

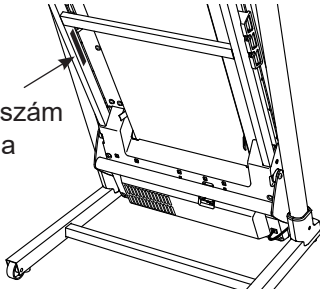
PRO-FORM[®]

SPORT 3.0

Modellszám: PFTL39921-INT.0
Sorozatszám: _____

Írja ide a sorozatszámot
a későbbi hivatkozáshoz.

Sorozatszám
matricája



Forgalmazó

Sport8 Hungary Kft.

1116 Bp. Fehérvári út 168-178.
www.sport8.hu+3618774841
info@sport8.hu

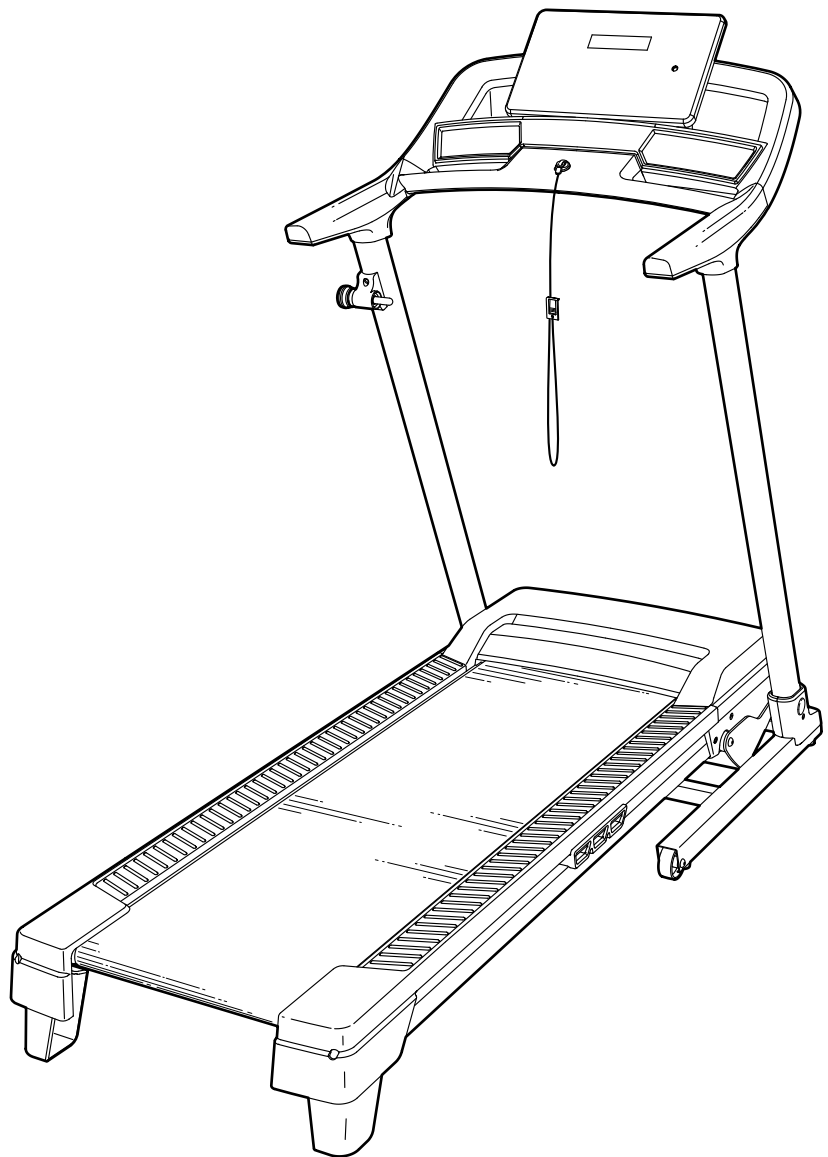
Forgalmazóként arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Ha kérdése van, vagy hiányzó, esetleg sérült alkatrészt észlel, kérjük, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.



Figyelem!

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

Használati útmutató

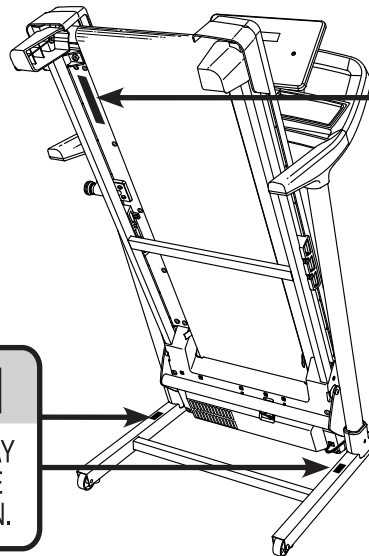


Tartalomjegyzék

Figyelmeztető matrica felhelyezése	2
Óvintézkedések	3
Használat előtt	5
Alkatrészazonosító-ábra	6
Összeszerelés	7
A futópad használata	11
A futópad összecukása és mozgatása	19
Karbantartás és hibaelhárítás	20
Edzésútmutató	23
Alkatrészlista	26
Alkatrészrajz	28
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.



⚠ 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 iFIT 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.

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 iFIT 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 125 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 11. 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 20. oldalon).
17. Olvassa el, értelmezze és próbálja ki a vészleállítási eljárást a futópad használata előtt (lásd a Bekapcsolás részt a 13. 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 zajsztíntje 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 19. oldal: A futópad összesukása és mozgatása.) A futópad mozgatásához képesnek kell lennie arra, hogy biztonságosan megemeljen 20 kg-ot.
23. A futópad összesukása vagy mozgatása során győződjön meg arról, hogy a tároló retesz biztonságosan tartja a keretet a tárolási pozícióban. Ne működtesse a futópadot összesukott 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!

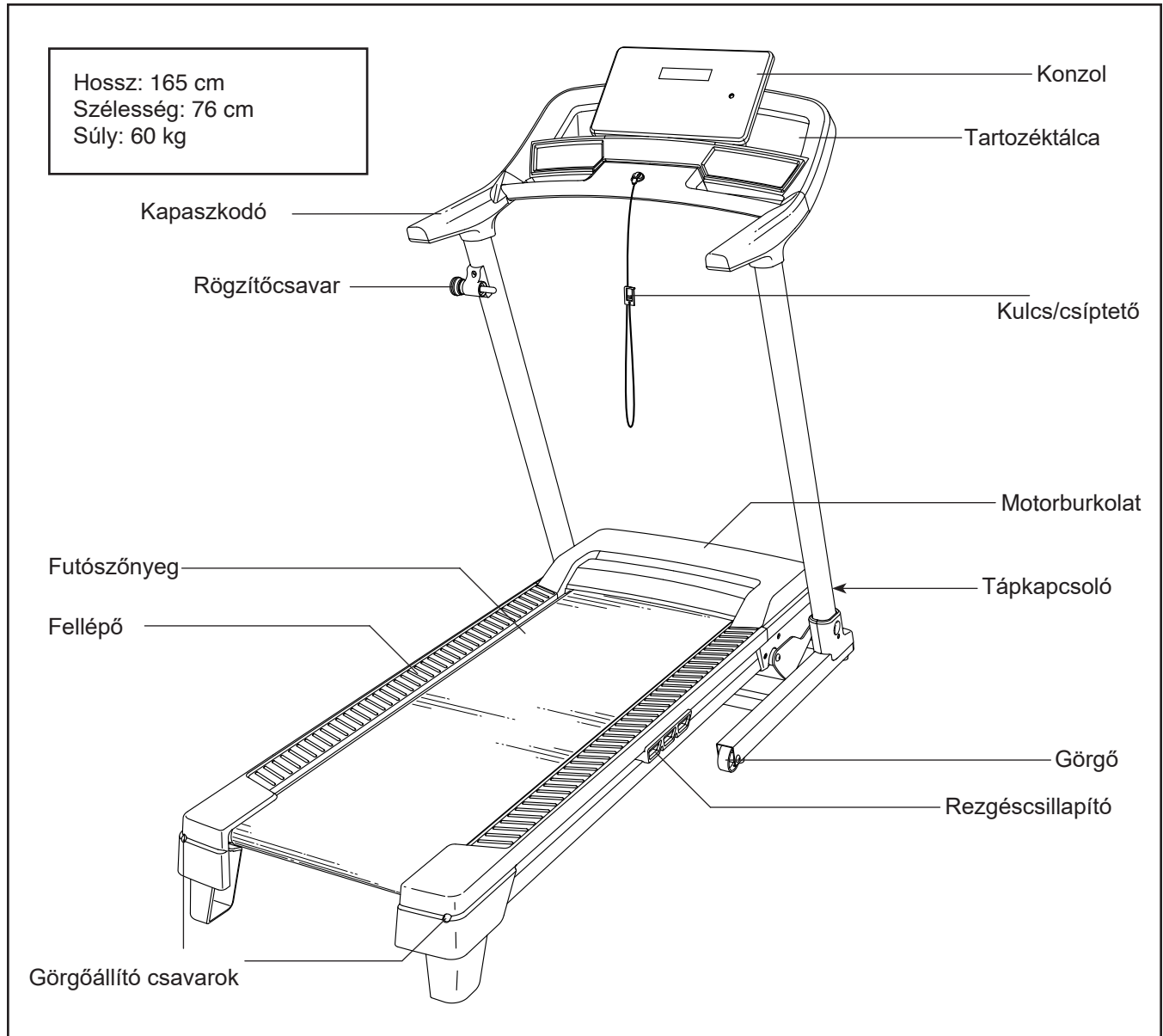
Használat előtt

Köszönjük, hogy az új PROFORM® SPORT 3.0 futópadoat választotta. A SPORT 3.0 futópado 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 az elülső borítón található.

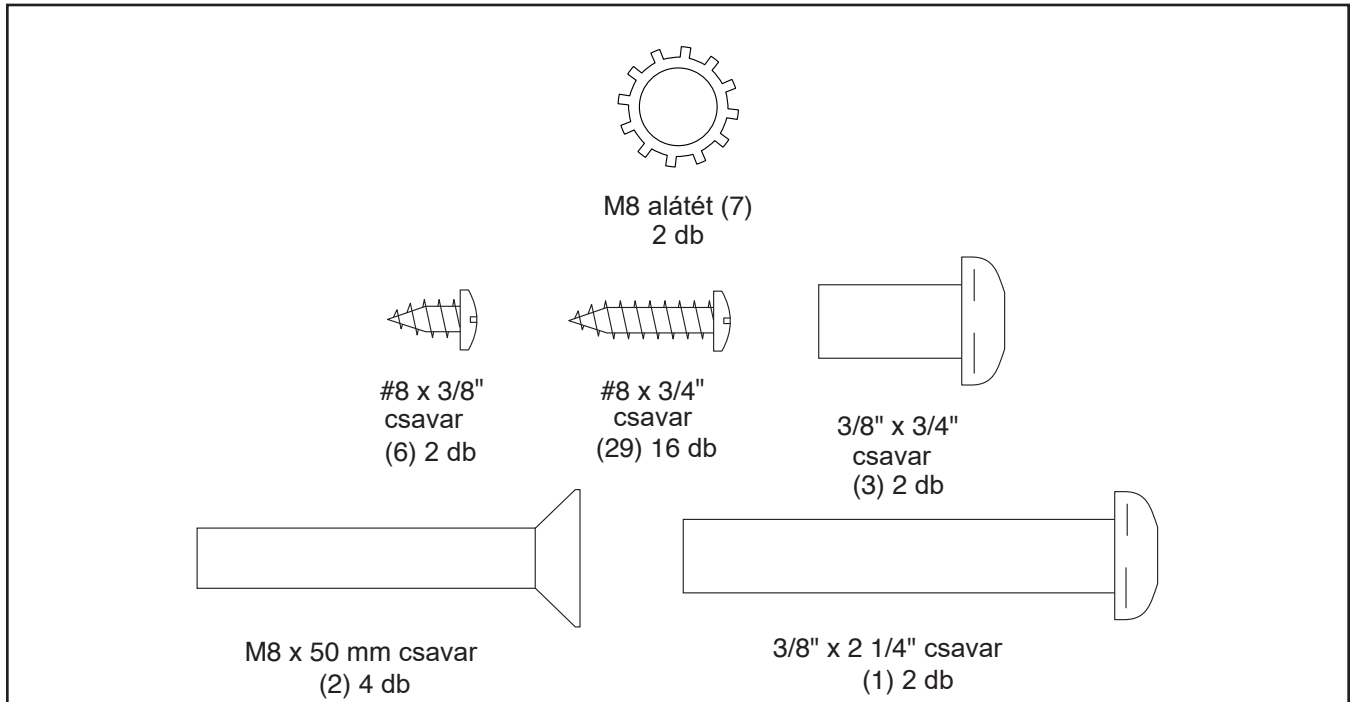
Mielőtt tovább olvasna, kérjük, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.




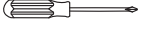
Alkatrészazonosító-ábra

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

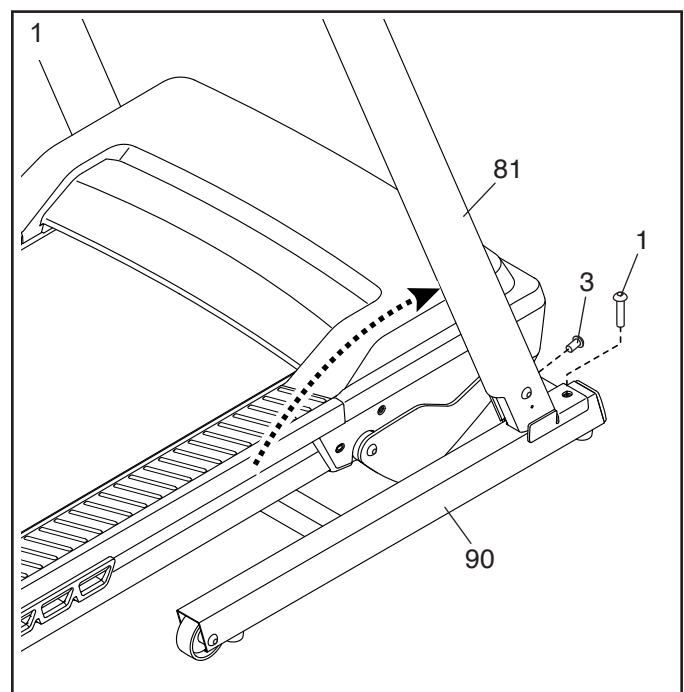
- Az összeszereléshez két ember kell. Helyezze az összes alkatrészt egy üres helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg az összes összeszerelési lépést be nem fejezte.
- A szállítás után a futópad külsején olajos folt maradhat. Ez normális. Ha olajos anyag van a futópadon, törölje le puha ruhával és enyhe, nem súrolószeres tisztítószerrel.
- A bal oldali alkatrészeket "L" vagy "Bal", a jobb oldaliakat 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 
- Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat.

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

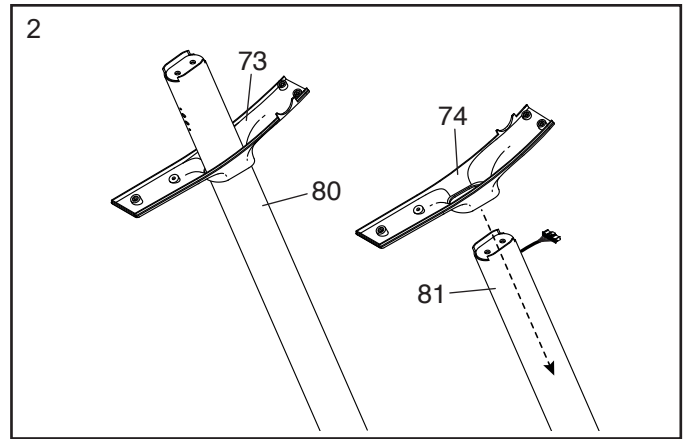
Óvatosan emelje a jobb oldali tartóoszlopot (81) az ábrán látható pozícióba.

Igazítsa a 3/8" x 2 1/4" csavart (1) és a 3/8" x 3/4" csavart (3) a jobb oldali tartóoszlophoz (81) és a vázhoz (90) az ábrán látható módon, majd húzza meg a csavarokat.

Ismételje meg a bal oldalon is.

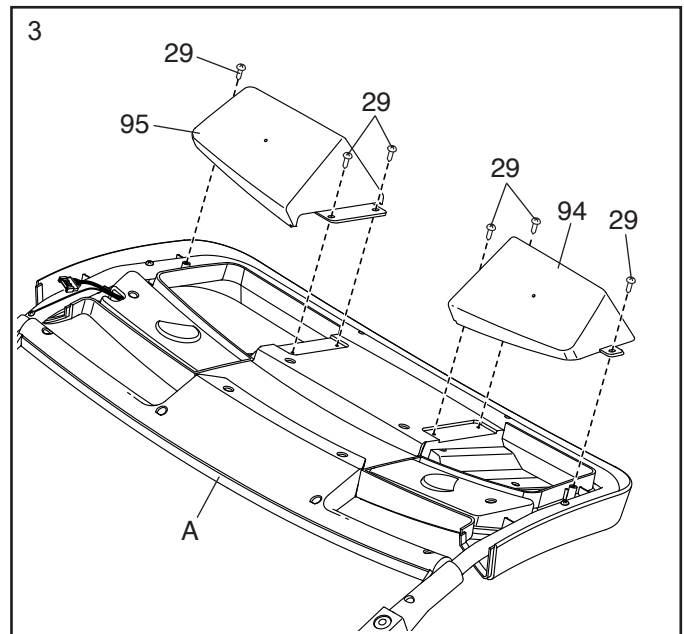


2. Keresse meg a tartóoszlopok talpát (73, 74) és csúsztassa azokat a tartóoszlopokra (80, 81) az ábrán látható módon.



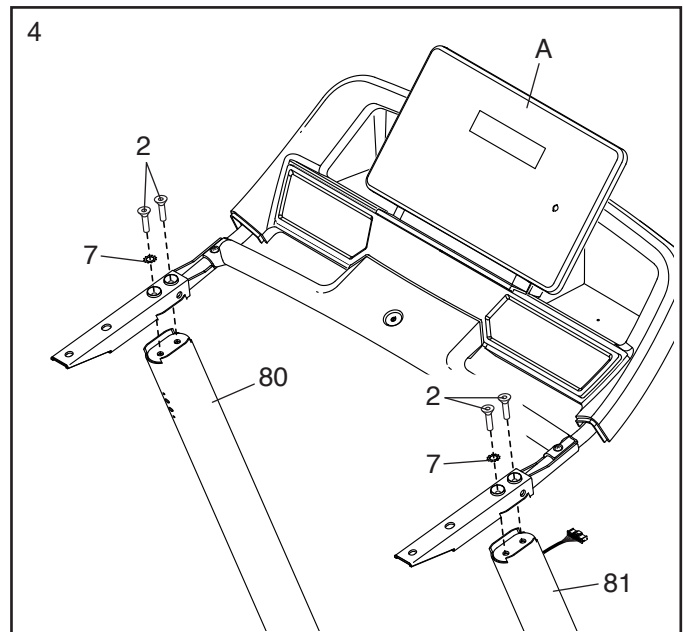
3. Fektesse a konzolt (A) képernyővel lefelé egy puha felületre, hogy ne karcolja meg a kijelzőt.

Illessze a helyére a jobb és bal oldali tartozéktálcákat (95, 94), majd rögzítse azokat hat darab #8 × 3/4"-es csavarral (29). Először mindegyik csavart tegye a helyre, és csak utána húzza szorosra őket. Vigyázzon, hogy ne húzza túl szorosra a csavarokat.



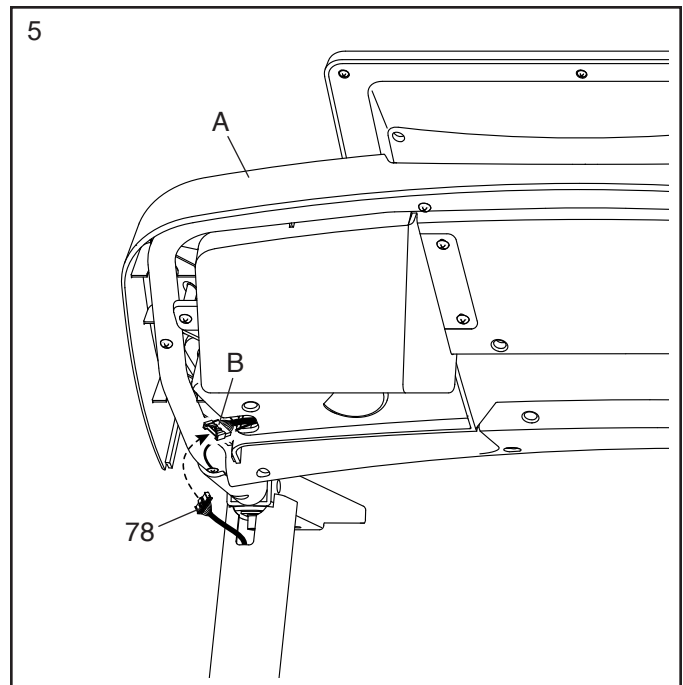
4. Egy másik személy segítségével csatlakoztassa a konzolt (A) a tartóoszlopokhoz (80, 81).

A rögzítéshez használja a 4 db M8 × 50 mm-es csavart (2) és 2 db M8 alátétet (7). Először illessze mind a négy csavart a helyére, és csak utána húzza meg őket szorosra.



5. Csatlakoztassa a tartóoszlop vezetékét (78) a konzolvezetékhez (B). A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és egy hallható kattanással kell rögzülniük. Ha ez nem történik meg, fordítsa meg az egyik vezetéket, és próbálja meg újra.

A kilógó vezetéket illessze a konzolkeret (A) mögé.

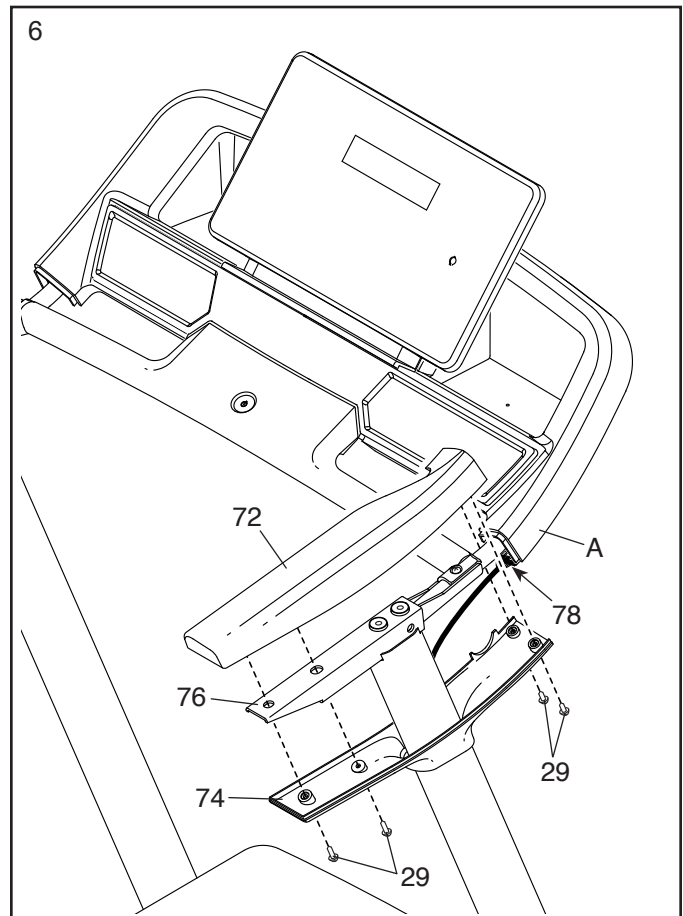


6. A jobb oldali kapaszkodó felső borítóját (72) illessze a jobb oldali kapaszkodóra (76), és csúsztassa addig a borítást a konzol felé, amíg az nem csatlakozik megfelelően a konzolhoz (A).

Ezután csúsztassa a jobb oldali kapaszkodó alsó borítóját (74) felfelé. Ellenőrizze, hogy a tartóoszlop vezetékét (78) is takarja a borítóelem, és a vezeték ne csípődjön be.

Rögzítse az alsó borítóelemet (74) 4 db #8 × 3/4"-es csavarral (29). Először illessze mindegyiket a helyére az ábrán látható módon, és csak utána húzza őket szorosra. Ne húzza túl a csavarokat.

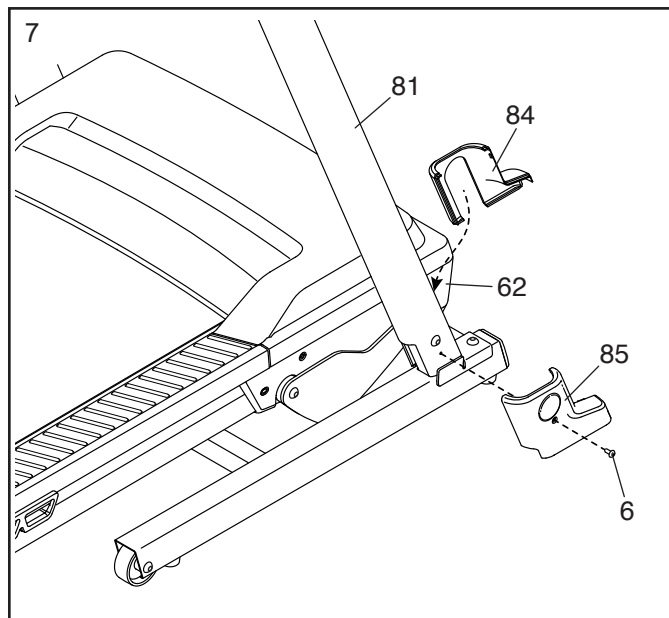
Ismételje meg a fenti lépéseket a bal oldali kapaszkodó borítóival (az ábrán nem láthatók). Megjegyzés: a bal oldalon nincsenek vezetékek.



7. Csúsztassa a jobb oldali oszloptalpborító belső részét (84) a jobb oldali tartóoszlop (81) és a motorborító közé (62). Ezután illessze a helyére a külső oszloptalpborítót is (85) a belső elemhez.

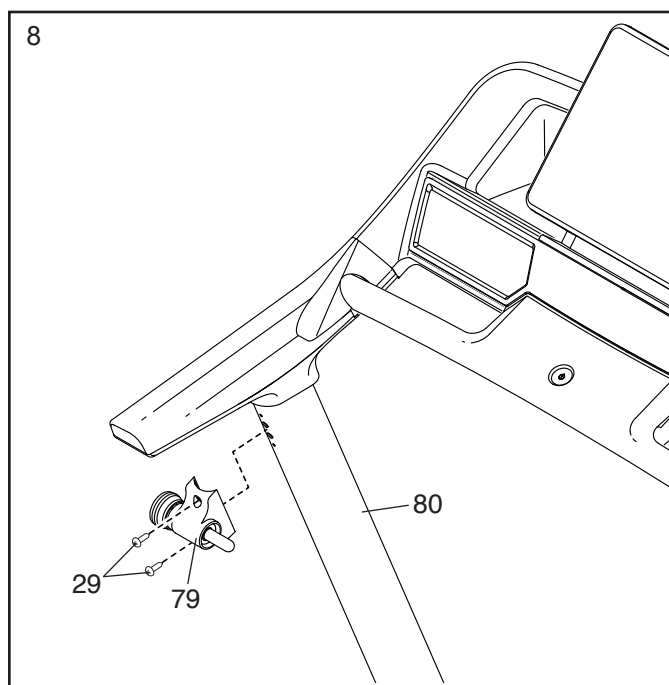
Rögzítse a belső és külső elemeket a #8 × 3/8" csavarral (6) a külső borításnál. Ne húzza túl a csavart.

Ismételje meg a lépést a másik oldalon is.



8. Helyezze fel a rögzítőcsavart (79) az ábrán látható módon a bal oldali tartóoszlopra (80) 2 db #8 x 3/4" csavarral (29).

Először illessze be mindkét csavart, és csak utána húzza őket szorosra.



9. Mielőtt a futópadot használatba venné, ellenőrizze le, hogy megfelelően lett-e összeszerelve.

A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá.

A konzol károsodásának elkerülése érdekében, ne tegye ki a futópadot közvetlen napsugárzásnak.

Tartsa biztonságos helyen a mellékelt hatszögletű csavarkulcsot; a hatszögletű csavarkulcs a futószőnyeg beállításához használható (21-22. oldal).

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt extra alkatrészeket is talál.

A futópad használata

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

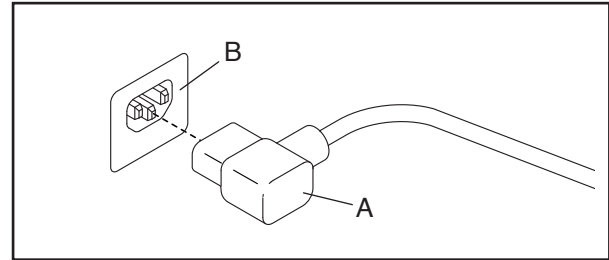
A terméket le kell földelni. A futópad hibás működése vagy leállása esetén az elektromos áram számára a földelés biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát.

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.

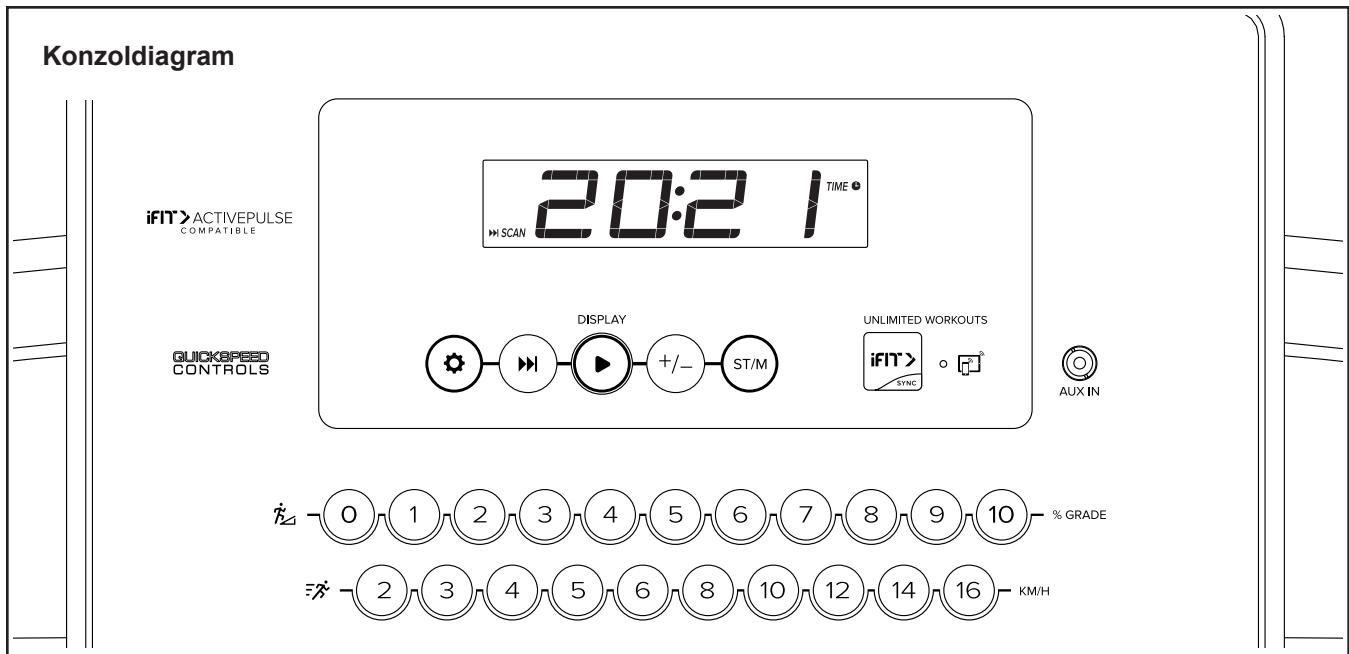
⚠ VIGYÁZAT! A berendezés földvezetékeknek helytelen csatlakoztatása fokozott áramütésveszélyt eredményezhet. Ha nem biztos a megfelelő földelésben, ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizzel. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha az nem illeszkedik az aljzatba, szereltesse be megfelelő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

A tápkábel csatlakoztatásához lásd az alábbi ábrát.

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, és azoknak megfelelően szereltek be és földeltek le.



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 22. 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: **13. oldal.**
 Manuális üzemmódot lásd: **13. oldal.**
 iFIT edzésért lásd: **15. oldal.**
 Beállításokért lásd: **17. oldal.**
 Pulzusmérőért lásd: **16. oldal.**
 Hangrendszer használatáért lásd: **18. oldal.**

Megjegyzés: a futópad sebessége és távolsága angolszász vagy metrikus mértékegységben is megjeleníthető. A rendszerek közti váltáshoz nyomja meg az ST/M gombot.

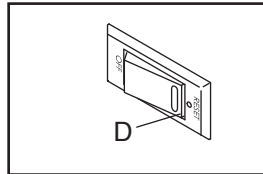
FONTOS:

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 26. oldalt).

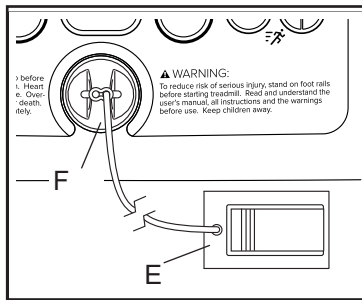
FUTÓPAD BEKAPCSOLÁSA

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 11. oldalt). Ezután keresse meg a tápkapcsolót a futópád vázán a tápkábel közelében. Kapcsolja be a futópádot a gombbal (D).



Figyelem! Előfordulhat, hogy a konzol demó üzemmódban van, amit elsősorban a boltokban kiállított termékek esetében fordulhat elő. Demó üzemmódban a kijelző a tápkábel csatlakoztatása és a tápkapcsoló bekapcsolása után egyből világít. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa lenyomva a STOP gombot néhány másodpercig. Ha a kijelzőn a Demó felirat továbbra is világít, lapozzon a 17. oldalra a kikapcsolásához.



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

A kijelző hamarosan bekapcsol.

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.

Figyelem! A futópád első használatakor állítsa be a dőlésszögrendszert. (17. oldal, 3. lépés)

MANUÁLIS ÜZEMMÓD

1. Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzolba. (Lásd itt balra.)

2. Indítsa el a futószőnyeget.

Az elindításhoz nyomja meg a START gombot vagy az egyik sebesség gyorsgombot.

A START gomb megnyomásával a futószőnyeg lassan elindul. Edzés közben a sebességnövelő/csökkentő gombbal szabályozhatja a sebességet. A gomb megnyomása után a futópád fokozatosan gyorsul/lassul a megadott sebességre. Ha lenyomva tartja a gombot, a beállítás gyorsabban módosítható.

Megjegyzés: A gomb megnyomása után a futószőnyegnek kell egy kis idő, hogy elérje a kívánt sebességet.

Ha a számozott gyorsgombok egyikét nyomja meg, a futószőnyeg fokozatosan az adott sebességre lassít/gyorsít.

A futószőnyeg leállításához nyomja meg a STOP gombot. Az időkijelző villogni kezd.

A futószőnyeg újraindításához nyomja meg a START gombot.

3. Állítsa be a kívánt dőlésszöget.

A dőlésszög beállításához nyomja meg a dőlésszögnövelő/csökkentő gombot vagy az egyik gyorsgombot. A gombok megnyomása után a futópád fokozatosan igazodik a beállításhoz.

4. Kövesse az edzést a kijelzőn

A kijelzőn az alábbi adatok jelennek meg:

Kalória (CAL)—Az elégetett kalória hozzávetőleges értéke.

Kalória/óra (CAL/HR)—Az elégetett kalória hozzávetőleges értéke, órára vetítve.

Távolság (MI vagy KM)— A megtett mérföldek/kilométerek száma. A mértékegységek megváltoztatásához nyomja meg az ST/M gombot.

Dőlésszög (%) – A futópad dőlésszöge.

Sebesség—Sebesség perc/mérföld vagy perc/km szerint. A mértékegységek megváltoztatásához nyomja meg az ST/M gombot.

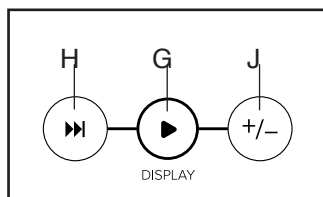
Pulzusszám (BPM és szív ikon)—Kompatibilis pulzurmérő esetén kijelzi az értékeket (18. oldal).

Sebesség (MPH vagy KMH)—Sebesség mérföld/órán vagy km/órán mérve.

Idő—Az eltelt idő.

Vertikális távolság (VRT FT vagy VRT M)—A megtett vertikális távolság lábban vagy méterben számolva.

A kívánt edzésadat megtekintéséhez nyomja meg többször a G gombot a kijelzőn.



Scan mód—A konzol scan módjával a kijelző ciklikusan jeleníti meg az edzésadatokat. Az üzemmód bekapcsolásához nyomja meg a Scan (H) gombot. Ekkor a kijelzőn bekapcsol az üzemmódot jelző ikon (I).



A kijelzőciklus manuális léptetéséért nyomja meg többször egymás után a Scan gombot.

A funkció kikapcsolásához nyomja meg a kijelző gombot, ekkor a Scan jelzőikonja és a SCAN felirat eltűnik.

A Scan üzemmódot tovább alakíthatja, hogy a kívánt edzésadatokat is ciklikusan megjelenítse a kijelző.

A testreszabáshoz nyomja meg a Display gombot többször, amíg a hozzáadni vagy eltávolítani kívánt edzésadatok meg nem jelennek a kijelzőn.

Ha megjelent a kívánt adat, nyomja meg a +/- gombot (J) a ciklushoz való hozzáadáshoz vagy eltávolításhoz. Hozzáadáskor az adat megjelenik a kijelzőn. Eltávolítás után már nem jelenik meg.

Majd nyomja meg újra a Scan gombot az üzemmód elindításához.

A kijelző alaphelyzetbe állításához nyomja meg kétszer a STOP gombot, húzza ki, majd csatlakoztassa vissza a biztonsági kulcsot.

5. A edzés végén húzza ki a kulcsot a konzolból.

Lépjön az oldalsó fellépőkre, 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.

IFIT-edzés beállítása

Töltse le okoseszközére az iFIT alkalmazást, majd csatlakoztassa az eszközt a konzolhoz, hogy hozzáférhessen az iFIT-edzések széles és változatos kínálatához. Megjegyzés: A konzol Bluetooth® csatlakozása az iFIT alkalmazáson és a kompatibilis pulzusmérők csatlakoztatásán kívül más Bluetooth-kapcsolatot nem támogat.

1. Töltse le és telepítse az iFIT alkalmazást okoseszközére

iOS® vagy Android™ eszközén nyissa meg az App StoreSM vagy a Google Play™ áruházat, keressen rá az ingyenes iFIT appra, majd telepítse azt.

Ellenőrizze, hogy a Bluetooth-kapcsolat engedélyezve van-e okoseszközén.

Nyissa meg az iFIT appot és kövesse az utasításokat az iFIT-fiók létrehozásához és beállításához. Fedezze fel az iFIT app funkcióit és beállításait.

2. Csatlakoztassa a pulzusmérőt a konzolhoz

Ha a pulzusmérőt és az okoseszközét is csatlakoztatni szeretné a konzolhoz, **először mindig a pulzusmérőt csatlakoztassa.**

A részletekért lásd: 16. oldal.

3. Csatlakoztassa okoseszközét a konzolhoz.

Nyomja meg az iFIT Sync gombot a konzolon. Ekkor a kijelzőn megjelenik a párosítás száma.

Kövesse az iFIT alkalmazásban az utasításokat a csatlakoztatáshoz. A sikeres csatlakoztatás után a konzol LED-je halványkékre változik.

4. Válasszon ki egy iFIT edzést.

Az iFIT appban a képernyő alján lévő gombokkal tudja megnyitni a Főmenüt (Ház ikon) vagy az edzéskönyvtárat (Keresés ikon). A főmenüből vagy az edzéskönyvtárból egy edzés kiválasztásához csak érintse meg a kívánt ikont a kijelzőn.

Ha szükséges, pörgesse föl/le a képernyőt. Az edzés kiválasztása után megjelenik egy összegzés az edzésről, amelyen láthatók az edzésadatok (idő, távolság, becsült kalória).

5. Kezdje el az edzést.

Nyomja meg az Edzés indítása gombot.

Egyes edzéseken egy iFIT-edző fog segíteni. Érintse meg a kijelzőt bárhol a zeneszámok, az edző hangja és a hangerő-beállítások megtekintéséhez és kiválasztásához. Bizonyos edzéseknél a képernyőn megjelenik a haladást jelző térkép. A térképbeállítások megnyitásához érintse meg a képernyőt. Ha az adott edzésszakaszhoz nem jó a beállított sebesség/dőlésszög, manuálisan felülírhatja a beállításokat a konzol sebesség vagy dőlésszög gombjainak megnyomásával.

FIGYELEM: Az edzésszakasz végeztével a sebesség és dőlésszög automatikusan átlép a következő edzésszakaszra előre beprogramozott beállításokra.

Megjegyzés: Az edzésadatoknál megjelenő kalóriaérték becsült érték. Az edzés során ténylegesen elégetett kalória értéke több tényezőtől függ, pl.: a súlyától. Továbbá, ha manuálisan felülírja a sebesség/dőlésszög beállításait, az is hatással lesz a kalóriaszáma.

Az edzés megállításhoz érintse meg a képernyőt vagy nyomja meg a Stop gombot. A folytatáshoz nyomja meg a lejátszás ikont vagy a Start gombot.

Az edzés befejezéséhez érintse meg a képernyőt, majd kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat és lépjen vissza a Főmenübe.

Az edzés végeztével megjelenik egy összegzés a képernyőn. Ha szeretné, az összegzést hozzáadhatja az edzéstervéhez vagy a kedvencek listájához. A Főmenübe való visszalépéshez nyomja meg az Edzés mentése gombot.

6. Csatlakoztassa le okoseszközét a konzolról.

A lecsatlakoztatáshoz először válassza ki ezt az opciót az iFIT alkalmazásban. Majd nyomja meg és tartsa lenyomva az iFIT Sync gombot a konzolon, amíg a LED zöld színű nem lesz. Megjegyzés: A gomb megnyomásával a konzol minden Bluetooth-kapcsolata megszűnik (okoseszközök, pulzusmérő, stb.).

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

Lásd: 15. oldal, 5. lépés.

Pulzusmérő csatlakoztatása a konzolhoz

A pulzusmérő konzolhoz való csatlakoztatásához nyomja meg a konzolon az 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 jellel rendelkező pulzusmérőhöz csatlakozik.

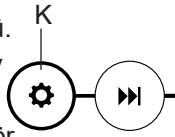
A pulzusmérő és a konzol közötti kapcsolat megszakításához nyomja meg és tartsa lenyomva a konzolon lévő iFIT Sync gombot, amíg a konzolon lévő LED világító zöld színűre nem vált. A konzol és más eszközök (beleértve a tableteket, pulzusmérőket stb.) közötti minden Bluetooth-kapcsolat megszakad.

BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD

1. Válasszon ki egy beállítást.

A beállítás kiválasztásához nyomja meg a fogaskerék gombot (K). A kijelzőn megjelenik az első beállítások menü.

Megjegyzés: Ha már kiválasztott egy edzést, a Főmenübe való visszatéréshez nyomja meg többször a STOP gombot.



2. Navigálás a beállítások között.

A Beállítások üzemmódban több beállítási képernyő közül választhat. A kívánt beállítás kiválasztásához nyomja meg többször a STOP gombot.

3. Módosítsa a beállítást.

Szoftververziószám—A verziószám megjelenik a kijelzőn.

Dőlésszög rendszerbeállítás—A CAL felirat jelenik meg a kijelzőn. Ha a dőlésszögek nem működnek megfelelően, lehet, hogy további kalibrálás szükséges. Ehhez nyomja meg a Dőlésszögnövelő/ -csökkentő gombot. A futópad automatikusan felmegy a legnagyobb dőlésszögre, majd vissza a legkisebb dőlésszögre. Ha újra megállt, a kalibrálás készen van.

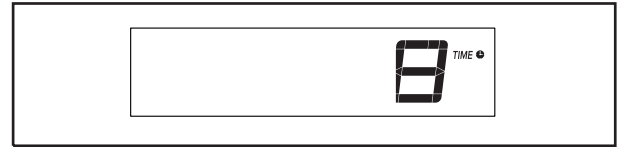
Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a futópad bekapcsolása után a dőlésszög automatikusan változik. Mielőtt használni kezdené a futógépet, várja meg, amíg a kalibrálás befejeződik.



Kijelző tesztelése—Szervizeléskor ez a képernyő jelenik meg, hogy a szakemberek eldönthessék, hogy megfelelően működik-e a kijelző.

Gombok tesztelése—Szervizeléskor ez a képernyő jelenik meg, hogy a szakemberek eldönthessék, hogy megfelelően működnek-e a gombok.

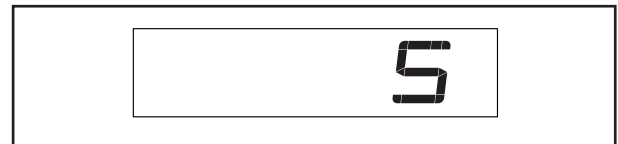
Össz. idő—A kijelzőn a TIME felirat jelenik meg. A megjelenő érték azt mutatja, hogy összesen hány órát volt használva a futópad.



Össz. távolság—A kijelzőn az MI vagy KM felirat jelenik meg. A megjelenő érték a futószőnyegen megtett össz. távolságot mutatja mérföldben vagy kilométerben.



Kontrasztszint—A kiválasztott kontrasztérték jelenik meg a kijelzőn. A dőlésszögnövelő/ -csökkentő gombbal módosíthatja a beállítást.



Demo üzemmód—A kijelzőn megjelenik az aktuálisan kiválasztott demó üzemmód opció. A konzol demó üzemmódját akkor kell használni, ha a futópadot egy üzletben állítják ki.

Ha a demó üzemmód be van kapcsolva, a konzol nem kapcsol ki és a kijelző nem áll vissza az edzés befejeztével. Nyomja meg többször a sebességnövelő gombot a demó üzemmód kiválasztásához. A demó üzemmód bekapcsolásához válassza a Don lehetőséget. A demó üzemmód kikapcsolásához válassza a Doff lehetőséget.

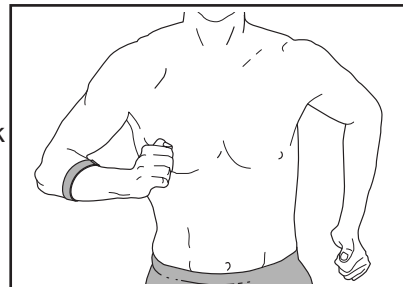


4. Lépjen ki a beállítások módból.

A kilépéshez nyomja meg a fogaskerék (P) gombot.

PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

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 pulzusmérő megvásárlásához lásd az útmutató elülső borítóját.

A konzol minden Bluetooth®-os pulzusmérő eszközzel kompatibilis.

Hangrendszer használata:

Ha edzés közben zenét vagy hangoskönyvet 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.

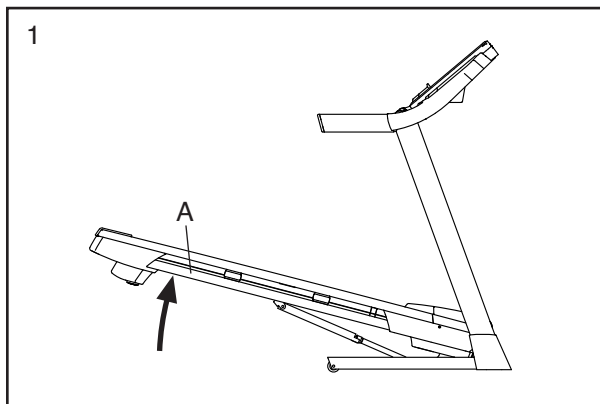
Ezután nyomja meg a lejátszás gombot a lejátszón. Állítsa be a hangerőt, vagy nyomja meg a konzol hangerőnövelő és -csökkentő gombjait.

FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

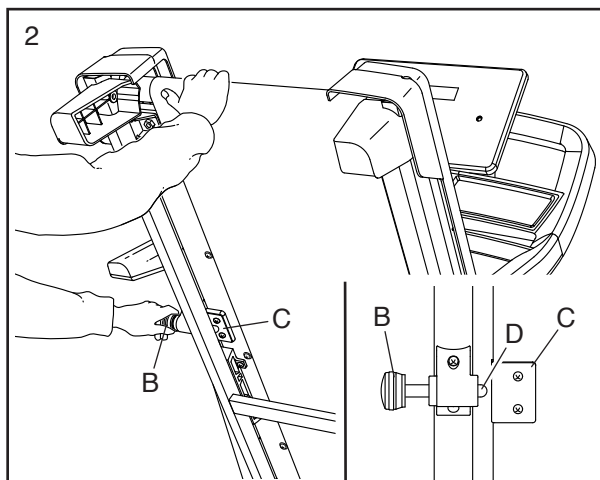
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA

A futópad sérülésének elkerülése érdekében állítsa a dőlésszöget 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 vázat (A) az ábrán nyíllal jelölt rész irányába, kb. 90 fokig.
VIGYÁZAT: A vázat ne a műanyag fellépőknél fogva emelje meg. Az emeléshez hajlítsa be a lábát és tartsa egyenesen a hátát.



2. Tartsa meg a keretet jobb kézzel, ballal pedig fogja meg a rögzítőcsavart (B). Emelje a vázat, hogy a rögzítőlapocskák (C) és a csavar (D) egy síkba kerüljenek, majd rögzítse őket egymáshoz.

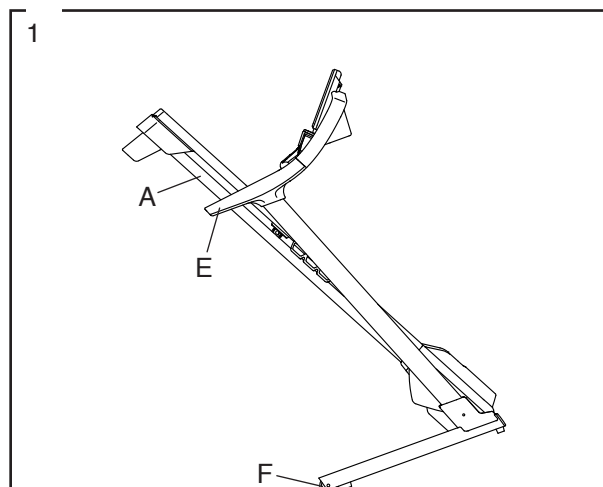


A padló, ill. a padlószőnyeg megóvása érdekében, helyezzen a futópad alá egy gumiszőnyeget. Tartsa távol a futópadot a közvetlen napfénytől. Ne tárolja a futópadot felhajtva, 30°C-nál magasabb hőmérsékleten.

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 (E), és helyezze egyik lábát a görgőre (F).



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 rángassa a vázat. Ne mozgassa a futópadot annak megbillentése nélkül.

FUTÓPAD LENYITÁSA HASZNÁLATHOZ

1. Lásd: 2-es ábra a bal oldalon. A jobb kezével fogja meg a futópad tetejét. Bal kézzel fogja meg a rögzítőcsavart (B) és húzza meg balra. Engedje le a futópadot, amíg az el nem hagyja a rögzítőcsavar magasságát, majd engedje el a rögzítőcsavart.
2. Lásd: 1-es ábra a bal oldalon. Fogja stabilan, két kézzel a vázat (A), és engedje a talajra. Figyelem! A vázat ne a műanyag fellépőknél fogja meg, és ne engedje el a vázat túl korán. A leengedéshez hajlítsa a lábát és tartsa egyenesen a hátát.

KARBANARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS

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.

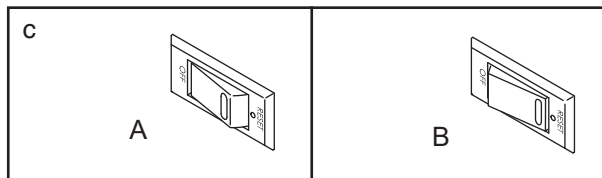
Rendszeresen tisztítsa meg a futópadot, és tartsa tisztán és szárazon a futószalagot. Először kapcsolja ki a gépet, és húzza ki a hálózati kábelt. Törölje át a futópad külső részeit egy nedves ruhával és egy kis mennyiségű enyhe szappannal. FONTOS: Ne fújjon tisztítószert közvetlenül a futópadra. A konzol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

HIBAELHÁRÍTÁS

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 Tápkapcsolót.



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 (B).

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.

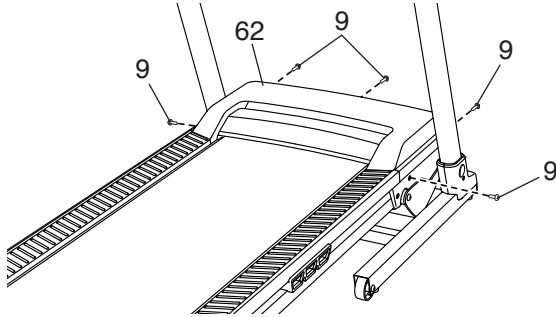
- A dőlésszög-rendszer beállításához lásd: 17. oldal.

PROBLÉMA: A konzol a kulcs konzolból való eltávolítása után sem kapcsol le.

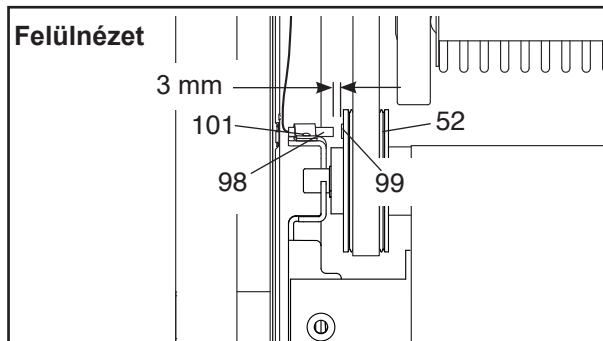
- A konzol demó üzemmód funkcióját az üzletekben való kiállításához tervezték. A konzolbeállítások ellenőrzéséhez és a demó üzemmód kikapcsolásához lásd: 17. oldal.

PROBLÉMA: A konzolkijelző nem működik megfelelően

- a. Húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból, és húzza ki a tápkábelt. Távolítsa el az ábrán látható 4 db csavart (9), majd óvatosan vegye le a motor fedőburkolatát (62).

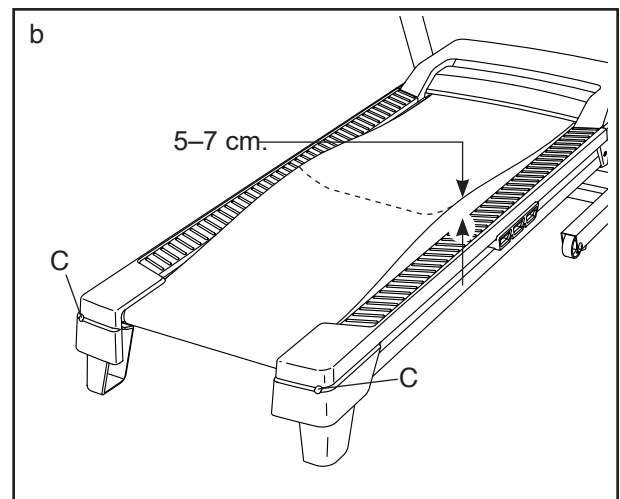


Keresse meg a Reed-kapcsolót (98) és a mágneset (99) a szíj bal oldalán. Hajtsa addig a szíjat, amíg a mágnes és a Reed-kapcsoló egy síkba nem érnek. Ellenőrizze, hogy a kettő közti távolság kb. 3 mm legyen. Ha szükséges, ehhez lazítsa meg a #8 x 3/4 csavart (101), mozgassa meg a Reed-kapcsolót, majd húzza ismét szorosra a csavart. Tegye vissza a motor fedőelemét, majd sétáljon néhány percig a futópádon, hogy ellenőrizze a megfelelő sebességet és annak kijelzését.



PROBLÉMA: A futópápad lelassul használat közben.

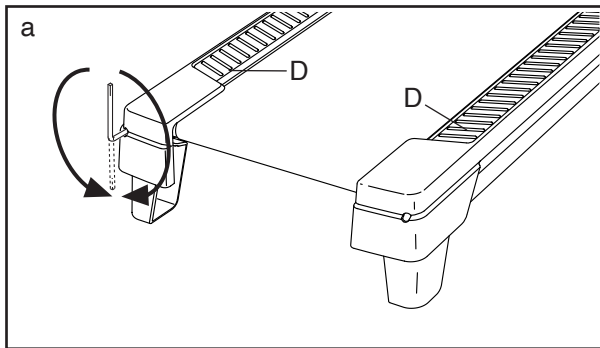
- a. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három fázisú, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- b. Ha a futószalag túl van feszítve, a futópápad teljesítménye csökken, és a futószalag tönkremehet. Vegye ki a kulcsot és HÚZZA KI A TÁPKÁBELT. Az imbuszkulccsal fordítsa el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



- c. 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 futópápad olajozására, érdeklődjön a boltban, ahol a futópádat vásárolta, vagy a szakszervizben.
- d. Ha a probléma továbbra sem oldódik meg, vegye fel velünk a kapcsolatot az előlő 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.

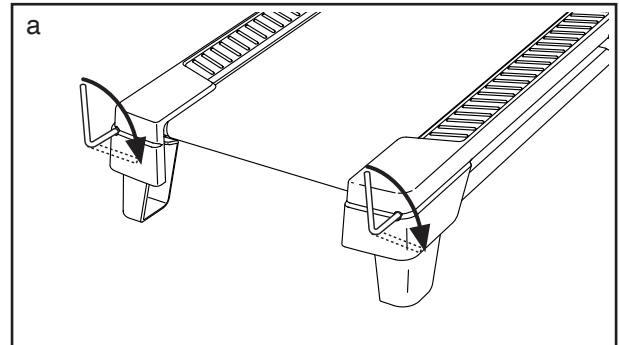
a. **FONTOS:** Ha a futószőnyeg súrlódik a talpsínekhez (D), a futószalag megsérülhet. Húzza ki a kulcsot és a tápkábelt. Ha a futószalag balra tolódott, az imbuszkulccsal fordítsa el a bal oldali futógörgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba félfordulatot; ha a futószalag jobbra tolódott, 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 futópádon néhány percig. Ismétlje ezt addig, amíg a futószőnyeg középre nem áll.

PROBLÉMA: A futószőnyeg elmozdul edzés közben.

a. Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbuszkulccsal 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 futópádon. Ezt addig ismétlje, amíg a futószalag megfelelően nem rögzül.



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	

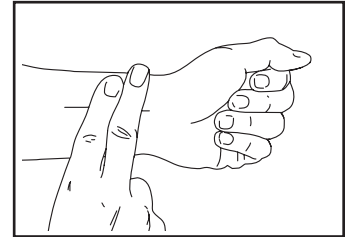
A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg az életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tíz évre vannak kerekítve). Az életkor felett felsorolt három szám határozza meg az "edzészónát". A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső szám a maximális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

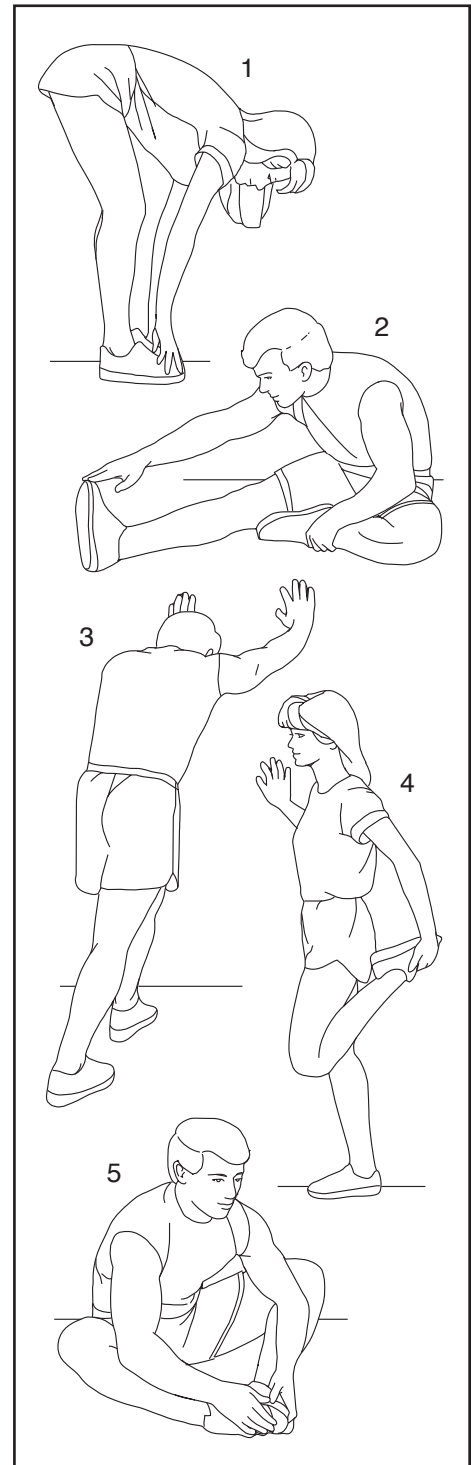
Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és támassza a kezét a falnak. A hátsó láb legyen nyújtva, a lábfej egésze maradjon a talajon. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa ki 15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábra. Az Achilles-ín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

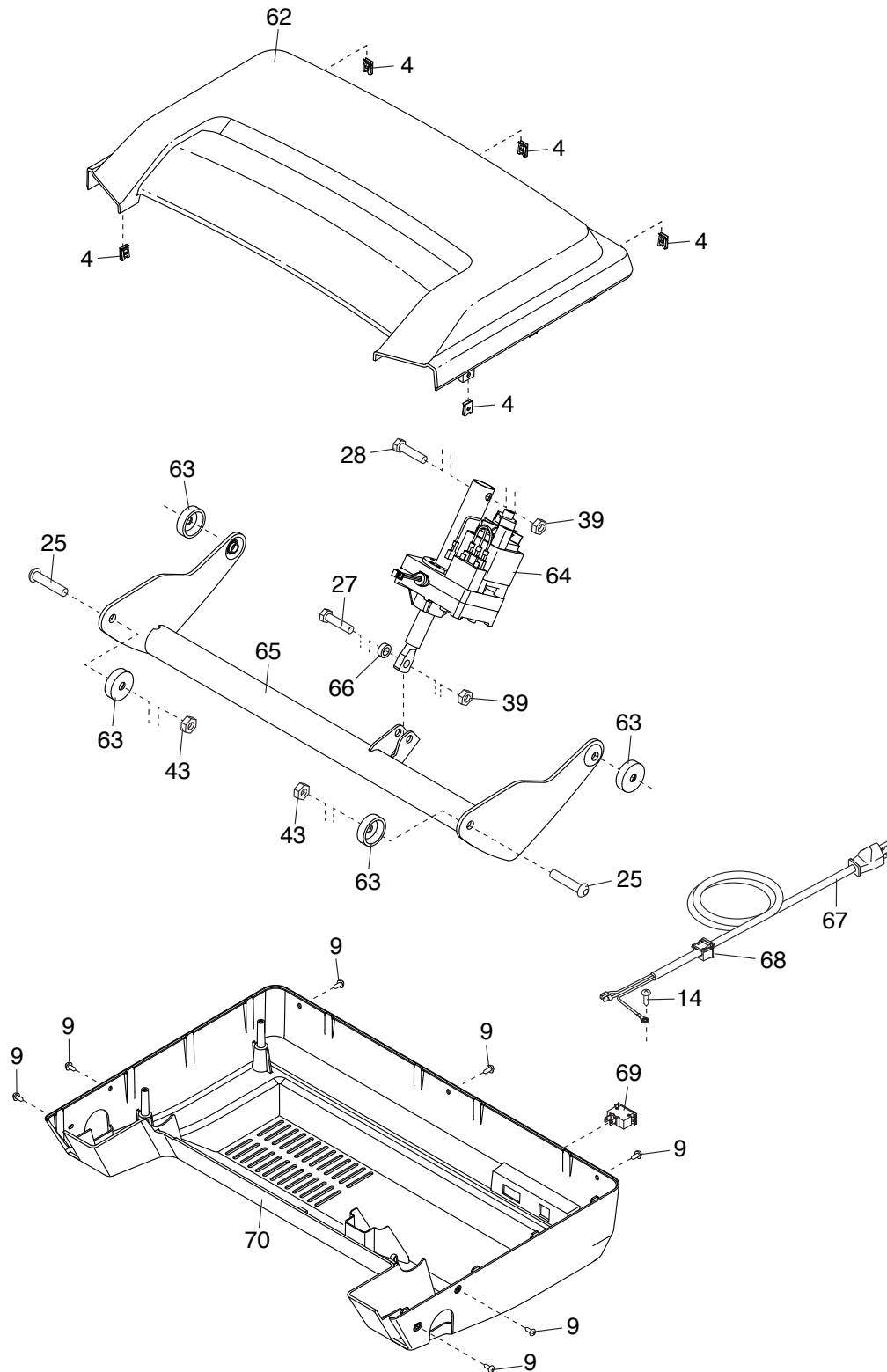
Alkatrészlista

Modellszám: PFTL39921-INT.0 R1121A

Szám	Db.	Leírás	Szám	Db	Leírás
1	2	3/8" x 2 1/4" csavar	51	2	Szönyegvezető
2	4	M8 x 50 mm csavar	52	1	Henger
3	2	3/8" x 3/4" csavar	53	1	Hajtósíj
4	5	Fedőelem szorítókapcsa	54	1	Vezérlő
5	4	M4.2 alátét (csillag)	55	1	Vezérlő szorítókapcsa
6	2	#8 x 3/8" csavar	56	1	Elektronikakeret
7	2	M8 alátét (csillag)	57	1	Váz
8	2	M8 x 35 mm csavar	58	1	Hajtómotor
9	11	M4.2 x 19 mm félgömbfejű csav.	59	1	Hajtómotor kerete
10	2	M4.2 x 25 mm csavar	60	1	Jobb hátsó talp
11	1	Henger	61	1	Bal hátsó talp
12	4	M4.2 x 19 mm önfúró csavar	62	1	Motor borítóeleme
13	1	Henger jobb oldali háza	63	4	Keret távtartója
14	12	M4 x 10 mm csavar	64	1	Dőlésszögmotor
15	4	M8 x 30 mm csavar	65	1	Emelőkeret
16	4	M4.2 x 13 mm szönyegvezető cs.	66	1	Dőlésszögmotor távtartója
17	2	M6 x 70 mm csavar	67	1	Tápkábel
18	2	1/4" x 3/8" csavar	68	1	Tápkábel tömítőgyűrűje
19	1	M8 x 102 mm csavar	69	1	Tápkapcsoló
20	2	#10 x 3/4" csavar	70	1	Motor tartókerete
21	2	#10 alátét (csillag)	71	1	Kapaszkodó felső eleme (b)
22	2	M8 x 20 mm csavar	72	1	Kapaszkodó felső eleme. (j)
23	2	3/8" x 2" csavar	73	1	Kapaszkodó alsó eleme. (b)
24	2	M8 x 40 mm csavar	74	1	Kapaszkodó alsó eleme (j)
25	4	M10 x 58 mm csavar	75	1	Földelőkábel
26	1	Henger bal oldali háza	76	1	Kapaszkodó
27	1	3/8" x 1 1/4" csavar	77	1	Keresztrúd
28	1	3/8" x 2" hatlapos csavar	78	1	Tartóoszlop vezetéke
29	58	#8 x 3/4" csavar	79	1	Teleszkóp
30	1	M6 x 60 mm csavar	80	1	Tartóoszlop (b)
31	2	1/4" alátét (lapos)	81	1	Tartóoszlop (j)
32	2	M8.4 alátét (csillag)	82	1	Kapaszkodó felső fedőe. (b)
33	4	M6 alátét (csillag)	83	1	Kapaszkodó alsó fedőe. (b)
34	14	kis alátét	84	1	Kapaszkodó alsó fedőe. (j)
35	1	M8 alacsony anyacsavar	85	1	Kapaszkodó felső fedőe. (j)
36	2	M10 alátét (csillag)	86	2	Váztalp fedőeleme
37	2	M8 peremes anyacsavar	87	4	Köralátét
38	4	M8 anyacsavar	88	1	Tömítőgyűrű
39	4	3/8" alacsony anyacsavar	89	1	Kulcs/csíptető
40	1	M6 anyacsavar	90	1	Váz
41	1	Rögzítőlap távtartója	91	2	Figyelmeztető matrica
42	2	M8 anyacsavar	92	2	Kábelkötöző
43	2	M10 anyacsavar	93	2	Görgő
44	1	Fellépő (bal)	94	1	Tartozéktálca (b)
45	1	Fellépő (jobb)	95	1	Tartozéktálca (j)
46	1	Figyelmeztető matrica	96	1	Konzolkeret
47	1	Rögzítő lapocska	97	1	Konzol
48	1	Futópad	98	1	Reed-kapcsoló
49	1	Futószőnyeg	99	1	Mágnes
50	2	Rezgéscsillapító	100	1	Csíptető

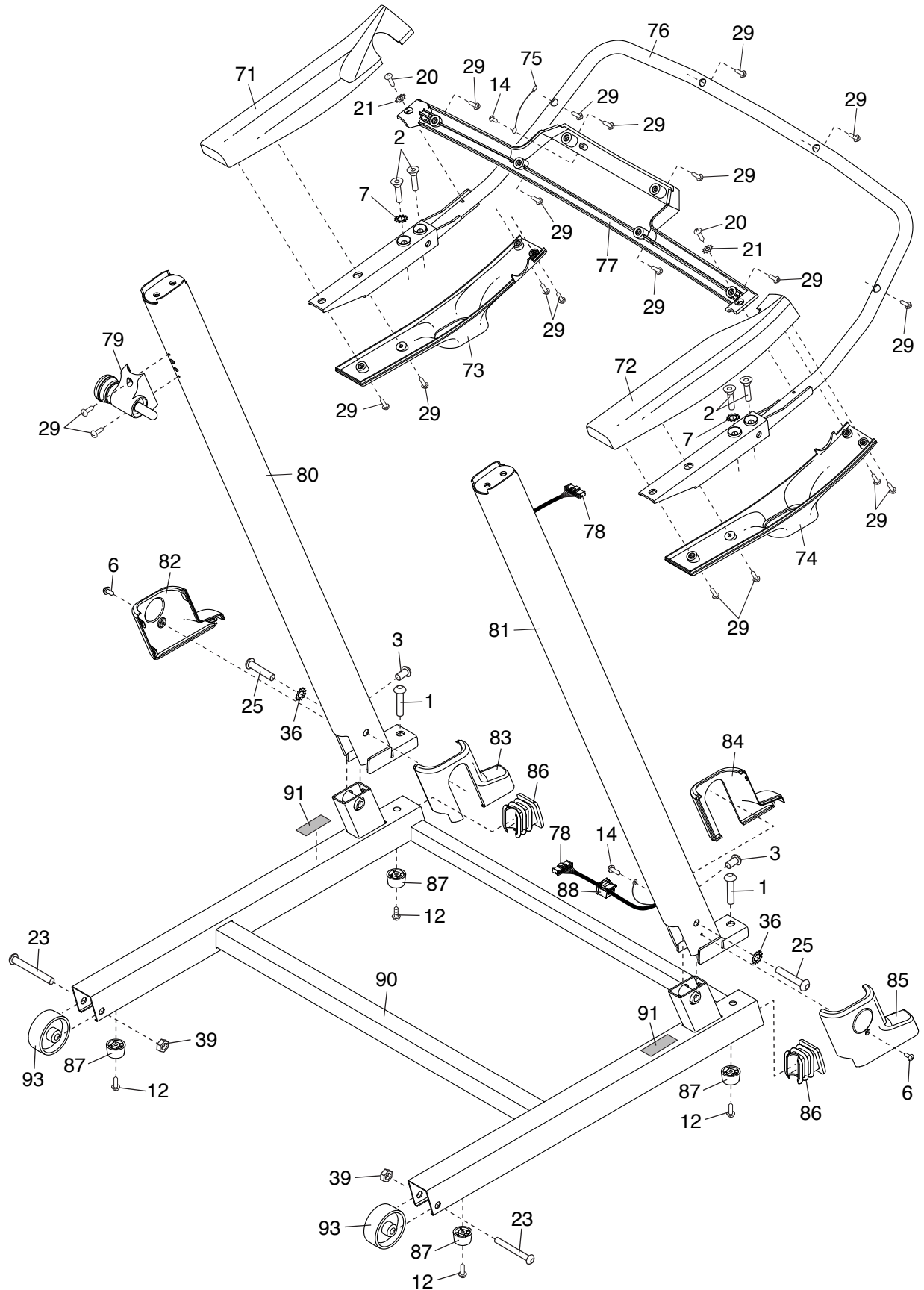
Szám	Db	Leírás	Szám	Db	Leírás
101	1	#8 x 3/4" félgömbfejű csavar	104	1	Motor távtartója
102	1	Szűrő	*	–	Használati útmutató
103	2	Motorcsapágy			

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



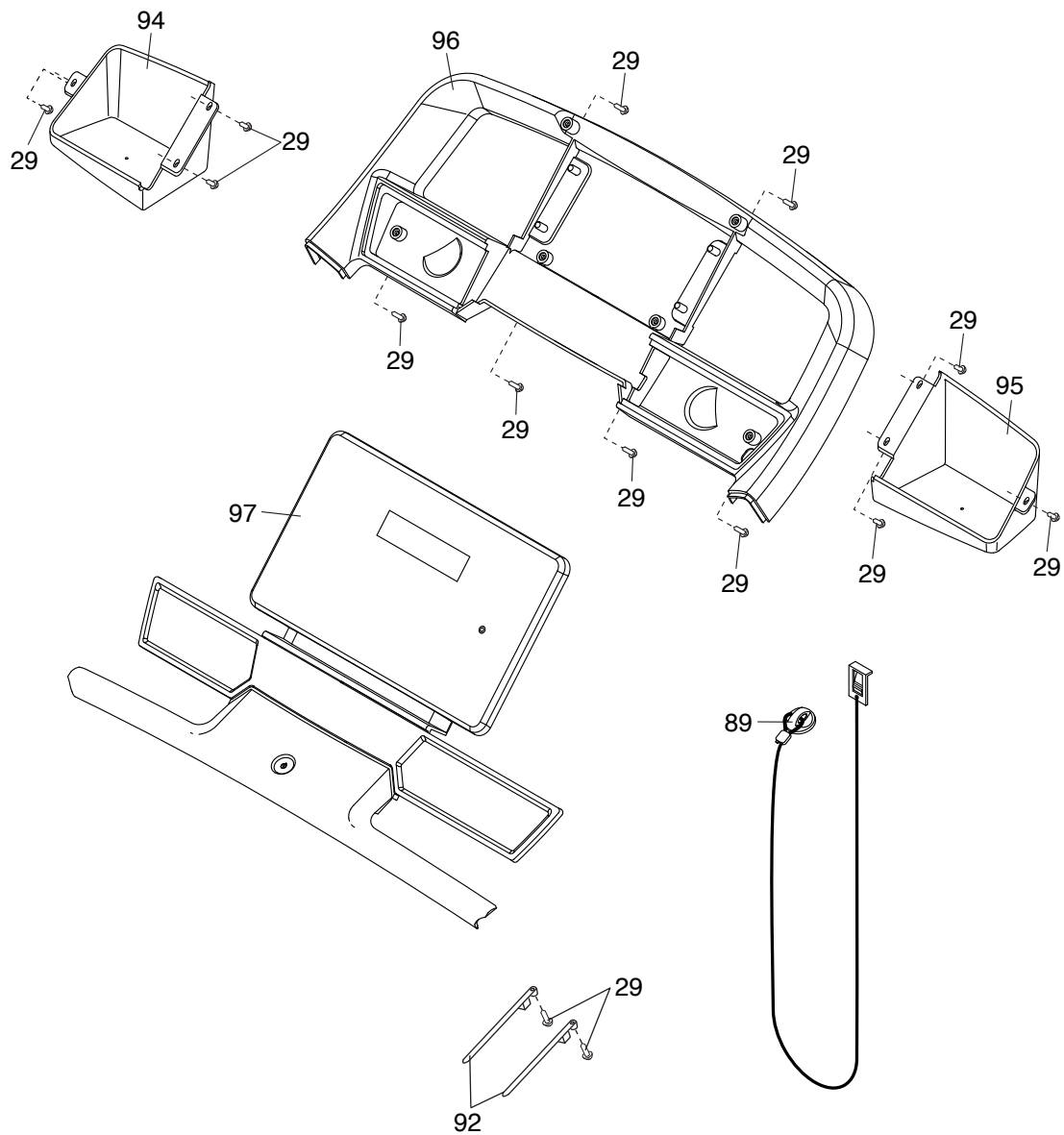
Alkatrészrajz (C)

Modellszám: PFTL39921-INT.0 R1121A



Alkatrészrajz (D)

Modellszám: PFTL39921-INT.0 R1121A



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.

