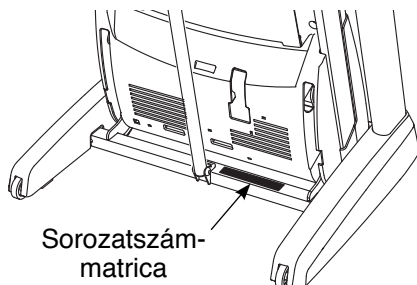


NordicTrack T 20.0

Modellszám: NETL19711.2

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



Sorozatszám-
matrica

VEVŐSZOLGÁLAT

Kérdések, hiányzó, vagy sérült alkatrészek esetén kérjük, nézze meg a DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION címkéjű oldalt, vagy vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta.

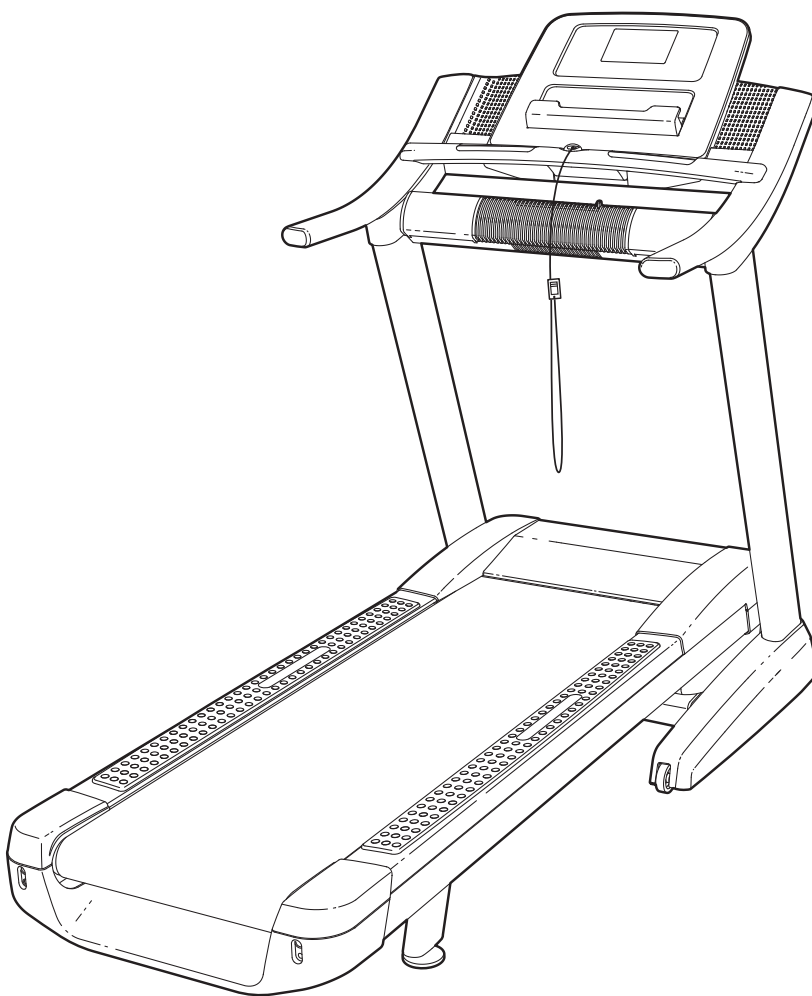
Honlap:

www.iconsupport.eu

VIGYÁZAT!

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

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



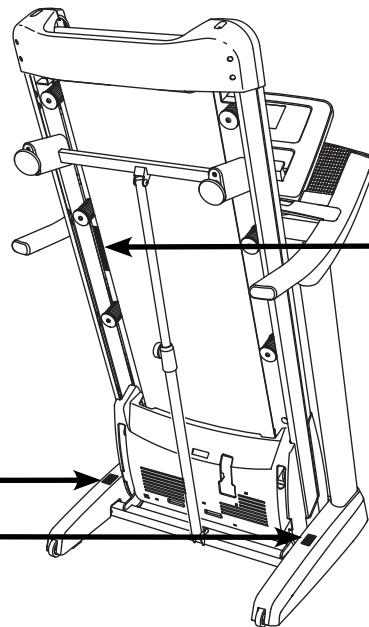
www.iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNA	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	7
A PULZUSSZÁM MONITOR	13
MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK	14
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA	24
HIBAELHÁRÍTÁS	25
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	28
ALKATRÉSZJEGYZÉK	30
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	32
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricák a termék tartozékai. Helyezze a figyelmeztető matricákat az angol nyelvű figyelmeztetésekre a jelzett helyeken. Ezen a rajzon a figyelmeztető matricák helye látható. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, lásd ennek a kézikönyvnek a külső borítóját, majd kérjen ingyenes pótmatricát. A matricát a képen látható helyen helyezze el.** Megjegyzés: A matricák képen látható mérete nem a tényleges méret.



FIGYELMEZTETÉS
Tartsa távol a 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 lábtartókon álljon.
- Egyezzen mindig csak kicsivel változtassa a sebességet.
- Kapaszkodjon a markolatokra, 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 tárolóbobotzot mielőtt elmozdítani vagy tárolni a futópádot.
- Állítsa a lejtést a legkisebb értékre mielőtt összecsuksa tárcsái pozícióba a berendezést.
- Ne engedjen gyermekeket a futópádra vagy annak közelébe.
- Vegye ki a kulcsot, amikor nem használja a gépet.
- Tartsa távol ruházatát, az ujjait és a haját a mozgó futószalagtól.
- Soha ne próbálja beállítani vagy megállítani a futószalagot működés közben.
- Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELEM!

A futópad használata előtt – a komoly sérülések, égések, tűz, elektromos áramütés kockázatának csökkentése érdekében – olvasson el minden fontos óvintézkedést és utasítást a kézikönyvben, és ugyanígy olvassa el a futópadon elhelyezett összes figyelmeztetést is. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérülésekét, illetve vagyonkárért.

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, hogy a futópad összes felhasználója tájékoztatva legyen a figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
4. Tartsa a futópadot belső, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe!
5. Helyezze a futópadot vízszintes felületre mögötte legalább 2,4 m és mellette 0,6 m szabad hely biztosításával. Ne helyezze a futópadot olyan felületre, amely blokkolja a légnyílásokat. A padló vagy szőnyeg sérülések ellen való védelmére helyezzen egy taposó gyékényszőnyeget a futópad alá.
6. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
7. 12 éven aluli gyermekeket és házi kedvenceket ne engedjen a gép közelébe.
8. A futópadot csak 159 kg, vagy az alatti testsúlyú személyek használhatják.
9. Ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
10. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amelyet a futópad becsíphet. Az sportruházatot ajánljuk nőknek és férfiaknak egyaránt. *Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, illetve csak zoknit vagy szandált viselve.*
11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 14. 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 nem hosszabb, három eres, 1 mm²-es kábelt használjon.
13. Tartsa a tápkábelt fűtött felületektől távol.
14. Soha ne mozgassa a sétálószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugasa sérült, vagy, ha a futópad nem megfelelően működik. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a HIBAELHÁRÍTÁS részt a 25. oldalon.)
15. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 16. oldalon).
16. Soha ne indítsa el úgy a futópadot úgy, hogy rajta áll a sétálószalagon. Mindig fogja a kapaszkodót a futópad használata közben.
17. Ha egy személy gyalogol a futópadon, a futópad zajszintje megnövekszik.
18. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként változtassa a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
19. A pulzusszám monitor nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzus leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusszám monitor csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendeknek általában történő meghatározásához.

20. Működés közben soha ne hagyja őrízetlenül a futópadot. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelt és a kikapcsoló gombot állítsa ki [OFF] állásba, ha éppen nem használja a futópadot. (Lásd az 5. oldalon lévő, hogy hol található a ki-/bekapcsoló gomb.)
21. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS részt a 7. oldalon, és a FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA részt a 24. oldalon.) Képesnek kell lennie 20 kg-ot, hogy a futópadot felemelje, leengedje vagy mozgassa.
22. Amikor összecsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg róla, hogy a rögzítő pánt biztonságosan tárolási helyzetben tartja-e a vázat.
23. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a futópad nyílásaiba.
24. Ellenőrizze és megfelelően rögzítse a futópad minden alkatrészét.
25. **VIGYÁZAT:** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben leírt karbantartást és beállítási folyamatokat elvégezné. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha erre egy kiképzett szakember be nem tanítja Önt. A szervizelést és minden más itt leírt szerelést csak az arra kiképzett szakember végezheti.
26. Ezt a futópadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.
27. A túlzásba vitt testedzés komoly sérüléshez vezethet, vagy akár végzetes kimenetelű is lehet. Ha edzés közben rosszul van, vagy fájdalmat érez, azonnal hagyja abba, és végezze el a levezetést.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

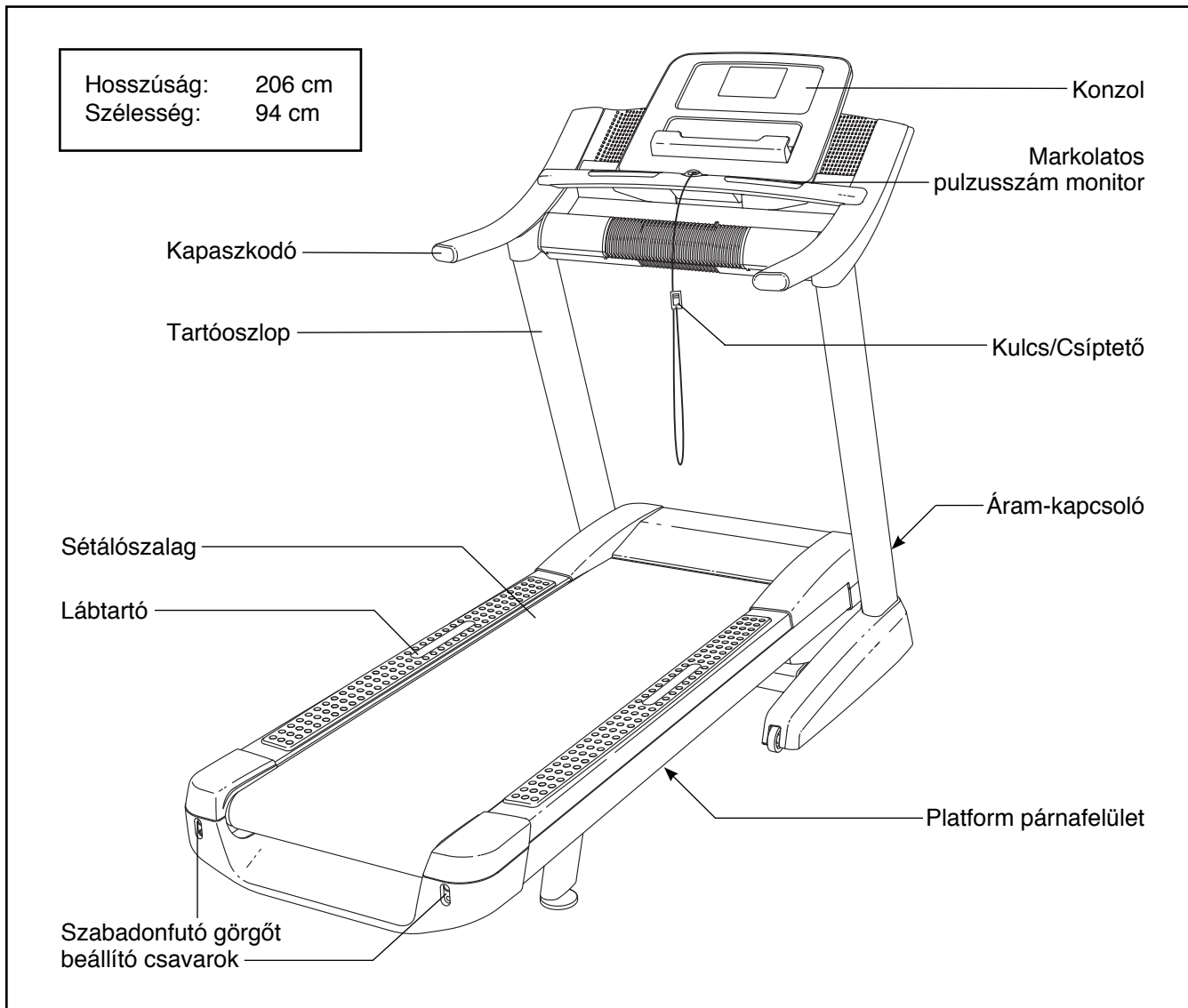
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a forradalmi NORDICTRACK® T20.0 futópadozt választotta. A T20.0 futópadoz lenyűgöző választékát kínálja a különböző funkcióknak, amelyek segítségével otthoni edzéseit élvezetesebbé és hatékonyabbá teheti. Ha pedig éppen nem edz, az egyedi futópadoz összecsuható, így aztán kevesebb mint feleakkora padlófelületet igényel, mint a többi futópadoz.

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

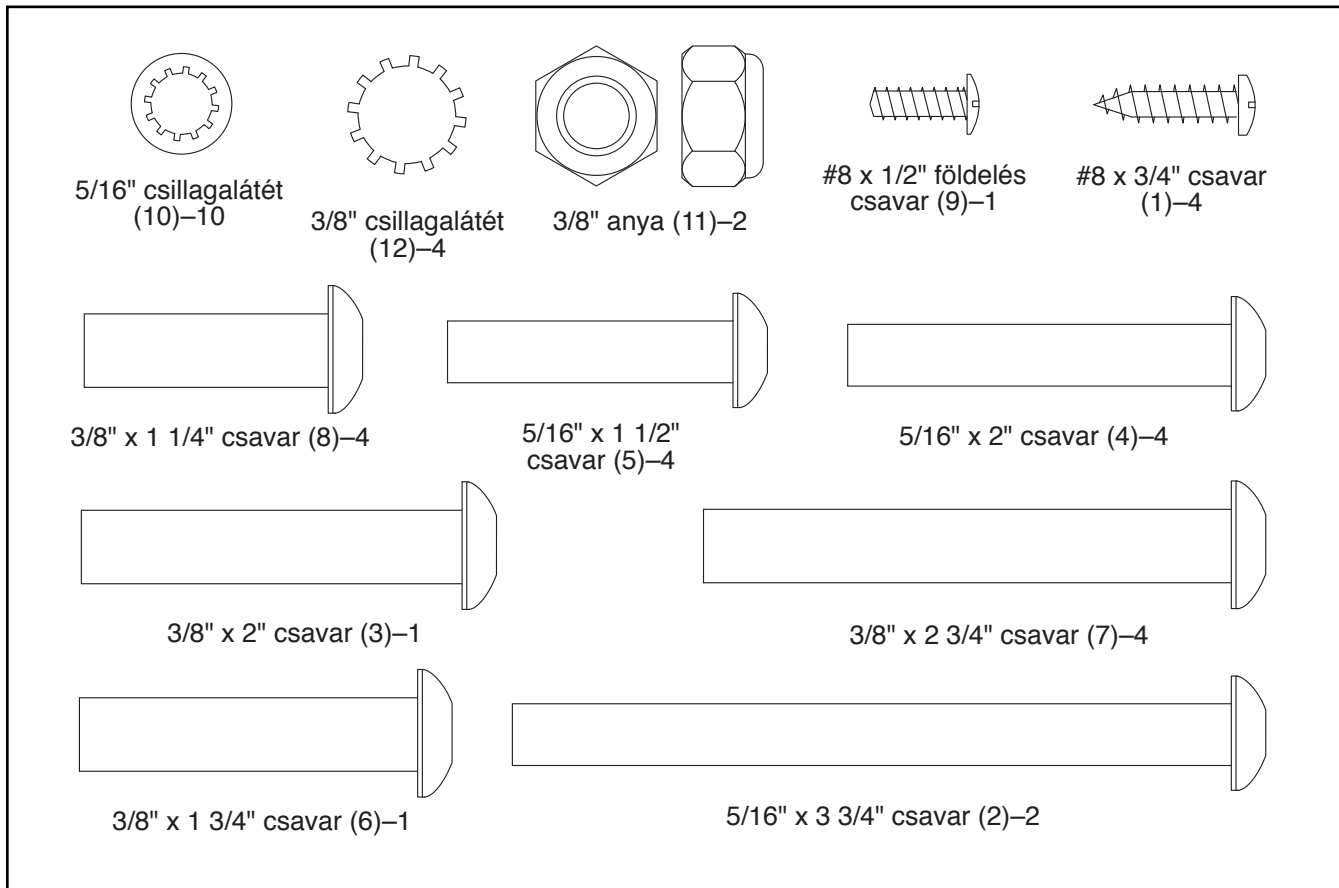
elolvasása után felmerülő kérdésekkal kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó címke.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT

Az összeszerelés során használt kisebb alkatrészek azonosításához lásd az alábbi rajzokat. Az egyes rajzok mellett zárójelben lévő szám az alkatrész kód, amely ennek a használati utasításnak a vége felé található alkatrészlistán szerepel. **Megjegyzés: Ha valamelyik alkatrész hiányzik a készletből, ellenőrizze, vajon nem lett-e az eleve valamelyik összeszerelendő alkatrésze felszerelve. Fölösleges szerelvények is lehetnek mellékelve.**



ÖSSZESZERELÉS

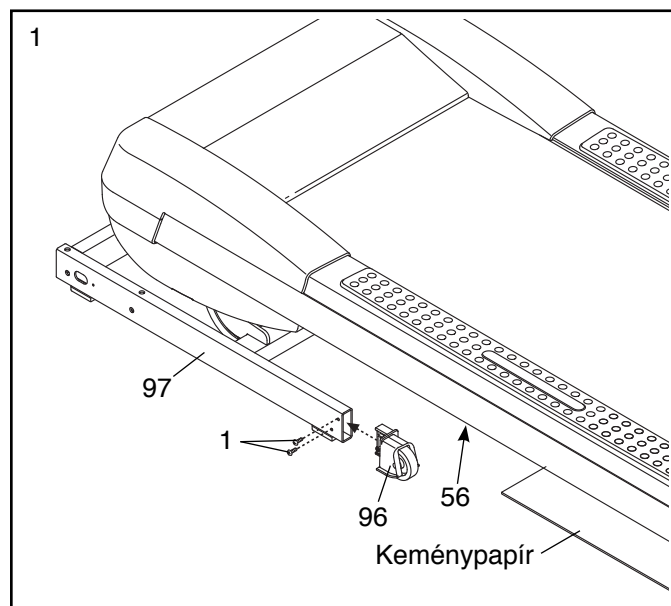
- Az összeszerelés két embert igényel.
 - Tegye a futópadozt olyan helyre, ahol körülötte szabadon mozoghat, majd vegyen le róla minden csomagolóanyagot. Az összeszerelés végeztéig ne dobja el a csomagolóanyagokat.
 - A futópadoz sétálószalagjának az alját a szállítási időtartamára nagy teljesítményű kenőanyaggal kenték be, egy kevés kenőanyag így átkerülhet a sétálószalag tetejére vagy a szállításhoz használt kartonra is. Ebben nincs semmi különös. Ha kenőanyag kerülne a sétálószalag tetejére, egyszerűen törölje le a kenőanyagot gyenge, kopást nem okozó tisztítószerrel átitatott, puha ruhával.
 - Azonosítani apró alkatrészeket, lásd a 6. oldalon.
 - Összeszerelő az alábbiak szükségesek szerszámok:
 - a mellékelt hatszögletű kulcsokra
 - egy állítható villáskulcsra
 - egy csillagfejű csavarhúzó
- A készült alkatrészek sérülésének megakadályozására ne használjon elektromos kéziszerszámokat az összeszereléskor.

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

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

Rögzítse a bal kerék sapkát (96) az alaphoz (97) két #8 x 3/4" csavarral (1).

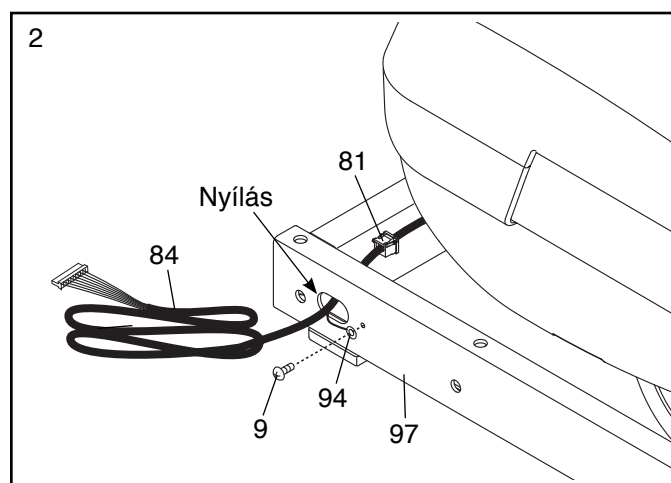
Rögzítse a jobb kerék sapkát (nem látható) az alap (97) jobb oldalához ugyanilyen módon.



2. Húzza át a tartóoszlop vezetéket (84) és az alap földelésvezetékét (94) az alaphoz megjelölt nyíláson (97).

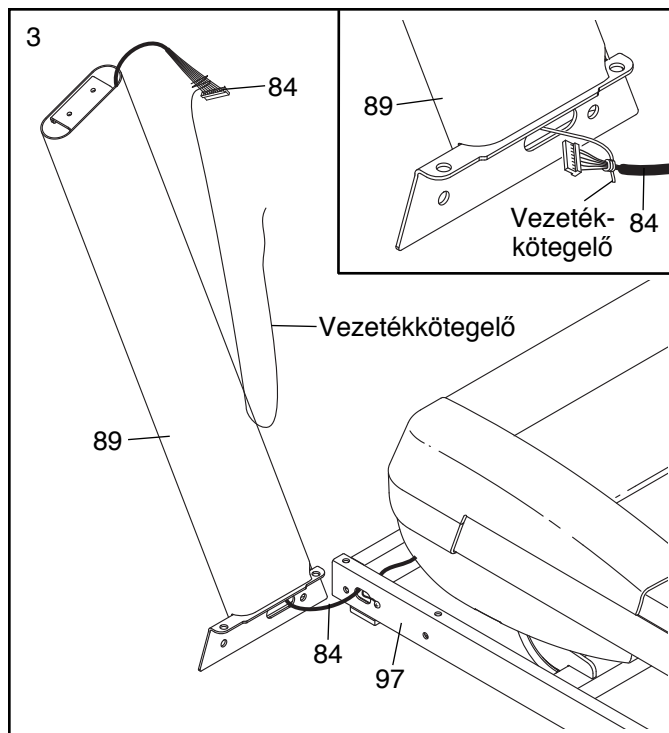
Csatlakoztassa az alap földelésvezetékét (94) az alaphoz (97) egy #8 x 1/2" földelés csavarral (9).

Nyomja be a Gyűrű (81) az alaphoz (97) lévő négyszögletes nyílásba.



3. Keresse meg a bal tartóoszlopot (89), amely a "Left" jelöléssel van ellátva (Az *L* vagy *Left* a bal oldalt; az *R* vagy *Right* pedig a jobb oldalt jelöli). Egy másik személy tartsa a bal tartóoszlopot a váz (97) közelében.

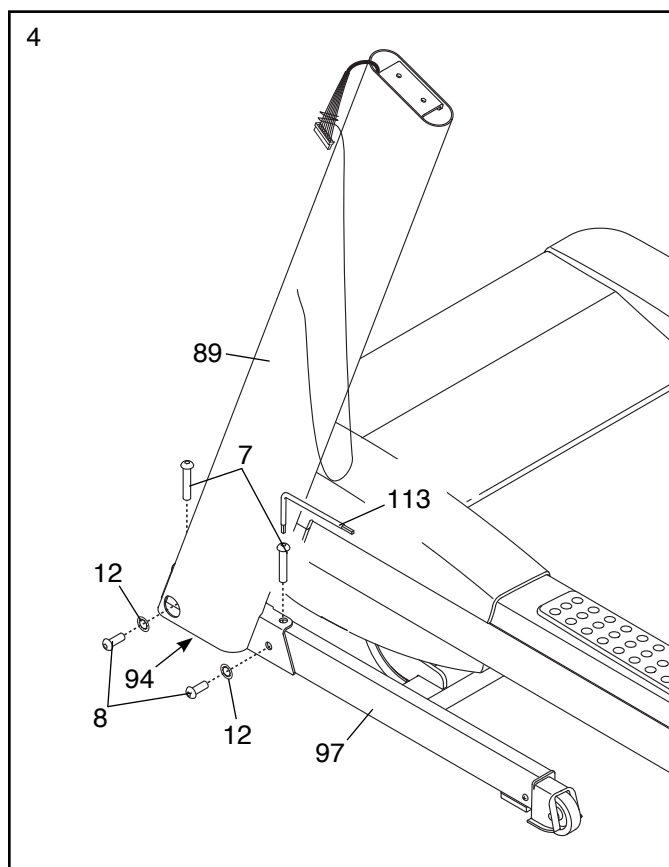
Lásd a belső rajzot. A bal tartóoszlopban (89) lévő vezetékkötegelővel kösse át biztonságosan a tartóoszlop vezeték végét (84). Ezután húzza ki a vezetékkötegelő másik végét annyira, hogy a tartóoszlop vezetékét teljesen át tudja vezetni a bal oldali tartóoszlopon.



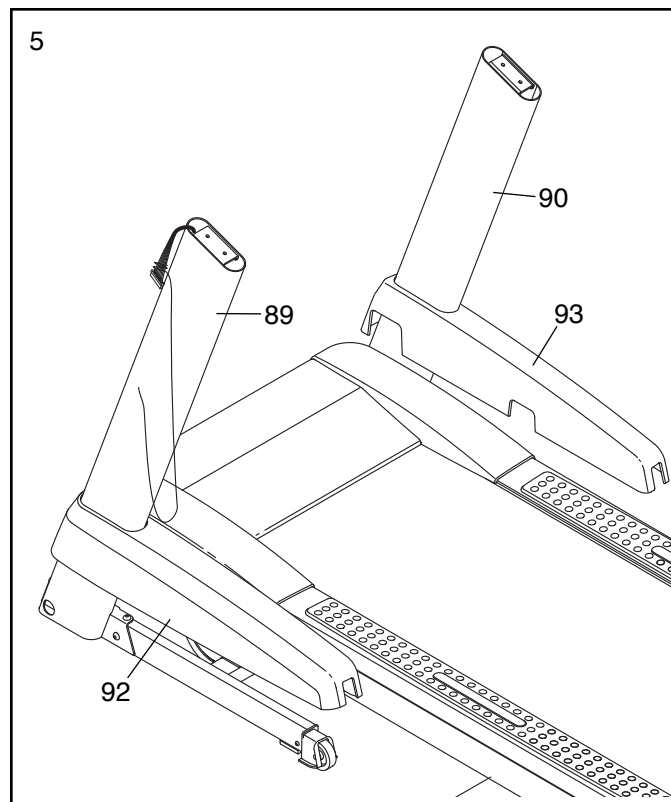
4. Tartsa a bal tartó tartóoszlopot (89) az alapnál (97). **Ügyeljen, ne hagyja becsúszni a vezetékeket.** Ha szükséges, helyezze az alap földelés-vezetékét (94) a bal tartóoszlop oldalán lévő nyílásba. Ezután illesszen két 3/8" x 2 3/4" csavart (7) és két 3/8" x 1 1/4" csavart (8) két 3/8" csillagalátéttel (12) a bal tartóoszlopba.

Részben húzza meg a 3/8" x 2 3/4" csavarokat (7) és a 3/8" x 1 1/4" csavarokat (8), amíg a csavarok feje nem érinti a bal tartóoszlopot (89); **de nem húzza még meg a csavarokat teljesen.** Megjegyzés: Jól jöhet a rövid imbuszkulcs (113) használata az ábrán jelzett csavarra.

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

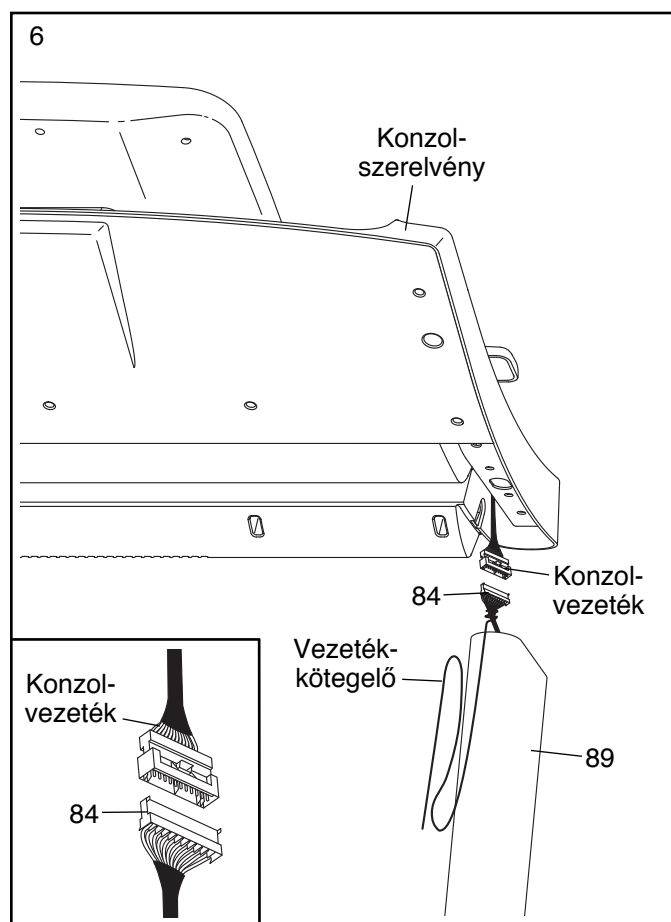


5. Keresse meg a bal és jobb alap burkolatot (92, 93). Csúsztassa a bal alap burkolatot a bal tartóoszlopra (89), valamint a jobb tartóoszlop burkolatot a jobb tartóoszlopra (90). **Ne nyomja be még az alap burkolatokat a helyükre.**



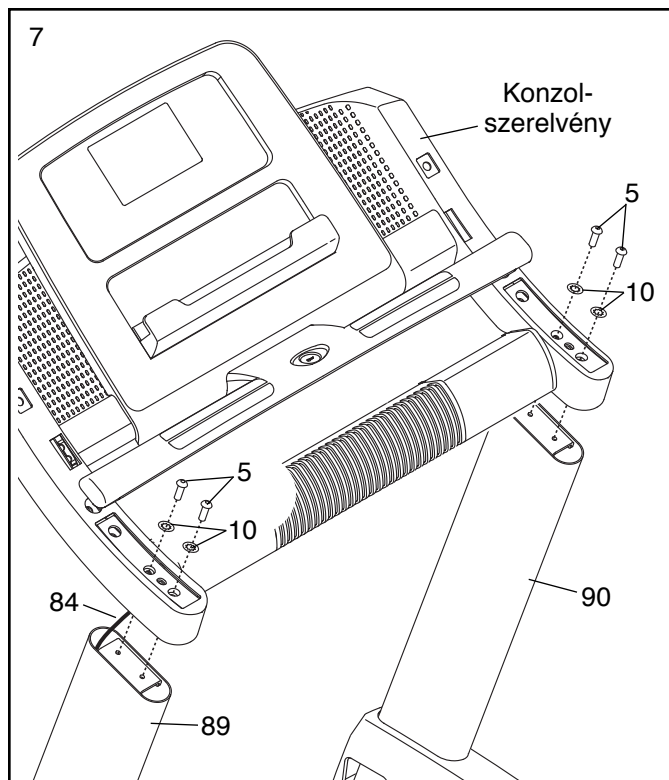
6. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt a bal tartóoszlop (89) mellett.

Csatlakoztassa a tartóoszlop vezetéket (84) a konzolvezetékhez. **Lásd a belső rajzot.** A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk. Ha nem ez a helyzet, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓKAT NEM CSATLAKOZTATJA MEGFELELŐEN, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.** Ezután vegye le a vezetékkötegelőt a tartóoszlop vezetékeről.



7. Dugja be a fölösleges vezetéket a bal tartóoszlopba (89), amint Ön a konzol-szerelvényt ráhelyezte a bal és jobb tartóoszlopokra (89, 90). **Legyen óvatos, nehogy becsípje a vezetékeket (84).**

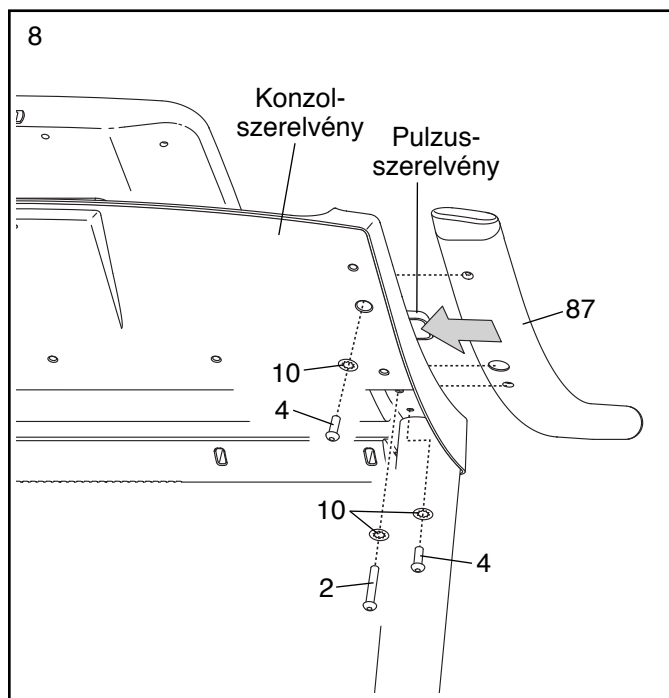
Rögzítse a konzol-szerelvényt négy 5/16" x 1 1/2" csavarral (5) és négy 5/16" csillagalátétellel (10). **Hajtsa be kissé mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



8. Keresse meg a bal kapaszkodót (87), amely a "Left" jelöléssel van ellátva (Az *L* vagy *Left* a bal oldalt; az *R* vagy *Right* pedig a jobb oldalt jelöli). Csúsztassa a bal kapaszkodót a konzol-szerelvény és a pulzus-szerelvény közé.

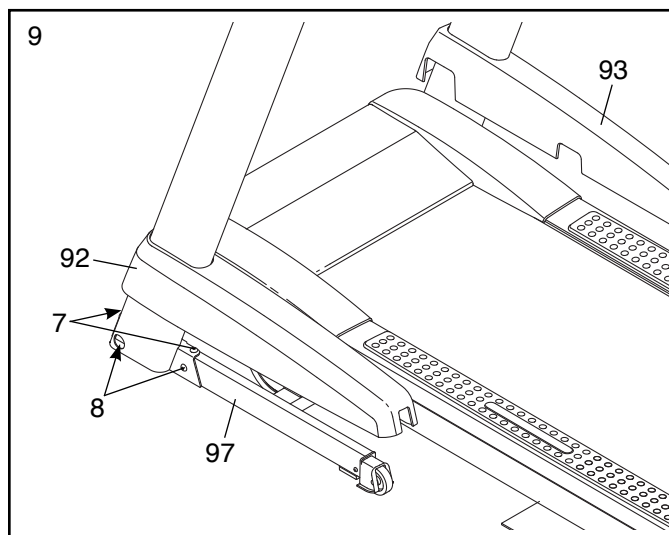
Rögzítse a bal kapaszkodót (87) két 5/16" x 2" csavarral (4), egy 5/16" x 3 3/4" csavarral (2), valamint három 5/16" csillagalátétellel (10) a bemutatott módon. **Hajtsa be részben mind a három csavart, majd húzza meg őket.**

Rögzítse a jobb kapaszkodót (nem látható) a jobb konzol-szerelvényhez a fent leírt módon.



9. Erősen húzza meg a négy $3/8'' \times 2 3/4''$ csavart (7), majd húzza meg a négy $3/8'' \times 1 1/4''$ csavart (8) (csak az egyik oldal látható).

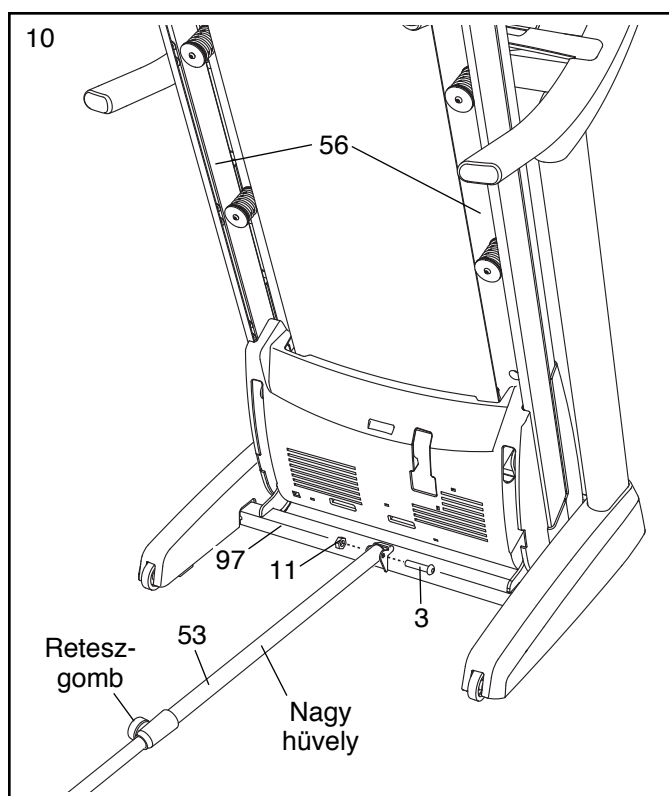
Nyomja a bal és jobb alap burkolatot (92, 93) az alapra (97), amíg a helyükre nem kattannak.



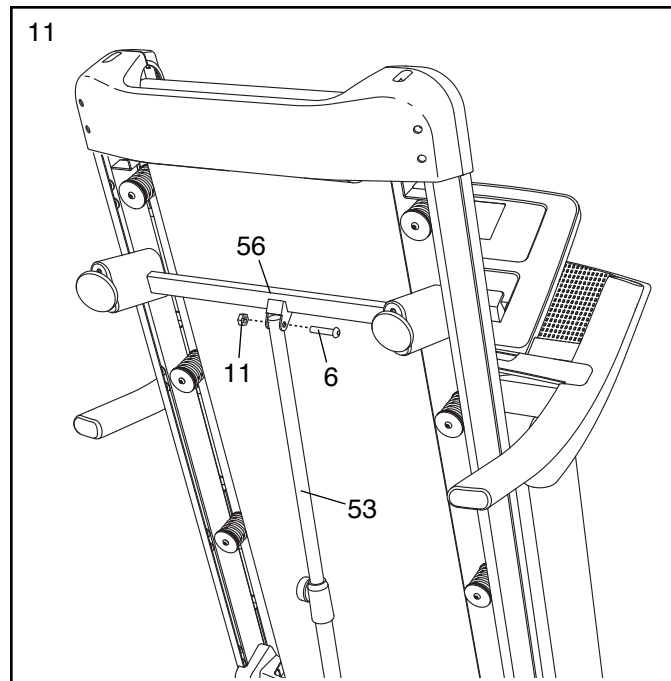
10. Emelje fel a vázat (56) a képen jelzett helyzetbe. **Egy másik személy tartsa meg a vázat addig, amíg a 12. lépéssel nem végzett.**

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

Erősítse fel a tárolási retesz (53) alsó végét az alapon (97) lévő konzolra egy $3/8'' \times 2''$ csavar (3) és egy $3/8''$ anya (11) segítségével.



11. Erősítse fel a tárolási retesz (53) felső végét a vázra (56) egy 3/8" x 1 3/4" csavar (6) és egy 3/8" anya (11) segítségével.

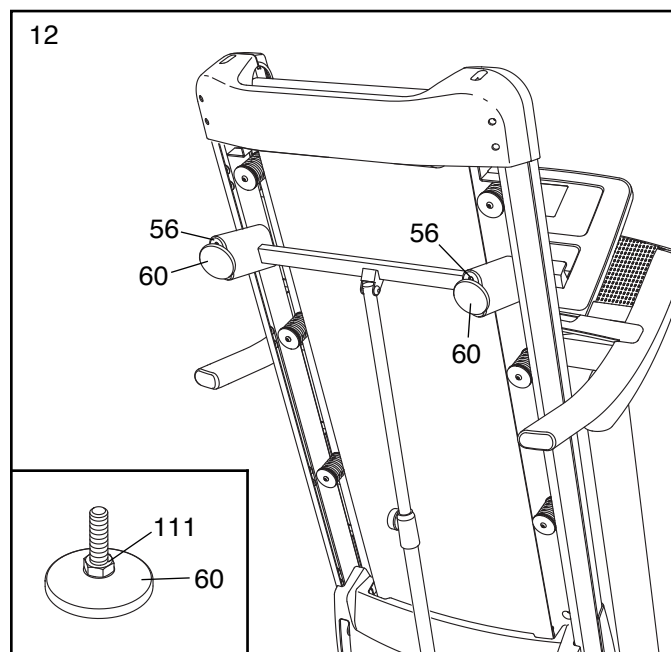


12. Távolítsa el a csomagolóanyagot a váz (56) aljáról.

Lásd a belső rajzot. Ügyeljen arra, hogy a 1/2" hátsó szintező láb anyák (111) teljesen fel legyenek csavarva a hátsó szintező lábakra (60). Ezután csavarja be a két hátsó szintező lábat a vázba (56).

Engedje le a vázat (56). (Lásd A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT c. alatt a 24. oldalon.)

Ha a hátsó szintező lábak (60) egyike nem áll teljesen a padlón, forgassa el a szintező lábat, amíg teljesen nem áll a padlón, majd húzza meg az 1/2" hátsó szintező láb anyát (111) a váz ellenében (56).



13. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak-e, mielőtt a futópadozt használja.** Ha műanyag lapok vannak a futópado matricáin, távolítsa el a műanyagot. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópado alá. Megjegyzés: A berendezéshez plusz szerelvények is lehetnek csomagolva. Tartsa biztonságos helyen a mellékelt imbuszkulcsot; az imbuszkulcs a sétálószalag beállításához használandó (lásd a 26. és 27. oldalt).

A PULZUSSZÁM MONITOR

HOGYAN HELYEZZE FEL A PULZUSSZÁM MONITORT

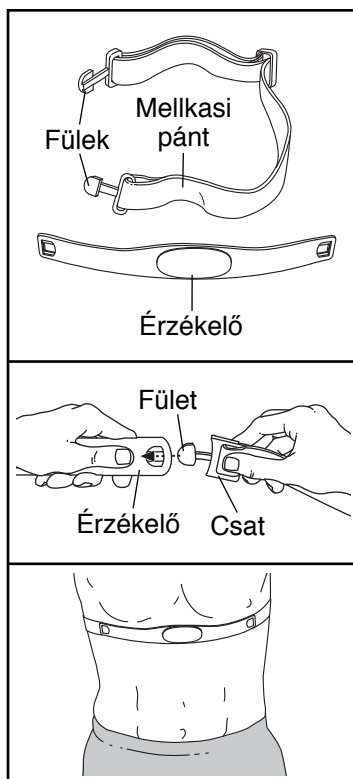
A pulzusszám monitor a következőkből áll a mellkasi pánt és az érzékelő egység. Illessze a mellkasi pánt egyik végén lévő fület az érzékelő egységen lévő nyílásba az ábrán látható módon. Ezután nyomja az érzékelő egység végét a mellkasi pánton lévő csat alá. A fülnek egy síkban kell lennie az érzékelő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

A pulzusszám monitort a ruhája alatt kell viselnie, szorosan a bőrén. Helyezze a pulzusszám monitort a mellkasa köré a jelzett irányban. Ügyeljen arra, hogy a logó helyesen felfelé nézzen. Ezután csatlakoztassa a mellkasi pánt másik végét az érzékelőhöz. Állítsa be a mellkasi pánt hosszát, ha szükséges.

Húzza el az érzékelőt pár centiméterre a testétől, és keresse meg a belső oldalon lévő két elektróda-területet, amelyet sekély barázdák borítanak. Sós oldatot használva, mint pl. nyál vagy kontaktlencse oldat, nedvesítse meg az elektróda-területeket. Ezután helyezze vissza az érzékelő egységet a mellkasára.

GONDOZÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Minden használat után puha törülközővel alaposan szárítsa meg az érzékelőt. A nedvesség aktivált állapotban tarthatja az érzékelőt, ami az elem élettartamát megrövidíti.
- A pulzusszám monitort tárolja meleg, száraz helyen. A mellkasi pulzuszám mérőt ne tárolja műanyag zsákban vagy más olyan tartóban, amelyben bent rekedhet a nedvesség.



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

HIBAKERESÉS

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

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

MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

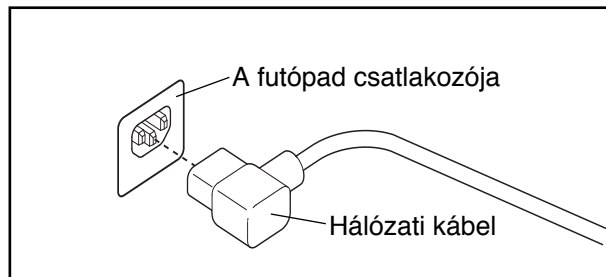
Ezt a terméket földelni kell. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék készülék-földelő vezetékkel tartalmazó áram-kábellel rendelkezik és földelt dugasszal. **FONTOS! Ha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



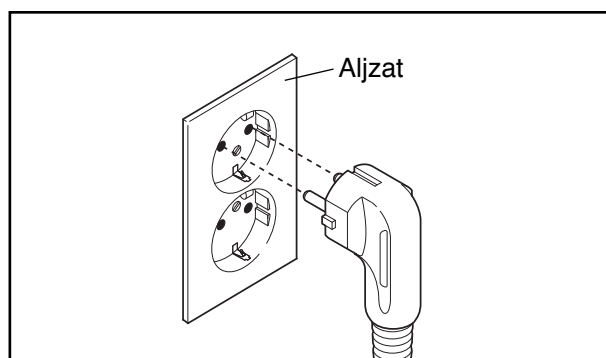
VESZÉLY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az aljzatba,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

Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

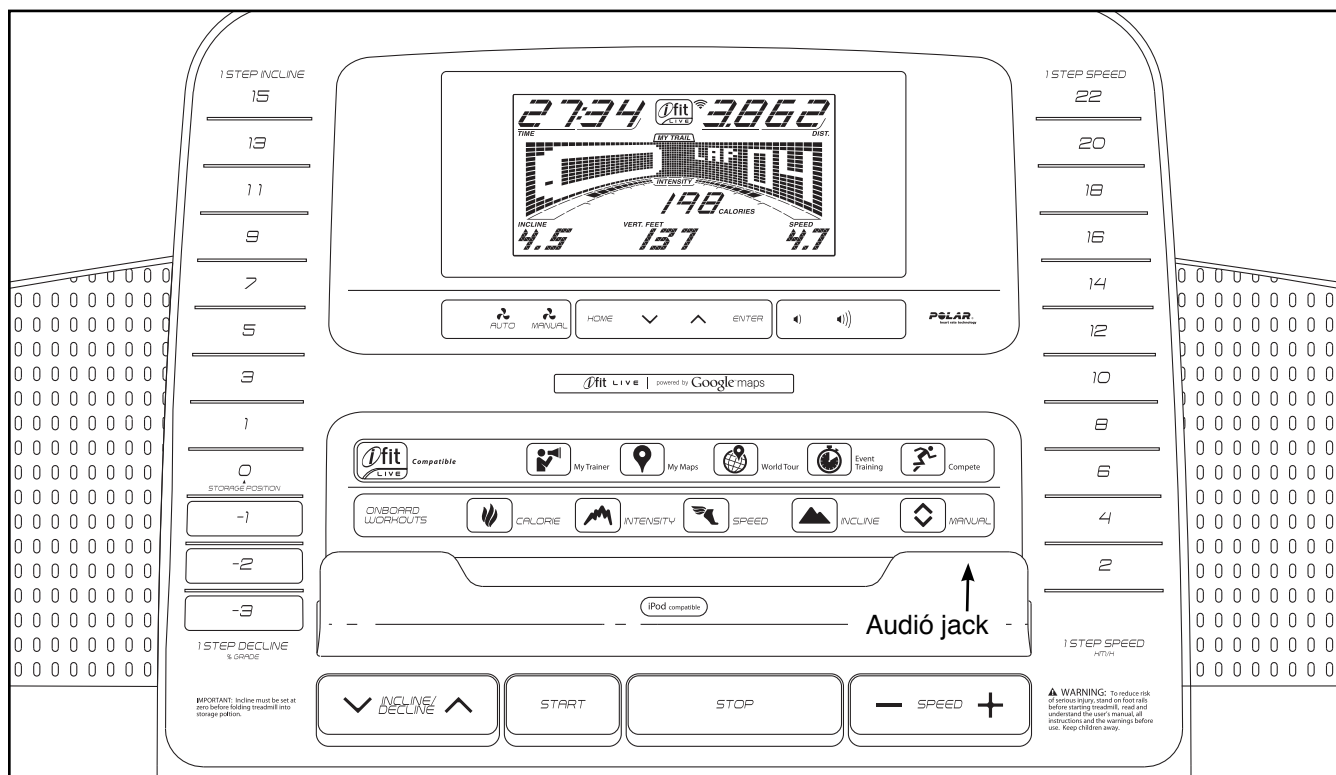
1. Dugaszolja be az áram-kábel ábrán látható végét a futópádon lévő aljzatba.



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



KONZOL-DIAGRAM



A FIGYELMEZTETŐ CÍMKE FELRAGASZTÁSA

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

KONZOL JELLEMZŐK

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

Ezen kívül a konzol huszonnégyszer fedélzeti edzésprogramot tartalmaz — hat kalória edzésprogramot, hat intenzitás edzésprogramot, hat sebesség edzésprogramot és hat lejtés edzésprogramot. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópad sebességét és lejtését, miközben végigvezeti Önt a hatékony program-összeállításon.

A konzol jellemzője a forradalmi iFit Live mód is, amely lehetővé teszi, hogy a futópad kommunikáljon az Ön

vezeték nélküli hálózatával egy opcionális iFit Live modulon keresztül. Az iFit Live móddal Ön letölthet személyre szóló edzésprogramokat, létrehozhat saját edzésprogramokat, nyomon követheti eredményeit, versenyezhet másokkal és elérhet számos egyéb jellemzőt. **Egy iFit Live modul bármikor történő megvásárlásához látogasson el a www.iFit.com weboldalra, vagy hívja fel a jelen kézikönyv első borítóján lévő telefonszámot.**

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

Az áramellátás bekapcsolásához kövesse a 16. oldalon található utasításokat. A manuális mód használatának leírását ld. a 16. oldalon. Egy iFit edzésprogram használatának leírását ld. a 20. oldalon. Az információs mód használatának leírását ld. a 22. oldalon. A sztereo hangrendszer használatát ld. a 23. oldalon.

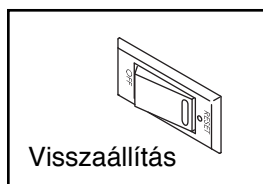
Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot akár kilométerben, akár mérföldben is megjelenítheti. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, nézze meg az INFORMÁCIÓ MÓD részt a 22. oldalon. Az egyszerűség kedvéért a jelen kézikönyvben szereplő minden információ a kilométerre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

FONTOS! Ha a konzol felületén műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A sétálóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópadot használja. Amikor a futópadot első alkalommal használja, ügyeljen a sétálószalag beállítására, és – ha szükséges – centrálja a sétálószalagot (lásd a 27. oldalt).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

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

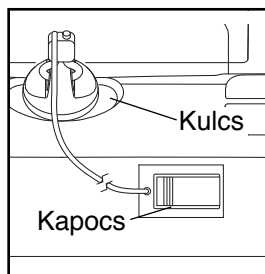
Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 14. oldalt). Ezután keresse meg a futópad vázán az áram-kapcsolót a hálózati kábel közelében. Nyomja meg az áramkapcsolót a visszaállítás [RESET] állásba.



FONTOS! A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Ha a hálózati kábel bedugásakor és az árammegszakító visszaállított helyzetbe kapcsolásakor a kijelzők azonnal világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a [STOP] gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, ld. az INFORMÁCIÓS MÓDOT a 22. oldalon, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

Ezután álljon rá a futópad talpsínjeire. Keresse meg a kulcsra erősített csipeszt, majd csúsztassa rá a csipeszt a ruházatának övpántjára. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. A kijelzők egy pillanat múlva már világítanak is. **FONTOS!**

Vészhelyzetben a kulcs kihúzódhat a konzolból, ami által a sétálószalag lassan leáll. Próbálja ki a csíptetőt úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; és ha a kulcs nem húzódik ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.



A MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a bal oldalon.

2. Válassza ki a manuális (kézi) üzemmódot.

Nyomja meg a manuális [MANUAL] gombot a konzolon. Amikor nem kapcsolódik az iFit Live módhoz, a manuális mód lesz automatikusan kiválasztva.

3. Indítsa el a sétálószalagot.

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

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

Ha a számozott 1 lépés sebesség gombok valamelyikét nyomja meg, a sétálószalag sebessége fokozatosan változik addig, amíg a kijelölt sebesség-beállítást el nem érte. Egy tizedest tartalmazó beállítás kiválasztásához — mint pl. 4,8 km/ó — nyomjon meg két számozott gombot egymás után. Pl. a 4,8 km/ó sebesség-beállítás kiválasztásához nyomja meg a 4-es gombot, majd azonnal nyomja meg a 8-as gombot.

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

4. Változtassa meg a futópád lejtését kívánsága szerint.

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

5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Miközben a futópádon sétál vagy fut, a kijelzőn az edzésprogrammal kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

- Az eltelt idő [TIME].
- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság [DISTANCE]
- Az edzésprogram intenzitását mutató hasáb
- Az Ön által elégetett kalóriák hozzávetőleges száma [CALORIES]
- A futópád lejtési szintje [INCLINE]
- A lábban (feet) megadott magasság, amelyet Ön megmászott [VERT. FEET]
- A sétálószalag sebessége [SPEED]
- Az Ön pulzusszáma (ld. a 6. lépést a 18. oldalon)
- A mátrix

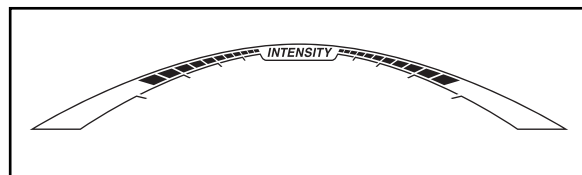
A mátrix több kijelző fület kínál. Nyomja meg a növelés és a csökkentés gombot az [ENTER] gomb mellett, amíg a kívánt fül nem látható.

A lejtés fül az edzésprogram lejtés-beállítási profilját mutatja. Egy új szegmens jelenik meg minden perc végén. A sebesség fül az edzésprogram sebesség-beállítási profilját mutatja.

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

A kalória fül az Ön által elégetett körülbelüli kalóriamennyiséget mutatja. Az egyes szegmensek magassága képviseli az illető szegmens alatt elégetett kalória-mennyiséget.

Edzés közben az edzésprogram intenzitás szintjét jelző hasáb az Ön edzése hozzávetőleges intenzitásszintjét fogja jelezni.



Nyomja meg a [HOME] gombot az alapértelmezett menübe való visszatéréshez (ld. az INFORMÁCIÓS MÓDOT a 22. oldalon az alapértelmezett menü beállításához). Ha szükséges, ismét nyomja meg a Home gombot.

Amikor a vezeték nélküli iFit Live modul csatlakoztatva van, a kijelző tetején lévő vezeték nélküli jelkép mutatja a vezeték nélküli jel erősségét. Négy ív teljes jel-erősséget mutat.

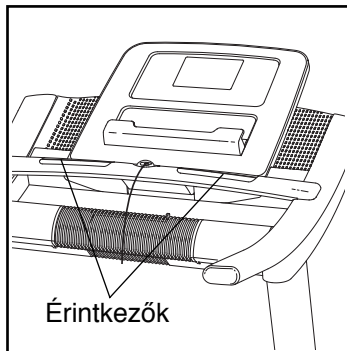


A kijelzők visszaállításához nyomja meg a Stop gombot, vegye ki, majd újból helyezze be a kucst.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Figyelem: Ha a markolatos pulzusszám monitort és a mellkasi pulzusszám monitort egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. A mellkasi pulzusmérőre vonatkozó információt ld. a 13. oldalon.

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

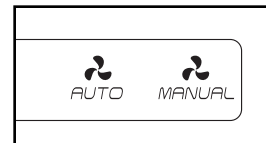


A pulzusszáma megméréséhez álljon a lábtartó sínekre, majd tartsa a pulzus rudat a tenyereivel a fémérintkezőkön kb. tíz másodpercig, kerülje el kezei mozgását. Amikor a készülék érzékeli a pulzusát, a pulzusszáma megjelenik a kijelzőn. A legpontosabb pulzusszám adatok kijelzése érdekében tartsa az érintkezőket még kb. 15 másodpercig.

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

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

Nyomja meg a manuális [MANUAL] ventilátor gombot a ventilátor sebességének kiválasztásához vagy a ventilátor kikapcsolásához. Nyomja meg az automata [AUTO] ventilátor gombot az automata mód kiválasztásához vagy a ventilátor kikapcsolásához.



Fordítsa a ventilátor kart felfelé vagy lefelé a ventilátorból jövő légáramlás irányításához.

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

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

Álljon rá a talpsínekre, nyomja meg a Stop gombot; és állítsa a futópád lejtését a 0 százalékra. Ha a futópádot tároláshoz összehajtja, a lejtésnek a 0 százalékon kell lennie, különben a futópádban kárt tehet. Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

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

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 16. oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti edzésprogramot.

Egy fedélzeti edzésprogram kiválasztásához ismételtelen nyomja meg a kalória [CALORIE] gombot, az intenzitás [INTENSITY] gombot, a sebesség [SPEED] gombot, vagy a lejtés [INCLINE] gombot, amíg a kívánt edzésprogram meg nem jelenik a kijelzőn.

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

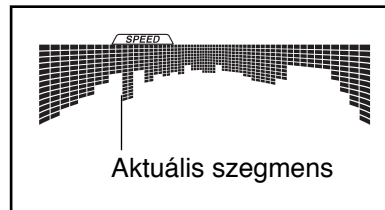
3. Kezdje el az edzésprogramot.

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

Mindegyik edzésprogram szegmensekre oszlik. Minden szegmenshez egy sebesség-, illetve egy lejtésbeállítás van beprogramozva. Figyelem: Ugyanaz a sebesség- és/vagy lejtésbeállítás több, egymást követő szegmenshez is programozható.

Az edzésprogram során a sebesség- és lejtés fülön lévő profil mutatja az Ön előrehaladását. A profil villogó szegmense az

edzésprogram aktuális szegmensét képviseli. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens sebesség- vagy lejtés-beállítását mutatja.



Mindegyik szegmens végén hangjelzések sora hangzik el és a profil következő szegmense kezd villogni. Ha a következő szegmensre egy más sebesség és/vagy lejtés beállítás van beprogramozva, a kijelzőn az új sebesség és/vagy lejtés beállítás fog pár másodpercig villogni, és a futópad automatikusan beáll az új sebesség és lejtés beállításra.

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

Figyelem: A kalória célérték az Ön által az edzésprogram során elégetendő kalóriák becsült száma. Az Ön által elégetett kalóriák valós száma az Ön testsúlyától függ. Ráadásul, ha az edzésprogram során Ön manuálisan megváltoztatja a futópad sebességét vagy lejtését, ez az Ön által elégetett kalóriák számát befolyásolja.

Ha az edzésprogram folyamán a sebesség-, illetve lejtés-beállítás bármikor túl nagy vagy túl kicsi, Ön a beállítást kézzel is felülbíráhatja a sebesség [SPEED] vagy lejtés [INCLINE] gomb megnyomásával; **azonban, ha az edzésprogram következő szegmense már elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtés-beállításhoz igazodik.**

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

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Ld. a 17. oldalon lévő 5. lépést. A kijelző a hátralévő időt mutatja az eltelt idő helyett.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 18. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 18. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 18. oldalon.

IFIT LIVE EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Figyelem: Egy iFit Live edzésprogram használatához Önnek rendelkeznie kell egy opcionális iFit Live modullal. **Ha iFit Live modult kíván vásárolni, lépjen a www.iFit.com oldalra, vagy hívja fel az e kézikönyv első borítóján látható telefonszámot.** Rendelkeznie kell egy USB portos számítógéppel és internet kapcsolattal is. Önnek rendelkeznie kell vezetékek nélküli hálózathoz való hozzáféréssel, valamint egy 802.11b routerrel, amelyen az SSID adás engedélyezve van (a rejtett hálózatok nem támogatottak). Egy iFit.com tagság is szükséges.

1. Helyezze a kulcsot a konzolba.

Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 16. oldalon.

2. Helyezze be Az iFit Live modult a konzolba.

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

FONTOS! Hogy a sugárzásnak való kitévés megfelelőségi követelményeinek eleget tegyünk, az iFit Live antennának és az adónak legalább 20 cm-re (8 inch) kell lennie minden személytől, és nem szabad más antenna vagy adó mellett lennie vagy ahhoz kapcsolódnia.

3. Válasszon ki egy felhasználót.

Ha több mint egy felhasználó van regisztrálva, a felhasználókat az iFit Live fő képernyőn lehet átkapcsolni. Nyomja meg az Enter gomb melletti növelés és csökkentés gombokat egy felhasználó kiválasztásához.

4. Válasszon ki egy iFit Live edzésprogramot.

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

Nyomja meg az iFit Live gombot az Ön edzéstervében szereplő következő edzésprogram letöltéséhez. Nyomja meg az Én edzőm [MY TRAINER] gombot, az Én térképeim [MY MAPS], a Világkörüli út [WORLD TOUR] gombot vagy az Esemény-edzés [EVENT TRAINING] gombot az Ön edzéstervében lévő ilyen típusú következő edzésprogram letöltéséhez. Nyomja meg a Versenyzés [COMPETE] gombot az előzetesen beütemezett versenyen való részvételhez. **Az iFit Live edzésprogramokra vonatkozó további információt ld. a www.iFit.com weboldalt.** Figyelem: Ha nincsenek a kiválasztott típusnak megfelelő edzésprogramok az Ön edzéstervében, az Ön edzéstervében szereplő következő edzésprogram töltődik le.

Amikor kiválaszt egy iFit Live edzésprogramot, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát, távolságát és a nevét. A kijelző megmutatja az Ön által elégetendő kalóriák megközelítő számát is. Néhány másodperc elteltével a kijelzőn megjelenik az edzésprogram maximum sebesség- és lejtésbeállítását. Ha egy verseny-edzésprogramot választ, a kijelző visszafelé számol a verseny indulásáig.

Figyelem: Mindegyik iFit Live gomb két demó edzésprogramot is tud futtatni. A demó edzésprogramok használatához távolítsa el az iFit Live modult a konzolból és nyomja meg az iFit Live gombok egyikét.

5. Kezdje el az edzésprogramot.

Lásd a 3. lépést a 19. és 20. oldalon.

Az edzésprogram során személyi edzőjének hangja vezeti Önt végig az edzésprogramon. Kiválaszthat egy audió beállítást is a személyi edzője számára (ld. AZ INFORMÁCIÓS MÓDOT a 22. oldalon).

Az edzésprogram bármikor történő leállításához nyomja meg a [STOP] gombot. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához

nyomja meg a [START] gombot vagy a sebesség-növelés [SPEED] gombot. A sétálószalag ekkor az edzésprogram első szegmensére beállított sebességgel kezd mozogni. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindul, a futópad automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.

6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 17. oldalon.

Az Én útvonalam fül [MY TRAIL] a egy útvonal térképét mutatja, amelyen Ön gyalogol vagy fut, vagy az Ön által megtett körök számát mutatja.

Egy verseny-edzés folyamán a verseny [COMPETITION] fül mutatja az Ön versenyen történő előrehaladását. Amikor Ön versenyez, a mátrixban található felső vonal mutatja, hogy Ön megnyit teljesített a versenyből. A többi vonal a négy élenjáró ellenfelét mutatja. A mátrix vége a verseny végét képviseli.

7. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 18. oldalon.

8. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 18. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 18. oldalon.

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

AZ INFORMÁCIÓS MÓD

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

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

Az idő kijelzőn az összes óraszám látható, amennyi ideig a futópadot mindeddig használták.

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

Az alsó kijelző az iFit Live modul állapotát mutatja. Ha egy iFit Live modul van csatlakoztatva, a kijelző a *WIFI MODULE* szavakat mutatja. Ha egy USB modul van csatlakoztatva, a kijelző az *USB/SD MODULE* szavakat mutatja. Ha nincs csatlakoztatva modul, a kijelző a *NO IFIT MODULE* szavakat mutatja.

Miközben az információs modul van kiválasztva, a mátrix több opcionális képernyőt mutat. Nyomja meg az [ENTER] gomb mellett csökkenítés gombot mindegyik alábbi képernyő kiválasztásához:

1. **EGYSÉGEK:** A mértékegységek megváltoztatásához nyomja meg az Enter gombot: A távolság angol mérföldben való megtekintéséhez válassza az *ENGLISH* opciót. A távolság kilométerben történő megtekintéséhez válassza a *METRIC* opciót.
2. **DEMÓ:** A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Amikor a demó üzemmód van bekapcsolva, a konzol normál módon üzemel, amikor Ön bedugja a hálózati kábelt, kapcsolja a visszaállítás [RESET] állásba az áram kapcsolót és dugja be a kulcsot a konzolba. Azonban, amikor eltávolítja a kulcsot, a kijelzők kivilágítva maradnak, bár a gombok nem funkcionálnak majd. Ha a demó mód van bekapcsolva, a „be” *ON* szó jelenik meg a mátrixban. A demó mód kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot.

3. **KONTRASZT SZINT:** Nyomja meg a lejtés növelés [INCLINE/DECLINE] és csökkentés gombot a kijelző kontraszt szintjének beállításához.

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

4. **EDZŐ HANGJA:** A személyi edző hangjának be- vagy kikapcsolásához nyomja meg az [ENTER] gombot.

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

5. **ALAPÉRTELMEZETT MENÜ:** Az alapértelmezett menü akkor jelenik meg, amikor beilleszti a kulcsot a konzolba, vagy megnyomja a Home gombot. Nyomja meg ismételten az Enter gombot a manuális fő képernyő vagy az iFit Live képernyő alapértelmezett menüként való kiválasztásához.
6. **A WIFI ÁLLAPOT ELLENŐRZÉSE:** Nyomja meg az Enter gombot az iFit Live modulja állapotának ellenőrzéséhez. Az alsó képernyő a következőket mutatja: szoftver verziószám, hálózati SSID, hálózati titkosítás típusa, a kapcsolat állapota, a vezeték nélküli jel erőssége, a modul IP címe, a regisztrált felhasználók száma és neve, a DNS keresés eredménye, valamint az iFit Live szerver állapota.
7. **ADATOK KÜLDÉSE/VÉTELE:** Az edzésprogramok, edzésprogram naplók és frissítések küldéséhez és vételéhez nyomja meg az Enter gombot. Amikor a folyamat be van fejezve, az „átvitel kész” *TRANSFER DONE* szavak jelennek kijelzőn.

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

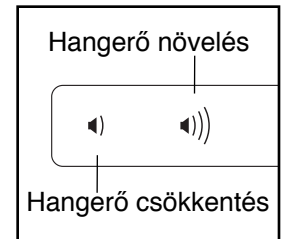
A SZTEREO HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Zene vagy hangoskönyvek a konzol sztereó hangszóróin történő lejátszásához az MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy egyéb személyi audió lejátszóját a konzolhoz kell csatlakoztatnia az audió jack dugaszon keresztül.

Csatlakoztassa az audio vezetéket a jack audio oldalán a konzol. Csatlakoztassa a másik végét egy jack MP3 lejátszó, CD lejátszó, vagy más hordozható audiol lejátszó. **Ügyeljen arra, hogy az audió vezeték teljesen be legyen dugva.**

Ezután nyomja meg a Play gombot az MP3-lejátszón, a CD-lejátszón vagy a személyi audió lejátszón. Állítsa be a hangerőt személyi audió lejátszóján, vagy nyomja meg a hangerő növelés (Volume increase), illetve csökkentés (decrease) gombot a konzolon.

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

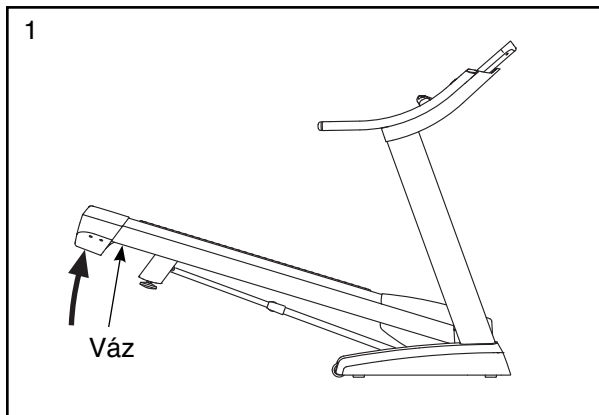


A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

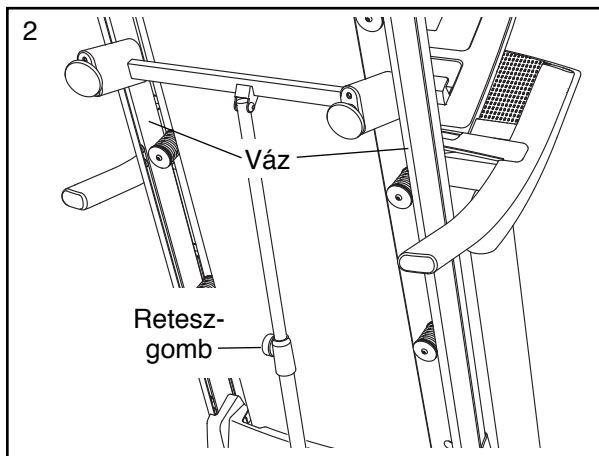
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA

A futópád károsodásának elkerülésére állítsa a lejtést 0 százalékra, mielőtt a futópádot összehajtja. Ezután távolítsa el a kulcsot és húzza ki az áram kábelt. **FIGYELEM:** Képesnek kell lennie biztonságosan felemelni 20 kg-ot, hogy a futópádot felemelje, leengedje vagy mozgassa.

1. Tartsa erősen a fém vázat az alább lévő nyíl által mutatott helyen. **FIGYELEM:** Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa egyenesen a hátát.



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

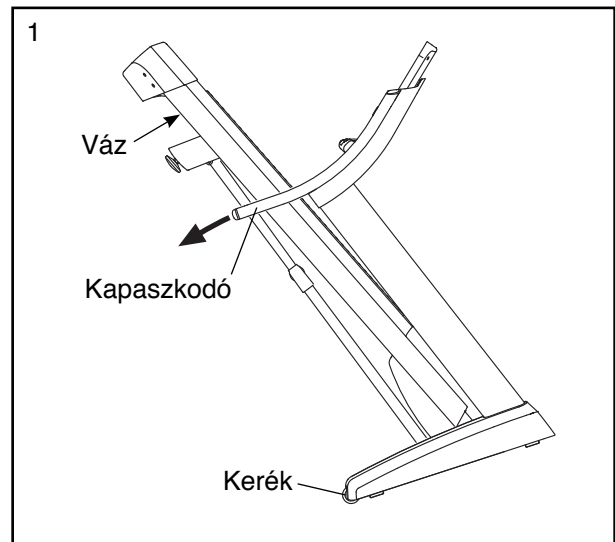


A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópád alá. Tartsa távol a futópádot a közvetlen napfénytől. Ne hagyja a tárolási helyzetben lévő futópádot 30° C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

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

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



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

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

A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

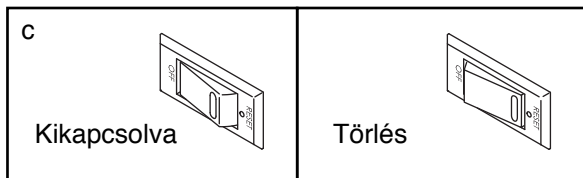
1. **Ld. a 2. rajzot.** Fogja meg jobb kezével a futópád felső végét. Ezután húzza a retesz gombját balra. **FONTOS! Ne fordítsa el a retesz gombját.** Ha szükséges, nyomja a vázat kissé előre. Fordítsa lefelé a vázat, majd engedje el a retesz gombját.
2. **Ld. a bal oldalon lévő 1. rajzot.** Fogja meg a fémvázat erősen, mindkét kezével, majd engedje le a padlóra. **FIGYELEM:** Ne fogja meg a vázat a műanyag talpsíneknél fogva és ne ejtse le a vázat. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa a hátát egyenesen.

HIBAELHÁRÍTÁS

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

PROBLÉMA: Az áramellátás nem kapcsol be

- Bizonyosodjon meg arról, hogy a hálózati kábel megfelelően földelt aljzatba lett bedugva (lásd a(z) 14 oldalt). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag három eres, 1 mm²-es kábelt használjon, amely 1,5 m-nél nem hosszabb.
- A hálózati kábel bedugása után bizonyosodjon meg arról, hogy a kulcs benne van a konzolban.
- Ellenőrizze a áramkapcsoló a futópad keretén a hálózati kábel mellett. Ha a kapcsoló a képen látható módon kiemelkedik, akkor az árammegszakító ki van kapcsolva. Az árammegszakító visszaállításához várjon 5 percig, majd nyomja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: Az áramellátás használat közben kikapcsol

- Ellenőrizze a visszaállító/kikapcsoló árammegszakítót (lásd a fenti rajzot). Ha az árammegszakító kikapcsolt, várjon 5 percig, majd nyomja vissza a kapcsolót.
- Bizonyosodjon meg arról, hogy a hálózati kábel be lett dugva. Ha a hálózati kábel be van dugva, húzza ki, várjon 5 percig, majd dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a konzolból. Tegye vissza a kulcsot a konzolba.
- Ha a futópad még mindig nem működik, lásd a kézikönyv külső borítóját.

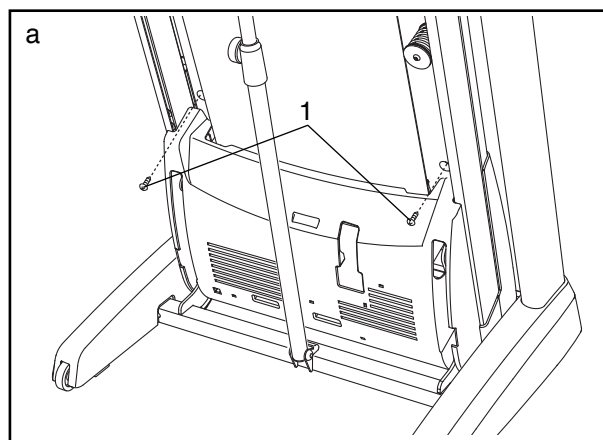
PROBLÉMA: A konzol azután is világít, hogy kivették a kulcsot a konzolból

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

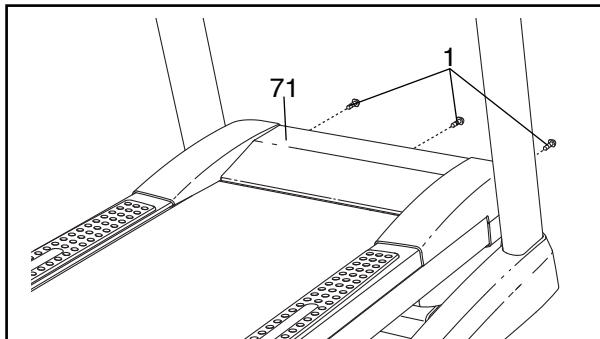
PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

- Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT**. Helyezze a futópadot tárolási pozícióba (ld. A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA a 24. oldalon).

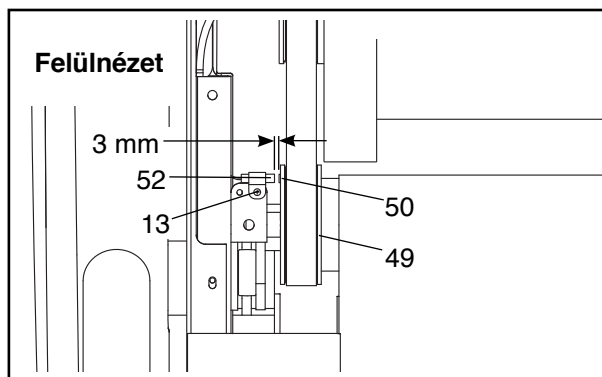
Ezután vegye ki a két jelzett #8 x 3/4" csavart (1).



Engedje le a futópado (ld. A FUTÓPAD LEENGEDÉSE A HASZNÁLATRA a 27. oldalon). Ezután távolítsa el a három jelzett #8 x 3/4" csavart (1). Egy fordulattal óvatosan húzza le a Motorházfedél (71).



Keresse meg a Reed kapcsolót (52) és a mágnes (50) a csiga (49) bal oldalán. Fordítsa el a csigát, amíg a mágnes egy vonalba nem kerül a Reed kapcsolóval. **Győződjön meg róla, hogy a mágnes és az iránykapcsoló között megvan-e a körülbelül 3 mm-es hézag.** Ha szükséges, lazítsa meg a #8 x 3/4" lemezcsavart (13), kicsit mozdítsa el a Reed-kapcsolót, majd húzza meg újra a csavart. Szerelje vissza a motorházfedele (a képen nem látható) az öt #8 x 3/4" csavarokkal (a képen nem láthatók). Ezután járassa pár percig a futópado, hogy a sebesség megfelelő adat-leolvasását ellenőrizze.



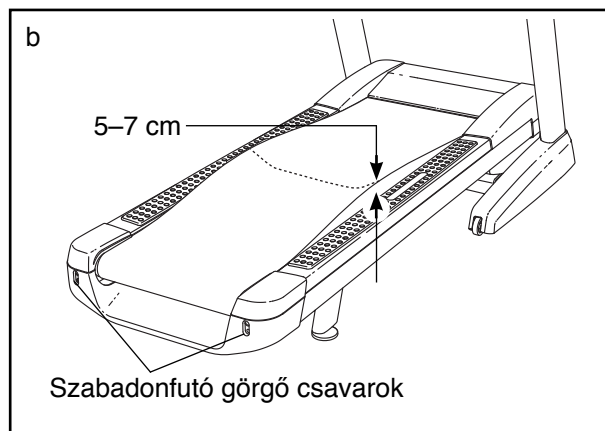
PROBLÉMA: A futópado lejtése nem megfelelően változik

- Tartsa lenyomva a Stop gombot és a sebesség növelés [SPEED] gombot, illessze be a kulcsot a konzolba, majd ezután engedje fel a Stop gombot és a sebesség növelés gombot. Ezután nyomja meg a Stop gombot, majd nyomja meg a lejtés növelés [INCLINE/DECLINE] vagy csökkentés gombot. A futópado automatikusan felemelkedik a maximális lejtésszintre, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel újralibrálódik a lejtési rendszer. Ha

a lejtési rendszer nem kalibrálódik, nyomja meg ismét a Stop gombot, majd nyomja meg ismét a lejtés növelés [INCLINE] vagy csökkentés gombot. Amikor a lejtési rendszer kalibrálódik, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

PROBLÉMA: A sétálószalag lelassul gyaloglás közben

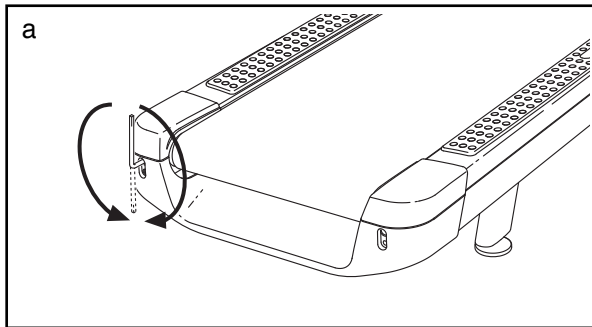
- Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 1 mm²-es kábelt használjon.
- Ha a sétálószalag túl van feszítve, a futópado teljesítménye csökkenhet és a sétálószalag is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva, fordítsa el a két szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulattal. Amikor a sétálószalag rendesen meg van feszítve, akkor azt a sétálóplatformról mindkét szélén 5–7 cm-re (2–3 inch) meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag közepén maradjon. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópado. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.



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

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

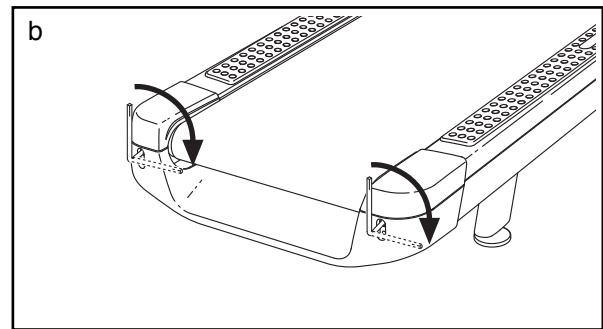
- a. **Ha a futófelület kitér a centerből, előbb vegye ki a kulcsot, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Ha a sétálószalag balra mozdult, az imbuszkulcs segítségével fordítsa a bal szabadonfutó görgő csavarját az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; ha a sétálószalag jobb oldalra mozdult el, fordítsa a bal szabadonfutó csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalagot ne feszítse túl. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag be nem áll a központi helyére.**



- b. **Ha a sétálószalag csúszik gyaloglás közben, előbb vegye ki a kulcsot, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a mindkét szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 fordulattal. Ha a sétálószalag rendesen meg van feszítve, akkor azt a sétálóplatformról mindkét szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és óvatosan sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.**

PROBLÉMA: A konzol kijelzőjén csíkok futnak keresztül

- a. Ha a konzol kijelzőjén vonalak jelennek meg, ld. **AZ INFORMÁCIÓS MÓD** részt a 22. oldalon és állítsa be a kijelző kontraszt-szintjét.



EDZÉSI ÚTMUTATÓ



FIGYELEM! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknek vagy olyanoknak, akiknél eleve fennáll már valamilyen egészségügyi probléma.

A pulzusszám-érzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának a pontosságát. A pulzusszám-érzékelő csak az edzés során használható segédeszközként alkalmazható a pulzusszámban tapasztalható trendek általános meghatározásakor.

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

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

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

Álljon kicsit behajlított térddel, majd lassan hajlogasson 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

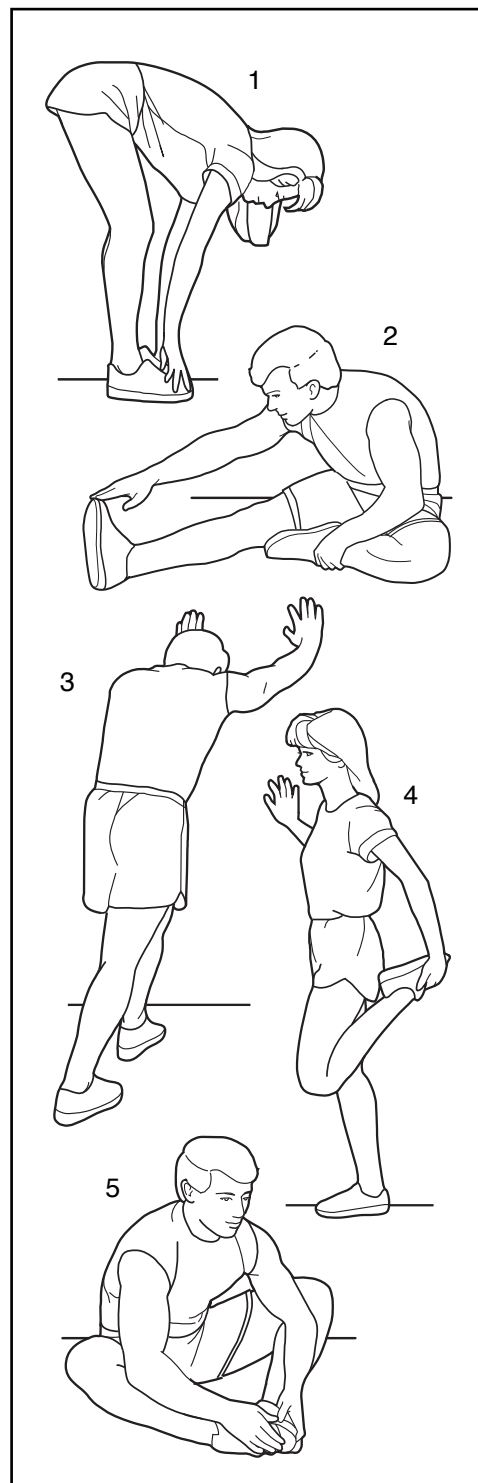
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt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



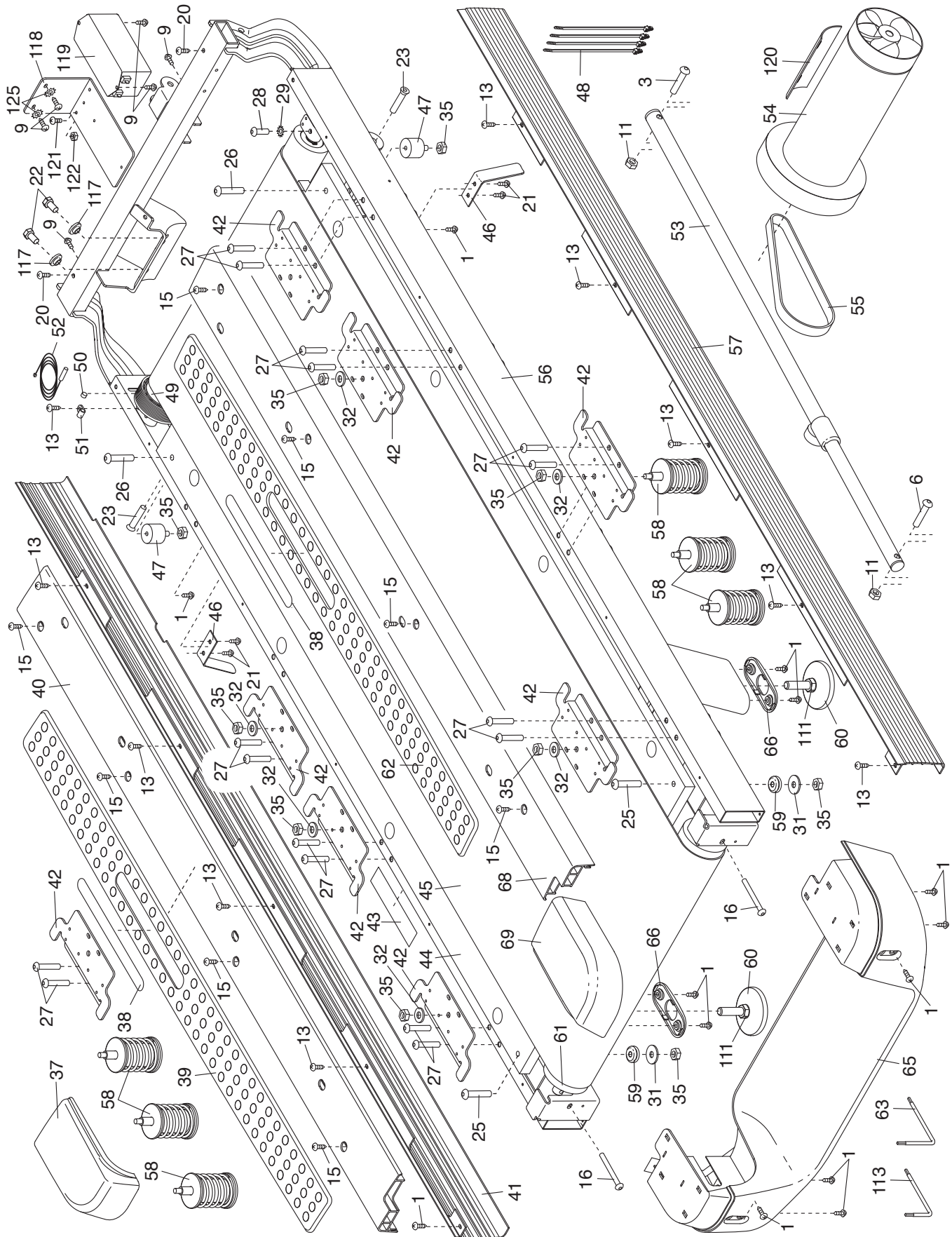
ALKATRÉSZJEGYZÉK

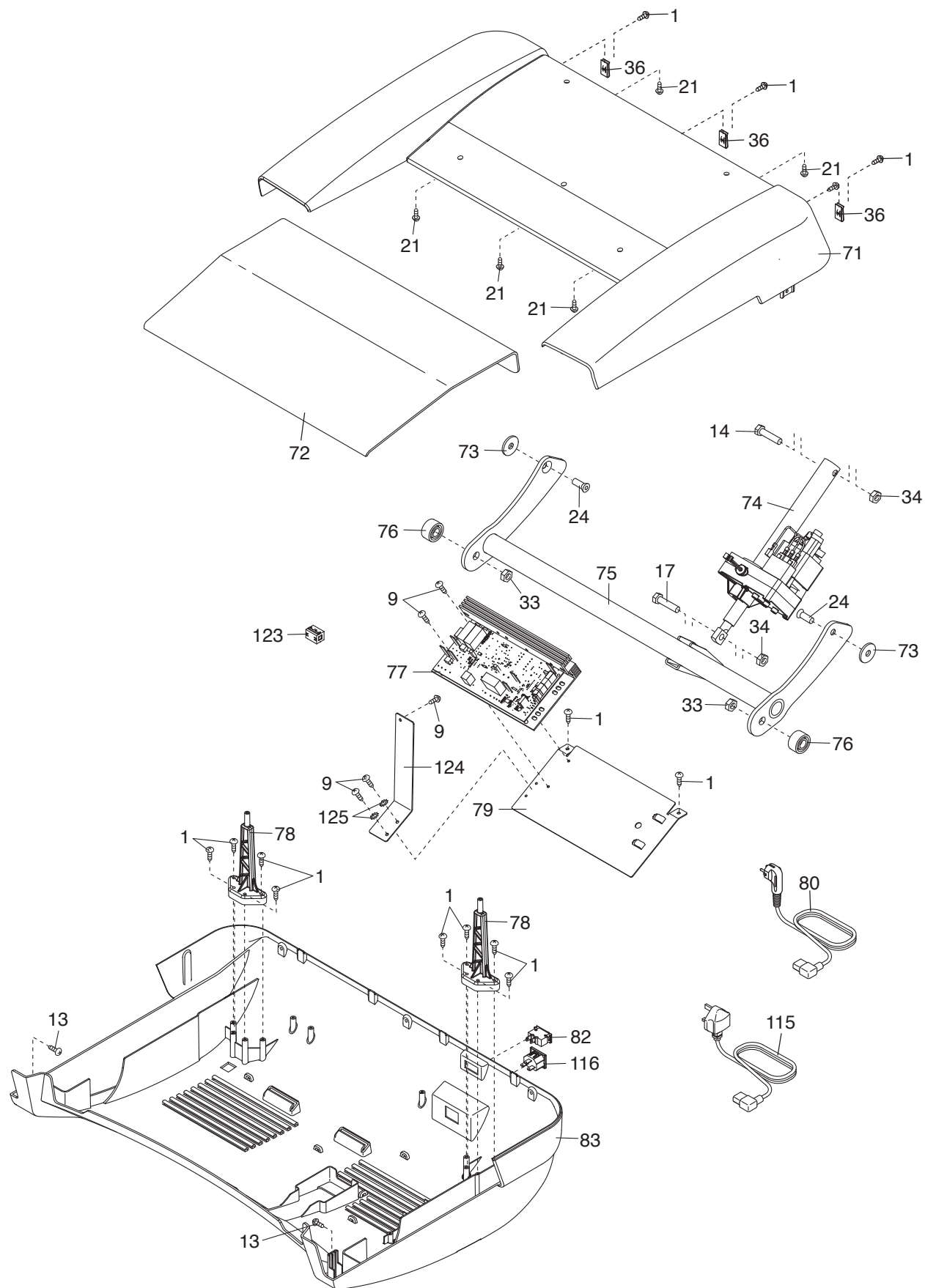
Modellszám: NETL19711.2 R1114A

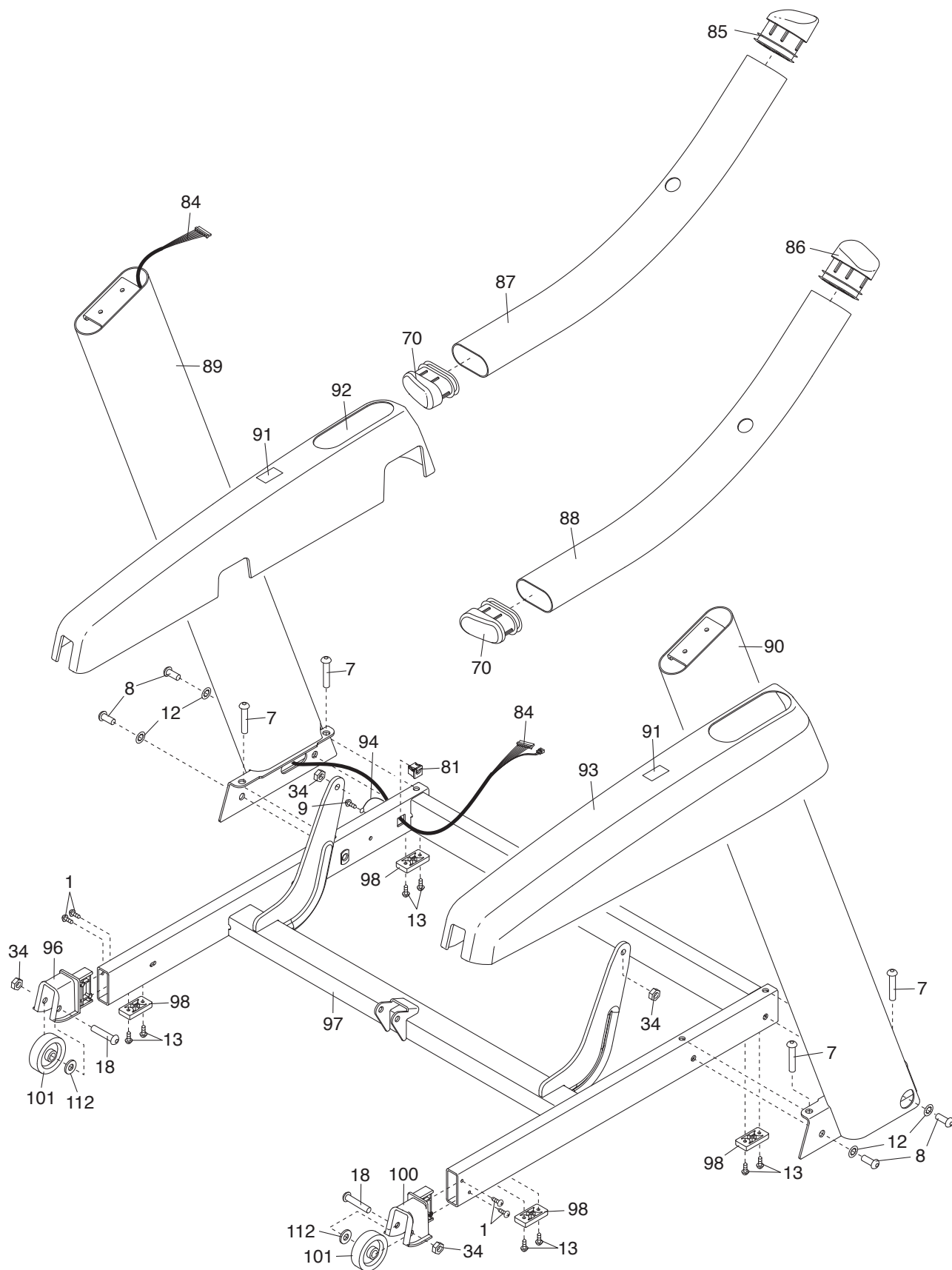
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	74	#8 x 3/4" csavar	51	1	Reed-kapcsoló bilincs
2	2	5/16" x 3 3/4" csavar	52	1	Reed-kapcsoló
3	1	3/8" x 2" csavar	53	1	Tárolási retesz
4	4	5/16" x 2" csavar	54	1	Hajtómotor
5	4	5/16" x 1 1/2" csavar	55	1	Motorszíj
6	1	3/8" x 1 3/4" csavar	56	1	Váz
7	4	3/8" x 2 3/4" csavar	57	1	Jobb váz burkolat
8	4	3/8" x 1 1/4" csavar	58	6	Platform párnafelület
9	10	#8 x 1/2" földelés csavar	59	2	Platform gyűrű
10	10	5/16" csillagalátét	60	2	Hátsó szintező láb
11	2	3/8" anya	61	1	Szabadonfutó görgő
12	4	3/8" csillagalátét	62	1	Jobb oldali lábtartó sín
13	20	#8 x 3/4" önmetsző csavar	63	1	Imbuszkulcs
14	1	3/8" x 1 1/2" csavar	64	1	Kulcs/Csíptető
15	10	#10 x 3/4" csavar	65	1	Hátsó váz-burkolat
16	2	Szabadonfutó görgő csavar	66	2	Hátsó szintező láb burkolata
17	1	3/8" x 2" imbuszfejű csavar	67	–	(Nem Használt)
18	2	3/8" x 2" kerék-csavar	68	1	Jobb lábtartó sín alap
19	8	Kábelkötegelő	69	1	Jobb váz-sapka
20	2	#8 x 1 3/4" csavar	70	2	Kapaszkodó-sapka
21	9	#8 x 7/16" csavar	71	1	Motorházfedél
22	2	5/16" motor-csavar	72	1	Motorházfedél burkolat
23	2	1/2" x 2 1/2" csavar	73	2	Lejtés váz távtartója
24	2	3/8" x 1" csavar	74	1	Lejtésszabályozó motor
25	2	5/16" x 1 3/4" váll csavar	75	1	Lejtés váz
26	2	5/16" x 1 1/4" csavar	76	2	Váz-távtartó
27	16	5/16" x 3 1/4" csavar	77	1	Vezérlő
28	1	1/4" x 1" csavar	78	2	Motorházfedél oszlop
29	1	1/4" csillagalátét	79	1	Elektronika lemez
30	4	#10 csillagalátét	80	1	Hálózati kábel
31	2	5/16" lapos alátét	81	1	Gyűrű
32	6	5/16" alátét	82	1	Áram-kapcsoló
33	2	1/2" anya	83	1	Hasi lap
34	6	3/8" ellenanya	84	1	Tartóoszlop-vezeték
35	10	5/16" anya	85	1	Bal felső kapaszkodó sapka
36	3	Motorházfedél kapocs	86	1	Jobb felső kapaszkodó sapka
37	1	Bal váz sapka	87	1	Bal kapaszkodó
38	2	Lábtartó sín beillesztés	88	1	Jobb kapaszkodó
39	1	Bal lábtartó sín lap	89	1	Bal tartóoszlop
40	1	Bal lábtartó sín alap	90	1	Jobb tartóoszlop
41	1	Bal váz-burkolat	91	2	Figyelmeztető matrica
42	8	Platform tartókonzol	92	1	Bal alap burkolat
43	1	A retesz figyelmeztető matricája	93	1	Jobb alap burkolat
44	1	Sétálóplatform	94	1	Alap földelésvezeték
45	1	Sétálószalag	95	1	Mellkasi pánt
46	2	Szalagvezető	96	1	Bal kerék sapka
47	2	Elülső párna	97	1	Alap
48	4	Vezetékkötegelő	98	4	Alap-alátét
49	1	Meghajtás görgő/Csiga	99	1	Érzékelő egység
50	1	Mágnes	100	1	Jobb kerék sapka

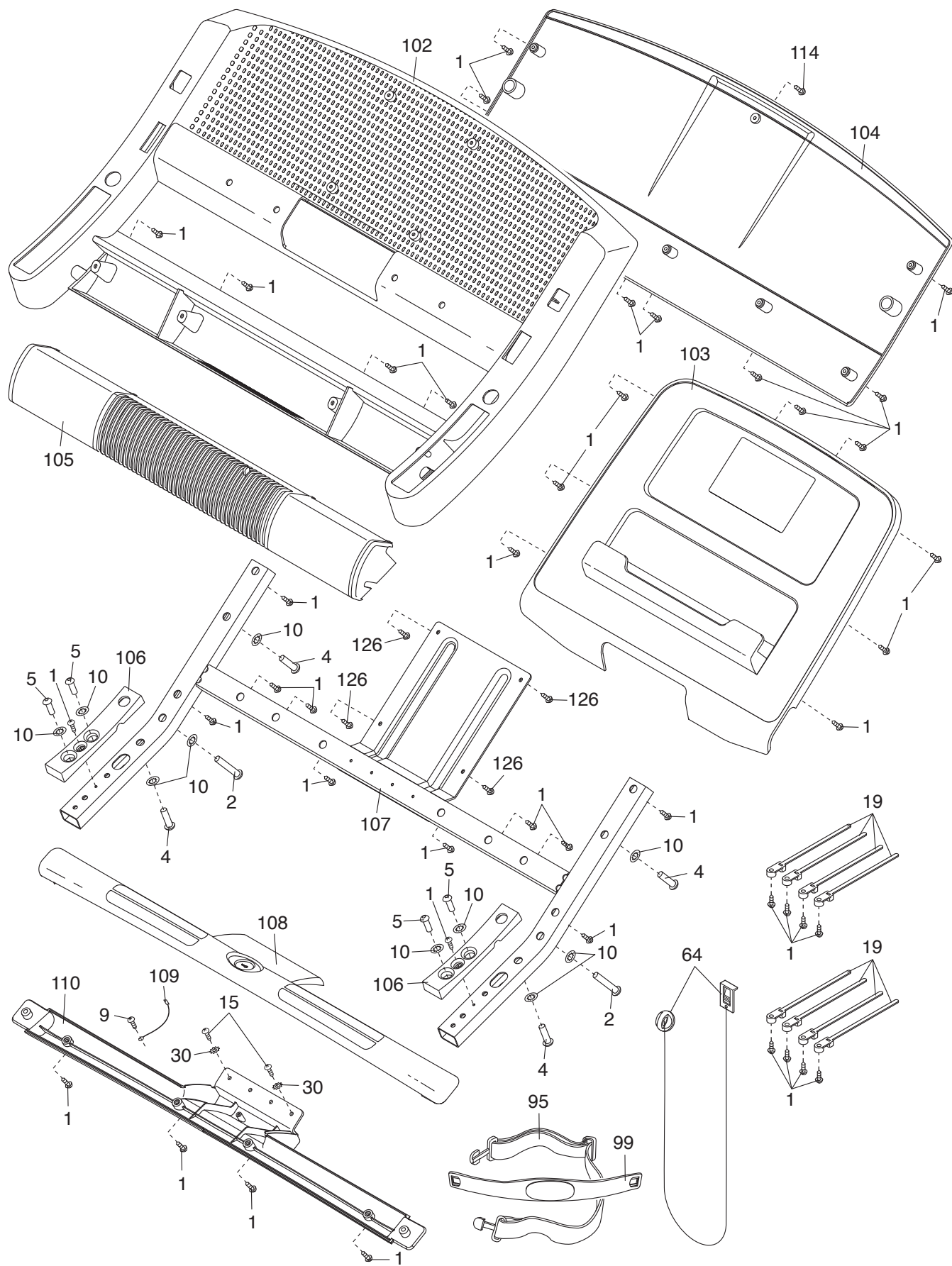
Kulcssz. Db.	Leírás	Kulcssz. Db.	Leírás
101 2	Kerék	115 1	Az Egyesült Királyságban
102 1	Konzol-alap		használatos tápkábel
103 1	Konzol	116 1	Kábeltartó
104 1	Konzol hátoldala	117 2	Motor csapágypersely
105 1	Ventilátor összeszerelése	118 1	Szűrő-tartókonzol
106 2	Kapaszkodó-távtartó	119 1	Szűrő
107 1	Konzol-váz	120 1	Motorszigetelő
108 1	Pulzusmérő rúd felső	121 1	#8 x 3/4" gépcsavar
109 1	Pulzus földelésvezeték	122 1	#8 Anya
110 1	Pulzusmérő rúd alja	123 1	Ferrit doboz
111 2	1/2" hátsó szintező láb anya	124 1	Földelési tartókonzol
112 2	3/8" lapos alátét	125 4	#8 Csillagalátét
113 1	Rövid imbuszkulcs	126 4	#8 x 1 1/4" csavar
114 1	#8 x 3/8" csavar	*	– Felhasználói kézikönyv

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









CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

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

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

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

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

