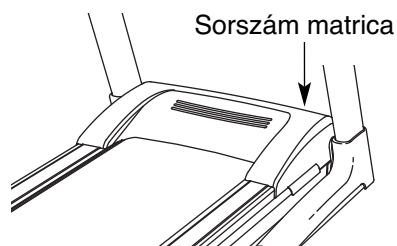


NordicTrack[®] **C 4000**

Modellszám NETL19807.1

Sorszám _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



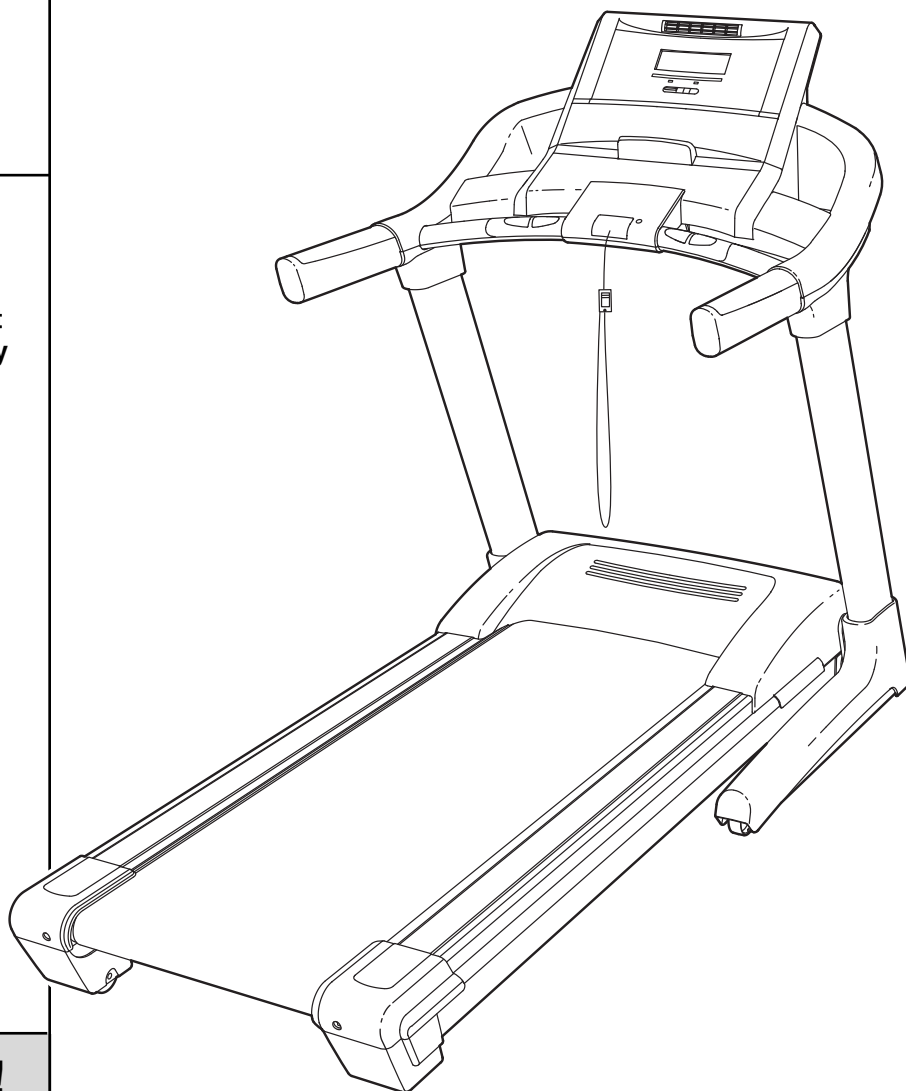
KÉRDÉSEK?

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

ÓVINTÉZKEDÉS!

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

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV



Látogassa meg weboldalunkat a

www.iconeurope.com címen

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
HASZNALAT ELŐTT	5
ÖSSZESZERELES	6
A MELLKASI PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA	6
ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS	11
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA	24
HIBAELHÁRÍTÁSPROBLÉMAKERESÉS	26
IRÁNYELVEK A TESTGYAKORLÁSHOZ	29
ALKATRÉSZLISTA	30
A CSERÉLHETŐ ELEMEL MEGRENDELÉSE	Hátlap
VONATKOZO FONTOS INFORMACIOK	Hátlap

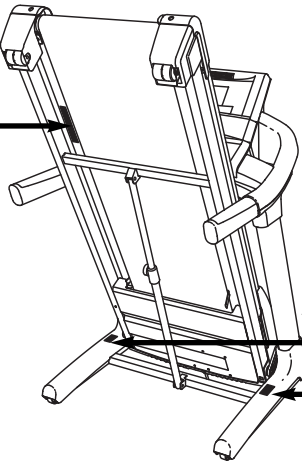
Megjegyzés: A kézikönyv közepén ROBBANTOTT RAJZ található.

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

FIGYELMEZTETÉS

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

- Amikor a futólélek elindul vagy megáll, csak a szalag két szélén lévő lábtartókon álljon.
- Egyszerre mindig csak kicsivel változtassa a sebességet.
- Kapcsolódjon a markolatokba, hogy el ne essen és használat közben viselje mindig a biztonsági kapcsolót.
- Álljon meg, ha gyengének érzi magát, rosszul kap levegőt vagy szédül.
- Teljesen zárja le a tárolókobozt mielőtt elmozdítaná vagy tárolná a futópadozt.
- 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.



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

FIGYELMEZTETÉS

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

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

⚠ VIGYÁZAT! A futópad használata előtt – a komoly sérülés kockázatának csökkentése érdekében – olvasson el minden fontos óvintézkedést és utasítást a kézikönyvben, és ugyanígy olvassa el a futópadon elhelyezett összes figyelmeztetést is. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett 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 a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
4. Úgy helyezze el a futópadot a talajon, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen még minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárja. Azért, hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy műanyag szőnyeget a futópad alá.
5. Tartsa a futópadot fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe!
6. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
7. 12 éven aluli gyermekeket és házikedvencet ne engedjen a gép közelébe.
8. A futópadot 130 kg-os vagy az alatti személyek használhatják.
9. Ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
10. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. Az atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben. Soha ne használja a futópadot mezítláb, csak zokniban vagy szandálban.*
11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd a 11. oldalt), dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
12. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél hosszabb, háromeres, 1 mm²-es kábelt használjon.
13. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
14. Soha ne mozgassa a sétáló szalagot miközben az ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugója sérült, vagy, ha a gép nem megfelelően működik. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a PROBLÉMAKERESÉS részben a 26. oldalon.)
15. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 13. oldalon).
16. Soha ne indítsa el úgy a futópadot, hogy rajta áll a sétáló szalagon. Mindig fogja a markolatot a futópad használata közben.
17. A futópad nagy sebességre is képes. Állítsa lassú sebességemelkedésre a gépet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
18. A pulzusmérő nem orvosi készülék. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám leolvasási pontosságát, mint például az Ön mozgása. Az érzékelőt csak edzéstámogatásra tervezték, általában a pulzusszám meghatározására.
19. Működés közben soha ne hagyja őrizetlenül a futópadot. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a hálózati kábelt és kapcsolja off (ki) állásba az árammegszakítót, ha a futópadot nem használja. (Az árammegszakító helye az 5. oldalon lévő rajzon látható.)

20. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS részénél a 6. oldalon, és a A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA részt a 24. oldalon.) Képesnek kell lennie a 20 kg-os futópadot biztonságosan felemelni, leengedni vagy mozgatni.

21. Amikor összecsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg róla, hogy a rögzítőretesz teljesen lezárt állapotban van.

22. Rendszeresen ellenőrizze le és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.

23. Soha ne tegyen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.

24. **VIGYÁZAT!** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyben előírt karbantartást és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja. A szervizelést és minden más itt leírt szerelést csak az arra felhatalmazott szakember végezheti.

25. Ezt a futópadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

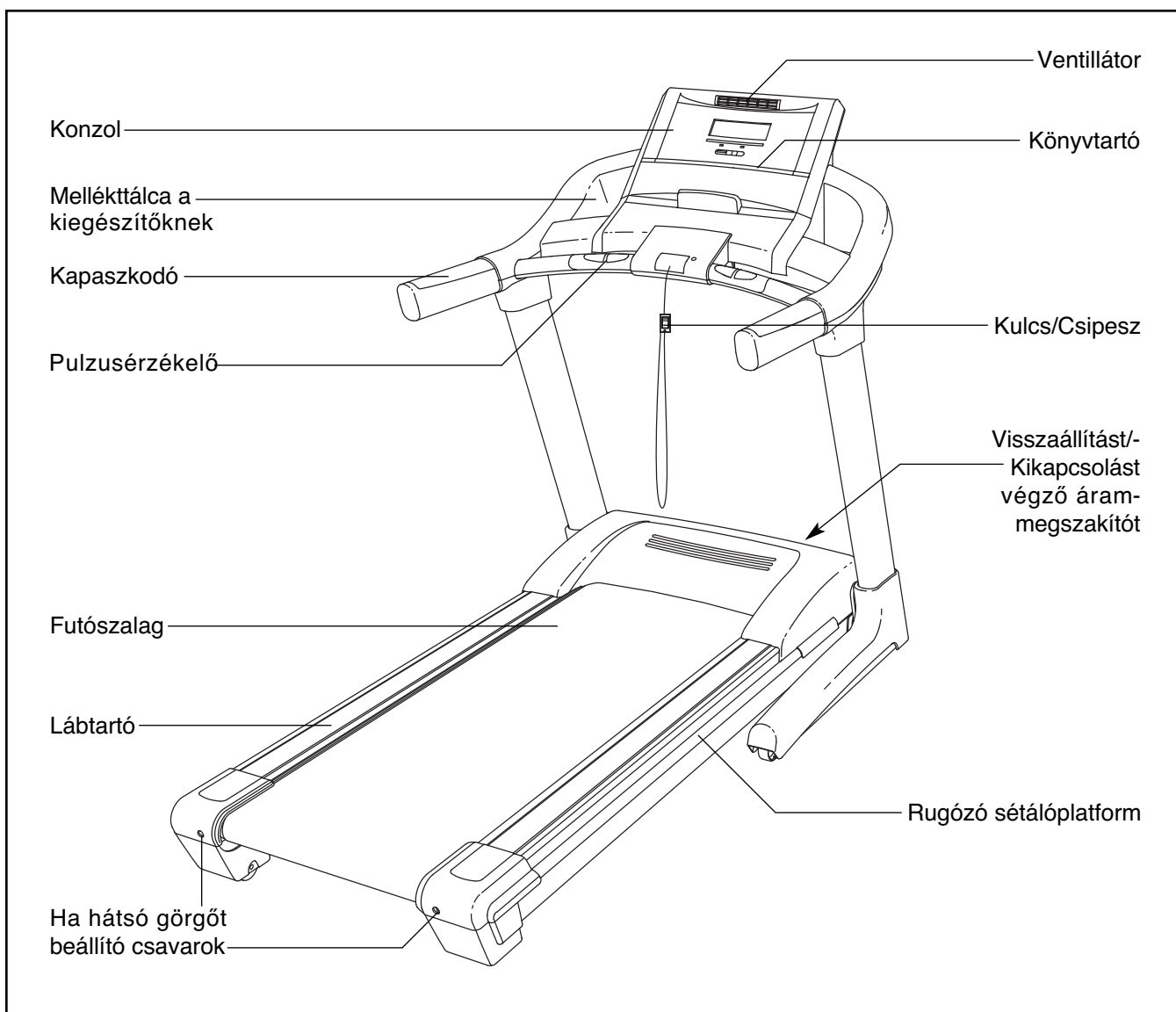
HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy ezt a forradalmian új NORDICTRACK® C4000 futópadot választotta. A C4000 futópad egyesíti a fejlett technológiát és az új formát, és segítségével a leghatékonyabban végezhet otthon, nyugodt körülmények között testedzést. És amikor nem használja a berendezést a C4000 futópadot össze lehet csukni, és így fele annyi helyet foglal el, mint egy hagyományos futópad.

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

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

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

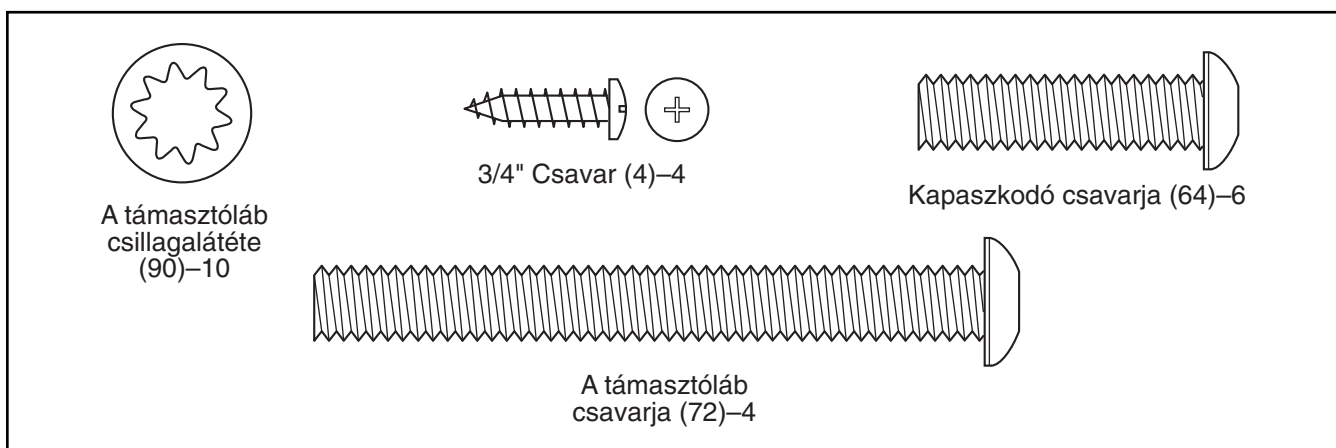


ÖSSZESZERELÉS

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

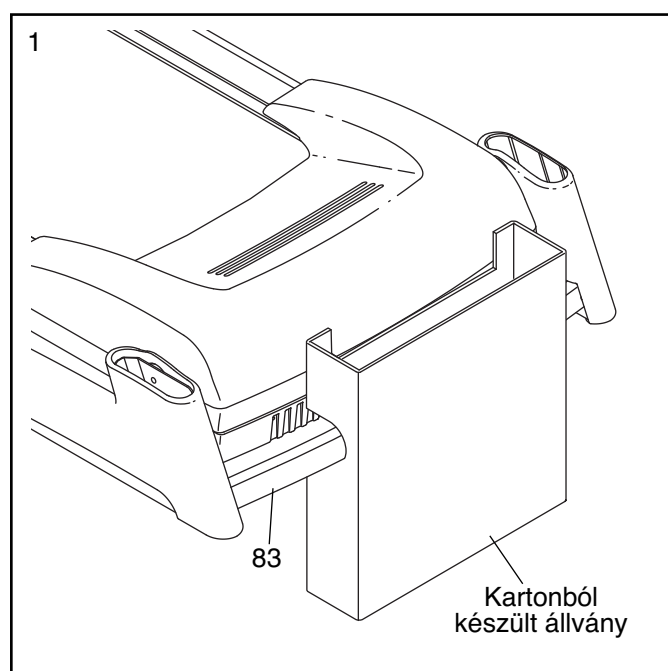
Az összeszereléshez szükség lesz a mellékelt hatszögletű kulcsokra és az Ön saját csillagsavarhúzójára.

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



1. Győződjön meg arról, hogy a berendezés nincs a hálózatra kapcsolva.

Másik személy segítségével emelje fel a futópad elejét, majd helyezze be az alapon (83) lévő keresztdarabot a kartonból készült állványon lévő kivágásba a jobb oldalon látható módon. **A másik személy biztosan fogja a kartonból készült állványt és a futópadot addig, amíg az összeszerelés 2. lépésével nem végeztek.**



2. Keresse meg a bal oldali támasztólábat (73) és a jobb oldali támasztólábat (74). A jobb oldali támasztólábat az alap jobb oldali védőburkolatának (77) a közelében tartsa a jelzett módon. Helyezze be a támasztóláb vezetékkötegét (75) előbb a jobb oldali támasztóláb alján látható négyzetes furaton át felfelé, majd kifelé a jobb oldali támasztóláb tetején át.

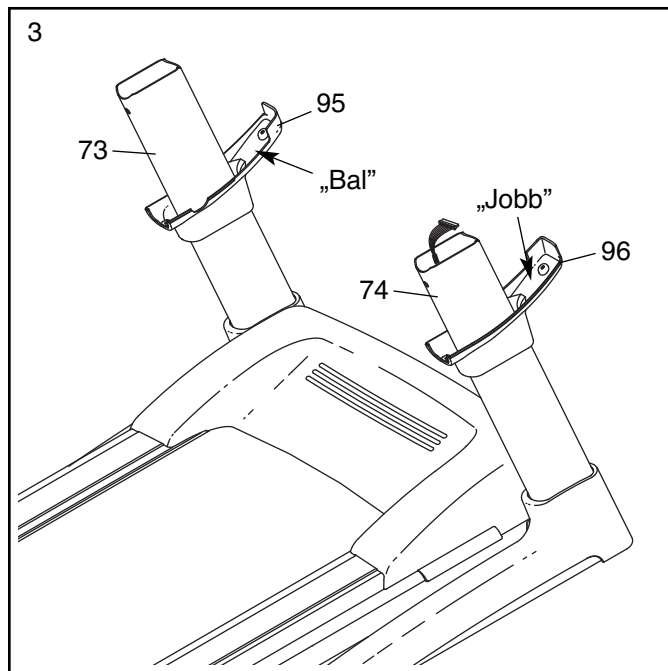
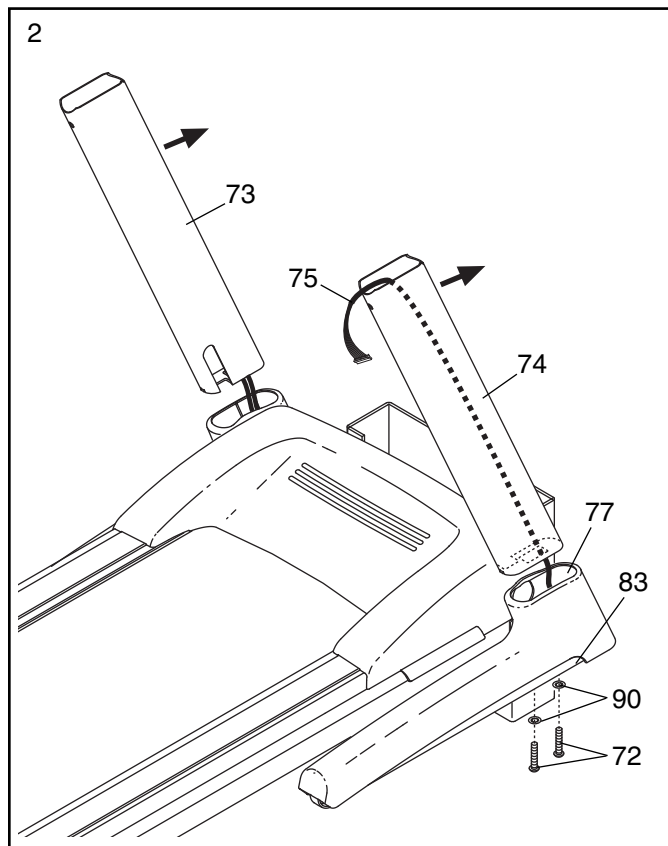
Óvatosan húzza felfelé a jobb oldali támasztóláb vezetékkötegét (75), miközben a jobb oldali támasztólábat (74) az alapon (83), az alap jobb oldali védőburkolatának (77) belsejében beállítja. **Gondosan járjon el, nehogy a jobb oldali támasztóláb vezetékkötegét becsípje.**

Erősítse fel a jobb oldali támasztólábat (74) az alapra (83) a támasztólábhoz tartozó két csavar (72) és két csillagalátét (90) segítségével. Megjegyzés: Arra is szükség lehet, hogy a jobb oldali támasztóláb tetejét kicsit előrebillentsék, amikor a támasztóláb csavarjait (72) a jobb oldali támasztóládba becsavarják. **Ne húzza még meg a csavarokat.**

Erősítse fel a bal oldali támasztólábat (73) az alapra (83) ugyanígy. Megjegyzés: A bal oldalon nincs vezetékkötege a támasztólábnak. **Ne húzza még meg a csavarokat.**

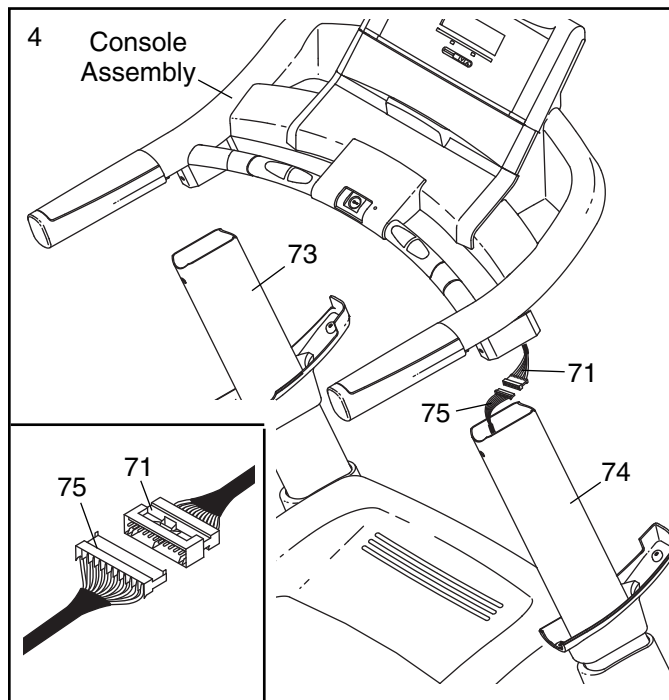
Másik személy segítségével eressze le a futópádot, majd dobja ki a kartonból készült állványt.

3. Keresse meg a jobb oldali támasztóláb karmantyúját (96) és a bal oldali támasztóláb karmantyúját (95). Csúsztassa rá a jobb oldali támasztóláb karmantyúját a jobb oldali támasztólábra (74), a bal oldali támasztóláb karmantyúját pedig a bal oldali támasztólábra (73).

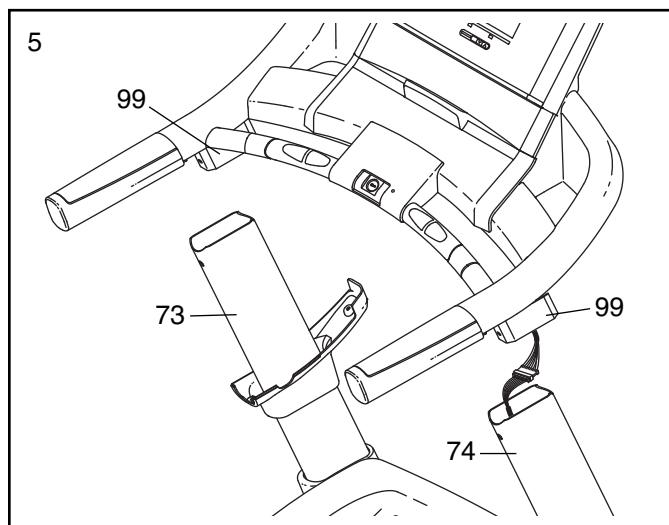


4. Másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt a támasztólábak (73, 74) közelében.

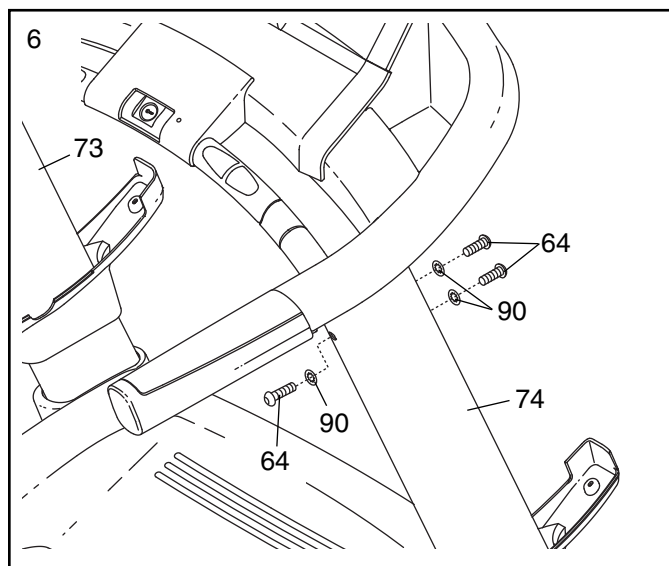
Csatlakoztassa a támasztóláb vezetékkegységét (75) a konzol vezetékkegységéhez (71). **Győződjön meg arról, hogy a csatlakozók megfelelően vannak-e csatlakoztatva-összekötve (lásd a beszúrt rajzt). A csatlakozóknak könnyedén összeegymásba kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha a csatlakozók nem csúsznak könnyedén egymásba, és nem pattannak a helyükre, fordítsa el az egyik csatlakozót és próbálkozzon újra. **Haa Aa CSATLAKOZÓK NINCSENEKnincsenek MEGFELELŐEN ÖSZEKÖTVE megfelelően összekötve, AZ ÁRAM BEKAPCSOLÁSA KÁROSÍTHATJA A KONZOLT.** az áram bekapcsolása károsíthatja a konzolt.



5. Helyezze be a kapaszkodókra (99) lévő konzolokat a jobb oldali támasztólábba (74) és a bal oldali támasztólábba (73). **Győződjön meg arról, hogy a vezetékek nincsenek-e becsípődve.**

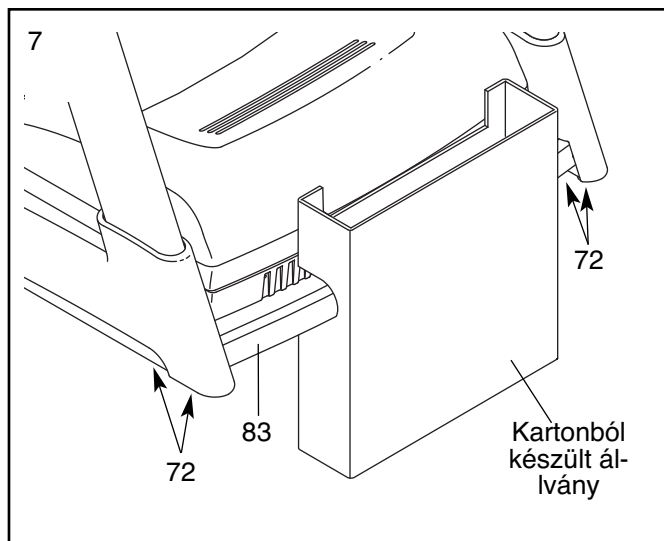


6. Ujjal húzza meg a kapaszkodónak a három csillagalátéttel (90) kiegészülő három csavarját (64) a jobb oldali támasztólábon (74). Ezután, szintén ujjal húzza meg a kapaszkodónak a három csillagalátéttel (ez az ábrán nem látható) kiegészülő három csavarját a bal oldali támasztólábon (73). Majd szorosan húzza meg mind a hat csavart a kapaszkodón.



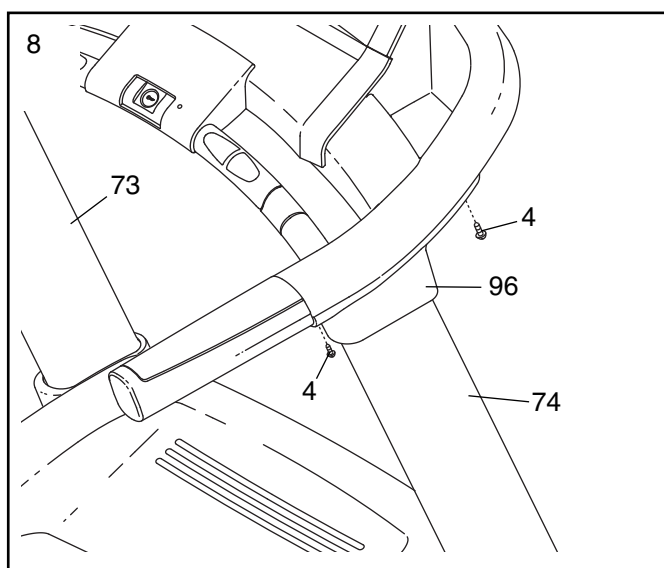
7. Másik személy segítségével emelje fel a futópad elejét, majd a jelzett módon helyezze be az alap (83) kereszt-darabját a kartonlemezről készült állvány kivágásába. Az előre-vagy hátracsúszás megakadályozására másik személlyel fogassa meg a futópadot.

Határozottan húzza meg a támasztóláb négy csavarját (72). Másik személy segítségével emelje le a futópadot a kartonlemez állványról.



8. Csúsztassa a jobb oldali támasztóláb karmantyúját (96) a konzolszerelvényig. Két-celos csavar (4) segítségével erősítse fel a jobb oldali támasztóláb karmantyúját.

Erősítse fel a bal oldali támasztóláb karmantyúját (az ábrán nem látható) a bal oldali támasztólábra (73) ugyanígy.

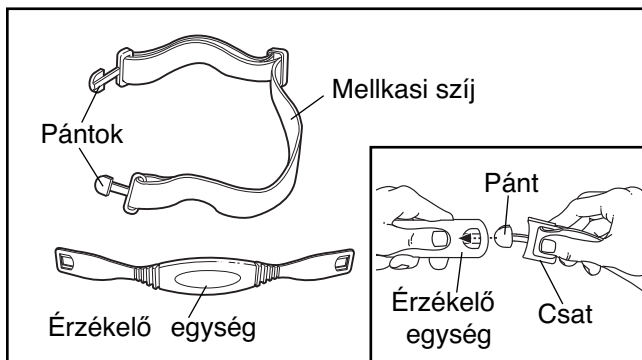


9. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak, mielőtt a futópadot használja.** Tartsa a tartozék imbuszkulcsokat biztonságos helyen, a nagy imbuszkulcs a sétálószalag beállításához való (lásd 27. oldal). **A padló vagy szőnyeg megóvása érdekében, helyezzen a futópad alá műanyag szőnyegetegylábtörlőt.**

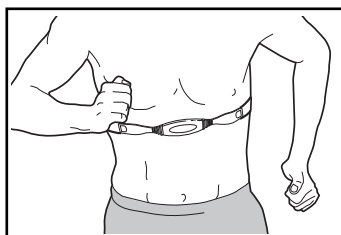
A MELLKASI PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

A MELLKASI PULZUSMÉRŐ FELHELYEZÉSE

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



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



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

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

MELLKASI PULZUSMÉRŐ KARBANTARTÁSA

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

hosszabb ideig marad bekapcsolva, ezzel idejekorán lemerítve az akkumulátort.

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

MELLKASI PULZUSMÉRŐ HIBAELHÁRÍTÁSA

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

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

ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS

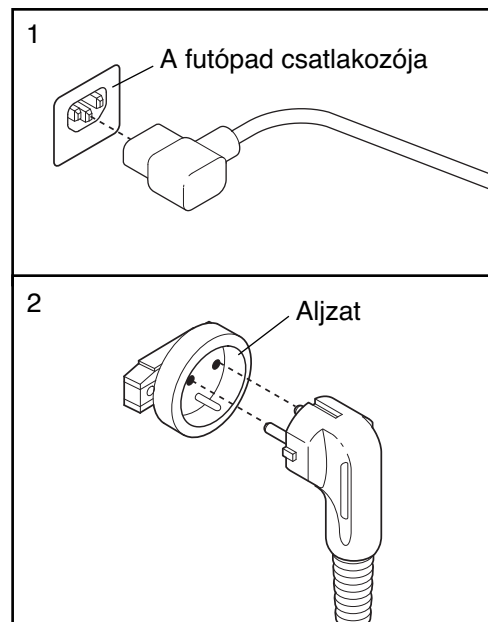
A GYÁRILAG SÍKOSÍTOTT FUTÓSZALAG

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

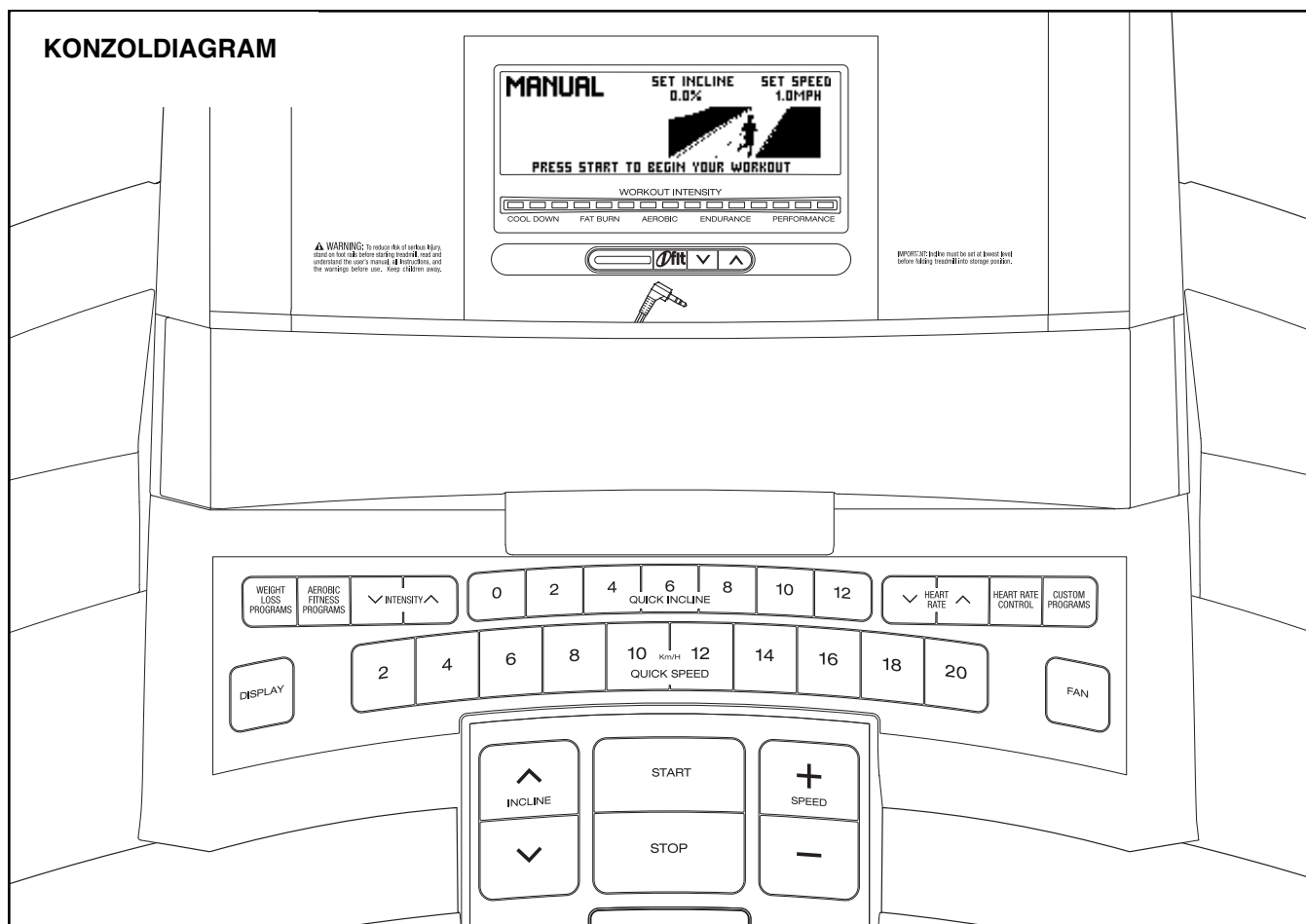
A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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

Lásd az 1. ábrát. Dugja be a tápkábel megjelölt végét a futópadon található csatlakozóba. Lásd a 2. ábrát. Dugja be a tápkábelt egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le. **Fontos: A futópad nem kompatibilis a GFCI-vel ellátott aljzatokkal.**



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



FIGYELMEZTETŐ MATRICA FELRAGASZTÁSA

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

A KONZOL TULAJDONSÁGAI

A futópád számtalan olyan funkciót kínál, amelyek hatékonyabbá és élvezetesebbé teszik az edzéseket. Ha a konzol kézi üzemmódját választja, a futópád sebessége és lejtése egy gombnyomással megváltoztatható. Testgyakorlás közben a konzol folytonos visszajelzést ad az edzésről. Még a szívritmusát is mérheti a markolati pulzuszámoló vagy a mellkasi pulzuszámoló segítségével.

Ezenkívül a konzolnak huszonnégy előre beállított programja van — tizenkét súlycsökkentő program és tizenkét aerobik fitnessprogram. Mindegyik program automatikusan szabályozza a futópád sebességét és lejtését, miközben végigvezeti Önt egy-egy hatékony edzésen. Akár saját edzésprogramokat is létrehozhat, melyeket eltárolhat a memóriában későbbi használat céljából. A konzol még négy olyan pulzusszám-programot is kínál, amely a futópád sebességét és dőlésszögét annak érdekében vezérli, hogy az adott személy pulzusszámát a pulzusszámra vonatkozó célbeállítások közelében tartsa.

A konzol továbbá tartalmazza az új iFIT interaktív edzés rendszert. Az iFIT rendszer segítségével Ön a konzolba helyezhet iFIT interaktív edzés kártyákat, melyek olyan edzés programokat tartalmaznak, melyek segítenek bizonyos edzettségi szint elérésében. Például leadhat fölösleges kilókat vagy gyakorolhat hosszútáv-futásra. Az iFIT programok automatikusan szabályozzák a futópádot, miközben egy személyi edző instruálja és motiválja Önt az edzés során. A berendezéssel együtt szállítunk egy iFIT kártyát. **További iFIT kártyák külön is kaphatók. A iFIT kártyákat külön vásárolhat. iFIT kártyák vásárlásához keresse fel az üzletet, ahol a futópádot vásárolta.**

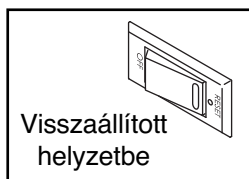
Még saját kedvenc zenéjét vagy hangoskönyvét is hallgathatja edzés közben a konzol kiváló, sztereohangzást biztosító rendszere segítségével.

Az áramellátás bekapcsolásához kövesse a 13. oldalon felsorolt lépéseket. **A konzol beállításainak testreszabásához** kövesse a 13. oldalon felsorolt lépéseket. **A kézi üzemmód használatával kapcsolatban** lásd a 15. oldalt. **Előre beállított program használatát illetően** lásd a 17. oldalt. **Testreszabott program előállításával és használatával kapcsolatban** pedig lásd a 19. és 20. oldalt. **Pulzusszám-program használatával kapcsolatban** lásd a 21. oldalt. **A sztereo-rendszer alkalmazását illetően** lásd a 22.

ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

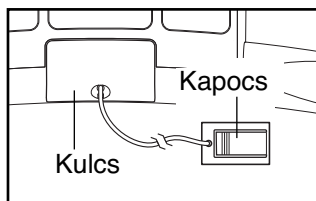
FONTOS! Ha a futópad hidegben volt, az áramellátás bekapcsolása előtt hagyja, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen. Ha ezt elfelejti, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 11. oldalt). Majd keresse meg a futópad keretén a visszaállítást/kikapcsolást [RESET/OFF] végző árammegszakítót a hálózati kábel közelében. Kapcsolja az árammegszakítót visszaállított helyzetbe.



FONTOS! A konzolt a kijelző demó üzemmódja jellemzi, amelyet akkor használnak, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Ha a hálózati kábel bedugásakor és az árammegszakító visszaállított helyzetbe kapcsolásakor a kijelzők világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a STOP gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásával.

Ezután álljon rá a futópad talpsínjeire. Keresse meg a kulcsra erősített karikát, majd csúsztassa rá a karikát ruházatának övrészére. Ezután helyezze be a kulcsot a konzolba. A kijelzők egy pillanat múlva már világítanak. **FONTOS! Vészhelyzetben a kulcs a konzolból kihúzható, ezáltal pedig a sétálószalag lassan leáll. A karikát úgy tesztelje, hogy óvatosan tesz néhány lépést hátra; ha a kulcs nem húzható ki a konzolból, állítson a karika helyzetén.**



FONTOS! Ha a konzol felületén átlátszó műanyag van, távolítsa el azt. A sétálóplatform károsodásának megelőzése érdekében – a futópad használatakor – mindig viseljen tiszta sportcipőt. Amikor a futópadot első alkalommal használja, ügyeljen a sétálószalag beállítására, és – ha szükséges – centrálja a sétálószalagot (lásd a 27. oldalt).

HOGYAN LEHET A KONZOLBEÁLLÍTÁSOKAT TESTRESZABNI

A konzolt egy beállítási üzemmód is jellemzi, amely révén a következők válnak lehetővé: a korábbi edzések megtekintése, mértékrendszer kiválasztása a konzolhoz, a demó üzemmód be- és kikapcsolása,

belépés az audioedző beállításaihoz, a konzol hang-erő- és kontraszt-beállításainak szabályozása, valamint a köszöntő képernyő be- és kikapcsolása.

A konzolbeállítások testreszabásához kövesse az alábbi lépéseket.

1. Jelölje ki a beállítások üzemmódját.

A beállítások üzemmód kijelöléséhez előbb vegye ki a kulcsot a konzolból. Majd nyomja le a **STOP** gombot, miközben a kulcsot behelyezi a konzolba.

Amikor a beállítások üzemmódot már kijelölte, a kijelző tetején azon órák össz-száma látható, amennyit a futópadot eddig használták, valamint az, a mérföldben vagy kilométerben megtett távolság, amennyit a sétálószalag eddig megtett.

Az edzések korábbi adatai alatt a kijelzőn **ENGLISH** vagy **METRIC** szó látható annak jelzésére, melyik mértékrendszert jelölték ki éppen. A mértékrendszer megváltoztatásához előbb emelje ki a **UNITS** szót a pulzusszám emelését vagy csökkentését szabályozó gomb lenyomásával, majd nyomja le a pulzusszám [HEART RATE] gombot. Ezután nyomja le a kívánt mértékrendszer kijelöléséhez a pulzusszám emelésére vagy csökkentésére szolgáló gombot. Végül pedig nyomja le a pulzusszám-szabályozó [Heart Rate Control] gombot.

A kijelzőn a **DEMO MODE** szavak, valamint az éppen aktuális beállítás is látható: vagyis **OFF**, **LOGO**, **ROAD** vagy **PROGRAMS**. A „demo mode” addig használható, amíg a futópadot üzletben tárolják. Amikor a demo üzemmódot jelölik ki, a hálózati kábel bedugható, a kulcs a konzolból kivehető, a kijelző pedig továbbra is világít. A konzol gombjai nem működnek. Demo üzemmód kijelöléséhez emelje ki a **DEMO MODE**-ot, majd nyomja le a pulzusszám-szabályozó gombot. Ezután nyomja le a pulzusszám emelésére vagy csökkentésére szolgáló gombot az **OFF**-nak (a demo üzemmód kikapcsolására szolgál), a **VISUAL EQ**-nak (a vizuális equalizer megjelenítésére szolgál), a **ROAD**-nak (futónak az úton történő animációs megjelenítésére szolgál), vagy a **PROGRAMS**-nak (a különböző programok előnézetének megjelenítésére szolgál) a kiemelésére. Ezután nyomja le a pulzusszám-szabályozó gombot.

Ha szükséges, audiobeállítást is kijelölhet. Amikor iFIT kártyát használ, személyi edzője végigvezeti majd az edzéseken, egyszersmind utasításokat is ad arra nézve, miként kell további iFIT kártyákat vásárolnia, ha – audiobeállításként – az „Instruction”-t jelöli ki. Ha az *On* beállítást jelöli ki, személyi edzője egyszerűen végigviszi csak az iFIT edzéseken. Ha az *Off*-ot jelöli ki, az edzések során nem hall semmilyen hangos útmutatást. Az audió beállítás megváltoztatására előbb emelje ki az *AUDIO TRAINER*-t, majd nyomja le a pulzusszám-szabályozó gombot. Ezután nyomja le a pulzusszám növelésére vagy csökkentésére szolgáló gombot, hogy a kívánt audiobeállítást kijelölhesse. Ezután nyomja meg a pulzusszám-szabályozó gombot.

Személyi edzőjének hangerejét a volume kijelölésével, a pulzusszám-szabályozó gomb lenyomásával, végül pedig a pulzusszám növelésére, illetve csökkentésére szolgáló gomb lenyomásával szabályozhatja, hogy a hangerő beállítását ki tudja jelölni. Ezután nyomja a pulzusszám-szabályozó gombot.

A kijelző kontrasztja is állítható. A kijelző kontrasztjának állításához előbb emelje ki a *CONTRAST*-ot, majd nyomja le a pulzusszám-szabályozó gombot. Ezután nyomja le a pulzusszám növelésére, illetve csökkentésére szolgáló gombot a kontraszt beállításának kijelöléséhez. Majd nyomja le a pulzusszám-szabályozó gombot.

Az equalizer beállítását is kijelölheti, hogy saját zenéjének hangzását optimalizálhassa. Válasszon a *DEFAULT*, *CLASSIC*, *COUNTRY*, *TECHNO* vagy *ROCK* közül. Az equalizer beállításának kijelöléséhez előbb emelje ki az *EQUALIZER*-t, majd nyomja le a pulzusszám-szabályozó gombot. Majd nyomja le a pulzusszám emelésére, illetve csökkentésére szolgáló gombot az equalizer beállításának kijelöléséhez. Ezután nyomja le a pulzusszám-szabályozó gombot.

2. Amikor a beállítások üzemmód alkalmazásával végzett, vegye ki a kulcsot.

A beállítások üzemmódból mindvégig kiléphet, ha a kulcsot kiveszi a konzolból.

KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAM BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 13. oldalon.

2. Ha szükséges, a konzol beállításainak testreszabását is elvégezheti.

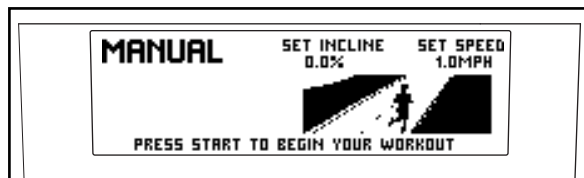
Erre nézve lásd a KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK TESTRESZABÁSA címszó alatt a 13. oldalon.

3. Válassza ki a kézi üzemmódot.

Minden alkalommal, amikor a kulcsot behelyezik, a kézi üzemmódot jelölik ki. Ha választott már programot, addig nyomogassa a programgombok valamelyikét, amíg a MANUAL szó meg nem jelenik a kijelzőn. Figyelem! Ügyeljen arra, hogy ne legyen iFIT kártya az iFIT nyílásban.

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

A sétálószalag elindításához nyomja le a **START** gombot, valamint a sebesség növelése [**SPEED**] increase gombot a Start gomb mellett, illetve a számozott gyors sebesség [**QUICK SPEED**] gombok valamelyikét.



Ha a Start gombot vagy a sebesség növelése gombot lenyomta, a futószalag 2 km/h sebességgel kezd el mozogni. Edzés közben igény szerint megváltoztathatja a futószalag sebességét a Sebesség növelése vagy csökkentése gombok segítségével. Minden alkalommal, amikor lenyom egy gombot, a sebesség beállítása 0,1 km/h-val változik; ha lenyomva tart egy gombot, a sebesség 0,5 km/h-s lépésekben változik. Ha a számozott Quick Speed gombok valamelyikét lenyomta, a sétálószalag sebessége fokozatosan nő addig, amíg a kijelölt sebesség-beállítást el nem érte.

A futószalag megállításához nyomja meg a Stop gombot. A sétálószalag újraindításához nyomja le a **START** gombot, a sebességnövelő [**SPEED**] gombot, vagy a számozott **QUICK SPEED** gyors sebesség gombok valamelyikét.

5. Változtassa meg a futópad lejtését, ha kívánja.

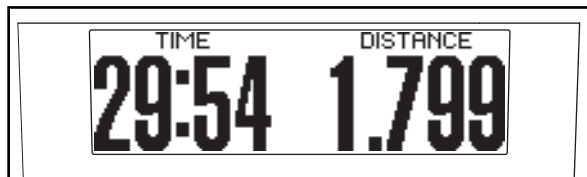
A futópad dőlésszögének megváltoztatásához nyomja le az dőlésszögemelő, illetve -csökkentő [**INCLINE**] gombokat vagy a számozott gyors dőlésszög-változtatás [**QUICK INCLINE**] gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot lenyomja, a dőlésszög fokozatosan emelkedik addig, amíg a kijelölt dőlésszögbeállítást el nem érte.

6. Jelöljön ki megjelenítési üzemmódot, majd folyamatosan figyelje saját teljesítményét a kijelzőn és az intenzitás szintjét jelző hasábon.

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

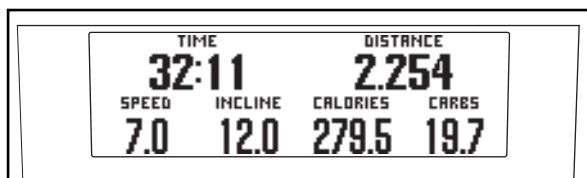
- Az eltelt idő.
- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság.
- A sétálószalag sebessége.
- A futópad dőlési szintje.
- Az eddig elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.
- A séta vagy futás tempója, perc/mérföldben, illetve perc/kilométerben.
- Vizuális equalizer.
- Saját pulzusszáma. Megjegyzés: Pulzusszámát csak az alatt lehet megjelenítenie, amíg vagy a kapaszkodó pulzusérzékelőjét vagy a mellkasra elhelyezett pulzusérzékelőt használja.
- Azonkívül a kijelzőn „a korábbi edzések adatai” láthatók — egyfajta profil, amely az edzés során kijelölt sebesség-beállításokat képviseli. Az edzés minden percének kezdetekor újabb oszlop jelenik meg a profilon; amint növelik vagy csökkentik a sebesség beállítását, az oszlopmagasság is nőni, illetve csökkenni fog.
- A kijelző még egy az úton megjelenő futónak az animációjáról is gondoskodik. A sebesség beállításának növelésekor vagy csökkentésekor a futó felgyorsul, illetve lelassul.

Amikor a kézi üzemmódot választják, a konzol nyolc kijelzési üzemmódot kínál fel. Az éppen kijelölt kijelzési üzemmód fogja meghatározni, hogy az edzés mely adatai jelennek meg. Például az első kijelzési üzemmód csak az eltelt időt és a sétával vagy futással megtett távolságot mutatja majd. Addig nyomogassa a DISPLAY gombot, amíg a kívánt kijelzési üzemmódot ki nem tudja



jelölni.

Tekintet nélkül arra, melyik kijelzési üzemmódot jelölte ki, a sebesség vagy a dőlésszög beállítása minden egyes alkalommal pár másodpercre meg fog jelenni a kijelzőn, amikor a beállításon változtat. Azonkívül a pulzusszáma is megjelenik legfeljebb 40 másodpercre a kijelzőn minden egyes alkalommal, amikor a kapaszkodó pulzusérzékelőjét használja vagy felteszi a mellkason alkalmazható pulzusérzékelőt. Megjegyzés: Ha az alább látható kijelzési üzemmódot



választja, a pulzusszám fog a hozzávetőleges edzéstempó helyett megjeleni.

Edzés közben az intenzitás szintjét jelző hasáb az edzés hozzávetőleges intenzitásszintjét fogja jelezni. Például, ha nyolc jelzőfény gyullad ki a

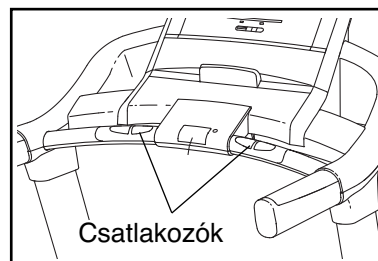


hasábon, ez azt jelzi, hogy az intenzitásszint az aerobik gyakorlathoz ideális.

A kijelzők törléséhez nyomja meg a Stop gombot, vegye ki, majd helyezze vissza a kulcsot.

7. Mérje meg a pulzusszámát, ha kívánja.

Pulzusszámát akár a mellkason elhelyezkedő pulzusérzékelőnek (lásd a 10. oldalt), akár pedig a kapaszkodó pulzusérzékelőjének az alkalmazásával lemérheti. Megjegyzés: Ha a kapaszkodón elhelyezett pulzusérzékelőt és a mellkason található pulzusérzékelőt egyszerre használja, a kijelző nem fogja a pulzusszámot pontosan mutatni.



A kapaszkodón elhelyezett pulzusérzékelő használatához előbb távolítsa el az átlátzó műanyagot a fémérintkezőkről a kapaszkodó pulzusérzékelőjén. **Ezután álljon rá a láb-tartósínekre, majd fogja meg a fémérintkezőket — ne mozgassa a kezét.** Ha pulzusszám érzékelhető, akkor az meg is fog jelenni a kijelzőn. **A lehető legpontosabb pulzusszám-leolvasáshoz tartsa folyamatosan az érintkezőket kb. 15 másodpercig.**

8. Kapcsolja be a ventilátort, ha kívánja.

A ventilátornak nagy fordulatszámmal történő bekapcsolásához nyomja le a FAN gombot. A ventilátornak kis fordulatszámon történő bekapcsolásához nyomja le még egyszer a gombot. A ventilátor kikapcsolásához újból meg kell nyomnia a Fan gombot. Megjegyzés: Ha a ventilátort bekapcsolva hagyja, amikor a futószalagot leállítja, a ventilátor néhány perc elteltével automatikusan kikapcsol.

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

Lépjen rá a talpsínekre, nyomja meg a Stop gombot és **állítsa a futópád lejtését a legalsó értékre. Ha a futópádot tároláshoz össze kívánja hajtani, a lejtésnek a legalsó beállításon kell lennie, különben a futópádban kárt tehet.** Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból és tegye el biztonságos helyre.

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

AZ ELŐPROGRAMOZOTT TRÉNINGEK HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAM BEKAPCSOLÁSA a 13. oldalon.

2. Ha szükséges, a konzol beállításai testreszabhatók.

Lásd erre nézve: A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK TESTRESZABÁSA c. alatt a 13. oldalon.

3. Válasszon egy előre beprogramozott tréninget.

Előre beállított program kijelöléséhez nyomogassa a fogyasztóprogramok [WEIGHT LOSS PROGRAMS] gombot vagy az aerobik fitnessprogramok [AEROBIC FITNESS PROGRAMS] gombot.

Amikor kijelölt egy előre beállított programot, a kijelzőn a program neve, a program időtartama, a program maximális dőlésszögének beállítása, valamint a maximális sebesség-beállítás látható. Ezen felül a program sebesség-beállításainak profilja is megjelenik a kijelzőn.

Mindegyik előre beállított program 30, egyenként egyperces szegmensre oszlik. Egy sebesség- és egy lejtésbeállítás van beprogramozva minden szakaszhoz. Megjegyzés: Ugyanaz a sebesség- és/vagy lejtésbeállítás beprogramozható két vagy több egymást követő szakaszhoz is.

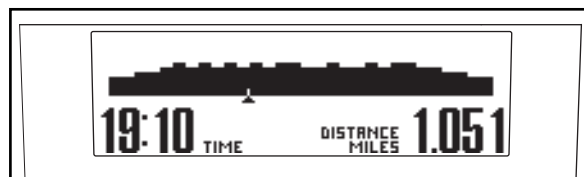
4. Nyomja meg a Start gombot a program indításához.

Egy pillanattal a gomb lenyomása után a futópád automatikusan beállítja a program első sebesség- és lejtési paramétereit. Fogja meg a markolatot és kezdjen el sétálni.

5. Jelöljön ki megjelenítési módot, majd programozza a sebesség és a dőlésszög kívánt beállítását.

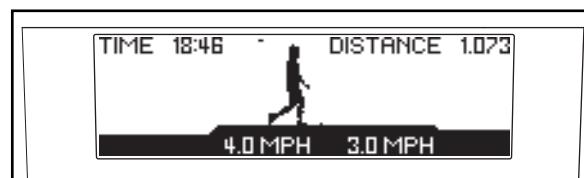
Amikor kiválasztanak egy előre beállított programot, a konzol három kijelzési módot kínál. A kívánt megjelenítési mód kijelöléséhez nyomogassa a Display gombot. **Ha az első vagy második megjelenítési módot választja**, a program sebesség-beállításainak profilja jelenik meg a kijelzőn. A profil alatti kis nyíl jelzi a dolgok alakulását.

A program első egyperces szegmensének végén hangjelzéssor szólal meg. Ha ettől eltérő sebesség-beállítás és/vagy dőlésszög-beállítás van programozva a második szegmens tekintetében, a sebesség-beállítás és/vagy a dőlésszög-beállítás – figyelmeztetésül – egy pillanatra megjelenik majd a kijelző tetején. A futópád ezután automatikusan a sebesség- és a dőlésszög beállításához igazodik a második szegmens tekintetében.



A program így folytatódik addig, amíg a kis nyíl el nem éri a profil jobb oldali végét. Aktuális szakasz oszlopban, és az utolsó szakasz be nem fejeződik. A futószalag ezután lassan leáll.

Ha a harmadik kijelzési módot jelöli ki, a kijelzőn egy futó animációja látható.



A program első egyperces szegmensének végén hangjelzéssor szólal meg. Ha a második szegmensre nézve eltérő sebesség-beállítást programoznak, a sebesség-beállítás – figyelmeztetésül – a kijelző alja mentén fog mozogni. Ha eltérő dőlésszög-beállítást programoznak, a dőlésszög-beállítás egy pillanatra megjelenik a kijelző tetején. A futópad ezután – a második szegmens tekintetében – automatikusan a sebesség- és dőlésszög-beállításhoz igazodik.

A program így folytatódik addig, amíg az utolsó szegmens is véget nem ér. Aktuális szakasz oszlopban, és az utolsó szakasz be nem fejeződik. A futószalag ezután lassan leáll.

Ha a jelenlegi rész sebesség vagy lejtés beállítása túl magas vagy túl alacsony, kézzel átállíthatja a Speed vagy Incline gomb megnyomásával. Azonban, amikor a következő szegmens elindul, a futópad – **a következő szegmens tekintetében – automatikusan a sebesség- és dőlésszög-beállításhoz igazodik.**

Az egész program intenzitásszintjének megváltoztatásához az intenzitás [INTENSITY] növelésére, illetve csökkentésére szolgáló gombokat kell lenyomni.

A program bármikor történő megállításához nyomja meg a Stop gombot. A program újraindításához nyomja meg a Start gombot. A futószalag 2 km/h sebességgel kezd mozogni. Amikor a program következő szakasza kezdetét veszi, akkor a futópad automatikusan beállítja a következő szakasz sebesség és lejtés beállításait.

6. Mérje meg a pulzusszámát, ha kívánja.

Lásd a 7. lépést a 16. oldalon.

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha kívánja.

Lásd 8. lépést a 16. oldalon.

8. Amikor befejezte a testgyakorlást, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

Lásd 9. lépést a 16. oldalon.

EGYÉNI PROGRAM LÉTREHOZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAM BEKAPCSOLÁSA a 13. oldalon.

2. Ha szükséges, a konzol beállításait is testre lehet szabni.

Erre nézve lásd: A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK TESTRESZABÁSA c. alatt a 13. oldalon.

3. Válasszon egy egyéni programot.

Tesztreszabott program kijelöléséhez nyomja le egyszer vagy kétszer a *CUSTOM PROGRAMS* gombot.

Ha a testreszabott programot még nem határozták meg, a kijelzőn háromperces programidő látható. Ha a programidő három percnél több, erre nézve lásd: TESTRESZABOTT PROGRAM ALKALMAZÁSA címszó alatt a 20. oldalon.

Minden egyéni program egy-perces részekre van felosztva. Egy sebesség- és egy lejtésbeállítást lehet beprogramozni minden szakaszhoz.

4. Nyomja meg a Start gombot a program indításához.

Egy pillanattal azután, hogy megnyomta a gombot, a futószalag elindul. Fogja meg a markolatot és kezdjen el sétálni.

5. Jelöljön ki egy kijelzési módot, majd programozza a kívánt sebesség- és dőlésszög-beállítást.

Ha választott már egy testreszabott programot, a konzol három kijelzési módot kínál. A kívánt kijelzési mód kijelöléséhez nyomogassa a Display gombot.

A program első egyperces szegmense tekintetében a sebesség- és dőlésszög-beállítás programozásához egyszerűen a Speed és Incline gomb vagy az Intensity gombok lenyomásával állítsa be a futópadnak a kívánt sebességét és dőlésszögét.

Amikor az első szegmens véget ér, hangjelzéssor szólal meg és az aktuális sebesség-beállítás, valamint az aktuális dőlésszög-beállítás egyaránt a memóriába mentődik el.

Programozzon be egy sebesség és egy lejtés beállítást a második szakaszhoz a fent leírtak alapján. 30 szegmensig folytathatja a sebesség- és dőlésszög-beállítások programozását.

Ha végzett az edzéssel, nyomja meg kétszer a Stop gombot. Ezután a testreszabott program elmentődik a memóriába.

6. Amikor befejezte a testgyakorlást, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

Lásd 9. lépést a 16. oldalon.

EGYÉNI PROGRAM HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAM BEKAPCSOLÁSA a 13. oldalon.

2. Ha szükséges, elvégezhető a konzol beállításainak testreszabása is.

Erre nézve lásd: KONZOLBEÁLLÍTÁSOK TESTRESZABÁSA c. alatt a 13. oldalon.

3. Válasszon egy egyéni programot.

Testreszabott program kijelöléséhez egyszer vagy kétszer nyomja le a Custom Programs (testreszabott programok) gombot.

Ha testreszabott programot jelöl ki, a kijelző a program nevét, a program időtartamát, a program maximális dőlésszög-beállítását és a maximális sebesség-beállítást fogja megjeleníteni. Ezen felül a program sebesség-beállításainak profilja is megjelenik a kijelzőn.

Megjegyzés: ha a kijelzőn hárompercnyi programidő jelenik meg, lásd: TESTRESZABOTT PROGRAM ELŐÁLLÍTÁSA címszó alatt a 19. oldalon.

Minden egyéni program egy-perces részekre van felosztva. Egy sebesség- és egy lejtésbeállítást lehet beprogramozni minden szakaszhoz.

4. Nyomja meg a Start gombot a program indításához.

Egy pillanattal a gomb lenyomása után a futópad automatikusan beállítja az előzőleg beprogramozott sebesség- és lejtési paramétereket. Fogja meg a markolatot és kezdjen el sétálni.

5. Jelöljön ki megjelenítési üzemmódot, majd kísérje figyelemmel saját teljesítményének alakulását a kijelző segítségével.

A testreszabott program ugyanúgy működik, mint az előre beállított program (lásd az 5. lépést a 17. és 18. oldalon).

Ha kívánja, a programon változtathat menet közben is. **A sebesség- vagy dőlésszög-beállításnak az aktuális szegmens** szempontjából történő megváltoztatásához egyszerűen nyomja le a Speed vagy az Incline gombokat, illetve az Intensity gombokat. Amikor az aktuális szakasz véget ér, az új beállítások elmentődnek a memóriába. **A program hosszának növeléséhez először várja meg**, amíg a program befejeződik. Majd nyomja meg a Start gombot, és a programozza be a sebesség és meredekség értékeket annyi szakaszhoz, amennyihez csak szeretné. A testreszabott programoknak akár 30 szegmensük is lehet. Ha végzett a szakaszok hozzáadásával, nyomja meg kétszer a Stop gombot. **A program hosszának csökkentéséhez nyomja meg kétszer a Stop gombot** a program futása közben bármikor.

6. Mérje meg a pulzusszámát, ha kívánja.

Lásd a 7. lépést a 16. oldalon.

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha kívánja.

Lásd 8. lépést a 16. oldalon.

8. Amikor befejezte a testgyakorlást, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

Lásd 9. lépést a 16. oldalon.

HOGYAN KELL PULZUSSZÁM-PROGRAMOT HASZNALNI

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

Pulzusszám-program használatával kapcsolatban lásd az alábbi lépéseket.

1. Helyezze fel a mellkasi pulzusmérőt.

Megjegyzés: Pulzusszám-program használatához a mellkason elhelyezett pulzusszám-érzékelőt kell viselnie (a mellkason elhelyezett pulzusszám-érzékelő használatával kapcsolatos tájékoztatást illetően lásd a 10. oldalt).

2. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

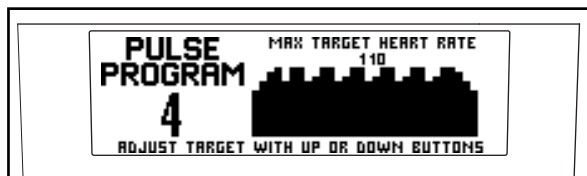
Lásd AZ ÁRAM BEKAPCSOLÁSA a 13. oldalon.

3. Ha kell, elvégezheti a konzol beállításainak testreszabását is.

Erre nézve lásd: HOGYAN KELL A KONZOL BEÁLLÍTÁSAIT TESTRESZABNI címszó alatt a 13. oldalon.

4. Jelöljön ki pulzusszám-programot.

Pulzusszám-program kijelöléséhez nyomogassa a Heart Rate Control (pulzusszám-szabályozó) gombot.



Amikor kijelölt egy pulzusszám-programot, a kijelzőn a program neve, valamint a programhoz tartozó pulzusszám maximális célbeállítása látható. Mi több, a programhoz tartozó pulzusszám célbeállításainak profilja is megjelenik a kijelzőn.

A pulzusszám-programok mindegyike egyperces szegmensekre osztható fel. Az első pulzusszám-program során a pulzusszámnak ugyanazt a célbeállítását programozza minden szegmens esetében

(kivéve az első két szegmenst). A második, harmadik vagy, negyedik pulzusszám-program során minden egyes szegmenshez egy, a pulzusszámról vonatkozó célbeállítást programoznak. Megjegyzés: Rövidebb edzéshez egyszerűen állítsa meg a programot a vége előtt.

5. Ha szükséges, állítsa be a pulzusszám maximális célbeállítását.

A pulzusszám maximális célbeállításához nyomja le a pulzusszám növelésére, illetve csökkentésére szolgáló gombot (lásd: EDZÉS INTENZITÁSA címszó alatt a 29. oldalon). A pulzusszám gyors célbeállításához tartsa lenyomva a gombok valamelyikét.

6. Nyomja meg a Start gombot a program indításához.

Egy pillanattal az után, hogy megnyomta a gombot, a futószalag elindul. Fogja meg a markolatot és kezdjen el sétálni.

7. Jelöljön ki megjelenítési módot, majd kísérje figyelemmel edzését a kijelző segítségével.

Amikor már kijelölt pulzusszám-programot, a konzol két megjelenítési módot kínál. A kívánt kijelzési mód kijelöléséhez nyomja le a display gombot.



Arra való tekintet nélkül, hogy melyik kijelzési módot jelöli is ki, a program a pulzusszámról vonatkozó célbeállításának profilja jelenik meg a kijelzőn. Megjelenik még egy a szívverést ábrázoló fehér vonal is; minden egyes alkalommal, amikor szívverés érzékelhető, további csúcs jelenik meg a vonalon. A profil alatti kis nyíl pedig a dolgok alakulását jelzi.

A program minden egyes egyperces szegmense során a konzol a pulzusszám aktuális célbeállításához hasonlítja az adott személy pulzusszámát. Ha az adott személy pulzusszáma túlságosan alatta vagy föllette van a pulzusszám célbeállításának, a sétálószalag sebessége vagy a futópád dőlésszöge automatikusan úgy változik, hogy az adott személy pulzusszámát közelebb vigye a pulzusszám célbeállításához. Minden egyes alkalommal, amikor a sebesség vagy a dőlésszög megváltozik, a sebesség-beállítás és a dőlésszög beállítása megjelenik egy pillanatra a kijelző tetején, hogy figyelmeztessen.

Amikor az egyes szegmenseknek vége, hangjelzés-sor szólal meg.

Ha a jelenlegi rész sebesség vagy lejtés beállítása túl magas vagy túl alacsony, kézzel állíthatja a Speed vagy Incline gomb megnyomásával. Ugyanakkor, valahányszor a konzol összehasonlítja az Ön pulzusszámát a célbeállítással, a futópad sebessége és/vagy lejtése automatikusan megváltozhat, hogy a pulzusszáma közelebb kerülhessen a célbeállításhoz.

A program bármikor történő megállításához nyomja meg a Stop gombot. A program újraindításához nyomja meg a Start gombot. A futószalag 2 km/h sebességgel kezd mozogni. Amikor a konzol az adott személy pulzusszámát a pulzusszám aktuális célbeállításához hasonlítja, a futópad sebessége vagy dőlésszöge automatikusan változhat.

Ha kijelölték már az első pulzusszám-programot, a program mindaddig folytatódik, amíg azt a Stop gomb lenyomásával le nem állítják. Ha a második, harmadik vagy negyedik pulzusszám-programot jelölték ki, a program addig folytatódik, amíg a kis nyíl a profil jobb oldali végéhez nem ér. A futószalag ezután lassan leáll.

8. Kapcsolja be a ventilátort, ha kívánja.

Lásd 8. lépést a 16. oldalon.

9. Amikor befejezte a testgyakorlást, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

Lásd 9. lépést a 16. oldalon.

HOGYAN KELL A SZTEREÓ HANGRENDSZERT ALKALMAZNI

Zenének vagy hangoskönyveknek a konzol sztereohangszóróin keresztül történő lejátszásához MP3-lejátszót, CD-lejátszót vagy személyi audiorejátszót kell a konzolhoz csatlakoztatni. Keresse meg az audió dugaszhüvelyt a konzolon lévő kijelző alatt, majd dugja be az MP3-lejátszónak, a CD-lejátszónak vagy a személyi audiorejátszónak a dugaszhüvelyébe. **Ügyeljen arra, hogy az audio-/video-kábel teljesen be legyen dugva.**

Ezután nyomja meg a Play gombot az MP3-lejátszón, a CD-lejátszón vagy a személyi audiorejátszón. Majd állítsa a hangerőt az MP3-lejátszón, a CD-lejátszón vagy a személyi audiorejátszón.

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

HOGYAN KELL iFIT KÁRTYÁT HASZNÁLNI

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

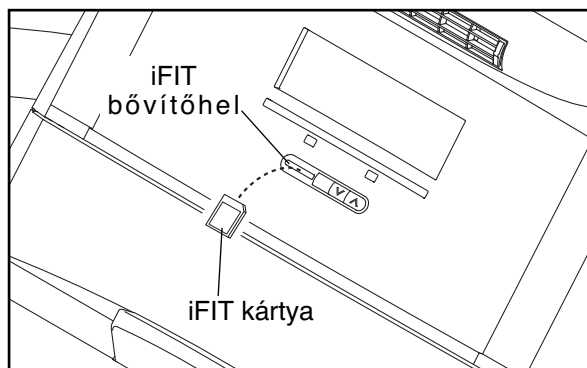
Lásd AZ ÁRAM BEKAPCSOLÁSA a 13. oldalon.

2. Ha szükséges, a konzol beállításait testreszabhatja.

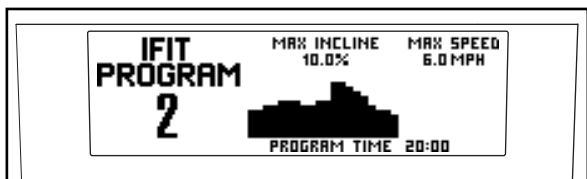
Lásd erre nézve: HOGYAN KELL A KONZOL BEÁLLÍTÁSAIT TESTRESZABNI c. alatt a 13. oldalon.

3. Tegyen be iFIT kártyát, majd jelöljön ki egy programot.

iFIT program alkalmazásához tegyen be iFIT kártyát az iFIT bővítőhelyre; ügyeljen arra, hogy az iFIT kártya tájolása olyan legyen, hogy a fémérinthezők lefelé nézzenek és így legyenek behelyezve az iFIT bővítőhelyre.



Majd jelöljön ki iFIT programot a iFIT, illetve csökkentésére szolgáló gomb nyomogatásával. Amikor kijelölt egy iFIT programot, a kijelző a program nevét, a program maximális dőlésszög-beállítását és a maximális sebesség-beállítást, valamint a program időtartamát fogja megjeleníteni. Ezenkívül a program sebesség-beállításainak profilja is megjelenik a kijelzőn.



Mindegyik iFIT program több egyperces szegmensre osztható. Egy sebesség- és egy lejtésbeállítás van beprogramozva minden szakaszhoz. Megjegyzés: Ugyanaz a sebesség- és/vagy lejtésbeállítás beprogramozható két vagy több egymást követő szakaszhoz is.

4. Nyomja meg a Start gombot a program indításához.

Egy pillanattal a gomb lenyomása után a futópad automatikusan beállítja a program első sebesség- és lejtési paramétereit. Fogja meg a markolatot és kezdjen el sétálni.

5. Jelöljön ki egy kijelzési módot, majd kísérje figyelemmel a dolgok alakulását a kijelző és az intenzitás-szintet jelölő hasáb segítségével.

Amikor kijelölt már egy iFIT programot, a konzol három kijelzési üzemmódot kínál (lásd a 6. lépést a 15. oldalon). Nyomogassa a Display gombot a kívánt kijelzési mód kijelöléséhez. **Ha az első vagy második kijelzési módot jelöli ki**, a program sebesség-beállításainak profilja jelenik meg majd a kijelzőn. A profil alatti kis nyíl a dolgok alakulását jelzi.

A program során személyi edző hangja fogja irányítani az edzés alatt. Beállíthatja a hangerőt, vagy audio-beállítást is kijelölhet személyi edzőjéhez (erre nézve lásd: KONZOLBEÁLLÍTÁSOK TESTRESZABÁSA címszó alatt a 13. és 14. oldalon).

Ha a jelenlegi rész sebesség vagy lejtés beállítása túl magas vagy túl alacsony, kézzel átállíthatja a Speed vagy Incline gomb megnyomásával. Azonban, amikor elindul a következő szegmens, **a futópad automatikusan a következő szegmensre vonatkozó sebesség- és dőlésszög-beállításokhoz igazodik.**

A program bármikor történő megállításhoz nyomja meg a Stop gombot. A program újraindításához nyomja meg a Start gombot. A futószalag 2 km/h sebességgel kezd mozogni. Amikor a program következő szakasza kezdetét veszi, akkor a futópad automatikusan beállítja a következő szakasz sebesség és lejtés beállításait.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha kívánja.

Lásd 8. lépést a 16. oldalon.

7. Amikor befejezte a testgyakorlást, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

Lásd 9. lépést a 16. oldalon.

VIGYÁZAT! Mindig vegye ki az iFIT kártyákat az iFIT bővítőhelyről, amikor azokat nem használja.

A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

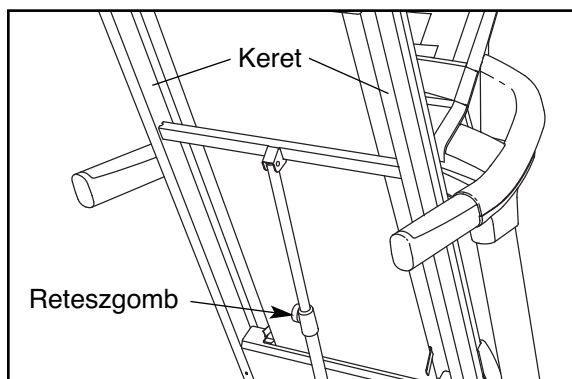
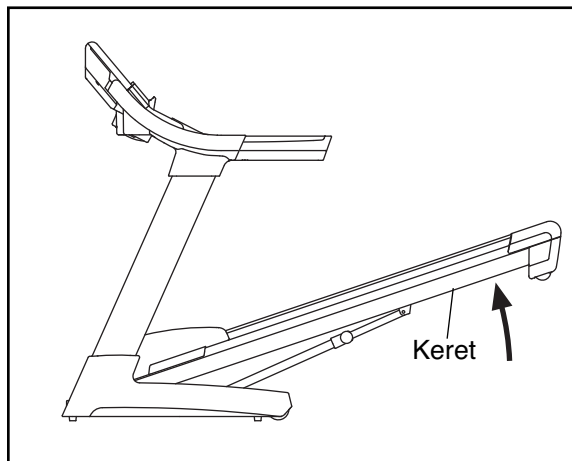
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA A TÁROLÁSHOZ

Mielőtt összehajtja a futópadozt, állítsa be a lejtését a legalacsonyabb állásba. Ha ezt nem végzi el, a futópadozt maradandóan károsulhat. Ezután húzza ki a tápkábelzt. **FIGYELMEZTETÉS:** Képesnek kell lennie a 20 kg-os (45 lbs.) futópadozt biztonságosan felemelni, leengedni vagy mozgatni.

1. Tartsa a fém keretet a jobb oldalon mutatott nyíl irányába. **FIGYELMEZTETÉS:** A sérülés lehetőségének csökkentése érdekében, ne emelje meg a futópadozt a műanyag lábtámasznál fogva. A keret felemeléséhez hajlítsa be mindkét lábát, tartsa egyenesen a hátát, majd lábával végezze az emelést. Félút körül, emelje a futópadozt függőleges állapotba.

2. Addig emelje a keretet, amíg az összekötőpánt gombja tárolási pozícióban nem rögzül. **Ügyeljen arra, hogy az összekötőpánt gombja tárolási helyzetben rögzüljön.**

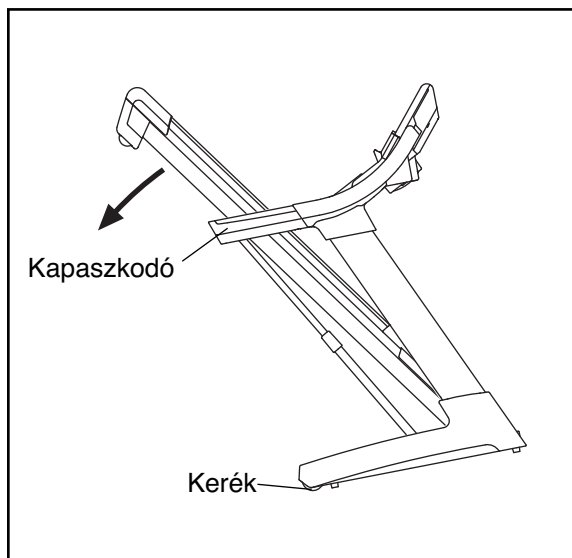
Azért, hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy műanyag szőnyeget a futópadozt alá. Tartsa távol a futópadozt a közvetlen napfénytől. Ne tárolja a futópadozt 30 °C-nál (85 °F) magasabb hőmérsékleten.



A FUTÓPAD MOZGATÁSA

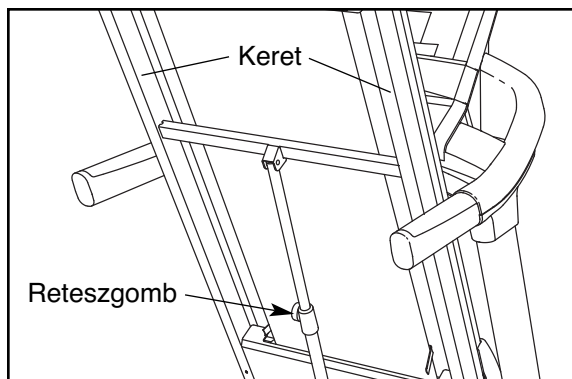
Mielőtt a futópadozt mozgatja, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **Ügyeljen arra, hogy az összekötőpánt gombja tárolási helyzetben rögzüljön.**

1. Fogja meg a kapaszkodókat és tegye egyik lábát valamelyik kerékre.
2. Billentse vissza a futópadozt, ameddig a kerekék szabadon nem forognak. **Óvatosan mozgítsa el a futópadozt a kívánt helyre. Azért, hogy csökkentse a sérülés lehetőségét, különösen legyen óvatos, mialatt a futópadozt mozgatja. Ne mozgassa a futópadozt egyenetlen felületen.**
3. Helyezze az egyik lábát az egyik kerékkel szembe, és óvatosan engedje le a futópadozt, amíg meg nem érkezik a tárolási állásba.

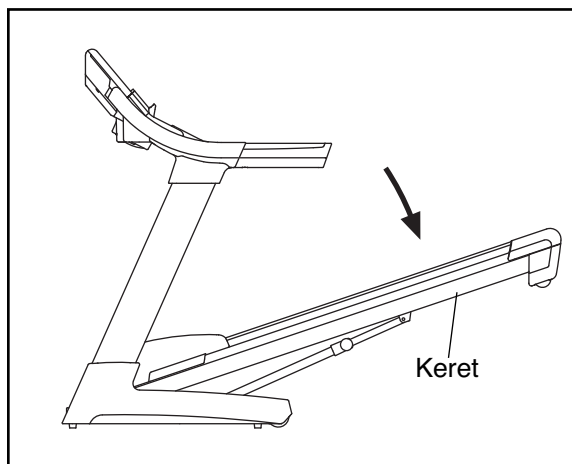


FUTÓPAD LEENGEDÉSE A HASZNÁLATHOZ

1. Fogja meg bal kézzel a futópad felső végét. Húzza balra az összekötőpánt gombját, majd fogja meg. Forgassa el lefelé a keretet, majd engedje el az összekötőpánt gombját. Megjegyzés: Az összekötőpánt gombjának kioldásához szükség lehet arra, hogy a keretet előre felé tolja, miközben az összekötőpánt gombját balra húzza.



2. Tartsa a futópadot mindkét kezével szorosan, majd eressze le a padlóra. **FIGYELMEZTETÉS: A sérülés lehetőségének csökkentése érdekében a futópadot ne a műanyag lábtámasznál fogva emelje meg. Ne ejtse le a keretet a padlóra. Hajlítsa be a lábát és tartsa egyenesen a hátát.**

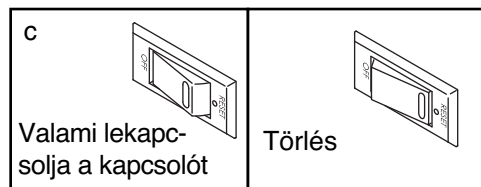


PROBLÉMAKERESÉS

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

PROBLÉMA: Agép nem kapcsol be

- MEGOLDÁS:**
- Győződjön meg róla, hogy a berendezés rá van kapcsolva a hálózatra (lásd 12. oldal). Ha hosszabbtóra van szüksége, csakis 3-as vezetéssel, 1 mm-es² (14-es méretű) vezetékkel használjon, mely nem lehet hosszabb 1,5 m-nél. Fontos! A futópad nem kompatibilis a GFCI-vel ellátott kimenetekkel.
 - Miután a tápkábel be van dugva a konnektorba, bizonyosodjon meg róla, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.
 - Ellenőrizze az visszaállítást/-kikapcsolást végző árammegszakítót, mely a futópadon, az elektromos kábelhez található. Ha a kapcsoló a rajz szerint áll, az végző árammegszakítót lecsapódott. Hogy visszaállítsa az végző árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.



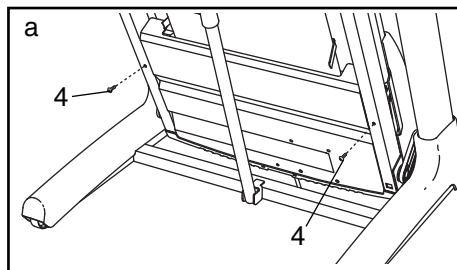
PROBLÉMA: Agép kikapcsol működés közben

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

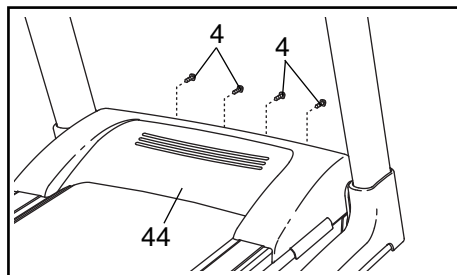
PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

- MEGOLDÁS:**
- Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Állítsa tárolóhelyére a futópadot (lásd a 24. oldalon a következő címszó alatt: **HOGYAN KELL A FUTÓPADOT ÖSSZEHAJTANI ÉS MOZGATNI**).

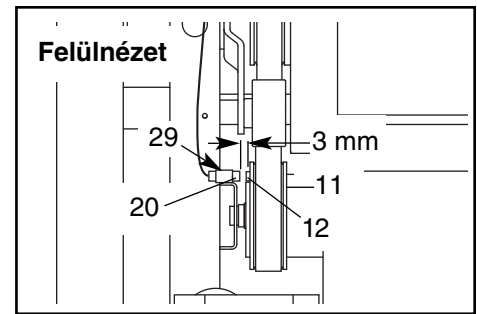
Ezután vegye ki a két jelzett, -colos csavart (4).



Engedje le a futópadot (erre nézve lásd: **HOGYAN KELL HASZNÁLATHOZ A FUTÓPADOT LEERESZTENI** címszó alatt a 25. oldalon). Vegye ki a négy jelzett -colos csavart (4), majd távolítsa el a burkolatot (44).



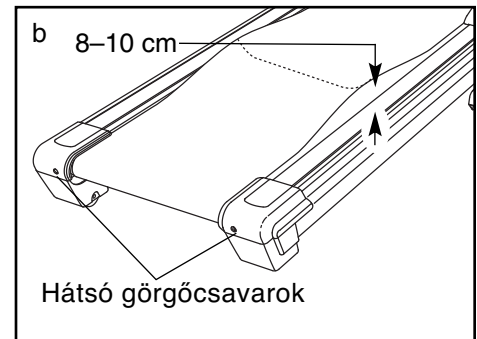
Helyezze el az iránykapcsolót (20) és a mágneset (12) a csiga (11) bal oldalára. Forgassa a csigát amíg a mágnes összehangolódik az iránykapcsolóval. **Győződjön meg róla, hogy a mágnes és az iránykapcsoló között megvan-e a körülbelül 3 mm-es (1/8 in) távolság.** Ha szükséges, lazítsa ki a csavarokat tek 3/4" (29), óvatosan mozgassa el az iránykapcsolót, és utána erősítse vissza a csavarokat. Helyezze vissza a fedelet, és kapcsolja be egy pár percre a gépet, hogy ellenőrizhesse a futószalag sebességét.



PROBLÉMA: A futószalag lelassul működés közben

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

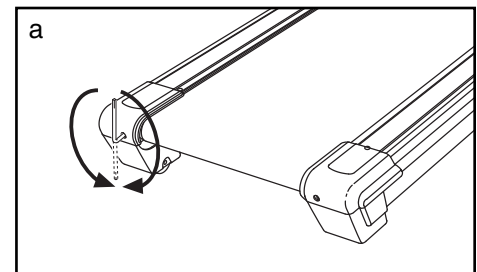
b. Ha megnyúlik a futószalag, a futópad tönkremehet és a futófelület is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Fordítsa el az imbuszkulcs segítségével az óramutató járásával ellentétes irányban fordulattal a két hátsó görgőcsavart. Ha a futófelület megfelelően van rögzítve, a futószalag peremét minden oldalon meg kell tudnia emelni 8-10 cm-rel az alapzat fölé. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismétlje amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



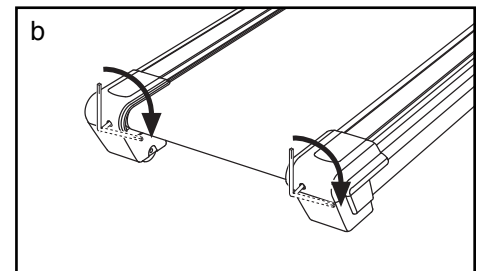
c. Ha használat közben a futószalag még mindig lassú, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a futópadot vásárolta.

PROBLÉMA: A futófelület kibillen a tengelyből vagy csúszik működés közben

MEGOLDÁS: a. Ha a futófelület kibillen a tengelyéből, előbb vegye ki a kulcsot, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Ha a futószalag balra mozdult, az imbuszkulcs segítségével fordítsa balra a hátsó görgő csavarját az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; ha a jobb oldalra mozdult el, fordítsa a bal hátsó csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Figyeljen arra, hogy a futószalagot ne fűfeszítse. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt addig ismétlje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.



b. Ha a futófelület csúszik működés közben, vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Fordítsa el az imbuszkulcs segítségével az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal a két hátsó görgőcsavart. Ha a futófelület megfelelően van rögzítve, a futószalag peremét minden oldalon meg kell tudni emelni 8-10 cm-rel az alapzat fölé. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismétlje amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



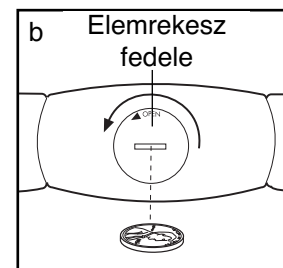
PROBLÉMA: A futópad meredeksége nem megfelelően változik

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

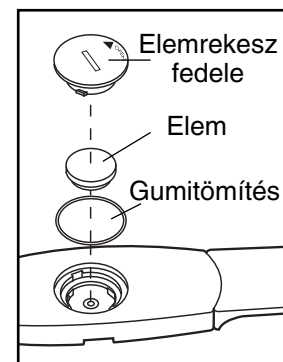
PROBLÉMA: A mellkason elhelyezett pulzusérzékelő nem működik megfelelően.

MEGOLDÁS: a. Ha a mellkason elhelyezett pulzusérzékelő nem működik megfelelően, lásd a mellkason elhelyezett pulzusérzékelő HIBAELHÁRÍTÁSÁT a 10. oldalon.

- b. Ha a mellkason elhelyezett pulzusérzékelő nem működik még mindig megfelelően, az elemet ki kell cserélni. Az elem kicseréléséhez előbb keresse meg az érzékelőegység hátoldalán az elemrekesz fedelét. Helyezzen be pénzérmét a fedélen lévő hasítékba, majd forgassa el a fedelet az óramutató járásával ellenkező irányban, egészen az „open” (nyitva) állásig, majd távolítsa el a fedelet.



Ezt követően vegye ki a régi elemet az érzékelőegységből és helyezzen be új CR 2032-es elemet úgy, **hogy az elem a rajta lévő írással felfelé legyen.** Ügyeljen arra is, hogy a gumitömítés a helyén legyen az érzékelőegységben. Majd helyezze vissza az elemrekesz fedelét és végül fordítsa el closed (zárt) állásba.



EDZÉSI ÚTMUTATÓ

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

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

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

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

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

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

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

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSSSEL KAPCSOLATBAN

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

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

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

EDZÉSGYAKORISÁG

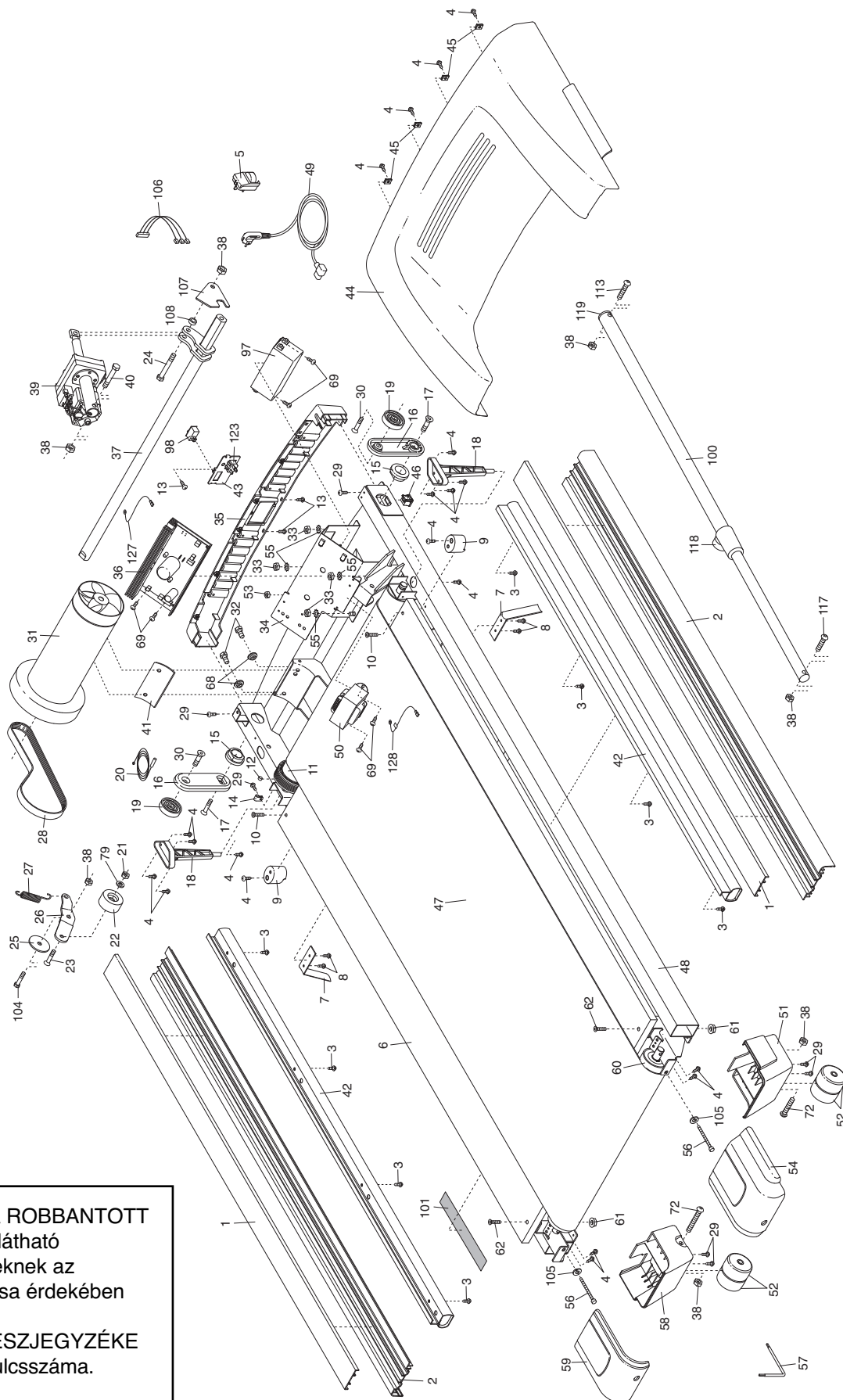
Állapotának fenntartása vagy javítása érdekében hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnapal az edzések között. Pár hónap elteltével — ha szükséges — akár öt edzést is tarthat. A siker kulcsa, hogy az edzés mindennapi életének rendszeres és élvezhető része legyen.

Az alább felsorolt alkatrészek megkereséséhez lásd a kézikönyv közepén található robbantott rajzot.

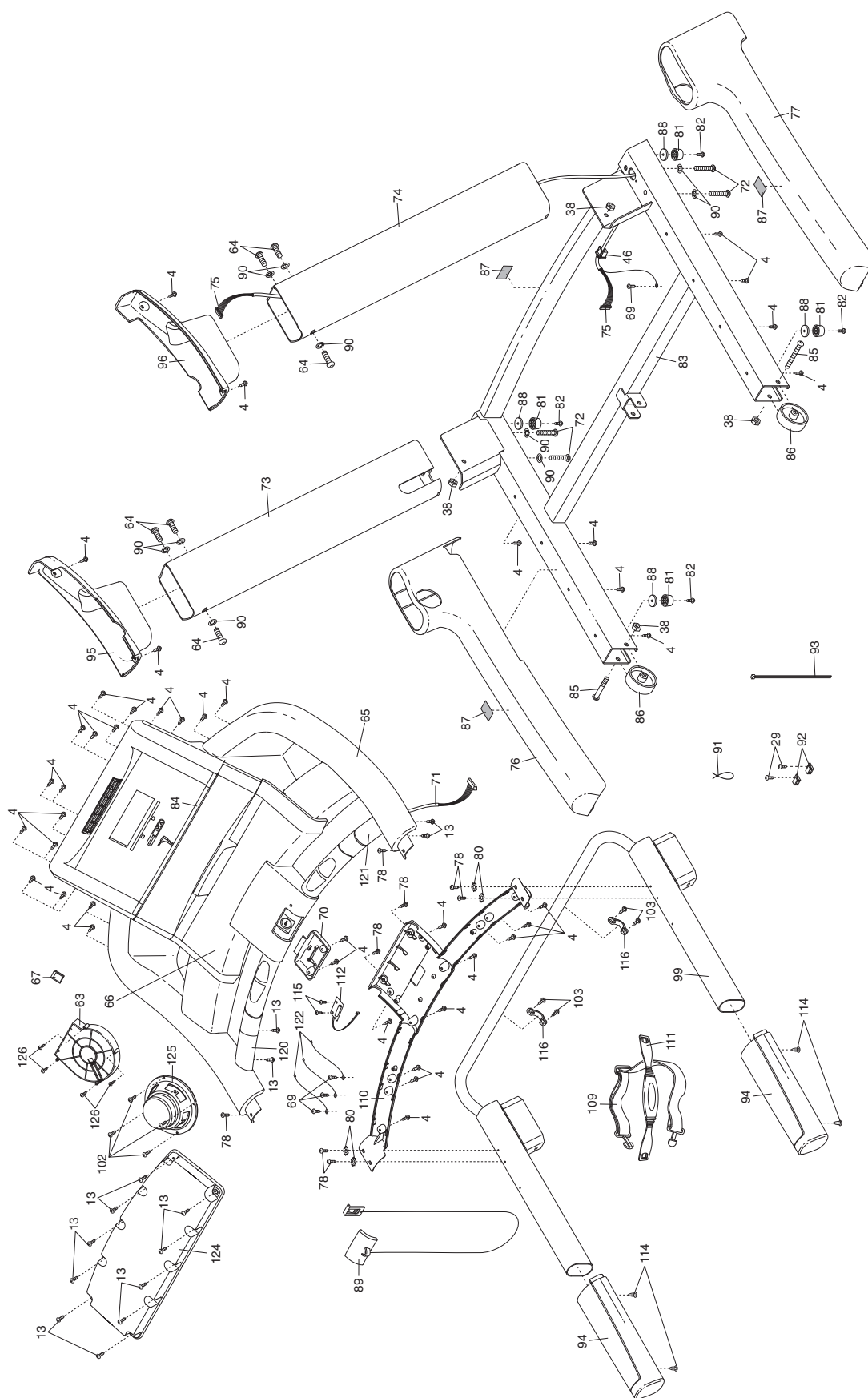
Kulcs Száma	Menny.		Kulcs Száma	Menny.	
1.	2	Lábsín burkolata	52.	4	Hátsó kerék
2.	2	Lábtartó	53.	1	Földelővezetékanya
3.	8	Szigetelőcsavar	54.	1	Jobbhátsó fedősapka
4.	50	3/4" Csavar	55.	4	Konzolalátét
5.	1	Tápkábel adapter	56.	2	Hátsó görgő beállító csavarok
6.	1	Sétálóplatform	57.	1	Imbuszkulcs
7.	2	Szíjvezető	58.	1	Bal hátsó talp
8.	4	Szíjvezetőcsavar	59.	1	Bal hátsó fedősapka
9.	2	Elülső szigetelő	60.	1	Hátsó görgő
10.	2	Platformcsavar, elülső	61.	2	Platformanya
11.	1	Elülső görgő/tárcsa	62.	2	Platformcsavar, hátsó
12.	1	Mágnes	63.	1	Konzolhűtő
13.	17	1/2" Csavar	64.	6	Kapaszkodó csavarja
14.	1	Irányváltó csipesz	65.	1	Konzolalap
15.	2	A dőlésszabályozó rúd perselye	66.	1	Konzol
16.	2	Emelőkar	67.	1	iFIT kártyát
17.	2	Az emelőkar forgócsapos csapszege	68.	2	Motor csapágypersely
18.	2	Burkolattartó	69.	11	Az elektronika csavarja
19.	2	Az emelőkar közbetétje	70.	1	A pulzusszámvevő burkolata
20.	1	Irányváltó	71.	1	Konzolvezeték
21.	1	4" Földelővezeték	72.	6	A támasztóláb csavarja/csavar
22.	1	Vezérlőegység-vezeték	73.	1	Bal oldali támasztóláb
23.	1	Az érintkezőpánt zárósapkája	74.	1	Jobb oldali támasztóláb
24.	1	Az emelő motorjának csavarja, alsó	75.	1	Támasztóoszlop-vezeték
25.	1	Hangszóró	76.	1	Az alap bal oldali burkolata
26.	1	Hangszóróburkolat	77.	1	Az alap jobb oldali burkolata
27.	1	Dugaszolóaljzat	78.	8	3/4"-es Tek csavar
28.	1	Motorszíj	79.	3	4" Földvezeték
29.	9	3/4"-es Tek csavar	80.	4	A konzol keresztarabjának csillag- galátéje
30.	2	Az emelő forgócsapos csapszege	81.	4	Alappad
31.	1	Hajtómotor	82.	4	1"-es Tek csavar
32.	2	Motorcsavar	83.	1	Alap
33.	4	Az elektronika konzoljának anyája	84.	1	Könyvtartó
34.	1	Vezérlőkonzol	85.	2	Kerékcsovar
35.	1	Elülső zárósapka	86.	2	Kerék
36.	1	Vezérlő	87.	2	Figyelmeztető matrica
37.	1	Dőlésszabályozó rúd	88.	1	A pulzusszám-érzékelő bal oldali markolata
38.	11	Anyá	89.	1	Kulcs/Kapocs
39.	1	Emelőmotor	90.	10	A támasztóláb csillaggalátéje
40.	1	Az emelőmotor csavarja, felső	91.	4	Mentesítőhuzal
41.	1	Hátsó fedősapka csavar	92.	2	Kötegelő kapocs
42.	2	A platform rugós felfüggesztése	93.	11	Műanyag kábelrögzítő
43.	1	Kimeneti konzol	94.	2	A kapaszkodó burkolata
44.	1	Tető	95.	1	A bal oldali támasztóláb karmantyúja
45.	4	A burkolat bilincse	96.	1	A jobb oldali támasztóláb karmantyúja
46.	2	Alátétgyűrű	97.	1	Szűrő
47.	1	Futószalag	98.	1	Visszaállítást/-Kikapcsolást végző árammegszakítót
48.	1	Keret			
49.	1	Tápkábel			
50.	1	Transzformátor			
51.	1	Jobb hátsó talp			

Kulcs	Száma	Menny.	Kulcs	Száma	Menny.
99.	1	Kapaszkodó	113.	1	Az érintkezőpánt alsó csavarja
100.	1	Az összekötőpánt szerelvénye	114.	4	A kapaszkodó burkolatának rögzítőeleme
101.	1	Az összekötőpánt figyelmeztető matricája	115.	2	Pulzusmérő csavar
102.	4	Hangszórócsavar	116.	2	Konzolbilincs
103.	4	Konzol Szorító csavar	117.	1	Az érintkezőpánt felső csavarja
104.	1	A pulzusszám-érzékelő jobb oldali markolata	118.	1	Reteszgomb
105.	2	A hátsó görgő alátéte	*	–	4" Zöld/sárga vezeték, M/F
106.	1	Dőlésszög/kontroller vezetéke	*	–	6" Kék vezeték, 2F
107.	1	Mozgatás megállító konzol	*	–	6" Kék vezeték, M/F
108.	1	Az ütközőkonzol közbetéte	*	–	6" Fehér vezeték, 2F
109.	1	Mellkasi pulzus szíj	*	–	4" Fekete vezeték, M/F
110.	1	Konzollemez	*	–	Felhasználói kézikönyv
111.	1	Mellkasi pulzusérzékelő			
112.	1	A mellkasra szerelhető pulzusszámvevő			

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



Az ezen a ROBBANTOTT
RAJZON látható
alkatrészeknek az
azonosítása érdekében
lásd az
ALKATRÉSZJEGYZÉKE
T a vett kulcsszáma.



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

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

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

VONATKOZO FONTOS INFORMACIOK

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

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

