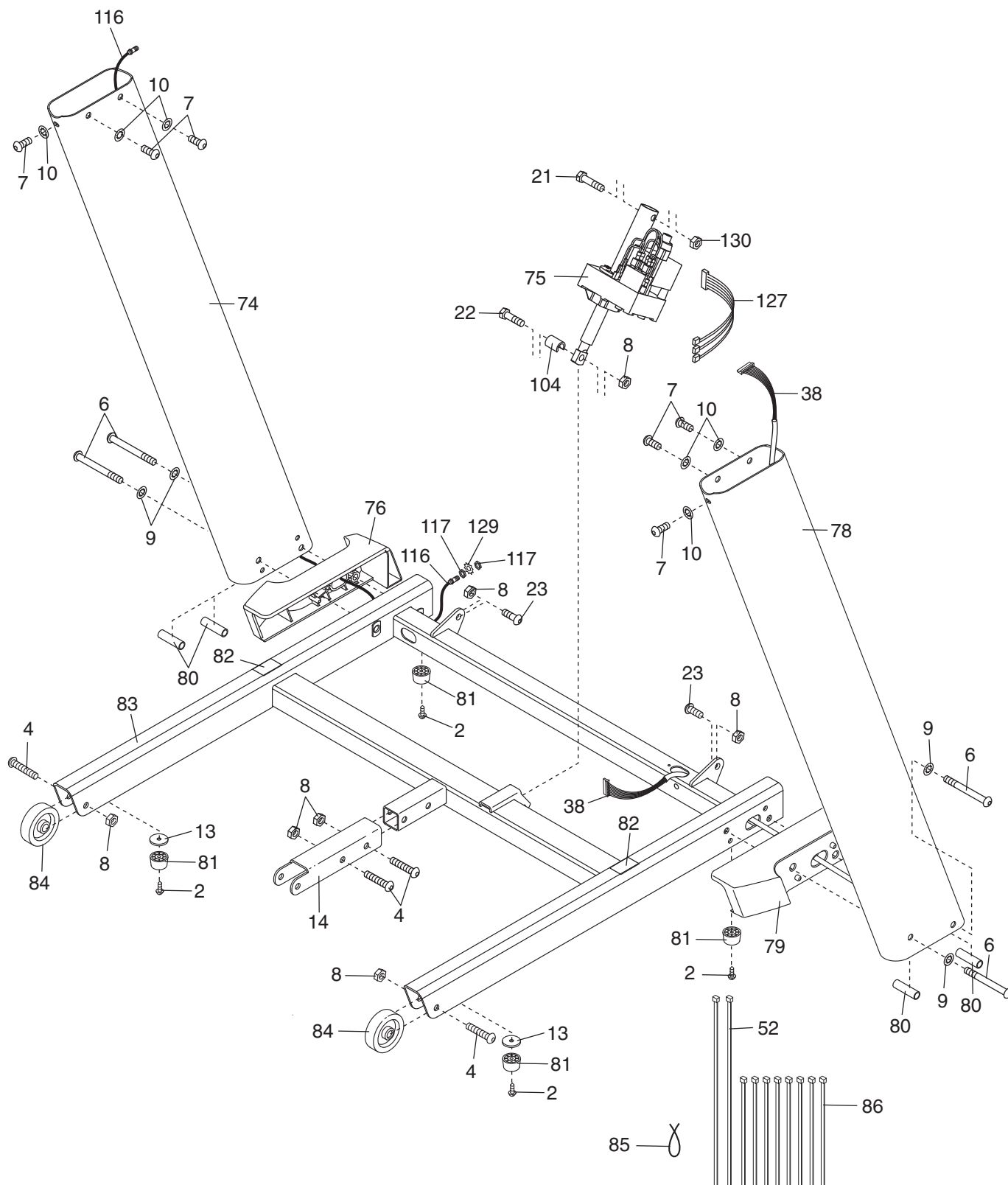
Kulcs Száma	Menny.		Kulcs Száma	Menny.	
1	29	1/2-colos csavar	51	1	Elülső görgő/tárcsa
2	4	1-colos csavar	52	1	15 1/2" Vezetékkötegelő
3	1	Hatszögletű csavarkulcs	53	1	Tároláskor használt összekötőpánt
4	6	3/8 x 2-colos csavar	54	1	Összekötőpánt-gombfogantyú
5	3	1/4" x 3/4"-colos csavar	55	1	Jobb oldali lábtartó
6	4	3/8 x 4 1/4-colos csavar	56	1	Keret
7	4	5/16" x 1 1/4-colos csavar	57	2	Hátsó görgőkonzol
8	6	3/8-colos Anya	58	1	Hátsó görgő
9	11	3/8-colos Csillagalátét	59	1	Bal hátsó talp
10	6	5/16-colos Csillagalátét	60	1	Jobb hátsó talp
11	5	3/4-colos Tek-csavar	61	1	Motorházfedél
12	5	3/4-colos csavar	62	1	Hajtósíj
13	2	Alapalátét távtartója	63	1	Motorszigetelő
14	1	Összekötőpánt-konzol	64	1	Motor
15	4	#8-colos Csillagalátét	65	1	Emelőkeret
16	14	#8 x 3/4-colos csavar	66	3	Vezetékkötegelő
17	2	1/4 x 1-colos csavar	67	1	Vezérlőegység földelővezetéke
18	2	5/16 x 4-colos csavar	68	1	Hálózati kábel
19	2	3/8 x 1 1/4-colos csavar	69	1	Hálózatkábel-adapter
20	2	Hátsó görgőt csavar	70	1	Vezérlő
21	1	3/8 x 1 3/4-colos Motorcsavar	71	1	Reed-kapcsoló
22	1	3/8" x 1 1/2-colos csavar	72	1	Bilincs a reed-kapcsolóhoz
23	2	3/8" x 1-colos csavar	73	1	Hasi érzékelő
24	15	1/2-colos Földelőcsavar	74	1	Bal oldali támasztóoszlop
25	10	1 1/4-colos csavar a talpsínhez	75	1	Lejtésszabályozó motor
26	2	Rugós ütköző	76	1	Bal oldali támasztóoszlop-Távtartó
27	2	Cushion Stop	77	1	Hood Cowling
28	1	Visszaállítást/-Kikapcsolást végző árammegszakítót	78	1	Jobb oldali támasztóoszlop
29	4	Szíjvezet_ csavar	79	1	Jobb oldali támasztóoszlop Távtartó
30	6	1/4-colos lapos alátét	80	4	Csavar-Távtartó
31	2	1/4-colos Záróalátét	81	4	Alapalátét
32	2	AV-bemenet csavarjai	82	2	Figyelmeztető matrica
33	2	5/16" Kosaras anya	83	1	Alap
34	5	3/4-colos Reed-kapcsoló csavarja	84	2	Kerék
35	1	Audio-/videovezeték	85	3	Oldható kötőelem
36	2	5/16-colos Rögzítőanya	86	11	8-colos Kötőelem
37	3	Motorházfedél-leszorító kapsok	87	1	Szerviznyílás ajtaja
38	1	Támasztóoszlop-vezeték	87	1	Access Door
39	1	Emelőkeret földelővezetéke	88	4	„U”-anya
40	2	Elülső szigetelő	89	1	Konzol
41	1	Bal oldali lábtartó	90	1	Tálca
42	1	Figyelmeztető matrica	91	1	Konzol hátoldala
43	2	Járóplatform rugós felfüggesztése	92	1	Konzol műanyag kötőeleme
44	1	Járóplatform	93	1	Konzolalap
45	1	Sétálószalag	94	1	Felső pulzusmérő rúd
46	2	Szíjvezető	95	1	Alsó pulzusmérő rúd
47	2	Lökésfelfogó elem pályája	96	1	Kormány
48	2	Keret-távtartó	97	2	A kormány elülső zárósapkája
49	2	Elülső görgőüléshez	98	2	A kormány hátsó zárósapkája
50	1	Mágnes	99	1	A bal oldali kormány díszítőeleme
			100	1	Kulcs/csíptető

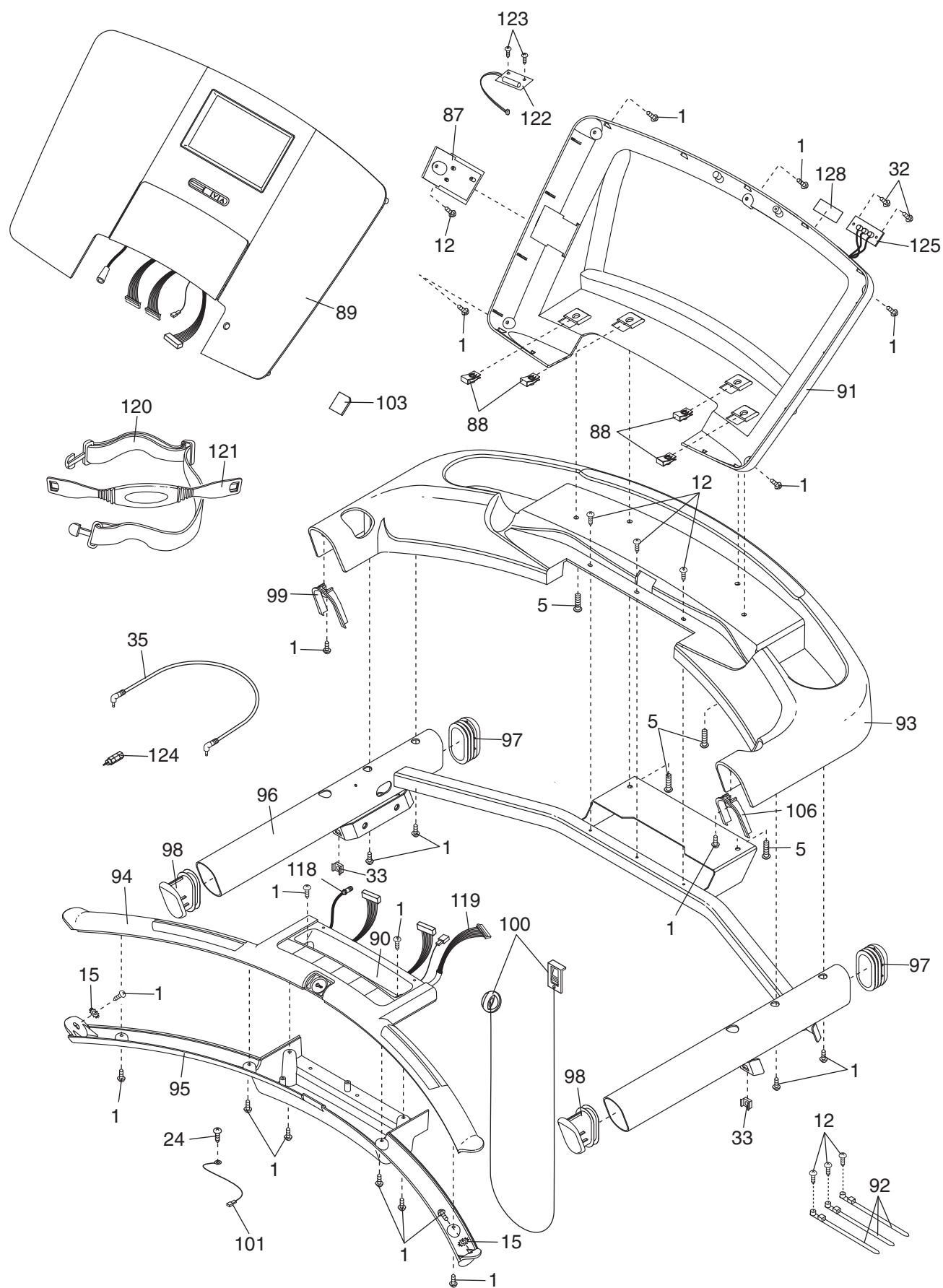
Kulcs Száma	Menny.		Kulcs Száma	Menny.	
101	2	Pulzusmérő rúd földelővezetéke	123	2	Vevőkészülék csavarja
102	1	Összekötőpánt zárósapkája	124	1	PAL-csatlakozó
103	1	iFIT kártyakit	125	1	AV-bemenet
104	1	Emelőmotor távtartója	126	2	Hátsó görgő lemeze
105	2	#8 x 2-colos csavar	127	1	Lejtésszabályozó motor vezetéke
106	1	Visszaállítást/-Kikapcsolást végző árammegszakítót	128	1	Elektrosztatikusságra figyelmeztető matrica
107	1	Hátsó görgő földelővezetéke	129	1	3/8-colos csillagalátét a kábelhez
108	2	Talpsín burkolata	130	1	3/8-colos anya az emelőmotorhoz, felső
109	1	Elektronika konzolja	*	—	8-colos Kék vezeték, 2F
110	1	Transzformátor	*	—	4-colos Földel vezeték, w/matrica
111	1	Szűrő	*	—	4-colos Fekete vezeték, M/F
112	1	#8 x 3/4-colos földelőcsavar	*	—	8-colos Fehér vezeték, 2F
113	1	#8 Anya	*	—	10-colos Kék vezeték, M/F
114	2	Motorburkolat	*	—	4-colos Piros vezeték, M/F
115	1	Kábelanya	*	—	4-colos Fekete vezeték, 2F
116	1	Upright AV Cable	*	—	Felhasználói kézikönyv
117	2	Cable Nut			
118	1	30-colos AV-kábel			
119	1	30-colos vezetékköteg			
120	1	Pánt a mellkasi pulzusérzékelőhöz			
121	1	Mellkasi pulzusérzékelő			
122	1	Mellkasi pulzusmérő vevőkészüléke			

*Jelzi az ábrán nem látható alkatrészeket.
A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül
módosulhatnak.









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 ALKATRÉSZLISTA, valamint a ROBBANTOTT ÁBRA a kézikönyv végén)

VONATKOZO FONTOS INFORMACIOK

Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! 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 információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz és/vagy ahhoz a szervezethez, ahol a terméket vette.

