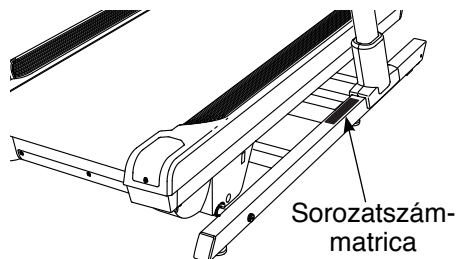


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

Modellszám: NETL29714.0

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



VEVŐSZOLGÁLAT

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

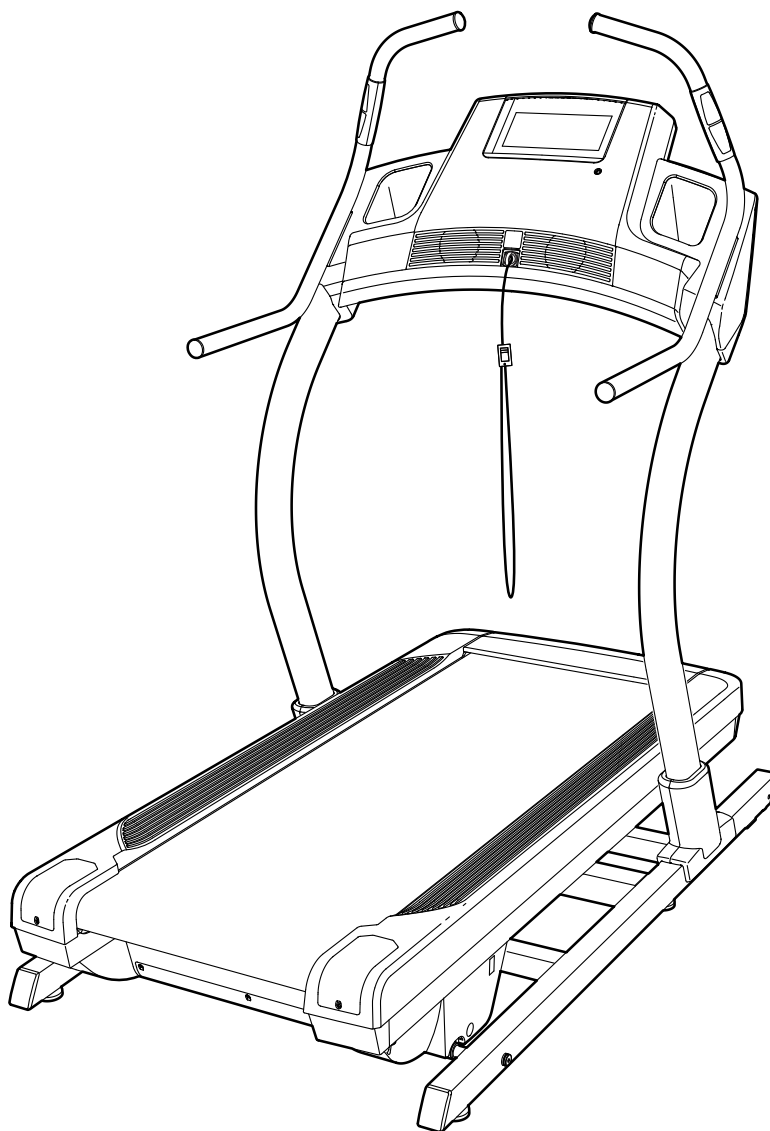
Honlap:

www.iconsupport.eu

VIGYÁZAT!

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

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



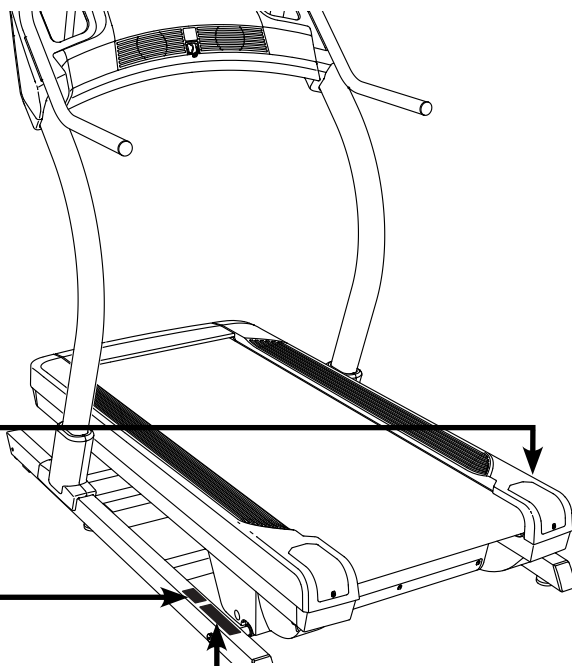
www.iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNA	5
ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	7
A PULZUSSZÁM MONITOR	11
A DÖNTHETŐ FUTÓPAD HASZNÁLATA	12
A DÖNTHETŐ FUTÓPAD MOZGATÁSA	27
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELOHÁRÍTÁS	28
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	31
ALKATRÉSZJEGYZÉK	33
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	35
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

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



FIGYELMEZTETÉS

Tartsa távol a 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 futópálya elindul vagy megáll, csak a szalag két szélén lévő lábtartókon álljon.
- Egyszerre mindig csak kicsivel változtassa a sebességet.
- Kapaszkodjon a markolatokba, hogy el ne essen és használat közben viselje mindig a biztonsági kapcsolót.



- Álljon meg, ha gyengének érzi magát, rosszul kap levegőt vagy szédül.
- Ne engedjen gyermekeket a futópadra vagy annak közelébe.
- Vegye ki a kulcsot, amikor nem használja a gépet.



- Tartsa távol ruházatát, az ujjait és a haját a mozgó futószalagtól.
- Soha ne próbálja beállítani vagy megállítani a futószalagot működés közben.
- Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

▲ FIGYELMEZTETÉS: Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy más személyi sérülések kockázatának csökkentése érdekében a dönthető futópad használata előtt olvassa el a kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és előírást, valamint a dönthető futópadon található figyelmeztetéseket. Az ICON nem vállal felelősséget a termék által okozott vagy a termék használatából eredő személyi sérülésekért és anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa, hogy a dönthető futópad összes felhasználója megfelelően tájékoztatva legyen a figyelmeztetésekről és óvintézkedésekről.
2. Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebb, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyek esetében.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a dönthető futópadot.
4. A dönthető futópadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.
5. Tartsa a dönthető futópadot belső, zárt térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a dönthető futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
6. Helyezze el a dönthető 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 dönthető futópadot olyan felületre, amely a légnyílásokat elzárja. Hogy a padlót és a szőnyeget megóvjva a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget a dönthető futópad alá.
7. Ne működtesse a dönthető futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
8. 12 éven aluli gyermekeket és háziállatokat ne engedjen a gép közelébe.
9. A dönthető futópadot legfeljebb 159 kg testúlyú személyek használhatják.
10. Soha ne engedjen egynél több személyt egy időben a dönthető futópadon tartózkodni.
11. Viseljen megfelelő sportruházatot a dönthető futópad használata közben. Ne viseljen laza öltözetet, amelyet a dönthető futópad becsíphet. A sportruházatot ajánljuk nőknek és férfiaknak egyaránt. *Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a dönthető futópadot mezítláb, illetve csak zoknit vagy szandált viselve.*
12. Amikor a hálózati kábelt csatlakoztatja (lásd 12. 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 mm²-es) kábelt használjon.
14. Tartsa a hálózati kábelt fűtött felületektől távol.
15. Soha ne mozgassa a sétálószalagot, miközben a dönthető futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a dönthető futópadot, ha a hálózati kábel vagy dugasa sérült, vagy, ha a dönthető futópad nem megfelelően működik. (Ha a dönthető futópad nem működik megfelelően, lásd a KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS részt a 28. oldalon.)
16. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a dönthető futópadot (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 14. oldalon).
17. Soha ne indítsa el úgy a dönthető futópadot úgy, hogy rajta áll a sétálószalagon. Mindig fogja a fogantyúkat a dönthető futópad használata közben.
18. A dönthető futópad nagy sebességre is képes. Apránként változtassa a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.

19. A pulzusszám monitor nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzus-szám-leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusérzékelő csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általában történő meghatározásakor.
20. Működés közben soha ne hagyja őrizetlenül a dönthető futópadot. Mindig távolítsa el a kulcsot, kapcsolja ki a készüléket (tekintse meg az 5. oldal ábráját, ahol jól látszik az áram-kapcsoló helye) és válassza le a hálózati feszültségről a dönthető futópadot, amikor nincs használatban.
21. Ne próbálja meg elmozdítani a dönthető futópadot, amíg nincs megfelelően össze-szerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS részt a 7. oldalon, és A DÖNTHETŐ FUTÓPAD MOZGATÁSA részt a 27. oldalon.) Csak ha biztonságosan fel tud emelni 20 kg-ot, akkor képes felemelni, leengedni vagy mozgatni a dönthető futópadot.
22. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a dönt-hető futópad nyílásaiba.
23. Ellenőrizze és megfelelően rögzítse a dönt-hető futópad minden alkatrészét.
24. **VIGYÁZAT:** Mindig húzza ki a dönt-hető 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 motor fedelét, kivéve, ha erre egy kiképzett szakember be nem tanítja Önt. A szervizelést és minden más itt leírt szerelést csak az arra kiképzett szakember végezheti.
25. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált is okozhat. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

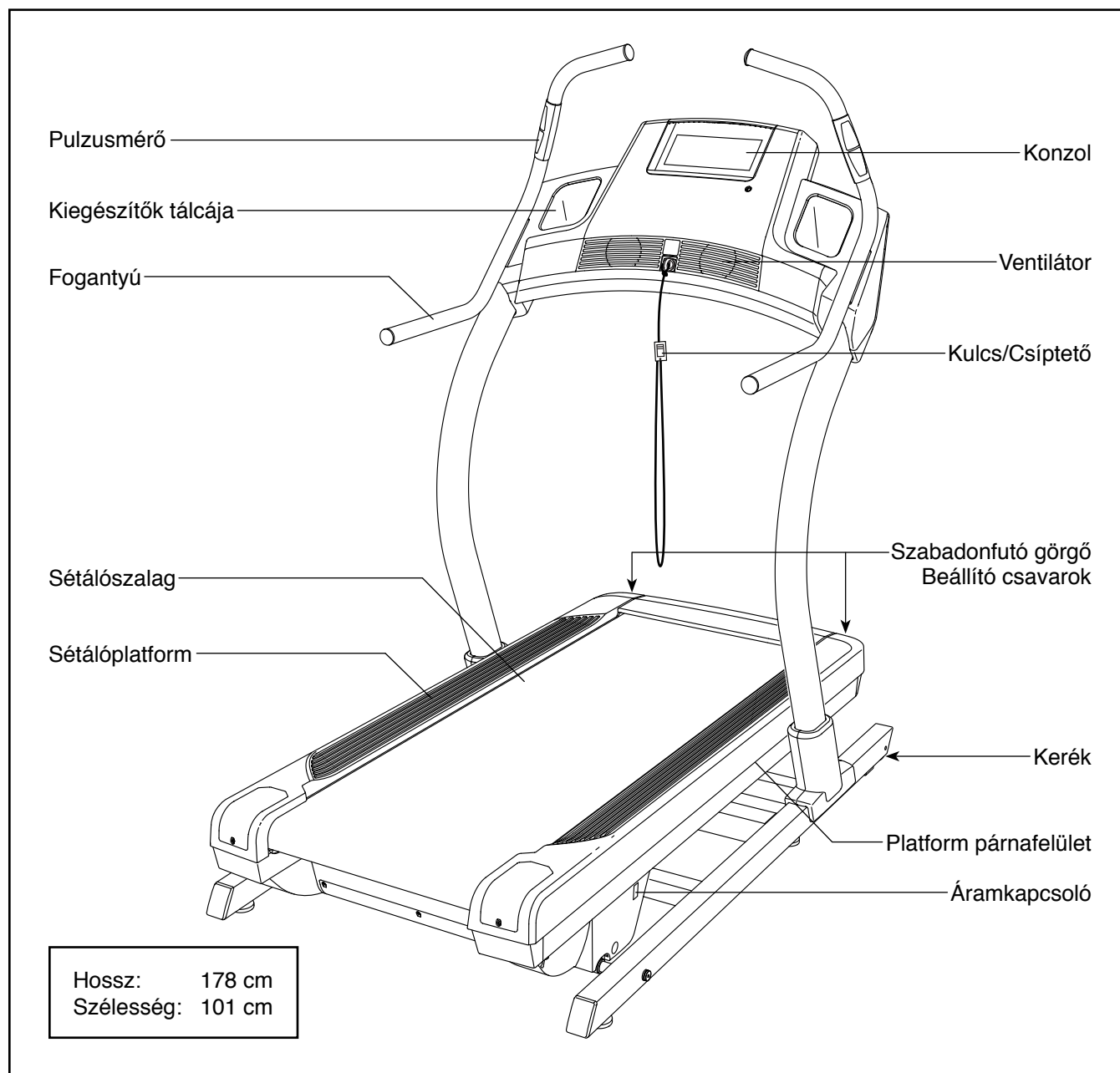
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a forradalmian új NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER dönthető futópadot választotta. Az X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER dönthető futópad különböző funkciók széles választékát kínálja, amelyek az otthonában végzett edzéseket élvezetesebbé és hatékonyabbá teszik.

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

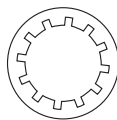
kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó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

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

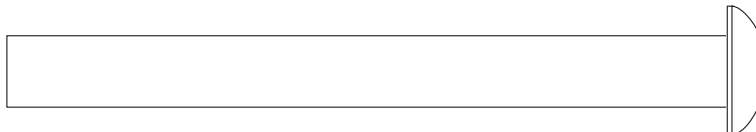


ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT

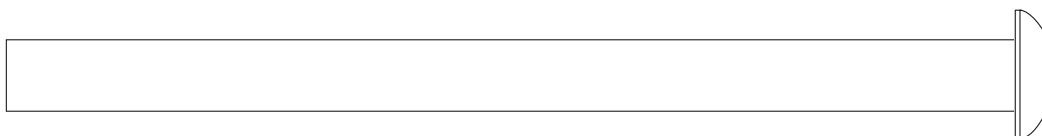
Az összeszerelés során használt kisebb alkatrészek azonosításához lásd az alábbi rajzokat. Az egyes rajzok mellett zárójelben lévő szám az alkatrész kód, amely ennek a használati utasításnak a vége felé található alkatrészlistán szerepel. Követő szám a kulcs szám a felhasznált mennyiség a szerelvény.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



3/8" csillagalátét
(3)–8



3/8" x 3 3/4" csavar (2)–2

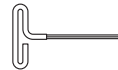


3/8" x 5 1/4" csavar (1)–2

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 dönthető futópad külső felületén. Ez teljesen normális. Ha a dönthető futópadon olajszerű anyagot talál, egyszerűen törölje le egy puha kendővel és kímélő, nem maró hatású tisztítószerrel.
- Az apróbb alkatrészek azonosításához lapozzon a 6. oldalra.
- Az összeszereléshez az alábbi eszközök szükségesek:

a csomagolásban található
imbuszkulcs



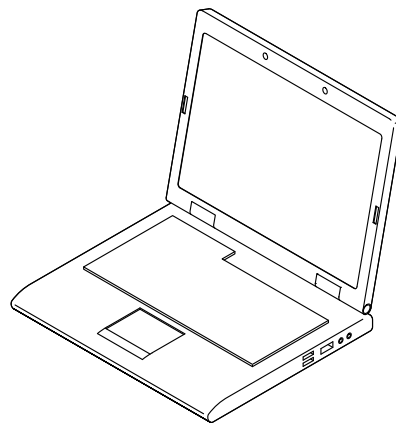
Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, ne használjon nagy erő kifejtésére alkalmas szerszámokat.

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

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

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

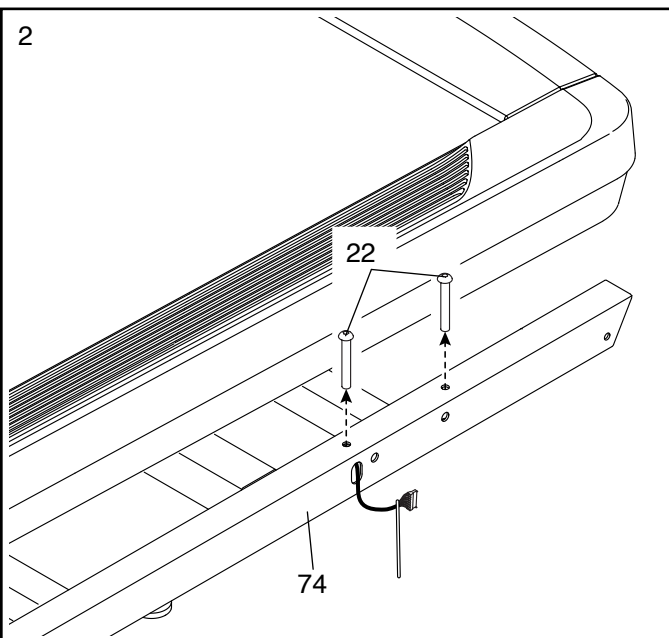
1



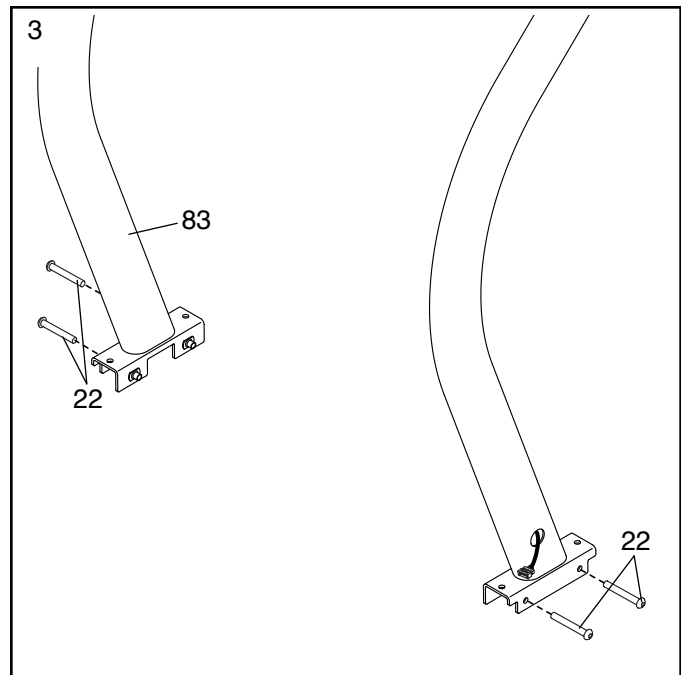
2. Győződjön meg arról, hogy a hálózati kábel ki van-e húzva.

Távolítsa el a négy 3/8" x 2 3/4" csavart (22) az alpból (74) (az ábrán csak az egyik oldal látható). **Tegye el a csavarokat.**

2



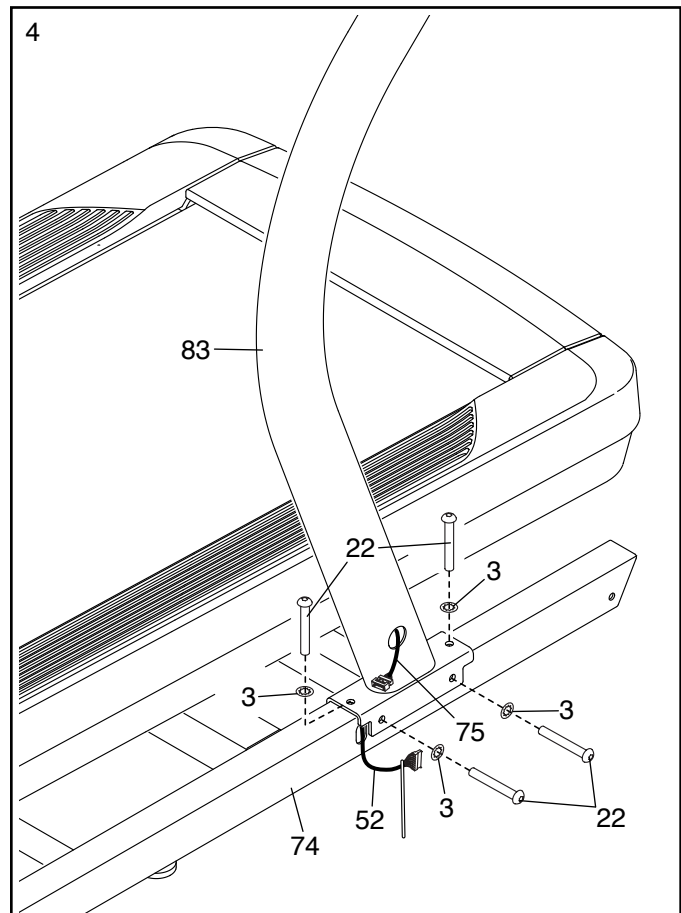
3. Távolítsa el a négy 3/8" x 2 3/4" csavart (22) a támasztóoszlopokból (83). **Tegye el a csavarokat.**



4. Helyezze a támasztóoszlopokat (83) az alapra (74). **Ügyeljen rá, hogy támasztóoszlop vezetéke (75) a nyílással a jobb oldalon legyen.**

Illessze a jobb oldali támasztóoszlopot (83) az alapra (74) négy 3/8" x 2 3/4" csavarral (22), amelyeket az előbb távolított el, illetve a négy 3/8" csillagalátéttel (3). **Ügyeljen arra, hogy az alap vezeték (52) ne csípődjön be. Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

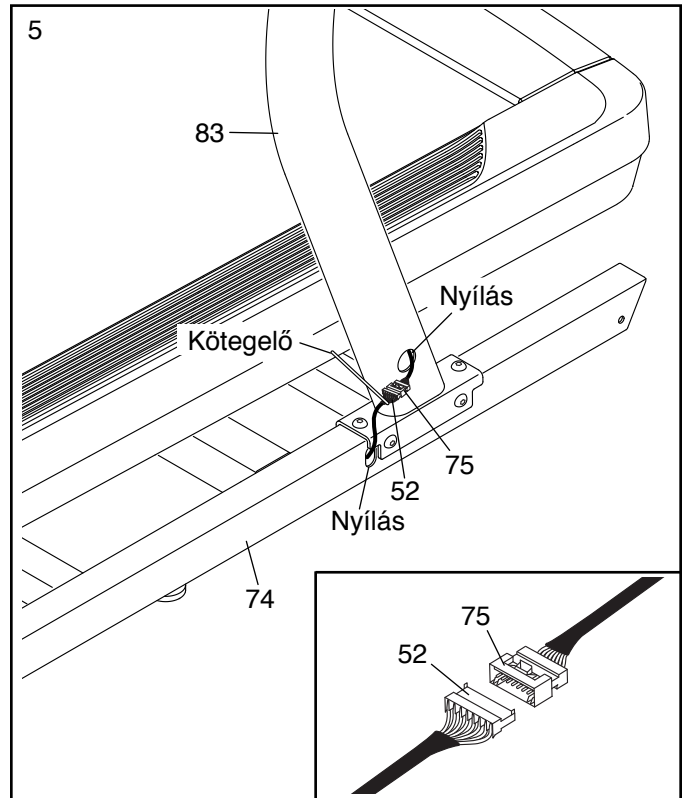
A bal oldali támasztóoszlopot (az ábrán nem látható) ugyanilyen módon rögzítse.
Megjegyzés: A bal oldalon nincsen vezeték.
Húzza meg teljesen a nyolc 3/8" x 2 3/4" csavart (22).



5. Csatlakoztassa az alap vezetéket (52) a támasztóoszlop vezetékehez (75).

Lásd a képmellékletet. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk. Ha nem ez a helyzet, fordassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. HA A CSATLAKOZÓKAT NEM ILLESZTI ÖSSZE MEGFELELŐEN, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.

Ezután távolítsa el a kötegelőt az alap vezetékről (52), és illessze a vezetékeket a jobb oldali támasztóoszlopon (83) és az alapon (74) található nyílásokba.

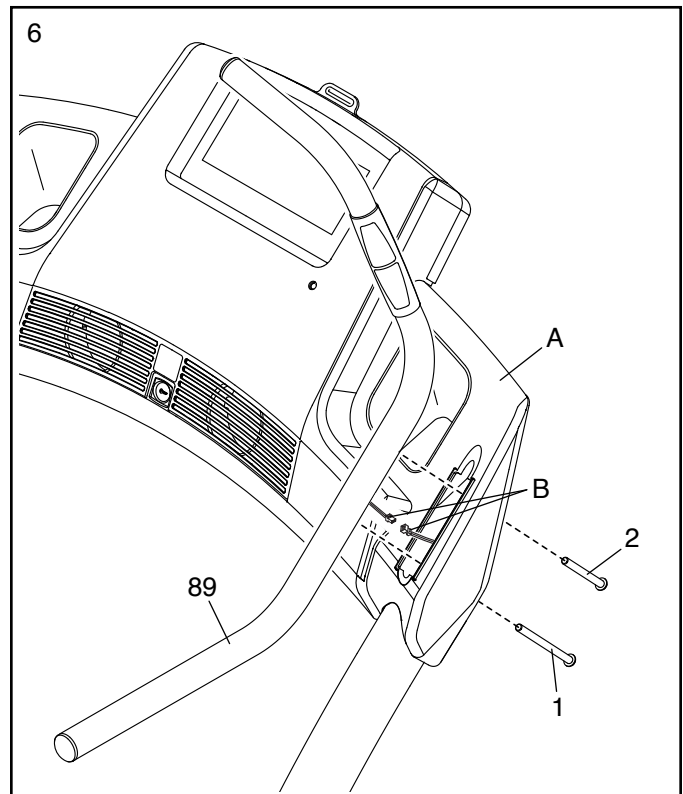


6. Azonosítsa be a jobb oldali fogantyút (89). Tartsa a jobb oldali fogantyút a konzolszerelvény (A) jobb oldalánál, és csatlakoztassa a két pulzusvezeték (B).

Állítsa a jobb oldali fogantyút (89) a konzolszerelvényre (A). **Győződjön meg arról, hogy a vezetékek nincsenek-e becsípődve.**

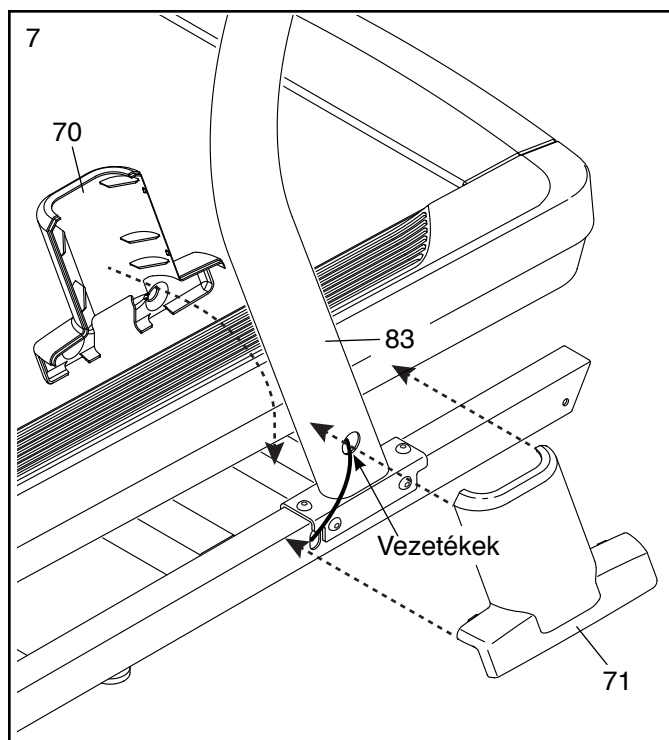
Rögzítse a jobb oldali fogantyút (89) egy 3/8" x 5 1/4" csavar (1) és egy 3/8" x 3 3/4" csavar (2) segítségével. **Hajtsa be részben mindkét csavart, majd húzza meg őket.**

A bal oldali fogantyút (az ábrán nem látható) ugyanilyen módon rögzítse.



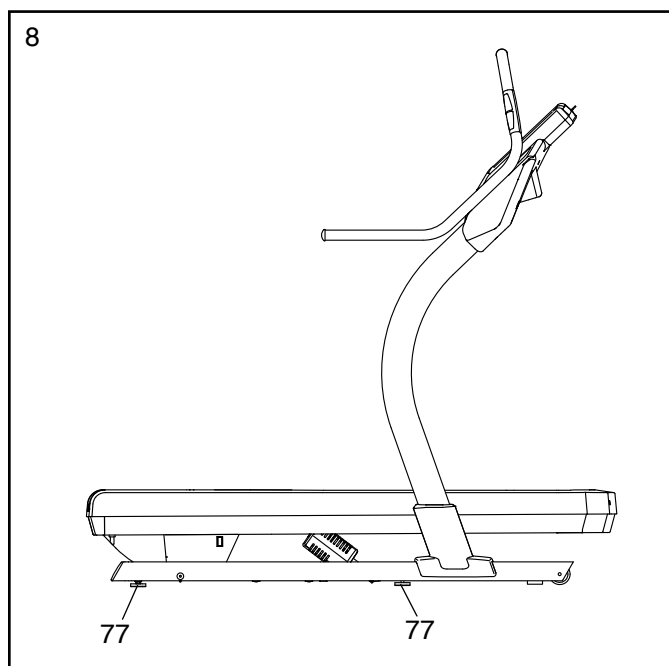
7. Csúsztassa a jobb belső támasztóoszlop-burkolatot (70) a jobb oldali támasztóoszlop (83) alsó végére. Nyomja a jobb külső támasztóoszlop-burkolatot (71) a jobb belső támasztóoszlop-burkolathoz, amíg a helyére nem kattann. **Ügyeljen arra, hogy a vezetékek ne csípődjenek be.**

A bal belső támasztóoszlop-burkolatot és a bal külső támasztóoszlop-burkolatot (az ábrán nem látható) ugyanilyen módon rögzítse. Megjegyzés: A bal oldalon nincsenek vezetékek.



8. Ha szükséges, vigye a dönthető futópadot a kívánt helyére (lásd A DÖNTHETŐ FUTÓPAD MOZGATÁSA című fejezetet a 27. oldalon).

Miután elhelyezte a dönthető futópadot arra a helyre, ahol használni fogja, győződjön meg róla, hogy a dönthető futópad stabilan áll a padlón. Ha a dönthető futópad akár egy kicsit is billeg, fordítsa el a kiegyenlítő talpakat (77) addig, amíg a billegés meg nem szűnik.



9. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak-e, mielőtt a dönthető futópadot használja.** Tartsa az imbuszkulcsokat biztonságos helyen. Az egyik imbuszkulcs a sétálószalag beállításához való (lásd a 29. oldalt). Hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget a dönthető futópad alá. A konzol sérüléseinek elkerüléséhez ne tegye ki a dönthető futópadot közvetlen napfénynek.

A PULZUSSZÁM MONITOR

HOGYAN HELYEZZE FEL A PULZUSSZÁM MONITORT

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

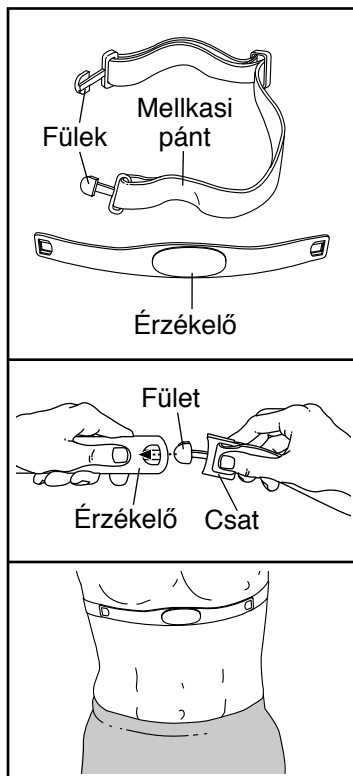
A pulzusszám monitor a ruhája alatt kell viselnie, szorosan a bőrén. Helyezze a pulzusszám monitor a mellkasa köré a jelzett irányban.

Ügyeljen arra, hogy a logó helyesen felfelé nézzon. Ezután csatlakoztassa a mellkasi pánt másik végét az érzékelőhöz. Állítsa be a mellkasi pánt hosszát, ha szükséges.

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

GONDOZÁS ÉS KARBANTARTÁS

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



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

HIBAKERESÉS

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

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

A DÖNTHETŐ FUTÓPAD HASZNÁLATA

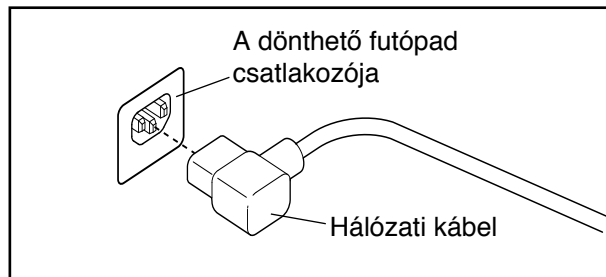
A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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

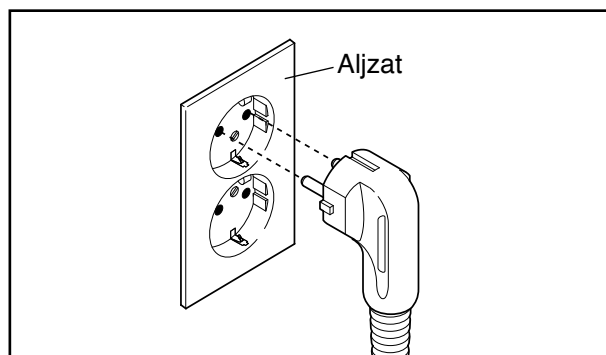
⚠ VESZÉLY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az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

Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

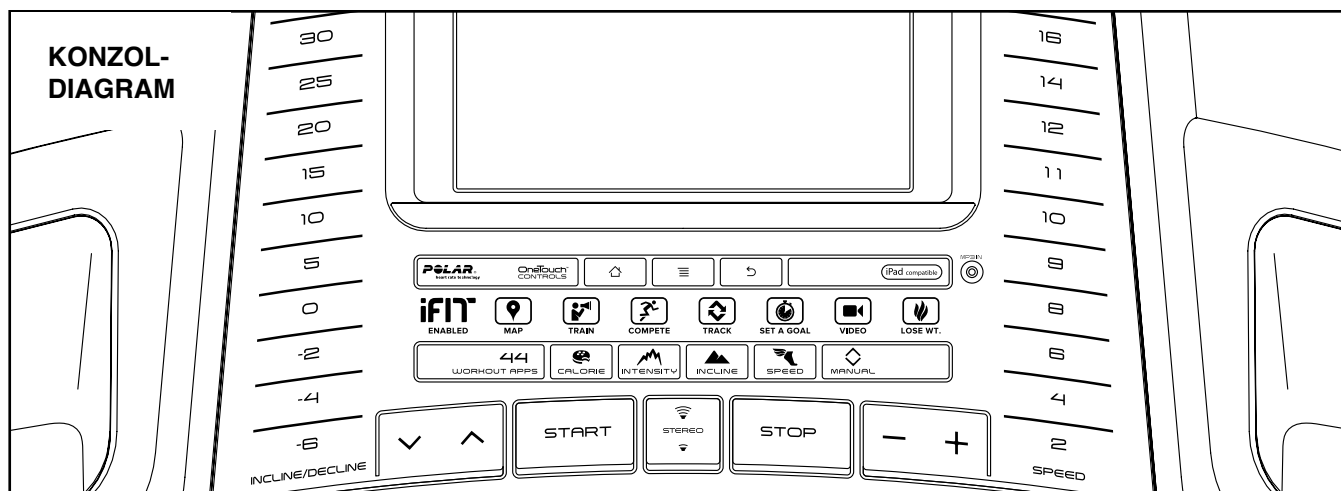
1. Dugaszolja be az áram-kábel ábrán látható végét a futópádon lévő aljzatba.



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



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



VÁLTSA VALÓRA EDZÉSI CÉLJAIT 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 a bárhol a világon futhat.



Töltsön le edzésprogramokat, amelyeket segítenek személyes céljai elérésében.



Mérje előrehaladását, és versenyezzen az iFit közösség többi tagjával.



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



Állítsa be az edzésprogramokhoz a kalória-, idő, illetve távolságcélokat.



Nézzen nagy felbontású videókat a szimulált edzésről.



Válassza ki és tölts le a súlycsökkentő edzésterv-sorozatokat.

További információért látogasson el az iFit.com honlapra.

A FIGYELMEZTETŐ CÍMKÉ FELRAGASZTÁSA

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

A KONZOL JELLEMZŐI

Az modern dönthető futópad-konzol különböző funkciók széles választékát kínálja, amelyek az edzéseket élvezetesebbé és hatékonyabbá teszik.

Amikor a manual (kézi) üzemmódot alkalmazza, egy gombnyomással megváltoztathatja a dönthető futópad sebességét és lejtését. Edzés közben a konzol az edzésről azonnali visszajelzést ad. A pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusmérő, vagy a mellkasi pulzusmérő segítségével.

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

A dönthető futópad sebességének és lejtésének vezérléséhez, valamint az edzésprogramokhoz való hozzáféréshez táblagépét is használhatja.

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(z) 14. oldalt. **Az érintőképernyő használatának megismeréséhez** lapozza fel a(z) 14. oldalt. **A konzol beállításához** lapozza fel a(z) 15. oldalt.

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

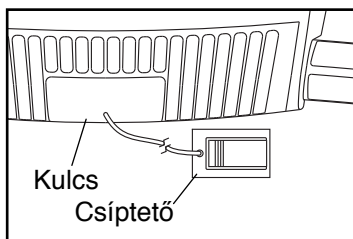
FIGYELEM! Ha a dönthető futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhesen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 12. oldalt). Ezután keresse meg a dönthető futópad vázán található áramkapcsolót az áramkabel mellett. Az áramkapcsolót állítsa a Reset (visszaállítás) pozícióba.



FONTOS: A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a dönthető 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(z) 22. oldalon.

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



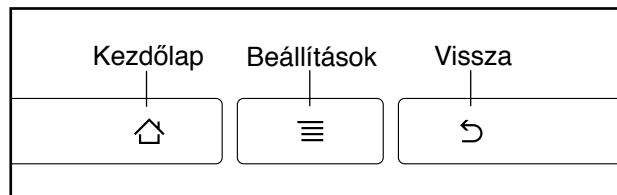
Megjegyzés: Lehetséges, hogy a konzol készenlétbe lépéséhez egy perc is kell. FONTOS: Vészhelyzetben a kulcs ki tud húzódni a konzolból, ami által a sétálószalag lassan leáll. Próbálja ki a csíptetőt úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; és ha a kulcs nem húzódik ki a konzolból, állítson a csíptető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

Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot akár kilométerben, akár mérföldben is megjelenítheti. Annak eldöntésére, hogy melyik mértékegységet választotta, nézze meg a 4. lépést a(z) 22 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) mozgatásához az ujjával kell pöccintenie vagy el kell csúsztatnia a képernyőt (lásd az 5. lépést a(z) 16. 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 képernyőre.
- 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 számkijelző billentyűzet 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 21. oldalt). Az előző képernyőre való visszalépéshez nyomja meg a vissza gombot.



A KONZOL BEÁLLÍTÁSA

A dönthető futópad első használata előtt állítsa be a konzolt.

1. Csatlakozzon a vezeték nélküli hálózatra.

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(z) 25. oldalon.

2. Ellenőrizze a firmware frissítéseket.

Először olvassa el az 1. lépést a(z) 21. oldalon és a 2. lépést a(z) 24. oldalon, és válassza ki a karbantartási üzemmódot. Majd olvassa el a 3. lépést a(z) 24. oldalon, és keressen frissítéseket a firmware-hez.

3. Kalibrálja a lejtsési rendszert.

Olvassa el a 4. lépést a(z) 24. oldalon, és kalibrálja a dönthető futópad lejtsési rendszerét.

4. Hozzon létre egy iFit-fiókot.

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

A böngésző megnyitja az iFit.com kezdőoldalt. Kövesse a webhelyen megjelenő utasításokat az iFit-tagságra való regisztrációhoz. Megjegyzés: A böngészőben való navigációról további információt olvashat a(z) 23. oldalon.

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

A manual (kézi) üzemmód használatához lásd ezt az oldalt. **A beépített edzéstervek használatához** lapozza fel a(z) 17. oldalt. **A célérték-beállítási edzéstervek használatához** lapozza fel a(z) 19. oldalt. **A pulzus edzéstervek használatához** lapozza fel a 20. oldalt. **Az iFit edzéstervek használatához** lapozza fel a(z) 20. oldalt.

A berendezés-beállítási üzemmód használatához lapozza fel a(z) 21. oldalt. **A hangrendszer használatához** lapozza fel a(z) 23. oldalt. **Az internetes böngésző használatához** lapozza fel a(z) 23. oldalt.

A karbantartási üzemmód használatához lapozza fel a(z) 24. oldalt. **A vezeték nélküli üzemmód használatához** lapozza fel a(z) 25. oldalt. **A konzol táblagéppel való használatához** lapozza fel a 26. oldalt.

FONTOS: Ha a konzol felületén műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A sétálóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a dönthető futópadot használja. Amikor a dönthető futópadot első alkalommal használja, figyelje meg a sétálószalag egy vonalba állítását, és – ha szükséges – centrírozza a sétálószalagot (lásd a 29. oldalt).

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

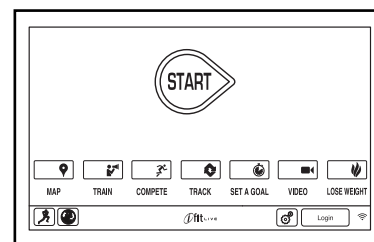
Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 14 oldalon. **Megjegyzés: Lehetséges, hogy a konzol készenlétbe lépéséhez egy perc is kell.**

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 található kezdőlap gombot.

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

Érintse meg a képernyőn látható Start 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. Edzés közben kívánsága szerint változtasson a sétálószalag sebességén a Speed (sebesség) növelés illetve csökkentés gomb megnyomásával. Minden alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a sebesség beállítása 0,1 km/ó-val változik; ha egy gombot lenyomva tart, a sebesség-beállítás gyorsabban változik.



Ha a számozott Speed (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.

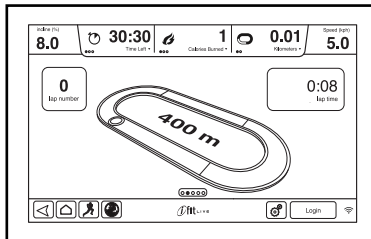
4. Változtassa meg a dönthető futópád lejtését kívánsága szerint.

A dönthető futópád lejtésének megváltoztatásához nyomja meg a Incline (lejtés)-növelés, illetve –csökkentés gombot, vagy a számozott Incline/Decline (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(z) 24. oldalon).

5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

A konzol mátrixon több kijelző módot állíthat be. A kiválasztott megjelenítési mód határozza meg, hogy az edzésprogram mely információi jelennek 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 dönthető futópádon sétál vagy fut, a képernyőn az edzésprogrammal kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

- A dönthető futópád lejtési szintje
- Az eltelt idő
- A hátralevő idő (Megjegyzés: A manual (kézi) üzemmódban nincs visszaszámlálás a hátralevő 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 száma
- A sétálószalag sebessége.
- A 400 m-es pálya
- Az Ön tempója perc/mérföldben
- Az Ön aktuális kör száma
- Az Ön pulzusszáma (lásd a 6. lépést)

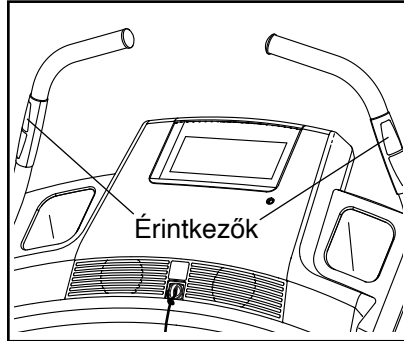
Ha szeretné, beállíthatja a hangerőt a konzolon található hangerőnövelés és -csökkentés gombok megnyomásával.

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

6. Ha úgy kívánja, 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 pulzusmérőre vonatkozó információt ld. a 11. oldalon.

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

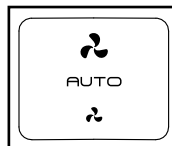


Pulzusszámának megméréséhez álljon a **talpsínekre**, majd fogja meg a tenyerével a fémérintkezőket körülbelül 10 másodpercig; **a kezét ne mozgassa**. Amikor a pulzusa érzékelhető, megjelenik a pulzusszáma. **A lehető legpontosabb pulzusszám-leolvasáshoz tartsa folyamatosan az érintkezőket kb. 15 másodpercig.**

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

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

Nyomja meg ismételten a ventilátor növelés vagy csökkentés gombokat a ventilátor sebességének vagy az automata mód kiválasztásához, illetve a ventilátor kikapcsolásához.



8. Amikor az edzéssel végezt, 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 dönthető futópád használatát, nyomja meg az áramkapcsolót a kikapcsolt (off) állásba és húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS: Ha nem így jár el, a dönthető futópád elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 14 oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti edzésprogramot.

Egy fedélzeti edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a Calorie (kalória) gombot, az Intensity (intenzitás) gombot, a 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 lejtés-beállítás. A kijelzőn ezenkívül látszik még az elégetett kalóriák hozzávetőleges mértéke és az edzésprogram lejtés-beállításainak a profilja is.

3. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram újraindításához érintse meg az Start Workout (edzésprogram indítása) gombot. Egy pillanattal azután, hogy a gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

Mindegyik edzésprogram különböző 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 közben a profilja mutatja az előrehaladást. 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 lejtési beállítását. A felső profil jelzi az adott szegmens sebességbeállítását.

Az edzésprogram első szegmensének végén a dönthető futópád automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.

Az edzésprogram így folytatódik, amíg az utolsó szegmens véget nem ér. 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 (sebesség) vagy Incline (lejtés) gombok megnyomásával.

Ha megnyomja a Speed gombot, manuálisan állíthatja be a sebességet (lásd a 3. lépést a(z) 15. oldalon). **Ha megnyomja a Incline gombot**, manuálisan állíthatja be a lejtést (lásd a 4. lépést a(z) 16. oldalon). **Az edzésterv beprogramozott sebesség- és/vagy lejtésbeállításaihoz való visszatéréshez** érintse meg az 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 gombot. 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 dönthető futópád sebességét vagy lejtését, ez az Ön által elégetett kalóriák számát befolyásolja.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd a 5. lépést a 16. oldalon. A kijelzőn ezen kívül megjeleníthető az adott edzésprogram sebesség- és lejtésbeállítási profilja.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 17. oldalon.

6. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 17. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 17. oldalon.

A CÉLÉRTÉK-BEÁLLÍTÁSOS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 14. oldalon.

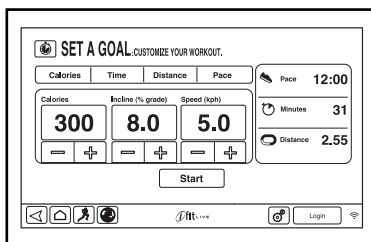
2. Válassza ki a főmenüt.

Lásd a 2. lépést a 15. oldalon.

3. Válasszon ki egy célérték-beállítási edzésprogramot.

Célérték-beállítási edzésprogram kiválasztásához érintse meg a képernyőn található Set A Goal (célérték-beállítás) gombot, vagy nyomja meg a konzolon található Set A Goal gombot.

Kalória-, idő-, távolság- vagy sebességcél kiválasztásához érintse meg a Calorie (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 érintse meg a Start gombot. Egy pillanattal azután, hogy a gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

Az edzésprogram ugyanúgy működik, mint a manuális (kézi) mód (lásd a 15. 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 a 5. lépést a 16. oldalon.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 17. oldalon.

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 17. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 17. oldalon.

A PULZUS HASZNÁLATÁHOZ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

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

1. Vegye fel a tartozék mellkasi pulzusmérőt.

A mellkasi pulzusszám-monitorra vonatkozó információt lásd a 11. oldalon.

2. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 14-on.

3. Válasszon ki egy pulzus edzésprogramot.

Pulzus edzésterv kiválasztásához érintse meg a képernyő bal alsó sarkában található futó gombot. Ezután érintse meg a képernyőn a Heart Rate (pulzus) 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 irodalmat.

5. Kezdje el az edzésprogramot.

Az edzésprogram újraindításához érintse meg az Start Workout (edzésprogram indítása) gombot. Egy pillanattal azután, hogy a gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd a 5. lépést a 16. oldalon.

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja

Lásd a 7. lépést a 17. oldalon.

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

Lásd a 8. lépést a 17. oldalon.

IFIT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Megjegyzés: Az iFit edzésprogram használatához hozzá kell férnie egy vezeték nélküli hálózathoz (lásd A VEZETÉK NÉLKÜLI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA fejezetet a(z) 25. oldalon). Egy iFit-fiók is szükséges.

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 14. oldalon.

2. Válassza ki a főmenüt.

Lásd a 2. lépést a 15. oldalon.

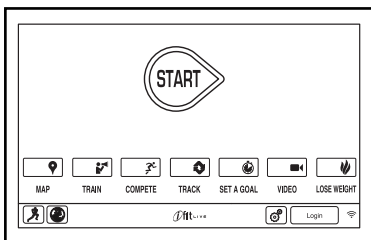
3. Jelentkezzen be iFit-fiókjába.

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

4. Válasszon ki egy iFit edzésprogramot.

Az iFit edzés-terv 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 jelentkez be az iFit-fiókba.



Az előzőleg beütemezett versenyeken való részvételhez érintse meg a Compete (verseny) gombot. Az Workout History (edzésprogram előzményeinek) megtekintéséhez érintse meg a Track (nyomonkövetés) gombot. Célérték-beállítós edzésprogram beállításához nyomja meg a Set A Goal (célérték beállítása) gombot (lásd: 19. oldalt).

Megjegyzés: Az iFit edzésprogram kiválasztásához megnyomhatja a konzolon található iFit-gombok egyikét.

Ha váltani szeretne a felhasználók között az iFit-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 www.iFit.com weboldalt.

Amikor Ön egy iFit edzésprogramot választ, a kijelző a következőket mutatja: az edzésprogram neve, időtartama, a távolság, valamint a lejtés-beállítás. 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 18. oldalon.

Az edzésprogram során valószínűleg egy személyi edző vezeti Önt végig az edzésprogramján.

6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd a 5. lépést a 16. 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 úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 17. oldalon.

8. Kapcsolja be a ventilátort, ha úgy kívánja.

Lásd a 7. lépést a 17. oldalon.

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

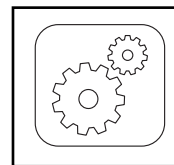
Lásd a 8. lépést a 17. oldalon.

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

A BEREDEZÉS-BEÁLLÍTÁSI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

Helyezze a kulcsot a konzolba (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a(z) 14. oldalon). Ezután válassza ki a főmenüt (lásd a 2. lépést a(z) 15. oldalon). Majd érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában található fogaskerék gombot a beállítások főmenüjébe való belépéshez.



2. Válassza ki a berendezés-beállítások üzemmódot.

A beállítások főmenüjében érintse meg a 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 az 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 dönthető futópád használata után húzza ki a hálózati kábelt. Frissítési időnek olyan időt állítson be, amikor általában használja a dönthető futópádot, és a frissítés után ki tudja húzni a hálózati kábelt.

7. Kapcsolja be vagy kapcsolja ki a demó üzemmódot.

A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a dönthető futópádot 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 a 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 az 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 dönthető futópádjá nem támogatja ezt a funkciót.

Letilthatja a kulcsot, hogy a dönthető futópád 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 dönthető futópádot.

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.

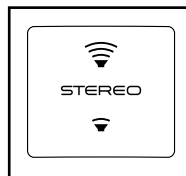
13. Lépjen ki a berendezés-beállítások üzemmódból.

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

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

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

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



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

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(z) 14. 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 az 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 honlapot.

A KARBANTARTÁSI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

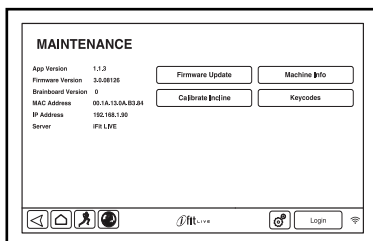
1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

Lásd a 1. lépést a 21. 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 dönthető futópad 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 dönthető futópad 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 dönthető futópad kikapcsol, majd ismét bekapcsol. Ha ez mégsem történik meg, nyomja az áramkapcsolót a kikapcsolt pozícióba. Várjon néhány másodpercet, majd nyomja az áramkapcsolót a visszaállítás (reset) 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 dönthető futópad lejtési rendszerét.

Érintse meg a Calibrate Incline (lejtés kalibrálása) gombot. Ezután érintse meg az Begin (indítás) gombot a lejtési rendszer kalibrálásának indításához. A dönthető futópad automatikusan felemelkedik a maximális lejtésszögbe, leereszkedik a minimális szintre, majd visszatér a kiindulási pozícióba. Ezzel kalibrálódik 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 dönthető futópad kalibrálása során tartsa távol a háziállatokat, a lábát, illetve egyéb tárgyakat a dönthető 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 dönthető 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. 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 a 1. lépést a 21. 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 róla, 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, a képernyőn megjelenik az elérhető hálózatok listája. Megjegyzés: Eltelhet néhány másodperc, amíg megjelenik a vezeték nélküli hálózatok listája.

Győződjön meg róla, hogy a Network notification (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 ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA című fejezetet a(z) 14. 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 róla, 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 honlapot.

5. Lépjen ki a vezeték nélküli üzemmódból.

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

A TÁBLAGÉP HASZNÁLATA A KONZOLLAL

Megjegyzés: Ahhoz, hogy táblagépét a konzolhoz csatlakoztassa, hozzá kell férnie a vezeték nélküli hálózathoz (lásd: 25. oldal). Szükség van egy iFit-fiókra és az iFit alkalmazásra is. **Az iFit-fiók létrehozásához látogasson el a www.iFit.com oldalra, és menjen az App StoreSM vagy Google PlayTM áruházba, hogy megvásárolja és letöltse az iFit iPod-ra vagy Androidra kifejlesztett alkalmazást.**

1. Állítsa be a konzolon a vezeték nélküli kapcsolatot.

Lásd a 25. oldalt. Megjegyzés: A konzolnak és a táblagépnek ugyanahhoz a vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakozniuk.

2. Nyissa meg táblagépén az iFit alkalmazást és jelentkezzen be iFit-fiókjába.

3. Állítsa be a táblagépen a vezeték nélküli kapcsolatot.

A táblagépet ahhoz a vezeték nélküli hálózathoz csatlakoztassa, amelyiket az 1. lépésben kiválasztott. Érintse meg a táblagépen a Connect (kapcsolódás) gombot. Ezután nyomja meg a konzolon található Stop gombot annak megerősítéséhez, hogy a dönthető futópadot a táblagépről szeretné vezérelni.

4. Vezérelje a dönthető futópadot a táblagépről.

Miután létrehozta a táblagép és a konzol között a vezeték nélküli hálózatot, a dönthető futópadot a táblagépen található opciókkal vezérelheti. A táblagépről hozzáférhet az edzéstervekhez és itt állíthatja be a sebességet és a lejtést. **Megjegyzés: Egy felugró ablak jelenik meg a konzol érintőképernyőjén, de a konzolon található gombok továbbra is működnek a táblagép vezérlőelemei mellett.**

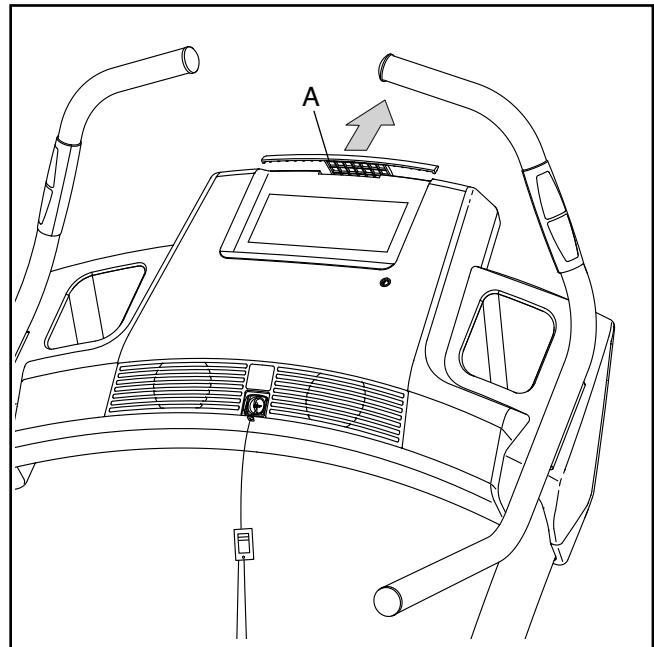
5. Jelentkezzen ki és lépjen ki az iFit alkalmazásból.

Ha már nem használja a táblagépet, érintse meg a táblagép jobb felső sarkában található linket, és jelentkezzen ki.

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

A TÁBLAGÉP-TARTÓ HASZNÁLATA

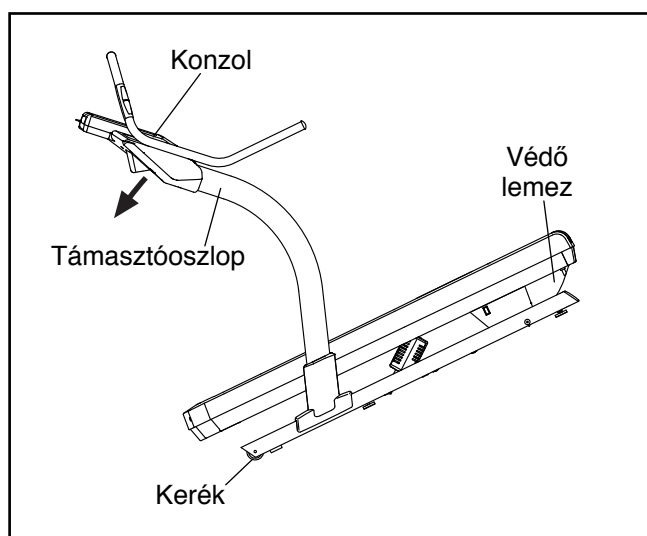
Rögzítse táblagépét a konzolra, miközben a dönthető futópadot használja. Húzza felfelé a táblagép-tartót (A), és helyezze a táblagépet a konzolra. Ezután a táblagép-tartó a helyén tartja a táblagépet.



A DÖNTHETŐ FUTÓPAD MOZGATÁSA

A dönthető futópad mozgatása előtt illessze be a kulcsot a konzolba, emelje fel a lejtést a maximális szintre, vegye ki a kulcsot és húzza ki a hálózati kábelt.

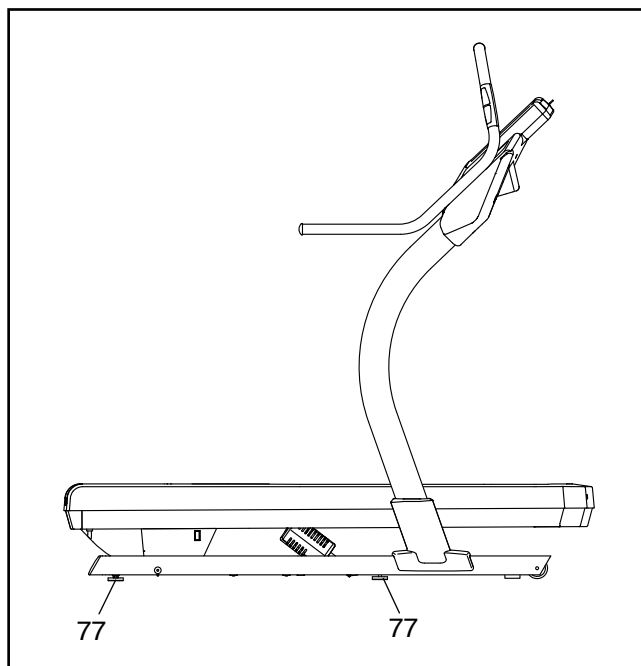
A dönthető futópad méretéből és súlyából adódóan a gép mozgatása két vagy három ember igényel. Tartsa erősen a támasztóoszlopokat a konzolnál. Döntse hátra a dönthető futópadot, hogy szabadon guruljon a kerekein. **VIGYÁZAT: A sérülések és a dönthető futópad megrongálódási kockázatának csökkentése érdekében ne emelje a dönthető futópadot a műanyag védő lemeznél fogva. Ne húzza a konzolnál fogva.**



Óvatosan, a kerekein gurítsa a dönthető futópadot a kívánt helyre, és ott eressze le a vízszintes pozícióba.

VIGYÁZAT: A sérülések kockázatának csökkentése érdekében legyen különösen óvatos, amikor a dönthető futópadot mozgatja. Ne próbálja meg a dönthető futópadot egyetlen felületen mozgatni.

Győződjön meg róla, hogy a dönthető futópad stabilan áll a padlón. Ha a dönthető futópad akár egy kicsit is billeg, fordítsa el a kiegyenlítő talpakat (77) addig, amíg a billegés meg nem szűnik.



KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

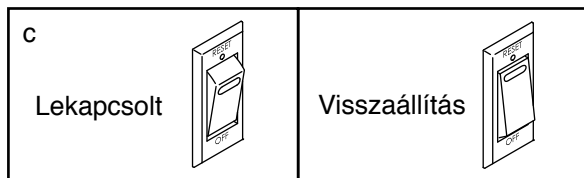
Rendszeresen takarítsa a dönthető futópadot, a sétálószalag mindig legyen tiszta és száraz. Elsőként **kapcsolja ki az áramkapcsolót, és válassza le a berendezést az áramforrásról.** Nedves ruhával és kevés, kímélő tisztítószerrel törölje át a dönthető futópad külső felületét. **FONTOS: Soha ne fújjon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

HIBAKERESÉS

A legtöbb dönthető futópadokkal kapcsolatos problémát az alábbiakban felsorolt egyszerű lépések betartásával el lehet kerülni. Keresse meg a jellemző problémát, és kövesse a felsorolt lépéseket. Amennyiben van még kérdése, kérem, nézze meg a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: Agép nem kapcsol be

- Győződjön meg róla, hogy a berendezés rá van kapcsolva a hálózatra (lásd 12. oldal). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- Miután a hálózati kábelt bedugta a konnektorba, bizonyosodjon meg róla, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.
- Ellenőrizze a dönthető futópad keretén található áramkapcsolót a hálózati kábel mellett. Ha a kapcsoló a rajz szerint áll, a kapcsoló lecsapódott. Hogy visszaállítsa az áramkapcsolót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: A gép kikapcsol működés közben

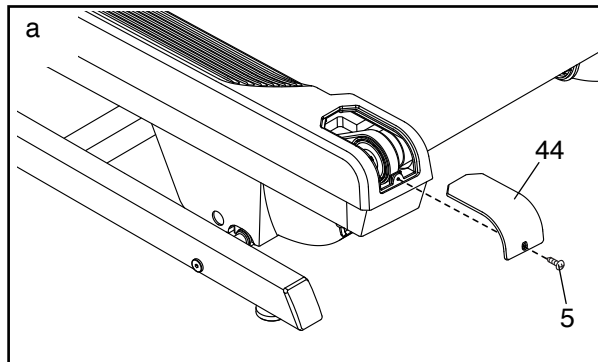
- Ellenőrizze az áramkapcsolót (lásd a c ábrát a bal oldalon). Hogy visszaállítsa a kapcsolót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.
- Győződjön meg róla, hogy a hálózati kábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki majd várjon öt percig, és dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a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

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

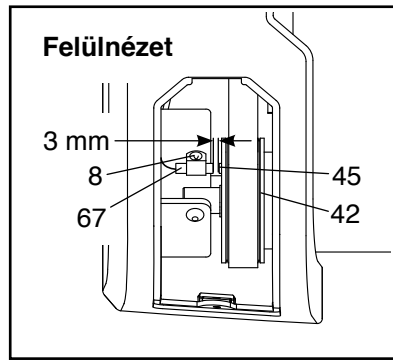
- A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a dönthető futópadot üzletben kiállítják. Amennyiben a képernyő világítása nem alszik ki a kulcs eltávolításával, a demó mód bekapcsol. A demó üzemmód kikapcsolásához nézze meg a 7. lépést a 22. oldalon.

PROBLÉMA: A konzol nem megfelelően jeleníti meg a sebességet és a távolságot

- Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT.** Ezután távolítsa el a megjelölt #8 x 3/4" csavart (5), és emelje le a bal lábtartó sín burkolatát (44).



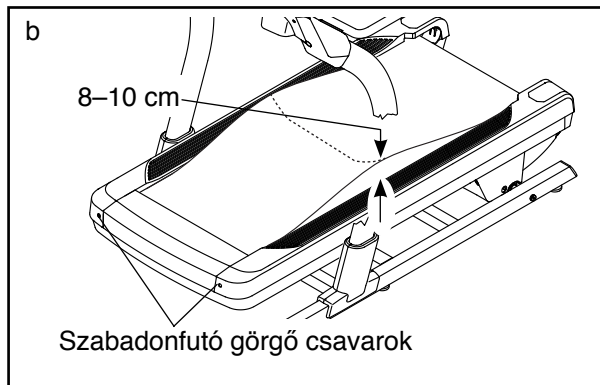
Ezután keresse meg a Reed-kapcsolót (67) és a mágneset (45) a tárcsa (42) bal oldalán. Forgassa a tárcsát, amíg a mágnes egy vonalban nem lesz a Reed-kapcsolóval. **A**



mágnes és az iránykapcsoló között körülbelül 3 mm-es hézagnak kell lennie. Ha szükséges, lazítsa meg a #8 x 3/4" gombafejű csavart (8), kicsit mozgassa el a Reed-kapcsolót, majd húzza meg újra a csavart. Ezután szerelje vissza a bal talpsín burkolatát a #8 x 3/4" csavarral, és hagyja néhány percig működni a dönthető futópadot, hogy ellenőrizze a helyes sebesség-leolvasást.

PROBLÉMA: A sétálószalag lelassul gyaloglás közben

- Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- Ha megnyúlik a sétálószalag, a dönthető futópad tönkremehet, és a futófelület is sérülhet. Először állítsa be a lejtést 40 százalékra. Ezután vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva, fordítsa el a két szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulattal. Amikor a sétálószalag rendesen meg van feszítve, akkor azt a sétálóplatformról mindkét szélén 8–10 cm-re meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag középen maradjon. Ezután dugja be a hálózati kábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a dönthető futópadot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.

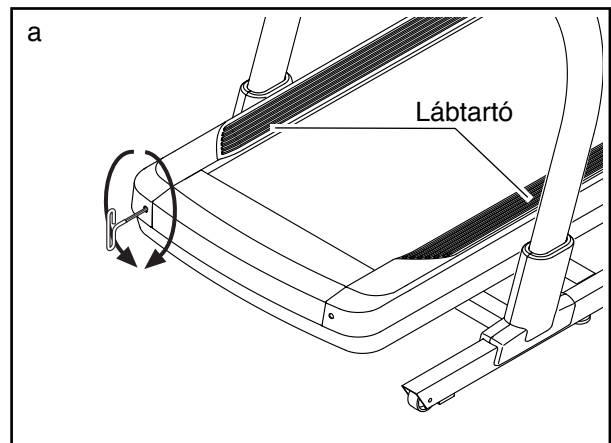


- A dönthető futópad jellemzője egy nagy teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FONTOS: Soha ne alkalmazzon szilikon sprayt vagy egyéb anyagokat a sétálószalagra vagy a sétálóplatformra, hacsak egy jogosult szerviz képviselő nem utasítja erre. Az ilyen anyagok elronthatják a sétálószalagot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

PROBLÉMA: A sétálószalag nem középen helyezkedik el a talpsínek között

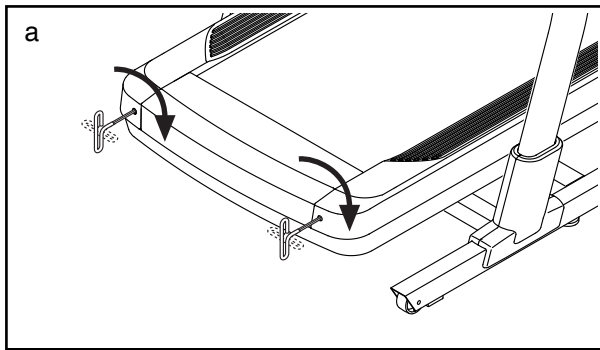
FONTOS: Ha a sétálószalag súrlódik a talpsíneken, megrongálódhat.

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



PROBLÉMA: A sétálószalag csúszkál gyaloglás közben

- a. Elsőként vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT**. Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a mindkét szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 fordulattal. Ha a sétálószalag rendszeresen meg van feszítve, akkor azt a sétálóplatformról mindkét szélén 8–10 cm-re meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag közepén maradjon. Dugja be a hálózati kábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és óvatosan sétáljon pár percet a dönthető futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.



PROBLÉMA: Az iFit üzemmód nem működik megfelelően

- a. Ha az iFit üzemmód nem működik megfelelően, győződjön meg róla, hogy a dönthető futópadon a legújabb elérhető firmware van telepítve (lásd a 3. lépést a 24. oldalon).

PROBLÉMA: A dönthető futópad lejtése nem megfelelően változik

- a. Tartsa lenyomva a Stop gombot és a Speed (sebesség) növelés gombot, illessze be a kulcsot a

konzolba, majd ezután engedje fel a Stop gombot és a Speed növelés gombot. Ezután nyomja meg a Stop gombot, majd nyomja meg a Incline (lejtés) növelés vagy csökkentés gombot. A dönthető futópad automatikusan felemelkedik a maximális lejtésszögbe, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel újrakalibrálódik a lejtési rendszer. Ha a lejtési rendszer kalibrációja nem kezdődik el, nyomja meg ismét a Stop gombot, majd nyomja meg ismét a Incline növelése vagy csökkentése gombokat. Amikor a lejtési rendszer kalibrálódik, távolítsa el a kulcsot a konzolból.

PROBLÉMA: A dönthető futópad nem csatlakozik a vezeték nélküli hálózathoz

- a. Győződjön meg róla, hogy a megfelelőek a konzol vezeték nélküli beállításai (lásd a 25. oldalt).
- b. Győződjön meg róla, hogy megfelelőek a vezeték nélküli hálózat beállításai.
- c. Amennyiben van még kérdése, kérjük, nézze meg a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: A dönthető futópad nem csatlakozik a táblagéphez

- a. Győződjön meg róla, hogy a megfelelőek a konzol vezeték nélküli beállításai (lásd a 25. oldalt).
- b. Győződjön meg róla, hogy megfelelőek a vezeték nélküli hálózat beállításai.
- c. Győződjön meg róla, hogy konzol és a táblagép ugyanahhoz a hálózathoz csatlakozik.
- d. Amennyiben van még kérdése, kérjük, nézze meg a kézikönyv borítóját.

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 kalóriát* 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 mindennapi életének rendszeres és élvezhető részévé teszi.

JAVASOLT GYAKORLATOK A NYÚJTÁSHOZ

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

1. Hajolgatás a lábujjak megérintésével

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

2. A térd ínak nyújtása

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

3. A lábikra/az Achilles-in nyújtása

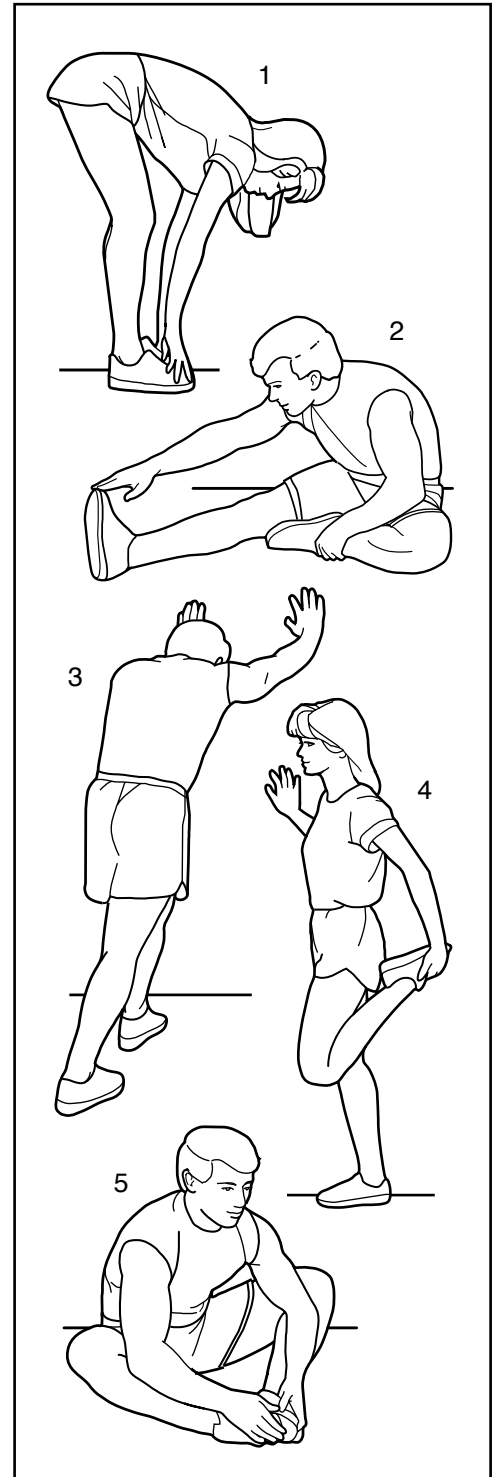
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig,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

4. A négyfejű izom nyújtása

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

5. A belső combizom nyújtása

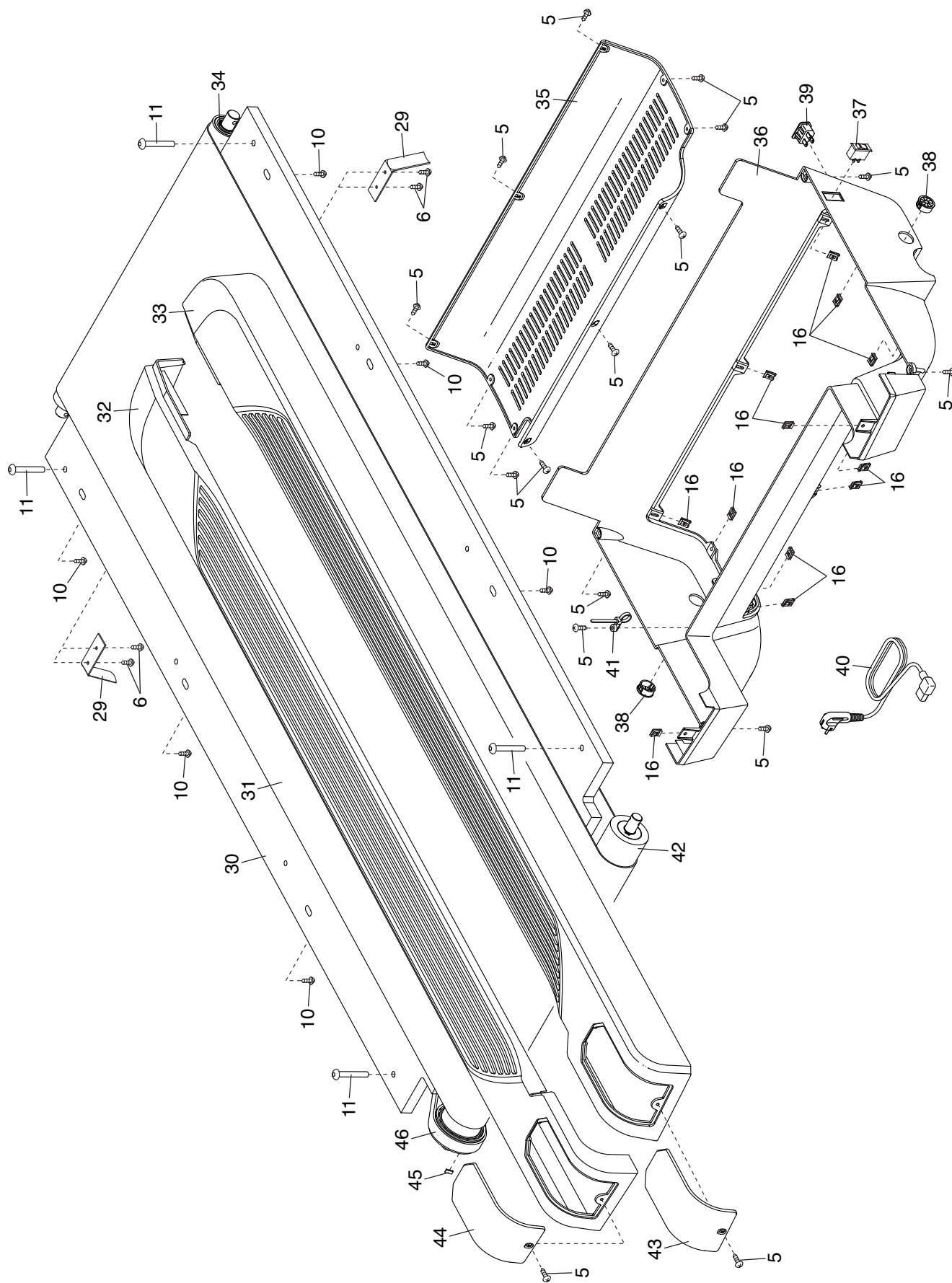
Üljön le úgy, hogy talpai egymás felé legyenek, térdrel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát az ágyék felé. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: A négyfejű izom és a csípő izmai.

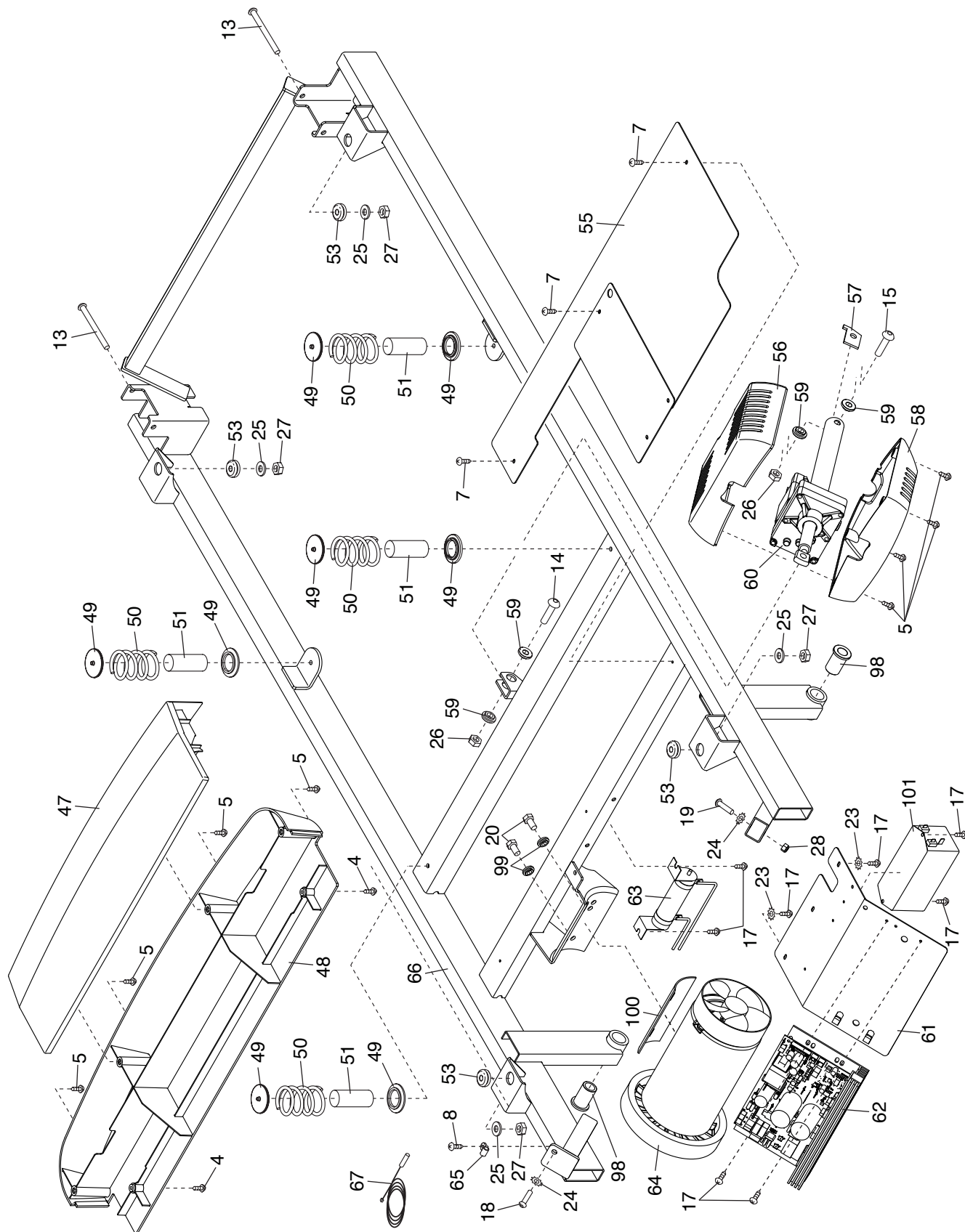


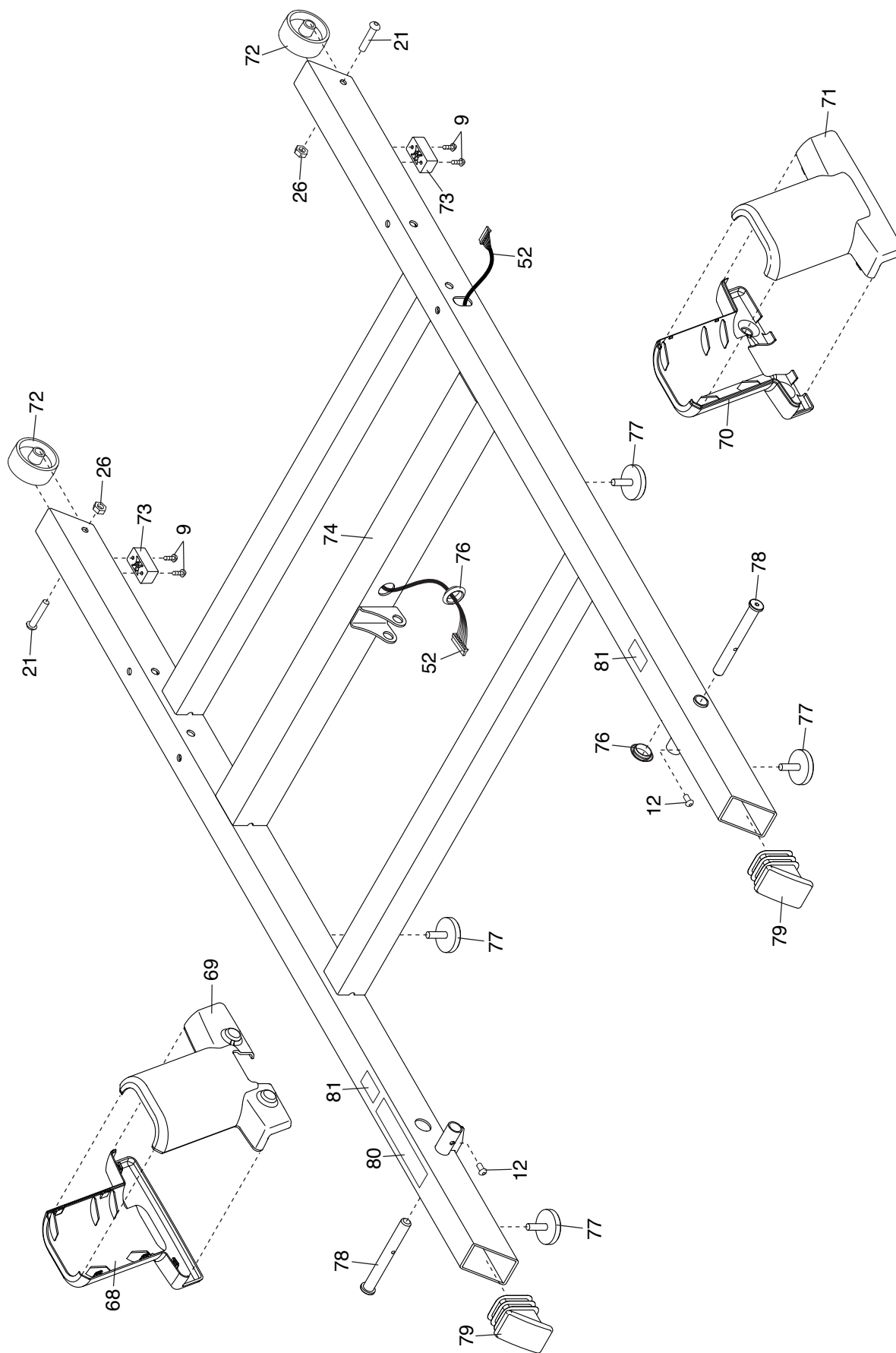
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	2	3/8" x 5 1/4" csavar	46	1	Szalag
2	2	3/8" x 3 3/4" csavar	47	1	Első motorházfedél burkolata
3	8	3/8" csillagalátét	48	1	Első motorházfedél
4	2	#8 x 3/4" önmetsző csavar	49	8	Párna zárósapkája
5	76	#8 x 3/4" csavar	50	4	Rugó
6	4	3/8 x 4" szalagvezető csavar	51	4	Párna
7	3	#8 x 1/2" csavar	52	1	Alap vezeték
8	1	#8 x 3/4" gombafejű csavar	53	4	Gumipárna
9	4	#8 x 3/4" alátétfejű csavar	54	1	Mellkaspánt
10	6	#8 x 5/8" csavar	55	1	Elektronika burkolat
11	4	5/16" x 1 1/2" csavar	56	1	Lejtésszabályozó motor felső burkolata
12	2	1/4" x 1/2" csavar	57	1	Lejtés stop konzol
13	2	1/4" x 2 1/2" csavar	58	1	Lejtésszabályozó motor alsó tartója
14	1	3/8" x 1 1/2" csavar	59	4	Lejtésszabályozó motor konzol
15	1	3/8" x 2" csavar	60	1	Lejtésszabályozó motor
16	12	Motorház csíptető	61	1	Elektronika-konzol
17	9	#8 x 1/2" gépcsavar	62	1	Vezérlő
18	1	1/4" x 1 1/2" csavar	63	1	Ellenállás
19	1	1/4 x 2" csavar	64	1	Hajtómotor
20	2	5/16" Motor csavar	65	1	Reed kapcsoló bilincs
21	2	3/8" x 2 3/8" csavar	66	1	Váz
22	8	3/8" x 2 3/4" csavar	67	1	Reed kapcsoló
23	2	#8 csillagalátét	68	1	Bal külső támasztóoszlop-burkolat
24	2	1/4" csillagalátét	69	1	Bal belső támasztóoszlop-burkolat
25	4	5/16" lapos alátét	70	1	Jobb belső támasztóoszlop-burkolat
26	4	3/8" anya	71	1	Jobb külső támasztóoszlop-burkolat
27	4	5/16" anya	72	2	Kerék
28	1	1/4" anya	73	2	Alaplap
29	2	Szalagvezető	74	1	Alap
30	1	Sétálóplatform	75	1	Támasztóoszlop-vezeték
31	1	Sétálószalag	76	2	Kerek furat
32	1	Bal talpsín	77	4	Kiegyenlítő talp
33	1	Jobb oldali lábtartó sín	78	2	Tengely
34	1	Szabadonfutó görgő	79	2	Alap zárósapkája
35	1	Hasi tányér burkolat	80	1	Figyelmeztető matrica
36	1	Védő lemez	81	2	Figyelmeztető matrica
37	1	Áramkapcsoló	82	2	Konzol kapocs
38	2	Védő lemez alátétgyűrű	83	1	Támasztóoszlop
39	1	Aljzat	84	1	Konzol földvezetéke
40	1	Hálózati kábel	85	2	Rövid fogantyú markolat
41	7	Kötegelő	86	4	Kapaszkodó sapka
42	1	Meghajtás görgő /Csiga	87	2	Pulzus szerelvény
43	1	Jobb lábtartó sín burkolata	88	2	Hosszú fogantyú markolat
44	1	Bal lábtartó sín burkolata	89	1	Jobb oldali kapaszkodó
45	1	Mágnes			

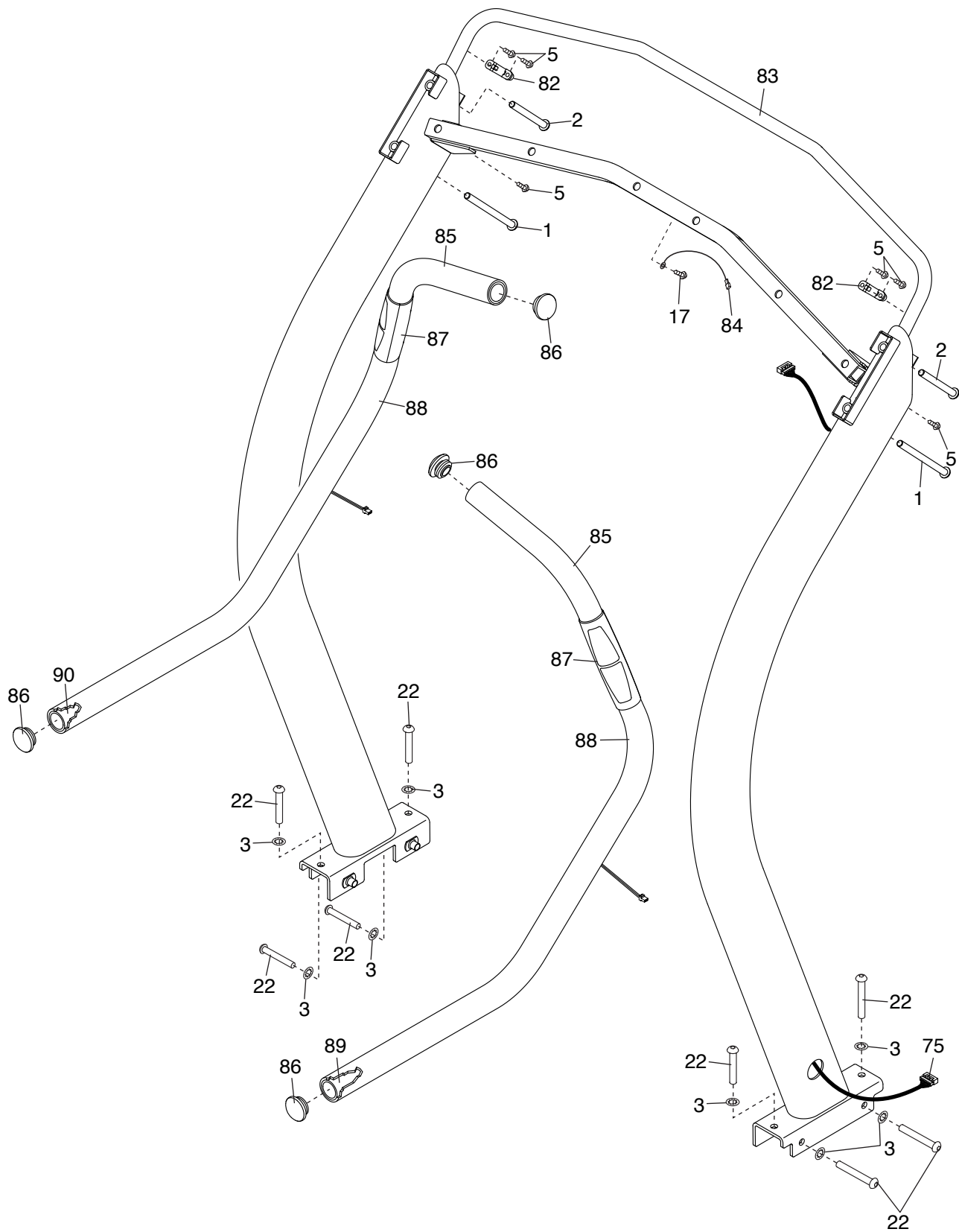
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
90	1	Bal oldali kapaszkodó	97	1	Pulzusszám-monitor
91	1	Bal tálca	98	2	Keret forgócsap-persely
92	1	Konzol alap	99	2	Motor persely
93	1	Konzol	100	1	Motor-szigetelés
94	1	Jobb tálca	101	1	Szűrő
95	1	Kulcs	*	–	Felhasználói kézikönyv
96	1	Konzol hátoldala			

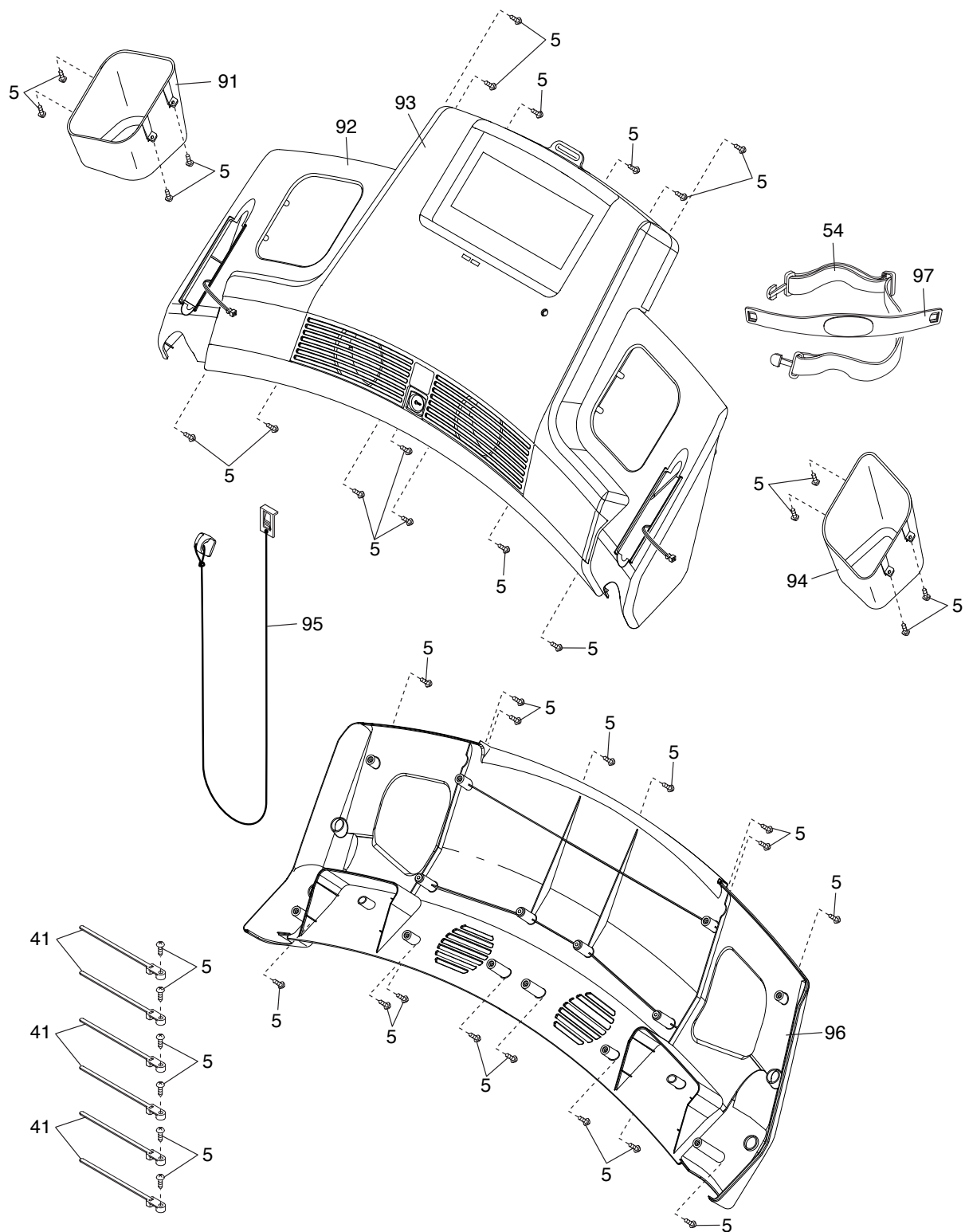
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos tájékoztatást illetően lásd ennek a használati utasításnak a hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek az ábrán nem láthatók.











CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

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

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

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

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

