

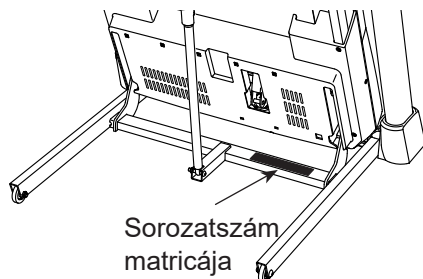
PRO-FORM[®]

CARBON T7

Modellszám: PFTL87720-INT.0

Sorozatszám: _____

Írja ide a sorozatszámot a későbbi hivatkozáshoz.



Forgalmazó

Sport8 Hungary Kft.

1116 Bp. Fehérvári út 168-178.

www.sport8.hu

+3618774841

info@sport8.hu

Forgalmazóként arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.

Ha kérdése van, vagy hiányzó, esetleg sérült alkatrészt észlel, kérjük, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

⚠ Figyelem!

Olvassa el és kövesse a használati útmutatóban található összes utasítást. Őrizze meg ezt a használati útmutatót a későbbi használatra.

Használati útmutató



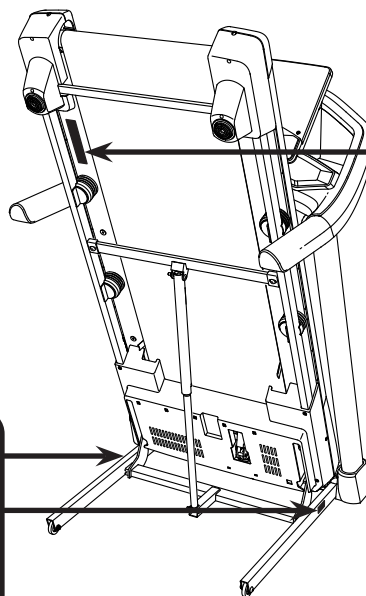
Tartalomjegyzék

Figyelmeztető matrica felhelyezése	2
Óvintézkedések	3
Használat előtt.	5
Alkatrészazonosító-ábra	6
Összeszerelés	7
A futópad használata	15
Futópad összecukása és mozgatása	28
Karbantartás é bibaelhárítás.	29
Edzésútmutató	32
Alkatrészlista.	35
Alkatrészrajz.	37
Pótalkatrészek rendelése.	Hátsó borító
Újrahasznosítási információk	Hátsó borító

Figyelmeztető matrica felhelyezése

Ez a rajz mutatja a figyelmeztető matricák helyét. Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, hívja a jelen útmutató elülső borítóján található telefonszámot, és kérjen ingyenes csere matricát. Helyezze fel a matricát a feltüntetett helyre. Megjegyzés: A matricák nem feltétlenül a tényleges méretben láthatók.

CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.



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

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

A PROFORM és az IFIT az ICON Health & Fitness Inc. bejegyzett védjegyei. A Google Maps a Google LLC védjegye.

A Bluetooth® szövegdjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használhatók. A Wi-Fi a Wi-Fi Alliance bejegyzett védjegye. A WPA és a WPA2 a Wi-Fi Alliance védjegyei.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

⚠ FIGYELEM: Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében a futópad használata előtt olvassa el a jelen útmutatóban található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a futópadon található összes figyelmeztetést. Az ICON nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak használata során okozott személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a futópad minden használója megfelelő tájékoztatást kapjon az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
2. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol a futópadtól.
3. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
4. A futópadot nem használhatják olyan személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkeznek, vagy nem rendelkeznek kellő tapasztalattal és ismeretekkel a futópaddal kapcsolatban, kivétel, ha valaki felügyeli és betartatja a futópad használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
5. Kizárólag az előírtaknak megfelelően használja a futópadot.
6. A futópad kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja a futópadot kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
7. Tartsa a futópadot zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye a futópadot garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
8. Helyezze a futópadot sík felületre, úgy, hogy mögötte legalább 2,4 m és mindkét oldalán 0,6 m távolság legyen. Ne helyezze a futópadot olyan felületre, amely elzárja a levegőnyílásokat. A padló vagy a szőnyeg sérülésektől való megóvása érdekében helyezzen szőnyeget a futópad alá.
9. Ne üzemeltesse a futópadot olyan helyen, ahol aeroszoloz termékeket használnak, vagy ahol irányított légmozgás van.
10. A futópadot maximum 136 kg súlyú személy használhatja.
11. Egyszerre csak egy személy tartózkodhat a futópadon.
12. *A futópad használata közben viseljen megfelelő edzőruhát. Ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat a futópadba. Férfiaknak és nőknek egyaránt ajánlott a sportruházat. Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, zokniban vagy szandálban.*
13. A tápkábel csatlakoztatásakor (lásd a 28. oldalt) csatlakoztassa a tápkábelt földelt áramkörbe. Más készülék ne csatlakozzon ugyanerre az áramkörre. 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 3 vezetékes hosszabbítót használjon, ami nem hosszabb 1,5 méternél.
15. Tartsa a tápkábelt távol a fűtött felületektől.
16. Soha ne mozgassa a futószalagot kikapcsolt állapotban. Ne működtesse a futópadot ha a tápkábel vagy a dugó sérült, vagy ha a futópad nem működik megfelelően. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a Karbantartás és hibaelhárítás című részt a 29. oldalon).
17. Olvassa el, értelmezze és próbálja ki a vészleállítási eljárást a futópad használata előtt (lásd a Bekapcsolás részt a 17. oldalon). A futópad használata közben mindig viselje a biztonsági csíptetőt.
18. Legyen óvatos a futópadra való fel- és leszálláskor. A futószalag elindításakor vagy leállításakor mindig álljon a lábtartókra. A futópad használata közben mindig fogja meg a kapaszkodókat.

20. Használatkor a futópad zajsztintje megnő. Tartsa távol az ujjait, 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. Soha ne hagyja felügyelet nélkül a futópadot működés közben. Mindig vegye ki a kulcsot, kapcsolja ki a hálózati kapcsolót (a hálózati kapcsoló helyét lásd az 5. oldalon található rajzon), és húzza ki a hálózati tápkábelt, ha a futópadot már nem használja.
22. Ne próbálja meg mozgatni a futópadot, amíg az nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd 28 oldal: A futópad összecukása és mozgatása.) A futópad mozgatásához képesnek kell lennie arra, hogy biztonságosan megemeljen 20 kg-ot.
23. A futópad összecukása vagy mozgatása során győződjön meg arról, hogy a tároló retesz biztonságosan tartja a keretet a tárolási pozícióban. Ne működtesse a futópadot összecukott állapotban.
24. Ne változtassa meg a futópad dőlésszögét úgy, hogy tárgyakat helyez a futópad alá.
25. Soha ne helyezzen semmilyen tárgyat a futópad nyílásaiba.
26. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse mindig megfelelően a berendezést és tartozékait.
27. **VIGYÁZAT:**
Használat után, a futópad tisztítása, valamint az ebben az útmutatóban leírt karbantartási és beállítási műveletek elvégzése előtt mindig húzza ki a tápkábelt. Soha ne távolítsa el a motor fedelét, kivéve, ha erre a hivatalos szerviz képviselője utasítást ad. Az ebben az útmutatóban leírt eljárásokon kívüli szervizelést kizárólag a szerviz felhatalmazott képviselője végezheti.
28. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást érez, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba, és hűtse le magát.

ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI UTASÍTÁST!

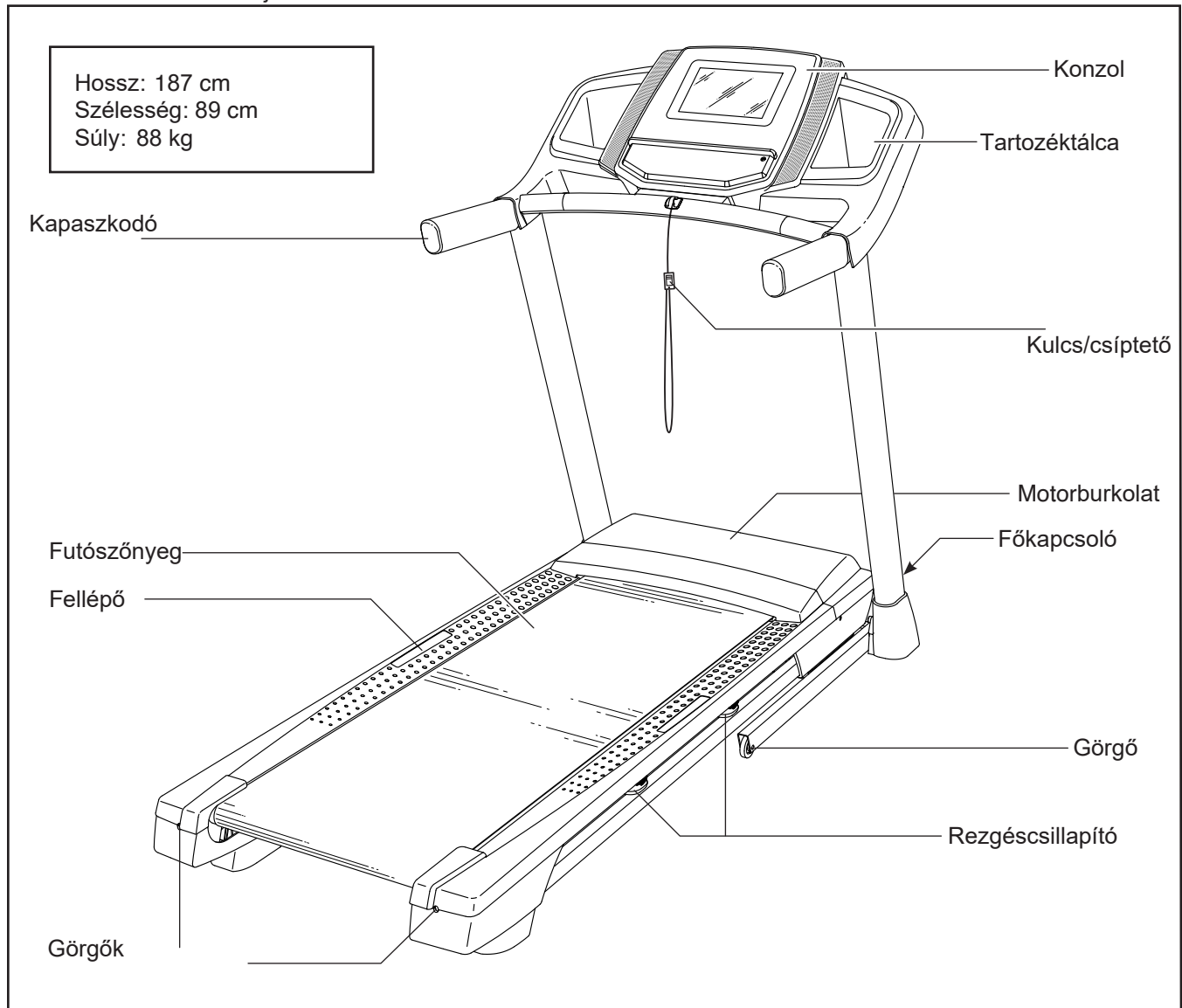
HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy az új PROFORM® CARBON T7 futópadot választotta. A CARBON T7 futópad a funkciók lenyűgöző választékát kínálja, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az otthoni edzéseket.

Használat előtt a saját érdekében olvassa el figyelmesen ezt az útmutatót. Ha az útmutató elolvasása után kérdései vannak, kérjük, tekintse meg az útmutató elülső borítóját.

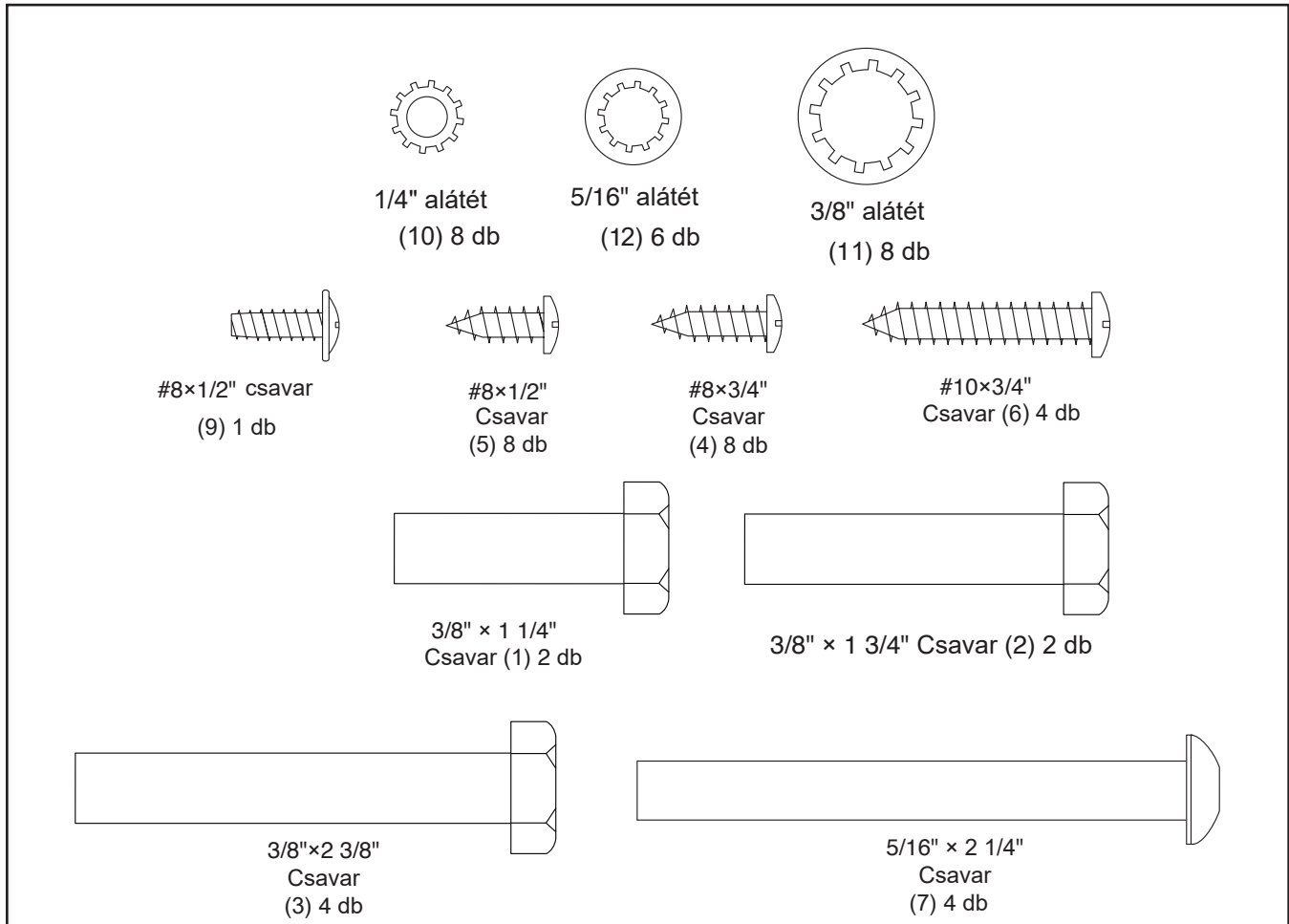
Ahhoz, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk. A modellszám és a sorozatszám matricáinak helye a elülső borítóján található.

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



ALKATRÉSZAZONOSÍTÓ-ÁBRA

Használja az alábbi rajzokat az összeszereléshez használt kis alkatrészek azonosításához. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész azonosítószáma az útmutató végén található alkatrészjegyzékből. Az azonosítószámot követő szám az összeszereléshez használt mennyiség. Megjegyzés: Ha egy alkatrészt nem talál, ellenőrizze, hogy nem lett-e előzetesen beszerelve. Előfordulhat, hogy a csomag extra alkatrészeket tartalmaz.



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszereléshez két ember kell.
- Helyezze az összes alkatrészt egy üres helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg az összes összeszerelési lépést be nem fejezte.
- 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 részeket "L" vagy "Bal", a jobb oldali részeket pedig "R" vagy "Jobb" felirat jelöli.

- A kisebb alkatrészek beazonosításához lásd: 6. oldal

- Az összeszereléshez az alábbi szerszámok szükségesek:

- A mellékelt imbuszkulcs



- 1 db csavarhúzó



- 1 db állítható csavarkulcs



Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat.

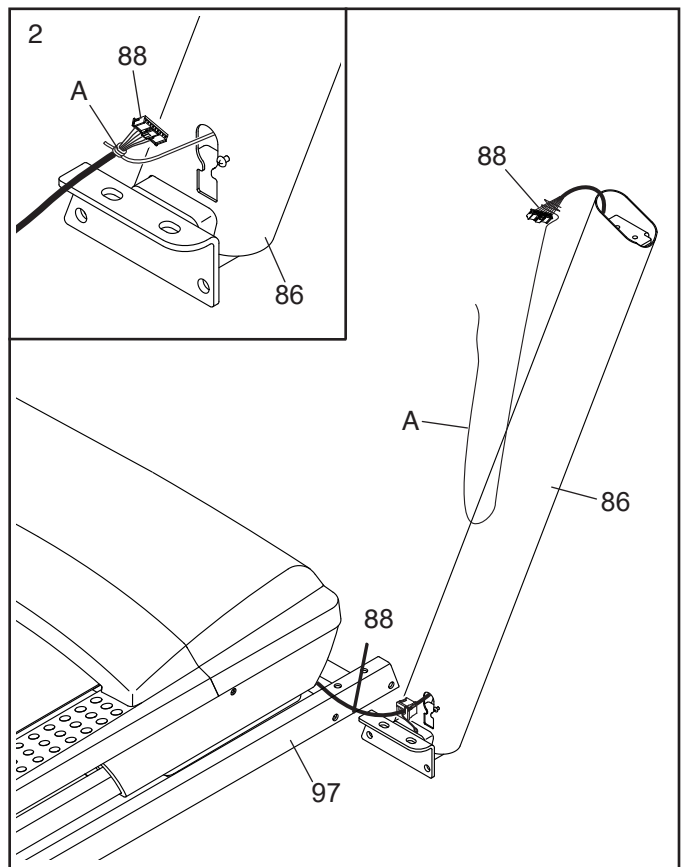
2. Ellenőrizze, hogy a tápkábel ki van-e húzva.

Távolítsa el a tartóoszlop-vezeték (88) rögzítő gyorskötőzt a váz (97) elülső részéről.

Ezután keresse meg a jobb oldali tartóoszlopot (86). Egy másik személy tartsa a jobb oldali tartóoszlopot közel a vázhoz (97).

Nézze a kinagyított ábrát. Kösse a jobb oldali tartóoszlopban (86) lévő segéd drót (A) alsó végéhez a tartóoszlop vezeték (88).

Majd húzza ki a tartóoszlopban (86) lévő segéd drót másik végénél fogva úgy, hogy óvatosan átvezeti a tartóoszlop belsején a tartóoszlop vezeték (88).

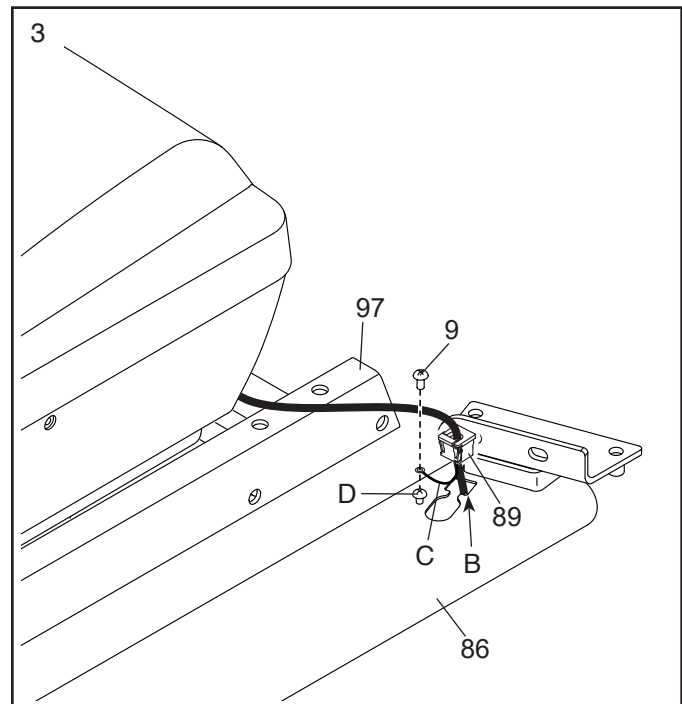


3. Fektesse a jobb oldali tartóoszlopot (97) a vázhoz (86) közel a talajra. Nyomja be a gumi tömítőgyűrűt (89) a jobb oldali tartóoszlop szögletes furatába (B).

Ügyeljen arra, hogy a földelővezeték ne hogy becsípődjön.

Amennyiben talál (D) betűvel jelzett csavart a jobb oldali tartóoszlopon (97), akkor távolítsa el azt.

Rögzítse a földelővezeték (C) a jobb oldali tartóoszlophoz (97) 1 db #8 x 1/2" csavar (9) segítségével.



4. Fogja meg a jobb oldali tartóoszlopot (86) és illessze a vázhoz (97).

Ügyeljen arra, nehogy becsípődjön a tartóoszlop-vezeték (88).

Rögzítse a jobb oldali tartóoszlopot (86) a 2 db 3/8" x 2 3/8" csavar (3), és 2 db 3/8" csillagalátét (11) segítségével az ábrán jelzett módon.

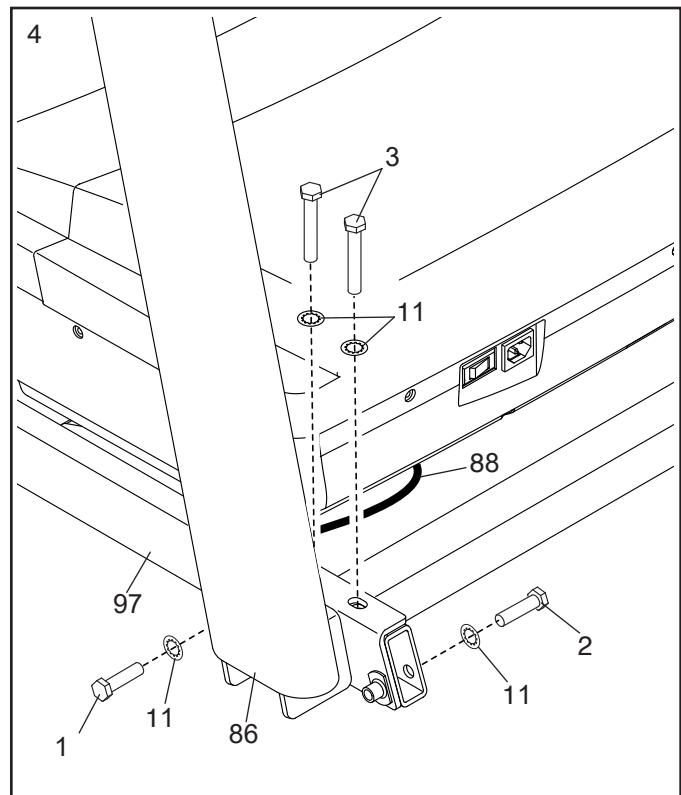
Ne húzza teljesen szorosra a csavarokat.

1 db 3/8" x 1 1/4" csavar (1),

1 db 3/8" x 1 3/4" csavar (2) és 2 db 3/8" alátét (11) segítségével rögzítse a jobb oldali tartóoszlop (86) alját.

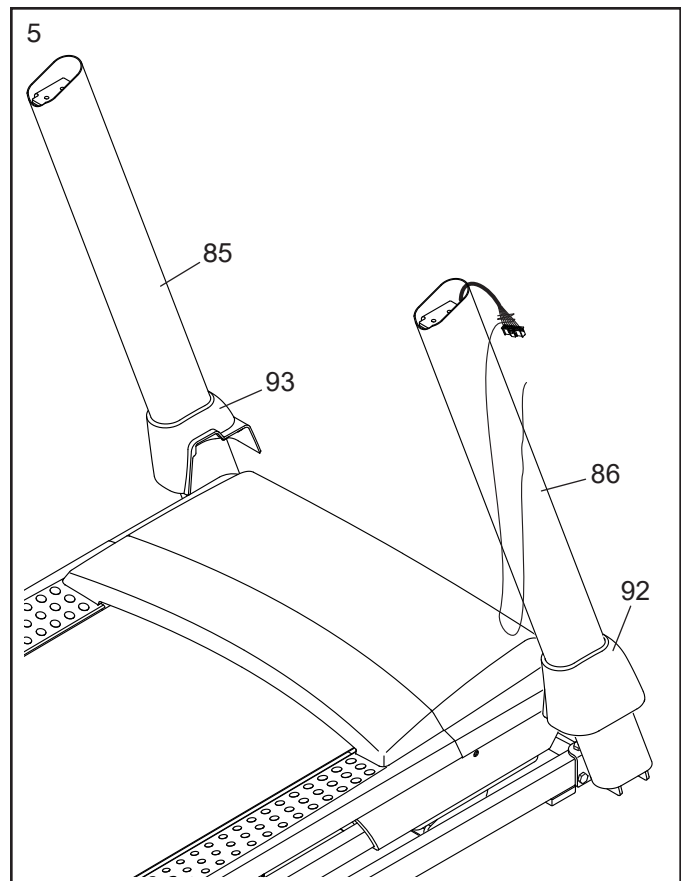
Rögzítse a bal oldali tartóoszlopot (rajzon nem látható) hasonló módon.

Megjegyzés: a bal oldali tartóoszlopban nincs vezeték.



5. Keresse meg a bal és jobb oldali vázburkolatot (93, 92).

Csúsztassa a bal oldali vázburkolatot (93) a bal oldali tartóoszlopra (85), majd csúsztassa a jobb oldali vázburkolatot (92) a jobb oldali tartóoszlopra (86).



6. Rögzítse a jobb oldali kapaszkodót (80) a jobb oldali oszlophoz (86) 2 db 5/16" x 2 1/4" csavarral (7) és 2 db 5/16" Alátéttel (12) az ábrán látható módon.

Hajtsa be mindkét csavart és húzza meg szorosan.

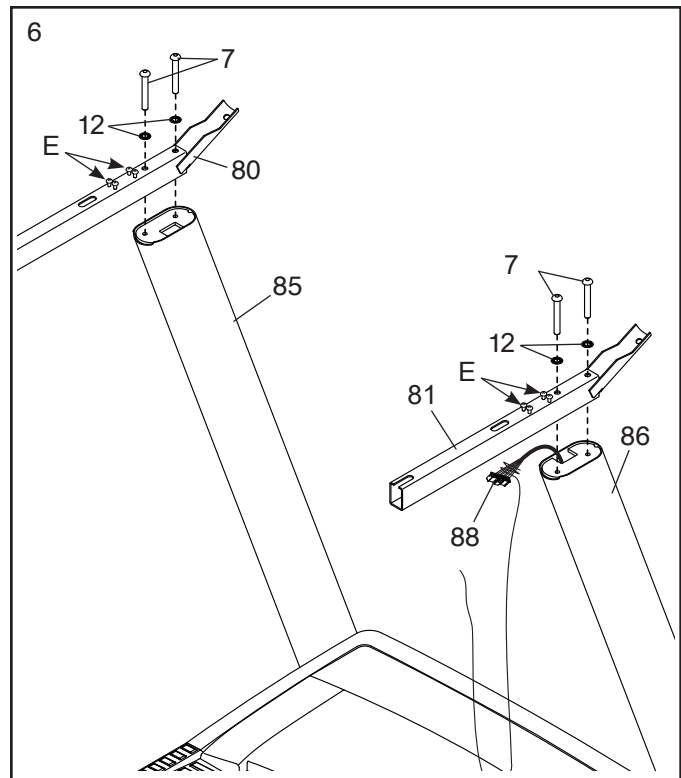
Ellenőrizze, hogy a vezeték az ábrán látható módon va-e kivezetve.

Ügyeljen rá, nehogy becsípődjön a vezeték (88).

Csatlakoztassa a bal oldali kapaszkodót (az ábrán nem látható) a bal oldali oszlophoz (85) hasonló módon.

Megjegyzés: A bal oldali oszlopban nincs vezeték.

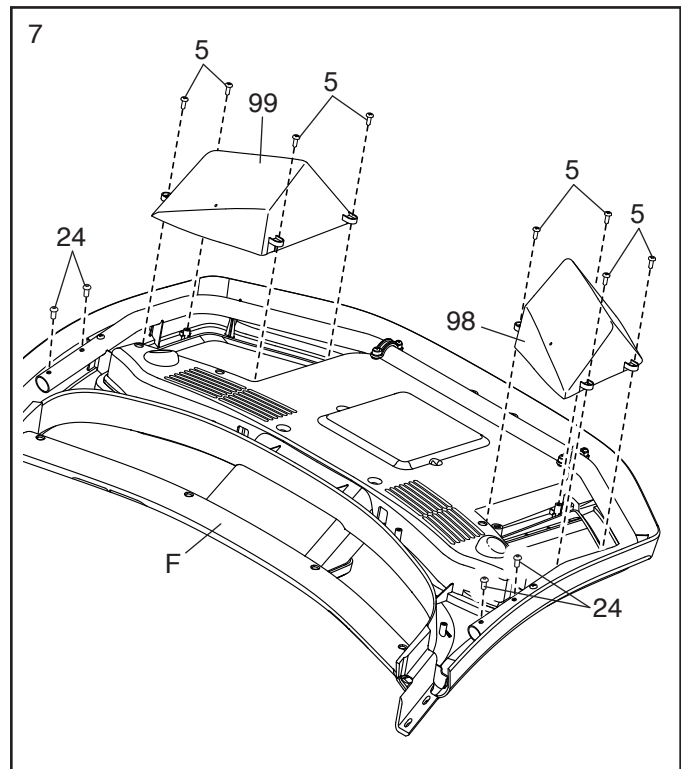
Távolítsa el az E betűvel jelzett csavarokat.



7. Helyezze a konzolkeretet (F) a kijelzővel lefelé egy puha felületre, hogy elkerülje a kijelző felületének a sérülését.

Helyezze be a bal és jobb oldali tálcákat (99, 98) az ábrán látható módon, majd rögzítse azokat 8 db #8x1/2" csavarral (5). Először helyezze be mind a 8 csavart és csak utána húzza őket szorosra.

Távolítsa el és tegye el a 4 db 1/4" x 1/2" csavart (24).



8. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolkeretet (F) közel a jobb oldali kapaszkodóhoz (86).

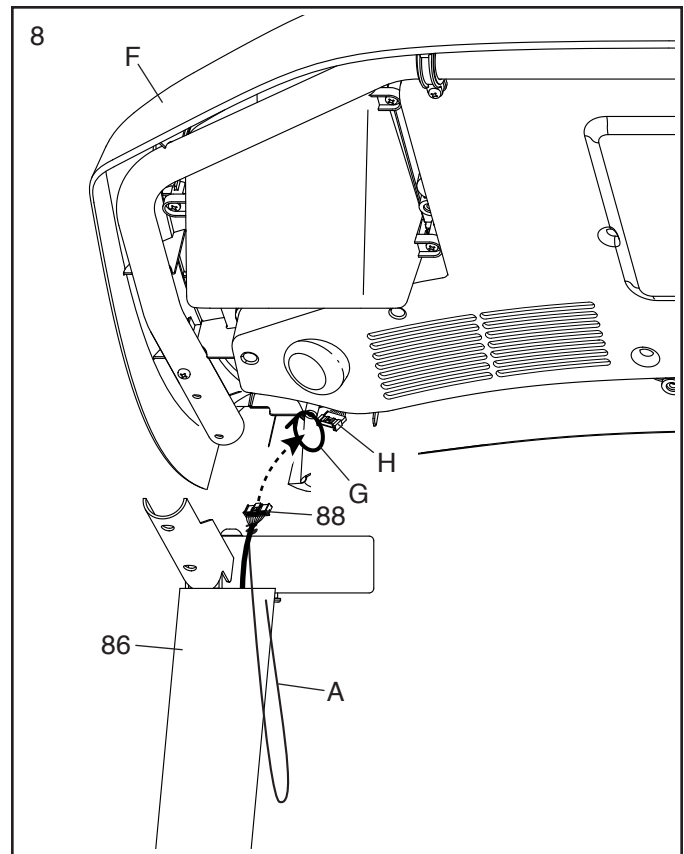
Vezesse át a vezetékét (88) az ábrán jelölt lyukon (G).

Csatlakoztassa a jobb oldali tartóoszlop vezetékét (88) a konzol (F) vezetékcsatlakozójához (H).

A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk.

Ha nem sikerül, fordítsa meg az egyik csatlakozót, és próbálja újra.

Távolítsa el a segéddrót a tartóoszlop vezetékéről.



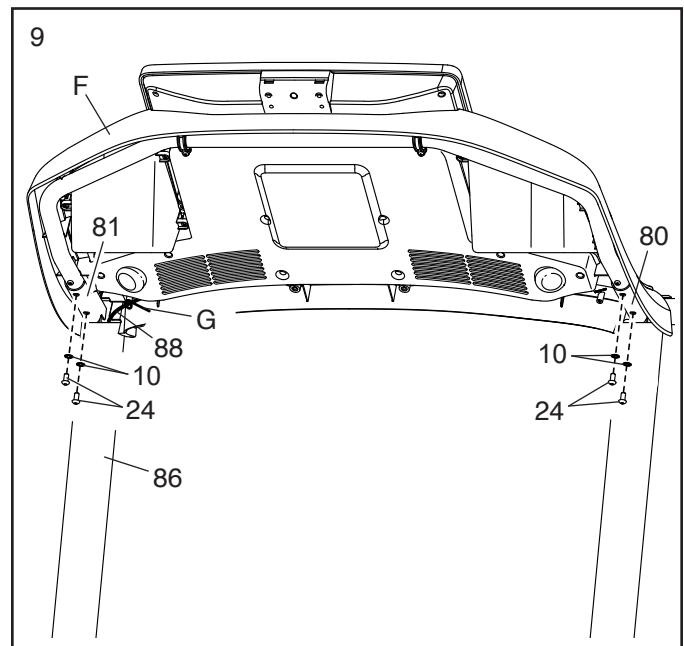
9. Helyezze a konzolt (F) a jobb és a bal oldali kapaszkodókra (80, 81).

Ellenőrizze, hogy egyetlen vezeték se legyen becsípődve.

Rögzítse a konzolt (F) a 7. lépésnél eltávolított 4 db 1/4" x 1/2" csavarral (24) és 4 db 1/4" alátéttel (10).

Tegye a helyére mind a négy csavart és csak utána húzza meg őket.

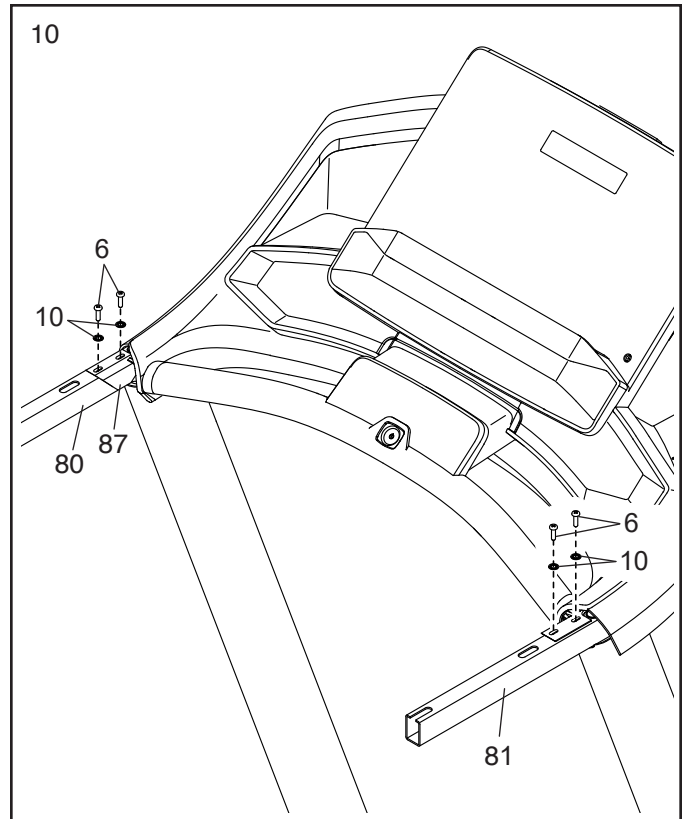
A túllógó vezetékét (88) nyomja vissza az oszlopba (86). Húzza meg a vezetékkötözőt (G), majd vágja le a felesleges részét.



10. **FIGYELEM!** A kapaszkodó-keresztmervítő (87) sérülésének elkerülése érdekében ne használjon nagy erőfeszítésre alkalmas elektromos szerszámokat, és ne feszítse túl a #10 x 3/4" csavarokat (6).

Rögzítse a kapaszkodó keresztmervítőt (87) a kapaszkodókhoz (80, 81) 4 db #10 x 3/4" (6) csavarral és 4 db 1/4" alátéttel (10).

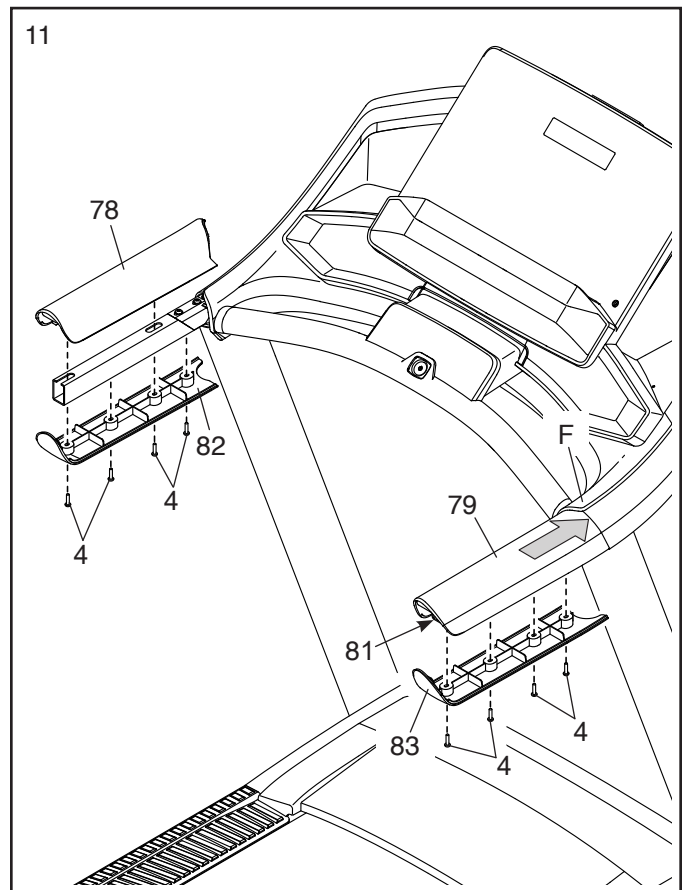
Először helyezze be az összes csavart, és csak utána húzza őket szorosra.



11. A jobb oldali kapaszkodó felső borítóját (79) illessze a jobb oldali kapaszkodóra (81), és csúsztassa addig a borítást, amíg az nem csatlakozik megfelelően a konzolhoz (F).

Ezután a jobb oldali kapaszkodó alsó borítóját (83) illessze a jobb oldali kapaszkodóhoz és a felső borítóhoz, majd rögzítse a helyére 4 db #8 x 3/4" csavarral (4). **Először csak kicsit hajtsa be a csavarokat, majd utána húzza szorosra.**

Végezze el ezt a lépést a bal oldali kapaszkodó (82) borítójával is (78).



12. Megjegyzés: ha egyenletes talajon végzi az összeszerelést, vigyázzon, hogy a futópád ne dőljön el.

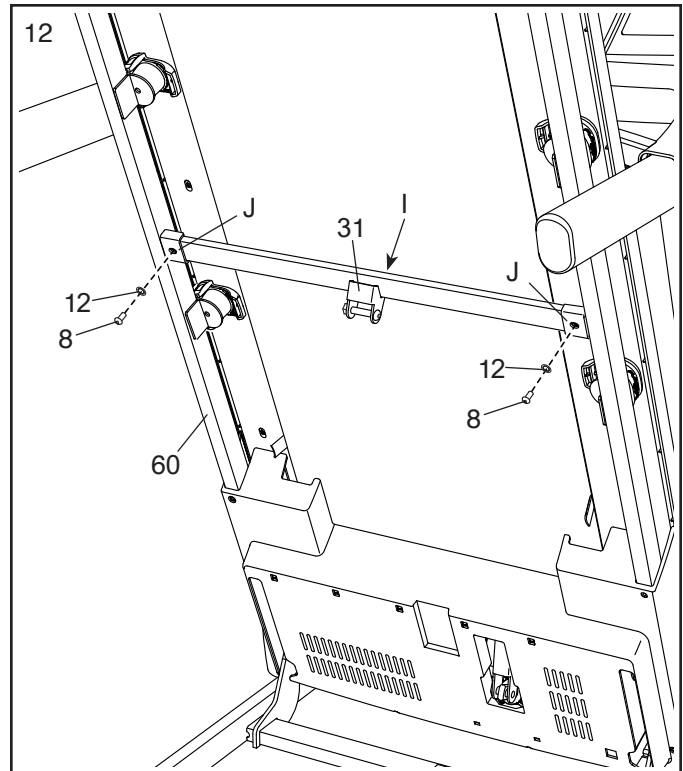
Állítsa a keretet (60) függőleges állásba, de semmiképp se azon túl. Egy másik személy tartsa meg így a keretet, amíg nem végezi a 14. lépéssel.

Távolítsa el a 2 db 5/16" x 3/4" csavart (8) a teleszkópot rögzítő keresztmerevítőtől (31).

Helyezze be a teleszkópot tartó keresztvasat (31) a rajzon jelzett módon.

Ügyeljen arra, hogy a „This side toward belt” feliratú matrica (I) a futószőnyeg felé nézzen.

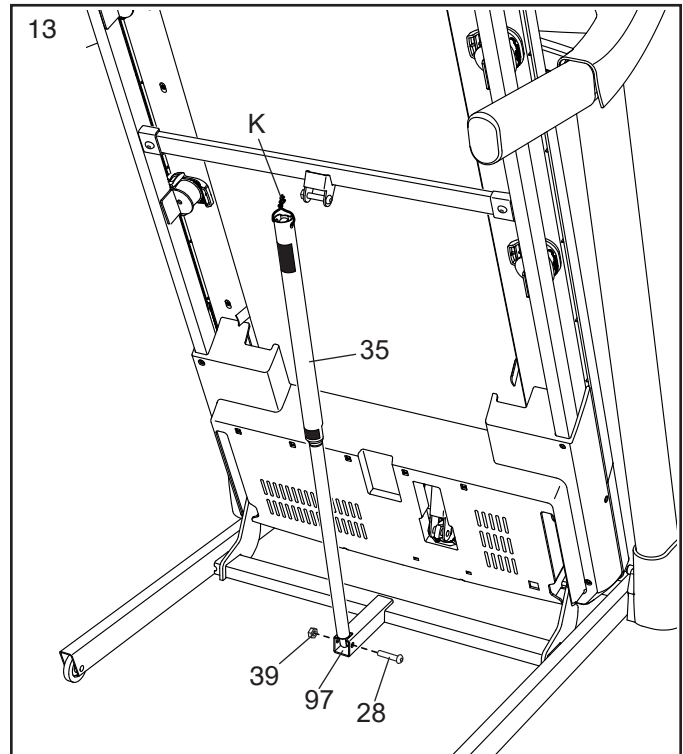
Rögzítse a teleszkópot tartó keresztvasat (J) a kerethez (60) az előző lépésben eltávolított 2 db 5/16" x 3/4" csavar (8) és a két 5/16" alátét (12) segítségével.



13. Távolítsa el az 5/16" anyát (39) és az 5/16" x 1 3/4" csavart (28) a vázon (97) lévő foglalatból.

Rögzítse a teleszkóp (35) alsó végét a váz foglalatába (97) az 5/16" x 1 3/4" csavar (28) és az 5/16" anya (39) segítségével az ábrán jelzett módon és irányban.

Ezután, húzza ki a teleszkópot (35) és távolítsa el róla a segéddrótot (K).



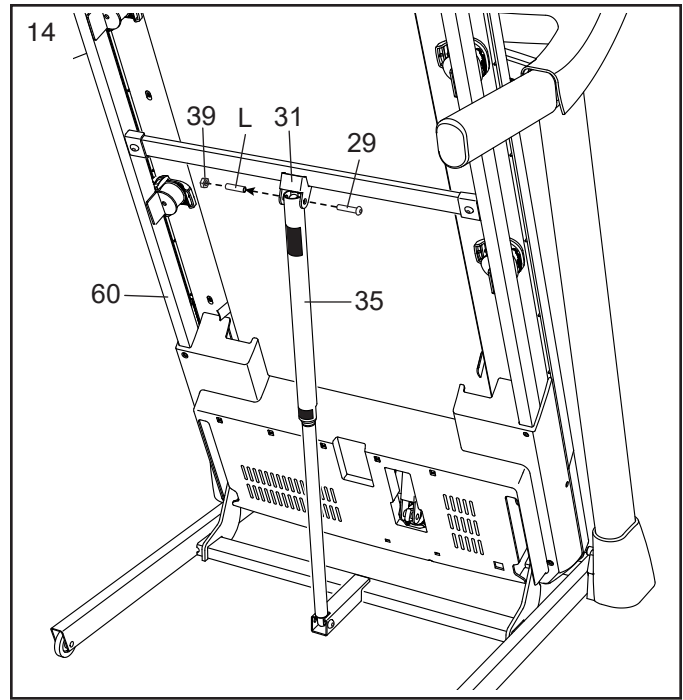
14. Távolítsa el az 5/16" anyát (39) és az 5/16" x 2 1/4" csavart (29) a keresztmervítőből (31).

Illessze a Teleszkóp (35) felső végét a keresztmervítőn (31) lévő foglatba. Tolja át az 5/16" x 2 1/4" csavart (29) a teleszkóp és a keresztmervítő foglatán lévő furatokon.

Ezzel a művelettel kitolja a teleszkópból a távtartót (L); távolítsa el a távtartót.

Ezután tekerje rá szorosan az 5/16" anyát (39) az 5/16" x 2 1/4" csavarra (29). Ne húzza túl szorosra az anyát; a teleszkópnak (35) szabadon kell forognia.

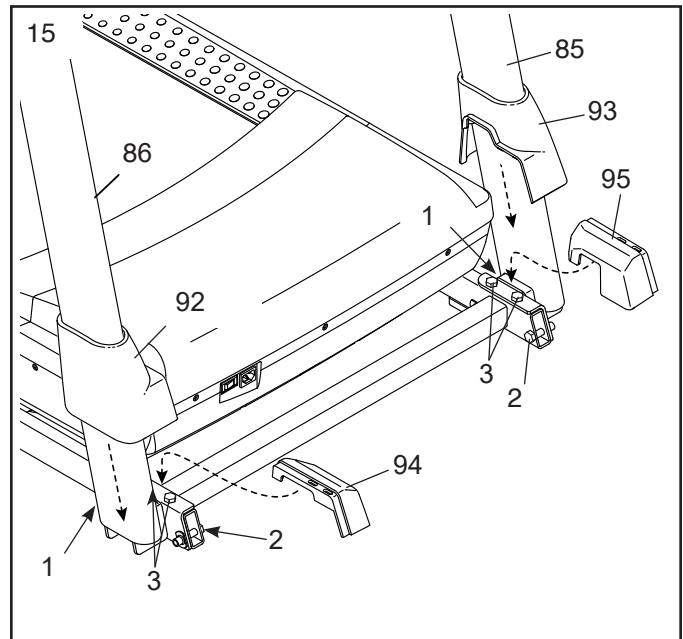
Engedje le a futópád vázat (60) (lásd: FUTÓPAD LENYITÁSA HASZNÁLATHOZ c. részt a 28. oldalon).



15. Erősen húzza meg a 4 db 3/8" x 2 3/8" csavart (3), a 2 db 3/8" x 1 3/4" csavart (1), és a 2 db 3/8" x 1 1/4" csavart (2).

Ezután helyezze a bal belső burkolatot (95) a bal oldali tartóoszlop (85) aljához. Csúsztassa lefelé a bal alsó burkolatot (93) és nyomja rá a bal alsó fedőelem tetejére.

Ezután helyezze a jobb belső burkolatot (94) a jobb oldali tartóoszlop (86) aljához. Csúsztassa lefelé a jobb alsó burkolatot (92) és nyomja rá a jobb alsó fedőelem tetejére.



16. Mielőtt a futópádot használatba venné, ellenőrizze le, hogy megfelelően lett-e összeszerelve.

Ha műanyag fóliát talál bárhol a futópádon, távolítsa el azt. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget a futópád alá. A konzol károsodásának elkerülése érdekében, ne tegye ki a futópádot közvetlen napsugárzásnak. Tartsa biztonságos helyen a mellékelt hatszögletű csavarkulcsot; a hatszögletű csavarkulcs a futószőnyeg beállításához használható (30. oldal). Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt extra alkatrészeket is talál.

A FUTÓPAD HASZNÁLATA

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

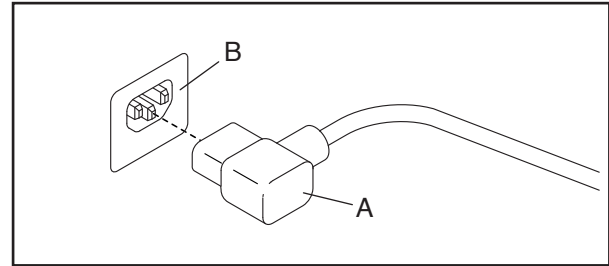
A terméket le kell földelni. A futópad hibás működése vagy leállása esetén az elektromos áram számára a földelés biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát.

Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földelő vezetékkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS:** Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy, a gyártó által ajánlott tápkábelre.

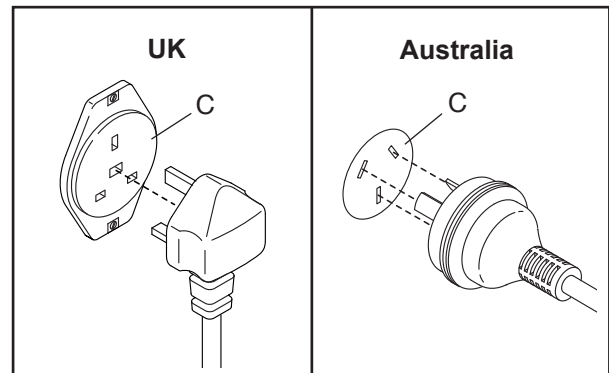
⚠ VIGYÁZAT: A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása fokozott áramütésveszélyt eredményezhet. Ha nem biztos a megfelelő földelésben, ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizzel. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha az nem illeszkedik az aljzatba, szereltesse be megfelelő aljzatot egy szakképzett villanyszerelővel.

A tápkábel csatlakoztatásáért lásd az alábbi ábrákat.

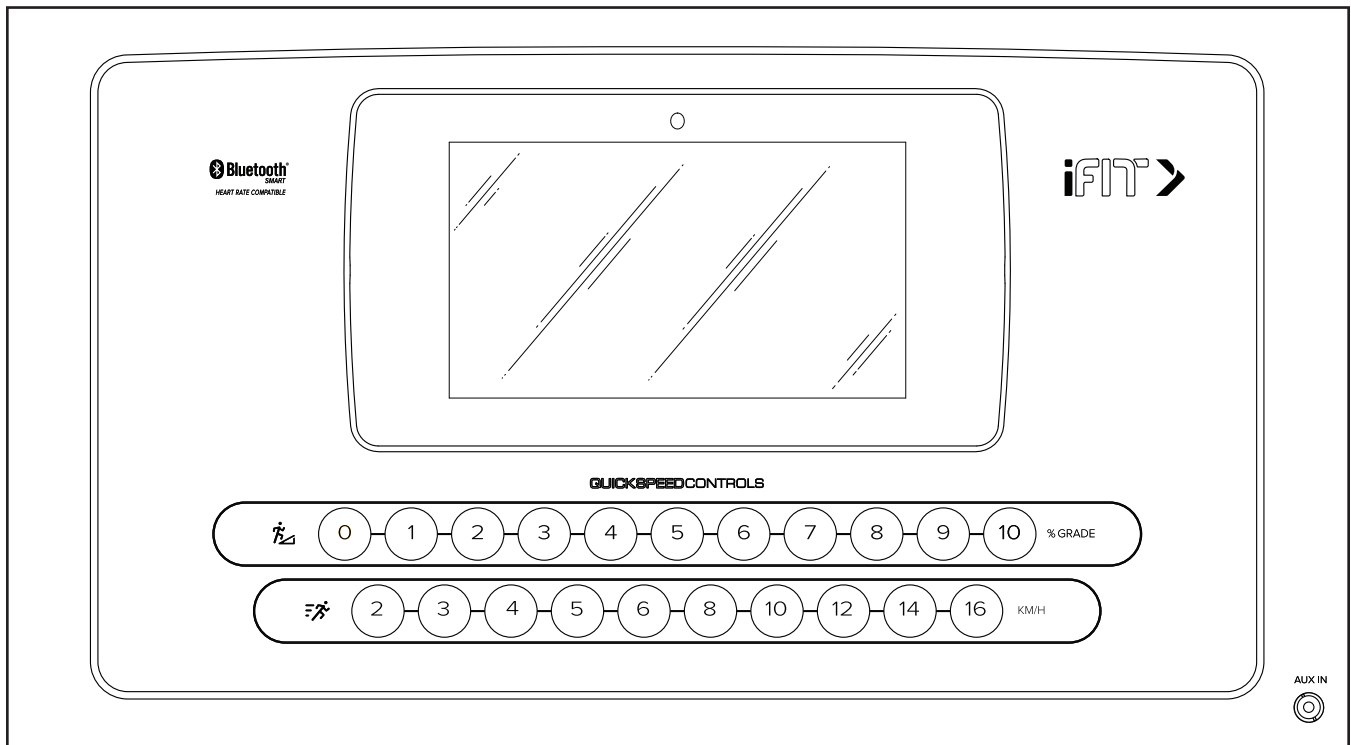
1. Csatlakoztassa a tápkábel megjelölt végét (A) a futópadon található csatlakozóba (B).



2. Csatlakoztassa a tápkábelt (A) egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.



KONZOLDIAGRAM



A KONZOL FUNKCIÓI

A futópad konzolja olyan funkciók sokaságát kínálja, amelyeket arra terveztek, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegyék edzését.

Az edzések alatt egyetlen gombnyomással megváltoztathatja a futópad sebességét és dőlésszögét.

Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést ad az edzésről. A pulzusszámát egy kompatibilis pulzusérzékelő segítségével mérheti. További információkért lásd a 27. oldalt.

A konzol vezeték nélküli technológiával rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakoztatását az iFIT-hez. Az iFIT segítségével ezernyi edzésvideóhoz férhet hozzá. Az egyes edzéseknél automatikusan változik a sebesség és dőlésszög, így olyan, mintha egy iFIT edző ténylegesen élőben vezetné az edzést. Továbbá létrehozhat saját edzéseket, nyomon követheti edzéseredményeit, és számos más funkció előnyét is élvezheti.

A konzol segítségével edzés közben hallgathatja kedvenc zenéjét, illetve hangskönyvét a konzol hangrendszerén keresztül.

A bekapcsoláshoz lásd: 17. oldal
Érintőképernyő használatáért lásd: 17. oldal
Konzolbeállításokért lásd: 18. oldal

FONTOS:

Ha a konzolon műanyag védőfóliát talál, távolítsa el azt.

A járófelület sérülésének megelőzése érdekében a futópad használata közben tiszta sportcipőt viseljen. A futópad első használatakor figyelje meg a futószőnyeg helyzetét, és szükség esetén igazítsa középre a futószőnyeget (lásd a 30. oldalt).

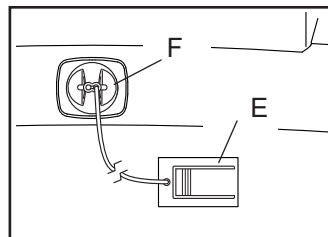
FUTÓPAD BEKAPCSOLÁSA

FONTOS: Bekapcsolás előtt hagyja a futópádot szobahőmérsékletre melegedni (leginkább szállítás vagy kültéren történt tárolás esetén), ellenkező esetben pára csapódhat ki az elektronikus alkatrészek felületén, ami károsíthatja azokat.

Csatlakoztassa a tápkábelt (lásd a 15. oldalt). Ezután keresse meg a tápkapcsolót a futópád vázán a tápkábel közelében. Kapcsolja be a futópádot a gombbal.



Ezután álljon rá a futópád fellépőire. Keresse meg a kulcshoz tartozó csíptető (E), majd csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba (F).



Megjegyzés: Eltarthat egy ideig, amíg a konzol használatra kész lesz. FONTOS: Vészhelyzet esetén a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a futószőnyeg rögtön leáll. Próbálja ki a csíptető hosszát, úgy hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcs nem csúszik ki a konzolból, akkor állítson a csíptető hosszán.

Megjegyzés: A konzol kilométerben vagy mérföldbe képes megjeleníteni a sebességet és a távolságot. A mértékegység kiválasztásához lásd a KONZOLBEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA című részt a 24. oldalon.

ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

A konzol egy színes érintőképernyős tablettel rendelkezik. Az alábbi információk segítenek megismerkedni a tablet fejlett technológiájával:

- A konzol a többi tablethez hasonlóan működik. Az ujját a képernyőn csúsztatva mozgathat bizonyos képeket a képernyőn, mint pl. az edzéshez használt funkciókat (lásd az 5. lépést a 20. oldalon). A képernyőn ujjait csúsztatva azonban nem tud nagyítani vagy kicsinyíteni.
- A képernyő nem érzékeli a nyomás erősségét. Nem kell erősen megnyomnia a képernyőt.
- Ha valamit szeretne beírni egy szövegdobozba, érintse meg a szövegdobozt a billentyűzet megjelenítéséhez. A billentyűzeten lévő számok vagy egyéb karakterek használatához érintse meg a ?123 gombot. További karakterek megtekintéséhez érintse meg a ~[< gombot. Érintse meg ismét a ?123 gombot a számbillentyűzetre való visszatéréshez. A betűbillentyűzethez való visszatéréshez érintse meg az ABC gombot. Nagybetűs karakter használatához érintse meg a felfelé mutató nyíllal ellátott gombot. Több nagybetűs karakter használatához érintse meg és tartsa lenyomva a nyíl gombot. A kisbetűs billentyűzetre való visszatéréshez érintse meg ismét a nyíl gombot. Az utolsó karakter törléséhez érintse meg a visszafelé mutató nyíllal és X-szel ellátott gombot.

KONZOL BEÁLLÍTÁSA

A futópád első használata előtt állítsa be a konzolt.

- 1. Csatlakozzon egy vezeték nélküli hálózathoz.** Az internethozzáféréshez, az iFIT edzések letöltéséhez és a konzol számos más funkciójának használatához vezeték nélküli hálózatra kell csatlakoznia. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a konzol vezeték nélküli hálózathoz való csatlakoztatásához.
- 2. Használjon személyre szabott beállításokat.** Töltse ki a képernyőn található űrlapot, hogy a konzol a kívánt mértékegységet és az időzónát megjelenítse. Megjegyzés: Ha később megváltoztatná ezeket a beállításokat, olvassa el a KONZOLBEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA részt a 24. oldalon.
- 3. iFIT-fiók létrehozása és bejelentkezés.** Az iFIT-fiók létrehozásához adja meg e-mail-címét, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4. Első lépések.** A konzol első bekapcsolásakor párbeszédablakok fognak megjelenni a kijelzőn, amelyek bemutatják a konzol különböző funkcióit.
- 5. Ellenőrizze, hogy van-e rendszerszoftver-frissítés.** Érintse meg a nevét vagy a Helló feliratot a képernyőn, majd érintse meg a **Beállítások**, majd a **Karbantartás** elemet. Keresse meg a **Frissítés** elemet a vezeték nélküli hálózaton keresztül történő rendszerszoftver-frissítések kereséséhez. További információkért lásd az 5. lépést a 25. oldalon.

6. Dőlésszögek beállítása.

Érintse meg a nevét vagy a Helló feliratot a képernyőn, majd érintse meg a beállítások menüpontot. Válassza a *Karbantartás/ Dőlésszögek beállítása*, majd a Dőlésrendszer beállítása elemeket. További információkért lásd a 6. lépést a 25. oldalon.

A konzol most már készen áll arra, hogy elkezdje az edzést. A következő oldalakon a különböző edzéseket és a konzol által kínált egyéb funkciókat ismertetjük.

A kézi üzemmód használatához lásd a **19. oldalt**. A térképes edzés használatához lásd a **20. oldalt**. A saját térképes edzés használatához lásd a **21. oldalt**. Edzéstáv vagy -idő beállításához lásd a **22. oldalt**.

Konzolbeállítások megtekintése vagy módosítása: **24. oldal**.
Csatlakozás vezeték nélküli hálózathoz: **26. oldal**.

Hangrendszer használata: **27. oldal**.

MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd a FUTÓPAD BEKAPCSOLÁSA részt, a 17. oldal bal oldalán. **Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a konzolnak kell pár perc, hogy használatra kész legyen.**

2. Nyissa meg a főmenüt.

Az eszköz és a konzol bekapcsolása után megjelenik a főmenü. Ha éppen az edzések vagy a beállítások menüben van, a főmenübe való visszatéréshez érintse meg a vissza nyilat vagy a képernyőn lévő x-et.

Megjegyzés: Ha a konzollal együtt viselhető pulzuszórával kíván használni, akkor a **futószőnyeg elindítása előtt** fel kell tennie a pulzuszórára. A konzol automatikusan keresi a pulzuszórára 30 másodpercig, amikor minden edzés elején elindítja a futószőnyeg.

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

Érintse meg a képernyőn a Manuális indítás gombot, vagy nyomja meg a konzolon a Start gombot a futószőnyeg elindításához. A futószőnyeg alacsony sebességgel elkezdi mozogni. Edzés közben a sebesség növelésére és csökkentésére szolgáló gombok megnyomásával tetszés szerint változtathatja a sebességet. Minden alkalommal, amikor megnyomja az egyik gombot, a sebességbeállítás fokozatosan változik; ha lenyomva tartja a gombot, a sebességbeállítás nagyobb lépésekben változik.

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

A leállításához nyomja meg a Stop gombot, vagy koppintson a képernyő közepére. A futószőnyeg újraindításához nyomja meg a Start gombot.

4. Módosítsa a futópad dőlésszögét.

A futópad dőlésszögének megváltoztatásához nyomja meg a dőlésszög növelése/csökkentése gombokat vagy a számozott meredekség gombok egyikét. Minden alkalommal, amikor megnyomja valamelyik gombot, a dőlésszög fokozatosan változik, amíg el nem éri a kiválasztott beállítást.

FIGYELEM: A futópad első használatakor meg kell adnia a dőlésszög-beállításokat (25. oldal, 6. lépés).

5. Kövesse az edzés alakulását a kijelzőn.

A futópad használata közben a kijelzőn megjelennek az edzéssel kapcsolatos különböző adatok:

- Futópad dőlésszöge
- Eltelt idő
- A hozzávetőlegesen elégetett kalória értéke
- A lefutott/lesétált távolság értéke
- A futópad sebessége

Ezen felül további információkat is megnézhet. További statisztikák és grafikonok megtekintéséhez vagy böngészéséhez lapozzon lefelé a képernyő tetejéről. A képernyőn lévő + gombot is megérintheti a statisztikák vagy diagramok megtekintéséhez.

Megjegyzés: A pulzusszám adatok rögzítéséhez kompatibilis pulzuszám mérőt kell használnia (lásd a 27. oldalt).

Ha szükséges, a hangerősséget a konzol hangerőgombjával módosíthatja.

Az edzés szüneteltetéséhez érintse meg a képernyőt, vagy nyomja meg a konzolon a Stop gombot. Az edzés folytatásához érintse meg a képernyőn a lejátszás ikont, vagy nyomja meg a Start gombot.

6. Hűtés bekapcsolása.

A beépített ventilátort különböző erősségeken működtetheti. Nyomja meg a ventilátor gombjait az erősség növeléséhez vagy csökkentéséhez, illetve a ki- és bekapcsoláshoz.

7. Az edzés végén húzza ki a kulcsot a konzolból.

Lépjen a lábtartóra, és nyomja meg a konzolon a Stop gombot, vagy koppintson a képernyőre. Ezután érintse meg a képernyőn a Stop ikont, vagy nyomja meg újra a Stop gombot. A képernyőn megjelenik az edzés összefoglalója. Ha el kívánja menteni az edzést későbbi használatra, akkor a képernyőn lévő szív ikon megérintésével hozzáadhatja azt a kedvencekhez. A képernyőn megjelenő lehetőségek valamelyikének segítségével az eredményeket is elmentheti vagy közzéteheti. A főmenüből való kilépéshez érintse meg a Befejezés gombot. Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, és tegye biztonságos helyre.

Ha befejezte a futópad használatát, kapcsolja ki a tápkapcsolót, és húzza ki a tápkábelt.

FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, a futópad elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.

TÉRKÉPES EDZÉS HASZNÁLATA

Megjegyzés: A térképes funkció használatához a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia. (lásd a 26. oldalt).

1. Csatlakoztassa a kulcsot a konzolhoz

Lásd a FUTÓPAD BEKAPCSOLÁSA részt a 17. oldalon.

2. Nyissa meg a főmenüt vagy edzésekönyvtárt

A Főmenü vagy az edzések könyvtár megnyitásához érintse meg a *Kezdőlap* vagy a *Keresés* elemeket.

3. Térképes edzés kiválasztása

Egy térképes edzés kiválasztásához érintse meg a kívánt opciót a képernyőn. **Megjegyzés:** A konzolján megjelenő térképes edzések időszakosan változnak. Ha a kiemelt edzések valamelyikét el kívánja menteni a későbbi használatra, akkor a képernyőn lévő szív ikon megérintésével felveheti a kedvencek közé. A saját térképes edzés megrajzolásához lásd a 22. oldalt. A képernyőn megjelenik az edzés időtartama és távolsága, valamint az edzés során elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

4. Kezdje el az edzést

Érintse meg a Start gombot az edzés megkezdéséhez. Egy pillanattal a gomb megérintése után a futószőnyeg elkezd mozogni. Fogja meg a kapaszkodót, és kezdjen el sétálni. Az edzés során a képernyőn megjelenő térkép mutatja a haladást. Amikor az edzés végére ér, a futószőnyeg lassan megáll, és a képernyőn megjelenik az edzés összefoglalója. Miután megtekintette az edzés összefoglalóját, érintse meg a Befejezés gombot a főmenübe való visszatéréshez. A képernyőn megjelenő lehetőségek valamelyikének segítségével elmentheti vagy közzéteheti eredményeit.

5. Kövesse nyomon az edzést a kijelzőn

Lásd: 5. lépés a 20. oldalon.

6. Kapcsolja be a hűtést.

Lásd: 6. lépés a 20. oldalon.

7. Az edzés végén távolítsa el a kulcsot a konzolból

Lásd: 7. lépés a 20. oldalon.

SAJÁT EDZÉSTÉRKÉP RAJZOLÁSA FUNKCIÓ HASZNÁLATA

Megjegyzés: A saját edzéstérkép rajzolása funkció használatához a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia. (lásd a 26. oldalon: VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZAT CSATLAKOZTATÁSA).

1. Csatlakoztassa a kulcsot a konzolhoz

Lásd a FUTÓPAD BEKAPCSOLÁSA részt a 17. oldalon.

2. Válassza a saját edzéstérkép rajzolása funkciót

Válassza a képernyőn a Létrehozás elemet.

3. Rajzolja meg a térképet

Az ujjait a képernyőn csúsztatva navigáljon a térképen arra a területre, ahová az edzést szeretné megrajzolni. Érintse meg a képernyőt az edzés kezdőpontjának hozzáadásához. Ezután koppintson a képernyőre az edzés végpontjának hozzáadásához. Megjegyzés: Ha az edzést ugyanazon a ponton szeretné kezdeni és befejezni, használja a Loop (Kör) vagy az Out and back (Ki és vissza) lehetőséget. Azt is kiválaszthatja, hogy az edzés az útvonalhoz rögzüljön-e. Ha valamit módosítana, érintse meg a Visszavonás gombot. A képernyőn megjelenik az edzés magassági és távolsági statisztikája. Ha kell, megváltoztathatja az alapértelmezett sebességet is.

4. Mentse el az edzését

A képernyőn érintse meg az *Új edzés mentése* opciót. Itt át is nevezheti az edzést, hozzáadhat leírást, majd nyomja meg a > szimbólumot.

5. Kezdje el az edzést

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a képernyőn a *Start* gombot. Egy pillanattal a gomb megérintése után a futószőnyeg elkezd mozogni. Fogja meg a kapaszkodót, és kezdjen el sétálni. További információkért lásd a 20. oldalon a 4. lépést.

6. Kövesse nyomon az edzést a kijelzőn

Lásd: 5. lépés a 20. oldalon.

7. Kapcsolja be a hűtést, ha szükséges.

Lásd: 6. lépés a 20. oldalon.

8. Az edzés végén távolítsa el a kulcsot a konzolból

Lásd: 7. lépés a 20. oldalon.

EDZÉS ADOTT TÁVRA VAGY IDŐRE

Megjegyzés: A távolságra vagy időre végzett edzés használatához a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia (lásd a 26. oldalon: VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZAT CSATLAKOZTATÁSA). iFIT-fiókra is szükség lesz.

1. Adja hozzá az edzéseket az edzésprogramhoz az iFIT.com oldalon

Számítógépén, okostelefonján, tabletjén vagy más eszközén nyissa meg az internetböngészőt, lépjen az iFIT.com oldalra, és jelentkezzen be iFIT-fiókjába.

Ezután navigáljon a weboldalon a Menü > Könyvtár menüpontra. Böngésszen a könyvtárban található edzésprogramok között, és csatlakozzon a kiválasztott edzésekhez.

Ezután navigáljon a Menü > Edzésprogram menüpontra az ütemterv megtekintéséhez. Az összes edzés, amelyhez csatlakozott, megjelenik az ütemtervében; itt tetszés szerint rendezheti vagy törölheti az edzéseket. A kijelentkezés előtt szánjon időt az iFIT.com weboldal alapos elfedezésére.

2. Csatlakoztassa a kulcsot a konzolhoz.

Lásd a FUTÓPAD BEKAPCSOLÁSA részt a 17. oldalon.

3. Lépjen a főmenüre.

Lásd a 2. lépést a 17. oldalon.

4. Jelentkezzen be iFIT-fiókjába.

Ha még nem tette, válassza a *Bejelentkezés* elemet az iFIT-fiókba való bejelentkezéshez. Adja meg iFIT.com felhasználónevét és jelszavát, majd válassza a *Belépés* elemet, vagy a *Törlés* elemet a kilépéshez.

5. Válasszon egyet az iFIT.com táv/idő edzésprogramjai közül.

A naptár ikonra kattintva letöltheti az edzést az ütemtervből.

Megjegyzés: A letöltéshez előbb mindenképp hozzá kell adnia az edzést az ütemtervhez az iFIT.com oldalon. A táv/idő kiválasztása után a képernyőn megjelenik az edzés elnevezése, a becsült edzésidő és távolság.

6. Kezdje el az edzést.

Nyomja meg a Start gombot az edzés elindításához. A futószőnyeg fokozatosan elindul. Kapaszkodjon meg és lépjen fel a futószőnyegre.

Az edzés végeztével a futószőnyeg fokozatosan lelassul és megáll, a kijelzőn megjelenik az edzés összefoglalója. Nyomja meg a Befejezés gombot a Főmenübe való visszalépéshez. A képernyőn megjelenő lehetőségek egyikével elmentheti vagy megoszthatja edzését.

7. Kövesse nyomon az edzést a kijelzőn. Lásd: 5. lépés a 20. oldalon. TA képernyőn megjelenik az eltelt idő és a megtett távolság, valamint az edzésből még hátralévő idő és távolság.

8. Kapcsolja be a hűtést, ha szükséges. Lásd: 6. lépés a 20. oldalon.

9. Az edzés végén távolítsa el a kulcsot a konzolból

Lásd: 7. lépés a 20. oldalon.

Az iFIT-tel kapcsolatos további információkért lásd: iFIT.com.

KONZOLBEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA

FIGYELEM: Előfordulhat, hogy a leírt beállítások és funkciók egy része nem engedélyezett. Esetenként előfordulhat, hogy egy rendszerszoftver-frissítés miatt a konzol kissé másképp működik.

1. Válassza ki a Beállítások menüt.

Először is kapcsolja be a gépet, és csatlakoztassa a kulcsot a konzolhoz (lásd a 17. oldalt: FUTÓPAD BEKAPCSOLÁSA). Megjegyzés: Lehet, hogy kell egy kis idő, mire a konzol használatra kész lesz.

Ezután válassza ki a főmenüt. A konzol bekapcsolása után a főmenü megjelenik a képernyőn. Ha éppen edzésben van, érintse meg a képernyőt, érintse meg a Szünet, majd a Befejezés elemet, és a főmenübe való visszatéréshez érintse meg a Befejezés elemet.

Ezután érintse meg a képernyőn a nevét vagy a Helló, majd a Beállítások elemet. A képernyőn megjelenik a beállítások menü.

2. Navigáljon a beállítások között és módosítsa a kívánt beállításokat

Szükség esetén csúsztassa vagy görgesse a képernyőt a fel/le lapozáshoz. Egy beállítás megtekintéséhez egyszerűen érintse meg a menüelem nevét.

A menüből való kilépéshez érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum). A következő beállítási menükben tekintheti meg és módosíthatja a beállításokat:

Fiók

- Saját profil
- Edzés
- Fiókok kezelése

Felszerelés

- Felszerelés Info
- Felszerelés beállításai
- Karbantartás
- Wi-Fi

Egyéb

- Nyilatkozat

3. Mértékegység személyre szabása és egyéb beállítások

A mértékegység, az időzóna vagy más beállítások testreszabásához érintse meg a

Készülékbeállítások elemet, majd adja meg a kívánt beállításokat.

A konzol a sebességet és a távolságot angolszász vagy metrikus mértékegységben is megjelenítheti.

4. Futópad adatainak megtekintése

Válassza a *Felszerelés Info*, majd a *Futópad adatai* elemet.

5. Konzol rendszerszoftver-frissítése

A legjobb eredmény elérése érdekében rendszeresen ellenőrizze a rendszerszoftver-frissítéseket. Érintse meg a Karbantartás, majd a Frissítés elemet a rendszerszoftver-frissítések kereséséhez a vezeték nélküli hálózaton keresztül. A frissítés automatikusan elindul.

FONTOS: A konzol károsodásának elkerülése érdekében ne kapcsolja ki vagy húzza ki a futópádot a rendszerszoftver frissítése közben.

A képernyőn megjelenik a frissítés előrehaladása. Amikor a frissítés befejeződött, a futópádot kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, akkor kapcsolja ki a futópádot a tápkapcsolóval (lásd a FUTÓPAD BEKAPCSOLÁSA részt a 17. oldalon), várjon néhány másodpercet, majd kapcsolja vissza. Megjegyzés: Néhány percig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

Megjegyzés: Alkalmanként előfordulhat, hogy egy rendszerszoftver-frissítés miatt a konzol kissé másképp működik. Ezek a frissítések mindig az edzésélmény javítását szolgálják.

6. Futópádot dőlésszögének beállítása

Érintse meg a Dőlésszög beállítása, majd a Kezdés elemet a dőlésszög-rendszer kalibrálásához. A futópádot automatikusan felemelkedik a maximális emelkedési szintre, majd visszatér a kiindulási helyzetbe. Ezzel kalibrálja a dőlésszög-rendszert. Érintse meg a Mégse elemet a Karbantartás menübe való visszatéréshez. A dőlésszög-rendszer beállítása után érintse meg a Befejezés gombot.

FONTOS: Tartsa távol a háziállatokat, a lábát és egyéb tárgyakat a futópádtól, amíg a dőlésszög-rendszer kalibrálása zajlik. Vészhelyzetben húzza ki a kulcsot a konzolból a dőlésszög-kalibrálás leállításához.

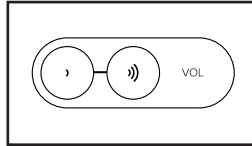
7. Lépjen ki a Beállítások menüből

A beállítások menüben válassza a visszafelé mutató nyilat, majd a menü bezárásához érintse meg az X jelet.

HANGRENDSZER HASZNÁLATA

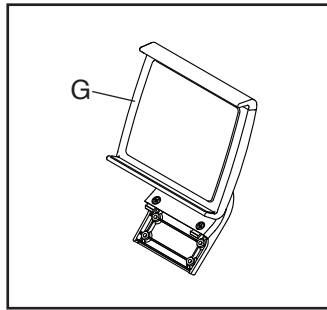
Ha edzés közben zenét vagy hangskönyvet szeretne lejátszani a konzol hangrendszerén keresztül, csatlakoztasson egy 3,5 mm-es jack átalakítókábelt (nem tartozék) a konzol csatlakozójába és a lejátszó csatlakozójába; győződjön meg róla, hogy az audiokábel teljesen be van dugva. Megjegyzés: az átalakítót keresse a helyi boltokban.

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot a lejátszón. Állítsa be a hangerőt, vagy nyomja meg a konzol hangerőnövelő és -csökkentő gombjait.



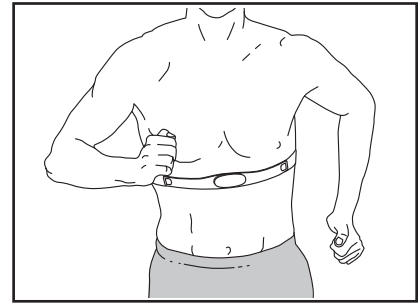
OPCIONÁLIS TABLETTARTÓ

Az opcionális tablettartó (G) biztonságosan a helyén tartja a tabletet, és lehetővé teszi, hogy edzés közben is használhassa a tabletet. Az opcionális tablettartó a legtöbb teljes méretű tablettel használható. A tablettartó megvásárlásához, tekintse meg az útmutató borítóját.



OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ

Akár a zsírégetés, akár a szív- és érrendszer erősítése a cél, a legjobb eredmények elérésének kulcsa a megfelelő pulzusszám fenntartása az edzések során.



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

Megjegyzés: A konzol minden Bluetooth-kapcsolattal rendelkező okos pulzusmérővel kompatibilis.

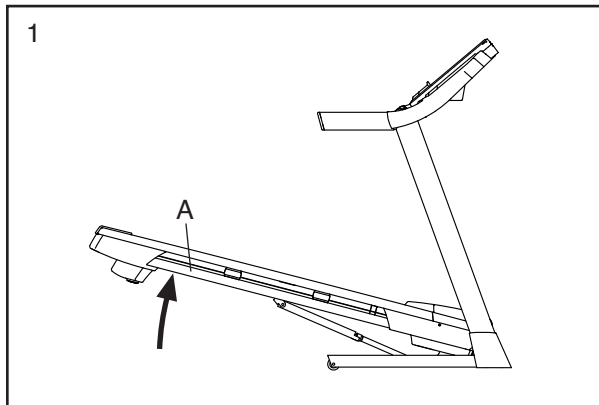
FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA

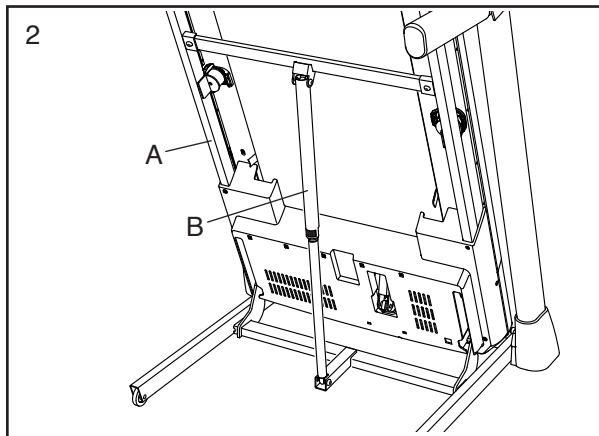
A futópad sérülésének elkerülése érdekében állítsa a dőlésszöveget nullára, mielőtt összecsukná a futópadot. Ezután húzza ki a kulcsot, és húzza ki a tápkábelt. FIGYELMEZTETÉS: A futópad felemeléséhez, leengedéséhez vagy mozgatásához képesnek kell lennie arra, hogy biztonságosan megemeljen 20 kg-ot.

1. Emelje a fém alapot (A) az ábrán nyíllal jelölt rész irányába.

VIGYÁZAT: A vázat ne a műanyag lábtartóknál fogva emelje meg. Az emeléshez hajlítsa be a lábát és tartsa egyenesen a hátát.



2. Emelje fel a keretet (A), amíg a teleszkóp (B) nem rögzül biztonságosan a tárolási pozícióban. **FIGYELEM:** Ellenőrizze, hogy a teleszkóp rögzült-e a tárolási pozícióban.

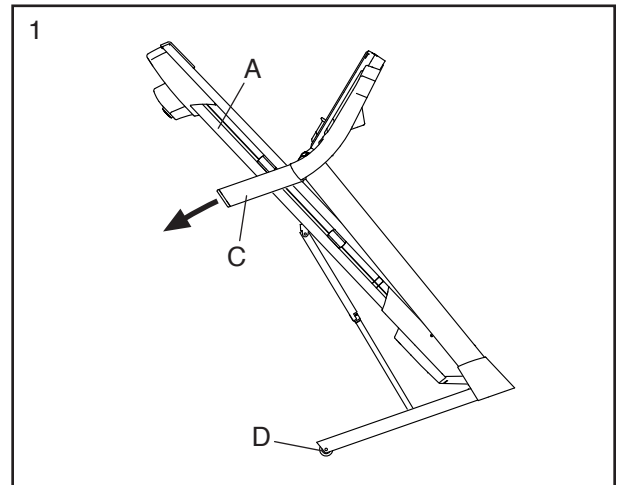


A padló, ill. a padlószőnyeg megóvása érdekében, helyezzen a futópad alá egy gumiszőnyeget. Tartsa távol a futópadot a közvetlen napfénytől. Ne tárolja a futópadot felhajlítva, 30°C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópadot mozgatná, helyezze tárolási állásba a leírtak szerint. **FIGYELEM:** Ellenőrizze, hogy a teleszkóp biztonságosan van-e rögzítve. A futópad mozgatásához két ember szükséges.

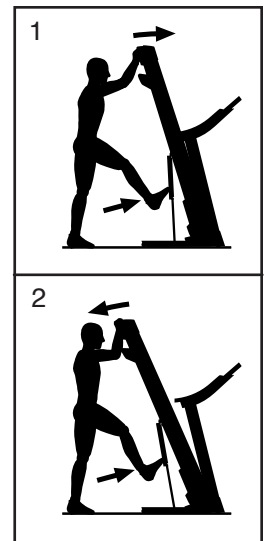
1. Fogja meg a keretet (A) és az egyik kapaszkodót (C), és helyezze egyik lábát a görgőre (D).



2. Billentse a futópadot maga felé addig, amíg a görgőkre nem áll a futópad. Óvatosan mozgassa el a futópadot a kívánt helyre. **FIGYELEM!** Ne mozgassa a futópadot egyenletlen felületen. Ne rántsa meg a keretet. Ne mozgassa a futópadot a megbillentése nélkül.

FUTÓPAD LENYITÁSA HASZNÁLATHOZ

1. A kezével tolja el egy kissé a keretet, miközben a lábfejével finoman megnyomja a teleszkópot, (1. ábra).
2. Miközben a lábfejével nyomva tartja a teleszkópot, engedje maga felé a futópad keretét (2. ábra).
3. Lépjen hátra és engedje le a földre a keretet.



KARBANARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

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

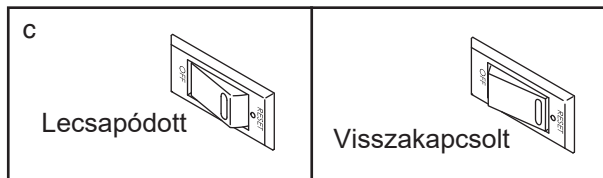
Rendszeresen tisztítsa meg a futópadot, és tartsa tisztán és szárazon a futószalagot. Először kapcsolja ki a gépet, és húzza ki a hálózati kábelt. Törölje át a futópad külső részeit egy nedves ruhával és egy kis mennyiségű enyhe szappannal. **FONTOS:** Ne fújjon tisztítószert közvetlenül a futópadra. A konzol meghibásodásának elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékokat a konzoltól. A tisztítás végén egy puha ronggyal törölje szárazra az egész futópadot.

HIBAEELHÁRÍTÁS

A legtöbb probléma megoldható az alábbi egyszerű lépések követésével. Keresse ki a hibát, és kövesse a felsorolt lépéseket. További segítségért lásd az elülső borítót.

PROBLÉMA: A gép nem kapcsol be.

- Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három fázisú, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- A tápkábel csatlakoztatása után győződjön meg arról, hogy a kulcs be van-e dugva a konzolba.
- Ellenőrizze a futópad vázán, a tápkábel közelében található Ki/Bekapcsolót.



Ha a kapcsoló a bal képen látható módon áll, a kapcsoló lecsapódott. A kapcsoló visszaállításához várjon öt perccel, majd nyomja vissza a kapcsolót bekapcsolt állapotba.

PROBLÉMA: A futópad használat közben kikapcsol.

- Ellenőrizze a ki/bekapcsolót (lásd: c rajz). Ha a kapcsoló lecsapódott, várjon pár perccel, majd kapcsolja vissza.
- Ellenőrizze, hogy a tápkábel be van-e dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki, várjon 5 perccel, és dugja vissza.
- Vegye ki és tegye vissza a kulcsot a konzolba.
- Ha a futópad így sem működik, vegye fel velünk a kapcsolatot.

PROBLÉMA: Nem működik a dőlésszög-rendszer.

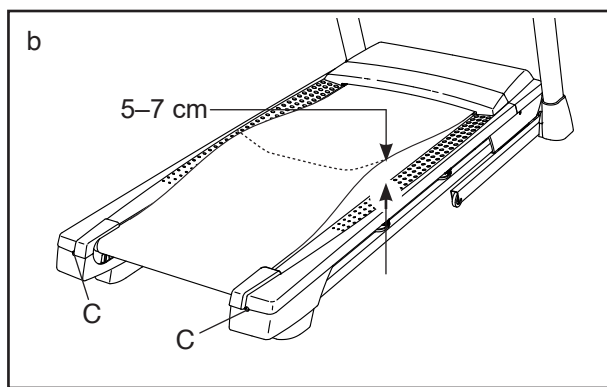
- A dőlésszög-rendszer beállításához lásd: 25. oldal 6. lépését

PROBLÉMA: A futópad nem csatlakozik a vezeték nélküli hálózathoz.

- Ellenőrizze, hogy a beállítás helyesen lett-e elvégezve a konzolon (lásd: 25. oldal).
- Ellenőrizze a vezeték nélküli hálózat beállításait.
- További információ: support.iFIT.com.

PROBLÉMA: A futópad lelassul használat közben.

- Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három fázisú, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- Ha a futószalag túl van feszítve, a futópad teljesítménye csökken, és a futószalag tönkremehet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbuszkulccsal fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart (C) az óramutató járásával ellentétes irányba, negyed fordulatot. A megfelelően megfeszített futószalagot a szélén 5-7 cm-re lehet megemelni. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt a műveletet addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően fog működni.

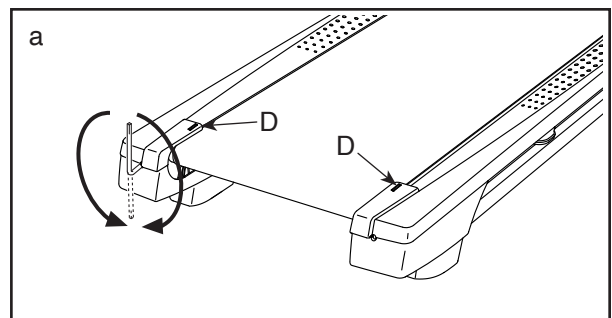


- A futószőnyeg kitűnő minőségű olajjal van bevonva. **FONTOS: Soha ne használjon más viszkozitású szilikon sprayt vagy egyéb, nem megfelelő anyagot a futószőnyeghez vagy a futófelülethez. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak.** Ha úgy gondolja, hogy szükség lehet a futópad olajozására, érdeklődjön a boltban, ahol a futópadot vásárolta, vagy a szakszervizben.
- Ha a probléma továbbra sem oldódik meg, vegye fel velünk a kapcsolatot az előző borítón látható elérhetőségek egyikén.

PROBLÉMA: A futószőnyeg elmozdult középről

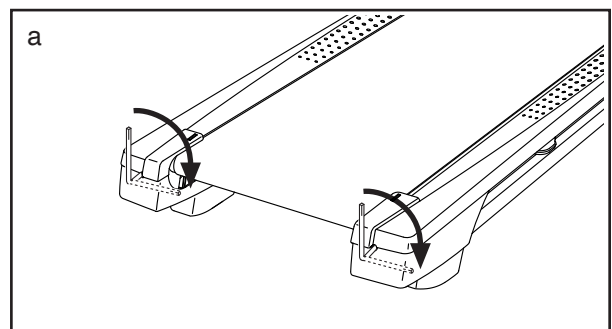
A futószőnyeg széleinek egy vonalban kell lenniük a talpsíneken látható igazítási jelekkel (D) (lásd az alábbi rajzot). Ha szükséges, kövesse az alábbi utasításokat az igazításához.

- FONTOS:** Ha a futószőnyeg sűrűdik a talpsínekhez (D), a futószalag megsérülhet. Húzza ki a kulcsot és a tápkábelt. Ha a futószalag balra tolódott, az imbuszkulccsal fordítsa el a bal oldali futógörgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba félfordulatot; ha a futószalag jobbra tolódott, fordítsa el a bal oldali futógörgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba, félfordulatot. Vigyázzon, hogy ne húzza túl a futószőnyeget. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, helyezze be a kulcsot, és sétáljon a futópadon néhány percig. Ismételje ezt addig, amíg a futószőnyeg középre nem áll.



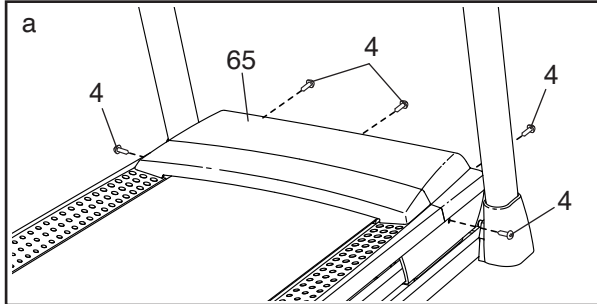
PROBLÉMA: A futószőnyeg elcsúszik edzés közben.

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

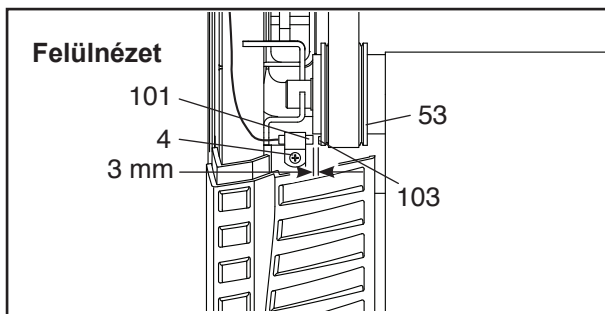


PROBLÉMA: A konzol kijelzője nem működik megfelelően.

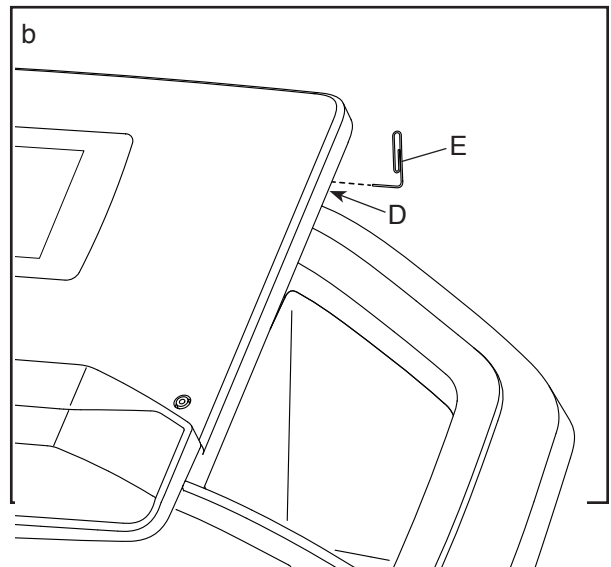
- a. Ha a konzol nem jeleníti meg megfelelően a sebességet vagy a távolságot, húzza ki a kulcsot a konzolból, és húzza ki a tápkábelt. Ezután távolítsa el az öt #8 x 3/4" csavart (4), és óvatosan húzza le a motor borítóelemét (65).



Ezután keresse meg a reed kapcsolót (101) és a mágneset (103) a csiga (53) bal oldalán. Forgassa el a csigát, amíg a mágnes egy vonalba nem kerül a reed kapcsolóval. Ügyeljen arra, hogy a mágnes és a reed kapcsoló közötti rés körülbelül 3 mm legyen. Ha szükséges, lazítsa meg a #8 x 1/2" csavart (4), mozgassa el kissé a reed kapcsolót, majd húzza meg újra a csavart. Illessze vissza a motor borítóelemét (lásd fentebb), és sétáljon a futópádon néhány percig, hogy ellenőrizze a helyes működést.



- b. Ha a konzol nem indul be megfelelően, vagy ha lefagy és nem reagál, állítsa vissza a konzolt a gyári alapbeállításokra. **FONTOS:** Ez a művelet törli a konzol összes egyéni beállítását. A konzol visszaállításához két emberre van szükség. Először is, kapcsolja ki a gépet. Ezután keresse meg a konzol hátsó szélén található kis reset-nyílást (D). Egy hajlított gemkapocs (E) segítségével nyomja meg és tartsa lenyomva a reset gombot a nyíláson belül, majd egy második személy nyomja be a bekapcsolót bekapcsolt állásba. Tartsa továbbra is nyomva a reset gombot, amíg a konzol be nem kapcsol. Amikor a visszaállítási művelet befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, akkor kapcsolja újra ki, majd újra be a futópádot. Miután a konzol bekapcsol, ellenőrizze a rendszerszoftverfrissítéseket (lásd az 5. lépést a 25. oldalon).



Megjegyzés: Néhány percig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

EDZÉSÚTMUTATÓ

Figyelem! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 évnél idősebbeknél, illetve a már meglévő egészségügyi problémával küzdő személyek esetében.

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

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 edzéshez ajánlott pulzusszámokat mutatja.

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

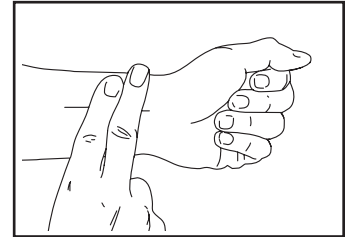
A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg az életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tíz évre vannak kerekítve). Az életkor felett felsorolt három szám határozza meg az "edzészónát". A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső szám a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legmagasabb szám pedig az aerob edzéshez szükséges pulzusszám.

Zsírégetés: A hatékony zsírégetéshez hosszan kell alacsony intenzitású edzést végeznie. Az edzés elején a szervezet szénhidrátkalóriákat használ fel energiaként, és csak ez után kezdi el a tárolt zsírkalóriák égetését. Ha a zsírégetés a cél, úgy állítsa be az edzés intenzitását, hogy a pulzusszáma az edzészóna legalacsonyabb értékének közelében legyen. A maximális zsírégetés érdekében eddzen úgy, hogy a pulzusszáma az edzészóna középső számához közelítsen.

Aerob edzés: Ha a szív- és érrendszer erősítése a cél, akkor aerob edzést kell végeznie, amely során nagy mennyiségű oxigént kell a szervezetnek felhasználnia hosszabb ideig. Az aerob edzéshez úgy állítsa be az edzés intenzitását, hogy a pulzusszáma az edzészóna legmagasabb értékének közelében legyen.

PULZUSMÉRÉS

A pulzusszám méréséhez végezzen legalább négy perces edzést, majd álljon meg és helyezze két ujját a csuklójára a képen látható módon.



Számolja meg, hogy hat másodperc alatt hány szívverése van, és szorozza meg az eredményt 10-zel, hogy megtudja a pulzusszámát. Például, ha a hat másodperces szívverésszám 14, a pulzusszáma 140 szívverés percenként.

ALAPELVEK AZ EDZÉSHEZ

Bemelegítés: Kezdje az edzést 5–10 perces nyújtással és laza átmozgatással. A jó bemelegítés emeli a testhőt, a pulzusszámot és fokozza a keringést, vagyis felkészíti a testet a munkára.

Edzészóna elérése: Eddzen 20–30 percig úgy, hogy a pulzusszáma az edzészónában legyen. (Az edzésprogram első néhány hetében ne tartsa a pulzusszámot 20 percnél tovább az edzészónában). Edzés közben rendszeresen és mélyen lélegezzen; soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

Levezetés: Befejezésül nyújtson, lazítson 5–10 percig. A nyújtás növeli az izmok rugalmasságát, és segít megelőzni az edzés utáni problémákat.

EDZÉS GYAKORISÁGA

Az állóképesség fenntartásához vagy fokozásához végezzen hetente három edzést, az edzések között legalább egy nap pihenőidővel. Néhány hónap rendszeres edzés után, akár heti ötre is emelheti a mozgások számát. Ne feledje, a siker kulcsa, hogy a testmozgást a mindennapi élet rendszeres és élvezetes részévé tegye.

JAVASOLT NYÚJTÓGYAKORLATOK

Az alapvető nyújtógyakorlatok helyes kivitelezését a jobb oldali ábrán láthatja. A nyújtást lassú mozdulatokkal végezze, ne csináljon rugózó utánmozgást.

1. Talajérintés nyújtott lábbal

Álljon egyenesen, enyhén hajlított vagy kinyújtott térdrel és dőljön csípőből előre. Lazítsa el a hátát és vállát, és nyújtózzon a talaj felé. Lassan számoljon el 15-ig, majd egyenesedjen fel. Ismétlje meg háromszor. Mit nyújt: combizmok, térd, hátizmok.

2. Combhajlító izom nyújtása

Üljön a talajra és nyújtsa ki az egyik lábát. A másik láb talpát húzza be a kinyújtott láb combjához. Nyújtózzon előre, és tartsa ki a pozíciót 15 másodpercig, majd lazítsa el a testét. Mindkét lábnál 3-3 ismétlést végezzen. Mit nyújt: combizmok, alsóháti és ágyéki szakasz.

3. Vádli és Achilles-ín nyújtása

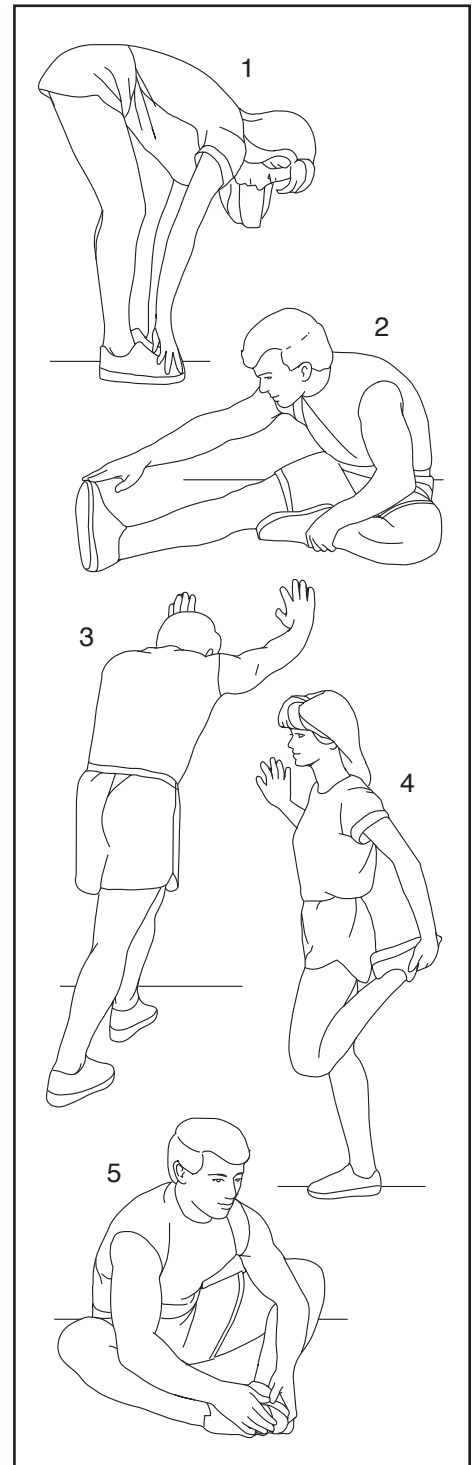
Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és támassza a kezét a falnak. A hátsó láb legyen nyújtva, a lábfej egésze maradjon a talajon. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa ki 15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábra. Az Achilles-ín további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Mit nyújt: vádli, Achilles-ín és boka.

4. Négyfejű combizom nyújtása

Egyik kezével támaszkodjon a falnak, nyúljon hátra, és a másik kezével fogja meg a lábfejét. Húzza a sarkát a lehető legközelebb a fenekéhez. Tartsa ott 15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábra. Mit nyújt: négyfejű combizom és csípőizmok.

5. Belső combizom nyújtása

Üljön a talajra, a talpakat fordítsa egymásnak, a térdek kifelé nézzenek. Húzza a lábfejét az ágyék felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa ott 15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor. Mit nyújt: négyfejű combizom és csípőizmok.



MEGJEGYZÉSEK

Alkatrészlista

Modellszám: PFTL87720-INT.0 R0920A

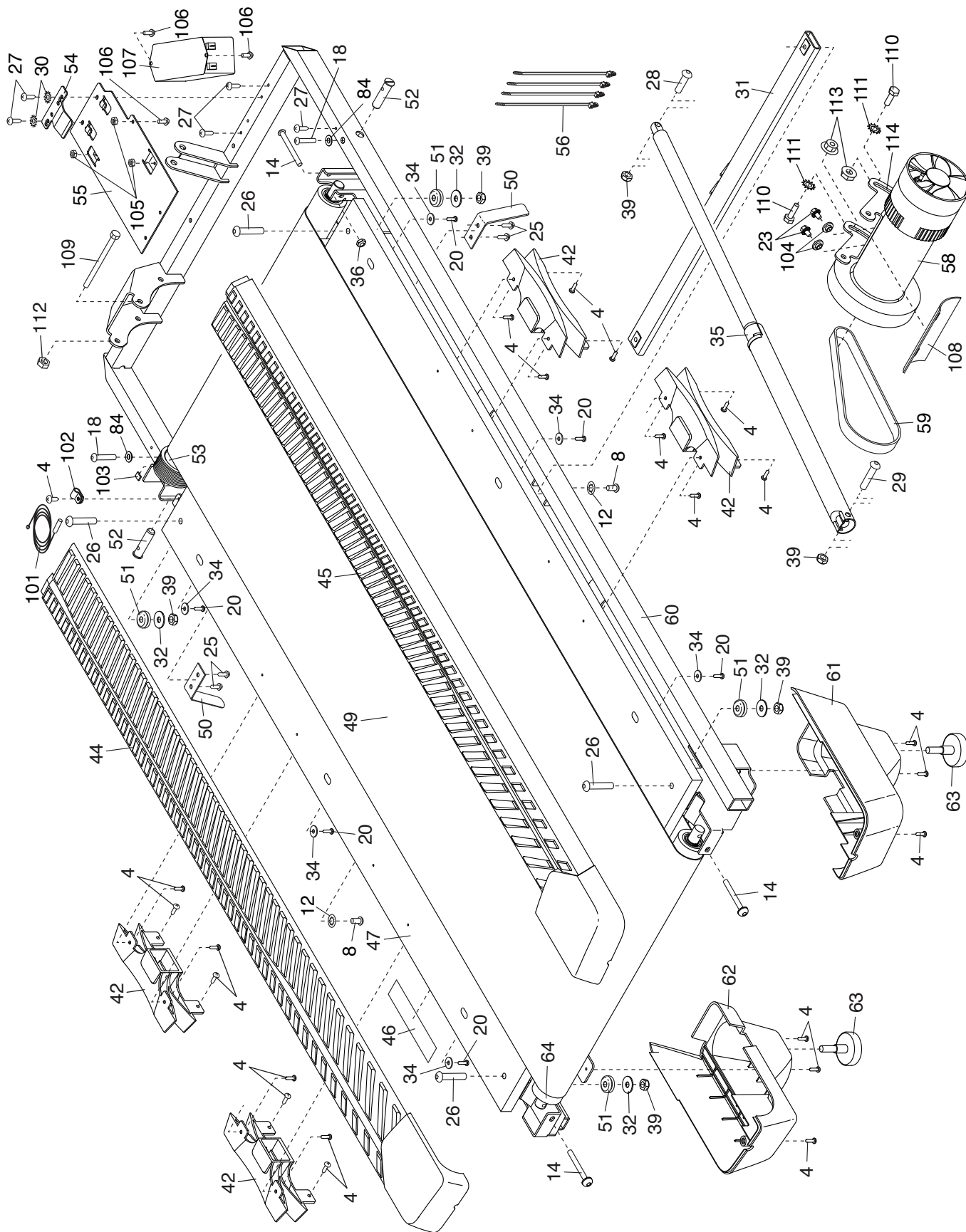
Sorszám	Db	Megnevezés	Sorszám	Db	Megnevezés
1	2	3/8" x 1 1/4" csavar	51	4	Műanyag alátét
2	2	3/8" x 1 3/4" csavar	52	2	1/2" csapszeg
3	4	3/8" x 2 3/8" csavar	53	1	Görgő
4	82	#8 x 3/4" csavar	54	1	Vezérlő szorítókapcsa
5	11	#8 x 1/2" csavar	55	1	Elektronikakeret
6	4	#10 x 3/4" csavar	56	4	Kábelkötöző
7	4	5/16" x 2 1/4" csavar	57	2	Görgő
8	2	5/16" x 3/4" csavar	58	1	Hajtómotor
9	1	#8 x 1/2" csavar	59	1	Motorszíj
10	8	1/4" alátét (csillag)	60	1	Keret
11	8	3/8" alátét (csillag)	61	1	Jobb hátsó talp
12	6	5/16" alátét (csillag)	62	1	Bal hátsó talp
13	2	3/8" x 1 3/8" csavar	63	2	Hátsó talp
14	3	1/4" x 2 1/2" csavar	64	1	Szállítógörgő
15	2	3/8" x 1 1/8" csavar	65	1	Motor tartóeleme
16	2	Konzol szorítókapcsa	66	1	Motor borítóeleme
17	1	Tápkábelvezető	67	2	Dőlésszögkeret távtartója
18	2	1/4" x 1 1/4" csavar	68	2	Távtartó
19	4	#8 x 1" csavar	69	4	3/8" műanyag csapágó
20	6	#8 x 5/8" csavar	70	1	Dőlésszögmotor
21	1	3/8" x 1 3/4" csavar	71	1	Dőlésszögmotor kerete
22	1	3/8" x 1 1/2" csavar	72	2	Dőlésszögmotor távtartója
23	2	1/4" motor csavarja	73	1	Vezérlő
24	4	1/4" x 1/2" csavar	74	1	Tápkábel
25	4	#8 szőnyegvezető csavarjai	75	1	Csatlakozó
26	4	5/16" x 1 3/4" csavar	76	1	Be/kikapcsológomb
27	6	#8 x 1/2" csavaralátét	77	1	Motorház
28	1	5/16" x 1 3/4" csavar	78	1	Kapaszk. felső borítóel. (b)
29	1	5/16" x 2 1/4" csavar	79	1	Kapaszk. felső borítóel. (j)
30	2	#8 alátét (csillag)	80	1	Kapaszkodó (b)
31	1	Teleszkóp keresztmerezítője	81	1	Kapaszkodó (j)
32	4	5/16" alátét (lapos)	82	1	Kapaszk. alsó borítóel. (b)
33	2	3/8" alátét	83	1	Kapaszk. alsó borítóel. (j)
34	6	kicsi alátét (lapos)	84	2	9/32" műanyag csapágó
35	1	Teleszkóp	85	1	Bal oldali tartóoszlop
36	1	1/4" anyacsavar	86	1	Jobb oldali tartóoszlop
37	5	Szorítókapocs	87	1	Kapaszkodó keresztmerez.
38	6	3/8" anyacsavar	88	1	Tartóoszlop vezetéke
39	4	5/16" anyacsavar	89	2	Tömítőgyűrű
40	1	Konzolkeret	90	2	Alátét távtartója
41	1	Kulcs/csíptető	91	2	Alátét
42	4	Rezgéscsillapító	92	1	Vázburkolat (j)
43	1	Konzol	93	1	Vázburkolat (b)
44	1	Fellépő (bal)	94	1	Jobb oldali talpburkolat
45	1	Fellépő (jobb)	95	1	Bal oldali talpburkolat
46	1	Figyelmeztető matrica	96	2	Matrica
47	1	Futópad	97	1	Alsókeret
48	2	Konzol kábelkötöző	98	1	Bal tálca
49	1	Futószőnyeg	99	1	Jobb tálca
50	2	Szőnyegvezető	100	1	Konzoltartó

Sorszám		Db	Leírás	Sorszám		Db	Leírás
101	1		Reed-kapcsoló	109	1		M8 x 102mm csavar
102	1		Szorítókapocs	110	2		M8 x 20mm csavar
103	1		Mágnes	111	2		M8.4 alátét (csillag)
104	2		Motorcsapágó	112	1		M8 anyacsavar
105	3		M4 anyacsavar	113	2		M8 anyacsavar
106	3		M4 x 10mm csavar	114	1		Motor tartókerete
107	1		Szűrő	*	-		Használati útmutató
108	1		Motor távtartója				

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

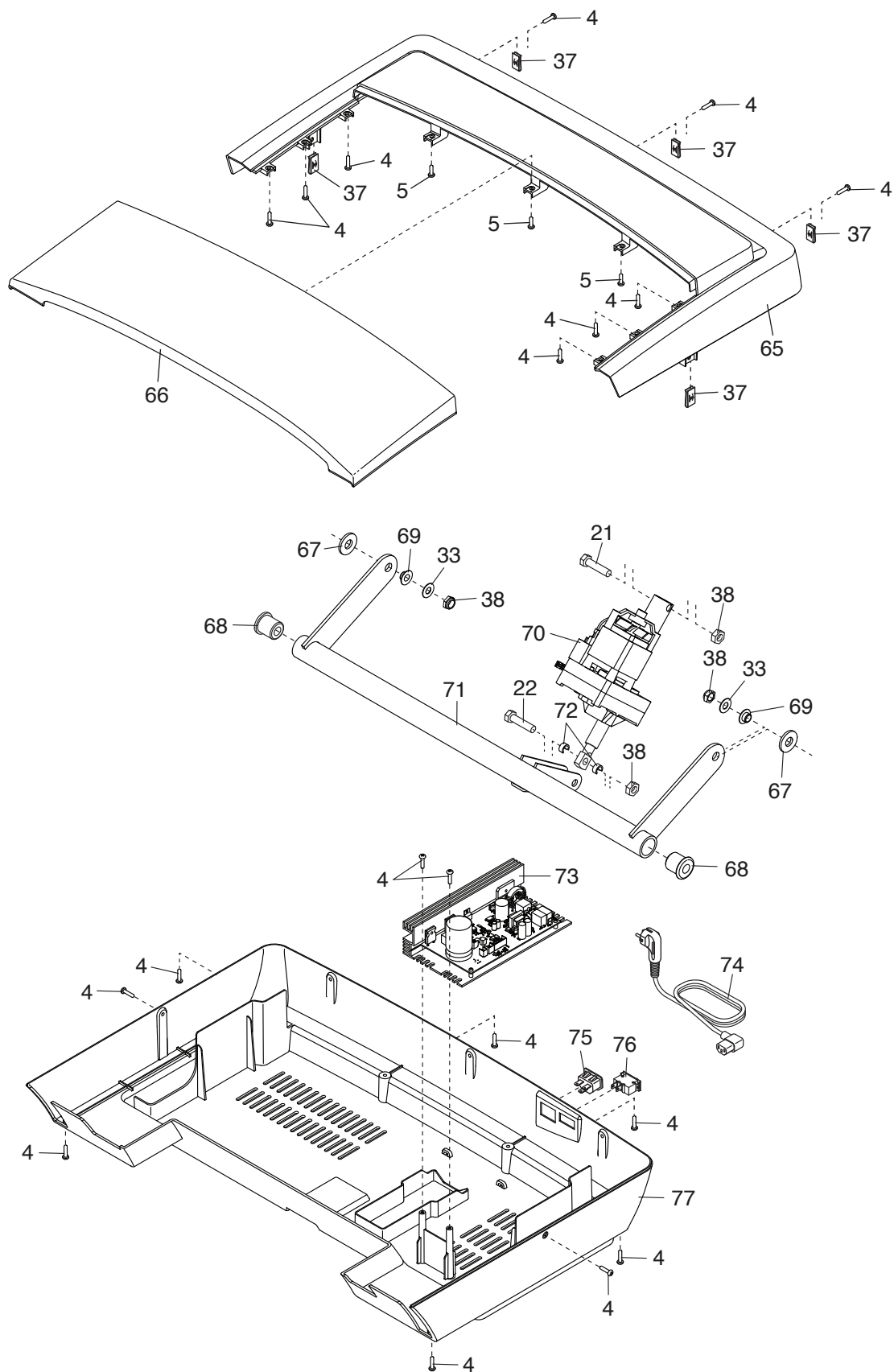
Alkatrészrajz (A)

Modellszám: PFTL87720-INT.0 R0920A



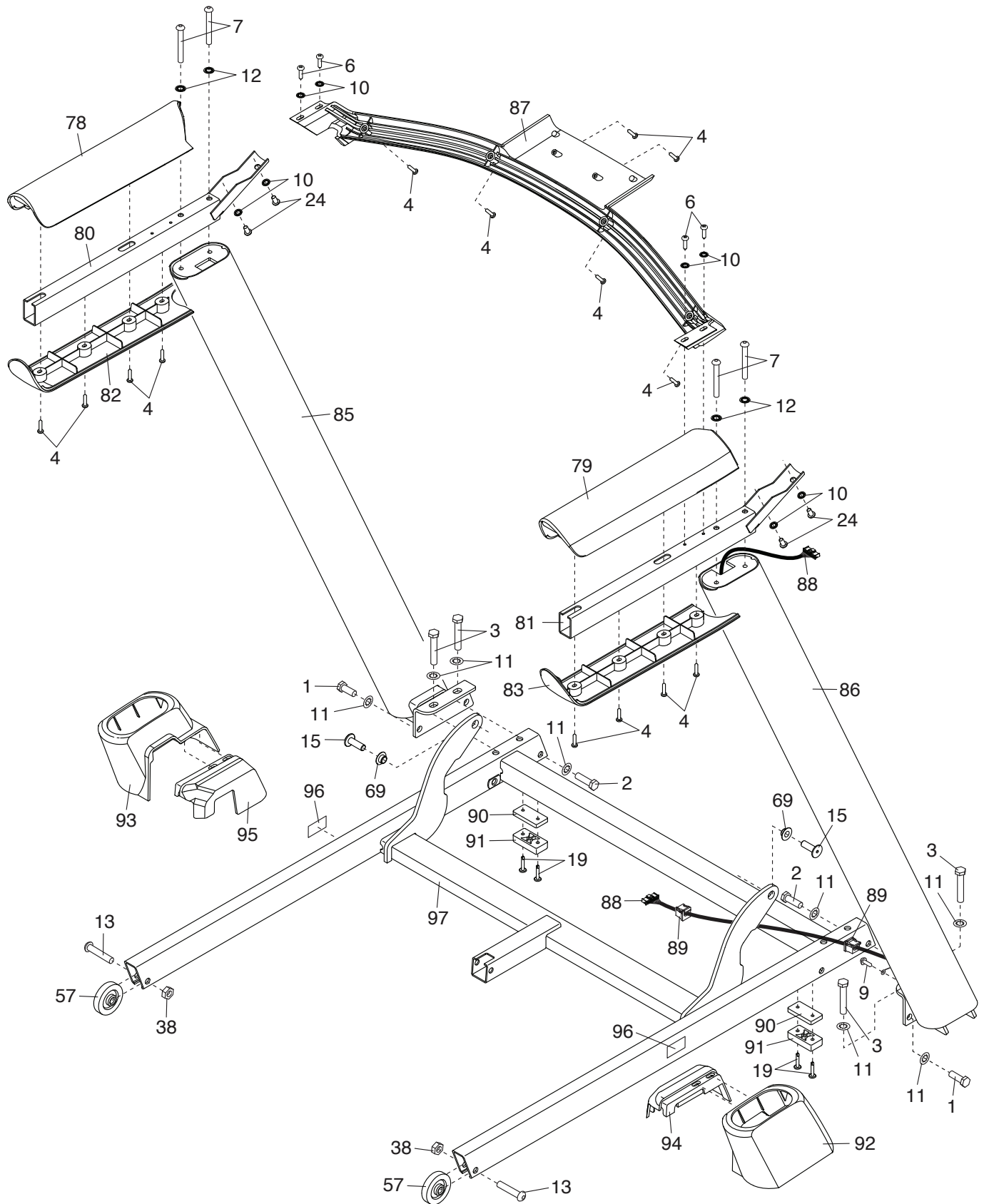
Alkatrészrajz (B)

Modellszám: PFTL87720-INT.0 R0920A



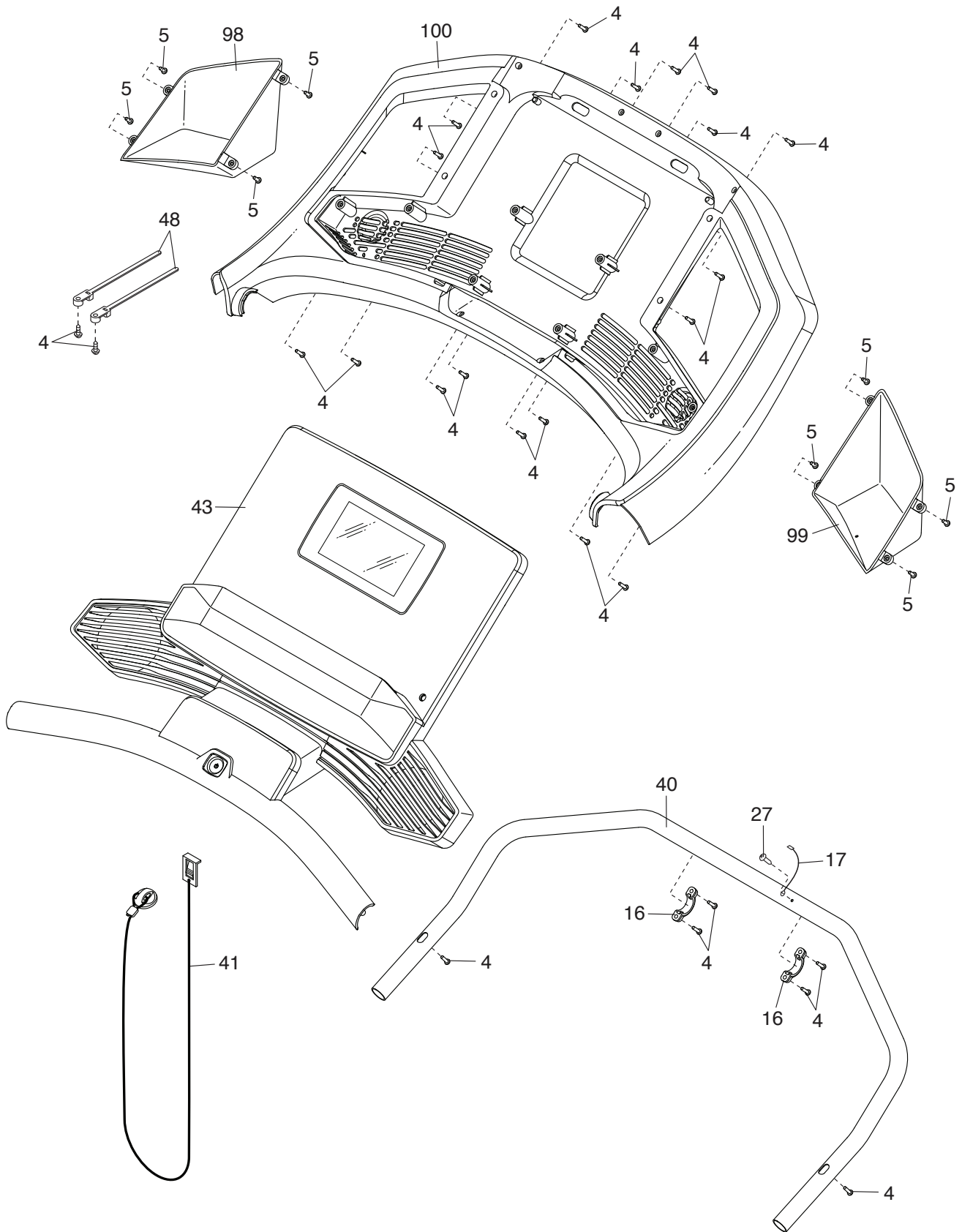
Alkatrészrajz (C)

Modellszám: PFTL87720-INT.0 R0920A



Alkatrészrajz (D)

Modellszám: PFTL87720-INT.0 R0920A



PÓTALKATRÉSZEK RENDELÉSE

A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd az útmutató elülső borítóját. Annak érdekében, hogy gyorsan segíthessünk Önnek, a kapcsolatfelvétel előtt keresse ki a következő információkat:

- a termék modell- és sorozatszám (lásd: elülső borító)
- termék pontos neve (lásd: elülső borító)
- az alkatrész(ek) sorszáma és megnevezése (lásd: ALKATRÉSZLISTA, ALKATRÉSZRAJZ)

ÚJRAHASZNOSTÁSI INFORMÁCIÓK

Ezt az elektronikai terméket tilos 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 önkormányzati hivatalhoz vagy ahhoz a létesítményhez, ahol ezt a terméket vásárolta.

