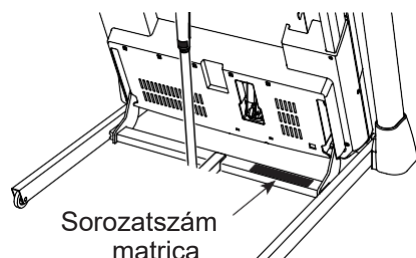


NordicTrack S20

Model No. NTL59520.0

Serial No. _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



Sorozatszám
matrica

FORGALMAZÓ

Sport8 Hungary Kft.
1116 Bp. Fehérvári út 168-178.
www.sport8.hu
+3618774841
info@sport8.hu

Forgalmazóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.

Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrészek van a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

ÓVINTÉZKEDÉS

Olvassa el a használati utasítás minden óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját mielőtt használatba veszi a gépet.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



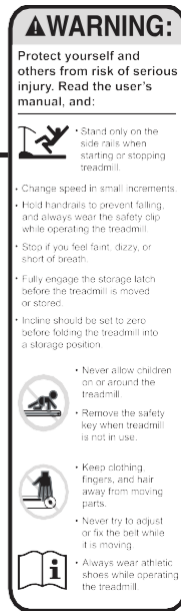
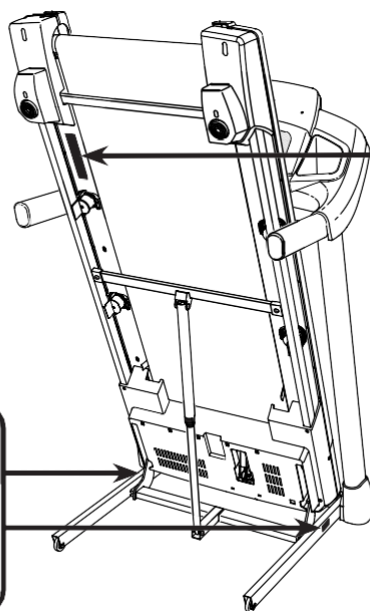
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
HASZNÁLAT ELŐTT.....	6
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	8
HASZNÁLAT ÉS ÜZEMELTETÉS.....	18
A FUTÓPAD FELHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA.....	26
KARBANTARTÁS ÉS HIBAKERESÉS.....	27
EDZÉSI ÚTMUTATÓ.....	29
ALKATRÉSZLISTA.....	30
ROBBANTOTT ÁBRA.....	32
PÓTALKATRÉZS RENDELÉS.....	hátlap
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK.....	hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricákat a jelzett helyeken helyeztük el. Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, hívja fel a kézikönyv borítóján található számot és kérje ingyenes pótmaticát. Ezután a matricát a jelzett módon helyezze el.

Megjegyzés: a matricákat nem eredeti méretükben ábrázoljuk.



A PROFORM és az iFit az ICON Health & Fitness, Inc. bejegyzett védjegye. Az App store az Apple Inc. védjegye, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegy. Az Android és a Google Play a Google LLC védjegye. A BLUETOOTH® szövegjelölés és logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használják őket. Az IOS a Cisco védjegye vagy bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban, melyet licenc alapján használják. A Google Maps és a Google Play a Google Inc. védjegyei. A Wi-Fi a Wi-Fi Alliance bejegyzett védjegye. A WPA és a WPA2 a Wi-Fi Alliance védjegye.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

⚠ VIGYÁZAT: A súlyos balesetek elkerülése érdekében (égés, tűz, elektromos sokk) olvassa el ezen biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén elszenvedett sérülésekért és vagyongárokért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
2. Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.
3. A futópadot nem használhatják azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha valaki más felügyeli és betartatja a futópad használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
4. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
5. Ezt az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték, ne használja azt edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.
6. Tartsa a futópadot fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
7. Helyezze a futópadot vízszintes talajra úgy, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen még minden oldalánál. Ne tegye a futópadot olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárja. Azért, hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá.
8. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
9. 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat ne engedjen a gép közelébe.
10. A futópadot maximum 136 kg-os vagy az alatti személyek használhatják.
11. Ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
12. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. Az atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben. Soha ne használja a futópadot mezítláb, zokniban, vagy szandálban.
13. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja, dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba (nézze a 16. oldalt). Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
14. Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak 3-vezetékes, kábelt használjon, melynek hossza nem haladja meg az 1,5 m-t.
15. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
16. Soha ne mozgassa a futószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugója sérült, vagy ha a gép nem megfelelően működik. (Nézzé a KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS c. részt a 26. oldalon, ha a gép nem működik megfelelően.)
17. Olvassa el, értse meg és tesztelje a vészleállítás-eljárást a futópad használata előtt (lásd: A POWER bekapcsolása 18. oldal). Mindig viselje a biztonsági kulcsot klipet a futópad használata közben.
18. A futópad indításakor és leállításakor mindig álljon a lábtartókra. Mindig fogja a kapaszkodókat a futópad használatakor
19. A futópad zajszintje növekszik, amikor egy személy fut vagy gyalogol a futópadon.
20. Tartson távol mindennemű ruházatot, haját és az ujjait a mozgásban lévő futószalagtól.
21. A megfelelően működő túlfeszültség-védő berendezés használata elmulasztása károsíthatja a futópad vezérlőegységét. Ha a vezérlőegység megsérül, a futószalag lelassulhat, felgyorsulhat, vagy váratlanul leállhat, ami súlyos sérüléshez vezethet

22. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként növelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
23. Soha ne hagyja a működő futópadot felügyelet nélkül. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelt és állítsa az árammegszakítót „OFF” (ki) pozícióba, ha éppen nem használja a gépet (az 6. oldalon lévő rajz mutatja, hogy merre találja az árammegszakítót a futópadon).
24. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. Képesnek kell lennie 20kg-t le- és felemelni, illetve a futópadot biztonságosan mozgatni.
25. Amikor felhajtja és/vagy mozgatja a futópadot, mindig győződjön meg előtte, hogy a rögzítő gomb biztonságos, teljesen lezárt állapotban van.
26. Soha ne növelje az emelkedő-beállítást a futópad alá történő egyéb tárgyak elhelyezésével.
27. Soha ne tegyen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
28. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
29. **VIGYÁZAT:** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartási és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja. A szervizelést, kivéve a felhasználói kézikönyvben leírt beállításokat és karbantartást, csak az arra felhatalmazott szakember végezheti.
30. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.

ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI UTASÍTÁST!

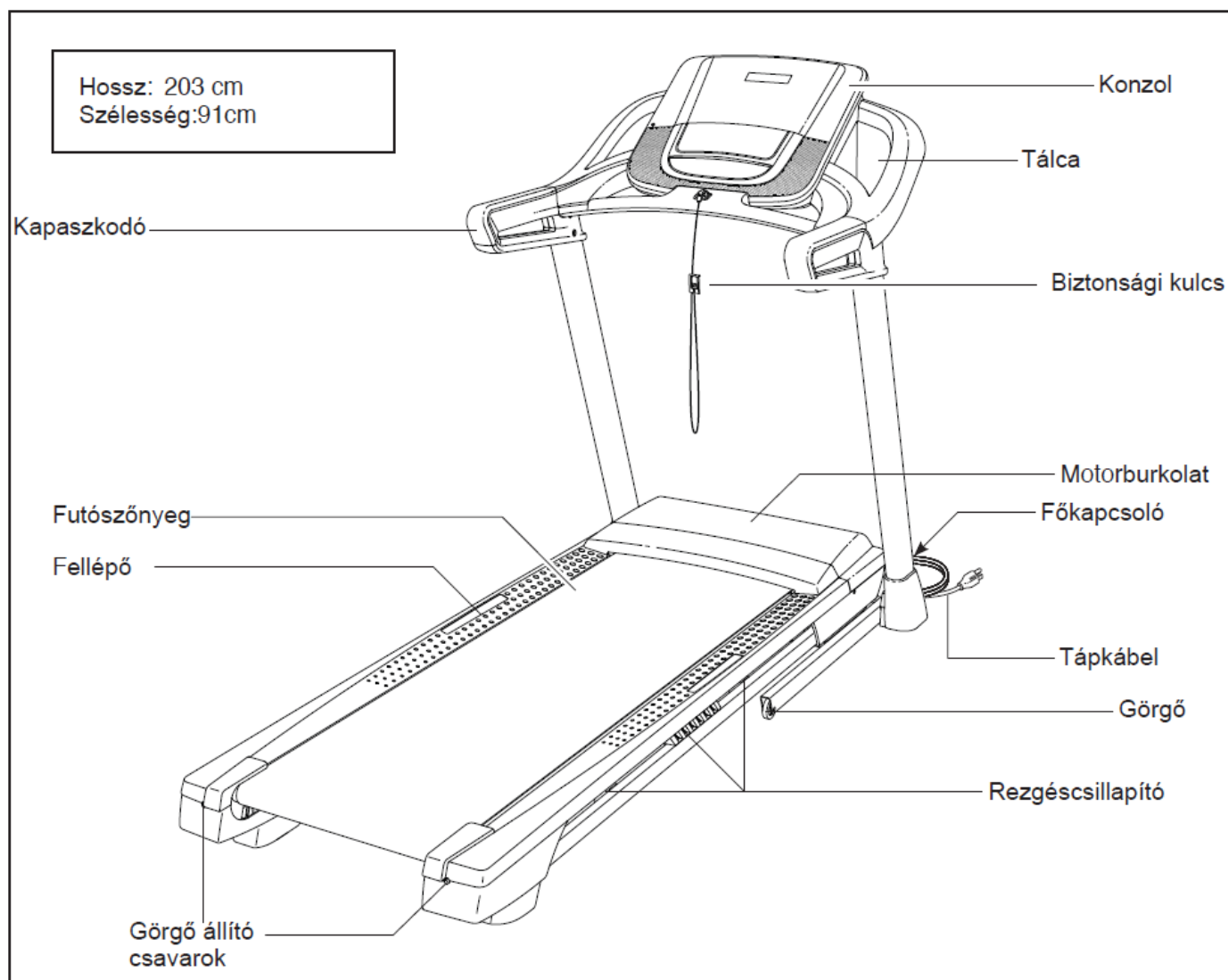
HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy az új NordicTrack® S25 futópadot választotta. Az S25 futópad egyesíti a fejlett technológiát és az új formát, és segítségével a leghatékonyabban végezhet otthon, nyugodt körülmények között testedzést. Amikor nem edz, a futópadot fel lehet hajtani, és így fele annyi helyet foglal el, mint más futópadok.

A futópad használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel

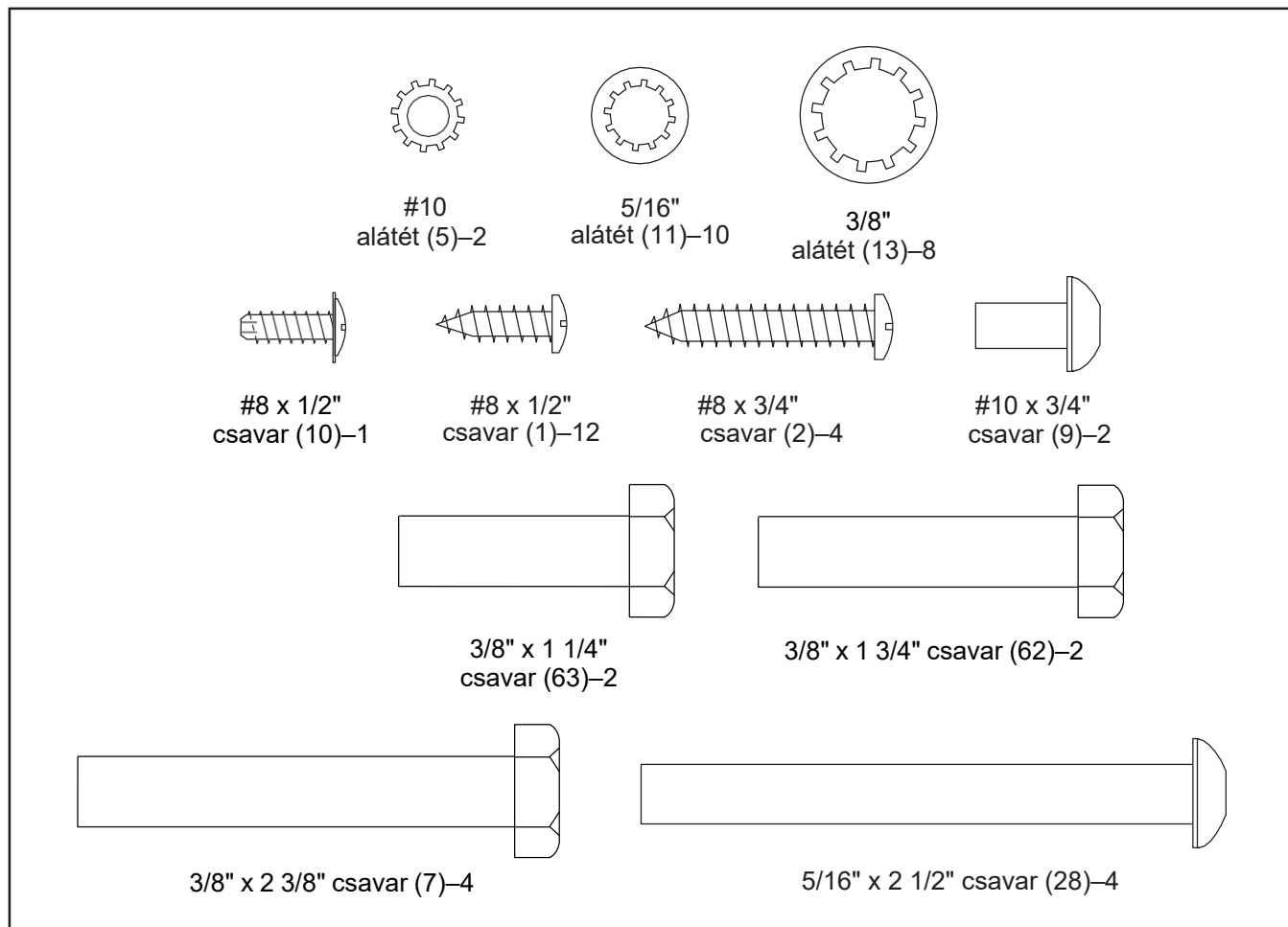
kapcsolatban keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható, hol találja a modellszámot, valamint a sorszámot tartalmazó matricát.

Mielőtt tovább olvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az összeszereléskor használt kisebb alkatrészek beazonosítására az alábbi rajzokat használja. A zárójelben lévő szám az alkatrész sorszáma, a zárójelen kívüli szám a darabszámot jelenti. Bizonyos kisebb alkatrészek már eleve be vannak építve. **Ha valamelyik alkatrész a mellékelt készletben nem található, nézze meg, nem lett eleve beépítve. A berendezéshez plusz alkatrészek is lehetnek csomagolva.**



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés két embert igényel.
- Helyezze az alkatrészeket egy üres helyre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg nem végzett a teljes összeszereléssel.
- A szállítást követően előfordulhat, hogy olajmaradványokat talál a futópálya külső felületén. Ez teljesen normális. Ha a futópálya olajszerű anyagot talál, egyszerűen törölje le egy puha rongyal és kímélő, nem maró hatású tisztítószerrel.
- A kisebb alkatrészek beazonosításához nézze a 6. oldalt.

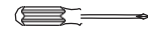
- A baloldali alkatrészek „L” vagy „Left” címkével, míg a jobboldali alkatrészek „R” vagy „Right” címkével van ellátva.

- Az összeszereléshez az alábbi szerszámok szükségesek:

1 db HEX kulcs



1 db Phillips csavarhúzó

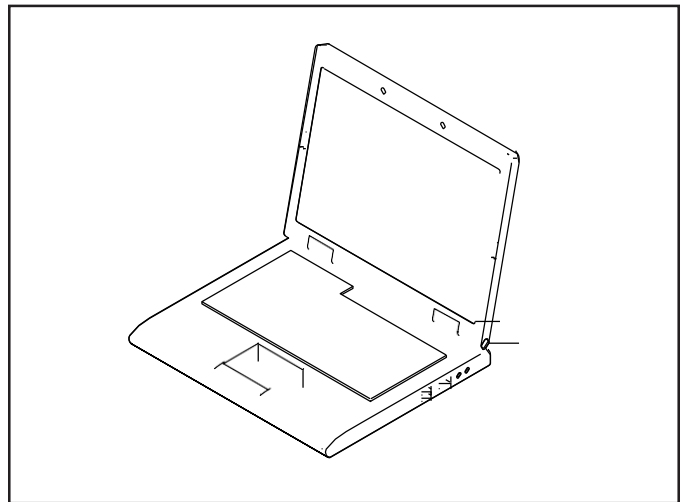


1 db állítható csavarkulcs



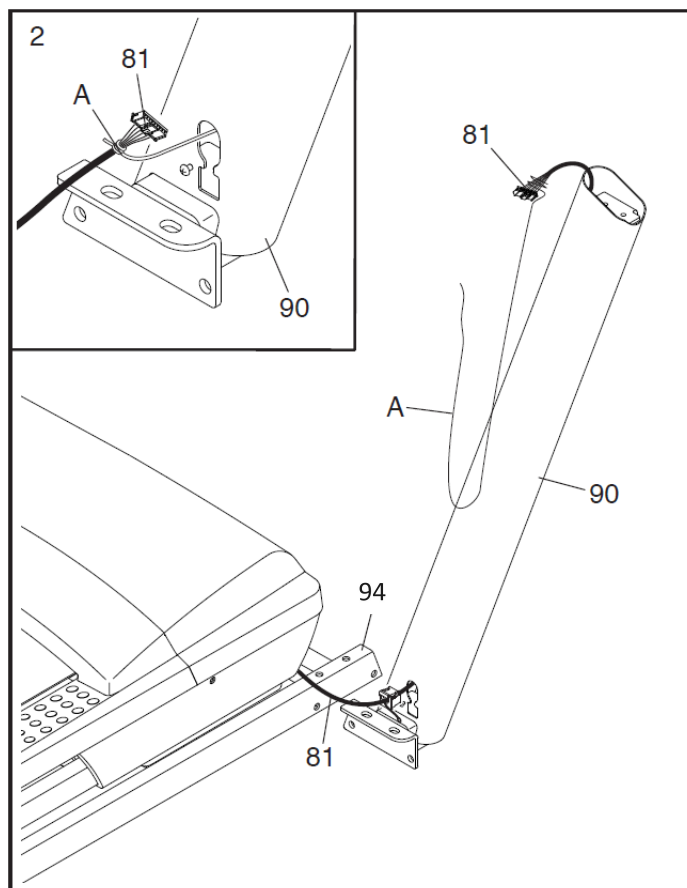
Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, a szereléshez ne használjon nagy erőfeszítéshez alkalmas elektromos szerszámokat.

1. Felkeresheti a www.iconsupport.eu friss információkért. Lehetővé teszi számunkra, hogy tájékoztassuk Önt a legfrissebb információkkal, újításokkal kapcsolatban.

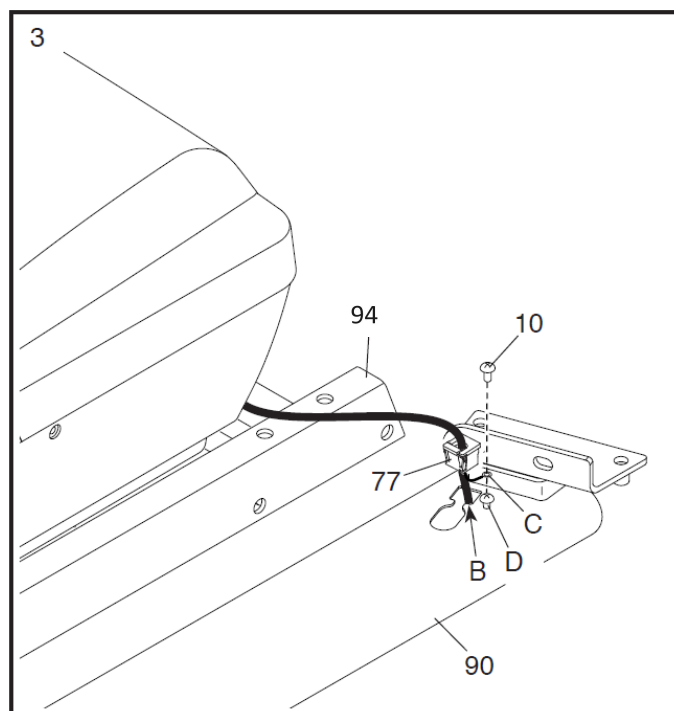


2. Győződjön meg arról, hogy a tápkábel kihúzott állapotban van.

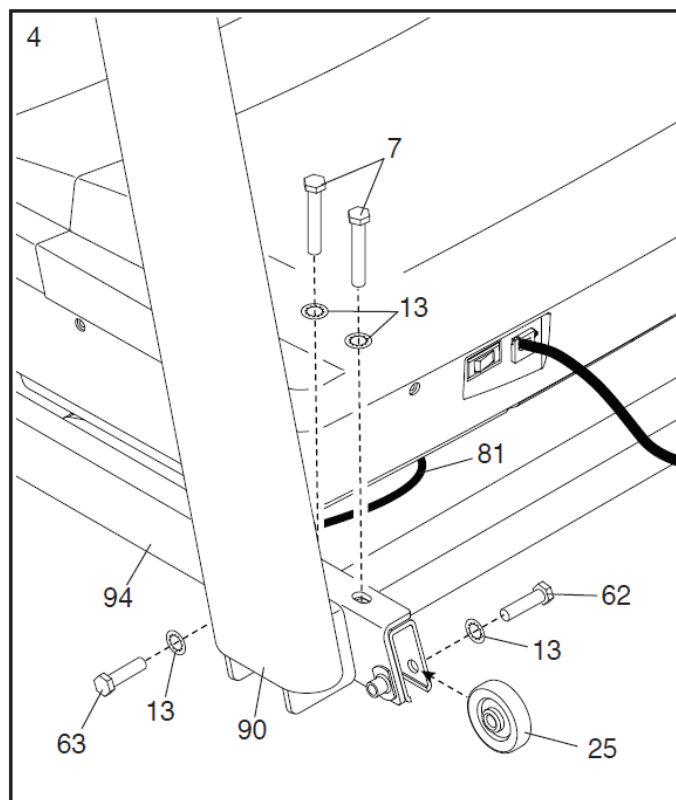
Távolítsa el a tartóoszlop vezeték (81) rögzítő gyorskötözőjét a váz (94) elülső részéről. Ezután keresse meg a jobboldali tartóoszlopot (90). Egy másik személy tartsa a jobboldali tartóoszlopot közel a vázhoz (94). Nézze a kinagyított ábrát. Kösse a jobboldali tartóoszlopban (90) lévő segéddrót (A) alsó végéhez a tartóoszlop vezetékét (81). Majd húzza ki a tartóoszlopban (90) lévő segéddrót másik végénél fogva úgy, hogy óvatosan átvezeti a tartóoszlop (90) belsején a tartóoszlop vezetékét (81).



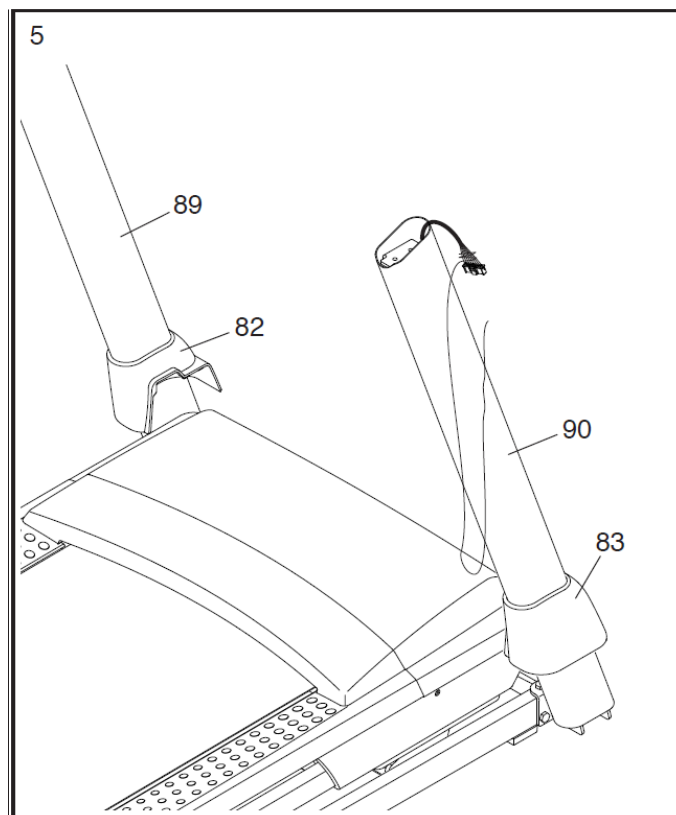
3. Fektesse a jobboldali tartóoszlopot (90) a vázhoz (94) közel a talajra. Nyomja be a gumigyűrűt (77) a jobboldali tartóoszlop szögletes furatába (B).
Ügyeljen arra, nehogy a földelő vezeték becsípődjön. Amennyiben talál a rajzon (D) betűvel jelzett csavart a jobboldali tartóoszlopon (90), akkor távolítsa el azt. Rögzítse a földelő vezetékét (C) a jobboldali tartóoszlophoz (90) 1 db #8 x 1/2" csavar (10) segítségével.



4. Fogja meg a jobboldali tartóoszlopot (90) és illessze a vázhoz (94). Ügyeljen arra, nehogy becsípődjön a tartóoszlop vezeték (81). Rögzítse a jobboldali tartóoszlopot (90) és a Görgőt (25) a 2 db $3/8"$ x $2\ 3/8"$ csavar (7), 1 db $3/8"$ x $1\ 1/4"$ csavar (63), 1 db $3/8"$ x $1\ 3/4"$ csavar (62) és 4 db $3/8"$ csillagalátét (13) segítségével az ábrán jelzett módon; ne tekerje be teljesen szorosan a csavarokat. Rögzítse a baloldali tartóoszlopot (rajzon nem látható) hasonló módon. Megjegyzés: a baloldali tartóoszlopban nincs vezeték.



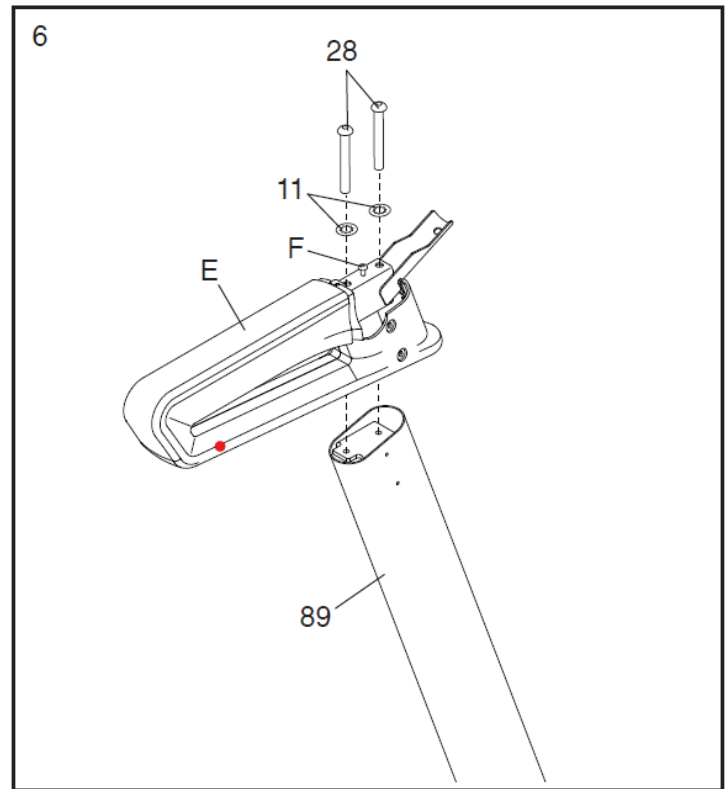
5. Keresse meg a bal és jobboldali vázburkolatokat (82, 83). Csúsztassa a baloldali vázburkolatot (82) a baloldali tartóoszlopra (89), majd csúsztassa a jobboldali vázburkolatot (83) a jobboldali tartóoszlopra (90). **Még ne tolja a végleges helyükre a burkolatokat.**



6.

Vegye elő a baloldali kapaszkodót (E).
Csatlakoztassa a baloldali kapaszkodót a baloldali tartóoszlophoz (89) 2 db 5/16" x 2 1/2" csavar (28) és 2 db 5/16"-es alátét (11) segítségével; **helyezze be mind a két csavart, de még ne húzza meg őket szorosan.**

Ezután távolítsa el a jelzett csavart (F)

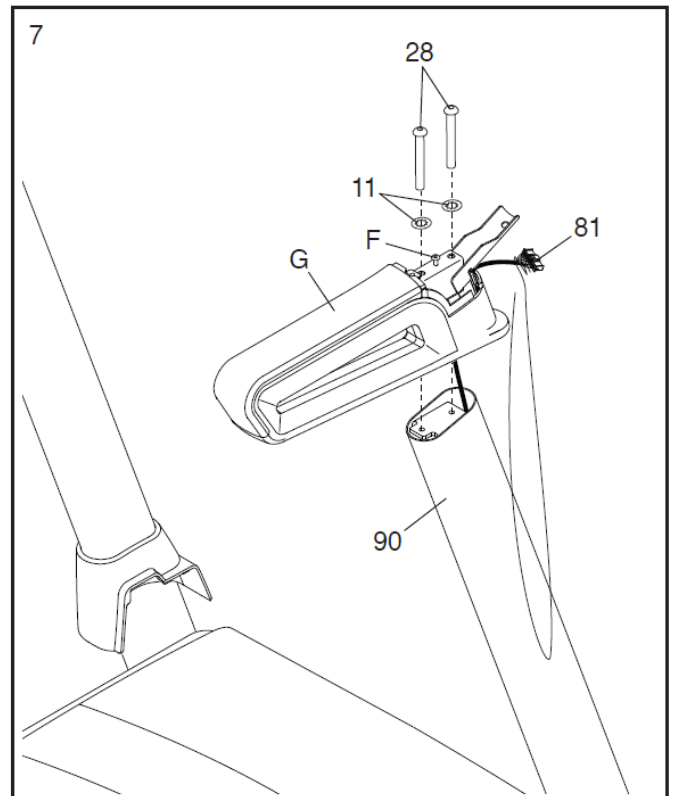


7. Húzza át a Jobb oldali oszlopban lévő Vezetéket (81) a jobb oldali kapaszkodó szerelvényen (G) a képen látható módon.

Csatlakoztassa a jobb oldali kapaszkodót (G) a jobb oldali Oszlophoz (90) két 5/16" x 2 1/2" csavar (28) és két 5/16" Alátét (11) segítségével.

Ügyeljen arra, hogy semmilyen vezeték ne csípődjön el vagy szoruljon meg (81); helyezze be mind a két csavart, de még ne húzza meg őket szorosan.

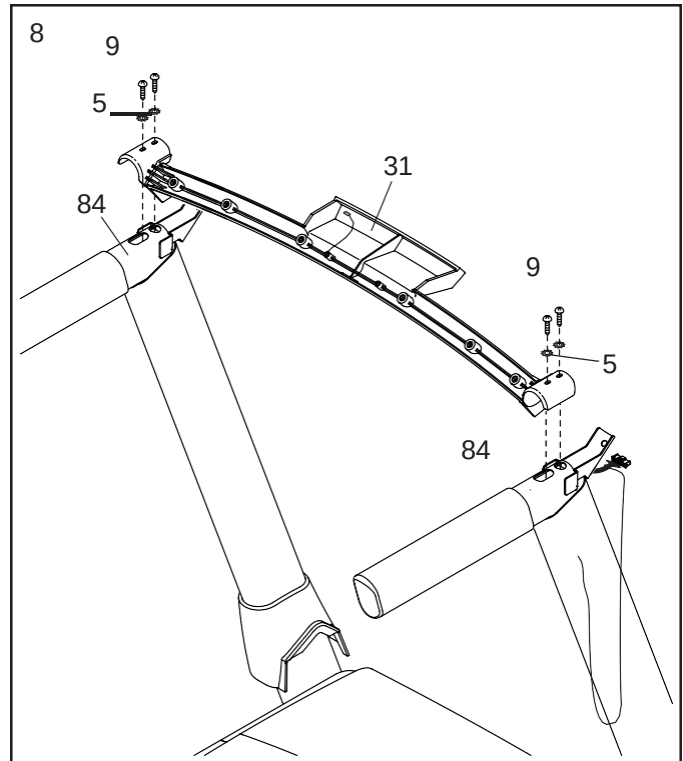
Távolítsa el az F betűvel jelzett csavart.



8. **FIGYELMEZTETÉS: A pulzusérzékelős keresztvas (31) károsodásának elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat és ne szorítsa meg erősen a #10 x 1 1/4" csavarokat (9).**

Helyezze a pulzusérzékelő keresztvasat (31) a kapaszkodókra (84) az ábrán látható módon.

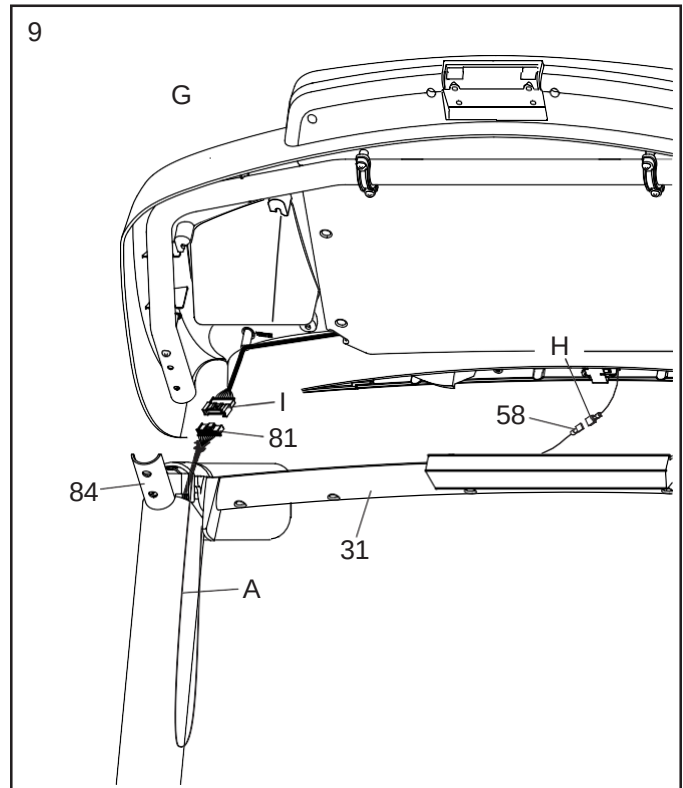
Szerelje fel az pulzusérzékelő keresztvasat (31) 4 db #10 x 1 1/4 csavar (9) és 4 db #10 alátét (5) segítségével; **először helyezze be mind a négy csavart, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni őket.**



9. Kérje egy másik személy segítségét, aki tartsa közel a konzolt (G) közel a pulzusérzékelő keresztvashoz (31) az ábra alapján. Csatlakoztassa a tartóoszlop vezetéket (58) a konzolvezetékhez (H).

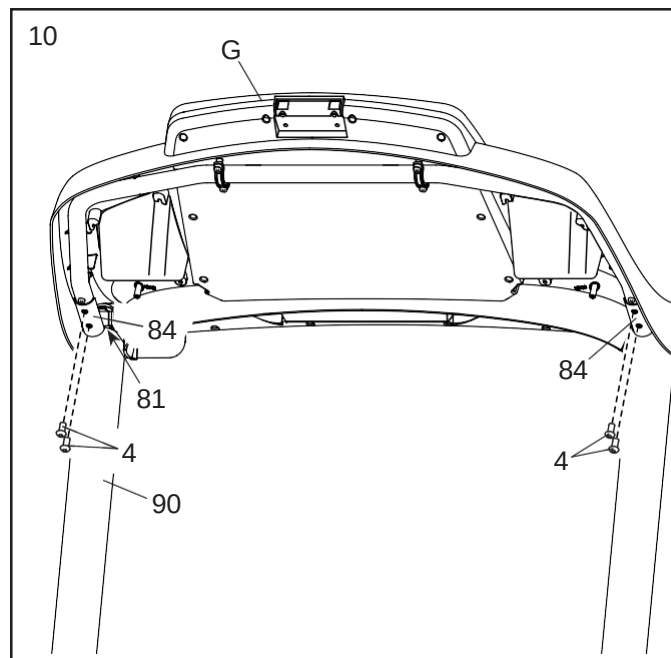
A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk. Ha ez nem történik meg, akkor fordítsa el az egyik csatlakozót, majd próbálja újra. HA A CSATLAKOZÓK NINCSENEK MEGFELELŐEN CSATLAKOZTATVA, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.

Ezután csatlakoztassa a másik két vezeték (81 és J) is. Távolítsa el a segéddrótot a tartóoszlop vezetékről, helyezze be a felesleges vezeték (81 és I) a jobb oldali kapaszkodóba (84).



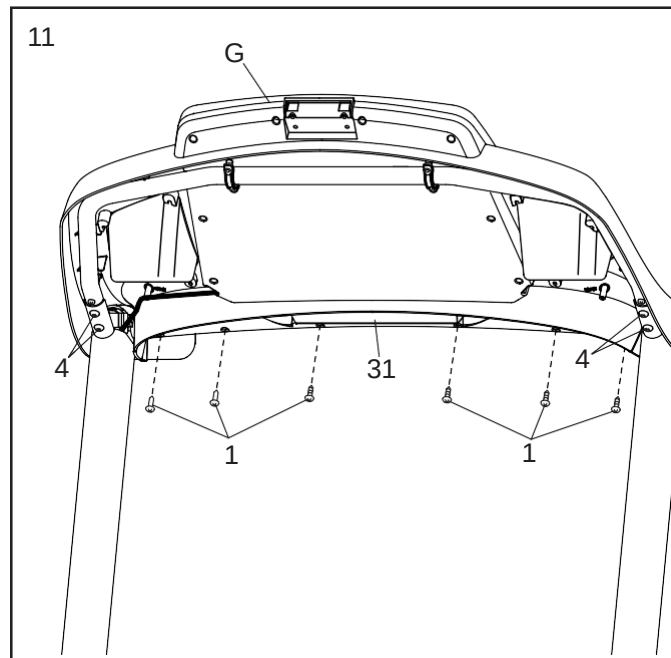
10. Helyezze a konzolt (G) a kapaszkodókra (84).
Ügyeljen arra, hogy semmilyen vezeték ne csípődjön be. Helyezze be a felesleges vezetéket a jobb oldali kapaszkodóba (84).

Rögzítse a konzolt (G) a kapaszkodókra (84) 4 db 1/4 "x 1/2 csavar (4) segítségével; még ne húzza meg a csavarokat.



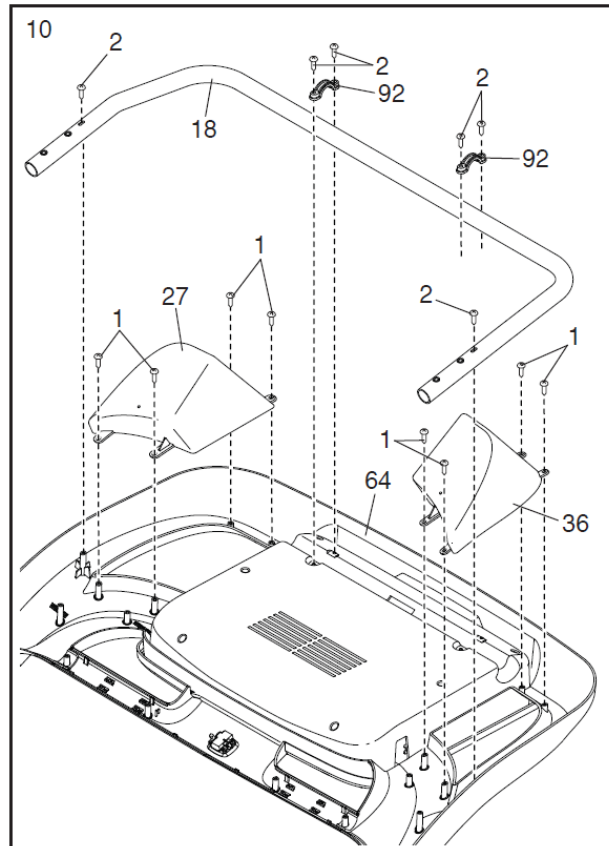
11. Rögzítse a konzolt (G) a pulzusérzékelő keresztvashoz (31) is 6 db # 8 x 5/8 "csavar (1) segítségével; helyezze be mind a hat csavart, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni őket.

Ezután szorosan húzza meg az előző lépésben felhelyezett csavarokat azaz a 4 db 1/4 "x 1/2" csavart (4).



(64) Azonosítsa a jobb és a bal oldali tálcákat (27, 36). Rögzítse a tálcákat (27,36) a Konzolkerethez (64) 8 db #8 x 1/2" csavar segítségével;
 (65) **ügyeljen, hogy ne húzza túl a csavarokat.**

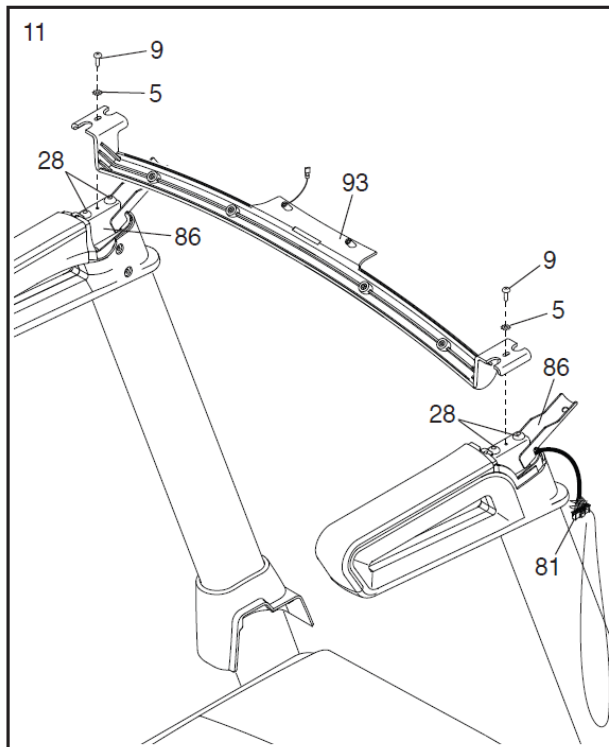
Ezután helyezze vissza a Konzolkeretet (18) a 6 db #8 x 3/4" csavar (2) és a 2 db Konzolrögzítő (92) segítségével amit a 9. lépésnél távolított el; **ügyeljen, hogy ne húzza túl a csavarokat.**



11. FONTOS: A keresztvas (93) sérülésének az elkerülése érdekében, ne használjon csavarbehajtógépet és ne húzza túl a #10 x 3/4" csavarokat (9)

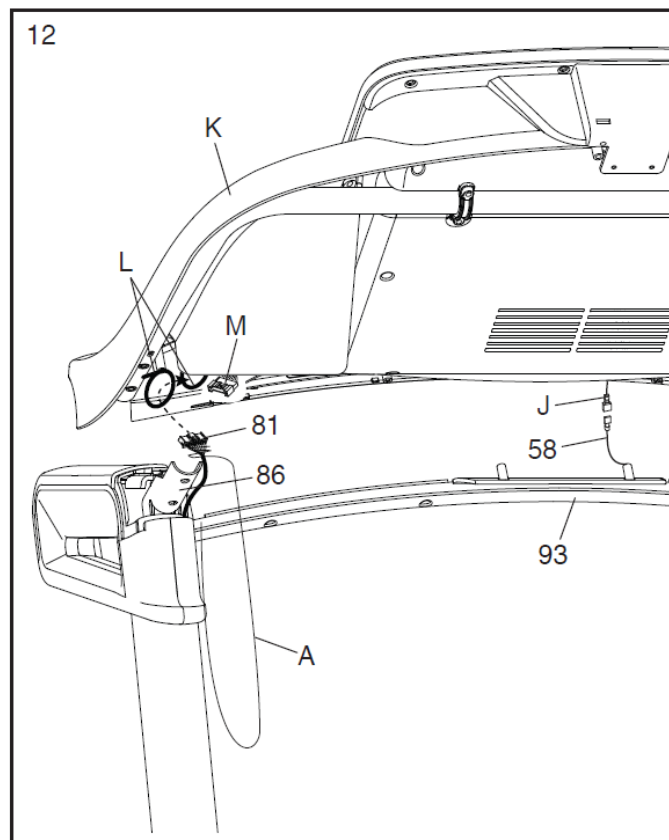
Állítsa a Keresztmerevítőt (93) a kép szerint. Rögzítse a Keresztmerevítőt a Kapaszkodókhoz (86 2 db #10 x 3/4" csavar és 2 db #10 alátét segítségével (5); **ezután szorosan húzza meg a csavarokat.**

Győződjön meg, hogy a Jobb Oldali Oszlop Vezetéke (81) nem csípődött be. Ezután határozottan húzza meg a 4 db 5/16 "x 2 1/2" csavarokat (28).



12. Egy másik személy segítségével tartsa a konzolt (K) közel a kapaszkodó sínekhez (86)(csak az egyik oldal látható az ábrán).
Csatlakoztassa a Konzolból (K) kijövő Földelő Vezetéket (J) a Keresztmerezítőből (93) kijövő Földelő Vezetékhez (58).
Ezután rögzítse a Jobb Oldali Oszlop Vezetékét (81) a Konzolon (K) lévő két Kábelrögzítő Gyorskötőző (L) segítségével.

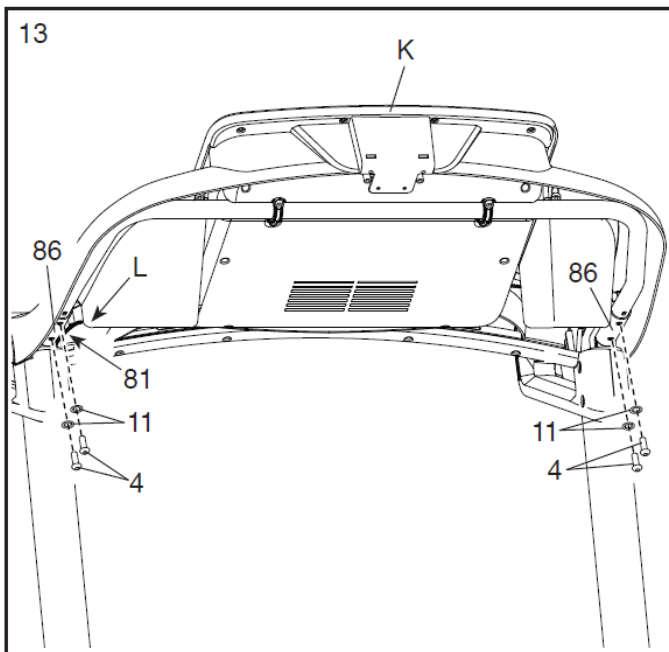
Csatlakoztassa az Oszlopból kijövő Vezetéket (81) a konzolból kijövő Vezetékhez (M). A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk. Amennyiben nem tudja a két csatlakozót könnyedén összecsatlakoztatni, akkor fordítsa meg az egyik csatlakozót és próbálja újra.
Ezután kösse le el a Behúzó Vezetéket (A) az Oszlopból kijövő Vezetékről (81).



13. Helyezze a Konzol Szerelvényt (K) a kapaszkodó Keretéhez (86). Győződjön meg róla, hogy egyetlen vezeték sincs becsípődve.

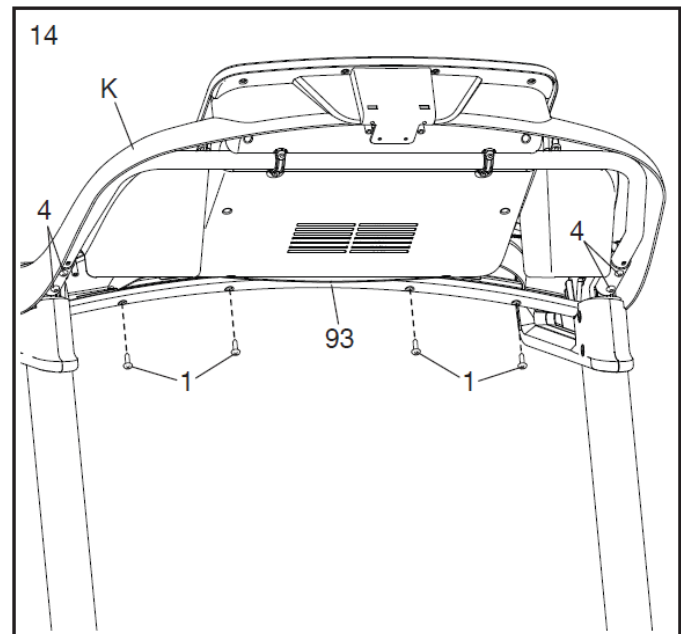
Rögzítse a Konzol Szerelvényt (K) a korábban félretett 4 db 5/16"x 3/4" csavar (4) segítségével; **egyelőre ne húzza meg teljesen a csavarokat.**

A feleslegesen kilógó vezetéket (81) tolja be a Konzol Szerelvénybe. Ezután húzza szorosra Gyorskötőzőt (L) amin az összecsatlakoztatott kábelt (88) korábban áthúzta és vágja le a felesleges részt.

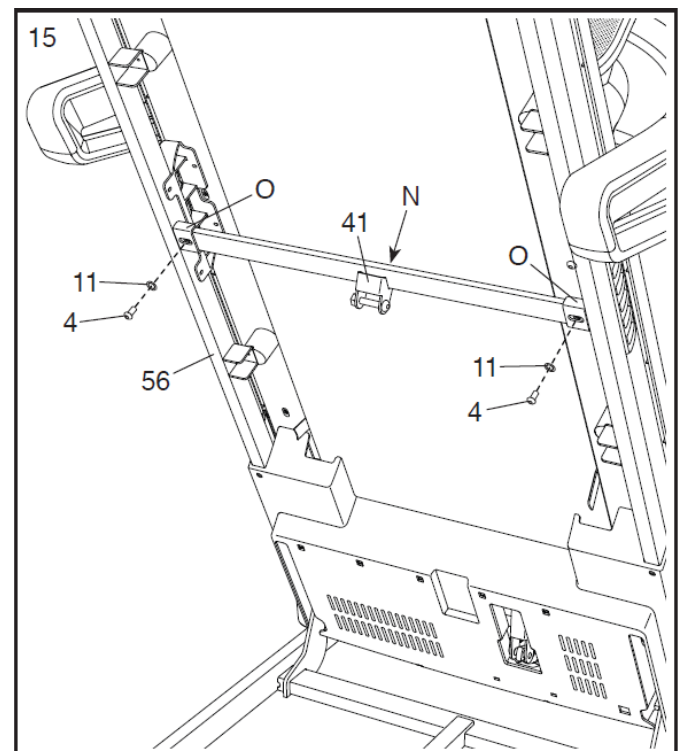


14. Csatlakoztassa a Keresztmerevítőt (93) a Konzol szerelvényhez (K) 4 db #8 x 1/2" Csavar (1) segítségével; **csavarja be és húzza meg a csavarokat.**

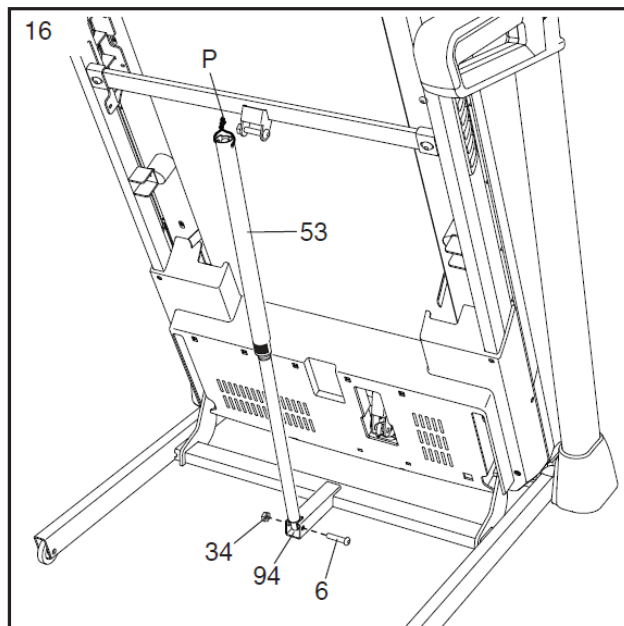
Ezt követően határozottan húzza meg a 4 db 5/16 x 3/4 Csavarokat (4).



15. Megjegyzés: amennyiben a futópád összeszerelését sima felületen végzi, előfordulhat, hogy ennél a szerelési lépésnél a futópád elmozdulhat ezért görgessük le erről a felületről. Vegye ki a 2 db 5/16" x 3/4" csavart (4) a teleszkópot rögzítő Keresztmerevítőből (41). Állítsa a keretet (56) függőleges állásba. Egy másik személy tartsa meg így a keretet, amíg nem végez a 17. szerelési lépéssel. Helyezze be a teleszkópot tartó keresztvasat (41) a rajzon jelzett módon. **Ügyeljen arra, hogy a „This side toward belt” feliratú matrica (N) a futópád felé nézzen.** Rögzítse a teleszkópot tartó keresztvasat (O) a kerethez (56) a két 5/16" x 3/4" csavar (4) -melyeket az előbbiekben távolított el - és a két 5/16" alátét (11) segítségével.



- 1 . Távolítsa el az 5/16" anyát (34) és az 5/16" x 1 3/4 "csavart (6) a vázon lévő foglalatból (94). Ezután helyezze a teleszkópot (53) a vázhoz az ábrán látható módon. Rögzítse a teleszkóp (53) alsó végét a váz foglalatába (94) az 5/16"x1 3/4" csavar (6) és az 5/16" anya (34) segítségével az ábrán jelzett módon és irányban. Ezután, emelje fel a teleszkópot (53) és távolítsa el róla a segéddrót (P).



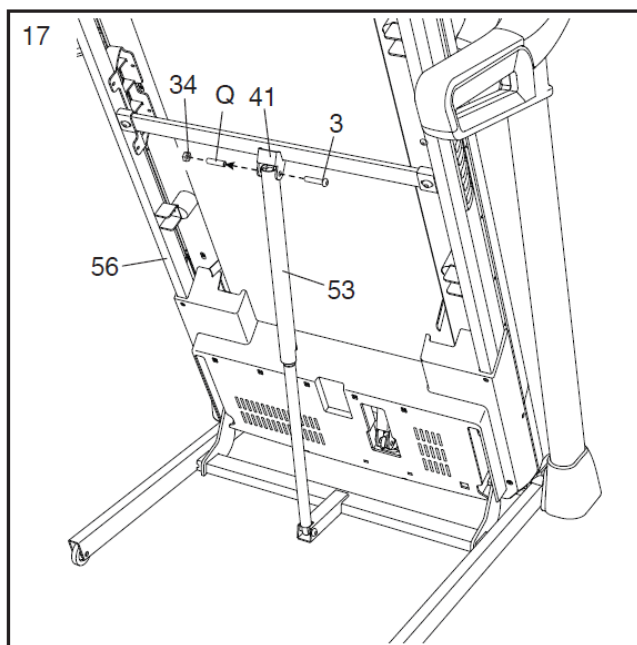
17. Távolítsa el az 5/16 "anyát (34) és az 5/16" x 2 1/4" csavar (3) a Keresztmerevítőből (41).

Illessze a Teleszkóp (53) felső végét a Keresztmerevítőn (41) lévő foglalatba. Tolja át az 5/16"x 2 1/4 csavart (3) a teleszkóp és a Keresztmerevítő foglalatán lévő furatokon.

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

Ezután tekerje rá szorosan az 5/16" anyát (34) az 5/16" x 2 1/4" csavarra (3). **Ne húzza túl szorosan az anyát; a teleszkópnak (53) szabadon kell forognia.**

Engedje le a futópád vázat (56) (nézze a FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLATHOZ c. részt a 26. oldalon).

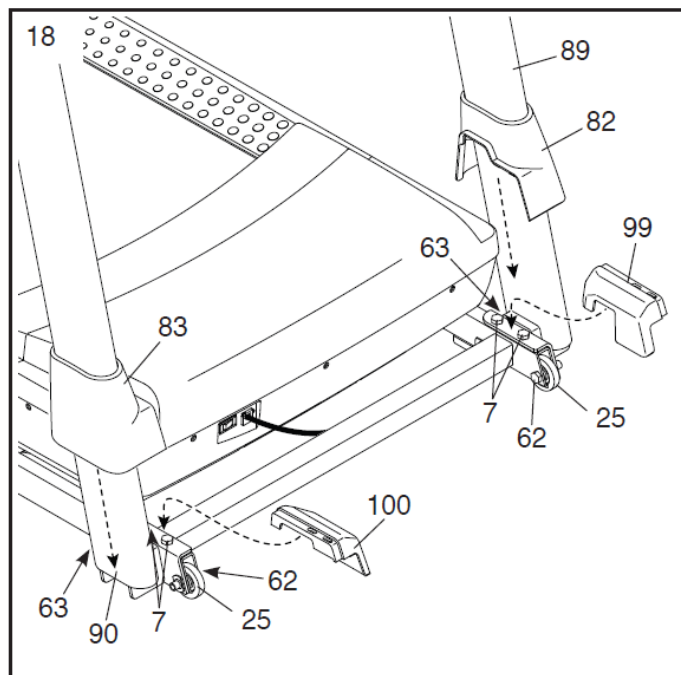


15. Erősen húzza meg a 4 db 3/8"x 2 3/8" csavart (7), a 2 db 3/8"x1 1/4" csavart (63).

Szintén húzza meg a 2 db 3/8"x1 3/4" csavart (62); ügyeljen rá, hogy a Görgőknek (25) szabadon kell forognia.

Ezután helyezze a bal belső burkolatot (99) a baloldali tartóoszlop (89) aljához. Csúsztassa lefelé a bal alsó burkolatot (82) és nyomja rá a bal belső burkolat tetejére.

Ezután helyezze a jobb belső burkolatot (100) a jobb oldali tartóoszlop (90) aljához. Csúsztassa lefelé a jobb alsó burkolatot (83) és nyomja rá a jobb belső burkolat tetejére.



.Mielőtt a futópadot használatba venné, ellenőrizze le, hogy megfelelően lett-e összeszerelve. Ha Ha műanyag fóliát talál bárhol a futópadon, távolítsa el azt. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá. A konzol károsodásának elkerülése érdekében, ne tegye ki a futópadot közvetlen napsugárzásnak. Tartsa biztonságos helyen a mellékelt hatszögletű csavarkulcsot; a hatszögletű csavarkulcs a futószőnyeg beállításához használható (28. oldal). Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt extra alkatrészeket is talál.

ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

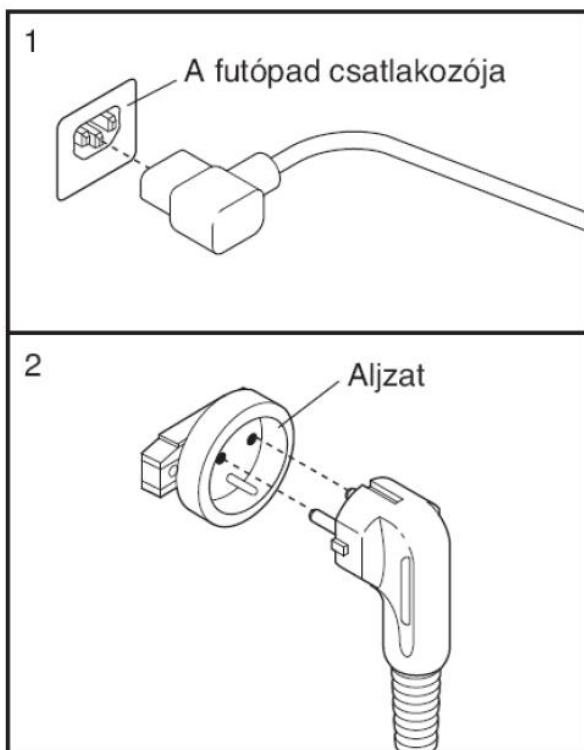
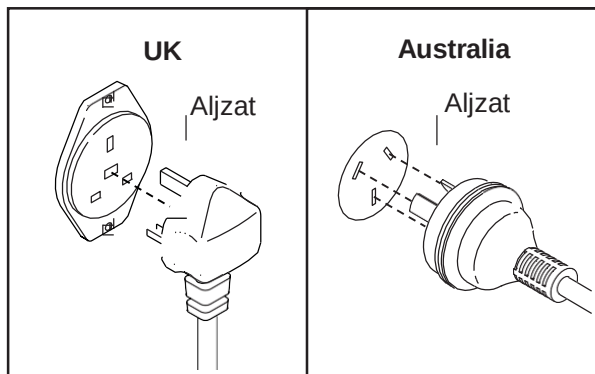
A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna a termék, akkor az elektromos áram számára a földelés biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földelő vezetékkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS:** Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy, a gyártó által ajánlott tápkábelre.



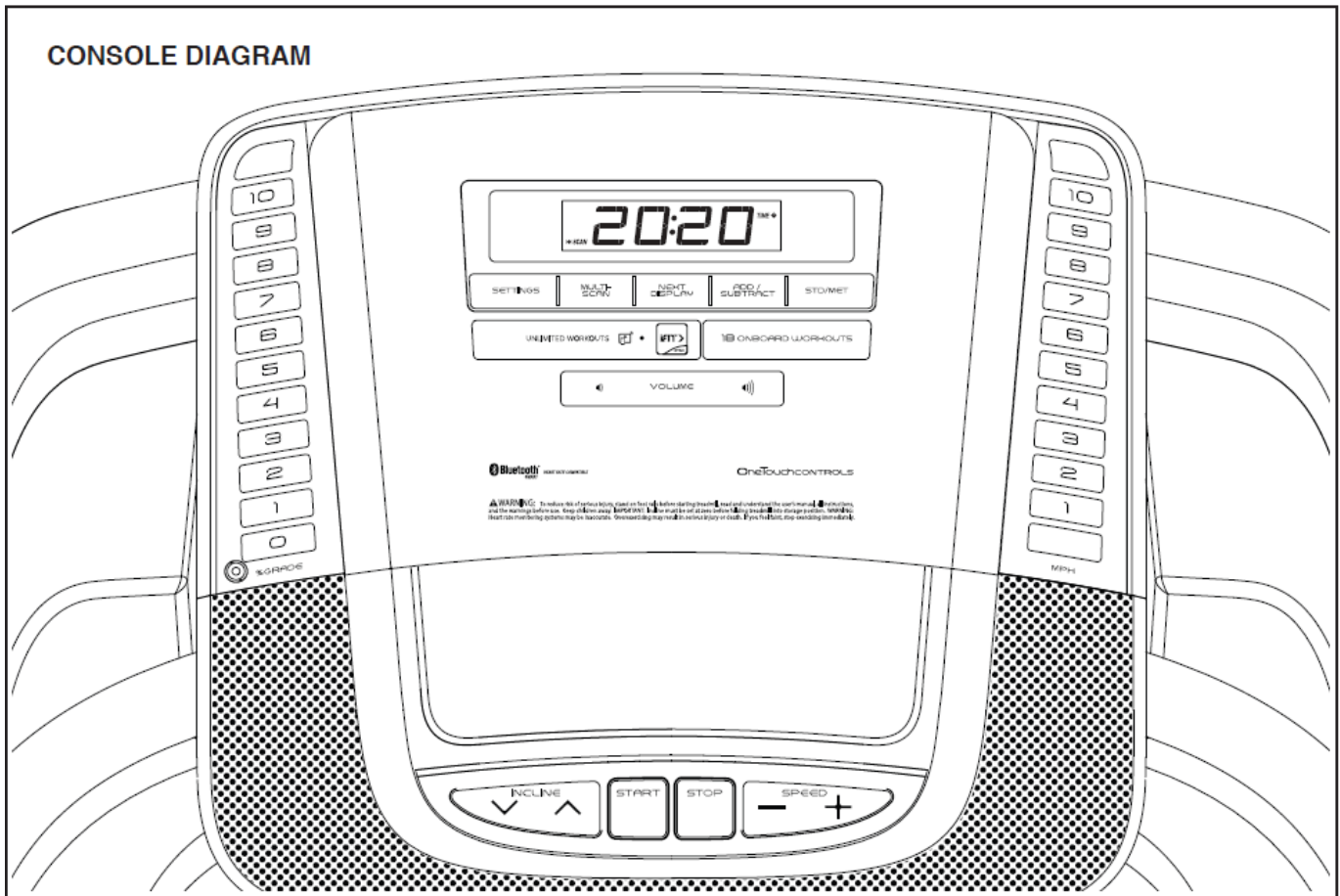
VIGYÁZAT: A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása az áramütés fokozott veszélyét eredményezheti. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervízzel, ha nem biztos benne, hogy a termék megfelelően van földelve. **Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha nem illeszkedik az aljzatba, szereltesse be megfelelő aljzatot egy szakképzett villanyszerelővel.**

Nézze az 1. ábrát. Dugja be a tápkábel megjelölt végét a futópadon található csatlakozóba.

Nézze a 2. ábrát. Dugja be a tápkábelt egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.



KONZOL DIAGRAM



KONZOL JELLEMZŐI

A futópád konzolja olyan jellemzők meggyőző sorát kínálja, amelyeket arra terveztek, hogy hatékonyabbá és élvezhetőbbé tegyék edzését. Manuális mód használatakor, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópád sebességét és dőlésszögét. Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést ad az edzésről. A pulzusszámát az opcionális mellkasi pulzusérzékelő segítségével mérheti. Az opcionálisan vásárolható pulzusmérővel kapcsolatosan további információkat a 27. oldalon talál.

A konzolhoz tablet-tel is lehet csatlakozni és használni az iFit applikációt amivel vezérelni tudja a futópádját, létrehozhatja saját edzési céljait illetve nyomon tudja követni az egyéni előrehaladását is. Hallgathatja saját kedvenc zenéjét, illetve hangskönyvét edzés közben a konzol hangrendszerén keresztül.

Az **áramellátás bekapcsolásához** lásd: a 20. oldal. A **manuális üzemmód használatáról** lásd a 20. oldal. Az **előre beállított edzés alkalmazásáról** lásd a 22. oldalt. A **táblagép csatlakoztatásához a konzolhoz** lásd a 23. oldal. A **pulzusmérő csatlakoztatása a konzolhoz**, lásd 23. oldal. A **konzol beállításához** lásd a 24. oldalt. A **hangrendszer használatához** lásd a 25. oldalt.

FONTOS: Ha átlátszó műanyag fólia van a konzolon, távolítsa el azt. A futópád károsodásának elkerülése érdekében viseljen tiszta sportcipőt a futópád használata közben. A futópád első alkalommal történő használatakor figyelje meg a futószőnyeg beállítását, ha kell állítsa középre a futószőnyeget (lásd a 28. oldalt).

Megjegyzés: A konzol kilométerben vagy mérföldbe képes megjeleníteni a sebességet és a távolságot. A mértékegység kiválasztásához lásd a BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓD című részt a 24. oldalon. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg a STD/MET gombot. Az egyszerűség kedvéért az ebben a részben szereplő összes utasítás mérföldbe vonatkozik.

FUTÓPAD BEKAPCSOLÁSA

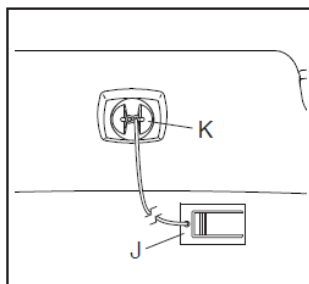
FONTOS: Bekapcsolás előtt hagyja a futópadozt szobahőmérsékletre melegedni (leginkább szállítás vagy kültéren történt tárolás esetén), ellenkező esetben pára csapódhat ki az elektronikus alkatrészek felületén, ami azok tönkremenetelét okozhatja.

Csatlakoztassa a tápkábelt a fitneszgéphez (lásd: 18. oldal). Ezután keresse meg a KI/BE kapcsoló gombot (árammegszakítót) a futópadozt közelében. Ügyeljen arra, hogy az árammegszakító a „reset” (BE) álláson legyen.



FONTOS: A konzol tartalmazhat egy bemutatót (demo) módot is, amelyet arra terveztek, hogy a futópadozt működését bemutassák egy üzletben. A bemutató mód kikapcsolásához lásd a 24. oldalon bemutató mód kikapcsolása című részt. Ezután álljon rá a futópadozt fellépőire. Keresse meg a kulcshoz tartozó Csíptetőt (J), majd csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a Konzolba (K).

FONTOS! Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a futópadozt 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.



FONTOS: A futópadozt használata előtt végezze el a következő lépéseket, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a konzol a futópadozt megfelelő dőlési szintjét mutatja-e. Először nyomja meg egyszer a dőlés növelése gombot. Ezután nyomja meg a dőlés csökkentése gombot vagy a legalacsonyabb számokat tartalmazó dőlés gyorsgombot, hogy a futópadozt a legalacsonyabb értékre állítsa. Amikor a mozgás megáll, a futópadozt készen áll a használatra.

MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA résznl a bal oldalon.

2. Válassza ki a manuális üzemmódot.

A biztonsági kulcs behelyezésekor azonnal a manuális üzemmódot kerül kiválasztásra. Ha már kiválasztott egy edzést, nyomja meg a Manual gombot.

3. Indítsa el a futószőnyegot

A futószőnyeg elindításához nyomja meg a Start (indítás) gombot vagy a "Speed" (sebesség) számmal ellátott gombok valamelyikét. Ha a Start gombot nyomja meg, a futószőnyeg néhány másodperc után lassú sebességgel (1 mph) kezd el mozogni. Edzés közben kívánsága szerint változtathat a futószőnyeg sebességén a Speed növelése-csökkentése gomb egyikének megnyomásával. Minden alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a sebesség kis lépésben (0,1 mph) változik; ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség gyorsabban (0,5 mph) fog változni.

Ha megnyomja a számozott sebességgombok egyikét, akkor a futószőnyeg fokozatosan megváltoztatja a sebességet, amíg el nem éri a kiválasztott sebesség-beállítást.

Megjegyzés: Miután megnyomta a gombot, egy kis időt vesz igénybe, amíg a futószőnyeg eléri a kiválasztott sebesség-beállítást.

A futószőnyeg leállításához nyomja meg a Stop gombot. Az idő elkezd villogni a kijelzőn. A futószőnyeg újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a számozott sebességgombok egyikét.

4. Változtassa meg a futószőnyeg dőlését.

A futópadozt dőlésszögének megváltoztatásához nyomja meg az "Incline" dőlésszög növelése és csökkentése gombok vagy a számozott Quick Incline gombok egyikét. Minden alkalommal, amikor megnyomja a dőlésszög növelése vagy csökkentése gombok egyikét, a dőlésszög 0,5%-kal megváltozik. Ha megnyomja a számozott Quick Incline gombok gombot, a dőlésszög fokozatosan megváltozik, amíg el nem éri a kiválasztott dőlésszög beállítást.

5. Kövesse edzésének alakulását a kijelzőn.

A kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:

Kalória (CALS) — Az elégetett kalóriák hozzávetőleges számát mutatja.

Kalória per Óra (CALS/HR) — Az Ön által óránként elégetett kalóriák körülbelüli számát mutatja.

Távolság (MI vagy KM) — Ez a kijelző mód a távolságot mutatja, amelyet Ön megtett mérföldben vagy kilométerben. A mérési egység módosításához nyomja meg a STD/MET gombot.

Dőlésszög (% érték) — A futópád dőlésszögének az értékét jeleníti meg.

Iram — A futás sebességét perc/mérföldenként vagy perc/kilométerenként mutatja. A mérési egység módosításához nyomja meg a St/Met gombot.

Pulzus (BPM és szív szimbólum) — a felhasználó pulzusszámát mutatja, ha használja a markolati vagy az opcionális mellkasi pulzusérzékelőt (nézze az 25. oldalt).

Sebesség (MPH vagy KPH) — Ez a kijelzőmód az Ön mozgási sebességét mutatja mérföld/óránban (miles/hour) vagy kilométer/óránban (kilometers/hour). A mérési egység módosításához nyomja meg a St/Met gombot.

Idő — Amikor a manuális módot választja, ez a kijelző mutatja az eltelt időt. Ha választott már edzésprogramot, a kijelzőn az edzésprogramból hátralévő idő, vagy az eltelt idő látható.

Függőleges távolság (VRT FT vagy VRT M) — a megtett távolság mérföldben vagy méterben.

Nyomja meg ismételten a Next Display gombot a kívánt edzésinformáció folyamatos megjelenítéséhez a kijelzőn.

A kijelzők visszaállításához nyomja meg kétszer a Stop gombot, vegye ki a biztonsági kulcsot, majd helyezze vissza a biztonsági kulcsot.

Scan mode — A konzolnak van egy úgynevezett scan módja is, amely az edzésadatokat ismétlődő ciklusban jeleníti meg. A scan mód bekapcsolásához nyomja meg a Multi-scan gombot; a SCAN szó megjelenik a kijelzőn (C).



A scan manuális módon történő váltásához nyomja meg többször a Multi-scan gombot.

A scan mód kikapcsolásához nyomja meg a Next Display gombot; a SCAN szó kikapcsol a kijelzőn (C).

A scan módon belül testre szabhatja, hogy csak az ön által kiválasztott edzés adatokat jelenítse meg az ismétlődő ciklusba.

A scan mód testreszabásához először nyomja meg többször a Next Display gombot, amíg az ismétlődő ciklusban hozzáadni vagy eltávolítani kívánt edzés információ megjelenik a kijelzőn.

Ezután nyomja meg az Add/Subtract gombot az edzésadatok hozzáadáshoz vagy eltávolításához az ismétlődő ciklusból. Az edzésadatok hozzáadásakor a konzolon megjelenik egy jelzőfény. Az edzés információk eltávolítása után a jelzőfény kikapcsol.

Ezután nyomja meg a Multi-scan gombot a scan mód bekapcsolásához.

A kijelzők visszaállításához nyomja meg kétszer a Stop gombot, vegye ki a biztonsági kulcsot, majd helyezze vissza a biztonsági kulcsot.

Megjegyzés: A konzol automatikusan megjeleníti a pulzusszámot a scan módban, ha pulzusszám adatot észlel.

TÁBLAGÉP CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ

Támogatva van a BLUETOOTH csatlakozási lehetőség az iFit alkalmazás és a hozzá kompatibilis pulzusérzékelő övek között. Megjegyzés: más BLUETOOTH csatlakozási lehetőségek nem támogatottak.

1. Töltse le és telepítse fel az iFit alkalmazást az okos eszközére.

Az iOS® vagy az Android™ okos eszközén, kattintson rá és nyissa meg az App Store™ vagy a Google Play™ áruházat, majd keresse meg az ingyenesen elérhető iFit alkalmazást. **Végezze el az alkalmazás installálását készülékén. Ügyeljen arra, hogy a BLUETOOTH beállítás is engedélyezve legyen készülékén.**

A telepítést követően, nyissa meg az iFit alkalmazást, majd az utasításoknak megfelelően, végezze el a szükséges beállításokat.

2. Mellkasi pulzusérzékelő csatlakoztatása a konzolhoz.

Ha a pulzusérzékelő övet és a táblagépet is csatlakoztathat a konzolhoz. **Először pulzusérzékelőt, majd csak ezt követően csatlakoztassa az okoseszközt a konzolhoz.**

22. oldalt.

3. Csatlakoztassa táblagépét a konzolhoz.

Nyomja meg az iFit Sync gombot a konzolon; a konzol párosítás száma megjelenik a kijelzőn. Ezután kövesse az iFit alkalmazásban található utasításokat, hogy csatlakoztassa az okoseszközt a konzolhoz. Amikor létrejön a kapcsolat, a konzolon lévő LED zöldre vált.

Jegyezze fel és kövesse nyomon az edzés adatait.

Kövesse az iFit – Smart Cardio Equipment alkalmazás utasításait az edzésinformációk rögzítéséhez és nyomon követéséhez.

5. Táblagép lecsatlakoztatása a konzolról.

Az okoseszköz leválasztásához először válassza ki az iFit alkalmazásban lévő lekapcsolási lehetőséget. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon, amíg a LED zöldre nem vált.

Megjegyzés: Az összes BLUETOOTH kapcsolat a konzol és más eszközök (beleértve a táblagép, pulzusmérőket stb.) között megszakad.

MELLKASI PULZUSÉRZÉKELEŐ CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ

A konzol kompatibilis a BLUETOOTH okos pulzusérzékelőkkel.

A BLUETOOTH Smart pulzusérzékelő csatlakoztatásához a konzolon nyomja meg az iFit Sync gombot; a pulzusérzékelő párosítás száma megjelenik a kijelzőn. Amikor létrejön a kapcsolat, a konzolon lévő LED kétszer pirosan villog.

Megjegyzés: Ha a konzol közelében egynél több kompatibilis pulzusérzékelő található, a konzol a legerősebb jelű pulzusérzékelőhöz csatlakozik.

A pulzusérzékelő leválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon, amíg a konzolon lévő LED zöldre nem vált.

Megjegyzés: Az összes BLUETOOTH kapcsolat a konzol és más eszközök (beleértve a tabletek, pulzusmérők stb.) között megszakad.

SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK) ÜZEMMÓD

1. Beállítási üzemmód kiválasztása

A konzol jellemzője a beállítások üzemmód is, A beállítási mód kiválasztásához, nyomja meg a Setting (Beállítások) gombot. A képernyőn megjelenik az első beállítás. Megjegyzés: Ha már kiválasztott egy edzést, akkor a beállítási mód kiválasztása előtt előfordulhat, hogy többször meg kell nyomnia a Stop gombot a főmenübe való visszatéréshez.

2. Navigáljon a beállítások üzemmódban.

Miután kiválasztotta a beállítások üzemmódot, a kijelzőn megjelenik néhány megjelenítési mód. Nyomja meg többször a Stop gombot a kívánt megjelenési mód kiválasztásához.

3. Beállítások megváltoztatása.

Software Version Number — A szoftver verziószáma megjelenik a kijelzőn.

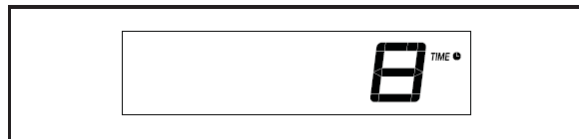
Dőlésszög rendszer kalibrálása — A kijelzőn megjelennek a CAL betűk. Ha a dőlésszög rendszer nem működik megfelelően, akkor előfordulhat, hogy kalibrálni kell. A dőlésszög rendszer kalibrálásához nyomja meg az Incline növelése vagy csökkentése gombot. A futópád automatikusan a maximális dőlésszög szintre emelkedik, majd visszatér a minimális szintre. Amikor a futószőnyeg megáll, a dőlésszög rendszer kalibrálva lett.



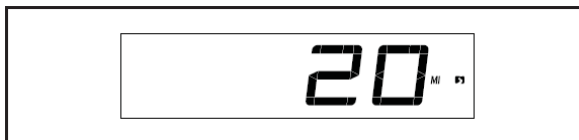
Kijelzőteszt — Ezt a képernyő a szerviz munkatársak használják annak megállapítására, hogy a kijelző megfelelően működik-e.

Gombteszt — Ezt a képernyőt a szerviz munkatársak használják annak megállapítására, hogy egy adott gomb megfelelően működik-e.

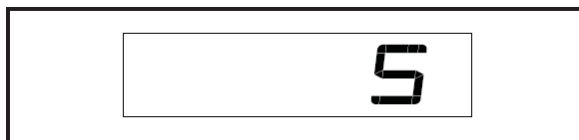
Teljes idő — A TIME szó jelenik meg a kijelzőn. A kijelző megmutatja a futópád használatának össz óraszámát.



Teljes távolság — Az MI vagy KM betűk jelennek meg a kijelzőn. A kijelző megmutatja az össz távolságot (mérőföldben vagy kilométerben), amelyet eddig lefutott.



Kontraszt szint — A kijelzőn megjelenik az aktuálisan kiválasztott kontraszt szint. A kontraszt szintjének beállításához nyomja meg a Incline növelése és csökkentése gombok egyikét.



Demo Mód — Az aktuálisan kiválasztott demó mód opció megjelenik a kijelzőn. A konzol egy olyan demó módot tartalmaz, amelyet akkor használnak, ha a futópád egy üzletben bemutató termékként jelenik meg. Ha a demó mód be van kapcsolva, a konzol nem kapcsol ki, és nem áll vissza manuális módba, amikor befejezte az edzést. Nyomja meg a Speed csökkentés vagy növelés gombokat a demó mód kiválasztásához. A demó mód bekapcsolásához válassza a DON lehetőséget. A demó mód kikapcsolásához válassza a DOFF lehetőséget.



6. Kilépés a beállítások üzemmódból

A beállítások módból való kilépéshez nyomja meg a Setting gombot.

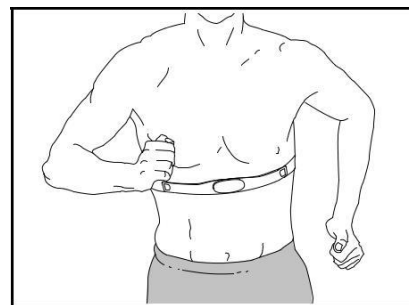
A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ha zenét vagy hangos könyveket kíván a konzol hangszóróinak segítségével lejátszani, akkor egy 3.5mm Jack átváltó kábel (nem tartozéka az edzőgépnek) segítségével kell a saját MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy más személyi audio-lejátszóját a konzolhoz csatlakoztatnia. Ügyeljen arra, hogy a csatlakozás megfelelő legyen. Megjegyzés: az átváltó kábel beszerzésével kapcsolatban keressen fel egy helyi elektrotechnikai szaküzletet.

Majd nyomja meg a PLAY gombot a hanglejátszóján. A hangerő szabályozásához nyomja meg a hangerő növelés vagy csökkentés gombokat a kijelzőn vagy a saját lejátszóján.

OPCIONÁLIS MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ ÖV

Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében



a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés a megfelelő pulzusszámon. A **mellkasi pulzusérzékelő megvásárlásához érdeklődjön a boltban, ahol az edzőgépet vásárolta.**

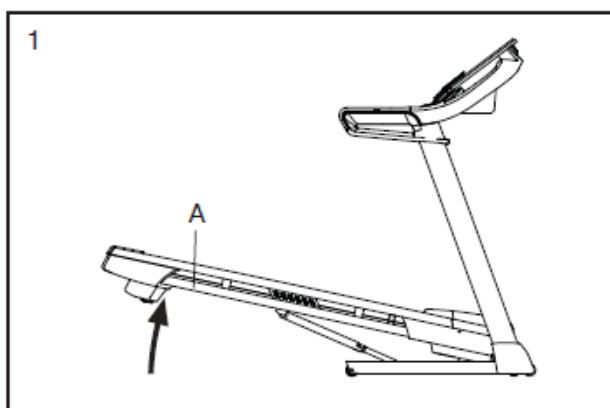
Megjegyzés: A konzol kompatibilis BLUETOOTH® okos pulzusérzékelőkkel.

FUTÓPAD ÖSSZAJAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

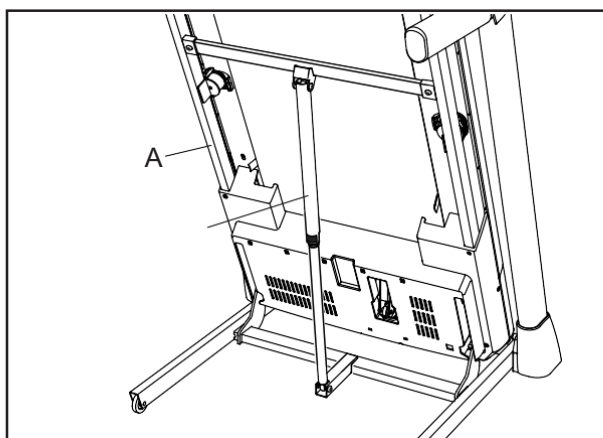
FUTÓPAD ÖSSZAJAJTÁSA A TÁROLÁSA

Mielőtt összehajtja a futópado, engedje le az emelkedőrendszert nullás állásba. Ezután vegye ki a mágnes kulcsot és húzza ki a tápkábelt. **VIGYÁZAT!** Képesnek kell lennie 20kg -ot biztonságosan le- és felemelni, illetve a futópado mozgatni.

1. Emelje a fém keretet a következő ábrán jelölt nyíl irányába. **VIGYÁZAT!** A sérülés lehetőségének csökkentése érdekében, ne emelje meg a futópado a műanyag lábtartóknál fogva. Hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát.



2. Emelje fel addig a keretet (A), amíg a teleszkóp (B) nem rögzül biztonságosan a tárolási helyzetben. **Ügyeljen arra, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben rögzüljön.**

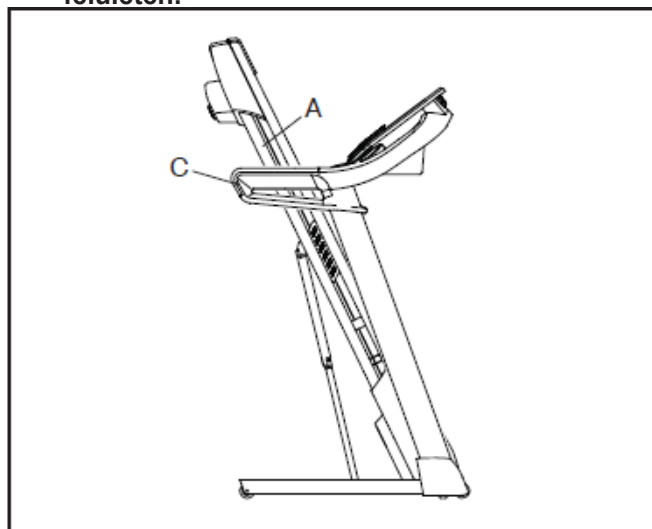


A padló, ill. a padlószőnyeg megóvása érdekében, helyezzen a futópado alá egy gumiszőnyeget. Tartsa távol a futópado a közvetlen napfénytől. Ne tárolja a futópado felhajtva 30°C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópado mozgatná, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **FIGYELEM!** Győződjön meg arról, hogy a teleszkóp tárolási helyzetben biztonságosan rögzítve van. A futópado mozgatásához két ember szükséges.

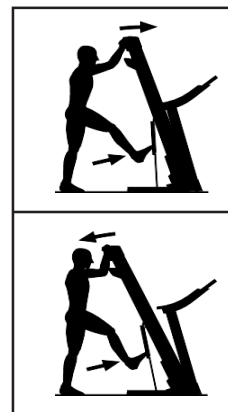
1. Fogja meg a keretet (A) és az egyik kapaszkodót (C), és helyezze az egyik lábát a kerekre (D). **VIGYÁZAT: Ne húzza a keretet, és ne mozgassa a futópado egyenetlen felületen.**



2. Billentse a futópado maga felé addig, amíg a kerekre nem áll a futópado. Óvatosan mozgassa el a futópado a kívánt helyre. **FIGYELEM!** Azért, hogy elkerülje a sérülés kialakulását, különösen legyen óvatos, mielőtt a futópado mozgatja. Ne mozgassa a futópado egyenetlen felületen. Ne emelje fel addig a keretet, amíg a teleszkóp nem rögzül biztonságosan a tárolási pozícióba.

A FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

1. A kezével tolja el egy kissé a keretet ezzel egyidejűleg, a lábfejjel nyomja meg a teleszkópot, az 1. ábrán alapján.
2. Miközben a lábfejjel nyomva tartja a teleszkópot, engedje lefelé a futópado keretét a 2. ábra alapján.



Lépjen hátra és eressze le a futópado keretét a talajra.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény elérése és az alkatrészek kopásának csökkentése érdekében. Vizsgálja meg a fitnessgépet és megfelelően húzzon meg minden alkalommal minden alkatrészét, amikor a futópadot használják.

Rendszeresen tisztítsa meg a futópadot, és tartsa tisztán és szárazan a futószalagot. Először állítsa a tápkapcsolót kikapcsolt Off (ki) helyzetbe, majd húzza ki a tápkábelt. Először nedves ruhával és kevés, kímélő tisztítószerrel törölje át a futópad külső felületét. **FONTOS: Soha ne fújjon semmiféle tisztítószerrel közvetlenül a futópadra. A konzol meghibásodásának elkerülése érdekében tartsa kellő távolságban a folyadékokat a konzoltól. Ha véletlenül rákerül, akkor azonnal távolítsa el a folyadékokat a konzolról.** Majd egy puha törülközővel törölje át az egész berendezést.

HIBAEELHÁRÍTÁS

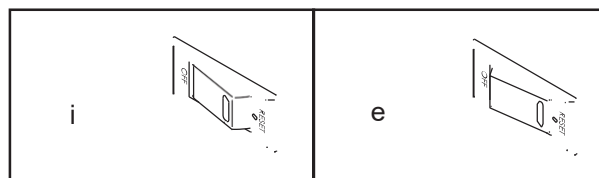
A legtöbb futópadokkal kapcsolatos problémát az alábbiakban felsoroltak betartásával el lehet kerülni. Találja meg az idevonatkozó problémát és kövesse az útmutatásokat. Amennyiben egyéb kérdése merül fel, kérem vegye fel a kapcsolatot az üzlettel, ahol a gépet vásárolta.

PROBLÉMA: A gép nem kapcsol be

- Győződjön meg arról, hogy a berendezés csatlakoztatva van, a helyi előírásnak megfelelően földelt hálózatra (lásd: 16. oldal). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három fázisú, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon.
- Miután ellenőrizte, hogy a tápkábel a konnektorba csatlakoztatva van, bizonyosodjon meg arról, hogy

a kulcsot behelyezte a konzolba.

- Ellenőrizze a futópad keretén található KI/BE kapcsolást végző árammegszakítót. Ha a kapcsoló az ábra szerint áll, az árammegszakító lecsapódott. Hogy visszaállítsa az árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: A futópad működés közben kikapcsol.

- Ellenőrizze a KI/BE kapcsolást végző árammegszakítót (nézze a fenti C ábrát). Hogy visszaállítsa az árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.
- Ellenőrizze, hogy a tápkábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki, majd várjon 5 percet, és dugja vissza.
- Vegye ki a kulcsot a konzolból. Tegye vissza a kulcsot a konzolba.
- Ha a futópad még mindig nem működik, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta.

PROBLÉMA: A futópad emelkedője nem megfelelően változik

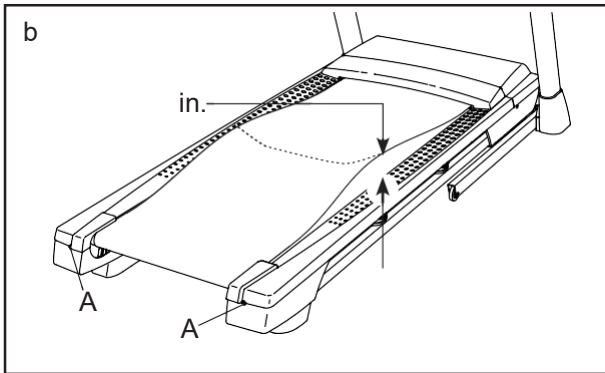
- Kalibrálja a futópad emelkedőrendszerét (nézze a 3. lépést a 24. oldalon).

PROBLÉMA: A konzol kijelzői világítanak, amikor eltávolítja a kulcsot a konzolból

- A konzol megjelenítési demo üzemmódban van, amelyet arra terveztek, hogy ha a futópadot üzlet helységben bemutatassák. Ha a kijelzők világítanak a kulcs eltávolításakor, akkor a demo üzemmód be van kapcsolva. A demo mód kikapcsolásához lásd a BEÁLLÍTÁSI MÓD című részt a 23. oldalon.

PROBLÉMA: A futószőnyeg lelassul, használat közben.

- a. Csak olyan túlfeszültség elleni védelmet használjon, amely megfelel a 18. oldalon leírt összes kritériumnak.
- b. Ha futószalag túl van feszítve, a futópad teljesítménye csökken, és a futószalag tönkremehet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva, fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart (A) az óramutató járásával ellentétes irányba, negyed fordulatot. A megfelelően megfeszített futószalagot a szélén 5-7 cm-re (2-3 in.) lehet megemelni. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt a műveletet addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően fog működni.

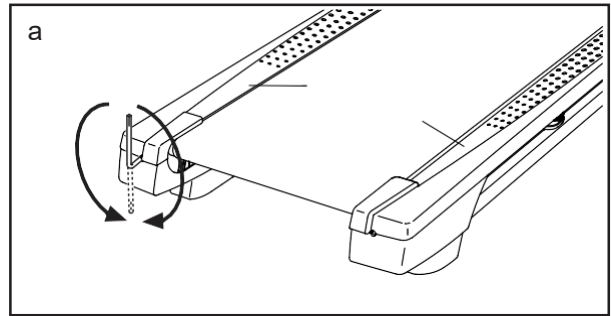


A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószőnyeget. **FONTOS: Soha ne használjon más viszkozitású szilikon sprayt vagy egyéb nem megfelelő anyagokat a futószőnyeghez vagy a futófelülethez.** Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Ha úgy gondolja, hogy szükség lehet a futópad olajozására, érdeklődjön a boltban, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervizben.

- c. Ha a futószőnyeg továbbra is lelassul, miközben mozgunk rajta, akkor keresse fel a futópad szervizét és kérjen bővebb felvilágosítást.

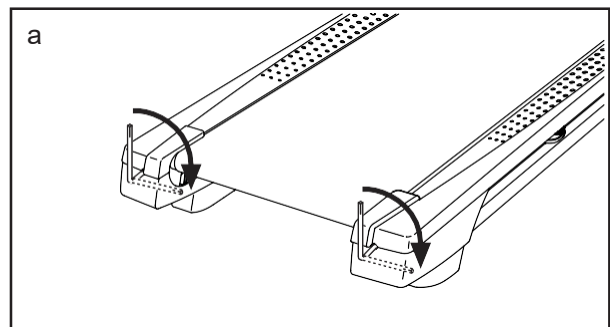
PROBLÉMA: Ha a futószalag nem középen áll, elmozdult valamelyik irányba.

- a. **FONTOS: Először vegye ki a kulcsot a futópad konzoljából, majd HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Ha a futószalag balra mozdult, az imbuszkulcs segítségével fordítsa a bal szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; ha a jobb oldalra mozdult el, fordítsa a bal szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Figyeljen arra, hogy a futószalagot ne töltsön túl. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futószalagot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.



PROBLÉMA: A futószalag csúszik edzés közben.

- a. **Vegye ki a kulcsot a konzolból és HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 részig. Ha a futószalag megfelelően van megfeszítve, akkor azt a szélén 5-7 cm-re (2-3 in.) meg lehet emelni. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



EDZÉSI ÚTMUTATÓ



VIGYÁZAT: Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.

A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál.

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

EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés. A megfelelő intenzitásszintet úgy állapíthatja meg, hogy pulzusszámát használja kiindulási alapként. Az alábbi táblázatban a zsírégetéshez, valamint az aerobik edzéshez javasolt pulzusszámok láthatók.

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 pulzusszám megkereséséhez előbb keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tízes értékre kerekítettek). Ezután keresse meg a saját életkora fölötti három számot. Ez a három szám határozza meg az „edzési zónát”. Az alsó két szám a zsírégetéshez, a felső pedig az aerobik edzéshez javasolt pulzusszám.

Zsírégetés—A zsír hatékony elégetéséhez huzamosabb ideig kell viszonylag kis intenzitásszint mellett edzenie. Az edzés első pár percében teste a könnyen hozzáférhető szénhidrát-kalóriákat használja fel energiaforrásként. Csak az első pár perc eltelte után kezdi meg szervezete a tárolt zsírkalóriáknak az ugyanebből a célból történő felhasználását. Ha a cél a zsírégetés, addig állítson a futópad sebességén és emelkedőjén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében nincs. A maximális zsírégetés érdekében addig állítson a futópad sebességén és emelkedőjén, amíg pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében nincs.

Aerobik edzés—Ha a cél a kardiovaszkuláris rendszer erősítése, edzése legyen „aerobik” jellegű. Az aerobik edzés olyan tevékenység, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igényel. Ezzel megnő az az igény, hogy a szív vért pumpáljon az izmokhoz, de ugyanígy megnő az az igény is a tüdővel szemben, hogy a vért oxigénnel lássa el. Aerobik edzésnél addig állítson a futópad sebességén és emelkedőjén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legfelső értékének közelében nincs.

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSSEL KAPCSOLATBAN

Bemelegítés—Kezdjen minden edzést 5-10 perc lazítással és könnyű testmozgással. Az edzésre történő előkészületek során a megfelelő bemelegítéssel egyszerre megemelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám, valamint a keringés.

Edzési zónában történő edzés— Bemelegítés után addig fokozza az edzés intenzitását, amíg pulzusszáma 20-30 percig az edzési zónában nincs. (Az edzésprogram első pár hetében 20 percnél tovább ne legyen pulzusszáma az edzési zónában.) Lélegezzen szabályosan és mélyen edzés közben—soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés—Minden edzést 5-10 perc időtartamú, levezetési célú lazítással fejezzen be. Ezzel fokozni fogja izmainak rugalmasságát, egyszersmind segít megelőzni az edzést követően fellépő problémákat.

EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartása vagy javítása érdekében hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónap elteltével – ha szükséges – akár öt edzést is tarthat. A siker kulcsa, hogy az edzés mindennapi életének rendszeres és élvezhető része legyen.

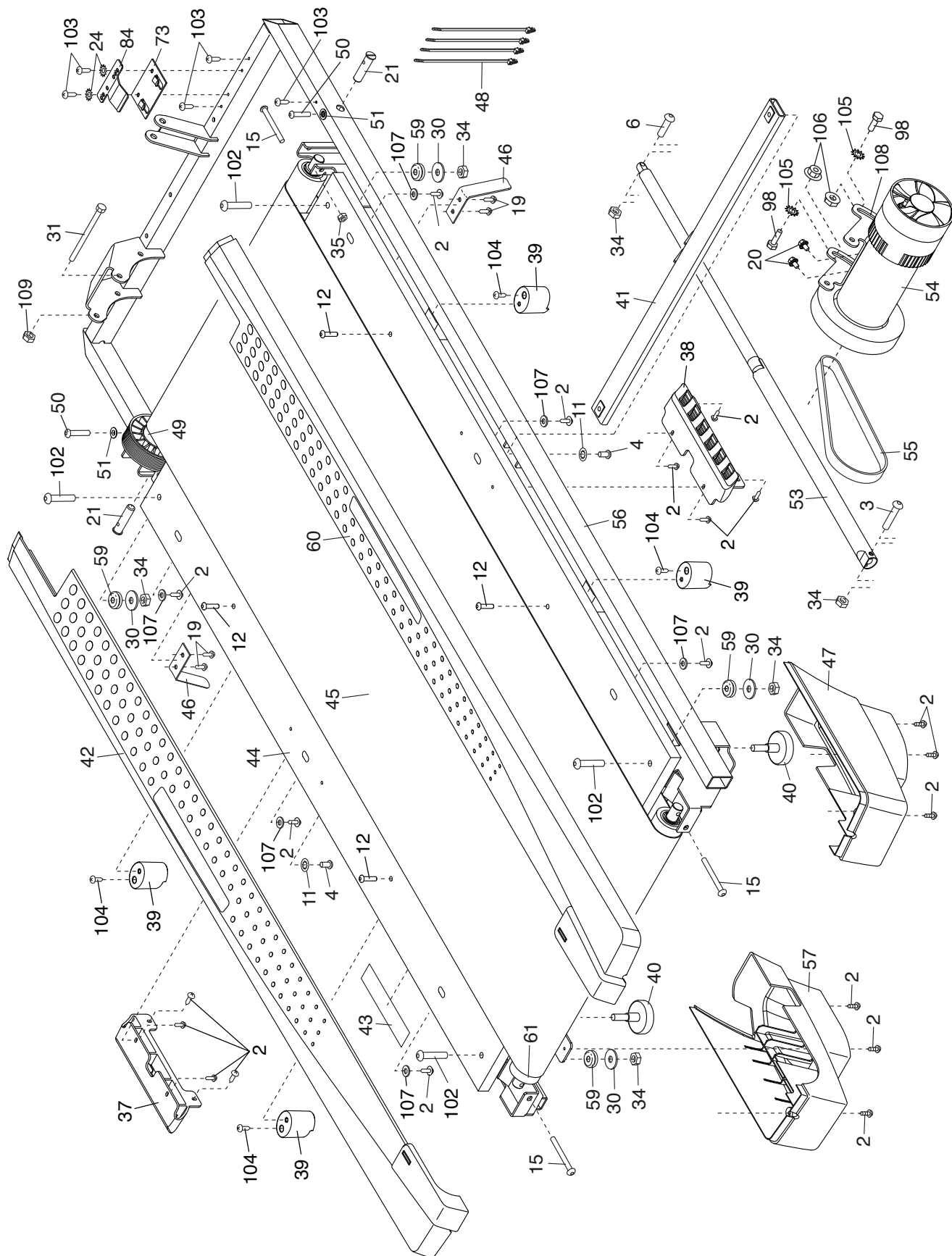
PART LIST

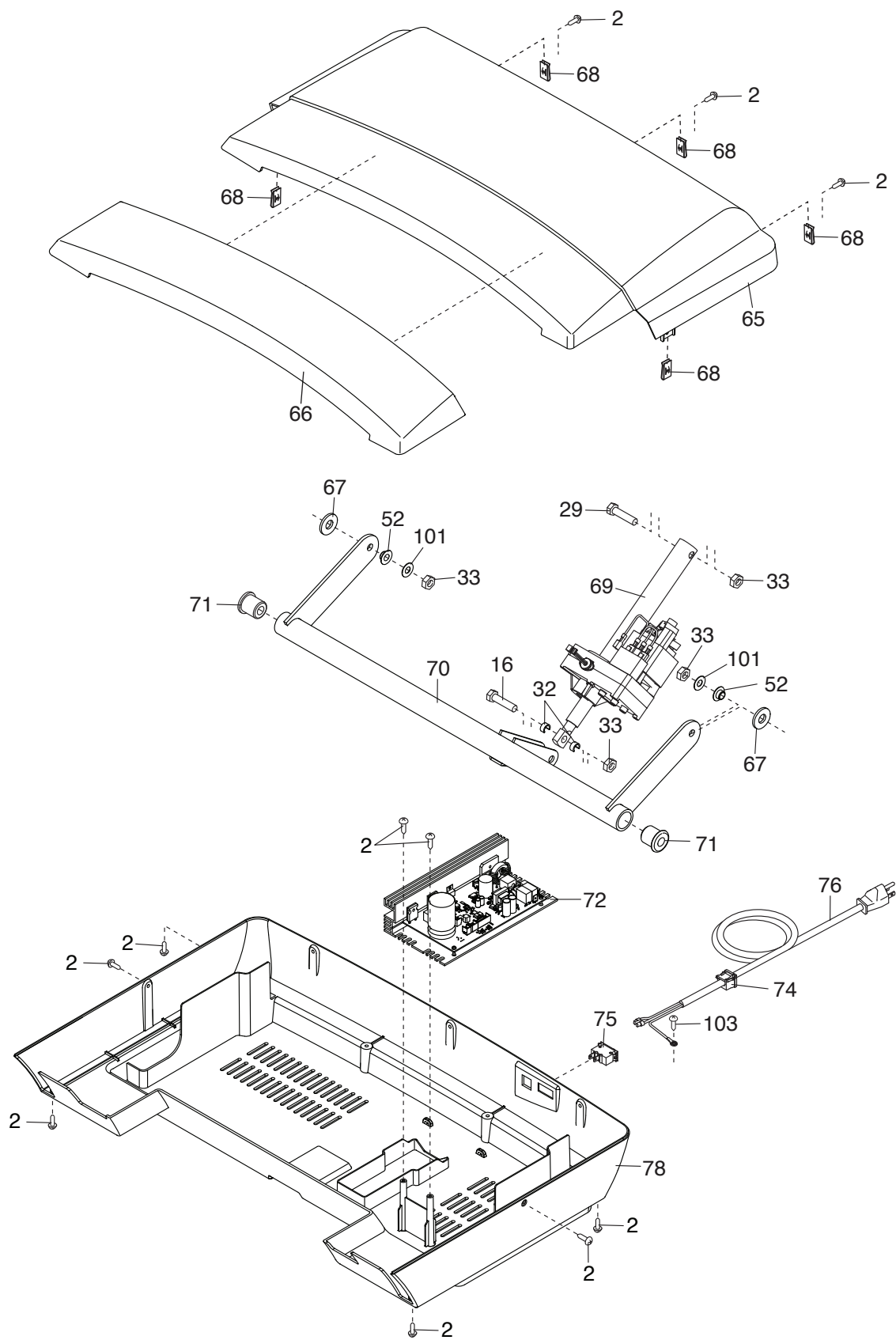
Model No. NTL59520.0 R1120A

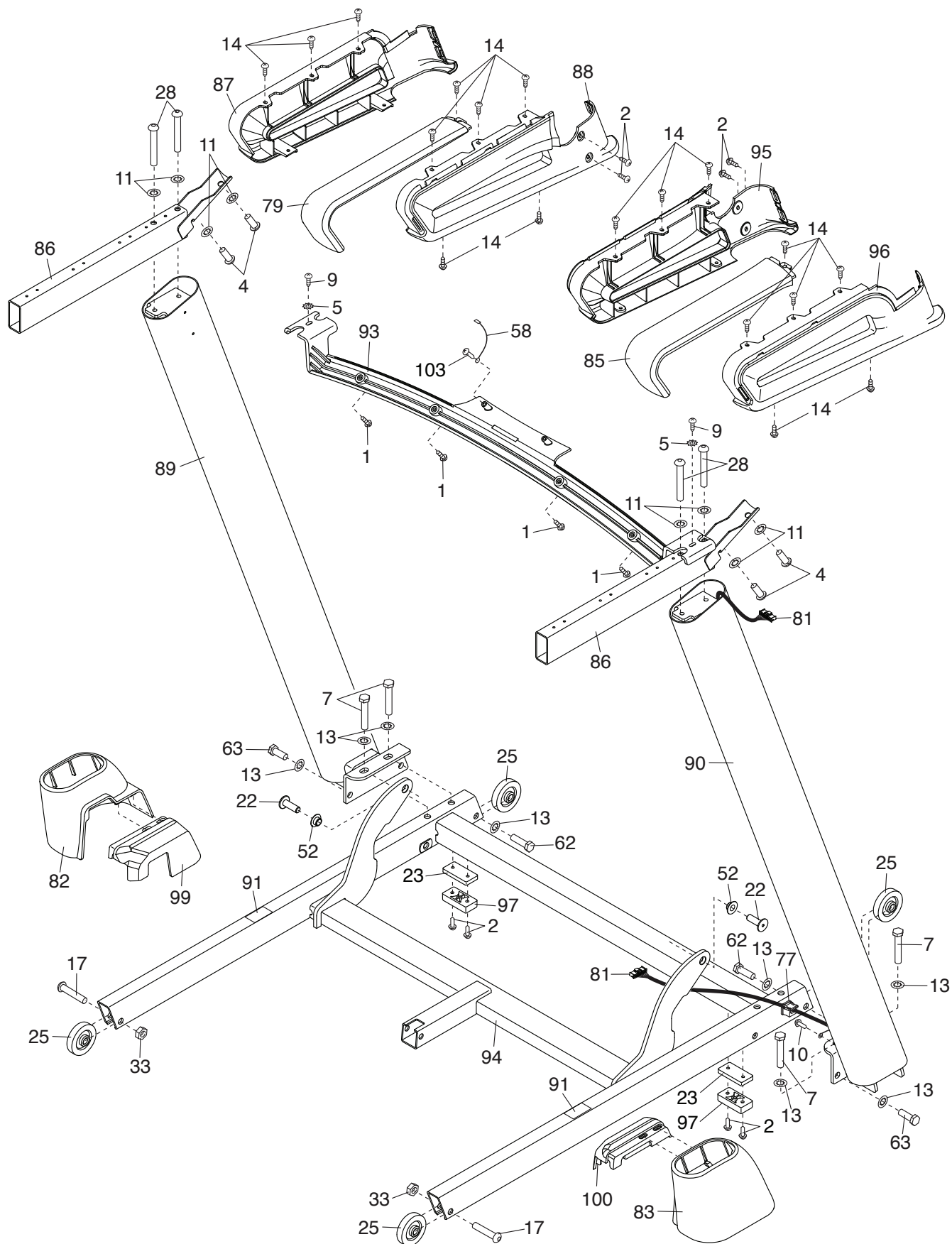
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	12	#8 x 1/2" Screw	51	2	9/32" Plastic Bushing
2	61	#8 x 3/4" Screw	52	4	3/8" Plastic Bushing
3	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	53	1	Storage Latch
4	6	5/16" x 3/4" Screw	54	1	Drive Motor
5	2	#10 Star Washer	55	1	Motor Belt
6	1	5/16" x 1 3/4" Bolt	56	1	Frame
7	4	3/8" x 2 3/8" Screw	57	1	Left Rear Foot
8	1	Key/Clip	58	1	Console Ground Wire
9	2	#10 x 3/4" Screw	59	4	Rubber Cushion
10	1	#8 x 1/2" Ground Screw	60	1	Right Foot Rail
11	10	5/16" Star Washer	61	1	Idler Roller
12	4	1/4" x 1" Bolt	62	2	3/8" x 1 3/4" Screw
13	8	3/8" Star Washer	63	2	3/8" x 1 1/4" Screw
14	18	#8 x 3/4" Truss Head Screw	64	1	Console Base
15	3	1/4" x 2 1/2" Screw	65	1	Motor Hood
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	66	1	Hood Accent
17	2	3/8" x 1 1/2" Wheel Bolt	67	2	Incline Frame Spacer
18	1	Console Frame	68	5	Clip
19	4	#8 x 7/16" Screw	69	1	Incline Motor
20	2	1/4" Motor Screw	70	1	Incline Frame
21	2	3/8" Pin	71	2	Frame Spacer
22	2	3/8" x 1 1/8" Bolt	72	1	Controller
23	2	Base Pad Spacer	73	1	Controller Plate
24	2	#8 Star Washer	74	1	Power Cord Grommet
25	4	Wheel	75	1	Power Switch
26	2	Cable Tie	76	1	Power Cord
27	1	Right Tray	77	1	Grommet
28	4	5/16" x 2 1/2" Screw	78	1	Belly Pan
29	1	3/8" x 1 3/4" Hex Head Bolt	79	1	Left Handrail Cover
30	4	5/16" Flat Washer	80	1	Console
31	1	M8 x 102mm Bolt	81	1	Upright Wire
32	2	Incline Motor Spacer	82	1	Left Base Cover
33	6	3/8" Jam Nut	83	1	Right Base Cover
34	6	5/16" Nut	84	1	Controller Clamp
35	1	1/4" Nut	85	1	Right Handrail Cover
36	1	Left Tray	86	2	Handrail
37	1	Left Platform Cushion	87	1	Left Outside Handrail Cover
38	1	Right Platform Cushion	88	1	Left Inside Handrail Cover
39	4	Small Platform Cushion	89	1	Left Upright
40	2	Rear Foot	90	1	Right Upright
41	1	Latch Crossbar	91	2	Caution Decal
42	1	Left Foot Rail	92	2	Console Clamp
43	1	Warning Decal	93	1	Crossbar
44	1	Walking Platform	94	1	Base
45	1	Walking Belt	95	1	Right Inside Handrail Cover
46	2	Belt Guide	96	1	Right Outside Handrail Cover
47	1	Right Rear Foot	97	2	Base Pad
48	4	Cable Tie	98	2	M8 x 20mm Bolt
49	1	Drive Roller/Pulley	99	1	Left Inner Base Cover
50	2	1/4" x 1 1/4" Screw	100	1	Right Inner Base Cover

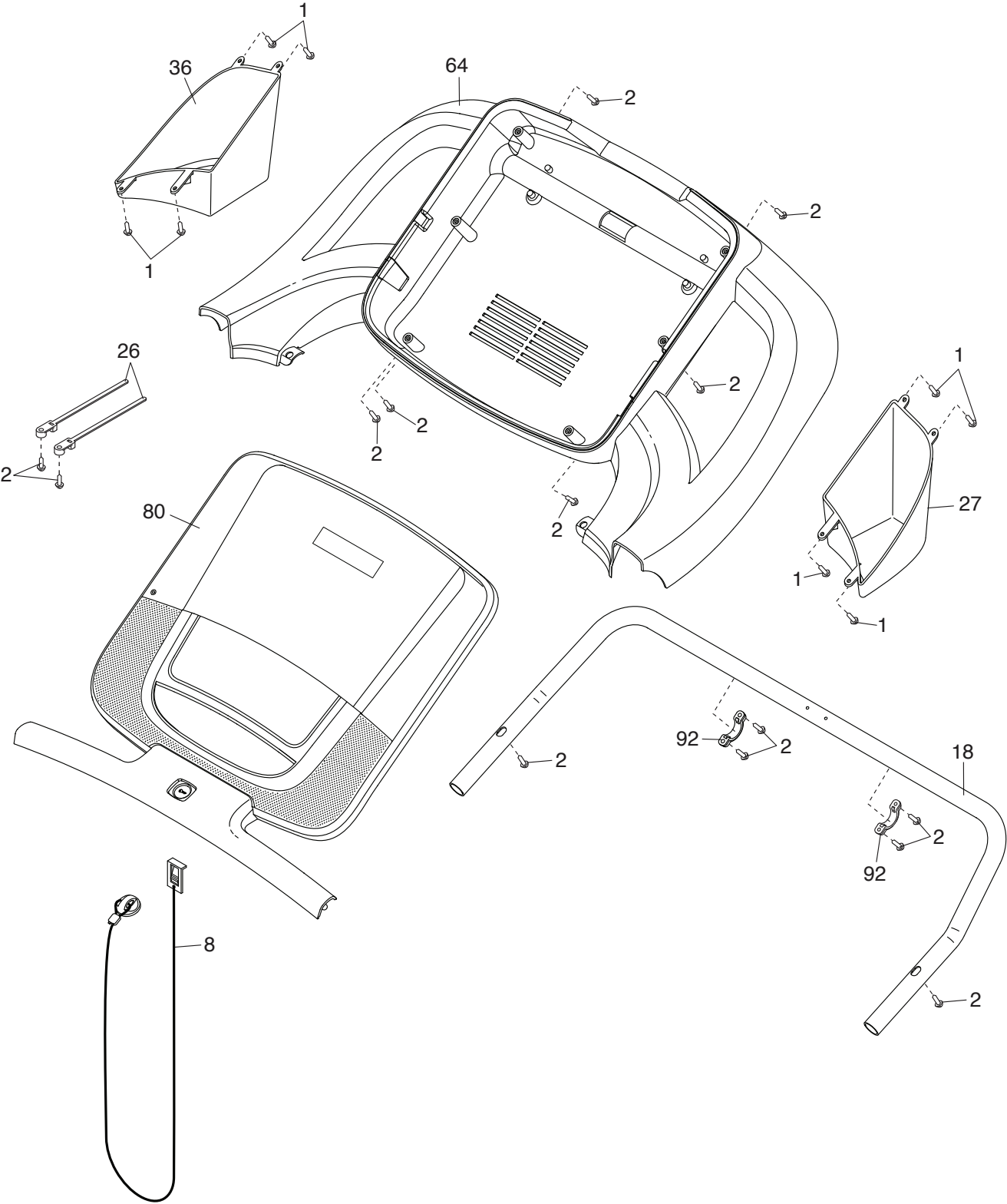
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	2	3/8" Washer	106	2	M8 Flange Nut
102	4	5/16" x 1 3/4" Shoulder Bolt	107	6	Small Washer
103	5	#8 x 1/2" Washer Head Screw	108	1	Drive Motor Bracket
104	6	#8 x 1/2" Pan Head Screw	109	1	M8 Nut
105	2	M8.4 Star Washer	*	—	User's Manual

Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. *These parts are not illustrated.









PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban nézze meg a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, készítse elő az alábbi adatokat, amikor hozzánk fordul:

a termék modell- és sorozatszám (nézze meg a kézikönyv borítóját)

a termék neve (nézze meg a kézikönyv borítóját)

az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (nézze meg az ALKATRÉSZLISTA, valamint a ROBBANTOTT ÁBRA c. fejezeteket a kézikönyv végén)

ÚJRAHASZNOSTÁSI INFORMÁCIÓK

Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket új kell hasznosítani élettartamának lejárta után, a környezet védelme érdekében.

Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz.

