

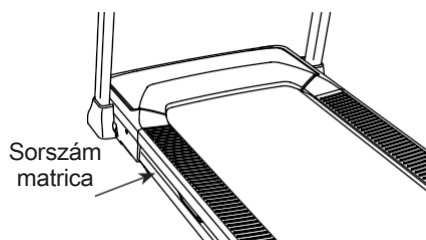
NordicTrack®

T SERIES 5

Modellszám: NTL17624-INT.0

Sorozatszám. _____

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.



Forgalmazó

Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

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

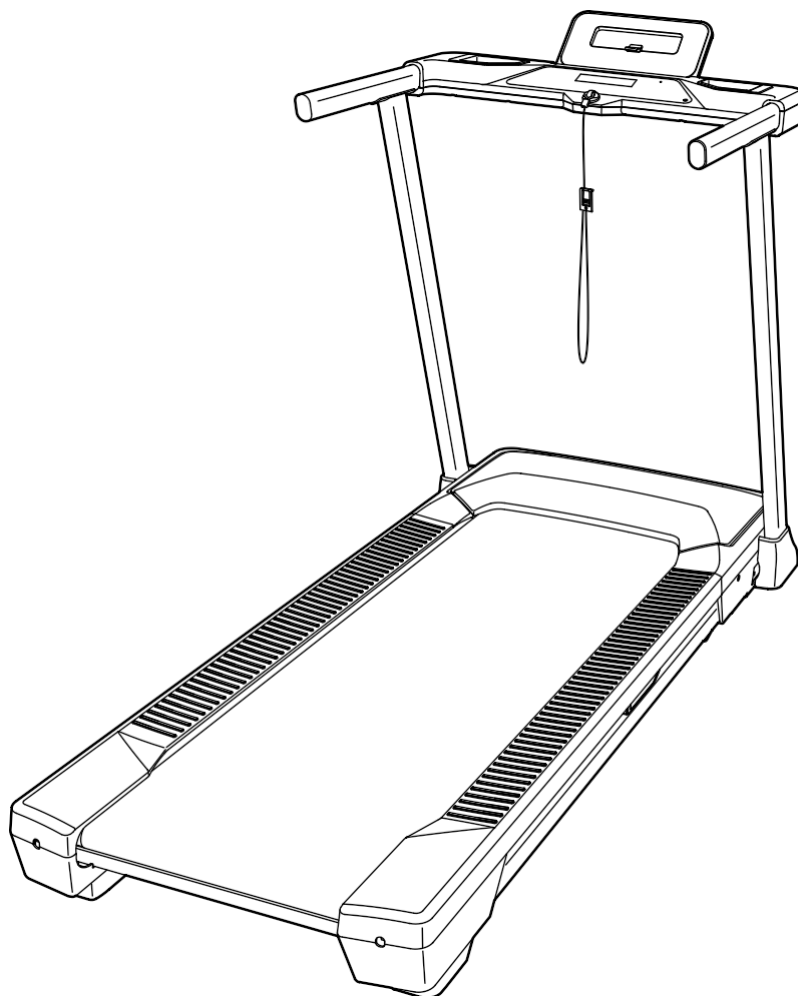
Szerviz elérhetőség:

+36205050828
szerviz@sport8.hu

⚠ VIGYÁZAT

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

HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV



TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	5
MIELŐTT ELKEZDENÉ.....	6
ÖSSZESZERELÉS.....	7
A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA.....	11
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A FUTÓPADOT.....	12
HOGYAN KELL MOZGATNI A FUTÓPADOT.....	20
KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS.....	21
EDZÉSI IRÁNYELVEK.....	23
RÉSZLISTÁK.....	24
ROBBANÁSI RAJZ.....	25
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE.....	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK.....	Hátsó borító
UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT.....	Hátsó borító

A NORDICTRACK 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.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS:

Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében a futópád használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a futópádon található összes figyelmeztetést. Az iFIT nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak következtében bekövetkezett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

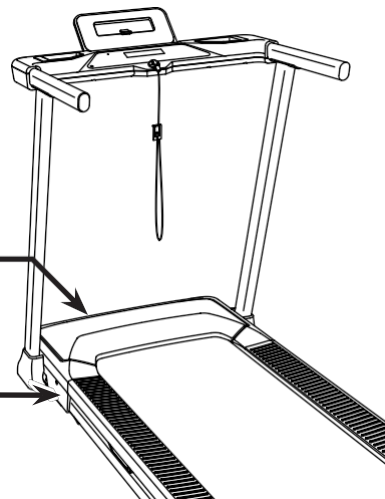
1. A tulajdonos felelőssége, hogy a futópád minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
2. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol a futópádtól.
3. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
4. A terhesség alatt bármilyen edzésprogram megkezdése vagy folytatása előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. A futópádot csak az egészségügyi szolgáltatója által engedélyezett módon használja.
5. A futópádot nem olyan személyek számára szánják, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkeznek, vagy nem rendelkeznek kellő tapasztalattal és ismeretekkel, kivéve, ha a futópád használatára vonatkozó felügyeletet vagy utasítást kaptak a biztonságukért felelős személytől.
6. A futópádot csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
7. A futópád kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja a futópádot kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
8. Tartsa a futópádot zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye a futópádot garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
9. Helyezze a futópádot sík felületre, legalább 2,4 m (8 láb) távolsággal mögötte és 0,6 m (2 láb) távolsággal mindkét oldalon. Ne helyezze a futópádot olyan felületre, amely elzárja a levegőnyílásokat. A padló vagy a szőnyeg sérülésektől való megóvása érdekében helyezzen szőnyeget a futópád alá.
10. Ne üzemeltesse a futópádot olyan helyen, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént adnak be.
11. A futópádot csak olyan személyek használhatják, akik legfeljebb 136 kg-ot nyomnak.
12. Soha ne engedjen egyszerre egynél több személyt a futópadra.
13. A futópád használata közben viseljen megfelelő edzőruhát. Ne viseljen bő ruházatot, amely beakadhat a futópádba. Férfiaknak és nőknek egyaránt ajánlott a sportos támasztóruházat. Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a futópádot mezítláb, csak harisnyában vagy szandálban.
14. A tápkábel csatlakoztatásakor (lásd 11. oldal), csatlakoztassa a tápkábelt földelt áramkörbe. Más készülék nem lehet ugyanabban az áramkörben. A hálózati kábel adapterében lévő biztosíték cseréjekor helyezzen be egy ASTA által jóváhagyott BS1362, 13 amperes biztosítékot a biztosítéktartóba.
15. Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak háromvezetékes, 14 mm-es (2 mm²) kábelt használjon, nem hosszabb 1,5 méternél (5 láb).
16. Tartsa a tápkábelt távol a fűtött felületektől.
17. Soha ne mozgassa a járószalagot kikapcsolt . Ne működtesse a futópádot ha a tápkábel vagy a dugó megsérült, vagy ha a futópád nem működik megfelelően. (Lásd Karbantartás és hibaelhárítás. a 21. oldalon, ha a futópád nem működik megfelelően).
18. A futópád használata előtt olvassa el, értse meg és próbálja ki a vészleállítási eljárást (lásd a HOGYAN KEZDJÜK BE A KONSOLÁT a következő weboldalon 13. oldal). A futópád használata közben mindig viselje a klipszet.
19. Legyen óvatos a futópád fel- és leszerelésekor. A futószalag elindításakor vagy leállításakor mindig álljon a lábtartókra. A futópád használata közben mindig fogja meg a kapaszkodókat.

20. Amikor egy személy a futópádon sétál, a futópád zajsztintje megnő.
21. Tartsa távol az ujjakat, a haját és a ruházatát a mozgó futószalagtól.
22. A futópád nagy sebességre képes. A sebességet kis lépésekben állítsa be, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrásokat.
23. Soha ne hagyja felügyelet nélkül a futópádot működés közben. Mindig húzza ki a kulcsot, nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba (a hálózati kapcsoló helyét lásd a 6. oldalon található rajzon), és húzza ki a hálózati kábelt, ha a futópádot nem használja.
24. Ne próbálja meg mozgatni a futópádot, amíg az nincs megfelelően összeszerelve.
25. Ne változtassa meg a futópád dőlésszögét úgy, hogy tárgyakat helyez a futópád alá.
26. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a futópád bármely nyílásába.
27. Minden egyes alkalommal, amikor a futópádot használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
28. **VIGYÁZAT** : Használat után, a futópád , valamint a jelen kézikönyvben leírt karbantartási és beállítási műveletek elvégzése előtt mindig húzza ki a tápkábelt azonnal. Soha ne távolítsa el a motorháztetőt, kivéve, ha erre a hivatalos szerviz képviselője utasítást ad. A jelen kézikönyvben leírtakon kívül más szervizelést csak a szerviz felhatalmazott képviselője végezhet.
29. A túlzott gyakorlás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást érez, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba, és hűtse le magát.

MENTSE EL EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Ez a rajz mutatja a figyelmeztető matricák helyét. Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, tekintse meg a kézikönyv elülső borítóját és a kérjen ingyenes csere matricát. Helyezze fel a matricát a feltüntetett helyre. Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a matricák nem a tényleges méretben jelennek meg.



Ez a matrica
mindkét oldalon
megtalálható.

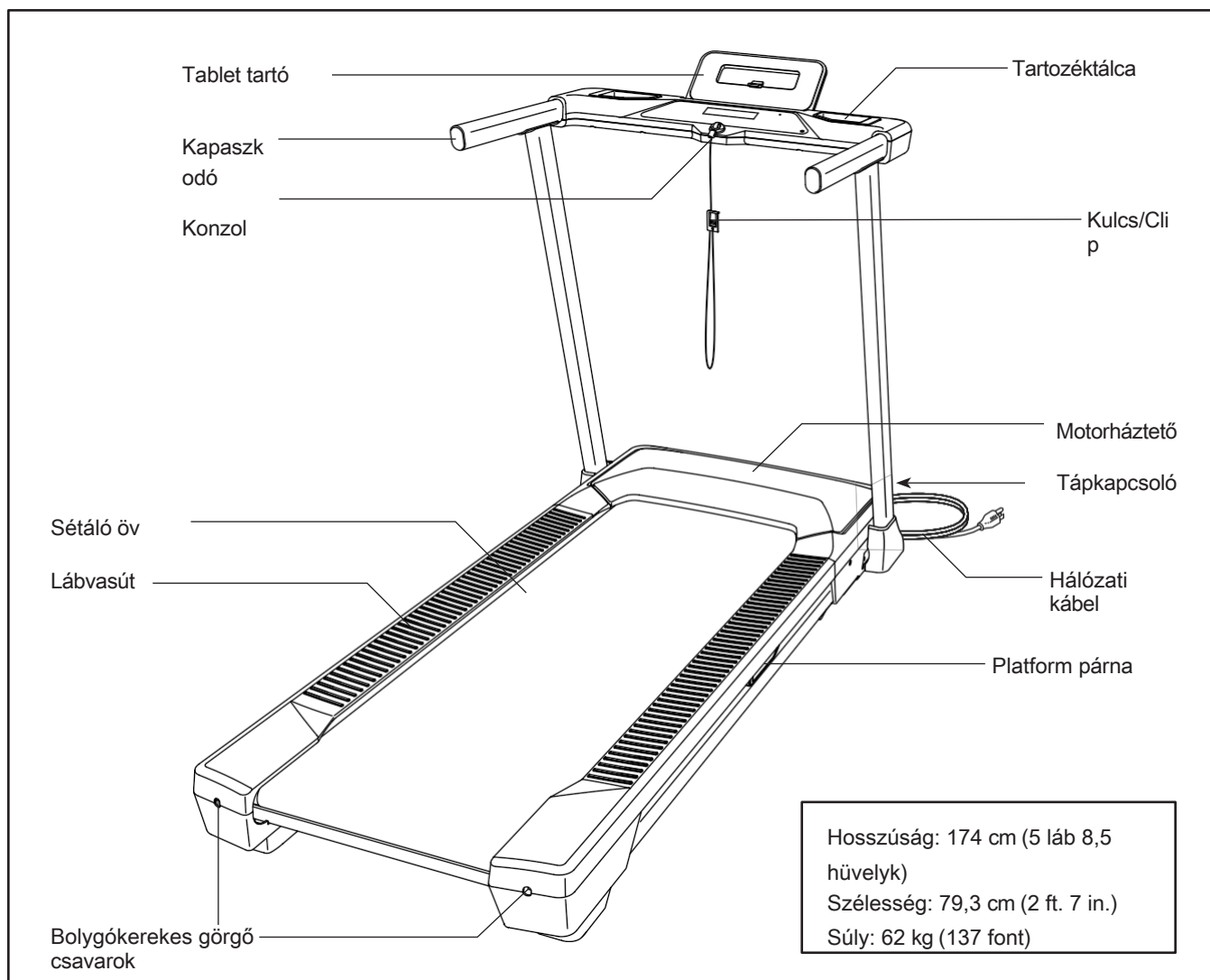
MIELŐTT ELKEZDENÉD

Köszönjük, hogy az új NORDICTRACK® T SERIES 5 futópadot választotta. A T SERIES 5 futópad a funkciók lenyűgöző választékát kínálja, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az otthoni edzéseket.

Az Ön érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt a futópadot használná. Ha kérdései vannak a

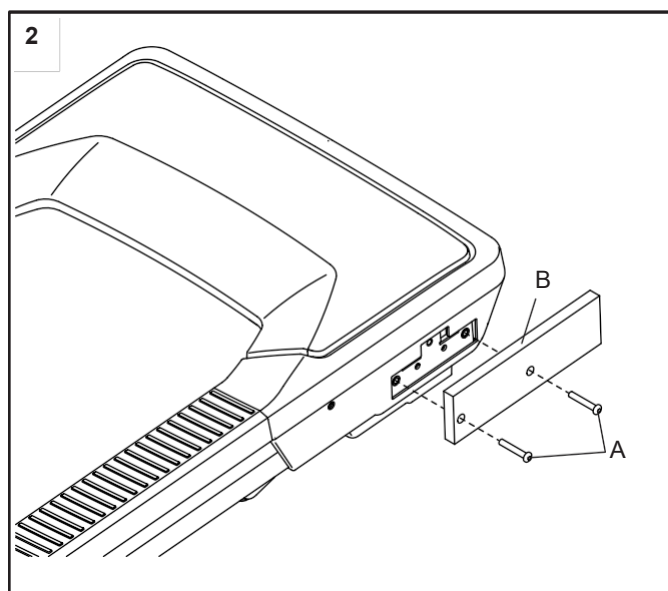
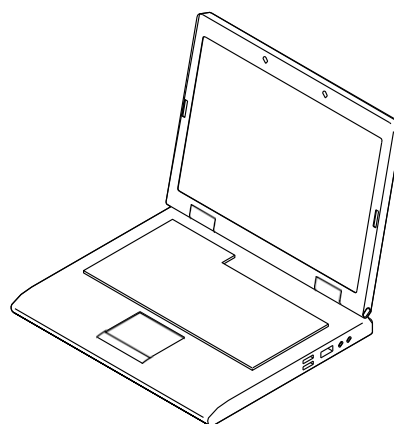
a jelen kézikönyv olvasása során, kérjük, tekintse meg a kézikönyv előlő borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk. A modellszám és a sorozatszám matrica helye a kézikönyv előlő borítóján található.

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



ÖSSZESZERELÉS

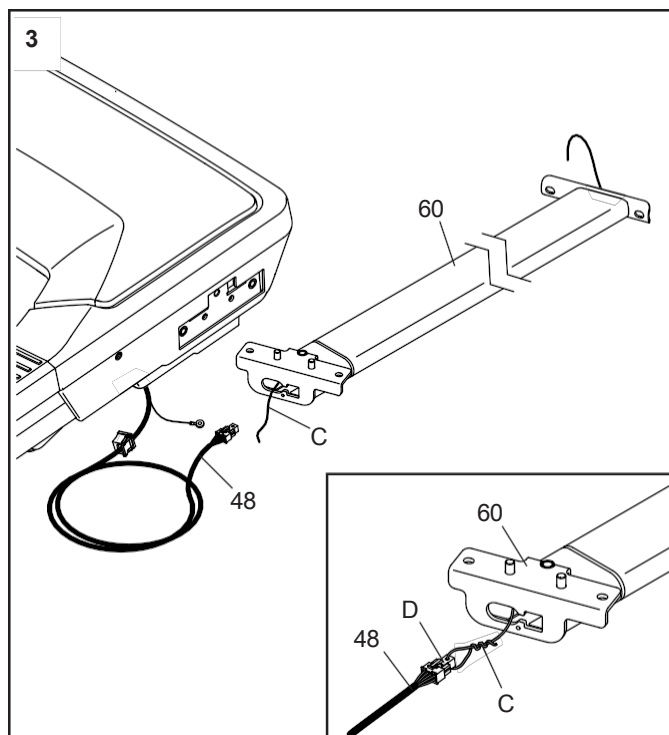
- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tisztított helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.
- A szállítás után a futópad külsején olajos anyag maradhat. Ez normális. Ha olajos anyag van a futópadon, törölje le puha ruhával és enyhén, nem súrolószeres tisztítószerrel.
- A bal oldali részek "L" vagy "Bal", a jobb oldali részek pedig "R" vagy "Jobb" jelöléssel vannak ellátva.
- Az összeszerelés a mellékelt szerszámok segítségével végezhető el. Megjegyzés: Tartsa meg a mellékelt szerszámokat. Egy vagy több szerszámmra szükség lehet a beállítások elvégzéséhez. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat az összeszereléshez vagy a beállításhoz.



3. Távolítsa el a futópáda jobb oldalához rögzítő drótkötegeket (a képen nem látható).

Ezután azonosítsa a jobb oldali támasztékot (60), és igazítsa a képen látható módon.

Lásd a mellékelt rajzot. Kösse át a jobb oldali támaszban (60) lévő drótkötegelőt (C) a támaszhuzal (48) dróthúzáján (D) keresztül.



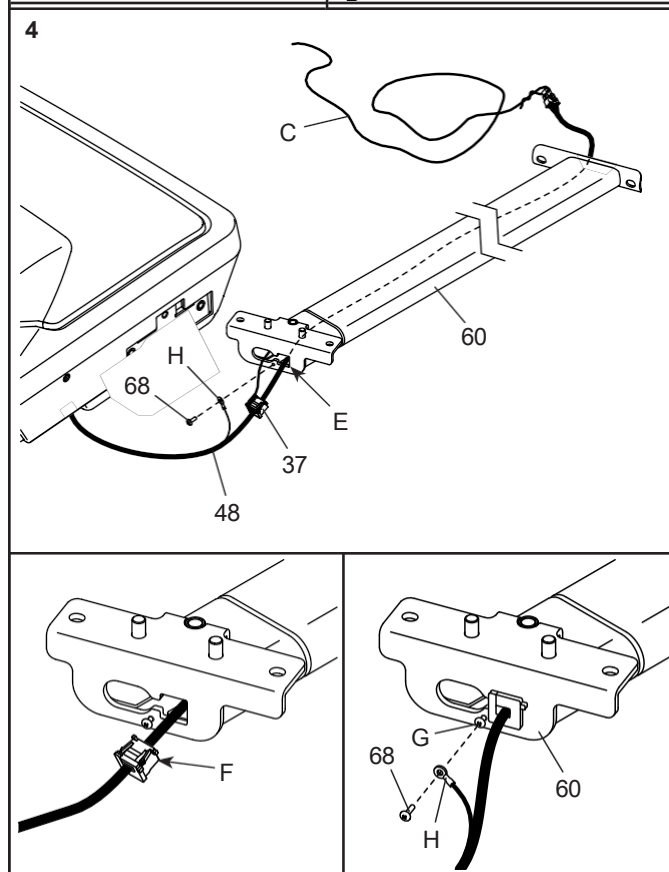
4. Vezesse be a támaszhuzalt (48) a jobb támasz alsó végébe (60), és húzza meg a drótkötegelőt (C) felső végét, amíg a támaszhuzal át nem vezethető a jobb támaszon a képen látható módon. A drótkötegelőt még ne távolítsa el.

Ezután nyomja be a tömítőgyűrűt (37) a jobb oldali támlában (60) lévő négyzet alakú lyukba (E). Lásd a bal oldali mellékelt rajzot. A könnyebb behelyezés érdekében először helyezze be a Grommet fülét (F) a négyzet alakú lyukba.

Lásd a jobb oldali mellékelt rajzot. Távolítsa el a jelzett csavart (G) a jobb oldali támlából (60).

Dobja el a csavart.

Ezután rögzítse a földelővezetékét (H) a jobb oldali támlához (60) a földelőcsavarral (68).



5. E lépés során ne csípje be a függőleges huzalt (48).

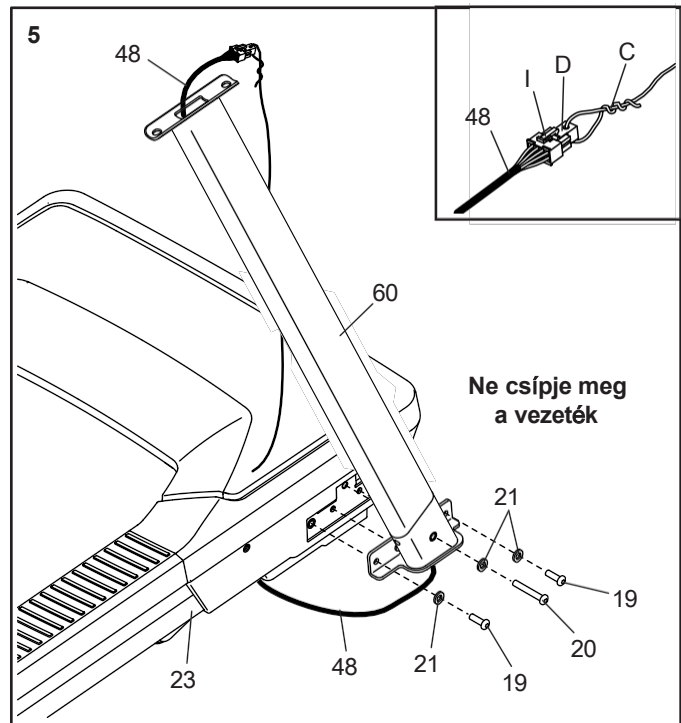
Rögzítse a jobb oldali támaszt (60) a kerethez (23) két 5/16" x 3/4" csavarral (19), egy 5/16" x 3/4" csavarral (19) és egy 5/16" x 3/4" csavarral (19).

2 1/4" csavar (20) és három 5/16" alátét (21);

még ne húzza meg teljesen a csavarokat.

Lásd a mellékelt rajzot. Nyomja meg a kis reteszt (I) a függőleges vezeték csatlakozóján (48). Ezután távolítsa el és dobja el a huzalhúzó (D) és a drótköteget (C).

rögzítse a bal oldali támasztékot (a képen nem látható). Megjegyzés: A bal oldalon nincs vezeték.



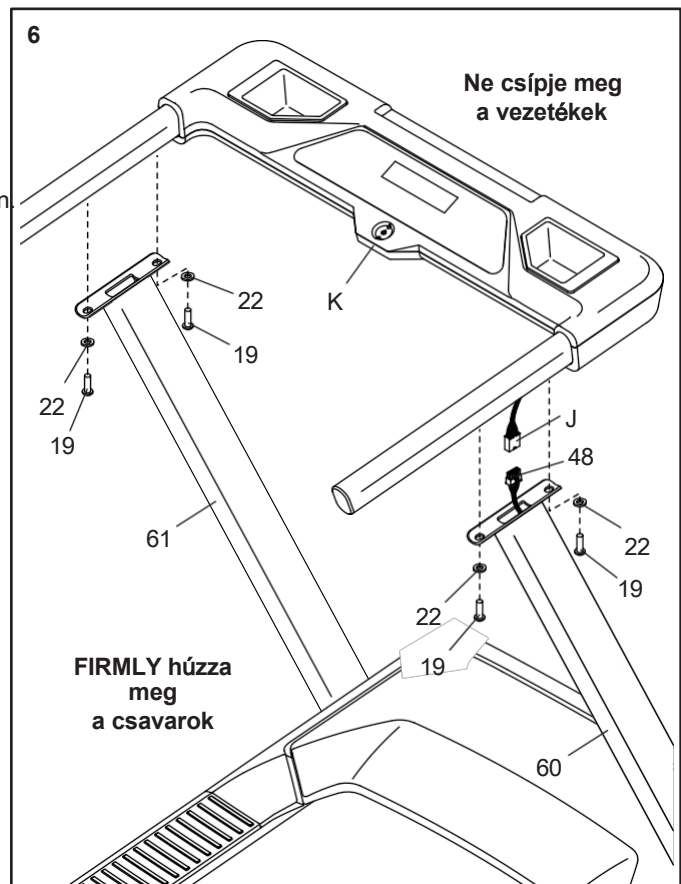
6. Ne csípje meg a vezetékeket (J, 48) ebben a lépésben.

Egy második személy tartsa a korlátot (K) az ábrán látható helyzetben.

Csatlakoztassa a vezetéket (J) a kapaszkodó szerelvényen (K) a függőleges vezetékhez (48).

FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. A futópálya megfelelő működéséhez a vezetékeket megfelelően kell csatlakoztatni.

Ezután rögzítse a kapaszkodóegységet (K) a jobb és a bal oldali támaszhoz (60, 61) a négy, a jobb oldali és a bal oldali támaszhoz (60, 61). 5/16" x 3/4" csavarokat (19) és négy 5/16" nagy alátétet (22); **indítsa el mind a négy csavart, majd ERŐSEN szorítsa meg őket.**

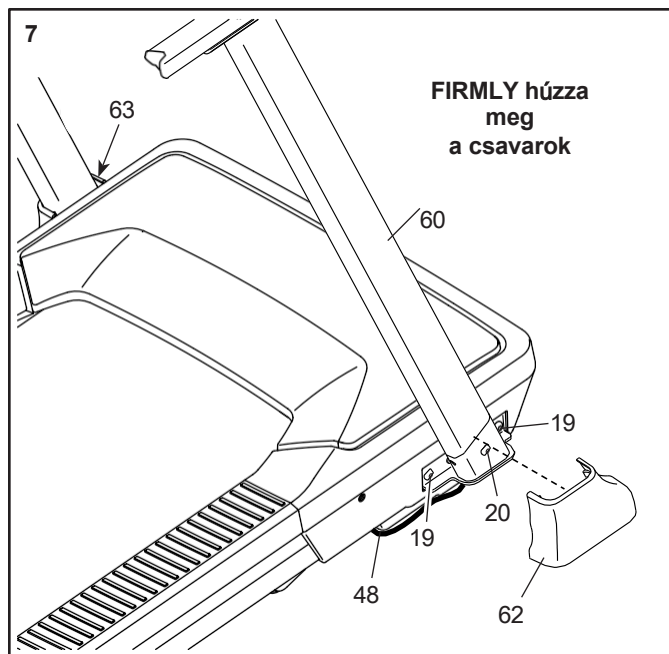


7. E lépés során ne csípje be a függőleges huzalt (48).

Húzza meg erősen a két 5/16" x 3/4" csavart (19) és az 5/16" x 2 1/4" csavart (20) a jobb oldali támlában (60).

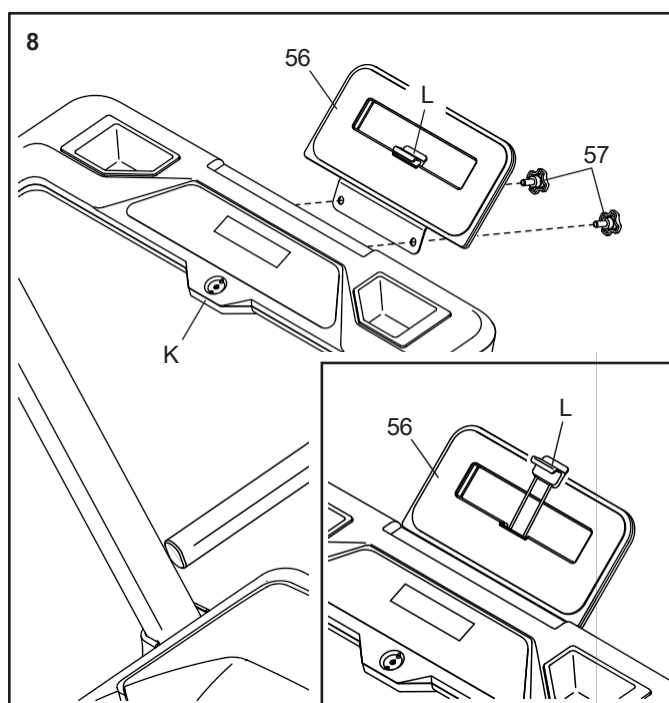
Ezután nyomja rá a jobb oldali támasz fedelét (62) a jobb oldali támaszra (60).

Ismételje meg ezt a lépést a futógép bal oldalán, és rögzítse a bal oldali támaszfedelet (63).



8. Távolítsa el a két gombot (57) a kapaszkodóegységről (K). Ezután rögzítse a táblatartót (56) a két gombbal.

Lásd a mellékelt rajzot. Ha okostelefonját vagy táblagépét (nem tartozék) a táblagéptartóval (56) szeretné használni, húzza felfelé a klipszet (L), és helyezze a klipszet az okostelefon vagy táblagép felső szélére, hogy rögzítse azt. Ügyeljen arra, hogy a klipsz a táblagéptartó jelzett legyen.



9. A futópad használata előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva. Ha a futópad matricáin műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen szőnyeget a futópad alá. A konzol sérülésének elkerülése érdekében tartsa a futópadot a közvetlen napfénytől távol. Tartsa a mellékelt szerszámokat biztonságos helyen; a futópadon végzett beállításokhoz a jövőben szükség lehet egy vagy több szerszámmra. Megjegyzés: A készülékhez extra hardver tartozhat.

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

Ezt a terméket földelni kell. Meghibásodás vagy meghibásodás esetén a földelés a legkisebb ellenállású utat biztosítja az elektromos áram számára, így csökkentve az áramütés veszélyét. A termék tápkábele rendelkezik egy berendezés- földelő vezetékkel és egy földelő dugóval.
FONTOS: Ha a tápkábel megsérül, akkor azt a gyártó által ajánlott tápkábellel kell helyettesíteni.

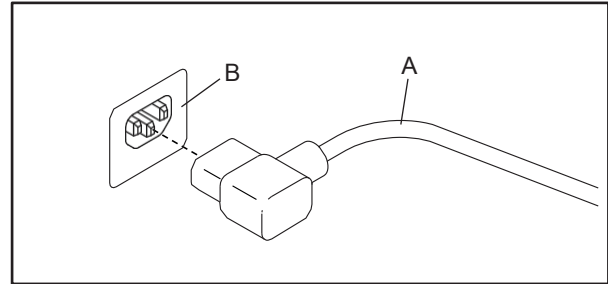


VESZÉLY: A berendezés

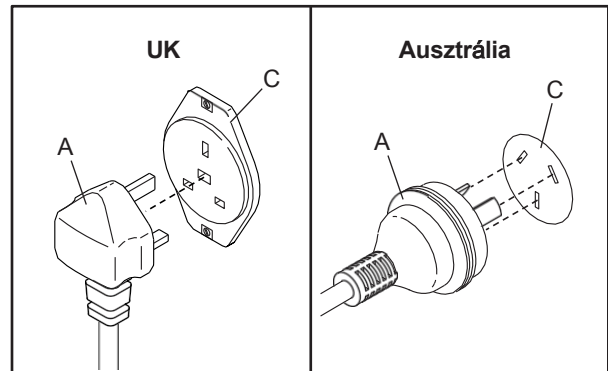
földelővezetékének helytelen csatlakoztatása fokozott áramütésveszélyt okozhat. Ha kétségei vannak azzal kapcsolatban, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne módosítsa a termékhez mellékelt dugót - ha az nem illeszkedik a konnektorba, megfelelő konnektort szereltesen fel szakképzett villanyszerelővel.

Kövesse az alábbi lépéseket a tápkábel csatlakoztatásához.

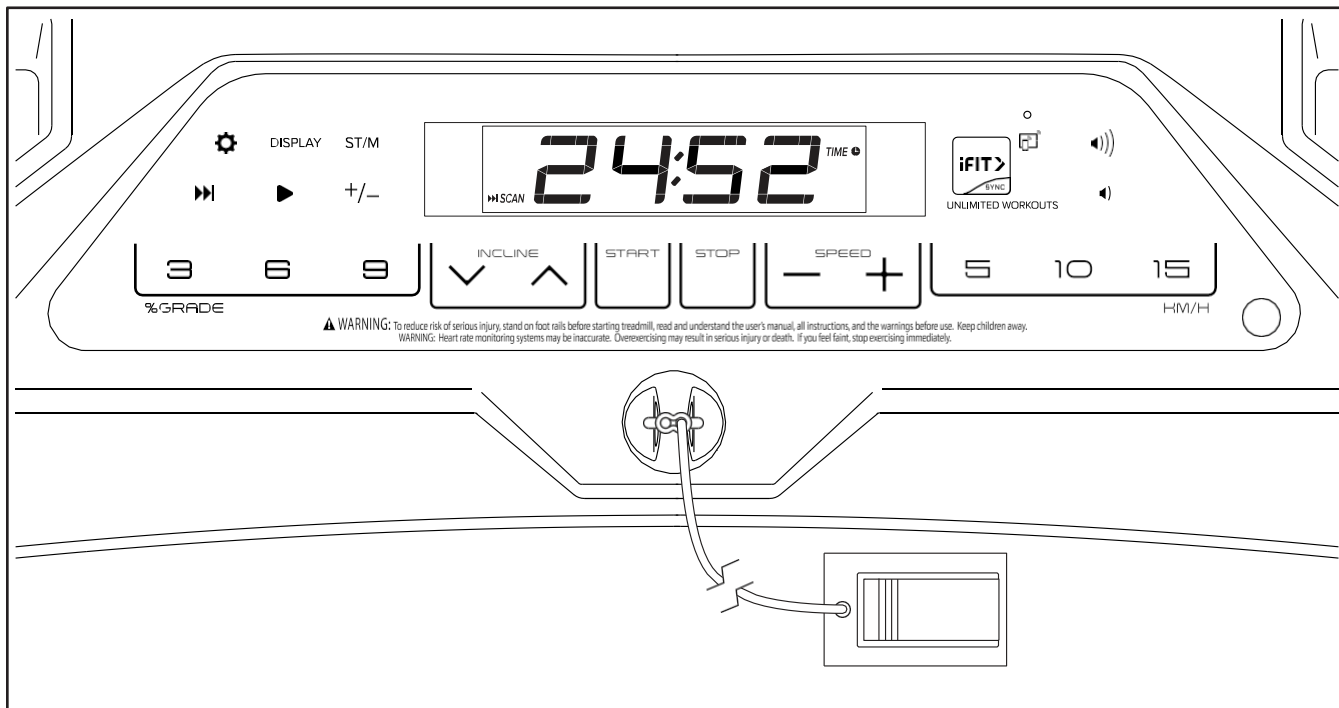
1. Csatlakoztassa a tápkábel (A) jelzett végét a futópad aljzatához (B).



2. Csatlakoztassa a tápkábel másik végét (A) egy megfelelő konnektorba (C), amely megfelelően van felszerelve és földelve a helyi szabályoknak és rendeleteknek megfelelően.



A FUTÓPAD HASZNÁLATA



A KONZOL JELLEMZ

A futópad konzolja számos olyan funkciót kínál, amelyek

célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az edzéseket. Ha a konzol manuális üzemmódját használja, egy gombnyomással módosíthatja a futópad sebességét és emelkedését. Edzés közben a konzol folyamatos edzés-visszacsatolást jelenít meg.

Ha kompatibilis pulzsmérőt használ, még a pulzusszámát is nyomon követheti. Kompatibilis pulzusmérő vásárlásához lásd a 19. oldalt.

A konzol vezeték nélküli technológiával is rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakoztatását az iFIT®. Az iFIT alkalmazással választhat a forgó választékból.

a futópad sebességét automatikusan szabályzó edzések, miközben az iFIT-edzők magával ragadó edzéseken vezetik Önt.

Az iFIT előfizetéssel hozzáférhet a több ezer cél- és stúdióedzésből álló nagy és változatos könyvtárhoz, létrehozhatja saját edzéseit, nyomon követheti edzéseredményeit, és számos más funkcióhoz is hozzáférhet.

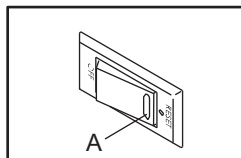
A konzol be- és kikapcsolásához lásd a 13. oldalt. A kézi üzemmód használatához lásd a 14. oldalt. Az iFIT edzés használatához lásd a 16. oldalt. A konzol beállításainak módosítása, lásd a 17. oldalon.

Megjegyzés: Ha a kijelzőn egy műanyag lap van, távolítsa el a műanyagot.

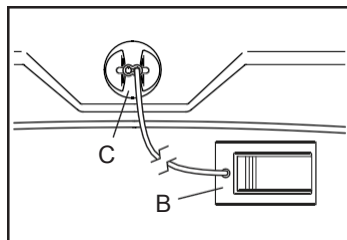
A KONZOL BEKAPCSOLÁSA

FONTOS: Ha a futópad hideg hőmérsékletnek volt, hagyja, hogy felmelegedjen szobahőmérsékletre, mielőtt bekapcsolja a konzolt. Ha ezt nem teszi meg, károsíthatja a konzol kijelzőjét vagy más elektromos alkatrészeket.

Csatlakoztassa a tápkábelt (lásd a 11. oldalt). Ezután keresse meg a tápkapcsolót a futópad vázán a tápkábel közelében. Győződjön meg róla, hogy a hálózati kapcsoló a visszaállító állásban (A) van.



Ezután álljon a futópad lábtartójára. Keresse meg a kulcshoz (C) rögzített klipszet (B), és csúsztassa a klipszet a deréktámaszra. Ezután helyezze be a kulcsot a konzolba. Miután egy pillanatra a kijelző világítani fog.



FONTOS: Ha egy vészhelyzetben a kulcsot ki lehet húzni a konzolból, ami a futószalag lassulását okozza. Tesztelje a klipszet néhány óvatos hátralépéssel; ha a kulcs nem húzódik ki a konzolból, állítsa be a klipsz helyzetét.

FONTOS: A konzol rendelkezhet demó üzemmóddal, amelyet akkor kell használni, ha a futópadot egy üzletben játsszák le. Ha a kijelző kigyullad, amint

csatlakoztatja a tápkábelt, és a hálózati kapcsolót reset állásba nyomja, a demó üzemmód bekapcsol. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa lenyomva a Stop gombot néhány másodpercig. Ha a kijelző továbbra is világít, a demó üzemmód kikapcsolásához lásd a 17. és 18. oldalon található HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSOKAT.

FONTOS: A futópad első használatakor kalibrálnia kell a dőlésszög-rendszert. A kalibrálja a dőlésszög-rendszert, lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSOKAT a 17. és 18. oldalon.

FONTOS: A futószalag sérülésének megelőzése érdekében a futópad használata közben tiszta sportcipőt viseljen. A futópad első használatakor figyelje meg a járószalag igazítását, és szükség esetén igazítsa középre a járószalagot (lásd a 23. oldalt).

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

Ha befejezte a futópad használatát, először vegye ki a kulcsot a konzolból, és tegye biztonságos helyre.

Ezután nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba, és húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS:** Ha ezt nem meg, a futópad elektromos alkatrészei idő előtti kopás.

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd: HOGYAN BEÁLLÍTHATJA A KONSOLÁT a következő weboldalon
13. oldal.

2. Válassza ki a kézi üzemmódot.

A konzol bekapcsolásakor automatikusan a kézi üzemmód lesz kiválasztva.

3. Készülj fel az edzésre.

A pulzusmérő használatához lásd a 19. oldalt.

A hangrendszer használatához lásd a 19. oldalt.

4. Módosítsa a sebességet tetszés szerint.

Az edzés elindításához nyomja meg a Start gombot. A gyaloglószalag alacsony sebességgel elkezd mozogni.

A sétálószalag sebességét a következő módokon változtathatja:

Sebességnövelő és -csökkentő gombok - A gomb megnyomásakor a sebességbeállítás kis lépésekben változik; ha lenyomva tartja a gombot, a sebességbeállítás gyorsabban változik.

Számozott sebességgombok - Minden gomb megnyomásakor a sétálószíj fokozatosan változtatja a sebességet, amíg el nem éri a kiválasztott sebességbeállítást.

5. Változtassa meg a dőlésszöget tetszés szerint.

A futópad dőlésszögét a következő módokon változtathatja:

Növekedés növelő és csökkentő gombok - Minden gomb megnyomásakor a meredekség fokozatosan változik, amíg el nem éri a kiválasztott meredekségi beállítást.

Számozott dőlésszöggombok - Minden gomb megnyomásakor a dőlésszög fokozatosan változik, amíg el nem éri a kiválasztott dőlésszög-beállítást.

6. Kövesse a fejlődését.

A kijelzőn a következő edzésinformációk jeleníthetők meg:

Kalóriák (CALS)- Az elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

Kalóriák óránként (CALS/HR) - Az óránként elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

Idő - Az eltelt idő.

Tempó - A sebesség perc/mérföldben vagy perc/kilométerben kifejezve. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az St/M gombot.

Függőleges távolság (VRT FT vagy VRT M)-A gyalogolt vagy futott távolság függőleges lábokban vagy függőleges méterekben. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az St/M gombot.

Meredekség (%Grade)-A meredekség szintje.

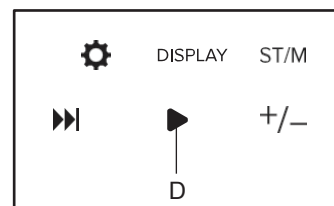
Távolság (MI vagy KM)-A gyalog vagy futva megtett távolság mérföldben vagy kilométerben. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az St/M gombot.

Sebesség (MPH vagy KPH)-A sebesség mérföld/óránban vagy kilométer/óránban. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az St/M gombot.

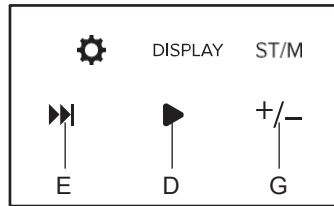
Pulzus (BPM és szív szimbólum)-A szívritmusa, ha kompatibilis pulzusmérő készüléket használ (lásd: HOGYAN HASZNÁLJON EGY OPCIONÁLIS SZÍVMÉRŐT?

MONITOR a 19. oldalon).

Nyomja meg ismételten a kijelző gombot (D), hogy a kívánt edzésinformációkat megjelenítse a kijelzőn.



Letapogatás üzemmód - A
konzol rendelkezik egy letapogatás üzemmóddal is. ismétlődő ciklusban jeleníti meg az edzésinformációkat. **A letapogatás bekapcsolása** üzemmódban nyomja meg a Scan gombot (E); a kijelzőn a pásztázás kijelzője (F) és a SCAN szó világít.



A letapogatási ciklus kézi előrehaladásához nyomja meg többször a Letapogatás gombot (E).

A pásztázási üzemmód kikapcsolásához nyomja meg a kijelző gombot (D); a pásztázási kijelző és a SCAN szó kikapcsol.

A letapogatási módot úgy is testre szabhatja, hogy az ismétlődő ciklusban csak a kívánt edzésinformációkat jelenítse meg.

A keresési mód testreszabásához először nyomja meg többször a kijelző gombot (D), amíg a kijelzőn meg nem jelenik az az edzésinformáció, amelyet hozzá kíván adni a keresési ciklushoz vagy el kíván távolítani abból.

Ezután nyomja meg a +/- gombot (G) az adott edzésinformáció hozzáadásához vagy eltávolításához a beolvasási ciklusból. Amikor edzésinformáció hozzáadásra kerül, annak kijelzője felkapcsolódik a kijelzőn. Ha az edzésinformáció eltávolításra kerül, a kijelzője kialszik.

Ezután nyomja meg a Keresés gombot (E) a keresési mód bekapcsolásához.

7. Az edzés szüneteltetése vagy befejezése.

Az edzés szüneteltetéséhez először lépjen a lábtartóra. Ezután nyomja meg a Stop gombot. A gyaloglószalag megáll, és a kijelzőn villogni fog az idő.

Az edzés folytatásához nyomja meg a Start gombot vagy az egyik sebességgombot.

Az edzés befejezéséhez és a kijelző nullára állításához először lépjen a lábtartóra. Ezután nyomja meg kétszer a Stop gombot. A kijelzőn megjelenik a DONE szó, majd megjelenik az edzés eredménye. Nyomja meg harmadszor a Stop gombot a kijelző nullára állításához.

8. Ha befejezte a futópád használatát, ki a konzolt.

Lásd: A KONSOLE KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon

HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ iFIT EDZÉST

A konzol hozzáférést biztosít az iFIT edzések nagy és változatos könyvtárához, ha letölti az iFIT alkalmazást az okoseszközhöz, és csatlakoztatja azt a konzolhoz.

Megjegyzés: A konzol támogatja a Bluetooth® kapcsolatot az intelligens eszközökkel az iFIT alkalmazáson keresztül és a kompatibilis pulzuszmérőkkel. Más Bluetooth-kapcsolatok nem támogatottak.

1. Töltse le és telepítse az iFIT alkalmazást az okoseszközhöz.

Az iOS® vagy Android™ okoseszközén nyissa meg az App StoreSM vagy a Google Play™ áruházat, keresse az ingyenes iFIT alkalmazást, majd telepítse az alkalmazást az okoseszközhöz. Győződjön meg róla, hogy az okoseszközén engedélyezve van a Bluetooth opció.

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

2. Készülj fel az edzésre.

A pulzuszmérő használatához lásd a 19. oldalt.

Megjegyzés: Ha mind a pulzuszmérőjét, mind az intelligens eszközt csatlakoztatja a konzolhoz, akkor a

pulzuszmérőjét előbb kell csatlakoztatnia, mint a

pulzuszmérőjét.

csatlakoztatja az intelligens eszközt.

A hangrendszer használatához lásd a 19. oldalt.

3. Csatlakoztassa okoseszközt a konzolhoz.

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

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

4. Válasszon ki egy iFIT edzést.

Az iFIT alkalmazásban érintse meg a képernyő alján lévő gombokat a kezdőképernyő (Kezdőlap gomb) vagy az edzések könyvtár (Tallózás gomb) kiválasztásához.

Az edzés kiválasztásához a kezdőképernyőről vagy az edzések könyvtárból egyszerűen érintse meg a kívánt edzés gombját a képernyőn. A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgetheti a képernyőt.

Amikor kiválaszt egy edzést, a képernyőn megjelenik az edzés áttekintése, amely olyan részleteket tartalmaz, mint az edzés időtartama és távolsága, valamint az edzés során elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

5. Kezdje el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg az *Edzés indítása* gombot.

Egyes edzések egy iFIT-edző végigvezeti Önt egy magával ragadó videóedzésen. Érintse meg a képernyőt bármely nyitott helyen, hogy megtekinthesse és kiválaszthassa a zenét, az edző hangját és az edzés hangerő beállításait.

Egyes edzések során a képernyőn megjelenik az útvonal térképe és az Ön haladását jelző jelölés. Érintse meg a képernyőn lévő gombokat a kívánt térképopciók kiválasztásához.

Ha az edzés aktuális szegmensének sebesség- vagy emelkedési beállítása túl magas vagy túl alacsony, a konzolon lévő sebesség- és emelkedési gombok megnyomásával manuálisan felülbíráhatja a beállítást.

Az edzés beprogramozott sebesség- és emelkedési beállításaihoz való visszatéréshez érintse meg a *Follow Trainer* (Edző követése) gombot.

Megjegyzés: Az edzés leírásában feltüntetett kalóriacél az edzés során elégetendő kalóriák becsült száma. A ténylegesen elégetett kalóriák száma különböző tényezőktől, például a testsúlyától függ. Ezen kívül, ha az edzés során manuálisan megváltoztatja a sebességet vagy a dőlésszöveget, az hatással lesz az elégetett kalóriák számára.

6. Szüneteltesse vagy fejezze be az edzést.

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

Az edzés befejezéséhez érintse meg a képernyőt az edzés szüneteltetéséhez, majd kövesse a megjelenő utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Amikor az edzés véget ér, a képernyőn megjelenik az edzés összefoglalója. Kívánság szerint olyan opciókat választhat, mint például az edzés hozzáadása az ütemtervhez vagy az edzés hozzáadása a kedvencek listájához.

Ezután érintse meg a *Befejezés* gombot a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

7. Távolítsa el az intelligens eszközt a konzolról.

Ha szeretné leválasztani az intelligens eszközt a konzolról, először válassza ki a leválasztás opciót az iFIT alkalmazásban.

Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva a konzolon lévő iFIT Sync gombot, amíg a konzolon lévő LED kijelző zöldre nem vált.

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

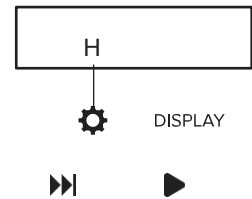
8. Ha befejezte a futópad használatát, ki a konzolt.

Lásd: A KONSZOL KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon
13. oldal.

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

1. Válassza ki a beállítási módot.

A beállítási mód kiválasztásához nyomja meg a beállítások gombot (H). A kijelzőn megjelenik az első beállítások képernyő. Megjegyzés: Ha kiválasztott egy edzést, előfordulhat, hogy többször meg kell nyomnia a Stop gombot, hogy visszatérjen a főmenübe. a beállítási mód kiválasztása előtt.



2. Navigáljon a beállítások módban.

A beállítási mód kiválasztása közben számos beállítási képernyőn navigálhat. Nyomja meg többször a Stop gombot a kívánt beállítási képernyő kiválasztásához.

3. Módosítsa a beállításokat a kívánt módon.

Mérési **egység** - A kijelzőn megjelenhet az aktuálisan kiválasztott mértékegység. A konzol a sebességet és a távolságot szabványos vagy metrikus mértékegységben is megjelenítheti. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg többször a Sebesség növelés gombot. Ha az edzésinformációkat szabványos mértékegységekben szeretné megjeleníteni, válassza a STD. Az edzésinformációk metrikus mértékegységekben történő megjelenítéséhez válassza a MET lehetőséget.



Szoftververzió száma - A kijelzőn megjelenik a szoftver verziószáma.

A dőlésszög-rendszer kalibrálása - a CAL betűk jelennek meg a kijelzőn. Ha a dőlésszög-rendszer nem működik megfelelően, akkor kalibrálásra lehet szükség. A dőlésszög-rendszer kalibrálásához nyomja meg a Dőlésszög növelés vagy csökkentés gombot. A keret auto- matikusan felemelkedik a maximális emelkedési szintre, majd leereszkedik a minimális szintre, és visszatér a kiindulási helyzetbe. Amikor a futópád megáll a mozgásban, a dőlésszög-rendszer kalibrálva van.



FONTOS: Tartsa távol a háziállatokat, lábakat és egyéb tárgyakat a futópadtól, amíg a dőlésszög-rendszer kalibrálódik. Vészhelyzetben húzza ki a kulcsot a konzolból a kalibrációs művelet leállításához.

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a futópád bekapcsolásakor a dőlésszög-rendszer automatikusan kalibrálódik. Várja meg, amíg a keret megáll, mielőtt megpróbálná használni a futópádot.

Display Test (Kijelzőteszt) - Ezt a képernyőt a szerviztechnikusok arra használják, hogy megállapítsák, hogy a kijelző megfelelően működik-e.

Gombteszt - Ezt a képernyőt a szerviztechnikusok arra használják, hogy megállapítsák, hogy egy adott gomb megfelelően működik-e.

Demo mód - A kijelzőn megjelenik az aktuálisan kiválasztott demo mód opció. A konzol rendelkezik egy demó üzemmóddal, amelyet 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, amikor befejezi az edzést. Nyomja meg többször a Sebességnövelő gombot a demó üzemmód opció kiválasztásához. A demó üzemmód bekapcsolásához válassza a DON lehetőséget. A demó üzemmód kikapcsolásához válassza a DOFF lehetőséget.



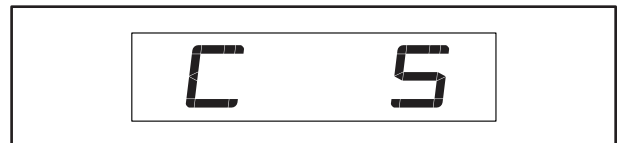
Teljes idő - A kijelzőn megjelenik a TIME szó. A kijelzőn megjelenik a futópádon eltöltött összes óraszám.



Teljes távolság - a kijelzőn a MI vagy a KM betűk jelennek meg. A kijelzőn megjelenik a teljes távolság (mértékben vagy kilométerben), amelyet a sétálóöv megtett.

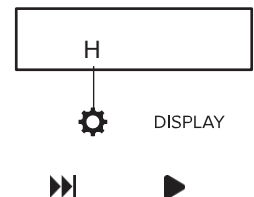


Kontraszt szint - Az aktuálisan kiválasztott kontraszt szint jelenik meg a kijelzőn. A kontrasztszint beállításához nyomja meg a Növekvő és a Csökkenő gombokat.



4. Kilépés a beállítási módból.

Nyomja meg a beállítások gombot (H) a beállítási módból való kilépéshez.



AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATÁNAK MÓDJA

Akár a zsírégetés, akár a szív- és érrendszer erősítése a cél, a legfontosabb, hogy a legjobb eredmények eléréséhez az, hogy fenntartsuk a megfelelő pulzusszámot az edzések során. Az opcionális

A pulzuszmérő lehetővé teszi, hogy edzés közben folyamatosan nyomon kövesse a pulzusszámát, így segítve Önt személyes fitnesscéljai elérésében.

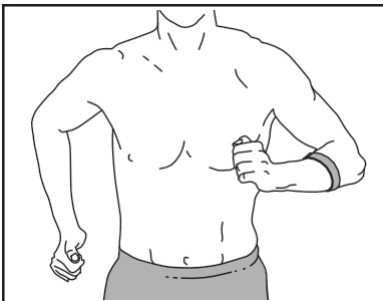
Az opcionális pulzuszmérő megvásárlásához lásd az előlő oldalon.

a kézikönyv borítóján.

A konzol kompatibilis az összes Bluetooth® Smart pulzuszmérővel.

A Bluetooth Smart pulzuszmérő csatlakoztatásához nyomja meg a konzolon lévő iFIT Sync gombot; a konzol párosítási száma megjelenik a kijelzőn.

kijelző. Ha a pulzuszmérő csatlakoztatva van, a konzolon lévő LED kétszer pirosan villog. Megjegyzés: Ha több kompatibilis pulzuszmérő van a közelben



a konzolhoz, a konzol a legerősebb jelet adó pulzuszmérőhöz csatlakozik.

Ha szeretné leválasztani a pulzuszmérőjét a konzolról, nyomja meg és tartsa lenyomva az iFIT Sync gombot a konzolon, amíg a konzol LED-je zöldre nem vált.

Megjegyzés: A konzol és más eszközök (beleértve az intelligens eszközöket, pulzuszmérőket stb.) közötti minden Bluetooth-kapcsolat megszakad.

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

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

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot a személyes hanglejátszóján. Állítsa be a hangerőt a konzol növelő és csökkentő gombjaival vagy a személyes audiolejátszó hangerőszabályzójával.



HOGYAN KELL MOZGATNI A FUTÓPADOT

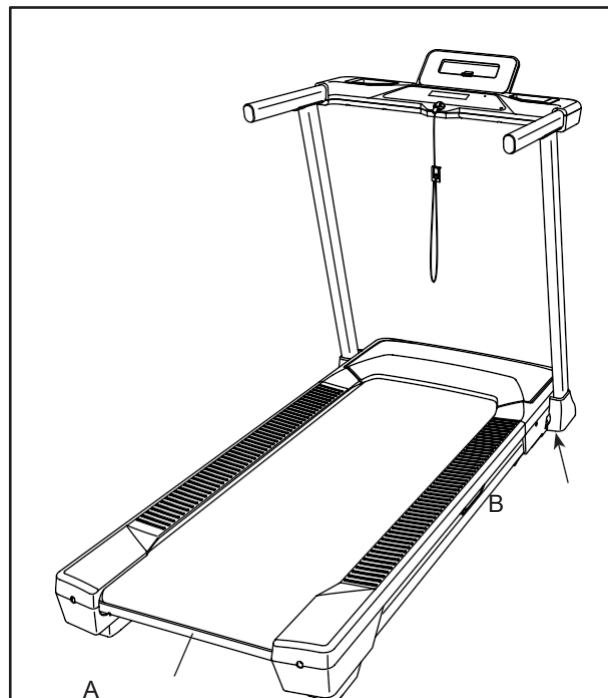
A futópad mozgatásához először távolítsa el a kulcsot, és húzza ki a tápkábelt.
FIGYELMEZTETÉS: A

képesnek kell lennie arra, hogy biztonságosan megemeljen 20 kg-ot a futópad mozgatásához.

Ezután álljon a futópad mögé, és tartsa a fémkeretet (A) szilárdan a jobb oldalon látható helyen. FIGYELMEZTETÉS: Ne fogja meg a keretet a műanyag lábánál fogva.

Állítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát.

Emelje fel a keretet, amíg a futópad a kerekeken gurulni nem fog. (B) a futópad elején. Ezután óvatosan mozgassa a futópadot a kívánt helyre, és óvatosan engedje le a keretet.



KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény és a kopás csökkentése érdekében. Minden egyes alkalommal, amikor a futópádot használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt.

Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használjon.

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

a konzolhoz, tartsa távol a folyadékokat a konzoltól. Ezután alaposan szárítsa meg a futópádot egy puha törölközővel.

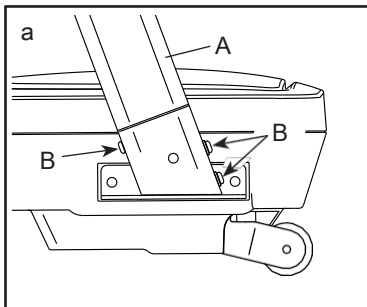
HIBAEELHÁRÍTÁS

A legtöbb futópádp probléma megoldható az alábbi egyszerű lépések követésével. Keresse meg a megfelelő

tünetet, és kövesse a felsorolt lépéseket. Ha további segítségre van szükség, tekintse meg a kézikönyv elülső borítóját.

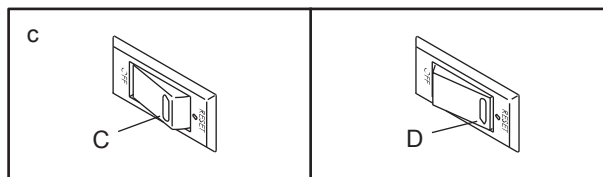
TÜNET: A függőleges oszlopok lazának tűnnek

- a. Húzza le a tartóoszlopok fedelét (a képen nem látható) minden egyes tartóoszlopról. (A). Ezután húzza meg erősen a jelzett csavarokat (B) minden egyes tartóoszlopon. Ezután rögzítse vissza a tartóoszlopok fedeleit.



TÍPUS: A tápegység nem kapcsol be

- Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak 3 eres, 14 mm-es (2 mm²) vezeték használjon, amely nem hosszabb 1,5 m-nél (5 láb).
- A tápkábel csatlakoztatása után győződjön meg arról, hogy a kulcs be van-e dugva a konzolba.
- Ellenőrizze a futópád vázán, a tápkábel közelében található hálózati kapcsolót. Ha a kapcsoló a képen látható módon kiáll (C), a kapcsoló kioldott. A hálózati kapcsoló visszaállításához várjon öt percet, majd nyomja vissza a kapcsolót (D).



TÍPUS: A készülék használat közben kikapcsol.

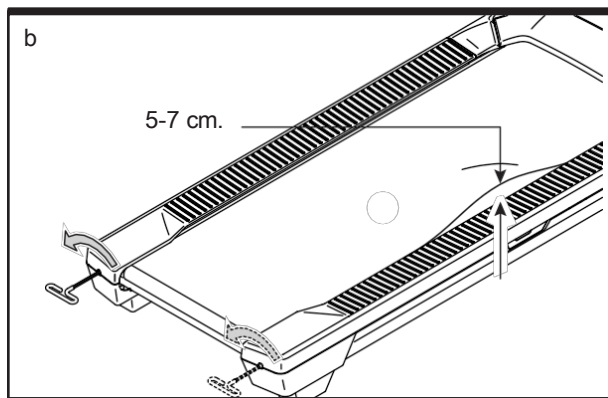
- Ellenőrizze a hálózati kapcsolót (lásd a fenti c rajzot). Ha a kapcsoló kioldott, várjon öt percet, majd nyomja vissza a kapcsolót.
- Győződjön meg róla, hogy a tápkábel van-e dugva. Ha a tápkábel be van dugva, húzza ki, várjon öt percet, majd dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a konzolból, majd helyezze vissza.
- Ha a futópád továbbra sem működik, kérjük, tekintse meg a kézikönyv elülső borítóját.

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

- A konzol rendelkezik egy bemutató üzemmóddal, amelyet akkor lehet használni, ha a futópadot egy üzletben mutatják be. A konzol beállításainak ellenőrzéséhez és szükség esetén a demó üzemmód kikapcsolásához lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONZOLA BEÁLLÍTÁSAIT a 17. oldalon.

TÍPUS: A futószalag lelassul, ha rálépnek.

- Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak 3 eres, 14 mm-es (2 mm²) vezetékét használjon, amely nem hosszabb 1,5 m-nél (5 láb).
- Ha a futószalagot túlságosan meghúzzák, a futópad teljesítménye csökkenhet, és a futószalag megsérülhet. Távolítsa el a kulcsot és húzza ki a tápkábelt. A hatlapos kulcs segítségével forgassa el mindkét futógörgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulatot. Ha a futószalag megfelelően meg van feszítve, a futószalag mindkét szélét 5-7 cm-re kell tudni emelni a futópadról. Ügyeljen arra, hogy a futószalag középen legyen. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, helyezze be a kulcsot, és sétáljon a futógépen néhány . Ismétlje ezt addig, amíg a járósíj megfelelően meg nem feszül.

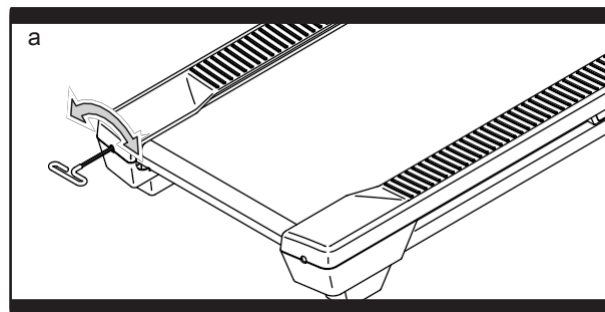


- A futópad nagy teljesítményű kenőanyaggal bevont futószalaggal rendelkezik. **FONTOS: Soha ne alkalmazzon szilikon spray-t vagy más anyagot a futószalagra. a járókeretet vagy a járóplatformot, kivéve, ha erre a hivatalos szerviz képviselője utasítást ad. Az ilyen anyagok a járósíjat károsíthatják, és túlzott kopást okozhatnak.** Ha azt gyanítja, hogy a futószalagnak több kenőanyagra van szüksége, tekintse meg a kézikönyv első borítóját.
- Ha a sétálószalag még mindig lelassul, amikor rálép, kérjük, tekintse meg a kézikönyv első borítóját.

TÜNET: A futószalag nem középen van

Először is húzza ki a kulcsot és húzza ki a tápkábelt. Ha a futószalag balra tolódott, a hatlapos kulccsal fordítsa el a bal oldali futógörgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulatot; ha a futószalag jobbra tolódott, fordítsa el a bal oldali futógörgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulatot. Vigyázzon,

ne húzza meg túlságosan a futószíjat. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, helyezze be a kulcsot, és sétáljon a futószalagon néhány . Ismétlje ezt addig, amíg a járósíj középre nem áll.

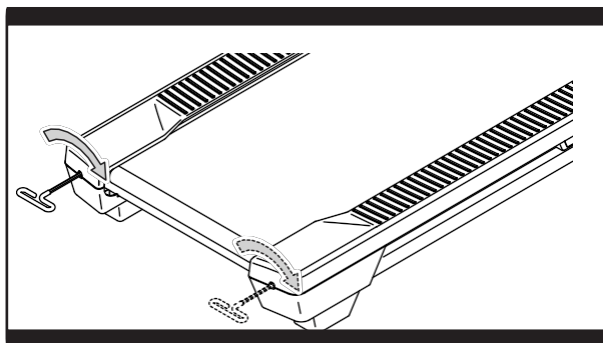


TÍPUS: A futószalag csúszik, amikor járkál rajta

Először is húzza ki a kulcsot és húzza ki a tápkábelt.

hatlapos kulcs segítségével forgassa el mindkét üresjáró görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulatot. Ha a járószalag megfelelően meg van húzva, a járószalag mindkét szélét 2-3 in. (5-7 cm) magasságban kell tudni kiemelni a járőfelületről.

Ügyeljen arra, hogy a futószalag középen legyen. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, helyezze be a kulcsot, és sétáljon a futópadon néhány percig. Ismétlje ezt addig, amíg a járósíj megfelelően meg nem feszül.



GYAKORLAT IRÁNYMUTATÁSOK



FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt

elkezdene ezt vagy bármilyen más
edzésprogramot, konzultáljon orvosával.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár a zsírégetés, akár a szív- és érrendszer erősítése a cél, a megfelelő intenzitású edzés a kulcs az eredmények eléréséhez. A megfelelő intenzitási szint megtalálásához a pulzusszámot használhatja útmutatóként. Az alábbi táblázat a zsírégetéshez és az aerob edzésekhez ajánlott pulzusszámokat mutatja.

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

A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg az életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítjük). Az életkorod felett felsorolt három szám határozza meg az "edzési zónát". A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső szám a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legmagasabb szám pedig az aerob edzéshez szükséges pulzusszám.

Zsírégetés - A hatékony zsírégetéshez alacsony intenzitással kell edzenie tartósan. Az edzés első néhány percében a szervezet szénhidrátalóriákat használ fel energiaként. Csak az edzés első néhány perce után kezd el a szervezet a tárolt zsíralóriákat energiaként felhasználni. Ha a zsírégetés a cél, akkor az edzés intenzitását addig állítsa be, amíg a pulzusszáma a legalacsonyabb érték közelében van a edzési zóna. A maximális zsírégetés érdekében edd úgy, hogy a pulzusszámod az edzési zónád középső értékének közelében legyen.

Aerob edzés - Ha a szív- és érrendszer erősítése a cél, akkor aerob edzést kell végeznie, amely olyan tevékenység, amely nagy mennyiségű oxigént igényel hosszabb ideig. Az aerob edzéshez állítsa be az edzés intenzitását addig, amíg a pulzusszáma az edzési zóna legmagasabb értékének közelében van.

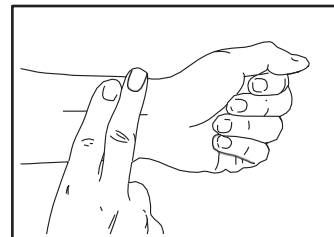
HOGYAN MÉRJÜK A PULZUSSZÁMOT

A pulzusszám méréséhez legalább négy percig gyakoroljon.

Ezután hagyja abba a gyakorlást, és helyezze két ujját a csuklójára a képen látható módon.

Vegyen egy hat másodperces szívverésszámlálást, és szorozza meg a

az eredményt 10-zel, hogy megkapd a pulzusszámodat. , ha a hat másodperces szívverésszám 14, akkor a pulzusszáma 140 ütés percenként.



EDZÉSI IRÁNYELVEK

Bemelegítés - Kezdje 5-10 perces nyújtással és könnyű testmozgással. A bemelegítés növeli a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a keringést a testmozgásra való felkészülés érdekében.

Edzési zónás edzés - 20-30 percig **edzen** úgy, hogy a pulzusszáma az edzési zónában legyen. (Az edzésprogram első néhány hetében ne tartsa a pulzusszámot 20 percnél tovább az edzési zónában). Edzés lélegezzen rendszeresen és mélyen; soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

Lehülés - 5-10 perces nyújtással fejezzük **be**. A nyújtás növeli az izmok rugalmasságát és segít megelőzni az edzés utáni problémákat.

EDZÉS GYAKORISÁGA

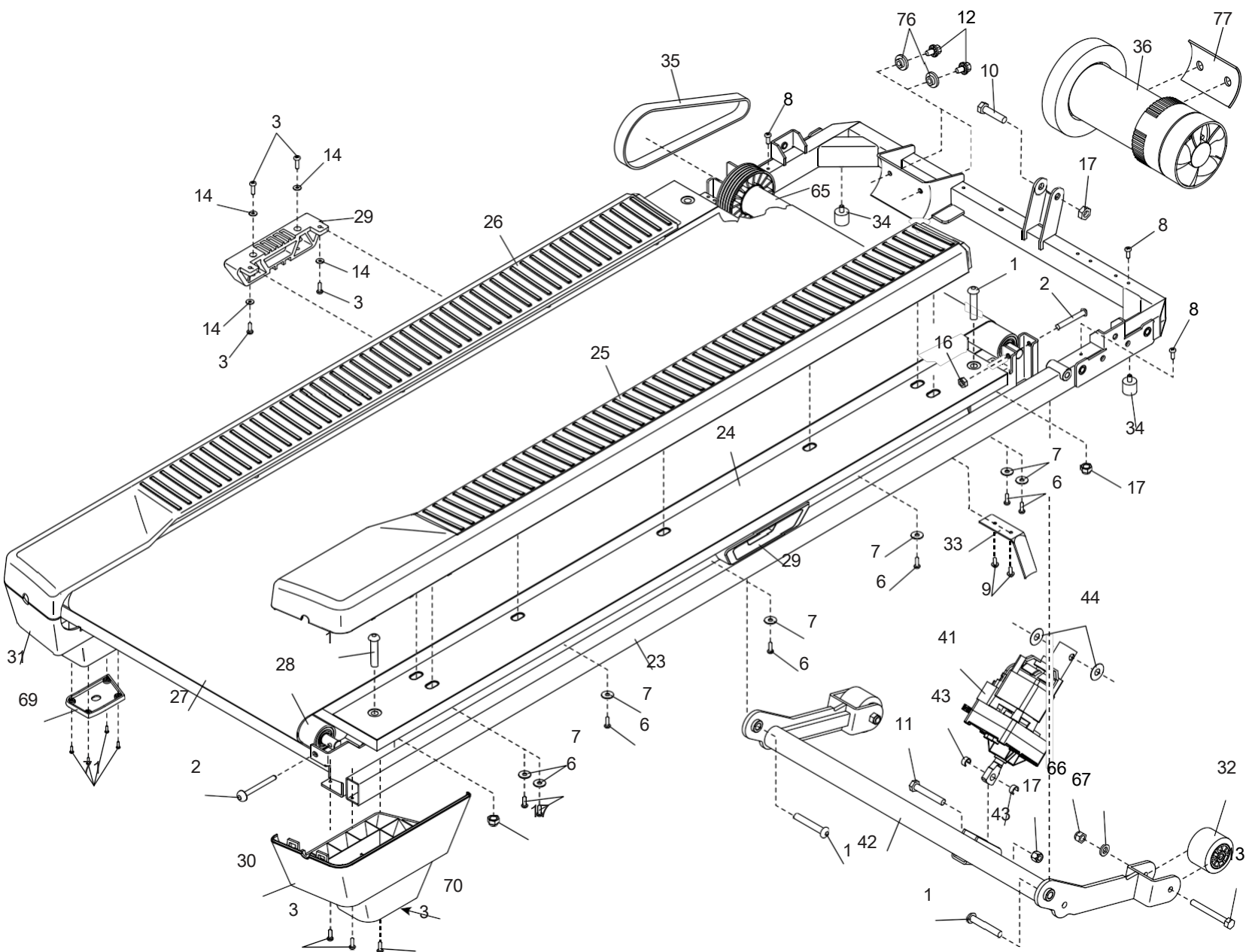
Állapotának fenntartásához vagy javításához végezzen hetente három edzést, az edzések között legalább egy nap pihenőidővel. Néhány hónap rendszeres edzés után, ha kívánja, akár heti öt edzést is végezhet. Ne feledje, a siker kulcsa, hogy a testmozgást a mindennapi élet rendszeres és élvezetes részévé tegye.

RÉSZLISTÁK

Modellszám NTL17624-INT.0 R0324A

Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
1	6	3/8" x 1 1/2" csavar	41	1	Emelőmotor
2	3	M6 x 55mm csavar	42	1	Emelőkeret
3	31	#8 x 3/4" csavar	43	2	Emelő távtartó
4	26	#8 x 1/2" csavar	44	2	Emelőmosó
5	6	#3 x 3/8" csavar	45	1	Motorháztető fedél
6	14	#8 x 5/8" csavar	46	1	Motorháztető
7	14	1/2" alátét	47	1	Belly Pan
8	3	Földelő csavar	48	1	Függőleges huzal
9	4	#8 x 7/16" csavar	49	1	Tápkapcsoló
10	1	3/8" 1 3/4" csavar	50	1	Kormány alap
11	1	3/8" 1 1/2" csavar	51	1	Jobb oldali tartozéktálca
12	2	Motor csavar	52	1	Kormánykerék
13	2	M8 x 65mm csavar	53	1	Alsó fedél
14	8	1/4" alátét	54	2	Hangszóró burkolat
15	2	#8 csillag alátét	55	2	Beszélő
16	1	M6 rögzítőanya	56	1	Tablet tartó
17	6	3/8"-os záróanya	57	2	Gomb
18	5	Klipsz anya	58	1	Kulcs/Clip
19	8	5/16" x 3/4" csavar	59	2	Fogantyú sapka
20	2	5/16" x 2 1/4" csavar	60	1	Jobbra felegyenesedve
21	6	5/16" alátét	61	1	Balra felegyenesedve
22	4	5/16" nagy alátét	62	1	Jobb oldali függőleges fedél
23	1	Keret	63	1	Bal oldali állórész burkolat
24	1	Sétáló platform	64	1	Bal oldali tartozéktálca
25	1	Jobb lábsín	65	1	Hajtógörgő
26	1	Bal lábsín	66	2	M8-as rögzítőanya
27	1	Sétáló öv	67	2	M8 alátét
28	1	Bolygókerékes görgő	68	1	Földelő csavar
29	2	Izolátor	69	1	Bal lábpárna
30	1	Jobb láb	70	1	Jobb lábpárna
31	1	Bal láb	71	8	Lábtámasz csavar
32	2	Kerék	72	1	Szűrő
33	2	Öv útmutató	73	2	#8 Dió
34	2	Lökhárító	74	2	#8 x 1/2" alátétes fejű csavar
35	1	Hajtósíj	75	1	Receptacle
36	1	Hajtómotor	76	2	Motor persely
37	2	Grommet	77	1	Motor izolátor
38	1	Hálózati kábel	*	-	Összeszerelő eszköz
39	1	Vezérlő konzol	*	-	Felhasználói kézikönyv
40	1	Vezérlő			

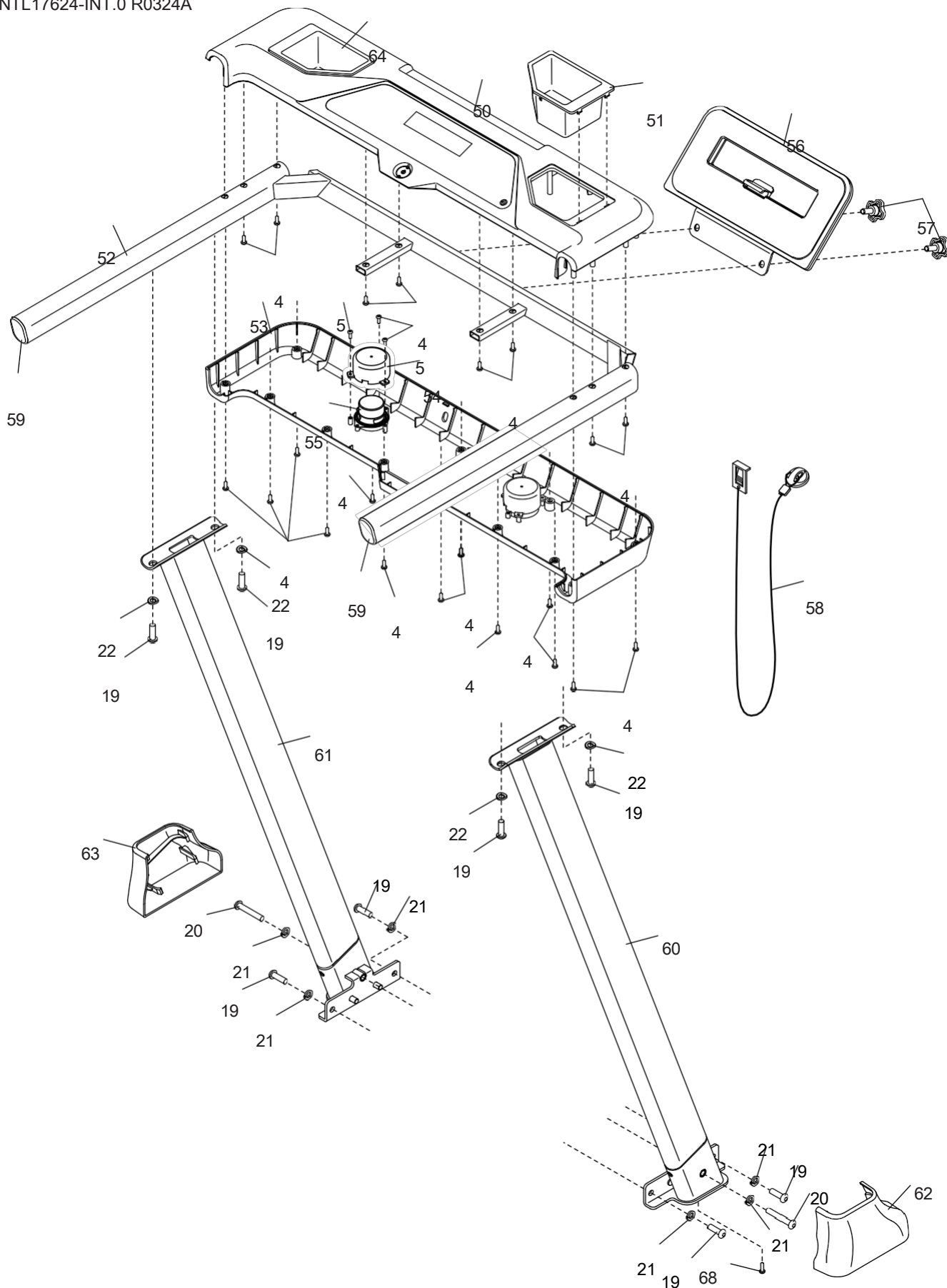
Megjegyzés: A specifikációk előzetes értesítés nélkül változhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos információkért lásd a kézikönyv hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek nincsenek illusztrálva.



B ROBBANÁSI RAJZ

NTL17624-INT.0 R0324A típusszám

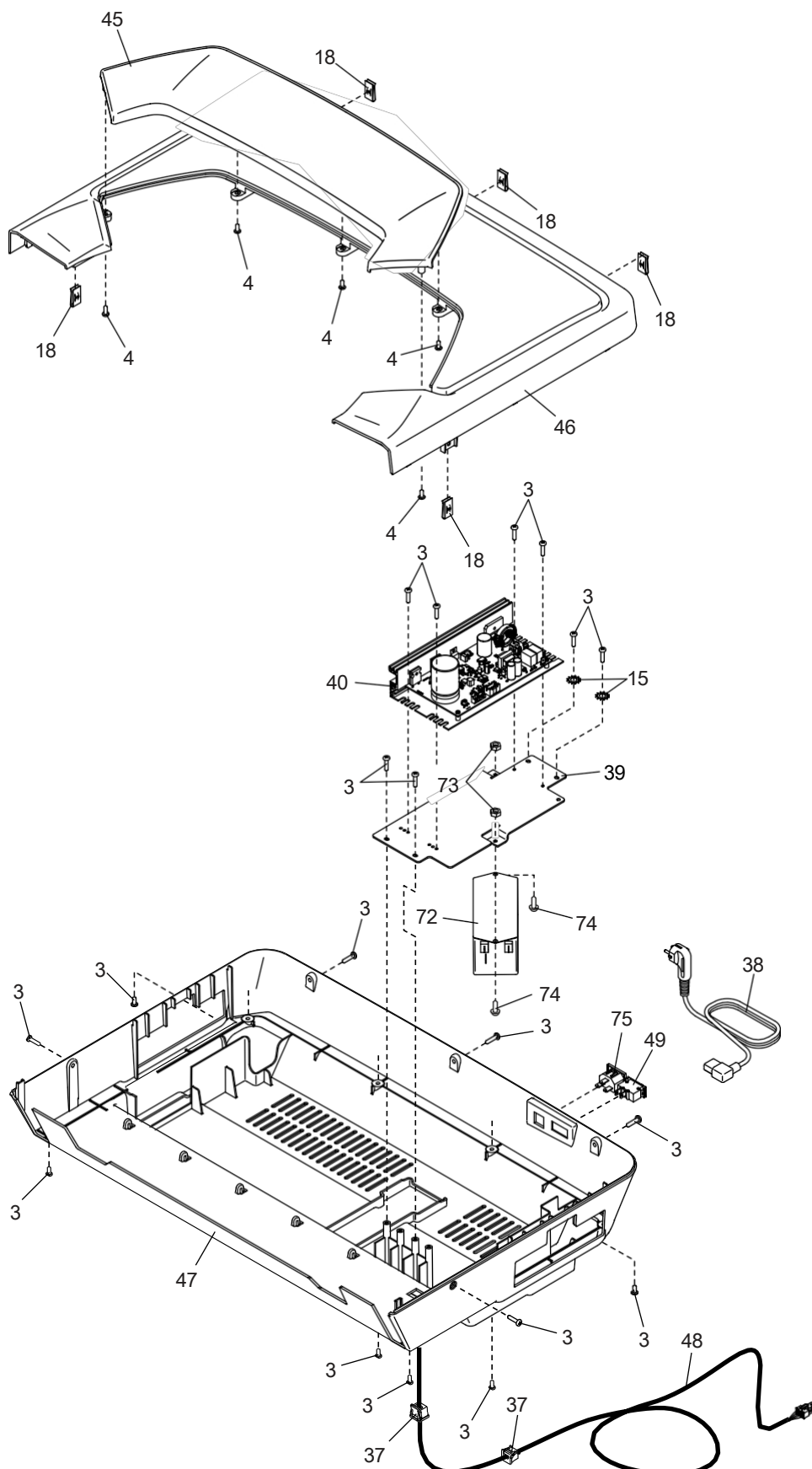
NTL17624-INT.0 R0324A



ROBBANÓ RAJZ C

NTL17624-INT.0 R0324A típusszám

NTL17624-INT.0 R0324A



CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

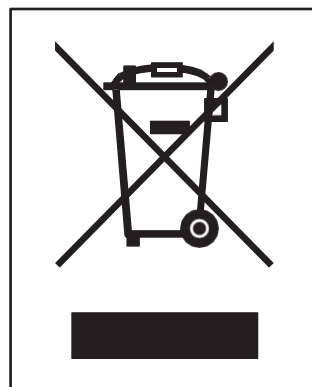
A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd a kézikönyv előlő borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, a kapcsolattétel során készítsen fel minket a következő információk megadására:

- a termék modell- és sorozatszáma (lásd a kézikönyv előlő borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv előlő borítóját)
- a cserealkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az Útmutató végén található alkatrészjegyzéket és a KIJELOLT ÁBRÁT).

ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

Ezt az elektronikai terméket nem szabad a kommunális hulladékba dobni. A környezet megóvása érdekében ezt a terméket a hasznos élettartama után a törvény által előírt módon újra kell hasznosítani.

Kérjük, használja azokat az újrahasznosító létesítményeket, amelyek az Ön területén jogosultak az ilyen típusú hulladékok gyűjtésére. Ezzel hozzájárul a természeti erőforrások megőrzéséhez és az európai környezetvédelmi normák javításához. Ha további információra van szüksége a biztonságos és helyes ártalmatlanítási módszerekről, kérjük, forduljon a helyi városi hivatalhoz vagy ahhoz a létesítményhez, ahol ezt a terméket vásárolta.



UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

Az NTL17624-INT tartalmazza a BMD-ICN-1 Bluetooth modult.

Az iFIT Health & Fitness kijelenti, hogy a BMD-ICN-1 típusú rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek és a 2017. évi rádióberendezésekről szóló rendeletnek.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Ezt a megfelelőségi nyilatkozatot a gyártó kizárólagos felelőssége mellett adjuk ki.

A nyilatkozat tárgya: FCCID OMCBMD1 - Műsorszórási frekvencia: 2,402 GHz-2,480 GHz:

+4dBm

Tanúsítás: 3.1a. cikk - Biztonság EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, 3.1b. cikk - EMC EN 301 489-17 V3.2.4, 3.2. cikk - Rádiós paraméterek EN 300 328 V2.2.2.

Egyesült Királyság képviselője: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett WF5 9TJ, Egyesült Királyság.

EU képviselő: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny 78112 Fourqueux, Franciaország

