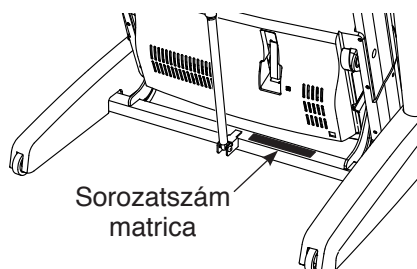


# **NordicTrack®** **COMMERCIAL 1750**

**Modellszám:** NETL20716.1

**Sorozatszám:** \_\_\_\_\_

Írja be a sorozatszámot a fenti helyre későbbi hivatkozáshoz.



Sorozatszám  
matrica

## ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

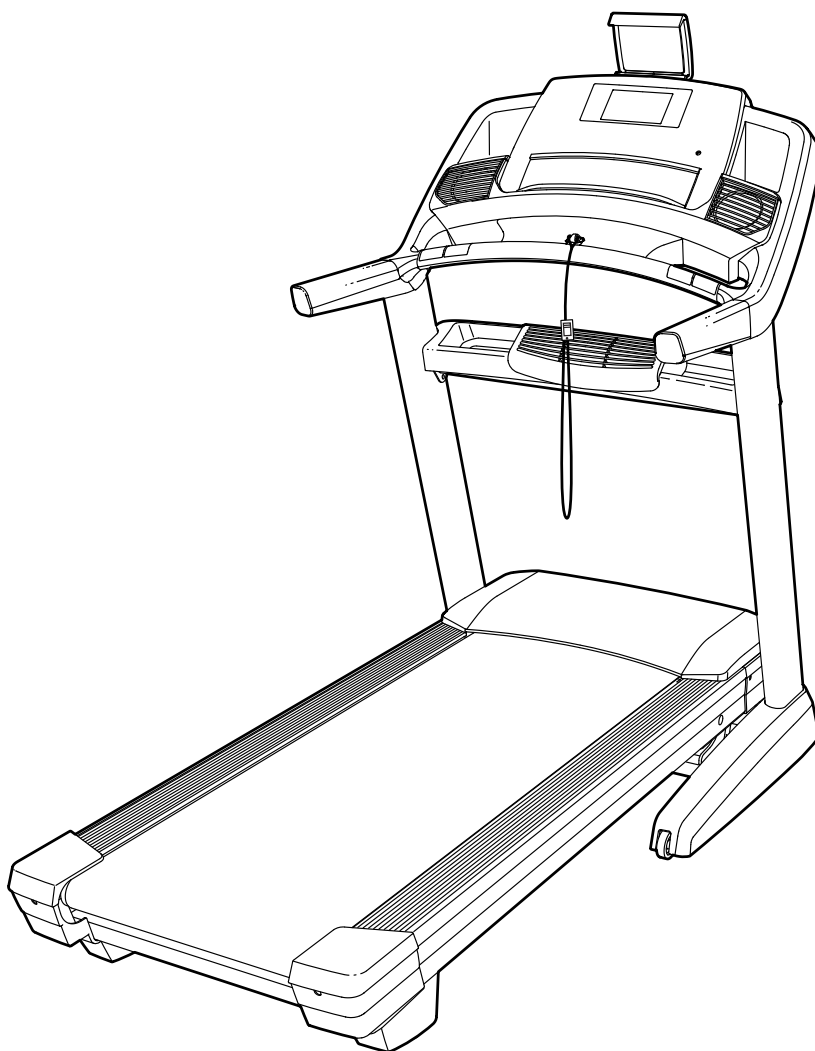
Kérdések, hiányzó, vagy sérült alkatrészek esetén kérjük, nézze meg a DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION címkéjű oldalt, vagy vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta.

**Honlap:**  
[iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

## **ÓVINTÉZKEDÉS**

A készülék használata előtt olvassa el a kézikönyvben szereplő összes óvintézkedést és utasítást. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.

## FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV



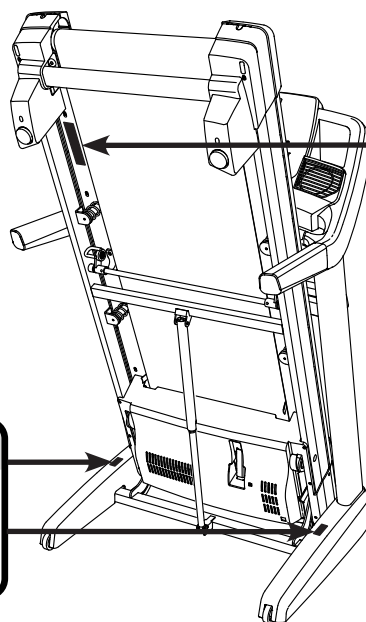
# TARTALOMJEGYZÉK

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE .....   | 2            |
| FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....               | 3            |
| HASZNÁLAT ELŐTT .....                     | 5            |
| ALKATRÉS-ZBEAZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT .....      | 6            |
| ÖSSZESZERELÉS .....                       | 7            |
| MELLKASI PULZUSSZÁM-MONITOR .....         | 17           |
| A FUTÓPAD HASZNÁLATA .....                | 18           |
| A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA ..... | 33           |
| KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS .....       | 34           |
| EDZÉSI ÚTMUTATÓ .....                     | 37           |
| ALKATRÉSZLISTA .....                      | 38           |
| ROBBANTOTT ÁBRA .....                     | 40           |
| CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE .....          | Hátsó borító |
| ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....         | Hátsó borító |

## FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Az itt ábrázolt figyelmeztető matricák a termékhez tartoznak. Helyezze fel a figyelmeztető matricákat az angol nyelvű figyelmeztetésekre a megjelölt helyeken. Az ábra a figyelmeztető matricák helyét mutatja. **Ha a matrica hiányzik vagy olvashatatlaná vált, olvassa el a kézikönyv borítóján található tudnivalókat, és kérjen ingyenes cserematricát. 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.



- ⚠ 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.
  - Egyeztetse mindig csak kicsivel változtassa a sebességet.
  - Kapaszkodjon 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 elmozdítaná vagy tárolná a futópádot.
  - Állítsa a lejést a legkisebb értékre mielőtt összecsuksa tárolási pozícióba a berendezést.
- Ne engedjen gyermekeket a futópádra vagy annak közelébe.
- Vegye ki a kulcsot, amikor nem használja a gépet.
- Tartsa távol ruházatát, az ujjait és a haját a mozgó futószalagtól.
- Soha ne próbálja beállítani vagy megállítani a futószalagot működés közben.
- Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben.

A NORDICTRACK és az IFIT az ICON Health & Fitness Inc. bejegyzett védjegyei. A Wi-Fi a Wi-Fi Alliance bejegyzett védjegye. A BLUETOOTH® szó és logók a Bluetooth SIG, Inc. vállalat bejegyzett védjegyei, és licenc alatt használják azokat. A Google Maps a Google Inc. bejegyzett védjegye.

# FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

**⚠ VIGYÁZAT!** Az égés, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében a futópad használata előtt olvassa el az e kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a futópadon lévő figyelmeztetéseket. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérülésekért, illetve vagyoni kárért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa, hogy a futópad összes felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon a figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről.
2. Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebb, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyek esetében.
3. A futópadot csökkent fizikai, érzékelési vagy mentális képességekkel rendelkező személyek, illetve tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek kizárólag az ő biztonságukért felelős személy felügyelete és utasításai mellett használhatják.
4. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
5. Tartsa a futópadot belső, zárt térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
6. Helyezze el a futópadot vízszintes felületre, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen még minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan felületre, amely a légnyílásokat elzárja. Hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy szőnyeget a futópad alá.
7. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
8. 13 éven aluli gyermekeket és háziállatokat ne engedjen a gép közelébe.
9. A futópadot csak 135 kg, vagy az alatti testúlyú személyek használják.
10. Soha ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
11. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza öltözetet, amelyet a futópad becsíphet. Sportruházatot ajánlunk nőknek és férfiaknak egyaránt. *Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, illetve csak zoknit vagy szandált viselve.*
12. Amikor a hálózati kábelt csatlakoztatja (lásd 8. oldalon), csatlakoztassa azt egy földelt áramkörbe. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
13. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm<sup>2</sup>-es) kábelt használjon.
14. Tartsa a hálózati kábelt fűtött felületektől távol.
15. Soha ne mozgassa a sétálószalagot, miközben a berendezés ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a hálózati kábel vagy dugasa sérült, vagy ha a futópad nem működik megfelelően. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a KARBANTARTÁS ÉS HIBAKERESÉS fejezetet a 34. oldalon.)
16. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 20. oldalon). Mindig viselje a csíptetőt a futópad használata közben.
17. Mindig álljon a talpsínekre, amikor elindítja vagy megállítja a sétálószalagot. Mindig fogja a kapaszkodókat a futópad használata közben.
18. Ha egy személy gyalogol a futópadon, a futópad zajszintje megnövekszik.
19. Tartsa távol az ujjait, haját és a ruházatát a mozgó sétálószalagtól.

20. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként változtassa a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
21. A pulzusszám-monitor nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám-leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusszám-monitor csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általában történő meghatározásakor.
22. Működés közben soha ne hagyja őrizetlenül a futópadot. Mindig távolítsa el a kulcsot, kapcsolja ki (Off állásba) a készüléket (tekintse meg az 5. oldal ábráját, ahol jól látszik az áramkapcsoló helye) és húzza ki az áramforrásból a hálózati kábelt, amikor a futópad nincs használatban.
23. Ne próbálja meg elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS részt a 7. oldalon, és a FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA részt a 33. oldalon.) Képesnek kell lennie biztonságosan felemelni 20 kg-ot ahhoz, hogy a futópadot mozgassa.
24. Amikor összecsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg arról, hogy a tároláskor használt összekötőpánt biztonságosan tárolási helyzetben tartja-e a keretet.
25. Ne változtassa meg a futópad lejtését úgy, hogy különböző tárgyakat rak alá.
26. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a futópad nyílásaiba.
27. Ellenőrizze és rögzítse megfelelően a futópad minden alkatrészét, akárhányszor csak használja.
28. **VESZÉLY:** Mindig húzza ki a futópad hálózati kábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben leírt karbantartási és beállítási eljárásokat elvégezné. Soha ne vegye le a motorháztetőt, kivéve, ha erre egy kiképzett szakember be nem tanítja Önt. A szervizelést és minden más itt leírt szerelést csak az arra kiképzett szakember végezheti.
29. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált is okozhat. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, vagy nem kap levegőt, azonnal hagyja abba és lazítson.

**ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT**

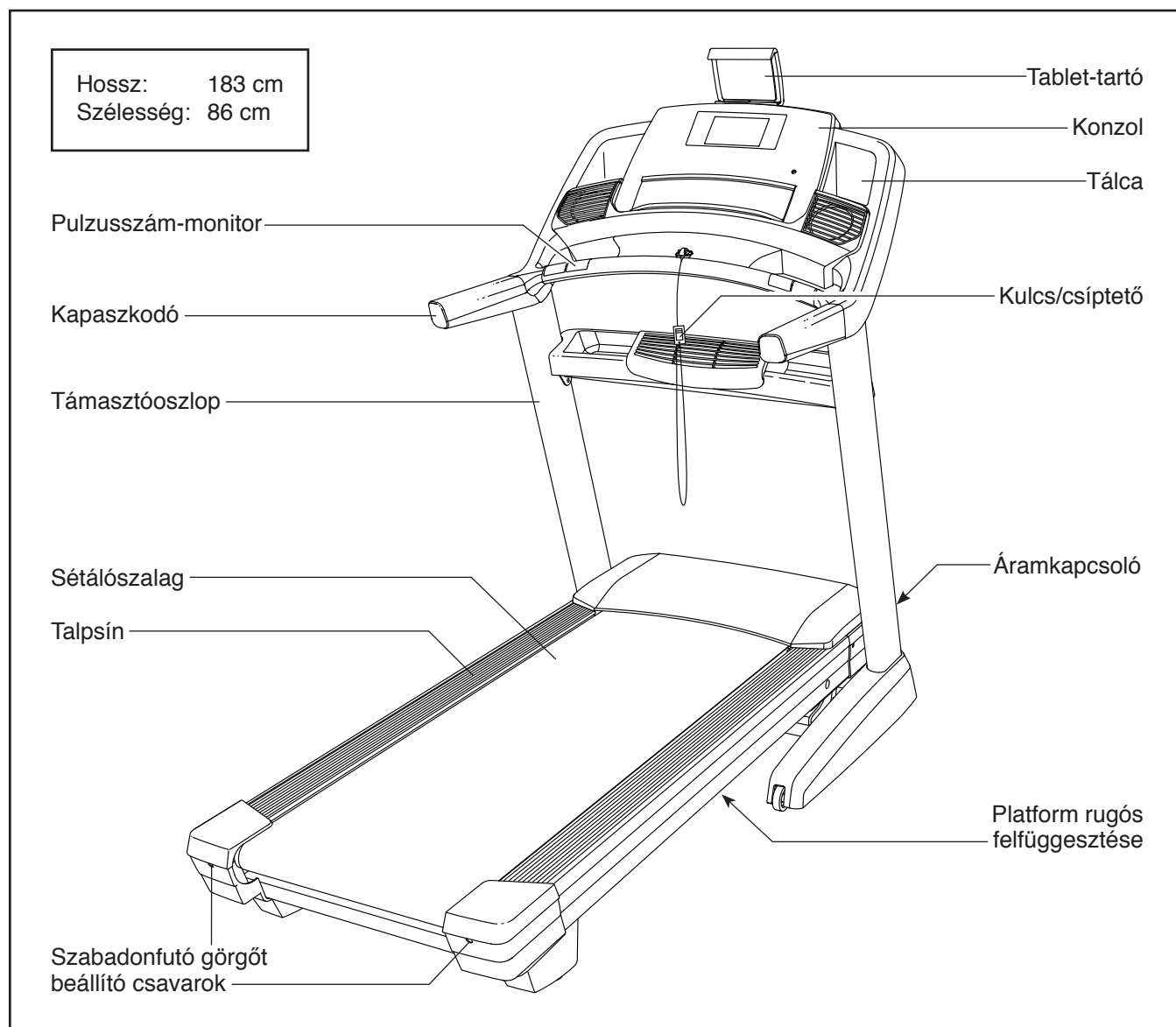
# HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy ezt a forradalmian új NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750 futópadot választotta. A COMMERCIAL 1750 futópad különböző funkciók lenyűgözően széles választékát nyújtja, amelyek az otthonában végzett edzéseket élvezetesebbé és hatékonyabbá teszik. És amikor nem edz, a különleges futópadot össze lehet csukni, és így feleannyi helyet foglal el, mint egy hagyományos futópad.

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

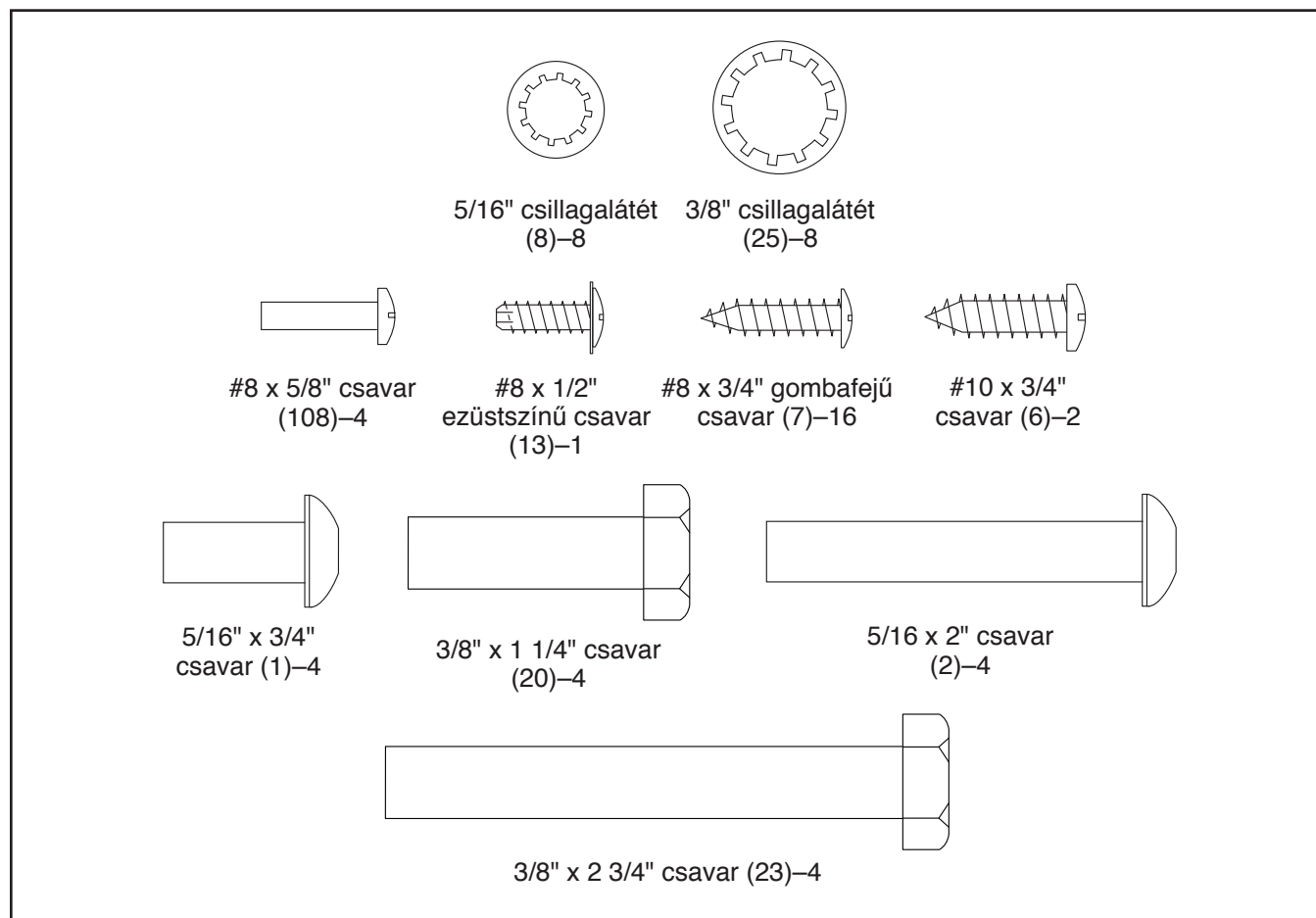
után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt szeretné, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A modellszámot, valamint a sorozatszámot tartalmazó matrica helyét a kézikönyv borítóján találja.

Mielőtt folytatná az olvasást, nézze át az alábbi ábrát, és ismerkedjen meg a jelölt alkatrészekkel.



# ALKATRÉSZ-BEAZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az összerakáshoz szükséges kis alkatrészek azonosításához használja az alábbi ábrát. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrésznek a kézikönyv végén található ALKATRÉSZLISTA kulcsszáma. A kulcsszámot követő szám az alkatrész darabszámát mutatja. **Megjegyzés: Ha egy alkatrész nincs a szerelvény csomagban, ellenőrizze, hogy nincs-e előre felszerelve. A berendezéshez plusz alkatrészek is lehetnek csomagolva.**



# ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés két embert igényel.
- Helyezzen minden alkatrészt egy üres felületre, majd távolítsa el a csomagolóanyagot. Ne dobja ki a szemébe a csomagolóanyagot, amíg teljesen be nem fejezte az összeszerelést.
- A szállítást követően előfordulhat, hogy olajmaradványokat talál a futópad külső felületén. Ez teljesen normális. Ha a futópadon olajszerű anyagot talál, egyszerűen törölje le egy puha kendővel és kímélő, nem maró hatású tisztítószerrel.
- Az apróbb alkatrészek azonosításához lapozzon a 6. oldalra.
- A bal oldalra való alkatrészeken „L” vagy „Left” megjelölés, míg a jobb oldalra szánt részeken „R” vagy „Right” szerepel.
- Az összeszereléshez az alábbi eszközök szükségesek:

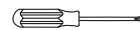
a csomagolásban található hatszögletű csavarkulcs



egy állítható csavarkulcs



egy csillagfejű csavarhúzó



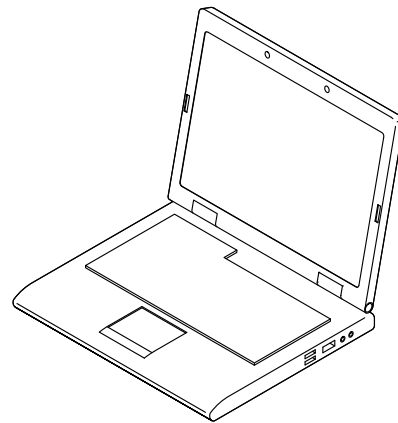
Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, ne használjon nagy erő kifejtésére alkalmas szerszámokat.

## 1. Számítógépén keresse fel a [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) oldalt és regisztrálja termékét.

- aktiválja a jótállást
- időt takarít meg, ha valaha az ügyfélszolgálat-hoz kell fordulnia
- így értesíthetjük a frissítésekről és ajánlatokról

Megjegyzés: Ha nincs internet-hozzáférése, hívja az ügyfélszolgálatot (lásd a jelen kézikönyv borítóját) a termék regisztrálásához.

1

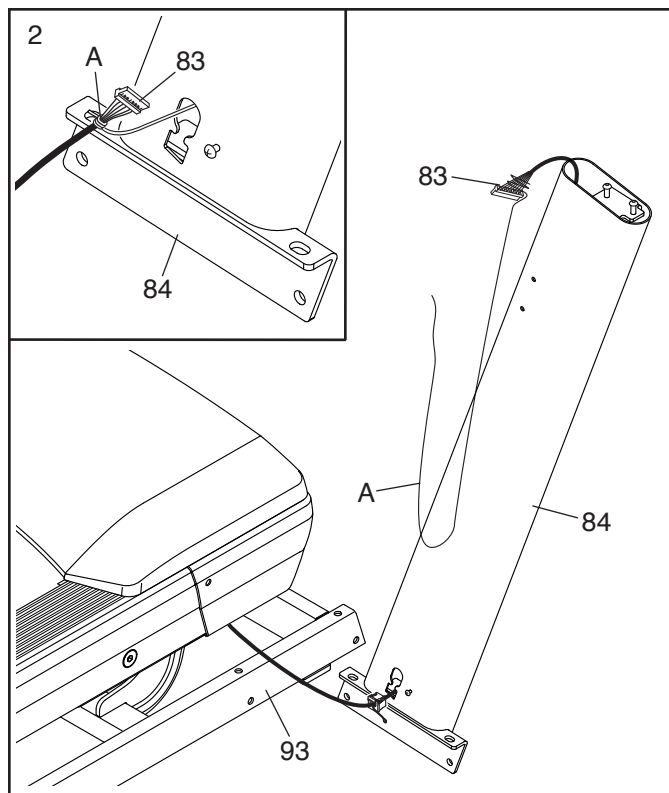


2. **Győződjön meg arról, hogy a hálózati kábel ki van húzva.**

Távolítsa el a kötőelemet, amely a támasztóoszlop-vezetékét (83) az alap (93) elejére rögzíti.

Ezután azonosítsa be a jobb oldali támasztóoszlopot (84). Egy másik személy tartsa a jobb oldali támasztóoszlopot az alap (93) mellett.

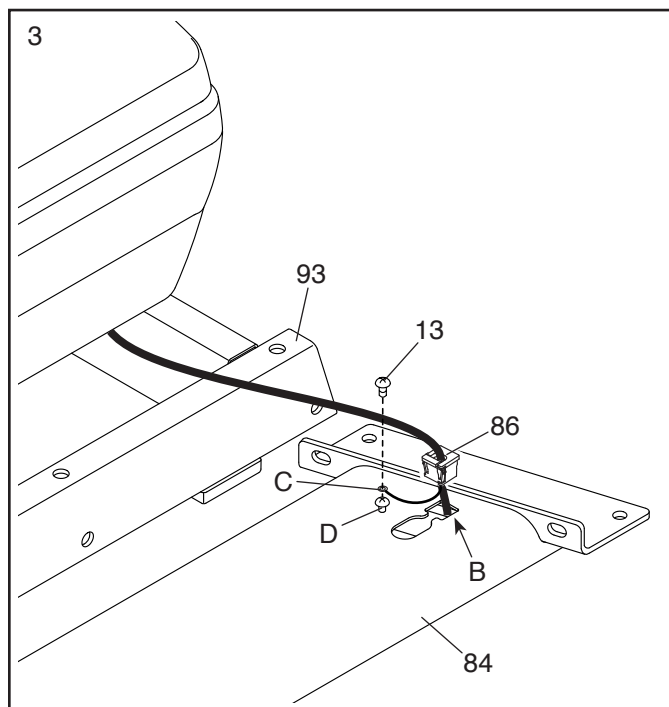
**Lásd a belső rajzot.** Kösse a jobb oldali támasztóoszlopban (84) lévő vezetékkötegelőt (A) szorosan a támasztóoszlop-vezetékének (83) a vége köré. Ezt követően illessze a támasztóoszlop-vezetékét a jobb oldali támasztóoszlop alsó végéhez, közben a vezetékkötegelő másik végét húzza át a jobb oldali támasztóoszlopon.



3. Fektesse a jobb oldali támasztóoszlopot (84) az alap (93) közelébe. Nyomja be a támasztóoszlop-alátétgyűrűt (86) a jobb oldali támasztóoszlopban lévő négyzetes nyílásba (B). **Legyen óvatos, nehogy a földelővezeték (C) becsípődjön.**

Ha gyárilag be van szerelve egy csavar (D) a jobb oldali támasztóoszlopba (84), távolítsa el és tegye el azt.

Ezután rögzítse a földelővezetékét (C) a jobb oldali támasztóoszlophoz (84) egy #8 x 1/2" ezüstsínű csavarral (13).

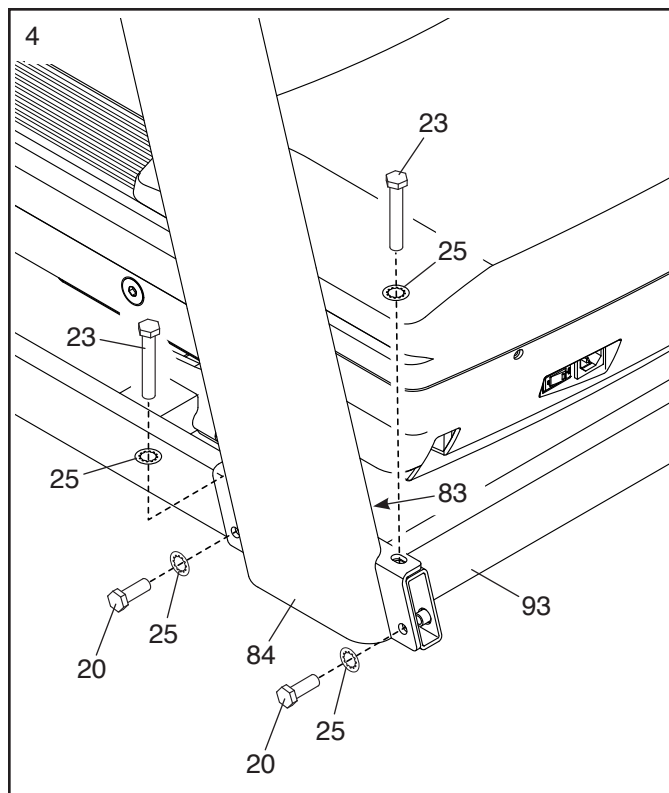


4. Tartsa meg a jobb oldali támasztóoszlopot (84) az alpnál (93). **Legyen óvatos, nehogy a támasztóoszlop-vezetéke (83) becsípődjön.**

Rögzítse a jobb oldali támasztóoszlopot (84) két  $3/8" \times 2 3/4"$  csavarral (23), két  $3/8" \times 1 1/4"$  csavarral (20), valamint négy  $3/8"$  csillagalátéttel (25) a bemutatott módon; **még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

**Rögzítse a bal oldali támasztóoszlopot (az ábrán nem látható) ugyanilyen módon.**

Megjegyzés: A bal oldalon nincsenek vezetékek.

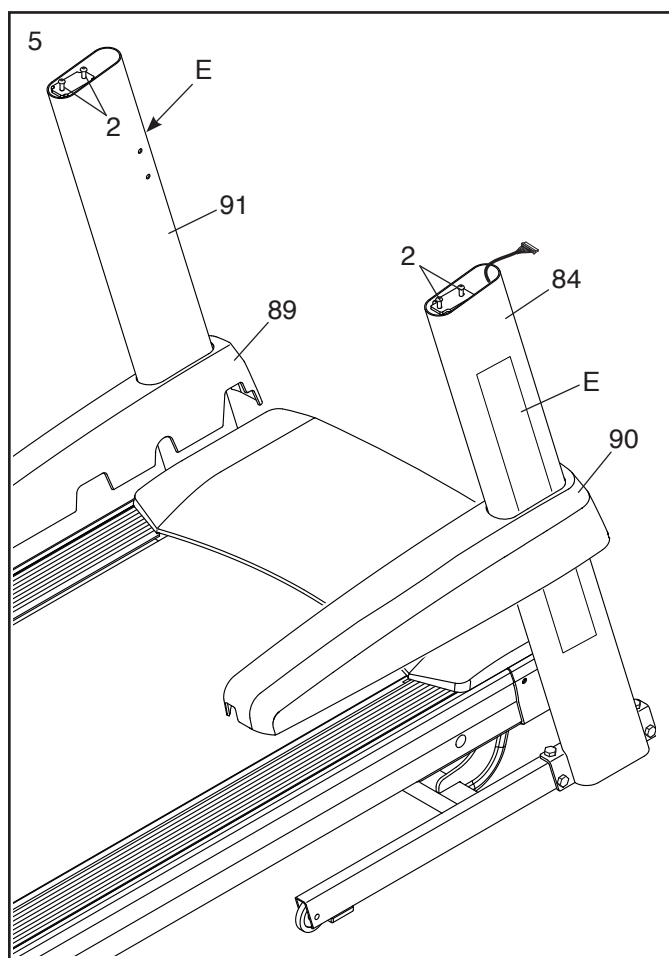


5. Azonosítsa be az alap bal és a jobb oldali burkolatát (89, 90).

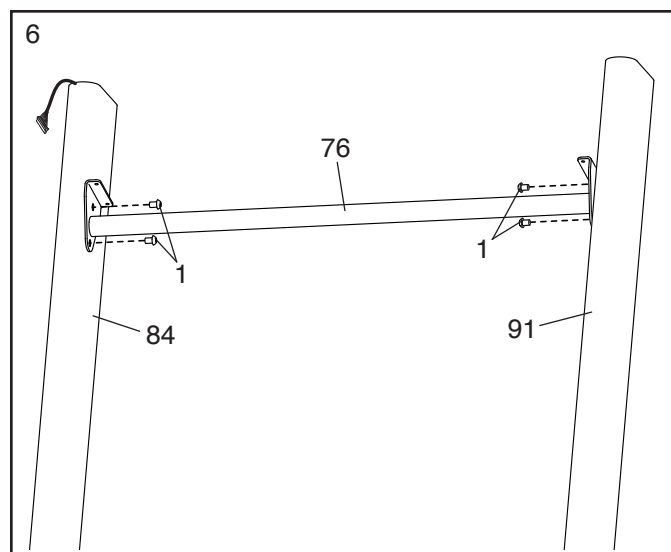
Csúsztassa az alap bal oldali burkolatát (89) a bal oldali támasztóoszlopra (91), és csúsztassa az alap jobb oldali burkolatát (90) a jobb oldali támasztóoszlopra (84). Nyomja lefelé az alap burkolatokat, de **még ne pattintsa azokat a helyükre.**

Ezután távolítsa és tegye el a négy jelölt  $5/16" \times 2"$  csavart (2).

Ha a támasztóoszlopokon (84, 91) található matricákat fóliaréteg (E) fedi, óvatosan távolítsa el a fóliát.

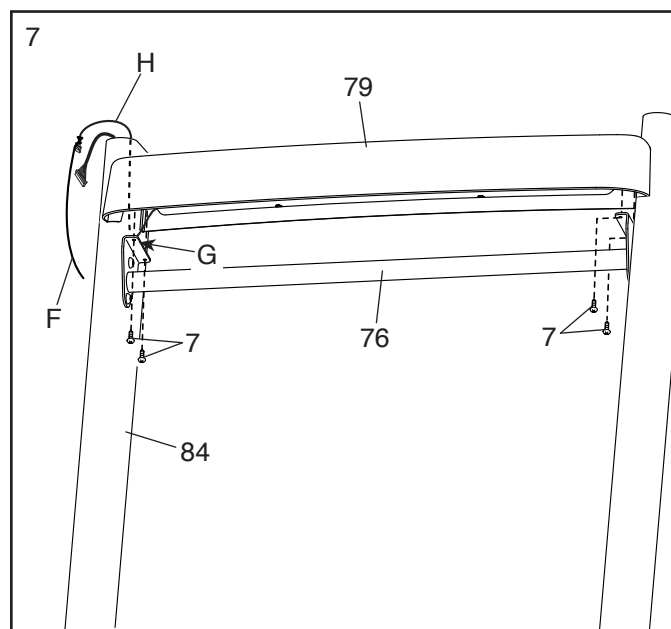


6. Óvatosan csúsztassa a támasztóoszlop keresztadarabját (76) a jobb és bal oldali támasztóoszlopok közé (84, 91). Rögzítse a támasztóoszlop keresztadarabot négy  $5/16"$  x  $3/4"$  csavarral (1). **Hajtsa be mind a négy csavart, majd húzza meg mindegyiket.**



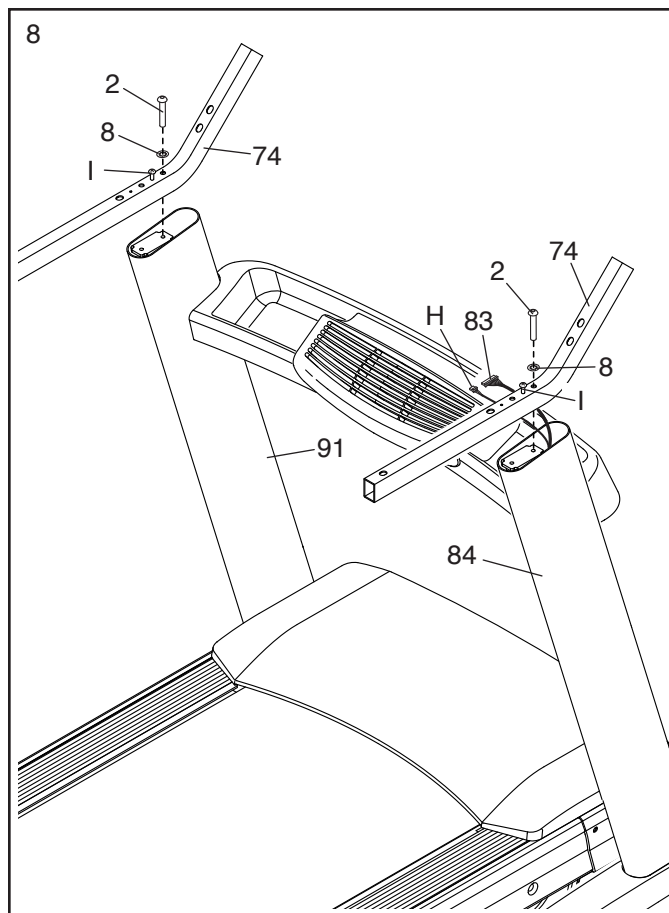
7. Tartsa a tálcát (79) a jobb oldali támasztóoszlopnál (84). Ezután keresse meg a kötőelemet (F) a jobb oldali támasztóoszlop jelölt nyílásában (G). Tekerje a kötőelemet a ventilátor vezeték (H) vége köré, majd húzza be a ventilátor-vezeték a nyílásba, és húzza ki a jobb oldali támasztóoszlop tetején. Majd távolítsa el a kötőelemet.

Rögzítse a tálcát (79) a támasztóoszlop keresztadarabhoz (76) négy  $\#8$  x  $3/4"$  gombafejű csavarral (7). **Hajtsa be mind a négy gombafejű csavart, majd húzza meg mindegyiket.**



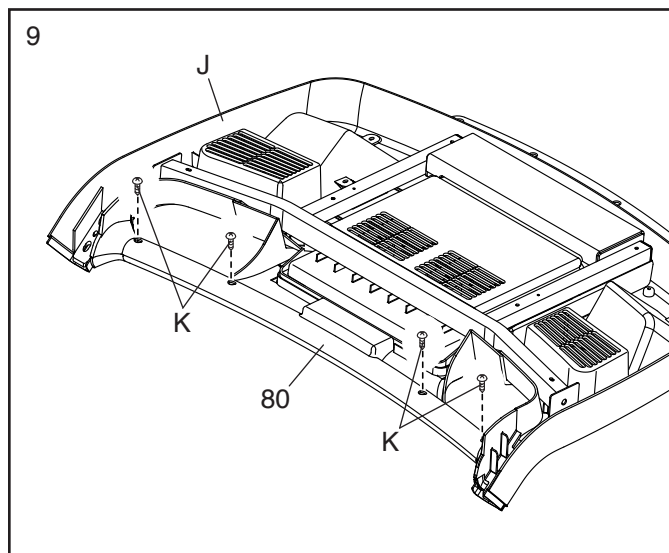
8. Illessze a két kapaszkodót (74) a jobb és bal oldali támasztóoszlopokra (84, 91) két 5/16" x 2" csavarral (2), amelyeket az 5. lépésben távolított el, illetve két 5/16" csillagalátéttel (8). **Még ne húzza meg teljesen a csavarokat. Legyen óvatos, nehogy a tartóoszlop vezetéke (83) vagy a ventilátor-vezeték (H) becsípődjön a jobb oldalon. Helyezze el a vezetékeket az ábrán látható módon.**

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



9. Állítsa a konzolszerelvényt (J) felszínével lefelé egy puha felületre, hogy elkerülje a konzolszerelvény megkarcolódását.

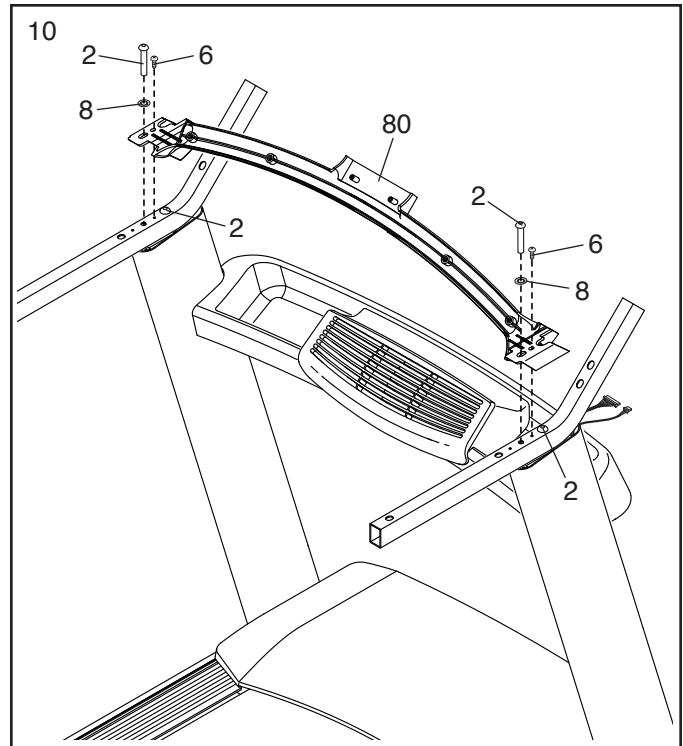
Távolítsa el és tegye félre a négy megjelölt csavart (K). Ezután távolítsa el a pulzus kereszt-darabot (80).



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

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

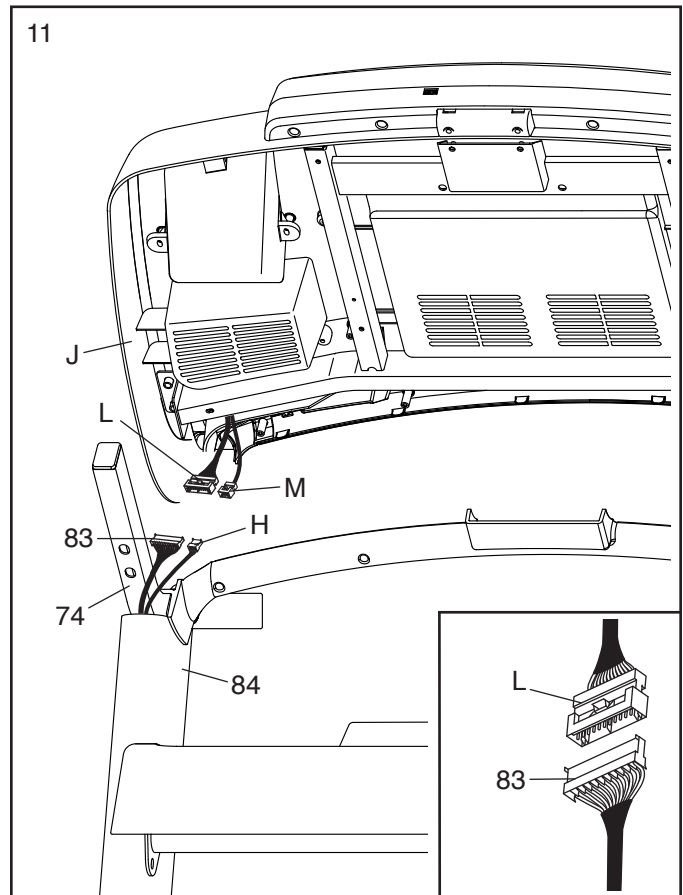
**Ezután húzza meg a másik két 5/16" x 2" csavart (2).**



11. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt (J) a kapaszkodók (74) mellett.

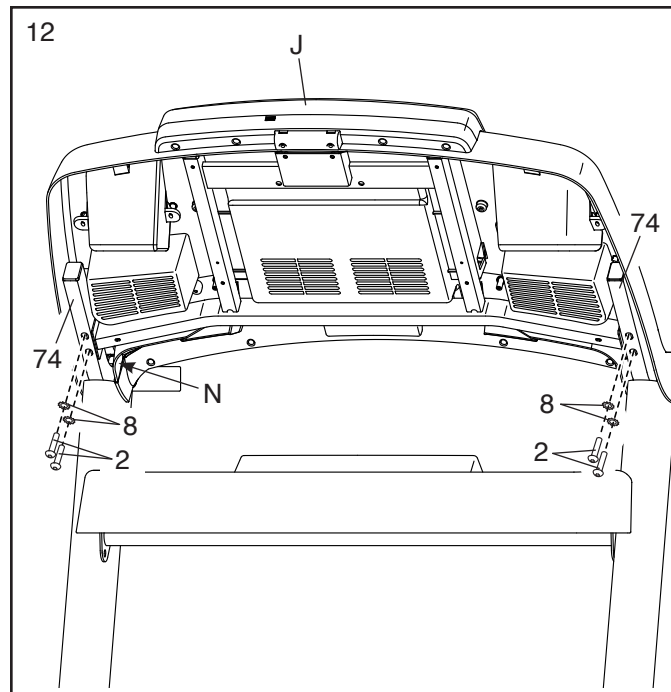
**Lásd a képmellékletet.** Csatlakoztassa a támasztóoszlop-vezetékét (83) a konzolvezetékhez (L). **A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez a helyzet, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓKAT NEM ILLESZTI ÖSSZE MEGFELELŐEN, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSÁKOR KÁROSODHAT.**

Ezután csatlakoztassa a két ventilátor-vezetékét (H, M). Vegye le a vezetékkötegelőket a támasztóoszlop-vezetékről (83), valamint a ventilátor-vezetésekről, és dugja be a ventilátor-vezeték felesleges részét a jobb oldali támasztóoszlopba (84).

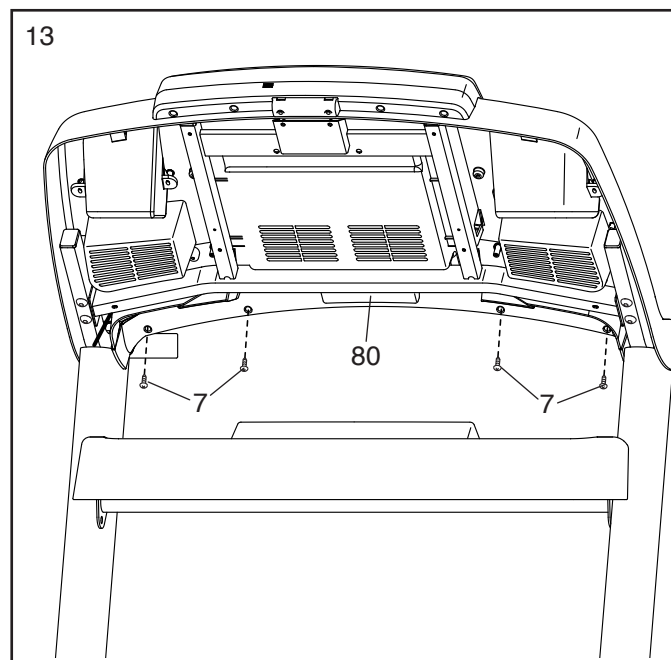


12. Rögzítse a konzolszerelvényt (J) a kapaszkodóhoz (74) négy 5/16" x 2" csavarral (2) és négy 5/16" csillagalátétellel (8). **Hajtsa be kissé mind a négy csavart, majd húzza meg őket. Legyen óvatos, nehogy a vezetékek (N) becsípődjenek.**

Ezután helyezze be a vezetékeket felfelé a konzolszerelvénybe (J).

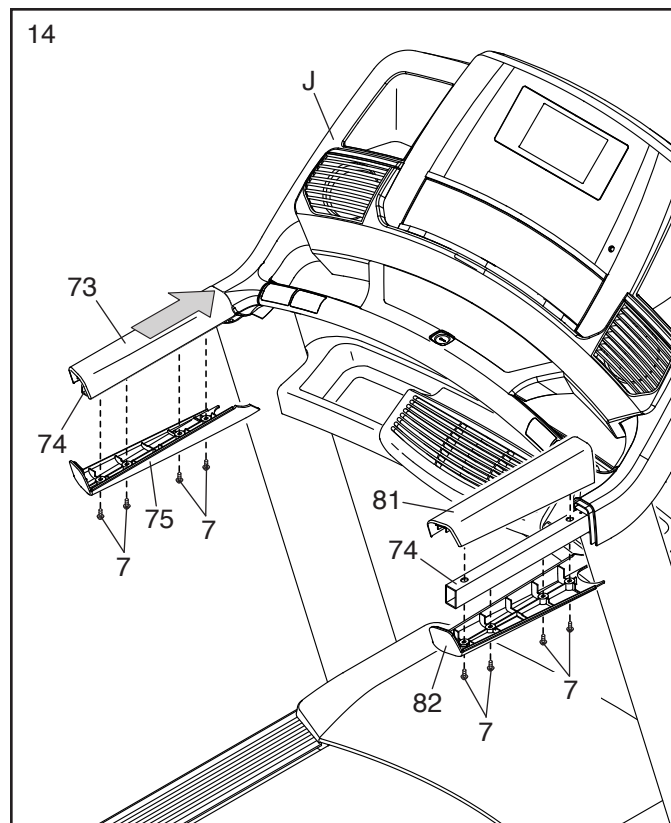


13. Kezdje el meghúzni a négy #8 x 3/4" gombafejű csavart (7) a pulzus keresztadarabban (80); **ne húzza túl a gombafejű csavarokat.**



14. Tegye a bal kapaszkodó felső burkolatát (73) a bal kapaszkodóra (74). Hajtsa be részben a négy #8 x 3/4" gomba fejű csavart (7) a bal kapaszkodó alsó burkolatába (75), a bal kapaszkodóba és a bal kapaszkodó felső burkolatába. Ezután csúsztassa előre a bal kapaszkodó felső és alsó burkolatát a konzolszerelvény (J) felé az ábrán látható módon. **Ezután húzza meg mind a négy gombafejű csavart.**

**Illessze a jobb kapaszkodó felső és alsó burkolatait (81, 82) a jobb kapaszkodóra (74) a fentiekben leírt módon.**



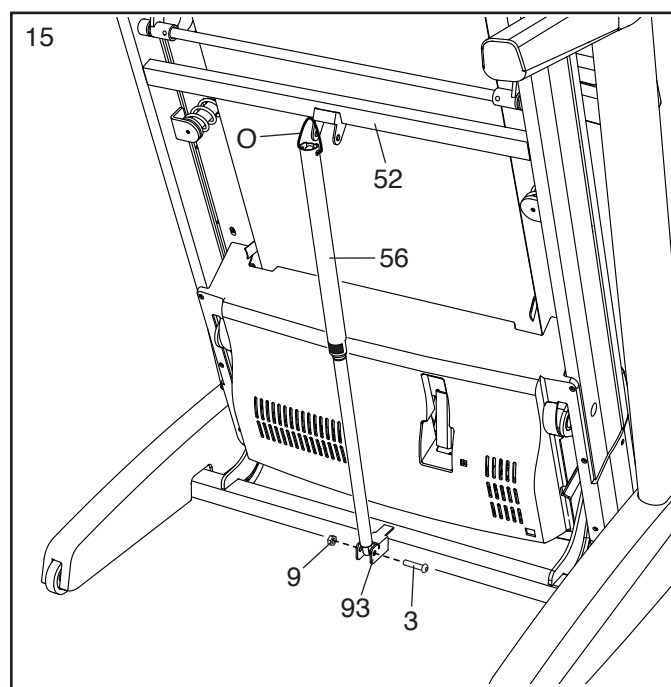
15. Emelje fel a keretet (52) a képen jelzett helyzetbe. **Egy másik személy tartsa meg a keretet addig, amíg a 16. lépéssel nem végzett.**

Távolítsa el az 5/16" anyát (9) és az 5/16" x 1 3/4" csavart (3) az alapon (93) levő konzolokból.

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

Erősítse fel a tároláskor használt összekötőpánt (56) alsó végét az alapon (93) lévő konzolra az 5/16" x 1 3/4" csavar (3) és az 5/16" anya (9) segítségével.

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

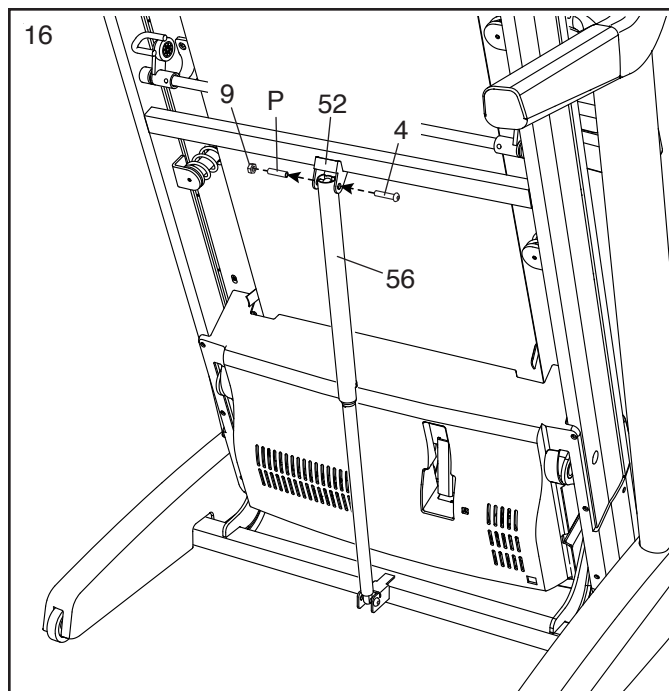


16. Távolítsa el az 5/16" anyát (9) és az 5/16" x 2 1/4" csavart (4) a kereten (52) levő konzolból.

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

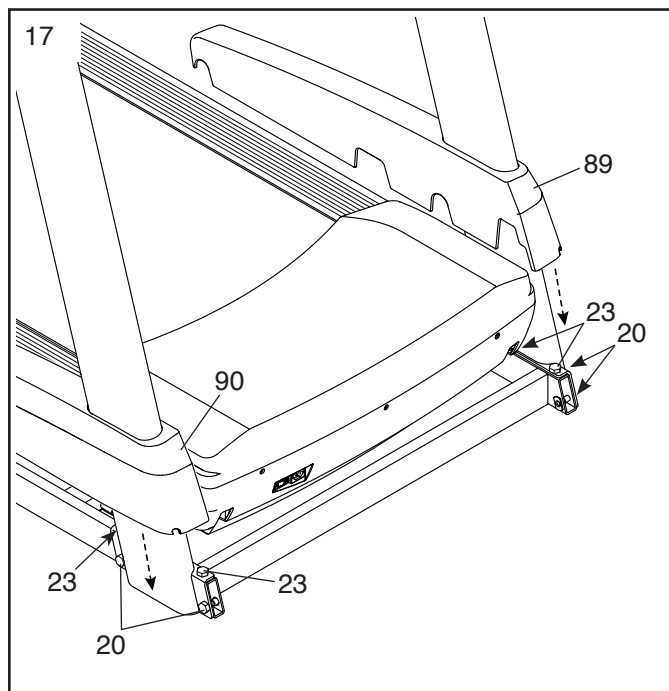
Ezután húzza meg az 5/16" anyát (9) az 5/16" x 2 1/4" csavaron (4). **Ne feszítse túl az anyát; a tároláskor használt összekötőpátnak (56) tudnia kell forogni.**

Ezután eressze le a keretet (52). (Lásd A FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLAT ELŐTT részt a 33. oldalon.)



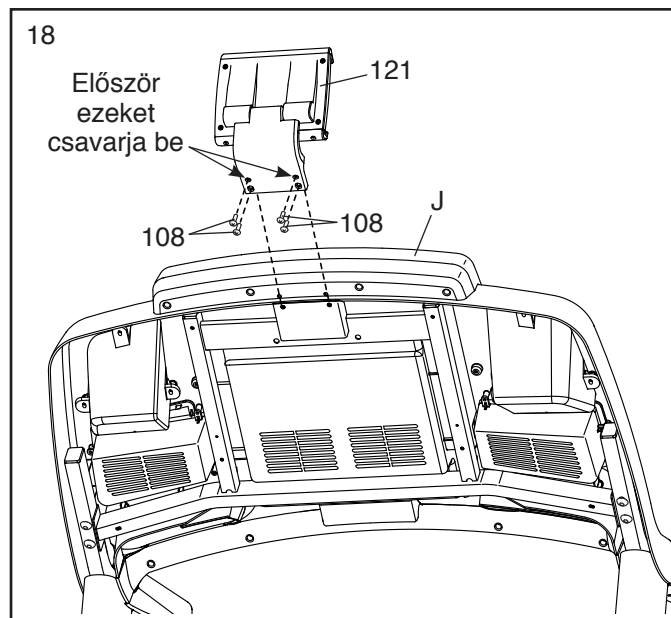
17. **Erősen húzza meg a négy 3/8" x 2 3/4" csavart (23) és a négy 3/8" x 1 1/4" csavart (20).**

Ezután csúsztassa lefelé az alap bal és jobb oldali burkolatát (89, 90), amíg a helyükre nem kattannak.



18. Rögzítse a tablet-tartót (121) a konzolszerelvénnyhez (J) négy #8 x 5/8" csavarral (108).  
**Megjegyzés:** Kezdje a két felső csavarral, és csak ezután kezdje becsavarni a két alsó csavart. Ügyeljen arra, hogy a csavarokat ne feszítse túl.

**FONTOS:** A tablet-tartót (121) úgy tervezték, hogy a legtöbb teljes méretű tablettel használható legyen. Ne helyezzen a tablet-tartóba más elektronikai eszközt vagy tárgyat.

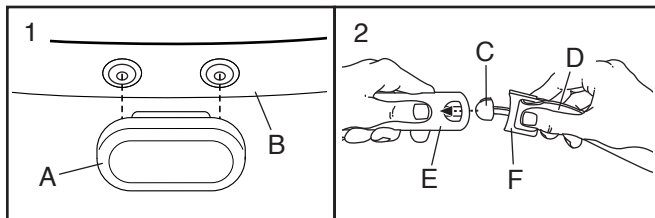


19. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak, mielőtt a futópadot használja.**  
Ha átlátszó műanyag van a futópad matricáin, távolítsa el a műanyagot. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen szőnyeget a futópad alá. A konzol sérüléseinek elkerüléséhez ne tegye ki a futópadot közvetlen napfénynek. Tartsa a tartozék hatszögletű csavarkulcsot biztonságos helyen. Az egyik hatszögletű csavarkulcs a sétálószalag beállításához való (lásd a 35. és 36. oldalon). **Megjegyzés:** A berendezéshez plusz alkatrészek is lehetnek csomagolva.

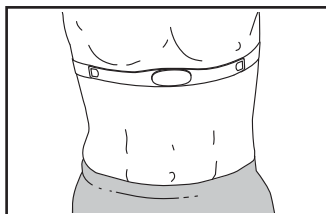
# MELLKASI PULZUSSZÁM-MONITOR

## A PULZUSSZÁM-MONITOR FELHELYEZÉSE

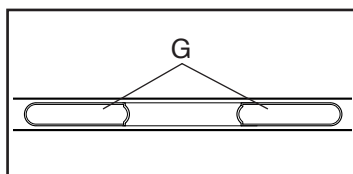
**Ha a pulzusszám-monitor úgy néz ki, mint az 1-es rajzon ábrázolt készülék,** nyomja az adót (A) a mellpánton (B) található gyorsrögzőtökbbe. **Ha a pulzusszám-monitor úgy néz ki, mint a 2-es rajzon ábrázolt készülék,** helyezze a mellpánt (D) egyik végén levő fület (C) az adó (E) egyik végébe. Ezután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



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



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



## ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

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

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

## HIBAKERESÉS

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

# A FUTÓPAD HASZNÁLATA

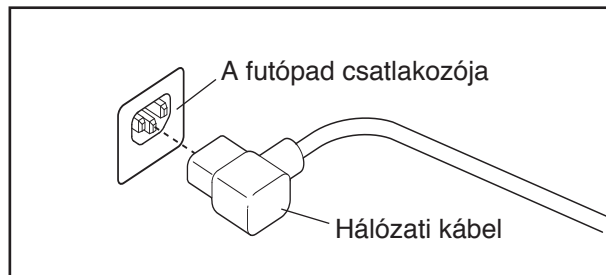
## A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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

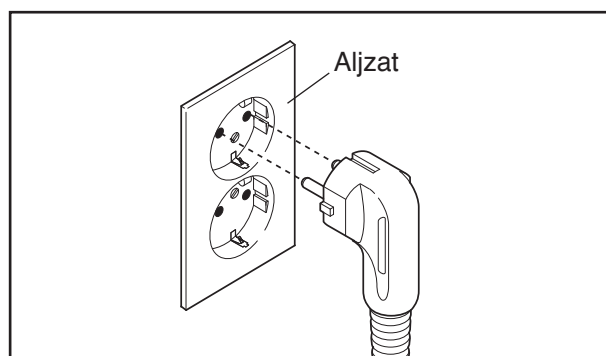
**⚠ VESZÉLY!** A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik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

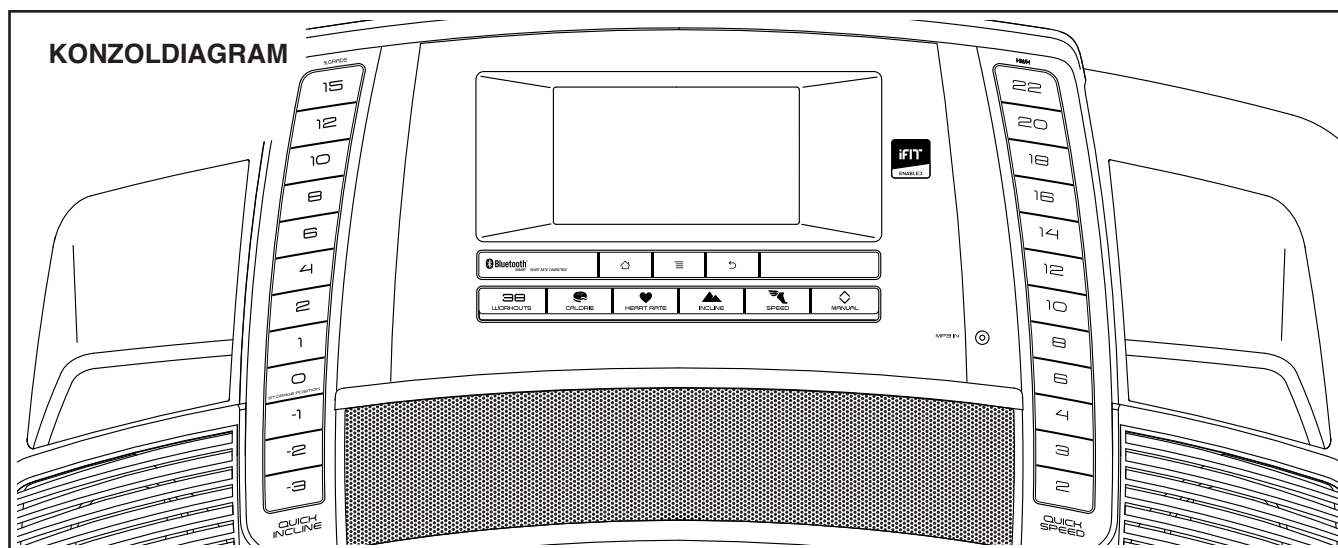
Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

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



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





## VALÓSÍTSA MEG FITNESZCÉLJAIT AZ iFIT.COM SEGÍTSÉGÉVEL

Az új iFit-funkcióval rendelkező fitnessgépen az iFit.com számos funkcióját használhatja, hogy edzési céljait valóra válthassa:



A személyre szabható Google Maps alkalmazással bárhol a világon futhat.



Töltsön le edzésprogramokat, amelyeket segítenek személyes céljai elérésében.



Mérje előrehaladását, és versenyezzen az iFit közösség többi tagjával.



Töltse fel edzésének eredményeit az iFit felhőbe, és kövesse nyomon teljesítményét.



Állítson be az edzésprogramokhoz kalória-, idő-, illetve távolságcélokat.



Nézzen nagy felbontású videókat a szimulált edzésről.



Válassza ki és töltsse le a súlycsökkentő edzésterv-sorozatokat.

További információért látogasson el az [iFit.com](https://www.ifit.com) honlapra.

## A FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Keresse meg a konzolon az angol nyelvű figyelmeztetéseket. A csomagban mellélt matricás lapon más nyelveken is szerepelnek ugyanezek a figyelmeztetések. Helyezze fel a konzolra a magyar nyelvű figyelmeztető matricát.

## A KONZOL JELLEMZŐI

A speciális futópád konzol több jellemző választékát nyújtja, arra tervezték, hogy a testedzése hatékonyabb és élvezetesebb legyen.

Amikor a manuális módot alkalmazza, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópád sebességét és lejtését. Edzés közben a konzol az edzésről azonnali visszajelzést ad. A pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusszám-monitor vagy a mellkasi pulzusszám-monitor segítségével.

Emellett a konzol számos beépített edzésprogramot is kínál. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópád sebességét és lejtését, miközben végigvezeti Önt a hatékony program-összeállításon. Ezen kívül beállíthatja a kalória-, idő-, távolság- vagy sebességcélt.

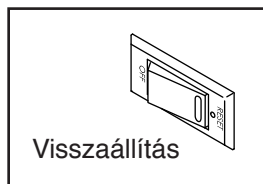
Még az interneten is böngészhet vagy saját kedvenc zenéjét vagy hangoskönyvét is hallgathatja edzés közben a konzol hangosító rendszere segítségével.

**Az áramellátás bekapcsolásához** lapozza fel a 20. oldalt. **Az érintőképernyő használatának megismeréséhez** lapozza fel a 20. oldalt. **A konzol beállításához** lapozza fel a 21. oldalt.

## AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

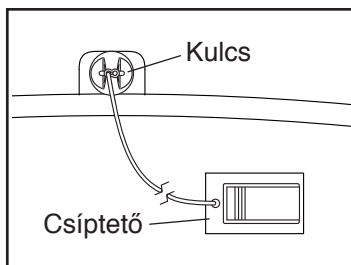
**FONTOS:** Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 18. oldalon). Ezután keresse meg a futópad keretén található áramkapcsolót a hálózati kábel mellett. Az áramkapcsolót állítsa a Reset (visszaállítás) pozícióba.



**FONTOS:** A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Ha a demó üzemmód van bekapcsolva, a kijelzőn megjelenik a demó bemutató, amikor Ön bedugja a hálózati kábelt és az áramkapcsolót a Reset állásba kapcsolja, mielőtt még a kulcsot bedugná. A demó üzemmód kikapcsolásához nézze meg a 7. lépést a 28. oldalon.

Ezután álljon rá a futópad talpsínjére. Keresse meg a kulcsra erősített csíptetőt, majd csúsztassa rá a csíptetőt a ruházata övpántjára. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba.



**Megjegyzés:** Lehetséges, hogy a konzol készenlétbe lépéséhez egy perc is kell. **FONTOS:** Vészhelyzetben a kulcs ki tud húzódni a konzolból, és ennek következtében a sétálószalag lassan leáll. Próbálja ki a csíptetőt úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; és ha a kulcs nem húzódik ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.

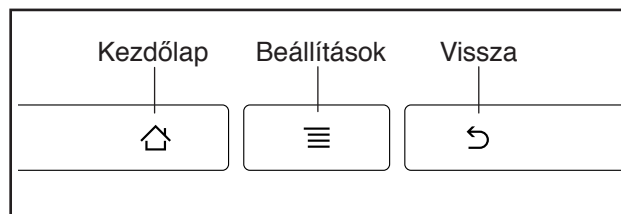
**Megjegyzés:** A konzol a sebességet és a távolságot kilométerben vagy mérföldben is megjelenítheti. Annak eldöntésére, hogy melyik mértékegységet választotta, nézze meg a 4. lépést a 28. oldalon. Az egyszerűség kedvéért minden, ebben a kézikönyvben szereplő utasítás kilométerre vonatkozik.

## AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

A konzolhoz tartozik egy színes, érintőkijelzős táblagép. Az alábbi információk segítségével megismerheti a táblagép korszerű technológiáját.

- A konzol más táblagépekhez hasonlóan működik. A képernyőn látható képek (például az edzésprogram képei) mozgathatók az ujjával kell pöccintenie vagy el kell csúsztatnia a képernyőt (lásd az 5. lépést a 22. oldalon). Azonban nem tudja a képet nagyítani vagy kicsinyíteni azáltal, hogy az ujjait elhúzza a képernyőn.
- A képernyő nem érzékeny a nyomásra. Nem kell erősen nyomni a képernyőt.
- Ha egy szövegmezőbe információt szeretne megadni, érintse meg a szövegmezőt a billentyűzet megjelenítéséhez. Ha a billentyűzeten számokat vagy egyéb karaktereket szeretne használni, érintse meg a ?123 gombot. További karakterek megjelenítéséhez érintse meg az Alt gombot. Érintse meg ismét az Alt gombot a számbillentyűzet megjelenítéséhez. A betűbillentyűzethez való visszatéréshez érintse meg az ABC gombot. Ha nagybetűt szeretni írni, érintse meg a felfelé mutató nyíllal jelölt gombot. Ha egymás után több nagybetűt szeretne beírni, ismételten érintse meg a nyíl gombot. A kisbetűs billentyűzethez való visszatéréshez érintse meg harmadszor is a nyíl gombot. Az utolsó karakter törléséhez nyomja meg a visszafelé mutató nyíllal és X-szel jelölt gombot.

A táblagépben való navigáláshoz használja a konzolon található gombokat. A főmenübe való visszalépéshez nyomja meg a kezdőlap gombot. A beállítások főmenüjébe való belépéshez nyomja meg a beállítások gombot (lásd a 28. oldalon). Az előző képernyőre való visszalépéshez nyomja meg a vissza gombot.



## A KONZOL BEÁLLÍTÁSA

A futópad első használata előtt állítsa be a konzolt.

### 1. Csatlakozzon a vezeték nélküli hálózathoz.

Megjegyzés: Csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz, hogy hozzáférjen az internethez, letölthesse az iFit edzésprogramokat, és használhassa a konzol különböző funkcióit. A konzol vezeték nélküli hálózathoz való csatlakoztatásához nézze meg A VEZETÉK NÉLKÜLI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA c. pontot a 31. oldalon.

### 2. Ellenőrizze a firmware frissítéseket.

Először olvassa el az 1. lépést a 28. oldalon és a 2. lépést a 30. oldalon, és válassza ki a karbantartási üzemmódot. Majd olvassa el a 3. lépést a 30. oldalon, és keressen frissítéseket a firmware-hez.

### 3. Kalibrálja a lejtési rendszert.

Olvassa el a 4. lépést a 31. oldalon, és kalibrálja a futópad lejtési rendszerét.

### 4. Hozzon létre egy iFit-fiókot.

Érintse meg a képernyő bal alsó sarkánál található földgömb gombot, majd érintse meg az iFit gombot.

Megjegyzés: A böngészőben való navigációról további információt olvashat a 30. oldalon. A böngésző megnyitja az iFit.com kezdőoldalát. Kövesse a webhelyen megjelenő utasításokat az iFit-tagságra való regisztrációhoz.

A konzol most már készen áll, elkezdheti az edzést. A következő oldalak ismertetik a konzol által kínált különböző edzésprogramokat és egyéb funkciókat.

**A kézi üzemmód használatát** lásd a 22. oldalon. **A beépített edzéstervek használatát** lásd a 24. oldalon. **A beállított célú edzésprogramok használatát** lásd a 25. oldalon. **A pulzus edzéstervek használatát** lásd a 26. oldalon. **Az iFit edzésprogramok használatát** lásd a 27. oldalon.

**A berendezés-beállítási üzemmód használatát** lásd a 28. oldalon. **A hangrendszer használatát** lásd a 29. oldalon. **Az internetes böngésző használatát** lásd a 30. oldalon. **A beállítások üzemmód használatát** lásd a 30. oldalon. **A vezeték nélküli üzemmód használatát** lásd a 31. oldalon. **A tablet-tartó használatát** lásd a 32. oldalon. **A rugós felfüggesztés használatát** lásd a 32. oldalon.

**FONTOS:** Ha a konzol felületén műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A járóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amikor a futópadot használja. Amikor a futópadot első alkalommal használja, figyelje meg a sétálószalag egy vonalba állítását, és – ha szükséges – centrálja a sétálószalagot (lásd a 36. oldalt).

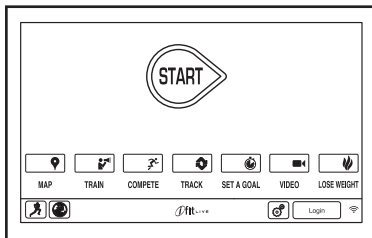
## A MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

### 1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 20. oldalon. **Megjegyzés: Lehetséges, hogy a konzol készenlétbe lépéséhez egy perc is kell.**

### 2. Válassza ki a főmenüt.

Amikor bekapcsolja a készüléket, megjelenik a főmenü, miután a konzol betöltötte a rendszert. A főmenübe bármikor visszatérhet, ehhez nyomja meg a képernyő bal alsó sarkában (az ábrán nem látható) található kezdőlap gombot.



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

Érintse meg a képernyőn látható Start (indítás) gombot vagy nyomja meg a konzolon található Start gombot a sétálószalag elindításához. Megnyomhatja a Manual (kézi) gombot a konzolon, majd a Resume (vissza) gombot a képernyőn. A sétálószalag 2 km/ó sebességgel mozogni kezd. **Megjegyzés: A kijelző egy pillanatra elsötétül, amíg betölti az edzés információit. Ez teljesen normális.**

Edzés közben kívánsága szerint változtasson a sétálószalag sebességén a Speed (sebesség) növelése, illetve csökkentése gomb megnyomásával. Minden alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a sebesség beállítása 0,1 km/ó-val változik; ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség-beállítás 0,5 km/ó fokozatokkal változik.

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

A sétálószalag leállításához nyomja meg a Stop gombot. A sétálószalag újraindításához nyomja meg a Start gombot.

### 4. Változtassa meg a futópád lejtését kívánsága szerint.

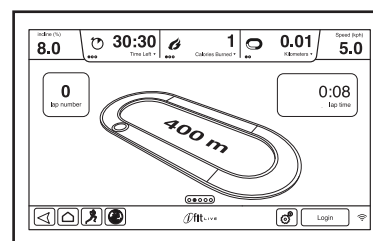
A futópád dőlésszögének megváltoztatásához nyomja le az Incline (lejtés) növelő, illetve csökkentő gombokat vagy a Quick Incline (gyors lejtés) gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomta, a lejtés mértéke mindaddig fokozatosan nő, amíg a kijelölt lejtésbeállítást el nem érte.

Megjegyzés: Amikor először állítja be a lejtést, először kalibrálnia kell a lejtési rendszert (lásd a 4. lépést a 31. oldalon).

### 5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

A konzol különböző kijelzési üzemmódokat kínál. A kijelölt kijelzési üzemmód dönti el, hogy az edzésprogramra vonatkozó

melyik információ jelenik meg. A kívánt megjelenítési mód kiválasztásához egyszerűen pöccintse meg vagy csúsztassa el a képernyőt. A képernyőn található piros mezők megérintésével további információkat is megtekinthet.

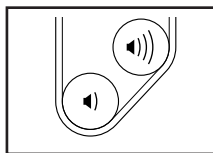


Miközben a futópádon sétál vagy fut, a kijelzőn az edzésprogrammal kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

- A futópád lejtési szintje
- Az eltelt idő
- A hátralévő idő (kézi üzemmódban nincs visszaszámlálás a hátralévő időről)
- Az Ön által elégetett kalóriák hozzávetőleges száma
- Az Ön által óránként elégetett kalóriák hozzávetőleges száma
- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság
- A megmászott függőleges méterek (VM) száma

- A sétálószalag sebessége
- Egy 400 m távot jelző pálya
- Az Ön tempója perc/mérföldben
- Az Ön aktuális kör száma
- Az Ön pulzusszáma (lásd a 6. lépést)

Ha szeretné, beállíthatja a hangerőt a konzolon található hangerő gombok megnyomásával.

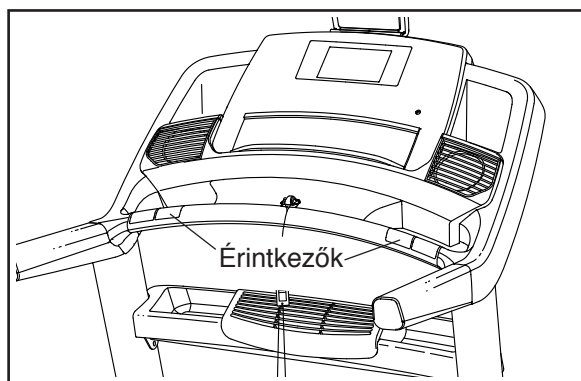


Az edzés szüneteltetéséhez érintse meg a menü gombok egyikét, vagy nyomja meg a konzolon található Stop gombot. Az edzés folytatásához érintse meg a Resume gombot vagy nyomja meg a Start gombot. Az edzésprogram befejezéséhez nyomja meg az End Workout (edzésprogram befejezése) gombot.

#### 6. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

**Megjegyzés:** Ha a markolatos pulzusszám-monitort és a mellkasi pulzusszám-monitort egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. A mellkasi pulzusszám-monitorra vonatkozó információt lásd a 17. oldalon. **Megjegyzés:** A konzol kompatibilis az összes BLUETOOTH® Smart pulzusszám-monitorral.

A markolatos pulzusszám-monitor használata előtt vegye le a műanyag lapokat a fém érintkezőkről. Ezen kívül ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.

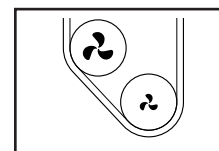


Pulzusszámának megméréséhez **álljon a talpsínekre**, majd fogja meg a tenyerével a fém érintkezőket körülbelül 10 másodpercig; **a kezét ne mozgassa**. Amikor a pulzusa érzékelhető, megjelenik a pulzusszáma. **A lehető legpontosabb pulzusszám-leolvasáshoz tartsa folyamatosan az érintkezőket kb. 15 másodpercig.**

#### 7. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

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

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



#### 8. Amikor az edzéssel végzett, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Lépjen fel a sétálóplatformra, majd érintse meg a képernyőn található kezdőlap vagy vissza gombot, vagy nyomja meg a konzolon a Stop gombot. Megjelenik a képernyőn az edzésprogram összefoglalója. Miután megnézte az edzésprogram összefoglalóját, érintse meg a Finish (befejezés) gombot a főmenübe való visszatéréshez. Az eredményeit el is mentheti vagy közzéteheti a képernyőn található opciók egyikével. Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Amikor befejezte a futópád használatát, nyomja az áram gombot az Off (kikapcsolt) állásba és húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS: Ha nem így jár el, a futópád elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

## FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

### 1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 20. oldalon.

### 2. Válasszon ki egy fedélzeti edzésprogramot.

Egy fedélzeti edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a Calorie (kalória) gombot, az Incline (lejtés) vagy a Speed (sebesség) gombot. Megjegyzés: Az edzésprogramok menü kiválasztásához megnyomhatja a képernyőn található futó gombot.

Ezután válassza ki a kívánt edzésprogramot. A kijelző a következőket mutatja: az edzésprogram neve, időtartama, a távolság, valamint a lejtésbeállítás. A kijelzőn ezenkívül látszik még az elégetett kalóriák hozzávetőleges mértéke és az edzésprogram lejtésbeállításainak a profilja is.

### 3. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram újraindításához érintse meg a Start Workout (edzésprogram indítása) gombot. Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni. **Megjegyzés: A kijelző egy pillanatra elsötétül, amíg betölti az edzés információit. Ez teljesen normális.**

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

Az edzésprogram során a profil mutatja az Ön előrehaladását. A profil megtekintéséhez pöccintse meg vagy csúsztassa oldalra a kijelzőt. A függőleges, színes vonal jelzi az edzésprogram aktuális szegmensét. Az alsó profil jelzi az adott szegmens lejtésbeállítását. A felső profil jelzi az adott szegmens sebességbeállítását.

Az edzésprogram első szegmensének végén a futópad automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg az utolsó szegmens véget nem ért. A sétálószalag ekkor lassan leáll, és megjelenik a képernyőn az edzésprogram összefoglalása.

Miután megnézte az edzésprogram összefoglalóját, érintse meg a Finish (befejezés) gombot a főmenübe való visszatéréshez. Az eredményeit el is mentheti vagy közzéteheti a képernyőn található opciók egyikével.

Ha a sebesség- és/vagy lejtésbeállítások az edzésprogram közben túl magasak vagy túl alacsonyak, a beállításokat felülírhatja a Speed vagy Incline gombok megnyomásával. **Ha megnyomja a Speed gombot**, manuálisan állíthatja be a sebességet (lásd a 3. lépést a 22. oldalon). **Ha megnyomja az Incline gombot**, manuálisan állíthatja be a lejtést (lásd a 4. lépést a 22. oldalon). **Az edzésterv beprogramozott sebesség- és/vagy lejtésbeállításaihoz való visszatéréshez** érintse meg a Follow Workout (edzésterv követése) gombot.

Az edzésterv megállításához érintse meg a képernyő bal alsó sarkában található vissza vagy kezdőlap gombot, vagy nyomja meg a konzolon található Stop gombot. Az edzés folytatásához érintse meg a Resume (vissza) gombot vagy nyomja meg a Start (indítás) gombot a konzolon. Az edzés befejezéséhez nyomja meg az End Workout (edzés befejezése) gombot.

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

### 4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 22. oldalon. A kijelzőn ezen kívül megjeleníthető az adott edzésprogram sebesség- és lejtésbeállítási profilja.

### 5. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 23. oldalon.

### 6. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

## A CÉLÉRTÉK-BEÁLLÍTÁSOS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

### 1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 20. oldalon.

### 2. Válassza ki a főmenüt.

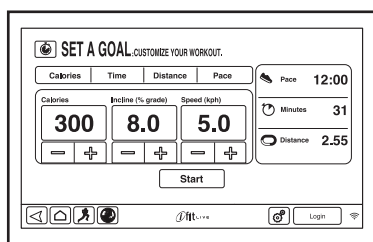
Lásd a 2. lépést a 22. oldalon.

### 3. Válasszon ki egy célérték-beállítási edzésprogramot.

A célérték-beállítási edzésprogram kiválasztásához érintse meg a konzolon a Set A Goal (célérték beállítása) gombot.

Kalória-, idő-, távolság- vagy sebességcél kiválasztásához érintse meg a Calories (kalória), Time (idő), Distance (távolság) vagy

Pace (sebesség) gombot. Ezután érintse meg a képernyőn látható növelés vagy csökkentés gombokat a kalória-, idő-, távolság- vagy sebességcél beállításához és az edzésterv sebességének és lejtésének beállításához. A képernyőn megjelenik az edzésprogram hossza és távolsága, valamint az elégetendő kalóriák hozzávetőleges száma.



### 4. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start (indítás) gombot. Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni. **Megjegyzés: A kijelző egy pillanatra elsötétül, amíg betölti az edzés információit. Ez teljesen normális.**

Az edzésprogram ugyanúgy működik, mint a manuális mód (lásd a 22. és 23. oldalon).

Az edzés addig tart, míg el nem éri a beállított célt. A sétálószalag ekkor lassan leáll, és megjelenik a képernyőn az edzésprogram összefoglalása. Miután megnézte az edzésprogram összefoglalóját, érintse meg a Finish (befejezés) gombot a főmenübe való visszatéréshez. Az eredményeit el is mentheti vagy közzéteheti a képernyőn található opciók egyikével.

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

### 5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 22. oldalon.

### 6. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 23. oldalon.

### 7. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

## A PULZUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

A pulzus edzéstervek automatikusan szabályozzák a futópad sebességét és lejtését, hogy edzés közben a célérték körül tartsa a pulzusát. Megjegyzés: A pulzus edzésterv használatához viselnie kell a mellkasi pulzusszám-monitort.

### 1. Vegye fel a tartozék mellkasi pulzusszám-monitort.

A mellkasi pulzusszám-monitorra vonatkozó információt lásd a 17. oldalon.

### 2. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 20. oldalon.

### 3. Válasszon ki egy pulzus edzésprogramot.

A pulzus edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a konzolon a Heart Rate (pulzusszám) gombot.

Majd érintse meg a képernyőn a Performance (teljesítmény) vagy Endurance (állóképesség) fület.

### 4. Adja meg a maximális pulzusszámot.

A maximális pulzusszám megadásához érintse meg a növelés vagy csökkentés gombokat. Beállíthatja az edzésterv maximális sebességét és hosszát. Megjegyzés: A maximális pulzusszám meghatározásához beszéljen orvosával vagy olvassa el az orvos által javasolt szakirodalmat.

### 5. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram újraindításához érintse meg a képernyőn a Start Workout (edzésprogram indítása) gombot. Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni. **Megjegyzés: A kijelző egy pillanatra elsötétül, amíg betölti az edzés információit. Ez teljesen normális.**

### 6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 22. oldalon.

### 7. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

### 8. Amikor az edzéssel végzett, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

## IFIT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Megjegyzés: Az iFit edzésprogram használatához hozzá kell férnie egy vezeték nélküli hálózathoz (lásd A VEZETÉK NÉLKÜLI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA fejezetet a 31. oldalon). Egy iFit-fiók is szükséges.

### 1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 20. oldalon.

### 2. Válassza ki a főmenüt.

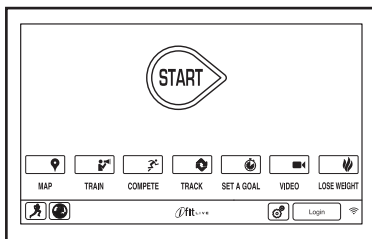
Lásd a 2. lépést a 22. oldalon.

### 3. Jelentkezzen be iFit-fiókjába.

Ha ezt még nem tette meg, érintse meg a Login (bejelentkezés) gombot az iFit-fiókba való bejelentkezéshez. A képernyőn meg kell adnia iFit.com felhasználónevét és jelszavát. Írja be ezeket, majd érintse meg a Submit (jóváhagyás) gombot. A bejelentkezési képernyőből való kilépéshez érintse meg a Cancel (mégse) gombot.

### 4. Válasszon ki egy iFit edzésprogramot.

Az iFit edzésterv letöltéséhez érintse meg a Map (térkép), Train (edzés), Video (videó) vagy a Lose Weight (test-súlycsökkentés) gombot, és így letöltheti a következő edzéstervet, amely megfelel terveinek. Megjegyzés: A demó edzésprogramokat ezeken az opciókon keresztül is elérheti akkor is, ha nem jelentkezett be az iFit-fiókba.



Az előzőleg beütemezett versenyeken való részvételhez érintse meg a Compete (verseny) gombot. A Workout History (edzésprogram előzmények) megtekintéséhez érintse meg a Track (nyomon követés) gombot. Célérték-beállításhoz nyomja meg a Set A Goal (célérték beállítása) gombot (lásd a 25. oldalon).

Ha váltani szeretne a felhasználók között a fiókon belül, érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában található felhasználó gombot.

Mielőtt néhány edzésprogramot letöltene, Önnek hozzá kell adnia őket a saját ütemtervéhez az iFit.com oldalon.

**Az iFit edzésprogramokra vonatkozó további információ beszerzése céljából kérjük, látogassa meg a iFit.com weboldalt.**

Amikor Ön egy iFit edzésprogramot választ, a kijelző a következőket mutatja: az edzésprogram neve, időtartama, a távolság, valamint a lejtésbeállítás. A képernyőn megjelenik az edzésprogram során elégetendő kalóriák hozzávetőleges száma. Ha egy verseny-edzésprogramot választ, a kijelző visszafelé számol a verseny indulásáig.

### 5. Kezdje el az edzésprogramot.

Lásd a 3. lépést a 24. oldalon.

Egyes edzésprogramokon előfordulhat, hogy egy személyi edző vezeti Önt végig.

### 6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 22. oldalon. A képernyőn megjeleníthető a nyomvonal térképe, amelyen Ön sétál vagy fut.

A verseny-edzés során a képernyőn megjelenik a többi iFit-felhasználó sebessége, és az általuk megtett távolság. A képernyőn az is megjelenik, hogy a többi iFit-felhasználó hány másodperccel tart Ön előtt vagy Ön mögött.

### 7. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 23. oldalon.

### 8. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.

Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

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

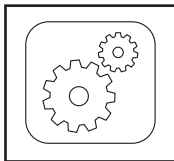
Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

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

## A BERENDEZÉS-BEÁLLÍTÁSI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

### 1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

Helyezze a kulcsot a konzolba (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 20. oldalon). Ezután válassza ki a főmenüt (lásd a 2. lépést a 22. oldalon). Majd érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában található fogaskerék gombot a beállítások főmenüjébe való belépéshez.



### 2. Válassza ki a berendezés-beállítási üzemmódot.

A beállítások főmenüjében érintse meg az Equipment Settings (berendezés beállítások) gombot. Megjegyzés: Csúsztassa el vagy pöccintse meg a képernyőt az opciók fel- vagy legörgetéséhez, ha szükséges.

### 3. Válasszon ki egy nyelvet.

A nyelv kiválasztásához érintse meg a Language (nyelv) gombot, és válassza ki a kívánt nyelvet. Majd érintse meg a képernyőn található vissza gombot, hogy visszatérjen a berendezés-beállítási üzemmódba. Megjegyzés: Lehet, hogy ez a funkció nem engedélyezett.

### 4. Válassza ki a mértékegységet.

Érintse meg az US/Metric gombot a kiválasztott mértékegység megtekintéséhez. Változtassa meg a mértékegységet, ha szeretné. Ezután érintse meg a képernyőn a vissza gombot.

### 5. Válasszon ki egy időzónát.

Érintse meg a Timezone (időzóna) gombot. Válassza ki a helyi időzónát, hogy a konzol azzal szinkronizáljon. Ezután érintse meg a képernyőn a vissza gombot.

### 6. Válassza ki a frissítések idejét.

A konzol-frissítések automatikus idejének kiválasztásához érintse meg az Update Time (frissítések ideje) gombot, és válassza ki a kívánt időt. Ezután érintse meg a képernyőn a vissza gombot.

**FONTOS:** A futópad használata után húzza ki a hálózati kábelt. Frissítési időnek olyan időt állítson be, amikor általában használja a futópadot, és a frissítés után ki tudja húzni a hálózati kábelt.

### 7. Kapcsolja be vagy ki a kijelző demó módját.

A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Amikor a demó üzemmód van bekapcsolva, a konzol akkor üzemel normálisan, amikor Ön bedugja a hálózati kábelt, az áramkapcsolót a Reset (visszaállítás) állásba kapcsolja és bedugja a kulcsot a konzolba. Ha kihúzza a kulcsot, a képernyőn megjelenik a demó bemutató.

A demó mód kikapcsolásához először érintse meg a Demo Mode (demó mód) gombot. Ezután érintse meg az On (be) vagy Off (ki) jelölőnégyzetet. Ezután érintse meg a képernyőn a vissza gombot.

### 8. Engedélyezze vagy tiltsa le az internetböngészőt.

Az internetböngésző engedélyezéséhez vagy tiltásához először érintse meg a Browser (böngésző) gombot. Ezután érintse meg az Enable (engedélyezés) vagy Disable (tiltás) jelölőnégyzetet. Ezután érintse meg a képernyőn a vissza gombot.

### 9. Engedélyezze vagy tiltsa le az utcaképet.

Az edzésprogram közben a képernyőn megjelenhet egy térkép. A térkép utcakép funkciójának engedélyezéséhez vagy letiltásához először érintse meg a Street View (utcakép) gombot. Ezután érintse meg az Enable vagy Disable jelölőnégyzetet. Ezután érintse meg a képernyőn a vissza gombot.

### 10. Engedélyezze vagy tiltsa le a kulcsot.

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy az Ön futópadja nem támogatja ezt a funkciót.

Letilthatja a kulcsot, hogy a futópad használatához ne kelljen azt használnia, ha szeretné. Érintse meg a Safety Key (biztonsági kulcs) gombot. A kulcs letiltásához jelölje be a Disable jelölőnégyzetet. **VIGYÁZAT! A kulcs letiltása előtt olvassa el a képernyőn megjelenő biztonsági figyelmeztetést.** A kulcs ismételt engedélyezéséhez jelölje be az Enable jelölőnégyzetet.

## 11. Engedélyezze vagy tiltsa le a hozzáférési kódot.

A konzolban van egy gyerekzáras kód-funkció, amely megakadályozza, hogy jogosulatlan felhasználók használhassák a futópado.

Érintse meg a Passcode (hozzáférési kód) gombot. A kód engedélyezéséhez jelölje be az Enable jelölőnégyzetet. Ezután írjon be egy tetszőleges 4 számjegyből álló kódot. A kód mentéséhez érintse meg a Save (mentés) gombot. Ha nem szeretné használni a kódot, a berendezés-beállításokhoz való visszatéréshez érintse meg a Cancel (mégse) gombot. A kód letiltásához jelölje be a Disable jelölőnégyzetet.

Megjegyzés: Ha engedélyezi a kódot, a konzol rendszeresen arra fogja kérni, hogy adja meg a kódot. A konzol addig marad zárolva, amíg a helyes kódot meg nem adja. **FONTOS: Ha elfelejtette a kódot, az alábbi mesterkód is feloldja a zárolást: 1985.**

## 12. Állítsa be a képernyő biztonsági időkorlátját.

A konzolban automatikus képernyő-visszaállítás funkció van. Ha a beállított időtartamig nem érint meg vagy nyom meg semmilyen gombot, és a sétálószalag nem mozog, a konzol automatikusan visszaáll.

Állítsa be azt az időtartamot, ameddig a konzolnak az automatikus visszaállítás előtt várnia kell: érintse meg a Safety Screen Timeout (képernyő biztonsági időkorlát) gombot az időkorlátok listájának megtekintéséhez. Ezután válassza ki a kívánt időkorlátot. Érintse meg a képernyőn a vissza gombot.

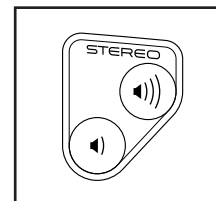
## 13. Lépjen ki a berendezés-beállítási üzemmódból.

A berendezés-beállítási üzemmódból való kilépéshez érintse meg a képernyőn található vissza gombot.

## A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ha edzés közben zenét vagy hangoskönyveket szeretne lejátszani a konzol hangrendszerén keresztül, dugaszoljon be egy 3,5 mm-es dugós–3,5 mm-es dugós jack átváltzó audiokábelt (nem tartozék) a konzolon és személyes zenelejátszóján lévő jack aljzatba; **ügyeljen arra, hogy az audiokábel teljesen be legyen dugaszolva. Megjegyzés: Audiokábel a helyi elektronikai szakboltban vásárolható.**

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot személyi audioléjátszóján. Állítsa be a hangerőt a megfelelő gombokkal a konzolon vagy személyi audioléjátszóján.



## AZ INTERNETES BÖNGÉSZŐ HASZNÁLATA

Megjegyzés: A böngésző használatához Önnek rendelkeznie kell vezeték nélküli hálózathoz való hozzáféréssel, valamint egy 802.11b/g/n routerrel, amelyen az SSID adás engedélyezve van (a rejtett hálózatok nem támogatottak).

A böngésző megnyitásához érintse meg a képernyő bal alsó sarkában található földgömb gombot. Ezután válassza ki a weboldalt.

Az internetböngészőben való navigáláshoz érintse meg a képernyőn található Back (vissza), Refresh (frissítés) és Forward (előre) gombokat. Az internetböngészőből való kilépéshez érintse meg a képernyőn található Return (vissza) gombot.

A billentyűzet használatához lásd AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA című fejezetet a 20. oldalon.

Ha egy másik weboldal címét szeretné beírni az URL-sávba, először csúsztassa le az ujját a képernyőn az URL-sáv megtekintéséhez, ha szükséges. Ezután érintse meg az URL-sávot, a billentyűzettel írja be a címet, majd érintse meg a Go (ugrás) gombot.

Megjegyzés: Miközben a böngészőt használja, a sebesség-, lejtés-, ventilátor- és hangerőgombok továbbra is működnek, azonban az edzésprogram-gombok nem fognak működni.

**Megjegyzés:** Ha az utasítások követése után további kérdései lennének, keresse fel a [support.iFit.com](http://support.iFit.com) honlapot.

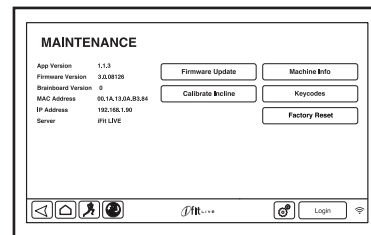
## A KARBANTARTÁSI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

### 1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

Lásd az 1. lépést a 28. oldalon.

### 2. Válassza ki a karbantartási üzemmódot.

A beállítások főmenüjében érintse meg a Maintenance (karbantartás) gombot a karbantartási üzemmódba való belépéshez.



A karbantartási üzemmód képernyője információkat jelenít meg a futópád modelljéről és változatáról.

### 3. Frissítse a konzol firmware-jét.

**A legjobb teljesítmény érdekében rendszeresen ellenőrizze a firmware-frissítéseket.**

Érintse meg a Firmware Update (firmware frissítés) gombot, hogy a vezeték nélküli hálózaton ellenőrizze a firmware-hez elérhető frissítéseket. A frissítés automatikusan elindul.

**A futópád megrongálódásának elkerülése érdekében ne kapcsolja be az áramot és ne vegye ki a kulcsot, miközben a firmware frissül.**

A frissítés előrehaladása megjelenik a képernyőn. Ha a frissítés befejeződött, a futópád kikapcsol, majd ismét bekapcsol. Ha ez mégsem történik meg, nyomja az áramkapcsolót az Off (kikapcsolt) pozícióba. Várjon néhány másodpercet, majd nyomja az áramkapcsolót a Reset (visszaállítás) pozícióba. Megjegyzés: Lehetséges, hogy a konzol készenlétbe lépéséhez néhány percre van szükség.

Megjegyzés: Alkalmanként előfordulhat, hogy a firmware-frissítés miatt a konzol kicsit másképp működik. A frissítéseket mindig úgy tervezik, hogy azok javítsák az edzés élményét.

#### 4. Kalibrálja a futópad lejtési rendszerét.

Érintse meg a Calibrate Incline (lejtés kalibrálása) gombot. Ezután érintse meg a Begin (indítás) gombot a lejtési rendszer kalibrálásának indításához. A futópad automatikusan felemelkedik a maximális lejtésszögbe, leereszkedik a minimális szintre, majd visszatér a kiindulási pozícióba. Ezzel újrakalibrálódik a lejtési rendszer. Érintse meg ismét a Cancel (mégse) gombot a karbantartási üzemmódba való visszatéréshez. Miután kalibrálta a lejtési rendszert, érintse meg a Finish (befejezés) gombot.

**FONTOS: A lejtési rendszer kalibrálása során tartsa távol a háziállatokat, a lábát, illetve egyéb tárgyakat a futópadtól. Vészhelyzet esetén húzza ki a konzolból a kulcsot, hogy a lejtés kalibrálását megállítsa.**

#### 5. Nézze meg a gép információit.

Érintse meg a Machine Info (gép információk) gombot, hogy megtekintse a futópad információit. Miután elolvasta az információkat, érintse meg a képernyőn található vissza gombot.

#### 6. Keresse meg a kulcskódokat.

A Keycodes (kulcskód) gomb rendeltetése, hogy a szerviztechnikusok azonosítani tudják, hogy egy adott gomb megfelelően működik-e.

#### 7. Állítsa vissza a konzolt a gyári alapbeállításokra.

Érintse meg a Factory Reset (gyári alapbeállításokra való visszaállítás) gombot, hogy a konzolt visszaállítsa a gyári alapbeállításokra.

#### 8. Lépjen ki a karbantartási üzemmódból.

A karbantartási üzemmódból való kilépéshez érintse meg a képernyőn található vissza gombot.

### A VEZETÉK NÉLKÜLI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

A konzolon található vezeték nélküli üzemmód lehetővé teszi, hogy beállítson egy vezeték nélküli hálózati kapcsolatot.

#### 1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

Lásd az 1. lépést a 28. oldalon.

#### 2. Válassza ki a vezeték nélküli üzemmódot.

A beállítások főmenüjében érintse meg a Wireless Network (vezeték nélküli hálózat) gombot a karbantartási üzemmódba való belépéshez.

#### 3. Engedélyezze a Wi-Fi-t.

Győződjön meg arról, hogy a Wi-Fi jelölőnégyzet be van jelölve egy zöld pipával. Ha nincs, érintse meg egyszer a Wi-Fi menü opciót, és várjon néhány másodpercig. A konzol megkeresi az elérhető vezeték nélküli hálózatokat.

#### 4. Állítsa be és kezelje a vezeték nélküli hálózati kapcsolatot.

Ha engedélyezte a Wi-Fi®-t, a képernyőn megjelenik az elérhető hálózatok listája. Megjegyzés: Eltelhet néhány másodperc, amíg megjelenik a vezeték nélküli hálózatok listája.

Győződjön meg arról, hogy a Network (hálózati) értesítés menü opcióban található jelölőnégyzet be van jelölve egy zöld pipával, és a konzol értesíti Önt, ha egy vezeték nélküli hálózat a tartományon belül van és elérhető.

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

Amikor megjelenik a hálózatok listája, érintse meg a kívánt hálózatot. Megjegyzés: Ismernie kell a hálózat nevét (SSID). Ha a hálózathoz van jelszó, akkor ismernie kell a jelszót is.

Egy információs mező megkérdezi, hogy szeretne-e kapcsolódni a vezeték nélküli hálózathoz. Érintse meg a Connect (kapcsolódás) gombot a hálózathoz való kapcsolódáshoz, vagy érintse meg a Cancel (mégse) gombot a hálózatok listájához való visszatéréshez. Ha a hálózathoz van jelszó, érintse meg a jelszó-beviteli mezőt. Megjelenik a képernyőn egy billentyűzet. Ha beírás közben meg szeretné jeleníteni a jelszót, érintse meg a Show Password (jelszó megjelenítése) jelölőnégyzetet.

A billentyűzet használatához lásd AZ ÉRINTŐ-KÉPERNYŐ HASZNÁLATA című fejezetet a 20. oldalon.

Ha a konzolt csatlakoztatta a vezeték nélküli hálózathoz, a képernyő tetején található Wi-Fi menü opciónál megjelenik a CONNECTED (csatlakoztatva) szó. Ezután érintse meg a képernyőn található vissza gombot, hogy visszatérjen a vezeték nélküli üzemmódba.

A vezeték nélküli hálózati kapcsolat bontásához válassza ki a vezeték nélküli hálózatot, majd érintse meg a Forget (felejtse el) gombot.

Ha problémái vannak a titkosított hálózathoz való kapcsolódással, győződjön meg arról, hogy a helyes jelszót írta-e be. Megjegyzés: A jelszavak beírása során különböztesse meg a kis- és nagybetűket.

Megjegyzés: Az iFit üzemmód támogatja a nem biztonságos és biztonságos (WEP, WPA és WPA2) titkosítást. Javasoljuk, hogy szélessávú kapcsolatot használjon, a teljesítmény a kapcsolat sebességétől függ.

**Megjegyzés: Ha az utasítások követése után további kérdései lennének, keresse fel a [support.iFit.com](http://support.iFit.com) honlapot.**

## 5. Lépjen ki a vezeték nélküli üzemmódból.

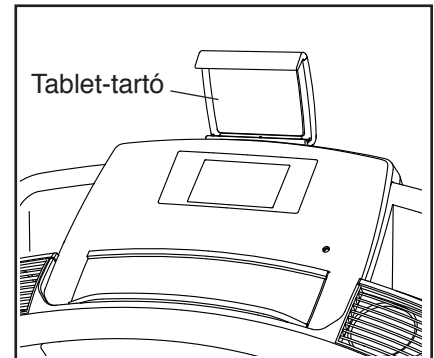
A vezeték nélküli üzemmódból való kilépéshez érintse meg a képernyőn található vissza gombot.

## A TABLET-TARTÓ HASZNÁLATA

**FONTOS: A tablet-tartót úgy tervezték, hogy a legtöbb teljes méretű tablettel használható legyen. Ne helyezzen a tablet-tartóba más elektronikai eszközt vagy tárgyat.**

Amikor a tabletet a tablet-tartóba helyezi, először illessze a tablet alját a tálcába. Ezután húzza a rögzítőt a tablet felső széle fölé.

**Győződjön meg arról, hogy a tablet stabilan rögzült a tablet-tartóban.** A tablet eltávolításához végezze el a műveleteket fordított sorrendben.

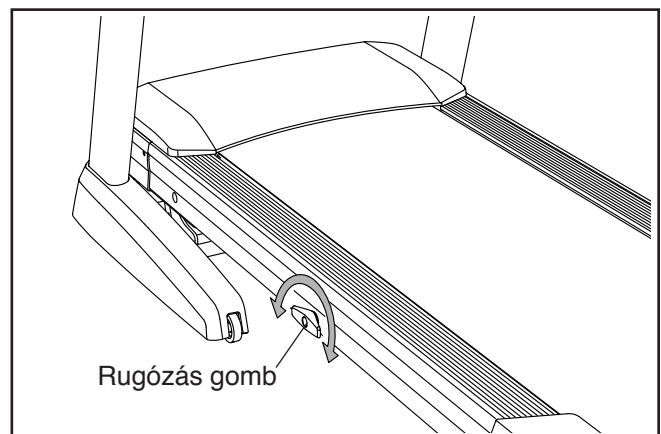


## A RUGÓS FELFÜGGESZTÉS BEÁLLÍTÁSA

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

**Vegye ki a kulcsot a konzolból és húzza ki a hálózati kábelt.**

**Ha keményebbre szeretné állítani a platformot,** fordítsa el a rugózás gombot fél fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba, amíg nem érzi, hogy a helyére pattan. **Ha lazábbra szeretné állítani a platformot,** fordítsa el a rugózás gombot fél fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba, amíg nem érzi, hogy a helyére pattan. **Megjegyzés: Minél gyorsabban fut a futópádon, illetve minél nagyobb a testsúlya, annál keményebb kell, hogy legyen a sétálóplatform.**

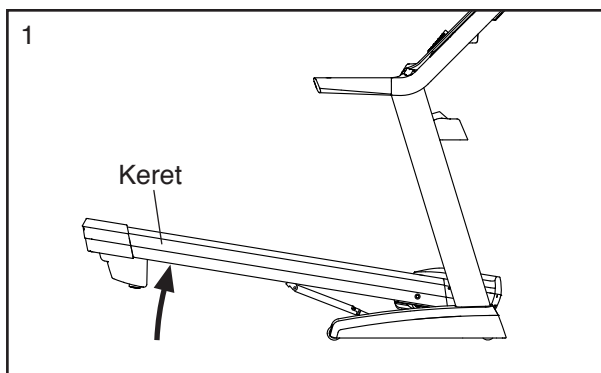


# A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

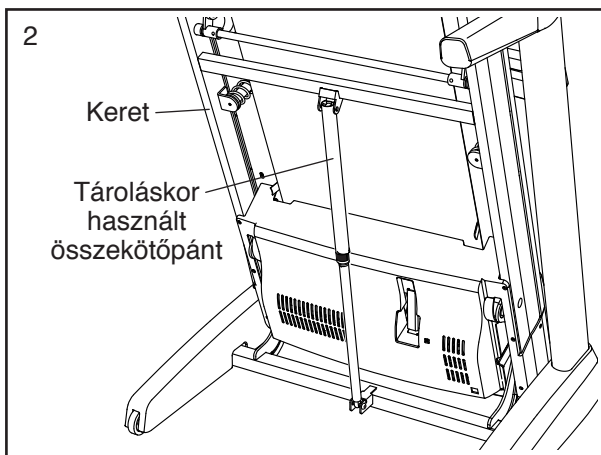
## A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA

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

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



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

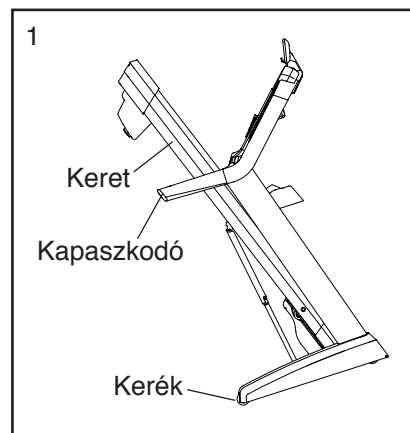


A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen szőnyeget a futópád alá. Tartsa távol a futópádot a közvetlen napfénytől. Ne hagyja a tárolási helyzetben lévő futópádot 30°C-nál magasabb hőmérsékleten.

## A FUTÓPAD MOZGATÁSA

A futópád mozgatása előtt hajtsa össze a bal oldalon leírt módon. **VIGYÁZAT! Ügyeljen arra, hogy a tároláskor használt összekötőpánt tárolási helyzetben rögzüljön. A futópád mozgatásához két személyre lehet szükség.**

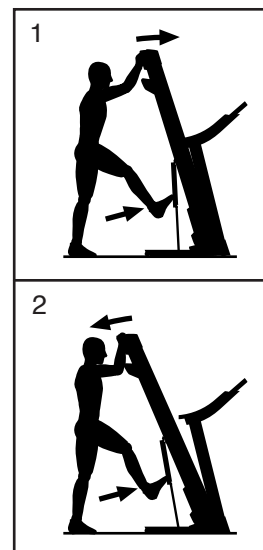
1. Fogja meg a keretet és az egyik kapaszkodót, majd helyezze egyik lábát az egyik kerékre.



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

## A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

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



# KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

## KARBANTARTÁS

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

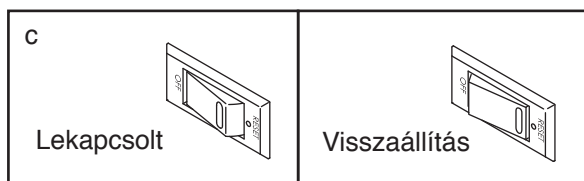
Rendszeresen takarítsa a futópádot, a sétálószalag mindig legyen tiszta és száraz. Elsőként **kapcsolja Off (ki) és válassza le az áramforrásról**. Nedves ruhával és kevés, kímélő tisztítószerrel törölje át a futópád külső felületét. **FONTOS: Soha ne fújjon semmiféle tisztítószerrel közvetlenül a futópádra.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

## HIBAKERESÉS

**A legtöbb futópáddal kapcsolatos problémát az alábbiakban felsorolt egyszerű lépések betartásával el lehet kerülni. Találja meg az ide vonatkozó problémát és kövesse a lépéseket. Amennyiben van még kérdése, nézze meg a kézikönyv borítóját.**

### PROBLÉMA: Az áram nem kapcsol be

- Győződjön meg arról, hogy a berendezés csatlakoztatva van egy megfelelően földelt hálózati aljzathoz (lásd 18. oldal). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm<sup>2</sup>-es) kábelt használjon.
- Miután a hálózati kábelt bedugta a konnektorba, győződjön meg arról, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.
- Ellenőrizze a futópád keretén található áramkapcsolót a hálózati kábel mellett. Ha a kapcsoló lecsapódott. Hogy visszaállítsa az áramkapcsolót, várjon pár percet, majd állítsa vissza a kapcsolót.



### PROBLÉMA: A gép kikapcsol működés közben

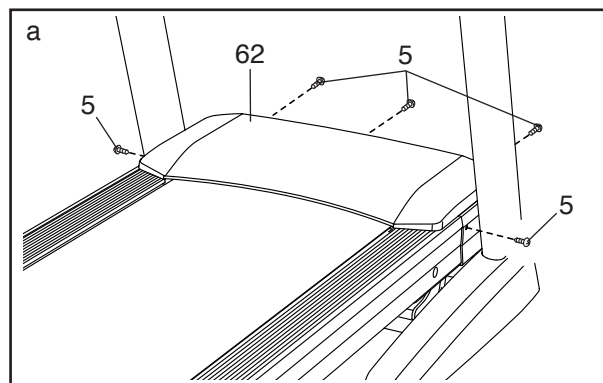
- Ellenőrizze az áramkapcsolót (lásd a c ábrát a bal oldalon). Hogy visszaállítsa a kapcsolót, várjon pár percet, majd állítsa vissza a kapcsolót.
- Győződjön meg arról, hogy a hálózati kábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki majd várjon öt percig, és dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a konzolból és illessze vissza.
- Ha a futópád még mindig nem működik, olvassa át a kézikönyv borítóját.

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

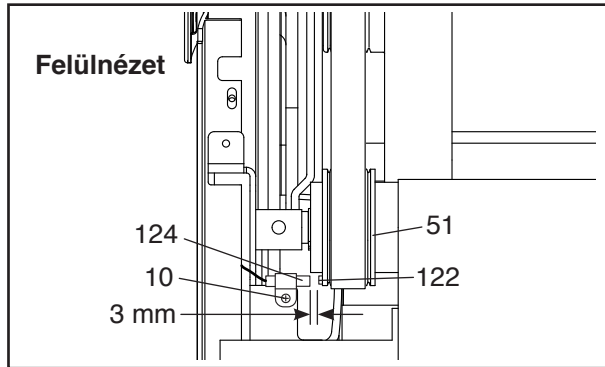
- A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópádot üzletben kiállítják. Amennyiben a kijelzők világítása nem alszik ki a kulcs eltávolításával, a demó mód bekapcsol. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, olvassa el a 7. lépést a 28. oldalon a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

### PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően

- Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT**. Ezután vegye ki a két #8 x 3/4" csavart (5). Óvatosan forgatva vegye le a motorháztetőt (62).



Keresse meg a Reed-kapcsolót (124) és a mágneset (122) a tárcsa (51) bal oldalán. Forgassa a tárcsát, amíg a mágnes egy vonalban nem lesz a Reed-kapcsolóval. **Győződjön meg arról, hogy a mágnes és a Reed-kapcsoló között megvan-e a körülbelül 3 mm-es hézag.** Ha szükséges, lazítsa meg a #8 x 3/4" Tek-csavart (10), kicsit mozdítsa el a Reed-kapcsolót, majd húzza meg újra a Tek-csavart. Szerelje vissza a motorháztetőt (a képen nem látható) a #8 x 3/4" csavarokkal (a képen nem láthatók). Ezután járassa pár percig a futópádot, hogy a sebesség megfelelő adat-leolvasását ellenőrizze.



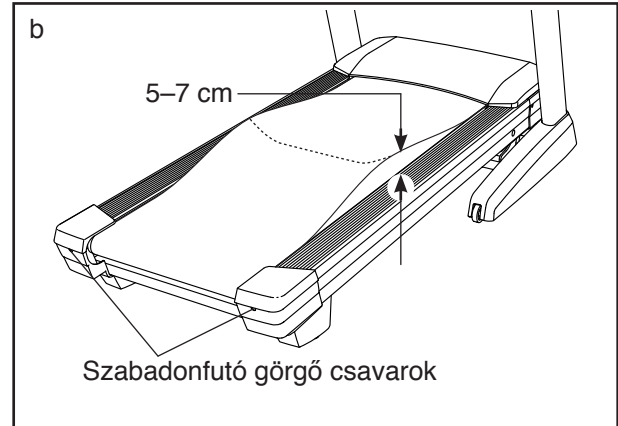
**PROBLÉMA: A futópád lejtése nem megfelelően változik**

- Kalibrálja a lejtési rendszert (lásd a 4. lépést a 31. oldalon). Amikor a lejtési rendszer kalibrálódik, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

**PROBLÉMA: A sétálószalag lelassul gyaloglás közben**

- Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm<sup>2</sup>-es) kábelt használjon.

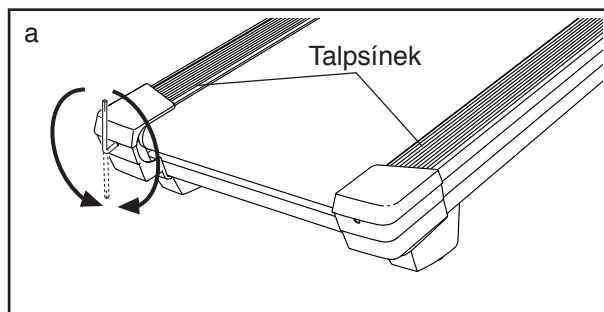
- Ha megnyúlik a sétálószalag, a futópád tönkremehet, és a futófelület is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT.** A hatszögletű csavarkulcsot használva fordítsa el a két szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulattal. Ha a sétálószalag rendesen meg van feszítve, akkor azt a járóplatformról mindkét szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag közepén maradjon. Ezután dugja be a hálózati kábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a futópádot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.



- A futópád jellemzője egy nagy teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FONTOS: Soha ne alkalmazzon szilikon sprayt vagy egyéb anyagokat a sétálószalagra vagy a járóplatformra, hacsak egy jogosult szerviz-képviselő nem utasítja erre. Az ilyen anyagok károsíthatják a sétálószalagot és túlzott kopást okozhatnak.** Ha azt gyanítja, hogy a sétálószalag több kenőanyagot igényel, lásd a jelen kézikönyv előlapját.
- Ha a sétálószalag még mindig lelassul, olvassa el ennek a kézikönyvnek a borítóján lévő információkat.

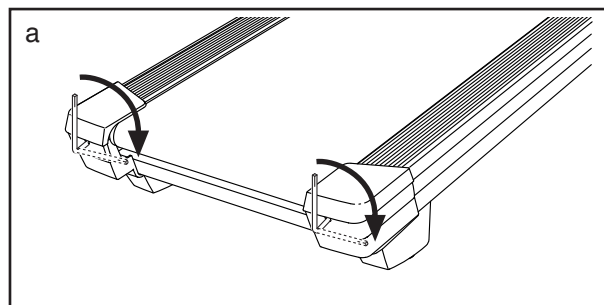
**PROBLÉMA: A sétálószalag nem középen helyezkedik el a talpsínek között**

- a. **FONTOS: Ha a sétálószalag a talpsíneknek súrlódik, megrongálódhat.** Először vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT.** Ha a sétálószalag **balra mozdult**, a hatszögletű csavarkulcs segítségével fordítsa a bal szabadonfutó görgő csavarját az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; **ha a sétálószalag jobb oldalra mozdult el**, fordítsa a bal szabadonfutó csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalagot ne feszítse túl. Ezután dugja be a hálózati kábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a futópádot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag be nem áll a központi helyére.



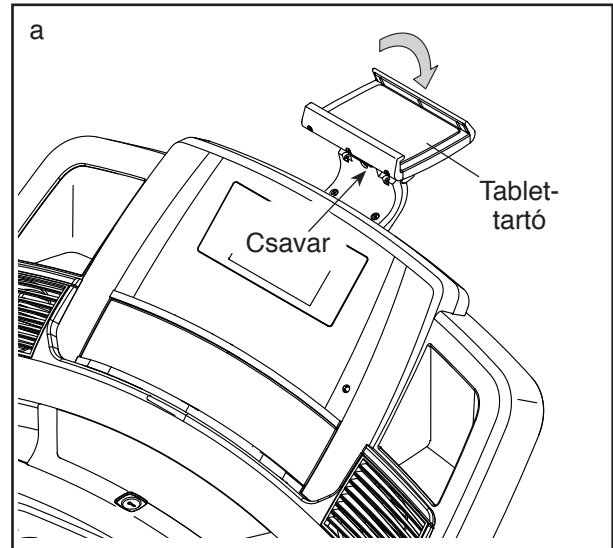
**PROBLÉMA: A sétálószalag elcsúszik gyaloglás közben**

- a. Először vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT.** A hatszögletű csavarkulcsot használva fordítsa el mindkét szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 fordulattal. Ha a sétálószalag rendszeren meg van feszítve, akkor azt mindkét szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni a járóplatformról. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag középen maradjon. Dugaszolja be a hálózati kábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és óvatosan sétáljon pár percet a futópádon. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.



**PROBLÉMA: A tablet-tartó nem marad a helyén**

- a. Forgassa hátrafelé a tablet-tartót. Miután a kívánt helyzetbe fordította, kissé húzza meg a jelölt csavart, hogy a tablet-tartó a helyén maradjon.



# EDZÉSI ÚTMUTATÓ

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

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

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

## EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

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

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

## EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

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

## EDZÉSGYAKORISÁG

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

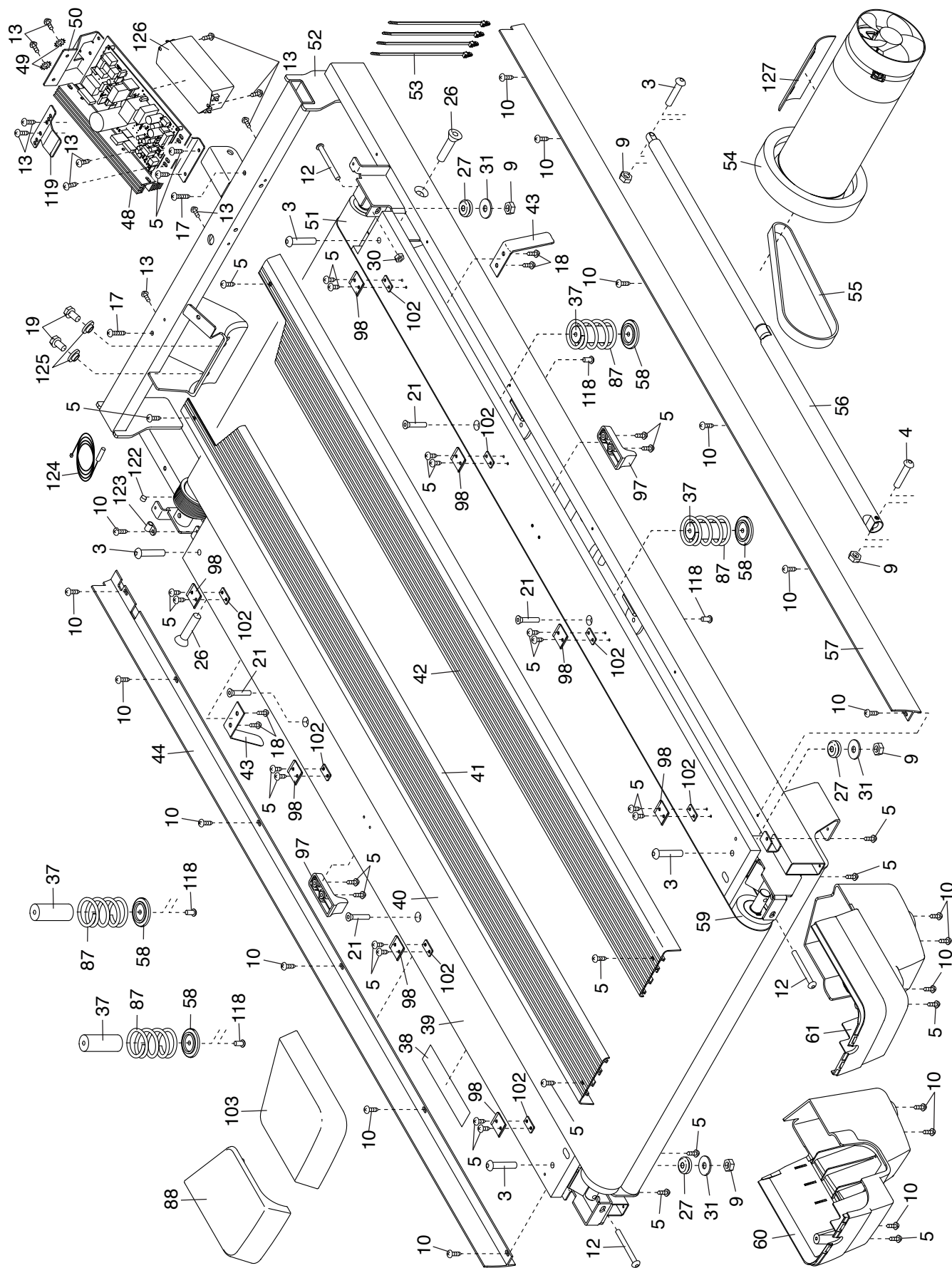
# ALKATRÉSZLISTA

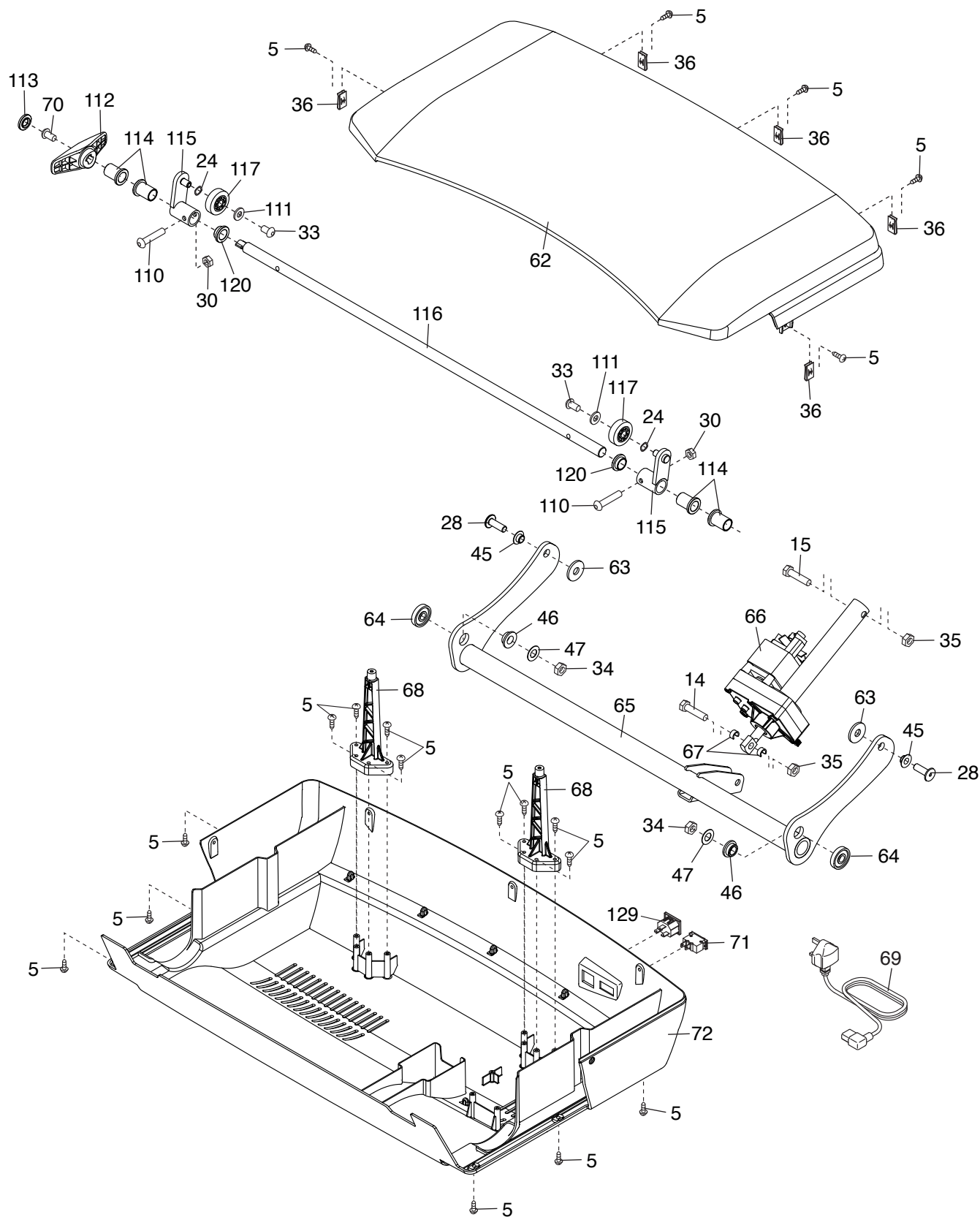
Modellszám NETL20716.1 R0417A

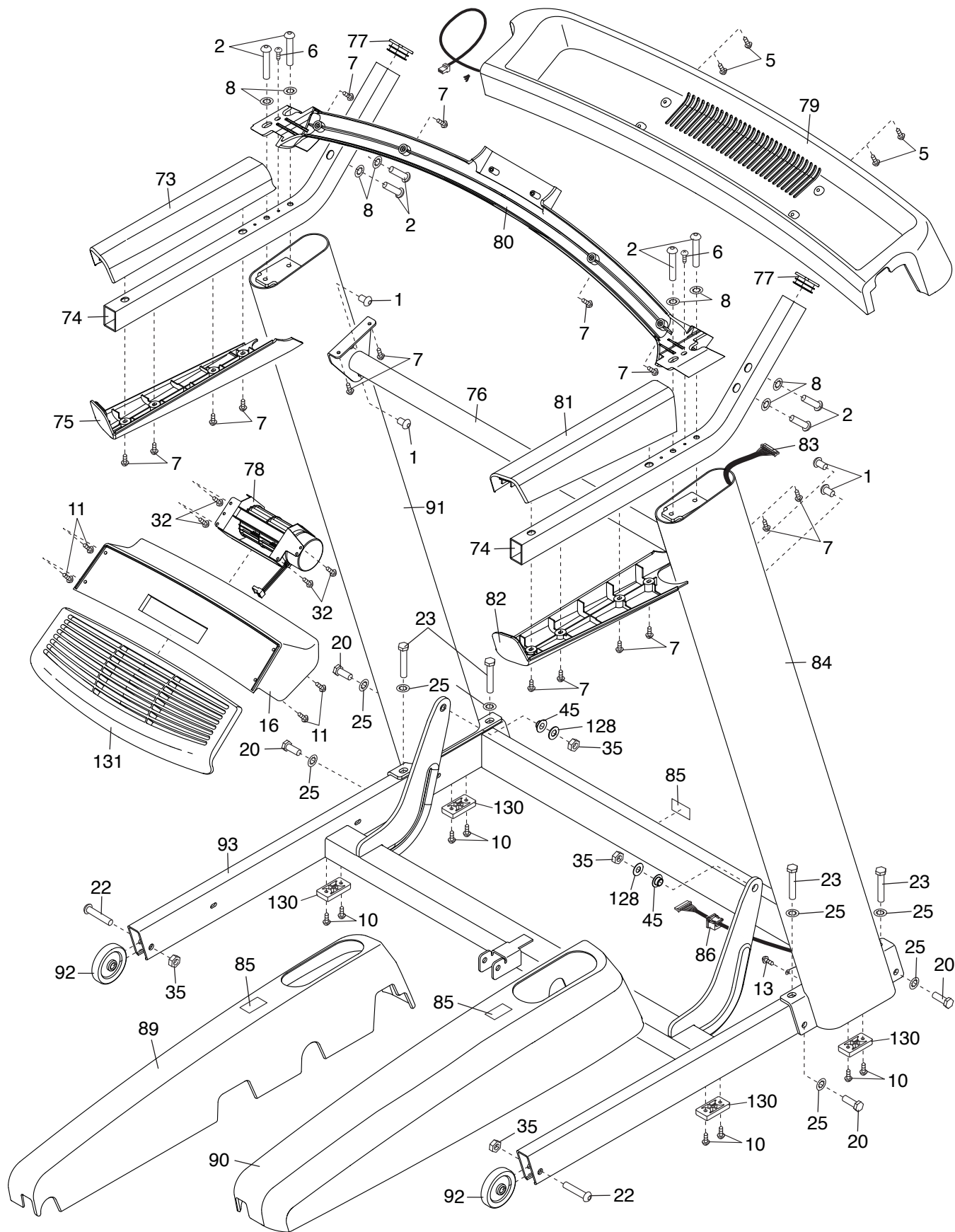
| Szám | Db | Leírás                        | Szám | Db | Leírás                                 |
|------|----|-------------------------------|------|----|----------------------------------------|
| 1    | 4  | 5/16" x 3/4" csavar           | 54   | 1  | Hajtómotor                             |
| 2    | 8  | 5/16 x 2" csavar              | 55   | 1  | Motor-hajtószíj                        |
| 3    | 5  | 5/16" x 1 3/4" csavar         | 56   | 1  | Tároláskor használt összekötőpánt      |
| 4    | 1  | 5/16" x 2 1/4" csavar         | 57   | 1  | Jobb oldali keretburkolat              |
| 5    | 70 | #8 x 3/4" csavar              | 58   | 4  | Rugós felfüggesztés lemez              |
| 6    | 2  | #10 x 3/4" csavar             | 59   | 1  | Szabadonfutó görgő                     |
| 7    | 16 | #8 x 3/4" gombafejű csavar    | 60   | 1  | Bal hátsó zárósapka                    |
| 8    | 8  | 5/16" csillagalátét           | 61   | 1  | Jobb hátsó zárósapka                   |
| 9    | 6  | 5/16" anya                    | 62   | 1  | Motorháztető                           |
| 10   | 27 | #8 x 3/4" Tek-csavar          | 63   | 2  | Lejtő keret-távtartó                   |
| 11   | 16 | #8 x 1/2" csavar              | 64   | 2  | Keret-távtartó                         |
| 12   | 3  | 1/4" x 2 1/2" csavar          | 65   | 1  | Lejtő keret                            |
| 13   | 12 | #8 x 1/2" ezüstsínű csavar    | 66   | 1  | Lejtésszabályozó motor                 |
| 14   | 1  | 3/8" x 1 1/2" csavar          | 67   | 2  | Távtartó a lejtésszabályozó motorhoz   |
| 15   | 1  | 3/8" x 2" csavar              | 68   | 2  | Motorházfedel-szerelvény               |
| 16   | 1  | Tálca ventilátorburkolat      | 69   | 1  | Hálózati kábel                         |
| 17   | 2  | #8 x 1 3/4 csavar             | 70   | 1  | 1/4" x 5/8" csavar                     |
| 18   | 4  | #8 szíjvezető csavar          | 71   | 1  | Áramkapcsoló                           |
| 19   | 2  | 5/16" motorcsavar             | 72   | 1  | Hasi érzékelő                          |
| 20   | 4  | 3/8" x 1 1/4" csavar          | 73   | 1  | Bal oldali kapaszkodó felső burkolata  |
| 21   | 4  | 1/4" x 1 1/4" csavar          | 74   | 2  | Kapaszkodó                             |
| 22   | 2  | 3/8" x 1 3/4" csavar          | 75   | 1  | Bal kapaszkodó alsó burkolata          |
| 23   | 4  | 3/8" x 2 3/4" csavar          | 76   | 1  | Támasztóoszlop-keresztadarab           |
| 24   | 2  | M10 rugós alátét              | 77   | 2  | Konzol váz zárósapka                   |
| 25   | 8  | 3/8" csillagalátét            | 78   | 1  | Tálca ventilátor                       |
| 26   | 2  | 1/2" x 2" csavar              | 79   | 1  | Tálca                                  |
| 27   | 4  | Rugós felfüggesztés           | 80   | 1  | Pulzus keresztadarab                   |
| 28   | 2  | 3/8 x 1" csavar               | 81   | 1  | Jobb oldali kapaszkodó felső burkolata |
| 29   | 8  | #6 x 1/2" csavar              | 82   | 1  | Jobb oldali kapaszkodó alsó burkolata  |
| 30   | 3  | 1/4" anya                     | 83   | 1  | Támasztóoszlop-vezeték                 |
| 31   | 4  | 5/16" lapos alátét            | 84   | 1  | Jobb oldali támasztóoszlop             |
| 32   | 4  | #8 x 3/8" csavar              | 85   | 3  | Figyelmeztető matrica                  |
| 33   | 2  | 1/4" x 1/2" csavar            | 86   | 1  | Támasztóoszlop-vezeték alátétgyűrű     |
| 34   | 2  | 1/2" anya                     | 87   | 4  | Rugó                                   |
| 35   | 6  | 3/8" anya                     | 88   | 1  | Bal hátsó zárósapka                    |
| 36   | 5  | Motorháztető-leszorító kapocs | 89   | 1  | Alap bal oldali burkolata              |
| 37   | 4  | Rugós felfüggesztés           | 90   | 1  | Alap jobb oldali burkolata             |
| 38   | 1  | Figyelmeztető matrica         | 91   | 1  | Bal oldali támasztóoszlop              |
| 39   | 1  | Járóplatform                  | 92   | 2  | Hátsó kerék                            |
| 40   | 1  | Sétálószalag                  | 93   | 1  | Alap                                   |
| 41   | 1  | Bal oldali talpsín            | 94   | 1  | Bal tálca                              |
| 42   | 1  | Jobb oldali talpsín           | 95   | 2  | Ventilátor                             |
| 43   | 2  | Szíjvezető                    | 96   | 1  | Konzol                                 |
| 44   | 1  | Bal oldali keretburkolat      | 97   | 2  | Rugózó kerék ütköző                    |
| 45   | 4  | 3/8" műanyag persely          | 98   | 8  | Talpsín kapocs                         |
| 46   | 2  | 1/2" műanyag persely          | 99   | 2  | Hangszóró                              |
| 47   | 2  | 1/2" nyomóalátét              | 100  | 1  | Konzolalap                             |
| 48   | 1  | Vezérlő                       | 101  | 1  | Jobb tálca                             |
| 49   | 2  | #8 csillagalátét              |      |    |                                        |
| 50   | 1  | Vezérlő-konzol                |      |    |                                        |
| 51   | 1  | Meghajtás görgő/tárcsa        |      |    |                                        |
| 52   | 1  | Keret                         |      |    |                                        |
| 53   | 4  | Kötőelem                      |      |    |                                        |

| Szám | Db | Leírás                       | Szám | Db | Leírás                 |
|------|----|------------------------------|------|----|------------------------|
| 102  | 8  | Talpsín lemez                | 118  | 4  | 1/4" x 3/4" csavar     |
| 103  | 1  | Jobb hátsó zárósapka         | 119  | 1  | Vezérlő rögzítőtag     |
| 104  | 1  | Kulcs/csíptető               | 120  | 2  | Rugózó rúd persely     |
| 105  | 2  | Konzol váz zárósapka         | 121  | 1  | Tablet-tartó           |
| 106  | 1  | Konzol keret                 | 122  | 1  | Mágnes                 |
| 107  | 5  | Vezetékkötegelő              | 123  | 1  | Szorító                |
| 108  | 4  | #8 x 5/8" csavar             | 124  | 1  | Reed-kapcsoló          |
| 109  | 1  | Mellkasi pulzusszám-monitor  | 125  | 2  | Motorszigetelő         |
| 110  | 2  | 1/4" x 1 1/2" csavar         | 126  | 1  | Szűrő                  |
| 111  | 2  | 3/8" alátét                  | 127  | 1  | Motorszigetelő         |
| 112  | 1  | Állítókar                    | 128  | 2  | 3/8" nyomóalátét       |
| 113  | 1  | Fogantyúsapka                | 129  | 1  | Dugaszolóaljzat        |
| 114  | 4  | Rugós felfüggesztés perselye | 130  | 4  | Alap-alátét            |
| 115  | 2  | Rugózó rúd tartókonzol       | 131  | 1  | Tálca ventilátorrács   |
| 116  | 1  | Rugózó rúd                   | *    | —  | Felhasználói kézikönyv |
| 117  | 2  | Rugózó kerék                 |      |    |                        |

Megjegyzés: A műszaki jellemzők értesítés nélkül módosulhatnak. Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a kézikönyv hátsó borítóját. \*Ezek az ábrán nem látható alkatrészek.









---

# CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

A cserealkatrészek rendeléséről tájékozódjon a kézikönyv borítójáról. A gyorsabb segítségnyújtás érdekében készítse elő a következő információkat, amikor kapcsolatba lép velünk:

- a termék modell- és sorozatszámát (lásd a kézikönyv borítóját)
- a termék nevét (lásd a kézikönyv borítóját)
- a cserealkatrész azonosítószámát és leírását (lásd a kézikönyv vége felé található ALKATRÉSZLISTÁT és ROBBANTOTT ÁBRÁT)

---

## 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.

