

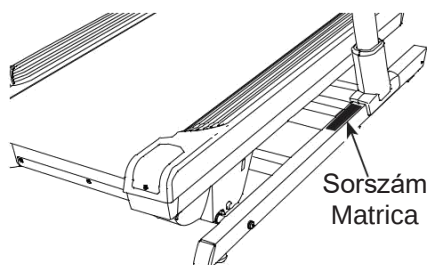
NordicTrack[®]

INCLINE TRAINER
X22i

Model No. NETL27718.1

Serial No. _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

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.

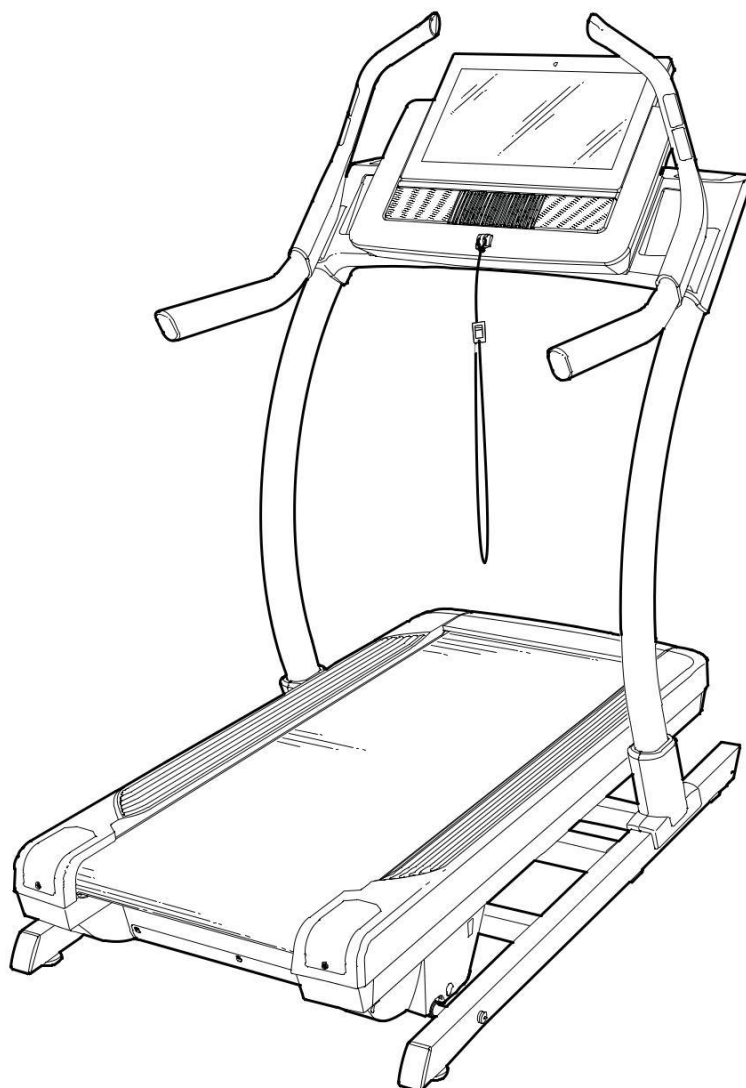
FORGALMAZÓ:

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

ÓVINTÉZKEDÉS!

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

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
HASZNÁLAT ELŐTT	5
ALKATRÉSZA AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	7
PULZUSÉRZÉKELŐ ÖV HASZNÁLATA	11
EDZŐGÉP HASZNÁLATA	12
EDZŐGÉP MOZGATÁSA	24
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS	25
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	28
ALKATRÉSZLISTA	29
ROBBANTOTT ÁBRA	31
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE	Hátlap
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	Hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

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

Megjegyzés: a matricákat nem eredeti méretükben ábrázoljuk.



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

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



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

1. A tulajdonos felelőssége, hogy minden lehetséges felhasználó tisztában legyen az edzőgép biztonságos használatával.
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. Az edzőgépet nem használhatják azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha valaki más felügyeli és betartatja az edzőgép használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
4. Kizárólag az előírtak szerint használja az edzőgépet.
5. Ezt az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték, ne használja azt edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.
6. Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, távol a nedvességtől, portól. Ne helyezze az edzőgépet garázsba, teraszra vagy víz közelébe.
7. Helyezze az edzőgépet vízszintes talajra úgy, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen még minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárhatja. Azért, hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá.
8. Ne működtesse az edzőgépet, ahol aeroszolos termékeket használ vagy ahol oxigént alkalmaznak.
9. 13 éven aluli gyermekeket és háziállatokat ne engedjen a gép közelébe.
10. Az edzőgépet maximum 135 kg-os, vagy az alatti testsúlyú személyek használják.
11. Ne engedjen egynél több személyt egy időben az edzőgépen tartózkodni.
12. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. Az atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben. Soha ne használja a futópadot mezítláb, zokniban, vagy szandálban.
13. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja, dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba (nézze a 12. oldalt). Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. A tápkábel-adapter biztosítékának cseréjekor helyezzen be egy ASTA által jóváhagyott BS1362, 13A biztosítékot.
14. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél rövidebb, három vezetékes, 14mm-es (mm²) kábelt használjon.
15. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
16. Soha ne mozgassa a futószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugója sérült, vagy ha a gép nem megfelelően működik. (Nézzé a KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS c. részt a 25. oldalon, ha a gép nem működik megfelelően).
17. Olvassa el, értse meg és tesztelje a vészleállítás-eljárást a futópad használata előtt (lásd: A POWER bekapcsolása 14. oldal). Mindig viselje a biztonsági kulcsot klipet a futópad használata közben.
18. A futópad indításakor és leállításakor mindig álljon a lábtartókra. Mindig fogja a kapaszkodókat a futópad használatakor.
19. A futópad zajszintje növekszik, amikor egy személy fut vagy gyalogol a futópadon.

20. Tartson távol mindennemű ruházatot, haját és az ujjait a mozgásban lévő futószalagtól.
21. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként növelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
22. A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a szívverés leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusmérőt csak edzéstámogatásra tervezték, a pulzusszám általános változásainak meghatározására.
23. Soha ne hagyja a működő futópadot felügyelet nélkül. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelt és állítsa az árammegszakítót „OFF” (ki) pozícióba, ha éppen nem használja a gépet (az 7. oldalon lévő rajz mutatja, hogy merre találja az árammegszakítót a futópadon).
24. Ne próbálja meg mozgatni az incline trainert addig, amíg megfelelően össze nem állította. (Lásd: KÉSZÜLÉK a 7. oldalon, és HOGYAN HASZNÁLJA a INCLINE TRAINER-et a 24. oldalon.) Biztosítani kell, hogy biztonságosan felemelje a 45 kg-ot. (20 kg) a lejtős edző emeléséhez, csökkentéséhez vagy mozgatásához.
25. Soha ne tegyen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
26. Ellenőrizze és megfelelően rögzítse a lejtős tréner minden alkatrészét, akárhányszor csak használja.
27. **VIGYÁZAT:** Mindig húzza ki az edzőgép tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartási és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja. A szervizelést, kivéve a felhasználói kézikönyvben leírt beállításokat és karbantartást, csak az arra felhatalmazott szakember végezheti.
28. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált is okozhat. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, vagy nem kap levegőt, azonnal hagyja abba és lazítson.
29. **FONTOS:** A biztonsági követelményeknek való megfelelés érdekében a konzolban levő antennának és adónak legalább 20 cm-re kell lennie minden személytől. ne helyezzen közel hozzá más antennát vagy adót. Az edzőgép konzolja FCC ID OMCIABR12-et tartalmaz.

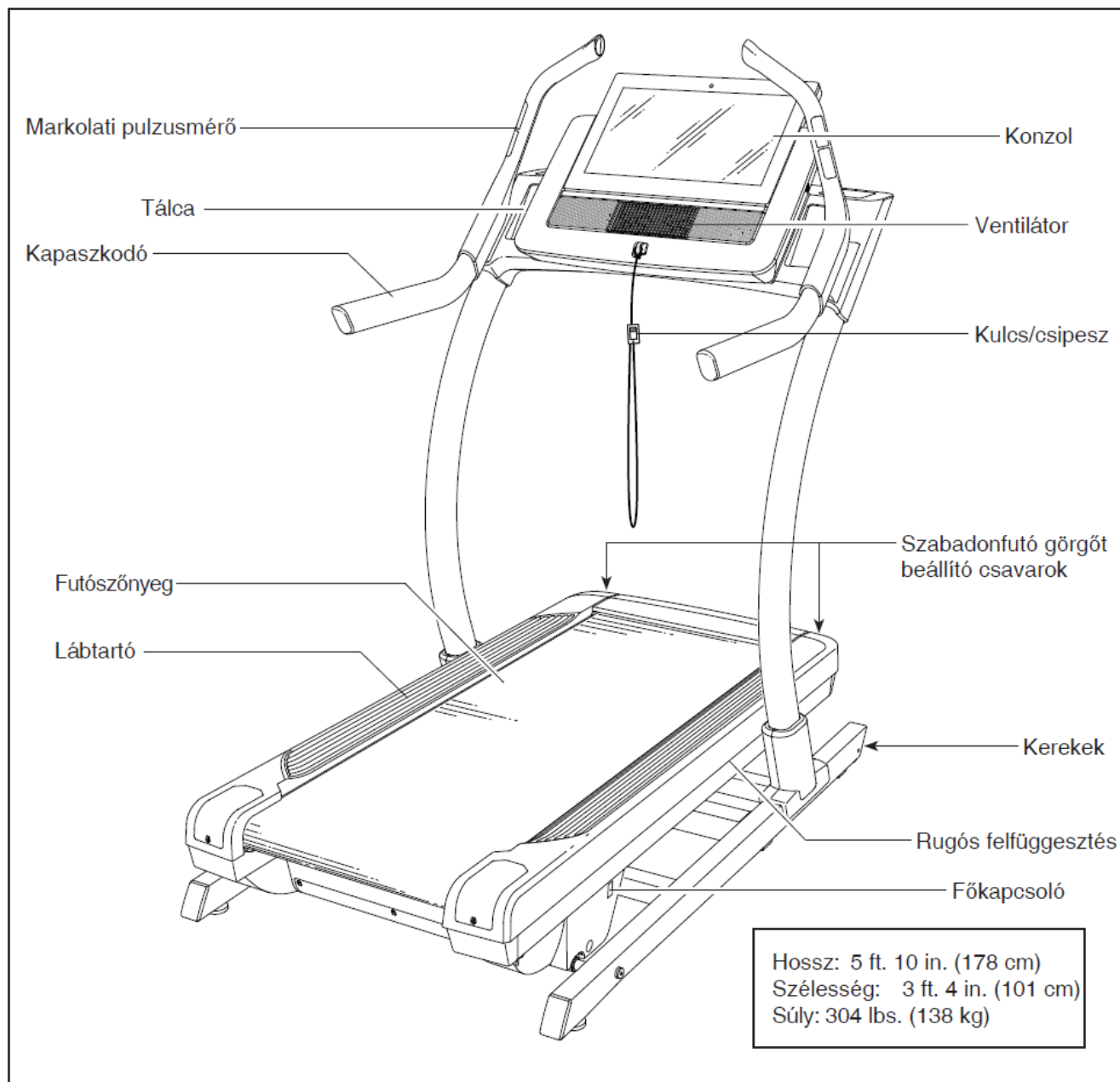
ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy ezt a forradalmian új NORDICTRACK® X22I INCLINE TRAINER terméket választotta. Az X22I INCLINE TRAINER különböző funkciók széles választékát nyújtja, amelyek az otthonában végzett edzéseket élvezetesebbé és hatékonyabbá teszik.

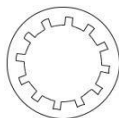
Az INCLINE TRAINER használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet.

A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Hogy könnyebben segíthes-sünk Önnek, mielőtt kapcsolatba lép velünk, jegyezze fel a modellszámot és a sorozatszámot. A modellszámot, valamint a sorozatszámot tartalmazó matrica helyét a kézikönyv borítóján találja. Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

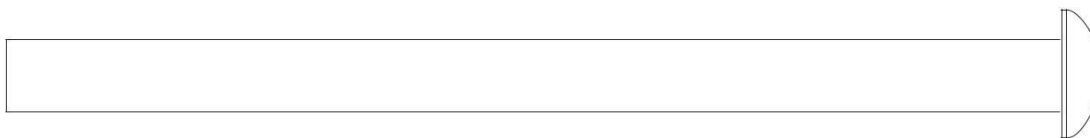


ALKATRÉS Z AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

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



3/8" Csillag
alátét (3)–12



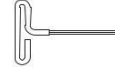
3/8" x 5 1/2" csavar (1)–4

ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés két embert igényel.
- Helyezze az alkatrészeket egy üres helyre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg nem végzett a teljes összeszereléssel.
- A szállítást követően előfordulhat, hogy olajmaradványokat talál a lejtős tréner külső felületén. Ez teljesen normális. Ha a lejtős tréneren olaj-szerű anyagot talál, egyszerűen törölje le egy puha rongyal és kímélő, nem maró hatású tisztítószerrel.

- A kisebb alkatrészek beazonosításához nézze a 6. oldalt.
- Az összeszereléshez az alábbi szerszámok szükségesek:

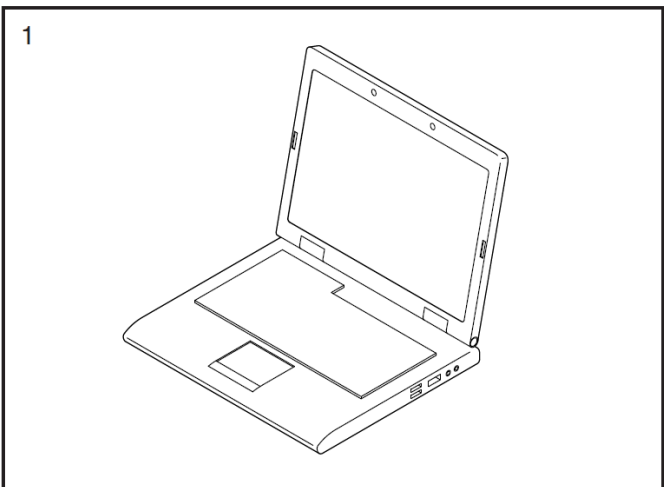
Imbuszkulcs



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

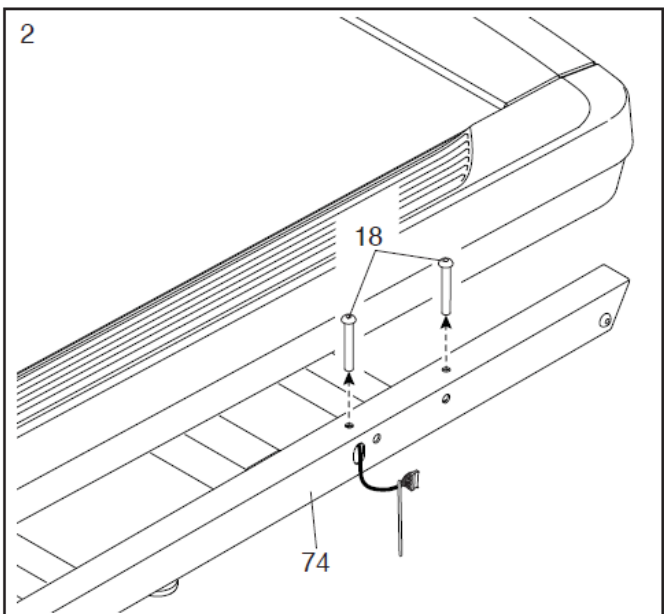
1. Felkeresheti a www.iconsupport.eu friss információkért.

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

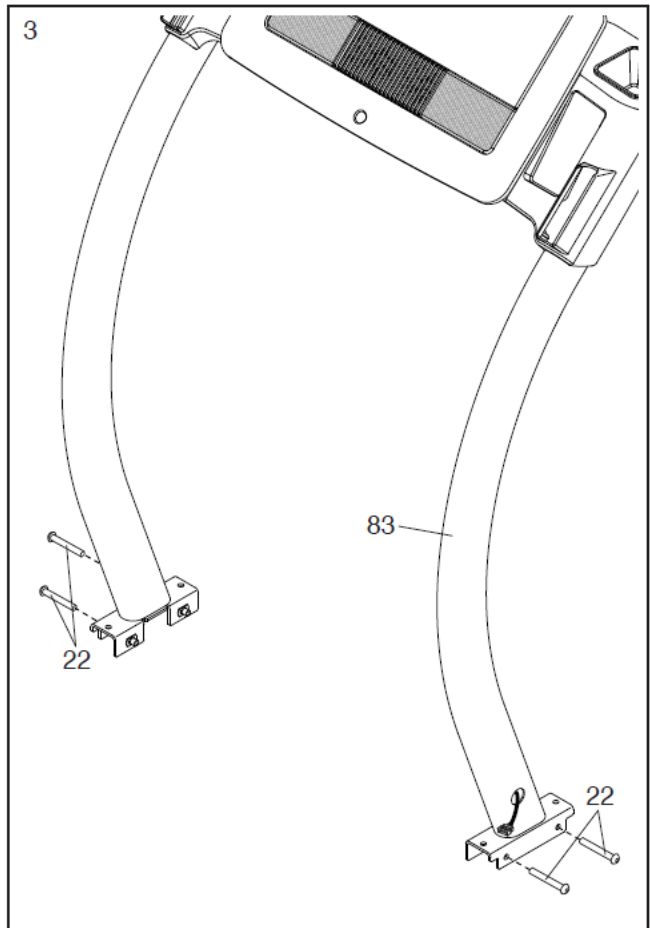


2. Győződjön meg arról, hogy a hálózati kábel ki van húzva.

Távolítsa el a 4 db 3/8" x 3 1/4" csavart (18) az alaptól (74) (csak az egyik oldal szerelési műveletét ábrázoljuk az ábrán). **Őrizze meg a csavarokat.**



3. Távolítsa el a 4 db 3/8" x 2 3/4" csavart (22) a támasztóoszlopokból (83). **Őrizze meg a csavarokat.**

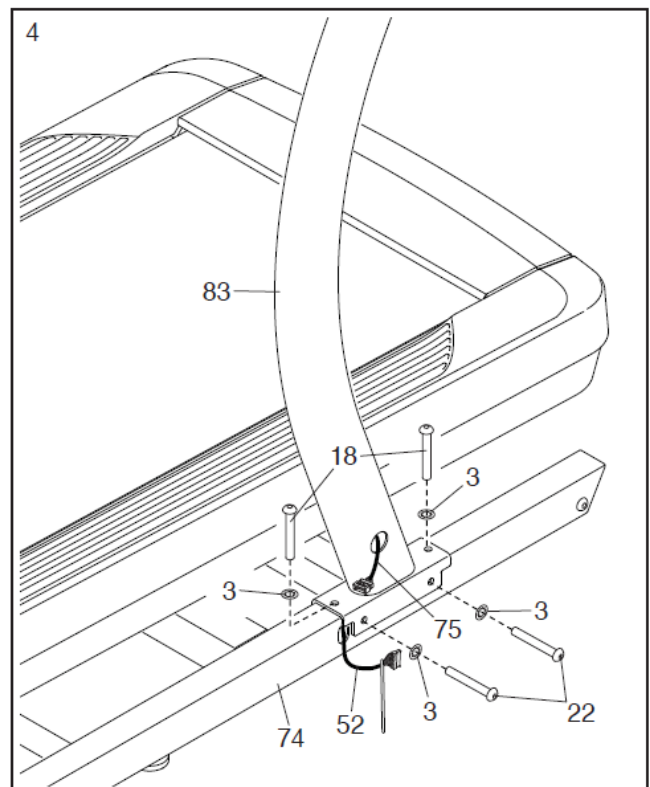


4. Tartsa közel a támasztóoszlopokat (83) a vázhoz (74). **Ügyeljen arra, hogy a támasztóoszlop-vezeték (75) nyílása a jobb oldalon legyen.**

Rögzítse a jobb oldali támasztóoszlopot (83) a vázhoz (74) 2 db 3/8" x 3 1/4" (18) és 2 db 3/8" x 2 3/4" csavar (22) (melyeket az előző lépésben távolított el) illetve 4 db 3/8" csillag alátét (3) segítségével. **Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a vezetékét (52). Ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

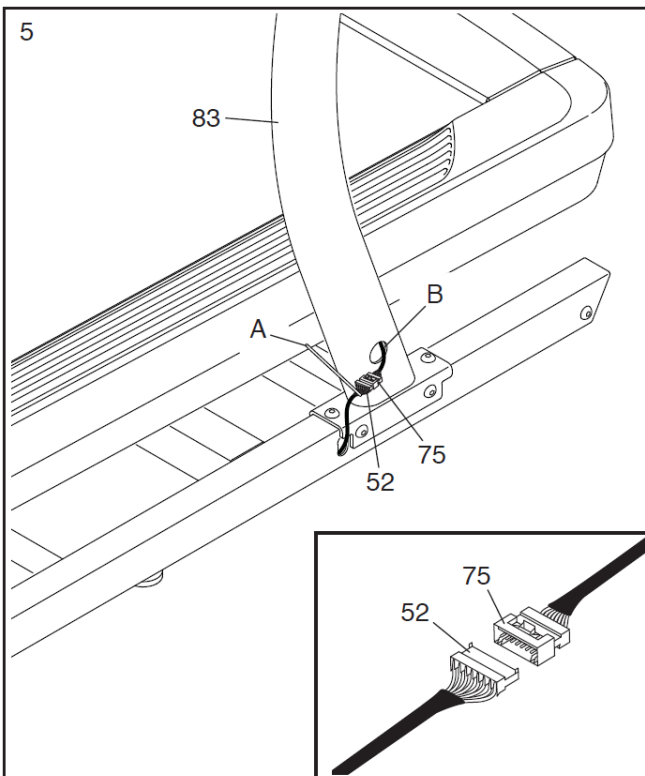
Rögzítse a bal oldali támasztóoszlopot (az ábrán nem látható) is az előző lépésben leírtak alalpján. Megjegyzés: A bal oldalon nincs vezeték.

Ezután húzza meg teljesen a 3/8" x 3 1/4" (18) és a 3/8" x 2 3/4" csavarokat (22).



5. **Kövesse a kinagyított ábrát.** Csatlakoztassa a a váz vezetéket (52) a támasztóoszlop vezetékekhez (75). A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk. Ha nem sikerül összecsatlakoztatni őket, akkor forgassa meg valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból csatlakoztatni őket. **HA A CSATLAKOZÓKAT NEM MEGFELELŐEN ILLESZTI ÖSSZE, AKKOR A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.**

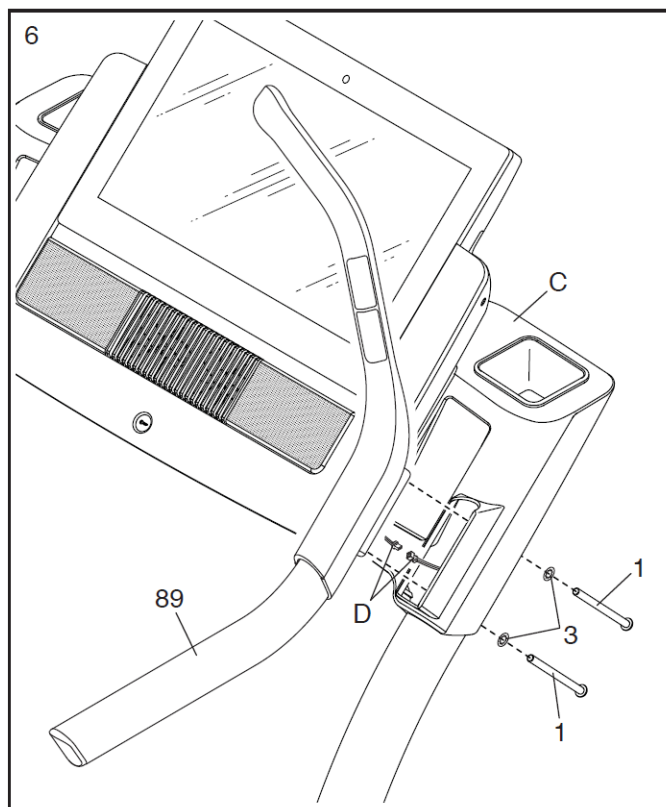
Ezután távolítsa el a segéddrótot (A) a váz vezetékről (52), és dugja be a csatlakozókat a jobb támasztóoszlopban (83) található nyílásba (B).



6. Keresse meg a jobb oldali kapaszkodót (89). Közelítse a jobb oldali kapaszkodót (89) a konzolszerelvény (C) jobb oldalához, majd csatlakoztassa össze a két pulzusérzékelő-vezetékét (D).

Ezután helyezze a jobb oldali kapaszkodót (89) a konzolszerelvényre (D). Győződjön meg arról, hogy a vezetékek nincsenek becsípődve.

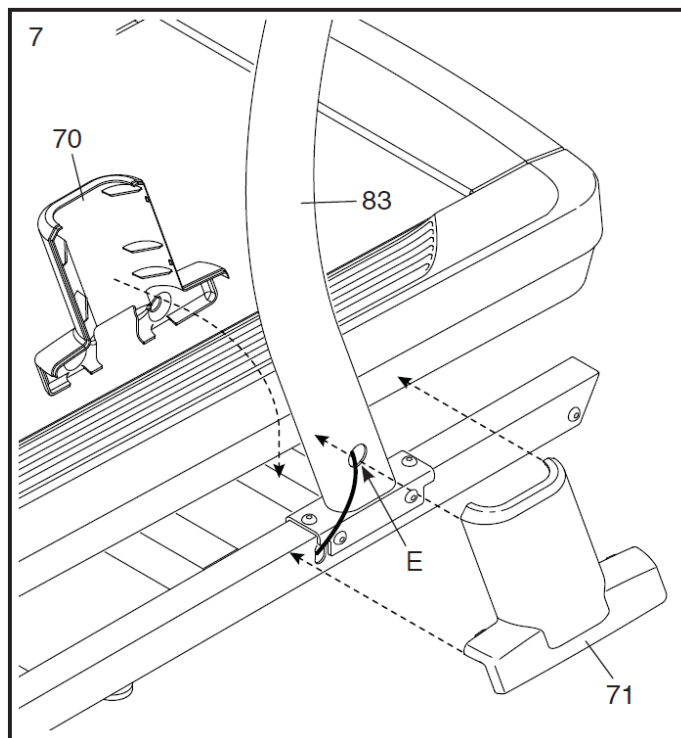
Szerelje fel a jobb oldali kapaszkodót (89) egy 3/8" x 5 1/2" csavar (1) és egy 3/8" x 3 3/4" csavar (2) segítségével. Először helyezze be mind a két csavart, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni azokat. Rögzítse a bal oldali kapaszkodó (az ábrán nem látható) is az előbbiekben leírtak alapján.



7. Csúsztassa a jobb belső támasztóoszlop burkolatot (70) a jobb oldali támasztóoszlop (83) alsó végéhez. Ezután nyomja a jobb külső támasztóoszlop burkolatot (71) a jobb belső támasztóoszlop-burkolathoz (70), amíg össze nem pattannak. Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a vezetékeket (F).

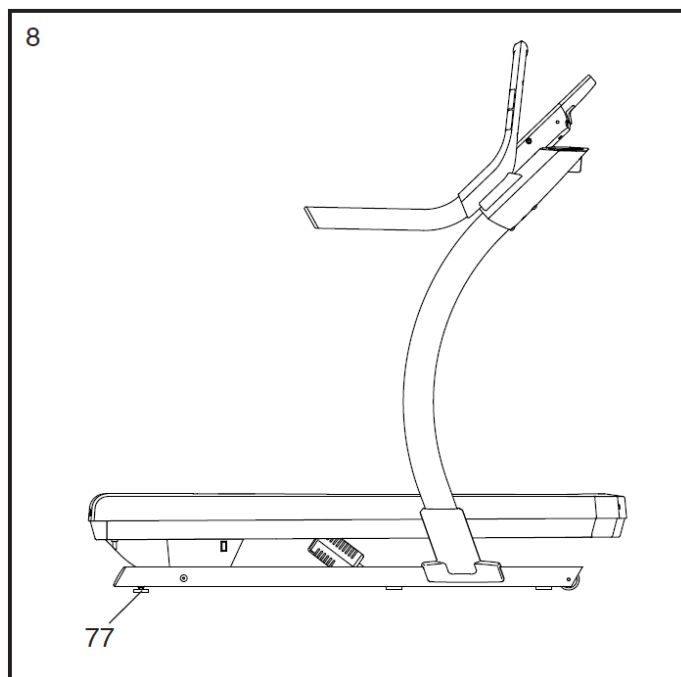
Rögzítse egymáshoz a bal belső támasztóoszlop burkolatot (az ábrán nem látható) és a bal külső támasztóoszlop burkolatot (az ábrán nem látható) az előbbieken leírtak alapján.

Megjegyzés: A bal oldalon nincs vezeték.



8. Ha szükséges, helyezze át az INCLINE TRAINER-t a kívánt helyre (lásd: INCLINE TRAINER MOZGATÁS fejezetet a 20. oldalon).

Miután az INCLINE TRAINER a kiválasztott helyre elhelyezte, győződjön meg arról, hogy a berendezés stabilan áll a padlón. Ha az INCLINE TRAINER billeg, akkor állítsa be megfelelően a szintezőlabát (77), hogy a billegő mozgást megszüntesse.

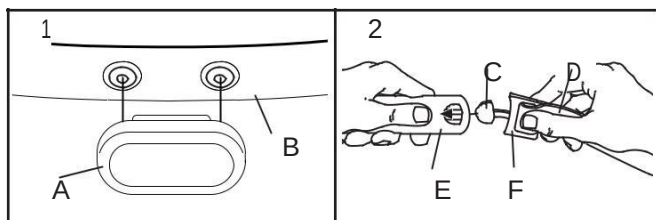


9. Mielőtt az INCLINE TRAINER-t használatba venné, ellenőrizze le, hogy megfelelően lett-e összeszerelve. Ha műanyag fóliát talál bárhol a futópadon, távolítsa el azt. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget az INCLINE TRAINER alá. A konzol károsodásának elkerülése érdekében, tartsa távol az INCLINE TRAINER-t a direkt napsugárzástól. Tartsa biztonságos helyen a mellékelt hatszögletű csavarkulcsot; a hatszögletű csavarkulcs a futószőnyeg beállításához használható (nézze a 26. és 27. oldalt). **Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt egyéb fémtartozékot is szállítunk.**

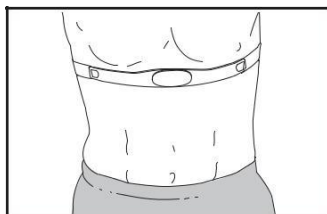
MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ HASZNÁLATA

HOGYAN HASZNÁLJUK A MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐT

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

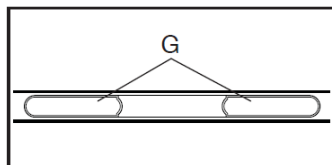


Ezután az ábrán látható módon helyezze a pulzusérzékelő övet a mellkasa köré. A pulzusérzékelő öv mindig a ruhái alatt



legyen, közvetlenül érintkezzen a bőrével. Győződjön meg arról, hogy a pulzusmérő öv logó a jobb oldalon felfelé nézzen. Ezután csatlakoztassa össze a mellpánt és a jeladó másik végeit is. Állítson a pulzusmérő öv hosszán, ha szükséges.

Majd húzza el a testétől néhány centiméterre az jeladót és a mellpántot. Keresse meg a két elektródás területet (G).



Nyálal, kontaktlencse folyadékkal vagy vízzel nedvesítse be mindkét elektróda területet. Ezután helyezze vissza az adót és a mellpántot a mellkasára.

ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Minden használat után alaposan szárítsa meg az öv elektródás területeit egy puha törölközővel. A nedvesség miatt aktív maradhat a pulzusszám-érzékelő, és ez csökkentheti az akkumulátor vagy elem élettartamát.

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

HIBAKERESÉS

- Ha a pulzusérzékelő öv abban a pozícióban van amit az előzőekben leírtunk nem működik, akkor helyezze a mellkasán egy kicsit feljebb vagy lejjebb.
- A kijelzőn a pulzus értékek nem jelennek meg addig, amíg Ön el nem kezd izzadni, nedvesítse meg a elektródás területeket.
- Ahhoz, hogy a konzol megjelenítse a pulzus értékeket, karnyújtásnyi távolságon belül kell lennie a konzolhoz.
- Ha az adó lemerült, akkor a hátulján található egy elemrekesz-fedél, cserélje ki az elemet azonos típusú új elemre.
- A pulzusmérő övet normális szívritmusú emberekhez tervezték. A pulzusszám-érték problémákat betegségek is okozhatják, mint pl. a korai szívkamrai összehúzódás (pvc), a tachikardia és a szívritmuszavar.
- A pulzusérzékelő öv működését befolyásolhatják a magasfeszültségű vezetékek vagy más források által okozott mágneses interferenciák. Ha azt gyanítja, hogy a problémát mágneses interferencia okozza, próbálja meg áthelyezni a fitneszberendezést másik helyre.

ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

A terméket le kell földelni.

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

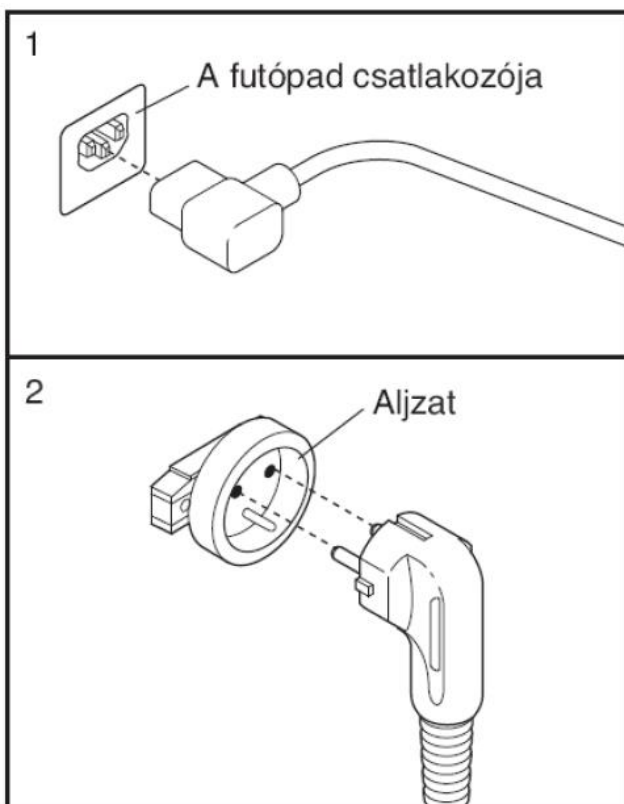


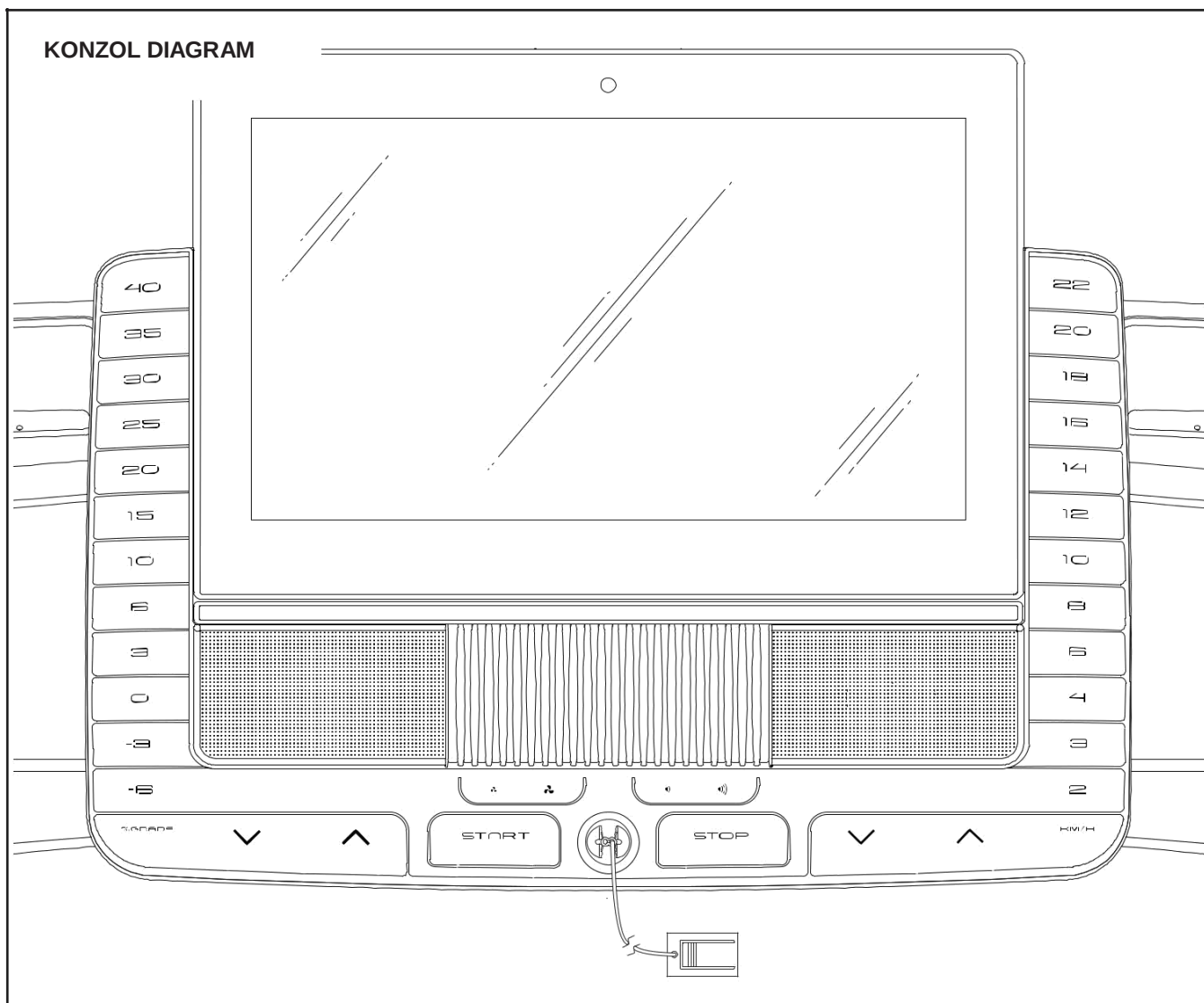
VIGYÁZAT: A berendezés

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

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

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





A KONZOL JELLEMZŐI

A továbbfejlesztett konzol számos olyan jellemzőt kínál, amelyek az edzésprogramjait hatékonyabbá és élvezhetőbbé teszik.

A konzol vezeték nélküli technológiával rendelkezik, amely lehetővé teszi, hogy a konzol csatlakozzon az iFit programhoz. Az iFit használatával rengeteg változatos edzés közül választhat, létrehozhatja saját edzéseit, követheti az edzés eredményeit, és számos egyéb funkciót is elérhet.

Amikor a manuális módot alkalmazza, egy gombnyomással megváltoztathatja az INCLINE TRAINER sebességét és emelkedőjét.

Edzés közben a konzol az edzésről azonnali visszajelzést ad. A pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusmérő, vagy az opcionális mellkasi pulzusmérő segítségével.

A konzol tartalmaz előre beállított edzésprogramokat is. Minden edzésprogram automatikusan változtatja a pedálok ellenállását, a rámpa dőlésszögét, miközben ráveszi Önt, hogy változtasson a pedálozás sebességén.

Miközben edz, hallgathatja kedvenc zenéjét, ill. hangos könyveit a konzol hangrendszerének segítségével.

A tápkábel csatlakoztatása: lásd a 14. oldalt. **Az érintőképernyős konzol használata** lásd: 14. oldalt.

A konzol beállítása: lásd a 15. oldalt.

ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

FONTOS: Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

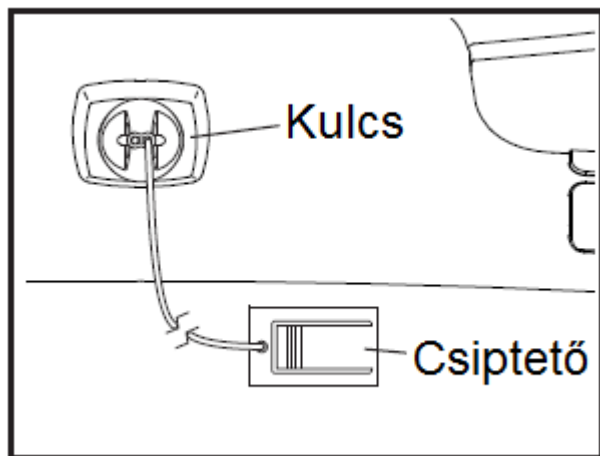
Csatlakoztassa a tápkábelt a fitnessgéphez (lásd: 16 oldal). Ezután keresse meg a KI/BE kapcsoló gombot (árammegszakítót) a INCLINE TRAINER keretén a hálózati kábel közelében. Ügyeljen arra, hogy az árammegszakító a „reset” (BE) álláson legyen.



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

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

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



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

ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

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

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

KONZOL BEÁLLÍTÁSA

Mielőtt használatba venné a INCLINE TRAINER-t, először be kell állítania a konzolt.

1. Vezeték nélküli internetre történő csatlakozás.

Az internet eléréséhez, az iFit edzésprogramok használatához és egyéb funkciók eléréséhez először csatlakoznia kell a saját vezeték nélküli internet-hálózathoz. Kövesse a kijelző képernyőn megjelenő utasításokat, hogy csatlakoztassa a konzolt a vezeték nélküli hálózathoz.

2. Beállítások testreszabása.

A kívánt mértékegység és az időzóna beállításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. **Megjegyzés:** Ha ezeket a beállításokat később módosítani szeretné, lásd a KONZOL BEÁLLÍTÁS részt a 20. oldalon.

3. iFit fiók létrehozása.

Az iFit fiókba történő bejelentkezéshez vagy az iFit fiók létrehozásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

4. Indítsa el a konzolt.

Amikor először kapcsolja be az INCLINE TRAINER-t, akkor a képernyőn megjelenő párbeszédpanelek végig vezetik Önt a konzol funkciókon. **Megjegyzés:** ha bármikor újra megszeretné tekinteni a bemutatót, akkor érintse meg a jobb alsó sarokban található profil gombot, majd érintse meg a beállítás (setting) gombot. Ezt követően nyomjon rá a How It Works gombra.

5. Firmware frissítések.

Először érintse meg a jobb alsó sarokban található profil gombot, majd a Beállítások (Setting), a Karbantartás (Maintenance) és végül a Frissítés (Update) gombot. A konzol ellenőrzi a firmware-frissítéseket. További információért lásd: 3. lépés a 21. oldalon.

6. A dőlésszög rendszer kalibrálása.

Érintse meg a profil gombot, majd a Beállítások (Setting), a Karbantartás (Maintenance) és végül a Kalibrálás (Calibrate) gombot. További információért lásd: 4. lépés 21 oldal.

A konzol használatra kész, elkezdheti az edzését.

A manuális üzemmód használatához lásd a 15. oldalt. Térképes edzés használatához lásd 17. oldal. Saját térképes edzés készítése lásd a 18. oldalt. Távolság vagy idő edzés használatához lásd a 19. oldalt.

Az edzés beállításainak használatához lásd a 20. oldalt. A készülék beállításához lásd 20. oldal. A karbantartási rész használatához lásd 21. oldal. A vezeték nélküli hálózat mód használatához lásd 22. oldal. A hangrendszer használatához lásd 23. oldalt. A HDMI-kábel csatlakoztatásához lásd: 23. oldal.

FONTOS! Ha átlátszó műanyag fólia van a konzolon, távolítsa el azt. A futószőnyeg károsodásának megelőzése érdekében viseljen tiszta edzőcipőt a INCLINE TRAINER használatakor. Mielőtt a INCLINE TRAINER-t először használná, előtte ellenőrizze a futószőnyeg beállítását, majd – ha szükséges – centrálja azt (nézze a 27. oldalt).

MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd: A HASZNÁLAT BEÁLLÍTÁSA című részt a 14. oldalon. **Megjegyzés: Előfordulhat, hogy néhány percre eltarthat, amíg a konzol használatra kész.**

2. Főmenü kiválasztása.

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

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

A képernyő jobb felső sarkában érintse meg a manuális indítás (Manual Start) gombot, vagy nyomja meg a Start gombot a konzolon, hogy elindítsa a futószőnyeget. A futószőnyeg alacsony sebességgel kezd el mozogni. Edzés közben változtassa meg a futószőnyeg sebességét a sebesség növelése és csökkentése gombokkal. Minden alkalommal, amikor megnyomja valamelyik gombot, a sebesség, lépésenként változik; Ha lenyomva tartja a gombot, a sebesség beállítása gyorsabban változik.

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

Megjegyzés: Ha a dőlésszög 0% alatt vagy 15,5% felett van, akkor a gép nem engedélyezik a legnagyobb sebességű beállítások használatát.

A futószőnyeg leállításához nyomja meg a Stop gombot vagy érintse meg a képernyő közepét. Az edzés újraindításához nyomja meg a Start gombot.

4. A futópad dőlésszög beállításának megváltoztatása.

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

Megjegyzés: Ha a futószalag nagy sebességgel mozog, és a dőlést 0% alá 15,5% fölé állítja, akkor a futószalag sebessége automatikusan csökkenhet.

Megjegyzés: A dőlésszög beállításához először kalibrálnia kell a rendszert (lásd: 4. lépést a 21. oldalon).

5. Kövesse nyomon edzésének alakulását a kijelzőn.

A konzol több információs módot kínál. A kiválasztott információs mód határozza meg, hogy melyik edzés adatok fognak megjelenni.

A kívánt megjelenítési mód kiválasztásához vagy statisztikák és diagramok megtekintéséhez, egyszerűen csak érintse vagy csúsztassa le a újját a kijelzőn. További információ megjelenítéséhez nyomja meg a jobb alsó sarokban található + gombot.

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

- A futópad dőlésszöge
- megmászott függőleges méterek (VM) száma
- Az eltelt idő

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

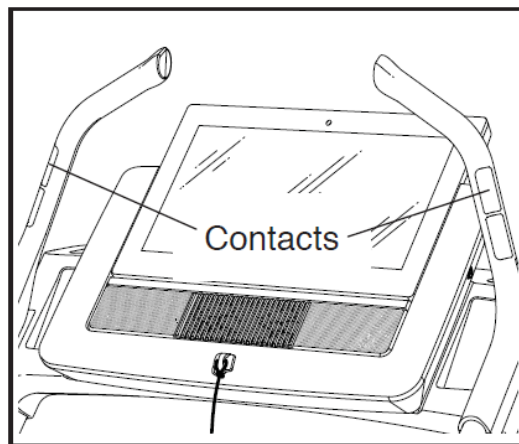
Ha szükséges állítsa be a hangerősséget, a hangerősítésére szolgáló növelés vagy csökkentés gombok segítségével.

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

6. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

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

Megmérheti a pulzusát a markolatos pulzusérzékelővel vagy az opcionális mellkasi pulzusérzékelővel. Mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos információt a 11. oldalon találja. A konzol kompatibilis BLUETOOTH® Smart pulzusérzékelőkkel. Használat előtt a konzolon található pulzusérzékelő fém részéről távolítsa el a műanyag borítást. Továbbá, győződjön meg róla hogy kezei tiszták (nem zsírosak vagy izzadtak).

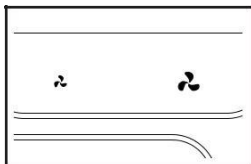


Pulzusszámának megméréséhez álljon a lábtartókra, majd fogja meg a fémérintkezőket a kapaszkodón legalább 10 másodpercen át — kezét ne mozgassa. Ha pulzusa érzékelhető, a kijelzőn megjelenik a pulzusszáma. **A pulzusszám legpontosabb leolvasásához körülbelül 15 másodpercig folyamatosan fogja az érintkezőket.**

7. Ventilátor bekapcsolása

A ventilátort beállíthatja gyenge vagy erős sebességre.

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

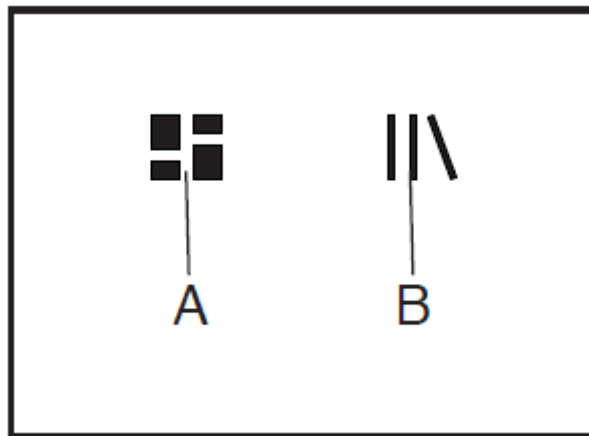


A nagyméretű ventilátor gomb megnyomásával tudja a ventilátor sebességét növelni.

TÉRKÉPES VAGY PROGRAMOZOTT EDZÉS HASZNÁLATA

1. **Helyezze be a kulcsot a konzolba.**
Lásd: ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA 14. oldal.
2. **Válassza ki a főmenüt.**

Érintse meg a következő ikonokat a képernyőn a főmenü (A) vagy az edzések (B) kiválasztásához.



3. **Válasszon ki egy térképes edzést.**

A főmenüben vagy az edzőkönyvtárban történő edzés kiválasztásához egyszerűen érintse meg a kívánt edzés gombot a képernyőn. Ha szükséges csúsztassa újjait felfele, lefele, balra vagy jobbra a képernyőn, az edzések görgetéséhez. A konzolon szereplő térkép edzések rendszeresen változnak. Ha el szeretné menteni valamelyik térképes edzést a későbbiekben történő használathoz, akkor adja hozzá az edzést a kedvencekhez a My Favorit (szív szimbólum) gomb megérintésével. A képernyőn megjelenik az edzés időtartama és távolsága, valamint az edzés során becsült kalóriák számok.

4. **Edzés**

Az edzés elindításához érintse meg a Start gombot. A gomb megérintése után néhány másodperc múlva a futószőnyeg . Tartsa kezeit a kapaszkodókaon, és kezdje el sétálni. Az edzés során a képernyőn megjelenő térkép mutatja a haladás irányát. Az edzés ugyanúgy fog működni, mint a manuális üzemmódnál (lásd 15-17. oldal). Amikor eléri az edzés végét, a futószőnyeg lassan leáll, és egy edzés összefoglaló jelenik meg a képernyőn. Miután megtekintette az edzés összefoglalót, érintse meg a Befejezés gombot a főmenübe való visszatéréshez. Az eredményeket elmentheti vagy közzéteheti.

5. **Kövesse nyomon edzésének alakulását a kijelzőn.** 5. lépés 16. oldal.
6. **Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.** 6. lépés 16. oldal.
7. **Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.** 7. lépés 17. oldal.
8. **Miután végzett az edzéssel, vegye ki a kulcsot a konzolból.** 8. lépés 17. oldalon

HOGYAN KÉSZÍTÜNK SAJÁT TÉRKÉPES EDZÉST

1. **Helyezze be a kulcsot a konzolba.**
Lásd: ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA című részt a 14. oldalon!
2. **Válasszon ki egy saját térképes edzést.**
A saját térképi edzés kiválasztásához érintse meg a saját térkép készítése (Draw Your Own Map) gombot a képernyőn.
4. **Szerkessze meg a térképet.**
Az ujjait a képernyőn húzva lépjen a térkép azon területére, ahol kiszertné jelölni az edzést. Érintse meg a képernyőt ahonnan az edzés el szeretné kezdeni. Ezután érintse meg a képernyőt ahol az edzést beszeretné fejezni.

Ha az edzést ugyanazon a pontot szeretné elindítani és befejezni, akkor érintse meg a Loop vagy Out&Back gombokat a képernyő bal oldalán. Azt is beállíthatja, hogy az edzés főútra/útra kerüljön. Ha a térkép kijelölésnél hibát vétett, akkor érintse meg a Visszavonás (Undo) gombot a képernyő bal oldalán.

4. **Mentse el az edzést.**Az edzés mentéséhez érintse meg az Új edzés mentése (Save New Workout) lehetőséget. Ha szükséges, írja be az edzés címét és leírását.
Ezután érintse meg a folytatás (>) szimbólumot.
5. **Kezdje el az edzést.**
Érintse meg a Start gombot a képernyőn az edzés indításához. Néhány pillanat elteltével, miután megérintette a gombot a futószőnyeg mozgásba lendül. Fogja a kapaszkodókat és kezdjen el gyalogolni.
6. **Kövesse nyomon edzésének alakulását a kijelzőn.** 5. lépés 16. oldalt.
7. **Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.** 6. lépés 16. oldalt.
8. **Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.** 7. lépés 17. oldalon.
9. **Miután végzett az edzéssel, vegye ki a kulcsot a konzolból.** 8. lépés 17. oldalon

TÁVOLSÁG VAGY IDŐ ALAPÚ EDZÉS HASZNÁLATA

Megjegyzés: A távolság vagy idő alapú edzés használatához csatlakoztatni kell a futópadot egy vezeték nélküli hálózathoz (lásd: HÁLÓZATI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA 22. oldalon). A edzések használatához szüksége van iFit-fiókra is.

1. Edzésprogramok használata az iFit.com oldalon.

A számítógépen, okostelefonon, táblagépen vagy más okos eszközön nyissa meg az internetböngészőt, menjen az iFit.com oldalra, és regisztráljon vagy jelentkezzen be az iFit fiókba. Ezután menjen számítógépen vagy okos eszközön a Menü (menu) > Könyvtár (Library) oldalra. Böngésszen az edzésprogramokban és válassza ki a kívánt edzést.

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

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

2. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd: ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA című részt a 14. oldalon!

3. Válassza ki a főmenüt.

2. lépés 15. oldalon.

4. Jelentkezzen be a fitnessgépen iFit-fiókjába.

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

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

Érintse meg a naptár (calendar) ikont az ütemtervből történő távolság vagy az idő alapú edzések letöltéséhez.

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

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

5. Kezdje el az edzést.

4. lépés 17. oldal. Megjegyzés: A távolság vagy az idő edzés ideje alatt a kijelzőn nem jelenít meg a térképet.

6. Figyelje haladását.

5. lépés 16. oldal. A képernyőn megjelenik a megtett távolság vagy idő, valamint a fennmaradó távolság vagy idő.

7. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

6. lépés 16. oldal.

8. Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.

7. lépés 17. oldal.

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

8. lépés 17. oldal.

Az iFit-ről további információt az iFit.com webhelyen találhat.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A FITNESZGÉP BEÁLLÍTÁSAI FUNKCIÓIT?

1. Válassza ki a főmenüt.

Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzolba (lásd: ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA 14. oldalon). Ezután válassza ki a főmenüt (lásd: 2. lépés a 15. oldal).

Érintse meg a fogaskerék gombot a beállítások főmenüjének kiválasztásához.

2. Válasszon a főmenü beállításai közül.

A beállítások főmenüjében görgessen az edzés beállítás (workout Section) kiválasztására.

3. Beállítások testreszabása.

A beállítások testreszabásához érintse meg a kívánt kategóriát.

4. Lépjen ki az edzés részből.

Az edzés beállítás menüből való kilépéshez érintse meg a képernyőn található vissza gombot.

BEÁLLÍTÁSI MÓD HASZNÁLATA

1. Válassza ki a főmenüt.

Balra az 1. lépés.

2. Válassza ki a karbantartási menüt.

A főmenüjében érintse meg a készülék beállítás (Equipment Settings) menüt. Újját csúsztassa le- vagy felfele a képernyőn a menük görgetéséhez.

3. Mértékegység és egyéb beállítások testreszabása.

A mértékegység, időzóna vagy egyéb beállítások testreszabásához érintse meg a kívánt menü elemet.

5. Az eszköz információk megtekintése.

Érintse meg a termék információ (Equipment Info) gombot az INCLINE TRAINER adatainak megtekintéséhez.

6. Kilépés a beállítás menüből

Ha beállítási menüből történő kilépéshez érintse meg a Vissza (back) gombot.

KARBANTARTÁSI MENÜ HASZNÁLATA

1. Válassza ki a főmenüt.

1. lépés a 20. oldalon.

2. Válassza ki a karbantartási menüt.

A beállítások főmenüjében lapozzon a Karbantartás szakaszhoz. A beállítások főmenüben érintse meg az karbantartás (Maintenance) gombot.

3. Frissítse a firmware-t.

A legjobb, ha rendszeresen ellenőrzi a konzol vezérlőprogram frissítését.

A frissítés ellenőrzéséhez, érintse meg a karbantartás (Maintenance) majd a frissítés (Firmware Update) elemet. A frissítés automatikusan megtörténik, a vezeték nélküli internetkapcsolat használatával.

A INCLINE TRAINER károsodásának elkerülése érdekében, soha ne kapcsolja le az áramot és ne húzza ki a biztonsági kulcsot, amíg a program frissítések be nem fejeződnek.

A kijelzőn megjelenik, program frissítés előrehaladása. A frissítést követően a futópad kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történne meg, a futópad elején lévő árammegszakítót kapcsolja ki, várjon néhány másodpercet, majd kapcsolja be. Megjegyzés: Néhány perc szükséges, hogy a konzol újra használatra kész legyen.

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a programfrissítést követően a kijelző eddig megszokott használathoz képest eltérően működhet. A frissítések célja, hogy javítsák, élvezetesebbé tegyék a használatot és az edzéseket.

4. Az INCLINE TRAINER dőlésszögének kalibrálása.

Érintse meg a kalibráció (Calibrate Incline) gombot. Majd érintse meg az indítás (Begin) gombot, hogy az INCLINE TRAINER kalibrálását elindítsa. Az INCLINE TRAINER automatikusan felemelkedik a legmagasabb állásba, majd leereszkedik a legalacsonyabb értékre. Ezzel kalibrálódik az INCLINE TRAINER dőlési rendszere. Nyomja meg a Cancel gombot, hogy visszatérjen a karbantartás menüpontba. Miután megtörtént az INCLINE TRAINER dőlésszög rendszerének a kalibrálása, érintse meg a befejezés (Finish) gombot.

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

5. Kilépés a karbantartás menüpontból.

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

VEZETÉK NÉLKÜLI INTERNET HÁLÓZATI BEÁLLÍTÁSA ÉS KEZELÉSE.

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

1. Válassza ki a főmenüt.

2. lépés 15. oldal.

2. Vezeték nélküli internet hálózat üzemmód kiválasztása

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

3. Wi-Fi engedélyezése.

Győződjön meg róla, hogy a Wi-Fi engedélyezve van. Ha nem, érintse meg a Wi-Fi gombot a vezeték nélküli kapcsolat engedélyezéséhez.

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

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

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

Miután megjelenik az elérhető hálózatok listája, érintse meg a megfelelő hálózatot. Megjegyzés: Ismernie kell a saját internet hálózat kapcsolatának a nevét (SSID). Ha a hálózatnak jelszós védelme van, akkor a használathoz ismernie kell a jelszót is.

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

Az ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA lásd: 14. oldal.

Amikor a konzol csatlakozott a kijelölt vezeték nélküli hálózathoz, a vezeték nélküli hálózat neve mellett egy pipa jelenik meg. Ezután érintse meg a kvissza (Back) gombot, hogy visszatérjen a vezeték nélküli hálózati beállítás módba.

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

Ha problémák merülnek fel a csatlakozáskor, ellenőrizze, hogy helyesen írta be a jelszót.

Megjegyzés: A jelszó bevitelekor ügyeljen a kis- és nagybetűkre.

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

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

5. Kilépés a vezeték nélküli internet hálózathoz.

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

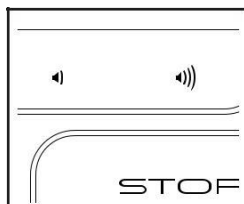
A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ha zenét vagy hangos könyveket kíván a konzol hangszóróinak segítségével hallgatni, akkor egy 3.5mm Jack – 3.5mm Jack átjátszó kábel (nem tartozéka az edzőgépnek) segítségével kell a saját MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy más személyi audio-lejátszóját a konzolhoz csatlakoztatnia.

Ügyeljen arra, hogy a csatlakozás megfelelő legyen.

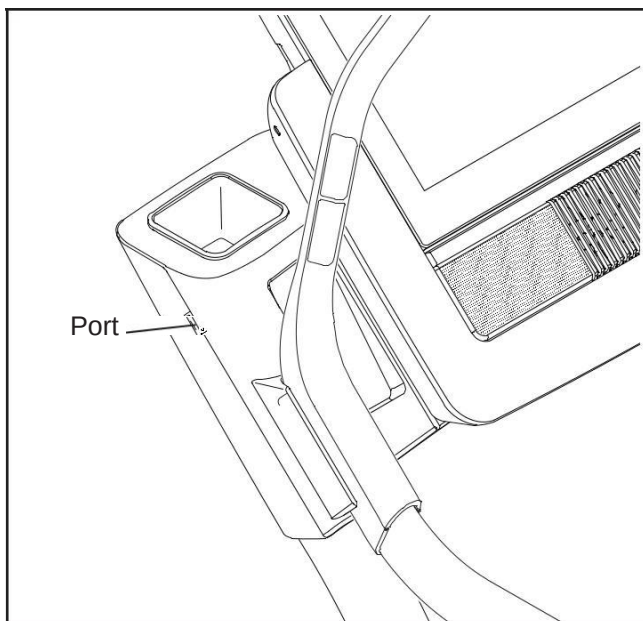
Megjegyzés: az átjátszó kábel beszerzésével kapcsolatban keressen fel egy helyi elektrotechnikai szaküzletet.

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



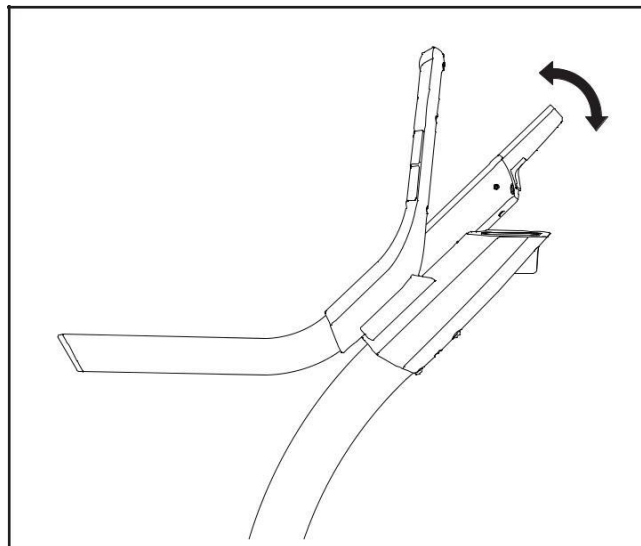
HOGYAN CSATLAZOTATHAT HDMI KÁBELT

A konzol képernyőjéhez csatlakoztathat tévét vagy monitorot. Egy HDMI-kábelt (nem tartozék) csatlakoztasson a tv-készülék vagy monitor portjába; győződjön meg róla, **hogy a HDMI-kábel megfelelően (teljesen) be van dugva.** **Megjegyzés: HDMI-kábel megvásárlásához látogasson el a valamelyik elektronikai áruházba.**



A KONZOL DŐLÉSSZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

A konzol szögét úgy állíthatja be, hogy a konzol mindkét oldalát megfogja, és a kívánt pozícióba billenti.



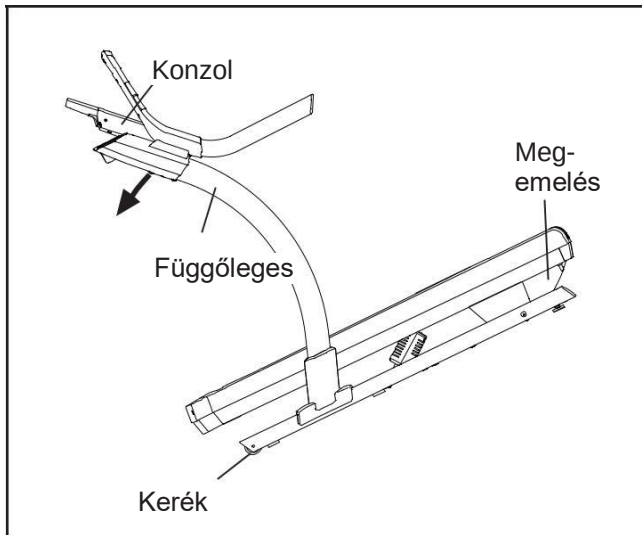
AZ INCLINE TRAINER MOZGATÁSA

Mielőtt áthelyezné az INCLINE TRAINER-t, helyezze be a kulcsot a konzolba, állítsa a dőlésszöget nulla szintre, majd húzza ki a kulcsot a konzolból és a hálózati kábelt.

Az INCLINE TRAINER mérete és súlya miatt a berendezés mozgatását két vagy három személy végezze.

Tartsa a támasztóoszlopokat szorosan a konzolnál.

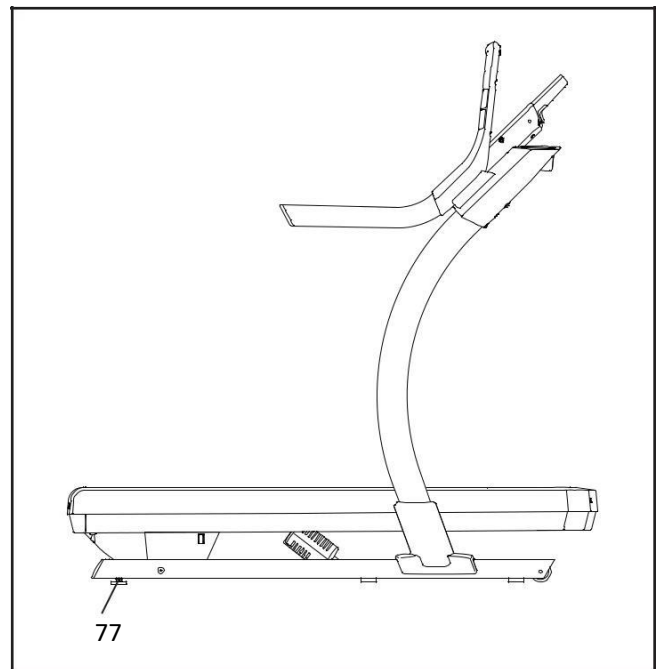
Döntse hátra a INCLINE TRAINER-t az ábrán látható nyíl irányába, addig amíg a kerekein (C) nem gurul. **VIGYÁZAT!** Ahhoz, hogy elkerülje a sérüléseket vagy az INCLINE TRAINER károsodásának lehetőségét, ne emelje az INCLINE TRAINER-t a műanyag paneljeinél fogva. Ne húzza a konzolnál fogva.



Óvatosan gurítsa az INCLINE TRAINERT a kerekein a kívánt helyre, majd eressze le vízszintes helyzetbe.

VIGYÁZAT! A sérülések kockázatának csökkentése érdekében legyen nagyon óvatos, amikor az INCLINE TRAINER mozgatja. Ne próbálja meg azt egyenetlen felületeken átmozgatni.

Győződjön meg arról, hogy az INCLINE TRAINER stabilan áll a padlón. Ha az INCLINE TRAINER egy kicsit is billeg, állítsa be a szintezőlabát (77) szükség szerint, hogy a billegő mozgás megszűnjön.

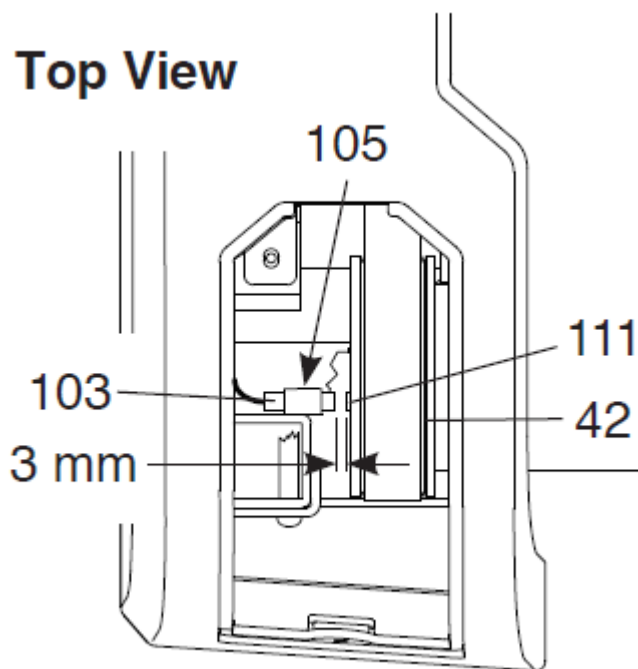


KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

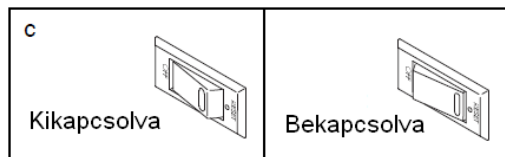
KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény elérése és az alkatrészek kopásának csökkentése érdekében. Vizsgálja meg a fitneszgépet és megfelelően húzzon meg minden alkalommal minden alkatrészét alkalommal, amikor az INCLINE TRANER-t használják.

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



- Miután ellenőrizte, hogy a tápkábel a konektorba csatlakoztatva van, bizonyosodjon meg arról, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.
- Ellenőrizze a futópád keretén található KI/BE kapcsolást végző árammegszakítót. Ha a kapcsoló az ábra szerint áll, az árammegszakító lecsapódott. Hogy visszaállítsa az árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.



OBLÉMA: A futópád működés közben ápcsol.

Ellenőrizze a KI/BE kapcsolást végző árammegszakítót (nézze a fenti C ábrát). Hogy visszaállítsa az árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.

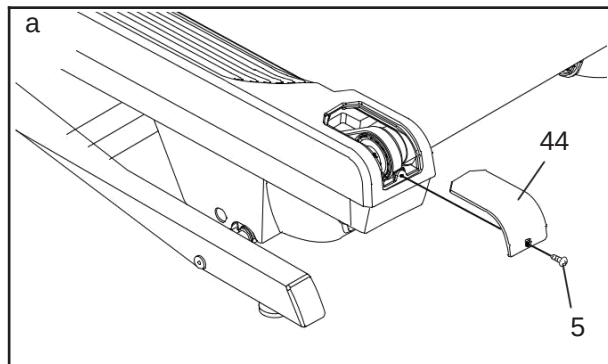
Ellenőrizze, hogy a tápkábel be van dugva a konektorba. Ha igen, húzza ki, majd várjon 5 percet, és dugja vissza.

Vegye ki a kulcsot a konzolból. Tegye vissza a kulcsot a konzolba.

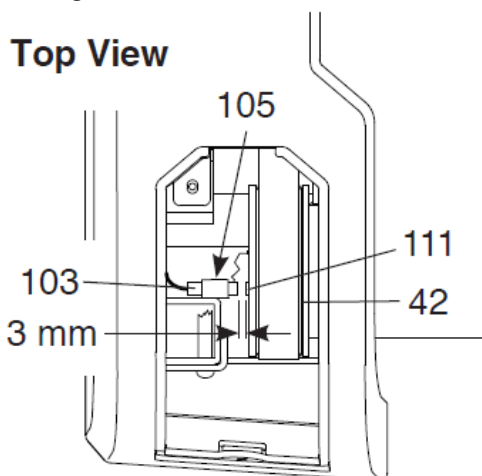
Ha a futópád még mindig nem működik, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta.

PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően, nem jeleníti meg a sebesség és távolság adatokat

- Távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról, és húzza ki a TÁPKÁBELT. Ezután csavarja ki a #8 x 3/4"-es keresztfejű csavart (5) és emelje le a a hátsó burkolatot (44).

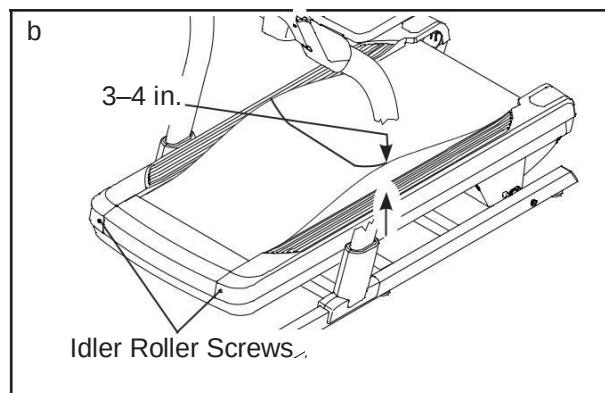


Ezután keresse meg a sebesség érzékelőt (98), a mágneset (104) és a szíjtárcsát (42). Forgassa el a szíjtárcsát, amíg a mágnes és a sebesség érzékelő egy vonalba nem esik. Győződjön meg róla, hogy a sebesség érzékelő és a mágnes között körülbelül 3 mm távolság van. Szükség esetén lazítsa meg a #8 x 3/4"-es csavart (95), mozgassa el kissé a sebesség érzékelőt, majd húzza meg újra a csavart. Tegye vissza a motorburkolatot (lásd fent), és járassa néhány percig a futópádon, hogy ellenőrizze a helyes sebességértéket.



PROBLÉMA: A futószalag lelassul használat közben

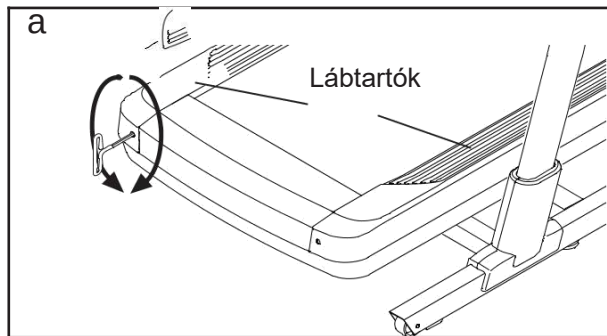
- Ha hosszabbítóra van szüksége, csakis 3 fázisú 2 mm² (14-es mérete) vezetékét használjon, mely nem lehet hosszabb 1,5 m-nél.
- Ha futószalag túl van feszítve, a futópáda teljesítménye csökken, és a futószalag tönkremehet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbuszkulcsot használva, fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 részig. A megfelelően megfeszített futószalagot a szélén 8-10 cm-re (3-4 in.) lehet megemelni. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábel a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópádot. Ezt a műveletet addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően fog működni.



- A futópáda tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószőnyeget. **FONTOS: Soha ne használjon más viszkozitású szilikon sprayt vagy egyéb nem megfelelő anyagokat a futószőnyeghez vagy a futófelülethez. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak.** Ha úgy gondolja, hogy szükség lehet a futópáda olajozására, érdeklődjön a boltban, ahol a futópádot vásárolta vagy a szakszervízben.
- Ha a futószőnyeg továbbra is lelassul, miközben edz rajta, kérjük keresse fel a forgalmazót.

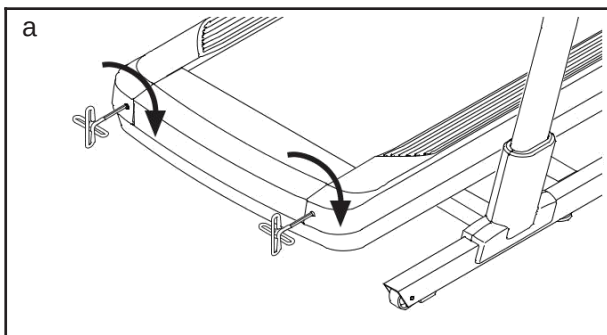
PROBLÉMA: Ha a futószalag nem középen áll, elmozdult valamelyik irányba.

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



PROBLÉMA: A futószőnyeg csúszik edzés közben.

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



PROBLÉMA: A dőlésszög nem megfelelően működik.

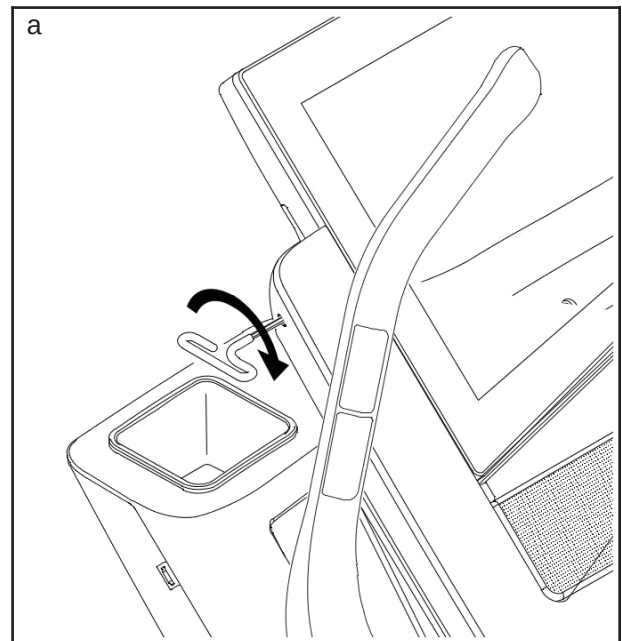
- a. Kalibrálja a dőlésszöget (4 lépés 21 oldal).

PROBLÉMA: A lejtős edző nem fog csatlakozni a vezeték nélküli hálózathoz

- a. Ellenőrizze, hogy a konzol vezeték nélküli beállításai helyesek-e (lásd 22. oldal).
- b. Ellenőrizze, hogy a vezeték nélküli hálózat beállításai helyesek-e.
- c. Ha továbbra is kérdései vannak, látogasson el a support.iFit.com webhelyre.

PROBLÉMA: A konzol mozog, nem marad a helyén.

- a. Ha a konzol nem marad meg a kívánt helyzetben, mert túl laza, akkor az imbuszkulcs segítségével húzza meg kissé a konzolt az ábrán jelzett helyen, mindkét oldalon (csak az egyik oldal van ábrázolva az ábrán).



EDZÉSI ÚTMUTATÓ



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

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

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

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

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

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

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSSSEL KAPCSOLATBAN

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

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

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

EDZÉSGYAKORISÁG

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

ALKATRÉSZ LISTA

Modellszám: NETL27718.1 R0518A

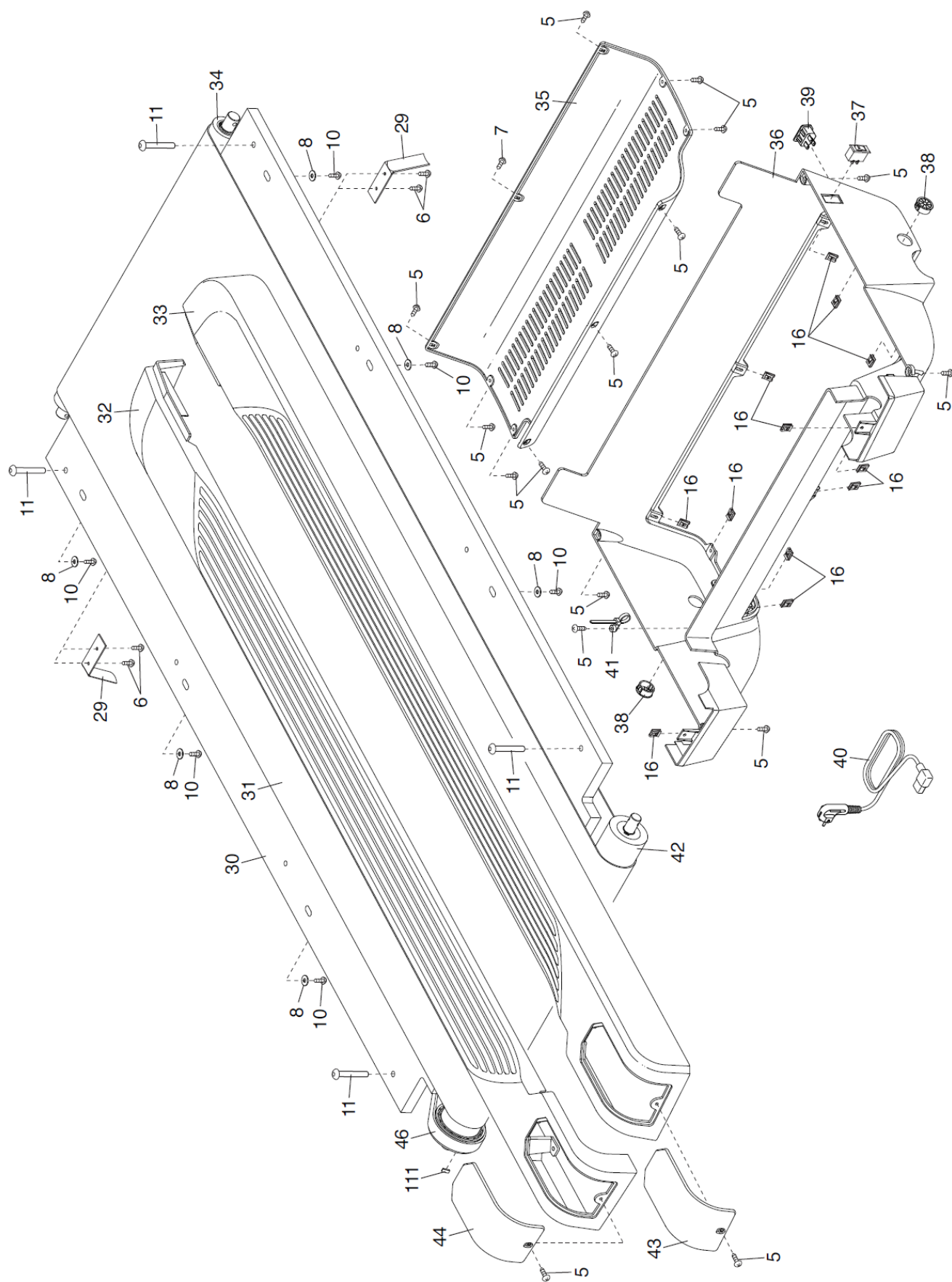
Szám	Db.	Megnevezés	Szám	Db.	Megnevezés
1	4	3/8" x 5 1/2" Screw	51	4	Cushion
2	6	#8 x 1 1/4" Screw	52	1	Base Wire
3	16	3/8" Star Washer	53	4	Rubber Cushion
4	2	#8 x 3/4" Tek Screw	54	2	Large Pivot Bushing
5	56	#8 x 3/4" Screw	55	1	Electronics Cover
6	4	3/8" Belt Guide Screw	56	1	Incline Motor Top Cover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

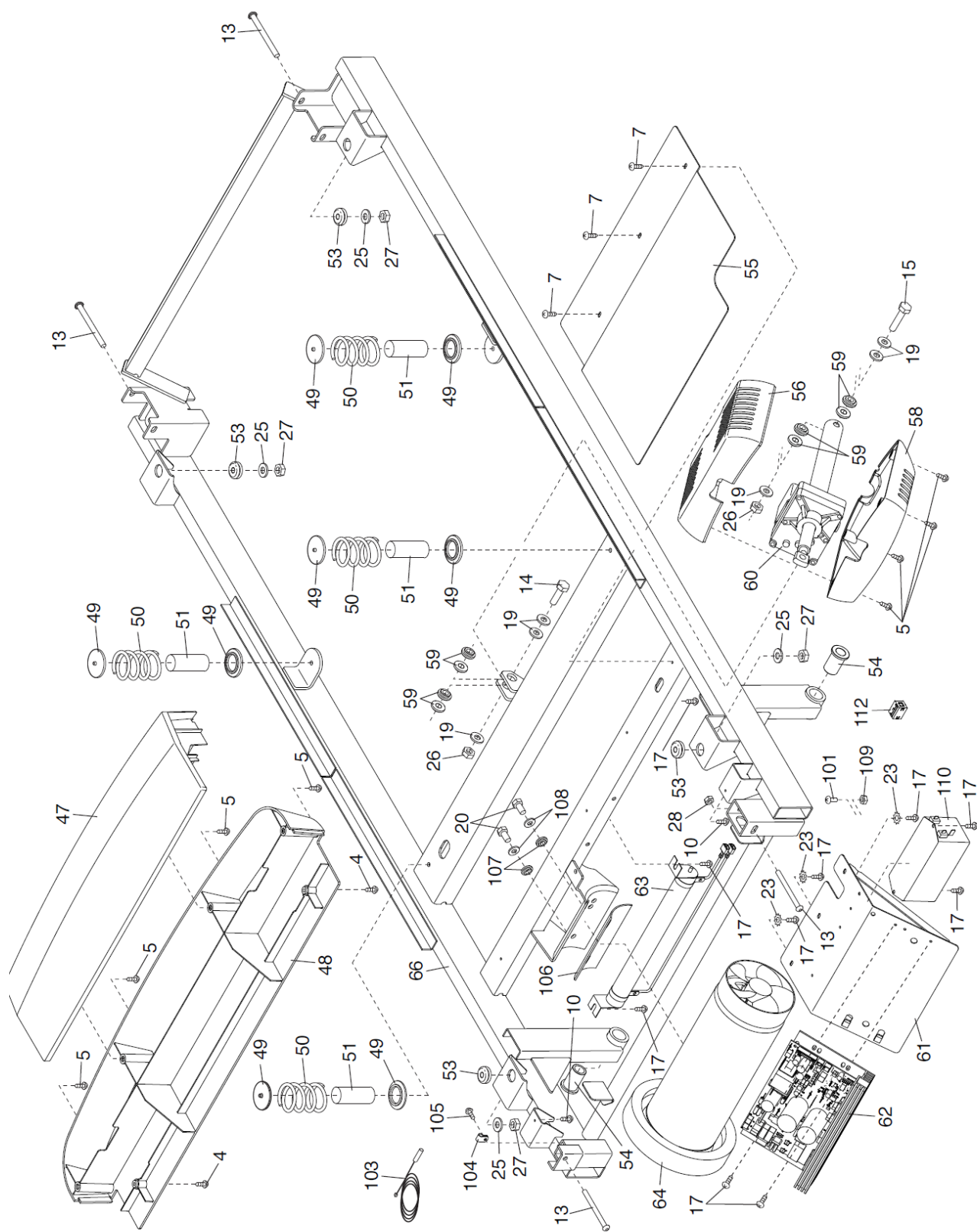
Szám	Db.	Megnevezés	Szám.	Db.	Megnevezés
101	2	Motor Bushing	107	1	Right Handrail Bottom
102	1	Filter	108	4	3/8" x 3/4" Screw
103	1	#8 Nut	109	4	#8 x 3/4" Machine Screw
104	1	Magnet	110	1	Receptacle
105	2	Handrail	*	—	User's Manual
106	1	Left Handrail Bottom			

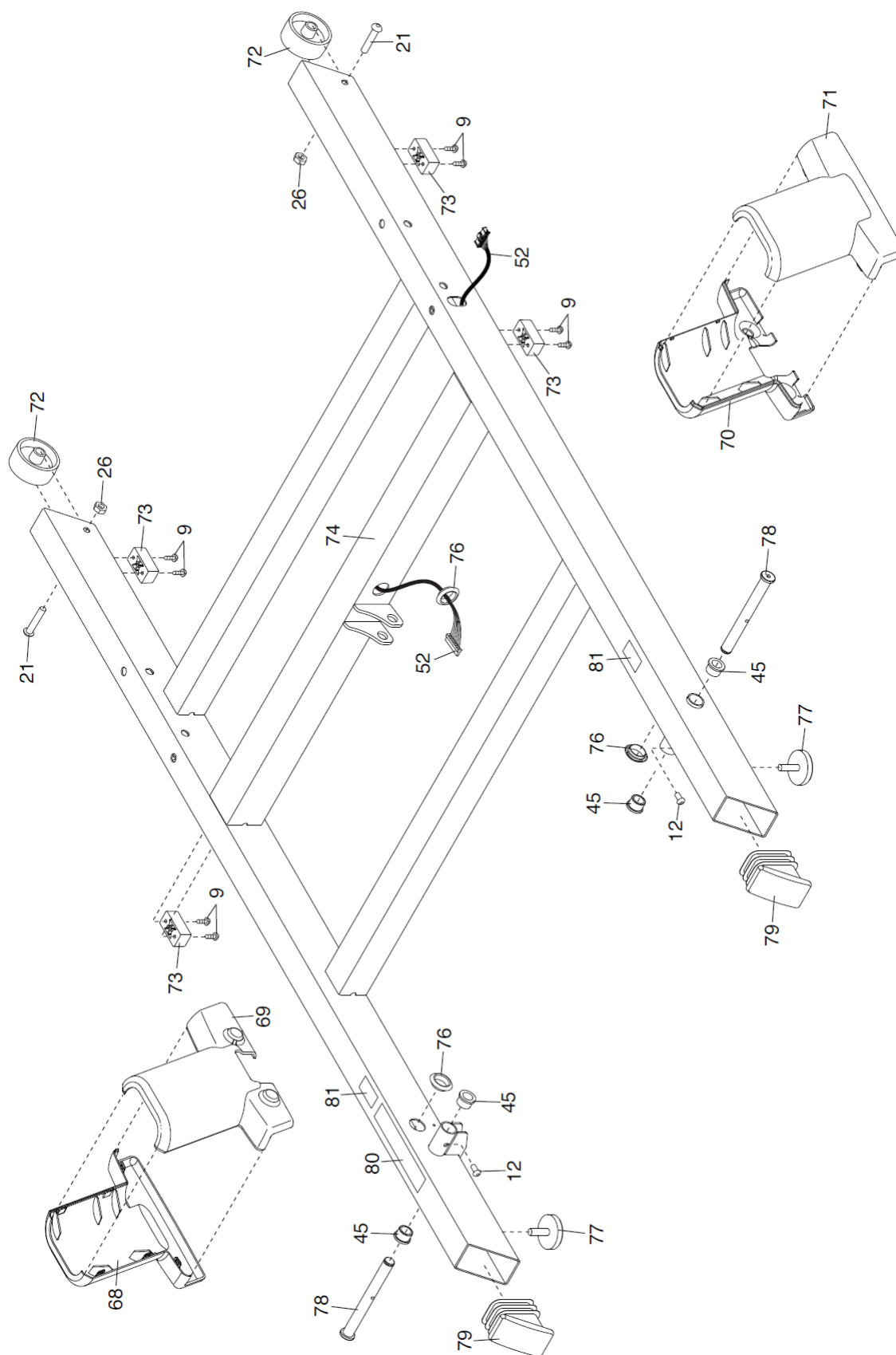
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Az alkatrészrendeléssel kapcsolatos információért nézze a felhasználói kézikönyv hátlapját. * jelzi az ábrákon nem látható alkatrészeket.

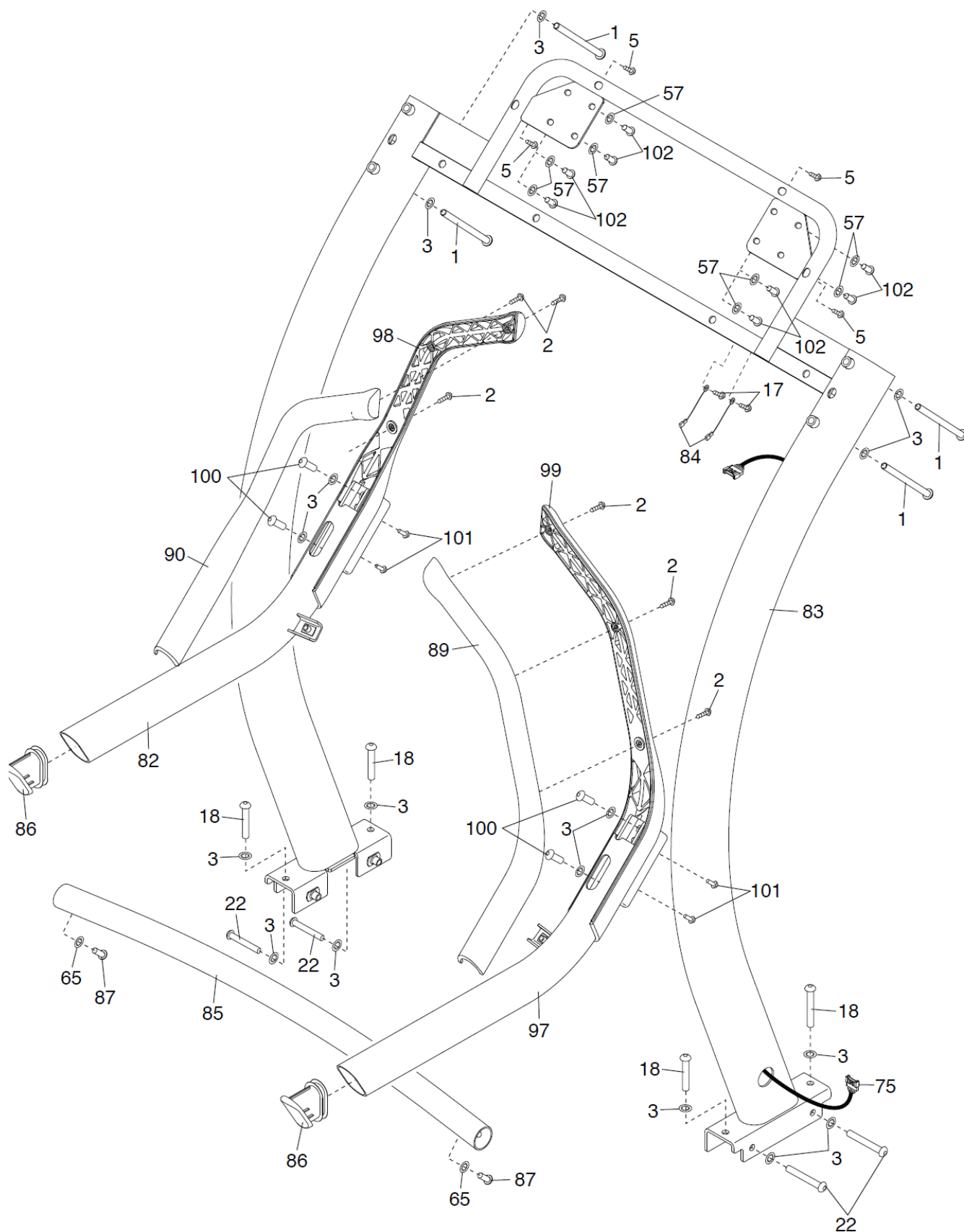
ROBBANTOTT ÁBRA A

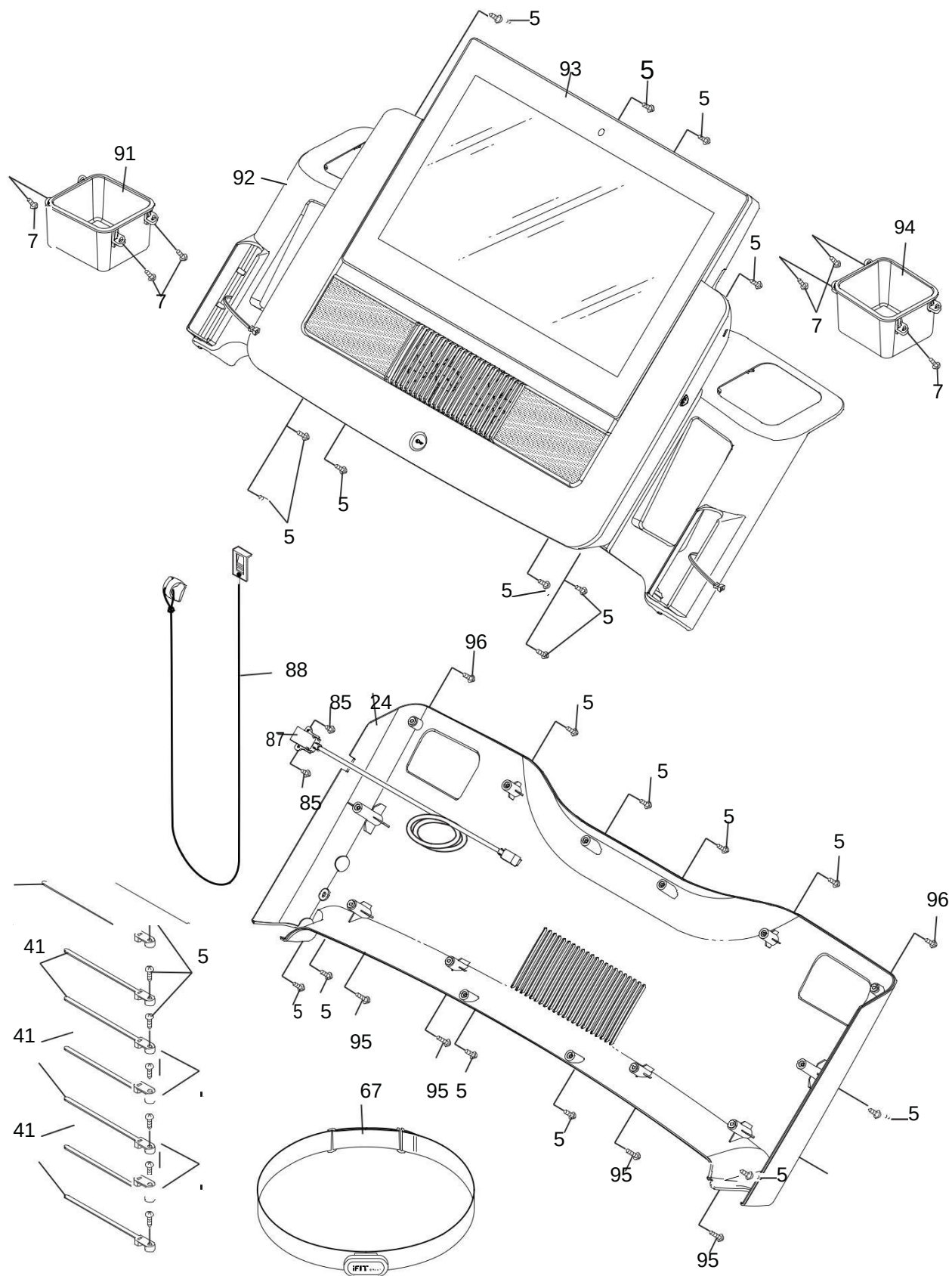
Modellszám: NTL17216.0 R0917A











PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

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

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

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

- Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.

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

