

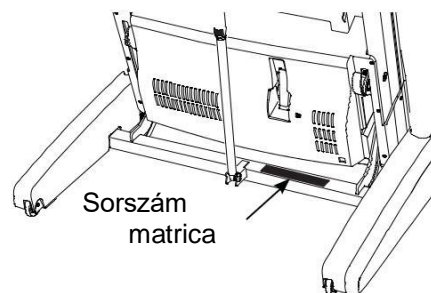
NordicTrack[®] COMMERCIAL 2450

www.nordictrack.com

Model No. NTL17216.0

Serial No. _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



FORGALMAZÓ

Sport8 Hungary Kft.

1118 Bp. Fehérvári út 168-178.

www.sport8.hu

+36/1 877-4841

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

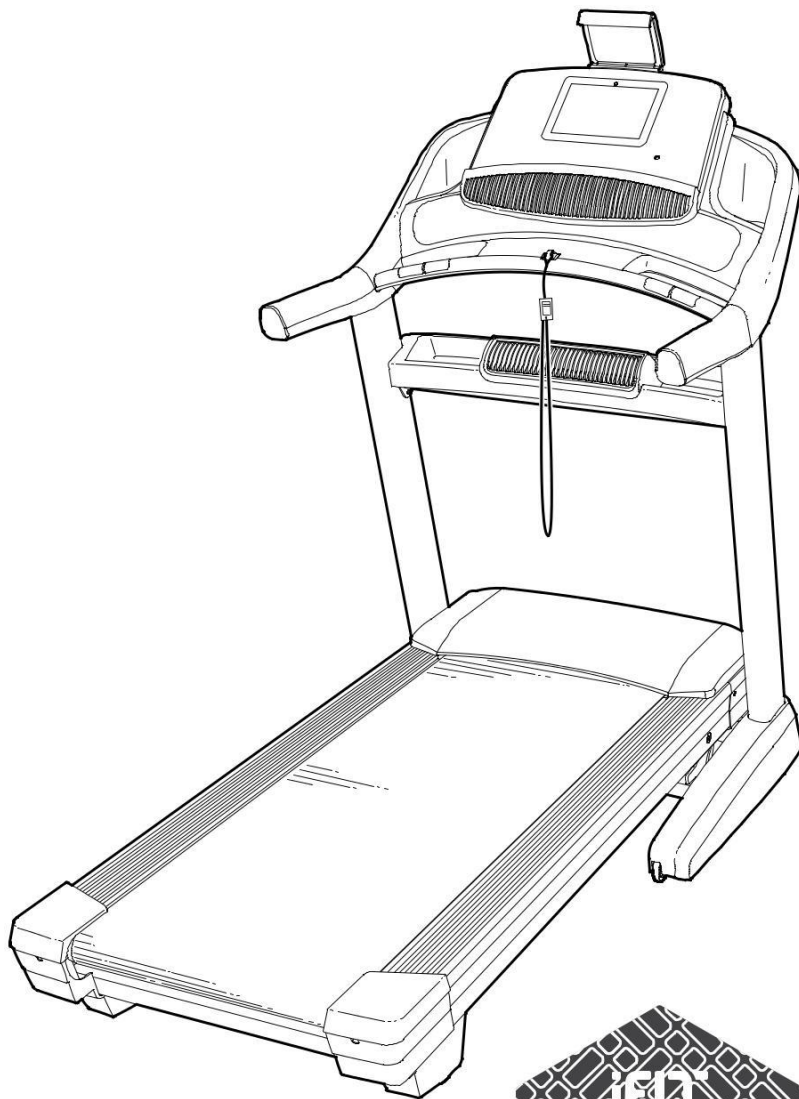
Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.

Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrészek van a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

ÓVINTÉZKEDÉS

Olvassa el a használati utasítás minden óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját mielőtt használatba veszi a gépet.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



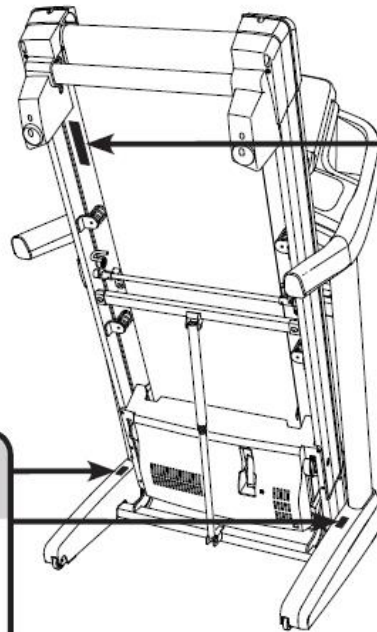
TALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
HASZNÁLAT ELŐTT	7
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	8
ÖSSZESZERELÉS	9
PULZUSMÉRŐ ÖV HASZNÁLATA	18
HASZNÁLAT ÉS ÜZEMELTETÉS	19
A FUTÓPAD FELHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA	31
KARBANTARTÁS ÉS HIBAKERESÉS	32
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	35
ALKATRÉSZLISTA	38
ROBBANTOTT ÁBRA	40
PÓTALKATRÉZS RENDELÉS	hátlap
GARANCIÁLIS INFORMÁCIÓK	hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricákat a jelzett helyeken helyeztük el. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, hívja fel a kézikönyv borítóján található számot és kérje ingyenes pótmatricát.** Ezután a matricát a jelzett módon helyezze el.

Megjegyzés: a matricákat nem eredeti méretükben ábrázoljuk.



⚠ WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

A PROFORM és az iFit az ICON Health & Fitness, Inc. bejegyzett védjegye. Az App store az Apple Inc. védjegye, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegy. Az Android és a Google Play a Google LLC védjegye. A BLUETOOTH® szövegjelölés és logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használják őket. Az IOS a Cisco védjegye vagy bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban, melyet licenc alapján használják. A Google Maps és a Google Play a Google Inc. védjegyei. A Wi-Fi a Wi-Fi Alliance bejegyzett védjegye. A WPA és a WPA2 a Wi-Fi Alliance védjegye.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



VIGYÁZAT: A súlyos balesetek elkerülése érdekében (égés, tűz, elektromos sokk) olvassa el ezen biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén elszenvedett sérülésekért és vagyongárokért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
2. Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.
3. A futópadot nem használhatják azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha valaki más felügyeli és betartatja a futópad használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
4. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
5. Ezt az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték, ne használja azt edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.
6. Tartsa a futópadot fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
7. Helyezze a futópadot vízszintes talajra úgy, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen még minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan helyre, ahol a légnyalások elzárja. Azért, hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá.
8. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
9. 13 éven aluli gyermekeket és háziállatokat ne engedjen a gép közelébe.
10. A futópadot maximum 135 kg-os vagy az alatti személyek használhatják.
11. Ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
12. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. Az atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben. Soha ne használja a futópadot mezítláb, zokniban, vagy szandálban.
13. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja, dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba (nézze a 19. oldalt). Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
14. A megfelelően működő túlfeszültség-védő berendezés használata elmulasztása károsíthatja a futópad vezérlőegységét. Ha a vezérlőegység megsérül, a futószalag lelassulhat, felgyorsulhat, vagy váratlanul leállhat, ami súlyos sérüléshez vezethet.
15. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
16. Soha ne mozgassa a futószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugója sérült, vagy ha a gép nem megfelelően működik. (Nézze a KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS c. részt a 32. oldalon, ha a gép nem működik megfelelően.)
17. A futópad indításakor és leállításakor mindig álljon a lábtartókra. Mindig fogja a kapaszkodókat a futópad használatakor.
18. Olvassa el, értse meg és tesztelje a vészleállítás-eljárást a futópad használata előtt (lásd: A POWER bekapcsolása 21. oldal). Mindig viselje a biztonsági kulcsot klipet a futópad használata közben.
19. A futópad zajsintje növekszik, amikor egy személy fut vagy gyalogol a futópadon.

19. Tartson távol mindennemű ruházatot, haját és az ujjait a mozgásban lévő futószalagtól.
20. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként növelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
21. A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a szívverés leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusmérőt csak edzéstámogatásra tervezték, a pulzusszám általános változásainak meghatározására.
22. Soha ne hagyja a működő futópadot felügyelet nélkül. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelt és állítsa az árammegszakítót „OFF” (ki) pozícióba, ha éppen nem használja a gépet (az 7. oldalon lévő rajz mutatja, hogy merre találja az árammegszakítót a futópadon).
23. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Nézze az ÖSSZESZERELÉS c. részt a 9. oldalon, és A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA c. részt a 31. oldalon). Képesnek kell lennie 20kg-t le- és felemelni, illetve a futópadot biztonságosan mozgatni.
26. Amikor felhajtja és/vagy mozgatja a futópadot, mindig győződjön meg előtte, hogy a rögzítő retesz biztonságos, teljesen lezárt állapotban van.
27. Soha ne növelje az emelkedő-beállítást a futópad alá történő egyéb tárgyak elhelyezésével.
28. Soha ne tegyen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
29. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
30. **VIGYÁZAT:** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartási és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja. A szervizelést, kivéve a felhasználói kézikönyvben leírt beállításokat és karbantartást, csak az arra felhatalmazott szakember végezheti.
31. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.

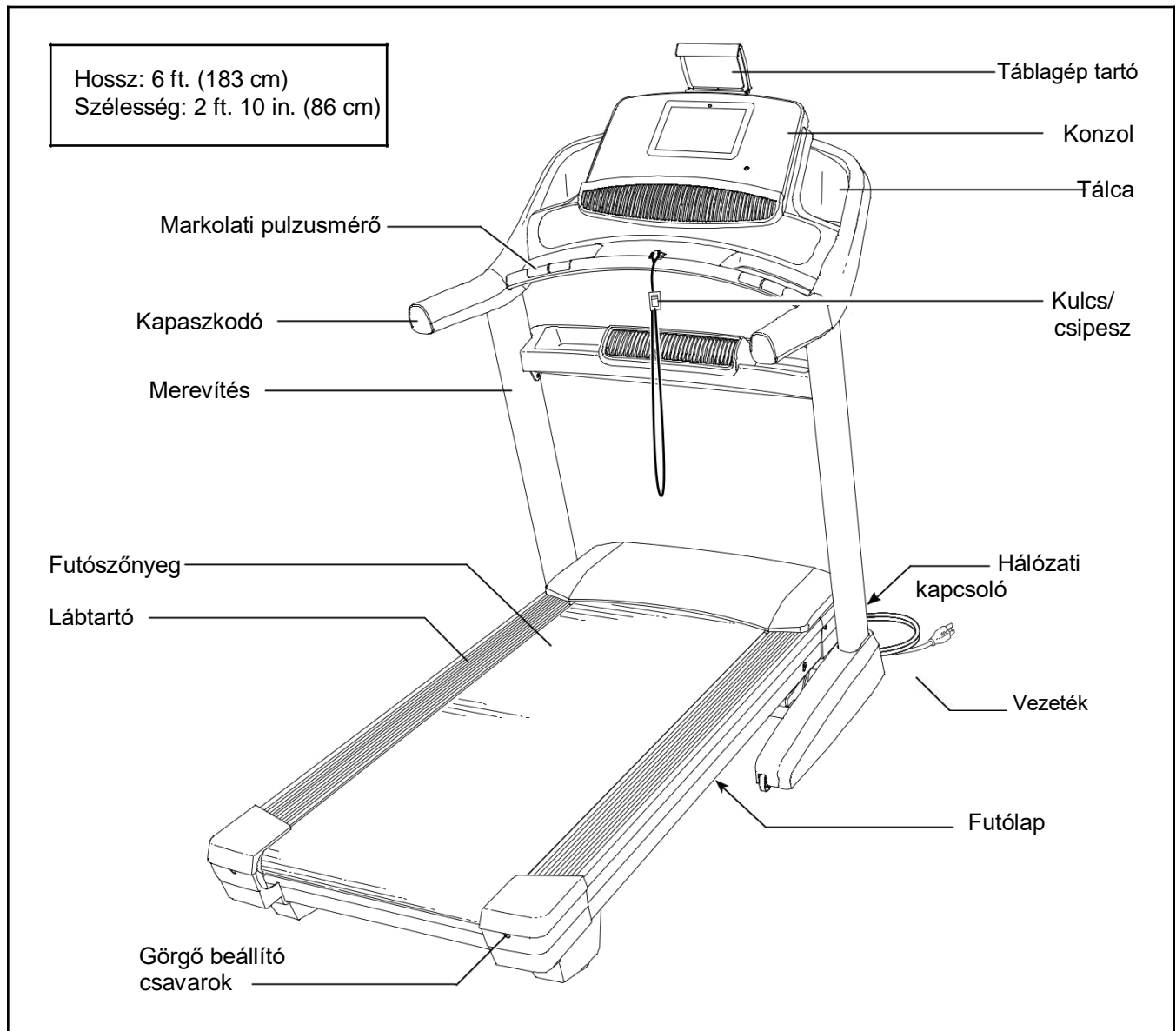
ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy az új NordicTrack® COMMERCIAL 2450 futópadot választotta. A COMMERCIAL 2450 futópad egyesíti a fejlett technológiát és az új formát, és segítségével a leghatékonyabban végezhet otthon, nyugodt körülmények között testedzést. Amikor nem edz, a futópadot fel lehet hajtani, és így fele annyi helyet foglal el, mint más futópadok.

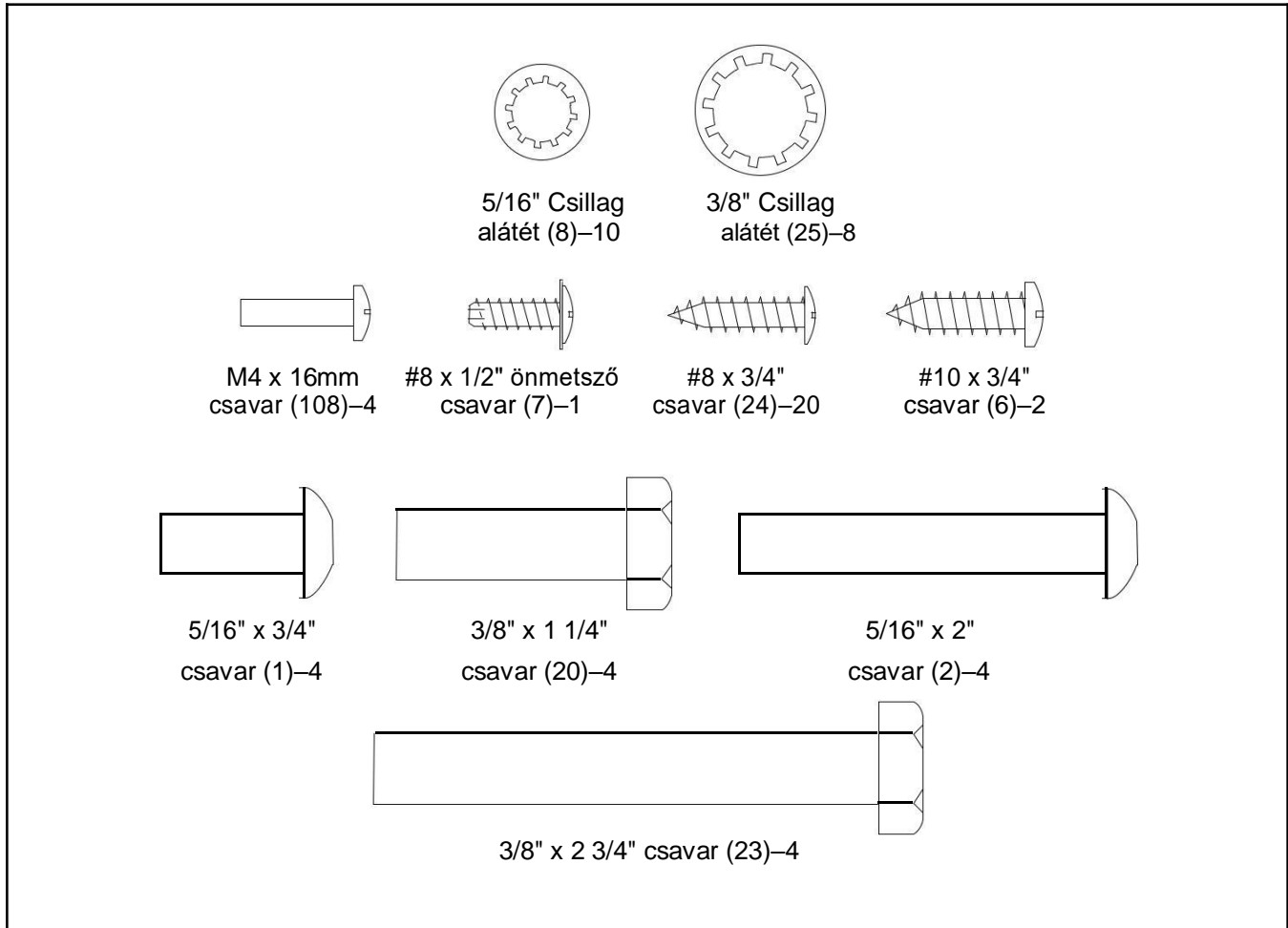
A futópad használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel

kapcsolatban keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható, hol találja a modellszámot, valamint a sorszámot tartalmazó matricát. Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉS Z AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az összeszereléskor használt kisebb alkatrészek beazonosítására az alábbi rajzokat használja. A zárójelben lévő szám az alkatrész sorszáma, a zárójelen kívüli szám a darabszámot jelenti. Bizonyos kisebb alkatrészek már eleve be vannak építve. Ha valamelyik alkatrész a mellékelt készletben nem található, nézze meg, nem lett eleve beépítve. **A berendezéshez plusz alkatrészek is lehetnek csomagolva.**



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés két embert igényel.
- Helyezze az alkatrészeket egy üres helyre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg nem végzett a teljes összeszereléssel.
- A szállítást követően előfordulhat, hogy olajmaradványokat talál a futópad külső felületén. Ez teljesen normális. Ha a futópad olajszerű anyagot talál, egyszerűen törölje le egy puha rongyal és kímélő, nem maró hatású tisztítószerrel.
- A kisebb alkatrészek beazonosításához nézze a 6. oldalt.

- A baloldali alkatrészek „L” vagy „Left” címkével, míg a jobboldali alkatrészek „R” vagy „Right” címkével van ellátva.
- Az összeszereléshez az alábbi szerszámok szükségesek:

Hatszögletű kulcs



Csavarkulcs



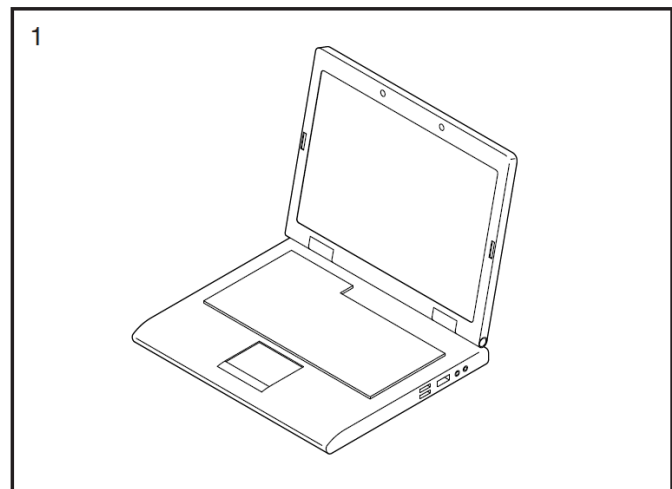
Phillips csavarhúzó



Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, a szereléshez ne használjon nagy erőfelfejtéshez alkalmas elektromos szerszámokat

1. Felkeresheti a www.iconsupport.eu friss információért.

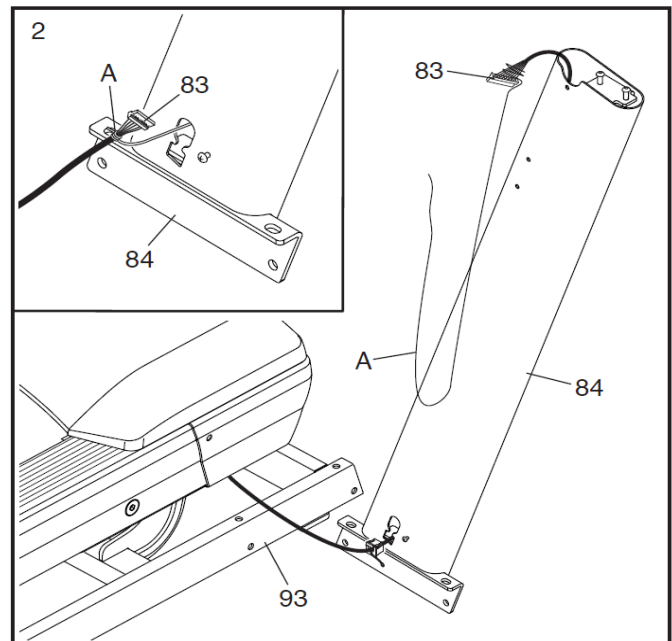
Lehetővé teszi számunkra, hogy tájékoztassuk Önt a legfrissebb információkkal, újításokkal kapcsolatban.



2. Győződjön meg arról, hogy a tápkábel kihúzott állapotban van.

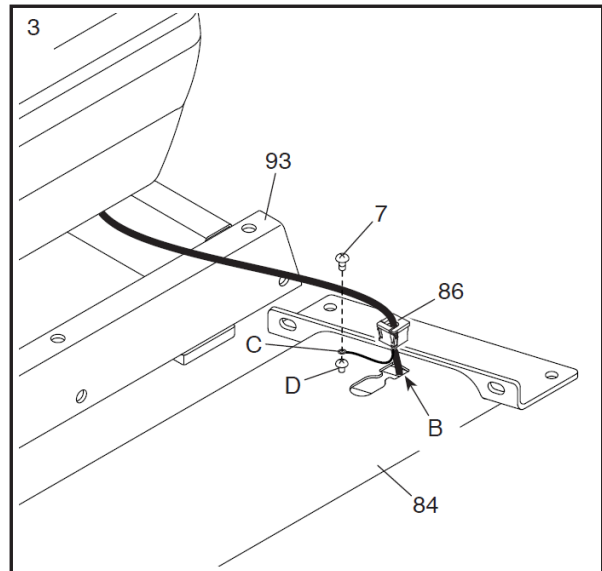
Távolítsa el a tartóoszlop vezeték (83) rögzítő gyorskötőjét a váz (93) elülső részéről. Ezután keresse meg a jobboldali tartóoszlopot (84). Egy másik személy tartsa a jobboldali tartóoszlopot közel a vázhoz (93).

Nézze a kinagyított ábrát. Kösse a jobboldali tartóoszlopban (84) lévő segéddrót (A) alsó végéhez a tartóoszlop vezetékét (83). Ezt követően húzza kifelé a tartóoszlopban (84) lévő segéddrótot a másik végénél fogva úgy, hogy óvatosan átvezeti a tartóoszlop (84) belsején a tartóoszlop vezetékét (83).



3. Fektesse a jobboldali tartóoszlopot (84) a vázhoz (93) közel a talajra. Nyomja be a gumigyűrűt (86) a jobboldali tartóoszlopon szögletes furatába (B). Ügyeljen arra, nehogy a földelő vezeték becsípődjön.

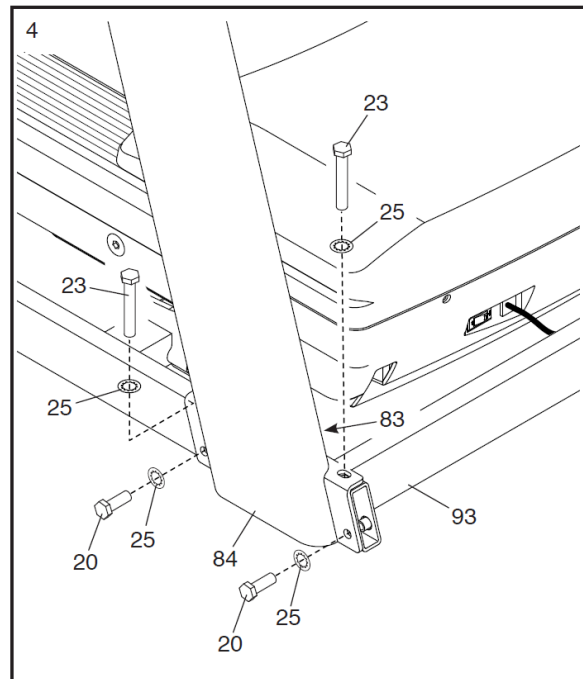
Amennyiben talál a rajzon (D) betűvel jelzett csavart a jobboldali tartóoszlopon (84), akkor távolítsa el azt. Rögzítse a földelő vezetékét (C) a jobboldali tartóoszlophoz (84) 1 db #8x1/2" csavar (7) segítségével.



4. Fogja meg a jobboldali tartóoszlopot (84) és illessze a vázhoz (94). **Ügyeljen arra, nehogy becsípődjön a tartóoszlop vezeték (83).**

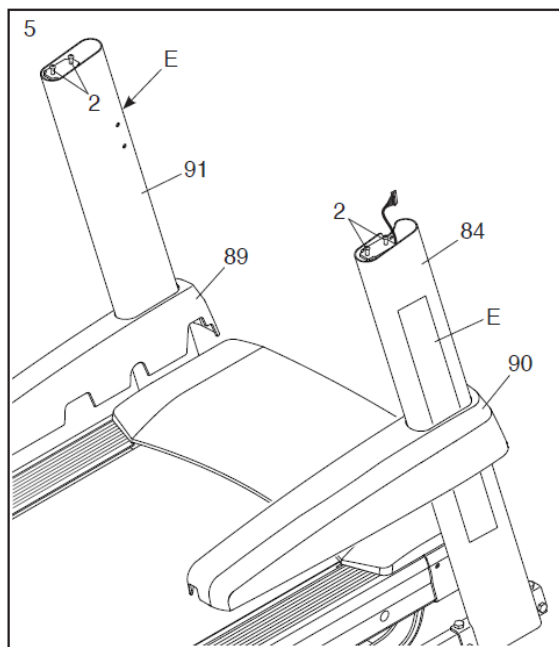
Rögzítse a jobboldali tartóoszlopot (84) 2 db 3/8" x 2 3/4" csavar (23), 2 db 3/8" x 1 1/4" csavar (20), és 4 db 3/8" csillagalátét (25) segítségével az ábrán jelzett módon; **ne tekerje be teljesen szorosan a csavarokat.**

Rögzítse a baloldali tartóoszlopot (rajzon nem látható) hasonló módon. *Megjegyzés:* a baloldali tartóoszlopban nincs vezeték.

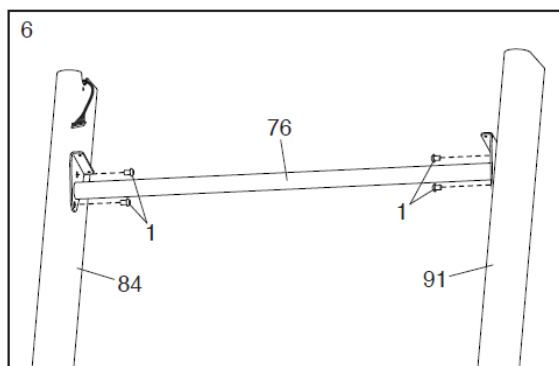


5. Keresse meg a bal és jobb oldali váz burkolatokat (89, 90). Csúsztassa a baloldali vázburkolatot (89) a baloldali tartóoszlopra (91), majd csúsztassa a jobb oldali vázburkolatot (90) a jobb oldali tartóoszlopra (84). Még ne tolja a végleges helyükre a burkolatokat.

Ezután távolítsa el és tegye félre a tartóoszlopokban (84 és 91) található 4 db 5/16 "x 2" csavart (2). Ha van védőborító szallag (E), amely lefedi a felirat matricákat a tartóoszlopokon (84 és 91), akkor óvatosan távolítsa el azokat.

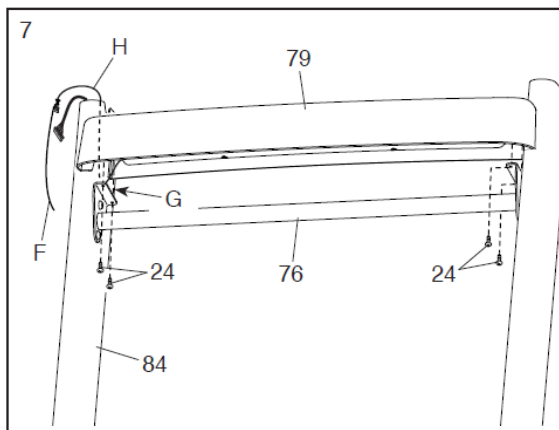


6. Óvatosan csúsztassa a keresztsínt (76) a jobb és a bal tartóoszlopok közé (84 és 91) az ábra alapján. Rögzítse a keresztsínt (76) 4 db 5/16 "x 3/4" csavar (1) segítségével; először helyezze be mind a négy csavart, és csak azt követően kezdje el betekerni azokat.



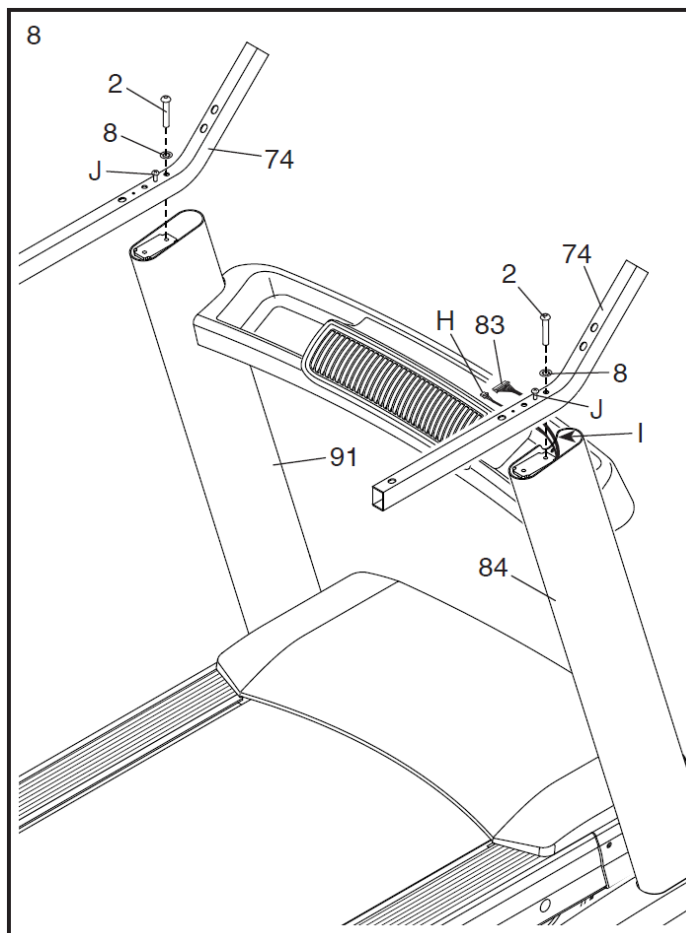
7. Keresse elő és helyezze a tálcát (79) a jobb oldali tartóoszlop közelében (84). Keresse meg a segéddrót (F) a jobb oldali tartóoszlopon (84) jelzett lyukban (G).

Húzza addig az ábrán látható módon a segéddrót (F) a vezető (H) vége meg nem jelenik. Ezután távolítsa el a segéddrót (F). Csatlakoztassa a tálcát (79) a függőleges keresztsínre (76) 4 db # 8x3/4 "csavar (24) segítségével; először helyezze be mind a négy csavart, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni azokat.



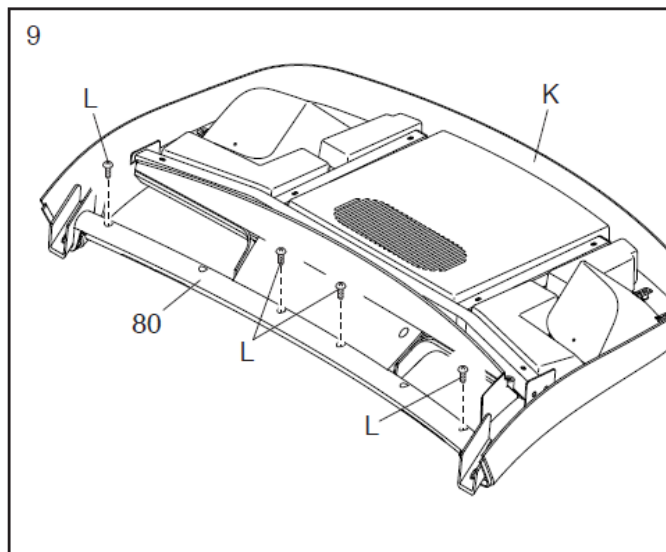
8. Csatlakoztassa a két konzol keretet (74) a jobb és bal tartóoszlopokhoz (84 és 91) az 5. lépésben eltávolított 2-2 db 5/16"x2" csavar (2) és 2-2- db 5/16" alátét (8) segítségével. Húzza ki a vezeték (83 és H) a nyíláson az ábrán található nyíl irányába (I). Ne húzza meg a csavarokat addig, míg az ábrán látható módon el nem helyezte a vezetékeket (I).

Ezután távolítsa el a konzol keretekből (74) 2 db csavart (J) és tegye félre azokat.



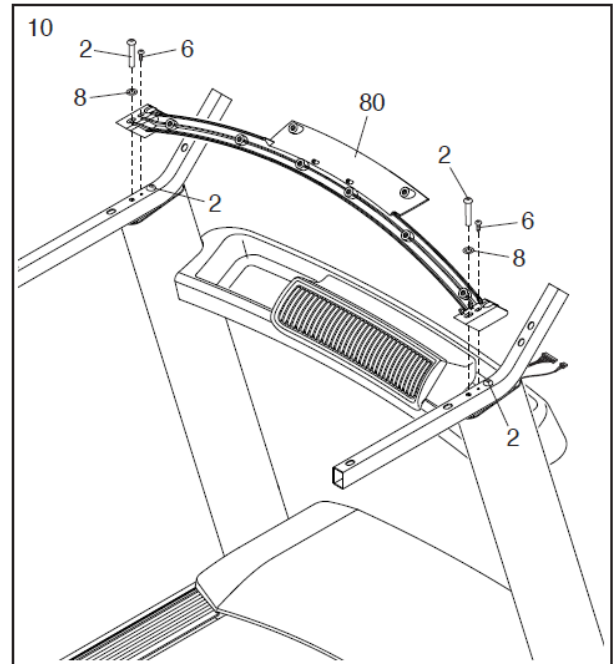
9. Helyezze a konzol szerelvényt (K) lefelé egy puha nem karcoló felületre, hogy elkerülje a konzol karcolódását. Amennyiben talál kötözőt a pulzusérzékelő keresztvason (80) és a konzol szerelvényen, akkor távolítsa el azt.

Távolítsa el és tegye félre a 4 db (L) betűvel jelzett csavart (L). Ezután távolítsa el a pulzusérzékelős keresztvasat (80).



10. **FIGYELMEZTETÉS:** A pulzusérzékelő keresztvas (80) károsodásának elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat és ne szorítsa meg erősen a #10x3/4" (6) és a 5/16"x2" csavarokat (2).

Helyezze a pulzusérzékelő keresztvasat (80) a konzol keretre (74) az ábrán látható módon. Szerelje fel az pulzusérzékelő keresztvasat (80) az 5. lépésben eltávolított 2 db 5/16"x2" csavar (2), 2 db 5/16"-os alátét (8) és 2 db 10x3/4" csavar (6) segítségével; először helyezze be mind a négy csavart, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni őket. Ezután húzza meg a másik két 5/16"x2" csavart (2) is.

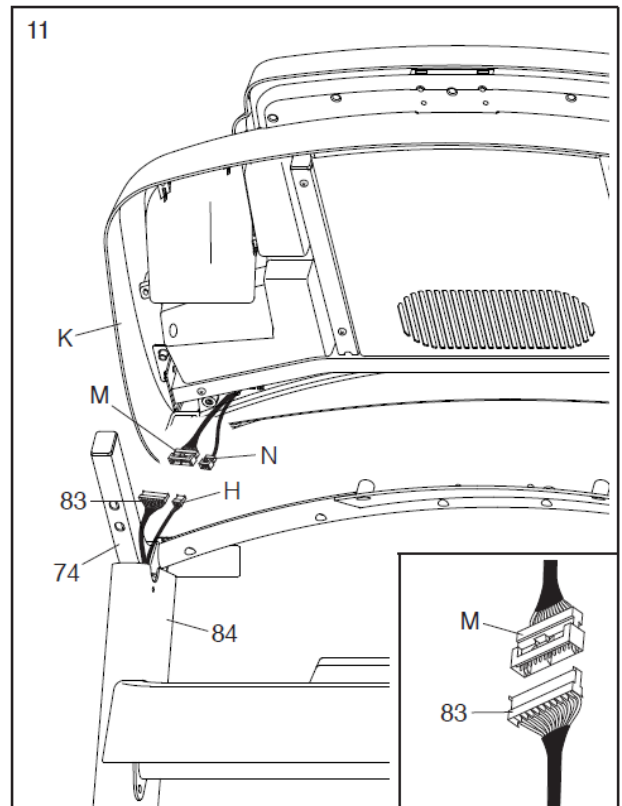


11. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt (K) közel a konzol kerethez (74) az ábra alapján.

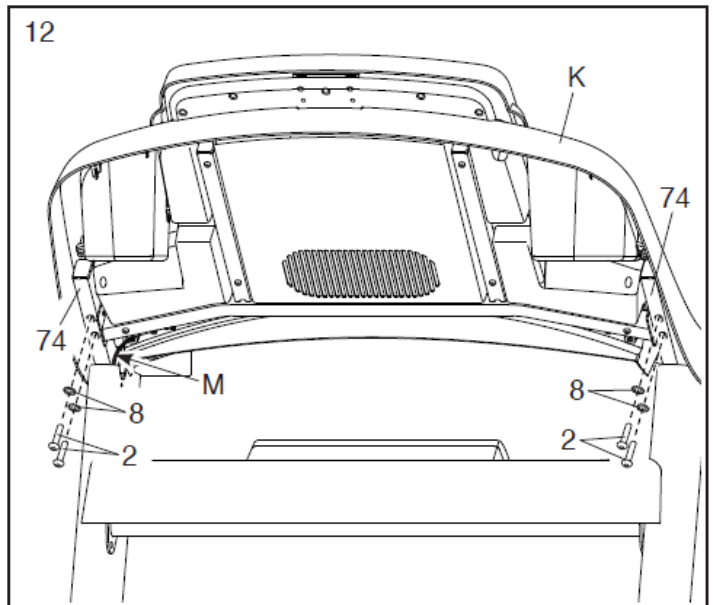
Csatlakoztassa a függőleges vezetékét (83) a konzolvezetékhez (M). A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk. Ha ez nem történik meg, akkor fordítsa el az egyik csatlakozót, majd próbálja újra.

HA A CSATLAKOZÓK NINCSENEK MEGFELELŐEN CSATLAKOZTATVA, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSÁKOR KÁROSODHAT.

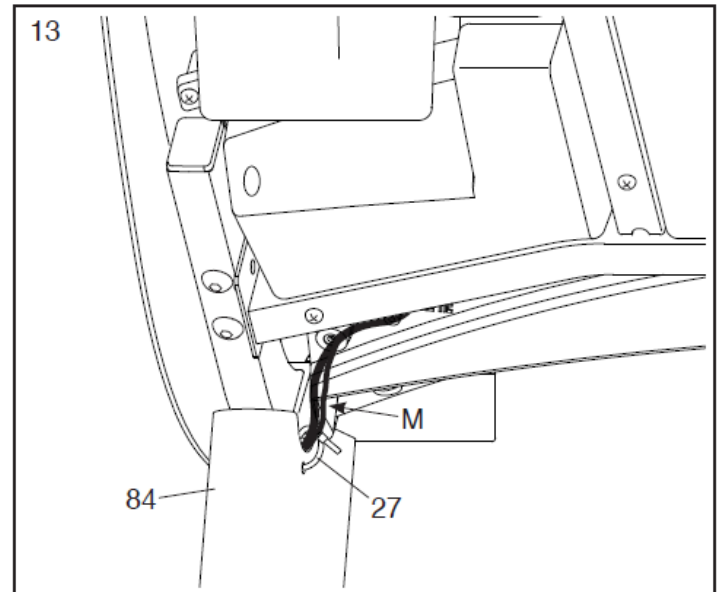
Ezután csatlakoztassa a másik két pulzusérzékelő vezetékét (H, N) is. Távolítsa el a segéddrótot a tartóoszlop vezetékéről, helyezze be a felesleges vezetékét (H és N) a jobb oldali tartóoszlopba (84).



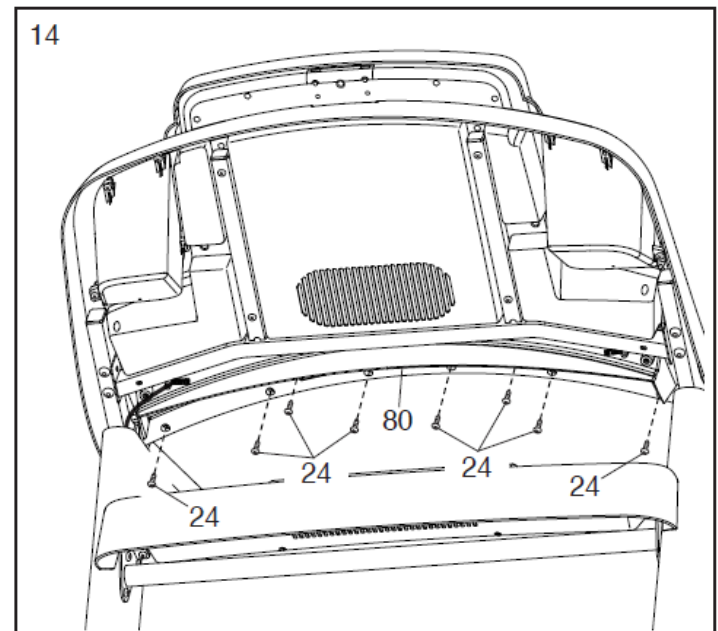
12. Csatlakoztassa a konzolszerelvényt (K) a konzol keretekhez (74) 4 db 5/16"x2" csavar (2) és 4 db 5/16" alátét (8) segítségével; először helyezze be mind a négy csavart, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni azokat. **Ügyeljen arra, hogy semmilyen vezeték ne csipődjön be (M).**



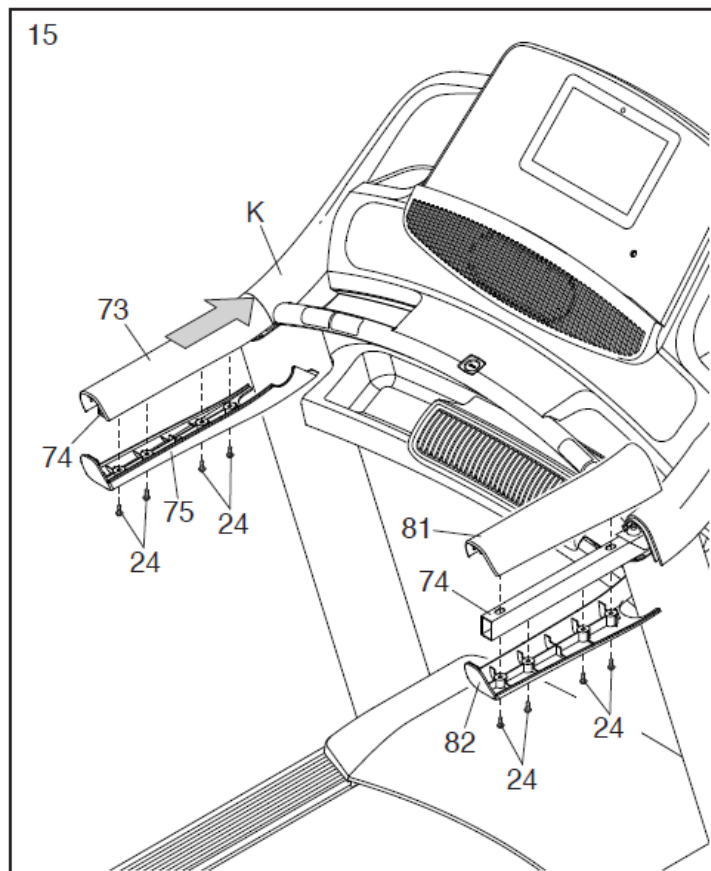
13. Helyezze a vezetékeket (M) a jobb oldali tartóoszlop hátuljába (84). Keresse elő a vezeték kötegelőt (27). Helyezze be a vezeték kötegelőt a jobb oldali tartóoszlop (84) oldalán lévő kis lyukba az ábra alapján. Húzza át a vezeték kötegelőt (27) a vezetékek (M) körül. A vezeték kötegelőt (27) zárja le és vágja le maradék vezeték kötegelő végét.



14. Helyezze be a 8 db 8x3/4" csavart (24) az pulzusérzékelő keresztvasba (80), majd húzza meg őket. **Ne húzza túl erősen a csavarokat.**



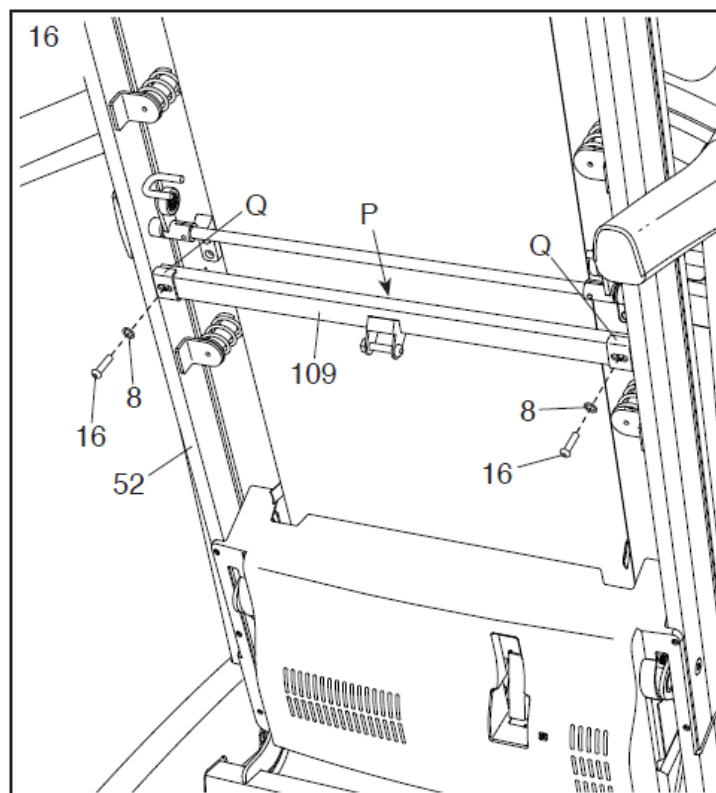
15. Helyezze a bal oldali konzol felső burkolatát (73) a bal oldali konzol kerethez (74). Kezdje el betekerni a 4 db #8x3/4" csavart (24) a bal oldali konzol alsó burkolatába (75), a bal oldali konzol keretbe (74) és bal oldali konzol felső burkolatába (73). Ezt követően csúsztassa a bal oldali konzol alsó burkolatot (75) és a bal oldali konzol felső burkolatot (73) a konzolhoz (K) az ábrán látható nyíl irányába. Húzza meg mind a négy csavart. Csatlakoztassa a jobb oldali konzol felső és alsó burkolatát (81, 82) a jobb oldali konzolhoz (74) az előbbiekben leírtak alapján.



16. **Megjegyzés:** amennyiben a futópad összeszerelését sima felületen végzi, előfordulhat, hogy ennél a szerelési lépésnél a futópad elmozdulhat.

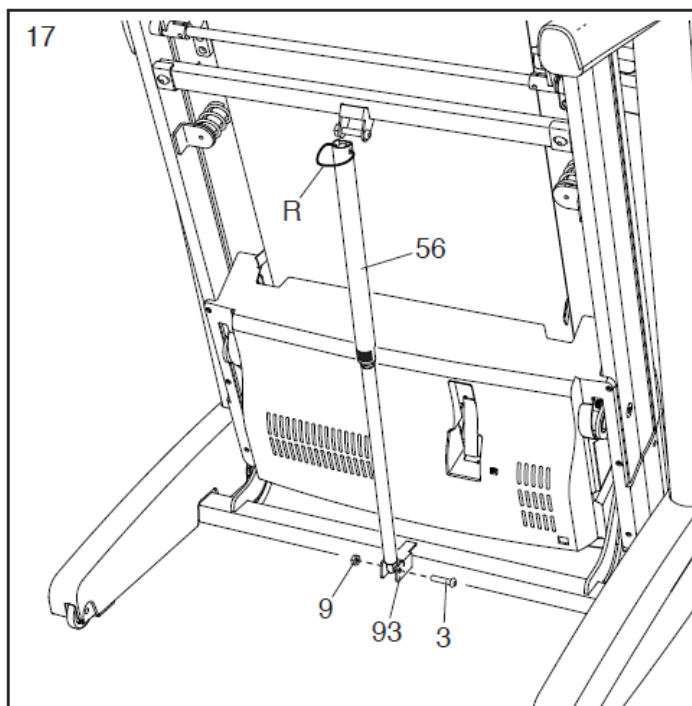
Emelje fel a futópad keretet (52) az ábrán jelzett módon. Egy másik személy tartsa meg így a keretet, amíg nem végez ezzel és a 18. szerelési lépéssel. Távolítsa el a 2 db 5/16"x1 1/4" csavart (16) a teleszkóp keresztvasából (109).

Igazítsa a teleszkóp keresztvasat (109) a rajzon jelzett módon. Ügyeljen arra, hogy a „This side toward belt” feliratú matrica (P) a futópad felénk eső részén legyen. Rögzítse a teleszkóp keresztvasat (109) a kerethez (52 Q) 2 db 5/16"x3/4" csavar (4), amelyet az előbbiekben távolított el és 2 db 5/16" alátét (11) segítségével.



17. Távolítsa el az 5/16" anyát (9) és az 5/16"x1 3/4" csavart (3) a vázon (93) lévő foglalatból.

Ezután helyezze a teleszkópot (56) a vázhoz az ábrán látható módon. Rögzítse a teleszkóp (56) alsó végét a váz foglalatához (93) 1 db 5/16"x1 3/4" csavar (6) és 1 db 5/16" anya (34) segítségével az ábrán jelzett módon és irányban. Ezután, emelje fel a teleszkópot (56) és távolítsa el a segéddrót (R).

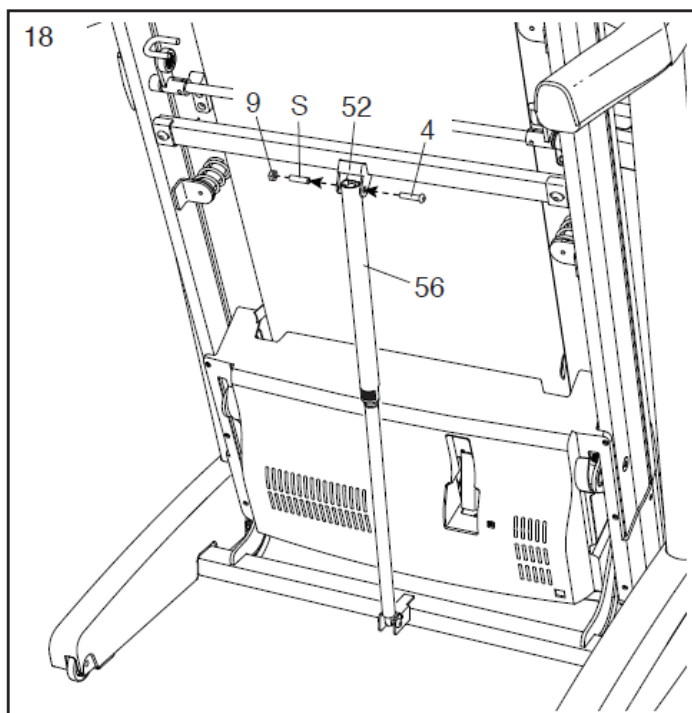


18. Távolítsa el az 5/16" anyát (9) és az 5/16"x2 1/4" csavart (4) a kereten lévő foglalatból (52).

Illessze a teleszkóp (56) felső végét a kereten (52) lévő foglalatba (52), és helyezzen vissza az 1 db 5/16"x2 1/4" csavart (4) a váz (52) és teleszkóp kapcsolódó foglalatába. Ezzel a művelettel kitolja a teleszkópból a távtartót (S); távolítsa el a távtartót.

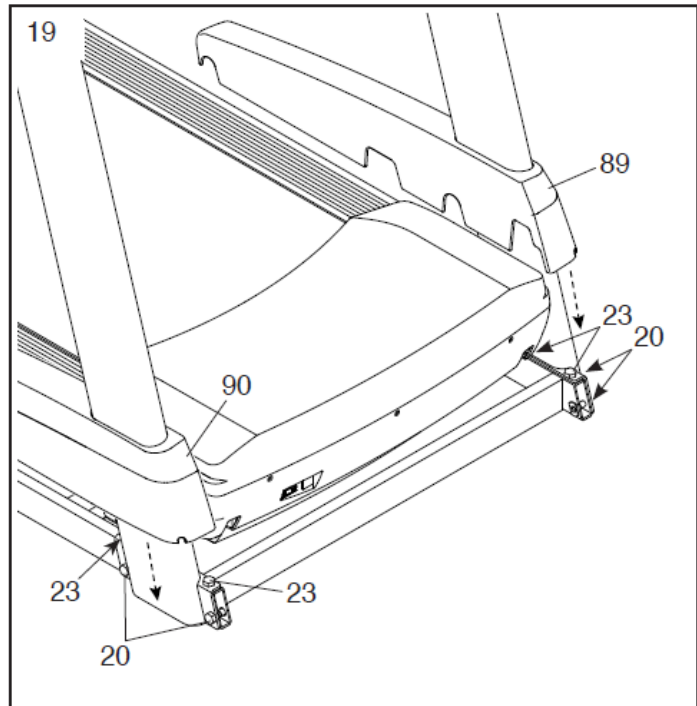
Ezután tekerje rá szorosan az 5/16" anyát (34) az 5/16"x2 1/4" csavarra (3). **Ne tekerje túl szorossa az anyát, a teleszkópnak (56) szabadon kell forognia.**

Engedje le a futópad keretet (56) (nézze a FUTÓPAD HASZNÁLAT c. részt a 29. oldalon).



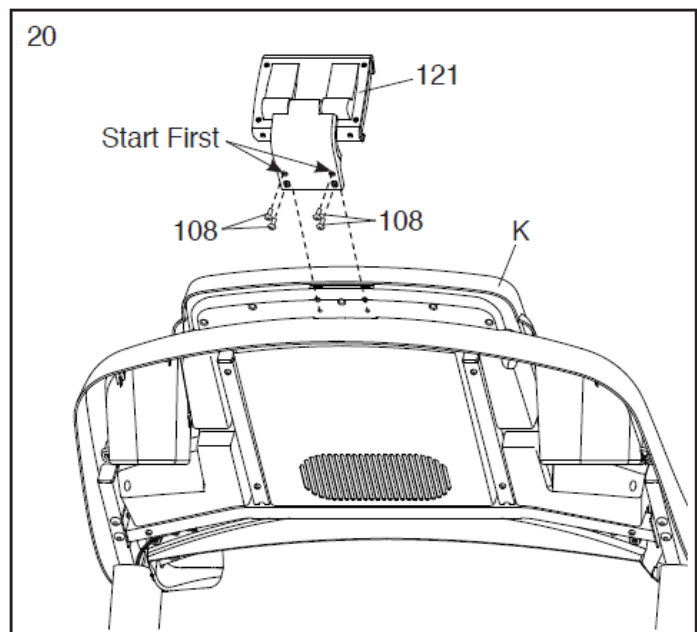
19. Erősen húzza meg a 4 db 3/8"x 2 3/4" (23) és a 4 db 3/8"x1 1/4" csavart (20).

Csúsztassa lefele a bal és a jobb oldali váz burkolatot (89, 90) amíg be nem pattan.



20. A táblagép tartón (121) helyezze a konzolszerelvény (K) foglalatába. Rögzítse a táblagép tartót (121) a konzolszerelvényhez (k) 4 db M4 x 16mm csavar (38) segítségével. **Megjegyzés:** Először helyezze be a két felső csavart, majd csak utána a két alsó csavart. Ezt követően kezdje el betekerni azokat. Legyen óvatos, ne feszítse túl a csavarokat.

FONTOS: A táblagép tartó (121) az átlagos méretű táblagépek befogadására alkalmas. Ne helyezzen más elektronikai terméket vagy tárgyat a táblagép tartóba.

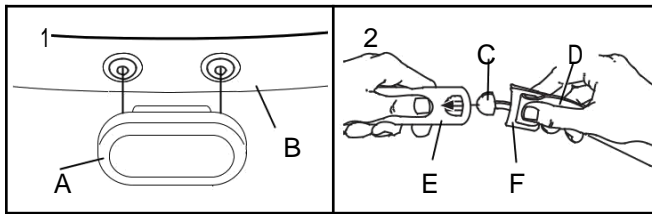


21. **Mielőtt a futópadot használatba venné, ellenőrizze le, hogy megfelelően lett-e összeszerelve. Ha műanyag fóliát talál bárhol a futópadon, távolítsa el azt. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá. A konzol károsodásának elkerülése érdekében, tartsa távol a futópadot közvetlen napsugárzástól. Tartsa biztonságos helyen a mellékelt hatszögletű csavarkulcsot; a hatszögletű csavarkulcs a futószőnyeg beállításához használható (nézze a 31. és 32. oldalt). **Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt egyéb fémtartozékot is szállítunk.****

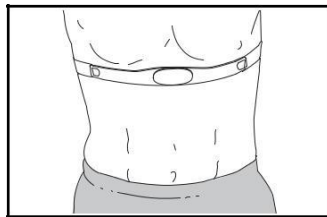
MELLKASI PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

A PULZUSMÉRŐ ÖV FELHELYEZÉSE

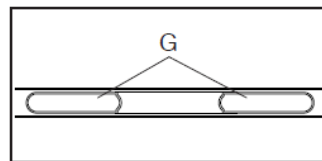
Ha a pulzusmérő öv úgy néz ki, mint **az 1-es ábrán található termék**, akkor nyomja a jeladót (A) a mellpánton (B) található rögzítő pateterekre. Ha a pulzusszám mérő úgy néz ki, mint a **2-es ábrán található termék**, akkor helyezze a gumispánt (D) egyik végén levő fület (C) a jeladó öv (E) egyik végébe. Ezután nyomja a jeladó végét a gumis pánton található csat (F) alá; a fülnek egy szintben kell lennie a jeladó övvel.



Ezután az ábrán látható módon helyezze a pulzusmérő övet a mellkasa köré. A pulzusmérő öv mindig a ruhái alatt legyen, közvetlenül érintkezzen a bőrével. Győződjön meg arról, hogy a pulzusmérő öv logó a jobb oldalon felfelé nézzen. Ezután csatlakoztassa össze a mellpánt és a jeladó másik végeit is. Állítson a pulzusmérő öv hosszán, ha szükséges.



Majd húzza el a testétől néhány centiméterre az jeladót és a mellpántot. Keresse meg a két



elektrodás területet (G). Nyállal, kontaktlencse folyadékkal vagy vízzel 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 öv elektrodás területeit egy puha törölközővel. A nedvesség miatt aktív maradhat a pulzusszám-érzékelő, ez csökkentheti az akkumulátor vagy elem élettartamát.

- A pulzusmérő övet meleg, száraz helyen tárolja. Ne tárolja műanyag szatyorba vagy más nedves helyen.
- A pulzusmérő övet huzamosabb ideig ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak; ne tegye ki 50°C-nál magasabb és -10°C-nál alacsonyabb hőmérsékletnek sem.
- Használatkor vagy tároláskor ne hajlítsa vagy nyújtsa meg túlzottan a pulzusmérő övet.
- A jeladó tisztításához használjon egy nedves ruhát és kevés, kímélő tisztítószer. Nedves ruhával törölje le, majd alaposan szárítsa meg egy puha törölközővel. Az adó tisztításához soha ne használjon alkoholt, dörzs hatású szereket vagy vegyszereket. A mellpánt részt kézzel mossa le és szárítsa meg.

HIBAKERESÉS

- Ha a pulzusmérő öv abban a használati pozícióba amit az előzőekben leírtunk nem működik, akkor helyezze azt a mellkasán egy kicsit feljebb vagy lejjebb.
- A kijelzőn a pulzus értékek addig nem jelennek meg, amíg Ön el nem kezd izzadni, ezért edzés előtt nedvesítse meg a elektrodás területeket.
- Ahhoz, hogy a konzol megjelenítse a pulzus értékeket, karnyújtásnyi távolságon belül kell lennie a konzolhoz.
- Ha az adó lemerült, akkor a hátulján található egy elemrekesz-fedél, cserélje ki az elemet azonos típusú új elemre.
- A pulzusmérő övet átlagos pulzusértékű emberekhez tervezték. A pulzus magas vagy alacsony értékét betegségek is okozhatják, mint pl. a korai szívkamrai összehúzódás (pvcs), a tachikardia és a szívritmuszavar.
- A pulzusmérő öv működését befolyásolhatják a magasfeszültségű vezetékek vagy más eszközök által okozott mágneses interferenciák. Ha azt gyanítja, hogy a problémát mágneses interferencia okozza, próbálja meg áthelyezni a fitnessberendezést másik helyre.

HASZNÁLAT ÉS ÜZEMELTETÉS

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

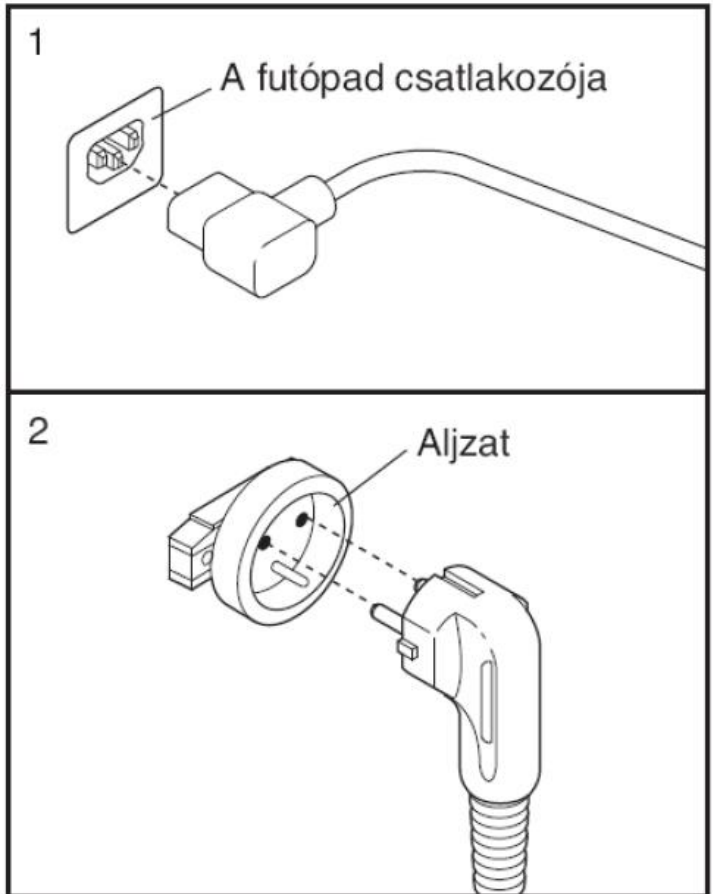
A terméket le kell földelni.

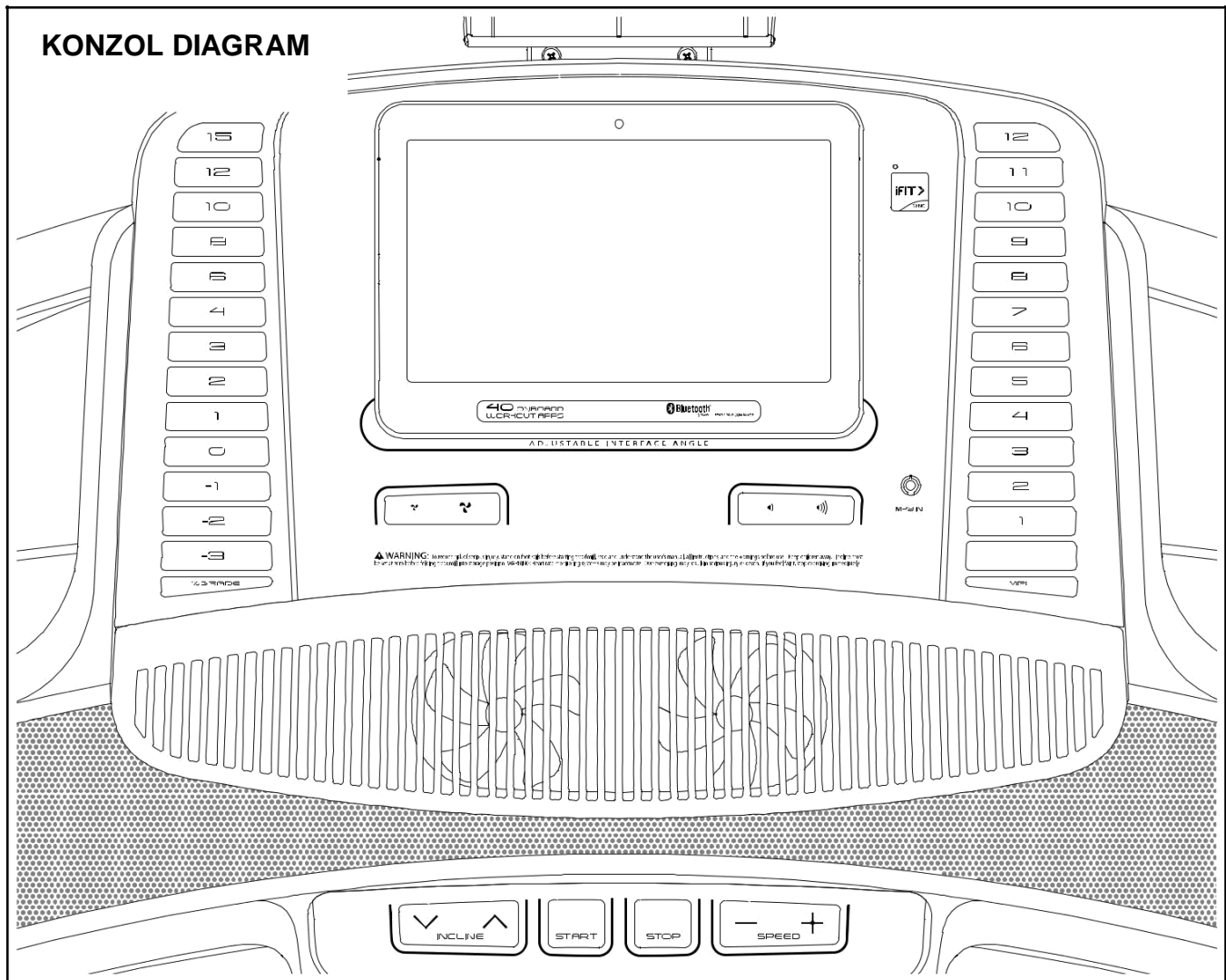
Ha hibásan működne vagy elromolna a termék, akkor az elektromos áram számára a földelés biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földelő vezetékkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS:** Ha a tápkábel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

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

Nézze az 1. ábrát. Dugja be a tápkábel megjelölt végét a futópadon található csatlakozóba.

Nézze a 2. ábrát. Dugja be a tápkábelt egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.





A KONZOL JELLEMZŐI

A futópád konzolja olyan jellemzők meggyőző sorát kínálja, amelyeket arra terveztek, hogy hatékonyabbá és élvezhetőbbé tegyék edzését.

Manuális mód használatakor, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópád sebességét és dőlésszögét. Edzés közben a konzol az edzésről azonnali visszajelzést ad. A pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzuszámoló, vagy az opcionális mellkasi pulzusérzékelő segítségével.

A konzol számos beépített edzésprogramot is tartalmaz. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópád sebességét és dőlésszögét, miközben végigvezeti Önt a hatékony edzésprogramon. Beállíthat kalória-, idő-, távolság- vagy sebességcélokat.

Az interneten is böngészhet, vagy hallgathatja saját kedvenc zenéjét, illetve hangos-könyvét edzés közben a konzol hangrendszerén keresztül.

Az áramellátás bekapcsolásához lásd: 18. oldal. Az érintőképernyő használatáról a 18. oldalon olvashat. A konzol beállításához lásd: 19. oldal.

ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

FONTOS: Ha a futópad áramellátásnak bekapcsolása előtt hidegnek volt kitéve, akkor lehetővé kell tenni, hogy felmelegedhessen szobahőmérsékletre. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrész károsodhat.

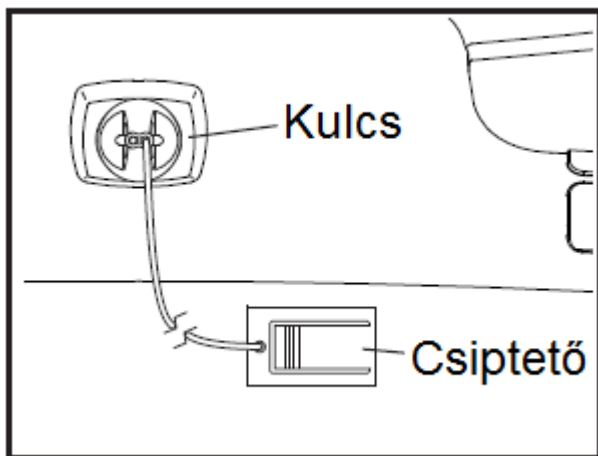
Csatlakoztassa a tápkábelt a fitnessgéphez (lásd: 16. oldal). Ezután keresse meg a KI/BE kapcsoló gombot (árammegszakítót) a futópad keretén a hálózati kábel közelében. Ügyeljen arra, hogy az árammegszakító a „reset” (BE) álláson legyen.



Ezután álljon rá a futópad lábtartóira. Keresse meg a kulcshoz tartozó csíptetőt, majd csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba.

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy néhány perccig eltart, amíg a konzol betöltődik, használatra kész.

FONTOS! Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a futószőnyeg rögtön leáll. Próbálja ki a csíptető hosszát, úgy hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcs nem csúszik ki a konzolból, akkor állítson a csíptető hosszán.



Megjegyzés: a kijelző a sebességet és a távolságot kilométer vagy mérföld mértékegységben is megjelenítheti. A mértékegység kiválasztásához lásd: 4. lépést a 25. oldalon. Az egyszerűség kedvéért, ebben a felhasználói kézikönyvben minden utasítás kilométer mértékegységre vonatkozik

ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

A konzol jellegzetessége egy színes, teljes-érintőképernyős táblagépes kijelző. Az alábbi információ segít eligazodni a táblagép kijelzőjének használatával kapcsolatban:

- A konzol funkciók megegyeznek más táblagép funkcióival. Az ujj érintésével, csúsztatásával tud bizonyos képeket elmozdítani (nézze az 5. lépést a 16. oldalon) vagy az edzésprogramokat kiválasztani. Viszont az ujjak széthúzásával nem tud képeket nagyítani.
- A képernyő nem nyomás érzékeny, ezért kérjük, ne erősen nyomja az érintő képernyőt.
- A szöveg beviteléhez, érintse meg a szövegdobozt, hogy megjelenítse a billentyűzetet. A szám és egyéb karakterek megjelenítéséhez érintse meg a ?123 gombot. A további karakterek megjelenítéséhez érintse meg az Alt gombot.
- Az Alt gomb ismételt megérintésével visszatérhet a számozott billentyűzethez. A betűk megjelenítéséhez érintse meg az ABC gombot. A nagybetű karakter használatához érintse meg a felfelé mutató nyíl gombot.
- További nagybetűs karakterek megjelenítéséhez érintse meg ismét a felfelé mutató nyíl gombot. A kisbetűs billentyűzethez való visszatéréshez érintse meg újból a felfelé mutató nyíl gombot. Az utolsó karakter törléséhez érintse meg a balra mutató nyíl gombot vagy az X szimbólumot.
- A kijelzőn történő navigációhoz használja a konzol baloldalán lévő gombokat. A Home gomb megnyomásával visszatérhet a főmenübe. A beállítások menüpontba való belépéshez nyomja meg beállítások (Settings) gombot. Az előző képernyőhöz történő visszalépéshez nyomja meg a visszalépés (Back) nyíl szimbólumot.

KONZOL BEÁLLÍTÁSA

Mielőtt használatba venné a futópadot, először be kell állítania a konzol egyes funkcióit.

- 1. Vezeték nélküli internetre történő csatlakozás.**
Az internet eléréséhez, az iFit edzésprogramok használatához és egyéb funkciók eléréséhez először csatlakoznia kell a saját vezeték nélküli internet-hálózatához. Kövesse a kijelző képernyőn megjelenő utasításokat, hogy csatlakoztassa a konzolt a vezeték nélküli hálózathoz.
- 2. Beállítások testreszabása.**
A kívánt mértékegység és az időzóna beállításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. *Megjegyzés:* Ha ezeket a beállításokat később módosítani szeretné, lásd a 3. lépést a 25. oldalon.
- 3. iFit fiók létrehozása.**
Az iFit fiókba történő bejelentkezéshez vagy az iFit fiók létrehozásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4. Indítsa el a konzolt**
Amikor először kapcsolja be a futópadot, akkor a képernyőn megjelenő párbeszédpanelek végig vezetik Önt a konzol funkciókon. *Megjegyzés:* ha bármikor újra megszeretné tekinteni a bemutatót, akkor érintse meg a jobb alsó sarokban található profil gombot, majd érintse meg a beállítás (setting) gombot. Ezt követően nyomjon rá a How It Works feliratú gombra.

5. Konzolvezérlő program (firmware) frissítése és ellenőrzése.

Először nézze az 2. lépést a 22. oldalon és a 2. lépést a 24. oldalon, majd válassza ki a karbantartás módot (maintenance). Nézze a 3. lépést a 27. oldalon és ellenőrizze a konzolvezérlő programfrissítéseket.

6. A dőlésszög rendszer kalibrálása.

Lásd a 4. lépést a 26. oldalon és kalibrálja a futópad dőlésszög rendszerét.

A konzol használatra kész, elkezdheti az edzését.

A manuális üzemmód használatához lásd a 23. oldalt. Térképes edzés használatához lásd 25. oldal. Saját térképes edzés készítése lásd a 26. oldalt.

Az edzés beállításainak használatához lásd a 27. oldalt. A készülék beállításához lásd 28. oldal. A karbantartási rész használatához lásd 28. oldal. A vezeték nélküli hálózat mód használatához lásd 29. oldal. A hangrendszer használatához lásd 30. oldalt. A HDMI-kábel csatlakoztatásához lásd: 30. oldal. A táblagép tartójának használatához lásd: 30. oldalt.

FONTOS! Ha átlátszó műanyag fólia van a konzolon, távolítsa el azt. A futószőnyeg károsodásának megelőzése érdekében viseljen tiszta edzőcipőt a futópad használatakor. Mielőtt a futópadot először használná, előtte ellenőrizze a futószőnyeg beállítását, majd – ha szükséges – centrírozza azt (nézze a 33. oldalt).

MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd: AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA című részt a 18. oldalon. **Megjegyzés: Előfordulhat, hogy néhány percig eltarthat, amíg a konzol használatra kész.**

2. Főmenü kiválasztása.

A gép bekapcsolását követően, amint betölt a rendszer, a kijelzőn megjelenik a főmenü. A kijelző bal alsó sarkában (rajzon nem látható) található Home gomb érintésével, bármikor visszatérhet a főmenübe.

Megjegyzés: Ha a mellkasi pulzusérzékelőt szeretne használni edzés közben, akkor a futószőnyeg elindítása előtt csatlakoztatni kell a mellkasi pulzusérzékelőt a géphez. A konzol automatikusan megkeresi a mellkasi pulzusérzékelő jelét (30 másodperc), amikor elindítja a futószőnyeget minden edzés elején.

3. A futószőnyeg elindítása és a sebesség beállítása.

Érintse meg a kijelzőn a Start gombot vagy nyomja meg a Start gombot a konzolon a futószőnyeg elindításához.

A futószőnyeg elindításához a Manual gombot is megnyomhatja a konzolon, majd érintse meg a Resume gombot a kijelzőn. A futószőnyeg 0,1 km/h sebességgel elindul.

Edzés közben változtathatja a futószőnyeg sebességén, ha megnyomja a konzolon található SPEED növelés vagy csökkentés gombot. Minden alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomta, a sebesség mértéke 0,1 km/h-val változik; ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség 0,5 km/h-s fokozatonként változik..

Ha a számozott sebesség (KM/H) gombok valamelyikét megnyomja, a futószőnyeg sebessége fokozatosan nő vagy csökken mindaddig, amíg a kijelölt sebesség beállítást el nem érti.

Megjegyzés: Ha a dőlésszög 0% alá van beállítva, akkor a futógép nem engedélyezi a legnagyobb sebességű beállítások használatát.

A futószőnyeg leállításához nyomja meg a STOP gombot a konzolon. A futószőnyeg újbóli elindításához nyomja meg a START gombot.

4. A futópad dőlésszög beállításának megváltoztatása.

A futópad dőlésének megváltoztatásához nyomja meg az INCLINE csökkentés vagy növelés gombot, ill. a számozott dőlésszög (%GRADE) gombok valamelyikét a konzolon. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomta, a dőlésszög mértéke mindaddig fokozatosan nő vagy csökken, amíg a kijelölt dőlésszög beállítást el nem érte.

Megjegyzés: Az dőlésszög beállításához először kalibrálni kell a futópadot (lásd: 4. lépést a 28. oldalon).

Megjegyzés: Ha a futószalag nagy sebességgel mozog, és a dőlést 0% alá állítja, akkor a futószalag sebessége automatikusan csökkenhet.

5. Kövesse nyomon edzésének alakulását a kijelzőn.

A konzol több információs módot kínál. A kiválasztott információs mód határozza meg, hogy melyik edzés adatok fognak megjelenni. A kívánt megjelenítési mód kiválasztásához vagy statisztikák és diagramok megtekintéséhez, egyszerűen csak érintse vagy csúsztassa le a újját a kijelzőn. További információ megjelenítéséhez nyomja meg a jobb alsó sarokban található + gombot.

Akár gyalogol vagy akár fut a futópadon, a kijelző az alábbi információval szolgál edzésével kapcsolatban:

- A futópad dőlésszöge
- Az eltelt idő
- A hátramaradt idő (Megjegyzés: A manuális üzemmódban nincs lehetőség az idő visszaszámlálására)
- Hozzávetőleges kalóriamennyiség
- Hozzávetőleges kalóriamennyiség, amelyet eléget óránként
- Pulzusszám
- Átlagos pulzusszám
- Távolság
- A futószőnyeg sebessége
- Egy 400m-es versenypálya (1/4 mérföld)
- Tempó mérföld/perc
- Aktuális körök száma

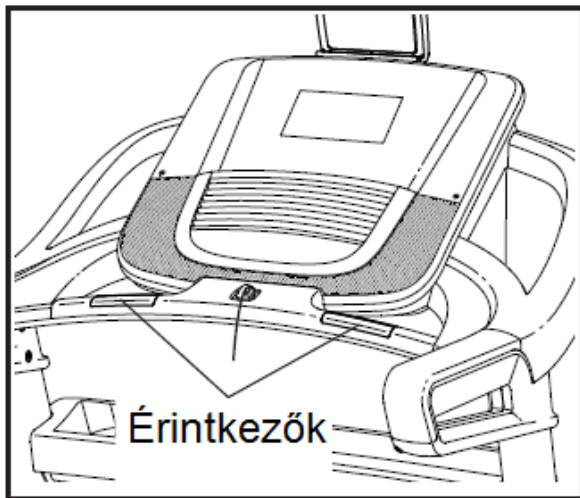
Ha szükséges állítsa be a hangerősséget, a hangerősítésére szolgáló növelés vagy csökkentés gombok segítségével.

Az edzésprogram szüneteltetéséhez érintse meg a menü gombok egyikét vagy nyomja meg a Stop gombot a konzolon. Az edzésprogram folytatásához érintse meg a Resume gombot vagy nyomja meg a Start gombot a konzolon. Az edzésprogram befejezéséhez érintse meg az Finish gombot a kijelzőn.

6. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

Megjegyzés: Ha a markolati pulzuszámot és a mellkasi pulzusérzékelőt egyszerre használja, a mellkasi pulzusérzékelő elsőbbséget élvez.

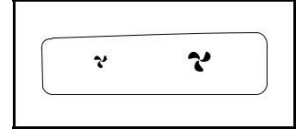
Megmérheti a pulzusát a markolatos pulzusérzékelővel vagy az opcionális mellkasi pulzusérzékelővel. Mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos információt a 18. oldalon találja. A konzol kompatibilis BLUETOOTH® Smart pulzusérzékelőkkel.



Pulzusszámának megmérésehez álljon a **lábtartókra**, majd fogja meg a fémérintkezőket a kapaszkodón legalább 10 másodpercen át — kezét ne mozgassa. Ha pulzusa érzékelhető, a kijelzőn megjelenik a pulzusszáma. A pulzusszám legpontosabb leolvasásához körülbelül 15 másodpercig folyamatosan fogja az érintkezőket.

7. Ventilátor bekapcsolása

A ventilátort beállíthatja gyenge vagy erős sebességre.



A kisméretű ventilátor gomb ismételt megnyomásával tudja a ventilátor sebességét változtatni, illetve leállítani a ventilátort. A nagyméretű ventilátor gomb megnyomásával tudja a ventilátor sebességét növelni.

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

Álljon a lábtartókra, érintse meg a HOME vagy a visszalépés gombot a képernyőn, vagy nyomja meg a Stop gombot a konzolon. Az edzéssel kapcsolatos eredmények megjelennek a kijelzőn. Miután leolvasta az aktuális edzésprogrammal kapcsolatos eredményeket, érintse meg a FINISH gombot, hogy visszatérhessen a főmenübe. Az eredményeket, ha kívánja, elmentheti vagy megoszthatja a weboldalon. Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Miután befejezte edzését a futópádon, és nem kívánja tovább használni, kapcsolja a KI / BE kapcsoló gombot (árammegszakítót) „off” állásba, majd húzza ki a hálózati kábelt.

FONTOS! Ha ezt elmulasztaná, a futópád elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.

TÉRKÉPES VAGY PROGRAMOZOTT EDZÉS HASZNÁLATA

- 1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.**
Lásd: ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA
18. oldal.
- 2. Válassza ki a főmenüt.**
1 lépés 24 oldalt.
- 3. Válasszon ki egy saját térképes edzést.**
A térkép edzésének kiválasztásához érintse meg a kívánt gombot a képernyőn. Megjegyzés: A konzolon szereplő térkép edzések rendszeresen változnak. Ha az egyik kiemelt edzést el szeretné menteni a későbbi használathoz, hozzáadhatja a kedvencekhez (lásd a 8. lépés 21. oldalán). Saját térkép-edzés készítése lásd: 22. oldal.

Az edzés kiválasztásakor a képernyőn megjelenik az edzés áttekintés, amely tartalmazza az edzés időtartamát és távolságát, valamint az edzés során elégethető kalóriák számát.

- 4. Indítsa el az edzést.**
Érintse meg a Start gombot az edzés indításához. Néhány pillanat elteltével, miután megérintette a gombot a futószőnyeg mozogásba lendül. Fogja a kapaszkodókat és kezdjen el gyalogni.

Az edzés során a képernyőn megjelenő térkép mutatja a haladási irányt.

Az edzés ugyanúgy fog működni, mint a manuális üzemmódnál (lásd 20-23. oldal).

Amikor eléri az edzés végét, a futószőnyeg lassan leáll, és egy edzés összefoglaló jelenik meg a képernyőn. Miután megtekintette az edzés összefoglalót, érintse meg a Befejezés gombot a főmenübe való visszatéréshez. Az eredményeket elmentheti vagy közzéteheti.

- 5. A megjelenítési módok figyelemmel kísérése.**
5 lépés 20 oldalt.

- 6. Szükség esetén mérje meg a pulzusszámát.** 6 lépés 21 oldal.
- 7. Kapcsolja be a ventilátort, ha szükséges.**
7 lépés 21 oldal.
- 8. Miután végzett az edzéssel, vegye ki a kulcsot a konzolból.**
8 lépés 24 oldal.

HOGYAN KÉSZÍTSÜNK SAJÁT TÉRKÉPES EDZÉST

- 1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.**
Nézze az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 21. oldalán.
- 2. Válasszon ki egy saját térképedzést.**
A saját térkép-edzés rajzolásához érintse meg a Saját térkép rajzolása gombot a képernyőn.
- 3. Térkép elkészítése.**
Keresse meg a térképen és jelölje ki azt a területet, ahol az edzést elszeretné végezni (húzza az ujjával a képernyőt). Érintse meg a képernyőt, hogy hozzáadja az edzés kezdőpontját. Ezután érintse meg a képernyőt, hogy hozzáadja az edzés végpontját.
Megjegyzés: Ha ugyanabban a pontban szeretné elindítani és befejezni az edzést, akkor használja a Loop vagy a Out & Back gombokat a képernyő bal oldalán.

Ha hibázik, használhatja a Visszavonás gombot a képernyő bal oldalán.

A képernyőn megjelenik az edzés magasság- és távolságstatisztikája. Ha szükséges, megváltoztathatja az alapértelmezett sebességet.

4. Mentse el edzését.

Érintse meg a Mentés új edzés gombot a képernyő bal alsó sarkában. Ha szükséges, változtassa meg az edzés címét vagy adjon hozzá egy leírást, majd nyomja meg a > szimbólumot a képernyőn.

5. Edzés kezdése.

Érintse meg a Start gombot a képernyőn az edzés indításához. Néhány pillanat elteltével, miután megérintette a gombot a futószőnyeg mozogásba lendül. Fogja a kapaszkodókat és kezdjen el gyalogolni.

6. Kövesse nyomon edzésének alakulását a kijelzőn.

5 lépés 20 oldal.

7. Szükség esetén mérje meg a pulzusszámát. 6 lépés 21 oldal.

8. Kapcsolja be a ventilátort, ha szükséges.

7 lépés 24 oldal.

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

8 lépés 24 oldal

TÁVOLSÁG VAGY IDŐ ALAPÚ EDZÉS HASZNÁLATA

Megjegyzés: A távolság vagy idő alapú edzés használatához csatlakoztatni kell a futópadot egy vezeték nélküli hálózathoz (lásd: HÁLÓZATI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA 26. oldalon). A edzések használatához szüksége van iFit-fiókra is.

1. Edzésprogramok használata az iFit.com oldalon.

A számítógépen, okostelefonon, táblagépen vagy más okos eszközön nyissa meg az internetböngészőt, menjen az iFit.com oldalra, és regisztráljon vagy jelentkezzen be az iFit fiókba.

Ezután menjen számítógépen vagy okos eszközön a Menü (menu)> Könyvtár (Library) oldalra. Böngésszen az edzésprogramokban és válassza ki a kívánt edzést.

Ezután lépjen a Menü (menu) > Ütemezés (schedule) menüpontba a kiválasztott edzések megtekintéséhez. Az összes olyan edzés, amelyhez csatlakozott, megjelenik az ütemezésben; az edzések az ütemezés szerint rendezhetők vagy törölhetők.

Mielőtt kijelentkezne, fedezze fel az iFit.com webhelyének összes tartalmát.

Számítógépen, okostelefonon, táblagépen vagy más eszközön internetes böngészőt nyit meg, látogasson el a www.iFit.com webhelyre, és jelentkezzen be iFit-fiókjába.

2. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Nézze az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 21. oldalon.

3. Lépjen be a menübe

1 lépés 24 oldal.

4. Jelentkezzen be iFit fiókjába.

Ha még nem tette meg, érintse meg a Login gombot az iFit-fiókba való bejelentkezéshez. Adja meg iFit.com felhasználónevét és jelszavát, majd érintse meg a küldés (Submit vagy Login) gombot. A bejelentkezési módból való kilépéshez érintse meg a kilépés (Cancel) gombot.

5. Válasszon egy olyan távolság vagy idő alalú edzést, amelyet korábban hozzáadott az ütemtervhez az iFit.com webhelyen.

Érintse meg a naptár ikont a távolság vagy az idő alapú edzésének letöltéséhez az ütemtervből.

Megjegyzés: Mielőtt az edzésprogramok letöltődnek, hozzá kell adnia őket az ütemtervhez az iFit.com webhelyen.

Amikor kiválasztja a távolságot vagy az edzésidő edzést, a képernyőn megjelenik az edzés nevet, a becsült időtartam és az edzés távolsága.

6. **Kezdje el az edzést.**

Megjegyzés: A távolság vagy az idő edzés ideje alatt a kijelzőn nem jelenít meg a térképet.

7. **A megjelenítési módok figyelemmel kísérése.**

5. lépés 23. oldalt.

8. **Szükség esetén mérje meg a**

pulzusszámát. 6. lépés 24 .oldal.

9. **Kapcsolja be a ventilátort, ha szükséges.**

7. lépés 24. oldal.

10. **Miután végzett az edzéssel, vegye ki a kulcsot a konzolból.**

8 lépés 24 oldal

Az iFit-ről további információt a www.iFit.com webhelyen talál.

BEÁLLÍTÁSI MÓD HASZNÁLATA

1. **Válassza ki a beállítások főmenüjét.**

Nézze az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 21. oldalon. Ezután válassza ki a főmenüt (lásd a 2. lépést a 23. oldalon). Ezután érintse meg a fogaskerék gombot a beállítások főmenüjének kiválasztásához.

2. **Válassza ki az edzés részt.**

A beállítások főmenüjében görgessen a Workout részhez.

3. **Beállítások testreszabása**

A beállítások testreszabásához érintse meg a kívánt kategóriát, majd használja a kategória nevének oldalát.

4. **Lépjen ki a beállítási részből.**

A karbantartási szakaszból való kilépéshez érintse meg a képernyőn megjelenő Vissza gombot.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A FUTÓPAD BEÁLLÍTÁSAI FUNKCIÓIT?

- Válassza ki a főmenüt.**
1. lépés 24. oldalt.
- Válassza a főmenü beállításai közül.**
A beállítások főmenüben érintse meg az Equipment Settings gombot.
Megjegyzés: Csúsztassa az ujját a kijelzőn, vagy görgesse lefelé, illetve felfelé a szükséges opció megjelenítéséhez..
- Mértékegység testreszabása.**
Érintse meg a US/Metric gombot a mértékegység kiválasztásához. Ha kívánja, megváltoztathatja a mértékegységet. Majd érintse meg a visszalépés gombot.
- Időzóna beállítása.**
Érintse meg a Timezone gombot a helyi időzóna beállításához. Nyomja meg a visszalépés gombot.
- Gépadatok megtekintése.**
Érintse meg a Gépinformáció gombot a futópadra vonatkozó információk megtekintéséhez. Miután megtekintette az információkat, érintse meg a képernyőn megjelenő Vissza gombot.
- Kilépés a berendezés beállításai menüpontból.**
A berendezés beállításai menüpontból való kilépéshez érintse meg a visszalépés gombot.

KARBANTARTÁSI MENÜ HASZNÁLATA

- Válassza ki a menüt**
1. lépés 24. oldalt.
- Válassza ki a karbantartási menüt.**
A beállítások főmenüjében lapozzunk a Karbantartás szakaszhoz. A beállítások főmenüben érintse meg az karbantartás (Maintenance) gombot.
- Frissítse a firmware-t.**
A legjobb, ha rendszeresen ellenőrzi a konzol vezérlőprogram frissítését.
A frissítés ellenőrzéséhez, érintse meg a Firmware Update gombot. A frissítés automatikusan történik, a vezeték nélküli internetkapcsolat használatával.
A futópad károsodásának elkerülése érdekében, soha ne kapcsolja le az áramot és ne húzza ki a mágnes kulcsot, amíg a program frissítések be nem fejeződnek.
A kijelzőn megjelenik, program frissítés előrehaladása. A frissítést követően a futópad kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történne meg, a futópad elején lévő árammegszakítót kapcsolja ki, várjon néhány másodpercet, majd kapcsolja be. **Megjegyzés:** Néhány perc szükséges, hogy a konzol újra használatra kész legyen.
Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a programfrissítést követően a kijelző az eddig megszokotthoz képest eltérően működik. A frissítések célja, hogy javítsák, élvezetesebbé tegyék az használatot és az edzéseket.

4. A futópad dőlésszögének kalibrálása.

Érintse meg a Calibrate Incline gombot. Majd érintse meg a Begin gombot, hogy a futópad kalibrálását elindítsa. A futópad automatikusan felemelkedik a legmagasabb állásba, majd leereszkedik a legalacsonyabb értékre. Ezzel kalibrálódik a futópad dőlési rendszere. Nyomja meg a Cancel gombot, hogy visszatérjen a karbantartás menüpontba. Miután megtörtént a futópad emelkedőrendszerének a kalibrálása, érintse meg a Finish gombot.

FIGYELEM: A dönthető futópad kalibrálása során tartsa távol a háziállatokat, a lábát, illetve egyéb tárgyakat az emelkedő vagy süllyedő résztől. Vészhelyzet esetén húzza ki a konzolból a kulcsot, hogy a dőlés kalibrálását megállítsa.

5. Kilépés a karbantartás menüpontból.

A karbantartás menüből való kilépéshez érintse meg a visszalépés gombot a kijelzőn.

VEZETÉK NÉLKÜLI INTERNET HÁLÓZAT BEÁLLÍTÁSA ÉS KEZELÉSE.

A konzol egyik tulajdonsága a vezeték nélküli internet hálózat üzemmód, ahol elvégezheti a vezeték nélküli internet kapcsolat beállításokat.

1. Válassza ki a főmenüt

1. lépés 24. oldal.

2. Vezeték nélküli internet hálózat üzemmód kiválasztása.

A vezeték nélküli internet hálózat (Wi-Fi) üzemmódba való belépéshez, a beállítások főmenüben érintse meg a Wireless Network gombot vagy érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában található Wi-Fi® szimbólumot.

3. Wi-Fi engedélyezése.

Győződjön meg arról, hogy a Wi-Fi jelölőnégyzet zöld pipával van jelölve. Amennyiben nem, érintse meg a Wi-Fi jelölőnégyzetet, majd várjon néhány másodpercet. A konzol elérhető vezeték nélküli internet hálózat keresésbe kezd.

4. A vezeték nélküli internet hálózat kapcsolat beállítása és kezelése.

Ha a Wi-Fi engedélyezve van, akkor a kijelzőn látható az elérhető hálózatok listája. Megjegyzés: Néhány másodpercbe beletelhet, amíg az elérhető internet hálózatok listája megjelenik a kijelzőn.

Ügyeljen arra, hogy a Wi-Fi jelölőnégyzet zöld pipával legyen kijelölve, mert csak abban az esetben tudja a konzol az elérhető hatótávolságon belüli vezeték nélküli hálózatokat megjeleníteni.

Megjegyzés: Rendelkeznie kell saját vezeték nélküli internet kapcsolattal és egy 802.11b/g/n routeren engedélyezett SSID megosztással (rejtett hálózatok nem támogatottak).

Miután megjelenik az elérhető hálózatok listája, érintse meg a megfelelő hálózatot. Megjegyzés: Ismernie kell a saját internet kapcsolatának a nevét (SSID).

Amennyiben a saját internet kapcsolata jelszóval védett, az internet hálózatra való csatlakozáshoz ismernie kell a jelszót is.

A megjelenő információs ablak megkérdezi, hogy szeretne csatlakozni az internet hálózatra. Ha igen, akkor érintse meg a kapcsolat (Connect) gombot a csatlakozáshoz vagy ha nem, akkor érintse meg a törlés (Cancel) gombot, így vissza térhet a megjelenített hálózatok listájához. Ha az internet hálózat jelszóval védett, érintse meg a jelszó (Password) négyzetet a jelszó beviteléhez. Megjelenik egy billentyűzet a képernyőn. Érintse meg a Show Password jelölőnégyzetet, amennyiben szeretné látni a jelszó karaktereit.

A billentyűzet használatával kapcsolatban nézze az **ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA** c. részt a 20. oldalon.

Miután a konzol sikeresen csatlakozott a vezeték nélküli internet hálózatra, felül a WiFi menüpontban a következő szöveg olvasható: **CONNECTED**. Majd nyomja meg a visszalépés (back) gombot, hogy visszatérjen a vezeték nélküli internet hálózat beállítási módba.

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

Ha problémák merülnek fel csatlakozáskor, ellenőrizze, hogy helyesen írta be a jelszót. Megjegyzés: A jelszó bevitelkor ügyeljen a kis- és nagybetűkre.

Megjegyzés: az iFit üzemmód támogatja a tikosított és nem tikosított hálózatokat (WEP, WPA™ és WPA2™). Szélessávú internet kapcsolat ajánlott; a teljesítmény függ az adatátvitel sebességétől.

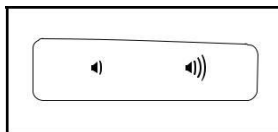
Megjegyzés: ha további kérdések merülnének fel, miután elolvasta a használati utasítást, keresse fel weboldalunkat: support.iFit.com.

5. Kilépés a vezeték nélküli internet hálózatról.

A vezeték nélküli hálózati módból való kilépéshez érintse meg a képernyőn található visszalépés (back) gombot.

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ha zenét vagy hangos könyveket kíván a konzol hangszóróinak segítségével hallgatni, akkor egy



3.5mm Jack – 3.5mm Jack átváltó kábel (nem tartozéka az edzőgépnek)

segítségével kell a saját MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy más személyi audio-lejátszóját a konzolhoz csatlakoztatnia. Ügyeljen arra, hogy a csatlakozás megfelelő legyen. Megjegyzés: az átváltó kábel beszerzésével kapcsolatban keressen fel egy helyi elektrotechnikai szaküzletet.

Majd nyomja meg a PLAY gombot lejátszóján. A hangerő szabályozásához nyomja meg a hangerő növelés vagy csökkentés gombokat a kijelzőn vagy a saját lejátszóján.

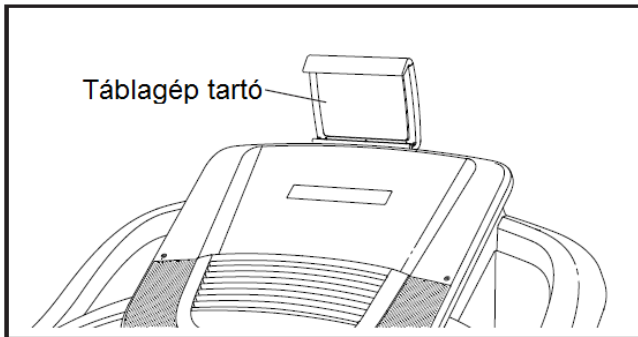
A futópád használata során a CD vagy az MP3 lejátszóját helyezze a padlóra vagy más stabil helyre és ne a konzolra.

TÁBLAGÉP TARTÓ HASZNÁLATA

FONTOS: A táblagép tartó az átlagos méretű táblagépek befogadására alkalmas. Ne helyezzen más elektronikai terméket a táblagép tartóba.

A táblagép behelyezéséhez először helyezze a táblagépet a tartó alsó foglalatába, majd emelje felfelé a tartó felső részét és illessze a táblagépet a foglalatba, majd engedje vissza a tartó felső részét. Ügyeljen arra, hogy a táblagép tartó a táblagépet megfelelően stabilan fogja.

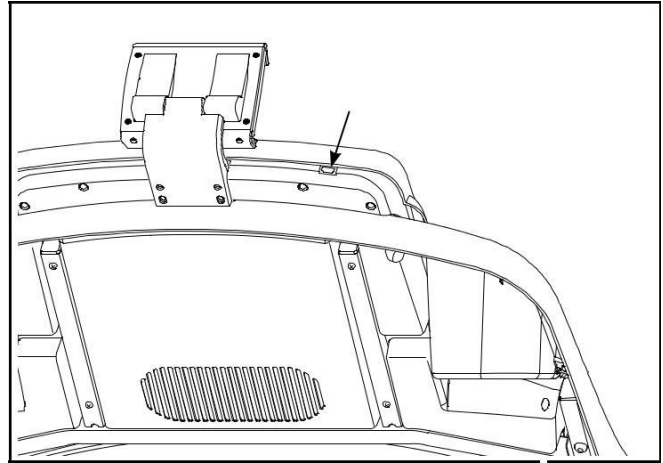
A táblagép kivételéhez, először emelje meg kissé a tartó felső részét, emelje ki a táblagépet és engedje vissza tartó felső részét.



HOGYAN KELL CSATLAKOZNI A HDMI KÁBEL

A konzol képernyőjéhez csatlakoztathat tévét vagy monitorot. Egy HDMI-kábelt (nem tartozék) csatlakoztasson a tv-készülék vagy monitor portjába; győződjön meg róla, hogy a HDMI-kábel megfelelően (teljesen) be van dugva.

Megjegyzés: HDMI kábel vásárlását lásd a helyi elektronikai áruházban.

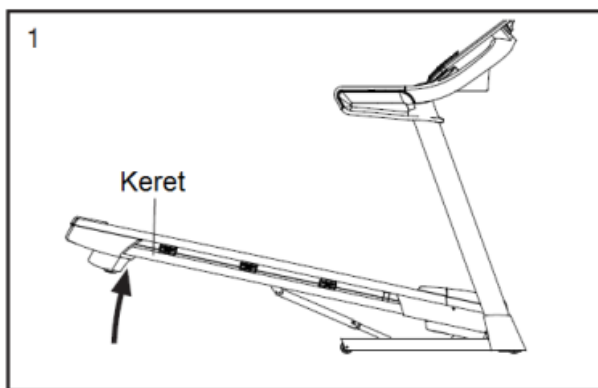


FUTÓPAD ÖSSZAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

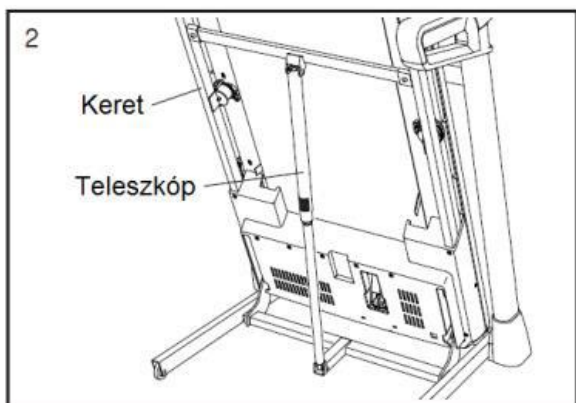
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA A TÁROLÁSHOZ

Mielőtt összehajtja a futópadoat, engedje le az emelkedőrendszert nullás állásba. Ezután vegye ki a mágnes kulcsot és húzza ki a tápkábelt. **VIGYÁZAT!** Képesnek kell lennie 20kg –ot biztonságosan le- és felemelni, illetve a futópadoat mozgatni.

1. Emelje a fém keretet a jobb oldalon mutatott nyíl irányába. **VIGYÁZAT! A sérülés lehetőségének csökkentése érdekében, ne emelje meg a futópadoat a műanyag lábtartóknál fogva.** Hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát.



2. Emelje fel addig a keretet, amíg a teleszkóp nem rögzül biztonságosan a tárolási helyzetben. Ügyeljen arra, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben rögzüljön.



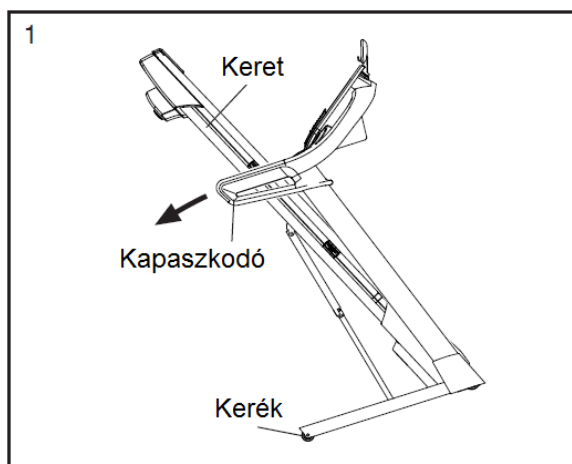
A padló, ill. a padlószőnyeg megóvása érdekében, helyezzen a futópadoat alá egy gumiszőnyegot.

Tartsa távol a futópadoat a közvetlen napfénytől. Ne tárolja a futópadoat felhajtva 30°C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópadoat mozgatná, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **FIGYELEM!** Győződjön meg arról, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben biztonságosan rögzítve van. **A futópadoat mozgatásához két ember szükséges.**

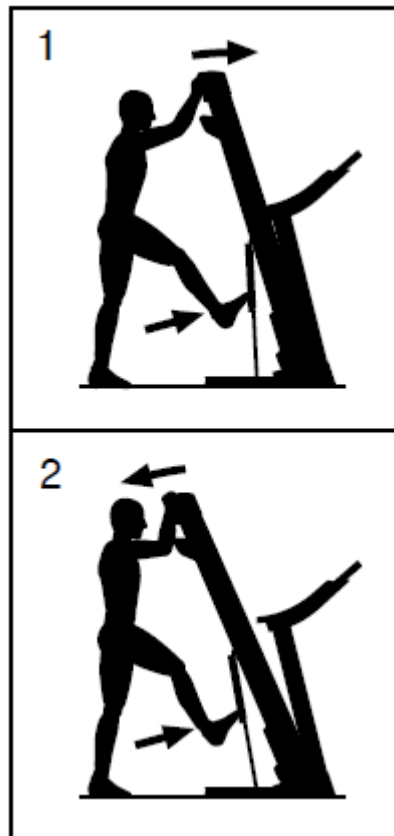
1. Támassza az egyik lábát az egyik kerékkel és fogja meg a kapaszkodót és a keretet.



2. Billentse a futópadoat maga felé addig, amíg a kerekeire nem áll a futópadoat. Óvatosan mozgassa el a futópadoat a kívánt helyre. **FIGYELEM!** Azért, hogy elkerülje a sérülés kialakulását, különösen legyen óvatos, mialatt a futópadoat mozgatja. Ne mozgassa a futópadoat egyenetlen felületen. ne emelje fel addig a keretet, amíg a teleszkóp nem rögzül biztonságosan a tárolási pozícióba. Ügyeljen arra, hogy a teleszkóp a tárolási pozíció rögzüljön.
3. Támassza az egyik lábát az egyik kerékhez (szembeni) és óvatosan engedje vissza a futópadoat, amíg a tárolási pozícióba nem kerül.

A FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

1. A kezével tolja el egy kissé a keretet ezzel egyidejűleg, a lábfejével nyomja meg a teleszkópot, az 1. ábrán alapján.
2. Miközben a lábfejével nyomva tartja a teleszkópot, engedje lefelé a futópad keretet a 2. ábra alapján
3. Lépjen hátra és eressze le a futópad keretet a talajra. Mielőtt a futópadot használatba venné, ellenőrizze, hogy megfelelően lett-e összeszerelve.



KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény elérése és az alkatrészek kopásának csökkentése érdekében. Vizsgálja meg a fitnessgépet és megfelelően húzzon meg minden alkalommal minden alkatrészét alkalommal, amikor a futópadat használják.

Rendszeresen tisztítsa meg a futópadat, és tartsa tisztán és szárazan a futószalagot. Először állítsa a tápkapcsolót kikapcsolt Off (ki) helyzetbe, majd húzza ki a tápkábelt. Először nedves ruhával és kevés, kímélő tisztítószerrel törölje át a futópád külső felületét.

FONTOS: Soha ne fújjon semmiféle tisztítószerrel közvetlenül a futópadra. A konzol meghibásodásának elkerülése érdekében tartsa kellő távolságban a folyadékokat a konzoltól. Ha véletlenül rákerül, akkor azonnal távolítsa el a folyadékokat a konzolról. Majd egy puha törülközővel törölje át az egész berendezést.

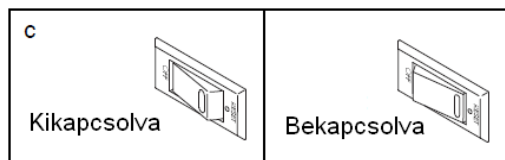
HIBAEELHÁRÍTÁS

A legtöbb futópaddockal kapcsolatos problémát az alábbiakban felsoroltak betartásával el lehet kerülni. Találja meg az idevonatkozó problémát és kövesse az útmutatásokat. Amennyiben egyéb kérdése merül fel, kérem vegye fel a kapcsolatot az üzlettel, ahol a gépet vásárolta.

PROBLÉMA: A gép nem kapcsol be

- Győződjön meg arról, hogy a berendezés csatlakoztatva van, a helyi előírásnak megfelelően földelt hálózatra (lásd: 19. oldal). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három fázisú, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- Miután ellenőrizte, hogy a tápkábel a konnektorba csatlakoztatva van, bizonyosodjon meg arról, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.

- Ellenőrizze a a futópád keretén található KI/BE kapcsolást végző árammegszakítót. Ha a kapcsoló az ábra szerint áll, az árammegszakító lecsapódott. Hogy visszaállítsa az árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: A futópád működés közben kikapcsol.

- Ellenőrizze a KI/BE kapcsolást végző árammegszakítót (nézze a fenti C ábrát). Hogy visszaállítsa az árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.
- Ellenőrizze, hogy a tápkábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki, majd várjon 5 percet, és dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a konzolból. Tegye vissza a kulcsot a konzolba.
- Ha a futópád még mindig nem működik, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta.

PROBLÉMA: A futópád emelkedője nem megfelelően változik

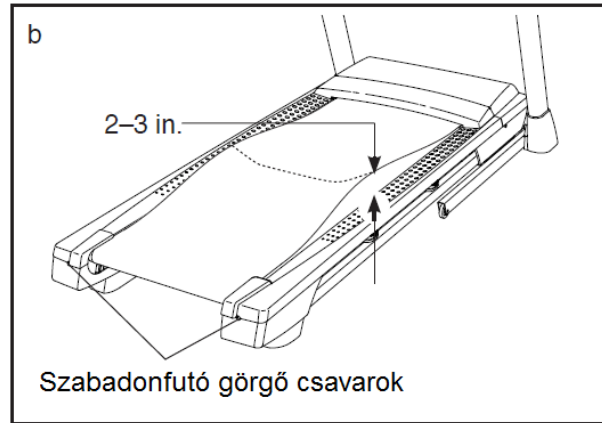
- Kalibrálja a futópád emelkedőrendszerét (nézze a 4. lépést a 31. oldalon). Miután kalibrálta a futópád emelkedőrendszerét vegye ki a kulcsot a konzolból.

PROBLÉMA: A futópad nem csatlakozik a vezeték nélküli hálózathoz

- Győződjön meg arról, hogy a konzolon lévő vezeték nélküli beállítások helyesek (lásd: 29. oldal).
- Győződjön meg róla, hogy a vezeték nélküli hálózathoz tartozó beállítások helyesek.
- Ha a futópad még mindig nem működik, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta.

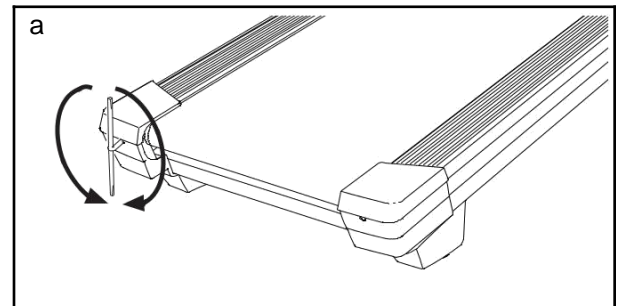
PROBLÉMA: A futószalag lelassul használat közben

- Csak olyan túlfeszültség-védőt használjon, amely megfelel a 19. oldalon leírt összes megállapításnak.
- Ha hosszabbítóra van szüksége, csakis 3 fázisú 1 mm² (14-es mérete) vezetékét használjon, mely nem lehet hosszabb 1,5 m-nél.
- Ha futószalag túl van feszítve, a futópad teljesítménye csökken, és a futószalag tönkremehet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbuszkulcsot használva, fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba, ¼ részig. A megfelelően megfeszített futószalagot a szélén 5-7 cm-re (2-3 in.) lehet megemelni. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.
- A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószőnyeget. **FONTOS: Soha ne használjon más viszkozitású szilikon sprayt vagy egyéb nem megfelelő anyagokat a futószőnyeghez vagy a futófelülethez.** Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Ha úgy gondolja, hogy szükség lehet a futópad olajozására, érdeklődjön a boltban, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervizben.
- Ha a futószalag még mindig lassú, kérem, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a berendezést vásárolta.

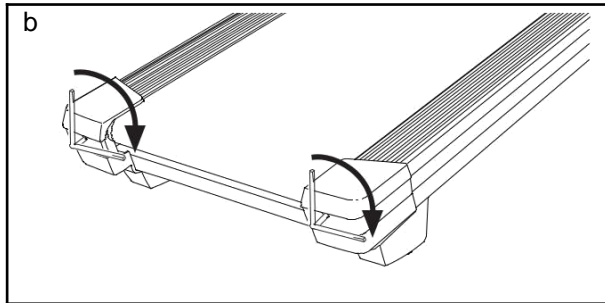


PROBLÉMA: Ha a futószalag nem középen áll, elmozdult valamelyik irányba.

- Először vegye ki a kulcsot a futópad konzoljából, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Ha a futószalag balra mozdult, az imbuszkulcs segítségével fordítsa a bal szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; ha a jobb oldalra mozdult el, fordítsa a bal szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Figyeljen arra, hogy a futószalagot ne hagyja túlfeszítse. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futószalagot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére

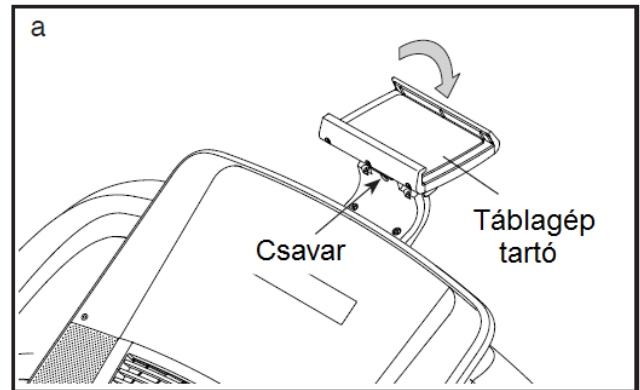


- b. Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 részig. Ha a futószalag megfelelően van megfeszítve, akkor azt a szélén 5-7 cm-re (2-3 in.) meg lehet emelni. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópádon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



PROBLÉMA: A táblagép tartó nem marad stabilan a helyén

- a. Döntse hátra a táblagép tartót. A rajzon jelzett csavart tekerje óvatosan szorosabbra, annyira, hogy stabilan megtartsa a táblagép tartót.



EDZÉSI ÚTMUTATÓ

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

A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál.

Az alábbi útmutató segít edzésprogramja megtervezésében. Az edzésekkel kapcsolatos további adatokat illetően szerezzen be valamilyen komolyabb szakkönyvet vagy konzultáljon orvosával. Ne feledje, hogy a sikeres eredmény eléréséhez elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás és a pihenés.

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

Zsírégetés—A zsír hatékony elégetéséhez huzamosabb ideig kell viszonylag kis intenzitásszint mellett edzenie. Az edzés első pár percében teste a könnyen hozzáférhető szénhidrát-kalóriákat használja fel energiaforrásként. Csak az első pár perc eltelte után kezdi meg szervezete a tárolt zsírkalóriáknak az ugyanebből a célból történő felhasználását. Ha a cél a zsírégetés, addig állítson a futópad sebességén és emelkedőjén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében nincs. A maximális zsírégetés érdekében addig állítson a futópad sebességén és emelkedőjén, amíg pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében nincs.

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

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSSEL KAPCSOLATBAN

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

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

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

EDZÉSGYAKORISÁG

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

BEMELEGÍTŐ ÉS LEVEZETŐ GYAKORLATOK

1. LÁBÚJJ ÉRÍTÉS

Sta Lassan hajoljon előre derékből, a hát és a vállak legyenek lazák miközben megérinti a lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig!

2. TÉRDÍN NYÚJTÁS

Nyújtsa ki a jobb lábát, bal talpát helyezze a jobb comb belső részéhez! Hajoljon előre ahogy csak tud, érje el a jobb lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábbal!

3. VÁDLI/ACHILLES NYÚJTÁS

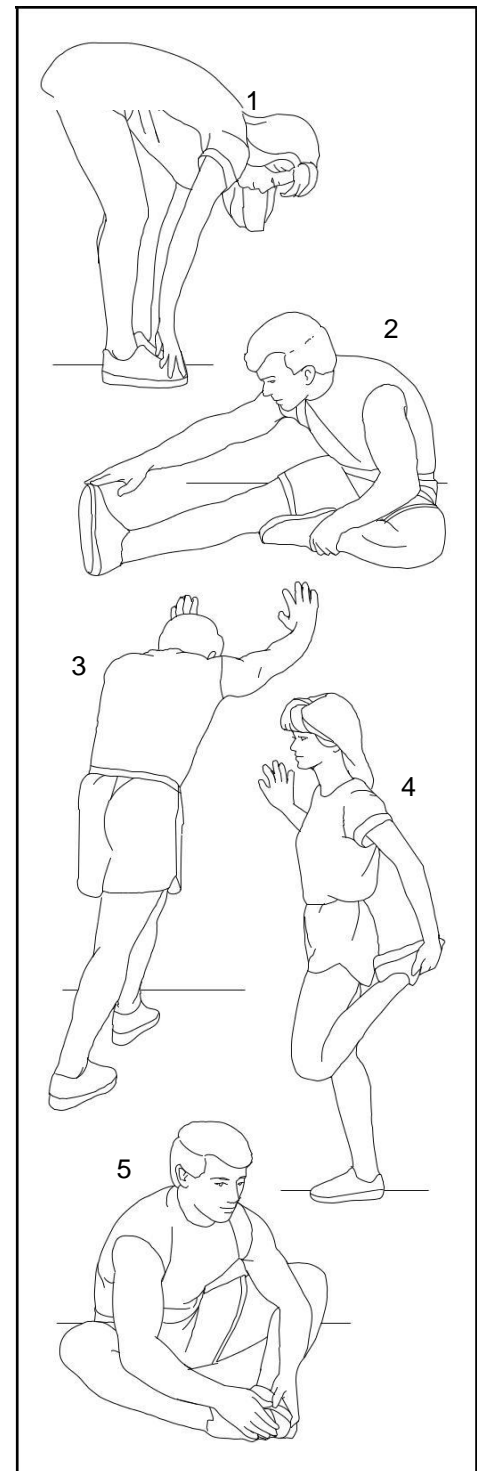
Hajoljon a falnak és bal lábát helyezze a jobb elé és kezeit nyújtsa ki! A jobb láb legyen egyenes és a bal láb érintse a talajt! Hajlítsa a bal lábat és hajoljon előre testből, hogy a csípő közeledjen a falhoz! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával!

4. COMBNYÚJTÁS

Az egyensúly megőrzés érdekében az egyik kezével támaszkodjon a mellette lévő falnak, majd a másik kezével nyúljon hátra és fogja meg a jobb sarkát és húzza azt a fenekéhez! Tartsa a pózt 15 másodpercig, majd ismétlje meg a másik lábával is!

5. BELSŐ COMB NYÚJTÁS

Sit Üljön le a földre és talpait helyezze egymáshoz úgy, hogy a térdek kifelé nézzenek! Húzza lábait a medencéje felé ahogy csak tudja majd térdeit finoman nyomja le a talaj felé! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig.



MEGJEGYZÉS

ALKATRÉSZ LISTA

Model No. NTL17216.0 R0917A

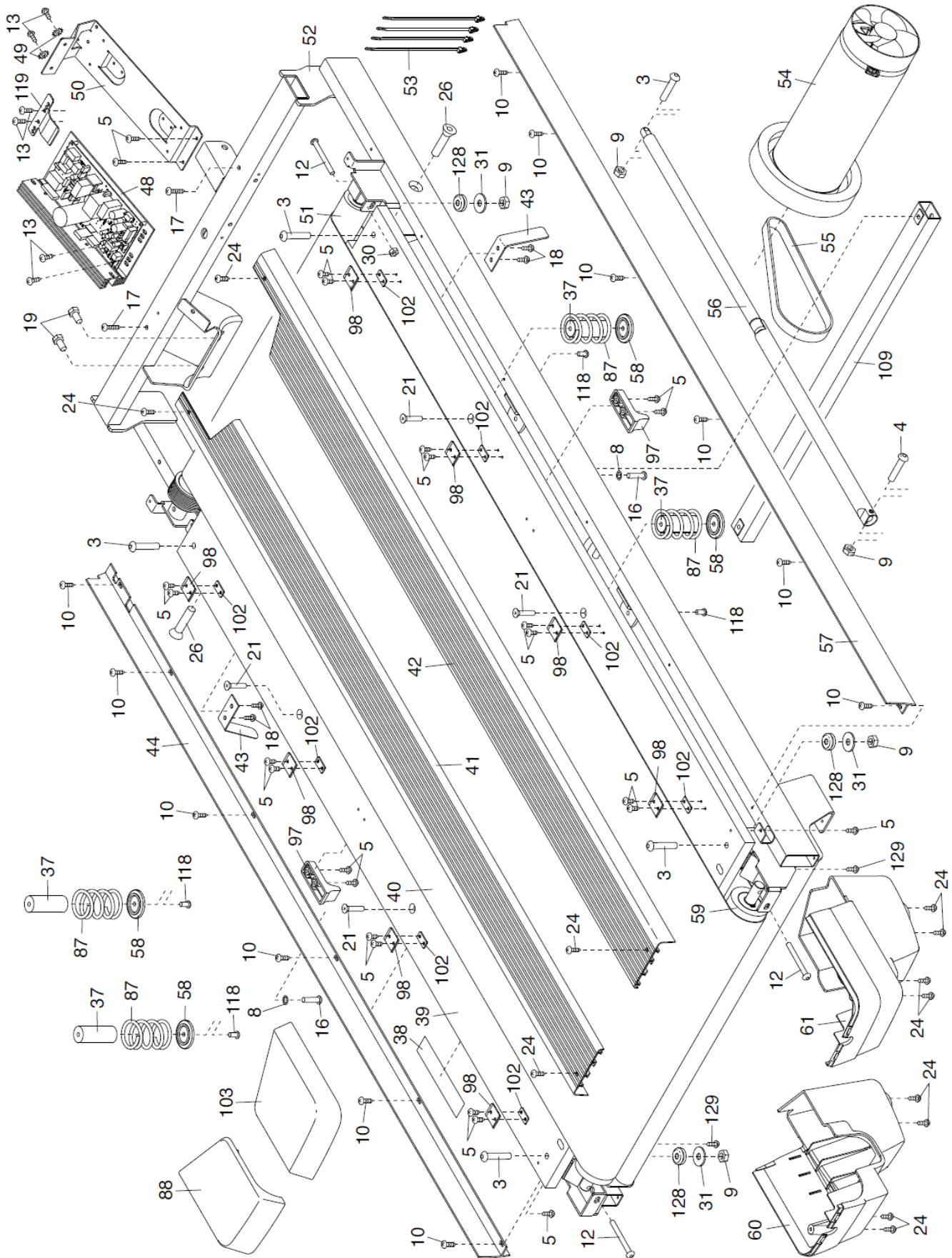
Szám	Db.	Megnevezés	Szám	Db.	Megnevezés
1	4	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Drive Roller/Pulley
2	8	5/16" x 2" Screw	52	1	Frame
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	53	4	Tie
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	54	1	Drive Motor
5	53	#8 x 3/4" Screw	55	1	Motor Belt
6	2	#10 x 3/4" Screw	56	1	Storage Latch
7	1	#8 x 1/2" Ground Screw	57	1	Right Frame Cover
8	10	5/16" Star Washer	58	4	Cushion Plate
9	6	5/16" Nut	59	1	Idler Roller
10	20	#8 x 3/4" Tek Screw	60	1	Left Rear Cap
11	26	#8 x 1/2" Screw	61	1	Right Rear Cap
12	3	1/4" x 2 1/2" Screw	62	1	Motor Hood
13	7	#8 x 1/2" Machine Screw	63	2	Incline Frame Spacer
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	64	2	Frame Spacer
15	1	3/8" x 2" Bolt	65	1	Incline Frame
16	2	5/16" x 1 1/4" Screw	66	1	Incline Motor
17	2	#8 x 1 3/4" Screw	67	2	Incline Motor Spacer
18	4	#8 Belt Guide Screw	68	2	Hood Mount
19	2	5/16" Motor Bolt	69	1	Power Cord
20	4	3/8" x 1 1/4" Screw	70	1	Power Cord Grommet
21	4	1/4" x 1 1/4" Screw	71	1	Power Switch
22	2	3/8" x 1 3/4" Bolt	72	1	Belly Pan
23	4	3/8" x 2 3/4" Screw	73	1	Left Handrail Top Cover
24	37	#8 x 3/4" Truss Head Screw	74	2	Handrail
25	8	3/8" Star Washer	75	1	Left Handrail Bottom Cover
26	2	1/2" x 2" Bolt	76	1	Upright Crossbar
27	1	Wire Tie	77	2	Console Frame Cap
28	2	3/8" x 1" Screw	78	1	Tray Fan
29	12	#6 x 3/8" Screw	79	1	Tray
30	3	1/4" Nut	80	1	Pulse Crossbar
31	4	5/16" Flat Washer	81	1	Right Handrail Top Cover
32	1	Console Ground Wire	82	1	Right Handrail Bottom Cover
33	2	1/4" x 1/2" Screw	83	1	Upright Wire
34	2	1/2" Nut	84	1	Right Upright
35	6	3/8" Nut	85	3	Caution Decal
36	5	Hood Clip	86	2	Upright Grommet
37	4	Cushion	87	4	Cushion Spring
38	1	Warning Decal	88	1	Left Rear Cap
39	1	Walking Platform	89	1	Left Base Cover
40	1	Walking Belt	90	1	Right Base Cover
41	1	Left Foot Rail	91	1	Left Upright
42	1	Right Foot Rail	92	2	Rear Wheel
43	2	Belt Guide	93	1	Base
44	1	Left Frame Cover	94	1	Left Tray
45	4	3/8" Plastic Bushing	95	2	Fan
46	2	1/2" Plastic Bushing	96	1	Console
47	2	1/2" Thrust Washer	97	2	Cushion Wheel Stop
48	1	Controller	98	8	Foot Rail Clip
49	2	#8 Star Washer	99	2	Speaker
50	1	Controller Bracket	100	1	Console Base

Szám	Db.	Megnevezés	Szám	Db.	Megnevezés
101	1	Right Tray	117	2	Cushion Wheel
102	8	Foot Rail Plate	118	4	1/4" x 3/4" Screw
103	1	Right Rear Cap	119	1	Controller Clamp
104	1	Key/Clip	120	2	Cushion Rod Bushing
105	2	Console Frame Cap	121	1	Tablet Holder
106	1	Console Frame	122	4	Base Pad
107	7	Cable Tie	123	2	M10 Spring Washer
108	4	M4 x 16mm Screw	124	2	3/8" Thrust Washer
109	1	Latch Crossbar	125	1	Tray Fan Grill
110	2	1/4" x 1 1/2" Bolt	126	1	Tray Fan Cover
111	2	3/8" Flat Washer	127	1	Chest Heart Rate Monitor
112	1	Adjustment Handle	128	4	Rubber Cushion
113	1	Handle Cap	129	2	#8 x 5/8" Screw
114	4	Cushion Bushing	130	1	1/4" x 5/8" Screw
115	2	Cushion Rod Bracket	*	–	User's Manual
116	1	Cushion Rod			

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Az alkatrészrendeléssel kapcsolatos információért nézze a felhasználói kézikönyv hátlapját. * jelzi az ábrákon nem látható alkatrészeket.

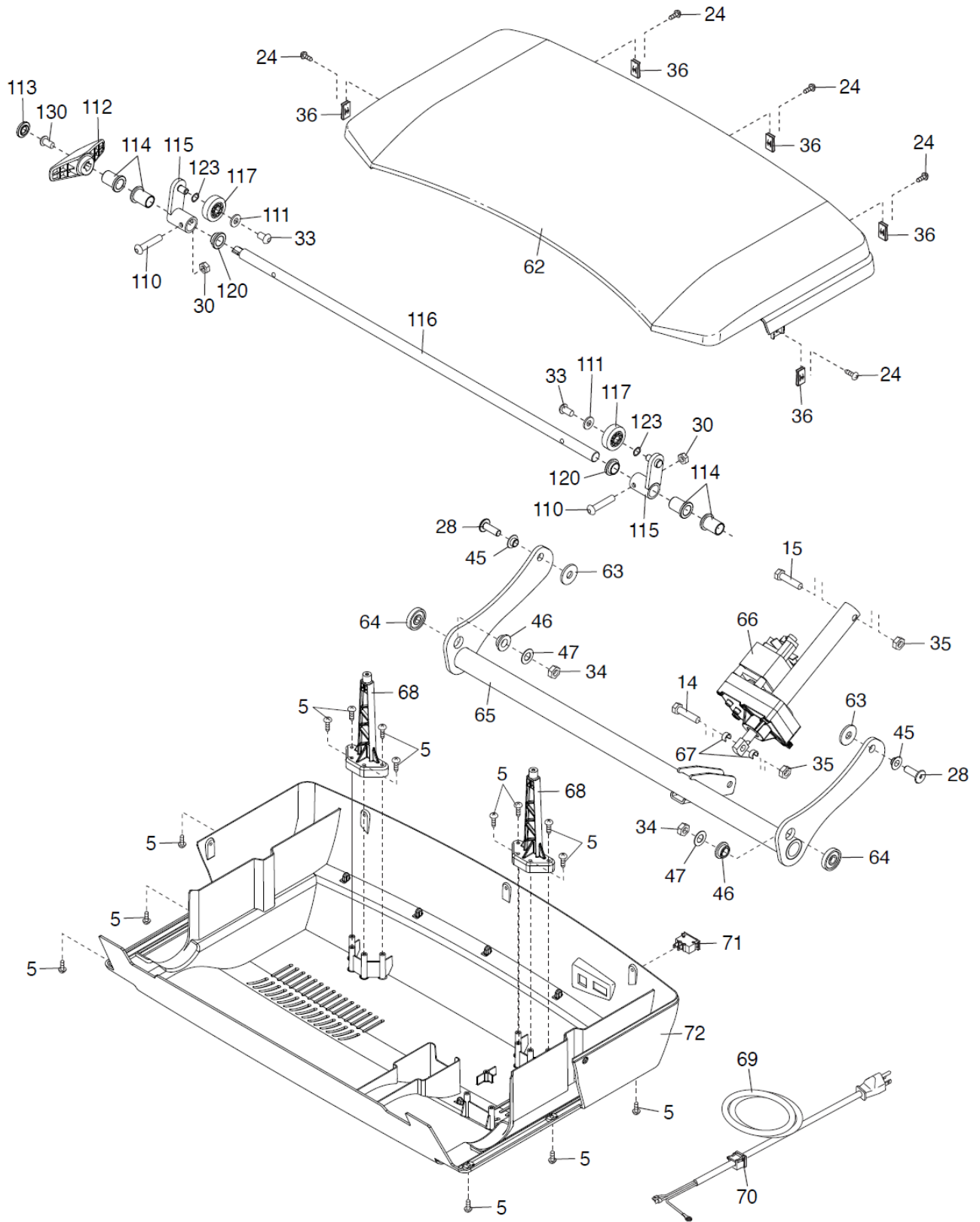
ROBBANTOTT RAJZ A

Model No. NTL17216.0 R0917A



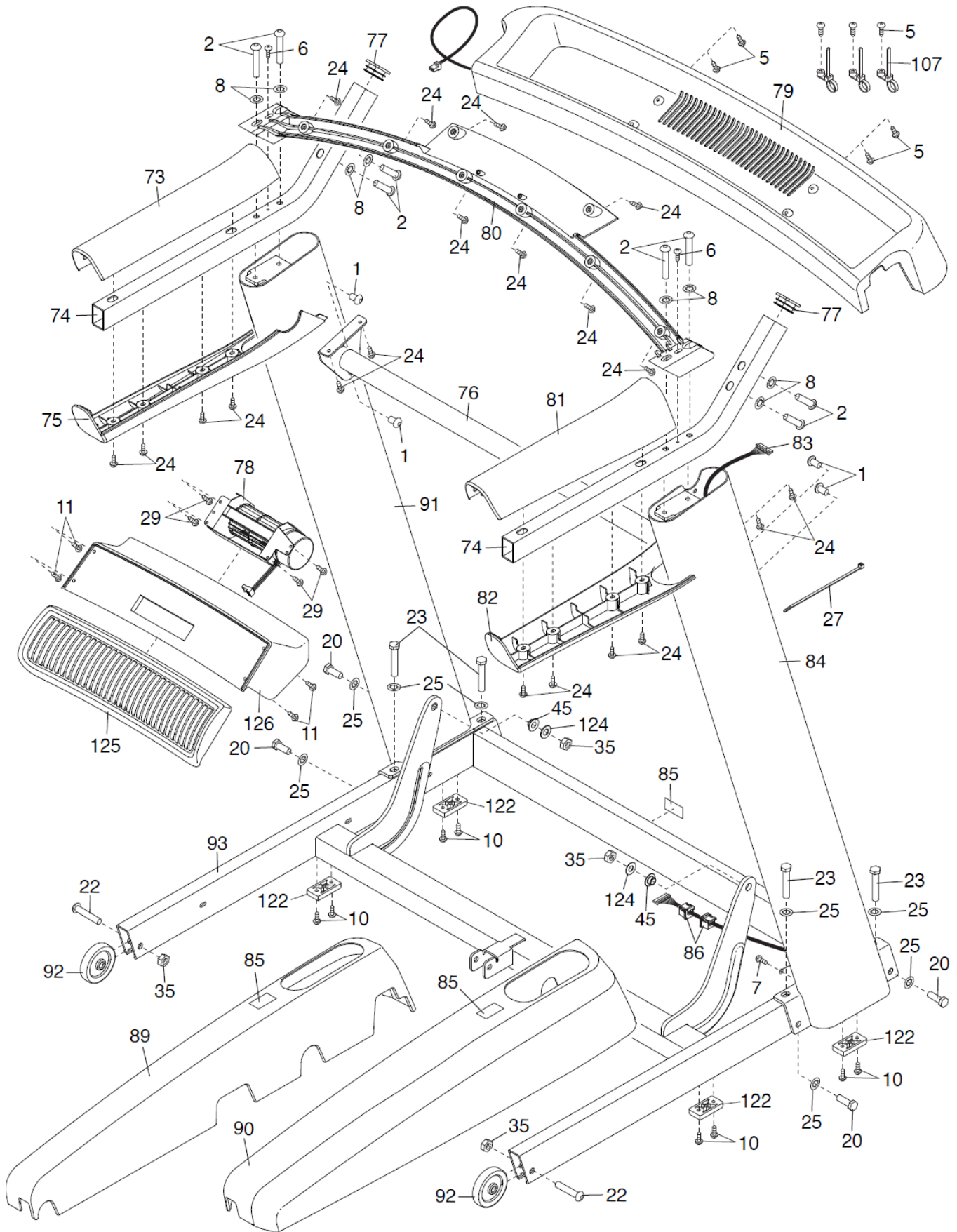
ROBBANTOTT ÁBRA B

Model No. NTL17216.0 R0917A



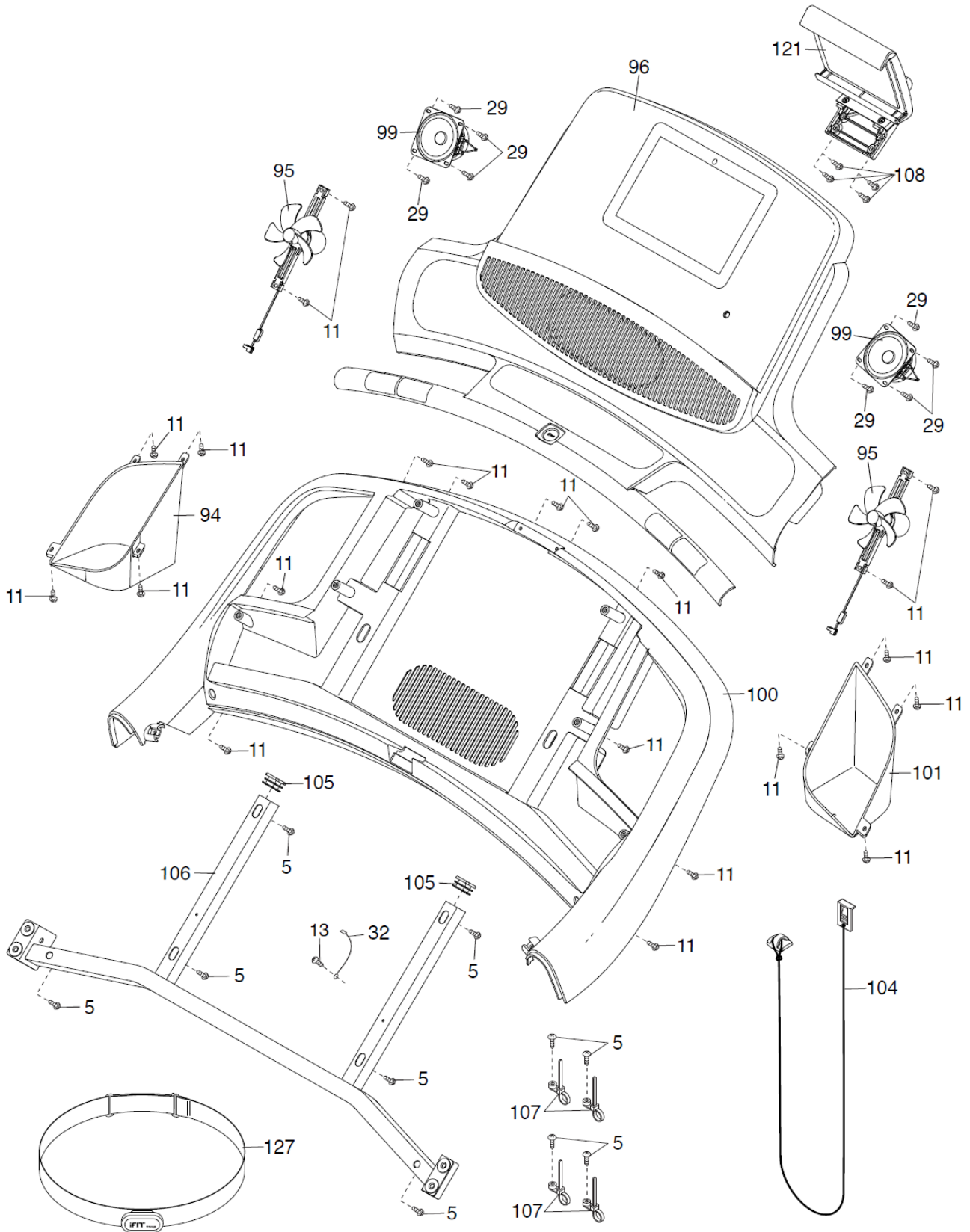
ROBBANTOTT ÁBRA C

Model No. NTL17216.0 R0917A



ROBBANTOTT ÁBRA D

Model No. NTL17216.0 R0917A



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

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

- a termék modell- és sorozatszám (nézze meg a kézikönyv borítóját)
- a termék neve (nézze meg a kézikönyv borítóját)

az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (nézze meg az ALKATRÉSZLISTA, valamint a ROBBANTOTT ÁBRA c. fejezeteket a kézikönyv végén)

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK



tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény
kell hasznosítani élettartamának lejárta után, a
n.

os hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító
esítmények használatával segíti természeti
örnyezet védelmére vonatkozó európai
almatlanítás biztonságos és szakszerű
rábbi információkért kérjük, forduljon a helyi

