

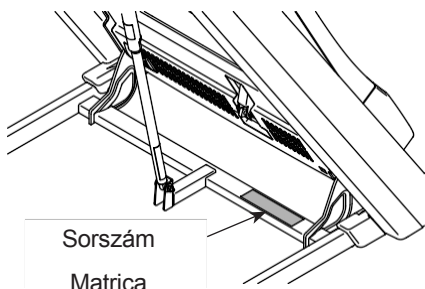
NordicTrack®

COMMERCIAL 2450

Modellszám: NTL19125-INT.0

Sorozatszám. _____

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.



Forgalmazó

Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.

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

FORGALMAZÓ:

Sport8 Hungary Kft.
1118 Bp. Fehérvári út 168-178.
+36 1 877 4841
www.sport8.hu

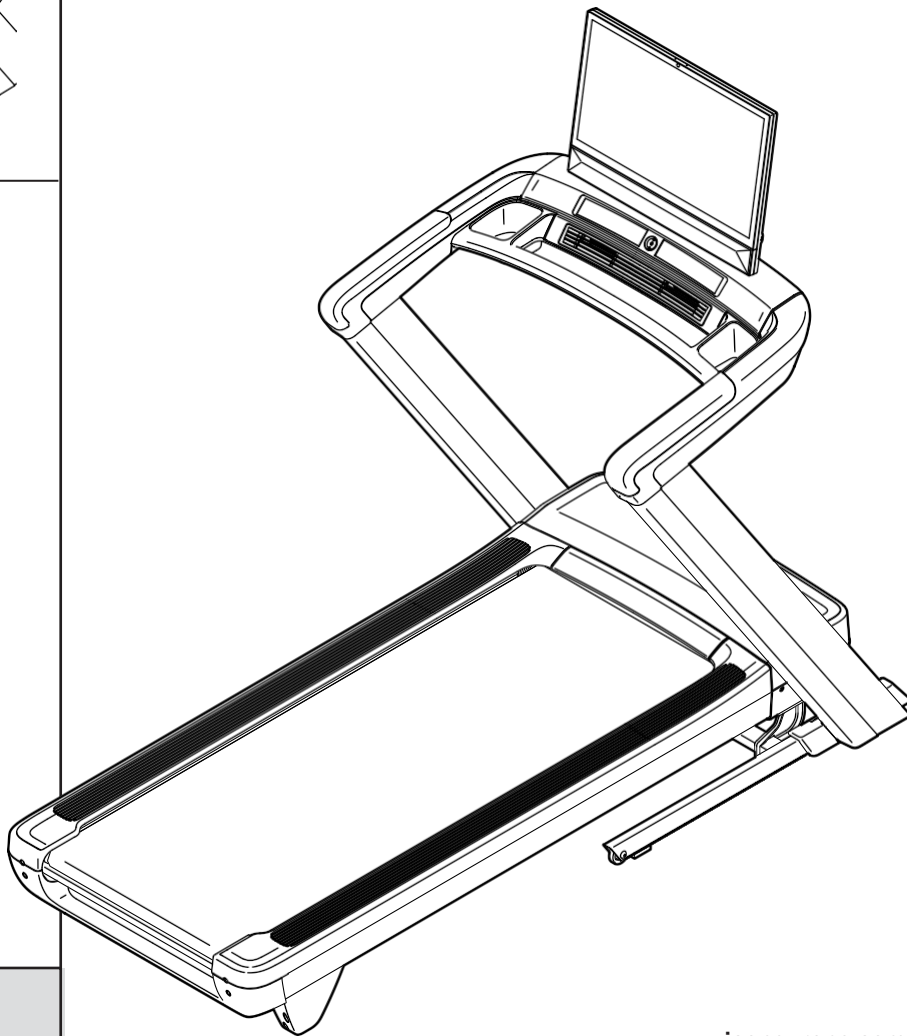
Szerviz elérhetőség:

+36205050828
szerviz@sport8.hu

⚠ VIGYÁZAT

A berendezés használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes óvintézkedést és utasítást. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a későbbi használatra.

HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV



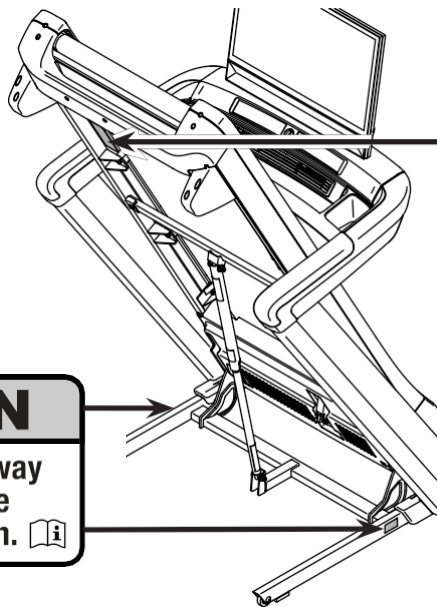
iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ	5
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	7
A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	16
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A FUTÓPADOT	17
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA	26
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS	27
EDZÉSI IRÁNYELVEK	30
RÉSZLISTÁK	34
ROBBANÁSI RAJZ	36
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK	Hátsó borító
UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Ez a rajz mutatja a figyelmeztető matricák helyét. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, lásd a jelen útmutató első borítóját. Kézikönyvet, és kérjen ingyenes csere matricát. Helyezze fel a matricát a feltüntetett helyre.** Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a matricák nem a tényleges méretben vannak feltüntetve.



WARNING

To reduce the risk of serious injury, read user's manual and:

- Stand only on foot rails when starting or stopping.
- Never allow children on or around.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to reduce risk of falling.
- Always wear clip while operating.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Set incline to zero before folding (power incline only).
- Fully engage the safety latch before moving or storing.
- Always remove key when not in use.
- Never adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating. ⓘ

A NORDICTRACK és az IFIT az iFIT Inc. bejegyzett védjegyei. A Bluetooth® szóvédjegy és a logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használhatók. A Google Maps a Google LLC védjegye. A Wi-Fi a Wi-Fi Alliance bejegyzett védjegye. A WPA és a WPA2 a Wi-Fi védjegyei.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS:

Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében a futópád használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a futópádon található összes figyelmeztetést. Az iFIT nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak következtében bekövetkezett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy a futópád minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
2. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol a futópádtól.
3. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
4. Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene vagy folytatna a terhesség alatt, konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. A futópádot csak az egészségügyi szolgáltatója által engedélyezett módon használja.
5. A futópádot nem olyan személyek számára szánják, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkeznek, vagy nem rendelkeznek kellő tapasztalattal és ismeretekkel, kivéve, ha a futópád használatára vonatkozó felügyeletet vagy utasítást kaptak a biztonságukért felelős személytől.
6. A futópádot csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
7. A futópádot kizárólag otthoni használatra szánják. Ne használja a futópádot kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
8. Tartsa a futópádot zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye a futópádot garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
9. Helyezze a futópádot sík felületre, úgy, hogy mögötte legalább 2,4 m (8 láb) és mindkét oldalon 0,6 m (2 láb) távolság legyen. Ne helyezze a futópádot olyan felületre, amely elzárja a levegőnyílásokat. A padló vagy a szőnyeg sérülésektől való megóvása érdekében helyezzen szőnyeget a futópád alá.
10. Ne üzemeltesse a futópádot olyan helyen, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént adnak be.
11. A futópádot csak olyan használhatják, akik legfeljebb 182 kg-ot nyomnak.
12. Soha ne engedjen egyszerre egynél több személyt a futópádra.
13. A futópád használata közben viseljen megfelelő edzőruhát. Ne viseljen bő ruházatot, amely beakadhat a futópádba. Férfiaknak és nőknek egyaránt ajánlott a sportos támasztóruházat. Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópádot mezítláb, csak harisnyában vagy szandálban.
14. A tápkábel csatlakoztatásakor (lásd 16. oldal), csatlakoztassa a tápkábelt földelt áramkörbe. Más készülék nem lehet ugyanabban az áramkörben. A hálózati kábel adapterében lévő biztosíték cseréjekor helyezzen be egy ASTA által jóváhagyott BS1362, 13 amperes biztosítékot a biztosítéktartóba.
15. Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak háromvezetékes, 14 mm-es (2 mm²) kábelt használjon, nem hosszabb 1,5 méternél (5 láb).
16. Tartsa a tápkábelt távol a fűtött felületektől.
17. Soha ne mozgassa a járószalagot kikapcsolt . Ne működtesse a futópádot ha a tápkábel vagy a dugó megsérült, vagy ha a futópád nem működik megfelelően. (Lásd Karbantartás és hibaelhárítás. a 27. oldalon, ha a futópád nem működik megfelelően).
18. A futópád használata előtt olvassa el, értse meg és próbálja ki a vészleállítási eljárást (lásd a HOGYAN KEZDJÜK BE A KONSOLÁT a következő weboldalon 18. oldal). A futópád használata közben mindig viselje a klipszet.
19. Legyen óvatos a futópád fel- és leszerelésekor. A futószalag elindításakor vagy leállításakor mindig álljon a lábtartókra. A futópád használata közben mindig fogja meg a kapaszkodókat.

20. Amikor egy személy a futópadon sétál, a futópad zajsztintje megnő.
21. Tartsa távol az ujjakat, a haját és a ruházatát a mozgó futószalagtól.
22. A futópad nagy sebességre képes. A sebességet kis lépésekben állítsa be, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrásokat.
23. Soha ne hagyja felügyelet nélkül a futópadot működés közben. Mindig húzza ki a kulcsot, nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba (a hálózati kapcsoló helyét lásd a 6. oldalon található rajzon), és húzza ki a hálózati kábelt, ha a futópadot nem használja.
24. Ne próbálja meg mozgatni a futópadot, amíg az nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESÍTÉS a 7. oldalon, valamint a HOGYAN KIEGÉSZÍTHETI ÉS MOZGATHATJA A FUTÓSZALAGOT a 26. oldalon.) A futópad mozgatásához képesnek kell lennie arra, hogy biztonságosan megemeljen 20 kg-ot (45 fontot).
25. A futópad összezsukása vagy mozgatása során győződjön meg arról, hogy a tároló retesz biztonságosan tartja a keretet a tárolási pozícióban. Ne működtesse a futópadot összehajtogatott állapotban.
26. Ne változtassa meg a futópad dőlésszögét úgy, hogy tárgyakat helyez a futópad alá.
27. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a futópad bármely nyílásába.
28. Minden egyes alkalommal, amikor a futópadot használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
29. **VIGYÁZAT**: Használat után, a futópad , valamint a jelen kézikönyvben leírt karbantartási és beállítási műveletek elvégzése előtt mindig húzza ki a tápkábelt azonnal. Soha ne távolítsa el a motorháztetőt, kivéve, ha erre a hivatalos szervíz képviselője utasítást ad. A jelen kézikönyvben leírtakon kívül más szervizelést csak a szervíz felhatalmazott képviselője végezhet.
30. A túlzott gyakorlás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha elájul, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és hűtse le magát.

MENTSE EL EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

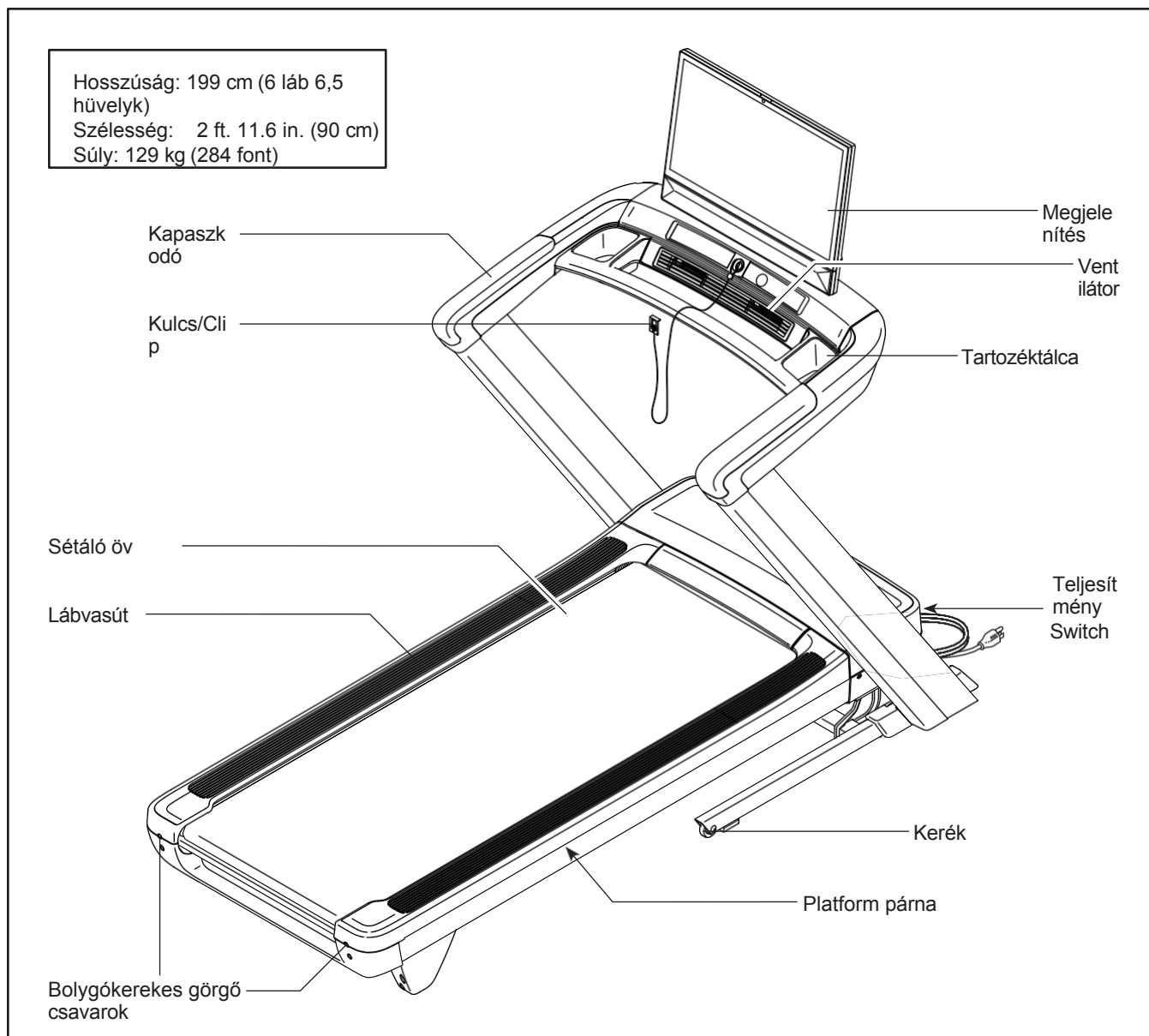
MIELŐTT ELKEZDENÉD

Köszönjük, hogy az új NORDICTRACK® COMMERCIAL 2450 futópadot választotta. A COMMERCIAL 2450 futópad számos olyan funkciót kínál, amelyek célja, hogy az otthoni edzéseket hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye.

Az Ön érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt a futópadot használná. Ha kérdései vannak a

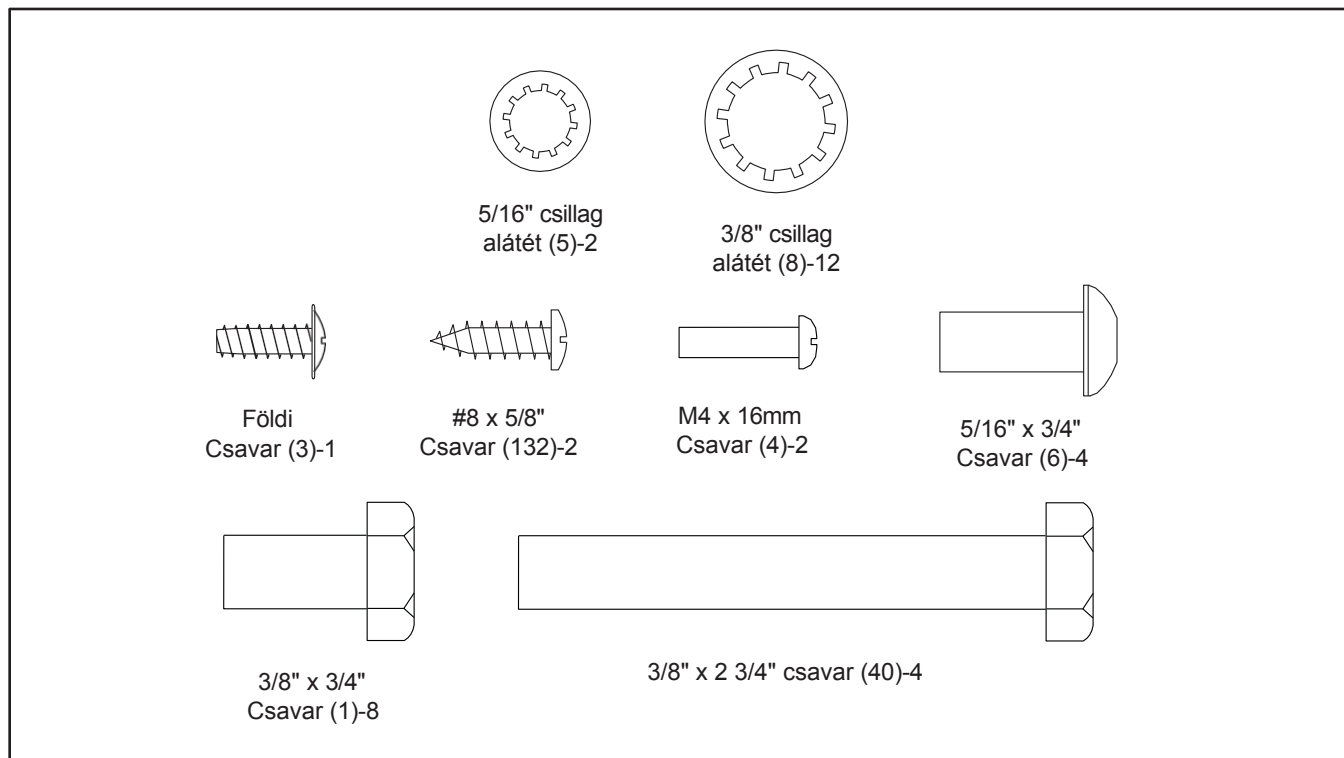
a jelen kézikönyv olvasása során, kérjük, tekintse meg a kézikönyv előlső borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk (lásd a kézikönyv előlső borítóját).

Mielőtt tovább olvasna, kérjük, ismerkedjen az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



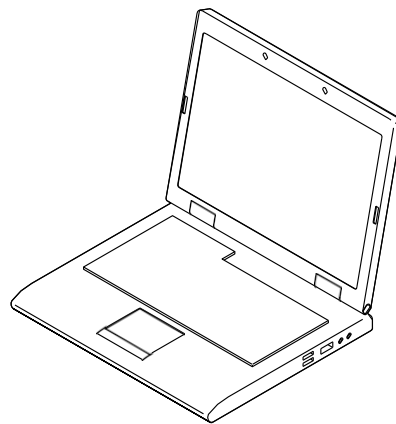
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

Használja az alábbi rajzokat az összeszereléshez használt kis alkatrészek azonosításához. Az egyes alkatrészek alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma, a kézikönyv végén található alkatrészjegyzékből. A kulcsszám utáni szám az összeszereléshez szükséges mennyiség. **Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem szerepel a hardverkészletben, ellenőrizze, hogy elő van-e szerelve. Előfordulhat, hogy extra alkatrészek is vannak benne.**



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tisztított helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.
- A szállítás után a futópad külsején olajos anyag maradhat. Ez normális. Ha olajos anyag van a futópadon, törölje le puha ruhával és enyhe, nem súrolószeres tisztítószerrel.
- A bal oldali részek "L" vagy "Left", a jobb oldali részek pedig "R" vagy "Right" jelöléssel vannak ellátva.
- A kis alkatrészek azonosításához lásd a 6. oldalt.
- Az összeszerelés a mellékelt szerszámok segítségével végezhető el. Megjegyzés: Tartsa meg a mellékelt szerszámokat. Egy vagy több szerszámmra szükség lehet a beállítások elvégzéséhez. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat az összeszereléshez vagy a beállításhoz.



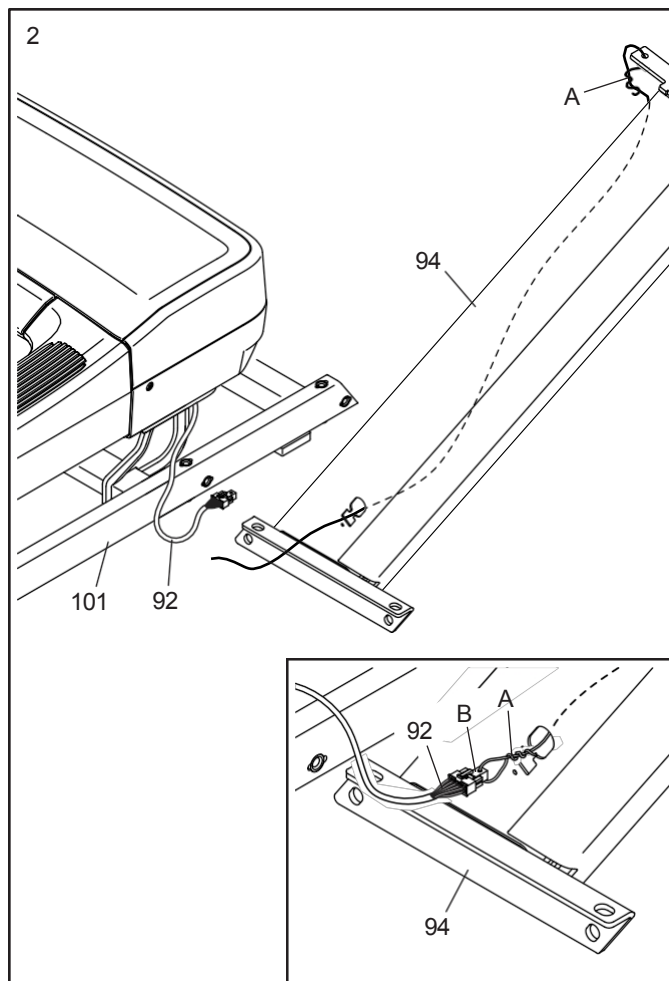
2. Győződjön meg róla, hogy a tápkábel ki van húzva.

Távolítsa el az állványhuzalt (92) az alap (101) jobb oldalához rögzítő kötegelőket.

Ezután azonosítsa a jobb oldali támaszt (94), és egy második személy tartsa azt a talapzat (101) közelében.

Lásd a mellékelt rajzot. Keresse meg a kábeldrótkezelőt (A) a jobb oldali támlában (94). Kösse át a drótkötegelőt az állványhuzal (92) dróthúzóján (B) keresztül. Ezután helyezze be a huzalhúzó és a függőleges huzalt a jobb oldali függőlegesbe.

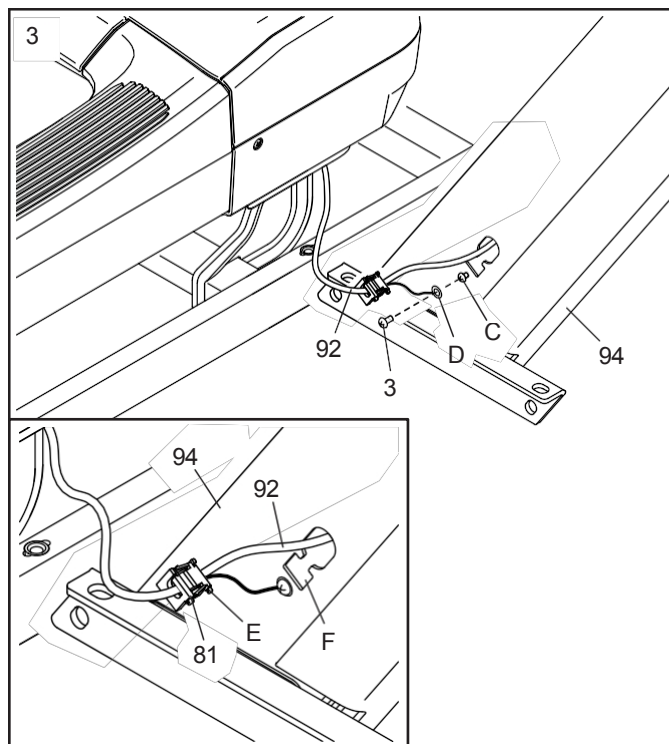
Ezután húzza meg a drótkötegelő (A) felső végét, amíg a támaszhuzal (92) át nem vezethető a jobb támaszon (94). **A drótkötegelőt még ne oldja ki a jobb oldali támaszból.**



3. Távolítsa el a jelzett csavart (C) a jobb oldali támlából (94); **dobja el a csavart.**

Ezután rögzítse a földelővezeték (D) a támaszhuzal (92) földelőcsavarjával (3) a jobb oldali támaszhoz (94).

Lásd a mellékelt rajzot. Keresse meg a kis fület (E) a tömítésen (81) a függőleges huzalon (92). Helyezze a fület a jobb oldali támasz (94) négyzet alakú furatába (F), majd nyomja be a grommetet a négyzet alakú furatba.



4. Egy második személy tartsa a jobb oldali támasztékot. (94) a bázison (101).

Helyezzen be két 3/8" x 3/4" csavart (1) két 3/8" csillag alátéttel (8) a jobb oldali támasz (94) tartójának tetejébe, és részben húzza meg a csavarokat a talpba (101); **a csavarokat még ne húzza meg teljesen.**

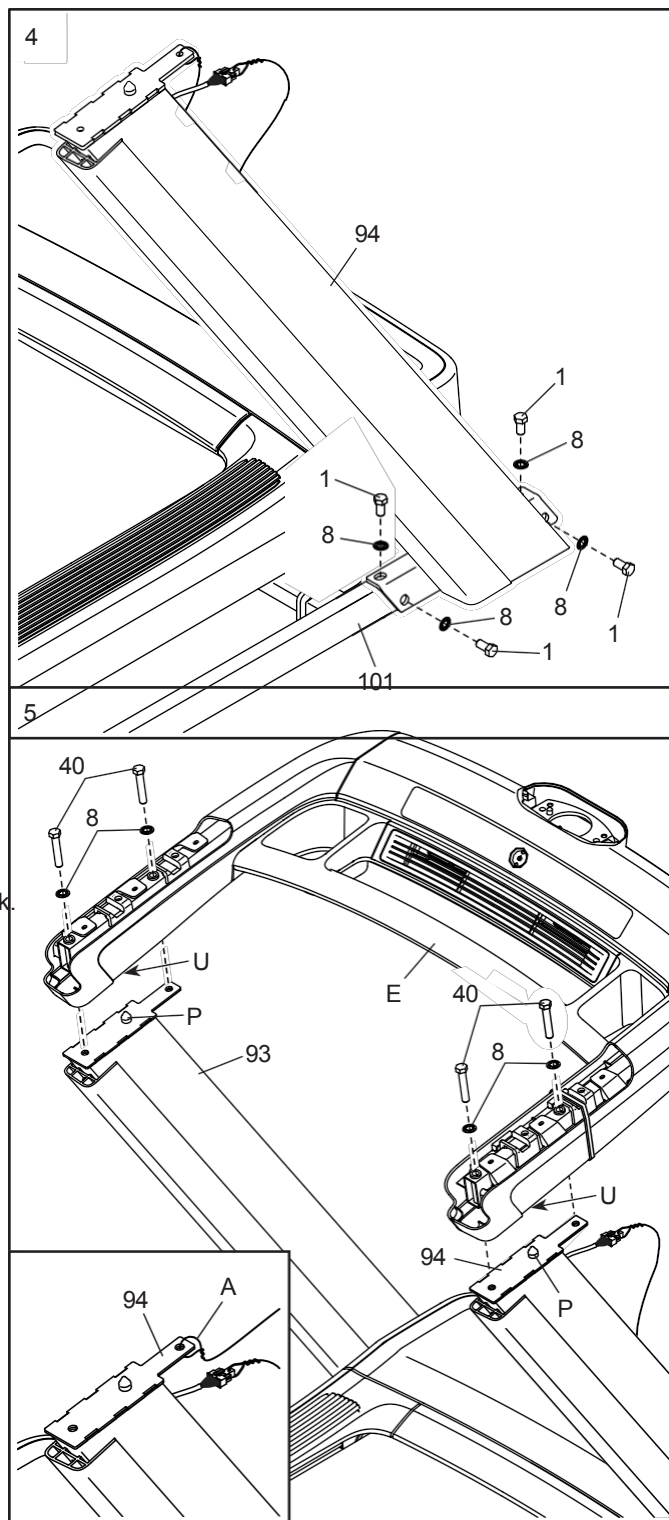
Fejezze be a jobb oldali támasz (94) rögzítését két további 3/8" x 3/4" csavarral (1) és 3/8" csillag alátétekkel (8); **a csavarokat még ne húzza meg teljesen.**

rögzítse a bal oldali támasztékot (a képen nem látható). Megjegyzés: A bal oldalon nincs vezeték.

5. **Lásd a mellékelt rajzot.** Oldja ki a drótkötegelőt (A) a jobb oldali támláról (94).

Ezután egy második személy fogja meg a bal és jobb oldali támlán (93, 94) lévő kapaszkodóegységet (E). Megjegyzés: A kapaszkodó szerelvényen nyílások vannak. (U), amelyek helymeghatározó csapok (P) fölé illeszkednek.

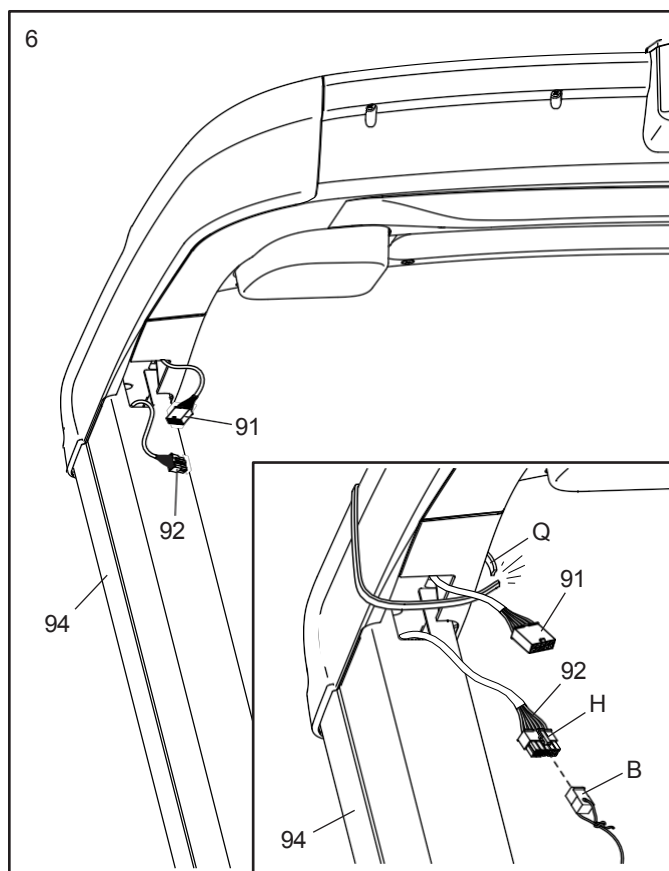
Rögzítse a kapaszkodó szerelvényt (E) négy 3/8" x 2 3/4" csavarral (40) és négy 3/8" csillag alátéttel (8); **indítsa el mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



6. **Lásd a mellékelt rajzot.** Nyomja meg a kis reteszt (H) a függőleges vezeték csatlakozóján (92), majd távolítsa el és dobja ki a huzalhúzót (B). Ezután vágja le és dobja ki a kapaszkodóhuzalt (91) rögzítő műanyag kötegelőt (Q).

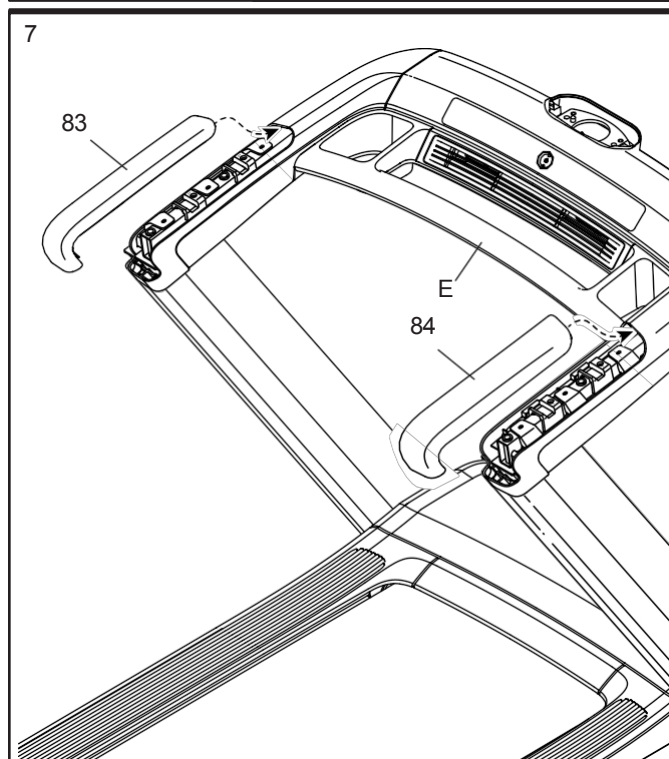
Ezután csatlakoztassa a függőleges huzalt (92) a korláthuzalhoz (91). **FONTOS: A huzalcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. A futópálya megfelelő működéséhez a vezetékeket megfelelően kell csatlakoztatni.**

Ezután helyezze be a csatlakozókat és a felesleges vezetéket a jobb oldali támaszba (94).



7. Határozza meg a jobb oldali kapaszkodófedelet (84). Helyezze a jobb oldali kapaszkodófedél elülső szélét a kapaszkodóegység jobb oldalába (E), és nyomja le a jobb oldali kapaszkodófedél tetejét, amíg az a helyére nem pattan.

Ugyanígy rögzítse a bal oldali kapaszkodófedelet (83).

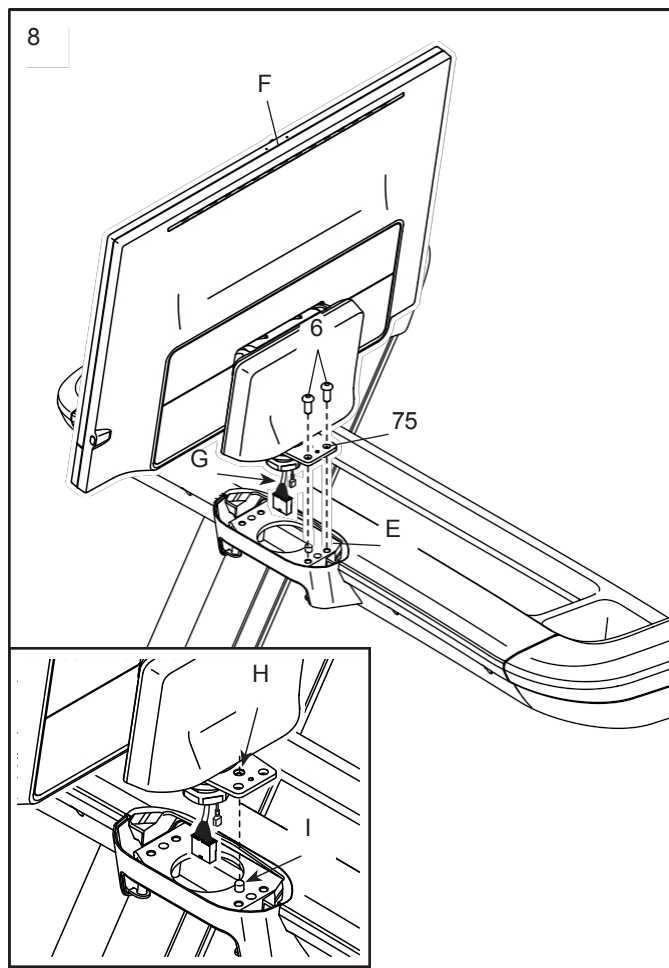


8. Távolítsa el a címkét (nem látható) a konzolegység (F) forgótányjáról (75).

Ezután egy második személy tartsa a konzolegységet (F) a kapaszkodóegység (E) közelében. **Lásd a mellékelt rajzot.** Győződjön meg róla, hogy a konzolszerelvény úgy van tájolva, hogy a jelzett lyuk (H) egy vonalban legyen a helymeghatározó csapszeggel (I).

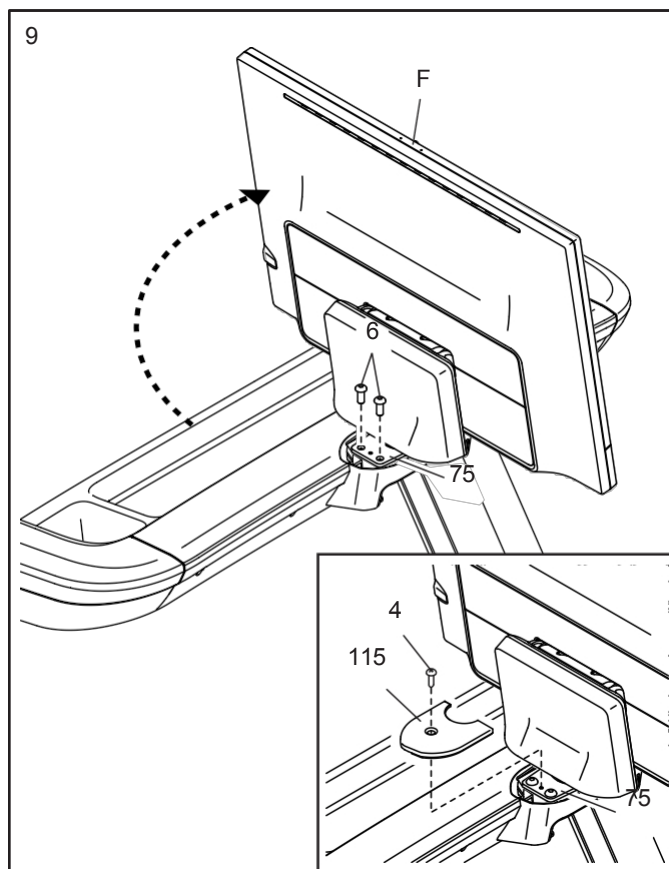
Ezután helyezze be a konzol vezetékeit (G) lefelé a kapaszkodó szerelvény (E) kerek nyílásán keresztül, ahogy a konzol szerelvényt beállítja. (F) a kapaszkodóegységen. **Ne csipje be a vezetékeket.**

Rögzítse a konzolegységet (F) két darab 5/16" x 3/4" csavarok (6); **a csavarokat még ne húzza meg teljesen.**



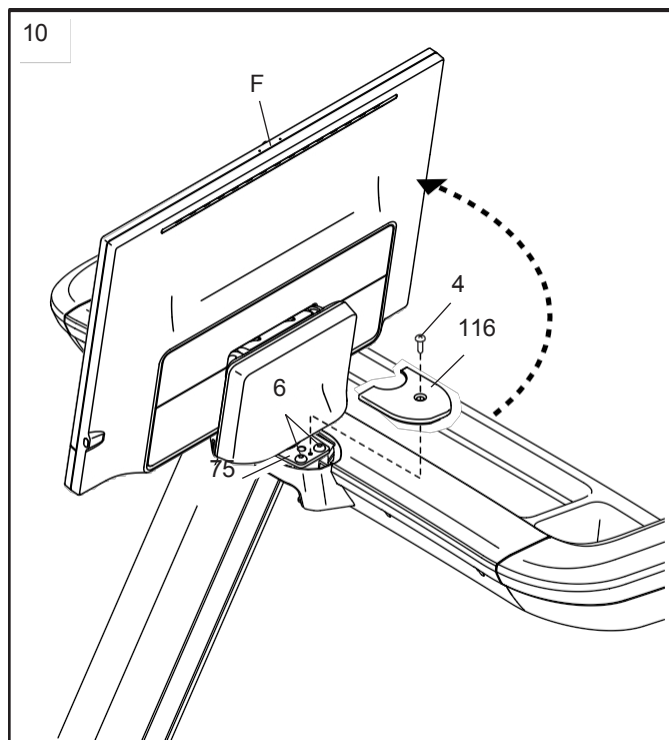
9. Forgassa el a konzolegységet (F) úgy, hogy az ellenkező irányba nézzen. Húzza meg a két 5/16" x 3/4" csavart (6) a forgáslapba (75); **indítsa el mindkét csavart, majd húzza meg erősen.**

Lásd a mellékelt rajzot. Határozza meg a bal oldali forgókar fedelét (115). Rögzítse a bal oldali forgásirányú fedelet a forgásirányú lemezhez (75) egy M4 x 16 mm-es csavarral (4); **ne húzza túl a csavart.**



10. **Forgassa vissza a konzolegységet (F) az eredeti helyzetébe.** Szorosan húzza meg a 8. lépésben rögzített két 5/16" x 3/4" csavart (6).

Ezután rögzítse a jobb oldali forgócsap fedelet (116) a forgócsap lemezhez (75) egy M4 x 16 mm-es csavarral (4); **ne húzza meg túlságosan a csavart.**

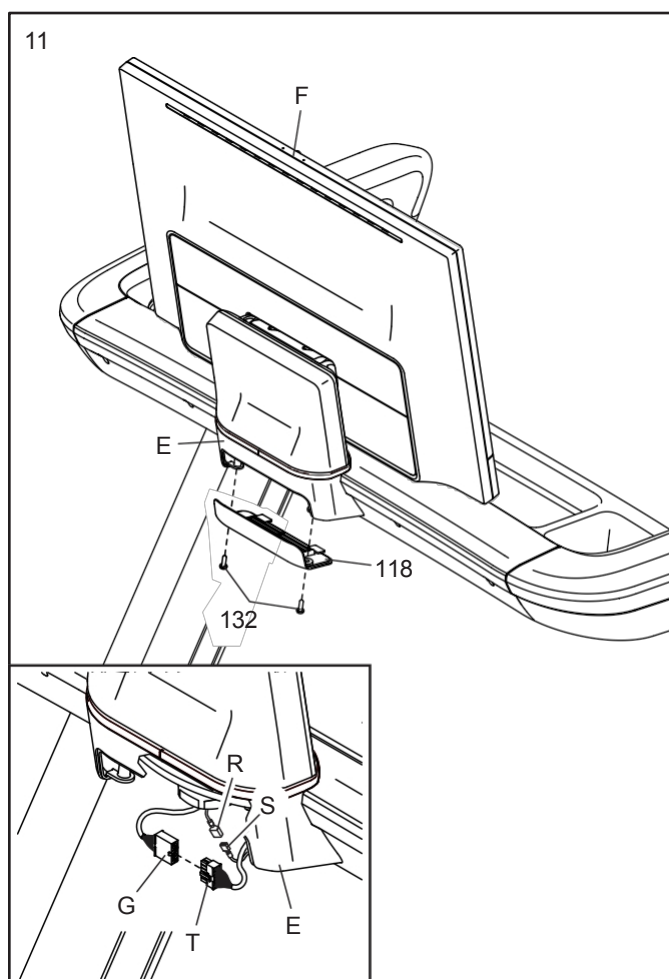


11. **Forgassa a konzolegységet (F) az ábrán látható helyzetbe.**

Lásd a mellékelt rajzot. Csatlakoztassa a konzol földkábelét (R) a kapaszkodóegység (E) földkábeléhez (S).

Lásd a mellékelt rajzot. Ezután csatlakoztassa a konzol vezetéket (G) a kapaszkodóegységben (E) lévő vezetékekhez (T). **FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. A futópád megfelelő működéséhez a vezetékeket megfelelően kell csatlakoztatni.**

Ezután óvatosan tolja be az összes vezetéket a kapaszkodóegységbe (E), és rögzítse a hozzáférési fedelet (118) két #8 x 5/8" csavarral (132); **ne húzza túl a csavarokat.**

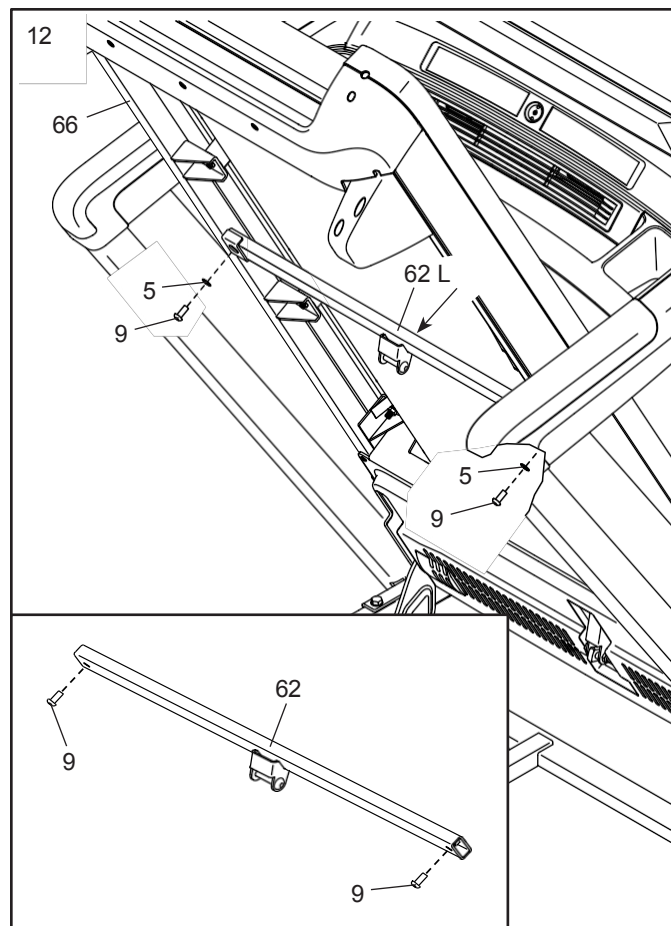


12. Emelje fel a keretet (66) az ábrán látható helyzetbe.
FONTOS: A 14. lépés befejezéséig egy második személy tartsa a keretet.

Lásd a mellékelt rajzot. Távolítsa el a két 5/16" x 1" csavart (9) a reteszkeresztrúdról (62).

Ezután igazítsa a reteszelő keresztrudat (62) a képen látható módon **úgy, hogy az "Ez az oldal az öv felé" matrica (L) a futópádra nézzen**. Rögzítse a reteszelő keresztrudat a kerethez (66) a két 5/16" x 1" csavarral.

(9), amelyet az imént eltávolított, és két 5/16"-os csillag alátétet (5).

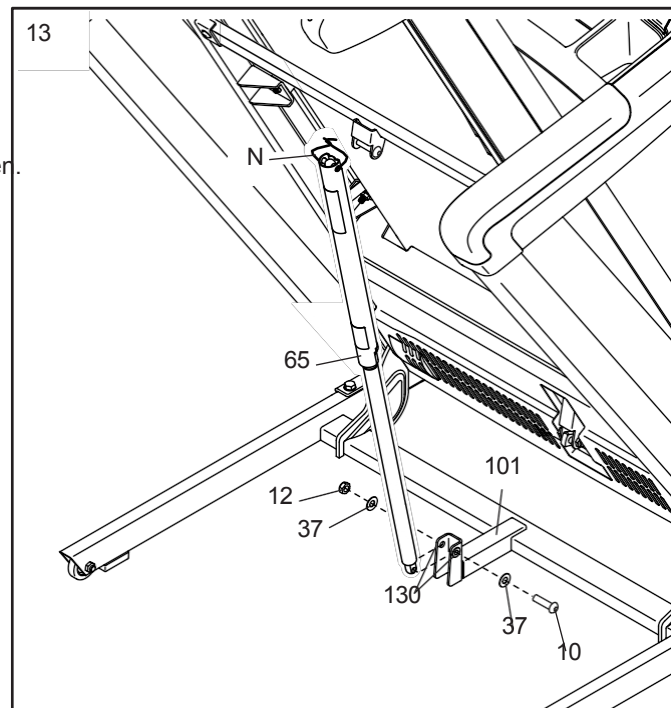


13. Távolítsa el az 5/16"-es anyát (12), a két 3/8"-os alátétet (37) és az 5/16"-os x 1 3/4"-os csavart (10) a talpról (101). **Megjegyzés: Ha egy 5/16" hüvelyt (130), helyezze vissza.**

Ezután igazítsa a tárolóreteszt (65) az ábrának megfelelően.

Rögzítse a tároló reteszt (65) a talphoz (101) az 5/16" x 1 3/4" csavarral (10), a két 3/8" nyomó alátéttel (37) és az 5/16" anyával (12), amelyet az imént eltávolított.

Ezután távolítsa el a kötőelemet (N) a tárolóretesztől (65).



14. Távolítsa el az 5/16" anyát (12) és az 5/16" x 2 1/4" csavart (11) a reteszkeresztrúdról (62).

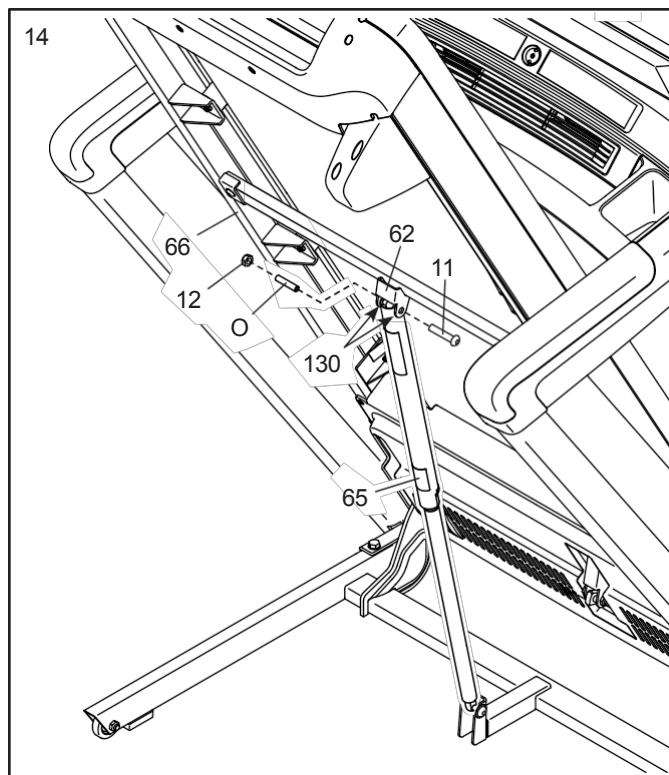
Ezután igazítsa a tároló reteszt (65) a reteszkeresztrúd (62) tartójához, és helyezze be az 5/16" x 2 1/4" csavart (11) a tartó és a tároló retesz között. **Ezáltal egy távtartó**

(O) a tárolóreteszből; dobja ki a távtartót.

Megjegyzés: Ha egy 5/16"-os persely (130) kijön, helyezze vissza.

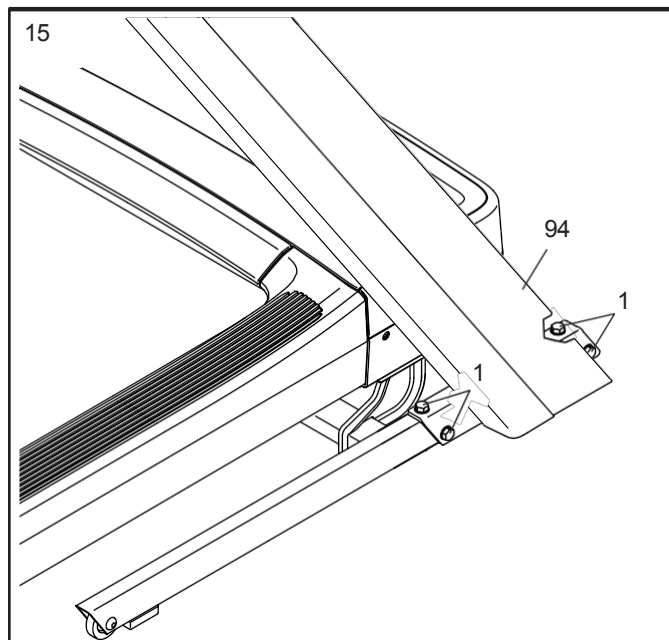
Ezután húzza meg az 5/16" anyát (12) az 5/16" x 2 1/4" csavarra (11). **Ne húzza túl az anyát; a tárolóretesznek (65) képesnek kell lennie a forgásra.**

Ezután engedje le a keretet (66) (lásd: LEENGÍTHETJÜK A FOGÓFÉRMET HASZNÁLATRA a következő oldalon. 26. oldal).



15. Szorosan húzza meg a négy 3/8" x 3/4" csavart (1) a jobb oldali támlában (94).

Ismételje meg ezt a lépést a futópád bal oldalán.

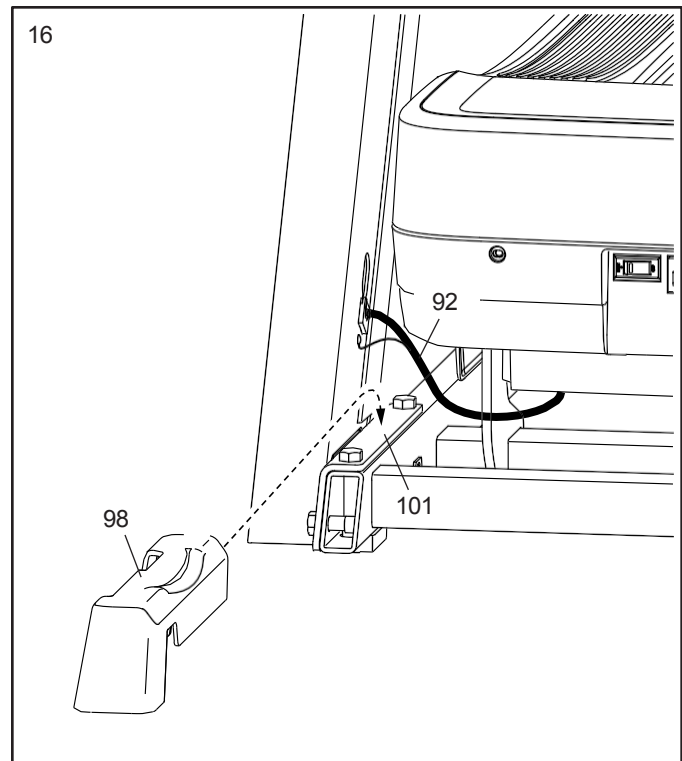


16. A jobb oldali alapfedél azonosítása (98).

Csúsztassa a jobb oldali talpfedelelet a támaszhuzal (92) alá és a talpra (101). **Győződjön meg róla, hogy a jobb oldali alapfedél a támaszhuzal alatt van.**

Ismételje meg ezt a lépést a futógép bal oldalán a bal oldali alapfedéllel (nem látható).

Megjegyzés: A bal nincs vezeték.



17. **A futópad használata előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva.** Ha a futópad matricáin műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen szőnyeget a futópad alá. A konzol sérülésének elkerülése érdekében tartsa a futópadot a közvetlen napfénytől távol. Tartsa a mellékelt szerszámokat biztonságos helyen; a futópadon végzett beállításokhoz a jövőben szükség lehet egy vagy több szerszámra. Megjegyzés: A készülékhez extra hardver tartozhat.

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

Ezt a terméket földelni kell. Meghibásodás vagy meghibásodás esetén a földelés a legkisebb ellenállású utat biztosítja az elektromos áram számára, így csökkentve az áramütés veszélyét. A termék tápkábele rendelkezik egy berendezés- földelő vezetékkel és egy földelő dugóval.

FONTOS: Ha a tápkábel megsérül, azt a gyártó által ajánlott tápkábelrel kell kicserélni.

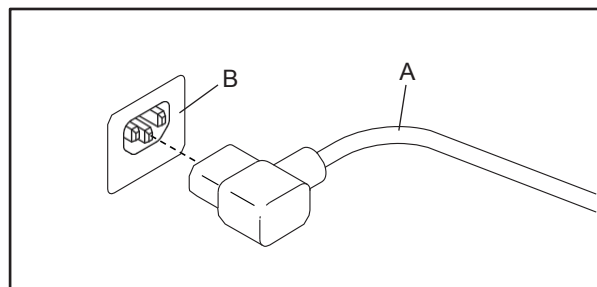


VESZÉLY: A berendezés

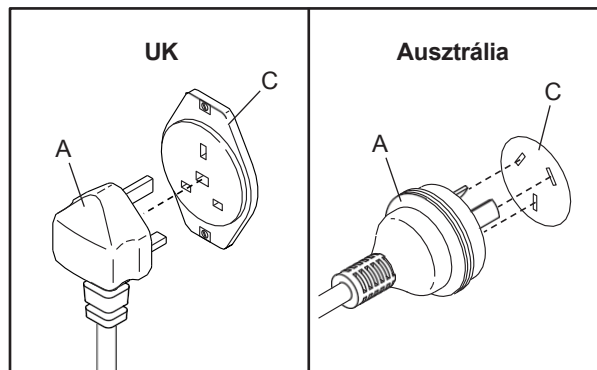
földelővezetékének helytelen csatlakoztatása fokozott áramütésveszélyt okozhat. Ha kétségei vannak azzal kapcsolatban, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne módosítsa a termékhez mellékelt dugót - ha az nem illeszkedik a konnektorba, megfelelő konnektort szereltesse be szakképzett villanyszerelővel.

Kövesse az alábbi lépéseket a tápkábel csatlakoztatásához.

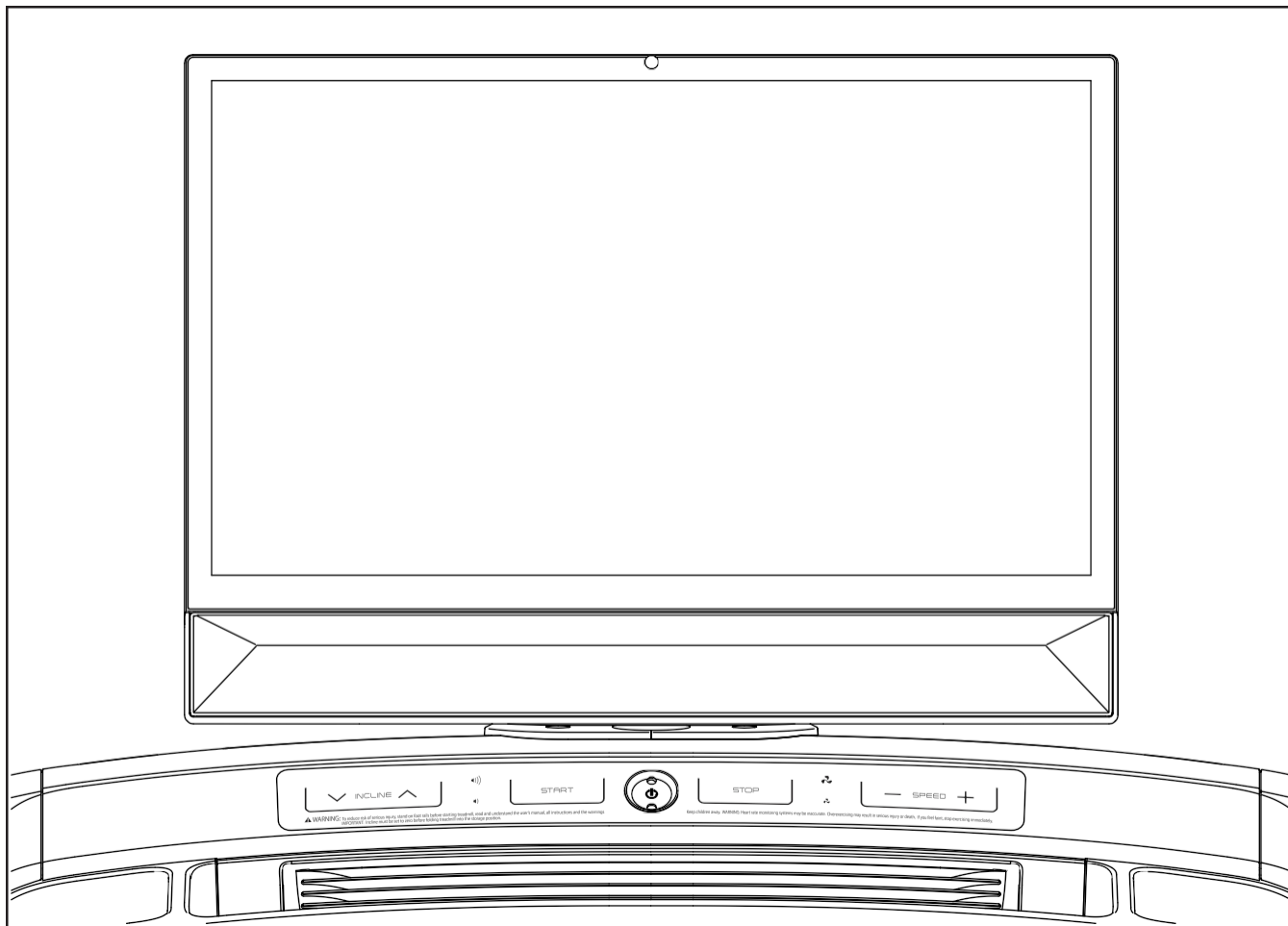
1. Csatlakoztassa a tápkábel (A) jelzett végét a futópad aljzatához (B).



2. Csatlakoztassa a tápkábel másik végét (A) egy megfelelő konnektorba (C), amely megfelelően van felszerelve és földelve a helyi szabályoknak és rendeleteknek megfelelően.



A FUTÓPAD HASZNÁLATA



A KONZOL JELLEMZŐI

A fejlett konzol számos olyan funkciót kínál, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és izgalmasabbá tegye az edzéseket.

Ha a konzol manuális üzemmódját használja, egy gombnyomással módosíthatja a futópad sebességét és emelkedését. Edzés közben a konzol azonnali edzés-visszacsatolást jelenít meg.

A konzol vezeték nélküli technológiával is rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakoztatását az iFIT®. Az iFIT segítségével választhat a változó sebességű, automatikusan szabályozott edzésekből.

és a futópad dőlésszögét, miközben az iFIT-edzők magával ragadó edzéseken vezetik Önt.

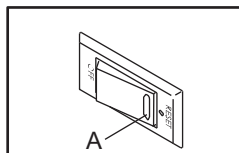
Az iFIT előfizetéssel hozzáférhet több ezer on-demand célállomás és stúdió könyvtárhoz. edzéseket, saját edzéseket hozhat létre, nyomon követheti edzéseredményeit, és számos más funkcióhoz is hozzáférhet. További információkért látogasson el az iFIT.com oldalra.

FONTOS: A futópad sérülésének megelőzése érdekében a futópad használata közben tiszta sportcipőt viseljen. A futópad első használatakor figyelje meg a futószalag igazítását, és szükség esetén centrálja azt (lásd a 28. oldalt).

A KONZOL BEKAPCSOLÁSA

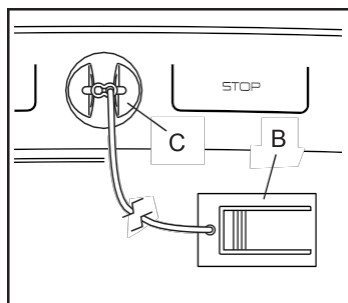
FONTOS: Ha a futópad hideg hőmérsékletnek volt, hagyja, hogy felmelegedjen szobahőmérsékletűre, mielőtt bekapcsolja a konzolt. Ha ezt nem teszi meg, károsíthatja az elektromos alkatrészeket.

Csatlakoztassa a tápkábelt. Ezután keresse meg a tápkapcsolót a futópad vázán a tápkábel közelében. Nyomja a hálózati kapcsolót a visszaállító állásba (A).



Ezután álljon a futópad lábtartójára.

Keresse meg a kulcshoz (C) rögzített klipszet (B), és csúsztassa a klipszet biztonságosan a ruhája derékszíjára. Ezután helyezze be a kulcsot a talpba. **FONTOS: A**



vészhelyzet esetén a gombot lehet kihúzni a konzolból, ami a futószalag megállásig történő lelassulását eredményezi. Tesztelje a klipszet néhány lépéssel hátrafelé; ha a kulcs nem húzódik ki a konzolból, állítsa be a klipsz helyzetét.

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

Amikor befejezte a futópad használatát, vegye ki a kulcsot a konzolból, és tegye biztonságos helyre. Ezután nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba, és húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, a futópad elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

FONTOS: A futópad sérülésének elkerülése érdekében állítsa a lejtést 0%-ra, mielőtt összecsukná a futópadot.

AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

A konzol egy fejlett, színes érintőképernyővel ellátott táblagéppel rendelkezik. A képernyőn lévő képek, például az edzésen megjelenő kijelzők mozgatásához az ujját a képernyőre csúsztathatja vagy pöccinthesi. Megjegyzés: képernyő nem nyomásérzékeny; nem kell erősen megnyomni.

Ha információt szeretne beírni egy szövegdobozba, érintse meg a szövegdobozt a billentyűzet megjelenítéséhez. Számok vagy más használatához érintse meg a ?123 gombot. További karakterek megtekintéséhez érintse meg a ~/<. A betűbillentyűzetre való visszatéréshez érintse meg az ABC-t. Nagybetűs karakter használatához érintse meg a shift gombot (felfelé mutató nyíl szimbólum). A szöveg törléséhez érintse meg a törlés gombot (visszafelé mutató nyíl X-szel).

A KONZOL BEÁLLÍTÁSA

Mielőtt használná a futópadot, állítsa be a konzolt.

1. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a vezeték nélküli hálózathoz való csatlakozáshoz.

Az iFIT edzések és a konzol számos más funkciójának használatához a konzolt vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoztatni (további információkért lásd a 24. oldalt).

2. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a kívánt nyelv kiválasztásához.

Megjegyzés: Ennek a beállításnak vagy más beállításoknak a későbbi módosításához lásd a 23. oldalt.

3. Ellenőrizze a firmware-frissítéseket.

A konzol automatikusan ellenőrzi a firmware-frissítéseket, és ha találja őket, telepíti őket. Ennek eredményeképpen előfordulhat, hogy néhány új beállítás vagy funkció nem szerepel ebben a kézikönyvben. Megjegyzés: A firmware-frissítések célja mindig az edzésélmény javítása.

4. Hozzon létre vagy jelentkezzen be az iFIT-fiókjába.

Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat egy iFIT-fiók létrehozásához vagy az iFIT-fiókjába való bejelentkezéshez. A rendelkezésre álló előfizetési lehetőségek megjelennek.

5. Kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

Érintse meg a menü gombot (három vízszintes vonal szimbolizálódik), érintse meg a *Beállítások*, majd a *Karbantartás*, végül a *Meredekség kalibrálása* elemet, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A konzol most már készen áll arra, hogy elkezdje munkát. Kezdje a kezdőképernyő felfedezésével, ahol megtekintheti a kiemelt edzéseket, megtekintheti a díjakat és eredményeket, vagy kiválaszthat egy kézi edzést.

A következő oldalakon megtudhatja, hogyan használja a kézi üzemmódot, egy kiemelt edzést, egy saját térképet rajzoló edzést vagy egy iFIT edzést.

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

2. Készülj fel az edzésre.

Érintse meg a képernyőn a *Kézi indítás* gombot, vagy nyomja meg a konzolon a Start gombot a futószalag elindításához. A sétálószalag alacsony sebességgel kezd el mozogni, és megkezdődik a bemelegedési időszak.

A ventilátor, a Bluetooth-fejhallgató vagy az opcionális pulzusmérő használatához lásd a 25. oldalt.

3. Módosítsa a futópad sebességét tetszés szerint.

A sétálószalag sebességét a következő módokon változtathatja:

Sebességgombok a konzolon - Minden gomb megnyomásakor a sebességbeállítás kis lépésekben változik; ha lenyomva tartja a gombot, a sebességbeállítás gyorsabban változik.

Számozott sebességgombok a képernyőn - Minden alkalommal, amikor megérint egy gombot, a futószalag fokozatosan változtatja a sebességet, amíg el nem éri a kiválasztott sebességbeállítást. Egy gombot függőlegesen is húzhat, hogy a sebességbeállítást kisebb lépésekben változtassa.

Megjegyzés: Ha nem látja a képernyőn a sebességgombokat, érintse meg a képernyőt bármely szabad helyen, majd érintse meg a *Vezérlés gombokat*.

4. Változtassa meg a futópad dőlésszögét tetszés szerint.

A futópad dőlésszögét a sebességhez hasonlóan a konzolon található Dőlésszög gombok vagy a képernyőn található számozott Dőlésszög gombok segítségével változtathatja.

5. Kövesse a fejlődését.

A konzol többféle megjelenítési módot kínál. A kiválasztott megjelenítési mód határozza meg, hogy milyen edzésinformációk jelennek meg.

A képernyőn felfelé húzva lépjen be a teljes képernyős megjelenítési módba. Húzza lefelé az edzésinformációs kijelzők megjelenítéséhez.

Érintse meg a különböző edzésinformációk kijelzőit a további lehetőségek megtekintéséhez. Érintse meg a **more** gombot (+ szimbólum) a statisztikák vagy diagramok megtekintéséhez. Érintse meg a képernyő bármelyik nyitott helyen, hogy még több diszlejtátszási módot láthasson.

Ha szükséges, állítsa be a a konzol hangerő-növelő és -csökkentő gombjainak megnyomásával.



6. Az edzés szüneteltetése vagy befejezése.

Az edzés szüneteltetéséhez először **lépjen a lábtartóra**. Ezután érintse meg a képernyőt, majd érintse meg a szünet ikonját, vagy nyomja meg a talpán lévő **Stop** gombot. Az edzés folytatásához érintse meg a képernyőn a **Start** ikont, vagy nyomja meg a konzolon a **Start** gombot.

Az edzés befejezéséhez először **lépjen a lábtartóra**. Ezután nyomja meg a konzolon a **Stop** gombot, vagy érintse meg a képernyőt, érintse meg a szünet ikonját, majd a **stop** ikont. Ezután kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

7. Ha befejezte a futópad használatát, ki a konzolt (lásd a 18. oldalt).

HOGYAN KELL HASZNÁLNI EGY KIEMELT EDZÉST

A kiemelt edzés használatához a vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia.

1. Válassza ki a kezdőképernyőt vagy az edzőkönyvtárat.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Az edzőkönyvtár kiválasztásához érintse meg a **Tallózás** gombot.

2. Válasszon ki egy edzést.

Az edzés kiválasztásához a kezdőképernyőről vagy az edzőkönyvtárból egyszerűen érintse meg a kívánt edzés képét a képernyőn. A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgethet.

A konzolján megjelenő edzések időszakosan változnak. A kiemelt edzések egyikét a későbbi használatra elmentheti, ha a **kedvencek** gomb (szív szimbólum) megérintésével felveszi azt a kedvencek közé. A kiemelt edzés elmentéséhez be jelentkeznie iFIT-fiókjába (lásd a 2. lépést a 22. oldalon).

Amikor kiválaszt egy edzést, a képernyőn megjelenik az edzés áttekintése, amely olyan részleteket tartalmaz, mint az edzés időtartama és távolsága, valamint az edzés során elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

3. Készülj fel az edzésre.

Touch **Start Workout**. A gyalogló öv alacsony sebességgel elkezd mozogni, és megkezdődik a bemelegítési időszak.

A ventilátor, a Bluetooth-fejhallgató vagy az opcionális pulzusmérő használatához lásd a 25. oldalt.

4. Kezdje el az edzést.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés* vége gombot, vagy sétáljon a bemelegítési időszak végéig.

Egyes edzések során egy iFIT-edző végigvezeti Önt egy magával ragadó videóedzésen. Érintse meg a képernyőt bármely nyitott területen a zene, az edző hangja és a hangerő beállításainak megtekintéséhez és kiválasztásához az edzéshez.

Egyes edzések során a képernyőn megjelenik az útvonal térképe és az előrehaladást jelző jelölés. Érintse meg a képernyőn lévő gombokat a kívánt térképopciók kiválasztásához.

Az edzés során a futópád sebessége és emelkedése automatikusan változik az edzés beállításainak megfelelően. **Ha a sebesség és/vagy a lejtés szintje túl magas vagy túl alacsony**, manuálisan felülbíráhatja a beállítást (lásd a 3. és 4. lépést a 19. oldalon). Az edzés beprogramozott sebesség- és/vagy emelkedési beállításaihoz való visszatéréshez érintse meg a *Follow Workout (Edzés követése)* elemet.

Ha az intelligens beállítás funkció be van kapcsolva, a konzol az edzés intenzitási szintjét a sebesség- és emelkedési beállítások kézi felülbírlása alapján automatikusan skálázza. **Az intelligens beállítás funkció engedélyezéséhez** érintse meg a képernyőt bármelyik szabad területen, majd érintse meg az intelligens beállítás kapcsolót.

FONTOS: Az edzés leírásában feltüntetett kalóriacél csak becslés. Az Ön által elégetett kalóriák tényleges száma különböző tényezőktől, például a testsúlyától függ. Ezenkívül, ha az edzés során manuálisan megváltoztatja a sebességet vagy az emelkedési szintet, az befolyásolja az elégetett kalóriák számát.

Ha az aktív pulzus funkció be van kapcsolva, a konzol a kompatibilis pulzusmérő használata esetén az edzés intenzitási szintjét automatikusan, a pulzusszám alapján skálázza. **Az aktív pulzus funkció engedélyezéséhez** lásd a 3. lépést a 23. oldalon.

A haladás nyomon követéséhez lásd az 5. lépést a 20. oldalon.

Az edzés szüneteltetéséhez vagy befejezéséhez lásd a 6. lépést a 20. oldalon.

5. Ha befejezte a futópád használatát, ki a konzolt (lásd a 18. oldalt).

HOGYAN KÉSZÍTSÜNK SAJÁT TÉRKÉPES EDZÉST

A saját térképet rajzoló edzés használatához be kell jelentkeznie az iFIT-fiókjába, és a vezeték nélküli hálózathoz kell kapcsolódnia.

1. Válasszon egy saját térképes edzést.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

A saját térkép rajzolási edzés kiválasztásához érintse meg a *Létrehozás* a képernyő alján.

2. Rajzolj egy edzést a térképre.

Navigáljon a térképen arra a területre, ahová edzést szeretne rajzolni, a keresőmezőbe történő beírással vagy a képernyőn ujjával történő csúsztatással. Érintse meg a képernyőt az edzés kezdőpontjának hozzáadásához. Ezután érintse meg a képernyőt az edzés hozzáadásához.

Ha az edzést ugyanazon a ponton szeretné kezdeni és befejezni, érintse meg a *Close Loop (Hurok bezárása)* vagy a *Out & Back (Ki és vissza)* elemet a térképopciókban. Azt is kiválaszthatja, hogy azt akarja, hogy az edzés az útra pattanjon. Ha hibát követ, érintse meg a *viSSZAVONÁS* gombot.

A képernyőn megjelenik az edzés magassági és távolsági statisztikája.

3. Mentsd el az edzést.

Érintse meg az *Új edzés mentése* gombot. Ha kívánja, adjon meg egy címet és leírást az edzéshez.

4. Készülj fel az edzésre.

Touch *Start Workout*. A gyalogló öv alacsony sebességgel elkezd mozogni, és megkezdődik a bemelegítési időszak.

A ventilátor, a Bluetooth-fejhallgató vagy az opcionális pulzusmérő használatához lásd a 25. oldalt.

5. Kezdje el az edzést.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés vége* gombot, vagy sétáljon a bemelegítési időszak végéig. Az edzés ugyanúgy fog működni, mint egy kiemelt edzés.

6. Ha befejezte a futópad használatát, ki a konzolt (lásd a 18. oldalt).

HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ iFIT EDZÉST

Az iFIT edzés használatához be kell jelentkeznie az iFIT-fiókjába, és a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia. **Az iFIT-ről további információkat az iFIT.com oldalon talál.**

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

2. Jelentkezzen be iFIT-fiókjába.

Ha még nem tette meg, érintse meg a képernyőn a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd érintse meg a *Bejelentkezés* gombot az iFIT-fiókjába való bejelentkezéshez. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a felhasználónév és a jelszó megadásához.

Az iFIT-fiókon belüli felhasználóváltáshoz érintse meg a menü gombot, majd a *Beállítások*, végül a *Számlák kezelése*. Ha a fiókhoz egynél több felhasználó tartozik, megjelenik a felhasználók listája. Érintse meg a kívánt felhasználó nevét.

3. Válasszon ki egy iFIT edzést a kezdőképernyőről vagy az edzéskönyvtárból.

Érintse meg a képernyő alján lévő gombokat a kezdőképernyő (*Home*) vagy a munkakönyvtár (*Browse*) kiválasztásához.

Az iFIT edzés kiválasztásához a kezdőképernyőről vagy az edzéskönyvtárból egyszerűen érintse meg a kívánt edzésképet a képernyőn. A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgethet.

Az edzéskönyvtár tartalmazza az összes iFIT edzést kategóriákba rendezve. Az edzéskönyvtárban való kereséshez érintse meg a *Szűrők* elemet, és válassza ki a kívánt szűrési lehetőségeket.

Amikor kiválaszt egy iFIT edzést, a képernyőn megjelenik az edzés áttekintése, amely olyan részleteket tartalmaz, mint az edzés időtartama és az edzés során elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

Olyan lehetőségeket is választhat, mint például az edzés hozzáadása az ütemtervéhez (lásd a 4. lépést) vagy az edzés kedvencként való megjelölése (lásd az 5. lépést).

4. Kívánság szerint ütemezzen be egy iFIT edzést a naptárba.

Ha egy iFIT edzést egy későbbi időpontra szeretne ütemezni, egyszerűen tekintse meg a kívánt iFIT edzés áttekintését vagy edzésösszefoglalóját, érintse meg az *Ütemezés* gombot, majd válassza ki a kívánt dátumot a naptárban. Amikor a kiválasztott dátum elérkezik, az iFIT edzés, amelyet beütemezett, megjelenik a kezdőképernyőn.

5. Készítsen listát a kedvenc iFIT edzéseiről, ha szeretné.

Egy iFIT-edzés kedvencként való megjelöléséhez egyszerűen tekintse meg a kívánt iFIT-edzés áttekintését vagy edzésösszefoglalóját, és érintse meg a kedvencek gombot (szív szimbólum).

A kedvencekként megjelölt iFIT-edzések listájának megtekintéséhez érintse meg a *Tallózás* gombot, majd görgessen lefelé a *Saját lista* elemig.

6. Készülj fel az edzésre.

Touch *Start Workout*. A sétáló öv alacsony sebességgel elkezd mozogni, és megkezdődik a bemelegedési időszak.

A ventilátor, a Bluetooth-fejhallgató vagy az opcionális pulzusmérő használatához lásd a 25. oldalt.

7. Kezdje el az edzést.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés vége* gombot, vagy sétáljon a bemelegítési időszak végéig. Az edzés ugyanúgy fog működni, mint egy kiemelt edzés.

8. Ha befejezte a futópad használatát, ki a konzolt (lásd a 18. oldalt).

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Ezután érintse meg a képernyőn a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd a *Beállítások* gombot.

2. Navigáljon a beállítási menükben, és módosítsa a beállításokat a kívánt módon.

Szükség esetén csúsztassa vagy pöccintse a képernyőt a felfelé vagy lefelé görgetéshez. Egy beállítási menü megtekintéséhez egyszerűen érintse meg a menü nevét. A menüből való kilépéshez érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum). A következő beállítási menükben tekintheti meg és módosíthatja a beállításokat:

Számla

- Nyelvek
- Edzésben
- Számlák kezelése

Berendezések

- Berendezés információ
- Berendezés beállításai
- Karbantartás
- Wi-Fi

A oldalról

- Jogi

3. Testreszabhatja az edzésbeállításokat.

Az edzésbeállítások testreszabásához és az edzésfunkciók engedélyezéséhez érintse meg az *Edzésben* elemet, majd érintse meg a kívánt beállításokat.

Ha az aktív pulzus funkció be van kapcsolva, a konzol a pulzusszám alapján skálázza az edzések intenzitási szintjét, ha kompatibilis pulzusmérőt használ. Az aktív pulzus funkció engedélyezéséhez érintse meg az aktív pulzus kapcsolót. Ezután válassza ki a nyugalmi és a maximális pulzusszámot, és módosítsa a kapcsolódó beállításokat a kívánt módon.

4. A mértékegység és egyéb beállítások testreszabása.

A konzol a sebességet és a távolságot szabványos vagy metrikus mértékegységben is meg tudja jeleníteni. A kívánt mértékegység kiválasztásához, a képernyő fényerejének beállításához vagy egyéb beállítások megváltoztatásához érintse meg a *Berendezés információ* vagy a *Berendezés beállításai* elemet, majd érintse meg a kívánt beállításokat.

5. A gépinformációk vagy a konzolalkalmazás információinak megtekintése.

Érintse meg a *Equipment Info* (*Berendezés információ*), majd a *Machine Info* (*Gép információ*) vagy *App Info* (*Alkalmazás információ*) elemet a futópaddal vagy a konzol alkalmazással kapcsolatos információk megtekintéséhez.

6. Frissítse a konzol firmware-ét.

A legjobb eredmény érdekében rendszeresen ellenőrizze a firmware frissítéseket. A firmware-frissítések ellenőrzéséhez érintse meg a *Karbantartás*, majd a *Frissítés* elemet. A frissítés automatikusan elindul. **FONTOS: A futópaddal károsodásának elkerülése érdekében ne nyomja meg a hálózati kapcsolót, és ne húzza ki a tápkábelt a firmware frissítése közben.**

A képernyő a frissítés előrehaladását mutatja. Amikor a frissítés befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba, várjon néhány másodpercet, majd nyomja a hálózati kapcsolót visszaállított állásba. **Megjegyzés: Egy pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.**

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a firmware frissítése miatt a konzol kissé másképp működik. Ezek a frissítések mindig az edzésélmény javítását szolgálják.

7. Kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

A dőlésszög-rendszer kalibrálásához érintse meg a *Karbantartás*, majd a *Dőlésszög kalibrálása*, végül a *Kezdet* elemet. A keret automatikusan felemelkedik a maximális dőlésszinten, leenged a minimális dőlésszinten, majd visszatér a kiindulási helyzetbe. Ez kalibrálja a lejátszórendszert. Ha a dőlésszög-rendszer kalibrálva van, érintse meg a *Finish* (*Befejezés*) gombot.

FONTOS: Tartsa távol a háziállatokat, lábakat és egyéb tárgyakat a futópadtól, amíg a dőlésszög-rendszer kalibrálódik. Vészhelyzetben húzza ki a kulcsot a konzolból a dőlésszög-kalibrálás leállításához.

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a futópaddal bekapcsolásakor a dőlésszög-rendszer automatikusan bekapcsol. Várja meg, amíg a keret megáll, mielőtt megpróbálná használni a futópaddockot.

8. Kilépés a beállítások főmenüből.

A beállítások főmenüből való kilépéshez érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum).

HOGYAN CSATLAKOZHATOK VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZATHOZ

1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Ezután érintse meg a képernyőn a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd a *Beállítások* gombot. A képernyőn megjelenik a beállítások menüje.

2. Vezeték nélküli hálózati kapcsolat beállítása és kezelése.

Érintse meg a *Wi-Fi* elemet a vezeték nélküli hálózat menü kiválasztásához. Ha a *Wi-Fi* nincs engedélyezve, érintse meg a *Wi-Fi* kapcsolót az engedélyezéshez. Ha a *Wi-Fi* engedélyezve van, a képernyőn megjelenik az elérhető hálózatok listája. Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a vezeték nélküli hálózatok listája megjelenik.

Megjegyzés: Saját vezeték nélküli hálózattal és 802.11b/g/n routerrel kell rendelkeznie, amelynek engedélyezve van az SSID sugárzása (a rejtett hálózatok nem támogatottak). A konzol támogatja a nem biztonságos és a biztonságos (WEP, WPA™ és WPA2™) titkosítást. Szélessávú kapcsolat ajánlott; a teljesítmény a kapcsolat sebességétől függ.

Amikor megjelenik a hálózatok listája, érintse meg a kívánt hálózatot. Megjegyzés: Tudnia kell a hálózat nevét (SSID). Ha a hálózat jelszóval rendelkezik, a jelszót is ismernie kell. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a jelszó megadásához, és csatlakozzon a kiválasztott vezeték nélküli hálózathoz. A jelszavak esetében a nagy- és kisbetűk érzékenyek.

Amikor a konzol csatlakozik a vezeték nélküli hálózathoz, egy megerősítő üzenet jelenik meg a képernyőn.

Ha problémái vannak a titkosított hálózathoz való csatlakozással, győződjön meg arról, hogy a jelszava helyes. **Ha az utasítások követése után is kérdései vannak, a my.iFIT.com oldalon kérhet segítséget.**

3. Kilépés a vezeték nélküli hálózat menüből.

A vezeték nélküli hálózat menüből való kilépéshez érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum).

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A TÖLTŐPORTOT

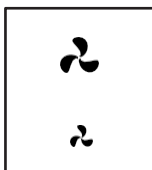
A konzol rendelkezik egy töltőporttal, amellyel edzés közben töltheti az USB-C kompatibilis eszközöket, például okostelefonokat és táblagépeket.

A töltőport használatához csatlakoztasson egy USB-C töltőkábelt (nem tartozék) a készülék csatlakozójába és a konzol jobb oldalán lévő töltőportba; **győződjön meg róla, hogy az USB-C töltőkábel teljesen be van dugva.**

Megjegyzés: A töltőport nem adatok megtekintésére vagy átvitelére, illetve a konzol hangrendszerén keresztül történő zenelejátszásra.

A VENTILÁTOR HASZNÁLATA

A ventilátor több sebességfokozattal rendelkezik, beleértve az automatikus üzemmódot is. Amíg az automatikus üzemmód van kiválasztva, a ventilátor sebessége automatikusan növekszik vagy csökken, ahogy a járószalag sebessége növekszik vagy csökken. Nyomja meg a ventilátor növelő és csökkentő gombokat a konzol ismételt a ventilátor sebességének kiválasztásához vagy a ventilátor kikapcsolásához.



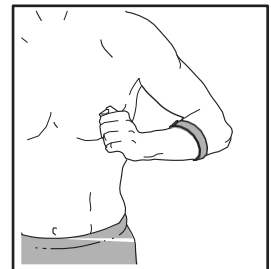
FEJHALLGATÓ CSATLAKOZTATÁSA

A Bluetooth-fejhallgató konzolhoz való csatlakoztatásához először kapcsolja be a fejhallgatót, állítsa párosítási módba, és helyezze a konzol közelébe. Ezután indítsa el edzés. Ezután érintse meg a képernyőt bármely szabad helyen, érintse meg a fejhallgató csatlakoztatásának lehetőségét, és válassza ki a fejhallgatót a képernyőn megjelenő listából.

Amikor a fejhallgató és a konzol sikeresen párosodik, a konzol hangja a fejhallgatón keresztül szólal meg.

AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATÁNAK MÓDJÁ

Akár a zsírégetés, akár a kardiovaszkuláris rendszer erősítése a cél, a legjobb eredmények elérésének kulcsa a megfelelő pulzusszám fenntartása az edzések során. Az opcionális pulzusmérő lehetővé teszi, hogy folyamatosan nyomon kövesse a pulzusszámát edzés közben.



és segít elérni személyes fitneszcéljait. A konzol kompatibilis az összes Bluetooth® Smart pulzusmérővel. **Az opcionális pulzusmérő megvásárlásához lásd a kézikönyv előlső borítóját.**

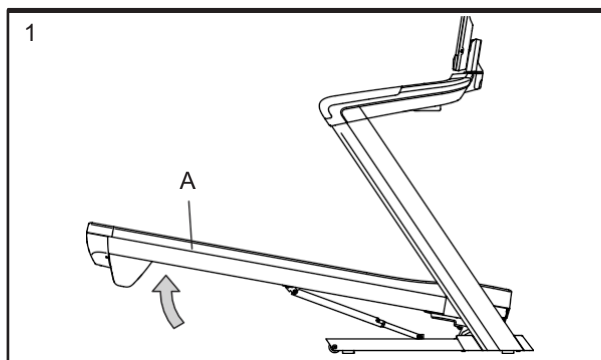
Ha a kompatibilis pulzusmérő bekapcsol és párosítási módba helyezi, a konzol automatikusan csatlakozik hozzá. Amikor a szívverését érzékeli, a pulzusszám megjelenik a képernyőn.

A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

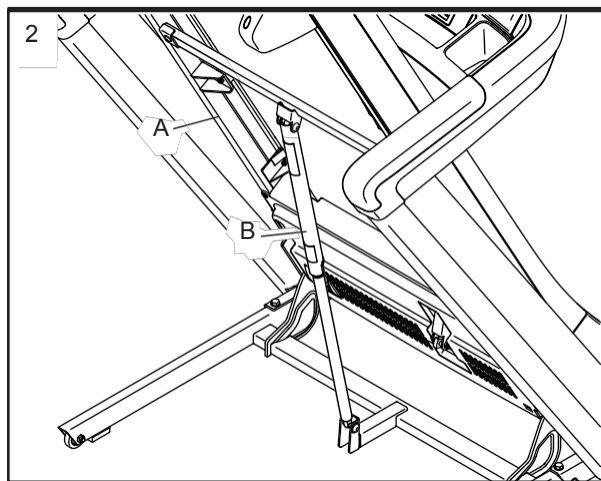
HOGYAN KELL ÖSSZEHAJTANI A FUTÓPADOT

A futópád sérülésének elkerülése érdekében állítsa a lejtést 0%-ra, mielőtt összecsukná a futópádot. Ezután húzza ki a kulcsot, és húzza ki a tápkábelt. **FIGYELMEZTETÉS:** A futópád felemeléséhez, leengedéséhez vagy mozgatásához képesnek kell lennie arra, hogy biztonságosan megemeljen 20 kg-ot (45 fontot).

1. Tartsa a fémkeretet (A) szilárdan az alábbi nyíl által mutatott helyen. **FIGYELMEZTETÉS:** Ne fogja meg a keretet a műanyag lábsíneknél fogva. Hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát.



2. Emelje fel a keretet (A), amíg a tároló retesz (B) a tárolási pozícióban reteszeli magát. **FIGYELEM:** Győződjön meg róla, hogy a tároló retesz reteszeli magát.

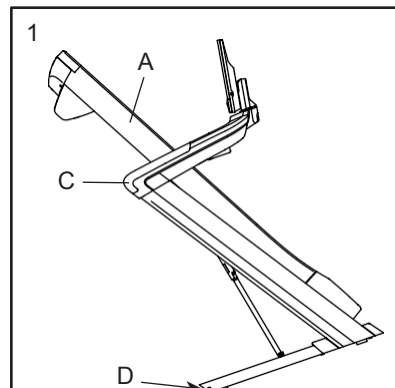


A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen szőnyeget a futópád alá. Tartsa a futópádot a közvetlen napfénytől távol. Ne hagyja a futópádot tárolási helyzetben 30 °C (85 °F) feletti hőmérsékleten.

HOGYAN KELL MOZGATNI A FUTÓPADOT

A futópád mozgatása előtt hajtsa össze a futópádot a bal oldalon leírtak szerint. **FIGYELMEZTETÉS:** Győződjön meg róla, hogy a tárolóretesz zárt helyzetben van. A futópád mozgatásához két emberre van szükség. Tegyen meg minden szükséges intézkedést a padló sérülésének elkerülése érdekében.

1. Tartsa a keretet (A) és az egyik kapaszkodót (C), és helyezze egyik lábát a kerékre (D).

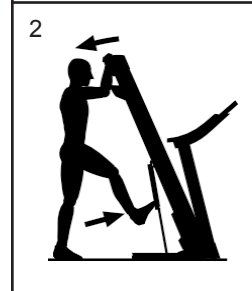
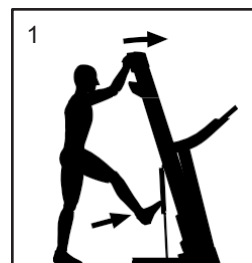


2. Húzza vissza a kapaszkodót (C), amíg a futópád a kerekeken (D) gurulni fog, és gondosan teljesen áthelyezi a kívánt helyre. **FIGYELMEZTETÉS:** Ne mozgassa a futópádot anélkül, hogy hátrabillentené, ne húzza a keretet, és ne mozgassa a futópádot egyenetlen felületen.

3. Helyezze egyik lábát a kerékre (D), és óvatosan engedje le a futópádot.

HOGYAN KELL A FUTÓPADOT HASZNÁLATRA LEENGEDNI

1. Nyomja előre a keret felső végét, és ezzel egyidejűleg lábával óvatosan nyomja meg a tárolóretesz felső részét.
2. Miközben a lábával megnyomja a tároló reteszt, húzza magához a keret felső végét.
3. Lépjen hátra, és hagyja, hogy a keret a padlóra ereszkedjen.



KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény és a kopás csökkentése érdekében. Minden egyes alkalommal, amikor a futópadot használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt.

Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használjon.

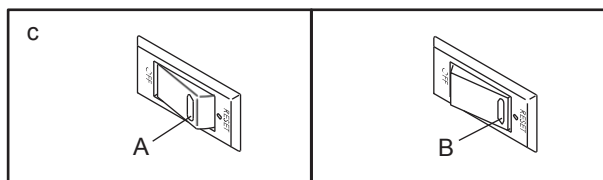
Rendszeresen tisztítsa meg a futópadot, és tartsa tisztán és szárazon a futószalagot. Először **nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba, és húzza ki a hálózati kábelt.** Törölje át a futópad külső részeit nedves ruhával és kevés enyhe szappannal. **FONTOS: Ne permetezzen folyadékot közvetlenül a futópadra. A konzol sérülésének elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékokat a konzoltól.** Ezután alaposan szárítsa meg a futópadot egy puha törülközővel.

HIBAEELHÁRÍTÁS

A legtöbb futópadprobléma megoldható az alábbi egyszerű lépések követésével. Keresse meg a tünetet, és kövesse a felsorolt lépéseket. Ha további segítségre van szüksége, kérjük, tekintse meg a kézikönyv elülső .

TÍPUS: A tápegység nem kapcsol be

- Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak 3 eres, 14 mm-es (2 mm²) vezetékot használjon, amely nem hosszabb 1,5 m-nél (5 láb).
- A tápkábel csatlakoztatása után győződjön meg arról, hogy a kulcs be van-e dugva a konzolba.
- Ellenőrizze a futópad vázán, a tápkábel közelében található hálózati kapcsolót. Ha a kapcsoló a képen látható módon kiáll (A), akkor a kapcsoló kioldott. A hálózati kapcsoló visszaállításához várjon öt percet, majd nyomja vissza a kapcsolót (B).



TÍPUS: A készülék használat közben kikapcsol.

- Ellenőrizze a hálózati kapcsolót (lásd a bal oldali c rajzot). Ha a kapcsoló kioldott, várjon öt percet, majd nyomja vissza a kapcsolót.
- Győződjön meg róla, hogy a tápkábel van-e dugva. Ha a tápkábel be van dugva, húzza ki, várjon öt percet, majd dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a konzolból, majd helyezze vissza.
- Ha a futópad továbbra sem működik, kérjük, tekintse meg a kézikönyv elülső borítóját.

TÍPUS: A futópad emelkedése nem változik helyesen

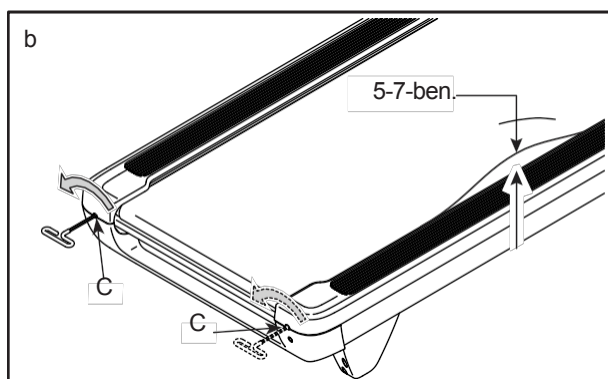
- A dőlésszög-rendszer kalibrálásához lásd a 24. oldalon található 7. lépést.

TÍPUS: A futópad nem csatlakozik a vezeték nélküli hálózathoz.

- Ellenőrizze, hogy a konzol vezeték nélküli beállításai megfelelőek-e (lásd a 24. oldalt).
- Győződjön meg róla, hogy a vezeték nélküli hálózat beállításai megfelelőek.
- Ha még mindig vannak kérdéseid, látogass el a my.iFIT.com oldalra.

TÍPUS: A járókelő szalag lelassul, ha rálépnek.

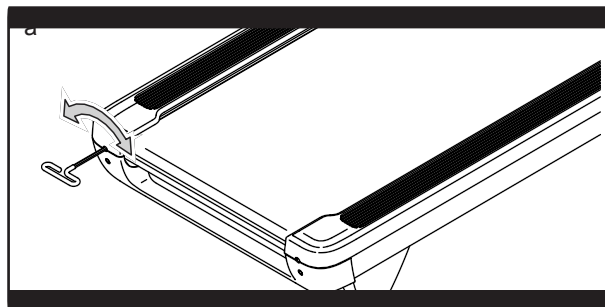
- a. Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak 3 eres, 14 mm-es (2 mm²) vezetékét használjon, amely nem hosszabb 1,5 m-nél (5 láb).
- b. Ha a futószalagot túlságosan meghúzzák, a futópad teljesítménye csökkenhet, és a futószalag megsérülhet. Távolítsa el a kulcsot és **húzza ki a tápkábelt**. A hatlapos kulcs segítségével fordítsa el mindkét futógörgő görgőcsavart (C) az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulatot. Ha a járósíj megfelelően meg van feszítve, a járósíj mindkét szélét 2-3 in. (5-7 cm) magasságban kell tudni kiemelni a járófelületről. **Ügyeljen arra, hogy a járósíj közepén legyen.** Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, helyezze be a kulcsot, és sétáljon a futópadon néhány percig. Ismételje ezt addig, amíg a járósíj megfelelően meg nem feszül.



- c. A futópad nagy teljesítményű kenőanyaggal bevont futószalaggal rendelkezik. **FONTOS: Soha ne alkalmazzon szilikon spray-t vagy más anyagot a futószalagra vagy a futóplatformra, hacsak a hivatalos szervíz képviselője nem ad erre utasítást. Az ilyen anyagok elrettentő hatással lehetnek a futószalagot és túlzott kopást okozhat.** Ha azt gyanítja, hogy a járósíjnak több kenőanyagra van szüksége, tekintse meg a kézikönyv első borítóját.
- d. Ha a sétálószalag még mindig lelassul, amikor rálép, kérjük, tekintse meg a kézikönyv első borítóját.

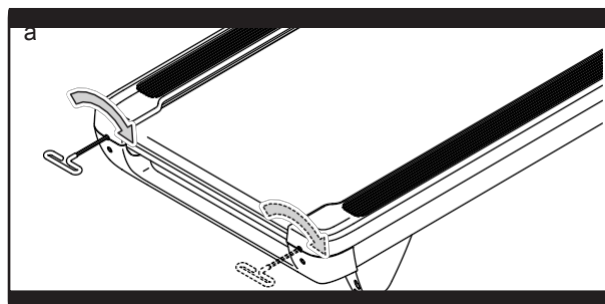
TÜNET: A járókelő öv nem középen van

- a. Először is húzza ki a kulcsot és **húzza ki a tápkábelt**. Ha a **futószalag balra tolódott**, a hatlapos kulccsal fordítsa el a bal oldali futógörgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulatot; ha a **futószalag jobbra tolódott**, fordítsa el a bal oldali futógörgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulatot. **Vigyázzon, hogy ne húzza túl a járósíjat.** Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, helyezze be a kulcsot, és néhány sétáljon a futószalagon. Ismételje ezt addig, amíg a járósíj középre nem áll.



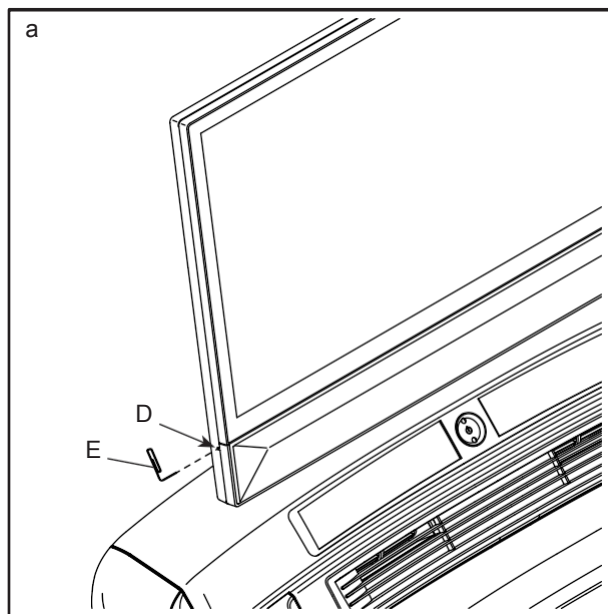
TÍPUS: A járókelő öv csúszik, amikor járkál rajta

- a. Először is húzza ki a kulcsot és **húzza ki a tápkábelt**. A hatlapos kulcs segítségével forgassa el mindkét üresjáró görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulatot. Ha a járószalag megfelelően meg van húzva, a járószalag mindkét szélét 2-3 in. (5-7 cm) magasságban kell tudni kiemelni a járófelületről. **Ügyeljen arra, hogy a járósíj közepén legyen.** Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, helyezze be a kulcsot, és sétáljon a futópadon néhány percig. Ismételje ezt addig, amíg a járósíj megfelelően meg nem feszül.



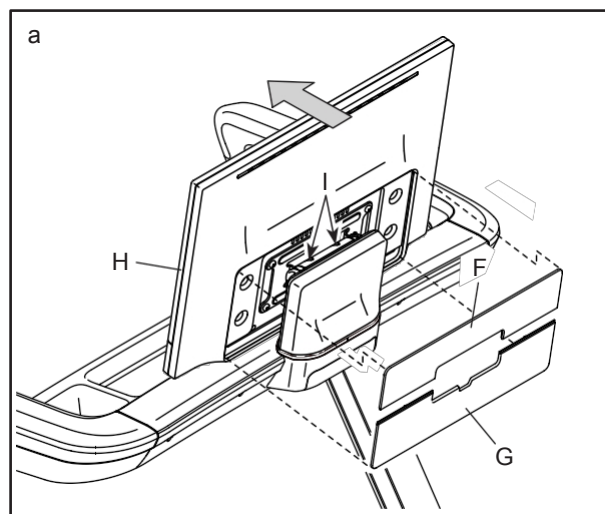
TÍPUS: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

- a. Ha a konzol nem indul be megfelelően, vagy ha a konzol lefagy és nem reagál, a konzol visszaállítása a gyári alapbeállításokra. **FONTOS: Ez a művelet törli az összes egyéni beállítást, amelyet a konzolon végzett. A konzol visszaállításához két emberre van szükség.** Először is nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba. Ezután keresse meg a jelzett kis a konzol bal oldalán lévő nyílás (D). Egy hajlított gemkapocs (E) segítségével nyomja meg és tartsa lenyomva a nyílás belsejében lévő kis gombot, és egy második személy nyomja be/vissza a bekapcsoló gombot a bekapcsolási/visszaállító állásba. Tartsa továbbra is a gombot a nyílás belsejében, amíg a konzol be nem kapcsol. Amikor a visszaállítási művelet befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, akkor a bekapcsoló kapcsolóval kapcsolja ki, majd újra be a futópádot. Miután a konzol bekapcsol, ellenőrizze a firmware frissítéseket (lásd a 6. lépést a 24. oldalon). **Megjegyzés: Egy pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.**



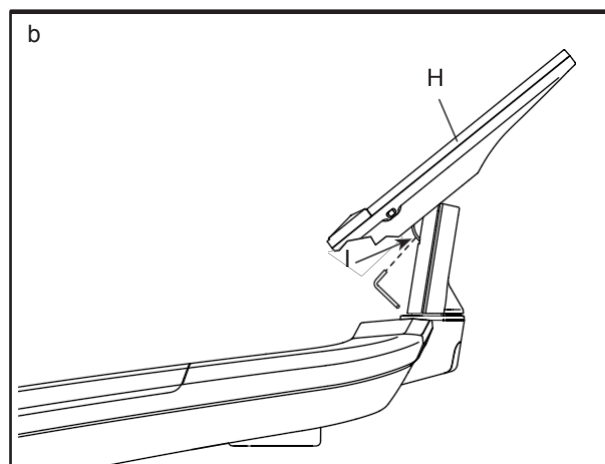
TÍPUS: A konzol nem marad a , amikor felfelé és lefelé billentik.

- a. Egy szabványos csavarhúzóval óvatosan feszítse le a konzol felső (F), majd az alsó (G) fedelét a konzolról (H). **Legyen óvatos, nehogy megsérüljenek ezek az alkatrészek.**



Ezután döntse a konzol tetejét (H) a nyíl által mutatott irányba, és a mellékelt hatlapos kulcsok egyikével húzza meg egy kicsit a két jelzett M6 x 15 mm-es csavart (I).

- b. Döntse a konzolt (H) az ábrán látható helyzetbe, és a hatlapos kulccsal húzza meg egy a két jelzett M6 x 15 mm-es csavart (I), amíg a felfelé irányuló és a konzol lefelé irányuló mozgását már nem érzi lazának. Ezután lásd a felső rajzot, és rögzítse vissza az alsó konzolfedelelet (G), majd a felső konzolfedelelet (F).



GYAKORLAT IRÁNYMUTATÁSOK



FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt elkezdene ezt vagy bármilyen más edzésprogramot, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.

Ezek az iránymutatások segítenek Önnek megtervezni edzésprogramját. Részletes edzésinformációkért szerezzen be egy jó hírű könyvet, vagy forduljon orvosához. Ne feledje, hogy a megfelelő táplálkozás és a megfelelő pihenés elengedhetetlen a sikeres eredményekhez.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár a zsírégetés, akár a szív- és erősítése a cél, a megfelelő intenzitású edzés a kulcs az eredmények eléréséhez. A megfelelő intenzitási szint megtalálásához a pulzusszámot használhatja útmutatóként. Az alábbi táblázat a zsírégetéshez és az aerob edzésekhez ajánlott pulzusszámokat mutatja.

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 intenzitási szint megtalálásához keresse meg az életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítjük). Az életkorod felett felsorolt három szám határozza meg az "edzési zónádat".

A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső szám a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legmagasabb szám pedig az aerob edzéshez szükséges pulzusszám.

Zsírégetés - A hatékony zsírégetéshez alacsony intenzitással kell edzenie tartósan. Az edzés első néhány percében a szervezet szénhidrátalkalókat használ fel energiaként. Csak az edzés első néhány perce után kezd el a szervezet a tárolt zsíralakokat energiaként felhasználni. Ha a zsírégetés a cél, akkor az edzés intenzitását addig állítsa be, amíg a pulzusszáma a legalacsonyabb érték közelében van a az edzési zóna. A maximális zsírégetés érdekében edd úgy, hogy a pulzusszámod az edzési zónád középső értékének közelében legyen.

Aerob edzés - Ha a szív- és érrendszer erősítése a cél, akkor aerob edzést kell végeznie, ami olyan tevékenység, amely nagy mennyiségű oxigént igényel hosszabb ideig. Az aerob edzéshez állítsa be az edzés intenzitását addig, amíg a pulzusszáma az edzési zóna legmagasabb értékének közelében van.

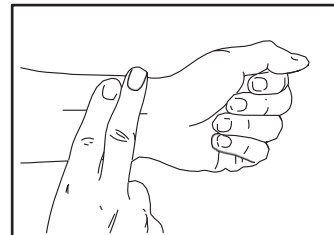
HOGYAN MÉRJÜK A PULZUSSZÁMOT

A pulzusszám méréséhez legalább négy percig gyakoroljon.

Ezután hagyja abba a gyakorlást, és helyezze két ujját a csuklójára a képen látható módon.

Vegyen egy hat másodperces szívverésszámlálást, és szorozza meg a

az eredményt 10-zel, hogy megkapd a pulzusszámodat. , ha a hat másodperces szívverésszám 14, akkor a pulzusszáma 140 ütés percenként.



EDZÉSI IRÁNYELVEK

Bemelegítés - Kezdje 5-10 perces nyújtással és könnyű testmozgással. A bemelegítés növeli a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a keringést a testmozgásra való felkészülés érdekében.

Edzési zónás edzés - 20-30 percig **edzzen** úgy, hogy a pulzusszáma az edzési zónában legyen. (Az edzésprogram első néhány hetében ne tartsa a pulzusszámot 20 percnél tovább az edzési zónában). Edzés lélegezzen rendszeresen és mélyen; soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

Lehülés - 5-10 perces nyújtással fejezzük **be**. A nyújtás növeli az izmok rugalmasságát és segít megelőzni az edzés utáni problémákat.

EDZÉS GYAKORISÁGA

Állapotának fenntartásához vagy javításához végezzen hetente három edzést, az edzések között legalább egy nap pihenőidővel. Néhány hónap rendszeres edzés után, ha kívánja, akár heti öt edzést is végezhet. Ne feledje, a siker kulcsa, hogy a testmozgás rendszeres és élvezetes része legyen a mindennapi életének.

JAVASOLT NYÚJTÁSOK

Több alapnyújtás helyes formája a jobb oldalon látható. Lassan mozogjon nyújtás közben - soha ne ugráljon.

1. Lábujjérintéses nyújtás

Álljon enyhén behajlított térdekkel, és csípőből lassan hajoljon előre. Hagyja, hogy a háta és a vállai ellazuljanak, miközben a lábujjai felé nyúl, amennyire csak lehet. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor. Nyújtások: Combizom, térd hátsó része és hát.

2. Hátsócomb nyújtás

Üljön le kinyújtott lábbal. Hozza a másik lábfej talpát maga felé, és támassza azt a nyújtott láb belső combjához. Nyúljon a lábujjai felé, amennyire csak lehet. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával. Nyújtások: Combhajlító, alsó hát és ágyék.

3. Vádli/Achilles nyújtás

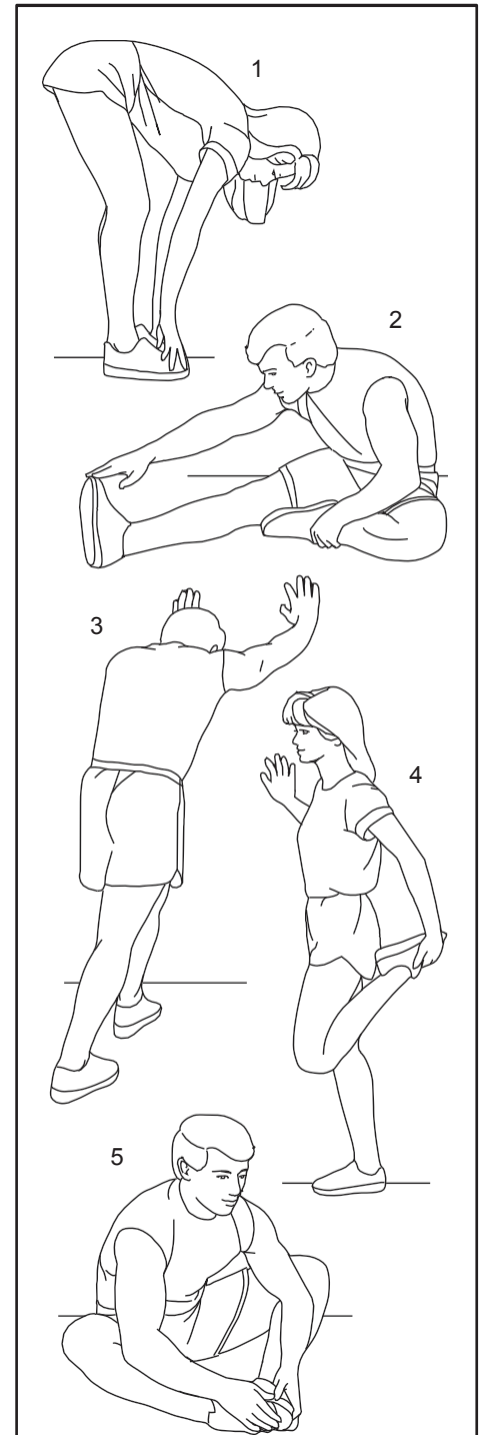
Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és tegye a kezét a falnak. Tartsa egyenesen a hátsó lábát, és a hátsó lábfejét tartsa laposan a padlón. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával. Az achilles-ín további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Nyújtások: Vádli, achilles-ín és boka.

4. Négyfejű combizom nyújtás

Egyik kezével támaszkodjon a falnak, hogy egyensúlyban legyen, nyúljon hátra, és a másik fogja meg az egyik lábát. Hozza a sarkát a lehető legközelebb a fenekéhez. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával. Nyújtások: Négyfejű combizom és csípőizmok.

5. Belső comb nyújtás

Üljön úgy, hogy a talpát egymás mellé helyezze, a térdei pedig kifelé nézzenek. Húzza a lábfejét az ágyéktájék felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor. Nyújtások: Négyfejű combizom és csípőizmok.



MEGJEGYZÉSEK

MEGJEGYZÉSEK

RÉSZLISTÁK

Modellszám NTL19125-INT.0 R0824A

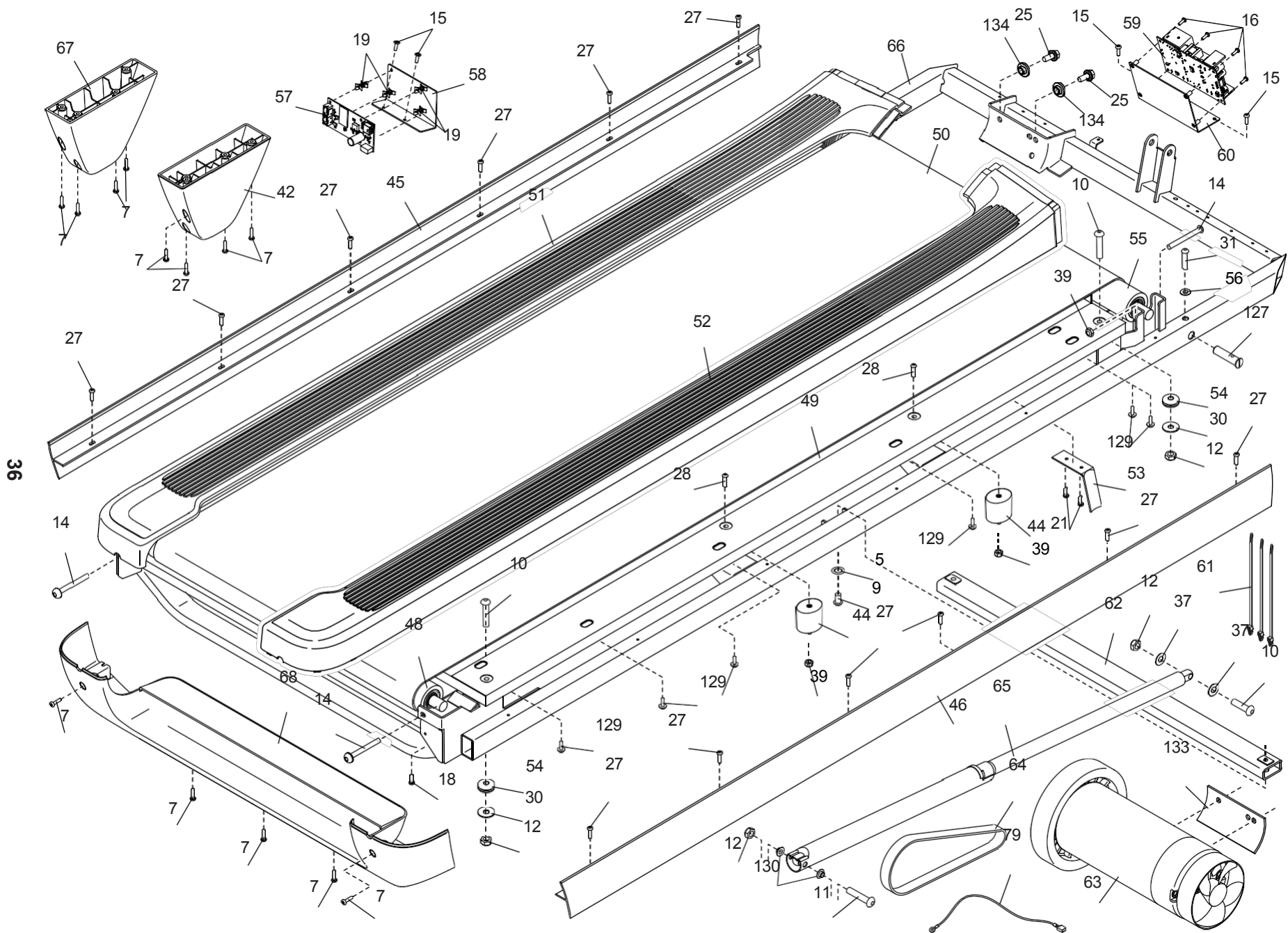
Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
1	8	3/8" x 3/4" csavar	51	1	Bal lábsín
2	5	M4 x 10mm csavar	52	1	Jobb lábsín
3	1	Földelő csavar	53	2	Öv útmutató
4	2	M4 x 16mm csavar	54	4	Gumi párna
5	2	5/16" csillag alátét	55	1	Hajtógörgő
6	4	5/16" x 3/4" csavar	56	2	9/32" műanyag persely
7	67	#8 x 3/4" csavar	57	1	Dőlésszögű teljesítménytábla
8	12	3/8" csillag alátét	58	1	Power Board konzol
9	2	5/16" x 1" csavar	59	1	Tápegység
10	5	5/16" x 1 3/4" csavar	60	1	Tápegység konzol
11	1	5/16" x 2 1/4" csavar	61	3	Kábelkötegélő
12	6	5/16" anya	62	1	Rögzítő kereszttrúd
13	8	#8 x 3/4" Tek csavar	63	1	Hajtómotor
14	3	1/4" x 2 1/2" csavar	64	1	Motorszíj
15	10	#8 x 1/2" csavar	65	1	Tárolási retesz
16	8	M3 x 12mm csavar	66	1	Keret
17	1	3/8" x 1 1/2" csavar	67	1	Bal hátsó láb
18	2	#8 x 5/8" pan head csavar	68	1	Hátsó végzáró sapka
19	4	Műanyag standoff	69	1	Motorháztető
20	1	3/8" x 1 3/4" csavar	70	1	Dőlésszögű keret
21	4	#8 Övvezető csavar	71	1	Dőlésszög motor
22	6	#8 x 3/4" csavar	72	2	Keret távtartó
23	4	M6 x 15mm csavar	73	2	Dőlésszögű motor távtartó
24	4	M6 x 20mm csavar	74	1	Vezérlő
25	2	5/16" motorcsavar	75	1	Pivot lemez
26	2	3/8" x 1 3/8" csavar	76	1	Vezérlő konzol
27	12	#8 x 3/4"-os csavar	77	8	Ventilátor csavar
28	4	1/4" x 1" csavar	78	1	Hálózati kábel
29	2	3/8" x 1 1/8" csavar	79	1	Motor földelő vezeték
30	4	5/16" lapos alátét	80	1	áramköri lap
31	2	1/4" x 1 1/4" csavar	81	1	Grommet
32	2	#8 alátét	82	1	Belly Pan
33	14	#8 x 5/8" lapos fejű csavar	83	1	Bal oldali kapaszkodó burkolat
34	1	1" műanyag alátét	84	1	Jobb oldali kapaszkodó burkolat
35	1	Vezérlő szerelése	85	1	Bal oldali kapaszkodó külső borítása
36	2	1/2" műanyag alátét	86	1	Jobb oldali kapaszkodó külső borítása
37	4	3/8" toló alátét	87	1	Bal belső kapaszkodó burkolat
38	4	3/8" anya	88	1	Jobb belső kapaszkodó burkolat
39	5	1/4" anya	89	1	Tálca
40	4	3/8" x 2 3/4" csavar	90	1	Kormánykeret
41	1	M30 anya	91	1	Kormányhuzal
42	1	Jobb hátsó láb	92	1	Függőleges huzal
43	4	3/8" műanyag persely	93	1	Balra felegyenesedve
44	4	Platform párna	94	1	Jobbra felegyenesedve
45	1	Bal oldali keretfedél	95	1	Bal oldali állórész burkolat
46	1	Jobb oldali keretfedél	96	1	Jobb oldali függőleges fedél
47	2	3/8"-os záróanya	97	1	Bal oldali alapfedél
48	1	Bolygókerékes görgő	98	1	Jobb oldali alapfedél
49	1	Sétáló platform	99	14	Gomba rögzítő
50	1	Sétáló öv	100	4	Base Pad

Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
101	1	Bázis	122	8	Drótkötegelő
102	1	Nagy nyeregtartó konzol	123	2	Kijelző földelő vezeték
103	2	Kerék	124	2	Bal oldali kapaszkodó burkolati konzol
104	1	Felső kijelzőfedél	125	2	Jobb oldali kapaszkodó burkolati konzol
105	1	Alsó kijelzőfedél	126	5	Clip
106	1	Megjelenítés	127	2	1/2" csap
107	1	Kijelző hátlap	128	1	Tápkapcsoló
108	1	Kis nyeregtartó konzol	129	12	#8 x 5/8" alátétes fejű csavar
109	1	Pivot fedél	130	4	5/16" persely
110	1	Pivot hátsó borító	131	1	U-konzol
111	1	Pivot előlő fedél	132	4	#8 x 5/8" csavar
112	2	Ventilátor	133	1	Motor izolátor
113	1	Fém távtartó	134	2	Motor persely
114	1	Műanyag távtartó	135	1	Receptacle
115	1	Bal oldali pivot fedél	136	1	Szűrő
116	1	Jobb oldali pivot fedél	137	3	#8 Dió
117	1	Pivot konzol	138	3	#8 x 1/2" csavar
118	1	Hozzáférsi fedél	139	1	Szűrő földelő vezeték
119	1	Vezérlőbázis	*	-	Szerelési/beállítási szerszámkészlet
120	1	Elsődleges ellenőrzés	*	-	Felhasználói kézikönyv
121	1	Kulcs/Clip			

Megjegyzés: A specifikációk előzetes értesítés nélkül változhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos információkért lásd a kézikönyv hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek nincsenek illusztrálva.

ROBBANTOTT RAJZ

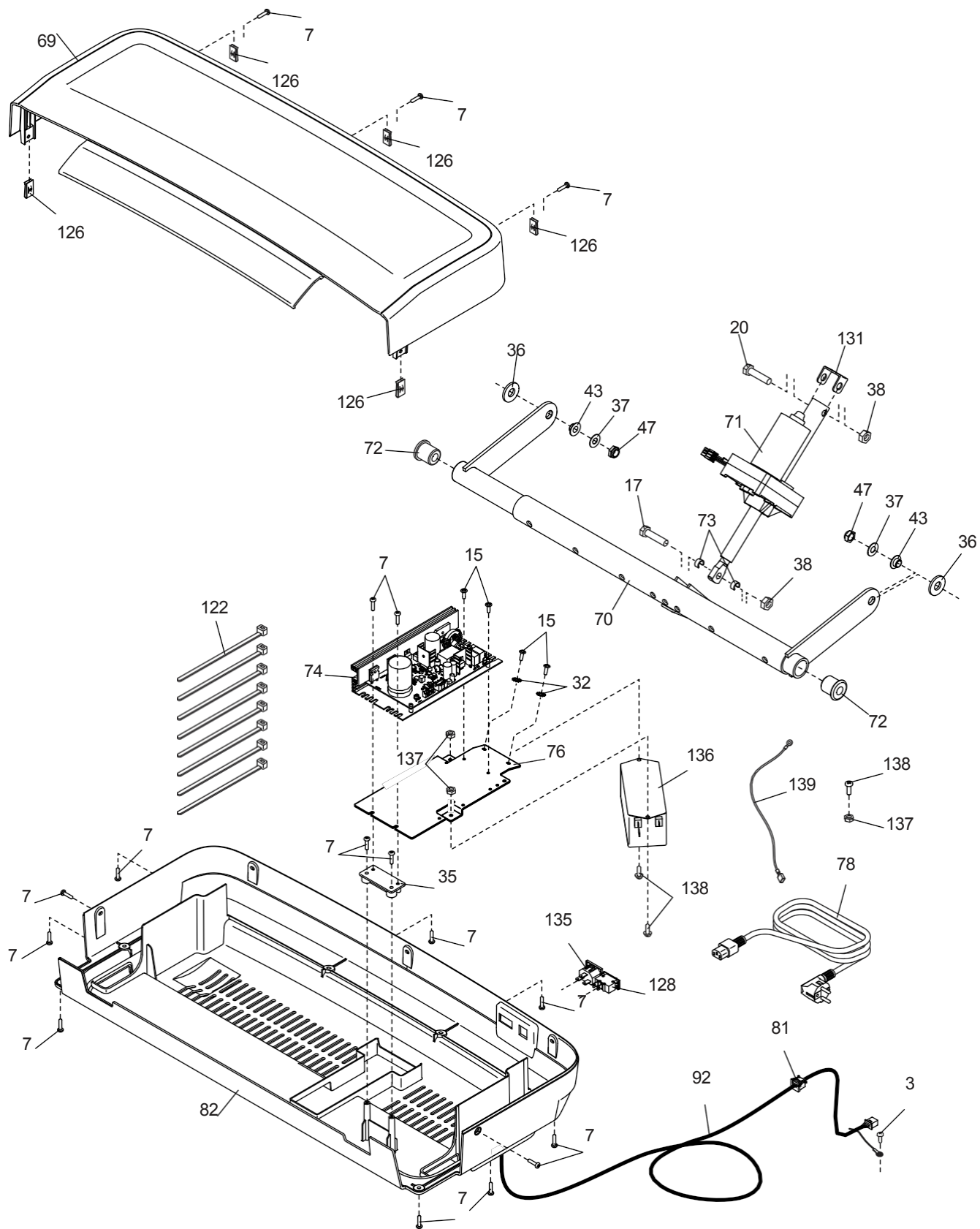
Modellszám NTL19125-INT.0 R0824A



B ROBBANÁSI RAJZ

NTL19125-INT.0 R0824A

NTL19125-INT.0 R0824A típusszám



NTL19125-INT.0 R0824A

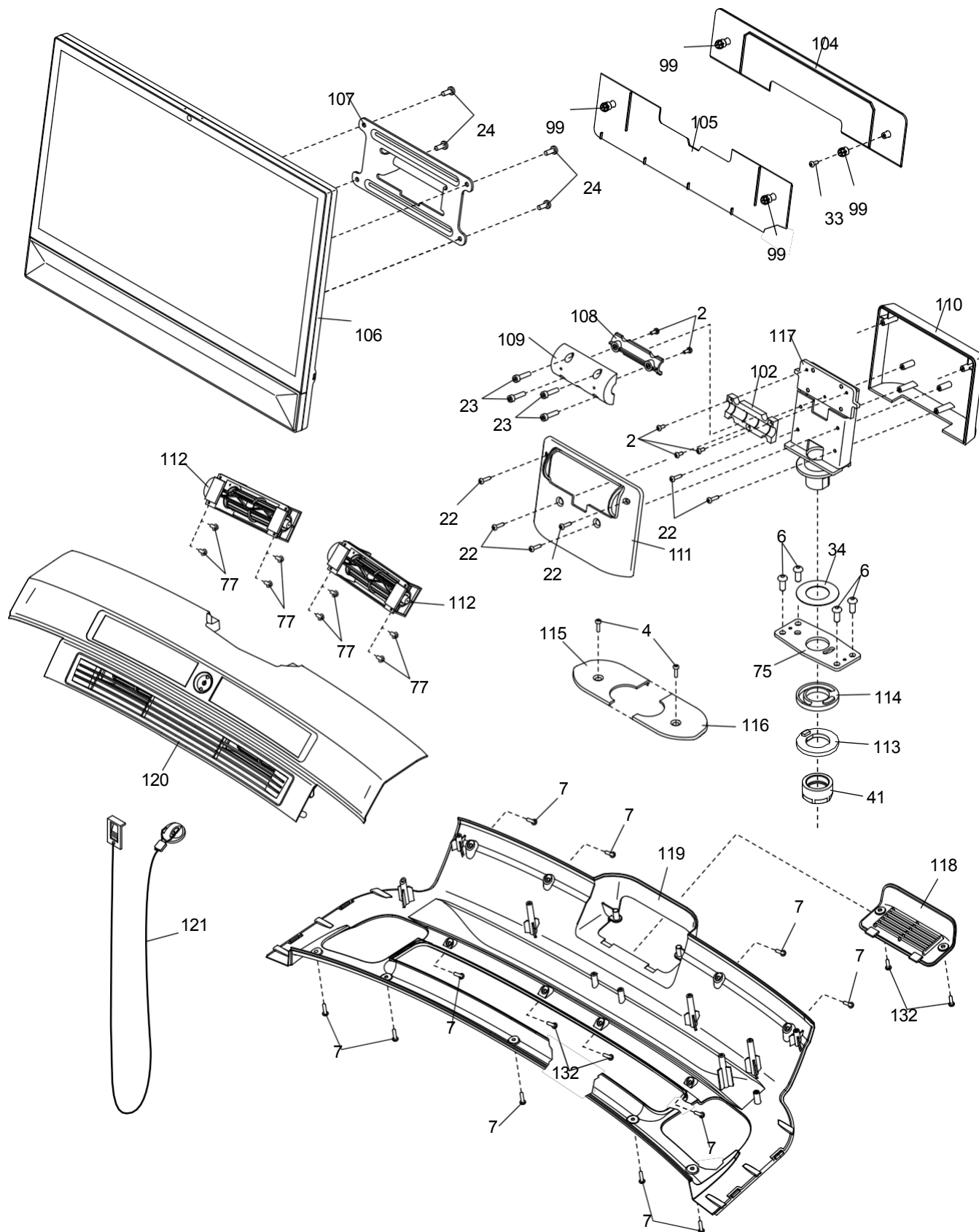
NTL19125-INT.0 R0824A típusszám



ROBBANTÁSI RAJZ D

NTL19125-INT.0 R0824A

NTL19125-INT.0 R0824A típusszám



CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

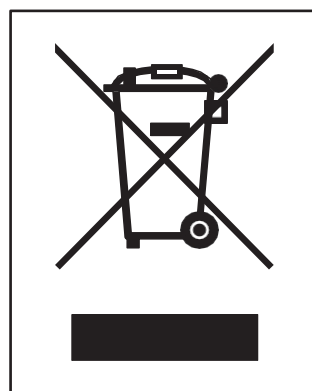
A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd a kézikönyv előlő borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, a kapcsolatfelvétel során készítsen fel minket a következő információk megadására:

- a termék modell- és sorozatszáma (lásd a kézikönyv előlő borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv előlő borítóját)
- a cserealkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az alkatrészjegyzéket és a kézikönyv végén található KIJELOLT VÁLLALATÁT)

ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

Ezt az elektronikai terméket nem szabad a kommunális hulladékba dobni. A környezet megóvása érdekében ezt a terméket a hasznos élettartama után a törvény által előírt módon újra kell hasznosítani.

Kérjük, használja azokat az újrahasznosító létesítményeket, amelyek az Ön területén jogosultak az ilyen típusú hulladékok gyűjtésére. Ezzel hozzájárul a természeti erőforrások megőrzéséhez és az európai környezetvédelmi normák javításához. Ha további információra van szüksége a biztonságos és helyes ártalmatlanítási módszerekről, kérjük, forduljon a helyi városi hivatalhoz vagy ahhoz a létesítményhez, ahol ezt a terméket vásárolta.



UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

Az NTL19125-INT tartalmazza az MP24-Xenon-C vagy MP24-Xenon-V tablettát.

Az iFIT Health & Fitness kijelenti, hogy az MP24-Xenon-C vagy MP24-Xenon-V típusú rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek és a 2017. évi rádióberendezésekről szóló rendeletnek.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Ezt a megfelelőségi nyilatkozatot a gyártó kizárólagos felelőssége mellett adjuk ki.

A nyilatkozat tárgya: FCCID OMC453085 vagy OMC453584V - Műsorszórási frekvenciasávok és maximális EIRP teljesítmény: 2,4G WIFI:25,02dBm; 5G WIFI:22,895dBm; 2,4G BT:10,12dBm.

Az 5,15-5,35 GHz-es sávban történő működés csak beltéri használatra korlátozódik a következő országokban:

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

Tanúsítás: 3.1a. cikk - Biztonság EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, 3.1b.

cikk - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, 3.2. cikk.

Rádióparaméterek EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Egyesült Királyság képviselője: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Egyesült Királyság.

EU képviselet: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, Franciaország

