

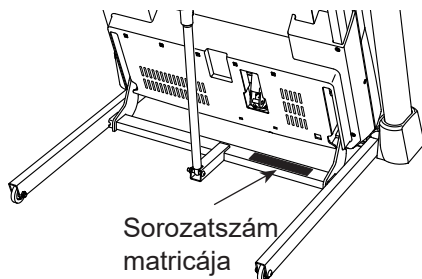
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## TRAINER 8.5

Modellszám: PFTL57721-INT.0

Sorozatszám: \_\_\_\_\_

Írja ide a sorozatszámot a későbbi hivatkozáshoz.



### Forgalmazó

#### Sport8 Hungary Kft.

1116 Bp. Fehérvári út 168-178.

[www.sport8.hu](http://www.sport8.hu)

+3618774841

[info@sport8.hu](mailto: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



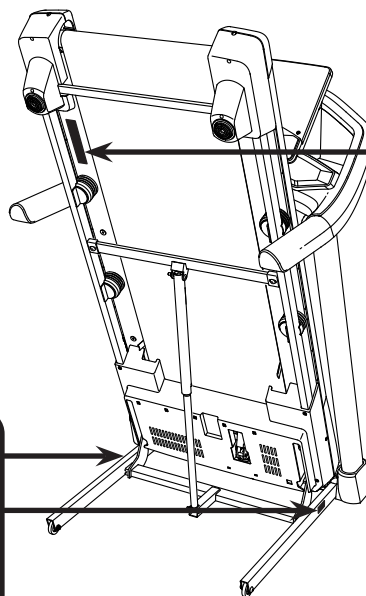
# Tartalomjegyzék

Figyelmeztető matrica felhelyezése . . . . .	2
Óvintézkedések . . . . .	3
Használat előtt . . . . .	5
Alkatrészazonosító-ábra . . . . .	6
Összeszerelés . . . . .	7
A futópad használata . . . . .	15
Futópad összecukása és mozgatása . . . . .	24
Karbantartáséshibaelhárítás . . . . .	25
Edzésútmutató . . . . .	27
Alkatrészlista . . . . .	30
Alkatrészrajz . . . . .	32
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 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 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 15. 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 zajszeitje 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 futópado működésközben. 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 futópado már nem használja.
22. Ne próbálja meg mozgatni a futópado, amíg az nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd 28. 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 futópado 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!**

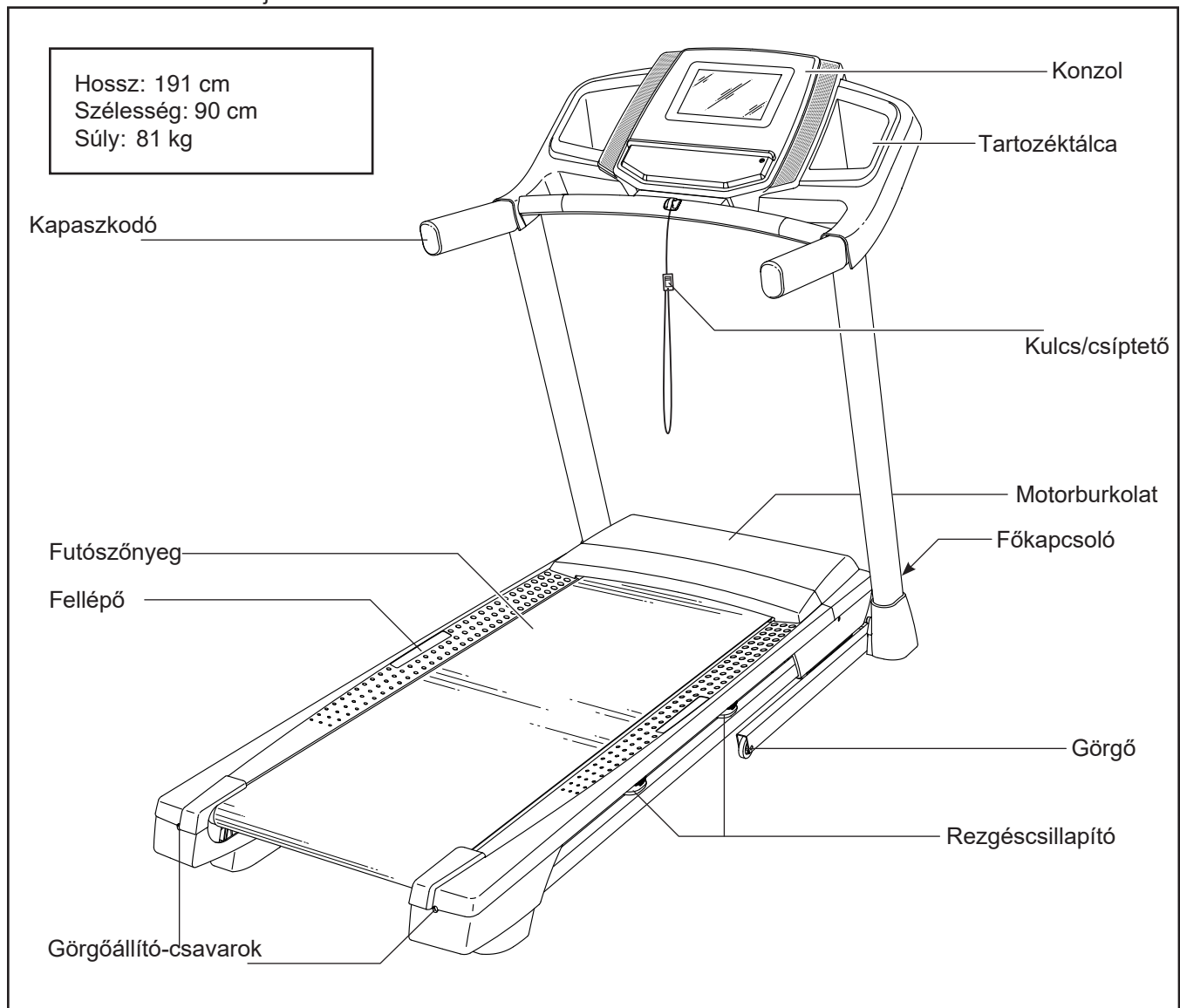
# HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy az új PROFORM® Trainer 8.5 futópadot választotta. A Trainer 8.5 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.

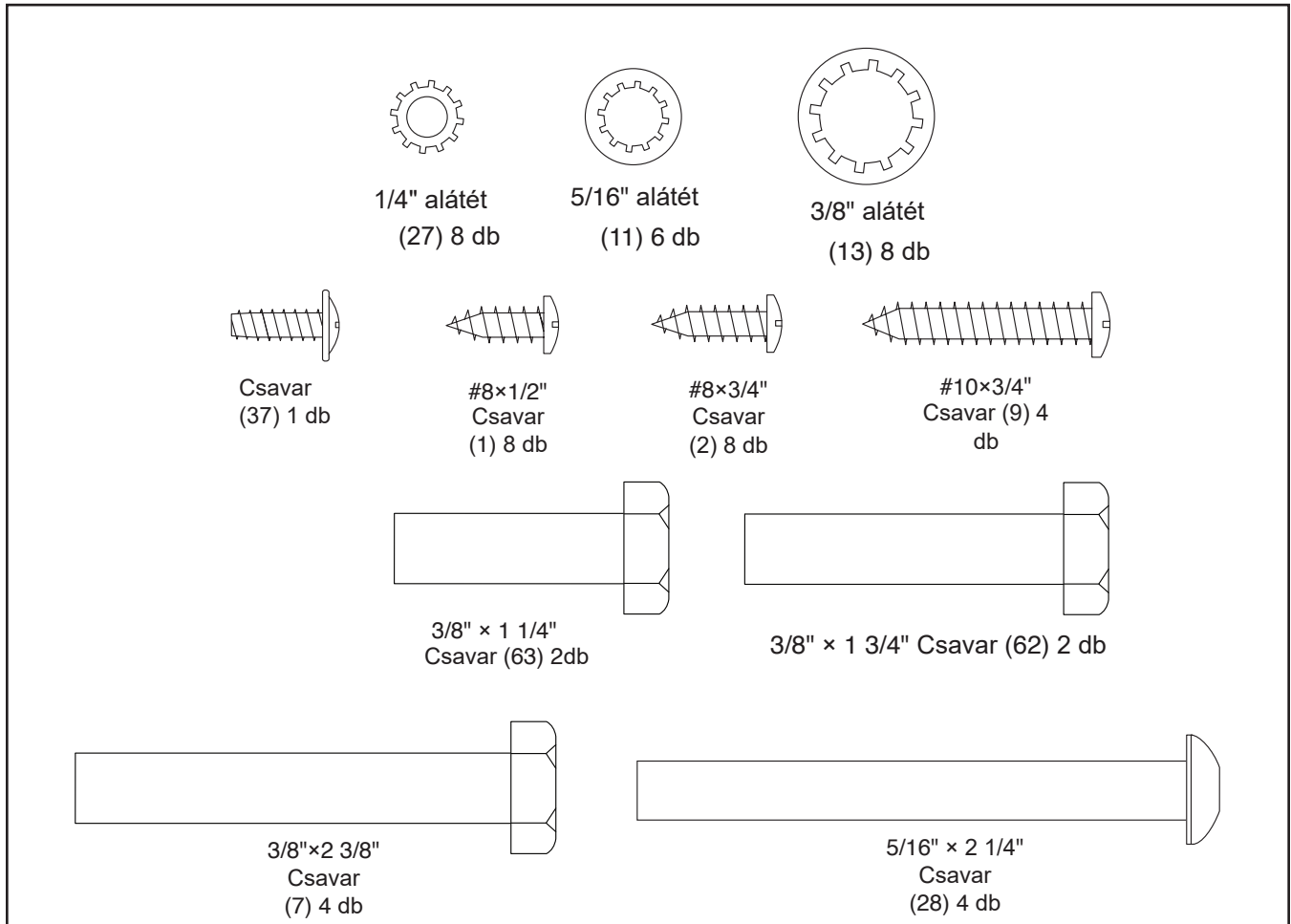
Ahhoz, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk. A modellszám és a sorozatszám matricáinak helye a elülső borítóján található.

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.

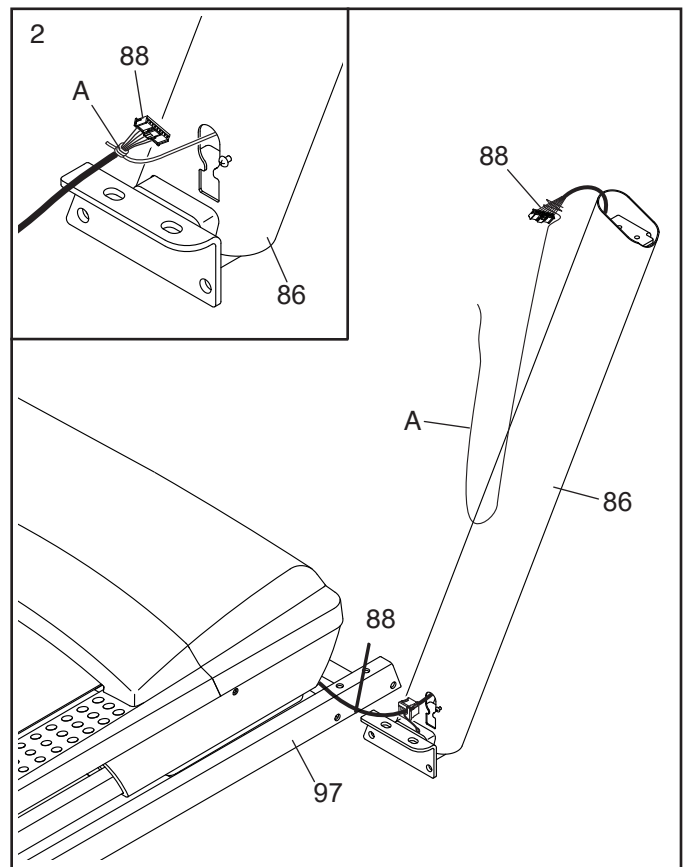
## 2. Ellenőrizze, hogy a tápkábel ki van-e húzva.

Távolítsa el a tartóoszlop-vezetékét (88) rögzítő gyorskötözőt 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 vezetékét (88).

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

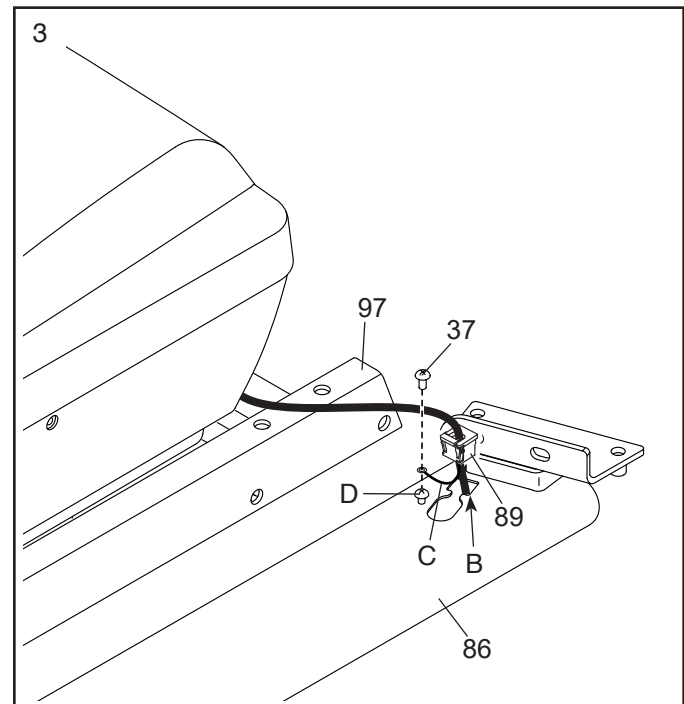


3. Fektesse a jobb oldali tartóoszlopot (97) a vázhoz (86) közel a talajra. Nyomja be a gumi tömítőgyűrűt (89) a jobb oldali tartóoszlop szögletes furatába (B).

**Ügyeljen arra, hogy a földelővezeték nehegy becsípődjön.**

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

Rögzítse a földelővezetékét (C) a jobb oldali tartóoszlophoz (97) 1 db #8 x 1/2" csavar (37) segítségével.





4. Fogja meg a jobb oldali tartóoszlopot (86) és illessze a vázhoz (97).  
Ügyeljen arra, nehogy becsípődjen a tartóoszlop-vezeték (88).

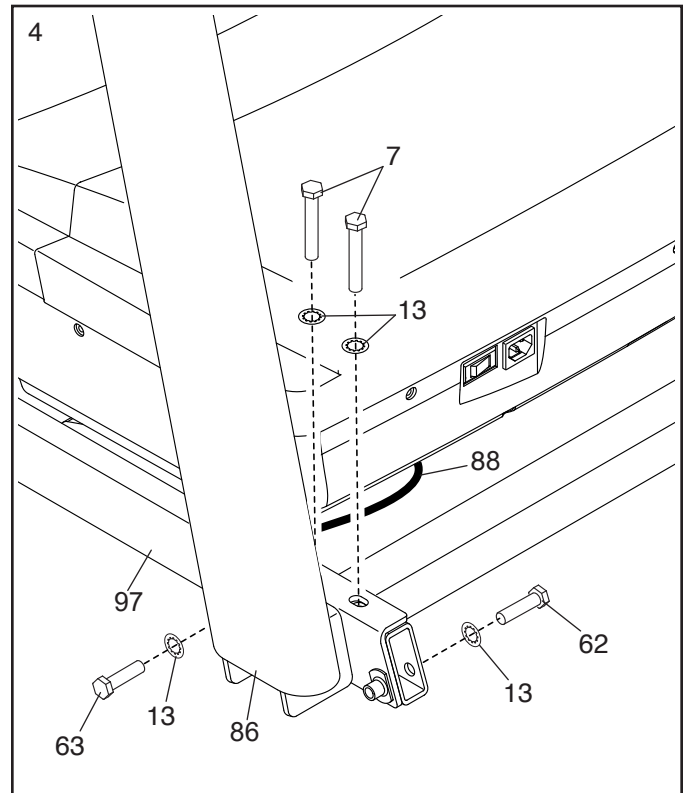
Rögzítse a jobb oldali tartóoszlopot (86) a 2 db 3/8" x 2 3/8" csavar (7), és 2 db 3/8" csillagalátét (13) segítségével az ábrán jelzett módon.

**Ne húzza teljesen szorosra a csavarokat.**

1 db 3/8" x 1 1/4" csavar (63), 1 db 3/8" x 1 3/4" csavar (62) és 2 db 3/8" alátét (13) segítségével rögzítse a jobb oldali tartóoszlop (86) alját.

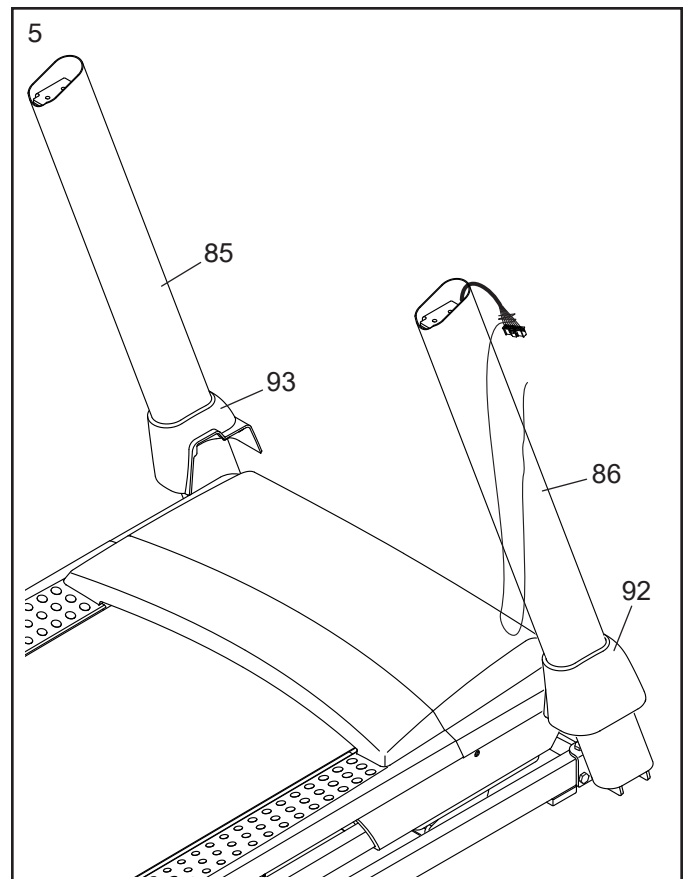
Rögzítse a bal oldali tartóoszlopot (rajzon nem látható) hasonló módon.

**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 (28) és 2 db 5/16" Alátéttel (11) az ábrán látható módon.

**Hajtsa be mindkét csavart és húzza meg szorosan.**

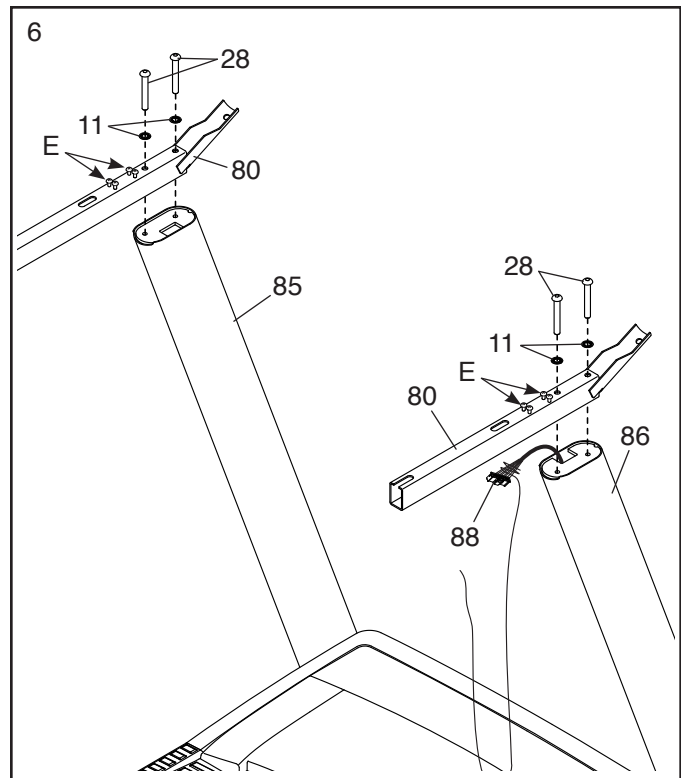
Ellenőrizze, hogy a vezeték az ábrán látható módon va-e kivezetve.

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.

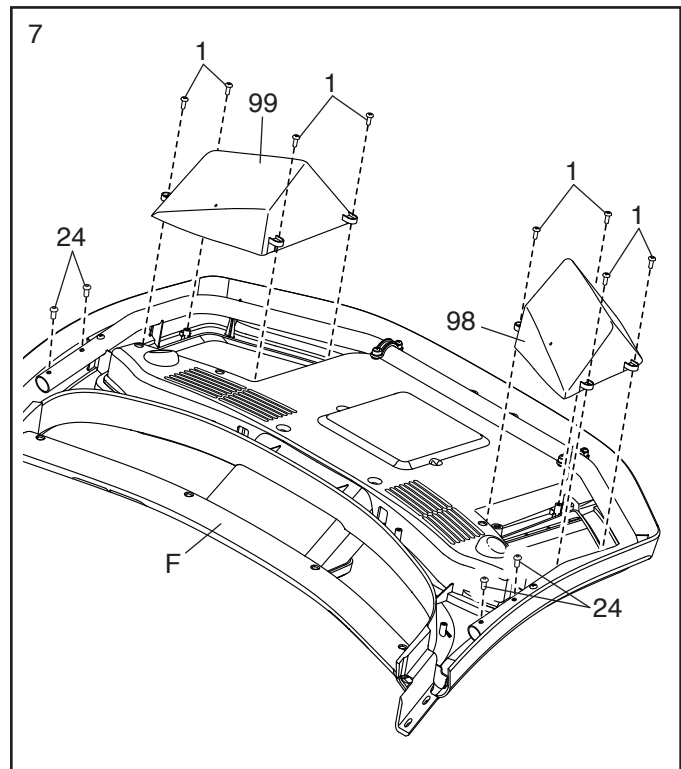
Távolítsa el az E betűvel jelzett csavarokat.



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 (1). 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).

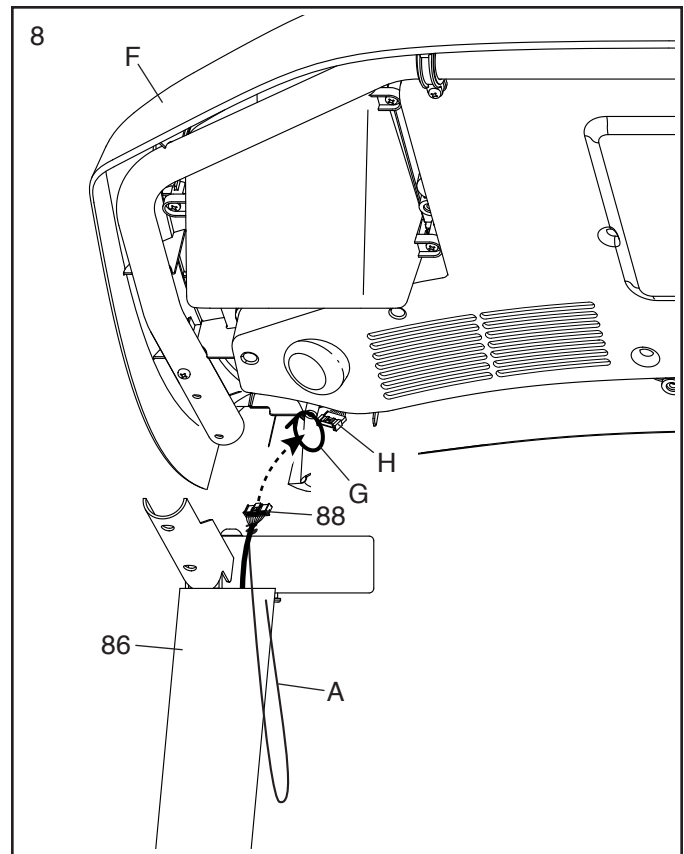
Vezesse át a vezetékét (88) az ábrán jelölt lyukon (G).

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 segéddrótot a tartóoszlop vezetékéről.**



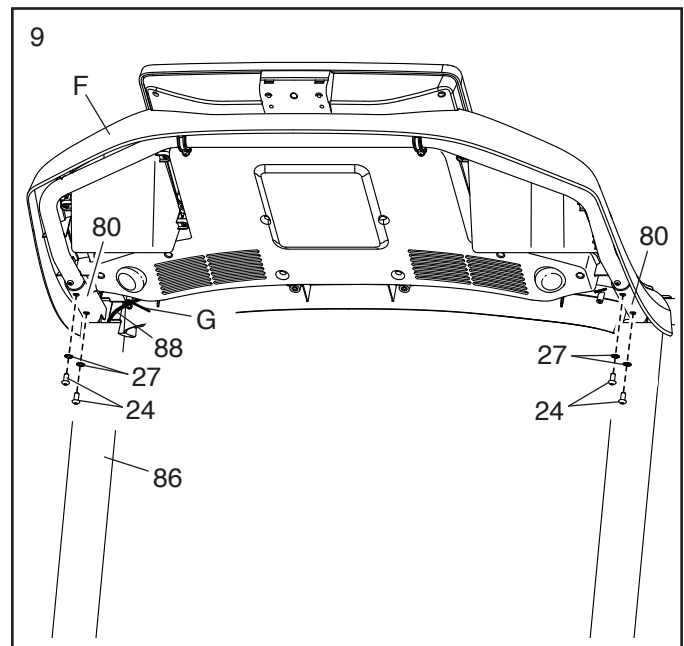
9. Helyezze a konzolt (F) a jobb és a bal oldali kapaszkodókra (80).

**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 (27).

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

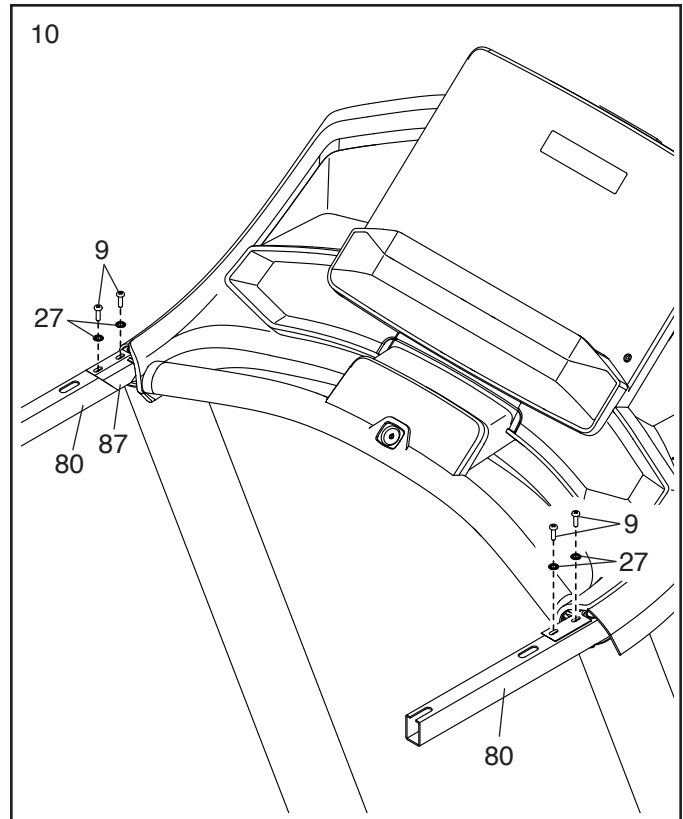
A túllógó vezetékét (88) nyomja vissza az oszlopba (86). Húzza meg a vezetékkötözőt (G), majd vágja le a felesleges részét.



10. **FIGYELEM!** A kapaszkodó-keresztmerezítő (87) sérülésének elkerülése érdekében ne használjon nagy erőfeszítésre alkalmas elektromos szerszámokat, és ne feszítse túl a #10 x 3/4" csavarokat (9).

Rögzítse a kapaszkodó keresztmerezítőt (87) a kapaszkodóhoz (80) 4 db #10 x 3/4" csavarral és 4 db 1/4" alátéttel (27).

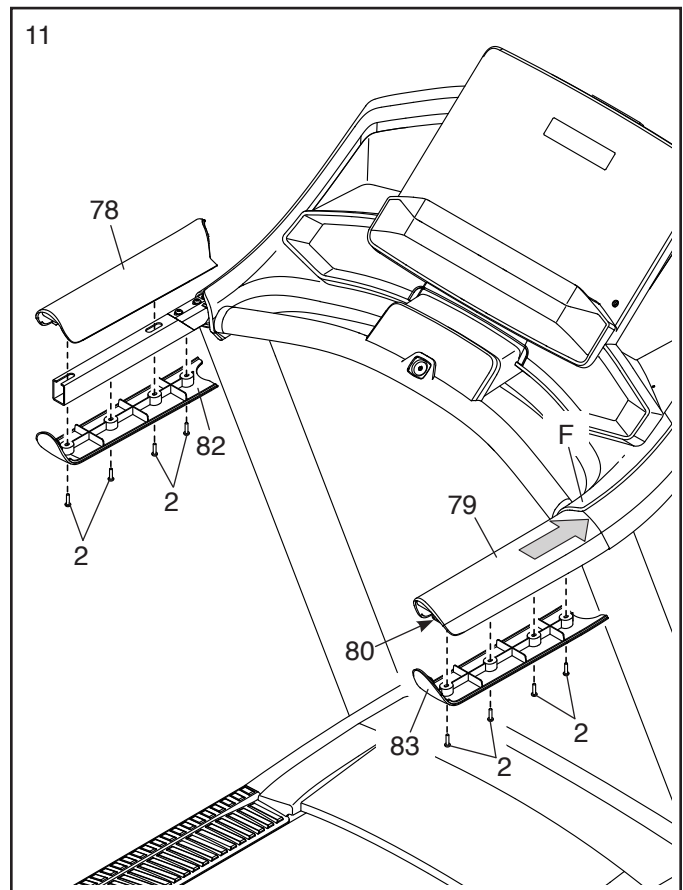
**Először helyezze be az összes csavart, és csak utána húzza őket szorosra.**



11. A jobb oldali kapaszkodó felső borítóját (79) illessze a jobb oldali kapaszkodóra (80), 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 (2). **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.**

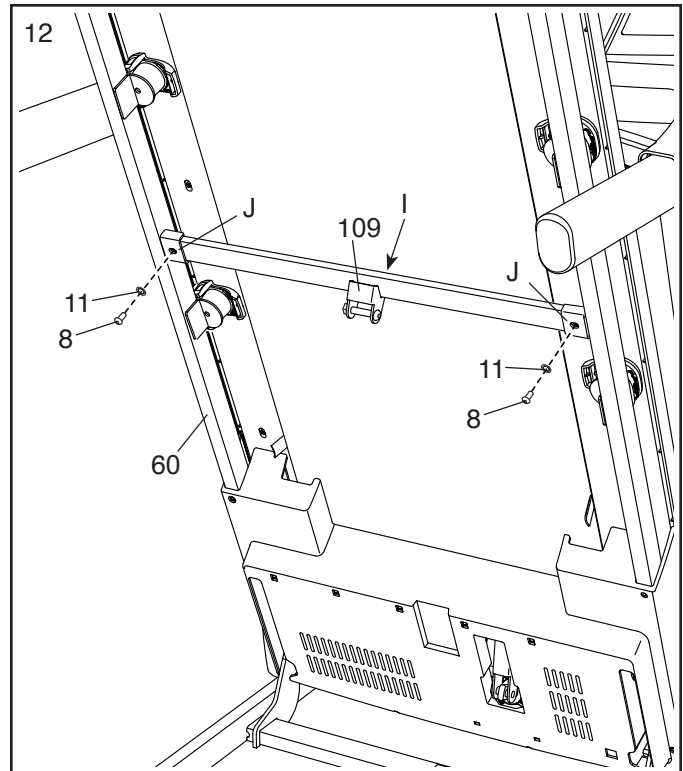
Állítsa a keretet (60) függőleges állásba, de semmiképp se azon túl. Egy másik személy tartsa meg így a keretet, amíg nem végezi a 14. lépéssel.

Távolítsa el a 2 db 5/16" x 3/4" csavart (8) a teleszkópot rögzítő keresztmerevítőtől (109).

Helyezze be a teleszkópot tartó keresztvasat (109) a rajzon jelzett módon.

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

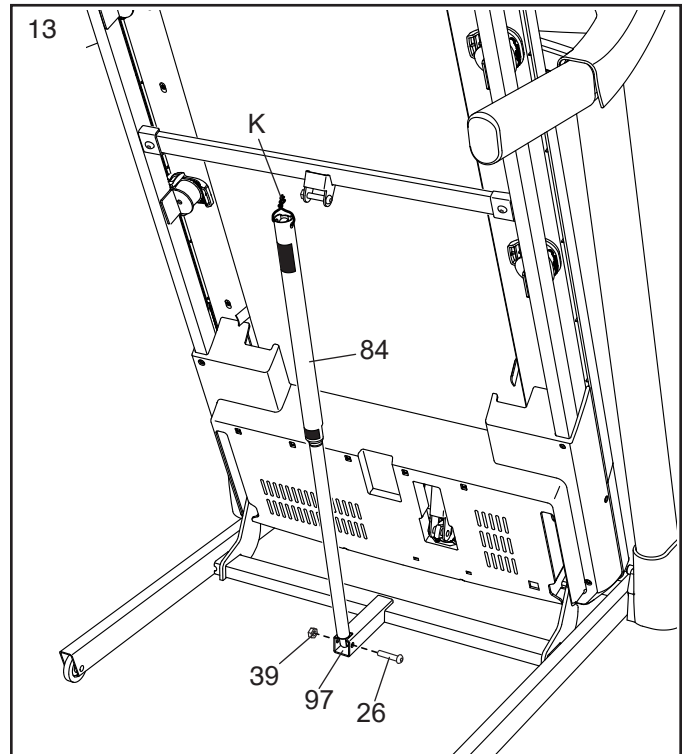
Rögzítse a teleszkópot tartó keresztvasat (J) a kerethez (60) az előző lépésben eltávolított 2 db 5/16" x 3/4" csavar (8) és a két 5/16" alátét (11) segítségével.



**13. Távolítsa el az 5/16" anyát (39) és az 5/16" x 1 3/4" csavart (26) a vázon (97) lévő foglalatból.**

Rögzítse a teleszkóp (84) alsó végét a váz foglalatába (97) az 5/16" x 1 3/4" csavar (26) és az 5/16" anya (39) segítségével az ábrán jelzett módon és irányban.

Ezután, húzza ki a teleszkópot (84) és távolítsa el róla a segéddrót (K).



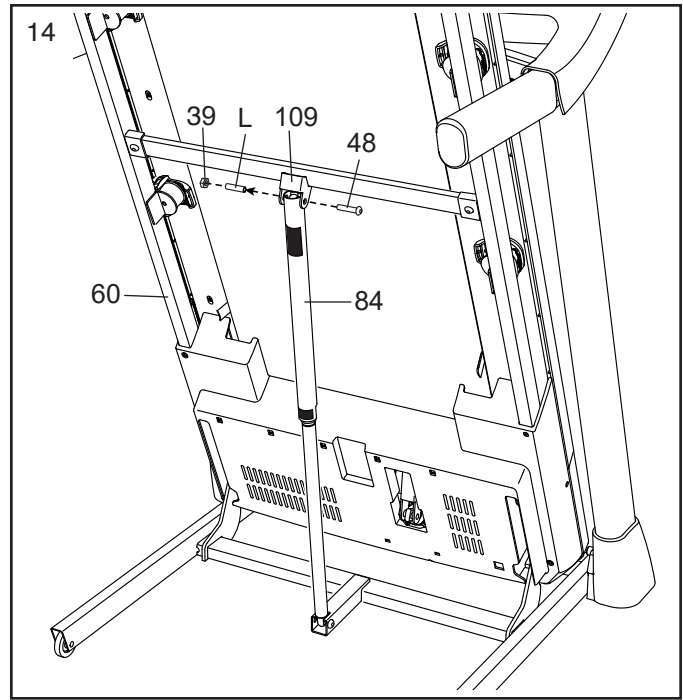
14. Távolítsa el az 5/16" anyát (39) és az 5/16" x 2 1/4" csavart (48) a keresztmerevítőből (109).

Illessze a Teleszkóp (84) felső végét a keresztmerevítőn (109) lévő foglatba. Tolja át az 5/16" x 2 1/4" csavart (48) a teleszkóp és a keresztmerevítő 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 (48). Ne húzza túl szorosra az anyát; a teleszkópnak (84) szabadon kell forognia.

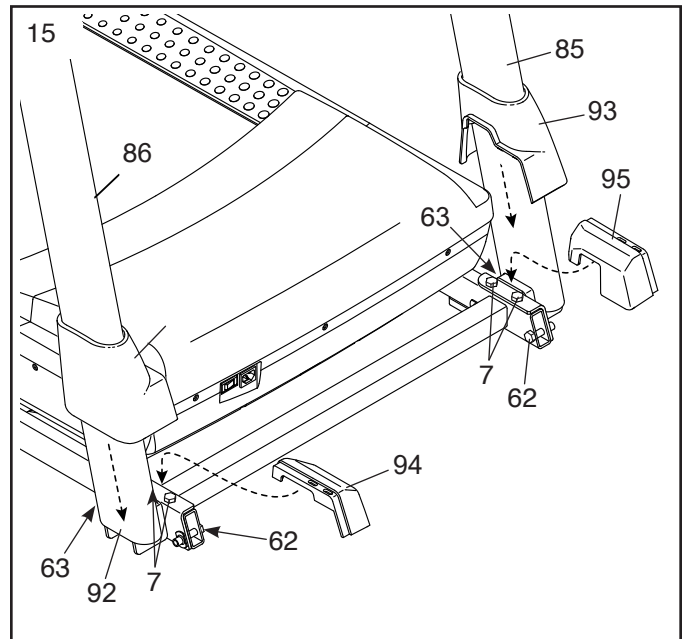
Engedje le a futópád vázat (60) (lásd: FUTÓPAD LENYITÁSA HASZNÁLATHOZ c. részt a 28. oldalon).



15. Erősen húzza meg a 4 db 3/8" x 2 3/8" csavart (7), a 2 db 3/8" x 1 3/4" csavart (62), és a 2 db 3/8" x 1 1/4" csavart (63).

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 (26. oldal). Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt extra alkatrészeket is talál.

# A FUTÓPAD HASZNÁLATA

## TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

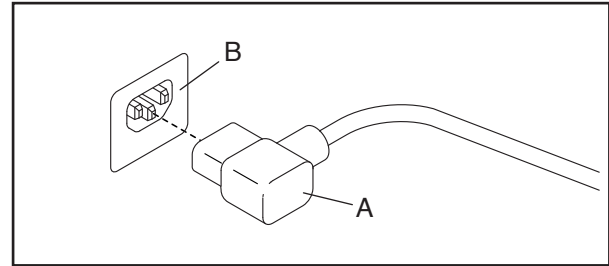
A terméket le kell földelni. A futópad hibás működése vagy leállása esetén az elektromos áram számára a földelés biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát.

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.

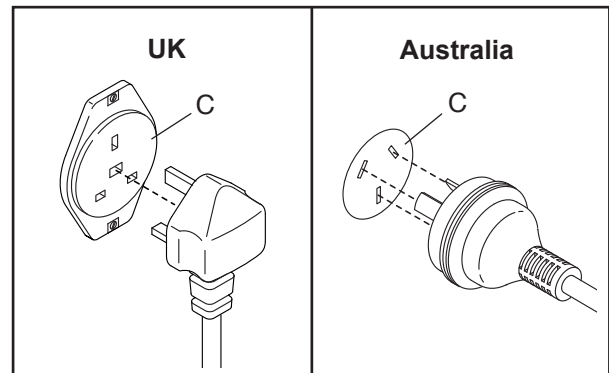
**⚠ VIGYÁZAT:** A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása fokozott áramütésveszélyt eredményezhet. Ha nem biztos a megfelelő földelésben, ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizzel. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha az nem illeszkedik az aljzatba, szereltesse be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

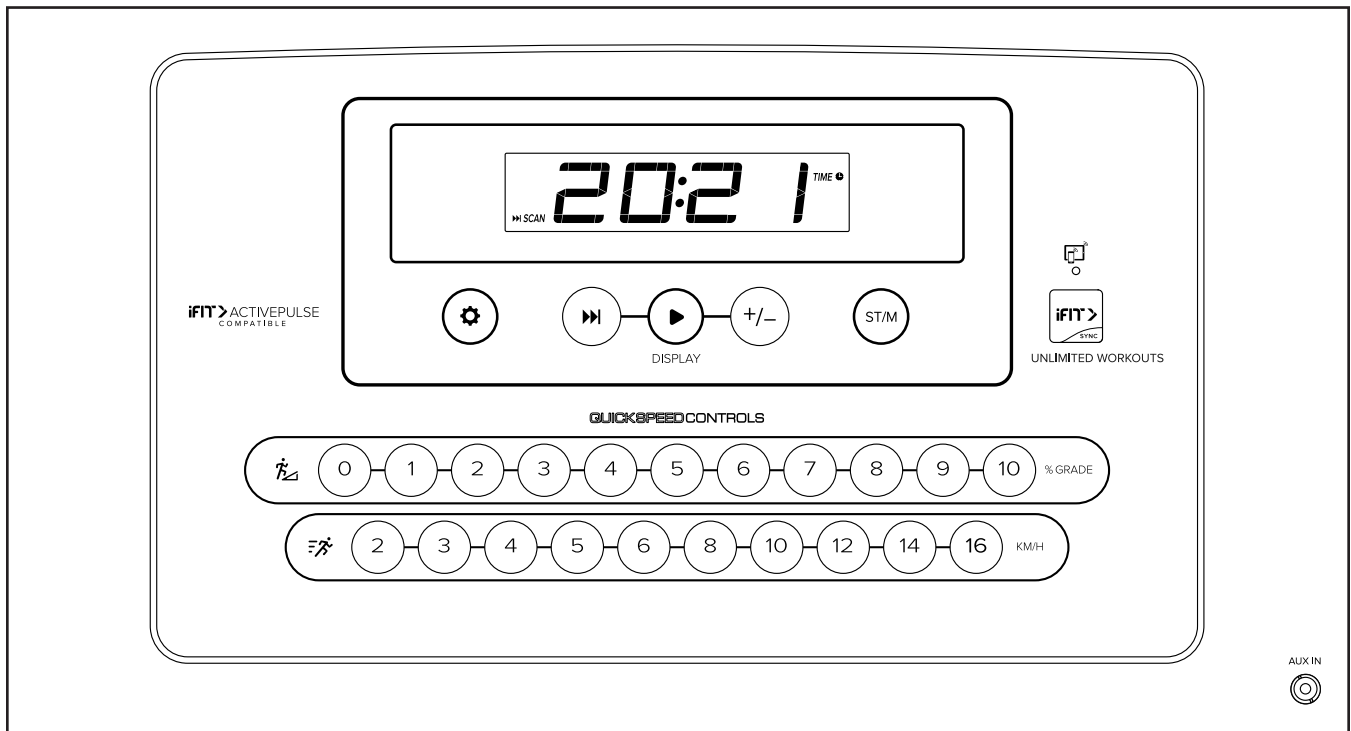
A tápkábel csatlakoztatásáért lásd az alábbi ábrákat.

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.





## A KONZOL FUNKCIÓI

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

Az edzések alatt egyetlen gombnyomással megváltoztathatja a futópád 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: **17. oldal.**

Manuális üzemmódot lásd: **17. oldal.**

iFIT edzésért lásd: **19. oldal.**

Beállításokért lásd: **21. oldal.**

Pulzusmérőért lásd: **22. oldal.**

Hangrendszer használatáért lásd: **23. oldal.**

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

### **FONTOS:**

Ha a járófelület sérülésének megelőzése érdekében a futópád használata közben tiszta sportcipőt viseljen.

A futópád első használatakor figyelje meg a futószőnyeg helyzetét, és szükség esetén igazítsa középre a futószőnyeget (lásd a 26. oldalt).



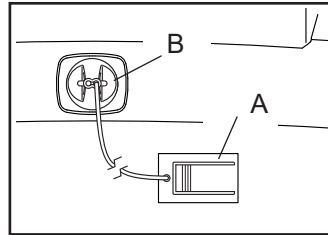
## FUTÓPAD BEKAPCSOLÁSA

**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 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 csíptetőt (A), majd csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba (B).



**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.

## MANUÁLIS ÜZEMMÓD

- 1. Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzolba.** (Lásd itt balra.)
- 2. Válassza ki a manuális üzemmódot.**  
Ha nem a manuális üzemmód van kiválasztva, nyomja meg a STOP gombot kétszer.
- 3. 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.

#### 4. Állítsa be a kívánt dőlésszöget

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

#### 5. 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.

**Sebesség**—Sebesség perc/mérföld vagy perc/km szerint.

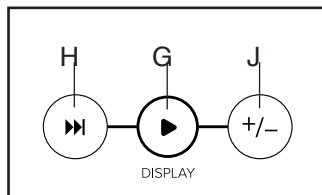
**Pulzusszám (BPM és szív ikon)**—Kompatibilis pulzurmérő esetén kijelzi az értékeket (22. oldal).

**Sebesség (MPH vagy KMH)**—Sebesség mérföld/órában vagy km/órában 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. Eltávolításkor 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.

## 6. A edzés végén húzza ki a kulcsot a konzolból.

Lépjön 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.

## 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 Store<sup>SM</sup> vagy a Google Play<sup>TM</sup> 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: 22. 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 megállításához 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.).

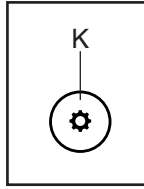
#### 7. Az edzés végeztével húzza ki a kulcsot a konzolból.

Lásd: 19. oldal, 6. lépés.

## 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.

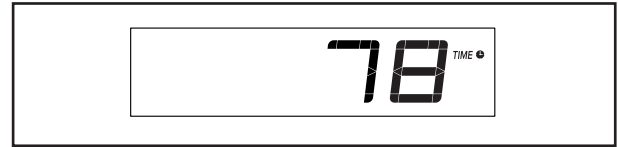
**Megjegyzés:** Előfordulhat, hogy a futópad bekapcsolása után a dőlésszög automatikusan változik. Mielőtt használni kezdené a futógépet, várja meg, amíg a kalibrálás befejeződik.



**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.

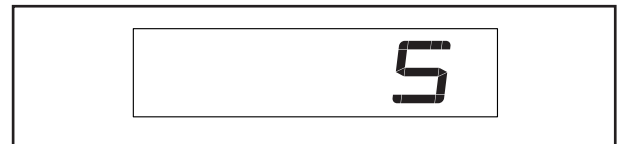
**Össz. idő**—A kijelzőn a TIME felirat jelenik meg. A megjelenő érték azt mutatja, hogy összesen hány órát volt használva a futópad.



**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.



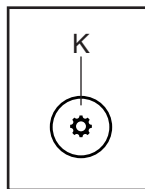
**Demo üzemmód**—A kijelzőn megjelenik az aktuálisan kiválasztott demó üzemmód opció. A konzol demó üzemmódját akkor kell használni, ha a futópádot egy üzletben állítják ki.

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.



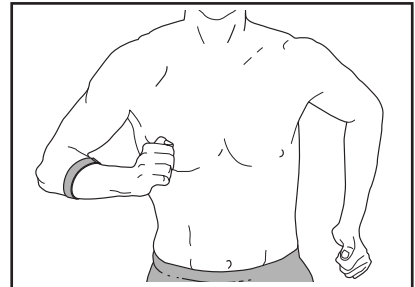
#### 4. Lépjen ki a beállítások módból.

A kilépéshez nyomja meg a fogaskerék (K) 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.

#### **A pulzusmérő konzolhoz való csatlakoztatásához**

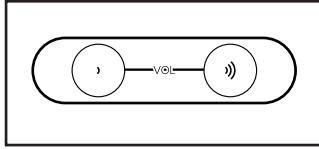
nyomja meg a konzolon az iFIT Sync gombot; a kijelzőn megjelenik a konzol párosítási száma. Amikor a kapcsolat létrejött, a konzolon lévő LED kétszer pirosan villogni fog.

**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.

## 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.

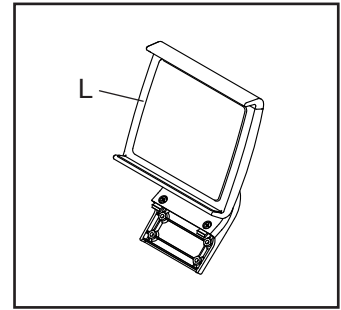


## Tablettartó

Az opcionális tablettartó (L) 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, ekintse meg az útmutató borítóját.



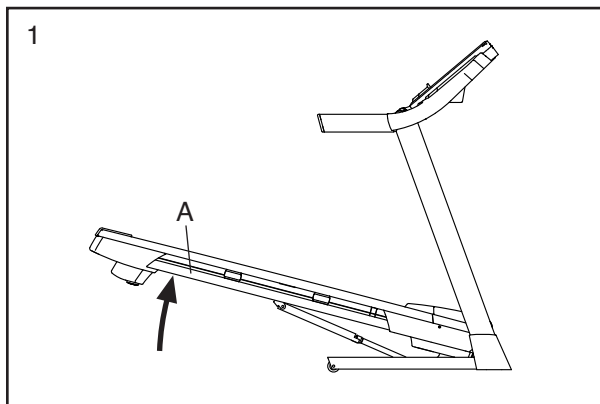
# FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ÉS MOZGATÁSA

## A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA

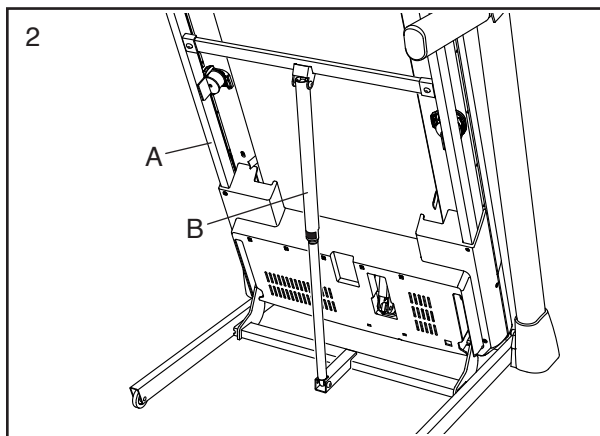
A futópad sérülésének elkerülése érdekében állítsa a dőlésszöget nullára, mielőtt összecsukná a futópadot. Ezután húzza ki a kulcsot, és húzza ki a tápkábelt. FIGYELMEZTETÉS: A futópad felemeléséhez, leengedéséhez vagy mozgatásához képesnek kell lennie arra, hogy biztonságosan megemeljen 20 kg-ot.

1. Emelje a fém 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.

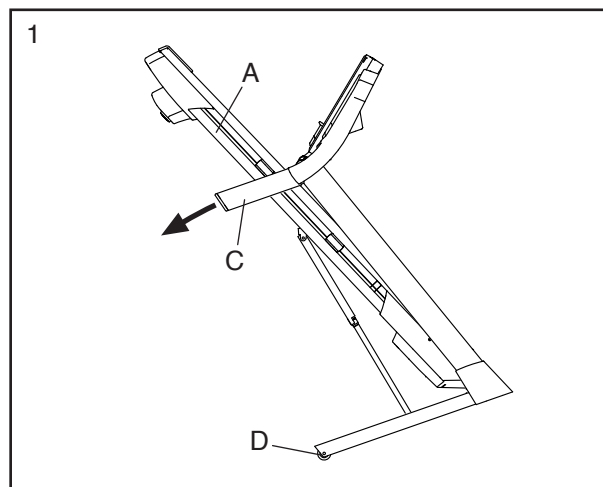


A padló, ill. a padlószőnyeg megóvása érdekében, helyezzen a futópad alá egy gumiszőnyeget. Tartsa távol a futópadot a közvetlen napfénytől. Ne tárolja a futópadot felhajlítva, 30°C-nál magasabb hőmérsékleten.

## 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.

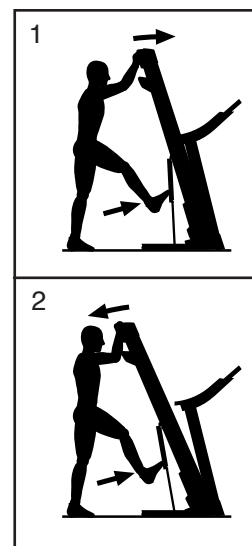
1. Fogja meg a keretet (A) és az egyik kapaszkodót (C), és helyezze egyik lábát a görgőre (D).



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.

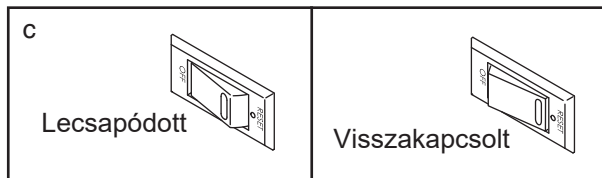
Rendszeresen tisztítsa meg a futópadot, és tartsa tisztán és szárazon a futószalagot. Először kapcsolja ki a gépet, és húzza ki a hálózati kábelt. Törölje át a futópad külső részeit egy nedves ruhával és egy kis mennyiségű enyhe szappannal. FONTOS: Ne fújjon tisztítószert közvetlenül a futópadra. A konzol 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 mm<sup>2</sup>-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 percet, majd kapcsolja vissza.
- Ellenőrizze, hogy a tápkábel be van-e dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki, várjon 5 percet, 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.

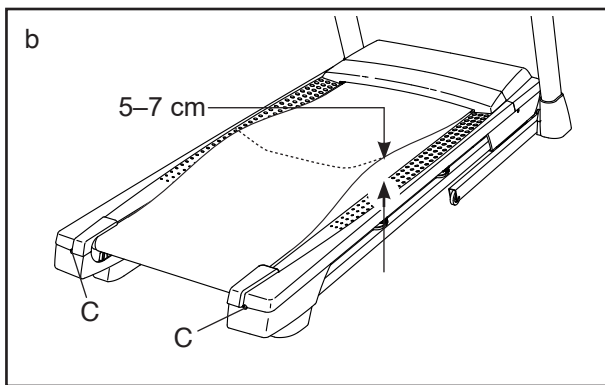
- A dőlésszög-rendszer beállításához lásd: 21. oldal 3. lépését.

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

- A konzol demó üzemmód funkcióját az üzletekben való kiállításhoz tervezték. A konzolbeállítások ellenőrzéséhez és a demó üzemmód kikapcsolásához lásd: 21. és 22. oldal.

PROBLÉMA: A futópad lelassul használat közben.

- a. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három fázisú, 14-es (1 mm<sup>2</sup>-es) kábelt használjon.
- b. 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. Figyeljen arra, hogy a futószalag közepén maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnectorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt a műveletet addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően fog működni.

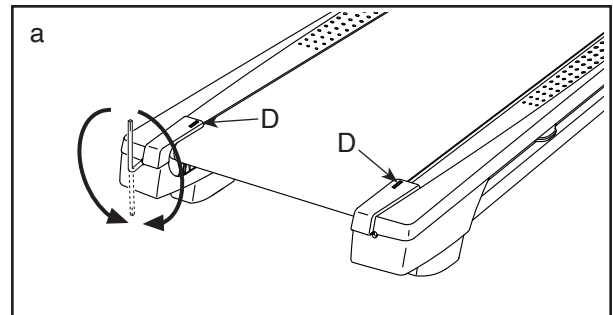


- c. A futószőnyeg kitűnő minőségű olajjal van bevonva. FONTOS: Soha ne használjon más viszkozitású szilikon sprayt vagy egyéb, nem megfelelő anyagot a futószőnyeghez vagy a futófelülethez. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Ha úgy gondolja, hogy szükség lehet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

PROBLÉMA: A futószőnyeg elmozdult középről

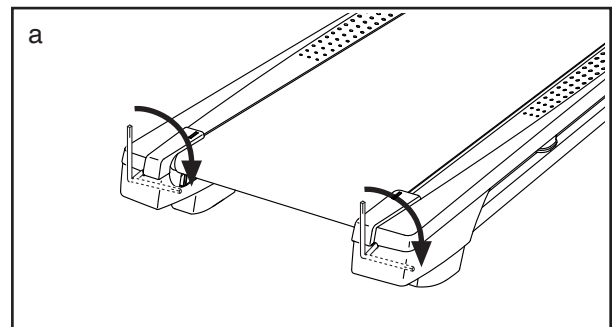
A futószőnyeg széleinek egy vonalban kell lenniük a talpsíneken látható igazítási jelekkel (D) (lásd az alábbi rajzot). Ha szükséges, kövesse az alábbi utasításokat az igazításához.

- a. FONTOS: Ha a futószőnyeg 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 elmozdul edzés közben.

- a. 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 közepén maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnectorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, 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	

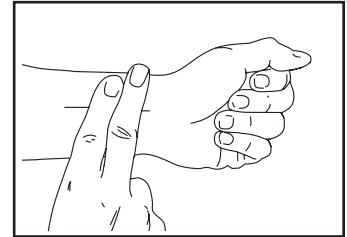
A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg az életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tíz évre vannak kerekítve). Az életkor felett felsorolt három szám határozza meg az "edzészónát". A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső szám a maximális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

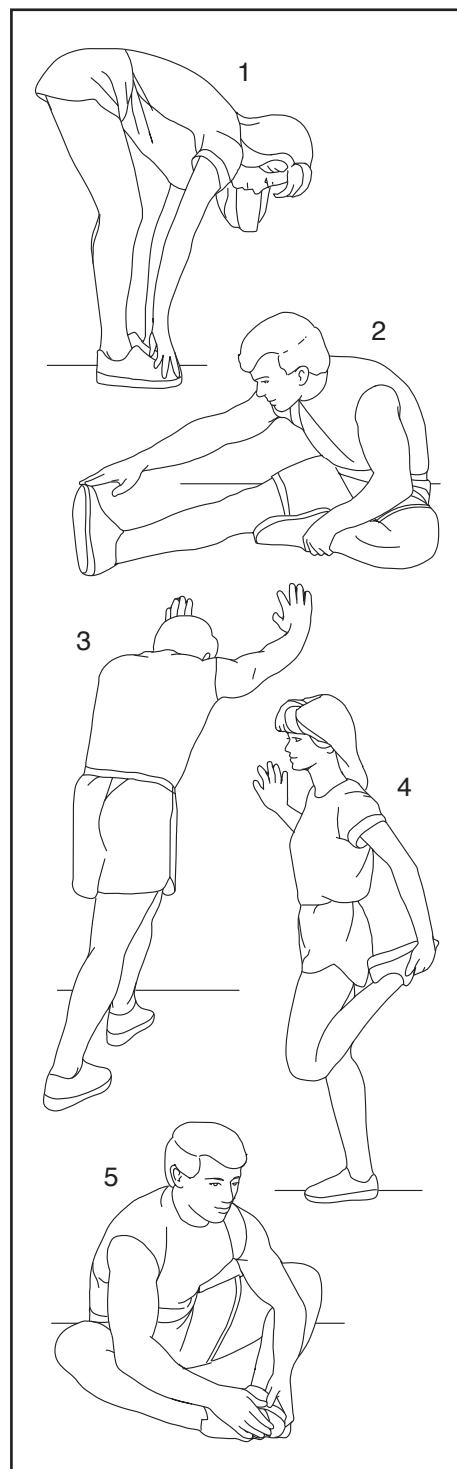
Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és támassza a kezét a falnak. A hátsó láb legyen nyújtva, a lábfej egésze maradjon a talajon. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa ki 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábra. Az Achilles-ín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



---

# MEGJEGYZÉSEK

# Alkatrészlista

Modellszám: PFTL57721-INT.0 R0122B

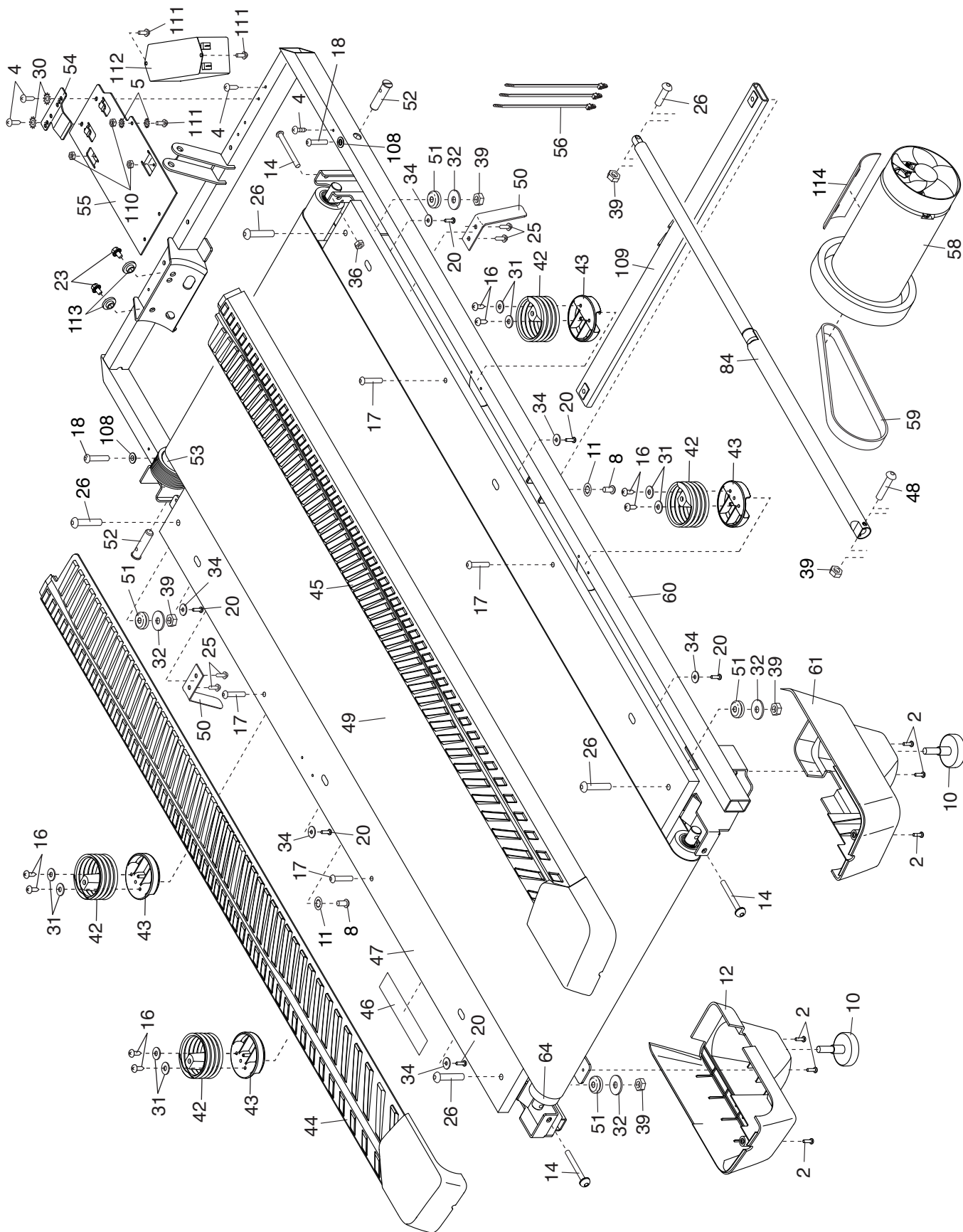
Szám.	Db	Leírás	Szám	Db	Leírás
1	11	#8 x 1/2" csavar	51	4	Műanyag alátét
2	59	#8 x 3/4" csavar	52	2	3/8" csapszeg
3	2	3/8" x 1 3/8" csavar	53	1	Görgő
4	6	M4 x 15mm alátét	54	1	Vezérlő szorítókapcsa
5	2	M4.2 alátét (csillag)	55	1	Elektronikakeret
6	5	Szorítókapocs	56	3	Kábelkötöző
7	4	3/8" x 2 3/8" csavar	57	1	Motor tartókerete
8	2	5/16" x 3/4" csavar	58	1	Hajtómotor
9	4	#10 x 3/4" csavar	59	1	Motorszíj
10	2	Hátsó talp	60	1	Váz
11	6	5/16" alátét (csillag)	61	1	Jobb hátsó talp
12	1	Bal hátsó talp	62	2	3/8" x 1 3/4" csavar
13	8	3/8" alátét (csillag)	63	2	3/8" x 1 1/4" csavar
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	8	#8 x 3/4" félgömbfejű csavar	66	1	Motor borítóeleme
17	4	1/4" x 1 1/4" csavar	67	2	Dőlésszögkeret távtart.
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 3/4" Fellépő csavara	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 távtart.
23	2	1/4" x 3/8" csavar	73	1	Vezérlő
24	4	1/4" x 1/2" csavar	74	1	Tápkábel
25	4	#8 szőnyegvezető csavarok	75	1	Csatlakozó
26	5	5/16" x 1 3/4" csavar	76	1	Be/kikapcsológomb
27	8	1/4" alátét (csillag)	77	1	Motorház
28	4	5/16" x 2 1/4" csavar	78	1	Kapaszkodó felső fedőe. (b)
29	2	M8 x 20mm csavar	79	1	Kapaszkodó felső fedőe. (j)
30	2	#8 alátét (csillag)	80	2	Kapaszkodó
31	8	M4 alátét (lapos)	81	4	#8 x 1" csavar
32	4	5/16" alátét (lapos)	82	1	Kapaszkodó alsó fedőe. (b)
33	2	3/8" alátét	83	1	Kapaszkodó alsó fedőe. (j)
34	6	Kicsi, lapos alátét	84	1	Teleszkóp
35	2	M8.4 alátét (csillag)	85	1	Bal oldali tartóoszlop
36	1	1/4" anyacsavar	86	1	Jobb oldali tartóoszlop
37	1	csavar	87	1	Kapaszkodó keresztmerev.
38	6	3/8" anyacsavar	88	1	Jobb tartóoszl. vezetéke
39	6	5/16" anyacsavar	89	2	Tömítőgyűrű
40	1	M8 anyacsavar	90	2	Alátét távtatója
41	2	M8 anyacsavar	91	2	Alátét
42	4	rezgéscsillapító rugó	92	1	Vázburkolat (jobb)
43	4	rezgéscsillapító alátét	93	1	Vázburkolat (bal)
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	1	5/16" x 2 1/4" csavar	98	1	Bal tálca
49	1	Futószőnyeg	99	1	Jobb tálca
50	2	Szíjvezető	100	1	Konzoltartó

Szám	Db	Leírás	Szám	Db	Leírás
101	1	Konzolkeret	109	1	Teleszkóp keresztmerekvítője
102	1	Konzol fővezetéke	110	3	M4 anyacsavar
103	2	Konzol szorítókapcsa	111	3	M4 x 10mm csavar
104	1	Biztonsági kulcs	112	1	Szűrő
105	1	Konzol	113	2	Motorcsapágy
106	2	Konzol gyorskötözője	114	1	Motor távtartója
107	2	Kerék	*	–	Használati útmutató
108	2	9/32" műanyag tömítőgyűrű			

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

# Alkatrészbajz (A)

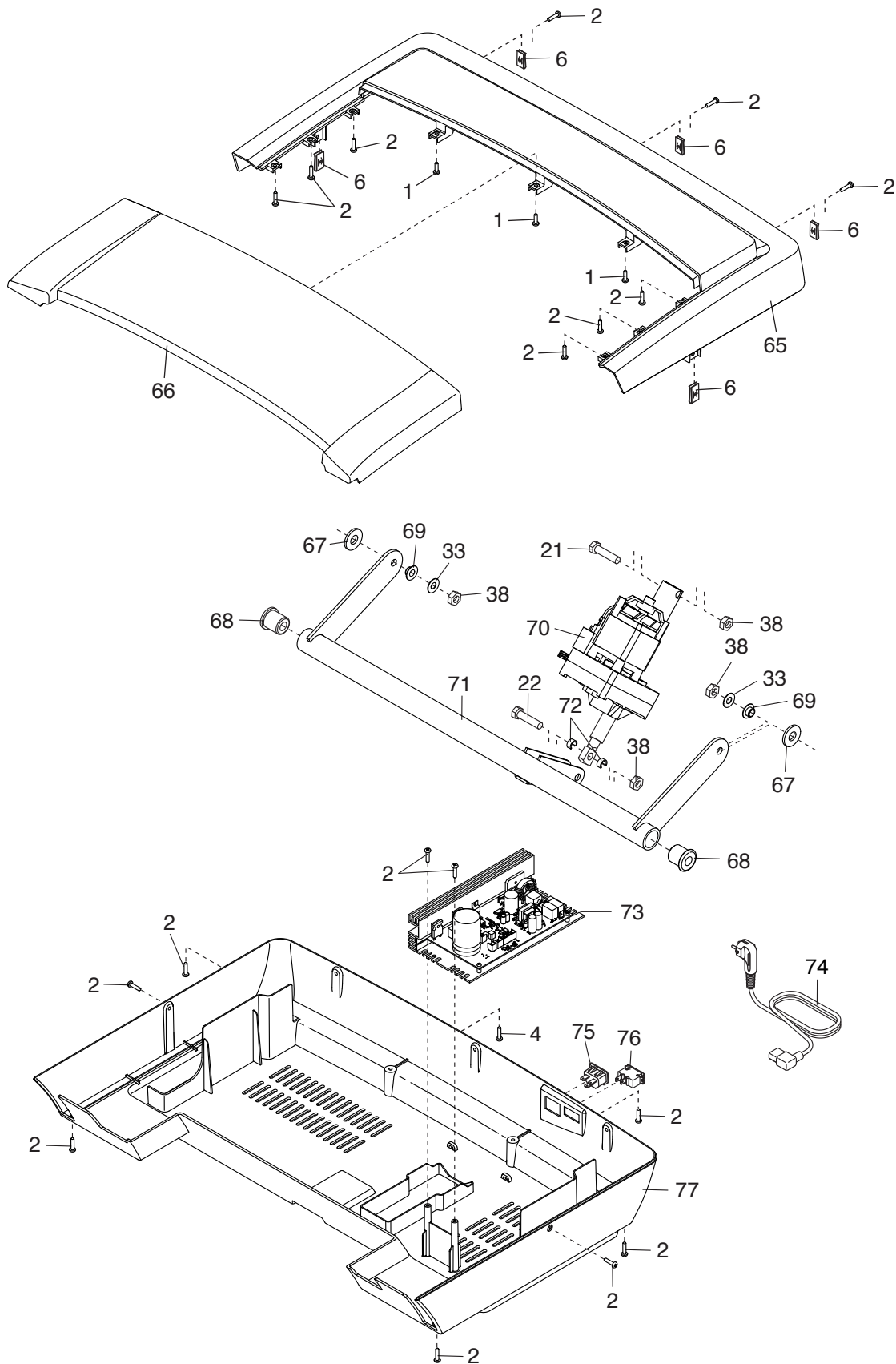
Modellszám: PFTL57721-INT.0 R0122B





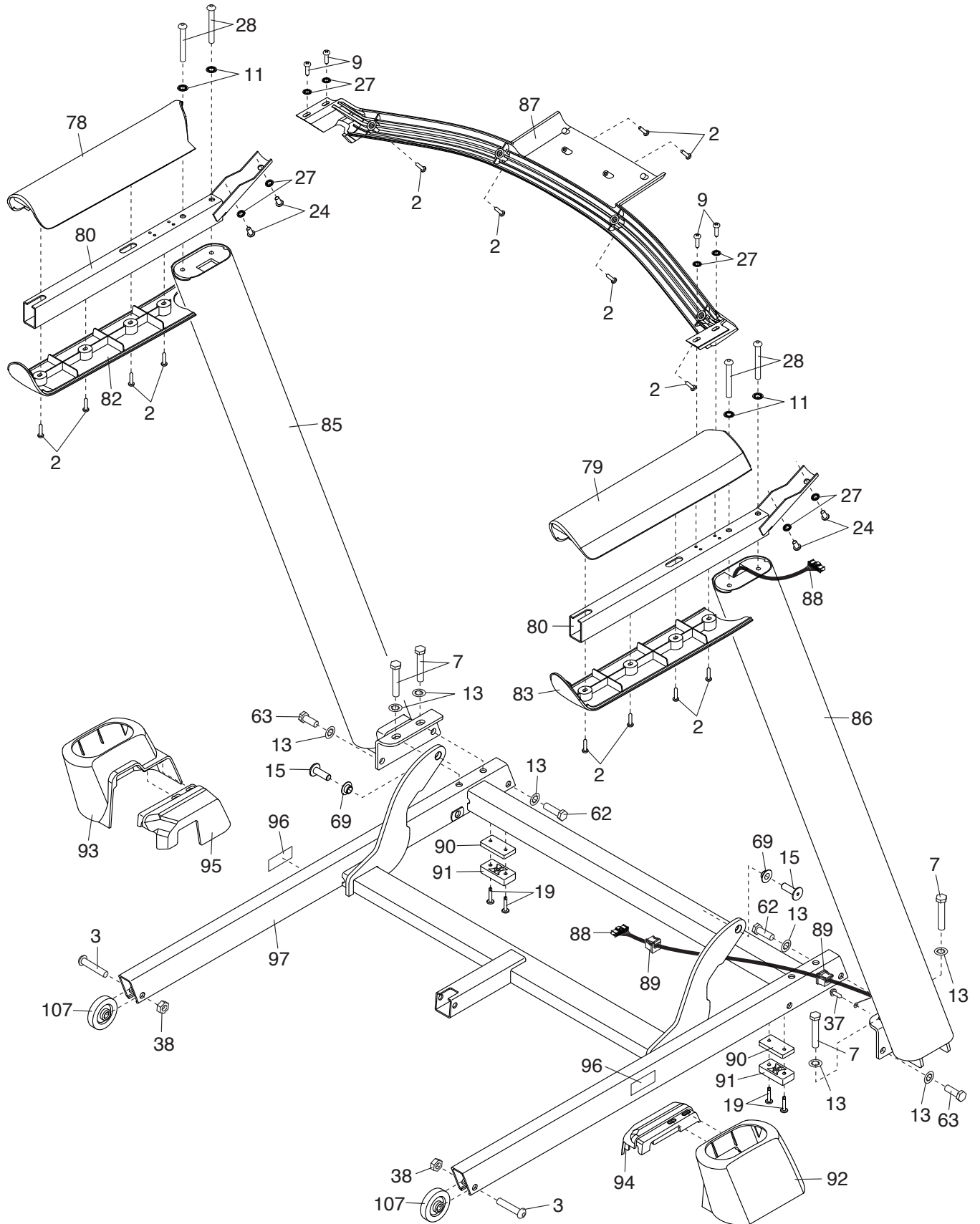
# Alkatrészrajz (B)

Modellszám: PFTL57721-INT.0 R0122B



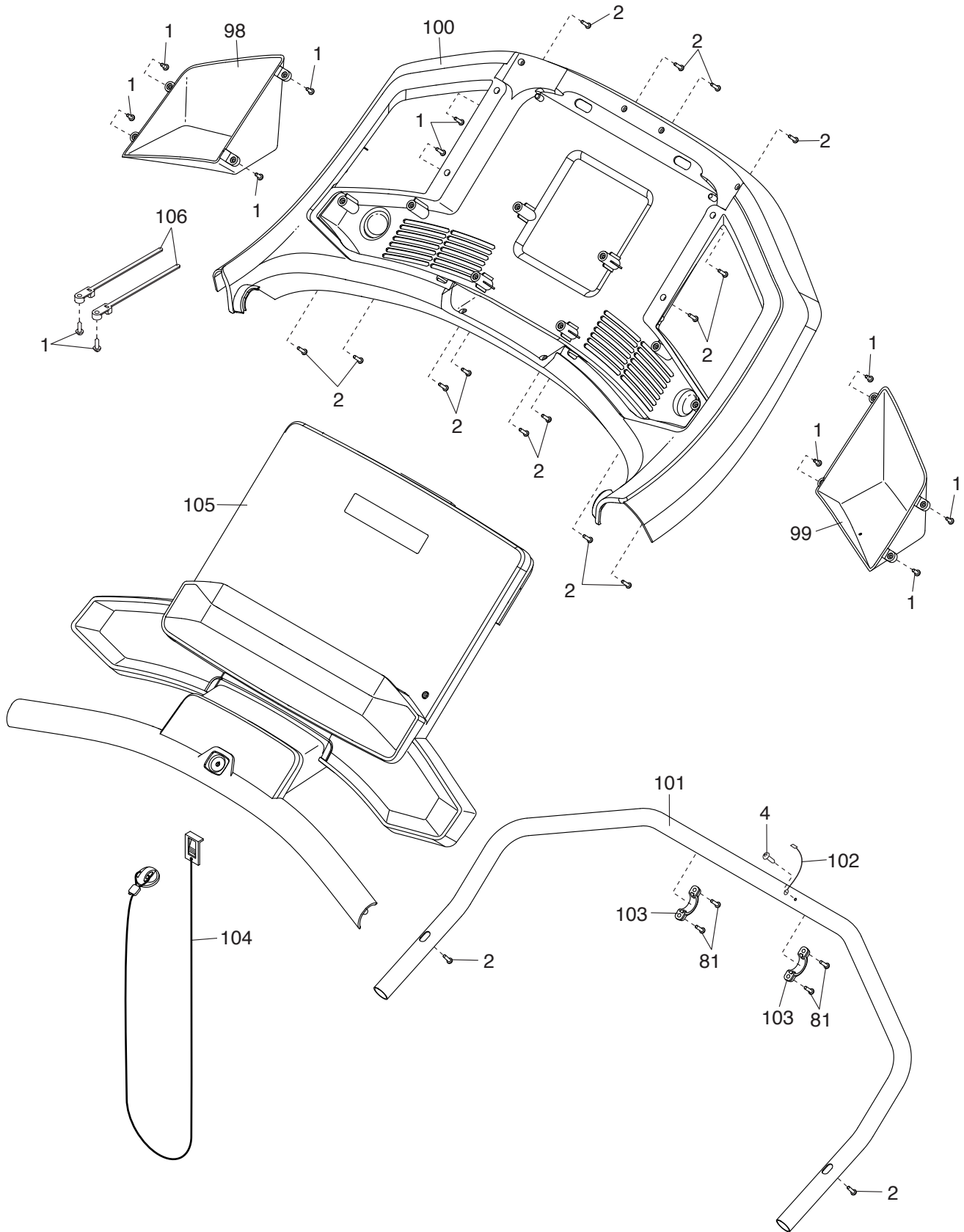
# Alkatrészbajz (C)

Modellszám: PFTL57721-INT.0 R0122B



# Alkatrészrajz (D)

Modellszám: PFTL57721-INT.0 R0122B



---

# 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.

