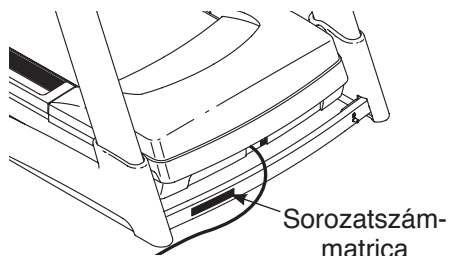


Modellszám: NETL19810.0

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

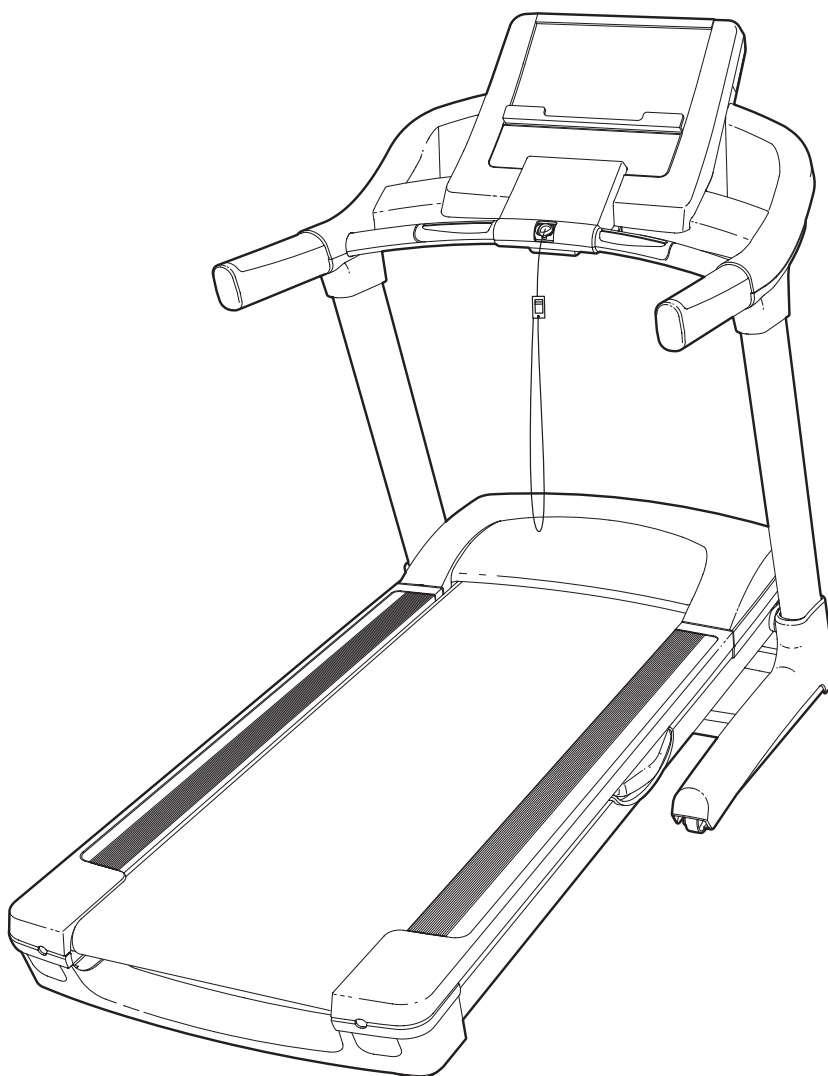
Ha van kérdése, vagy ha vannak hiányzó alkatrészek, keresse fel a vásárlás helyét.

Látogasson el weboldalunkra:
www.iconsupport.eu

⚠ VIGYÁZAT!

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

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



TARTALOMJEGYZÉK

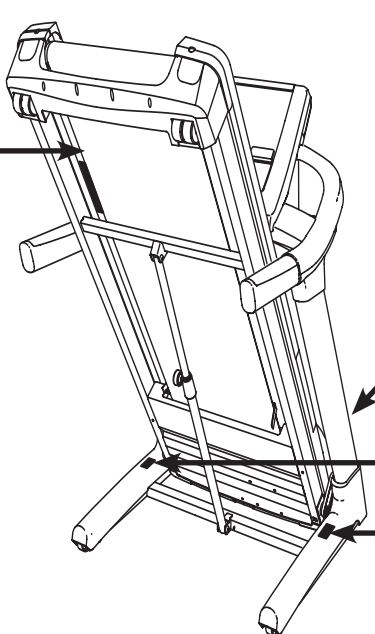
FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNÁ	5
ÖSSZESZERELÉS	6
A MELLKASI PULZUSMÉRŐ MONITOR HASZNÁLATA	12
MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK	14
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA	27
HIBAKERESÉS	28
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	31
ALKATRÉSZJEGYZÉK	33
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	35
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE	Hátlap
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	Hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

▲ FIGYELMEZTETÉS

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

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



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

! FIGYELMEZTETÉS

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

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



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

1. Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt kérdezze meg orvosát. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebbeknél, illetve a már meglévő egészségügyi problémával élők esetében.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára, hogy tájékoztatva legyenek az összes figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
4. Tartsa a futópadot belső térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
5. Helyezze a futópadot vízszintes felületre, hogy legalább 2,4 m üres hely legyen mögötte és 0,6 m mindegyik oldalán. Ne helyezze a futópadot olyan felszínre, amely blokkolja a légnyílásokat. A padló vagy szőnyeg védelmére helyezzen a futópad alá taposószőnyeget.
6. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
7. 12 éven aluli gyermekeket és házi kedvenceket ne engedjen a gép közelébe.
8. A futópadot maximum 159 kg-os vagy kisebb súlyú személyek használhatják.
9. Soha ne engedje, hogy a futópadon egyszerre egyenél több személy tartózkodjon.
10. Viseljen megfelelő sportruházatot, amikor a futópadot használja. Ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat a futópadba. Edzőruházat javasolt mind a férfiak és nők számára. *Mindig viseljen edzőcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, csak zokniban vagy szandálban.*
11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 14. oldal), dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
12. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 3-eres 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon, amely nem hosszabb 1,5 m-nél.
13. Tartsa a tápkábelt a fűtött felületektől távol.
14. Soha ne mozgassa a futószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugója sérült, vagy, ha a futópad nem működik megfelelően. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a HIBAELHÁRÍTÁS részt a 28. oldalon).
15. Olvassa el, értelmezze és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt a futópadot használatba veszi (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 16. oldalon).
16. Soha ne indítsa el úgy a futópadot, hogy rajta áll a futószalagon. Mindig fogja a kapaszkodót a futópad használata közben.
17. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
18. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám adatok pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusérzékelő monitor csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általánosságban történő meghatározására.

19. Soha ne hagyja őrizetlenül a futópadot, miközben működik. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelt és az áram-kapcsoló gombot kapcsolja ki [OFF] pozícióba, ha éppen nem használja a gépet. (Lásd a rajzot az 5. oldalon, hogy hol található az áram-kapcsoló gomb.)

20. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (ld. ÖSSZESZERELÉS 6. oldalon, valamint A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA a 27. oldalon.) Képesnek kell lennie 20 kg-os súlyt megemelni, hogy a futópadot biztonságosan felemelje, leengedje vagy mozgassa.

21. Ne változtassa meg a futópad lejtését úgy, hogy tárgyakat helyez alá.

22. Rendszeresen ellenőrizze és megfelelően húzza meg a futópad összes alkatrészét.

23. Soha ne dugjon vagy ejtsen 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 kézikönyvben előírt karbantartást és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy jogosult szerviz szakember betanítja Önnek. A szervizelést és minden más, az itt leírtaktól eltérő szerelést csak az arra jogosult szakember végezheti.

25. A túlzott edzés komoly sérüléshez vagy halálhoz is vezethet. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

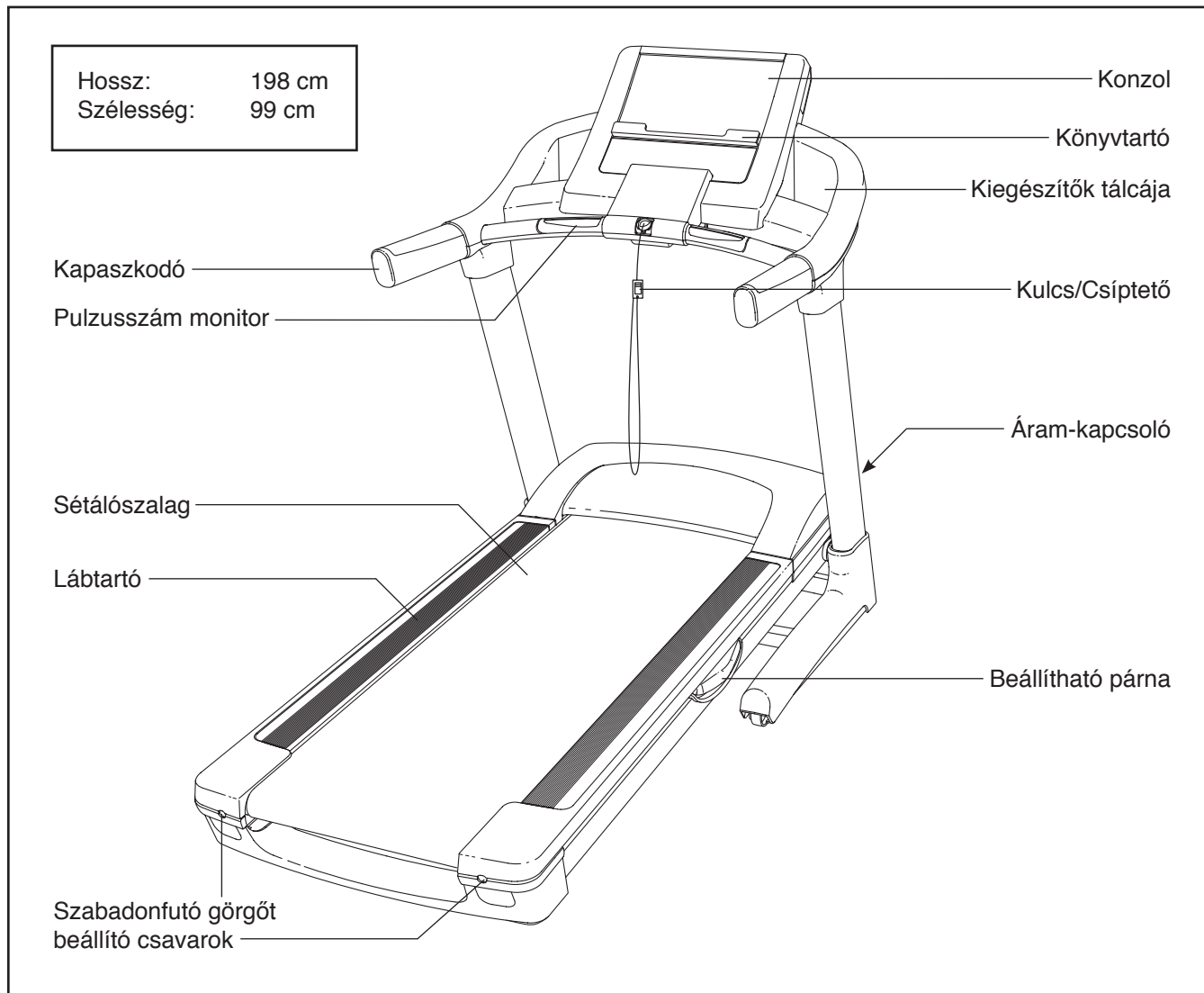
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a forradalmi NORDICTRACK® T19.0 futópadot választotta. A T19.0 futópad egy sor kiváló jellemzőt nyújt, amelyet arra terveztek, hogy az otthoni edzéseit hatékonyra és élvezetessé tegye. És amikor Ön nem edz, az egyedi futópad összehajtható, és így kevesebb, mint a felét foglalja el a padlóterületnek, mint más futópadok.

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.

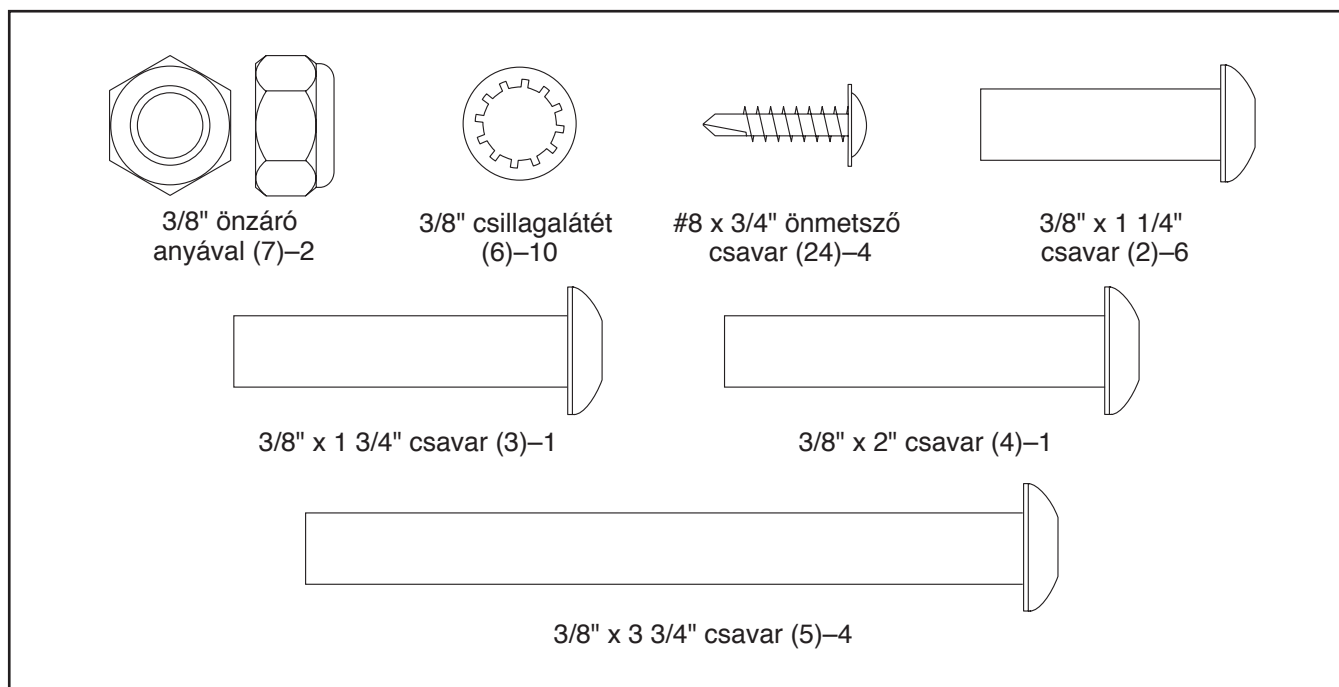


ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelés két embert igényel. Tegye a futópadozt olyan helyre, ahol körülötte szabadon mozoghat, majd vegyen le róla minden csomagolóanyagot. **Az összeszerelés végeztéig ne dobja el a csomagolóanyagokat.** Megjegyzés: A futópadoz sétálószalagjának az alját a szállítás időtartamára nagy teljesítményű kenőanyaggal kenték be, egy kevés kenőanyag így átkerülhet a sétálószalag tetejére vagy a szállításához használt kartonra is. Ebben nincs semmi különös, és mindez nem érinti a futópadoz teljesítményét. Ha kenőanyag kerülne a sétálószalag tetejére, egyszerűen törölje le a kenőanyagot gyenge, kopást nem okozó tisztítószerrel átitatott, puha ruhával.

Az összeszereléshez szükség lesz a mellékelt hatszögletű kulcsokra  és az Ön saját csillagcsavarhúzójára , valamint  egy állítható kulcsra.

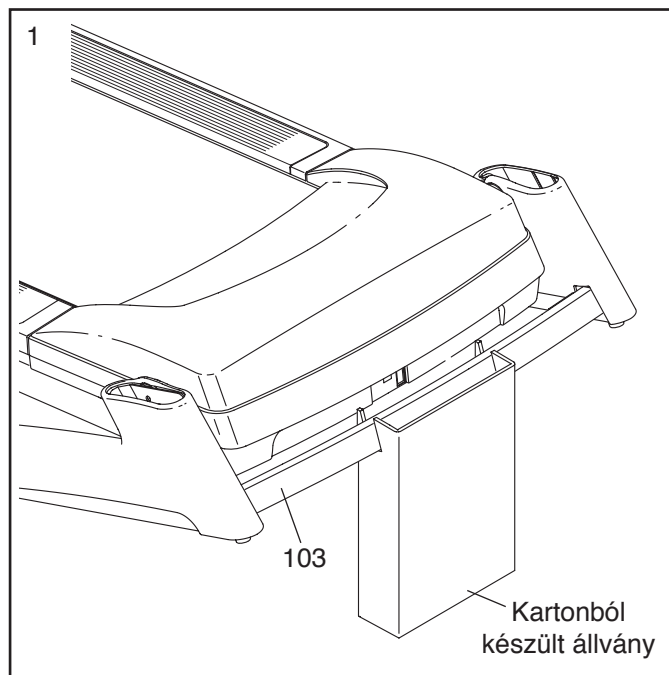
Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa be az összeszereléshez szükséges darabokat (vas- és acélárú). Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az adott alkatrésznek a kézikönyv vége felé található ALKATRÉSZJEGYZÉK származó kulcsszáma. A zárójel után lévő szám pedig az összeszereléshez szükséges mennyiséget jelöli. **Megjegyzés: Ha valamelyik alkatrész hiányzik a készletből, ellenőrizze, vajon nem lett-e az eleve valamelyik összeszerelendő alkatrésze felszerelve. A készült alkatrészek sérülésének megakadályozására ne használjon elektromos kéziszerszámokat az összeszereléskor. Szükség lehet még tartalék szerelési anyagra (csavar, anya stb.) is.**



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

Egy másik személy segítségével emelje fel a futópádelejét, majd a jelzett módon helyezze be az alap (103) keresztdarabját a kartonlemezről készült állvány kivágásába. **A másik személy tartsa a futópádelejt a 3. lépésig, hogy megakadályozza az előre-hátra történő mozgásban.**

FIGYELEM! Súlyos sérülést okozhat, ha a futópádelejt előre vagy hátra mozog és leesik a kartonlemezről készült állványról. A másik személynek tartania kell a futópádelejt az összeszerelés 3. lépéséig, hogy megakadályozzuk a futópádelejt mozgását, felborulását vagy leesését.



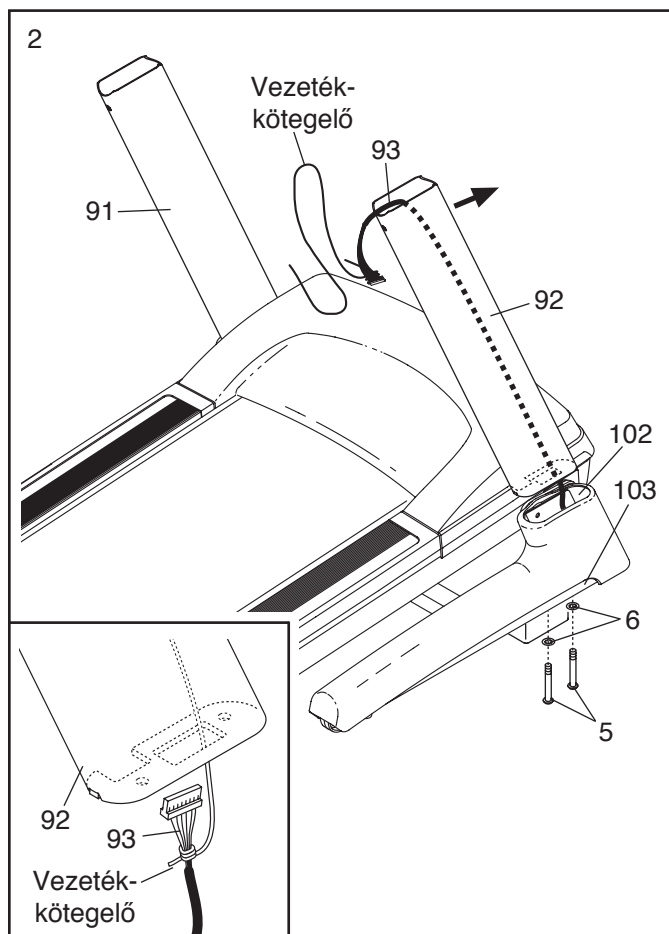
2. Keresse meg a jobb oldali támasztóoszlopot (92), amely egy "Right" (Az *L* vagy *Left* a bal oldalt; az *R* vagy *Right* pedig a jobb oldalt jelöli) matricával van megjelölve.

Egy másik személy tartsa meg a jobb oldali támasztóoszlopot (92) az alap burkolatánál (102), **ld. a belső ábrát**. A jobb támasztóoszlop alsó végében lévő vezetékkezelővel kössze át biztonságosan a támasztóoszlop vezetékét (93) végét. Ezután húzza ki a jobb támasztóoszlop tetején lévő vezetékkezelő másik végét annyira, hogy a támasztóoszlop vezetékét teljesen át tudja vezetni a jobb oldali támasztóoszlopon.

Óvatosan húzza felfelé a jobb oldali támasztóoszlop-vezetékét (93), miközben a jobb oldali támasztóoszlopot (92) az alapra (103), az alap burkolatának (102) belsejébe állítja. **Ügyeljen arra, hogy a támasztóoszlop vezetékét ne csípje be.**

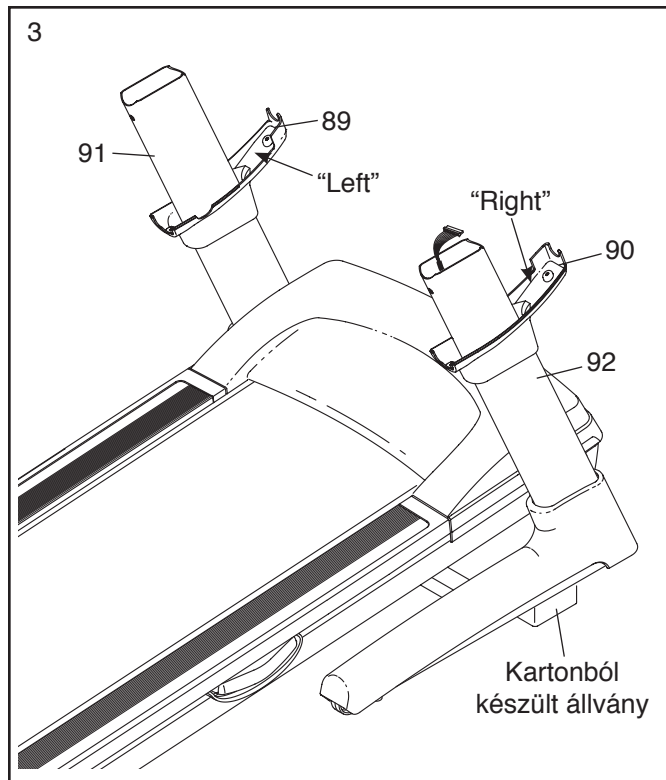
Rögzítse a jobb oldali támasztóoszlopot (92) az alaphoz (103) két 3/8" x 3 3/4" csavarral (5) és 3/8" csillagalátétrel (6). Arra is szükség lehet, hogy a jobb oldali támasztóoszlop tetejét kicsit előrebillentse, amikor a támasztóláb csavarjait belesavarja. **A csavarokat még ne húzza meg.**

Rögzítse a bal oldali támasztóoszlopot (91) ugyanilyen módon. Megjegyzés: A bal oldalon nincsenek vezetékek.



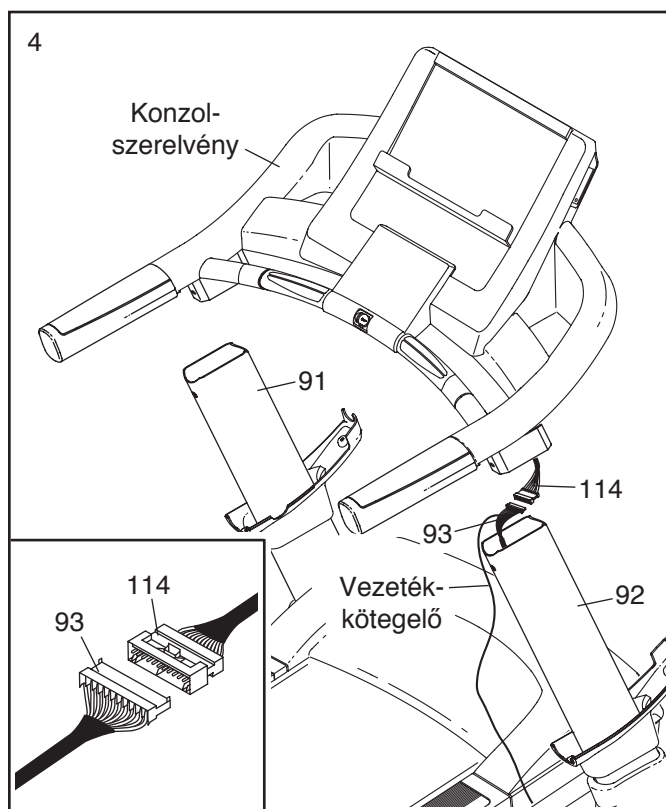
3. Egy másik személy segítségével engedje le a futópadot a kartonlemez állványról. Az állványt ismét használni fogják az összeszerelés 10. lépésében.

Keresse meg a jobb oldali támasztóoszlop-tok (90) és a bal oldali támasztóoszlop-tok (89); a támasztóoszlop karmantyúkon a "Right" és "Left" címke található (Az *L* vagy *Left* a bal oldalt; az *R* vagy *Right* pedig a jobb oldalt jelöli). Csúszassa a jobb támasztóoszlop-tok a jobb oldali támasztóoszlopra (92), valamint a bal oldali támasztóoszlop-tok a bal oldali támasztóoszlopra (91).

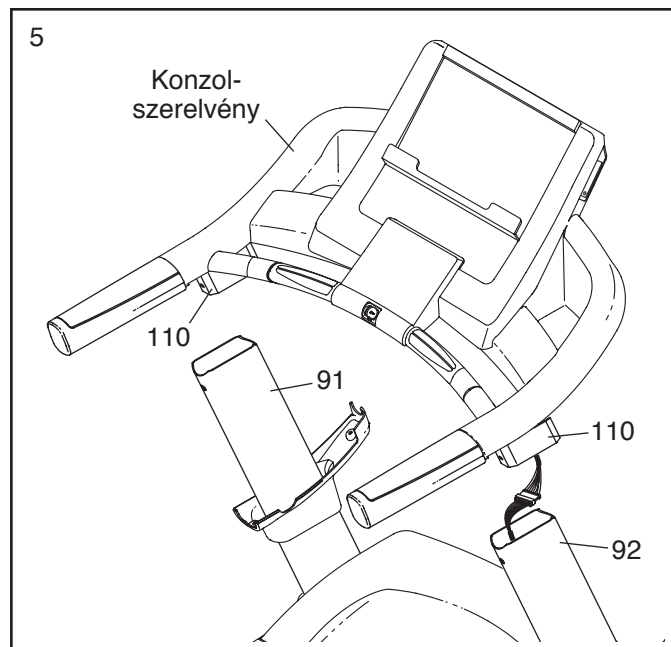


4. Egy másik személy tartsa meg a konzol-szerelvényt a támasztóoszlopok (91, 92) közelében.

Csatlakoztassa a támasztóoszlop vezetéket (93) a konzol-vezetékhez (114). **Lásd a belső képet. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez a helyzet, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓKAT NEM CSATLAKOZTATJA MEGFELELŐEN, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.** Távolítsa el a vezetékkötegelőt a támasztóoszlop vezetékeről. Ezután dugja a csatlakozókat lefelé a jobb oldali támasztóoszlopba (92).

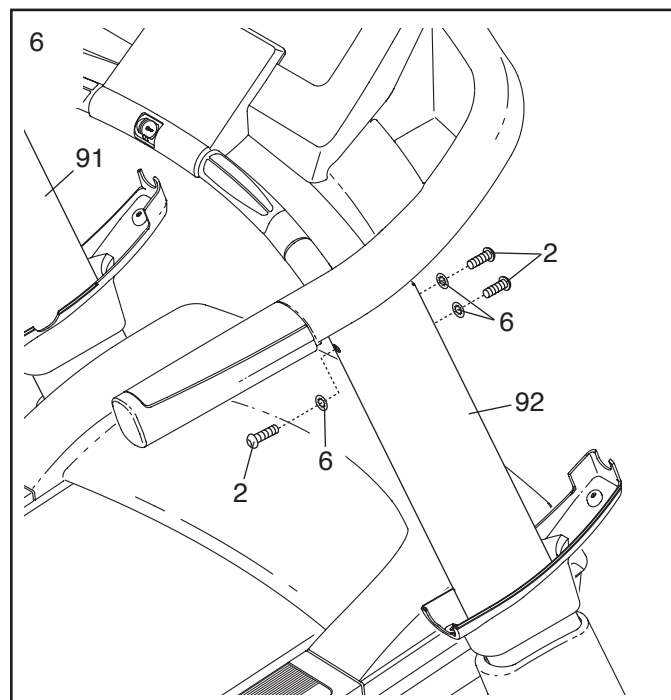


5. Illessze a kapaszkodón rúd (110) lévő konzolokat a támasztóoszlopokba (91, 92). **Ügyeljen arra, hogy a vezetékek ne csípődjenek be.**



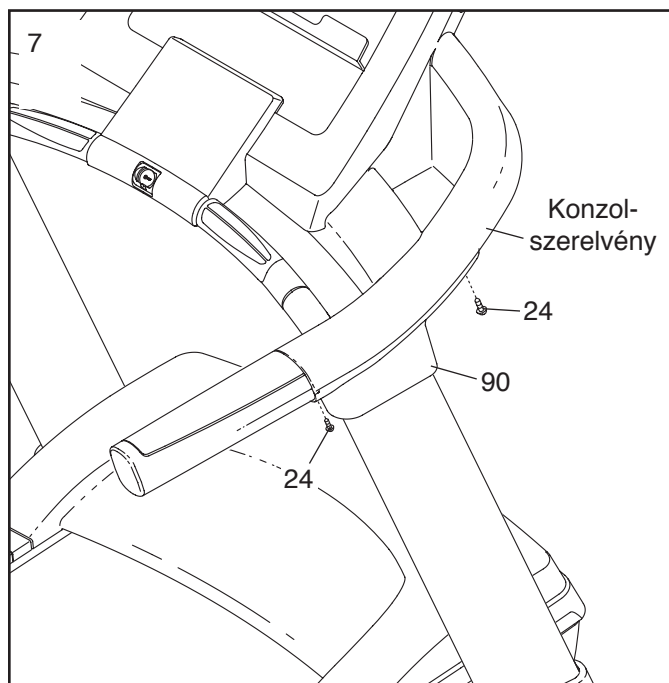
6. Részlegesen hajtsa be a három $3/8'' \times 1\ 1/4''$ csavart (2) a három $3/8''$ csillagalátéttel (6) a jobb oldali támasztóoszlopba (92); **a csavarokat még ne húzza meg teljesen.**

Ismételje meg ezt a lépést egy bal oldali támasztóoszloppal (91). Ezután húzza meg szorosan mind a hat $3/8'' \times 1\ 1/4''$ csavart (2).



7. Csúsztassa fel a jobb oldali támasztóoszlop-tok (90) a konzol szerelvényig. Rögzítse a jobb támasztóoszlop karmantyút két #8 x 3/4" önmetsző csavarral (24).

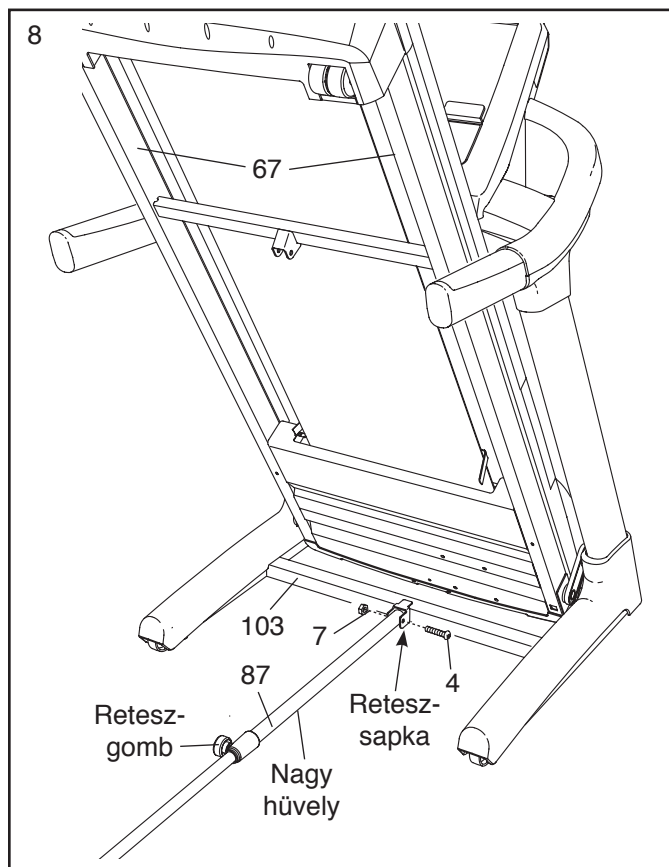
Erősítse fel a bal oldali támasztóoszlop karmantyúját (az ábrán nem látható) a konzol szerelvényhez ugyanígy.



8. Emelje fel a vázat (67) az ábrán látható helyzetbe. **Egy másik személy tartsa meg a vázat addig, amíg a lépéssela nem végzett.**

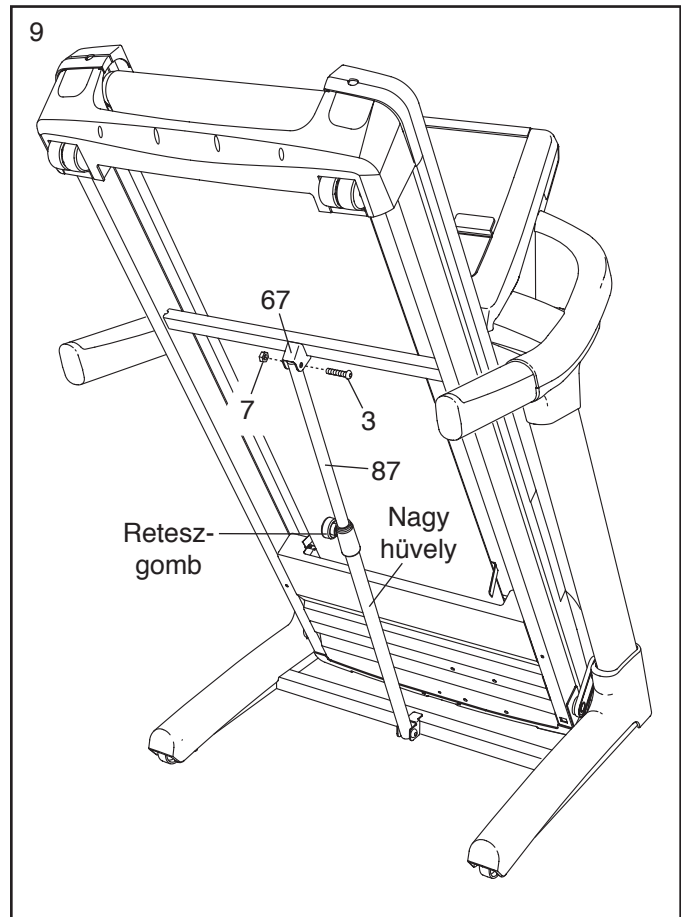
Igazítsa úgy a tároló reteszt (87), hogy a nagy hüvely és a retesz gombja a képen látható helyzetben legyen.

Távolítsa el a kötegelőt a tárolási retesz (87) alsó végéről. Tartsa az retesz-sapkán lévő nyílásokat egy vonalban az retesz nyílásaival. **Ügyeljen arra, hogy az retesz-sapkát a pántban tartsa.** Rögzítse a pántot az alapon (103) lévő konzolhoz egy 3/8" x 2" csavarral (4) és egy 3/8" önzáró anyával (7).



9. Távolítsa el a kötegelőt a tárolási retesz (87) felső végétől. Erősítse fel a tárolási retesz felső végét a vázon (67) lévő konzolra egy 3/8" x 1 3/4" csavar (3) és egy 3/8" önzáró anyával (7) segítségével. Megjegyzés: Lehet, hogy a vázat előre-hátra kell mozgatni, hogy a tárolási reteszt egyvonalba vigye a konzollal.

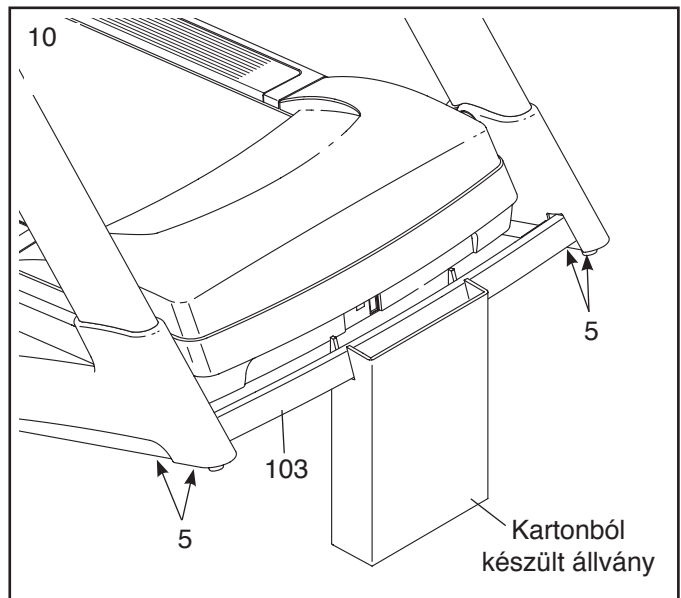
Engedje le a vázat (67). (Lásd A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT c. alatt a 27. oldalon.)



10. Egy másik személy segítségével emelje fel a futópád elejét, majd a jelzett módon helyezze be az alap (103) keresztadarabját a kartonlemezről készült állvány kivágásába. **A másik személy tartsa a futópádot, hogy megakadályozza az előre-hátra történő mozgásban.**

Erősen húzza meg a négy 3/8" x 3 3/4" csavart (5).

Egy másik személy segítségével emelje le a futópádot a kartonlemez állványról.



11. **Ügyeljen arra, hogy minden alkatrész megfelelően meg legyen húzva, mielőtt a futópádot használná.** Tartsa a mellékelt imbusz kulcsokat biztonságos helyen; a kulcsok egyike a sétálószalag beállítására használandó (ld. 29. és 30. oldal). **A szőnyeg vagy padló védelmére helyezzen taposószőnyeget a futópád alá. Főleges szerelvények is lehetnek mellékelve.**

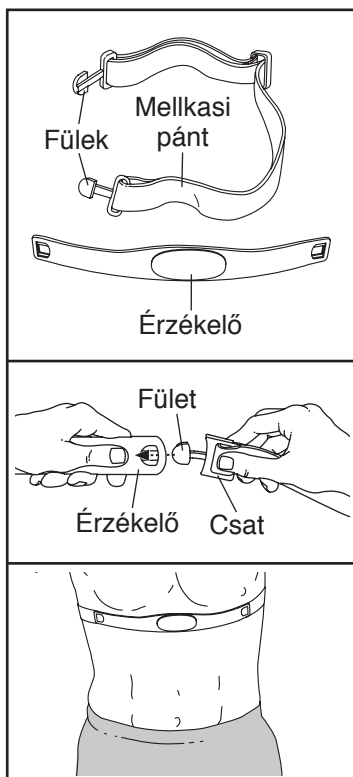
A PULZUSSZÁM MONITOR

HOGYAN HELYEZZE FEL A PULZUSSZÁM MONITORT

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

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

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



GONDOZÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Minden használat után puha törülközővel alaposan szárítsa meg az érzékelőt. A nedvesség aktivált állapotban tarthatja az érzékelőt, ami az elem élettartamát megrövidíti.
- A pulzusszám monitort tárolja meleg, száraz helyen. A mellkasi pulzusmérőt ne tárolja műanyag zsákban vagy más olyan tartóban, amelyben bent rekedhet a nedvesség.
- Ne tegye ki hosszabb ideig a pulzusszám monitort közvetlen napfénynek; ne tegye ki 50° C feletti vagy -10° C alatti hőmérsékletnek.
- Ne hajlítsa vagy nyújtsa meg túlzottan érzékelőt, amikor a pulzusszám monitort használja vagy tárolja.
- Az érzékelő tisztításához használjon egy nedves ruhát és egy kevés enyhe szappant. Törölje meg az érzékelőt a nedves ruhával és azonnal szárítsa meg egy puha törülközővel. Soha ne használjon alkoholt, súrolószereket vagy vegyszereket az érzékelő tisztítására. A mellkasi pántot mossa kézzel és szárítsa meg levegőn.

HIBAKERESÉS

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

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

MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK

A GYÁRILAG SÍKOSÍTOTT FUTÓSZALAG

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

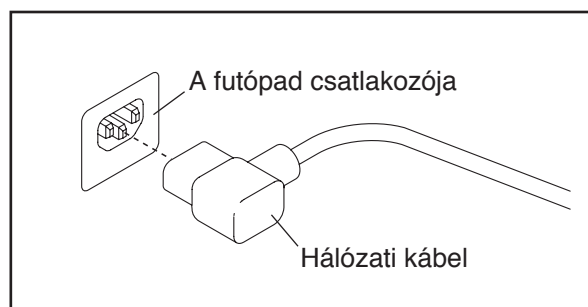
A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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 vezetékét tartalmazó áram-kábellel rendelkezik és földelt dugasszal. **FONTOS! Ha az áram-kábel megrongálódott, a gyártó által javasolt áram-kábelre kell kicserélni.**

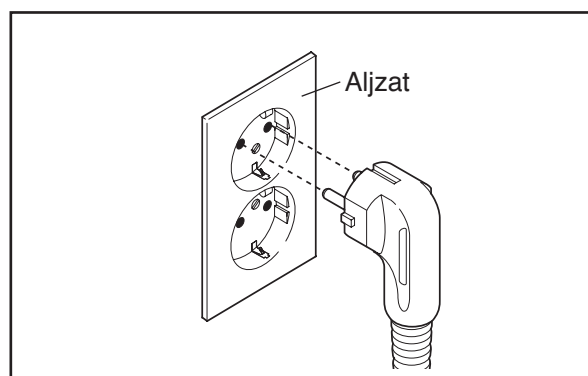
⚠ VESZÉLY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az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

Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

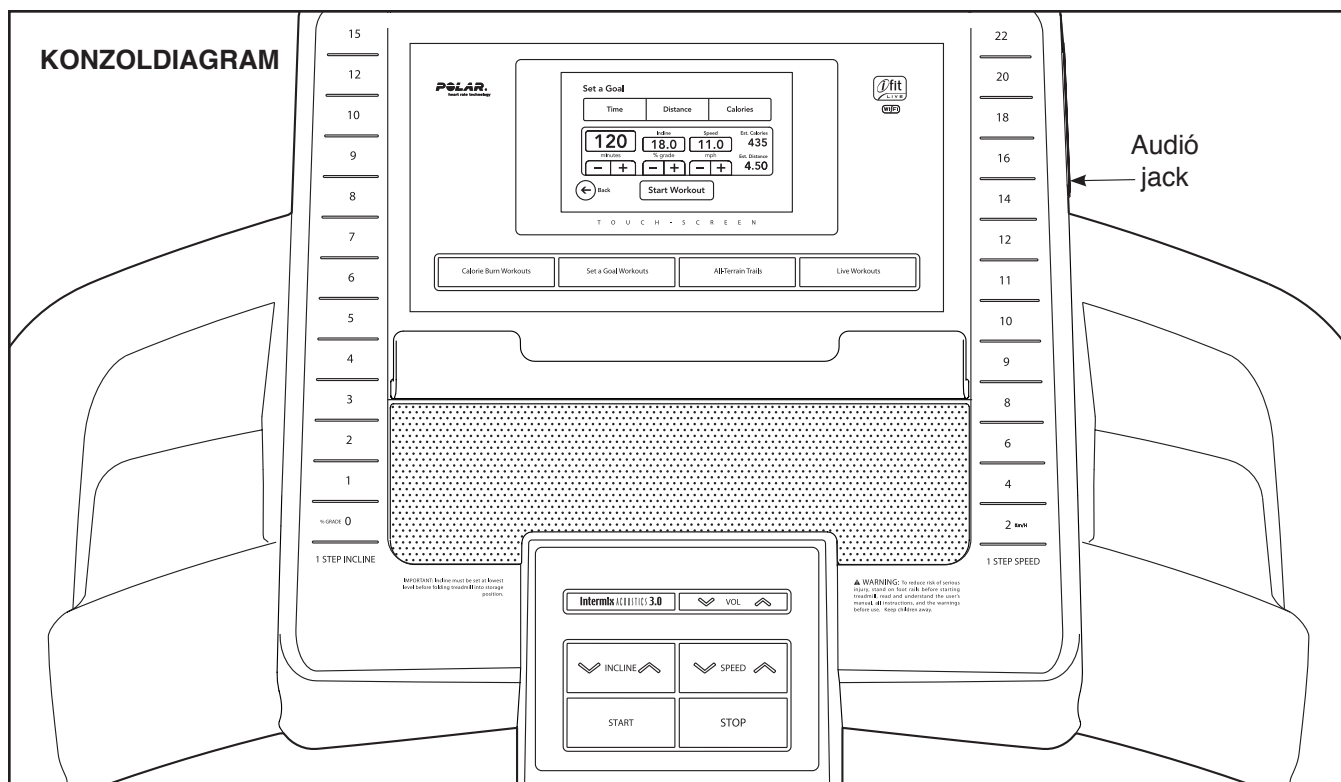
1. Dugaszolja be az áram-kábel ábrán látható végét a futópadon lévő aljzatba.



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



FONTOS! Ha nem megfelelő csatlakozó aljzatot használ, rövidzárlatot okozhat. Ne módosítsa a termékhez tartozó dugaszolót! Ha nem illik a aljzatba, bízza szakképzett villanyszerelőre a megfelelő aljzat szerelését! Ne használjon adaptert!



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 olyan jellemzők lenyűgöző választékát kínálja, amelyek az edzését hatékonyabbá és élvezetesebbé teszik. Amikor Ön a kézi vezérlés módot választja, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópád sebességét és lejtését. A gyakorlatok végzése közben a kijelző folyamatos gyakorlat-visszajelzést nyújt. Még a pulzusszámát is megmérheti a beépített markolatos pulzusérzékelő vagy a mellkasi pulzusérzékelő segítségével.

Ezen kívül a konzol harminc előre beállított edzésprogramot tartalmaz — húsz kalória-égető edzésprogramot és tíz minden terep útvonal edzésprogramot. Mindegyik előre beállított edzésprogram automatikusan szabályozza a futópád sebességét és lejtését, miközben végigvezeti Önt a hatékony program összeállításán. Ön még beállíthatja az idő, távolság vagy kalória célértékét is.

A konzol jellemzője még egy iFit Live üzemmód, amely lehetővé teszi, hogy futópád az Ön vezetékek nélküli há-

lózatával kommunikáljon. Az iFit Live móddal Ön letölthet személyre szóló edzésprogramokat, létrehozhatja saját edzésprogramjait, nyomon követheti edzésprogram-eredményeit és elérhet számos egyéb jellemzőt. **A teljes információt ld. a www.iFit.com weboldalon.**

Még saját kedvenc zenéjét vagy hangoskönyvét is hallgathatja edzés közben a konzol prémium sztereo hangrendszere segítségével.

Az áram bekapcsolásának leírását ld. a 16. oldalon. **A manuális mód használatát** ld. a 16. oldalon. **A célérték-beállítási edzésprogram leírása** a 19. oldalon található. **A kalória-égető edzésprogram vagy a minden terep útvonal edzésprogram használatának leírását** ld. a 20. oldalon. **Az iFit Live mód használatát** ld. a 22. oldalon. **A sztereo hangrendszer használatát** ld. a 22. oldalon. **A beállítási mód használata** a 23. oldalon van leírva. **A karbantartás leírása** a 25. oldalon található.

FONTOS! Ha a konzol felületén átlátszó műanyag lap van, távolítsa el a műanyagot. A sétálóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópádot használja. Amikor a futópádot első alkalommal használja, ügyeljen a sétálószalag beállítására, és - ha szükséges - centrálja a sétálószalagot (ld. 30. oldal).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

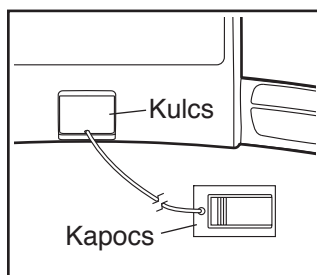
FONTOS! Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 14. oldalt). Ezután keresse meg a futópad vázán az áram-kapcsolót a hálózati kábel közelében. Ügyeljen arra, hogy az áramkapcsoló a visszaállítás állásban legyen.



FONTOS! A konzol egy kijelző demó módot is tartalmaz, amelyet arra az esetre terveztek, ha a futópad egy üzletben van kiállítva. Ha a demó mód van bekapcsolva, a kijelzők azonnal kivilágosodnak, amikor a hálózati kábelt bedugja, és az áramkapcsolót a visszaállítás állásba kapcsolja, mielőtt a kulcsot beillesztené. A demó-mód kikapcsolásának leírását ld. a 24. oldalon lévő 4. lépésben.

Ezután álljon rá a futópad talpsínjeire. Keresse meg a kulcs-hoz csatlakoztatott csiptetőt, majd csúsztassa a kapcsot a ruhája övpántjára. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba.



Kis idő múlva a kijelzők világítani kezdenek. **FONTOS!** Vészhelyzetben a kulcs kihúzódhat a konzolból, ami a sétálószalag lelassulását és megállását eredményezi. Tesztelje a kapcsot úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé, és ha a kulcs nem húzódik a konzolból, igazítsa meg a kapocs állását.

A futópad használata előtt ellenőrizze a firmware frissítéseket (ld. a 26. oldalon lévő 6. lépést).

Figyelem: A konzol vagy kilométerben, vagy mérföldben tudja mutatni a sebességet és távolságot. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, nézze meg az 5. lépést a 24. oldalon. Az egyszerűség kedvéért a jelen kézikönyvben szereplő minden információ mérföldekre vonatkozik.

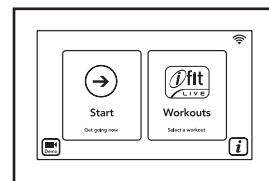
A MANUÁLIS MÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Ld. AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA balra. Ha szükséges, nyomja meg a lejtés [INCLINE] gombokat a lejtés szintjének 0 százalékra történő beállításához. **Megjegyzés: Egy percig eltarthat, amíg a konzol használatra kész helyzetbe áll.**

2. Válassza ki a start menüt.

Valahányszor behelyezi a kulcsot, a start menü jelenik meg. Ha Ön egy edzésprogramot vagy az iFit Live módot választja, először nyomja meg az iFit Menu [IFIT MENU] gombot a képernyő jobb felső sarkában. Ezután nyomja meg az edzésprogram vége [END WORKOUT] gombot, majd a kész [DONE] gombot a start menübe való visszatéréshez.



Ha megjelenik az iFit login képernyő, nyomja meg a főmenü [MAIN MENU] gombot, majd nyomja meg a vissza [BACK] gombot a start menübe való visszatéréshez.

Megjegyzés: Egy demó [DEMO] gomb jelenhet meg a képernyő bal alsó sarkában. Ha megnyomja a demó gombot, a futópad egy demó edzésprogramot futtat.

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

A sétálószalag elindításához nyomja meg a Start [START] gombot a képernyőn vagy a Start gombot a konzolon. A sétálószalag ekkor elkezd 1 mérföld/h sebességgel mozogni. Edzés közben változtassa meg a sétálószalag sebességét a kívánt tempóra a sebesség-növelés [SPEED] és -csökkentés gombok megnyomásával. Valahányszor megnyom egy gombot, a sebesség beállítás 0,1 mérföld/h sebességgel változik; ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség beállítás 0,5 mérföld/h növekményekkel változik.

Ha a számozott 1 lépés sebesség [1 STEP SPEED] gombok valamelyikét lenyomja, a sétálószalag sebessége fokozatosan változik addig, amíg a kijelölt sebesség-beállítást el nem érte. A tizedest magában foglaló beállítás (pl. 3,5 mérföld/h) kiválasztásához nyomjon meg két számozott gombot egymás után. Például a 3,5 mérföld/h sebesség-beállítás kiválasztásához nyomja meg a 3-as gombot, majd azonnal az 5-ös gombot.

A sétálószalag leállításához nyomja meg a Stop [STOP] gombot. A sétálószalag újraindításához nyomja meg a start [START] gombot.

4. Változtassa meg a futópád lejtését a kívánsága szerint.

A futópád lejtésszögének megváltoztatásához nyomja le a lejtés-növelés vagy csökkentés [INCLINE] gombot, vagy a 1 Step lejtésgombok egyikét. Amikor megnyom egy gombot, a lejtés fokozatosan változik, amíg a kiválasztott lejtés-beállítást el nem éri.

5. Kövesse az előrehaladását.

A konzol több kijelző módot kínál. Az Ön által kiválasztott kijelzési üzemmód dönti el, hogy melyik edzésprogram-információ jelenik meg. Ismételten nyomja meg a kijelző növelés vagy csökkentés [DISPLAY] gombot a kívánt kijelző mód kiválasztásához.

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

- Az eltelt idő
- Az Ön által elégetett kalóriák hozzávetőleges száma

- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság
- A futópád lejtési szintje
- A sétálószalag sebessége.
- Egy 1/4 mérföldet (400 métert) képviselő pálya
- Az egy kör megtételéhez szükséges idő az aktuális sebesség-beállítás mellett
- Az Ön aktuális kör száma
- A hátralévő idő
- Az Ön által óránként elégetett kalóriák hozzávetőleges száma
- A lábban (feet) megadott magasság, amelyet Ön megmászott
- Az Ön tempója perc/mérföldben
- Az Ön pulzusszáma (ld. a 6. lépést a 18. oldalon)

A képernyő tetején lévő kijelzők két információt mutatnak. Nyomja meg mindegyik kijelzőt, amíg a kívánt információt nem mutatja. Megjegyzés: A manuális módban nincs hátralévő idő visszaszámlálás.

Ha úgy kívánja, változtassa meg a hangerő szintjét a konzolon lévő hangerő-növelés [VOL] és csökkentés gombokkal.

A konzol visszaállításához nyomja meg az iFit Menü [IFIT MENU] gombot a képernyő jobb felső sarkában. Az edzésprogram pillanatnyi megállításához nyomja meg a pillanat állj [PAUSE] gombot. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a folytatás [RESUME] gombot vagy a Start gombot. Az edzésprogram befejezéséhez és új edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az új edzésprogram [NEW WORKOUT] gombot. Az edzésprogram befejezéséhez nyomja meg az edzésprogram vége [END WORKOUT] gombot.

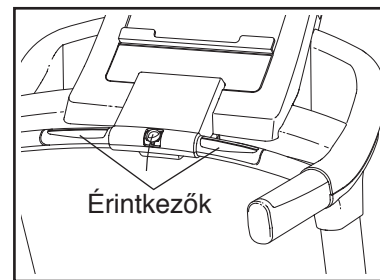
Megjegyzés: A képernyő jobb felső sarkában lévő vezeték nélküli kapcsolat jelkép mutatja Önnek a vezeték nélküli kapcsolat állapotát. Ha a jelkép sárga színű, az Ön futópadja hozzákapcsolódott az Ön vezeték nélküli hálózatához. Ha a jelkép zöld, az Ön futópadja hozzákapcsolódott az Ön vezeték nélküli hálózatához és Ön belépett a www.iFit.com weboldalra. Ha a jelkép nem jelenik meg, az Ön futópadja nem kapcsolódott az Ön vezeték nélküli hálózatához.



6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Megjegyzés: Ha a markolatos pulzusérzékelőt és a mellkasi pulzusérzékelőt egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. Ld. 12. oldalon lévő információt a mellkasi pulzusérzékelőről.

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



A pulzusszáma megméréséhez álljon a lábtartó sínekre, majd fogja az érintkezőket legalább tíz másodpercig, a **kezét ne mozgassa**. Amikor a készülék érzékeli a pulzusát, a pulzusszáma megjelenik a kijelzőn. **A legpontosabb pulzusszám adatok kijelzése érdekében fogja az érintkezőket még kb. 15 másodpercig.**

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

Lépjen a lábtartó sínekre és ismételten nyomja meg a Stop kapcsolót, amíg egy edzésprogram összefoglaló meg nem jelenik a képernyőn. Miután megtekintette az edzésprogram összefoglalót, nyomja meg a kész [DONE] gombot. Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból és tegye biztonságos helyre.

Amikor már nem használja a futópadot, kapcsolja a „ki” [OFF] állásba az áram-kapcsolót, majd húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS! Ha ezt nem teszi meg, a futópad elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

A CÉLÉRTÉK-BEÁLLÍTÁSOS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az 1. lépést a 16. oldalon.

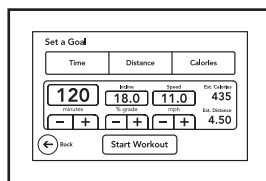
2. Válassza ki a start menüt.

Lásd a 2. lépést a 16. oldalon.

3. Válasszon ki egy célérték-beállítási edzésprogramot

Egy célérték-beállítási edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az edzésprogramok [WORKOUTS] gombot a képernyőn. Ezután nyomja meg a célérték-beállítás [SET A GOAL] gombot. Megnyomhatja a célérték-beállítási edzésprogramok [SET A GOAL WORKOUTS] gombot is a konzolon.

Az idő, távolság vagy kalória-célérték beállításához nyomja meg az idő [TIME], távolság [DISTANCE] vagy kalória [CALORIES] gombot. Ezután nyomja meg a növelés és csökkentés gombokat a képernyőn az idő, távolság vagy kalória célérték kiválasztásához és a futópad sebességének és lejtésének kiválasztásához az edzésprogram számára. A képernyő megmutatja az edzésprogram időtartamát és távolságát, valamint a megközelítő kalóriaszámot, amennyit Ön az edzésprogram alatt eléget.



4. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram elindításához nyomja meg az edzésprogram start [START WORKOUT] gombot. Egy kis idővel a gomb megnyomása után a sétálószalag elindul. Fogja meg a kapaszkodókat és kezdjen gyalogolni.

Az edzésprogram ugyanúgy működik, mint a manuális mód (lásd a 16-18. oldalon).

Az edzésprogram addig folytatódik, amíg Ön el nem éri a beállított célt. A sétálószalag ekkor lelassul és egy edzésprogram összefoglaló jelenik meg a képernyőn. Miután megtekintette az edzésprogram összefoglalót, nyomja meg a kész [DONE] gombot.

Megjegyzés: A kalória célérték minden egyes kalória edzésprogramra vonatkozóan az Ön által az edzésprogram során elégetendő kalóriamennyiség egy becsült száma. Az Ön által elégetett tényleges kalóriamennyiség az Ön súlyától függ majd.

5. Kövesse az előrehaladását.

Ld. 5. lépés a 17. és 18. oldalon. A képernyő kijelzheti az Ön tényleges célérték és állapot szalagját, amely az Ön előrehaladását mutatja a célérték felé.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 18. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 18. oldalon.

A KALÓRIAÉGETÉSI EDZÉSPROGRAM VAGY A MINDEN TEREPI ÚTVONAL EDZÉSPROGRAM HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az 1. lépést a 16. oldalon.

2. Válassza ki a start menüt.

Lásd a 2. lépést a 16. oldalon.

3. Válasszon ki egy kalóriaégetési edzésprogramot vagy a minden terepi útvonal edzésprogramot.

Egy kalóriaégetési edzésprogram vagy minden terepi útvonal edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az edzésprogramok [WORKOUTS] gombot a képernyőn. Ezután nyomja meg a kalóriaégetési [CALORIE BURN] gombot vagy az minden terepi útvonal [ALL-TERRAIN TRAILS] gombot. A kalóriaégetési gombot vagy az minden terepi útvonal gombot a konzolon is megnyomhatja.

Egy kalória edzésprogram kiválasztásához válassza a kívánt nehézségi szintet. Ezután válassza ki a kívánt edzésprogramot. A képernyő megmutatja az Ön által az edzés során elégetett körülbelüli kalória mennyiséget. A képernyő kijelzi az Ön edzésprogramja időtartamát és távolságát. Ezen kívül a képernyőn megjelenik az Ön által megmászott magasság lábban megadva valamint az edzésprogram lejtési beállításának profilja.

Egy minden terepi útvonal edzésprogram kiválasztásához válassza a kívánt nehézségi szintet. Ezután válassza ki a kívánt edzésprogramot. A képernyő megmutatja az Ön által az edzés során elégetett körülbelüli kalóriamennyiséget. A képernyő kijelzi az Ön edzésprogramja időtartamát

és távolságát, valamint az Ön által megmászott magasságot lábban megadva. Ezen kívül a képernyőn megjelenik az útvonal topográfiai térképe. Nyomja meg a profil [PROFILE] gombot a képernyő tetején az időkijelző mellett, hogy megnézze az edzésprogram lejtési beállítását. A térképre való visszatéréshez nyomja meg az útvonal [TRAIL] gombot a képernyő tetején.

4. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram elindításához nyomja meg az edzésprogram start [START WORKOUT] gombot. Egy kis idővel a gomb megnyomása után a sétálószalag elindul. Fogja meg a kapaszkodókat és kezdjen gyalogolni.

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

Az edzésprogram folyamán a profil az Ön előrehaladását mutatja. Nyomja meg ismételt a kijelző növelés [DISPLAY] és csökkentés gombot a profil megtekintéséhez. A profil piros vonal az edzésprogram aktuális szegmensét jelzi. Az aktuális szegmens magassága mutatja az aktuális szegmens lejtés-beállítását.

Az edzésprogram első szegmensének végén egy hangszóró hallatszik. Ha egy eltérő sebesség-beállítás és/vagy lejtés-beállítás van programozva a második szegmensre, a sebesség-beállítás és/vagy a lejtés-beállítás egy pillanatra felvillan majd a kijelzőn, hogy erre figyelmeztesse Önt. Ekkor a futópálya automatikusan hozzáigazodik a következő szegmensre vonatkozó sebesség- és/vagy a lejtés-beállításokhoz.

Az edzésprogram így folytatódik, amíg az utolsó szegmens véget nem ér. A sétálószalag ekkor lelassul, megáll és egy edzésprogram összefoglaló jelenik meg a képernyőn. Miután megtekintette az edzésprogram összefoglalót, nyomja meg a kész [DONE] gombot.

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

Az edzésprogram bármikor történő megállításához nyomja meg az iFit Menü gombot a képernyő jobb felső sarkában. Az edzésprogram pillanatnyi megállításához nyomja meg a pillanat állj [PAUSE] gombot. Az edzésprogram befejezéséhez és új edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az új edzésprogram [NEW WORKOUT] gombot. Az edzésprogram befejezéséhez nyomja meg az edzésprogram vége [END WORKOUT] gombot.

Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a folytatás [RESUME] gombot. A sétálószalag ekkor 1 mérföld/h sebességgel mozogni kezd. Amikor az edzésprogram következő szegmense elkezdődik, a futópad automatikusan alkalmazkodik a következő szegmensre vonatkozó sebesség- és lejtés-beállításokhoz.

Megjegyzés: A kalória célkitűzés minden egyes kalória edzésprogramra vonatkozóan az Ön által az edzésprogram során elégetendő kalória egy becsült mennyisége. Az Ön által elégetett tényleges kalóriamennyiség az Ön súlyától függ majd. Ráadásul, ha a futópad sebességét vagy lejtését manuálisan változtatja, ez az Ön által elégetendő kalóriák számát befolyásolni fogja.

5. Kövesse az előrehaladását.

Ld. 5. lépés a 17. és 18. oldalon. A képernyőn látható az edzésprogram lejtés-beállítási profilja is. Amikor egy minden terep útvonal edzéstervet választ, a képernyő megmutathatja az útvonal topográfiai térképét is. Az útvonalon futó animált személy az Ön előrehaladását jelzi.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 18. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 18. oldalon.

AZ IFIT LIVE MÓD ALKALMAZÁSA

A konzol jellemzője még egy iFit Live üzemmód, amely lehetővé teszi, hogy futópad az Ön vezeték nélküli hálózatával kommunikáljon. Az iFit Live móddal Ön letölthet személyre szóló edzésprogramokat, létrehozhatja saját edzésprogramjait, nyomon követheti edzésprogram-eredményeit és hozzáférhet számos egyéb jellemzőhöz. **A teljes információt ld. a www.iFit.com weboldalon.**

1. Csatlakoztassa a futópadját a saját vezeték nélküli hálózatához.

Lásd az 5. lépést a 23. és 24. oldalon.

Az iFit Live (élő) mód aktiválásához és használatához saját vezeték nélküli hálózattal kell rendelkeznie. Egy 802.11b routerrel kell rendelkeznie engedélyezett SSID adással (a rejtett hálózatok nem támogatottak). Szüksége lesz egy iFit.com tagságra is.

2. Válassza ki az iFit Live üzemmódot.

Az iFit Live módot kiválasztásához először válassza a start menüt (ld. 2. lépést a 16. oldalon). Ezután nyomja meg az edzésprogram [WORKOUT] gombot, majd nyomja meg a Live edzésprogramok [LIVE WORKOUTS] gombot. A Live edzésprogramok gombot a konzolon is megnyomhatja.

Egy iFit Live előfizetés létrehozásához, vagy az iFit Live módra vonatkozó további információ beszerzése céljából látogassa meg a www.iFit.com weboldalt.

A felhasználók váltásához nyomja meg a felhasználóváltás [SWITCH USER] gombot a képernyő jobb alsó sarkában. Ezután válassza ki a kívánt felhasználót.

Ha Önnek kérdései vannak a jelen információ elolvasása után, kérjük, látogasson ide: www.iFit.com/support.

A SZTEREO HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Zene vagy hangoskönyvek a konzol sztereo hangszóróin keresztül történő lejátszásához MP3-lejátszót, CD-lejátszót vagy egyéb személyi audio lejátszót kell a konzolhoz csatlakoztatnia.

Keresse meg az audió vezetékét. Dugaszolja be az egyik végét a konzol oldalán lévő audió jack dugaszba. A másik végét dugaszolja be a saját MP3 lejátszóján, CD lejátszóján vagy egyéb személyi audió lejátszóján lévő jack dugaszba. **Ügyeljen arra, hogy az audió vezeték teljesen be legyen dugva.**

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot az MP3 lejátszóján, CD lejátszóján vagy egyéb személyi audió lejátszóján. Állítsa be a hangerőt a személyi audió lejátszóján, vagy nyomja meg a hangerő-növelés [VOL], illetve csökkentés gombot a konzolon.

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

A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

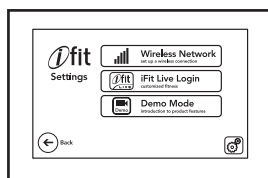
A konzol rendelkezik a beállítások üzemmóddal, amely lehetővé teszi, hogy Ön a futópadját a saját vezeték nélküli hálózatahoz csatlakoztassa, és hogy belépjen az Ön iFit Live előfizetésébe. A beállítások üzemmód azt is lehetővé teszi, hogy be- vagy kikapcsolja a kijelző demó módját. Kiválaszthatja a mértékegységet is.

1. Válassza ki a beállítások üzemmódot.

Illessze be a kulcsot a konzolba (ld. 1. lépés a 16. oldalon). Ezután válassza a start menüt (ld. 2. lépés a 16. oldalon). Majd nyomja meg az i gombot a képernyő jobb alsó sarkában a beállítások üzemmód kiválasztásához.

2. Válassza ki a vezeték nélküli hálózat módot.

Nyomja meg a képernyőn a vezeték nélküli hálózat [WIRELESS NETWORK] gombot.



Önnek saját vezeték nélküli hálózattal kell rendelkeznie valamint egy 802.11b routerrel, amelyen az SSID adás engedélyezve van (a rejtett hálózatok nem támogatottak).

Ha az Ön vezeték nélküli hálózata nem titkosított és nem igényel jelszót, lépjen a 2a pontra. Ha a hálózata titkosított és jelszót igényel, lépjen a 2b pontra.

2a. Csatlakoztassa a futópadját egy nem titkosított vezeték nélküli hálózathoz.

Válassza ki a kívánt vezeték nélküli hálózatot és nyomja meg a kapcsolódás [CONNECT] gombot. Amikor megjelenik a kapcsolat megszakítása [DISCONNECT] gomb, az Ön edző eszköze csatlakoztatva van a vezeték nélküli hálózathoz. Ekkor nyomja meg a kész [DONE] gombot. Lépjen a 3. pontra.

2b. Csatlakoztassa a futópadját egy titkosított vezeték nélküli hálózathoz.

Az Ön titkosított hálózatahoz történő csatlakoztatáshoz Önnek ismernie kell a hálózati SSID-t (hálózat nevet), a hálózat titkosítási típusát és a hálózati jelszót.

Válassza ki a kívánt vezeték nélküli hálózatot és nyomja meg a Speciális [ADVANCED] gombot. Ha a hálózata titkosított, Önnek meg kell nyomnia a titkosítás alkalmazása [USE ENCRYPTION] gombot és ki kell töltenie az üres rubrikákat. Ha úgy kívánja, beállíthat egy statikus IP címet és/vagy egy statikus domain name server-t (DNS) is.

A titkosítás alkalmazásához nyomja meg a titkosítás alkalmazása gombot. Válassza ki a titkosítás típusát és vigye be a jelszót. Amikor befejezte, nyomja meg a beadás [SUBMIT] gombot. A speciális beállítások képernyőjére való visszatéréshez nyomja meg a törlés [CANCEL] gombot.

A számok vagy egyéb karakterek használatához a képernyőn nyomja meg a .?123 gombot vagy a #+= gombot. A betű billentyűzethez való visszatéréshez nyomja meg az ABC gombot. A karakterek nagybetűvé alakításához nyomja meg a felfelé nyíllal jelölt gombot. Az utolsó karakter törléséhez nyomja meg a visszafelé mutató nyíllal és egy X-szel jelölt gombot.

Statikus IP cím alkalmazásához nyomja meg a statikus IP alkalmazása [USE STATIC IPS] gombot. Vigye be az IP címet, netmaszkot, kapuátjáró IP címet és legalább egy DNS-t. Nyomja meg a nyíllal jelölt gombokat, hogy megnézze a további beviteli rubrikákat. Amikor befejezte, nyomja meg a beadás gombot. A speciális beállítások képernyőjére való visszatéréshez nyomja meg a törlés gombot.

Statikus DNS alkalmazásához nyomja meg a statikus DNS alkalmazása [USE STATIC DNS] gombot. Nyomja meg a nyíllal jelölt gombokat, hogy megnézze a további beviteli rubrikákat. Amikor befejezte, nyomja meg a beadás gombot. A speciális beállítások képernyőjére való visszatéréshez nyomja meg a törlés gombot.

Ha szükséges, nyomja meg a törlés gombot a speciális beállítások képernyőről való kilépéshez.

Ha gondjai vannak a csatlakozással, oldja fel a hálózata titkosítását, frissítse a konzol firmware-t (ld. 6. lépés a 26. oldalon) és ezután titkosítsa a hálózatát.

Megjegyzés: Ha egy nem titkosított hálózaton bekapcsolja a titkosítást, a konzol nem fog helyesen működni.

Megjegyzés: Az iFit Live mód biztonságos és nem biztonságos (WEP, WPA, and WPA2) titkosítást támogat. Szélessávú kapcsolat javasolt; a teljesítmény függ a csatlakozási sebességtől.

Megjegyzés: Ha a jelen útmutatások elolvasása után kérdései vannak, segítségért lépjen a www.iFit.com/support weboldalra.

3. Lépjen be az iFit Live előfizetésébe.

Nyomja meg az iFit Live Login [IFIT LIVE LOGIN] gombot. Ekkor vigye be a felhasználónevét és jelszavát a képernyőn lévő billentyűzet segítségével. A számok vagy egyéb karakterek használatához a képernyőn nyomja meg a .?123 gombot vagy a #+= gombot. A betű billentyűzethez való visszatéréshez nyomja meg az ABC gombot. A karakterek nagybetűvé alakításához nyomja meg a felfelé nyíllal jelölt gombot. Az utolsó karakter törléséhez nyomja meg a visszafelé mutató nyíllal és egy X-szel jelölt gombot. Amikor végzett, nyomja meg a Login gombot. A beállítások módba való visszatéréshez nyomja meg a törlés gombot.

Egy iFit Live előfizetés létrehozásához, vagy az iFit Live módra vonatkozó további információ beszerzése céljából látogassa meg a www.iFit.com weboldalt.

4. Kapcsolja be vagy ki a kijelző demó módját.

A konzol egy kijelző demó-módot is tartalmaz, amelyet arra az esetre terveztek, ha a futópád egy üzletben van kiállítva. Amikor a demó-mód van bekapcsolva, a konzol normál módban üzemel, amikor a hálózati kábelt bedugja, az áram-kapcsolót a visszaállítás állásba kapcsolja és beilleszti a kulcsot a konzolba. Ha azonban kiveszi a kulcsot, a kijelzők tovább világítanak, bár a gombok nem működnek.

A képernyő demó-mód bekapcsolásához, először nyomja meg a demó mód [DEMO MODE] gombot. Ezután nyomja meg a Be [ON] gombot vagy a Ki [OFF] gombot. Ezután nyomja meg a vissza [BACK] gombot.

5. A mértékegység megtekintése.

Nyomja meg az USA/metrikus [US/METRIC] gombot a kiválasztott mértékegység megtekintéséhez. Válassza ki a másik mértékegységet, ha úgy kívánja. Ezután nyomja meg a vissza gombot.

6. Lépjen ki a beállítások üzemmódból.

A beállítások üzemmódból való kilépéshez nyomja meg a vissza gombot.

A KARBANTARTÁS MÓD HASZNÁLATA

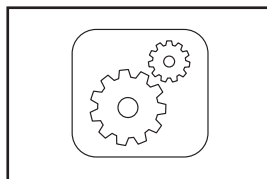
A konzol egy karbantartási módot is nyújt, amely lehetővé teszi, hogy Ön kalibrálja a futópad lejtését és sebességét, visszaállítsa a gyári beállításokat, kalibrálja a képernyőt, frissítse a konzol firmware-jét és megtekinthesse a technikai információt.

1. Válassza ki a beállítások üzemmódját.

Lásd az 1. lépést a 23. oldalon.

2. Válassza ki a karbantartási üzemmódot.

Nyomja meg a karbantartás [MAINTENANCE] gombot a képernyő jobb alsó sarkában a karbantartási módba való belépéshez.



3. Kalibrálja a futópad lejtési rendszerét.

Nyomja meg a lejtés kalibrálás [CALIBRATE INCLINE] gombot. Ezután nyomja meg a kezdés [BEGIN] gombot a lejtés kalibrálásához vagy a törlés [CANCEL] gombot a karbantartási módba való visszatéréshez. Ha a kezdés gombot nyomja meg, a futópad automatikusan felemelkedik a maximális lejtési szintre, majd leereszkedik a minimális lejtési szintre, ezután pedig visszatér a kezdő pozícióba. Ez újrakalibrálja a lejtési rendszert. Amikor a lejtési rendszer kalibrálva van, nyomja meg a vissza [BACK] gombot.

FONTOS! Tartsa a kisállatokat, lábakat, egyéb tárgyakat távol a futópadtól, miközben kalibrálódik. Vészhelyzetben húzza ki a kulcsot a konzolból a lejtés-kalibrálás leállításához.

4. A képernyő kalibrálása.

Ha a képernyő nincs megfelelően kalibrálva, nehéz lesz a képernyő lévő gombok megnyomása. A képernyő kalibrálásához nyomja meg a képernyő kalibrálás [CALIBRATE SCREEN] gombot, majd a kezdés gombot. Nyomja meg a törlés gombot a karbantartási módba való visszatéréshez.

Egy ceruza radír vagy más kisebb tárgy segítségével nyomja meg a kis céltábla közepét a képernyőn. Ezután nyomja meg a következő két céltáblát. Néhány másodperc múlva a konzol visszatér a start menübe.

5. Kalibrálja a futópad sebességét.

Csak akkor kalibrálja a futópad sebességét, ha erre egy jogosult szerviz szakember betanítja Önt.

Megjegyzés: A sebesség-kalibrálás [CALIBRATE SPEED] gomb nem engedélyezhető az Ön futópadján.

6. Frissítse a konzol firmware-t.

A legjobb eredmények elérésére rendszeresen ellenőrizze a firmware frissítéseket.

Nyomja meg a firmware frissítés [FIRMWARE UPDATE] gombot. Nyomja meg a kezdés gombot a frissítések ellenőrzéséhez, vagy a törlés gombot a karbantartási módba való visszatéréshez.

Egy állapot szalag jelenik meg a képernyőjén lévő szürke dobozban. Amikor a frissítés készen van, a szürke dobozban megjelenik a *PLEASE CYCLE POWER* (kérjük, kapcsolja ki-be az áramot). Nyomja meg a futópad vázán lévő áram gombot a ki állásba. Várjon néhány másodpercig, majd nyomja meg az áram gombot a visszaállítás állásba. Néhány másodpercet vehet igénybe, amíg a konzol használatra kész nem lesz.

7. Nézze meg a technikai információt.

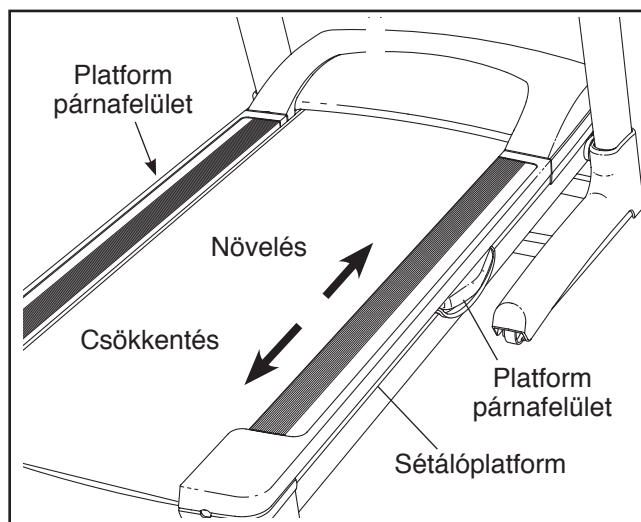
Nyomja meg a technikai infó [TECHNICAL INFO] gombot, hogy megtekintse az összes óraszámot, amennyi ideig a futópad mozgott. Miután megtekintette az információt, nyomja meg a befejezés [FINISH] gombot.

8. Lépjen ki a karbantartási üzemmódból.

A beállítások üzemmódból való kilépéshez nyomja meg ismételten a vissza gombot.

A RUGÓZÓ PÁRNA RENDSZER BEÁLLÍTÁSA

Vegye ki a kulcsot a konzolból és húzza ki az áram kábelt. A futópad egy rugózó párna rendszerrel rendelkezik, amely csökkenti a rázkódást, amint Ön sétál vagy fut a futópadon. A sétálóplatform keménységének növeléséhez lépjen le a futópadról és csúsztassa a platform párnákat a futópad eleje felé. A keménység csökkentéséhez lépjen le a futópadról és csúsztassa a párnákat a futópad hátulja felé. **Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy mindkét párna ugyanarra a keménységi szintre legyen állítva. Minél gyorsabban fut a futópadon, vagy minél nagyobb a súlya, a sétálóplatformnak annál keményebbnek kell lennie.**

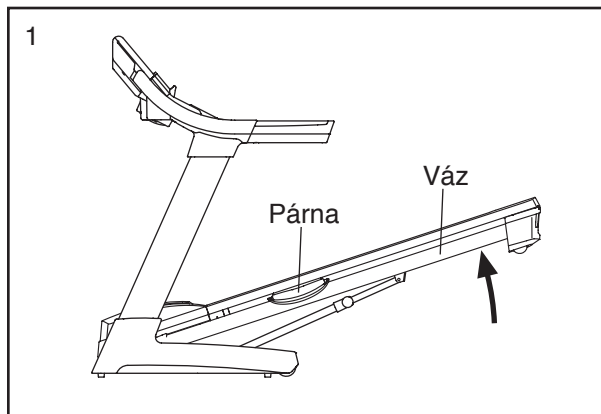


A FUTÓPAD ÖSSZAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

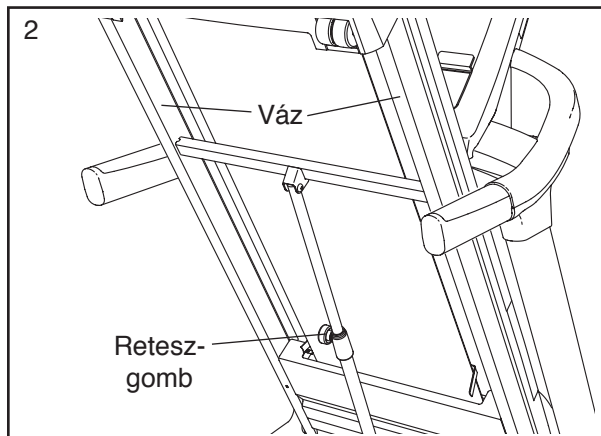
A FUTÓPAD ÖSSZAJTÁSA

A futópád károsodásának elkerülésére állítsa a lejtést a legalacsonyabb állásba, mielőtt a futópádot összehajtja. Ezután vegye ki a kulcsot és húzza ki a hálózati kábelt. Hasznos lehet a párnák legmagasabb vagy legalacsonyabb állásba helyezése (ld. 26. oldal: a platform párnák beállításai). **FIGYELEM!** Önnek képesnek kell lennie 20 kg biztonságos fel-emelésére, hogy a futópádot megemelje, leengedje vagy mozgassa.

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



2. Emelje fel a vázat, amíg a retesz-gomb nem rögzül a tárolási állásban. **FIGYELEM! Ügyeljen arra, hogy a retesz gombja lezárt állapotban legyen.**

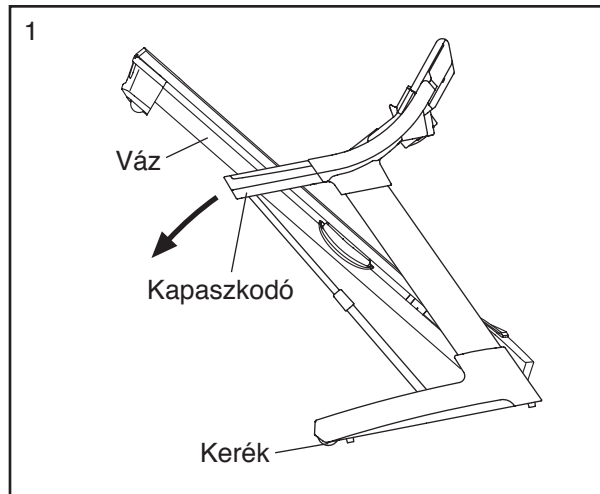


Hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget a futópád alá. Tartsa távol a futópádot a közvetlen napfénytől. Ne hagyja a futópádot tárolási állapotban 30° C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópádot mozgatja, helyezze tárolási állásba a fent leírtak szerint. **FIGYELEM! Ügyeljen arra, hogy a retesz- gomb a tárolási helyzetben lezárt legyen. Lehet, hogy a futópád mozgatásához két személy szükséges.**

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



2. Húzza hátra a kapaszkodót, amíg a futópád a kerekeken nem gördül, majd óvatosan mozdítsa el a kívánt helyre. **FIGYELEM! Ne mozgassa a futópádot anélkül, hogy vissza nem hajtaná, 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

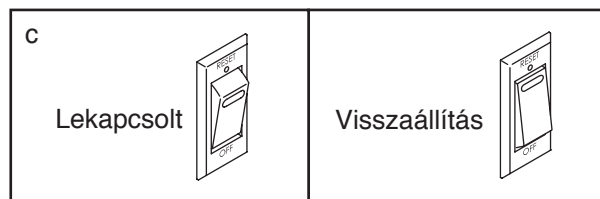
1. **Ld. 2. ábra.** Fogja meg a futópád váz felső végét a jobb kezével. Ezután húzza balra a retesz-gombot. **FONTOS: Ne fordítsa el a retesz-gombot.** Ha szükséges, tolja a vázat kissé előre. Fordítsa a keretet néhány centiméterrel lefelé, majd engedje el a retesz gombját.
2. **Ld. a bal oldali 1. sz. ábrát.** Fogja meg a fém vázat erősen, két kézzel és engedje le a padlóra. **FIGYELEM! Ne fogja meg a vázat a műanyag talpsíneknél fogva, és ne ejtse le a vázat. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa egyenesen a hátát.**

HIBAEELHÁRÍTÁS

A legtöbb futópad probléma az alábbi egyszerű lépésekkel megoldható. Keresse meg a jellemző tünetet és kövesse a felsorolt lépéseket. Amennyiben további segítségre van szüksége, lásd a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: Az áram nem kapcsol be

- Ügyeljen arra, hogy az áram tápkábel egy megfelelően földelt aljzatba legyen dugva (ld. 14. 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 az áramkapcsolót, amely a futópad vázán az tápkábelnél található. Ha a kapcsoló a bemutatott módon áll ki, a kapcsoló ki van kapcsolva. A kapcsoló visszaállításához várjon öt percig és nyomja be vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: A gép kikapcsol működés közben

- Ellenőrizze az áram kapcsolót (ld. a fenti rajzot). Ha a kapcsoló kikapcsolt, várjon öt percig, majd nyomja be 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 futópad még mindig nem működik, lásd a kézikönyv borítóját.

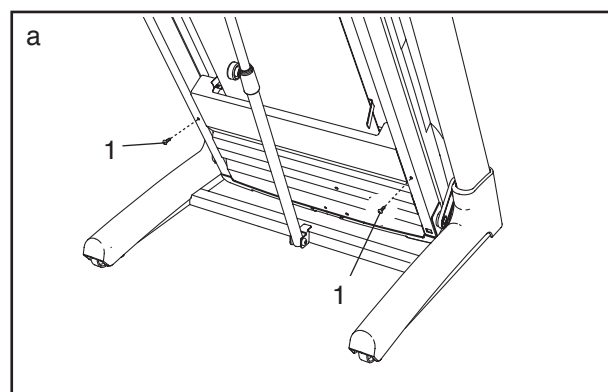
PROBLÉMA: A konzol továbbra is világít, amikor Ön a kulcsot eltávolítja a konzolból.

- A konzol egy kijelző demó módot is tartalmaz, amelyet arra az esetre terveztek, ha a futópad egy üzletben van kiállítva. Ha a kijelző továbbra is világít, amikor a kulcsot eltávolítja, a demó-mód be van kapcsolva. A demó-mód kikapcsolásához ld. a 4. lépést a 24. oldalon.

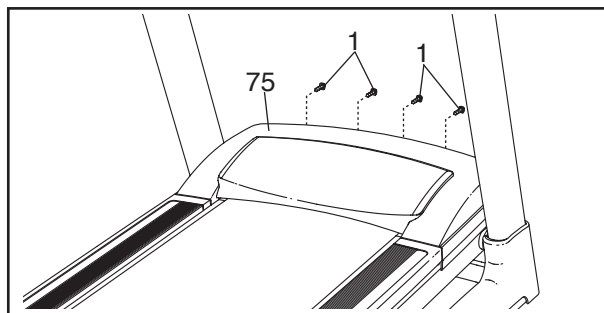
PROBLÉMA: A konzol a sebességet és a távolságot nem mutatja helyesen.

- Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Helyezze a futópadot a tárolási helyzetbe (ld. A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA a 27. oldalon).

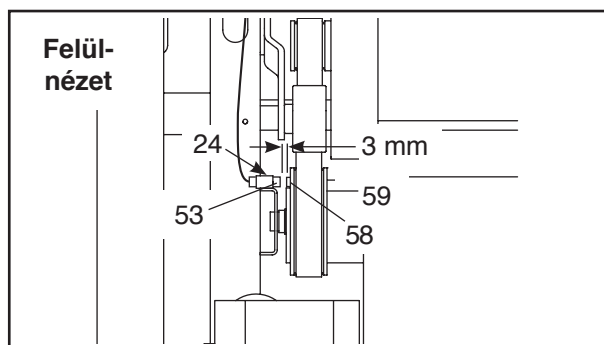
Ezután vegye ki a két jelzett, #8 x 3/4" csavart (1).



Engedje le a futópadot (ld. A FUTÓPAD LEENGEDÉSE A HASZNÁLATRA a 27. oldalon). Vegye ki a négy jelzett #8 x 3/4" csavart (1), majd távolítsa el a motorházfedél (75).



Ezután keresse meg a reed kapcsolót (53) és a mágneset (58) a csiga (59) bal oldalán. Fordítsa el a csigát, amíg a mágnes egy vonalba nem kerül a Reed kapcsolóval. **Ügyeljen arra, hogy a mágnes és a Reed kapcsoló közötti hézag kb. 3 mm legyen.** Ha szükséges, lazítsa meg az #8 x 3/4" önmetsző csavart (24), mozgassa el kissé a Reed kapcsolót és húzza meg újra a csavart. Ezután erősítse vissza a motorház fedelet (nincs ábrázolva) a hat db. #8 x 3/4" önmetsző csavarral (nincs ábrázolva) és működtesse a futópadot pár percig, hogy ellenőrizze a helyes sebesség-mérést.



PROBLÉMA: A futópad lejtése nem megfelelően változik.

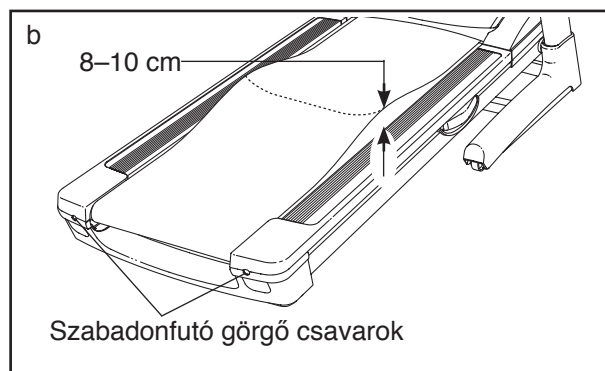
- Kalibrálja újra a lejtési rendszert (Lásd a 3. lépést a 25. oldalon).

PROBLÉMA: Az iFit Live mód nem működik megfelelően

- Ha az iFit Live mód nem működik helyesen, győződjön meg arról, hogy a futópad a legfrissebb elérhető firmware-rel rendelkezik-e (ld. 7. lépést a 26. oldalon).

PROBLÉMA: A futószalag lelassul működés közben

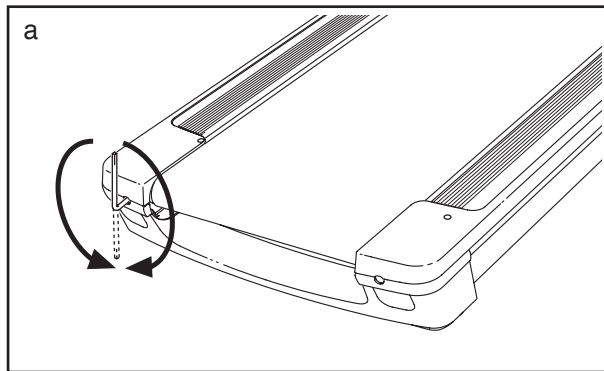
- Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag három eres 1,5 m-nél (5 láb) nem hosszabb, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- Ha a sétálószalag túl van feszítve, a futópad teljesítménye csökkenhet, és a sétálószalag is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbusz kulcsot használva, fordítsa el a két hátsó szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulattal. Amikor a futószalag megfelelően meg van feszítve, akkor a szélén 8–10 cm-re meg lehet emelni a sétálóplatformról. Ügyeljen arra, hogy a futószalag közepén maradjon. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a futópadot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően meg nincs feszítve.



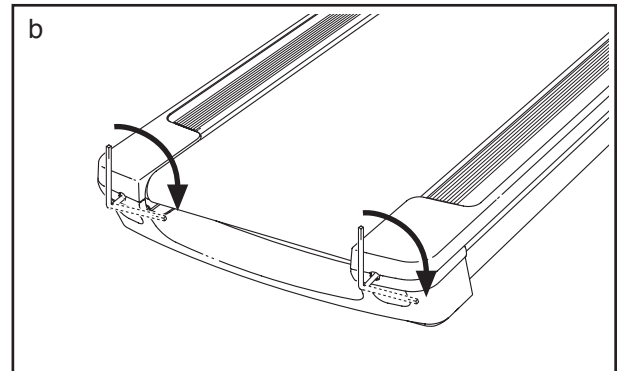
- Ha a sétálószalag még mindig lelassul, ld. e kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: A sétálószalag nincs centerben vagy csúszik gyaloglás közben

- a. **Ha a sétálószalag nincs centerben,** először vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT.** **Ha a sétálószalag balra mozdult,** az imbusz kulcs 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. Ügyeljen arra, hogy a futószalagot ne feszítse túl. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag a központban nincs.



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



EDZÉSI ÚTMUTATÓ



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

A pulzusszám-érzékelő nem orvosi eszköz. Külön-böző 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 kezdi meg a test ugyanebből a célból a tárolt zsírkalóriákat is hasznosítani. Ha az a cél, hogy zsírt égessen el, addig állítsa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nem lesz az edzészónában látható legalsó számnak. A maximális zsírégetéshez pedig úgy edzen, hogy pulzusszáma az edzészónában látható középső szám közelében legyen.

Aerobik edzés—Ha az a cél, hogy kardiovaszkuláris rendszert erősítse, akkor aerobik edzést kell végeznie, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igénylő tevékenység. Aerobik edzéshez addig állítsa 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.

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

EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartásához vagy javításához hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónapos rendszeres edzést követően hetente akár öt edzést is végezhet, ha szükséges. Ne felejtse el: a siker kulcsa, hogy az edzést mindennapi életének rendszeres és élvezhető részévé teszi.

JAVASOLT GYAKORLATOK A NYÚJTÁSHOZ

Jobb oldalon látható többféle alapvető nyújtási gyakorlat végrehajtásának a megfelelő formája. Nyújtáskor mozogjon lassan — soha ne szökdécseljen.

1. Hajlogtatás a lábujjak megérintésével

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

2. A térdinak nyújtása

Üljön le, egyik lábát nyújtsa ki. Húzza maga felé másik lábának a talpát, majd támassza azt a kinyújtott láb combjának a belső oldalához. Amennyire csak lehet, nyújtózkodva igyekezzen elérni a lábujjait. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térdinak, a hát alsó része és a lágyék.

3. A lábikra/az Achilles-in nyújtása

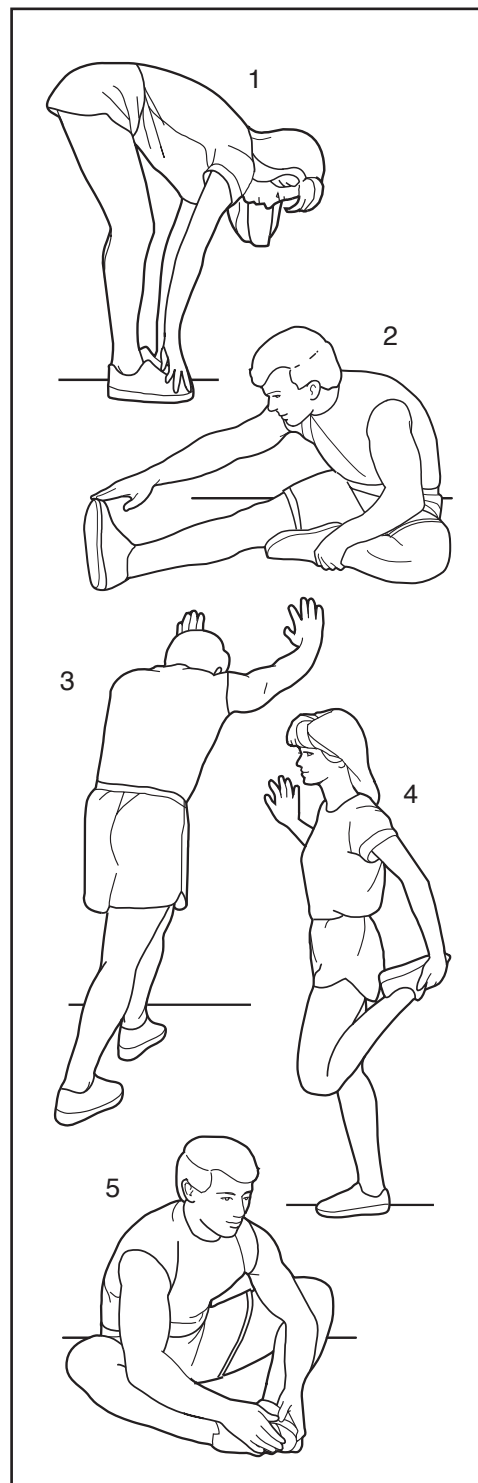
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt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

4. A négyfejű izom nyújtása

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

5. A belső combizom nyújtása

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



ALKATRÉSZJEGYZÉK

Modellszám: NETL19810.0 R0511A

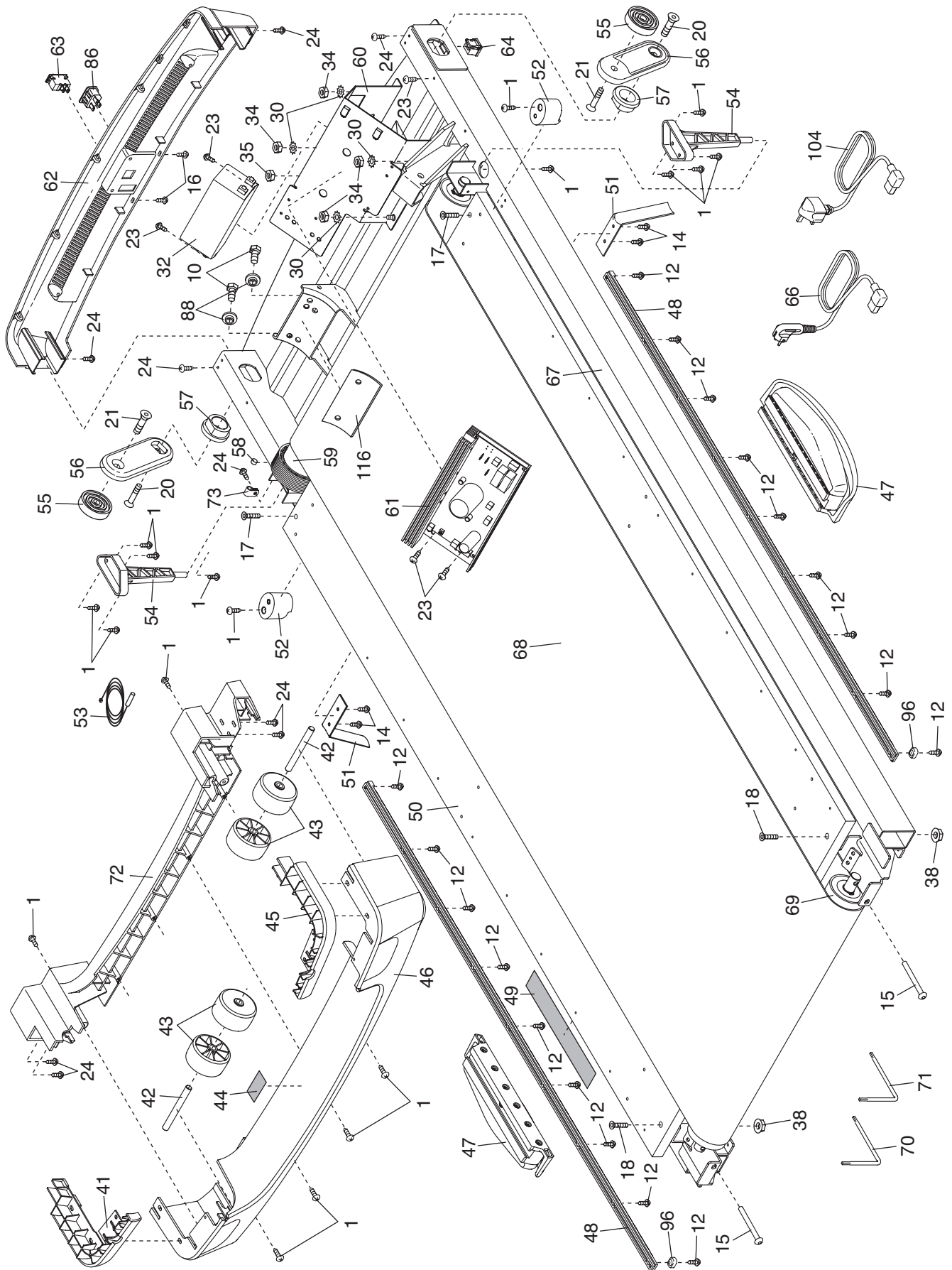
Ssz.	Db.	Leírás	Ssz.	Db.	Leírás
1	54	#8 x 3/4" csavar	49	1	Figyelmeztető matrica
2	6	3/8" x 1 1/4" csavar	50	1	Sétálóplatform
3	1	3/8" x 1 3/4" csavar	51	2	Szalagvezető
4	1	3/8" x 2" csavar	52	2	Szigetelő
5	4	3/8" x 3 3/4" csavar	53	1	Reed kapcsoló
6	10	3/8" csillagalátét	54	2	Motorházfedél szerelvény
7	8	3/8" önzáró anyával	55	2	Emelőkar távtartó
8	1	Pulzusszám monitor	56	2	Emelőkar
9	2	#8 x 1/2" csavar	57	2	Lejtés rúd távtartó
10	2	Hajtómotor csavar	58	1	Mágnes
11	1	3/8" x 1 3/4" imbusz csavar	59	1	Meghajtás görgő/Csiga
12	18	#8 x 3/4" félgömbfejű csavar	60	1	Elektronika konzol
13	1	3/8" x 2" imbusz csavar	61	1	Vezérlő
14	4	#8 szalagvezető csavar	62	1	Elülső sapka
15	2	1/4" x 2 1/2" csavar	63	1	Áram-kapcsoló
16	16	#8 x 1/2" csavar	64	2	Támasztóoszlop vezeték tartó
17	2	1/4" x 1 1/4" csavar	65	1	Mellkas-pánt
18	2	5/16" x 1 1/4" csavar	66	1	Hálózati kábel
19	12	#12 x 1" csavar	67	1	Váz
20	2	3/8" x 3/4" csavar	68	1	Sétálószalag
21	2	3/8" x 1 3/4" csavar	69	1	Szabadonfutó görgő
22	2	3/8" x 2 3/8" csavar	70	1	Imbusz kulcs
23	7	#8 x 1/2" alátétfejű csavar	71	1	5/32" imbusz kulcs
24	15	#8 x 3/4" önmetsző csavar	72	1	Hátsó talp beillesztés
25	4	#8 x 1" csavar	73	1	Reed kapcsoló bilincs
26	8	#8 x 3/4" félgömbfejű önmetsző csavar	74	1	Lejtés-érzékelő vezeték
27	1	Konzol	75	1	Motorházfedél
28	4	#8 csillagalátét	76	1	Lejtés rúd
29	4	#8 x 1" önmetsző csavar	77	1	Lejtésszabályozó motor
30	4	1/4" csillagalátét	78	1	Lejtés-motor vezeték
31	1	Jobb pulzus markolat	79	1	Ütköző-tartókonzol
32	1	Szűrő	80	1	Ütközőkonzol távtartó
33	4	Alapalátét távtartója	81	1	Hajtómotor szíj
34	4	1/4" önzáró anya	82	1	Hajtómotor
35	1	#8 önzáró anya	83	1	Bal sín burkolata
36	1	Szerviznyílás ajtaja	84	1	Bal talpsín
37	4	Motorház kapocs	85	1	Jobb sín burkolata
38	2	5/16" peremes anya	86	1	Aljzat
39	1	Bal pulzus rúd	87	1	Tárolási retesz
40	4	A kapaszkodó burkolatának rögzítő eleme	88	2	Motor persely
41	1	Bal talp beillesztés	89	1	Bal oldali támasztóoszlop-tok
42	2	Hátsó keréktengely	90	1	Jobb oldali támasztóoszlop-tok
43	4	Hátsó kerék	91	1	Bal oldali támasztóoszlop
44	4	Figyelmeztető matrica	92	1	Jobb oldali támasztóoszlop
45	1	Jobb oldali talp beillesztés	93	1	Támasztóoszlop-vezeték
46	1	Hátsó talp	94	1	Kulcs/csíptető
47	2	Platform párna	95	1	Jobb oldali lábtartó sín
48	2	Párna pálya	96	2	Párnafelület ütköző
			97	6	Kioldható kötőelem
			98	2	Kötegelő kapocs

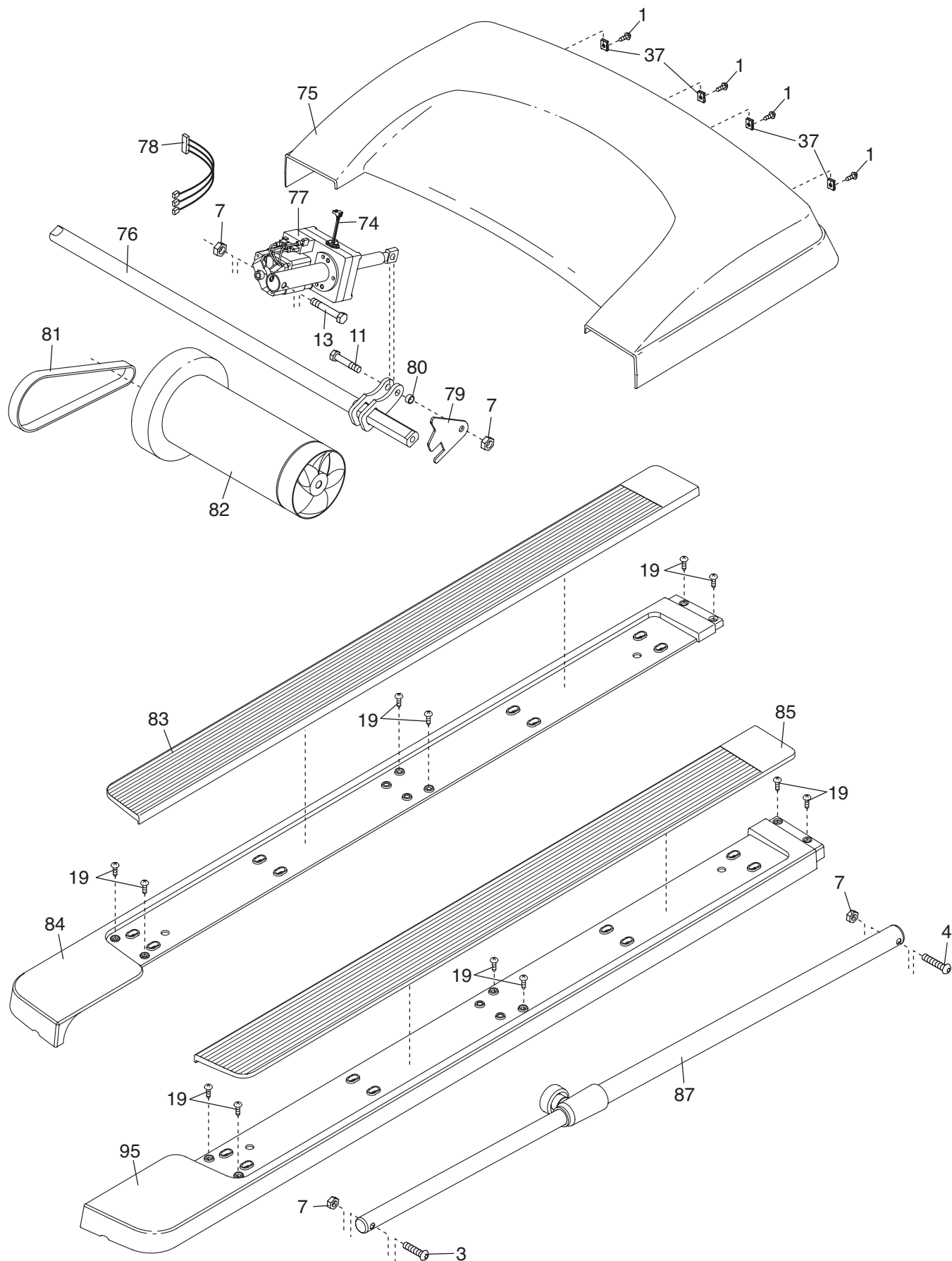
Ssz.	Db.	Leírás	Ssz.	Db.	Leírás
99	9	Műanyag kötőszalag	109	2	Kapaszkodó sapka
100	1	Bal alap burkolata	110	1	Kapaszkodó rúd
101	2	Kerék	111	2	Kapaszkodó fogantyú
102	1	Jobb alap burkolata	112	2	Konzol kapocs
103	1	Alap	113	1	Hangszóró burkolat
104	1	Egyesült Királyságban használatos tápkábel	114	1	Konzol-vezeték
105	4	Alaplap	115	1	Modul ház
106	1	Konzol alap	116	1	Motor-szigetelés
107	2	Konzol földvezetéke	117	1	Audió vezeték
108	1	Konzol lemez	*	–	Felhasználói kézikönyv

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

ROBBANTOTT NÉZETRAJZ A

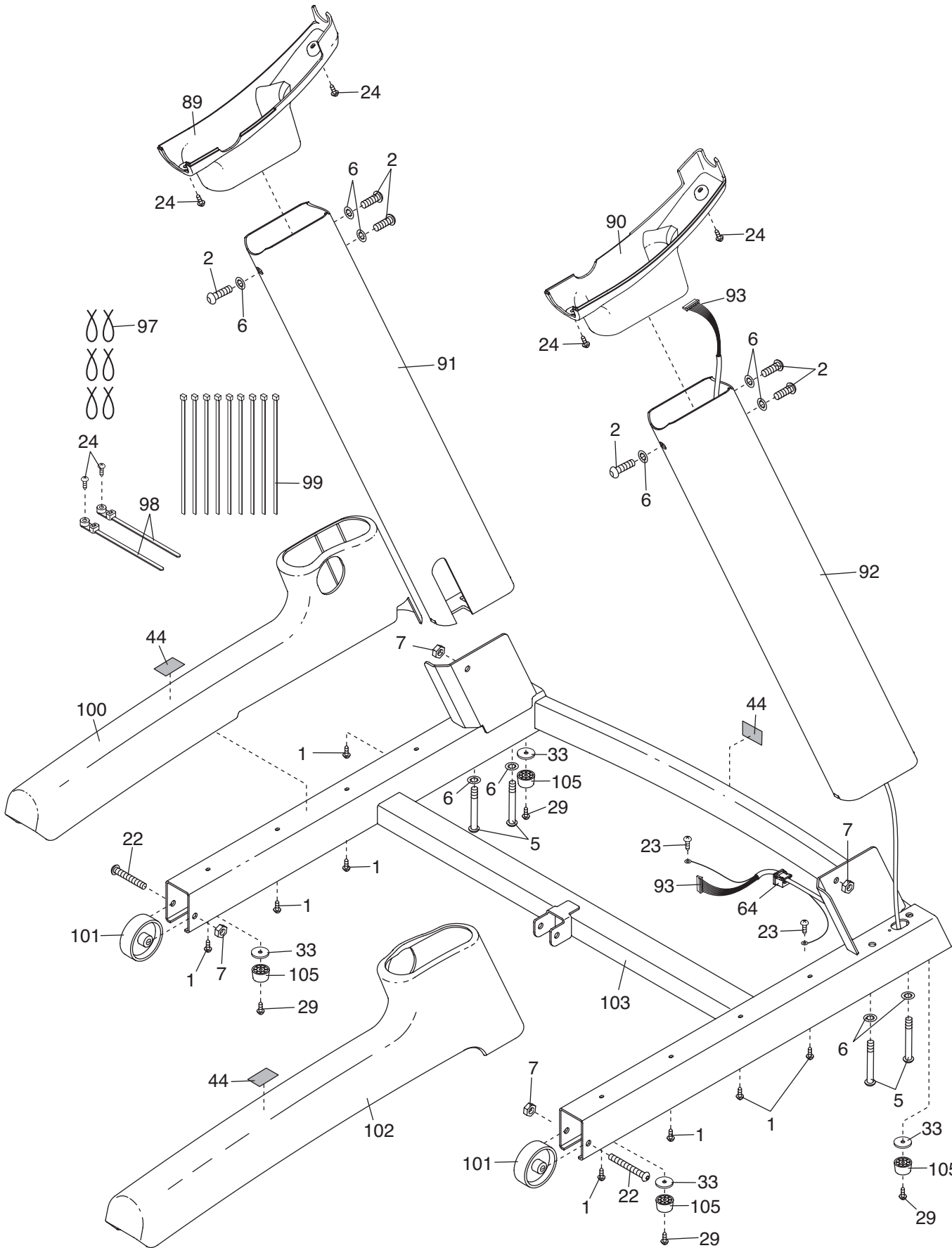
Modellszám: NETL19810.0 R0511A

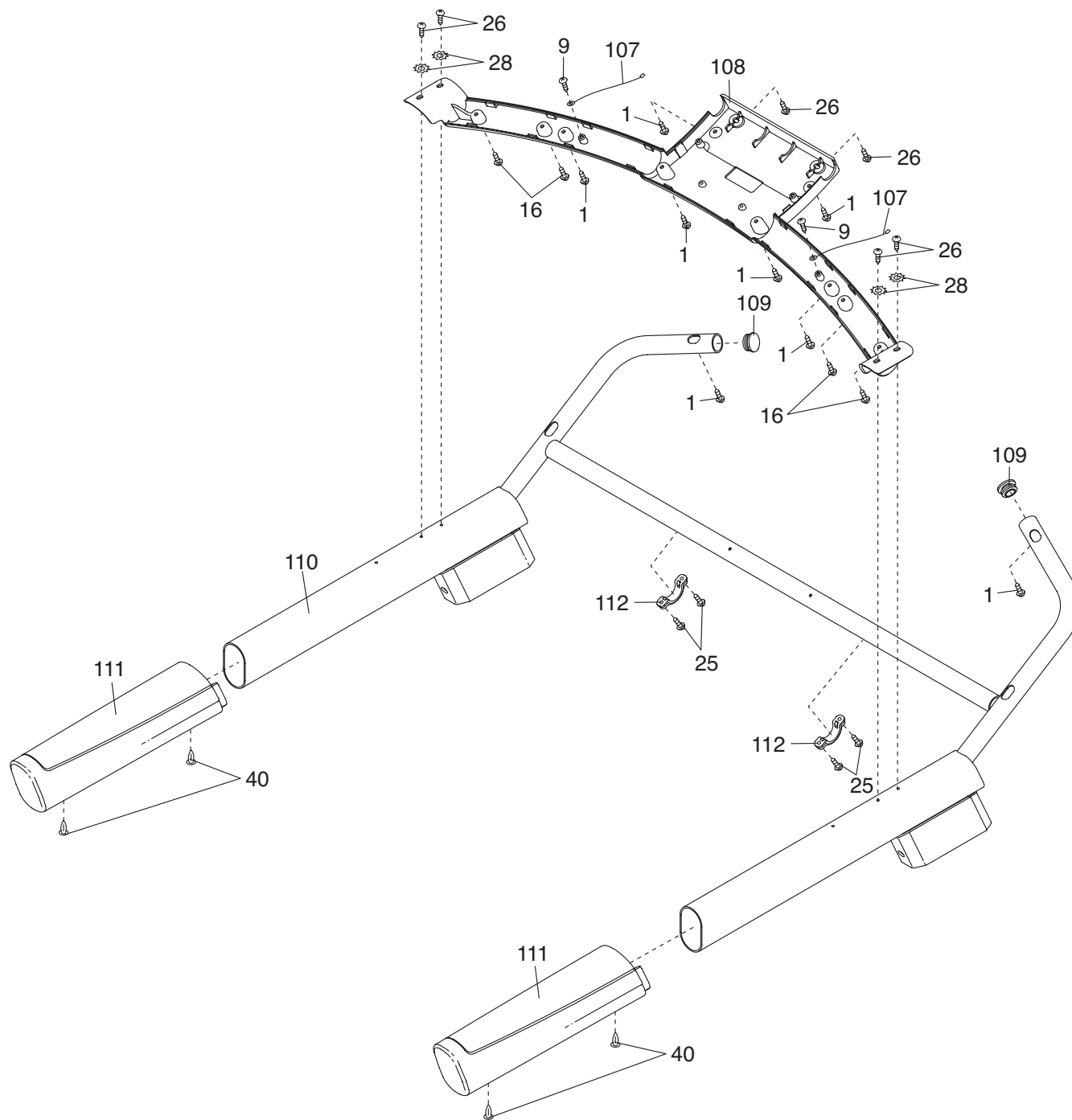




ROBBANTOTT NÉZETRAJZ C

Modellszám: NETL19810.0 R0511A





PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

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

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

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

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

