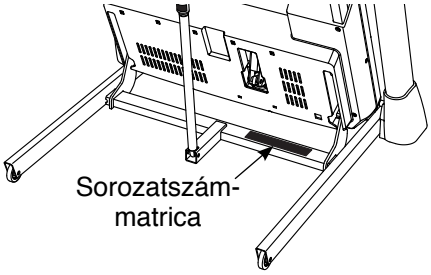
NordicTrack C 200

Modellszám: NETL10814.0
Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



VEVŐSZOLGÁLAT

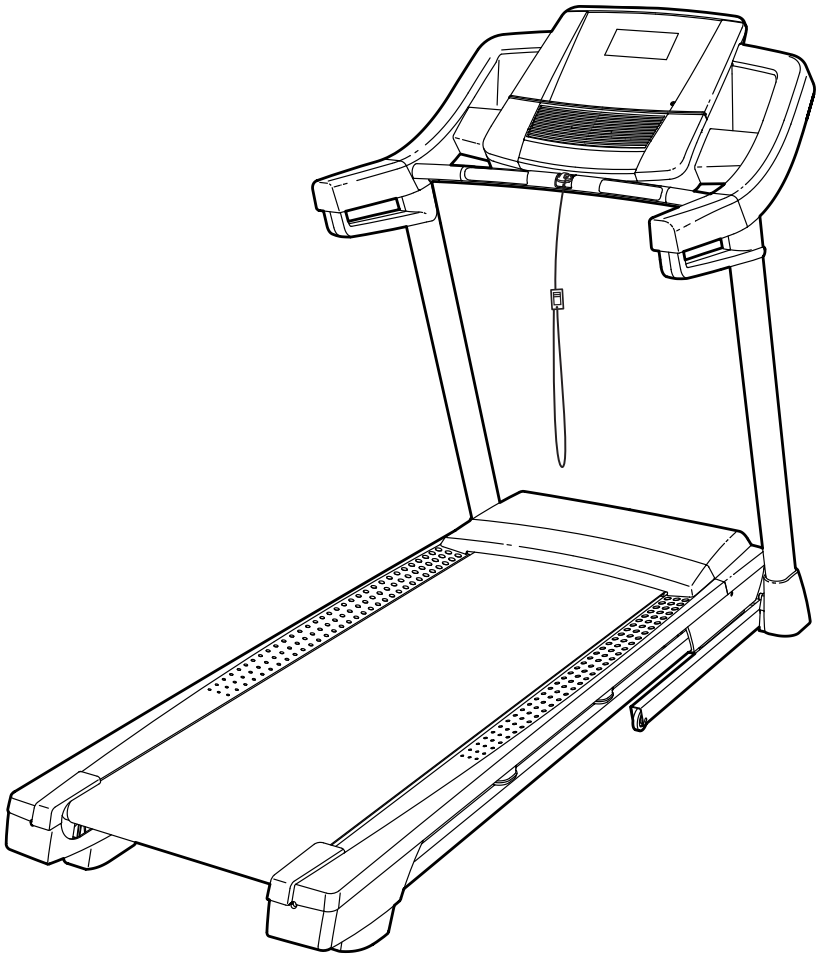
Kérdések, hiányzó, vagy sérült alkatrészek esetén kérjük, nézze meg a DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION címkéjű oldalt, vagy vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta.

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 18
A FUTÓPAD HASZNÁLATA 19
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA 29
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS 30
EDZÉSI ÚTMUTATÓ 33
ALKATRÉSZJEGYZÉK 34
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ A 36
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.

A NORDICTRACK az ICON Health & Fitness, Inc. Rt. bejegyzett védjegye

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

⚠ FIGYELEM! A futópad használata előtt – a komoly sérülések, égések, tűz, elektromos áramütés kockázatának csökkentése érdekében – olvasson el minden fontos óvintézkedést és utasítást a kézikönyvben, és ugyanígy olvassa el a futópadon elhelyezett összes figyelmeztetést is. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérüléseket, illetve vagyonkárért.

1. **A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa, hogy a 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 futópadot.**

4. **A futópadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.**

5. **Tartsa a futópadot belső, zárt térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.**

6. **Helyezze el a futópadot vízszintes felületre, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen még minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan felületre, amely a légnyílásokat elzárja. Hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget a futópad alá.**

7. **Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.**

8. **12 éven aluli gyermeket és házi kedvenc állatokat ne engedjen a gép közelébe.**

9. **A futópadot legfeljebb 150 kg testsúlyú személyek használhatják.**

10. **Soha ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.**

11. **Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza öltözetet, amelyet a futópad becsíphet. A sportruházatot ajánljuk nőknek és férfiaknak egyaránt. *Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, illetve csak zoknit vagy szandált viselve.***

12. **Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 19. oldal), csatlakoztassa a tápkábelt egy földelt áramkörbe. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.**

13. **Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm^2-es) kábelt használjon.**

14. **Tartsa a tápkábelt fűtött felületektől távol.**

15. **Soha ne mozgassa a sétálószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugasza sérült, vagy, ha a futópad nem megfelelően működik. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS részt a 30. oldalon.)**

16. **Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 21. oldalon).**

17. **Soha ne indítsa el úgy a futópadot úgy, hogy rajta áll a sétálószalagon. Mindig fogja a fogantyúkat a futópad használata közben.**

18. **A 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 pulzusszám-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 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 futópadot, amikor nincs használatban.**

21. **Ne próbálja meg elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS részt a 7. oldalon, és a A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA részt a 29. oldalon.) Csak ha biztonságosan fel tud emelni 20 kg-ot, akkor képes felemelni, leengedni vagy mozgatni a futópadot.**

22. **Amikor összecsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg arról, hogy a tároláskor használt retesz biztonságosan tárolási helyzetben tartja-e a vázat.**

23. **Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a futópad nyílásaiba.**

24. **Ellenőrizze és megfelelően rögzítse a futópad minden alkatrészét.**

25. **VIGYÁZAT: Mindig húzza ki a futópad tápkábelét 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.**

26. **A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált is okozhat. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.**

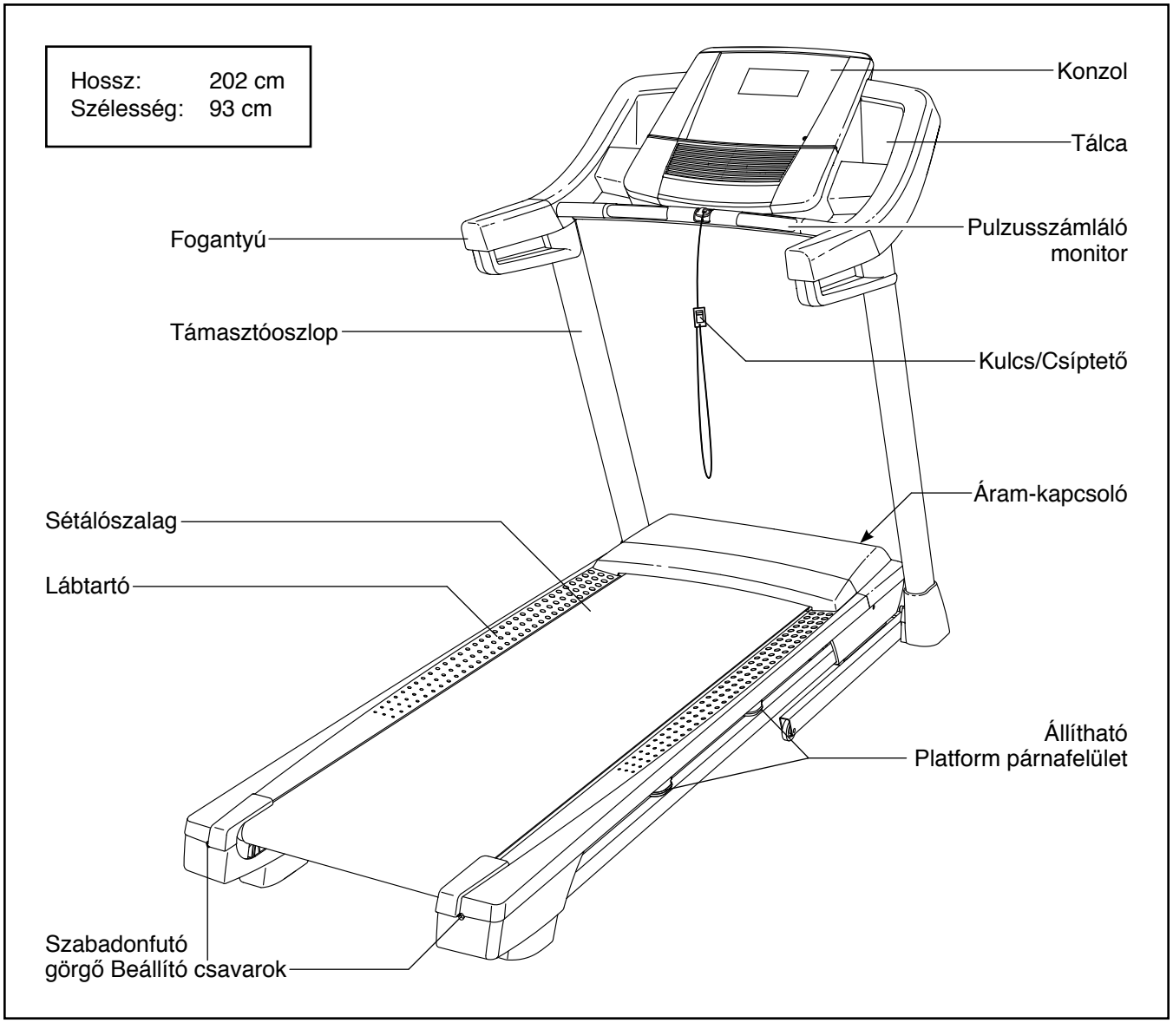
ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy ezt a forradalmian új NORDICTRACK® C 200 futópadot választotta. A C200 futópad különböző funkciók lenyűgözően széles választékát nyújtja, amelyek az otthonában végzett edzéseket élvezetesebbé és hatékonyabbá teszik. És amikor nem edz, a különleges futópadot össze lehet csukni, és így fele annyi helyet foglal el, mint egy hagyományos futópad.

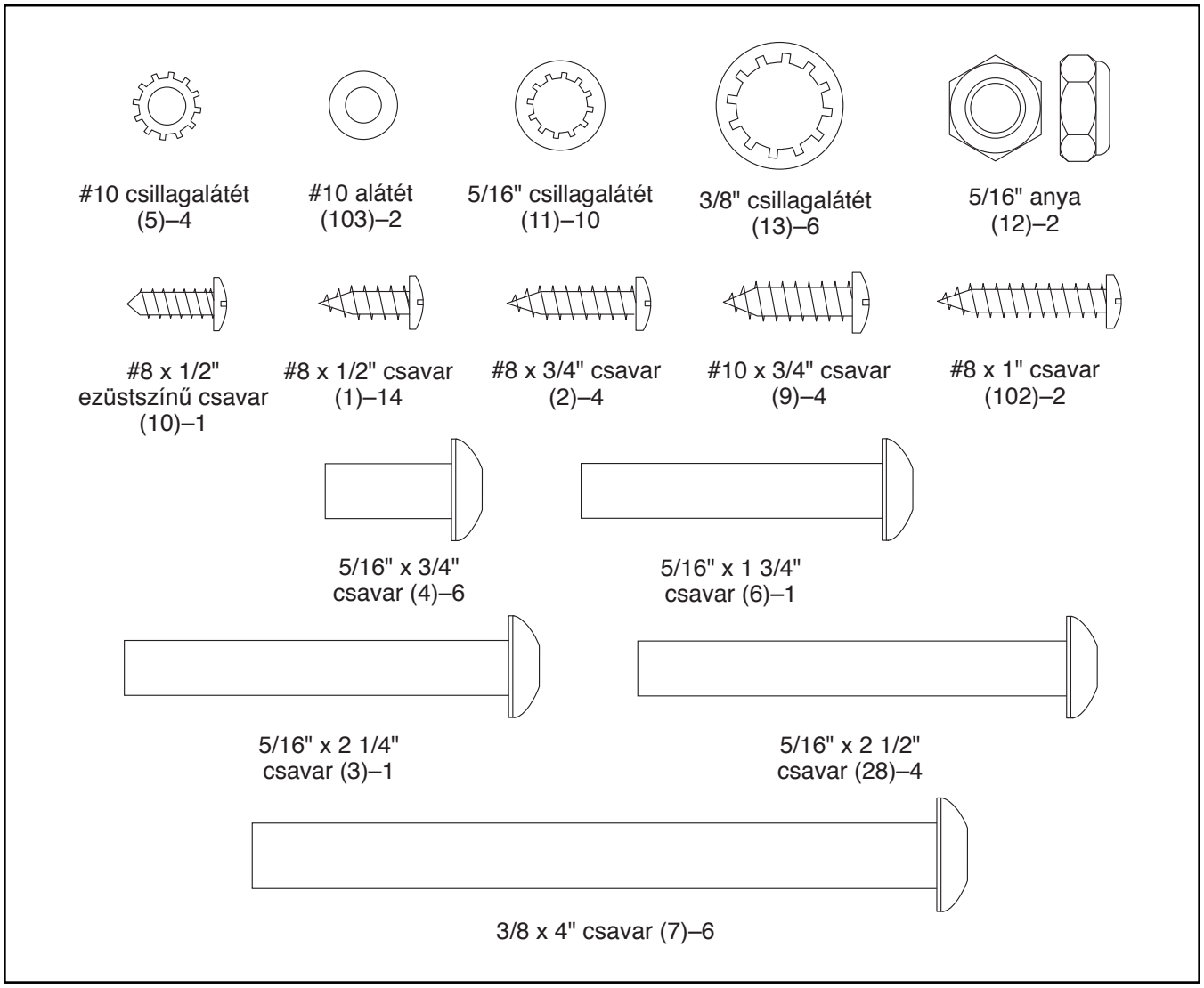
A futópad használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható 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. **Megjegyzés: Ha valamelyik alkatrész hiányzik a készletből, ellenőrizze, vajon nem lett-e az eleve valamelyik összeszerelendő alkatrészre felszerelve. Fölösleges szerelvények is lehetnek mellékelve.**

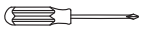


ÖSSZESZERELÉS

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

a csomagolásban található imbuszkulcs

egy állítható csavarkulcs

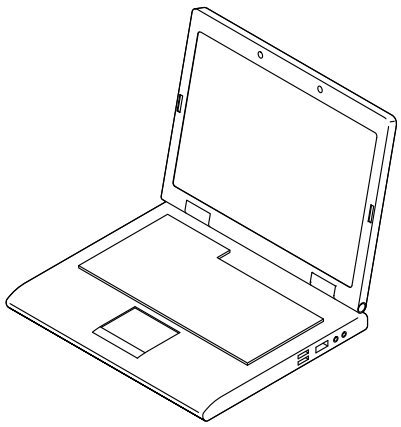
egy csillagfejű csavarhúzó 

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

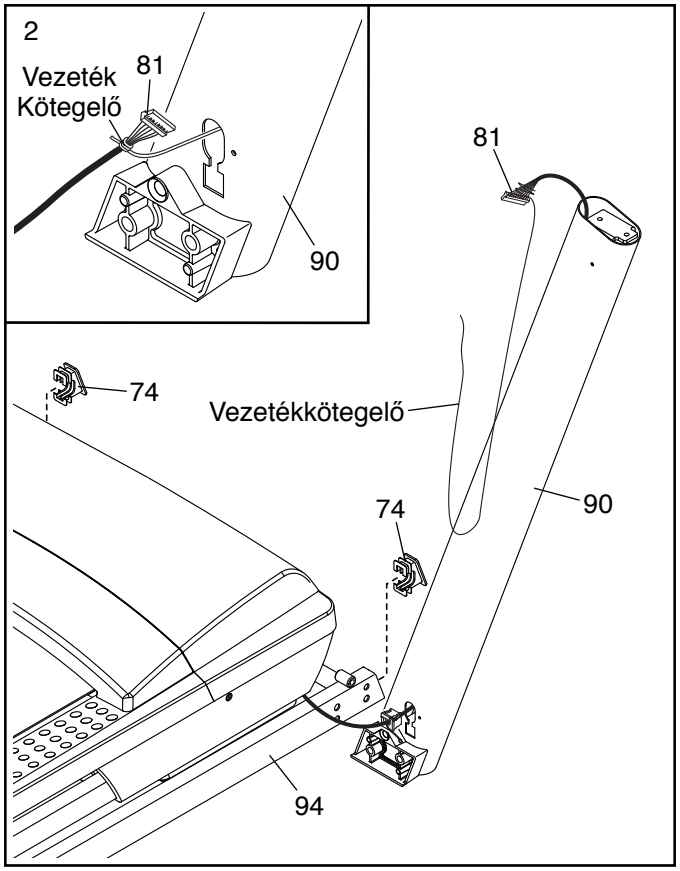


2. **Győződjön meg arról, hogy a tápkábel ki van-e húzva.**

   Nyomja be az alap sapkát (74) mindkét oldalon az alapba (94).

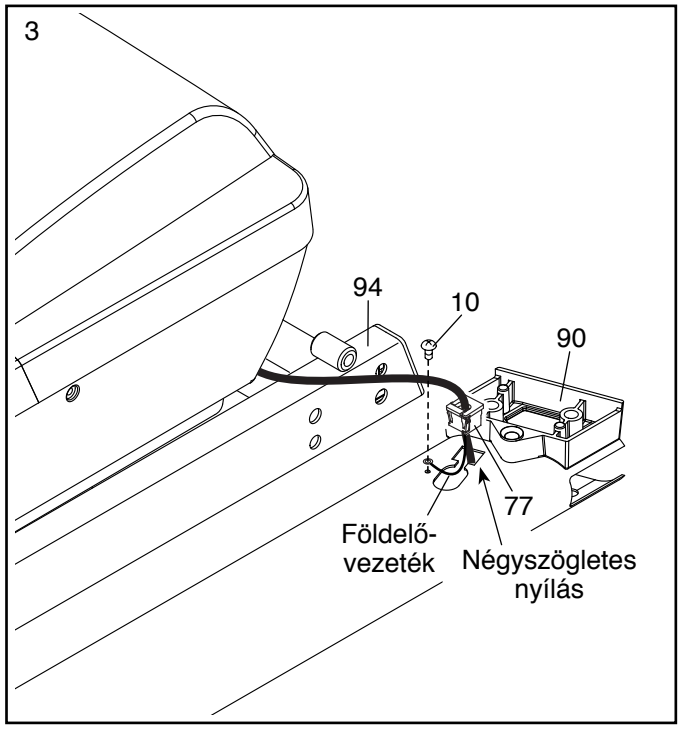
   Azonosítsa be a jobb oldali támasztóoszlopot (90). Egy másik személy tartsa a jobb támasztóoszlopot a váz (94) mellett.

   Lásd a belső rajzot. Kösse a jobb oldali támasztóoszlopban (90) lévő vezetékkötegelőt szorosan a támasztóoszlop-vezetékének (81) a vége köré. Ezt követően illessze a támasztóoszlop-vezetéket a jobb oldali támasztóoszlop alsó végéhez, miközben a vezetékkötegelő másik végét kihúzza a jobb oldali támasztóoszlopból.



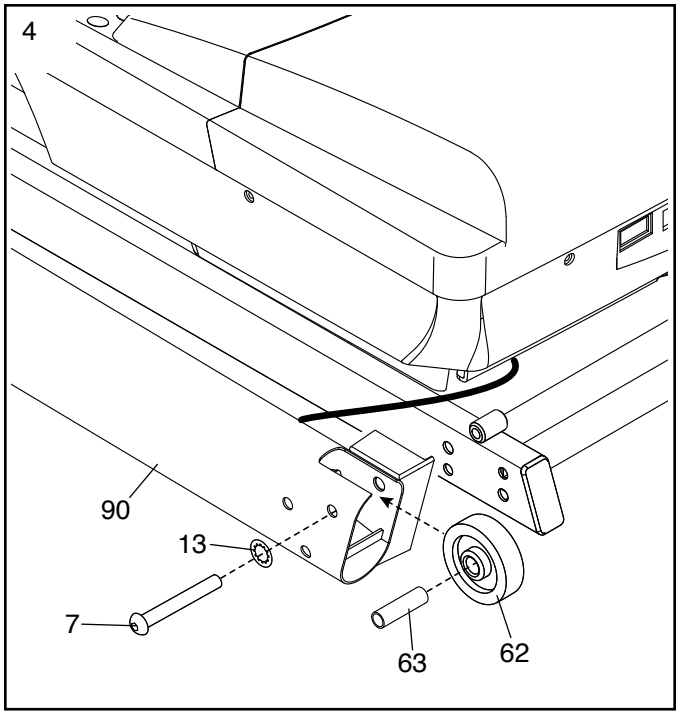
3. Fektesse a jobb támasztóoszlopot (90) az alaphoz (94). Nyomja be az alátétgyűrűt (77) a jobb oldali támasztóoszlopban lévő négyszögletes nyílásba. **Legyen óvatos, nehogy a földvezeték becsípődjön.**

   Ezután az ábrán látható módon csatlakoztassa a földelővezetéket a jobb oldaló támasztóoszlophoz (90) egy #8 x 1/2" ezüst csavarral (10).



4. Illessze a kerék-távtartót (63) az elülső kerékbe (62). Fogja hozzá az elülső kereket a jobb támasztóoszlop (90) alsó végéhez, és illesszen egy 3/8" x 4" csavart (7) egy 3/8" csillagalátéttel (13) együtt a jobb oldali támasztóoszlopba és az elülső kerékre.

   Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali támasztóoszlopnál (nincs ábrázolva).

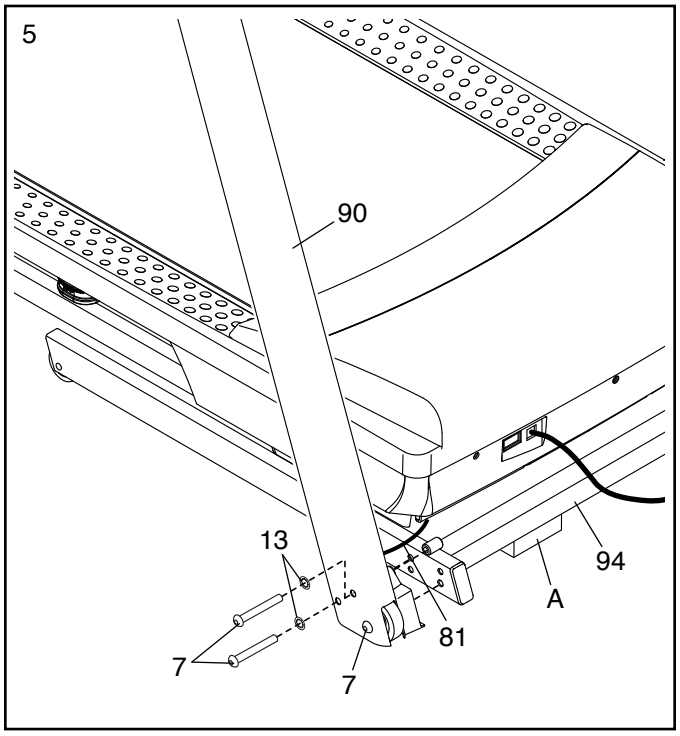


5. Helyezzen egy darab csomagolópapírt (A) az alap (94) jobb oldala alá. Tartsa meg a jobb támasztóoszlopot (90) az alapnál. **Legyen óvatos, nehogy a támasztóoszlop vezetéke (81) becsípődjön.**

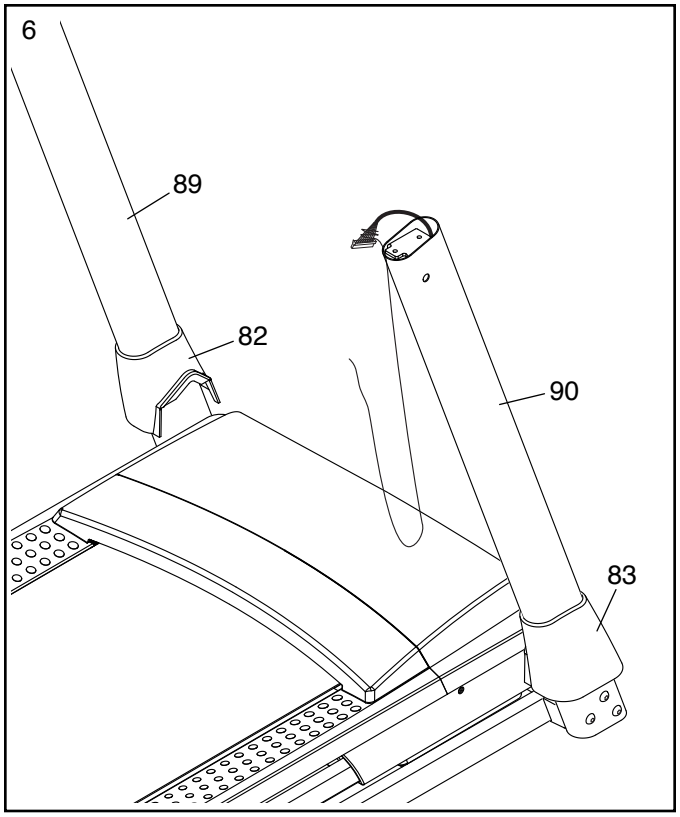
   Helyezzen két 3/8" x 4" csavart (7) kettő 3/8" csillagalátéttel (13) a jobb oldali támasztóoszlopba (90), és részben csavarozza be a három csavart az alapba (94). **Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

   Helyezze a csomagolóanyagot (A) az alap (94) bal oldalához, majd a bal oldali támasztóoszlopot (nincs ábrázolva) illessze be hasonlóképpen. Megjegyzés: A baloldalon nincsenek vezetékek.

   Távolítsa el a csomagolóanyagot (A) az alap (94) alól.

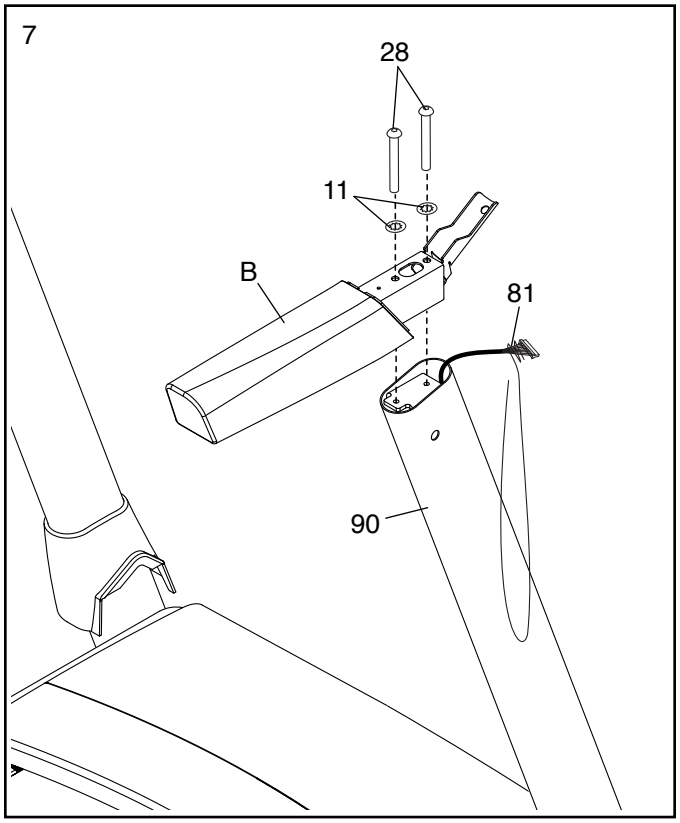


6. Azonosítsa be az alap bal és a jobb oldali burkolatát (82, 83). Csúsztassa rá a bal alap burkolatot a bal támasztóoszlopra (89) és csúsztassa a jobb alap burkolatot a jobb támasztóoszlopra (90). **Még ne nyomja a helyükre az alap burkolatait.**

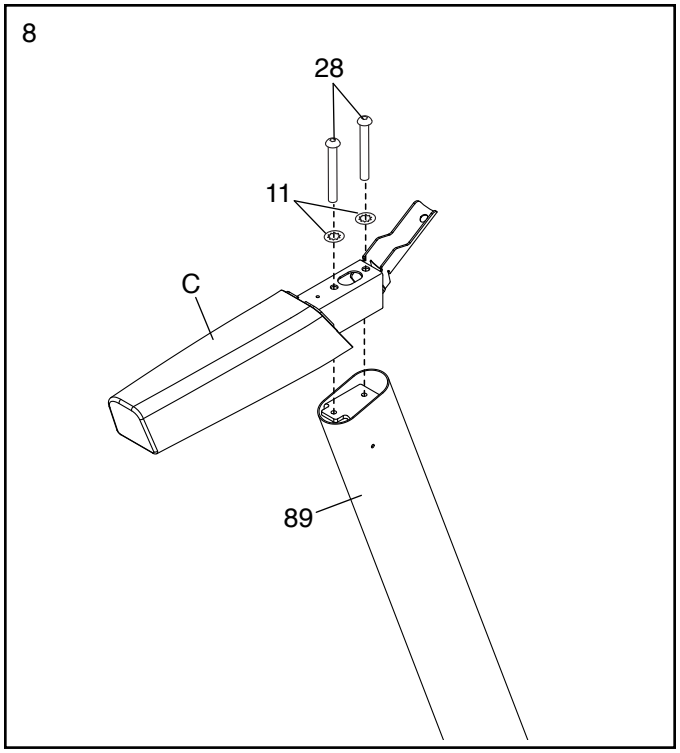


7. Keresse meg a jobb oldali fogantyút (B).

   Erősítse fel a jobb oldali fogantyút (B) a jobb oldali támasztóoszlopra (90) a két 5/16" x 2 1/2" csavar (28), valamint a két 5/16" csillagalátét (11) segítségével. **Legyen óvatos, nehogy a támasztóoszlop vezetéke (81) becsípődjön. Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

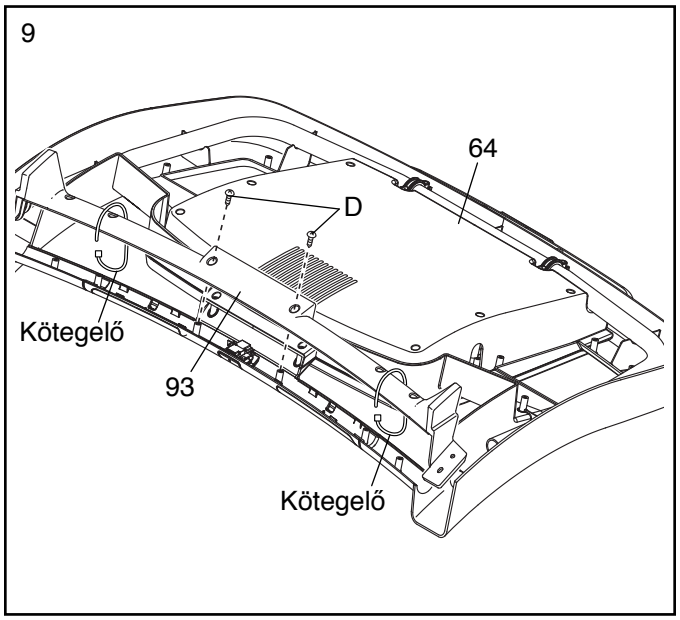


8. Erősítse fel a bal oldali fogantyút (C) a bal oldali támasztóoszlopra (89) a két 5/16" x 2 1/2" csavar (28), valamint a két 5/16" csillagalátét (11) segítségével. **Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**



9. Állítsa a konzolalapot (64) felszínével lefelé egy puha felületre, hogy elkerülje a konzolalap megkarcolódását. Ha kötőelemek rögzítik a pulzus keresztdarabot (93) a konzolalaphoz, távolítsa el azokat.

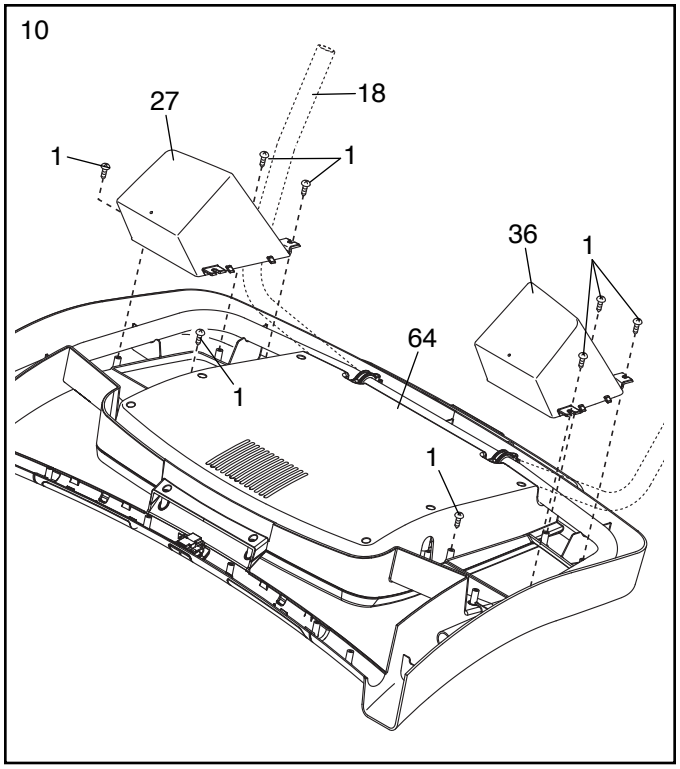
   Távolítsa el és dobja ki a két megjelölt csavart (D). Ezután távolítsa el a pulzus keresztdarabot (93).



10. Keresse meg a jobb és bal oldali tálcákat (27, 36).

    Rögzítse a tálcákat (27, 36) a konzolalaphoz (64) nyolc #8 x 1/2" csavarral (1). **Javaslat: Úgy egyszerűbb, ha a két belső csavarral kezdi, majd lecsúsztatja a tálcákat a helyükre a másik hat csavar megszorítása előtt.**

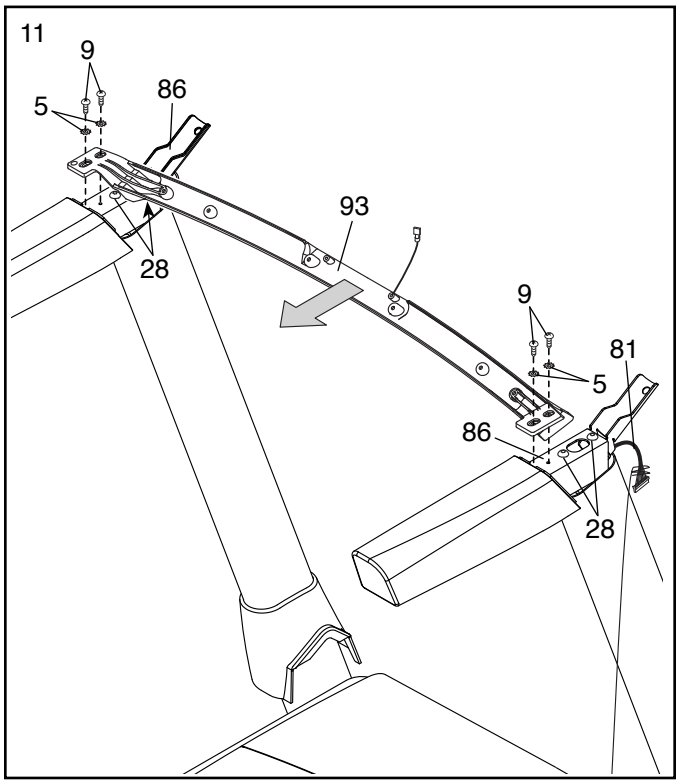
    Javaslat: Szükségessé válhat a konzolkeret (18) elforgatása felfelé a tálcákkal (27, 36) való összeillesztést megelőzően.



11. **FONTOS: A pulzus keresztrúd (93) sérülésének elkerülésére ne használjon elektromos szerszámokat és ne húzza túl a #10 x 3/4" csavarokat (9).**

    Helyezze a pulzus keresztrudat (93) az ábrán bemutatott irányba. Csatlakoztassa a pulzus keresztrudat a kapaszkodókhoz (86) az alaphoz négy #10 x 3/4" csavarral (9) és négy #10 csillagalátéttel (5). **Először mind a négy csavart húzza meg kicsit. Ezután a nyíllal jelölt irányba csúsztassa be a keresztrudat, ameddig csak tudja. Majd húzza meg a csavarokat.**

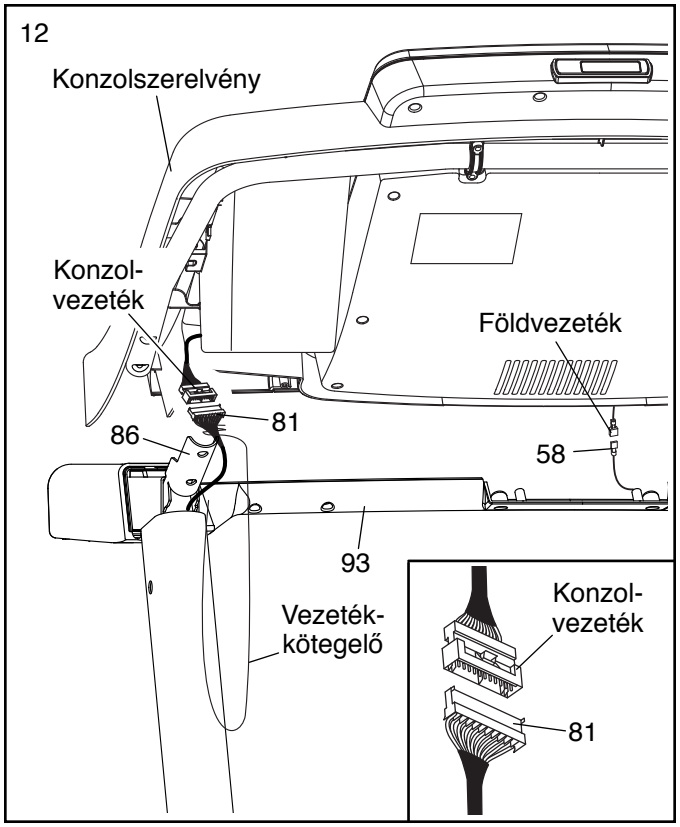
    Legyen óvatos, nehogy a támasztóoszlop vezetéke (81) becsípődjön. Erősen húzza meg a négy 5/16" x 2 1/2" csavart (28).



12. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt a fogantyú (86) mellett (csak az egyik oldal ábrázolva).

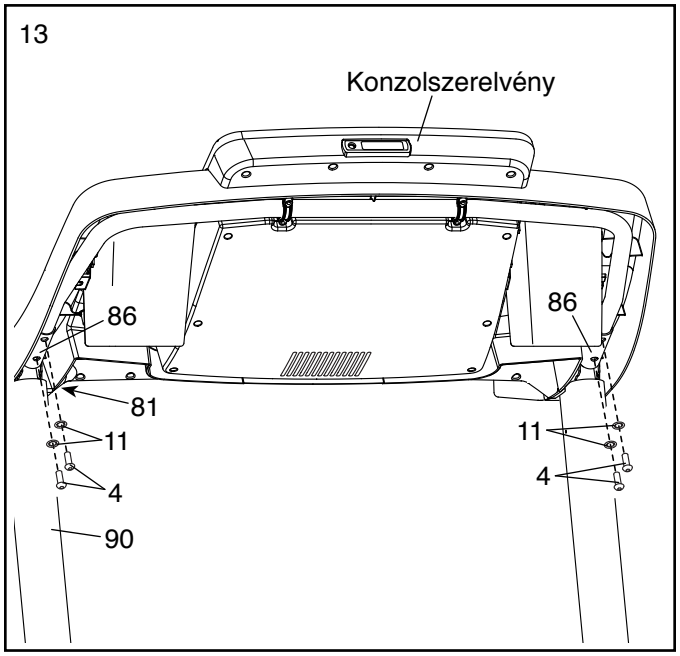
    Csatlakoztassa a konzolszerelvényből jövő vezetékeket a konzol földelés-vezetékeihez (58) a pulzus keresztrúdon (93).

    Lásd a képmellékletet. Csatlakoztassa a támasztóoszlop-vezetékét (81) a konzolvezetékhez. **A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez a helyzet, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓKAT NEM ILLESZTI ÖSSZE MEGFELELŐEN, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.** Ezután vegye le a vezetékkötegelőt a támasztóoszlop vezetékéről.



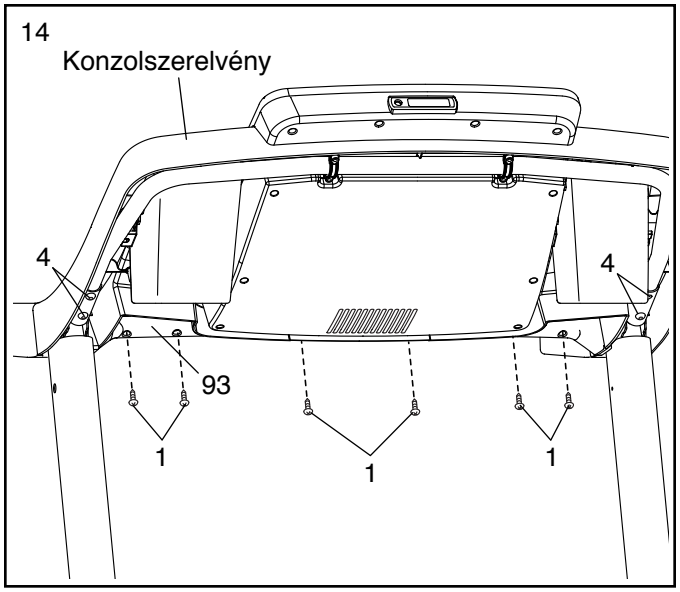
13. Állítsa a konzolszerelvényt a fogantyúk (86) konzoljára. **Legyen óvatos, nehogy valamelyik vezeték becsípődjön.** Dugja a fölösleges tartóoszlop vezetéket (81) a jobb támasztóoszlopba (90).

    Illessze a konzolszerelvényt a fogantyú (86) konzoljaira négy 5/16" x 3/4" csavarral (4) és négy 5/16" csillagalátéttel (11). **Még ne húzza meg teljesen a csavarokat.**



14. Ezután rögzítse a pulzus keresztrudat (93) a konzolszerelvényhez négy #8 x 1/2" csavarral (1). **Hajtsa be részben mind a hat csavart, majd húzza meg őket.**

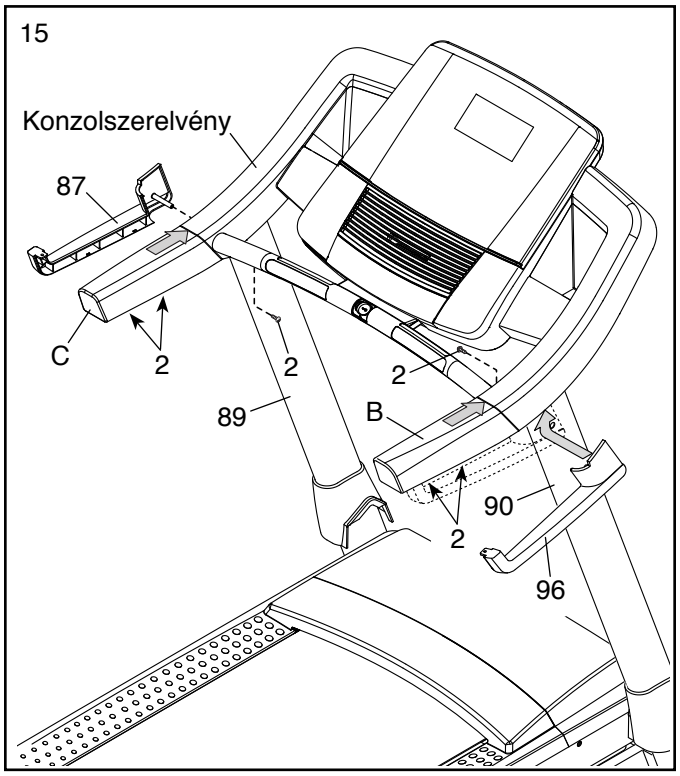
    Ezután erősen húzza meg a négy 5/16" x 3/4" csavart (4).



15. Ellenőrizze a hézagokat a fogantyúszerelvénynél (B, C) és a konzolszerelvénynél.

    Ha szükséges, lazítsa meg a fogantyúk alatt található négy #8 x 3/4" csavart (2) és csúsztassa a fogantyúkat a konzolszerelvénybe a nyíllal jelölt módon. Majd húzza meg a csavarokat.

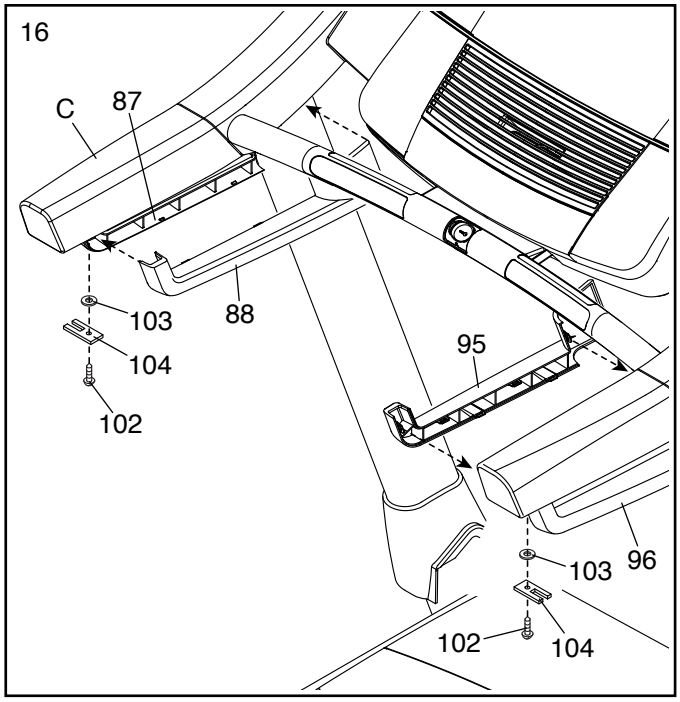
    Illessze a bal oldali külső támasztóoszlop-burkolatot (87) és a jobb oldali külső támasztóoszlop-burkolatot (96) bal és a jobb oldali támasztóoszlopokra (89, 90) a két #8 x 3/4" csavarral (2). **Megjegyzés: A külső támasztóoszlop burkolatok felső szélét a konzolszerelvénybe kell illeszteni. Forgassa el a külső támasztóoszlopok burkolatát olyan szögben, hogy illeszkedjen a támasztóoszlopra. Legyen óvatos, nehogy túlhúzza a csavarokat.**



16. Egy #8 x 1" csavarral (102) és egy #10 alátéttel (103) csavarozza a fogantyúlapot (104) a bal oldali külső támasztóoszlop-burkolatra (87) és a bal oldali fogantyúszerkezet aljára (C). **A kép szerint igazítsa be a fogantyúlapot! Legyen óvatos, nehogy túlhúzza a csavarokat.**

    Teljes illeszkedésig nyomja rá a bal oldali belső támasztóoszlop-burkolatot (88) a bal oldali külső támasztóoszlop-burkolatra (87).

    Ismételje meg a fenti lépéseket a másik oldalon is a bal oldali külső támasztóoszlop-burkolattal (96) és a bal oldali belső támasztóoszlop-burkolattal (95).

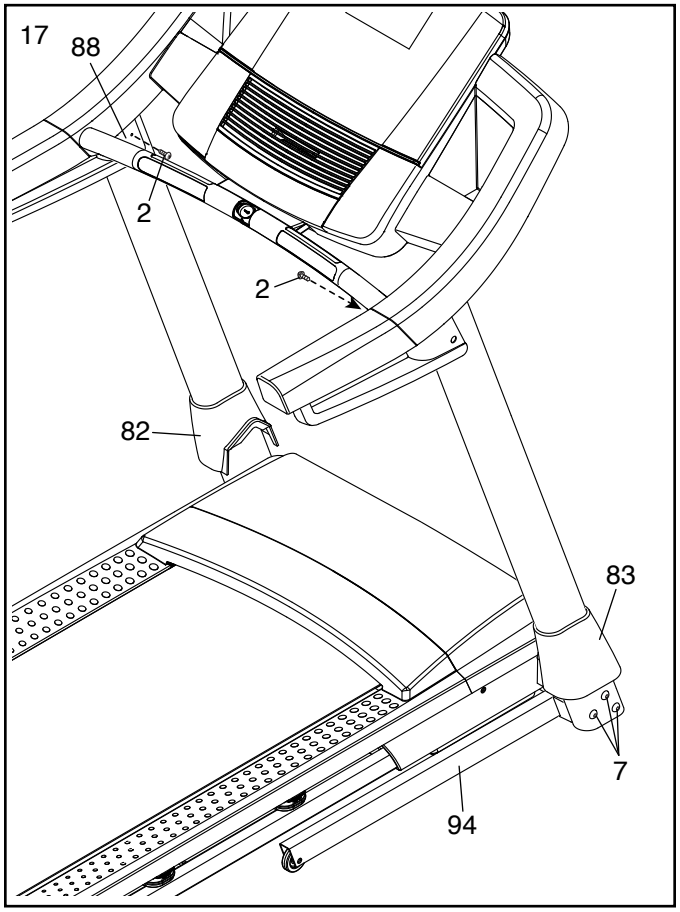


17. Csavarozzon be egy #8 x 3/4" csavart (2) a bal oldali belső támasztóoszlop-burkolatba (88) a képek szerint. **Legyen óvatos, nehogy túlhúzza a csavart.**

    Ezután csavarozzon be egy #8 x 3/4" csavart (2) a jobb oldali belső támasztóoszlop-burkolatba (nincs ábrázolva). **Legyen óvatos, nehogy túlhúzza a csavart.**

    Erősen húzza meg a hat 3/8" x 4" csavart (7) (csak egy oldalról ábrázolva).

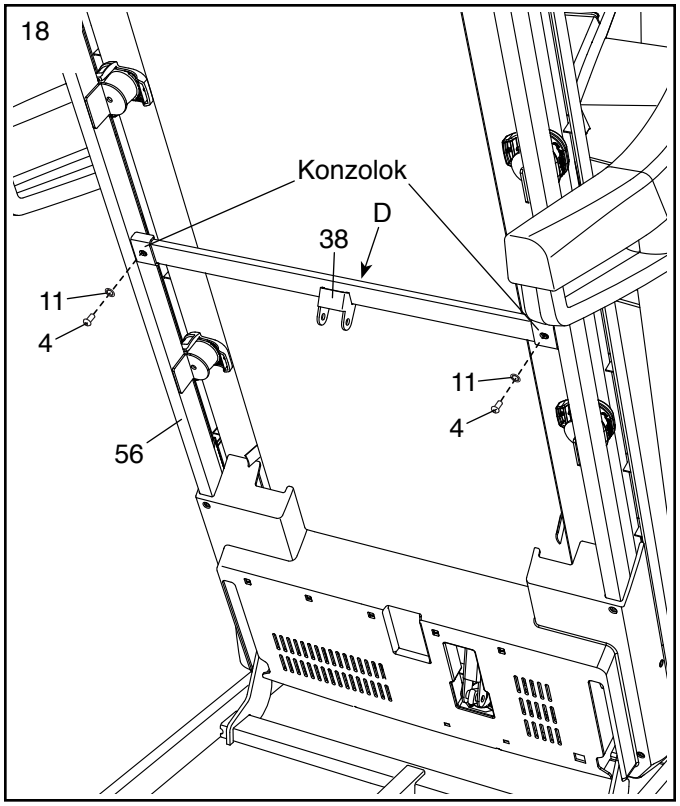
    Nyomja rá a bal támasztóoszlop burkolatot (82) és a jobb támasztóoszlop burkolatot (83) le az alapra (94).



18. **Megjegyzés: Ha puha felületen szerelt eddig, ennél a lépésnél a futószalag elindulhat.**

    Emelje fel a vázat (56) álló helyzetbe. **Egy másik személy tartsa meg a vázat addig, amíg a 20. lépéssel nem végzett.**

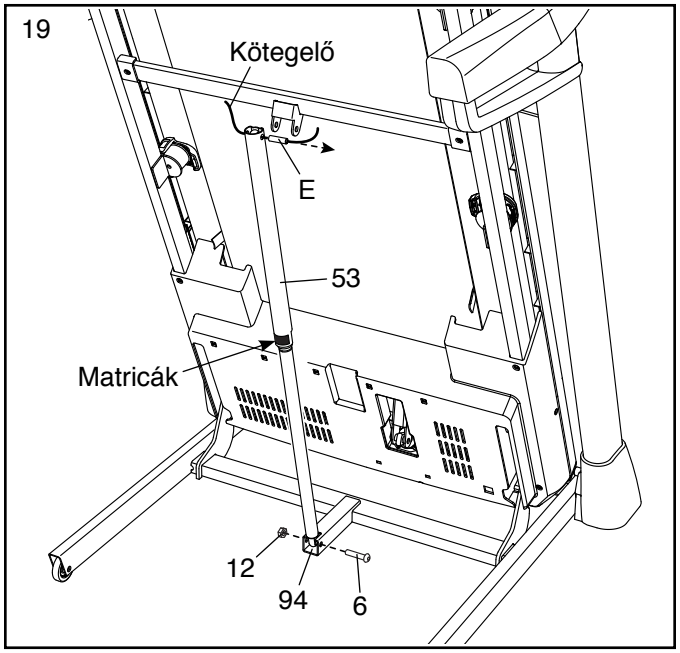
    Helyezze a retesz keresztrudat (38) az ábrán bemutatott irányba. **Bizonyosodjon meg róla, hogy a "This side toward belt" (ez a fele mutasson a szíj irányába) matrica (D) a futópad felé néz.** Illessze a retesz keresztrudat a vázon (56) lévő konzolra két 5/16" x 3/4" csavarral (4) és két 5/16" csillagalátéttel (11).



19. Helyezze úgy el a tároláskor használt reteszt (53), hogy a matricák az ábrán látható módon a futópad felé nézzenek.

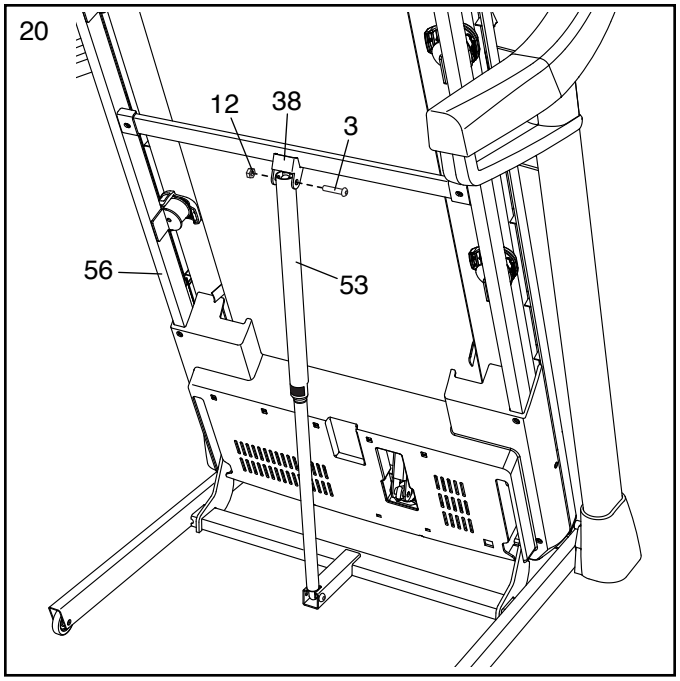
    Erősítse fel a tároláskor használt retesz (53) alsó végét az alapra (94) lévő konzolra egy 5/16" x 1 3/4" csavar (6) és egy 5/16" anya (12) segítségével.

    Emelje a tároláskor használt retesz (53) függőleges állapotba. Ha van kötőelem és távtartó (E) a tároláskor használt retesz felső végén, távolítsa el és dobja ki azokat.



20. Erősítse fel a tároláskor használt retesz (53) alsó végét a vázon (38) lévő konzolra egy 5/16" x 2 1/4" csavar (3) és egy 5/16" anya (12) segítségével.

    Eressze le a keretet (56) (Lásd A A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT c. alatt a 29. oldalon).

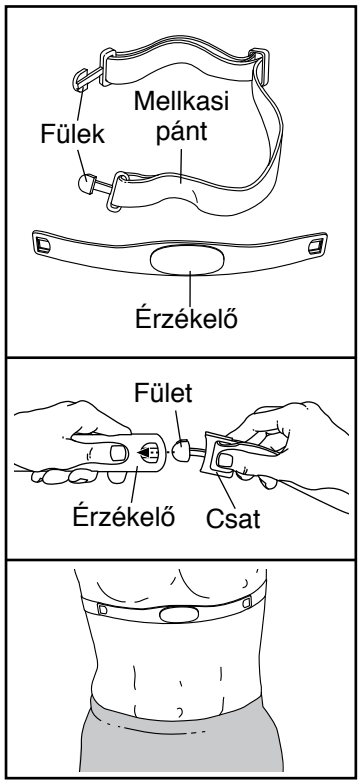


21. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak-e, mielőtt a futópadot használja.** Ha átlátszó műanyag van a futópad matricáin, távolítsa el a műanyagot. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópad alá. A konzol sérüléseinek elkerüléséhez ne tegye ki a futópadot közvetlen napfénynek. Tartsa a tartozék imbuszkulcsokat biztonságos helyen. Az egyik imbuszkulcs a sétálószalag beállításához való (lásd 31. és 32. oldal). Megjegyzés: A berendezéshez plusz szerelvények is lehetnek csomagolva.

A PULZUSSZÁM MONITOR

HOGYAN HELYEZZE FEL A PULZUSSZÁM MONITORT

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



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

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

GONDOZÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Minden használat után puha törülközővel alaposan szárítsa meg az érzékelőt. A nedvesség aktivált állapotban tarthatja az érzékelőt, ami az elem élettartamát megrövidíti.

- A pulzusszám monitort tárolja meleg, száraz helyen. A mellkasi pulzusmérőt ne tárolja műanyag zsákban vagy más olyan tartóban, amelyben bent rekedhet a nedvesség.

- Ne tegye ki hosszabb ideig a pulzusszám monitort közvetlen napfénynek; ne tegye ki 50° C feletti vagy -10° C alatti hőmérsékletnek.

- Ne hajlítsa vagy nyújtsa meg túlzottan érzékelőt, amikor a pulzusszám monitort használja vagy tárolja.

- Az érzékelő tisztításához használjon egy nedves ruhát és egy kevés enyhe szappant. Törölje meg az érzékelőt a nedves ruhával és azonnal szárítsa meg egy puha törülközővel. Soha ne használjon alkoholt, súrolószereket vagy vegyszereket az érzékelő tisztítására. A mellkasi pántot mossa kézzel és szárítsa meg levegőn.

HIBAKERESÉS

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

- Ügyeljen arra, hogy a pulzusszám monitort a bal oldalon leírt módon viselje. Ha a pulzusszám monitor nem működik, amikor a leírtak szerint van felhelyezve, 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 monitort arra tervezték, hogy normális pulzusszámmal rendelkező emberek esetében működjön. A pulzusszám-érték problémákat okozhatják olyan egészségügyi állapotok, mint a korai kamrai összehúzódások (pvc), túl gyors szívverés rohamok és aritmia.

- A mellkasi pulzusérzékelőt befolyásolhatja mágneses interferencia, amely magasfeszültségű vezetékekből vagy más forrásokból származik. Ha Ön azt gyanítja, hogy a problémát mágneses interferencia okozza, próbálkozzon a fitnesz gép máshova helyezésével.

A FUTÓPAD HASZNÁLATA

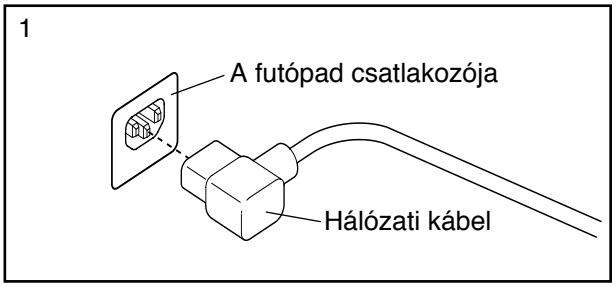
A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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

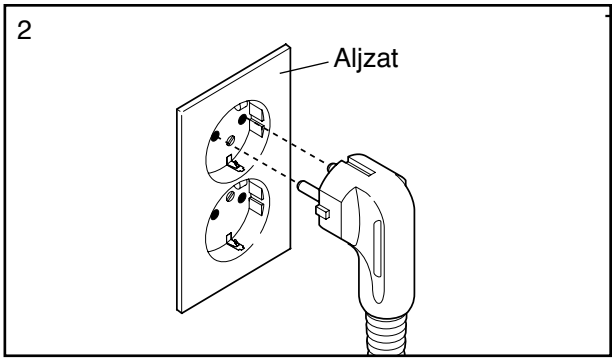
⚠ VESZÉLY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az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

Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

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

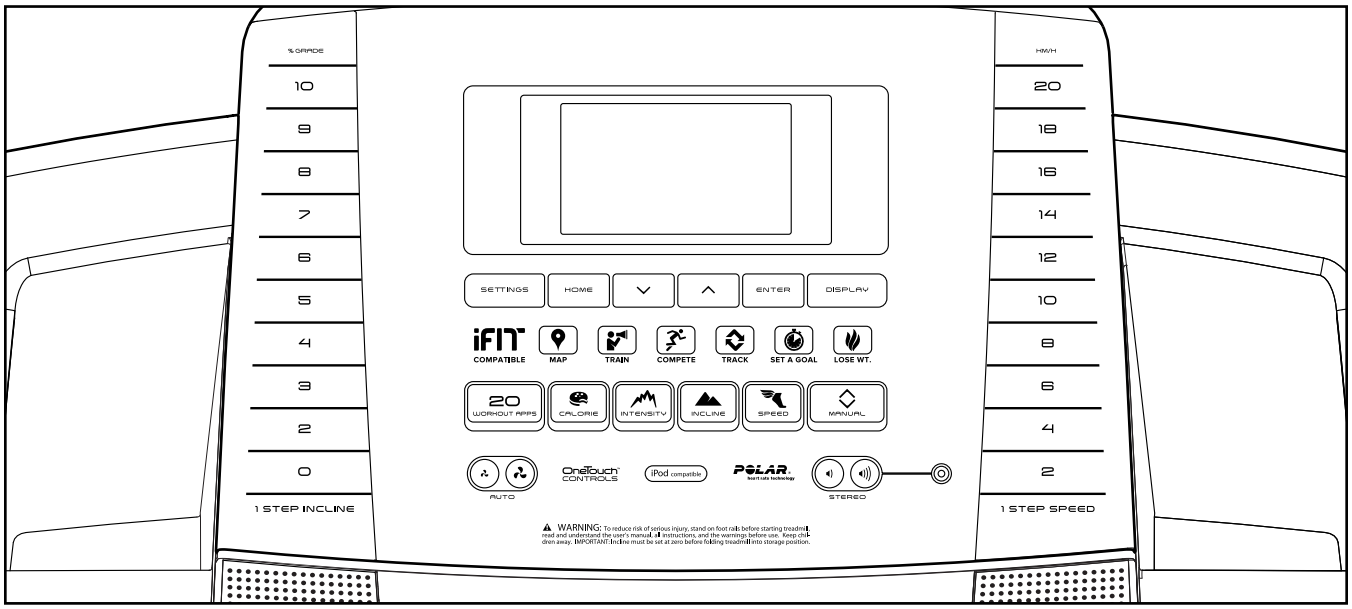


2. Dugja be az áramkábelt egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak, rendeleteknek megfelelően van beszerelve.



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!

KONZOL-DIAGRAM



A FIGYELMEZTETŐ CÍMKE FELRAGASZTÁSA

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

KONZOL-JELLEMZŐK

A futópad konzolja olyan jellemzők meggyőző sorát kínálja, amelyeket arra terveztek, hogy az edzésprogramjait hatékonyabbá és élvezhetőbbé tegyék. Amikor a manual (kézi) üzemmódot alkalmazza, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópad sebességét és lejtését. Edzés közben a konzol az edzésről azonnali visszajelzést ad. A pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusszám monitor, vagy a mellkasi pulzusszám monitor segítségével.

Emellett, a konzol számos beépített edzésprogramot is kínál. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópad sebességét és lejtését, miközben végigvezeti Önt a hatékony program-összeállításon.

A konzol jellemzője az iFit mód is, amely lehetővé teszi, hogy a futópad kommunikáljon az Ön vezeték nélküli hálózatával egy opcionális iFit modulon keresztül. Az iFit módban számos személyre szabott edzéstervet tölthet le, saját edzésterveket hozhat létre, követheti fejlődését, versenyezhet más iFit felhasználókkal és számos más lehetőséget is találhat benne.

Ha bármikor iFit modult kíván vásárolni, lépjen a www.iFit.com oldalra, vagy hívja fel az e kézikönyv első borítóján látható telefonszámot.

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

Az áramellátás bekapcsolásához lapozza fel a 21. oldalt. **A manual (kézi) üzemmód használatához** lapozza fel a 21. oldalt. **A beépített edzéstervek használatához** lapozza fel a 23. oldalt. **A célérték-beállításos edzéstervek használatához** lapozza fel a 24. oldalt. **Az iFit edzéstervek használatához** lapozza fel a 25. oldalt. **A hangrendszer használatához** lapozza fel a 26. oldalt. **A settings (beállítások) üzemmód használatához** lapozza fel a 27. oldalt.

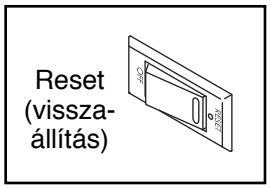
Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot akár kilométerben, akár mérföldben is megjelenítheti. Annak eldöntésére, hogy melyik mértékegységet választotta, lásd A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD c. alatt a 27. oldalon. Az egyszerűség kedvéért minden, ebben a kézikönyvben szereplő utasítás kilométerre vonatkozik.

FIGYELEM! Ha a konzol felületén műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A sétálóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópadot használja. Amikor a futópadot első alkalommal használja, figyelje meg a sétálószalag egy vonalba állítását, és – ha szükséges – centrírozza a sétálószalagot (lásd a 32. oldalt).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

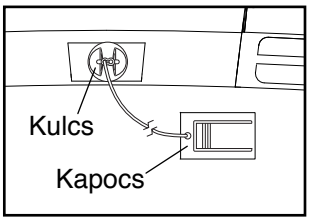
FIGYELEM! Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 19. oldalt). Ezután keresse meg a futópad vázán található áramkapcsolót az áramkábel mellett. Az áramkapcsolót állítsa a Reset (visszaállítás) állásba.



FIGYELEM! A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Ha a hálózati kábel bedugásakor és az árammegszakító visszaállított (reset) helyzetbe kapcsolásakor a kijelzők azonnal világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, ld. A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMOD a 27. oldalon a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

Ezután álljon rá a futópad talpsínjeire. Keresse meg a kulcsra erősített csipeszt, majd csúsztassa rá a csipeszt a ruházata övpántjára. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. A kijelzők egy pillanat múlva már világítanak is.



FIGYELEM! 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.

A MANUAL (KÉZI) ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. **Helyezze be a kulcsot a konzolba.**

   Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a bal oldalon.

2. **Válassza ki a manual (kézi) üzemmódot.**

   Ha a manuális üzemmód nincs kiválasztva, nyomja meg a konzolon lévő Manual (kézi) gombot.

3. **Indítsa el a sétálószalagot.**

   A sétálószalag elindításához nyomja meg a Start gombot, a Speed (sebességet) növelő gombot, vagy a számozott 1 Step Speed (1 lépés sebesség) gombok 2–20 valamelyikét.

   Ha a Start gombot vagy a Speed növelés gombot nyomja meg, a sétálószalag 2 km/ó-val kezd mozogni. Edzés közben kívánsága szerint változtasson a sétálószalag sebességén a Speed növelés illetve (-csökkentés) gomb megnyomásával. Minden alkalommal, amikor valamelyik nyilat megnyomja, a sebesség beállítása 0,1 km/ó-val változik; ha egy nyilat lenyomva tart, a sebesség-beállítás 0,5 km/ó fokozatokkal változik. Megjegyzés: Miután megnyomta a nyilat, egy kis időt vesz igénybe, amíg a sétálószalag eléri a kiválasztott sebesség-beállítást.

   Ha a számozott 1 Step Speed gombok valamelyikét nyomja meg, a sétálószalag sebessége fokozatosan változik addig, amíg a kijelölt sebesség-beállítást el nem érte.

   A sétálószalag leállításához nyomja meg a Stop gombot. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. A sétálószalag újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed növelés gombot.

4. **Változtassa meg a futópad lejtését kívánsága szerint.**

   A futópad dőlésszögének megváltoztatásához nyomja le az Incline (dőlésszög) emelő, illetve csökkentő gombokat vagy a számozott 1 Step Incline (dőlésszög)-változtatás gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a futópad fokozatosan hozzáigazodik a kijelölt lejtésbeállításhoz.

5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

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

- Az eltelt idő
- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság
- Az edzésprogram intenzitását mutató hasáb
- Az Ön által elégetett kalóriák hozzávetőleges száma
- A futópad lejtési szintje
- A megmászott vízszintes méterek száma
- A sétálószalag sebessége.
- Az Ön pulzusszáma (ld. a 6. lépést)
- A mátrix

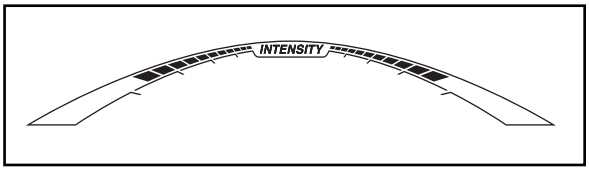
A mátrix több kijelző fület kínál. Nyomja meg a növelés és a csökkentés gombot az Enter gomb mellett, amíg a kívánt fül nem látható.

A lejtés fül az edzésprogram lejtés-beállításai profilját mutatja. Egy új szegmens jelenik meg minden perc végén. A sebesség fül az edzésprogram sebesség-beállításai profilját mutatja.

A My Trail (én nyomvonalam) fül egy 400 m (1/4 mérföld) pályát mutat. Amint Ön edz, a villogó téglalap mutatja az Ön előrehaladását. A My Trail fül az Ön által megtett körök számát is mutatja.

A kalória fül az Ön által elégetett körülbelüli kalória-mennyiséget mutatja. Az egyes szegmensek magassága képviseli az illető szegmens alatt elégetett kalória-mennyiséget. Ha a kalória fül ki van választva, a kalória-kijelző megmutatja az óránként elégetett kalóriák számára vonatkozó becslést.

Edzése közben az intenzitás szintjét jelző hasáb az edzésprogram hozzávetőleges intenzitásszintjét jelzi.



Nyomja meg a Home gombot az alapértelmezett menübe való visszatéréshez (ld. A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD a 27. oldalon az alapértelmezett menü beállításához). Ha szükséges, ismét nyomja meg a Home gombot.

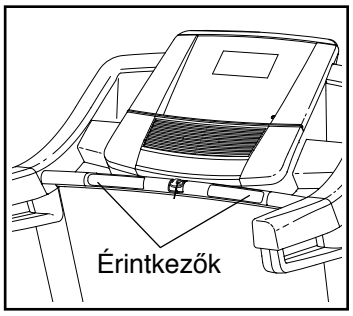
Amikor az iFit modul csatlakoztatva van, a kijelző tetején lévő vezeték nélküli jelkép mutatja a vezeték nélküli jel erősségét. Négy ív teljes jel-erősséget mutat.

A kijelzők visszaállításához nyomja meg a Stop gombot, vegye ki, majd újból helyezze be a kulcsot.

6. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

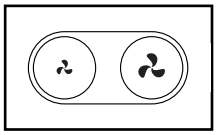
Megjegyzés: Ha a markolatos pulzusszám monitort és a mellkasi pulzusszám monitort egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. A mellkasi pulzusmérőre vonatkozó információt ld. a 18. oldalon.

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



Pulzusszámának megméréséhez **álljon a talpsínekre,** majd fogja meg a fémérintkezőket a kapaszkodón; **a kezét ne mozgassa.** Amikor a készülék érzékeli az Ön pulzusát, a kalória kijelzőn egy szív szimbólum villan fel az Ön minden szívdobbanásakor, egy vagy két vonal jelenik meg, majd az Ön pulzusszáma jelenik meg. **A lehető legpontosabb pulzusszám-leolvasáshoz tartsa folyamatosan az érintkezőket kb. 15 másodpercig.**

7. Kapcsolja be a ventilátort, ha szeretné.



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

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

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

Álljon rá a talpsínekre, nyomja meg a Stop gombot; és **állítsa a futópad lejtését a 0 százalékra. Ha a futópadot tároláshoz összehajtja, a lejtésnek a nulla százalékon kell lennie, különben a futópadban kárt tehet.** Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

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

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 21. oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti edzésprogramot.

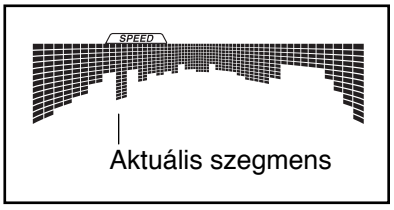
Egy fedélzeti edzésprogram kiválasztásához ismételten nyomja meg a Calorie (kalória) gombot, az Intensity (intenzitás) gombot, az Incline (lejtés) vagy a Speed (sebesség) gombot, amíg a kívánt edzésprogram meg nem jelenik a kijelzőn.

Amikor kiválaszt egy fedélzeti edzésprogramot, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát és a nevét. Ezen felül az edzésprogram sebesség-beállításainak profilja is megjelenik a mátrixban. Ha egy kalória edzésprogramot választ, a program nevében az Ön által elégetendő kalóriaszám jelenik meg.

3. Kezdje el az edzésprogramot.

A program elindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed (sebesség)-növelés gombot. Egy kis idővel az után, hogy a gombot megnyomta, a futópad automatikusan az edzésprogram első sebesség-, valamint lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

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



Az edzésprogram során a sebesség- és lejtés fülön lévő profil mutatja az Ön előrehaladását. A profil villogó szegmense az edzésprogram aktuális szegmensét képviseli. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens sebesség- vagy lejtés-beállítását mutatja. Mindegyik szegmens végén hangjelzések sora hangzik el és a profil következő szegmense kezd villogni. Ha a következő szegmensre egy más sebesség és/vagy lejtés beállítás van beprogramozva, figyelemfelhívásként a kijelzőkön az új sebesség és/vagy lejtés beállítás fog pár másodpercig villogni, és a futópad automatikusan beáll az új sebesség és lejtés beállításra.

Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg a profil utolsó szegmense villogni nem kezd a kijelzőn és az utolsó szegmens is véget nem ér. Ezután a sétálószalag lassan leáll.

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

Ha az edzésprogram folyamán a sebesség-, illetve lejtés-beállítás bármikor túl nagy vagy túl kicsi, Ön a beállítást manuálisan is felülbírálhatja a Speed (sebesség) vagy Incline (lejtés) gomb megnyomásával; **azonban, ha az edzésprogram következő szegmense már elindult, a futópad automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtés-beállításhoz igazodik.**

Az edzésprogram bármikor leállítható a Stop gomb megnyomásával. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed növelés gombot. A sétálószalag 2 km/ó sebességgel mozogni kezd. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindul, a futópad automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.

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

   Lásd az 5. lépést a 22. oldalon. Amennyiben beépített edzéstervet választ, a kijelző a hátralévő időt mutatja az eltelt idő helyett.

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

   Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

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

   Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

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

   Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

A CÉLÉRTÉK-BEÁLLÍTÁSOS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. **Helyezze be a kulcsot a konzolba.**

   Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 21. oldalon.

2. **Állítson be kalóriát. távolságot vagy időtartamot.**

   Célérték-beállításos edzésprogram beállításához nyomja meg a Set A Goal (célérték beállítása) gombot. A kalória-, idő- vagy távolság-célérték beállításához nyomja meg az Enter gomb mellett található növelés és csökkentés gombokat, majd nyomja meg az Enter gombot. Ezután nyomja meg az Enter gomb melletti növelés és csökkentés gombokat a célérték kiválasztásához. Az edzés sebességének és dőlésszögének kiválasztásához nyomja meg a Speed (sebesség) és Incline (lejtés) gombokat. A képernyőn megjelenik az edzésprogram hossza és távolsága, valamint az elégetendő kalóriák megközelítőleges száma.

3. **Kezdje el az edzésprogramot.**

   Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot. Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot megnyomta, a sétálószalag mozogni kezd. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni.

   Az edzésprogram ugyanúgy működik, mint a manuális (kézi) mód (lásd a 21. oldalon).

   Az edzés addig tart, míg el nem éri a beállított célt. Ezután a sétálószalag lassan leáll.

   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.

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

   Lásd az 5. lépést a 22. oldalon.

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

   Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

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

   Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

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

   Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

IFIT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Megjegyzés: Egy iFit edzésprogram használatához Önnek rendelkeznie kell egy opcionális iFit modullal. **Ha bármikor iFit modult kíván vásárolni, lépjen a www.iFit.com oldalra, vagy hívja fel az e kézikönyv első borítóján látható telefonszámot.** Rendelkeznie kell egy USB portos számítógéppel és internet kapcsolattal is. 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). Egy iFit.com tagság is szükséges.

1. **Helyezze be a kulcsot a konzolba.**

   Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 21. oldalon.

2. **Helyezze be az iFit modult a konzolba.**

   Az iFit modul beillesztéséhez ld. az iFit modulhoz tartozó utasításokat.

   FIGYELEM! Hogy a sugárzásnak való kitevés megfelelőségi követelményeinek eleget tegyünk, az iFit antennának és az adónak legalább 20 cm-re kell lennie minden személytől és nem szabad más antenna vagy adó mellett lennie vagy ahhoz kapcsolódnia.

3. **Válasszon ki egy felhasználót.**

   Ha több mint egy felhasználó van regisztrálva, a felhasználókat az iFit fő képernyőn lehet átkapcsolni. Nyomja meg az Enter gomb melletti növelés és csökkentés gombokat a felhasználó kiválasztásához.

4. **Válasszon ki egy iFit edzésprogramot.**

   Az iFit edzésterv letöltéséhez nyomja le a Map (térkép), Train (edzés) vagy a Lose Wt. (testsúlycsökkentés) gombot, és így letöltheti a következő edzéstervet, amely megfelel terveinek.

   Az előzőleg beütemezett versenyeken való részvételhez nyomja le a Compete (verseny) gombot.

   Egy iFit edzésterv újbóli végigviteléhez elsőként a Track (futópálya) gombot nyomja le. Majd nyomja le az emelésére, illetve csökkentésére szolgáló gombokat a kívánt edzésterv kiválasztásához. Ez után az edzésprogram indításához nyomja meg az Enter gombot.

   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-beállítása. A kijelzőn ezenkívül látszik még az elégetett kalóriák hozzávetőleges mértéke és az edzésprogram sebesség beállításainak a profilja is.

   Ha egy verseny-edzésprogramot választ, a kijelzőn valószínűleg megjelenik egy visszafelé számlálás a verseny indulásáig.

   Megjegyzés: Mindegyik iFit gomb két demó edzésprogramot is tud futtatni. A demó edzésprogramok használatához távolítsa el az iFit modult a konzolból és nyomja meg az iFit gombok egyikét.

5. **Kezdje el az edzésprogramot.**

   Lásd a 3. lépést a 23. oldalon.

   Az edzésprogram során valószínűleg egy személyi edző vezeti Önt végig az edzésprogramján. Kiválaszthat egy beállítást is az audió edzője számára (ld. A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD a 27. oldalon).

   Az edzésprogram bármikor leállítható a Stop gomb megnyomásával. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed (sebesség) növelés gombot. A sétálószalag ekkor az edzésprogram első szegmensére beállított sebességgel kezd mozogni. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindul, a futópad automatikusan a következő szegmensre programozott sebesség-, illetve lejtésbeállításhoz igazodik.

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

   Lásd az 5. lépést a 22. oldalon.

   A My Trail (én útvonalam) fül egy útvonal térképét mutatja, amelyen Ön gyalogol vagy fut, vagy az Ön által megtett körök számát mutatja.

   Egy verseny-edzés folyamán a Competition (verseny) fül mutatja az Ön versenyen történő előrehaladását. Amikor Ön versenyez, a mátrixban található felső vonal mutatja, hogy Ön mennyit teljesített a versenyből. A többi vonal a négy élenjáró ellenfelét mutatja. A mátrix vége a verseny végét képviseli.

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

   Lásd a 6. lépést a 22. oldalon.

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

   Lásd a 7. lépést a 23. oldalon.

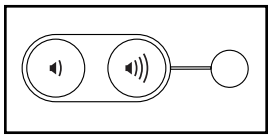
9. **Amikor az edzéssel végzett, vegye ki a kulcsot a konzolból.**

   Lásd a 8. lépést a 23. oldalon.

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

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 audióeszközének 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.

A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD

A konzol jellemzője a beállítások üzemmód is, amely nyomon követi a futópaddal kapcsolatos információkat, és lehetővé teszi, hogy Ön személyre igazítsa a konzol-beállításokat.

1. **Válassza ki a beállítások üzemmódot.**

   A beállítások üzemmód kiválasztásához nyomja meg a Settings (beállítások) gombot. Amikor a beállítások módot választja, a következő információ jelenik meg:

   Az idő kijelzőn az összes óraszám látható, amennyi ideig a futópadot mindeddig használták.

   A távolság kijelzőn az összes kilométerszám (vagy mérföld) látható, amennyit a sétálószalag eddig megtett.

   A kijelző alsó fele az iFit modul állapotát mutatja. Ha egy iFit modul van csatlakoztatva, a kijelző a WIFI MODULE szavakat mutatja. Ha egy USB modul van csatlakoztatva, a kijelző az USB/SD MODULE szavakat mutatja. Ha nincs csatlakoztatva modul, a kijelző a NO IFIT MODULE szavakat mutatja.

2. **Az opcionális képernyők kiválasztása.**

   Miközben a beállítások modul van kiválasztva, a mátrix több opcionális képernyőt mutat. Nyomja meg az Home gomb melletti csökkentés nyilat mindegyik alábbi képernyő kiválasztásához:

   UNITS (egységek): A mértékegységek megváltoztatásához nyomja meg az Enter gombot: A távolság angol mérföldben való megtekintéséhez válassza az ENGLISH opciót. A távolság kilométerben történő megtekintéséhez válassza a METRIC opciót.

   DEMO: A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Amikor a demó üzemmód van bekapcsolva, a konzol akkor üzemel normálisan, amikor Ön bedugja a hálózati kábelt, az áram kapcsolót a visszaállítás (reset) állásba kapcsolja és bedugja a kulcsot a konzolba. Azonban, amikor eltávolítja a kulcsot, a kijelzők továbbra is világítanak, bár a gombok nem funkcionálnak majd. Ha a demó mód van bekapcsolva, a ON (be) szó jelenik meg a mátrixban. A demó mód kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot.

   CONTRAST LVL: Nyomja meg az Incline lejtés-növelés és -csökkentés gombot a kijelző kontraszt szintjének beállításához.

   Ha egy modul van csatlakoztatva, Ön a következő képernyőt is választhatja:

   TRAINER VOICE (az edző hangja): Az audioedző be- vagy kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot.

   Ha egy iFit modul van csatlakoztatva, Ön a következő képernyőket is választhatja:

   DEFAULT MENU (alapértelmezett menü): Az alapértelmezett menü akkor jelenik meg, amikor beilleszti a kulcsot a konzolba, vagy megnyomja a Home gombot. Nyomja meg ismételten az Enter gombot a manuális fő képernyő vagy az iFit képernyő alapértelmezett menüként való kiválasztásához.

   CHECK WIFI STATUS (wifi állapotellenőrzés): Nyomja meg az Enter gombot az iFit modulja állapotának ellenőrzéséhez. Az alsó képernyő a következőket mutatja: szoftver verziószám, hálózati SSID, hálózati titkosítás típusa, a kapcsolat állapota, a vezeték nélküli jel erőssége, a modul IP címe, a regisztrált felhasználók száma és neve, a DNS keresés eredménye, valamint az iFit szerver állapota.

   SEND/RECEIVE DATA (adatküldés és fogadás): Az edzésprogramok, edzésprogram naplók és frissítések küldéséhez és vételéhez nyomja meg az Enter gombot. Amikor a folyamat be van fejezve, a TRANSFER DONE (átvitel kész) szavak jelennek kijelzőn.

3. **Lépjen ki az információs üzemmódból.**

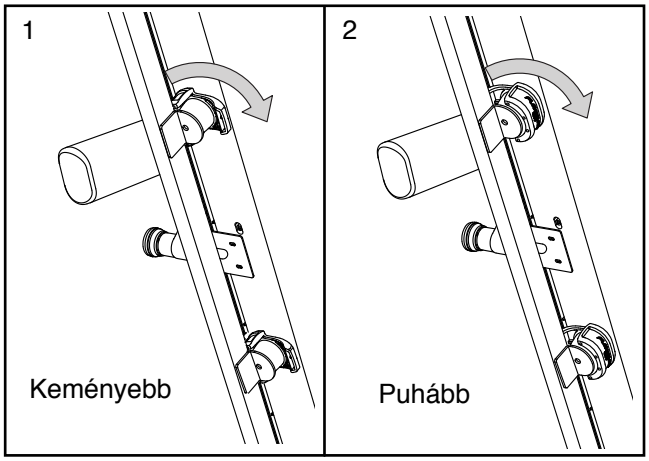
   A Settings (beállítások) üzemmódból való kilépéshez nyomja meg a Settings (beállítások) gombot.

A RUGÓZÓ PÁRNARENDSZER BEÁLLÍTÁSA

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

Vegye ki a kulcsot a konzolból és húzza ki a hálózati kábelt. A párnák beállításához a berendezést valószínűleg tárolási helyzetbe kell állítania (lásd A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA a 29. oldalon)

Ha még keményebbre állítaná, állítsa be a párnát az 1. rajz szerint; ha túl kemény, a 2. rajz szerint járjon el. Állítsa be a többi párnát is ennek megfelelően. **Megjegyzés: Bizonyosodjon meg arról, hogy a berendezés bal- és jobboldalán található párnák keménységi foka megegyezik. Minél gyorsabban fut a futópadon, illetve minél nagyobb a testsúlya, annál keményebb kell, hogy legyen a sétálóplatform.**

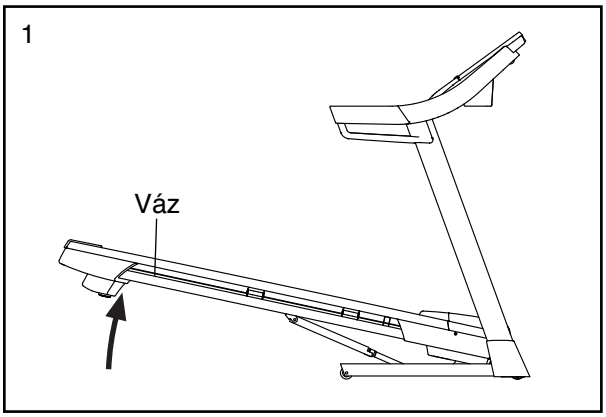


A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

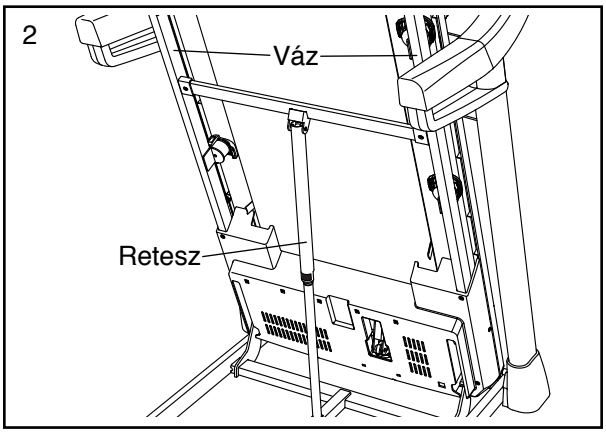
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA

A futópad károsodásának elkerülése végett állítsa a lejtést a nulla pozícióra, mielőtt összehajtja a futópadot. Ezután távolítsa el a kulcsot és húzza ki a hálózat kábelt. VIGYÁZAT! Csak ha biztonságosan fel tud emelni 20 kg-ot, akkor képes felemelni, leengedni vagy mozgatni a futópadot.

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



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

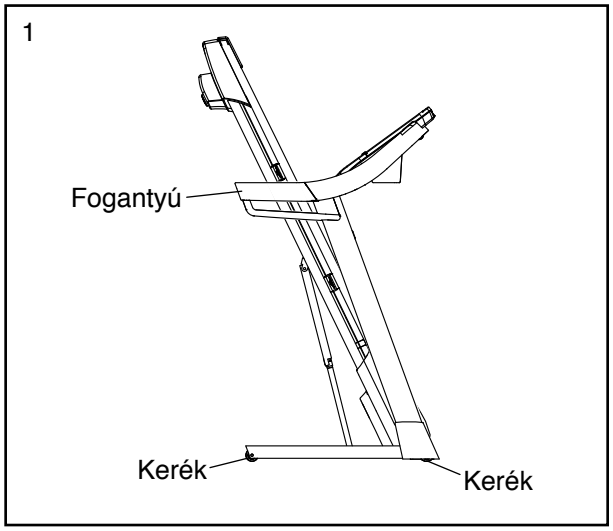


A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gyékényszőnyeget a futópad alá. Tartsa távol a futópadot a közvetlen napfénytől. Ne hagyja a tárolási helyzetben lévő futópadot 30° C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

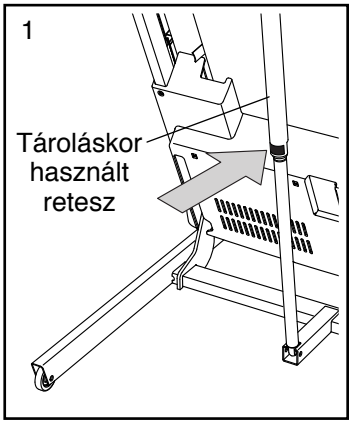
A futópad mozgatása előtt hajtsa össze a bal oldalon leírt módon. **VIGYÁZAT! Ügyeljen arra, hogy a ttároláskor használt retesz tárolási helyzetben rögzüljön. A futópad mozgatása két személyt igényelhet.**

1. Tartsa a fogantyúkat két kézzel és óvatosan mozgassa a berendezést a kívánt pozícióba. **VIGYÁZAT! Ne a keretet mozgassa és ne mozgassa a futópadot egyenetlen talajon!**



A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

1. A keret felső végét tolja kezeivel, a tároláskor használt reteszt a lábával tolja a jelzett helyen, és engedje le a keretet a talajra.



KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

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

HIBAKERESÉS

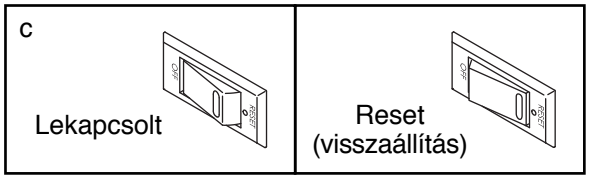
A legtöbb futópadokkal kapcsolatos problémát az alábbiakban felsorolt egyszerű lépések betartásával el lehet kerülni. Azonosítsa be a problémát, és kövesse a lent leírtakat! Amennyiben van még kérdése, kérem, nézze meg a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: Agép nem kapcsol be

a. Győződjön meg róla, hogy a berendezés rá van kapcsolva a hálózatra (lásd 19. oldal). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három eres, 14-es (1 mm^2-es) kábelt használjon.

b. Miután a hálózati kábelt bedugta a konnektorba, bizonyosodjon meg róla, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.

c. Ellenőrizze a 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

a. Ellenőrizze az áramkapcsolót (lásd a képet fent). Hogy visszaállítsa a kapcsolót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.

b. Győződjön meg róla, hogy a hálózati kábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki majd várjon öt percig, és dugja vissza.

c. Vegye ki a kulcsot a konzolba, majd illessze vissza.

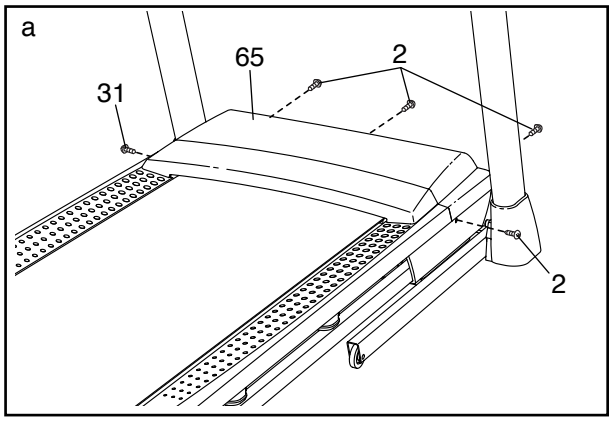
d. Ha a futópad még mindig nem működik, olvassa át a kézikönyv borítóját.

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

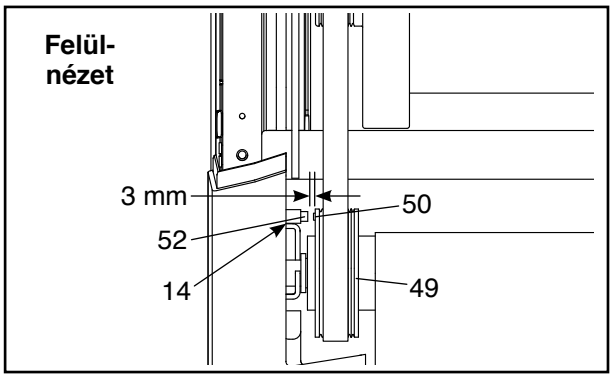
a. A konzol egyik jellemzője a demó üzemmód is, amelyet arra a használatra terveztek, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Amennyiben a kijelzők világítása nem alszik ki a kulcs eltávolításával, a demó mód bekapcsol. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, ld. A BEÁLLÍTÁSOK MÓDOT a 27. oldalon, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban.

PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően

a. Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT.** Ezután vegye ki a két #8 x 3/4" csavart (2). Óvatosan forgassa le a motorháztetőt (65).



Keresse meg a Reed-kapcsolót (52) és a mágnest (50) a tárcsa (49) bal oldalán. Forgassa a tárcsát, amíg a mágnes egy vonalban nem lesz a Reed-kapcsolóval. **Győződjön meg róla, hogy a mágnes és az iránykapcsoló között megvan-e a körülbelül 3 mm-es hézag.** Ha szükséges, lazítsa meg a #8 x 3/4" lemezcsavart (14), kicsit mozdítsa el a Reed-kapcsolót, majd húzza meg újra a csavart. Szerelje vissza a motorháztetőt (a képen nem látható) a #8 x 3/4" csavarokkal (a képen nem láthatók). Ezután járassa pár percig a futópadot, hogy a sebesség megfelelő adat-leolvasását ellenőrizze.



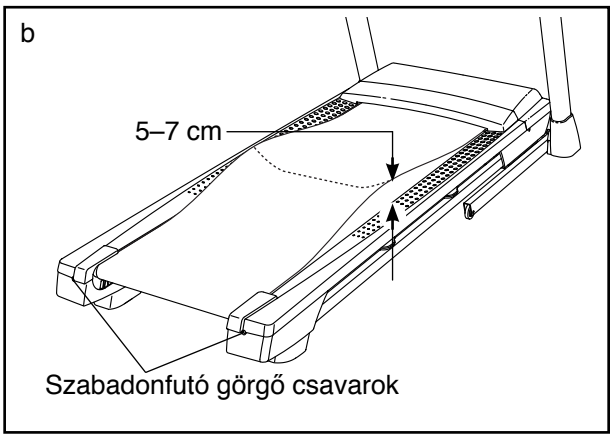
PROBLÉMA: A futópad lejtése nem megfelelően változik

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 nyilakat. A 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 sétálószalag lelassul gyaloglás közben

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

b. Ha megnyúlik a sétálószalag, a futópad tönkremehet, és a futófelület is sérülhet. 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 5–7 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 futópadot pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.



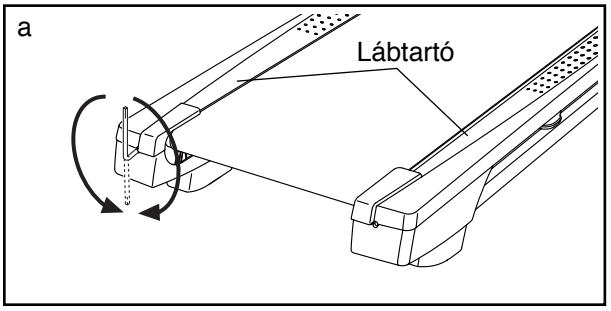
c. A futópad jellemzője egy nagy teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FIGYELEM! Soha ne alkalmazzon szilikon sprayt vagy egyéb anyagokat a sétálószalagra vagy a sétálóplatformra, hacsak egy jogosult szerviz képviselő nem utasítja erre. Az ilyen anyagok elronthatják a sétálószalagot és túlzott kopást okozhatnak.** Ha azt gyanítja, hogy a sétálószalag több kenőanyagot igényel, ld. a jelen kézikönyv előlapját.

d. 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

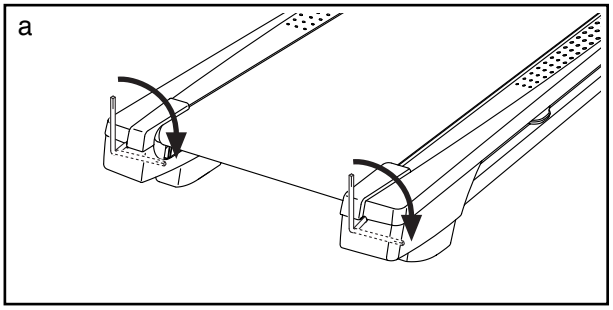
FONTOS: Ha a sétálószalag súrlódik a talpsíneken, megrongálódhat.

a. 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 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 rendesen meg van feszítve, akkor azt a sétálóplatformról mindkét szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni. Ügyeljen arra, hogy a sétálószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és óvatosan sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a sétálószalag megfelelően nincs megfeszítve.



PROBLÉMA: A konzol kijelzőjén csíkok futnak keresztül

a. Ha a konzol kijelzőjén vonalak jelennek meg, ld. A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD részt a 27. oldalon és állítsa be a kijelző kontraszt-szintjét.

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 szakköny-vet, vagy konzultáljon orvosával. Ne felejtse el, hogy a sikeres eredmény érdekében lényeges a megfelelő táplálkozás és az elegendő pihenés.

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

Zsírégetés — Ahhoz, hogy a zsírt hatékonyan elégethesse, huzamosabb ideig kell kis intenzitásszinten edzenie. Az edzés első pár percében a test – hogy energiához jusson – a *szénhidrátból származó kalóriákat* használja fel. Csupán az első pár perc eltelte után kezdi meg a test ugyanebből a célból a *tárolt zsírkalóriákat* is hasznosítani. Ha az a cél, hogy zsírt égessen el, addig állítgassa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nem lesz az edzészónában látható legalsó számnak. A maximális zsírégetéshez pedig úgy eddzen, 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 fe-lejtse el: a siker kulcsa, hogy az edzést mindennapi életének rendszeres és élvezhető részévé teszi.

ALKATRÉSZJEGYZÉK

Modellszám: NETL10814.0 R0414A

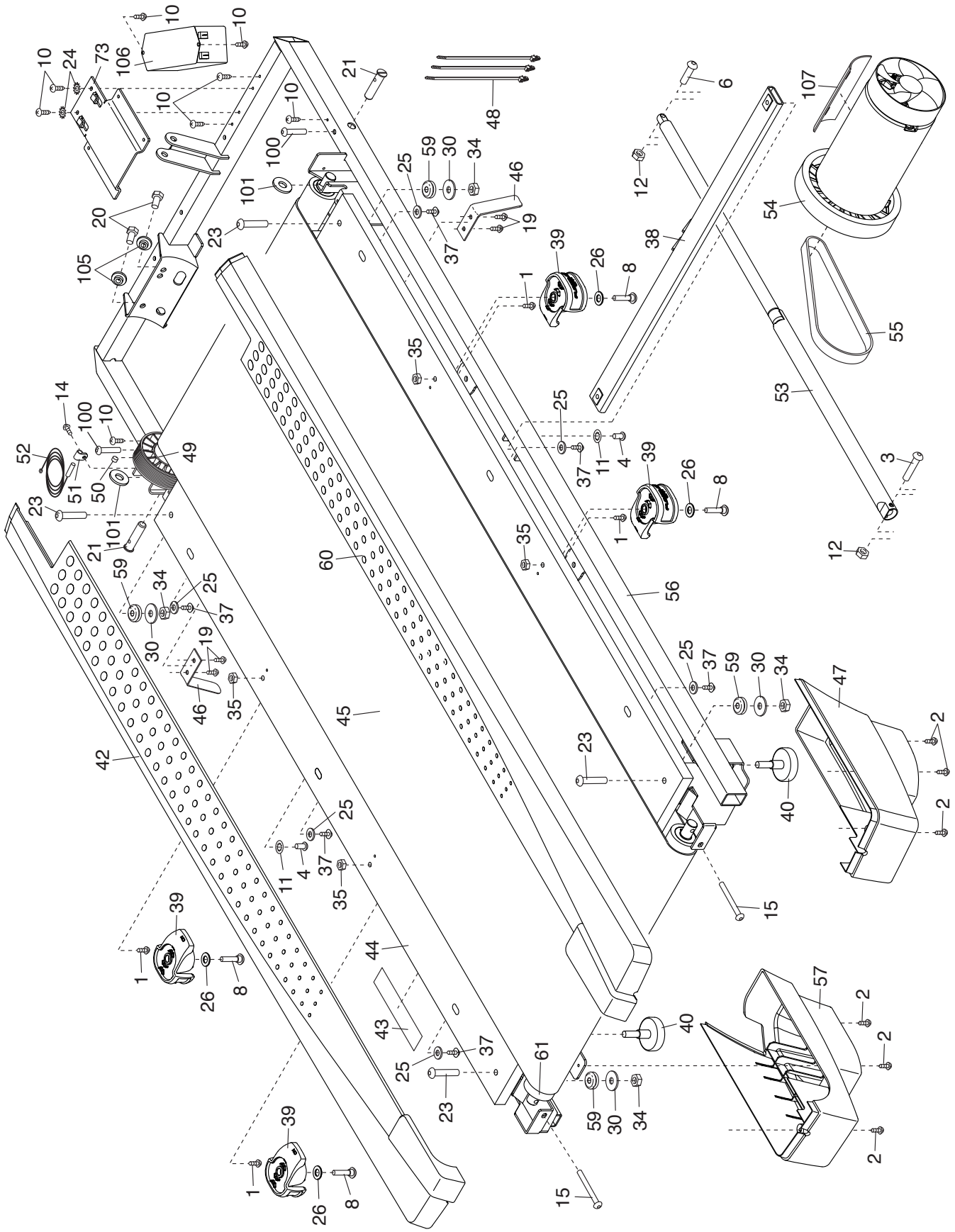
Kulcssz.	Db.	Leírás
1	20	#8 x 1/2" csavar
2	39	#8 x 3/4" csavar
3	1	5/16" x 2 1/4" csavar
4	6	5/16" x 3/4" csavar
5	4	#10 csillagalátét
6	1	5/16" x 1 3/4" csavar
7	6	3/8 x 4" csavar
8	4	1/4 x 1" csavar
9	4	#10 x 3/4" csavar
10	10	#8 x 1/2" ezüstszínű csavar
11	10	5/16" csillagalátét
12	2	5/16" anya
13	6	3/8" csillagalátét
14	1	#8 x 3/4" önmetsző csavar
15	2	1/4" x 2 1/2" csavar
16	1	3/8" x 1 1/2" csavar
17	2	3/8" x 1 1/2" végcsavar
18	1	Konzol váz
19	4	#8 x 7/16" csavar
20	2	1/4" Motor csavar
21	2	3/8" alátét
22	2	3/8" x 1" csavar
23	4	5/16" x 1 3/4" vállascsavar
24	2	#8 csillagalátét
25	6	Talpsín alátét
26	4	3/8" lapos alátét
27	1	Jobb tálca
28	4	5/16" x 2 1/2" csavar
29	1	3/8" x 1 3/4" imbusz csavar
30	4	5/16" lapos alátét
31	1	Érzékelő
32	2	Lejtésszabályozó motor távtartója
33	6	3/8" ellenanya
34	4	5/16" anya
35	4	1/4" ellenanya
36	1	Bal tálca
37	6	#8 x 5/8" csavar
38	1	Retesz keresztdarab
39	4	Szigetelő
40	2	Hátsó talp
41	2	Konzol kapocs
42	1	Bal talpsín
43	1	Figyelmeztető matrica
44	1	Sétálóplatform
45	1	Sétálószalag
46	2	Szalagvezető
47	1	Jobb hátsó talp
48	3	Kábelkötegelő
49	1	Meghajtás görgő/Csiga
50	1	Mágnes
51	1	Reed-kapcsoló bilincs
52	1	Reed kapcsoló
53	1	Tároláskor használt retesz
54	1	Hajtómotor
55	1	Motor szíj
56	1	Váz
57	1	Bal hátsó talp
58	1	Konzol földvezetéke
59	4	Gumipárna
60	1	Jobb oldali lábtartó sín
61	1	Szabadonfutó görgő
62	2	Elülső kerék
63	2	Kerék-távtartó
64	1	Konzol alap
65	1	Motorházfedél
66	1	Motorházfedél előlap
67	2	Lejtő keret-távtartó
68	5	Motorház kapocs
69	1	Lejtésszabályozó motor
70	1	Lejtő keret
71	2	Keret-távtartó
72	1	Vezérlő
73	1	Vezérlő lemez
74	2	Alap zárósapkája
75	1	Áram-kapcsoló
76	1	Hálózati kábel
77	2	Alátétgyűrű
78	1	Védő lemez
79	1	Baloldali fogantyú
80	1	Konzol
81	1	Támasztóoszlop-vezeték
82	1	Bal oldali alap burkolata
83	1	Jobb oldali alap burkolata
84	1	Jobboldali belső fogantyúburkolat
85	1	Baloldali belső fogantyúburkolat
86	2	Fogantyú
87	1	Bal külső támasztóoszlop-burkolat
88	1	Bal belső támasztóoszlop-burkolat
89	1	Baloldali támasztóoszlop
90	1	Jobboldali támasztóoszlop
91	2	Figyelmeztető matrica
92	1	Jobboldali fogantyú markolat
93	1	Pulzus keresztdarab
94	1	Alap
95	1	Jobb belső támasztóoszlop-burkolat
96	1	Jobb külső támasztóoszlop-burkolat

Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
97	2	Kerék	104	2	Fogantyúlemez
98	1	Kulcs/csíptető	105	2	Motor persely
99	2	Kábelkötegelő	106	1	Szűrő
100	2	1/4" x 1 1/2" csavar	107	1	Motor-szigetelés
101	2	Hajtómotor alátét	108	1	Aljzat
102	2	#8 x 1" csavar	109	1	Mellkas-pánt
103	2	#10 alátét	*	–	Felhasználói kézikönyv

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

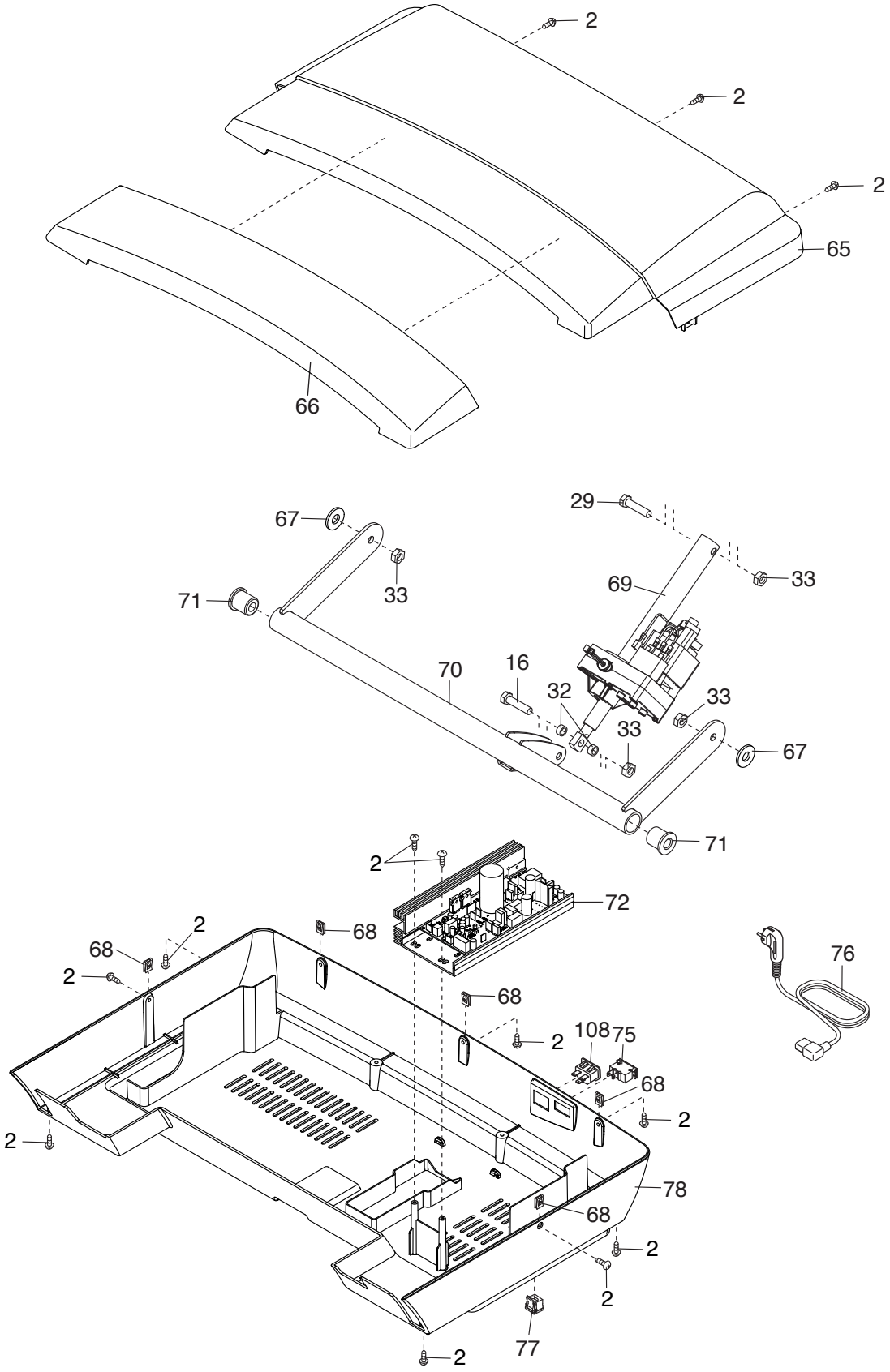
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ A

Modellszám: NETL10814.0 R0414A



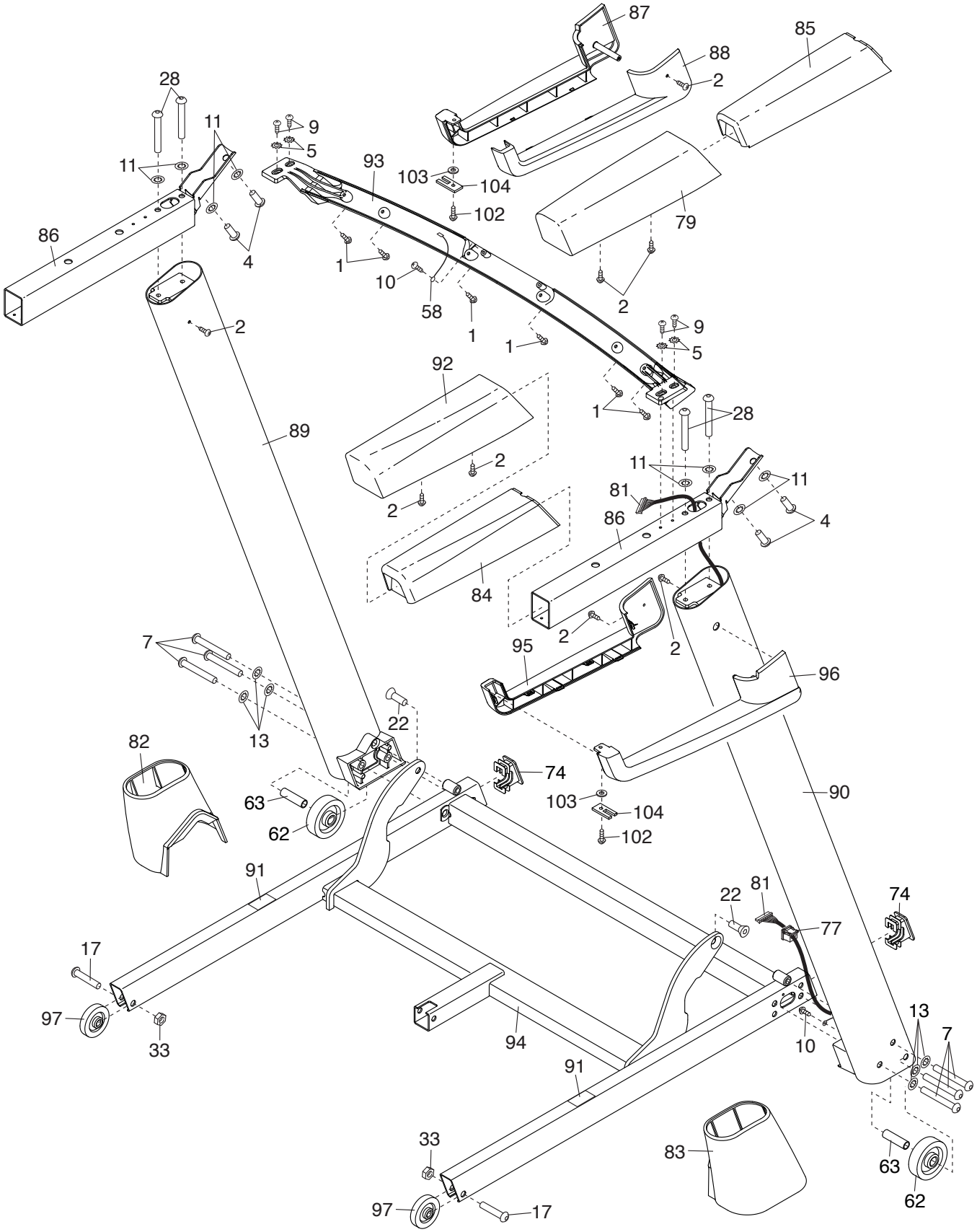
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ B

Modellszám: NETL10814.0 R0414A



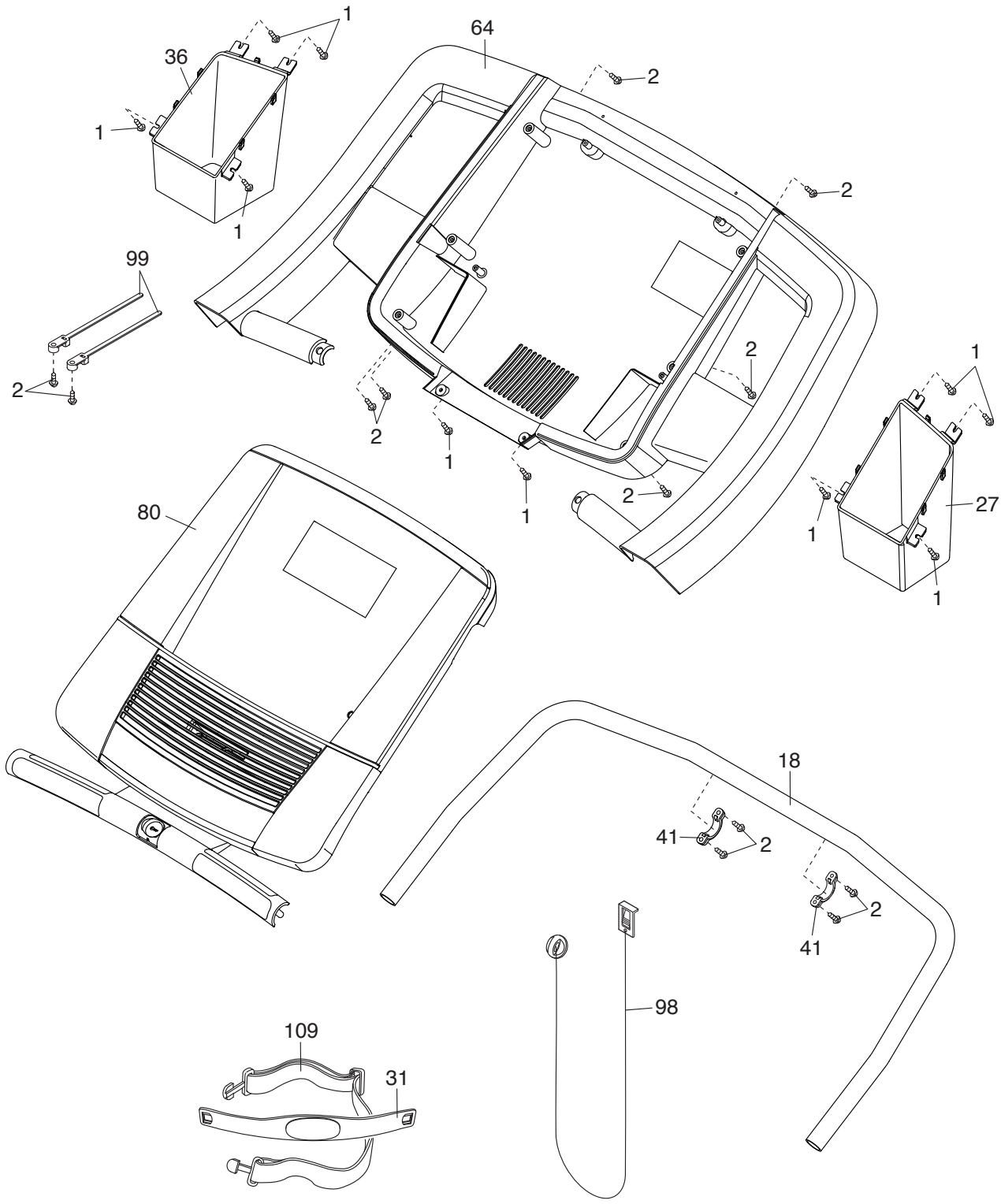
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ C

Modellszám: NETL10814.0 R0414A



ROBBANTOTT NÉZETRAJZ D

Modellszám: NETL10814.0 R0414A



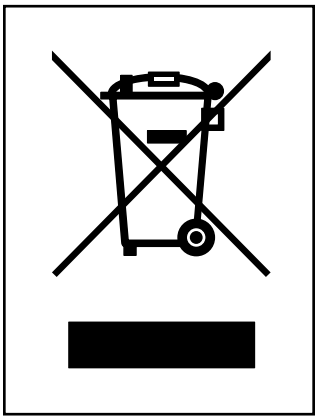
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

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



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

Cikkszám: 357675 R0414A

Készült Kínában © 2014 ICON Health & Fitness, Inc.