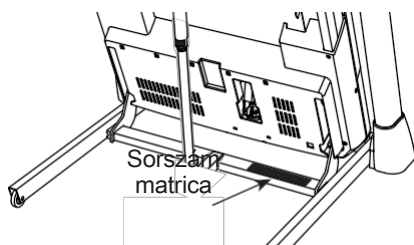


NordicTrack **T 6.5 S**

Modellszám: NTL17915-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

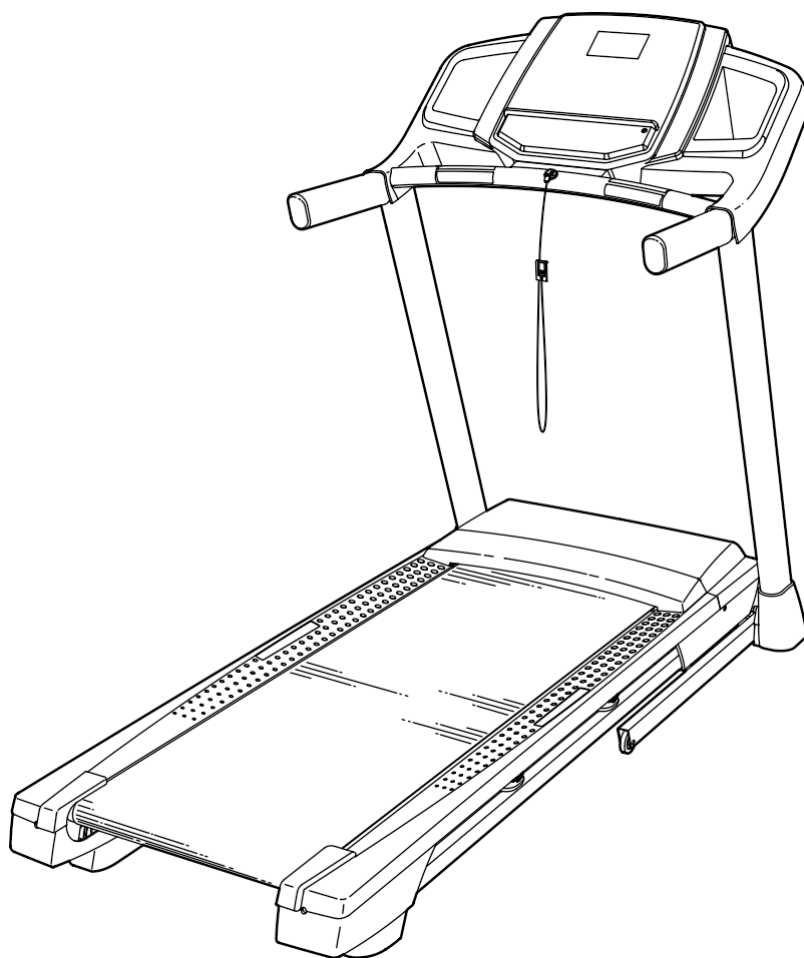
Szerviz elérhetőség:

+36205050828
szerviz@sport8.hu

VIGYÁZAT

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

HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV

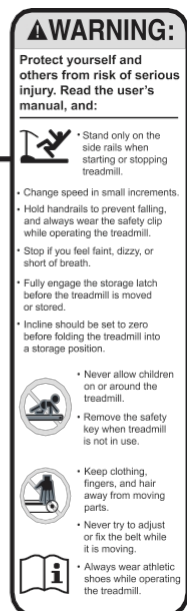
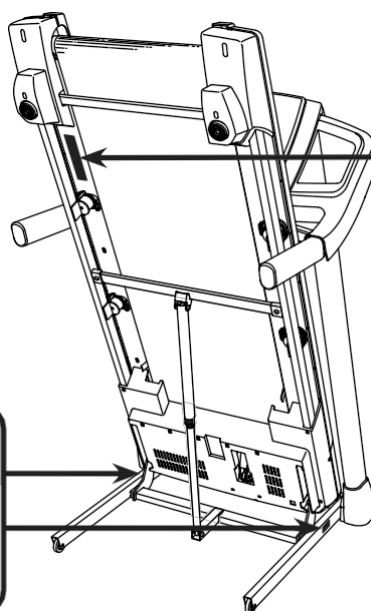


TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ.....	5
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT.....	6
ÖSSZESZERELÉS.....	7
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A FUTÓPADOT.....	16
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA.....	25
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELOHÁRÍTÁS.....	26
EDZÉSI IRÁNYELVEK.....	29
RÉSZLISTÁK.....	30
ROBBANÁSI RAJZ.....	32
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE.....	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK.....	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Ez a rajz mutatja a figyelmeztető matricák helyét.
Ha egy matrica hiányzik vagy olvashatatlan, hívja az előlő borítón található telefonszámot.
a jelen kézikönyvben, és kérjen egy ingyenes csere matricát. Helyezze fel a matricát az ábrázolt helyre.
Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a matricák nem a következő helyen jelennek meg
tényleges méret.



A NORDICTRACK és az IFIT az ICON Health & Fitness, Inc. bejegyzett védjegyei. Az App Store az Apple Inc. védjegye, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyezve. Az Android és a Google Play a Google LLC védjegyei. A Bluetooth® szövegdjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használatosak. Az IOS a Cisco védjegye vagy bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban, és licenc alapján használatos.

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 ICON nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak használata által okozott személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy a futópád minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
3. A futópádot nem olyan személyeknek szánták, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkeznek, vagy nem rendelkeznek kellő tapasztalattal és ismeretekkel, kivéve, ha a futópád vonatkozó felügyeletet vagy utasítást kaptak a biztonságukért felelős személytől.
4. A futópádot csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
5. A futópádot kizárólag otthoni használatra szánják. Ne használja a futópádot kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
6. Tartsa a futópádot zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye a futópádot garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
7. Helyezze a futópádot sík felületre, úgy, hogy mögötte legalább 2,4 m (8 láb) és mindkét oldalán 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.
8. Ne üzemeltesse a futópádot olyan helyen, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént adnak be.
9. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol a futópádotól.
10. A futópádot csak olyan használhatják, akik legfeljebb 136 kg-ot nyomnak.
11. Soha ne engedjen egyszerre egynél több személyt a futópádra.
12. A futópád használata közben viseljen megfelelő edzőruhát. Ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat a futópádba. Férfiaknak és nőknek egyaránt ajánlott a sportos támasztóruházat. *Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópádot meztláb, csak harisnyában vagy szandálban.*
13. 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.
14. Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak háromvezetékes, 14 mm-es (2 mm²) kábelt használjon, nem hosszabb 1,5 méternél (5 láb).
15. Tartsa a tápkábelt távol a fűtött felületektől.
16. 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 26. oldalon, ha a futópád nem működik megfelelően).
17. A futópád használata előtt olvassa el, értse meg és próbálja ki a vészleállítási eljárást (lásd: HOGYAN KIKAPCSOLJUK AZ ÁRAMOT a 18. oldal). A futópád használata közben mindig viselje a klipszet.
18. A futószalag indításakor vagy leállításakor mindig álljon a lábtartókra. A futópád használata közben mindig fogja meg a kapaszkodókat.
19. Amikor egy személy a futópádon sétál, a futópád zajszintje megnő.

20. Tartsa távol az ujjakat, a haját és a ruházatát a mozgó futószalagtól. A futópad nagy sebességre képes. A sebességet kis lépésekben állítsa be, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrásokat.

21. A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők, beleértve a felhasználó mozgását is, befolyásolhatják a pulzusmérés pontosságát. A pulzusmérő csak edzéssegédeszközként szolgál a pulzusszám alakulásának általános meghatározásához.

22. 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 az 5. oldalon található rajzon), és húzza ki a hálózati kábelt, ha a futópadot nem használja.

23. Ne próbálja meg mozgatni a futópadot, amíg az nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESÍTÉS a 7. oldalon, valamint a HOGYAN KIEGÉSZÍTHETŐ ÉS MOZGATHATÓ A TREADMILL a 25. oldalon.) A futópad mozgatásához képesnek kell lennie arra, hogy biztonságosan megemeljen 20 kg-ot (45 fontot).

24. A futópad összecukásakor vagy mozgatásakor győződjön meg arról, hogy a tároló retesz tartja a

a keretet biztonságosan a tárolási pozícióban. Ne működtesse a futópadot összehajtogatott állapotban.

25. Ne változtassa meg a futópad dőlésszögét úgy, hogy tárgyakat helyez a futópad alá.

26. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a futópad bármely nyílásába.

27. Minden egyes alkalommal, amikor a futópadot használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt.

28. **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 szerviz képviselője utasítást ad. A jelen kézikönyvben leírtakon kívül más szervizelést csak a szerviz felhatalmazott képviselője végezhet.

29. A túlzott gyakorlás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást érez, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba, és hűtse le magát.

MENTSE EL EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

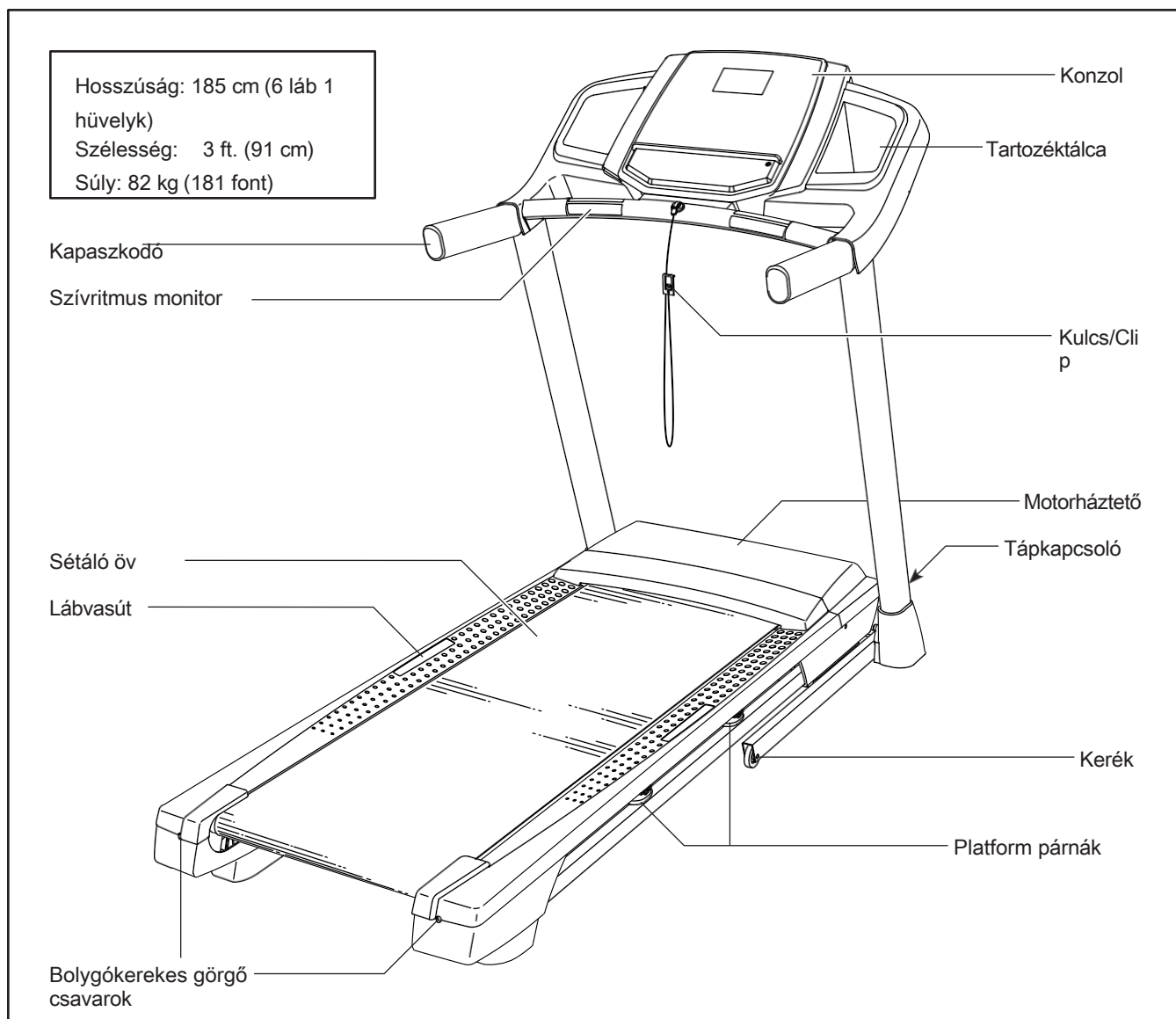
MIELŐTT ELKEZDENÉD

Köszönjük, hogy az új NORDICTRACK® T 6.5 S futópadot választotta. A T 6.5 S futópad egy olyan a funkciók lenyűgöző választéka, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az otthoni edzéseket.

Az Ön érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt a futópadot használná. Ha a kézikönyv elolvasása után kérdései vannak, kérjük, tekintse meg az elülső borítót.

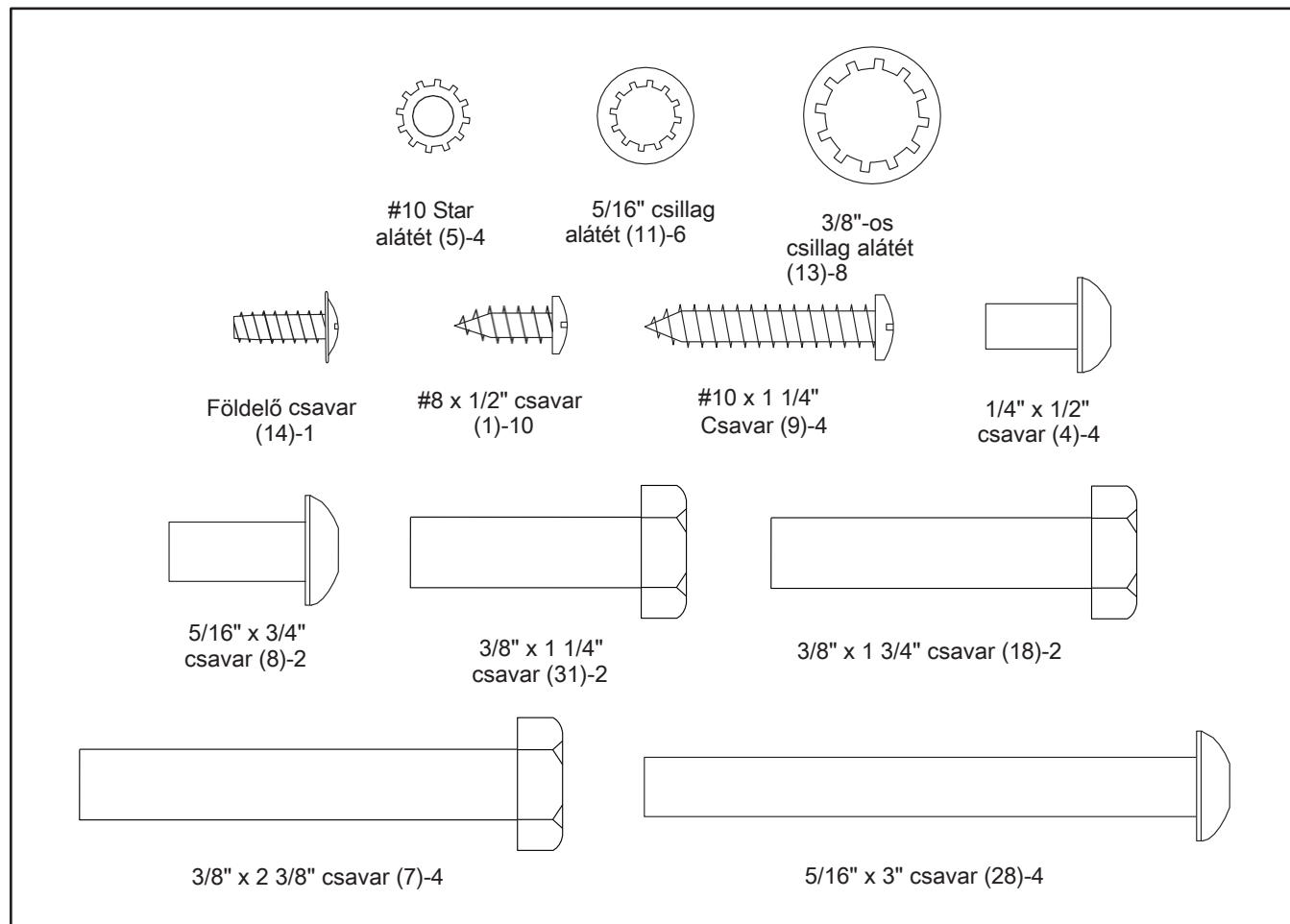
kézikönyv. Ahhoz, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk. A modellszám és a sorozatszám matrica helye a kézikönyv elülső borítóján található.

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



ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

Használja az alábbi rajzokat az összeszereléshez használt kis alkatrészek azonosításához. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma a kézikönyv végén található alkatrészjegyzékből. A kulcsszámot követő szám az összeszereléshez használt mennyiség. Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem szerepel a hardverkészletben, ellenőrizze, hogy előzetesen fel van-e szerelve. Előfordulhat, hogy extra alkatrészek 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 enyhén, 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 összeszereléshez a következő szerszámok szükségesek:

a mellékelt hatlapos kulcsok



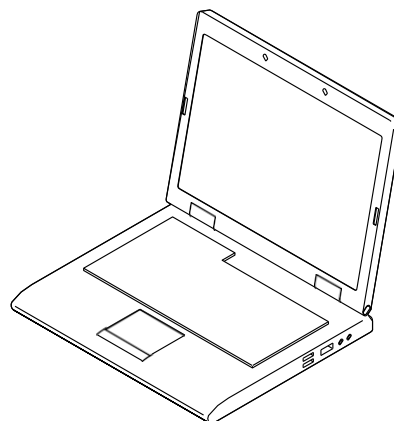
egy Phillips csavarhúzó



egy állítható csavarkulcs



Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat.

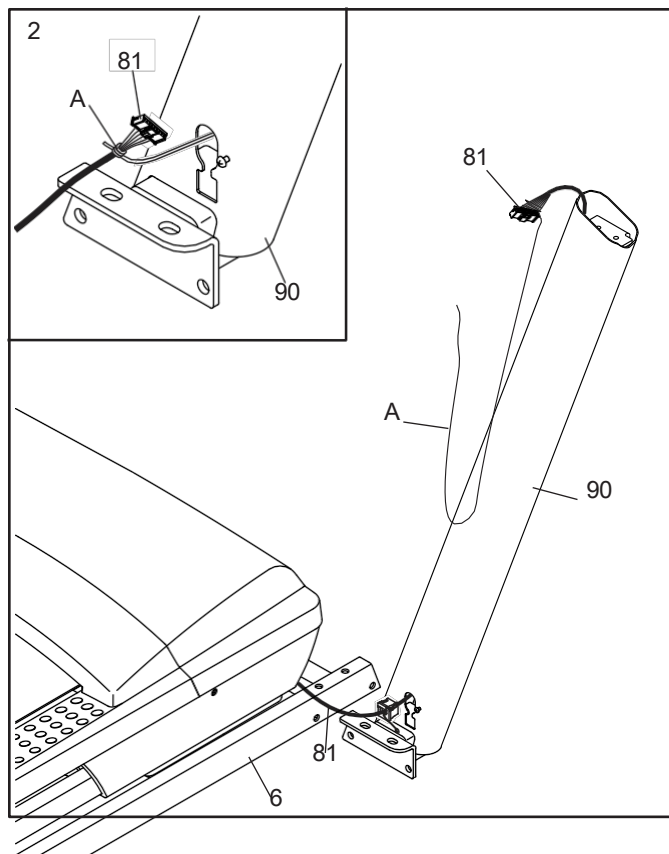


2. Győződjön meg róla, hogy a tápkábel ki van húzva.

Távolítsa el a kötést, amely az állványhuzalt (81) az alap (6) elülső részéhez rögzíti.

Ezután azonosítsuk a jobb oldali függőlegeset (90). Egy második személy tartsa a jobb oldali támaszt a bázis (6) közelében.

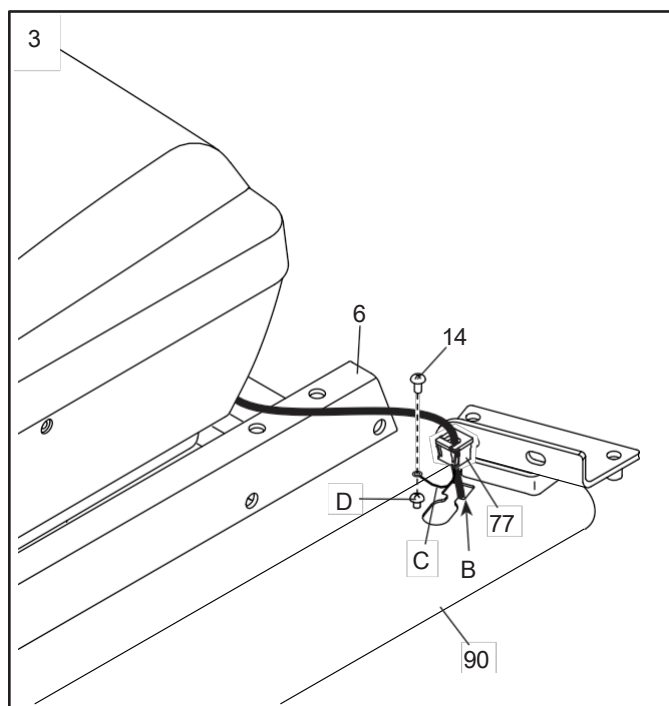
Lásd a mellékelt rajzot. Kösse a jobb oldali támaszban (90) lévő drótkötegelőt (A) biztonságosan a támaszhuzal (81) vége köré. Ezután illessze be a jobb oldali támaszdrótot a jobb oldali támasz alsó végébe, miközben a drótkötegelő másik végét áthúzza a jobb oldali támaszon.



3. Fektesse a jobb oldali támaszt (90) a talpzat (6) közelébe. Nyomja be a tömítőgyűrűt (77) a jobb oldali támaszon (90) lévő négyzet alakú lyukba (B). Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a földelővezetékét (C).

Ha van egy csavar (D) előre rögzítve a jobb oldali támlához (90), távolítsa el és dobja el.

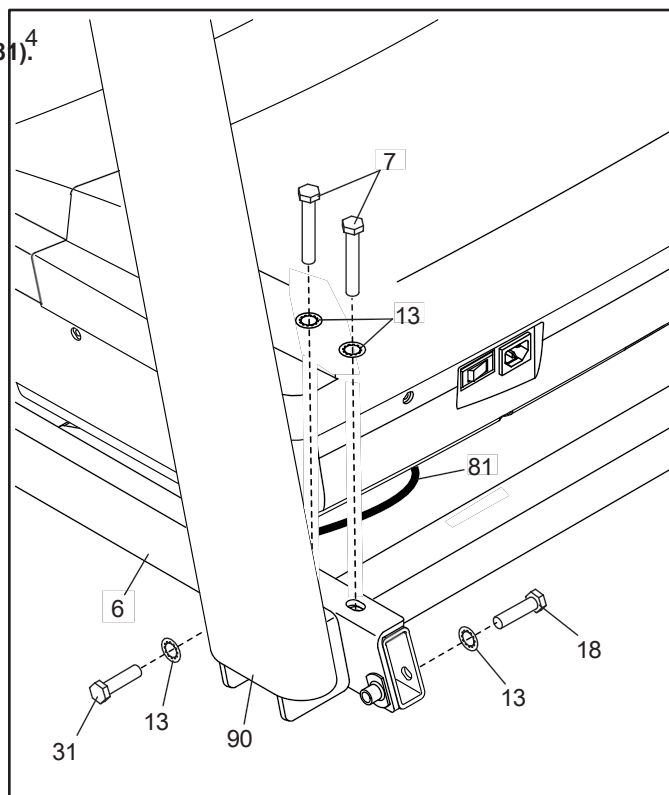
Ezután rögzítse a földelővezetékét (C) a jobb oldali támlához (90) a földelőcsavarral (14).



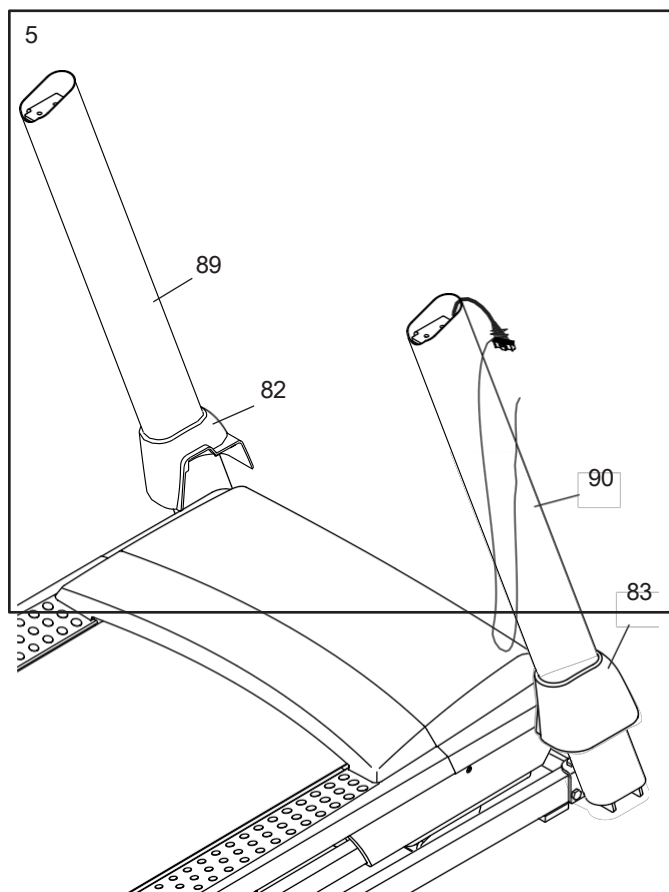
4. Tartsa a jobb oldali támasztékot (90) az alaphoz (6).
Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a függőleges huzalt (81).⁴

Rögzítse a jobb oldali támaszt (90) két $3/8"$ x $2 3/8"$ csavarral (7), egy $3/8"$ x $1 1/4"$ csavarral (31), egy $3/8"$ x $1 3/4"$ csavarral (18) és négy $3/8"$ csillag alátéttel (13) az ábrának megfelelően; a csavarokat még ne húzza meg teljesen.

rögzítse a bal oldali támasztékot (a képen nem látható). Megjegyzés: A bal oldalon nincsenek vezetékek.



5. Azonosítsa a bal és a jobb oldali alapfedelelet (82, 83). Csúsztassa a bal és a jobb oldali alapfedelelet a bal és a jobb oldali támaszra (89, 90) az ábrának megfelelően. Ne nyomja be a bal és a jobb oldali alapfedelelet a helyét.



6. A jobb oldali kapaszkodó azonosítása (84).

Rögzítse a jobb oldali kapaszkodót (84) a jobb oldali támlához (90) két 5/16" x 3" csavarral (28) és két

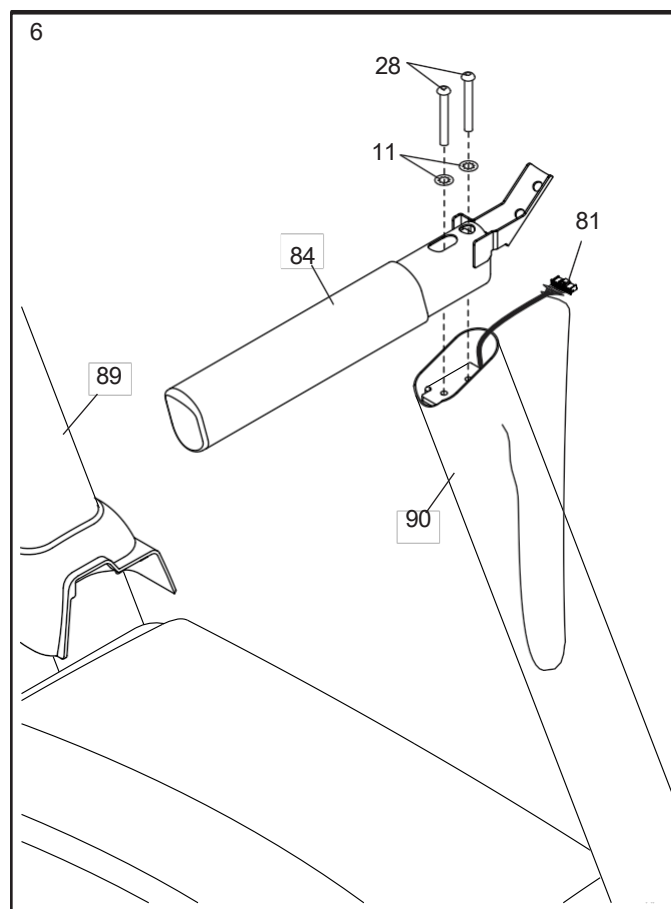
5/16" csillag alátéttel (11); indítsa el mindkét

csavart, majd húzza meg őket. Ügyeljen arra, hogy ne

csípje meg a függőleges drótot (81).

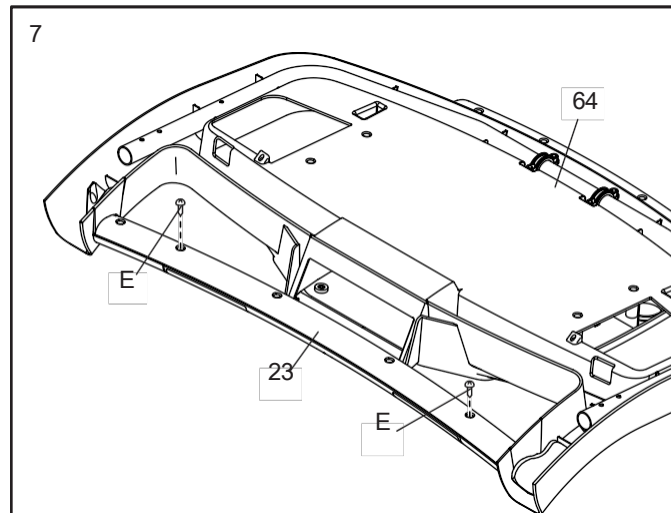
rögzítse a bal oldali kapaszkodót (nem látható) a bal oldali támlához (89). Megjegyzés: A bal oldalon

nincsenek vezetékek.



7. A konzol alapját (64) a konzol alapjával lefelé fordítva helyezze puha felületre, hogy elkerülje a konzol alapjának megkarcolását.

Távolítsa el és dobja el a két jelzett csavart (E). Ezután távolítsa el az impulzuskeresztrudat (23).

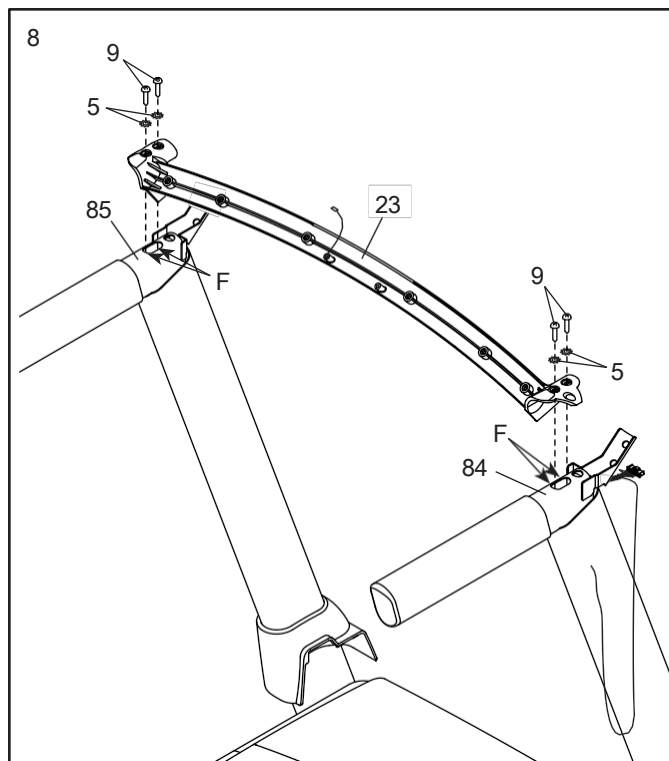


8. Ha a jobb és bal oldali kapaszkodók (84, 85) belsejében négy csavar (F) van előre rögzítve, távolítsa el és dobja el a csavarokat.

FONTOS: A Pulse Crossbar (23) sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat, és ne húzza meg túlságosan a #10 x 1 1/4" csavarokat (9).

Az impulzuskereszttrudat (23) az ábrának megfelelően igazítsa ki. Rögzítse a Pulse kereszttrudat a kapaszkodókhoz (84, 85) négy #10 x 1 1/4" csavarral

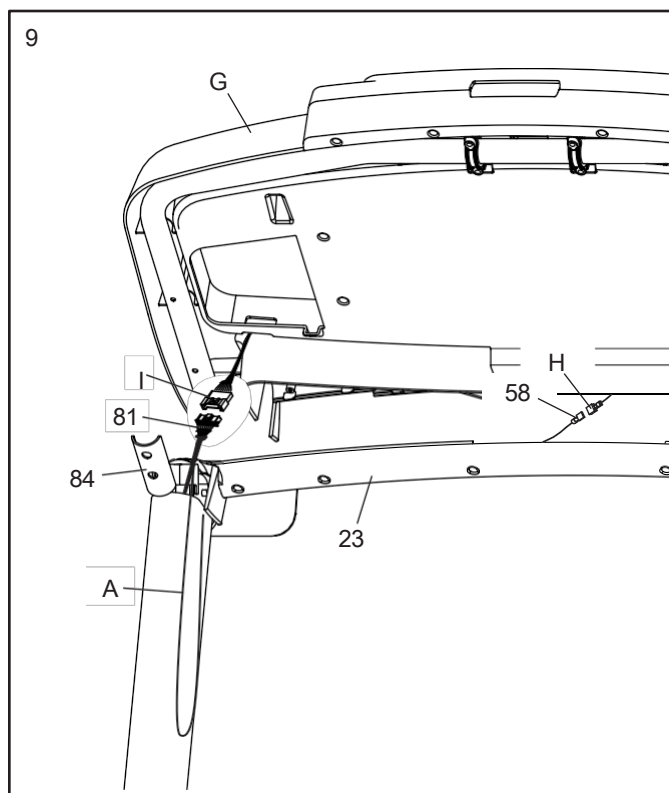
- (9) és négy #10 csillag alátéttel (5); indítsa el mind a négy csavart, majd húzza meg őket.



9. Egy második személy segítségével tartsa a konzolos szerelvényt (G) a jobb oldali kapaszkodó (84) és a bal oldali kapaszkodó (nem látható) közelében.

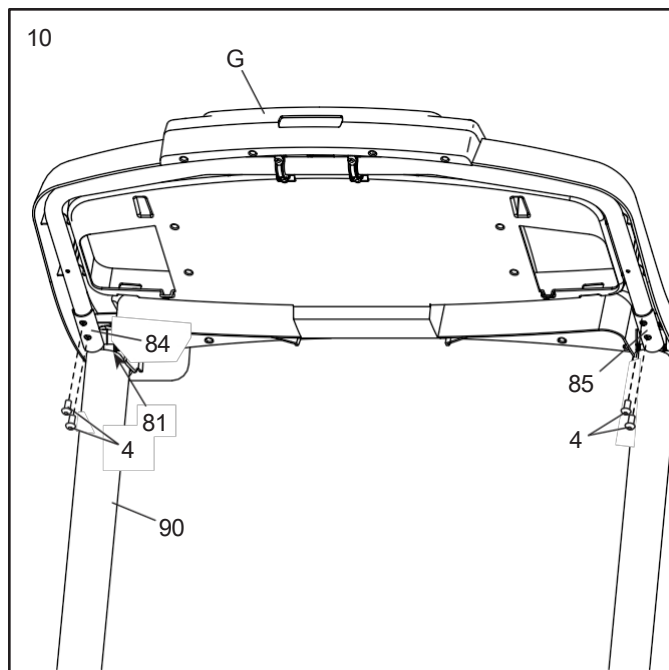
Csatlakoztassa a földelővezeték (H) a konzolegységből (G) a konzol földelővezetékéhez (58) az impulzus kereszttrúdján (23).

Csatlakoztassa az álló vezeték (81) a konzol vezetékéhez (I). Ezután távolítsa el a kábelköteget (A) a függőleges vezetékről.

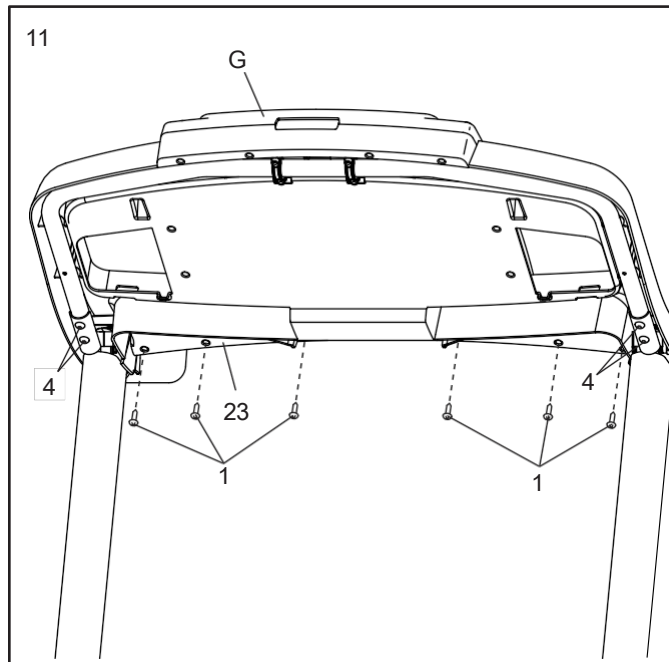


10. Helyezze a konzolszerelvényt (G) a jobb és bal oldali kapaszkodókra (84, 85). Ügyeljen arra, hogy a vezetékek ne szoruljanak be. Helyezze be a felesleges támaszhuzalt (81) a jobb támaszba (90).

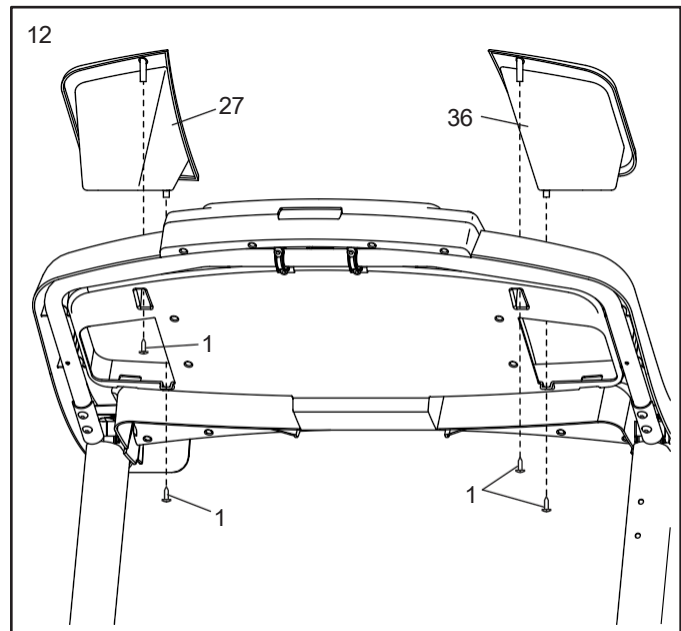
Rögzítse a konzolegységet (G) négy $1/4" \times 1/2"$ csavarral (4); a csavarokat még ne húzza meg.



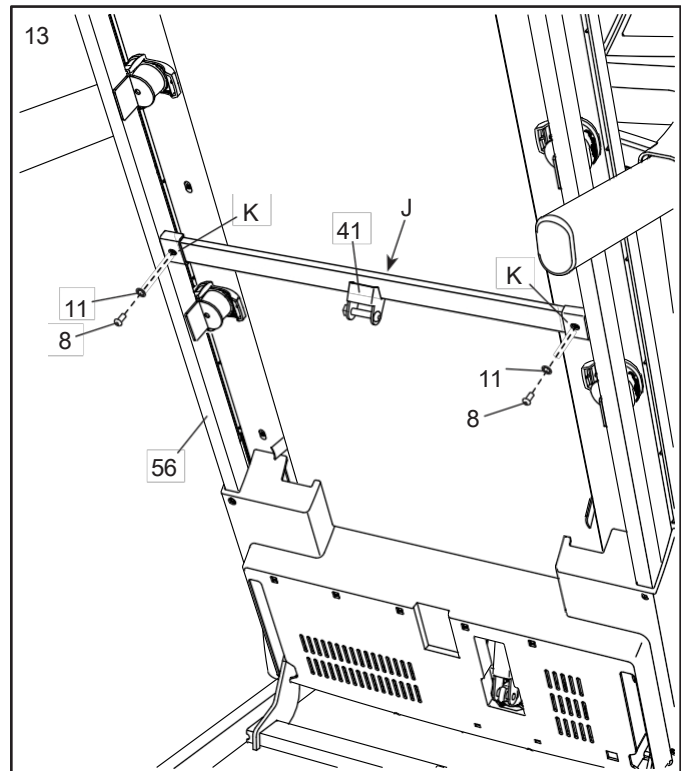
11. Rögzítse az impulzus kereszttrudat (23) a konzolegységhez (G) hat #8 x $1/2"$ csavarral (1); indítsa el mind a hat csavart, majd húzza meg őket. Ezután húzza meg erősen a négy $1/4" \times 1/2"$ csavart (4).



12. Rögzítse a jobb és bal oldali tálcát (27, 36) négy #8 x 1/2" csavarral (1).



13. Emelje a keretet (56) függőleges helyzetbe. Egy második személy tartsa a keretet, amíg a 15. lépés befejeződik. Állítsa a reteszkeresztrudat (41) az ábrának megfelelően. Győződjön meg róla, hogy az "Ez az oldal az öv felé" matrica (J) a futópaddal szemben áll. Rögzítse a reteszkeresztrudat a keret (56) konzoljaihoz (K) két 5/16" x 3/4" csavarral (8) és két 5/16" csillag alátéttel (11).

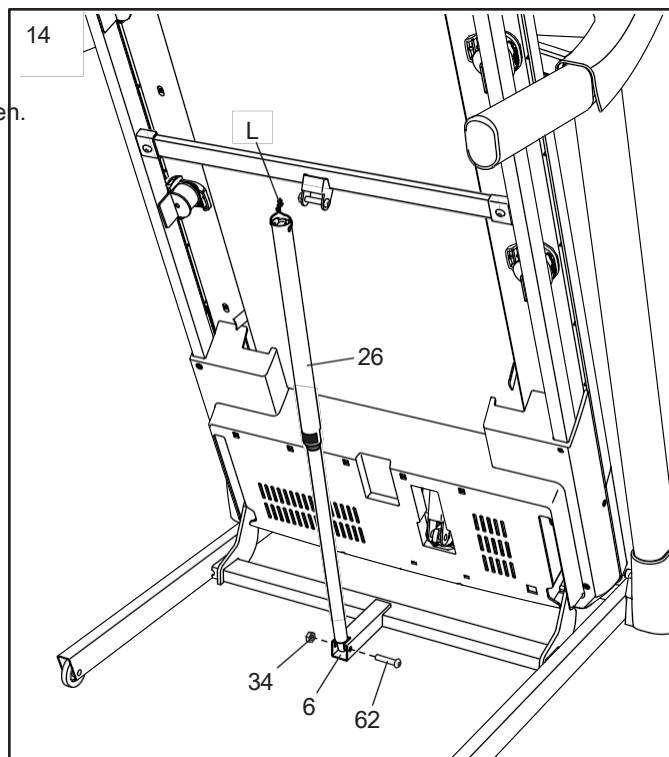


14. Távolítsa el az 5/16" anyát (34) és az 5/16" x 1 3/4" csavart (62) az alap (6) konzoljáról.

Ezután igazítsa a tároló reteszt (26) az ábrának megfelelően.

Rögzítse a tárolóretesz alsó végét (26) a talp (6) tartójához az 5/16" x 1 3/4" csavarral (62) és az 5/16" anyával (34).

Ezután emelje a tárolóreteszt (26) függőleges helyzetbe, és távolítsa el a rögzítőt (L).



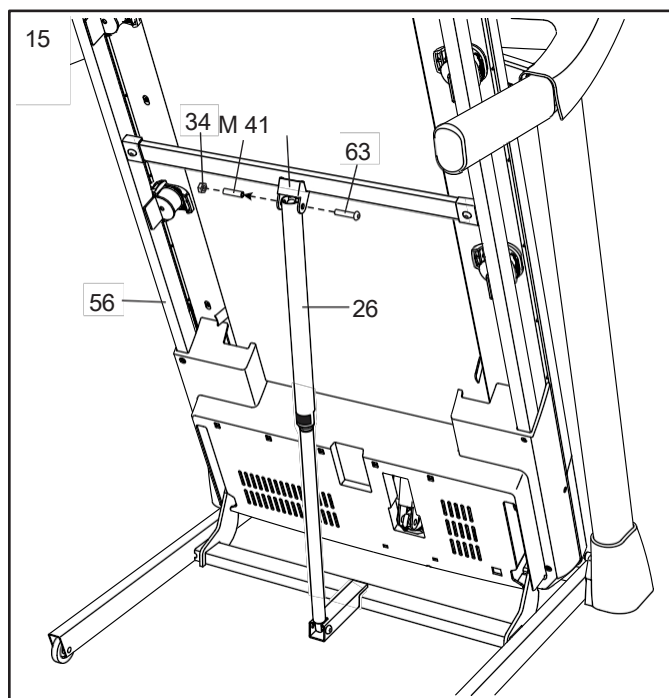
15. Távolítsa el az 5/16"-os anyát (34) és az 5/16" x 2 1/4"-os csavart (63) a reteszkeresztrúd (41) tartójából.

Igazítsa a tárolóretesz (26) felső végét a reteszkeresztrúd (41) tartójához, és helyezze be az 5/16" x 2 1/4" csavart (63) a tartó és a tárolóretesz között. Ezáltal egy távtartó (M) kerül ki a tárolóreteszből; dobja ki.

a távtartó.

Ezután húzza meg az 5/16" anyát (34) az 5/16" x 2 1/4" csavarra (63). Ne húzza túl az anyát; a tárolóretesznek (26) képesnek kell lennie a forgásra.

Ezután engedje le a keretet (56) (lásd: LEENGÍTHETJÜK A FOGÓFÉRMÁT HASZNÁLATBAN a következő oldalon

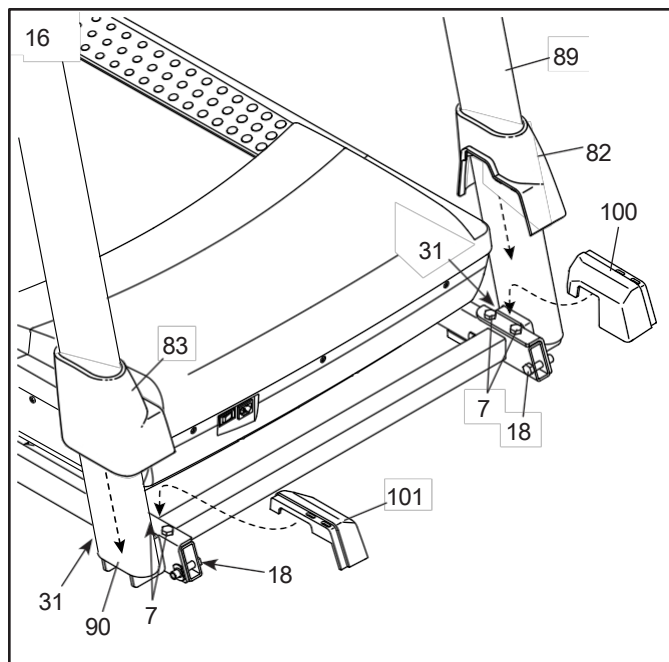


25. oldal).

16. Húzza meg erősen a négy $3/8'' \times 2 3/8''$ csavart (7), a két $3/8'' \times 1 3/4''$ csavart (18) és a két $3/8'' \times 1 1/4''$ csavar (31).

Ezután helyezze a bal oldali belső alapfedelelet (100) a bal oldali támasz alsó végére (89). Csúsztassa lefelé a bal oldali alapfedelelet (82), és nyomja rá a bal oldali belső alapfedelelet.

Ezután helyezze a jobb oldali belső alapfedelelet (101) a jobb oldali támasz alsó végére (90). Csúsztassa lefelé a jobb oldali alapfedelelet (83), és nyomja rá a jobb oldali belső alapfedelelet.



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. A mellékelt hatlapos kulcsot tartsa biztonságos helyen; a hatlapos kulcsot a futószalag beállításához használják (lásd a 27. és 28. oldalt). Megjegyzés: Lehet, hogy extra hardver tartozékokat tartalmaz.

A FUTÓPAD HASZNÁLATA

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

Ezt a terméket földelni kell. 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, akkor azt

a gyártó által ajánlott tápkábellel kell helyettesíteni.

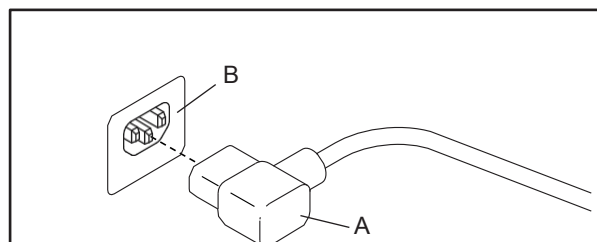
VESZÉLY:

A berendezés

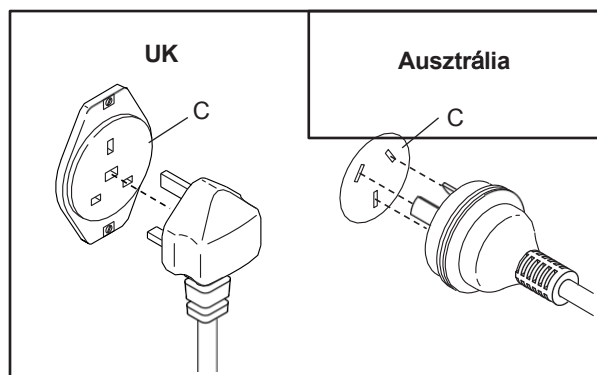
földelővezetékének helytelen csatlakoztatása fokozott áramütésveszélyt okozhat. Ha kétségei vannak azzal kapcsolatban, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne módosítsa a termékhez mellékelt dugót - ha az nem illeszkedik a konnektorba, megfelelő konnektort szereltesen fel szakképzett villanyszerelővel.

Kövesse az alábbi lépéseket a tápkábel csatlakoztatásához.

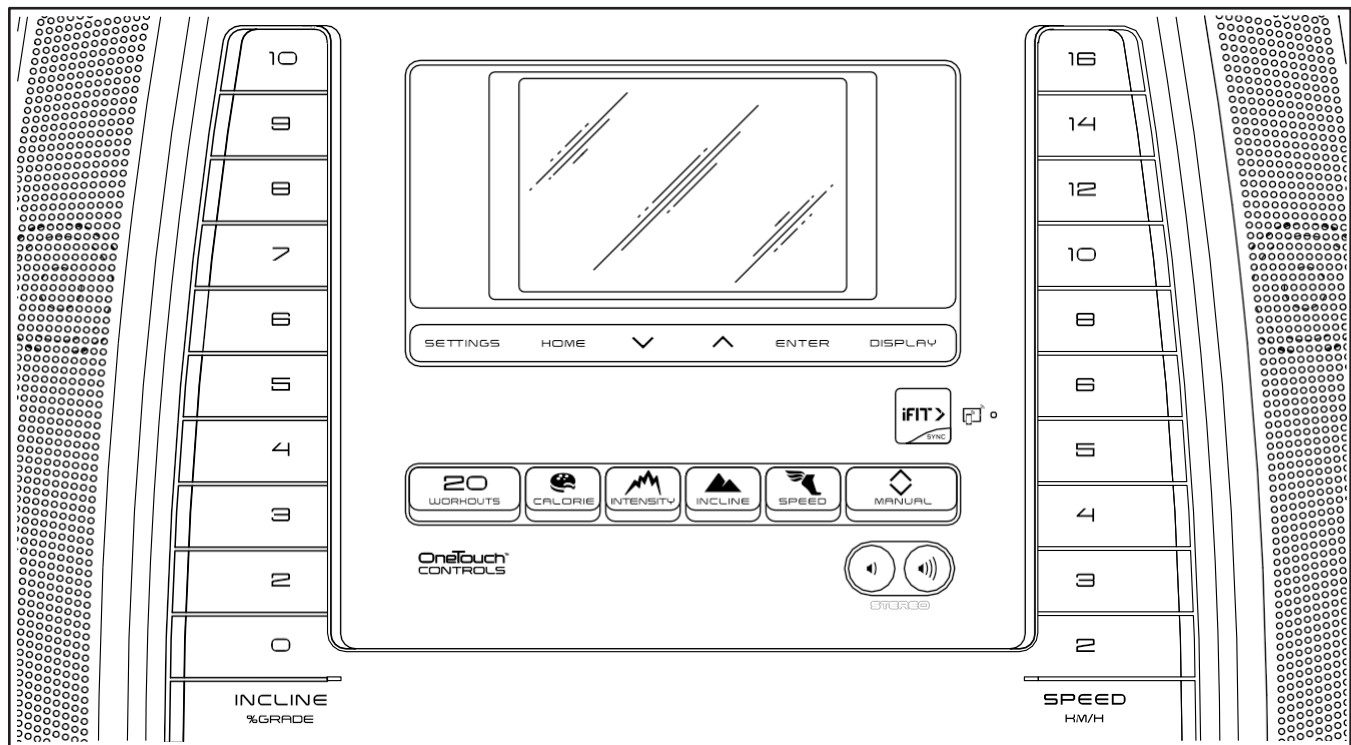
1. Csatlakoztassa a tápkábel jelzett végét (A) a futópad aljzatához (B).



2. Csatlakoztassa a tápkábelt (A) egy megfelelő konnektorba. (C) amelyet megfelelően telepítettek és földeltek az összes helyi szabályzatnak és rendeletnek megfelelően.



KONZOL DIAGRAM



A KONZOL JELLEMZŐI

A futópád konzolja számos olyan funkciót kínál, amelyek

célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az edzéseket. A kézi üzemmód használatakor egy gombnyomással módosíthatja a futópád sebességét és emelkedését. Edzés közben a konzol azonnali visszajelzést ad az edzésről. A kézi pulzuszámolóval vagy egy kompatibilis pulzuszámolóval még a pulzusszámát is mérheti. Lásd a 24.

oldalt

információk egy opcionális pulzusszámmérő

megvásárlásáról monitor.

Ezen kívül a konzol a fedélzeti edzések választékával is rendelkezik. Minden edzés automatikusan szabályozza a futópád sebességét és emelkedését, miközben végigvezeti Önt egy hatékony edzésen.

Tabletjét is csatlakoztathatja a konzolhoz, és az iFit® alkalmazással rögzítheti és nyomon követheti az edzéssel kapcsolatos információkat.

A konzol hangrendszerén keresztül akár kedvenc edzészenéjét vagy hangskönyveit is hallgathatja edzés közben.

A készülék bekapcsolásához lásd a 18. oldalt. A manuális üzemmód használatához lásd a 18. oldalt. A fedélzeti edzés használatához lásd a 20. oldalt. A táblagép konzolhoz való csatlakoztatásához lásd a 22. oldalt. A pulzuszámoló csatlakoztatásához a konzolhoz, lásd a 22. oldalt. A

beállítási mód használatához lásd a 23. oldalt. A hangrendszer használatához lásd a 23. oldalt. A párnázási rendszer beállításához lásd a 24. oldalt.

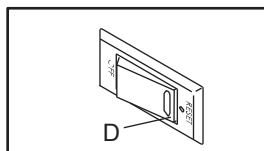
Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot mérföldben vagy kilométerben is megjelenítheti. Annak megállapításához, hogy melyik mérési egység van kiválasztva, lásd a BEÁLLÍTÁSI MÓD a 23. oldalon.

FONTOS: Ha a konzolon műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A járófelület sérülésének megelőzése érdekében a futópád használata közben tiszta sportcipőt viseljen. Az első használat során a futópádot, figyelje meg a futószalag igazítását, és szükség esetén igazítsa középre a futószalagot (lásd a 28. oldalt).

HOGYAN KELL BEKAPCSOLNI AZ ÁRAMOT

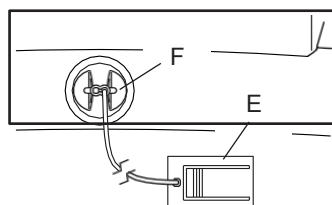
FONTOS: Ha a futópád hideg hőmérsékletnek volt kitéve, hagyja, hogy felmelegedjen szobahőmérsékletre, mielőtt bekapcsolja a készüléket. Ha ezt nem teszi meg, károsíthatja a konzol kijelzőit vagy más elektromos alkatrészeket.

Csatlakoztassa a tápkábelt (lásd a 16. oldalt). Ezután keresse meg a tápkapcsolót a futógép vázán, a tápkábel közelében. Nyomja a hálózati kapcsolót a visszaállító állásba (D).



FONTOS: A konzol rendelkezik egy kijelző demó üzemmóddal, amelyet akkor kell használni, ha a futópádot egy üzletben játszásként ki. Ha a kijelzők kigyulladnak, amint bedugja a tápkábelt, és hálózati kapcsolót reset állásba nyomja, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához lásd a BEÁLLÍTÁSI MÓD a 23. oldalon.

Ezután álljon a taposómalom lábtartójára. Keresse meg a klipszet (E) a kulcshoz (F), és csúsztassa a klipszet a ruhája derékszíjára. Ezután helyezze be a kulcsot a konzol talpba. Egy pillanat múlva,



a kijelzők világítani fognak. **FONTOS:** Vészhelyzetben, a kulcsot ki lehet húzni a konzolból, ami a járószalagot a megállásig lelassítani. Tesztelje a

klipszet néhány óvatos hátralépéssel; a kulcs nem

húzódik ki a konzolból, állítsa be a klipsz helyzetét.

FONTOS: A futópád első használatakor kalibrálni kell a

dőlésszög-rendszert (lásd a 2. lépést a 23. oldalon).

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd a bal oldalon a HOGYAN KIKAPCSOLJUK AZ ÁRAMOT.

2. Válassza ki a kézi üzemmódot.

Ha a kézi üzemmód nincs kiválasztva, nyomja meg a konzolon a Kézi gombot.

3. Indítsa el a gyalogló övet.

A sétálószalag elindításához nyomja meg a Start gombot, a Sebességnövelő gombot vagy a számozott sebességgombok egyikét.

Ha megnyomja a Start gombot, a futószalag alacsony sebességgel elkezd mozogni. Edzés közben a sebesség növelő és csökkentő gombok megnyomásával tetszés szerint változtathatja a sétaöv sebességét. Minden alkalommal, amikor megnyomja az egyik gombot, a sebességbeállítás kis lépésekben változik; ha lenyomva tartja a gombot, a sebességbeállítás gyorsabban változik. Megjegyzés: A gomb megnyomása után egy pillanatig eltarthat, a sétálósíj eléri a kiválasztott sebességbeállítást.

Ha megnyomja a számozott sebességgombok egyikét, a sétálószalag fokozatosan változtatja a sebességet, amíg el nem éri a kiválasztott sebességbeállítást.

A futószalag leállításához nyomja meg a Stop gombot. A kijelzőn villogni kezd az idő. A futószalag újraindításához nyomja meg a Start gombot.

4. Változtassa meg a futópad dőlésszögét tetszés szerint.

A futópad meredekségének megváltoztatásához nyomja meg a Meredekség növelése vagy csökkentése gombot vagy a számozott meredekséggombok egyikét. Minden alkalommal, amikor megnyomja valamelyik gombot, a futópad fokozatosan a kiválasztott emelkedési beállításhoz igazodik.

5. Kövesse a fejlődését a kijelzők segítségével.

Miközben sétál vagy fut a futópadon, a kijelzőn a következő edzésinformációk jelenhetnek meg:

- Az eltelt idő
- A gyalog vagy futva megtett távolság
- Az edzés intenzitás sávja
- Az elégetett kalóriák hozzávetőleges száma
- A futópad emelkedési szintje
- A megmászott függőleges lábak száma
- A futószalag sebessége
- A pulzusszám (lásd a 6. lépést a 20. oldalon)
- A mátrix

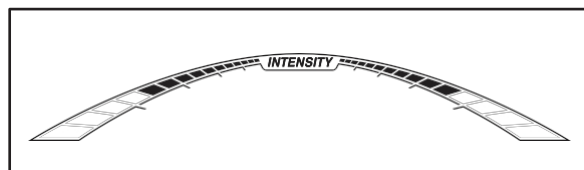
A mátrix több megjelenítési lapot kínál. Nyomja meg a Display gombot, amíg a kívánt lap meg nem jelenik.

A Meredekség lapon megjelenik az edzés meredekségi beállításainak profilja. Minden perc végén egy új szegmens jelenik meg. A Sebesség lapon az edzés sebességbeállításainak profilja jelenik meg.

A Saját nyomvonal lapon egy 1/4 mérföld (400 m) hosszúságú nyomvonal jelenik meg. Edzés közben a villogó téglalap mutatja a haladást. A My Trail lapon a megtett körök száma is látható.

A Kalória fül mutatja az elégetett kalóriák hozzávetőleges mennyiségét. Az egyes szegmensek magassága az adott szegmens alatt elégetett kalóriamennyiséget jelzi. A Kalória fül kiválasztásakor a kalóriakijelző az óránként elégetett kalóriák hozzávetőleges számát mutatja.

Edzés közben az edzés intenzitási szintje sáv jelzi az edzés hozzávetőleges intenzitási szintjét.



Nyomja meg a Home gombot az alapértelmezett menübe való visszatéréshez. Ha szükséges, nyomja meg újra a Home gombot.

A kijelzők visszaállításához nyomja meg többször a Stop gombot.

6. Kívánság szerint mérje a pulzusszámát.

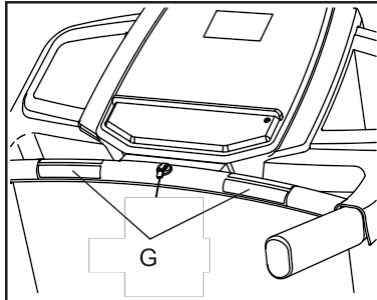
A pulzusszámot a kézi pulzusmérővel vagy egy kompatibilis pulzusmérővel is mérheti. Az opcionális mellkasi pulzusmérő megvásárlásával kapcsolatos információkért lásd

24. oldal.

A konzol kompatibilis az összes Bluetooth® Smart pulzusmérővel. A pulzusmérő konzolhoz való csatlakoztatásához lásd a 22. oldalt.

Megjegyzés: Ha mindkét pulzusmérőt használja, a Bluetooth Smart pulzusmérő elsőbbséget élvez.

A markolat használata előtt szívritmus-monitor, távolítsa el a műanyag lapokat a fém érintkezőkről. (G) az impulzussávon. Ezenkívül győződjön meg arról, hogy a kezek tiszták.



A pulzusszám méréséhez álljon a talpsínekre, és tartsa a pulzusmérő sávot a tenyerével a fémérintkezőkön; kerülje a keze mozgatását. Amikor a pulzusát érzékeli, megjelenik a pulzusszáma. A legpontosabb pulzusszámmérés érdekében... a fémérintkezőket továbbra is tartsa a körülbelül 15 másodpercig.

7. Ha befejezte a gyakorlást, húzza ki a kulcsot a konzolból.

Ha befejezte a futópád használatát, lépjen a lábtartóra, nyomja meg a Stop gombot, és állítsa nullára a

futópád emelkedését. A

a dőlésszögnek nullán kell lennie, különben a futópád megsérülhet, amikor a tárolóhelyzetbe hajtja. Ezután húzza ki a kulcsot a konzolból, és tegye biztonságos

. Ezután nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba, és húzza ki a hálózati kábelt. FONTOS: Ha ezt nem

teszi meg, a futópád elektromos komponentjei idő előtt elhasználódhatnak.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A FEDÉLZETI EDZÉST

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd: HOGYAN KIKAPCSOLJUK AZ ÁRAMOT a 18. oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti edzést.

Egy beépített edzés kiválasztásához nyomja meg a Kalória gombot, az Intenzitás gombot, a Dőlésszög gombot vagy a Sebesség gombot többször, amíg a kívánt edzés meg nem jelenik a kijelzőn.

Amikor kiválaszt egy beépített edzést, a kijelzőn megjelenik az edzés időtartama és az edzés neve. Ezenkívül az edzés sebességbeállításainak profilja is megjelenik a mátrixban.

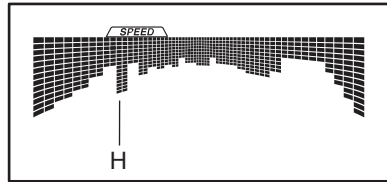
Ha kalóriás edzést választ, a kalóriaablakban megjelenik az elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

3. Kezdje el az edzést.

Nyomja meg a Start gombot vagy a Sebességnövelés gombot az edzés megkezdéséhez. Egy pillanattal a gomb megnyomása után a futópád automatikusan beállítja az edzés első sebesség- és emelkedési beállításait. Fogja meg a kapaszkodókat, és kezdjen el sétálni.

Minden edzés szegmensekre van osztva. Minden egyes szegmenshez egy sebesség- és egy emelkedésbeállítás van programozva. Megjegyzés: Ugyanaz a sebesség- és/vagy emelkedőbeállítás programozható az egymást követő szegmensekhez.

Az edzés során a sebesség és a meredekség lapokon a profilok a következőket mutatják a fejlődésed.



A villogó

A profil szegmense az edzés aktuális szegmensét (H) jelöli. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens sebesség- vagy emelkedőbeállítását. Az egyes szegmensek végén egy hangsorozat szólal meg, és a profil következő szegmense villogni kezd. Ha a következő szegmensre más sebesség és/vagy emelkedő beállítás van beprogramozva, a kijelzőn villogni fog a sebesség és/vagy emelkedő beállítás, hogy figyelmeztesse Önt, és a futópad automatikusan beáll az új sebesség és/vagy emelkedő beállításra.

Az edzés így folytatódik, amíg a profil utolsó szegmense nem villan fel a kijelzőn, és az utolsó szegmens véget nem ér. A sétálószalag ekkor lelassul és megáll.

Megjegyzés: A kalóriacél az edzés során elégetett kalóriák becsült száma. A ténylegesen elégetett

kalóriák száma különböző tényezőktől, például a

testsúlyától függ. Ezenkívül, ha Ön manu-

Ha edzés közben megváltoztatja a futópad sebességét vagy emelkedését, az befolyásolja az elégetett kalóriák számát.

Ha az edzés során bármikor túl magas vagy túl alacsony a sebesség vagy a lejtő beállítása, a sebesség vagy a lejtő gombok megnyomásával felülbírálhatja a beállítást; azonban az edzés következő szegmensének megkezdésekor a futópad automatikusan beállítja a következő szegmens sebesség- és emelkedési beállításait.

Ha bármikor le szeretné állítani az edzést, nyomja meg a Stop gombot. Az idő villogni kezd a kijelzőn. Az edzés folytatásához nyomja meg a Start gombot vagy a Sebesség növelés gombot. A gyalogló öv 2 Km/H sebességgel kezd el mozogni. Amikor az edzés következő szegmense megkezdődik, a futópad automatikusan beállítja a következő szegmens sebesség- és emelkedési beállításait.

4. Kövesse a fejlődést a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 19. oldalon. Ha fedélzeti edzést választ, a kijelzőn az eltelt idő helyett a hátralévő idő vagy a hátralévő kalóriák száma jelenik meg.

5. Kívánság szerint mérje a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 20. oldalon.

6. Ha befejezte a gyakorlást, húzza ki a kulcsot a konzolból.

Lásd a 7. lépést a 20. oldalon.

HOGYAN CSATLAKOZTATHATJA A TÁBLAGÉPÉT A KONZOLHOZ

A konzol támogatja a Bluetooth-kapcsolatot a tabletekkel az iFit alkalmazáson keresztül és a kompatibilis pulzusmérőkkel. Megjegyzés: Más Bluetooth-kapcsolatok nem támogatottak.

1. Töltse le és telepítse az iFit alkalmazást a táblagépre.

Az iOS[®] vagy Android[™] táblagépén nyissa meg az App StoreSM vagy a Google Play[™] áruházat, keresse meg az ingyenes iFit alkalmazást, majd telepítse az alkalmazást a táblagépére.

Győződjön meg róla, hogy a Bluetooth opció engedélyezve van a táblagépén.

Ezután nyissa meg az iFit alkalmazást, és kövesse az iFit-fiók létrehozásához és a beállítások testreszabásához szükséges utasításokat.

2. Kívánság szerint csatlakoztassa pulzusmérőjét a konzolhoz.

Ha a pulzusmérőjét és a táblagépét is csatlakoztatja a konzolhoz, akkor a pulzusmérőjét a táblagép csatlakoztatása előtt kell csatlakoztatnia. Lásd: HOGYAN KIKÖTELEZZE A SZÍVMÉRŐT A KONZOLÁJÁHOZ A SZÍVMÉRŐT A KONZOLÁJÁHOZ A következő címen a jobb oldalon.

3. Csatlakoztassa a táblagépet a konzolhoz.

Nyomja meg a konzolon az iFit Sync gombot; a kijelzőn megjelenik a konzol párosítási száma. Ezután kövesse az iFit alkalmazás utasításait a táblagép és a konzol összekapcsolásához.

Ha a kapcsolat létrejött, konzolon lévő LED kijelző kék színűre vált.

4. Rögzítse és kövesse az edzéssel kapcsolatos információkat.

Kövesse az iFit alkalmazás utasításait az edzésadatok rögzítéséhez és nyomon követéséhez.

5. Ha kívánja, válassza le a táblagépet a konzolról.

A táblagép konzolról való leválasztásához először válassza az iFit alkalmazásban a leválasztás opciót. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva a konzolon lévő iFit Sync gombot, amíg a konzolon lévő LED kijelzője zöld színűre nem vált.

Megjegyzés: A készülék és más eszközök (beleértve a tableteket, pulzusmérőket stb.) közötti minden Bluetooth-kapcsolat megszakad.

A PULZUSMÉRŐ CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ

A konzol kompatibilis az összes Bluetooth Smart pulzusmérővel.

A Bluetooth Smart pulzusmérő konzolhoz való csatlakoztatásához nyomja meg a konzolon lévő iFit Sync gombot; a kijelzőn megjelenik a konzol párosítási száma. Amikor a kapcsolat létrejött, a konzolon lévő LED kétszer pirosan villogni fog.

Megjegyzés: Ha a konzol közelében egynél több kompatibilis pulzusmérő van, a konzol a legerősebb jelet adó pulzusmérőhöz csatlakozik.

A pulzusmérő konzolról való leválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a konzolon lévő iFit Sync gombot, amíg a konzolon lévő LED kijelző zöldre nem vált.

Megjegyzés: A konzol és más eszközök (beleértve a tableteket, pulzusmérőket stb.) közötti minden Bluetooth-kapcsolat megszakad.

A BEÁLLÍTÁSI MÓD

A konzol információs üzemmóddal rendelkezik, amely nyomon követi a futópaddal kapcsolatos információkat, és lehetővé teszi a konzol beállításainak személyre szabását.

1. Válassza ki az információs módot.

A beállítási mód kiválasztásához nyomja meg a Beállítások gombot. A beállítások üzemmód kiválasztásakor a kijelzőn megjelenik a futópaddal használatának összes órája és a futószalag által megtett mérföldek (vagy kilométerek) száma.

2. Válassza ki a választható képernyőket.

Az információs üzemmód kiválasztása közben a mátrix több választható képernyőt is megjelenít. Nyomja meg az Enter gomb melletti növelő gombot az alábbi képernyők mindegyikének kiválasztásához:

UNITS - A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az Enter gombot. A távolság mérföldben történő megtekintéséhez válassza az **ENGLISH** lehetőséget. A távolság kilométerben történő megtekintéséhez válassza a **METRIC** (metrikus) lehetőséget.

KALIBRÁLÁS - A futópaddal emelkedő rendszerének kalibrálásához nyomja meg az emelkedő növelésére vagy csökkentésére szolgáló gombokat. A futópaddal automatikusan felemelkedik a maximális emelkedési szintre, majd visszatér a minimális szintre.

CONTRAST LVL - A kijelző kontrasztszintjének beállításához **nyomja meg** az emelkedés növelő és csökkentő gombokat.

DEMO-A konzol rendelkezik egy kijelzős demó üzemmóddal, amelyet akkor kell használni, ha a futópaddal egy üzletben játszik ki. Amíg a demó üzemmód be van kapcsolva, a konzol normálisan működik, ha bedugja a hálózati kábelt, a hálózati kapcsolót reset állásba nyomja, és a kulcsot behelyezi a konzolba. Amikor azonban kiveszi a kulcsot, a kijelzők világítanak, bár a gombok nem működnek. Ha a demó üzemmód be van kapcsolva, a kijelzőn az **ON** szó jelenik meg. A demó üzemmód be- vagy kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot.

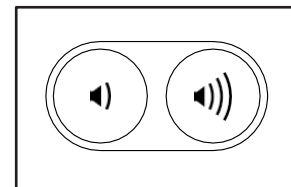
3. Kilépés a beállítási módból.

A beállítási módból való kilépéshez vegye ki a kulcsot a konzolból.

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ha edzés közben zenét vagy hangoskönyvet szeretne lejátszani a konzol hangrendszerén keresztül, csatlakoztasson egy 3,5 mm-es férfi 3,5 mm-es férfi audiokábelt (nem tartozék) a konzol csatlakozójába és a személyes audio lejátszójának csatlakozójába; győződjön meg róla, hogy az audiokábel teljesen be van dugva. Megjegyzés: Audiokábel vásárlásához lásd a helyi elektronikai boltban.

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot a személyes hanglejátszóján. Állítsa be a hangerőt a személyes audiólejátszón, vagy nyomja meg a konzol hangerő növelő és csökkentő gombjait.

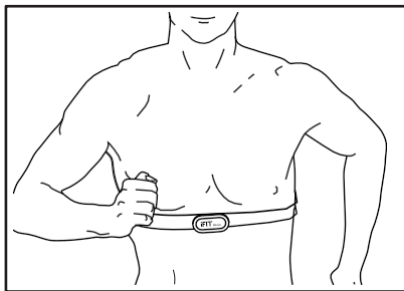


AZ OPCIONÁLIS MELLKASI PULZUSMÉRŐ

Akár az a célod, hogy zsírt égess, akár az, hogy erősíti a szív- és érrendszerét, a legjobb eredmények elérésének kulcsa, hogy a megfelelő pulzusszámot tartsa fenn a

edzések. Az opcionális mellkasi pulzusmérő lehetővé teszi, hogy edzés közben folyamatosan nyomon kövesse pulzusszámát, így segítve Önt személyes fitnesscéljai elérésében. A mellkasi pulzusmérő megvásárlásához lásd a kézikönyv elülső borítóját.

Megjegyzés: A konzol kompatibilis az összes Bluetooth Smart pulzusmérővel.

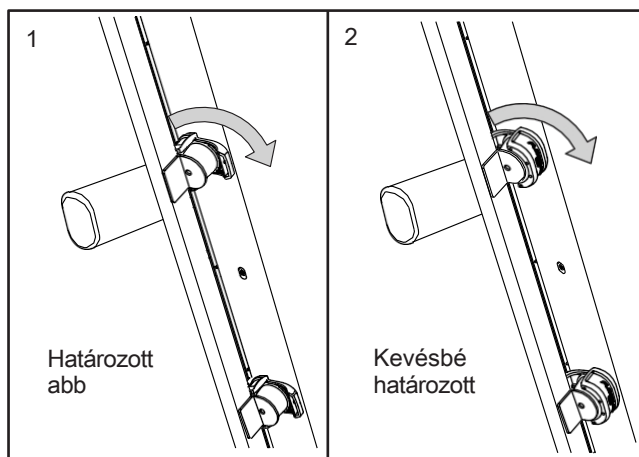


A PÁRNÁZÁSI RENDSZER BEÁLLÍTÁSA

A futópálya olyan csillapító rendszerrel rendelkezik, amely csökkenti a futópályaon való járás vagy futás közbeni ütődést.

A párnák beállításához először húzza ki a kulcsot a konzolból, és húzza ki a tápkábelt. Előfordulhat az is, hogy a futópályaot a tárolóhelyzetbe kell helyeznie (lásd a HOGYAN KIEGÉSZÍTHETJÜK A TREADMILLET a 25. oldalon).

A szilárdabb járófelülethez fordítsa a párnát az 1. ábrán látható pozícióba; a kevésbé szilárd járófelülethez fordítsa a párnát a 2. ábrán látható pozícióba. A többi párnát állítsa be. Megjegyzés: Győződjön meg arról, hogy a bal oldali és a bal oldali párnák a futópálya jobb oldala azonos keménységi szintre van beállítva. Minél gyorsabban fut a futópályaon, vagy minél nagyobb a súlya, annál szilárdabbnak kell lennie a járófelületnek.



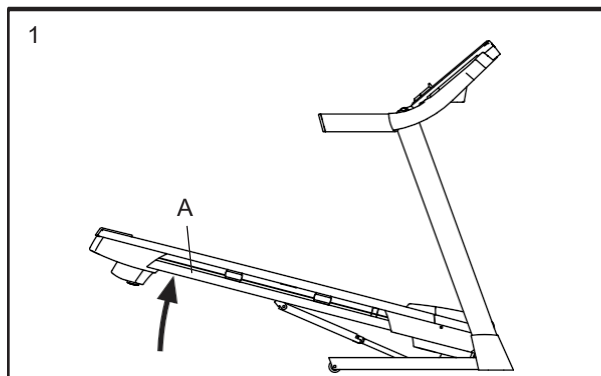
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

HOGYAN KELL ÖSSZEHAJTANI A FUTÓPADOT

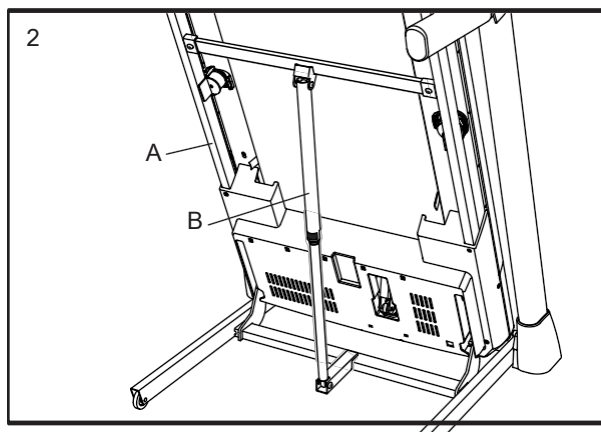
A futópad sérülésének elkerülése érdekében állítsa a lejtést nullára, mielőtt összecsuksná a futópadot. Ezután húzza ki a kulcsot, és húzza ki a tápkábelt.

FIGYELMEZTETÉS: A futópad 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 lábait, és tartsa egyenesen a hátát.



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

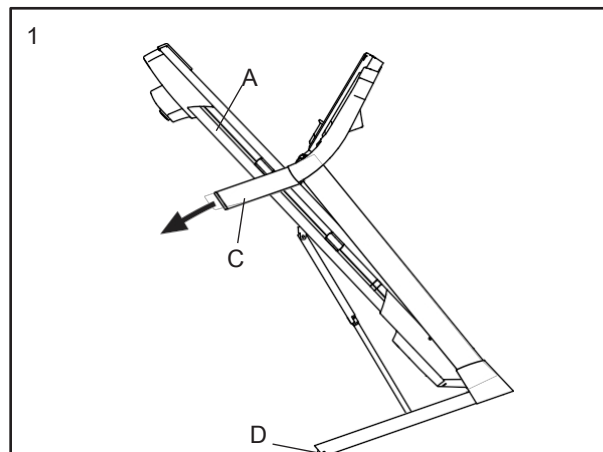


A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen szőnyeget a futópad alá. Tartsa a futópadot a közvetlen napfénytől távol. Ne hagyja a futópadot tárolási helyzetben 30 °C (85°F) feletti hőmérsékleten.

HOGYAN KELL MOZGATNI A FUTÓPADOT

A futópad mozgatása előtt hajtsa össze a futópadot a bal oldalon leírtak szerint. **FIGYELMEZTETÉS:** Győződjön meg arról, hogy a tároló retesz reteszelt állapotban van. A futópad mozgatása két emberre van szükség.

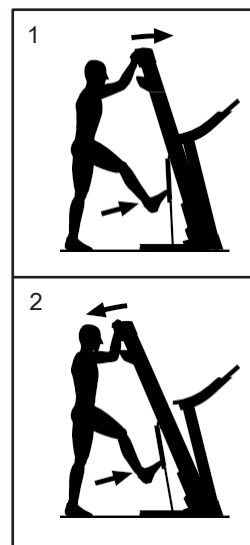
1. Fogja meg a keretet (A) és az egyik kapaszkodót (C), és helyezze egyik lábát a kerékhez (D).



2. Húzza hátra a kapaszkodót, amíg a futópad a kerekeken gurul, és óvatosan mozgassa a kívánt helyre. **FIGYELMEZTETÉS:** Ne mozgassa a futópadot a malmot anélkül, hogy visszabillentené, ne húzza meg a keretet, és ne mozgassa a futópadot egyenetlen felületen.

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 engedje a keretet a padlóra.



KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény és a kopás csökkentése érdekében. Minden egyes alkalommal, amikor a futópádot használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használjon.

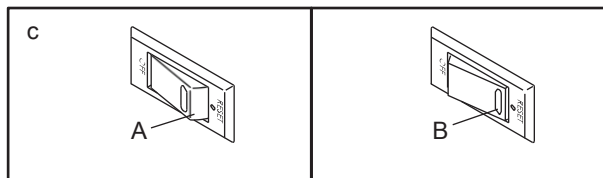
Rendszeresen tisztítsa meg a futópádot, és tartsa tisztán és szárazon a futószalagot. Először nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba, és húzza ki a hálózati kábelt. Törölje át a futópád külső részeit nedves ruhával és kevés enyhe szappannal. FONTOS: Ne permetezzen folyadékot közvetlenül a futópádra. A sérülések elkerülése érdekében a konzolhoz, tartsa távol a folyadékokat a konzoltól. Ezután alaposan szárítsa meg a futópádot egy puha törölközővel.

HIBAEELHÁRÍTÁS

A legtöbb futópádp probléma megoldható az alábbi egyszerű lépések követésével. Keresse meg a megfelelő tünetet, és kövesse a felsorolt lépéseket. Ha további segítségre van szükség, olvassa el a kézikönyv előlő borítóját.

TÍPUS: A tápegység nem kapcsol be

- Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak olyan 3 eres, 14-es (2 mm²) vezetékot használjon, amely nem hosszabb, mint 1,5 m (5 láb).
- A tápkábel csatlakoztatása után győződjön meg arról, hogy a kulcs be van-e dugva a konzolba.
- Ellenőrizze a futópád 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 futópád továbbra sem működik, kérjük, tekintse meg a kézikönyv előlő borítóját.

TÍPUS: A futópád emelkedése nem változik helyesen

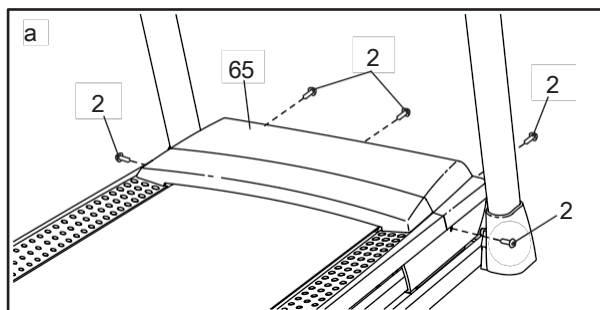
- A dőlésszög-rendszer kalibrálásához lásd a 23. oldalon található 2. lépést.

TÍPUS: A konzol kijelzői továbbra is világítanak, amikor kiveszi a kulcsot a konzolból.

- A konzol rendelkezik egy bemutató üzemmóddal, amelyet akkor lehet használni, ha a futópádot egy üzletben mutatják be. Ha a kijelzők a kulcs eltávolításakor világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához lásd a BEÁLLÍTÁSI MÓD a 23. oldalon.

TÍPUS: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

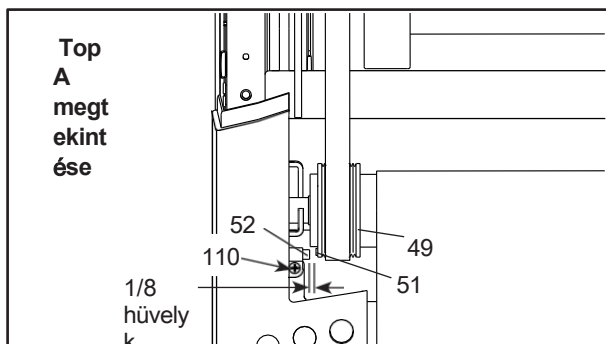
- a. Vegye ki a kulcsot a konzolból, és húzza ki a tápkábelt. Ezután távolítsa el az öt #8 x 3/4" csavart (2), és óvatosan fordítsa le a motorháztetőt (65).



Ezután keresse meg a Reed-kapcsolót (52) és a mágneset.

(51) a csigakerék (49) bal oldalán. Forgassa el a csigát, amíg a mágnes egy vonalba nem kerül a nádkapcsolóval. Ügyeljen arra, hogy a mágnes és a reed-kapcsoló közötti rés körülbelül 3 mm (1/8 in.) legyen. Ha szükséges, lazítsa meg a #8 x 3/4" méretű csavarkulcsot.

fejes csavart (110), mozdítsa el kissé a nádkapcsolót, majd húzza meg újra a csavart. Szerelje vissza a motorháztetőt (lásd fentebb), és sétáljon a futópadon néhány percig, hogy ellenőrizze a helyes sebesség leolvasását.



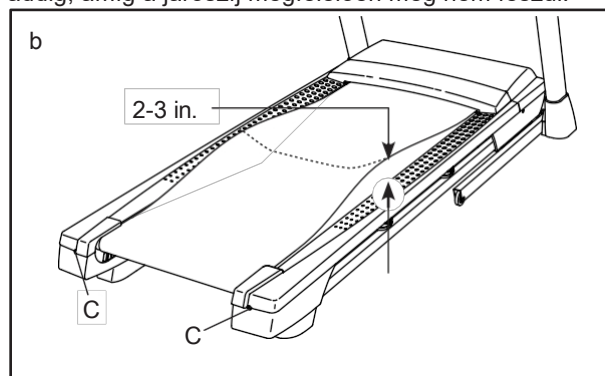
TÍPUS: A futószalag lelassul, ha rálépnek.

- a. Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak olyan 3 eres, 14-es (2 mm²) vezetékét használjon, amely nem hosszabb, mint 1,5 m (5 láb).

- b. Ha a futószalagot túlságosan meghúzzák, a futópád 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 ellentétben

irányba, 1/4 fordulatot. Ha a futószalag megfelelően meg van feszítve, a futószalag mindkét szélét 2-3 in. (5-7 cm) magasságban kell tudni kiemelni a futóplatformról.

Ügyeljen arra, hogy a járószíj közepén legyen. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, helyezze be a kulcsot, és sétáljon a futópadon néhány percig. Ismételje ezt addig, amíg a járószíj megfelelően meg nem feszül.

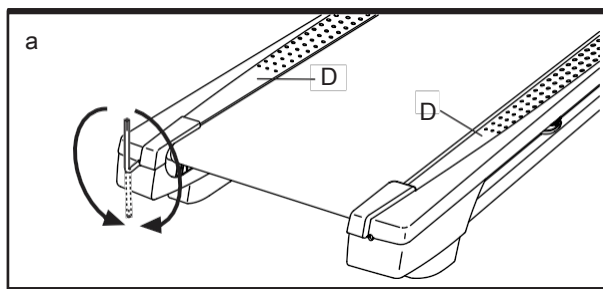


- c. A futópád nagy teljesítményű kenőanyaggal bevont futószalaggal rendelkezik. FONTOS: Soha ne alkalmazzon szilikon spray-t vagy más anyagokat a járókerethez vagy a járóplatformhoz, kivéve, ha erre hivatalos szervizképviseelő utasítást ad. Az ilyen anyagok tönkreteszhetik a járószíjat, és a következőkhöz vezethetnek: túlzott kopás. Ha azt gyanítja, hogy a futószalagnak több kenőanyagra van szüksége, tekintse meg a kézikönyv első .

- d. Ha a sétálószalag még mindig lelassul, amikor rálép, tekintse meg a kézikönyv első borítóját.

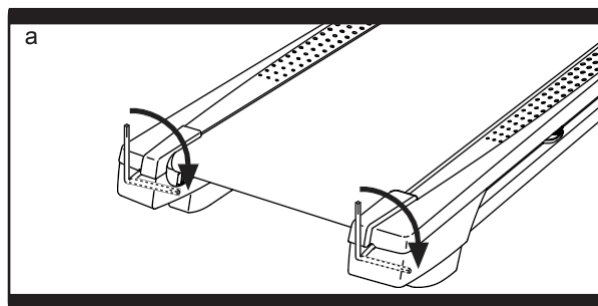
TÍPUS: A járókar nem középen van a lábsínek között.

- a. **FONTOS:** Ha a futószalag a lábtartó sínhez (D) dörzsölődik, a futószalag megsérülhet. Először húzza ki a kulcsot és húzza ki a tápkábelt. Ha a járószíj balra tolódott, akkor a hatlapos kulccsal fordítsa el a bal oldali az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulatot; ha a futószalag jobbra tolódott, fordítsa a bal oldali üresjáró görgő csavarját 1/2 fordulatot az óramutató járásával ellentétes irányba. Vigyázzon, hogy ne húzza túl a járószíjat. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, helyezze be a kulcsot, és sétáljon a futópadon néhány percig. Ismételje ezt addig, amíg a járószíj középre nem áll.



TÍPUS: A futószalag csúszik, ha járkálnak 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 hüvelyk (5-7 cm) távolságra kell tudni emelni a járófelületről. Ügyeljen arra, hogy a járószíj középen legyen. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, helyezze be a kulcsot, és sétáljon a futópadon néhány percig. Ismételje ezt addig, amíg a járószíj megfelelően meg nem feszül.



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.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár a zsírégetés, akár a szív- és érrendszer 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 zónákat". 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 szénhidrátkalóriákat használ fel energiaként. Csak az edzés első néhány perce után kezd el a szervezet a tárolt zsírkalóriákat energiaként felhasználni. Ha a zsírégetés a cél, akkor az edzés intenzitását addig állítsa be, amíg a pulzusszáma a legalacsonyabb érték közelében van a zóna. A maximális zsírégetés érdekében eddzen úgy, hogy a pulzusszáma az edzési zóna közepes 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.

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 eddzen 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.

Lehűlés - Befejezésként 5-10 perc nyújtás. 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 testmozgást a mindennapi élet rendszeres és élvezetes részévé tegye.

RÉSZLISTÁK

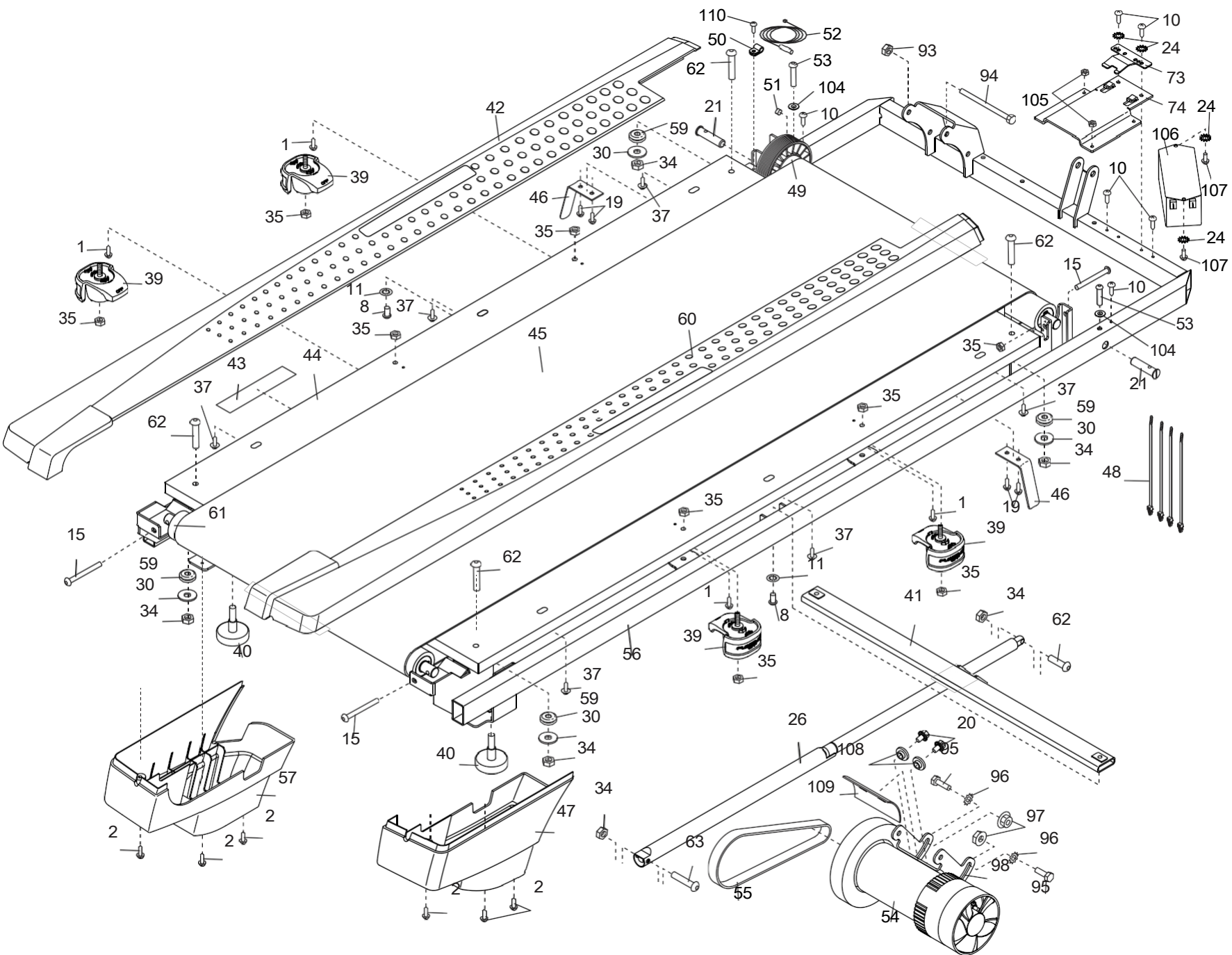
Modellszám NTL17915-INT.0 R0521A

Kulcsszá	Menn	Leírás
m.	yiség.	
1	16	#8 x 1/2" csavar
2	31	#8 x 3/4" csavar
3	2	Base Pad
4	4	1/4" x 1/2" csavar
5	4	#10 csillag alátét
6	1	Bázis
7	4	3/8" x 2 3/8" csavar
8	2	5/16" x 3/4" csavar
9	4	#10 x 1 1/4" csavar
10	9	#8 x 1/2" ezüst csavar
11	6	5/16" csillag alátét
12	4	#8 x 1" Tek csavar
13	8	3/8" csillag alátét
14	1	Földelő csavar
15	3	1/4" x 2 1/2" csavar
16	1	3/8" x 1 1/2" csavar
17	2	3/8" x 1 1/2" kerékcsavar
18	2	3/8" x 1 3/4" csavar
19	4	#8 x 7/16" csavar
20	2	1/4" motorcsavar
21	2	3/8" csap
22	2	3/8" x 1 1/8" csavar
23	1	Impulzus keresztrúd
24	4	#8 csillag alátét
25	1	Receptacle
26	1	Tárolási retesz
27	1	Jobb tálca
28	4	5/16" x 3" csavar
29	1	3/8" x 1 3/4" hatlapfejű csavar
30	4	5/16" lapos alátét
31	2	3/8" x 1 1/4" csavar
32	2	Dőlésszögű motor távtartó
33	6	3/8" lekváranya
34	6	5/16" anya
35	9	1/4" lekváranya
36	1	Bal tálca
37	6	#8 x 5/8" csavar
38	2	Kerék
39	4	Izolátor
40	2	Hátsó láb
41	1	Rögzítő keresztrúd
42	1	Bal lábsín
43	1	Figyelmeztető matrica
44	1	Sétáló platform
45	1	Sétáló öv
46	2	Öv útmutató
47	1	Jobb hátsó láb
48	4	Kábelkötegelő

Kulcsszá	Menn	Leírás
m.	yiség.	
49	1	Hajtógörgő/csigá
50	1	Clip
51	1	Mágnes
52	1	Reed kapcsoló
53	2	1/4" x 1 1/4" csavar
54	1	Hajtómotor
55	1	Motorszár
56	1	Keret
57	1	Bal hátsó láb
58	1	Konzol földelő vezeték
59	4	Gumi párna
60	1	Jobb lábsín
61	1	Bolygókerékes görgő
62	5	5/16" x 1 3/4" csavar
63	1	5/16" x 2 1/4" csavar
64	1	Konzol alap
65	1	Motorháztető
66	1	Csuklya akcentus
67	2	Ferde keret távtartó
68	5	Csuklya klipsz
69	1	Dőlésszög motor
70	1	Dőlésszögű keret
71	2	Keret távtartó
72	1	Vezérlő
73	1	Vezérlő bilincs
74	1	Elektronikai konzol
75	1	Tápkapcsoló
76	1	Hálózati kábel
77	1	Grommet
78	1	Belly Pan
79	2	Kapaszkodó fogantyú
80	1	Konzol
81	1	Függőleges huzal
82	1	Bal oldali alapfedél
83	1	Jobb oldali alapfedél
84	1	Jobb oldali kapaszkodó
85	1	Bal oldali kapaszkodó
86	2	Kábelkötegelő
87	2	Kapaszkodó sapka
88	1	Kulcs/Clip
89	1	Balra felegyenesedve
90	1	Jobbra felegyenesedve
91	2	Figyelmeztető matrica
92	2	Konzol bilincs
93	1	M8 anya
94	1	M8 x 102mm csavar
95	2	M8 x 20 mm-es csavar
96	2	M8.4 csillag alátét

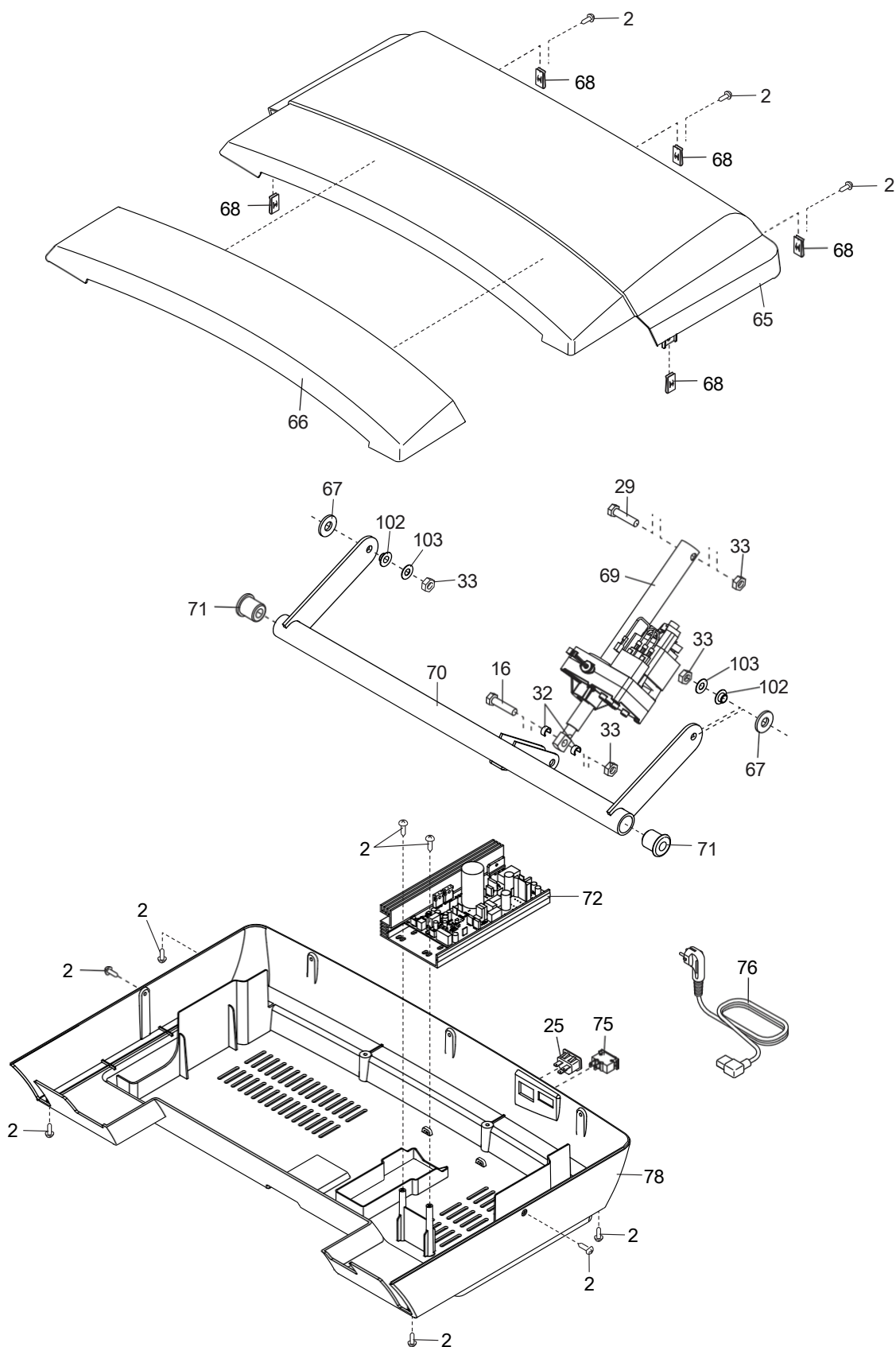
Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
97	2	M8 peremanya	105	2	#8 Dió
98	1	Hajtómotor konzol	106	1	Szűrő
99	1	Konzol keret	107	2	#8 x 1/2" gépi csavar
100	1	Bal belső alapfedél	108	2	Motor persely
101	1	Jobb belső alapfedél	109	1	Motor izolátor
102	4	3/8" műanyag persely	110	1	#8 x 3/4"-os csavar
103	2	3/8" alátét	*	-	Felhasználói kézikönyv
104	2	9/32" műanyag persely			

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



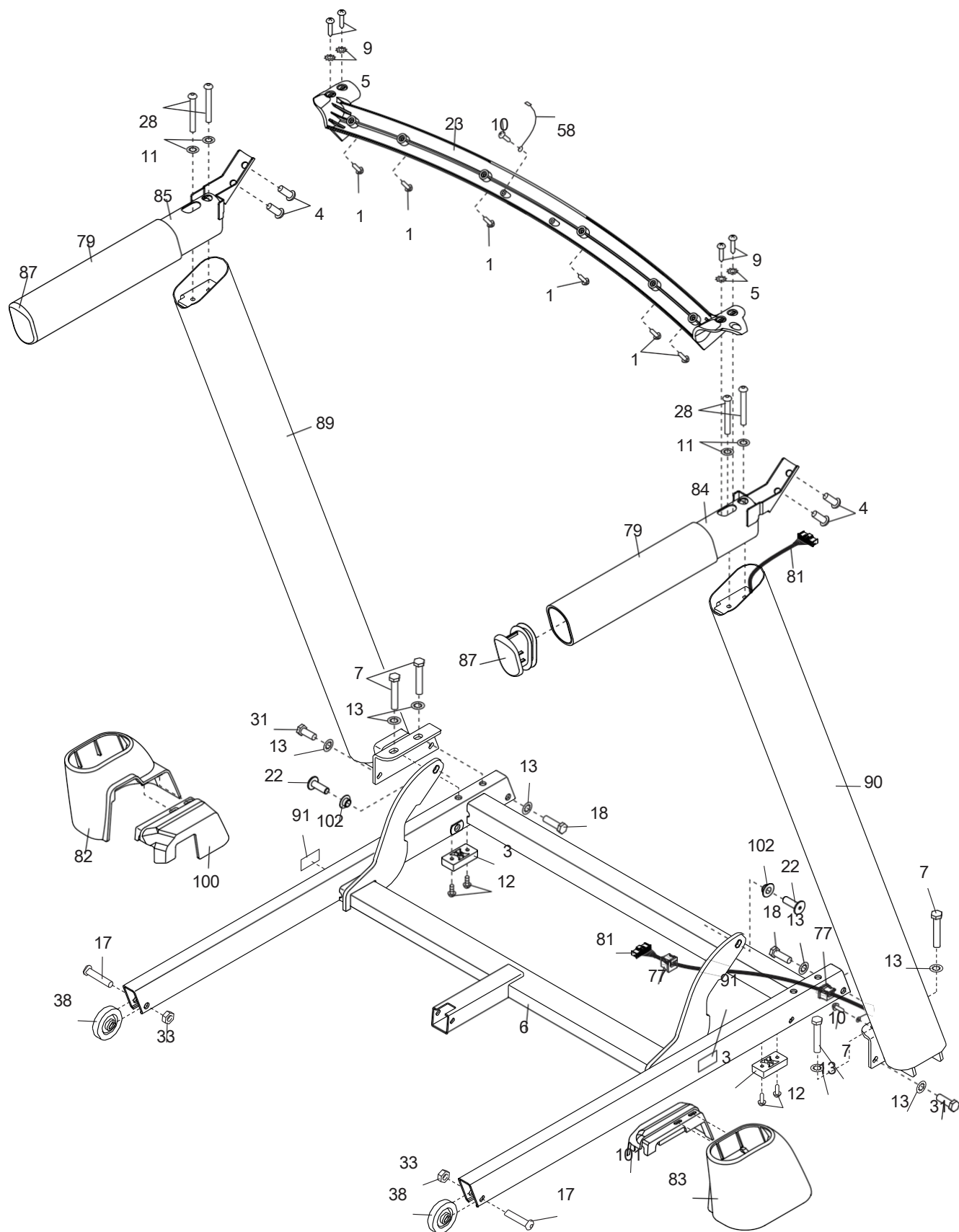
B ROBBANÁSI RAJZ

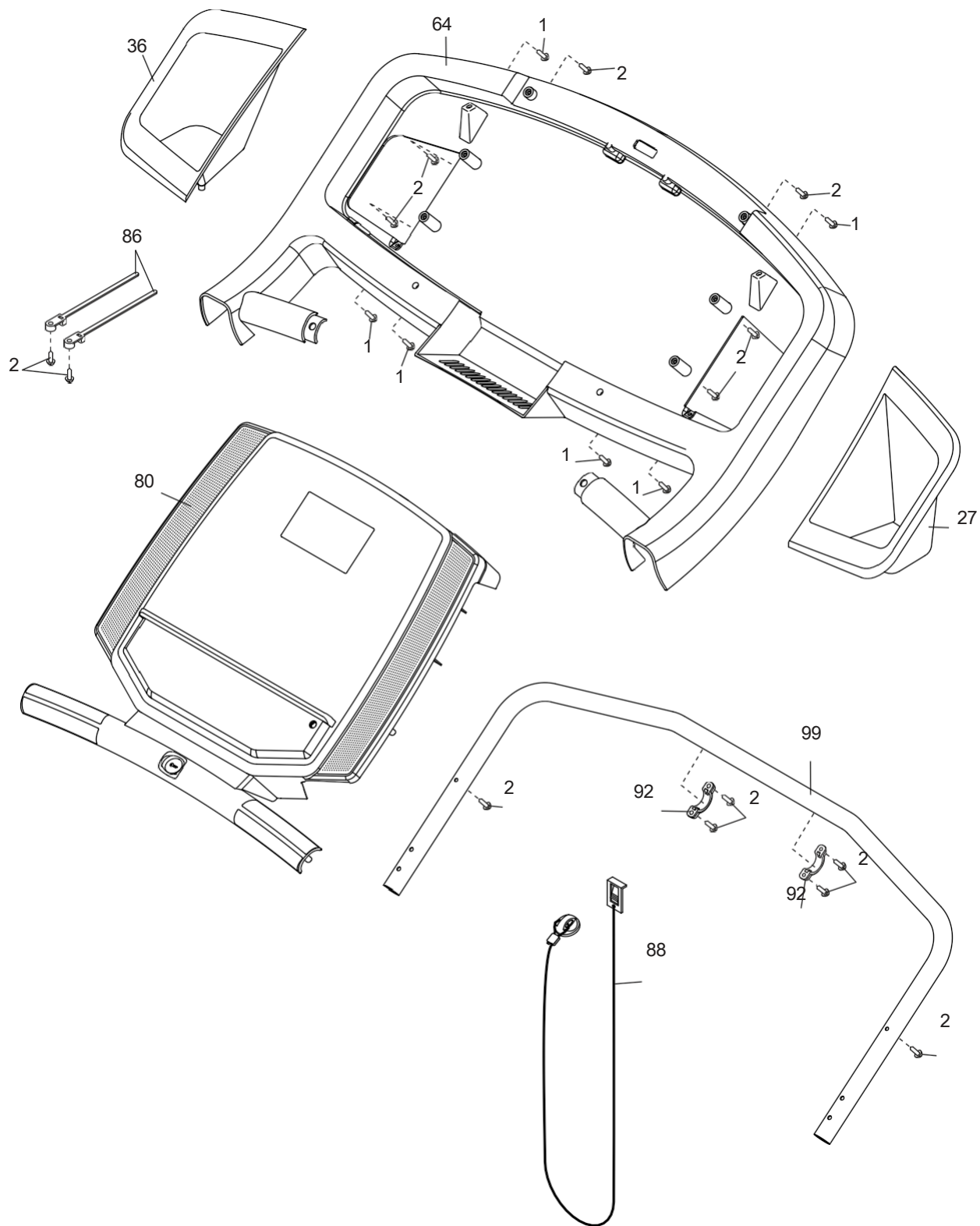
Modellszám: NTL17915-INT.0 R0521A



ROBBANÓ RAJZ C

Modellszám NTL17915-INT.0 R0521A





CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

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

- a termék modell- és sorozatszáma (lásd a kézikönyv elülső borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv elülső borítóját)
- a cserealkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az alkatrészjegyzéket és a kézikönyv végén található KIJELÖLT 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.

