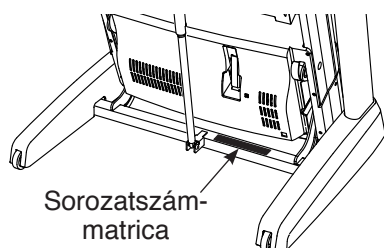


NordicTrack[®] **ELITE 1500**

Modellszám: NETL19714.3

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 figyelmeztetéséről szóló pontját, mielőtt a gépet használná. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



www.iconeurope.com

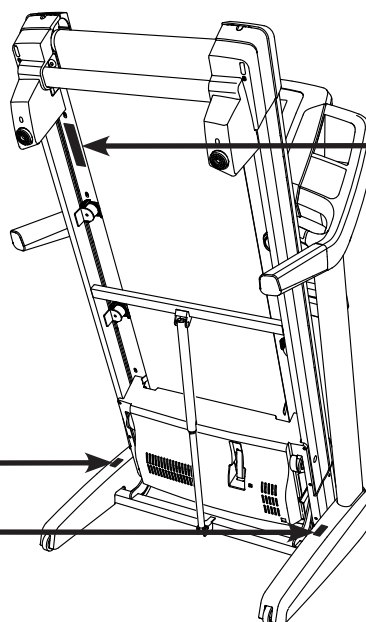
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNÁ	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT.....	6
ÖSSZESZERELÉS	7
MELLKASI PULZUSSZÁM-MONITOR	15
A FUTÓPAD HASZNÁLATA.....	16
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA	26
KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS.....	27
EDZÉSI ÚTMUTATÓ.....	30
ALKATRÉSZJEGYZÉK	34
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	36
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ.....	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

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

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



FIGYELMEZTETÉS

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

- Amikor a futótálcát elindul vagy megáll, csak a szalag két szélén lévő lábtartókon álljon.
- Egyszerre mindig csak kicsivel változtassa a sebességet.
- Kapaszkodjon a markolatokba, hogy el ne essen és használat közben viselje mindig a biztonsági kapcsolót.
- Álljon meg, ha gyengeséget 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 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 vagyongárért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa, hogy a futópad összes felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon legyen a figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről.
2. Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebb, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyek esetében.
3. A futópadot csökkent fizikai, érzékelési vagy mentális képességekkel rendelkező személyek, tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek kizárólag az ő biztonságukért felelős személy felügyelete és utasításai mellett használhatják.
4. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
5. Tartsa a futópadot belső, zárt térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
6. Helyezze el a futópadot vízszintes felületre, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen még minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan felületre, amely a légnyílásokat elzárja. Hogy a padlót és a szőnyeget megóvjva a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget a futópad alá.
7. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
8. 13 éven aluli gyermekeket és háziállatokat ne engedjen a gép közelébe.
9. A futópadot csak 160 kg vagy az alatti testsúlyú személyek használják.
10. Soha ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
11. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza öltözetet, amelyet a futópad becsíphet. Sportruházatot ajánljunk nőknek és férfiaknak egyaránt. *Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, illetve csak zoknit vagy szandált viselve.*
12. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 16. oldal), csatlakoztassa a tápkábelt egy földelt áramkörbe. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
13. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
14. Tartsa a tápkábelt fűtött felületektől távol.
15. Soha ne mozgassa a sétálószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugasa sérült, vagy ha a futópad nem megfelelően működik. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a HIBAELHÁRÍTÁS részt a 27. oldalon).
16. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 18. oldalon). Mindig viselje a csíptetőt a futópad használata közben.
17. Mindig álljon a talpsínekre, amikor elindítja vagy megállítja a sétálószalagot. Mindig fogja a kapaszkodókat a futópad használata közben.
18. Ha egy személy gyalogol a futópadon, a futópad zajsztintje megnövekszik.

19. Tartsa távol az ujjait, haját és a ruházatát a mozgó sétálószalagtól.
20. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként változtassa a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
21. A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzus-szám-leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusmérő csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általában történő meghatározásakor.
22. Működés közben soha ne hagyja őrizetlenül a futópadot. Mindig távolítsa el a kulcsot, kapcsolja ki a készüléket (tekintse meg az 5. oldal ábráját, ahol jól látszik a kapcsoló helye) és válassza le a hálózati feszültségről a futópadot, amikor nincs használatban.
23. Ne próbálja meg elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS részt a 7. oldalon, és A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA részt a 26. oldalon.) Képesnek kell lennie biztonságosan felemelni 20 kg-ot, hogy a futópadot mozgassa.
24. Amikor összecsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg arról, hogy a tároláskor használt retesz biztonságosan, tárolási helyzetben tartja-e a vázat.
25. Ne változtassa meg a futópad lejtését úgy, hogy különböző tárgyakat rak alá.
26. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a futópad nyílásaiba.
27. Ellenőrizze és megfelelően rögzítse a futópad minden alkatrészét, akárhányszor csak használja.
28. **VESZÉLY:** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben leírt karbantartási és beállítási eljárásokat elvégezné. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha erre egy kiképzett szakember be nem tanítja Önt. A szervizelést és minden más itt leírt szerelést csak arra kiképzett szakember végezhet.
29. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált is okozhat. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, vagy nem kap levegőt, azonnal hagyja abba és lazítson.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

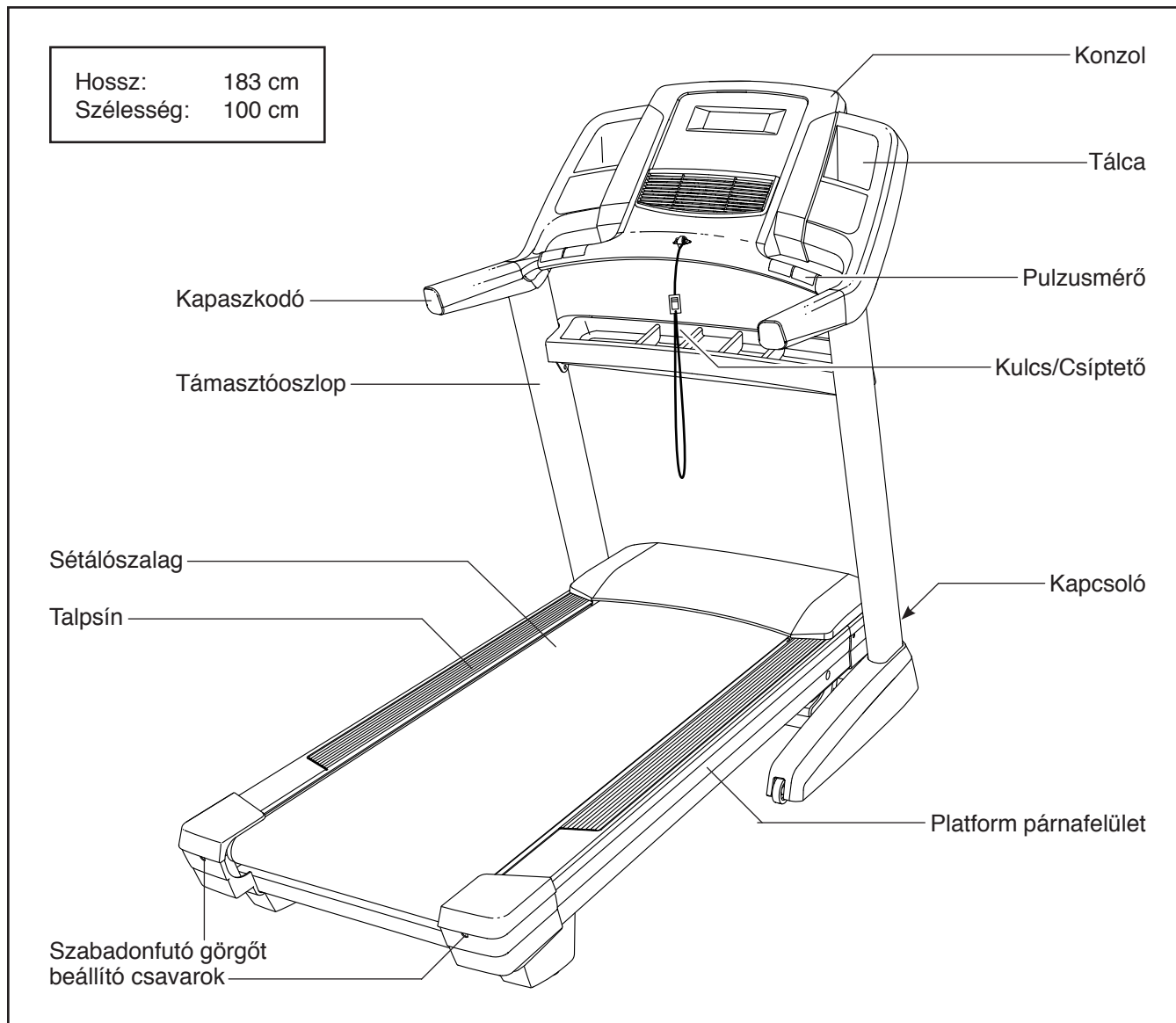
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a forradalmian új NORDICTRACK® ELITE 1500 futópadot választotta. Az ELITE 1500 futópad különböző funkciók lenyűgözően széles választékát nyújtja, amelyek az edzéseket élvezetesebbé és hatékonyabbá teszik. És amikor nem edz, a különleges futópadot össze lehet csukni, és így feleannyi helyet foglal el, mint egy hagyományos futópad.

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

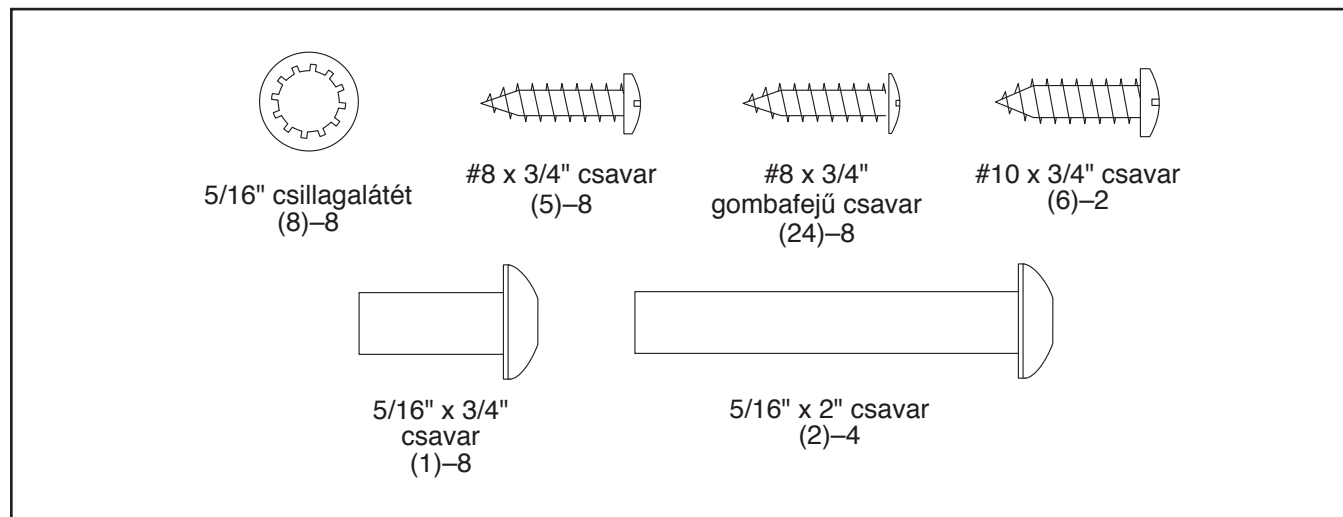
után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó címke.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT

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



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés két embert igényel.
- Helyezzen minden alkatrészt egy üres felületre, majd távolítsa el a csomagolóanyagot. Ne dobja ki a szemétkébe a csomagolóanyagot, amíg teljesen be nem fejezte az összeszerelést!
- A szállítást követően előfordulhat, hogy olajmaradványokat talál a futópad külső felületén. Ez teljesen normális. Ha a futópadon olajszerű anyagot talál, egyszerűen törölje le egy puha kendővel és kímélő, nem maró hatású tisztítószerrel.
- A baloldalra való alkatrészeken „L” vagy „Left” megjelölés, míg a jobboldalra szánt részekben „R” vagy „Right” szerepel.

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

a csomagolásban található imbuszkulcs



egy állítható csavarkulcs



egy csillagfejű csavarhúzó



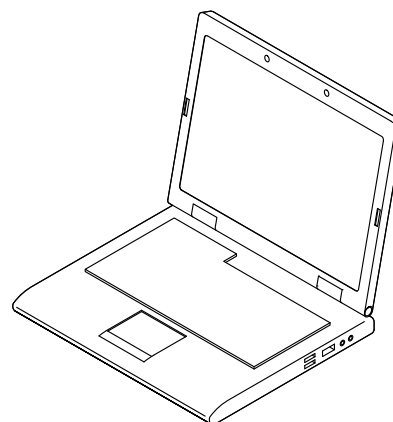
Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, ne használjon nagy erő kifejtésére alkalmas szerszámokat.

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

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

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

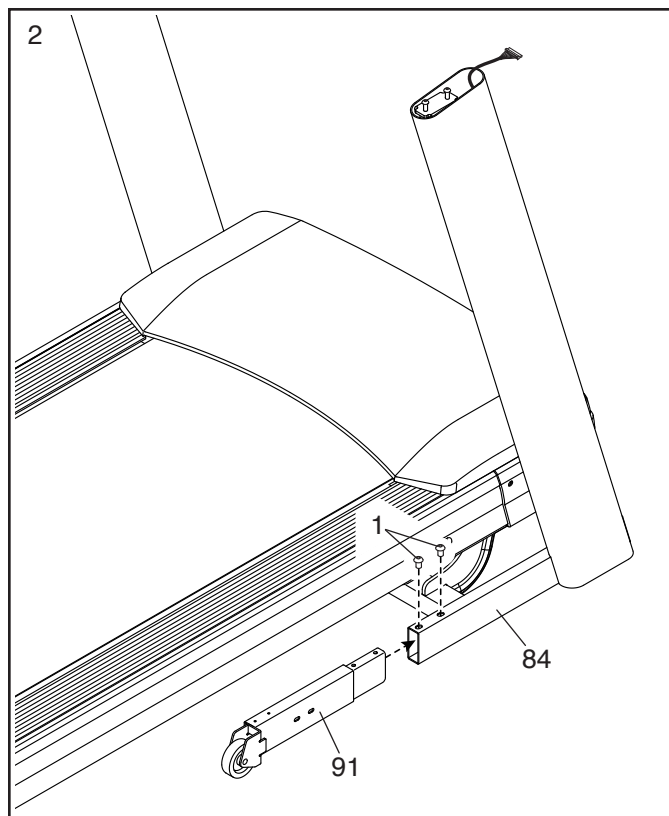
1



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

Azonosítsa be a jobb oldali hosszabbító lábat (91). Illessze a jobb oldali hosszabbító lábat a jobb oldali támasztóoszlopba (84) két 5/16" x 3/4" csavarral (1). **Hajtsa be részben mindkét csavart, majd húzza meg őket.**

Erősítse fel a bal oldali hosszabbító lábat (az ábrán nem látható) a bal oldali támasztóoszlopra (84) ugyanígy.

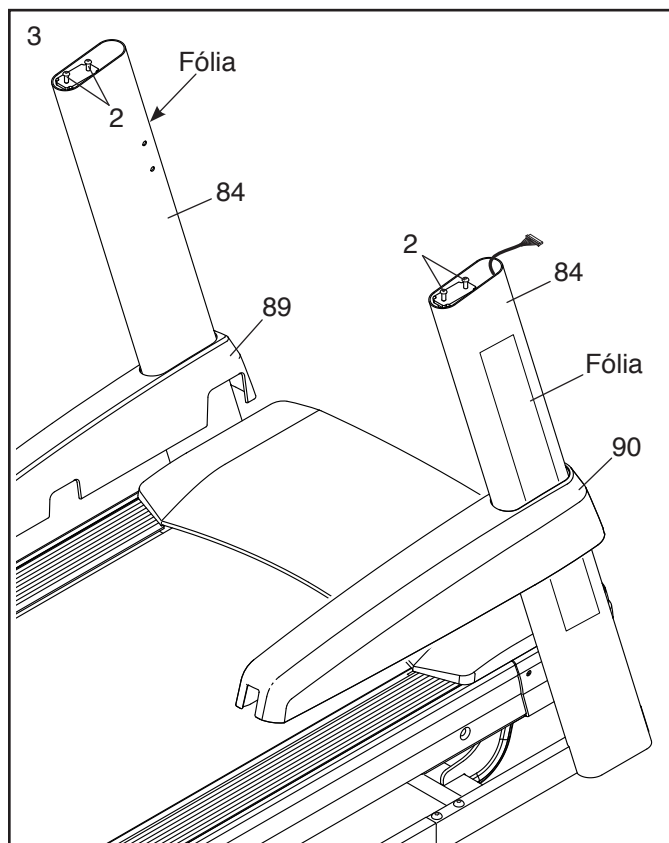


3. Azonosítsa be az alap bal és a jobb oldali burkolatát (89, 90).

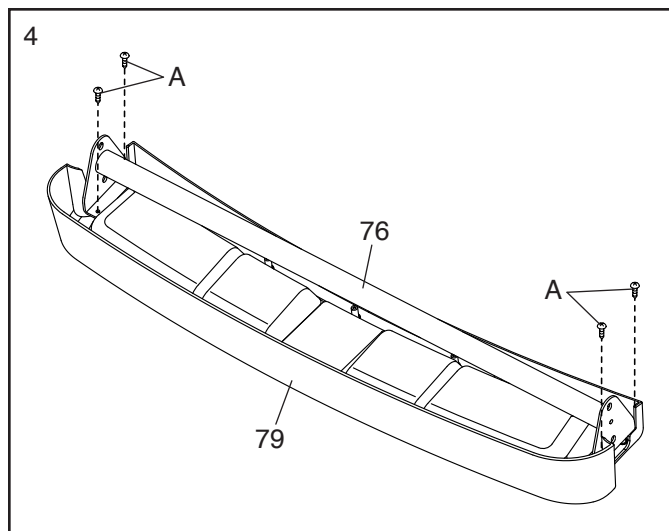
Csúsztassa rá a jobb oldali támasztóoszlop burkolatát (90) a jobb oldali támasztóoszlopra (84), a bal oldali támasztóoszlop burkolatát (89) pedig a bal oldali támasztóoszlopra. Ezután nyomja le a támasztóoszlopok burkolatát, amíg a helyükre nem pattannak.

Távolítsa el és tegye el a négy megjelölt 5/16" x 2" csavart (2).

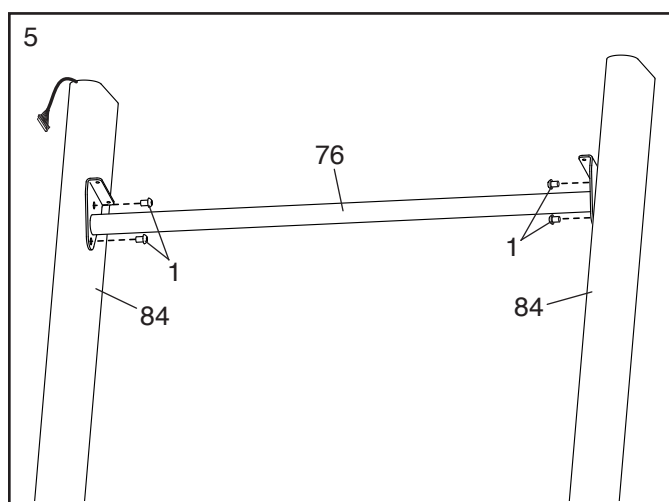
Ha az egyes támasztóoszlopokon (84) található matricákon van egy fóliaburkolat, óvatosan távolítsa el a fóliát.



4. Távolítsa el és tegye félre a négy megjelölt csavart (A). Vegye le a tálcát (79) a támasztóoszlop keresztadarbjáról (76).

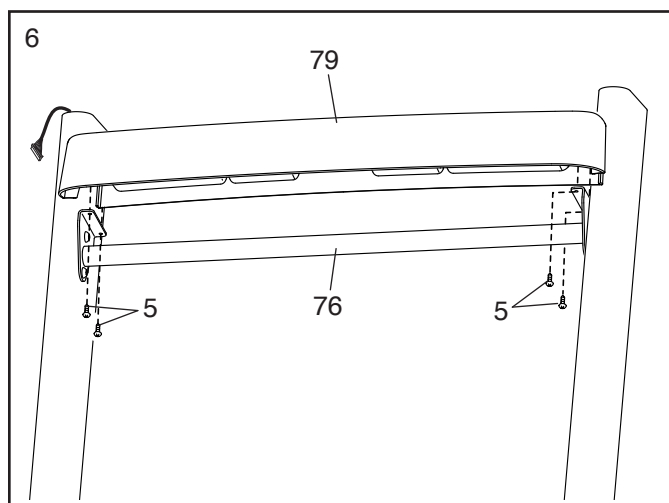


5. Óvatosan csúsztassa a támasztóoszlop keresztadarbját (76) a támasztóoszlopok közé (84). Négy 5/16" x 3/4" csavar (1) segítségével erősítse fel a jobb támasztóoszlopot. **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



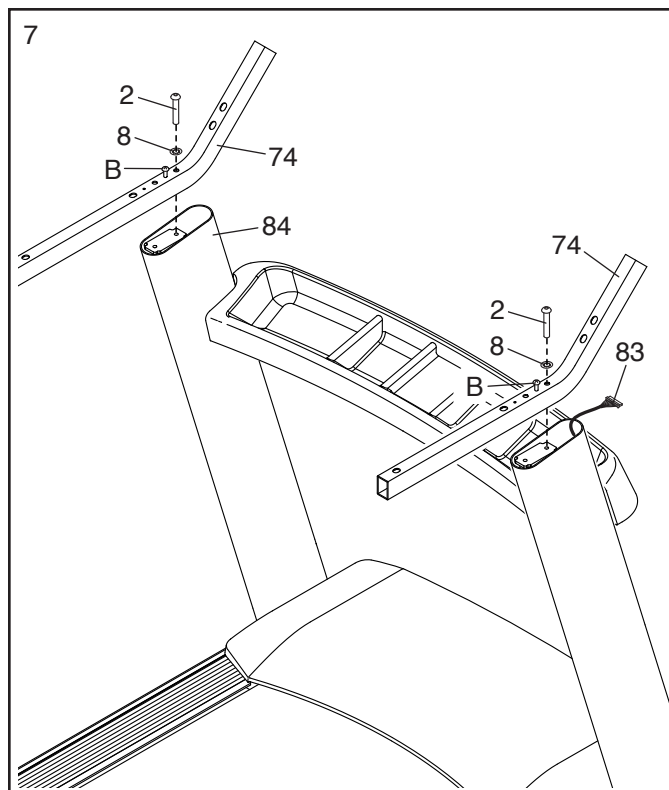
6. Azonosítsa be a #8 x 3/4" csavarokat (5). **FONTOS: Ne tévessze össze a #8 x 3/4" csavarokat a #8 x 3/4" gombafejű csavarokkal (24). A #8 x 3/4" gombafejű csavarok feje laposabb.**

Rögzítse a tálcát (79) a támasztóoszlop keresztadarbjához (76) négy #8 x 3/4" csavarral (5). **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



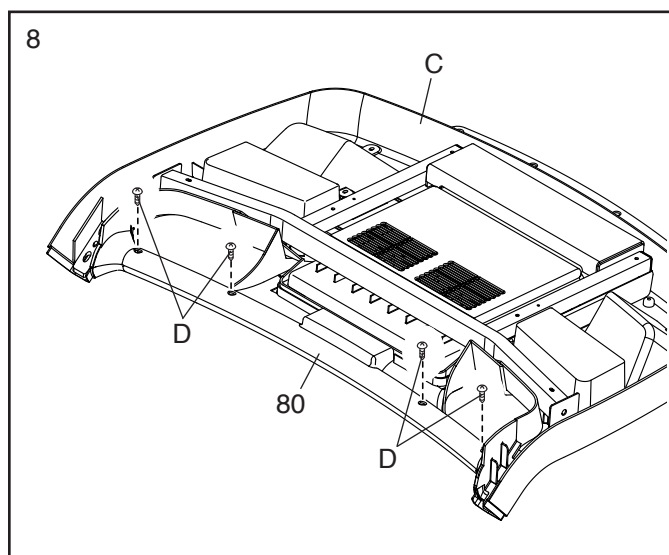
7. Illessze a két kapaszkodót (74) a támasztóoszlopokra (84) két 5/16" x 2" csavarral (2), amelyeket a 3. lépésben távolított el, illetve két 5/16" csillagalátéttel (8). **Még ne húzza meg teljesen a csavarokat. Legyen óvatos, nehogy a tartóoszlop vezetéke (83) becsípődjön a jobb oldalon.**

Ezután távolítsa el és tegye félre a két megjelölt csavart (B).



8. Állítsa a konzolszerelvényt (C) felszínével lefelé egy puha felületre, hogy elkerülje a konzol megkarcolódását.

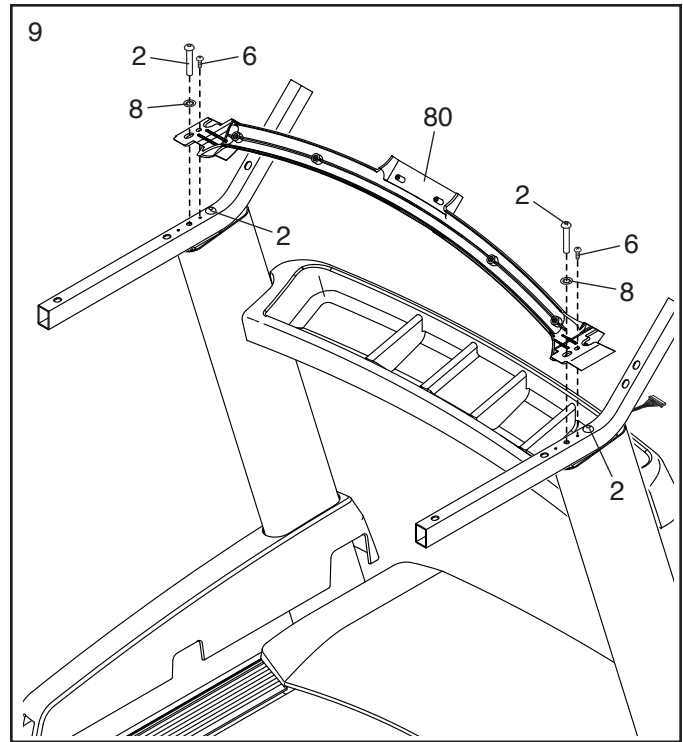
Távolítsa el és tegye félre a négy megjelölt csavart (D). Ezután távolítsa el a pulzus kereszt-darabot (80).



9. **FONTOS: A pulzus keresztűrd (80) sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos meghajtású szerszámokat és ne húzza túl a #10 x 3/4" csavarokat (6) vagy az 5/16" x 2" csavarokat (2).**

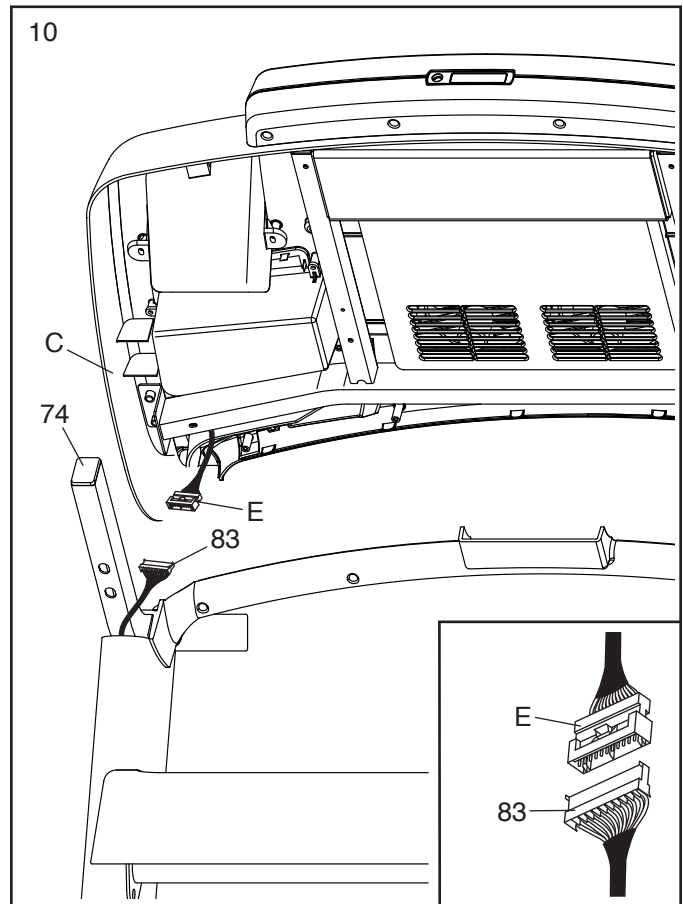
Helyezze a pulzus keresztűrdet (80) az ábrán bemutatott irányba. Illessze vissza a pulzus keresztűrdarabot a két 5/16" x 2" csavarral (2), amelyeket a 3. lépésben távolított el, illetve két 5/16" csillagalátéttel (8) és két #10 x 3/4" csavarral (6). **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**

Ezután húzza meg a másik két 5/16" x 2" csavart (2).



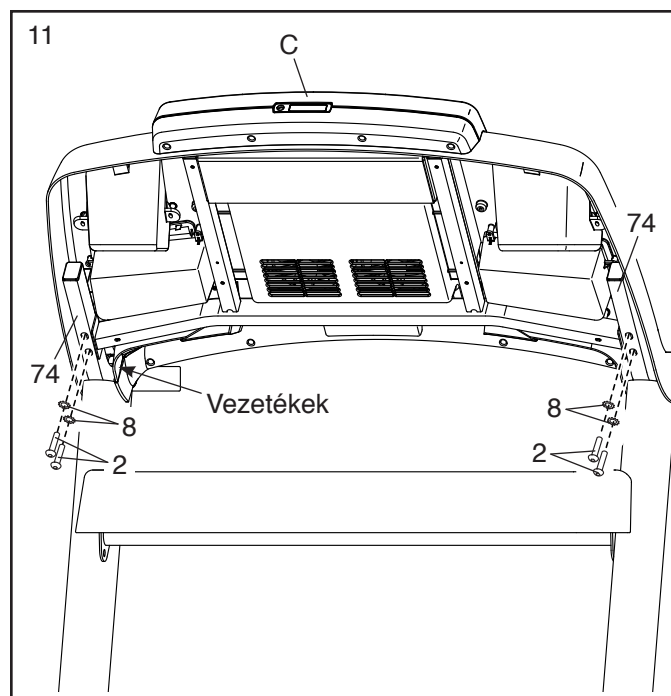
10. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt (C) a kapaszkodók (74) mellett.

Lásd a képmellékletet. Csatlakoztassa a támasztóoszlop vezetéket (83) a konzolvezetékhez (E). **A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez a helyzet, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓKAT NEM ILLESZTI ÖSSZE MEGFELELŐEN, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.** Ezután vegye le a vezetékkötegelőket a támasztóoszlop vezetékeről.



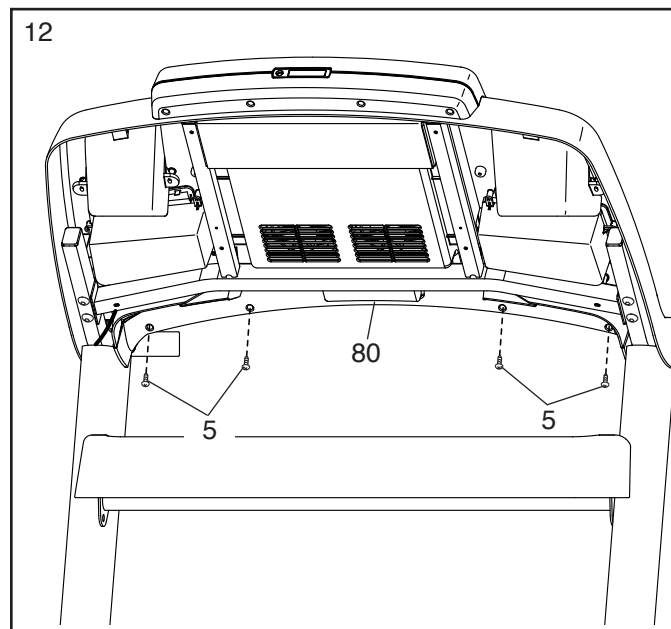
11. Illessze a konzolszerelvényt (C) a kapaszkodókra (74) négy 5/16" x 2" csavarral (2) és négy 5/16" csillagalátétellel (8). **Hajtsa be részben mind a négy csavart, majd húzza meg őket. Legyen óvatos, nehogy a vezetékek becsípődjenek.**

Helyezze be a vezetékeket felfelé a konzolszerelvénybe (C).



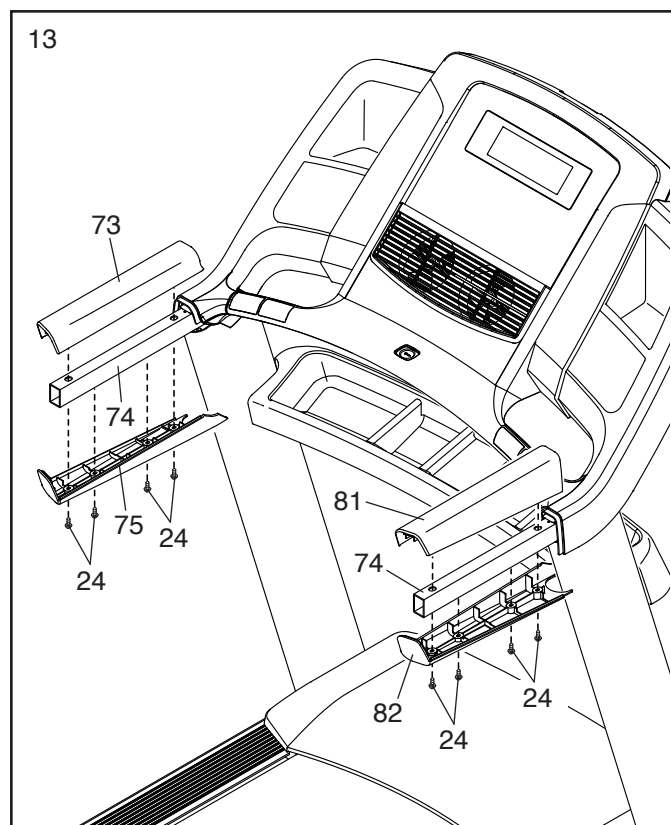
12. Azonosítsa be a #8 x 3/4" csavarokat (5). **FONTOS: Ne tévessze össze a #8 x 3/4" csavarokat a #8 x 3/4" gombafejű csavarokkal (24). A #8 x 3/4" gombafejű csavarok feje laposabb.**

Kezdje el becsavarni a négy #8 x 3/4" csavart (5) a pulzus keresztadarabba (80), majd húzza meg őket. **Ügyeljen arra, hogy a csavarokat ne feszítse túl.**



13. Tegye a jobb kapaszkodó felső burkolatát (81) a jobb kapaszkodóra (74). Rögzítse a jobb kapaszkodó alsó burkolatát (82) a kapaszkodóra és a jobb kapaszkodó felső burkolatára négy #8 x 3/4" gombafejű csavarral (24). **Hajtsa be részben mind a négy gombafejű csavart, majd húzza meg őket.**

Illessze a bal kapaszkodó felső és alsó burkolatait (73, 75) a bal kapaszkodóra (74) a fentiekben leírt módon.



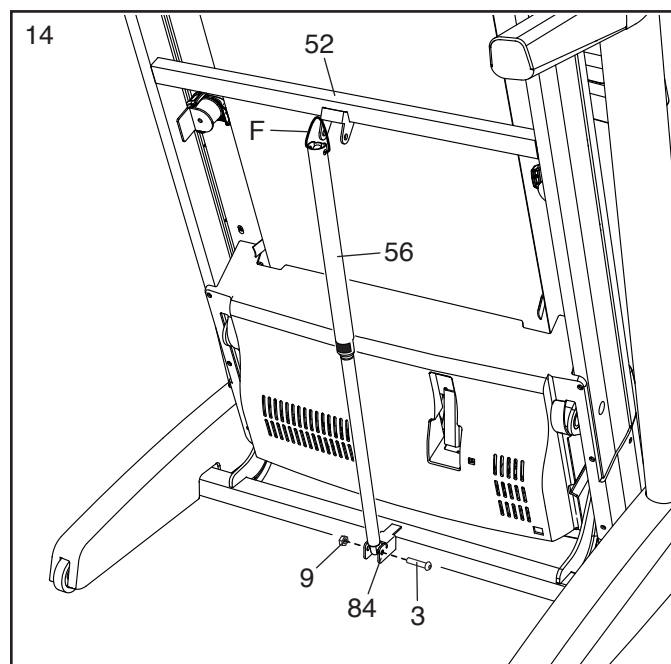
14. Emelje fel a vázat (52) a képen jelzett helyzetbe. **Egy másik személy tartsa meg a vázat addig, amíg a 15. lépéssel nem végzett.**

Távolítsa el az 5/16" anyát (9) és az 5/16" x 1 3/4" csavart (3) a támasztóoszlopokon (84) levő konzolokból.

Ezután az ábrán látható módon igazítsa be a tároláskor használt összekötőpántot (56).

Erősítse fel a tároláskor használt retesz (56) alsó végét a támasztóoszlopokon (84) lévő konzolra az 5/16" x 1 3/4" csavar (3) és az 5/16" anya (9) segítségével.

Ezután emelje a tároláskor használt összekötőpántot (56) függőleges helyzetbe, majd távolítsa el a kötőelemet (F).

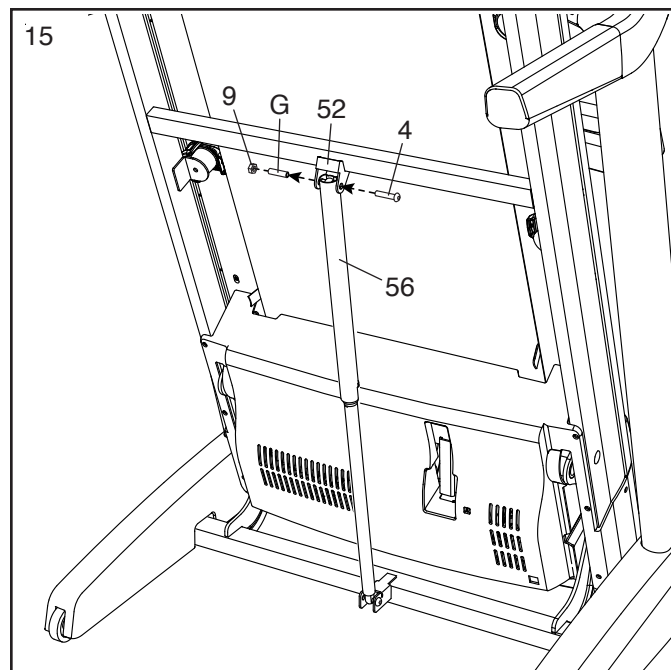


15. Távolítsa el az 5/16" anyát (9) és az 5/16" x 2 1/4" csavart (4) az összekötőpánt keresztábráján (52) levő keretből.

Ilgassza a tároláskor használt összekötőpánt (56) felső végét a vázat (52) lévő konzolra, és illessze be az 5/16" x 2 1/4" csavart (4) a konzolon és a tároláskor használt összekötőpánton keresztül. **Ezzel kitolja a tároláskor használt összekötőpántból a távtartót (G); tegye félre a távtartót.**

Ezután húzza meg az 5/16" anyát (9) az 5/16" x 2 1/4" csavar (4). **Ne feszítse túl az anyát; a tároláskor használt összekötőpántnak (56) tudnia kell forogni.**

Ezután eressze le a vázat (52). (Lásd A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT részt a 26. oldalon.)



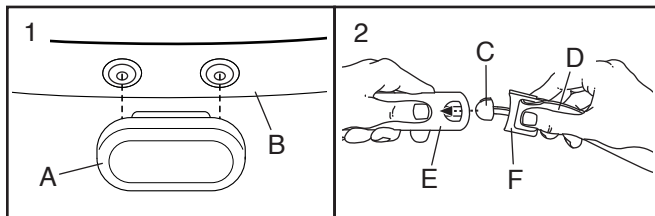
16. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak, mielőtt a futópadoat használja.**

Ha átlátszó műanyag van a futópado matricáin, távolítsa el a műanyagot. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópado alá. A konzol sérüléseinek elkerülése érdekében ne tegye ki a futópado közvetlen napfénynek. Tartsa a tartozék imbuszkulcsokat biztonságos helyen. Az egyik imbuszkulcs a sétálószalag beállításához való (lásd 28. és 29. oldal). Megjegyzés: A berendezéshez plusz alkatrészek is lehetnek csomagolva.

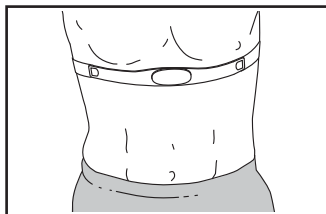
MELLKASI PULZUSSZÁM-MONITOR

A PULZUSSZÁM-MONITOR FELHELYEZÉSE

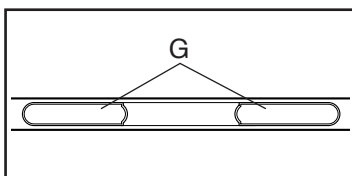
Ha a pulzusszám-monitor úgy néz ki, mint az 1-es rajzon ábrázolt készülék, nyomja az adót (A) a mellpánton (B) található gyorsrögzítőbe. Ha a pulzusszám-monitor úgy néz ki, mint a 2-es rajzon ábrázolt készülék, helyezze a mellpánt (D) egyik végén levő fület (C) az adó (E) egyik végébe. Ezután nyomja az adó végét a mellpánton található csat (F) alá; a fülnek egy szintben kell lennie az adóval.



Ezután az ábrázolt helyen helyezze a mellkasa köré a pulzusszám-monitort; a pulzusszám-monitornak a ruhái alatt, közvetlenül a bőrre kell felfeküdnie. Győződjön meg arról, hogy a logó a jobb oldalon felfelé néz. Ezután csatlakoztassa a mellpánt másik végét. Állítson a mellkasi szíj hosszán, ha szükséges.



Majd húzza el a testétől néhány centiméterre az adót és a mellpántot, és keresse meg a két elektródás területet (G). Nyállal vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet. Ezután helyezze vissza az adót és a mellpántot a mellkasára.



ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Minden használat után alaposan szárítsa meg az elektródás területeket egy puha törölközővel. A nedvesség miatt aktív maradhat a pulzusszám-monitor, és ez csökkenti az akkumulátor élettartamát.

- A pulzusszám-monitort meleg, száraz helyen tárolja. A pulzusszám-monitort ne tárolja nejlonszatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.
- A pulzusszám-monitort ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak huzamosabb ideig; ne tegye ki 50° C-nál magasabb és -10° C-nál alacsonyabb hőmérsékletnek.
- Használatkor vagy tároláskor ne hajlítsa vagy nyújtsa meg túlzottan a pulzusszám-monitort.
- Az adó tisztításához használjon egy nedves ruhát és kevés, kímélő tisztítószer. Ezután egy nedves ruhával törölje le, majd alaposan szárítsa meg egy puha törölközővel. Az adó tisztításához soha ne használjon alkoholt, dörzsölő hatású szereket vagy vegyszereket. A mellpántot kézzel mossa ki és levegőn szárítsa meg.

HIBAKERESÉS

- Ha a pulzusszám-monitor nem működik abban a pozícióban, ahogy az a bal oldalt le van írva, mozgassa azt egy kicsit feljebb vagy lejjebb a mellkasán.
- Ha a szívritmus értékek nem jelennek meg addig, amíg Ön elkezd izzadni, nedvesítse meg ismét a elektródás területeket.
- Ahhoz, hogy a konzol megjelenítse a szívritmus értékeket, a használatnak karnyújtásnyi távolságon belül kell lennie a konzoltól.
- Ha az adó hátulján található egy elemrekesz-fedél, cserélje ki az elemet ugyanolyan típusú új elemre.
- A pulzusszám-monitort normális szívritmusú emberekhez tervezték. A szívritmus-érték problémákat orvosi okok is okozhatják, mint pl. a korai szív-kamrai összehúzódás (pvc), a tachikardia és a szívritmuszavar.
- A pulzusszám-monitor működését befolyásolhatja a magasfeszültségű vezetékek vagy más források által okozott mágneses interferencia. Ha azt gyanítja, hogy a problémát mágneses interferencia okozza, próbálja meg áthelyezni a fitnessberendezést.

A FUTÓPAD HASZNÁLATA

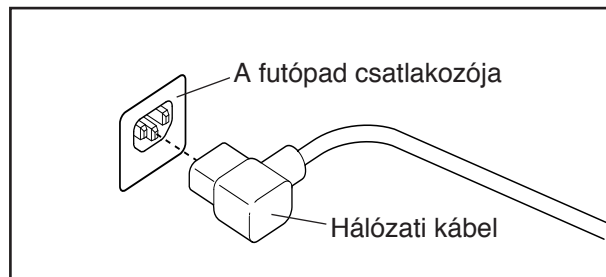
A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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

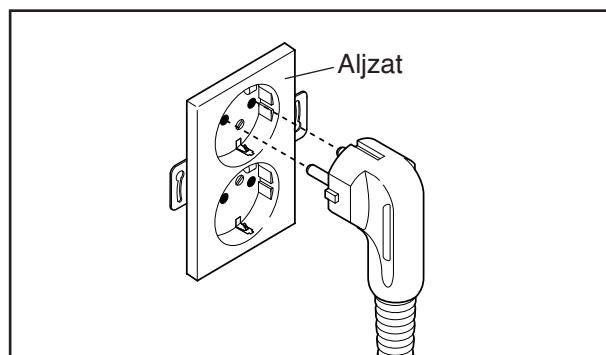
⚠ VESZÉLY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizzel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az aljzatba,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

Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

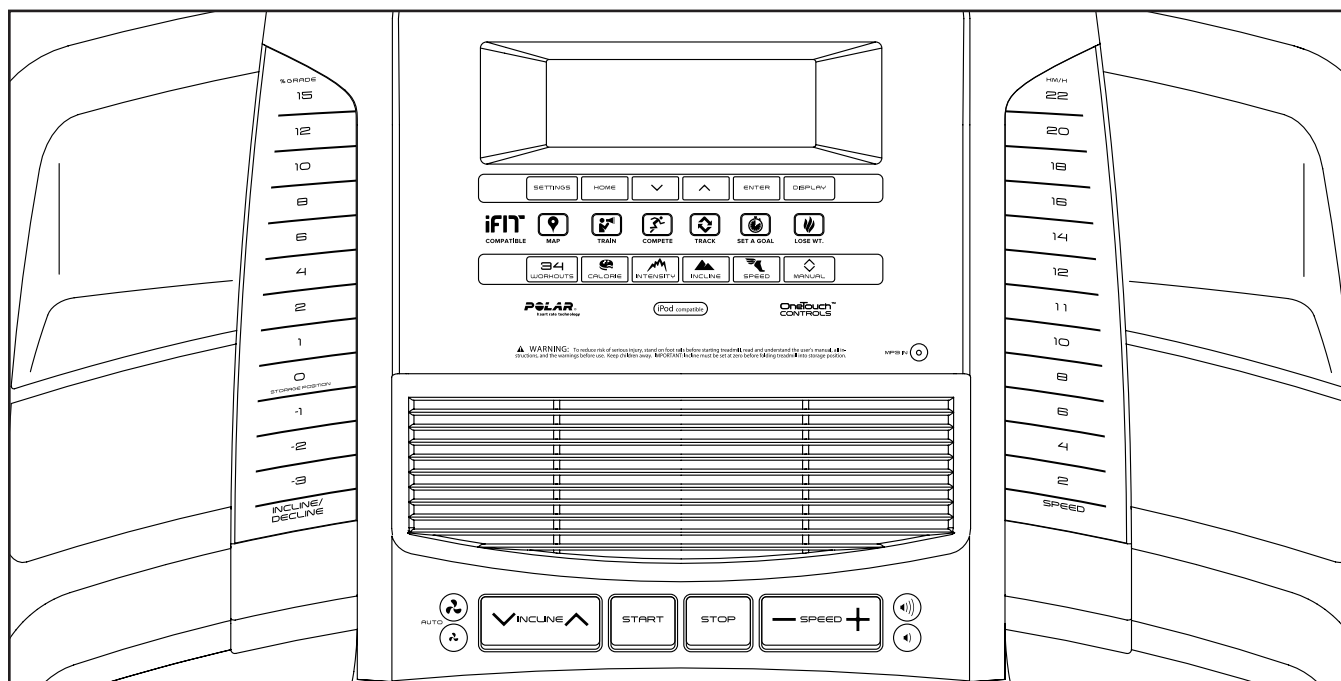
1. Dugaszolja be az áram-kábel ábrán látható végét a futópádon lévő aljzatba.



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

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

A konzol jellemzője az iFit mód is, amely lehetővé teszi, hogy a futópád kommunikáljon az Ön vezeték nélküli hálózatával egy opcionális iFit modulon keresztül. Az iFit módban számos személyre szabott edzéstervet tölthet le, saját edzésterveket hozhat létre, követheti fejlődését, versenyezhet más iFit felhasználókkal és számos más lehetőséget is találhat benne. **Ha bármikor iFit modult kíván vásárolni, lépjen a**

www.iFit.com oldalra, vagy hívja fel az e kézikönyv első borítóján látható telefonszámot.

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

Az áramellátás bekapcsolásához lapozza fel a 18. oldalt. A manual (kézi) üzemmód használatához lapozza fel a 18. oldalt. A beépített edzésterv használatához lapozza fel a 20. oldalt. A célérték-beállításhoz edzésterv használatához lapozza fel a 21. oldalt. A pulzus edzésterv használatához lapozza fel a 22. oldalt. Az iFit edzésterv használatához lapozza fel a 23. oldalt. A hangrendszer használatához lapozza fel a 24. oldalt. A beállítások üzemmód használatához lapozza fel a 24. oldalt.

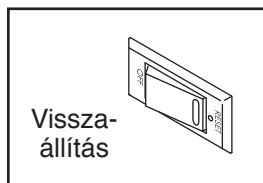
Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot akár kilométerben, akár mérföldben is megjelenítheti. Annak eldöntésére, hogy melyik mértékegységet választotta, lásd A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD c. alatt a 24. oldalon. Az egyszerűség kedvéért minden, ebben a kézikönyvben szereplő utasítás kilométerre vonatkozik.

FONTOS: Ha a konzol felületén műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A sétálóplatform károsodásának megelőzése érdekében viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópádot használja. Amikor a futópádot első alkalommal használja, ellenőrizze a sétálószalag egy vonalba állítását, és – ha szükséges – centrálja a sétálószalagot (lásd a 28. oldalt).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

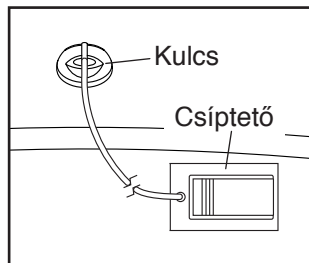
FIGYELEM! Ha a futópád hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a tápkábelt (lásd a 16. oldalt). Ezután keresse meg a futópád vázán található kapcsolót a tápkábel mellett. A kapcsolót állítsa a Reset (visszaállítás) pozícióba.



FONTOS: A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópádot üzletben kiállítják. Ha a tápkábel 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, lásd az A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD a 24. oldalon, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

Ezután álljon rá a futópád talpsínjeire. Keresse meg a kulcsra erősített csíptetőt, majd csúsztassa rá a csíptetőt a ruházata övpántjára. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. A kijelzők egy pillanat múlva már világítanak is.



FIGYELEM! Vészhelyzetben a kulcs ki tud húzódni 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 MANUAL (KÉZIVEZÉRLÉS) ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a bal oldalon.

2. Válassza ki a manual (kézi) üzemmódot.

Ha a manuális mód nincs kiválasztva, nyomja meg a konzolon lévő Manual gombot.

3. Indítsa el a sétálószalagot.

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

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

Ha a számozott Speed gombok valamelyikét lenyomta, a sétálószalag sebessége fokozatosan változik addig, amíg a kijelölt sebesség-beállítást el nem érte.

A sétálószalag leállításához nyomja meg a Stop gombot. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. A sétálószalag újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed növelés gombot.

4. Változtassa meg a futópád lejtését kívánsága szerint.

A futópád lejtésének megváltoztatásához nyomja meg az Incline (lejtés) növelés, illetve -csökkentés gombot, vagy a számozott Incline 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 futópadon sétál vagy fut, a kijelzőn az edzésprogrammal kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

- Az eltelt idő
- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság
- Az edzésprogram intenzitását mutató hasáb
- Az Ön által elégetett kalóriák hozzávetőleges száma
- A futópad lejtési szintje
- A megmászott függőleges méterek száma
- A sétálószalag sebessége
- Az Ön pulzusszáma (ld. a 6. lépést)
- A mátrix

A mátrixon több kijelző lapot jeleníthet meg. Nyomja meg a növelés és a csökkentés gombokat az Enter gomb mellett, amíg a kívánt fül nem látható.

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

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

A Calorie (kalória) fül az Ön által elégetett körülbelüli kalória-mennyiséget mutatja. Az egyes szegmensek magassága képviseli az illető szegmens alatt elégetett kalória-mennyiséget. Ha a kalória fül ki van választva, a kalória-kijelző megmutatja az óránként elégetett kalóriák számára vonatkozó becslést.

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

Nyomja meg a Home (kezdőlap) gombot az alapértelmezett menübe való visszatéréshez (lásd A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD a 24. oldalon az alapértelmezett menü beállításához). Ha szükséges, ismét nyomja meg a Home gombot.

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

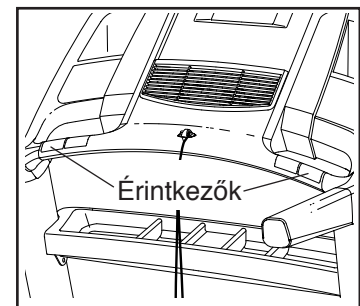


A kijelzők visszaállításához nyomja meg a Stop gombot, vegye ki, majd újból helyezze be a kulcsot.

6. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Megjegyzés: Ha a markolatos pulzusmérőt és a mellkasi pulzusmérőt egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. A mellkasi pulzusmérőre vonatkozó információt ld. a 15. oldalon.

A markolatos pulzusmérő használata előtt vegye le a műanyag lapokat a pulzusrúdon lévő fémérintkezőkről. Ezen kívül ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.



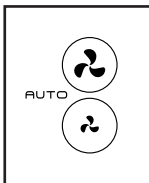
Pulzusszámának megmérésehez **álljon a talpsínekre**, és tartsa a tenyerét a pulzusmérő fémérintkezőin körülbelül 10 másodpercig; **ne mozgassa a kezét**. Amikor a készülék érzékeli az Ön pulzusát, a kalóriakijelzőn lévő szív szimbólum villan fel az Ön minden szívdobbanásakor, egy vagy két vonal jelenik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



7. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

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

Nyomja meg a kis ventilátor gombot a ventilátor sebességének kiválasztásához vagy a ventilátor kikapcsolásához. Nyomja meg a nagy ventilátor gombot a ventilátor sebességének kiválasztásához vagy az automata üzemmódhoz.



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

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

Ezután kapcsolja ki és válassza le az áramforrásról. **FONTOS: Ha nem így jár el, a futópáda elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 18. oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti edzésprogramot.

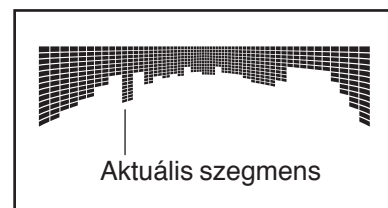
Egy fedélzeti edzésprogram kiválasztásához ismételten nyomja meg a Calorie (kalória) gombot, az Incline (lejtés) gombot, az Intensity (intenzitás) gombot vagy a Speed (sebesség) gombot, amíg a kívánt edzésprogram meg nem jelenik a kijelzőn.

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

3. Kezdje el az edzésprogramot.

A program elindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed sebességnövelés gombot. Egy kis idővel az után, hogy a gombot megnyomta, a futópáda automatikusan az edzésprogram első sebesség-, valamint lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

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



Az edzésprogram során a sebesség- és lejtés fölön lévő profil mutatja az Ön előrehaladását. A profil villogó szegmense az edzésprogram aktuális szegmensét képviseli. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens sebesség- vagy lejtésbeállítását mutatja. Mindegyik szegmens végén hangjelzések sora hangzik el és a profil következő szegmense kezd villogni. Ha a következő szegmensre egy más sebesség és/vagy lejtés beállítás van beprogramozva, figyelemfelhívásként a kijelzőn az új sebesség és/vagy lejtés beállítás fog pár másodpercig villogni, és a futópáda automatikusan beáll az új sebesség és lejtés beállításra.

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

Megjegyzés: A kalória célérték az Ön által az edzésprogram során elégetendő kalóriák becsült száma. Az Ön által elégetett kalóriák valós száma számos tényezőtől, például az Ön testsúlyától is függ. Ráadásul, ha az edzésprogram során Ön manuálisan megváltoztatja a futópád sebességét vagy lejtését, ez az Ön által elégetett kalóriák számát befolyásolja.

Ha az edzésprogram folyamán a sebesség-, illetve lejtés-beállítás bármikor túl nagy vagy túl kicsi, Ön a beállítást manuálisan is felülbíráhatja a Speed (sebesség) vagy Incline (lejtés) gomb megnyomásával; **azonban, ha az edzésprogram következő szegmense már elindult, a futópád automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtés-beállításhoz igazodik.**

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

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 19. oldalon. Amennyiben beépített edzéstervet választ, a kijelző a hátralévő időt mutatja az eltelt idő helyett.

5. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 19. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd a 7. lépést a 20. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 20. oldalon.

A CÉLÉRTÉK-BEÁLLÍTÁSOS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 18. oldalon.

2. Válasszon ki egy célérték-beállítási edzésprogramot.

Célérték-beállítási edzésprogram beállításához nyomja meg a Set A Goal (célérték beállítása) gombot.

Nyomja meg ismételt a Set A Goal gombot a kalória-, idő- vagy távolság-célérték kiválasztásához. Ezután nyomja meg az Enter gomb melletti növelés és csökkentés gombokat a célérték beállításához. Az edzés sebességének és lejtésének kiválasztásához nyomja meg a Speed (sebesség) és Incline (lejtés) gombokat. A képernyőn megjelenik az edzésprogram hossza és távolsága, valamint az elégetendő kalóriák hozzávetőleges száma.

3. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot. Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

Az edzésprogram ugyanúgy működik, mint a kézi üzemmódban (lásd: 18. oldal). Az edzésprogram addig tart, amíg el nem éri a beállított célt. Ezután a sétálószalag lassan leáll.

Megjegyzés: A kalória célérték az Ön által az edzésprogram során elégetendő kalóriák becsült száma. Az Ön által elégetett kalóriák valós száma számos tényezőtől, például az Ön testsúlyától is függ.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 19. oldalon.

5. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 19. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd a 7. lépést a 20. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 20. oldalon.

A PULZUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

A pulzus edzéstervek automatikusan szabályozzák a futópálya sebességét és lejtését, hogy edzés közben a célérték körül tartsa az Ön pulzusát. Megjegyzés: A pulzus edzésterv használatához viselnie kell a mellkasi pulzuszámolót.

1. Vegye fel a tartozék mellkasi pulzuszámolót.

A mellkasi pulzuszámolóval kapcsoló információkat lásd a 15. oldalon.

2. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 18. oldalon.

3. Válasszon ki egy pulzus edzésprogramot.

A pulzus edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a konzolon a Set A Goal (célérték beállítása) gombot.

Ezután válassza ki a súlycsökkentés vagy pulzus edzésprogramot, nyomja meg az Enter gomb mellett található növelés vagy csökkentés gombokat, végül nyomja meg az Enter gombot.

4. Adja meg az edzésprogram idejét.

Az edzésprogram idejének beállításához nyomja meg az Enter gomb mellett található növelés és csökkentés gombokat, majd nyomja meg az Enter gombot.

5. Adja meg a maximális pulzusszámot.

Használja az Enter gomb melletti növelés és csökkentés gombokat a maximális pulzusszám beállításához. Megjegyzés: A maximális pulzusszám meghatározásához beszéljen orvosával vagy olvassa el az orvos által javasolt irodalmat.

6. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot. Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

7. Adja meg a bemelegítési sebességet.

Az edzés egy két perces bemelegítéssel kezdődik. Az alapértelmezett bemelegítési sebesség 3 km/h. Ha egy másik sebességet szeretne kiválasztani a bemelegítéshez, nyomja meg a sebességcsökkentés vagy -növelés gombokat, illetve a számozott Speed (sebesség) gombokat. Megjegyzés: Az edzés sebessége a kiválasztott bemelegítési sebességhez képest arányosan fog növekedni.

8. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 19. oldalon.

9. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd az 7. lépést a 20. oldalon.

10. Állítsa be a levezetési sebességet.

Az edzés egy két perces levezetéssel végződik. Az alapértelmezett levezetési sebesség 3 km/h. Ha egy másik sebességet szeretne kiválasztani a levezetéshez, nyomja meg a csökkentés vagy növelés gombokat, illetve a számozott Speed gombokat.

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

Lásd az 8. lépést a 20. oldalon.

IFIT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Megjegyzés: Egy iFit edzésprogram használatához Önnek rendelkeznie kell egy opcionális iFit modullal.

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

Rendelkeznie kell egy USB-portos számítógéppel és internetkapcsolattal. Önnek rendelkeznie kell vezeték nélküli hálózathoz való hozzáféréssel, valamint egy 802.11b/g/n routerrel, amelyen az SSID adás engedélyezve van (a rejtett hálózatok nem támogatottak). Egy iFit.com tagtság is szükséges.

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 18. oldalon.

2. Helyezze be az iFit modult a konzolba.

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

FONTOS: Hogy a sugárzásnak való kitévés megfelelőségi követelményeinek eleget tegyen, az iFit antennának és az adónak legalább 20 cm-re kell lennie minden személytől, és nem szabad más antenna vagy adó mellett lennie vagy ahhoz kapcsolódnia.

3. Válasszon ki egy felhasználót.

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

4. Válasszon ki egy iFit edzésprogramot.

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

Nyomja meg az iFit gombot a saját ütemtervében szereplő következő edzésprogram letöltéséhez. Nyomja le a Map (térkép), Train (edzés) vagy a Lose Wt. (testsúlycsökkentés) gombot, és így letöltheti a következő edzéstervet, amely megfelel az ütemtervnek. Az előzőleg beütemezett versenyeken való részvételhez nyomja le a Compete

(versenyzek) gombot. A legutóbbi edzésprogram újbóli lefutásához nyomja meg a Track (futópálya) gombot. **Az iFit edzésprogramokra vonatkozó további információ beszerzése céljából kérjük, látogassa meg a www.iFit.com weboldalt.** Megjegyzés: Ha nincsenek a kiválasztott típusnak megfelelő edzésprogramok az Ön ütemtervében, az Ön ütemezésében szereplő következő edzésprogram töltődik le.

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

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

5. Kezdje el az edzésprogramot.

Lásd a 3. lépést a 20. oldalon.

Az edzésprogram során valószínűleg egy személyi edző vezeti Önt végig az edzésprogramján. Kiválaszthat egy audiobeállítást is az audioedzője számára (lásd A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD a 24. oldalon).

Az edzésprogram bármikor leállítható a Stop gomb megnyomásával. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed (sebesség) növelés 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 19. oldalon.

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

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

7. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 19. oldalon.

8. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd a 7. lépést a 20. oldalon.

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

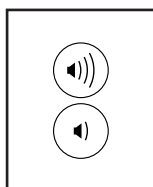
Lásd a 8. lépést a 20. oldalon.

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

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Zene vagy hangoskönyvek lejátszásához a konzol hangrendszerén át, miközben ön edz, dugaszolja be a 3,5 mm-es férfi és a 3,5 mm-es férfi audio kábelt (nem tartozék) a konzolon és az MP3, CD vagy más típusú audioeszközének lejátszóján lévő jackdugóba; **ügyeljen arra, hogy az audio kábel teljesen be legyen dugva. Megjegyzés: Audio kábel a helyi elektronikai szakboltban vásárolható.**

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot személyi audio-lejátszóján. Állítsa be a hangerőt a megfelelő gombokkal a konzolon vagy személyi audio-lejátszóján.



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

A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD

A konzol jellemzője a beállítások üzemmód is, amely nyomon követi a futópaddal kapcsolatos információkat, és lehetővé teszi, hogy Ön személyre igazítsa a konzol-beállításokat.

1. Válassza ki a beállítások üzemmódot.

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

2. Az opcionális képernyők kiválasztása.

Miközben a beállítások modul van kiválasztva, a mátrix több opcionális képernyőt mutat. Nyomja meg az Enter gomb melletti csökkentés gombot mindegyik alábbi képernyő kiválasztásához:

UNITS (mértékegység): 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.

DEMO (demó): A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópaddot üzletben kiállítják. Amikor a demó üzemmód van bekapcsolva, a konzol akkor üzemel normálisan, amikor Ön bedugja a tápkábelt, a kapcsolót a Reset (visszaállítás) állásba kapcsolja és bedugja a kulcsot a konzolba. Azonban, amikor eltávolítja a kulcsot, a kijelzők továbbra is világítanak, bár a gombok nem funkcionálnak majd. Ha a demó mód van bekapcsolva, az On (be) szó jelenik meg a mátrixban. A demó mód kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot.

CONTRAST (kontraszt): Nyomja meg az Incline (lejtés) növelés és -csökkentés gombot a kijelző kontraszt szintjének beállításához.

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

TRAINER VOICE (az edző hangja): Az audioedző be- vagy kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot.

DEFAULT MENÜ (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 képernyő alapértelmezett menüként való kiválasztásához.

CHECK WIFI STATUS (Wi-Fi állapotellenőrzés): Nyomja meg az Enter gombot az iFit modulja állapotának ellenőrzéséhez. Az alsó képernyő a következőket mutatja: Szoftver verziószám, hálózati SSID, hálózati titkosítás típusa, a kapcsolat állapota, a vezeték nélküli jel erőssége, a modul IP címe, a regisztrált felhasználók száma és neve, a DNS keresés eredménye, valamint az iFit szerver állapota.

SEND/RECEIVE DATA (adatküldés és fogadás): Az edzésprogramok, edzésprogram naplók és frissítések küldéséhez és vételéhez nyomja meg az Enter gombot. Amikor a folyamat befejeződött, a TRANSFER DONE (átvitel kész) szavak jelennek meg a kijelzőn.

3. Lépjen ki a beállítások üzemmódból.

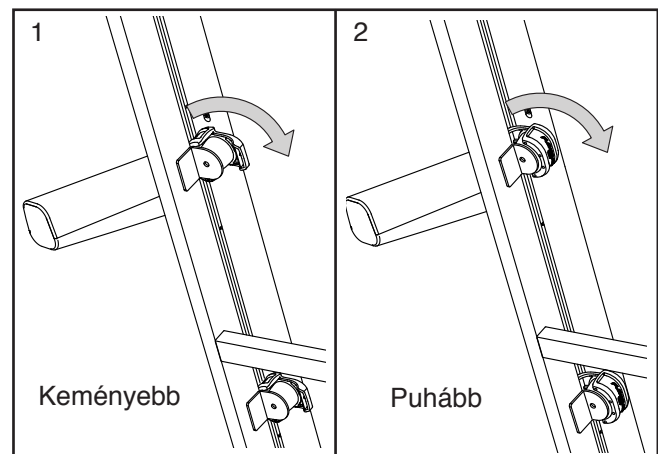
A beállítások üzemmódból való kilépéshez vegye ki a kulcsot a konzolból.

A RUGÓZÓ PÁRNARENDSZER BEÁLLÍTÁSA

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

Vegye ki a kulcsot a konzolból és húzza ki a tápkábelt. A párnák beállításához a berendezést valószínűleg tárolási helyzetbe kell állítania (lásd A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA a 26. oldalon)

Ha még keményebbre állítaná, állítsa be a párnát az 1. rajz szerint; ha túl kemény, a 2. rajz szerint járjon el. Állítsa be a többi párnát is ennek megfelelően. **Megjegyzés: Győződjön meg róla, hogy a berendezés bal- és jobboldalán található párnák keménységi foka megegyezik. Minél gyorsabban fut a futópadon, illetve minél nagyobb a testsúlya, annál keményebb kell, hogy legyen a sétálóplatform.**

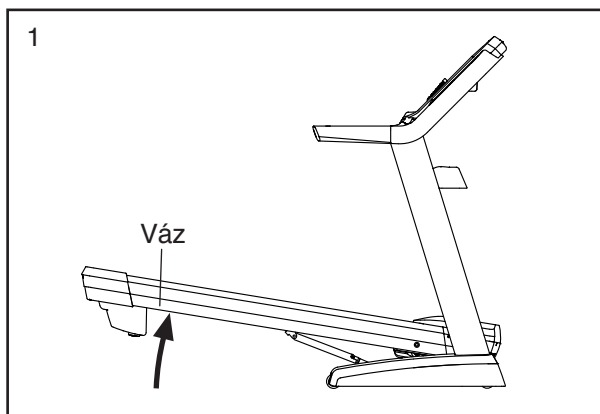


A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

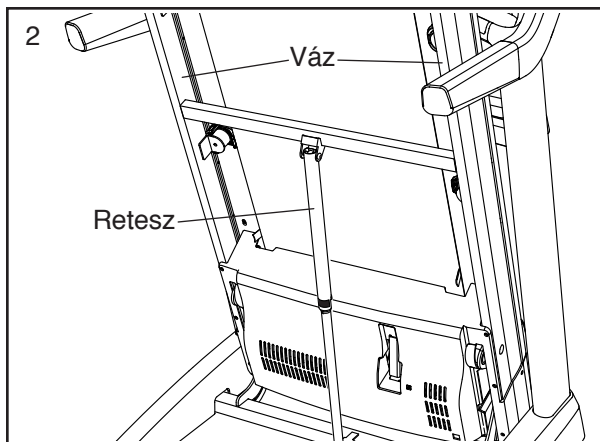
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA

A futópád károsodásának elkerülése érdekében állítsa a lejtést a nulla pozícióra, mielőtt összehajtja a futópádot. Ezután távolítsa el a kulcsot és húzza ki a tápkábelt. **VIGYÁZAT!** Képesnek kell lennie biztonságosan felemelni 20 kg-ot, hogy a futópádot mozgassa.

1. Fogja meg erősen a fém vázat az alább lévő nyíl által mutatott helyen. **VIGYÁZAT! Ne fogja a vázat a műanyag talpsíneknél fogva. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa a hátát egyenesen.**



2. Emelje fel addig a keretet, amíg a tároláskor használt retesz a tárolási helyzetben nem rögzül. **VIGYÁZAT! Ügyeljen arra, hogy a tároláskor használt retesz rögzüljön.**

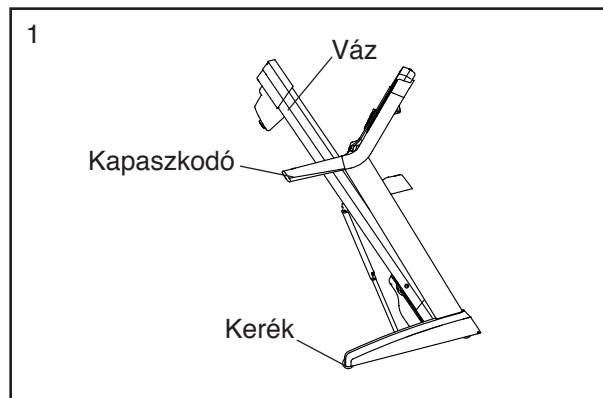


A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópád alá. Tartsa távol a futópádot a közvetlen napfénytől. Ne hagyja a tárolási helyzetben lévő futópádot 30° C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

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

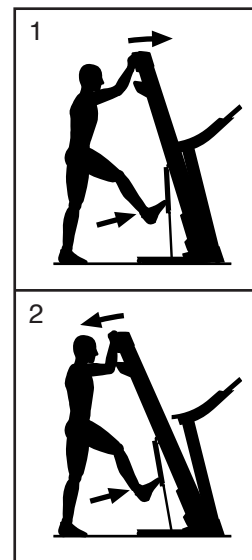
1. Fogja meg a vázat és az egyik kapaszkodót, majd helyezze egyik lábát az egyik kerékre.



2. Húzza vissza kapaszkodónál fogva, amíg a futópád a kerekeken gördül és mozgítsa a kívánt helyre. **VIGYÁZAT! Ne mozgassa a futópádot a hátra-döntése nélkül, ne húzza a váznál fogva és ne mozgassa a futópádot egyenetlen felületen.**
3. Helyezze az egyik lábát az egyik kerékre és óvatosan engedje le a futópádot.

A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

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



KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény fenntartásához és a kopás csökkentéséhez. Ellenőrizze és megfelelően rögzítse a futópád minden alkatrészét, akárhányszor csak használja.

Rendszeresen takarítsa a futópádot, a sétálószalag mindig tiszta és száraz legyen. Elsőként **kapcsolja ki és válassza le az áramforrásról**. Nedves ruhával és kevés, kímélő tisztítószerrel törölje át a futópád külső felületét. **FONTOS: Soha ne fújjon semmiféle tisztítószert közvetlenül a futópadra. A konzol meghibásodásának elkerülése érdekében tartsa kellő távolságban a folyadékokat a konzoltól!** Majd egy puha törölközővel törölje át az egész berendezést.

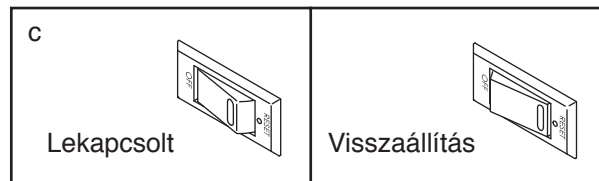
HIBAEELHÁRÍTÁS

A legtöbb futópáddal kapcsolatos problémát az alábbiakban felsorolt egyszerű lépések betartásával el lehet kerülni. Azonosítsa be a problémát, és kövesse a lent leírtakat! Amennyiben van még kérdése, kérem, nézze meg a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: A gép nem kapcsol be

- Győződjön meg róla, hogy a tápkábel egy megfelelően földelt hálózati aljzatba van csatlakoztatva (lásd 16. oldal). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- Miután a tápkábelt bedugta a konnektorba, bizonyosodjon meg róla, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.

- Ellenőrizze a futópád keretén található kapcsolót a tápkábel mellett. Ha a kapcsoló a rajz szerint áll, a kapcsoló lecsapódott. Hogy visszaállítsa a kapcsolót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: A gép kikapcsol működés közben

- Ellenőrizze az áramkapcsolót (lásd a képet fent). Hogy visszaállítsa a kapcsolót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.
- Győződjön meg róla, hogy a tápkábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki majd várjon öt percig, és dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a konzolból és illessze vissza.
- Ha a futópád még mindig nem működik, olvassa át a kézikönyv borítóját.

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

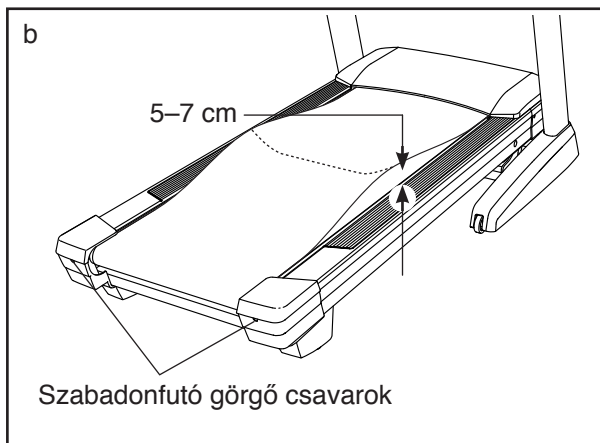
- A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópádot üzletben kiállítják. Amennyiben a kijelzők világítása nem alszik ki a kulcs eltávolításával, a demó mód bekapcsol. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, lásd A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMOD a 24. oldalon, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

PROBLÉMA: A futópad lejtése nem megfelelően változik

- a. Tartsa lenyomva a Stop gombot és a sebesség növelés 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 Incline (lejtés) -növelés vagy csökkentés gombot. A futópad automatikusan felemelkedik a maximális lejtésszögbe, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel újrakalibrálódik a lejtési rendszer. Ha a lejtési rendszer kalibrációja nem kezdődik el, nyomja meg ismét a Stop gombot, majd nyomja meg ismét a lejtés növelése vagy csökkentése gombokat. Amikor a lejtési rendszer kalibrálódik, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

PROBLÉMA: A sétálószalag lelassul gyaloglás közben

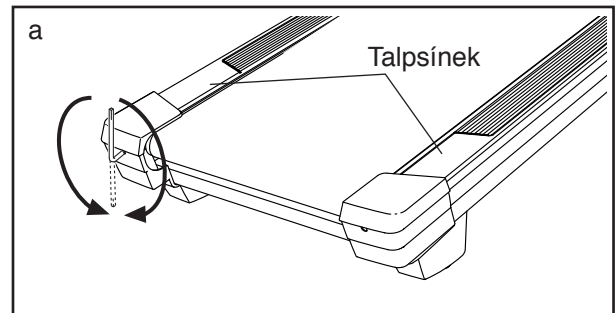
- a. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- b. Ha megnyúlik a sétálószalag, a futópad tönkremehet, és a futófelület is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbuszkulcsot használva, fordítsa el a két szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulattal. Amikor a sétálószalag rendesen meg van feszítve, akkor azt a sétálóplatformról mindkét szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag közepén maradjon. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a futópadot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.



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

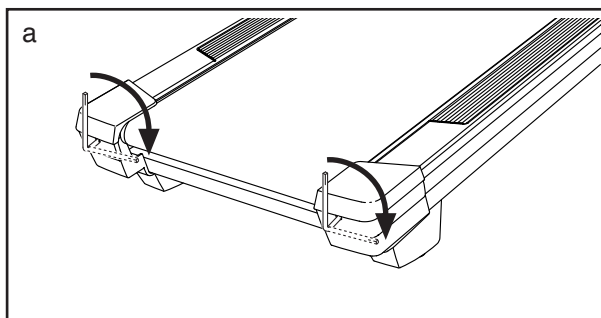
PROBLÉMA: A sétálószalag nem középen helyezkedik el a talpsínek között. FONTOS: Ha a sétálószalag súrlódik a talpsíneken, megrongálódhat.

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



PROBLÉMA: A sétálószalag csúszkál gyaloglás közben

- a. Elsőként vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a mindkét szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 fordulattal. Amikor a sétálószalag rendesen meg van feszítve, akkor azt a sétálóplatformról mindkét szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag középen maradjon. 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, lásd A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD részt a 24. oldalon és állítsa be a kijelző kontraszt-szintjét.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt kérje orvosa tanácsát. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél vagy olyanoknál, akiknél eleve fennáll már valamilyen egészségügyi probléma.

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

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

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

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

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

EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

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

EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartásához vagy javításához hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónapos rendszeres edzést követően hetente akár öt edzést is végezhet, ha szükséges. Ne felejtse el: A siker kulcsa, hogy az edzést minden-napi 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. Hajolgatás a lábujjak megérintésével

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

2. A térd ínak 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: Térd ínak, a hát alsó része és a ágyék.

3. A lábikra/az Achilles-in nyújtása

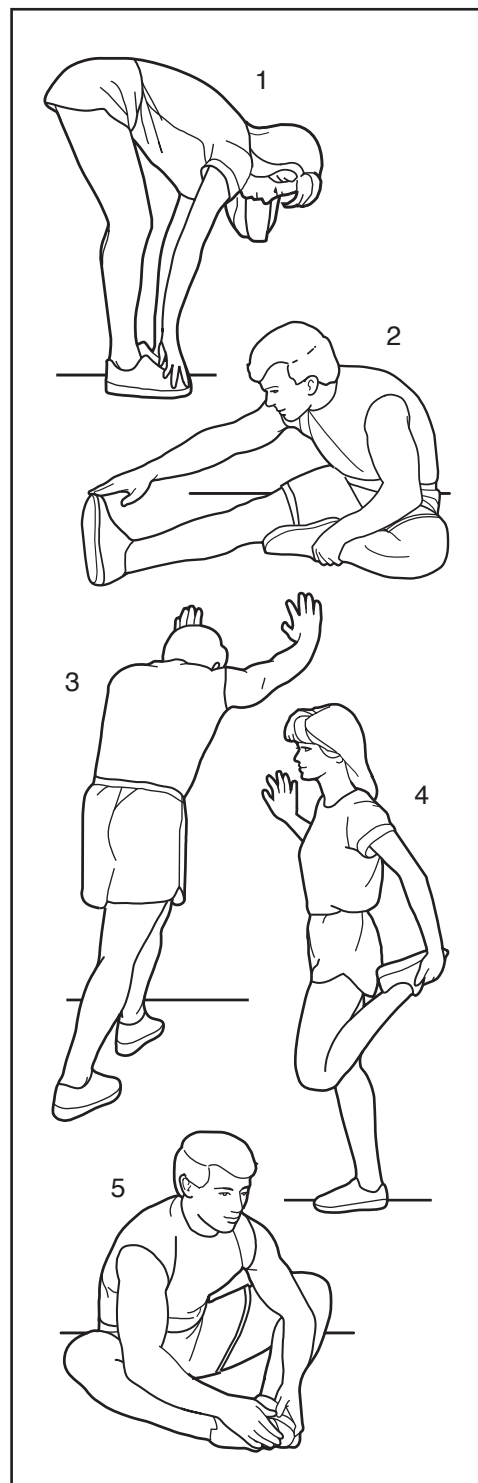
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismételje meg 3-szor. Az Achilles-inak további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Nyújtási javaslatok: Lábikra, Achilles-inak és boka.

4. A négyfejű izom nyújtása

Miközben egyik kezével a falnak támaszkodik, hogy egyensúlyát megtartsa, nyúljon hátra és fogja meg egyik lábát a másik kezével. Vigye a sarkát olyan közel a fenekéhez, amennyire csak lehet. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg mindkét lábbal 3-szor. Nyújtási javaslatok: Négyfejű izom, illetve a csípő izmai.

5. A belső combizom nyújtása

Üljön le úgy, hogy talpai egymás felé legyenek, térdrel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát az ágyék felé. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: A négyfejű izom és a csípő izmai.



MEGJEGYZÉSEK:

MEGJEGYZÉSEK:

ALKATRÉSZJEGYZÉK

Modellszám: NETL19714.3 R1215A

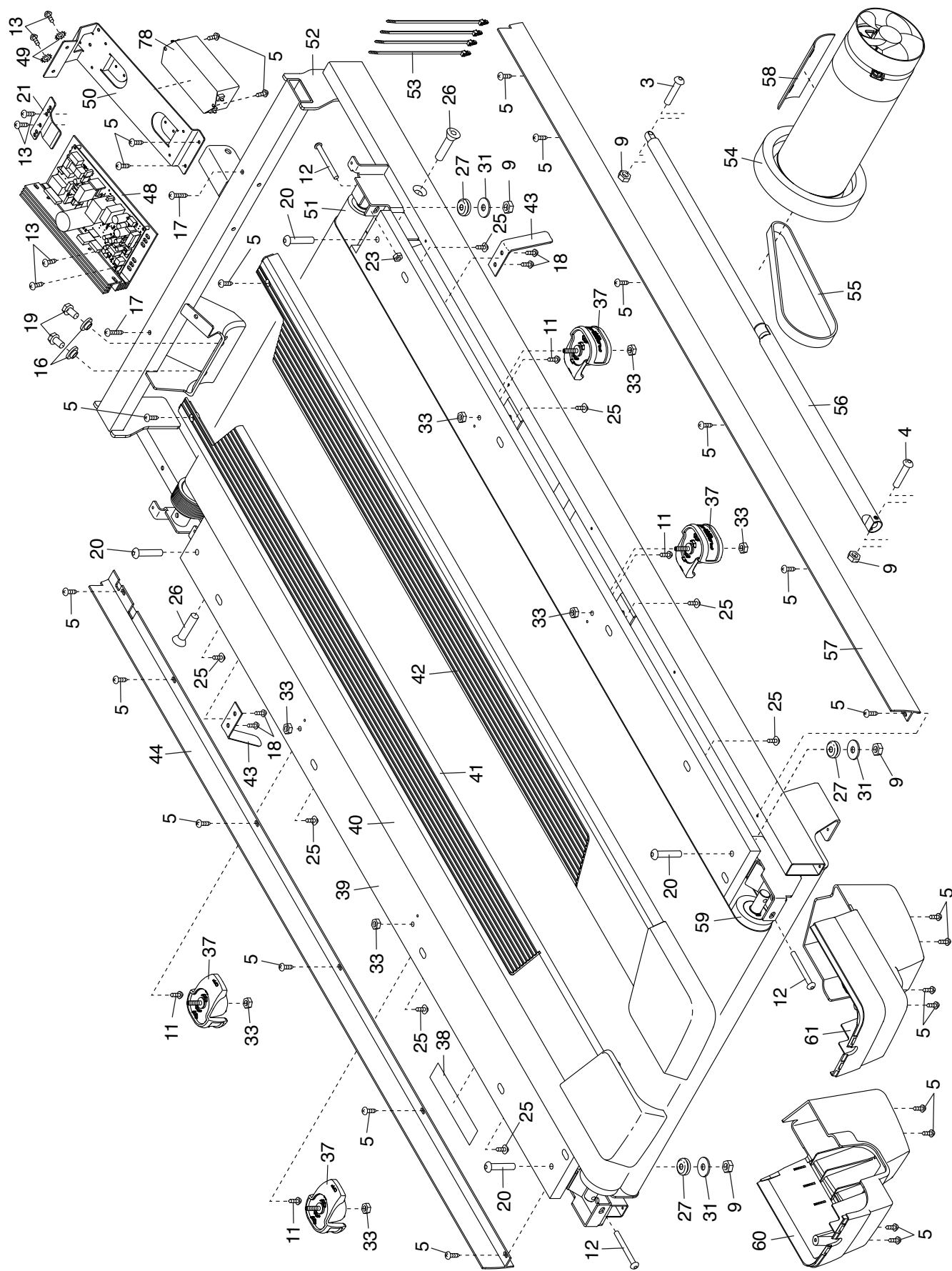
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	8	5/16" x 3/4" csavar	49	2	#8 csillagalátét
2	8	5/16" x 2" csavar	50	1	Elektronika-konzol
3	1	5/16" x 1 3/4" csavar	51	1	Meghajtás görgő/Csiga
4	1	5/16" x 2 1/4" csavar	52	1	Váz
5	59	#8 x 3/4" csavar	53	4	Kötegelő
6	2	#10 x 3/4" csavar	54	1	Hajtómotor
7	1	#8 x 1/2" ezüstsínű csavar	55	1	Motor szíj
8	8	5/16" csillagalátét	56	1	Tároláskor használt retesz
9	6	5/16" anya	57	1	Jobb oldali keretburkolat
10	8	#8 x 3/4" önmetsző csavar	58	1	Motor-szigetelés
11	32	#8 x 1/2" csavar	59	1	Szabadonfutó görgő
12	3	1/4" x 2 1/2" csavar	60	1	Bal hátsó zárósapka
13	6	#8 x 1/2" gépcsavar	61	1	Jobb hátsó zárósapka
14	1	3/8" x 1 1/2" csavar	62	1	Motorháztető
15	1	3/8" x 2" csavar	63	2	Lejtő keret-távtartó
16	2	Motor-szigetelés	64	2	Keret-távtartó
17	2	#8 x 1 3/4" csavar	65	1	Lejtő keret
18	4	#8 szalagvezető csavar	66	1	Lejtésszabályozó motor
19	2	5/16" Motor csavar	67	2	Lejtésszabályozó motor távtartója
20	4	5/16" x 1/34" csavar	68	2	Motorházfedél szerelvény
21	1	Vezérlő kapocs	69	1	Tápkábel
22	2	3/8" x 1 3/4" csavar	70	1	Alátétgyűrű
23	1	1/4" anya	71	1	Kapcsoló
24	8	#8 x 3/4" gombafejű csavar	72	1	Védő lemez
25	8	#8 x 5/8" csavar	73	1	Bal oldali kapaszkodó felső burkolata
26	2	1/2" x 2 1/4" csavar	74	2	Kapaszkodó
27	4	Gumipárna	75	1	Bal oldali kapaszkodó alsó burkolata
28	2	3/8" x 1 1/4" csavar	76	1	Támasztóoszlop-keresztadarab
29	8	#6 x 1/2" csavar	77	2	Konzol váz zárósapka
30	1	Pulzusérzékelő	78	1	Szűrő
31	4	5/16" lapos alátét	79	1	Tálca
32	2	1/2" persely	80	1	Pulzus keresztadarab
33	8	1/4" anya	81	1	Jobb oldali kapaszkodó felső burkolata
34	2	1/2" anya	82	1	Jobb oldali kapaszkodó alsó burkolata
35	6	3/8" anya	83	1	Támasztóoszlop-vezeték
36	5	Motorház kapocs	84	1	Támasztóoszlop
37	4	Állítható párna	85	3	Figyelmeztető matrica
38	1	Figyelmeztető matrica	86	1	Támasztóoszlop-vezeték alátétgyűrű
39	1	Sétálóplatform	87	1	Aljzat
40	1	Sétálószalag	88	4	Alap-alátét
41	1	Bal talpsín	89	1	Bal oldali tartóoszlop-burkolat
42	1	Jobb oldali lábtartó sín	90	1	Jobb oldali tartóoszlop-burkolat
43	2	Szalagvezető	91	1	Jobb hosszabbító láb
44	1	Bal oldali keretburkolat			
45	4	3/8" persely			
46	2	3/8" nyomóalátét			
47	2	1/2" nyomóalátét			
48	1	Vezérlő			

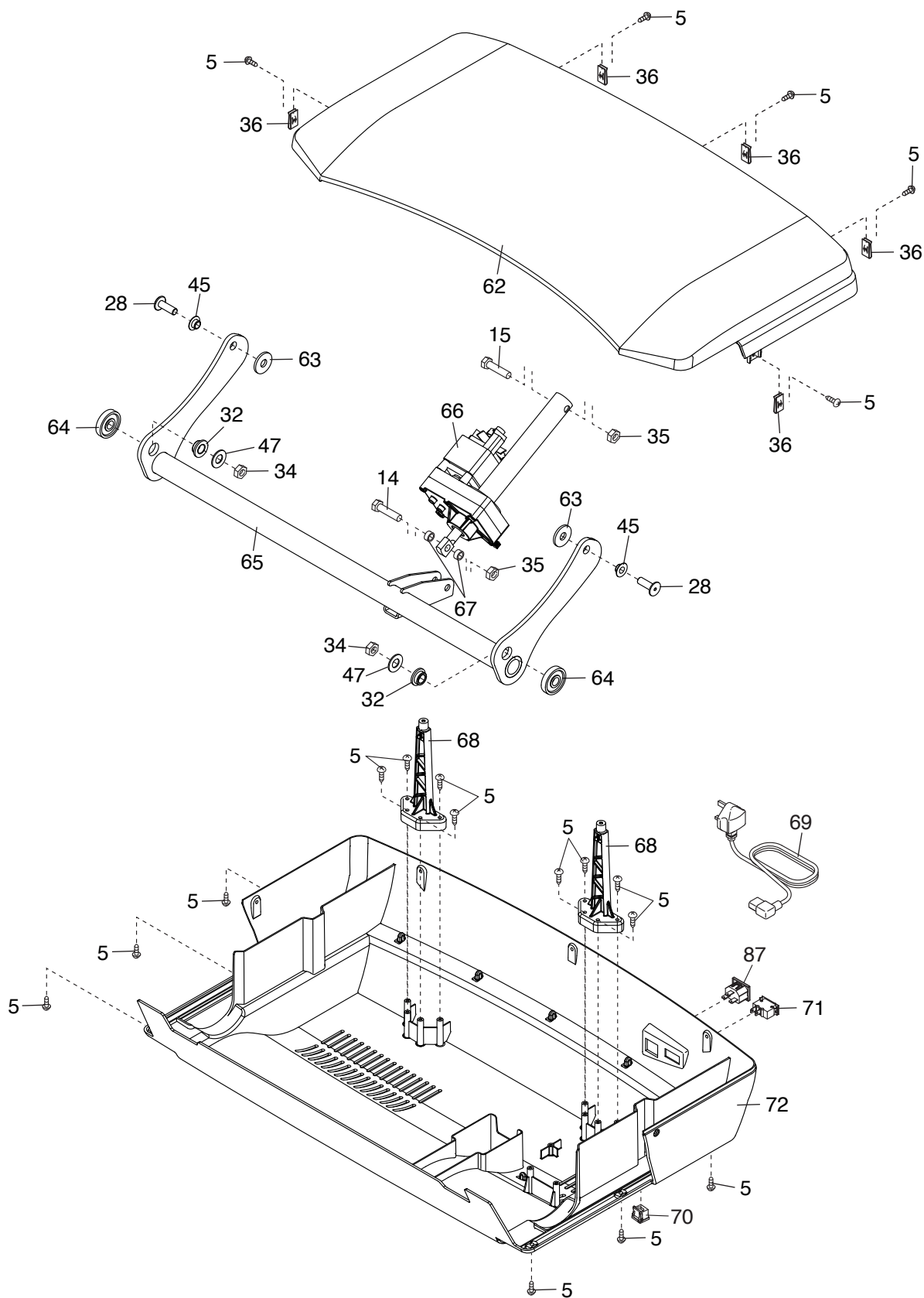
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
92	2	Hátsó kerék	101	1	Jobb tálca
93	1	Bal hosszabbító láb	102	1	Jobb oldali hangszóró rácsa
94	1	Bal tálca	103	1	Jobb oldali hangszóró burkolata
95	2	Ventilátor	104	1	Kulcs/csíptető
96	1	Konzol	105	2	Konzol váz zárósapka
97	1	Bal oldali hangszóró burkolata	106	1	Konzol váz
98	1	Bal oldali hangszóró rácsa	107	4	Vezetékkötegelő
99	2	Hangszóró burkolat	*	—	Felhasználói kézikönyv
100	1	Konzol alap			

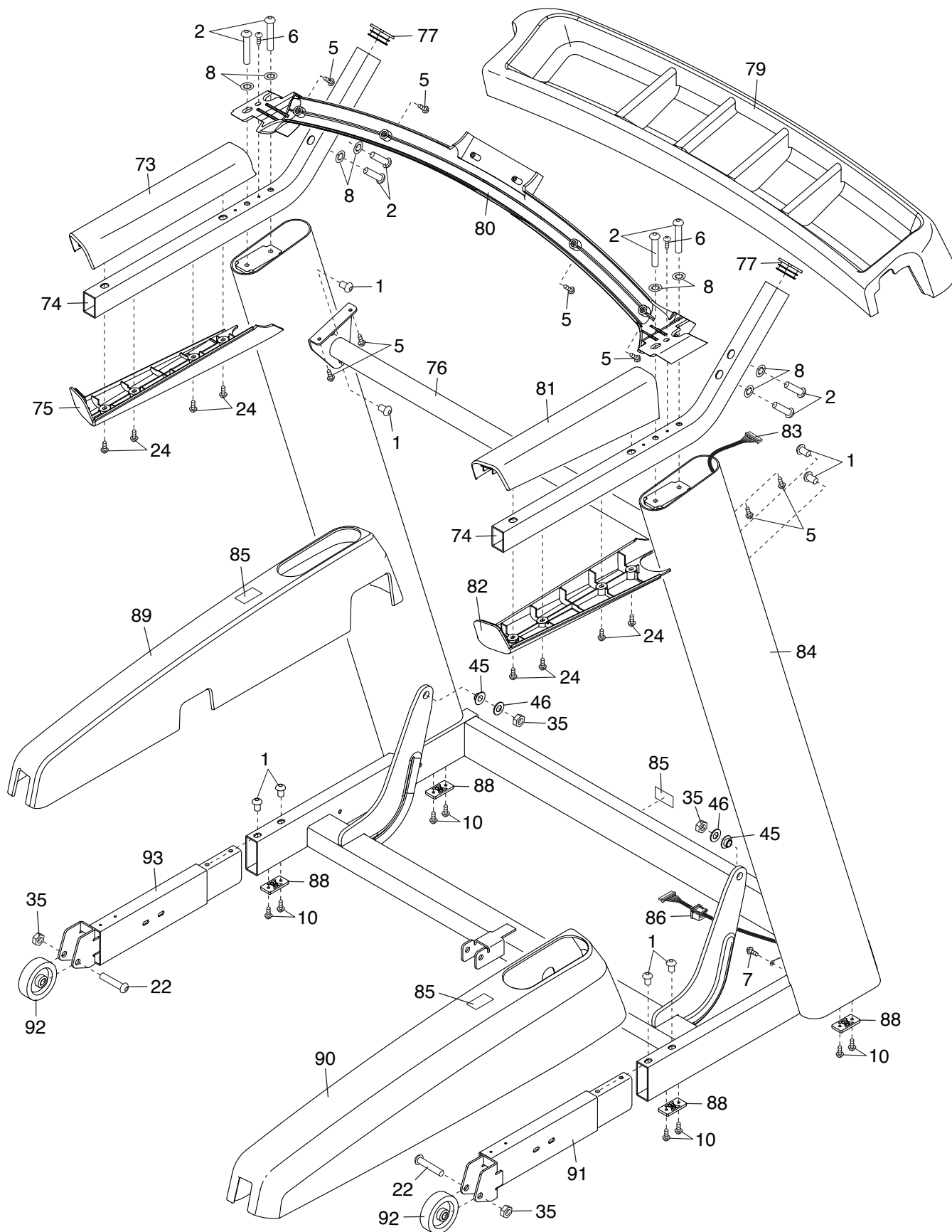
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos tájékoztatást illetően lásd ennek a használati utasításnak a hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek az ábrán nem láthatók.

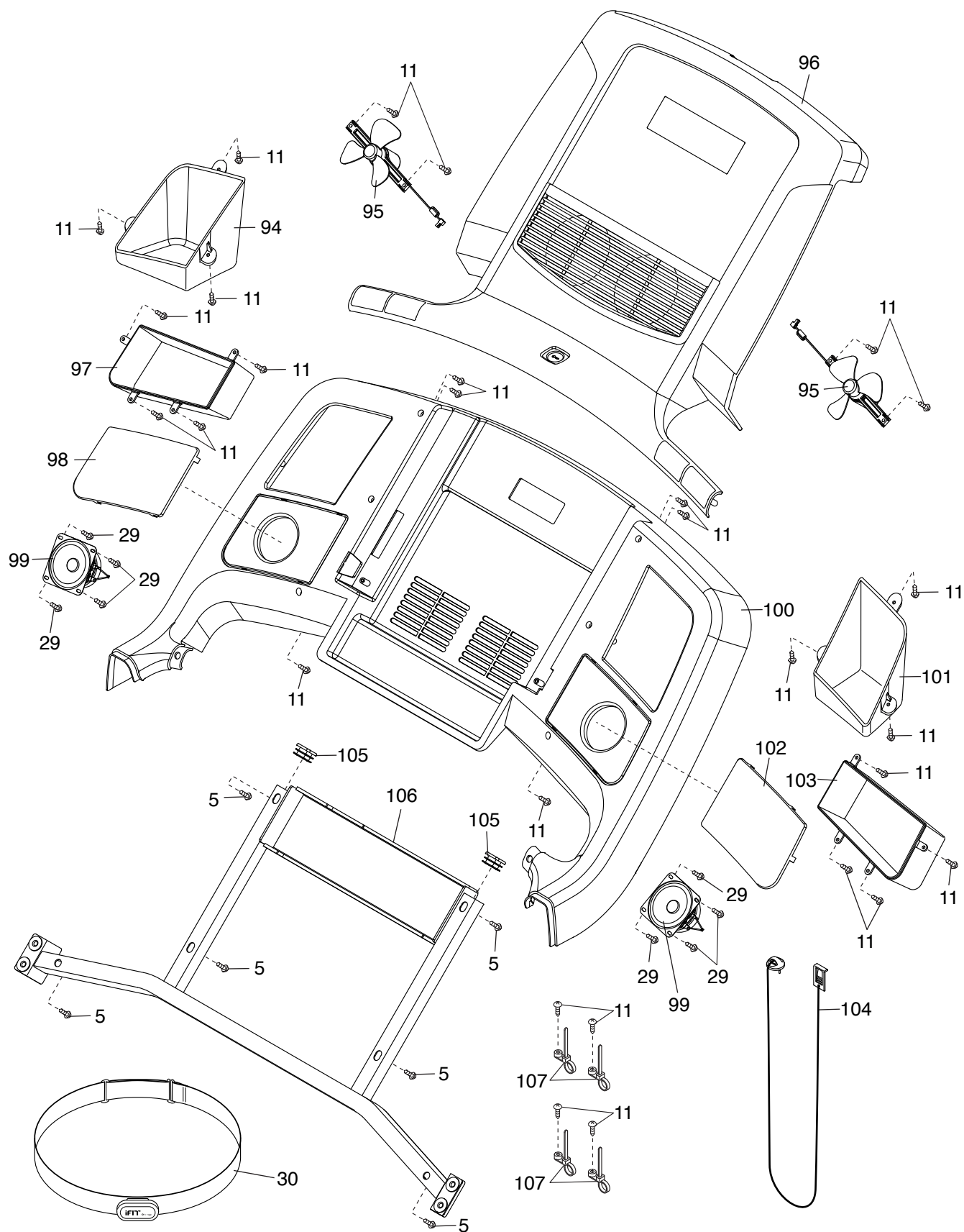
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ A

Modellszám: NETL19714.3 R1215A









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 lejártá után, a környezet védelme érdekében.

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

