

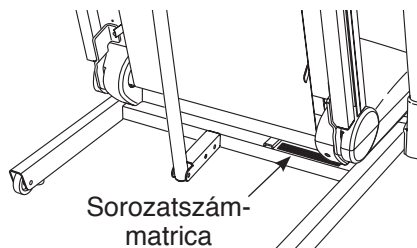
PRO-FORM[®]

900 ZLT

Modellszám: PETL10810.0

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

Ha van kérdése, vagy ha vannak hiányzó alkatrészek, keresse fel a vásárlás helyét.

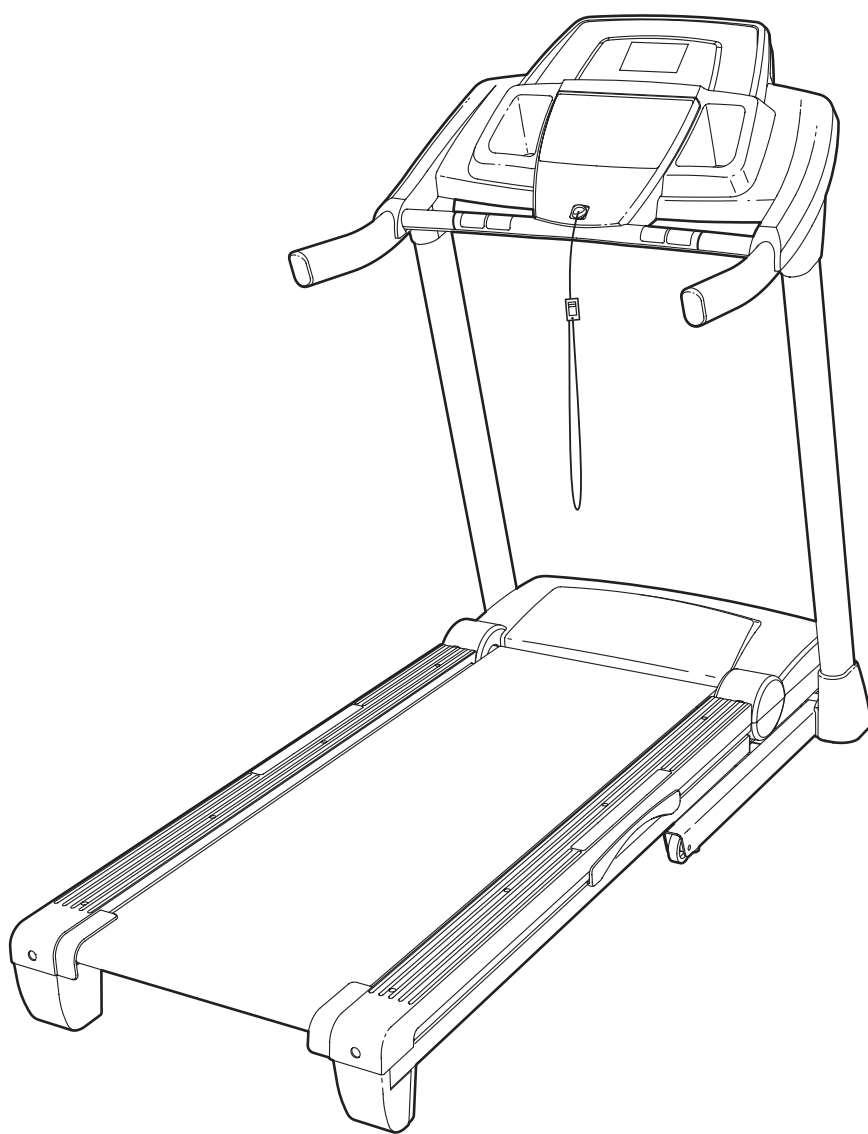
Látogasson el weboldalunkra:

www.iconsupport.eu

⚠ VIGYÁZAT!

Olvassa el a használati utasítás minden, óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját, mielőtt a gépet használná. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



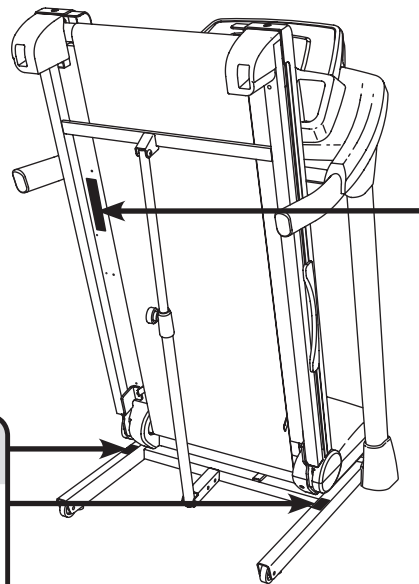
www.iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICEÁK ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNÁ	5
ÖSSZESZERELÉS	6
A PULZUSSZÁM MONITOR	15
MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK	16
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA	24
HIBAELHÁRÍTÁS	25
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	28
ALKATRÉSZJEGYZÉK	30
CSEREALKATRÉZEK RENDELÉSE	32
PÓTALKATRÉSEK MEGRENDELÉSE	Hátlap
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	Hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricák a termék tartozékai. Helyezze a figyelmeztető matricákat az angol nyelvű figyelmeztetésekre a jelzett helyeken. Ezen a rajzon a figyelmeztető matricák helye látható. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, lásd ennek a kézikönyvnek a külső borítóját, majd kérjen ingyenes pótmaticát. A matricát a képen látható helyen helyezze el.** Megjegyzés: A matricák képen látható mérete nem a tényleges méret.



FIGYELMEZTETÉS
Tartsa távol a kezét és a lábait ettől a területtől a berendezés működése közben.

FIGYELMEZTETÉS

Védje meg magát és a környezetében lévő embereket a sérülés veszélyétől. Olvassa el a felhasználói kézikönyvet és:

- Amikor a futófelület elindul vagy megáll, csak a szalag két szélén lévő lábtartókon álljon.
- Egyszerre mindig csak kicsivel változtassa a sebességet.
- Kapcsolódjon a marokfogókhoz, hogy el ne essen és használat közben viselje mindig a biztonsági kapcsolót.
- Álljon meg, ha gyengének érzi magát, rosszul kap levegőt vagy szédül.
- Teljesen zárja le a tárolódobozt mielőtt elmozdítás vagy tárolás a futópadozatra.
- Állítsa a lejtést a legkisebb értékre mielőtt összecsuksa tárolási pozícióba a berendezést.
- Ne engedjen gyermekeket a futópadra vagy annak közelébe.
- Vegye ki a kulcsot, amikor nem használja a gépet.
- Tartsa távol ruházatát, az ujját és a haját a mozgó futószalagtól.
- Soha ne próbálja beállítani vagy megállítani a futószalagot működés közben.
- Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELEM!

A futópad használata előtt – a komoly sérülés kockázatának csökkentése érdekében – olvasson el minden fontos óvintézkedést és utasítást a kézikönyvben, és ugyanígy olvassa el a futópadon elhelyezett összes figyelmeztetést is. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérülésekét, illetve vagyongárért.

1. Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt kérdezze meg orvosát. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebbeknél, illetve a már meglévő egészségügyi problémával élők esetében.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára, hogy tájékoztatva legyenek az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
4. Tartsa a futópadot belső térben, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
5. Helyezze a futópadot vízszintes felületre, hogy legalább 2,4 m üres hely legyen mögötte és 0,6 m mindegyik oldalán. Ne helyezze a futópadot olyan felszínre, amely blokkolja a légnyílásokat. A padló vagy szőnyeg védelmére helyezzen a futópad alá taposószőnyeget.
6. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént alkalmaznak.
7. 12 éven aluli gyermekeket és házi kedvenceket ne engedjen a gép közelébe.
8. A futópadot maximum 150 kg-os vagy kisebb súlyú személyek használhatják.
9. Soha ne engedje, hogy a futópadon egyszerre egynél több személy tartózkodjon.
10. Viseljen megfelelő sportruházatot, amikor a futópadot használja. Ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat a futópadba. Edzőruházat javasolt mind a férfiak és nők számára. *Mindig viseljen edzőcipőt. Soha ne használja a futópadot mezítláb, vagy csak zokniban, szandálban.*
11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd 16. oldal), dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
12. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 3-eres 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon, amely nem hosszabb 1,5 m-nél.
13. Tartsa a tápkábelt a fűtött felületektől távol.
14. Soha ne mozgassa a futószalagot, miközben a futópad ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugója sérült, vagy, ha a futópad nem működik megfelelően. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a HIBAELHÁRÍTÁS részt a 25. oldalon.)
15. Olvassa el, értelmezze és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt a futópadot használatba veszi (lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 18. oldalon).
16. Soha ne indítsa el úgy a futópadot, hogy rajta áll a futószalagon. Mindig fogja a kapaszkodókat a futópad használata közben.
17. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrásokat.
18. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám adatok pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusérzékelő csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általánosságban történő meghatározására.
19. Soha ne hagyja őrizetlenül a futópadot, miközben működik. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a tápkábelt és az áram-kapcsoló gombot kapcsolja a ki állásba, ha éppen nem használja a gépet. (Lásd a rajzot az 5. oldalon, hogy hol található az áram-kapcsoló gomb.)

20. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (ld. ÖSSZESZERELÉS 6. oldalon, valamint A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA a 24. oldalon.) Képesnek kell lennie 20 kg-os súlyt megemelni, hogy a futópadot biztonságosan felemelje, leengedje vagy mozgassa.

21. Amikor összeecsukja vagy mozgatja a futópadot, győződjön meg arról, hogy a tárolási rögzítő retesz biztonságosan tárolási helyzetben tartja-e a vázat.

22. Soha ne dugjon semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.

23. Rendszeresen ellenőrizze és megfelelően húzza meg a futópad összes alkatrészét.

24. **VIGYÁZAT:** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartást és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy jogosult szerviz szakember betanítja Önnek. A szervizelést és minden más, az itt leírtaktól eltérő szerelést csak az arra jogosult szakember végezheti.

25. Ezt a futópadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.

26. A túlzott edzés komoly sérüléshez vagy halálhoz is vezethet. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

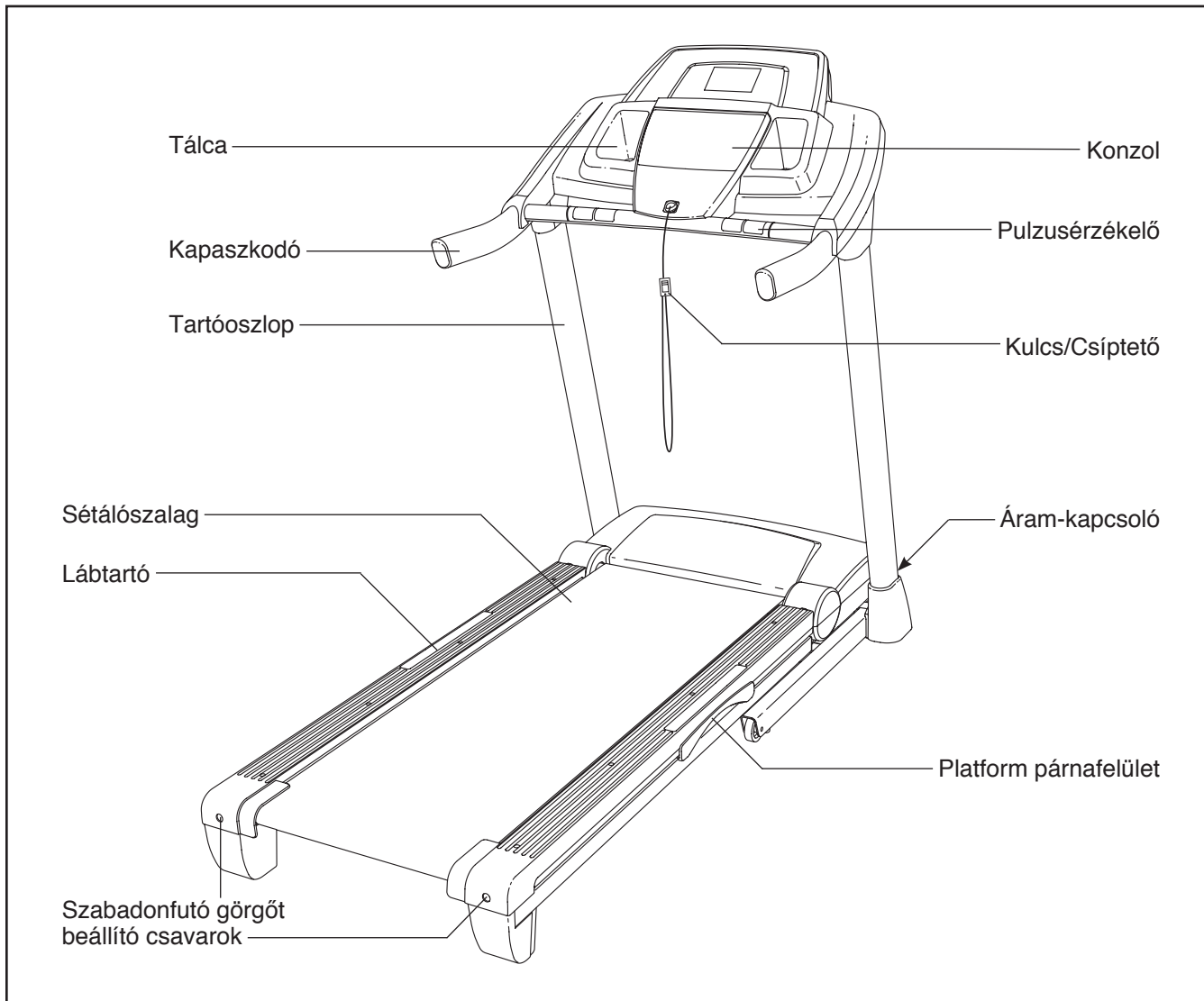
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a forradalmi PROFORM® 900 ZLT futópadozt választotta. A 900 ZLT futópadoz egy sor kiváló jellemzőt nyújt, amelyet arra terveztek, hogy az otthoni edzéseit hatékonyra és élvezetessé tegye. Amikor Ön nem edz, az egyedi futópadoz összehajtható, és így kevesebb, mint a felét foglalja el a padlóterületnek, mint más futópadozok.

A futópadoz használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolva-

sása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó címke.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

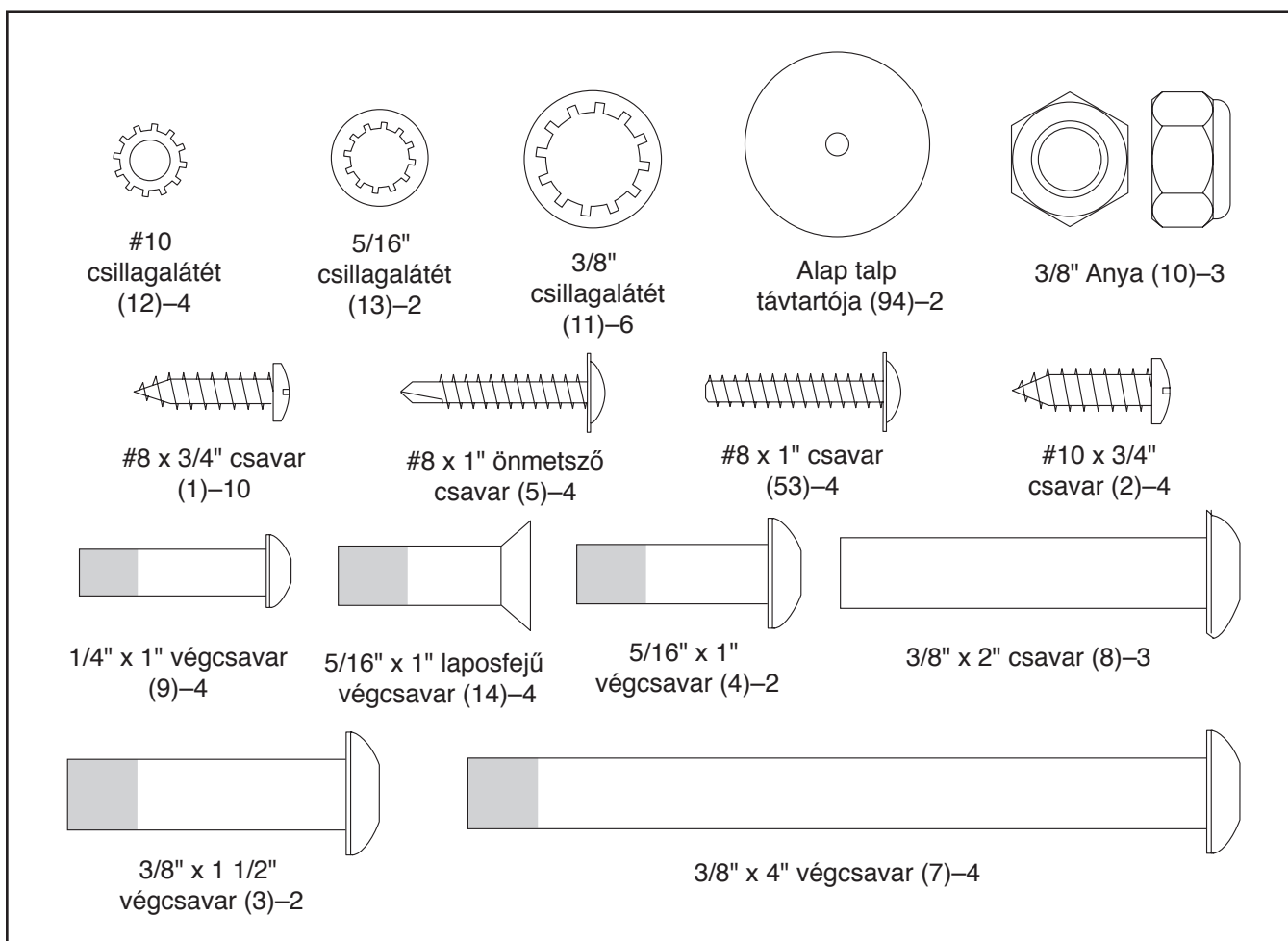


ÖSSZESZERELÉS

Az összeszereléshez két személy szükséges. Állítsa egy üres helyre a futópadot és távolítson el róla minden csomagolóanyagot. **Ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg a gépet teljesen össze nem szerelte.** Figyelem: A futópad sétálószalagjának alsó része nagy teljesítményű kenőanyaggal van beborítva. Szállítás közben a kenőanyag egy része átvivődhet a sétálószalag tetejére vagy a szállító kartonra. Ez normális jelenség és nem befolyásolja a futópad teljesítményét. Ha a sétálószalag tetején kenőanyag van, egyszerűen törölje le a kenőanyagot egy puha ruhával és enyhén, nem súroló tisztítószerrel.

Az összeszereléshez szükség lesz a mellékelt imbusz kulcsra  **és az Ön saját csillagcsavarhúzójára**  , **állítható kulcsára**  , **csőrös fogójára**  , **valamint ollójára**  .

Az alkatrészek azonosításhoz nézze meg a lenti ábrát. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrészeknek a kézikönyv végén található ALKATRÉSZJEGYZÉK kulcsszáma. A zárójelet követő szám az összeszereléshez szükséges darabszámot mutatja. **Figyelem: Ha egy alkatrész nem található a tartozékok csomagjában, ellenőrizze, hogy nincs-e már beszerelve. Hogy elkerülje a műanyag alkatrészek károsodását, a szereléshez ne használjon nagy erő kifejtésére alkalmas szerszámokat. Tartalék- alkatrészeket is mellékelünk.**

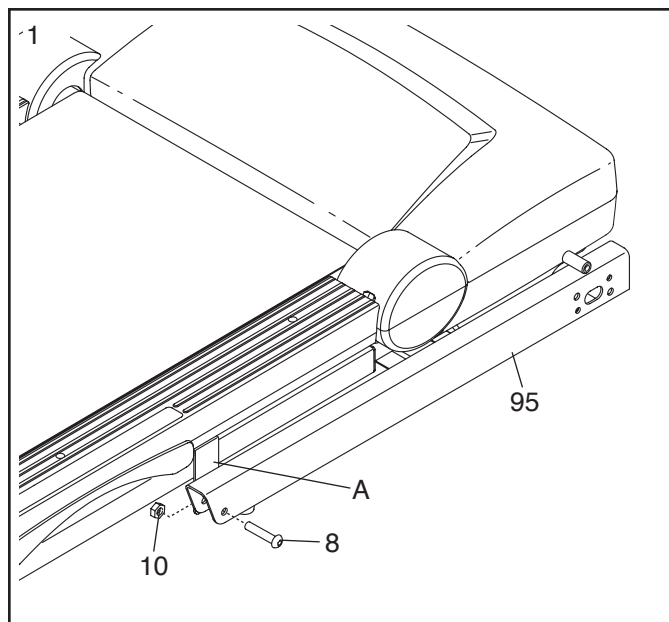


1. **Ügyeljen arra, hogy a hálózati kábel ki legyen húzva.**

Távolítsa el a 3/8" anyát (10), a 3/8" x 2" csavart (8) és szállítási konzolt (A) az alapról (95).

Ismételje meg ezt a lépést a futópad másik oldalán.

A 3/8" anyákat (10) és a 3/8" x 2" csavarokat (8) majd a 3. illetve a 6. összeszerelési lépésben kell felhasználni. Távolítsa el a szállításkor használt konzolokat



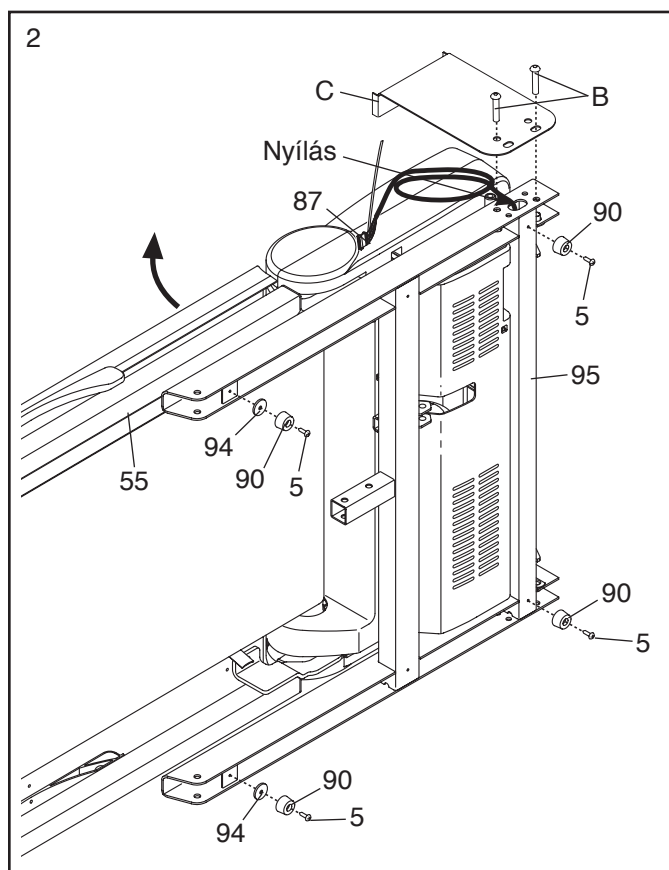
2. Egy másik személy segítségével óvatosan bilentse a futópadot a bal oldalára. Részlegesen hajtsa össze a vázat (55), hogy a futópad stabilabb legyen; **de ne hajtsa még a vázat teljesen össze.**

Szerelje le a két jelzett csavart (B), valamint a szállításkor használt konzolt (C).

Vágja el a tartóoszlop-vezetékét (87) az alaphoz (95) rögzítő szállítási kötőelemet. Keresse meg a műanyag kötőelemet a képen jelzett, az alapon lévő nyílásban, és a kötőelem segítségével húzza ki a tartóoszlop-vezetékét a nyílásból.

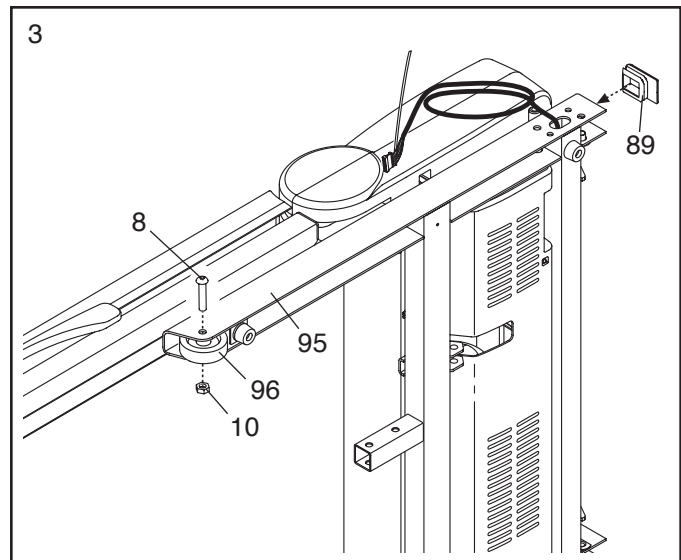
Rögzítse a két alap talpat (90) az alaphoz (95) a jelzett helyeken két #8 x 1" önmetsző csavarral (5) és két alap talp távtartóval (94).

Rögzítse a másik két alap talpat (90) a két #8 x 1" önmetsző csavarral (5).



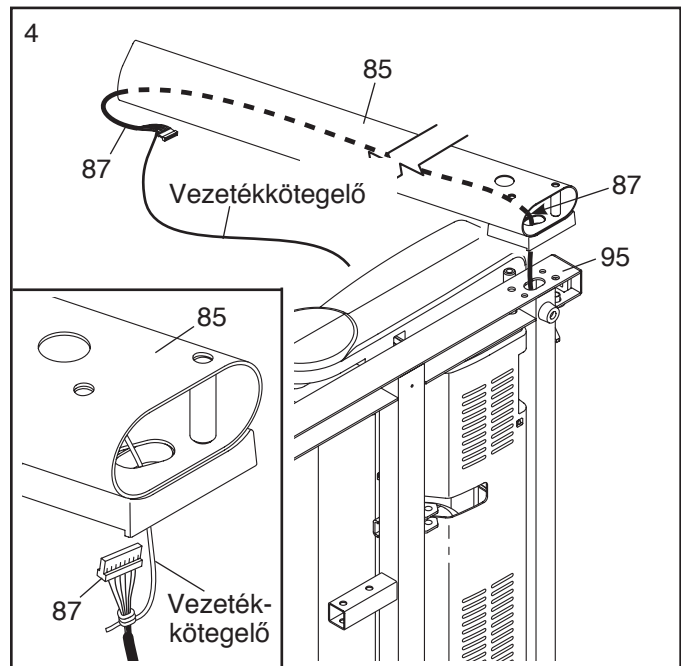
3. Erősítse fel az egyik kereket (96) az alapra (95) a két 3/8" x 2" csavarral (8) és a 3/8" anyával (10), amelyeket az 1. lépés során eltávolított. **Ne húzza túl az anyát; a keréknek szabadon kell forognia.**

Nyomja be az alap záróskapát (89) az alapba (95).



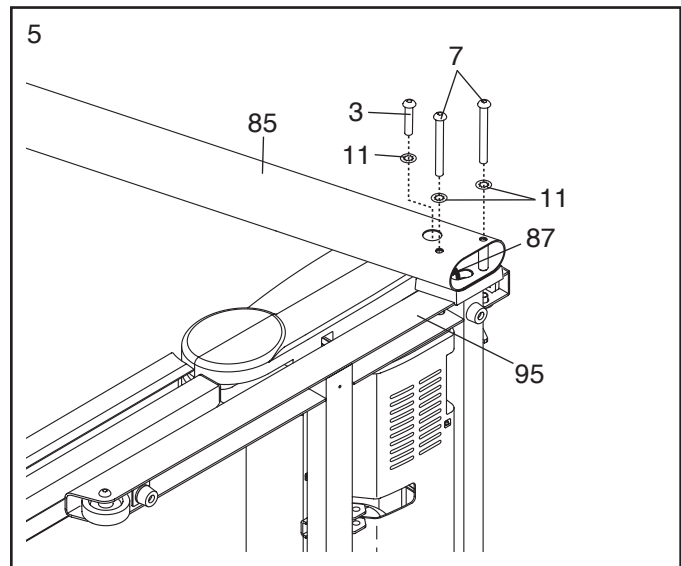
4. Keresse meg a jobb tartóoszlopot (85), amely egy "Right" (Az *L* vagy *Left* a bal oldalt; az *R* vagy *Right* pedig a jobb oldalt jelöli) matricával van megjelölve. Tartsa a jobb tartóoszlopot az alap (95) mellett, az ábrán látható módon.

Ld. a belső ábrát. A jobb tartóoszlopban (85) lévő vezetékkötegelővel kösse át biztonságosan a tartóoszlop vezeték (87). Ezután húzza ki a vezetékkötegelő másik végét annyira, hogy a tartóoszlop vezetékét teljesen át tudja vezetni a jobb oldali tartóoszlop.



5. Tartsa a jobb tartóoszlopot (85) az alaphoz (95) illesztve. **Ügyeljen, nehogy becsípje a tartóoszlop vezetékét (87).** Illesszen két 3/8" x 4" végcsavart (7) és egy 3/8" x 1 1/2" végcsavart (3) három 3/8" csillagalátéttel (11) a jobb tartóoszlopba.

Rögzítse a 3/8" x 4" végcsavarokat (7) és a 3/8" x 1 1/2" végcsavart (3), amíg a végcsavarok fejei a jobb tartóoszlopot (85) nem érintik; **de ne húzza meg teljesen a végcsavarokat.**

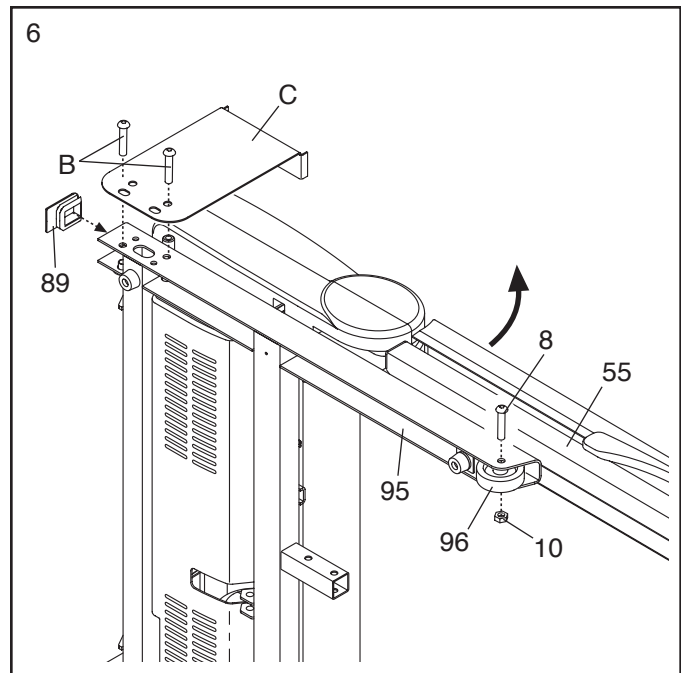


6. Egy másik személy segítségével óvatosan billentse a futópadot a jobb oldalára. Részlegesen hajtsa össze a vázat (55), hogy a futópad stabilabb legyen; **de ne hajtsa még a vázat teljesen össze.**

Szerelje le a két jelzett csavart (B), valamint a szállításkor használt konzolt (C).

Erősítse fel az egyik kereket (96) az alaphoz (95) a $3/8"$ x $2"$ csavar (8), valamint a $3/8"$ anya (10) segítségével, amelyeket az 1. lépés során eltávolított. **Ne húzza túl az anyát; a keréknek szabadon kell forognia.**

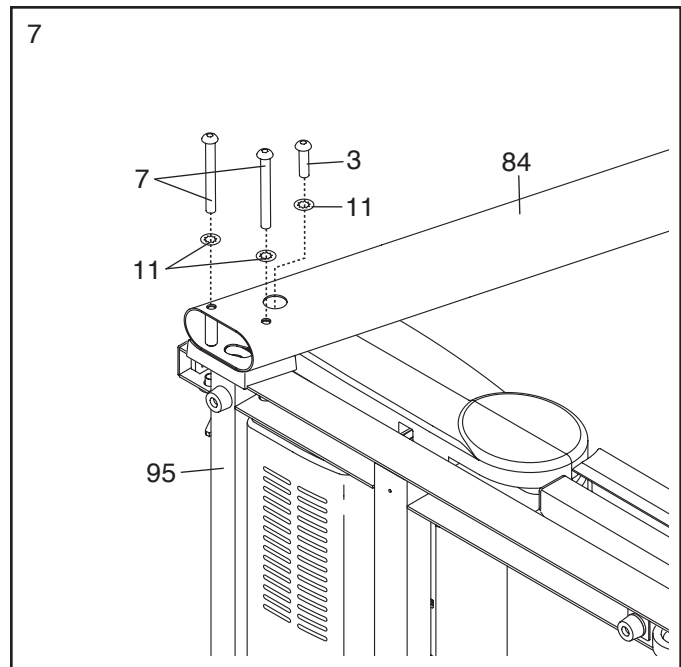
Nyomja be az alap zárósapkát (89) az alapba (95).



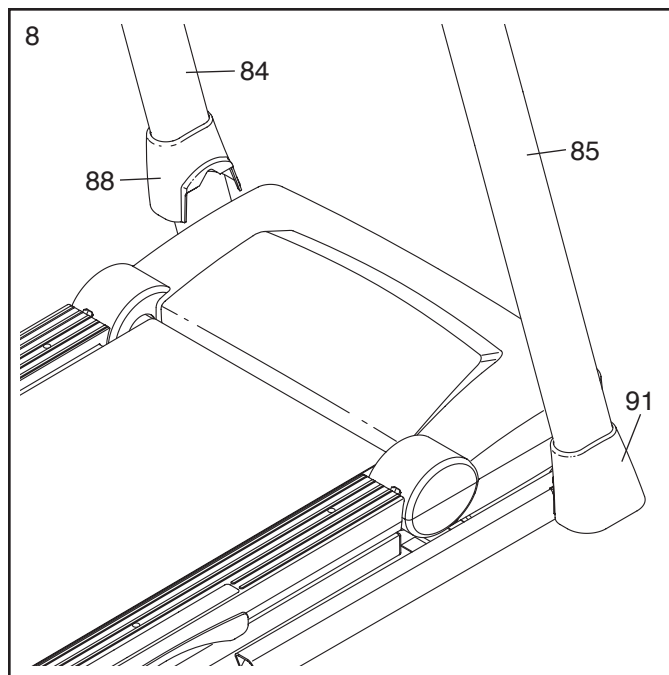
7. Tartsa a bal tartóoszlopot (84) az alaphoz (95) illeszkedően. Illesszen két $3/8"$ x $4"$ végcsavart (7) és egy $3/8"$ x $1 1/2"$ végcsavart (3) három $3/8"$ csillagalátéttel (11) a jobb tartóoszlopba.

Rögzítse a $3/8"$ x $4"$ végcsavarokat (7) és a $3/8"$ x $1 1/2"$ végcsavart (3), amíg a végcsavarok fejei a bal tartóoszlopot (84) nem érintik; **de ne húzza meg a csavarokat teljesen.**

Egy másik személy segítségével billentse meg úgy a futópadot, hogy az alap (95) vízszintesen a padlón legyen.



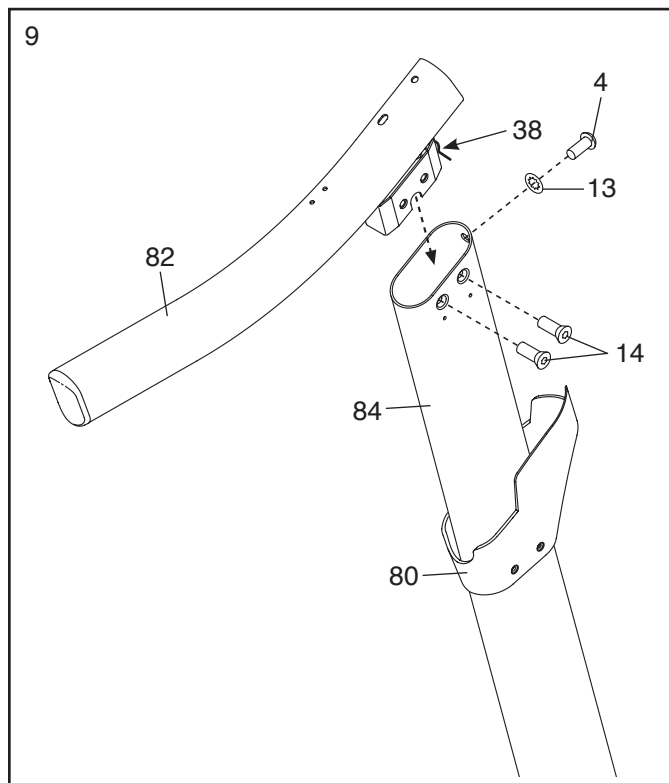
8. Keresse meg a bal alap burkolatot (88) és a jobb alap burkolatot (91). Csúsztassa a bal alap burkolatot a bal tartóoszlopra (84), valamint a jobb tartóoszlop burkolatot a jobb tartóoszlopra (85).



9. Keresse meg a bal tartóoszlop burkolatot (80). Csúsztassa a bal tartóoszlop burkolatot a bal tartóoszlopra (84).

Keresse meg a bal kapaszkodót (82). Távolítsa el a kötegelőt a bal kapaszkodón lévő konzolról. Ha szükséges, nyomja az 5/16" kosár anyát (38) vissza a helyére.

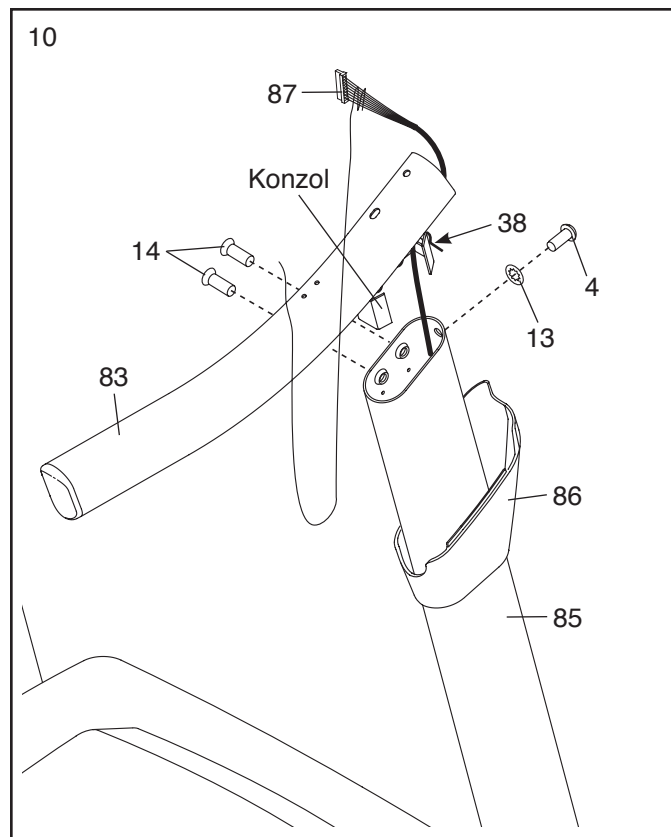
Rögzítse a bal kapaszkodót (82) a bal támasztóoszlop (84) két 5/16" x 1" laposfejű végcsavarral (14), egy 5/16" x 1" végcsavarral (4), valamint egy 5/16" csillagalátéttel (13) az ábrán bemutatott módon. **Még ne húzza meg a végcsavarokat.**



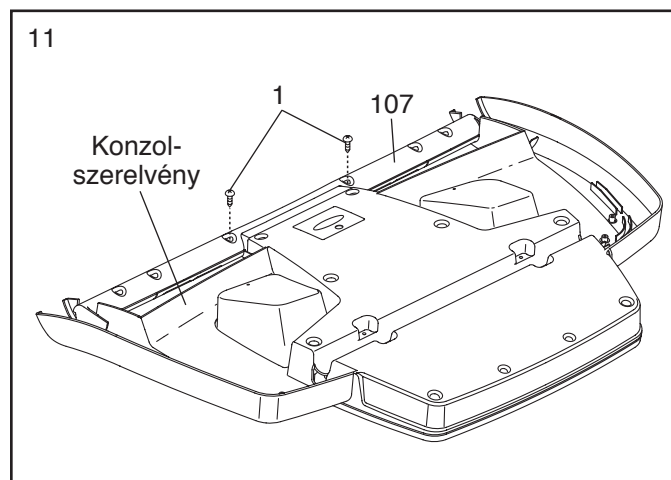
10. Csúsztassa a jobb tartóoszlop-burkolatot (86) a jobb tartóoszlopra (85). Távolítsa el a kötegelt a jobb kapaszkodón (83) lévő konzolról. Ha szükséges, nyomja az 5/16" kosár anyát (38) vissza a helyére.

Tartsa a jobb kapaszkodót (83) a jobb tartóoszlop mellett. Vezesse a tartóoszlop-vezetékét a jobb kapaszkodó alján lévő konzolon át. Húzza ki a tartóoszlop vezetékét a jobb kapaszkodó végéből.

Rögzítse a jobb kapaszkodót (83) a jobb tartóoszlop (85) két 5/16" x 1" lapos fejű végcsavarral (14), egy 5/16" x 1" végcsavarral (4), valamint egy 5/16" csillagalátétellel (13) az ábrán bemutatott módon. **Még ne húzza meg a végcsavarokat.**



11. Állítsa a konzol-szerelvényt felszínével lefelé egy puha felületre, hogy elkerülje a konzol-szerelvény megkarcolódását. Távolítsa el a két #8 x 3/4" csavart (1). Emelje le a keresztrudat (107).



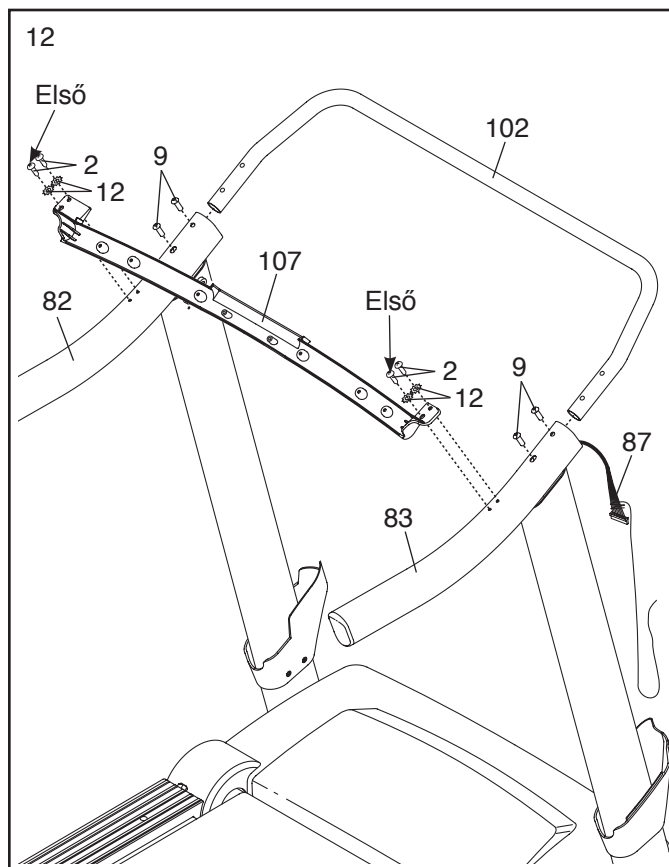
12. **FONTOS: A keresztrúd (107) sérülésének elkerülésére nem használjon elektromos szerszámokat és ne húzza túl a #10 x 3/4" csavarokat (2).**

Helyezze a keresztrudat (107) az ábrán látható állásba. Csatlakoztassa a keresztrudat a kapaszkodókhoz (82, 83) az alaphoz négy #10 x 3/4" csavarral (2) és négy #10 csillagalátéttel (12). **Még ne húzza meg a csavarokat.**

Illessze a konzolvázat (102) a kapaszkodókba (82, 83). Rögzítse a konzolvázat négy 1/4" x 1" végcsavarral (9). **Még ne húzza meg teljesen a végcsavarokat. Ügyeljen arra, hogy a tartóoszlop vezetéket (87) ne csípje be.**

Rögzítse az egyik #10 x 3/4" csavart (2) a keresztrúd (107) mindegyik végében; ne húzza túl a csavarokat. Ezután húzza meg a másik #10 x 3/4" csavart a keresztrúd mindegyik végében.

Húzza meg a négy 1/4" x 1" végcsavart (9).

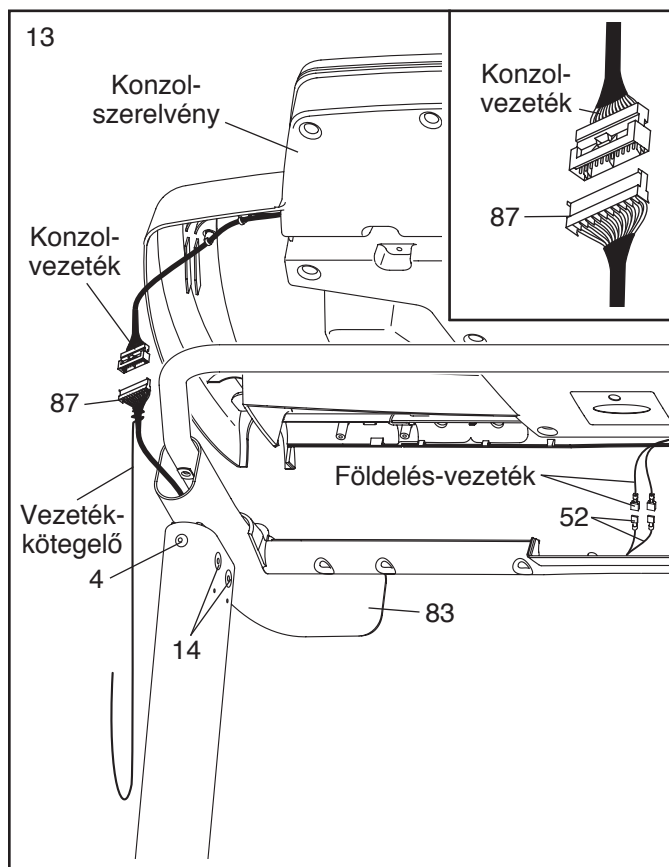


13. Erősen húzza meg a két 5/16" x 1" csavart (4) és a négy 5/16" x 1" laposfejű végcsavart (14) (az ábrán csak az egyik oldal látható).

Egy másik személy segítségével tartsa a konzolszerelvényt a jobb kapaszkodó (83) és a bal kapaszkodó (nem látható) közelében.

Csatlakoztassa a tartóoszlop vezetéket (87) a konzol vezetékekhez. **Ld. a belső ábrát. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez történik, forgassa el valamelyik csatlakozót és próbálja meg újból. **HA A CSATLAKOZÓKAT NEM ILLESZTI ÖSSZE MEGFELELŐEN, A KONZOL AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSAKOR KÁROSODHAT.** Távolítsa el a vezetékeköttegelőt a tartóoszlop vezetékeről.

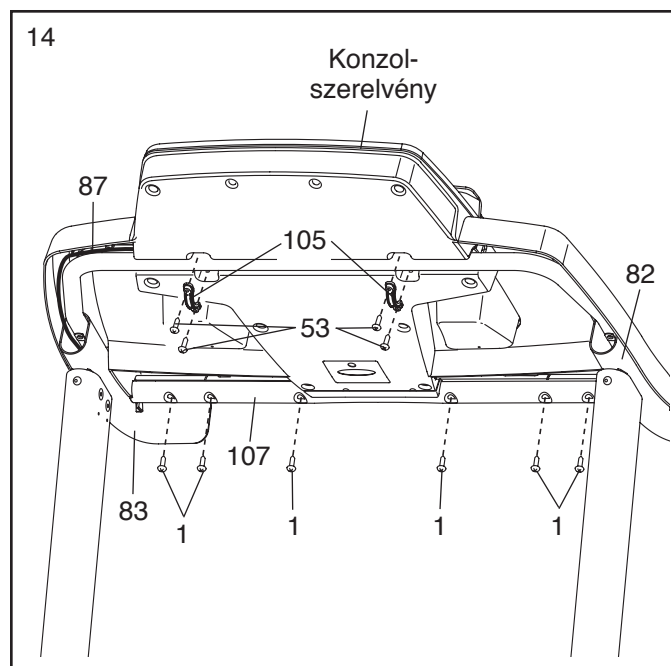
Csatlakoztassa a konzolszerelvényből jövő vezetékeket a konzol földvezetéke (52).



14. Állítsa a konzol-szerelvényt a bal és jobb kapaszkodóra (82, 83). **Ügyeljen arra, hogy semmilyen vezeték ne csípjen be.** Dugja a főlöszleges tartóoszlop-vezetékét a jobb kapaszkodóba.

Rögzítse a konzolszerelvényt a keresztrúdhoz (107) hat #8 x 3/4" csavarral (1). **Hajtsa be mind a hat csavart, majd húzza meg mindegyiket.**

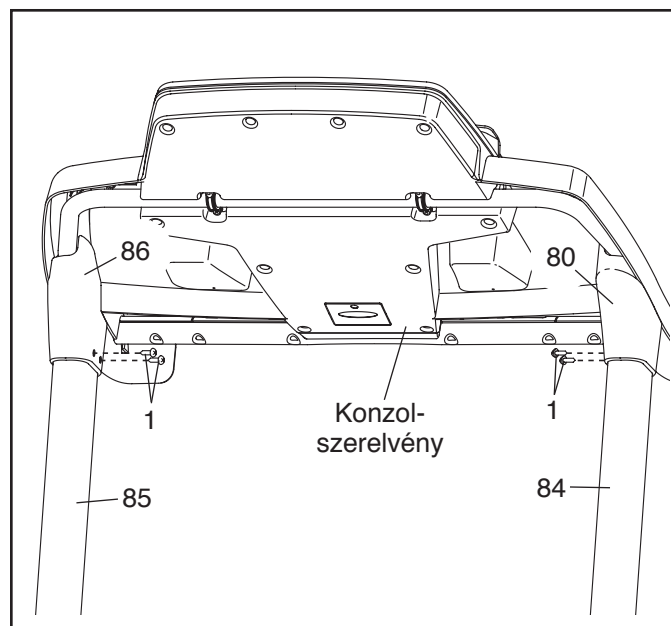
Ezután rögzítse a két konzol kapcsot (105) a konzolszerelvényhez négy #8 x 1" csavarral (53).



15. Tartsa a jobb tartóoszlop burkolatot (86) a konzolszerelvény mellett. Helyezze egyvonalba a jobb tartóoszlop burkolatban lévő nyílásokat a jobb tartóoszlopban (85) lévő nyílásokkal. Rögzítse a jobb tartóoszlop burkolatot két #8 x 3/4" csavarral (1).

Erősítse fel a bal tartóoszlop burkolatot (80) a bal támaszra (84) úgyanegy.

Ld. az 5. és 7. lépést. Húzza meg a 3/8" x 4" végcsavarokat (7) és a 3/8" x 1 1/2" végcsavarokat (3).



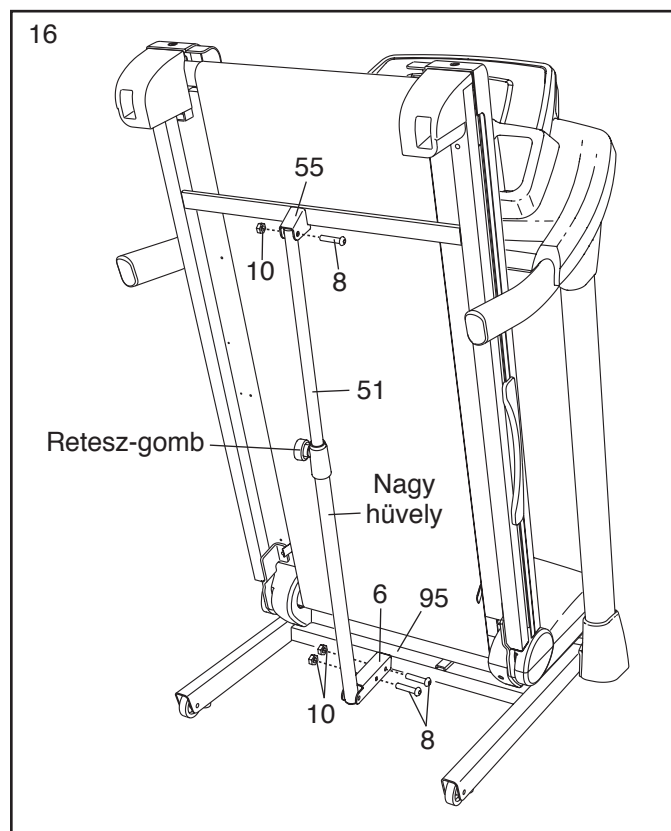
16. Emelje fel a vázat (55) az ábrán látható helyzetbe. **Egy másik személy tartsa meg a vázat addig, amíg ezzel a lépéssel nem végzett.**

Igazítsa úgy a tároláskor reteszt (51) úgy, hogy a nagy hüvely és a retesz gombja a képen látható helyzetben legyen.

Erősítse fel az retesz tartó konzolját (6) és a tároláskor reteszt (51) az alapra (95) két 3/8" x 2" csavar (8), valamint két 3/8" anya (10) segítségével.

Erősítse fel a tároláskor retesz (51) felső végét a vázon (55) lévő konzolra egy 3/8" x 2" csavar (8) és egy 3/8" anya (10) segítségével. Figyelem: Szükséges lehet a váz hátra és előre mozgatása, hogy a tárolási összekötőpántot egyvonalba vigye a konzollal.

Engedje le a vázat (55). (Lásd A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT c. alatt a 24. oldalon.)



17. **Ügyeljen arra, hogy minden alkatrész megfelelően meg legyen húzva, mielőtt a futópadozt használná.** Ha a futópadozt matricáin műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A szőnyeg vagy padló védelmére helyezzen taposószőnyeget a futópadozt alá. Figyelem: Főlöszleges szerelvények is lehetnek mellékelve. Őrizzze meg a mellékelte imbusz kulcsot biztonságos helyen; az imbusz kulcs a sétálószalag beállításához használjuk (ld. 26. és 27. oldal).

A PULZUSSZÁM MONITOR

HOGYAN HELYEZZE FEL A PULZUSSZÁM MONITORT

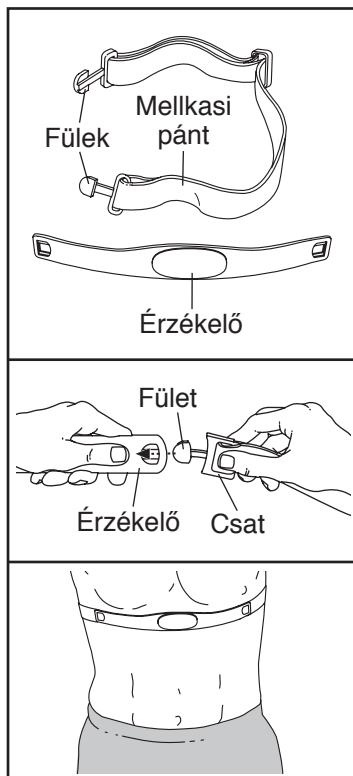
A pulzusszám monitor a következőkből áll a mellkasi pánt és az érzékelő egység. Illessze a mellkasi pánt egyik végén lévő fület az érzékelő egységen lévő nyílásba az ábrán látható módon. Ezután nyomja az érzékelő egység végét a mellkasi pánton lévő csat alá. A fülnek egy síkban kell lennie az érzékelő egység elülső részével.

A pulzusszám monitor a ruhája alatt kell viselnie, szorosan a bőrén. Helyezze a pulzusszám monitor a mellkasa köré a jelzett irányban. Ügyeljen arra, hogy a logó helyesen felfelé nézzen. Ezután csatlakoztassa a mellkasi pánt másik végét az érzékelőhöz. Állítsa be a mellkasi pánt hosszát, ha szükséges.

Húzza el az érzékelőt pár centiméterre a testétől, és keresse meg a belső oldalon lévő két elektróda-területet, amelyet sekély barázdák borítanak. Sós oldatot használva, mint pl. nyál vagy kontaktlencse oldat, nedvesítse meg az elektróda-területeket. Ezután helyezze vissza az érzékelő egységet a mellkasára.

GONDOZÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Minden használat után puha törülközővel alaposan szárítsa meg az érzékelőt. A nedvesség aktivált állapotban tarthatja az érzékelőt, ami az elem élettartamát megrövidíti.
- A pulzusszám monitor tárolja meleg, száraz helyen. A mellkasi pulzuszám mérőt ne tárolja műanyag zsákban vagy más olyan tartóban, amelyben bent rekedhet a nedvesség.



- Ne tegye ki hosszabb ideig a pulzusszám monitor közvetlen napfénynek; ne tegye ki 50° C feletti vagy -10° C alatti hőmérsékletnek.
- Ne hajlítsa vagy nyújtsa meg túlzottan érzékelőt, amikor a pulzusszám monitor használja vagy tárolja.
- Az érzékelő tisztításához használjon egy nedves ruhát és egy kevés enyhe szappant. Törölje meg az érzékelőt a nedves ruhával és azonnal szárítsa meg egy puha törülközővel. Soha ne használjon alkoholt, súrolószereket vagy vegyszereket az érzékelő tisztítására. A mellkasi pántot mossa kézzel és szárítsa meg levegőn.

HIBAKERESÉS

Ha a pulzusszám-monitor nem működik megfelelően, próbálja ki az alábbi lépéseket.

- Ügyeljen arra, hogy a pulzusszám monitor a bal oldalon leírt módon viselje. Ha a pulzusszám monitor nem működik, amikor a leírtak szerint van felhelyezve, mozdítsa el a mellkasán egy kicsit lejjebb vagy feljebb.
- Ha a pulzusszám értékek nem jelennek meg addig, amíg Ön izzadni nem kezd, nedvesítse meg ismét az elektróda-területeket.
- Ahhoz, hogy a konzol megjelenítse a pulzusszám értékeket, Önnek karnyújtásnyi távolságon belül kell lennie a konzoltól.
- Ha az érzékelő hátulján elemtartó fedél van, cserélje ki az elemet ugyanolyan típusú elemre.
- A pulzusszám monitor arra tervezték, hogy normális pulzusszámmal rendelkező emberek esetében működjön. A pulzusszám-érték problémákat okozhatják olyan egészségügyi állapotok, mint a korai kamrai összehúzódások (pvc), túl gyors szívverés rohamok és aritmia.
- A mellkasi pulzusérzékelőt befolyásolhatja mágneses interferencia, amely magasfeszültségű vezetékekből vagy más forrásokból származik. Ha Ön azt gyanítja, hogy a problémát mágneses interferencia okozza, próbálkozzon a fitnessz gép máshova helyezésével.

MŰKÖDÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK

A GYÁRILAG SÍKOSÍTOTT FUTÓSZALAG

A futópádnak része a kitűnő teljesítményű kenőanyaggal bevont sétálószalag. **FONTOS! Soha ne használjon szilikonsprayt vagy egyéb anyagot a sétálószalaghoz, illetve a futóplatformhoz. Az ilyen anyagok rontják a sétálószalag állapotát és túlzott kopást okoznak.**

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

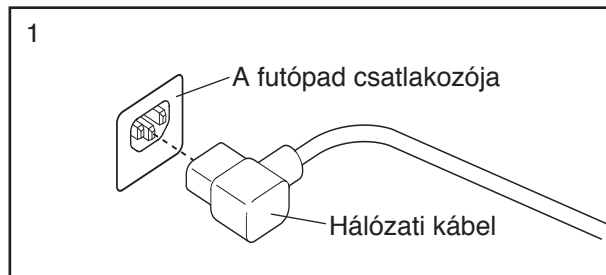
Ezt a terméket földelni kell. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék készülék-földelő vezetékkel tartalmazó áram-kábellel rendelkezik és földelt dugasszal. **FONTOS! Ha az áram-kábel megrongálódott, a gyártó által javasolt áram-kábelre kell kicserélni.**



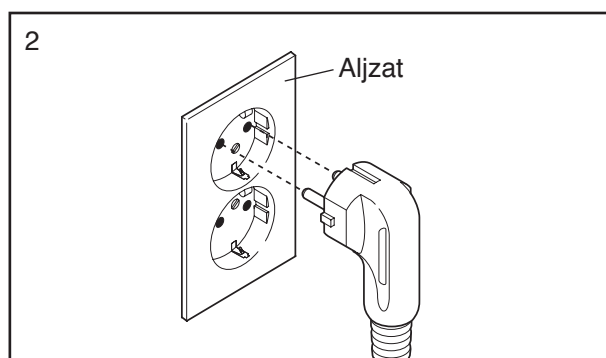
VESZÉLY! A készülék-földelő vezeték nem megfelelő csatlakoztatása megnövelt áramütés veszélyét idézheti elő. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizzel, ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a termékhez kapott dugaszt, ha nem illeszkedik az aljzatba, szereltesse be egy megfelelő aljzatot egy szakképzett villanyszerelővel.

Kövesse az alábbi lépéseket az áram-kábel bedugaszolásához.

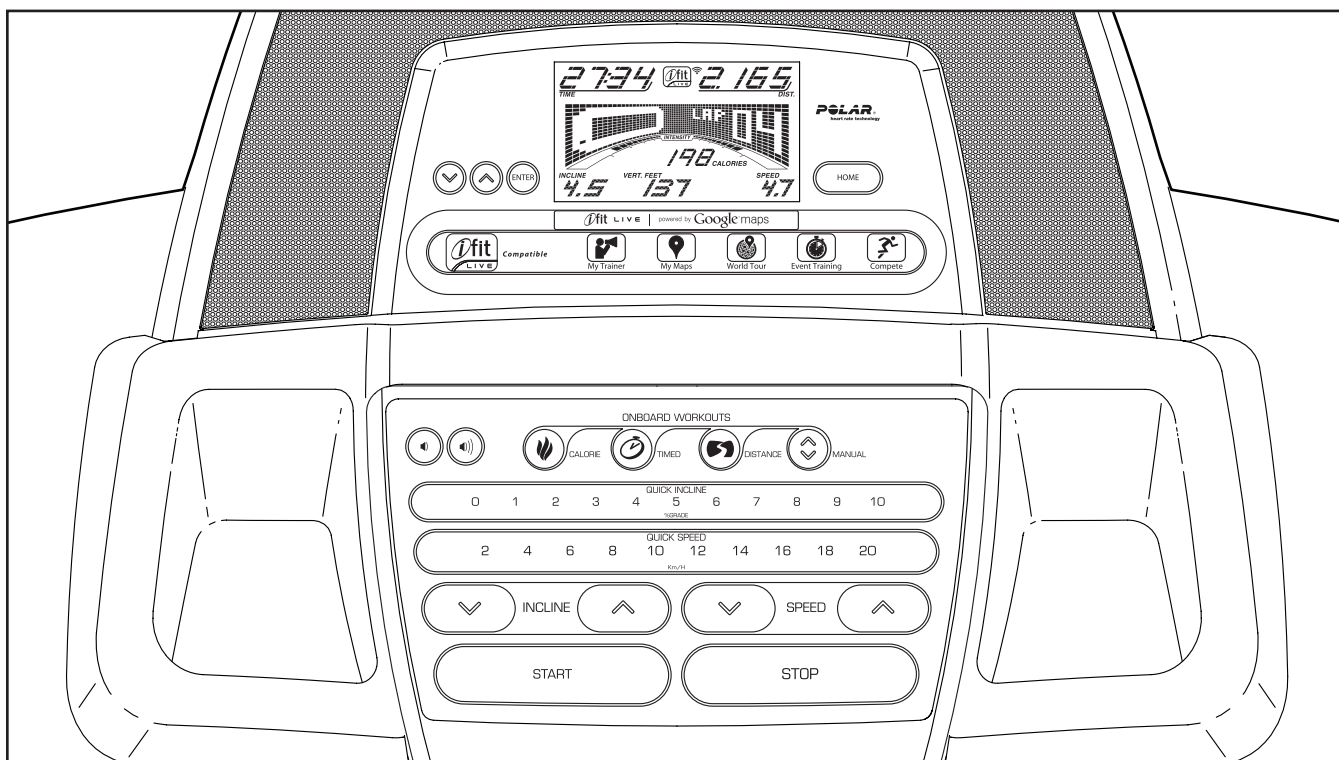
1. Dugaszolja be az áram-kábel ábrán látható végét a futópádon lévő aljzatba.



2. Dugja be az áramkábelt egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak, rendelkezéseknek megfelelően van beszerelve.



FONTOS! Ha nem megfelelő csatlakozó aljzatot használ, rövidzárlatot okozhat. Ne módosítsa a termékhez tartozó dugaszt! Ha nem illik a aljzatba, bízza szakképzett villanyszerelőre a megfelelő aljzat szerelését! Ne használjon adaptert!



A FIGYELMEZTETŐ CÍMKE FELRAGASZTÁSA

Keresse meg az angol nyelvű figyelmeztetéseket a konzolon. Ugyanezek a figyelmeztetések — más nyelven — a mellékelt matricalapon is megtalálhatók. Ragassza fel a magyar nyelvű figyelmeztető címkét a konzolra.

KONZOL JELLEMZŐK

A futópád konzolja olyan jellemzők választékát kínálja, amelyek az edzést hatékonyabbá és élvezetesebbé teszik. Amikor Ön a kézi vezérlés módot választja, egy gombnyomással megváltoztathatja a futópád sebességét és lejtését. A gyakorlatok végzése közben a kijelző folyamatos gyakorlat-visszajelzést nyújt. Még a pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusérzékelő vagy a mellkasi pulzusérzékelő segítségével (ld. 15. oldal).

Ezen kívül a konzol tizenöt fedélzeti edzésprogramot tartalmaz — öt kalória-edzésprogramot, öt időzített edzésprogramot és öt távolság edzésprogramot. Mindegyik előre beállított edzésprogram automatikusan szabályozza a futópád sebességét és lejtését, miközben végigvezeti Önt egy hatékony program összeállításán.

A konzol jellemzője egy iFit Live üzemmód is, amely lehetővé teszi, hogy a futópád egy opcionális iFit Live

modulon keresztül kommunikáljon az Ön vezetékek nélküli hálózatával. Az iFit Live móddal Ön letölthet személyre szóló edzésprogramokat, létrehozhat saját edzésprogramokat, nyomon követheti eredményeit, versenyezhet másokkal és elérhet számos egyéb jellemzőt. **Egy iFit Live modul bármikor történő megvásárlásához látogasson el a www.iFit.com weboldalra vagy hívja fel a jelen kézikönyv első borítóján lévő telefonszámot.**

Még saját kedvenc zenéjét vagy hangoskönyvét is hallgathatja edzés közben a konzol sztereo hangosító rendszere segítségével.

Az áramellátás bekapcsolásához kövesse a 18. oldalon található utasításokat. A manuális mód használatának leírását ld. a 18. oldalon. A kalória-edzésprogram használatát ld. a 20. oldalon. Egy iFit edzésprogram használatának leírását ld. a 22. oldalon. Az információs mód használatának leírását ld. a 23. oldalon. Az információs rendszer használata a 23. oldalon van leírva.

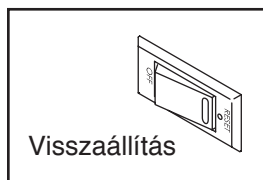
Figyelem: A konzol meg tudja jeleníteni a metrikus és az angol mértékegységeket. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, nézze meg AZ INFORMÁCIÓ MÓD részt a 23. oldalon. **Figyelem:** Az egyszerűség kedvéért a jelen kézikönyvben szereplő minden információ a metrikus mértékegységekre vonatkozik.

FONTOS: Ha a konzol felületén átlátszó műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot. A sétálóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópadot használja. Amikor a futópadot első alkalommal használja, ügyeljen a sétálószalag beállítására, és – ha szükséges – centrírozza a sétálószalagot (lásd a 27. oldalt).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

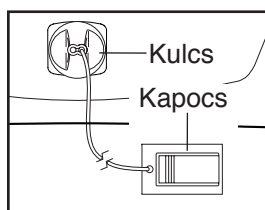
FONTOS: Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 16. oldalt). Ezután keresse meg a futópad vázán az áramkapcsolót a hálózati kábel közelében. Nyomja meg az áramkapcsolót a visszaállítás [RESET] állásba.



FONTOS: A konzol egy kijelző demó módot is tartalmaz, amelyet arra az esetre terveztek, ha a futópad egy üzletben van kiállítva. Ha a kijelzők azonnal kivilágosodnak, amikor a hálózati kábelt bedugja, és az áramkapcsolót a visszaállítás állásba kapcsolja, a demó-mód van bekapcsolva. A demó-mód kikapcsolásához tartsa lenyomva a Stop [STOP] gombot pár másodpercig. Ha a kijelzők tovább világítanak, nézze meg AZ INFORMÁCIÓ MÓD részt a 23. oldalon, hogy a demó módot kikapcsolja.

Ezután álljon rá a futópad talpsínjeire. Keresse meg a kulcshoz csatlakoztatott csipetűt, majd csúsztassa a kapcsot a ruhája övpántjára. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. Kis idő múlva a kijelzők világítani kezdenek. **FONTOS:** Vészhelyzetben a kulcs kihúzódhat a konzolból, ami a sétálószalag lelassulását és megállítását eredményezi. Tesztelje a kapcsot úgy, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé, és ha a kulcs nem húzódik a konzolból, igazítsa meg a kapocs állását.



A MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Ld. AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt fent.

2. Válassza ki a manuális üzemmódot.

Nyomja meg a manuális [MANUAL] gombot a konzolon. Amikor nem kapcsolódik az iFit Live módhoz, a manuális mód lesz automatikusan kiválasztva.

3. Indítsa el a sétálószalagot.

A sétálószalag elindításához nyomja meg a Start [START] gombot, a sebességnövelés [SPEED] gombot, vagy a számozott 2-20 gyors sebesség [QUICK SPEED] gombok egyikét.

Amikor a Start gombot vagy a sebesség-növelés gombot megnyomjuk, a sétálószalag elkezd 2 km/h sebességgel mozogni. Edzés közben változtassa meg a sétálószalag sebességét a kívánt tempóra a sebesség növelés és csökkentés gombok megnyomásával. Valahányszor megnyom egy gombot, a sebesség beállítás 0,1 km/h sebességgel változik; ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség beállítás 0,5 km/h növekményekkel változik. Figyelem: A gombok megnyomása után egy kis ideig eltarthat, amíg a sétálószalag a kiválasztott sebesség-beállítást el nem éri.

Ha a számozott gyors sebesség gombok valamelyikét lenyomja, a sétálószalag sebessége fokozatosan változik addig, amíg a kijelölt sebesség-beállítást el nem érte.

A sétálószalag leállításához nyomja meg a Stop gombot. Az idő elkezd villogni az egyik kijelzőn. A sétálószalag újraindításához nyomja le a Start gombot, vagy a sebességnövelés gombot.

4. Változtassa meg a futópad lejtését a kívánsága szerint.

A futópad lejtésének megváltoztatásához nyomja le a lejtésnövelő, illetve –csökkentő vagy [QUICK INCLINE] gombokat. Amikor megnyom egy gombot, a futópad fokozatosan hozzáigazodik a kiválasztott lejtés-beállításhoz.

5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Miközben a futópadon sétál vagy fut, a kijelzőn az edzésprogrammal kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

- Az eltelt idő [TIME]
- Az eddig sétával vagy futással megtett távolság [DISTANCE]
- A mátrix
- Az edzésprogram intenzitását [WORKOUT INTENSITY] mutató hasáb
- Az Ön által elégetett kalóriák [CALORIES] hozzávetőleges száma

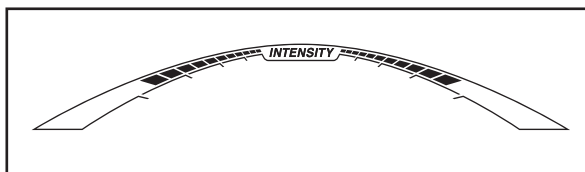
- A futópád dőlési [INCLINE] szintje
- A lábban megadott magasság [VERT. FEET], amelyet Ön megmászott
- A sétálószalag sebessége [SPEED]
- Az Ön pulzusszáma (ld. a 6. lépést ezen az oldalon)

A mátrix több kijelző lapot kínál fel. Nyomja meg a növelés és csökkentés gombot az Enter [ENTER] gomb mellett.

A Lejtés lap [INCLINE] az edzésterv lejtési beállításait mutatja. Egy új szegmens jelenik meg minden perc végén. A Sebesség lap [SPEED] az edzésterv sebesség beállításait mutatja. Az Ön útvonalam lap [MY TRAIL] egy pályát mutat, amely 1/4 mérföldet (400 m) képvisel. Amikor Ön edz, a fehér háromszög mutatja az Ön előrehaladását. Az Ön útvonalam lap az Ön által megtett körök számát is mutatja.

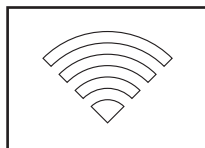
A Kalória [CALORIE] lap az Ön által elégetett hozzávetőleges kalória mennyiséget is mutatja. Minden egyes szegmens magassága az illető szegmens alatt elégetett kalóriamennyiséget képviseli.

Edzése közben az intenzitás szintjét jelző hasáb az edzésprogram hozzávetőleges intenzitásszintjét jelzi.



Nyomja meg a Home gombot az alap menühez való visszatéréshez (az alap menü beállítására vonatkozóan ld. AZ INFORMÁCIÓS MÓD leírását a 23. oldalon). Ha szükséges, nyomja meg ismét a Home [HOME] gombot.

Amikor a vezeték nélküli iFit Live modul csatlakoztatva van, a kijelző tetején lévő vezeték nélküli jelkép mutatja a vezeték nélküli jel erősségét. Négy ív teljes jel erősséget mutat.

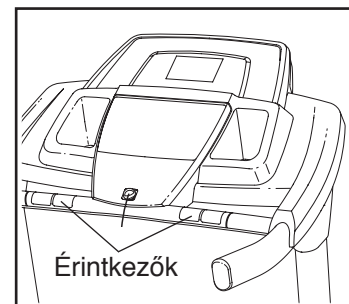


A kijelzők visszaállításához nyomja meg a Stop gombot, vegye ki, majd újból helyezze be a kulcsot.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Figyelem: Ha a markolatos pulzusérzékelőt és a mellkasi pulzusérzékelőt egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. Ld. 15. oldalon lévő információt a mellkasi pulzusérzékelőről.

A markolatos pulzusérzékelő használata előtt vegye le az átlátszó műanyag lapokat a fémérzékelőkről. Ezen felül ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.



A pulzusszáma megméréséhez **álljon a lábtartó sínekre**, majd tartsa a pulzus rudat a tenyereivel a fémérzékelőkön kb. tíz másodpercig, **kerülje el keze mozgatását**. Amikor a készülék érzékeli a pulzusát, a kalória kijelzőn egy szív szimbólum villog, amikor a szíve ver, először egy vagy két vonal jelenik meg, majd a pulzusszáma megjelenik a kijelzőn. **A legpontosabb pulzusszám adatok kijelzése érdekében tartsa az érzékelőket még kb. 15 másodpercig.**

7. Amikor az edzéssel végzett, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Álljon rá a lábtartó sínekre, nyomja meg a Stop gombot, és **állítsa a futópád lejtését a legkisebb értékre. A lejtésnek a legkisebb beállításon kell lennie, amikor a futópádot a tárolási helyzetébe hajtja össze, különben a futópád károsodhat.** Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Amikor már nem használja a futópádot, kapcsolja a ki [OFF] állásba az áram-kapcsolót, majd húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, a futópád elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 18. oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti edzésprogramot.

Egy fedélzeti edzésprogram kiválasztásához ismételten nyomja meg a kalória [CALORIE] gombot, az időzített [TIMED] gombot vagy a távolság [DISTANCE] gombot, amíg a kívánt edzésprogram meg nem jelenik a kijelzőn.

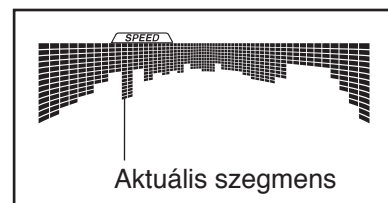
Amikor Ön kiválaszt egy fedélzeti edzésprogramot, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát és az edzésprogram nevét. Ezen kívül az edzésprogram sebesség beállítási profilja jelenik meg a mátrixban. Ha Ön egy távolság edzésprogramot választ, az ön által sétával vagy futással megteendő távolság jelenik meg a kijelzőn az edzésprogram időtartama helyett. Ha Ön egy kalória edzésprogramot választ, az edzésprogram nevében az Ön által elégetendő hozzávetőleges kalória mennyiség jelenik meg.

3. Kezdje el az edzésprogramot.

Nyomja meg a Start [START] gombot vagy a sebesség-növelés [SPEED] gombot az edzésprogram elindításához. Egy kis idővel a gomb megnyomása után a futópad automatikusan az edzésprogram első sebesség-, valamint lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodókat, majd kezdjen sétálni. Figyelem: Ha Ön egy távolság edzésprogramot választ, az edzésprogram egy háromperces bemelegítési szegmensenel kezdődik.

Mindegyik edzésprogram szegmensekre oszlik. Egy sebesség-beállítás és egy lejtés-beállítás van minden egyes szegmenshez beprogramozva. Figyelem: Ugyanaz a sebesség és/vagy lejtés-beállítás beprogramozható az egymást követő szegmensekhez is.

Az edzésprogram folyamán a sebesség és lejtés lapokon lévő profilok az Ön előrehaladását mutatják.



A profil villogó szegmense az edzésprogram aktuális szegmensét képviseli. A villogó szegmens magassága mutatja az aktuális szegmens sebesség-beállítását. Minden szegmens végén hangjelzések sorozata hangzik el és a profil következő szegmense kezd villogni. Ha egy eltérő sebesség- és/vagy lejtés-beállítás van beprogramozva a következő szegmensre, a futópad automatikusan beáll az új sebesség és/vagy lejtés-beállásra. Figyelem: Ha Ön egy távolság edzésprogramot választ, a profil következő szegmense nem fog villogni a kijelzőn.

Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg a profil utolsó szegmense villogni nem kezd a kijelzőn és az utolsó szegmens is véget nem ért. A sétálószalag ekkor lelassul és megáll. Figyelem: Amikor Ön egy távolság edzésprogramot választ, az edzésprogram egy háromperces lazító szegmensenel ér véget.

Figyelem: A kalória célkitűzés minden egyes kalória edzésprogramra vonatkozóan az Ön által az edzésprogram során elégetendő kalória becsült mennyisége. Az Ön által elégetett tényleges kalóriamennyiség az Ön súlyától függ majd. Ráadásul, ha a futópad sebességét vagy lejtését manuálisan változtatja, ez az Ön által elégetendő kalóriák számát befolyásolni fogja.

Ha az edzésprogram folyamán a sebesség-, illetve lejtés-beállítás bármikor túl nagy vagy túl kicsi, Ön a beállítást kézzel is felülbíráhatja a sebesség vagy lejtés [INCLINE] gomb megnyomásával; **azonban, ha az edzésprogram következő szegmense már elindult, a futópád automatikusan a következő szegmenshez tartozó sebesség-, illetve lejtés-beállításhoz igazodik.**

Az edzésprogram bármikor történő leállításához nyomja meg a Stop [STOP] gombot. Az idő villogni fog a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a sebesség növelés gombot. A sétálószalag ekkor 2 km/h sebességgel mozogni kezd. Amikor az edzésprogram következő szegmense elkezdődik, a futópád automatikusan alkalmazkodik a következő szegmensre vonatkozó sebesség és lejtés beállításhoz.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Ld. az 5. lépést a 18. és 19. oldalon. Ha egy kalória edzésprogramot vagy időzített edzésprogramot választ, a képernyő a hátralévő időt mutatja az eltelt idő helyett.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd az 6. lépést a 19. oldalon.

6. Amikor az edzéssel végezett, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Lásd az 7. lépést a 19. oldalon.

IFIT LIVE EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 18. oldalon.

2. Helyezze be Az iFit Live modult a konzolba.

Egy iFit Live edzésprogram alkalmazásához illeszse be az iFit Live modult a konzolba. Egy iFit Live modul megvásárlása céljából látogasson el a www.iFit.com weboldalra vagy hívja a kézikönyv első borítóján lévő telefonszámot. Az iFit Live edzésprogram használatához rendelkeznie kell egy iFit Live modullal.

Figyelem: Az iFit Live modul használatához Önnek számítógépes hozzáféréssel, internet kapcsolattal és egy USB porttal kell rendelkeznie. Szüksége lesz egy iFit.com tagságra is. A vezeték nélküli iFit Live modul használatához saját vezeték nélküli hálózattal is kell rendelkeznie, beleértve egy 802.11b routert, engedélyezett SSID adással (a rejtett hálózatok nem támogatottak).

3. Válasszon ki egy felhasználót.

Ha több mint egy felhasználó van regisztrálva, átválthatja a felhasználókat az iFit Live képernyőn. Nyomja meg a növelés vagy csökkentés gombokat az Enter gomb mellett egy felhasználó kiválasztásához.

4. Válasszon ki egy iFit Live edzésprogramot.

Egy iFit Live edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az iFit Live gombok egyikét. Mielőtt az edzésprogram letöltődik, hozzá kell adnia az edzésprogramot az Ön sorához a www.iFit.com weboldalon.

Nyomja meg az iFit Live gombot az Ön sorában lévő következő edzésprogram letöltéséhez. Nyomja meg az Én edzőm [MY TRAINER] gombot, az Én térképeim [MY MAPS], a Világkörüli út [WORLD TOUR] gombot vagy az Esemény edzés [EVENT TRAINING] gombot az Ön sorában lévő ilyen típusú következő edzésprogram letöltéséhez. Nyomja meg a Versenyzés [COMPETE] gombot az előzetesen beütemezett versenyen való részvételhez. Az iFit Live edzésprogramokra vonatkozó további információt ld. a www.iFit.com weboldalon.

Amikor kiválaszt egy iFit Live edzésprogramot, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát, az Ön által sétával vagy futással megteendő távot és az Ön által elégetendő hozzávetőleges kalóriamennyiséget. A kijelzőn megjelenhet az edzésprogram neve is. Ha Ön egy verseny edzésprogramot választ, a kijelző visszaszámol a verseny indulásáig.

5. Kezdje el az edzésprogramot.

Lásd az 3. lépést a 20. oldalon.

Az edzésprogram során személyi edzőjének hangja fogja végigkalauzolni Önt az edzésprogramon. Kiválaszthat egy audió beállítást is a személyi edzője számára (ld. AZ INFORMÁCIÓ MÓD leírását a 23. oldalon).

Az edzésprogram bármikor történő leállításához nyomja meg a Stop [STOP] gombot. Az idő villogni kezd a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Startgombot [START] vagy a sebességnövelés [SPEED] gombot. A sétálószalag az edzésprogram első szegmensére beállított sebességgel kezd mozogni. Amikor az edzésprogram következő szegmense elkezdődik, a futópád automatikusan hozzáigazodik a következő szegmensre beállított sebességhez és lejtéshez.

6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 18. és 19. oldalon.

Az Én útvonalam lap [MY TRAIL] megmutatja egy útvonal térképét, amelyen Ön gyalogol vagy fut, vagy az Ön által megtett körök számát mutatja.

A versenyzési edzésprogram folyamán a Verseny [COMPETITION] lap mutatja az Ön előrehaladását a versenyben. Miközben Ön versenyez, a mátrixban lévő felső vonal mutatja, hogy mennyit teljesített Ön a versenyből. A többi vonal az Ön első négy ellenfelét mutatja. A mátrix vége a verseny végét képviseli.

7. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd az 6. lépést a 19. oldalon.

8. Amikor az edzéssel végzett, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Lásd a 7. lépést a 19. oldalon.

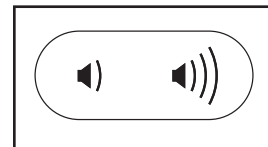
Egy iFit Live módra vonatkozó további információ beszerzése céljából látogassa meg a www.iFit.com weboldalt.

A SZTEREO HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Zene vagy hangoskönyvek a sztereó hangszóróin történő lejátszásához az MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy egyéb személyi audió lejátszóját a konzolhoz kell csatlakoztatnia az MP3 jack dugaszon keresztül.

Az MP3 jack dugasz használatához keresse meg a tartozék audió vezetékét és dugaszolja be az MP3 jack dugaszba. Ezután dugaszolja be az audió vezetékét a saját MP3 lejátszójába, CD lejátszójába vagy egyéb személyi audió lejátszójába. **Ügyeljen arra, hogy az audió vezeték teljesen be legyen dugva.**

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot az MP3 lejátszóján, CD lejátszóján vagy egyéb személyi audió lejátszóján. Állítsa be a hangerőt a személyi audió lejátszóján, vagy nyomja meg a Volume (hangerő) increase (növelés), illetve decrease (csökkentés) gombot a konzolon.



Ha éppen személyi CD-lejátszót használ, és a CD ugrik, tegye a CD-lejátszót a padlóra vagy más lapos felületre a konzol helyett.

AZ INFORMÁCIÓ MÓD

A konzol jellemzője az információs üzemmód is, amely nyomon követi a futópád információját és lehetővé teszi, hogy Ön személyre igazítsa a konzol beállításokat.

Az információ mód kiválasztásához tartsa lenyomva a Stop [STOP] gombot, miközben a kulcsot beilleszti a konzolba, majd engedje fel a Stop gombot. Amikor az információ módot választja, a következő információ jelenik meg:

Az idő kijelzőn az összes óraszám látható, amennyi ideig a futópádot mindeddig használták.

A távolság kijelzőn az összes kilométerszám (vagy mérföld) látható, amennyit a sétálószalag eddig megtett.

A kijelző alsó szekciója egy iFit Live modul állapotát mutatja. Ha egy vezeték nélküli iFit Live modult csatlakoztattuk, a kijelző a *WIFI MODULE* (wifi modul) szavakat mutatja. Ha egy USB eszközt csatlakoztattunk, a kijelző az *USB/SD MODULE* (usb/sd modul) szavakat mutatja. Ha semmilyen kiegészítő eszközt nem csatlakoztattunk, a kijelzőn a *NO IFIT MODULE* (semmilyen ifi modul) szavak láthatók.

A mátrix megmutatja a kiválasztott mértékegységet is. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az Enter [ENTER] gombot vagy a sebesség-növelés [SPEED] gombot. A távolság kilométerben történő megtekintéséhez válassza a *METRIC* (metrikus) módot. A távolság mérföldben való megtekintéséhez válassza az *ENGLISH* (angol) módot.

Nyomja meg a csökkentés gombot az Enter gomb mellett. A konzol egy kijelző demó-módot is tartalmaz, amelyet arra az esetre terveztek, ha a futópád egy üzletben van kiállítva. Amikor a demó-mód van bekapcsolva, a konzol normál módban üzemel, amikor a hálózati kábelt bedugja, az áram-kapcsolót a visszaállítás (reset) állásba kapcsolja, és beilleszti a kulcsot a konzolba. Ha azonban kiveszi a kulcsot, a kijelzők tovább világítanak, bár a gombok nem működnek. Ha a demó-mód van bekapcsolva, a *ON* (be) szó jelenik meg a kijelzőn. A demó-mód bekapcsolásához vagy kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot vagy sebességcsökkentés gombot.

Nyomja meg az Enter gomb melletti csökkentés gombot. A kijelzőn a kijelző kontraszt szintje jelenik meg. Nyomja meg a lejtés növelés és csökkentés [INCLINE] gombokat a kontraszt beállításához.

Ha egy vezeték nélküli modul van csatlakoztatva, nyomja meg az Enter gomb melletti csökkentés gombot, hogy a személyi edző hangjának állapotát megtekintse. A személyi edző hangjának be- vagy kikapcsolásához nyomja meg az Enter gombot.

Ha egy vezeték nélküli modul van csatlakoztatva, nyomja meg az Enter gomb melletti csökkentés gombot, hogy az alapbeállítás menüt megtekintse személyi edző hangjának állapotát megtekintse. Az alapbeállítás menü akkor jelenik meg, amikor a kulcsot beilleszti a konzolba, vagy amikor megnyomja a Home gombot. Ismételten nyomja meg az Enter gombot a manuális fő képernyő vagy az iFit Live fő képernyő alapbeállítás menüként való kiválasztásához.

Ha egy vezeték nélküli iFit Live modul van csatlakoztatva, nyomja meg az Enter gomb melletti csökkentés gombot az iFit Live modul állapotának megtekintéséhez. Nyomja meg az Enter gombot az iFit Live modul állapotának ellenőrzéséhez. Ha egy vezeték nélküli iFit Live modul van csatlakoztatva, a kijelző a *WIFI STATUS* (wifi állapot) szavakat mutatja. Ha egy USB eszközt csatlakoztattunk, a kijelző az *USB STATUS* (usb állapot) szavakat mutatja. Ha semmilyen kiegészítő eszközt nem csatlakoztattunk, a kijelzőn a *NO MODULE DETECTED* (semmilyen modult nem észlel) szavak láthatók.

Ha egy vezeték nélküli modul van csatlakoztatva, nyomja meg az Enter gomb melletti csökkentés gombot az adatok átviteléhez. Edzésprogramok, edzésprogram naplók és frissítések vételéhez nyomja meg az Enter gombot. Amikor a folyamat befejeződött, az *TRANSFERS DONE* (átvitel készen) szavak jelennek meg a képernyőn.

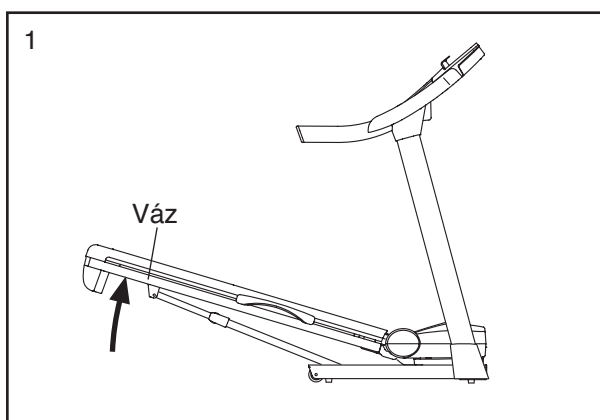
Az információs üzemmódból való kilépéshez vegye ki a kulcsot a konzolból.

A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

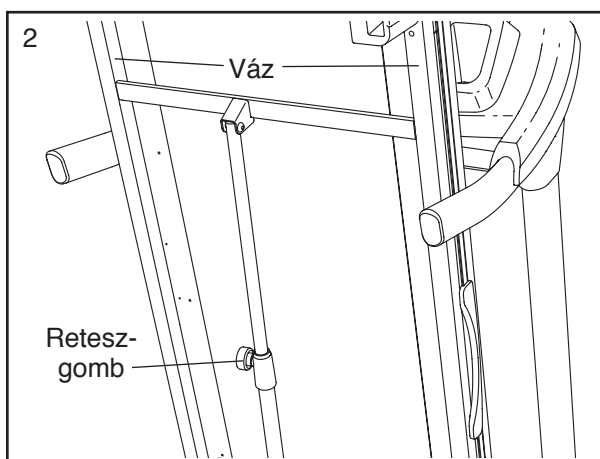
A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA

A futópád károsodásának elkerülésére állítsa be a lejtését a legalacsonyabb állásba, mielőtt a futópádot összehajtja. Ezután vegye ki a kulcsot és húzza ki a hálózati kábelt. **FIGYELEMEZTETÉS:** Önnek képesnek kell lennie 20 kg-ot felemelni, hogy a futópádot biztonságosan felemelje, leengedje vagy mozgassa.

1. Fogja meg a fém vázat erősen a nyíl által alább mutatott helyen. **FIGYELEM: Ne fogja meg a vázat a műanyag talpsíneknél fogva. Hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát.**



2. Emelje fel a vázat, amíg a retesz-gomb nem rögzül a tárolási állásban. **FIGYELEMEZTETÉS: Ügyeljen arra, hogy a retesz gombja lezárt állapotban legyen.**

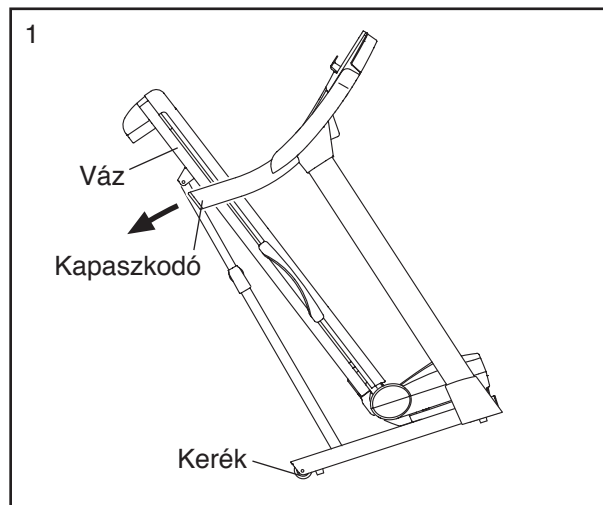


Hogy a padlót és a szőnyeget megóvja a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget a futópád alá. Tartsa távol a futópádot a közvetlen napfénytől. Ne hagyja a futópádot tárolási állapotban 30 °C-nál magasabb hőmérsékleten.

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópádot mozgatja, helyezze tárolási állásba a fent leírtak szerint. **FIGYELEM: Ügyeljen arra, hogy a retesz-gomb a tárolási helyzetben lezárt legyen. Lehet, hogy a futópád mozgatásához két személy szükséges.**

1. Fogja meg a vázat és az egyik kapaszkodót, majd helyezze egyik lábát az egyik kerékre.



2. Húzza hátra a kapaszkodót, amíg a futópád a kereken nem gördül, majd óvatosan mozgassa el a kívánt helyre. **FIGYELEM: Ne mozgassa a futópádot anélkül, hogy vissza nem hajtaná, ne húzza a váznál fogva és ne mozgassa a futópádot egyetlen felületen.**
3. Helyezze az egyik lábát az egyik kerékre és óvatosan engedje le a futópádot.

A FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

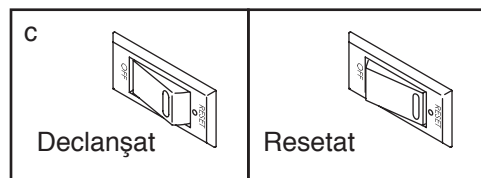
1. **Ld. 2. ábra.** Fogja meg a futópád felső végét a jobb kezével. Húzza balra a retesz gombját, ha szükséges, tolja a vázat kissé előre. Fordítsa néhány centiméterrel lefelé a keretet, majd engedje el a retesz gombját.
2. **Ld. a bal oldali 1. sz. ábrát.** Fogja meg a fém vázat erősen, két kézzel és engedje le a padlóra. **FIGYELEM: Ne fogja meg a vázat a műanyag talpsíneknél fogva, és ne ejtse le a vázat. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa egyenesen a hátát.**

HIBAELHÁRÍTÁS

A futópadról felmerülő legtöbb probléma az alábbi lépések végrehajtásával megoldható. Keresse meg az adott esetre érvényes jelenséget, majd kövesse a felsorolt lépéseket. Ha további segítségre van szüksége, tekintse meg a kézikönyv külső borítóját.

PROBLÉMA: Az áramellátás nem kapcsol be

- MEGOLDÁS:**
- a. Bizonyosodjon meg arról, hogy a hálózati kábel megfelelően földelt aljzatba lett bedugva (lásd a(z) 16 oldalt). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag három eres, 1 mm²-es kábelt használjon, amely 1,5 m-nél nem hosszabb.
 - b. A hálózati kábel bedugása után bizonyosodjon meg arról, hogy a kulcs benne van a konzolban.
 - c. Ellenőrizze a áramkapcsoló a futópád keretén a hálózati kábel mellett. Ha a kapcsoló a képen látható módon kiemelkedik, akkor az árammegszakító ki van kapcsolva. Az árammegszakító visszaállításához várjon 5 percig, majd nyomja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: Az áramellátás használat közben kikapcsol

- MEGOLDÁS:**
- a. Ellenőrizze a visszaállító/kikapcsoló árammegszakítót (lásd a fenti rajzot). Ha az árammegszakító kikapcsolt, várjon 5 percig, majd nyomja vissza a kapcsolót.
 - b. Bizonyosodjon meg arról, hogy a hálózati kábel be lett dugva. Ha a hálózati kábel be van dugva, húzza ki, várjon 5 percig, majd dugja vissza.
 - c. Vegye ki a kulcsot a konzolból. Tegye vissza a kulcsot a konzolba.
 - d. Ha a futópád még mindig nem működik, lásd a kézikönyv külső borítóját.

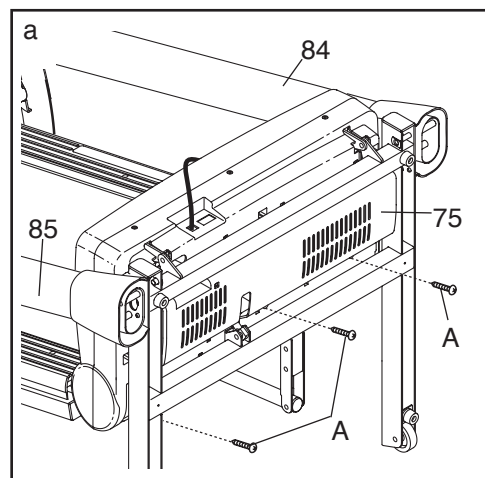
PROBLÉMA: A konzol azután is világít, hogy kivették a kulcsot a konzolból

- MEGOLDÁS:**
- a. A konzolra a kijelző demó üzemmódja is jellemző, amelyet akkor használnak, ha a futópádot üzletben állítják ki. Ha a kijelzők azután is világítanak, hogy a kulcsot kivették, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa lenyomva pár másodpercig a leállító [STOP] gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban lásd AZ INFORMÁCIÓ MÓD címszó alatt a(z) 23 oldalon.

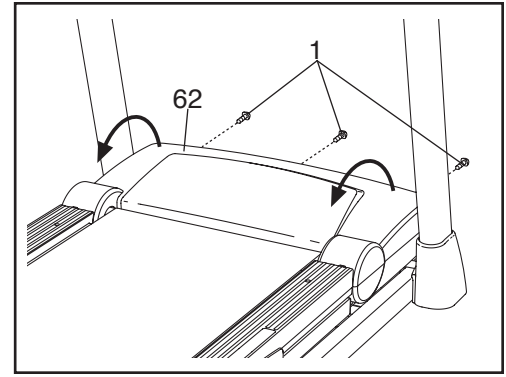
PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően

- MEGOLDÁS:**
- a. Vegye ki a kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A HÁLÓZATI KÁBELT**. Egy másik személy segítségével óvatosan döntse le a tartóoszlopokat (84, 85). Lehet három #8 x 2" csavar (A) a védőburkolat (75) alján. Ha ott vannak, távolítsa el őket. Figyelem: Egy legalább 13 cm-es hosszú szárú csillagcsavarhúzó szükséges ehhez.

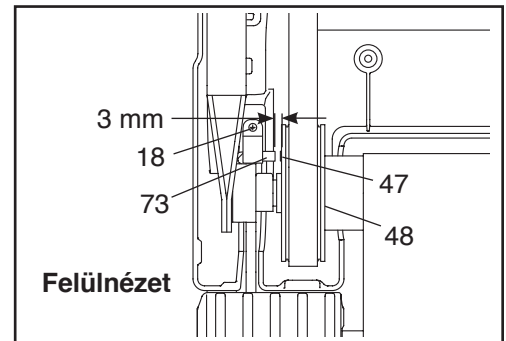
Ezután emelje fel a tartóoszlopokat (84, 85).



Vegye ki a három #8 x 3/4" csavart (1), majd óvatosan fordítsa le a motorházfedelet (62).



Keresse meg a Reed kapcsolót (73) és a mágneset (47) a csiga (48) bal oldalán. Fordítsa el a csigát, amíg a mágnes egy vonalba nem kerül a Reed kapcsolóval. **Ügyeljen arra, hogy a mágnes és a Reed kapcsoló közötti hézag kb. 3 mm legyen.** Ha szükséges, lazítsa meg az #8 x 3/4" bordás fejű csavart (18), mozgassa el kissé a Reed kapcsolót és húzza meg újra a csavart. Tegye vissza a motorház fedelet (nincs ábrázolva) a #8 x 3/4" csavarokkal. Ha szükséges, tegye vissza a #8 x 3/4" csavarokat. Működtesse a futópado pár percig, hogy ellenőrizze a helyes sebesség-mérést.



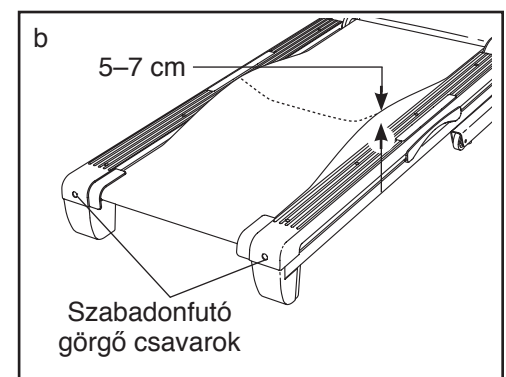
PROBLÉMA: A futópado lejtése nem megfelelően változik

MEGOLDÁS: a. Tartsa lenyomva a Stop [STOP] gombot és a sebesség-növelés [SPEED] gombot, illessze be a kulcsot a konzolba, majd engedje fel a Stop gombot és a sebesség-növelés gombot. Nyomja meg a Stop gombot majd pedig a lejtés-növelés [INCLINE] vagy csökkentés gombot. A futópado automatikusan a maximum lejtés-szintre emelkedik, majd visszatér a minimum szintre. Ez újraprogramozza a rendszert. Ha a lejtés nem kalibrálódik, nyomja meg ismét a Stop gombot, majd ismét a lejtés-növelés vagy csökkentés gombot. Amikor a lejtés kalibrálva van, vegye ki a kulcsot a konzolból.

PROBLÉMA: A futószalag lelassul gyaloglás közben

MEGOLDÁS: a. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél nem hosszabb, három-eres, 1 mm²-es, 14-es kábelt használjon.

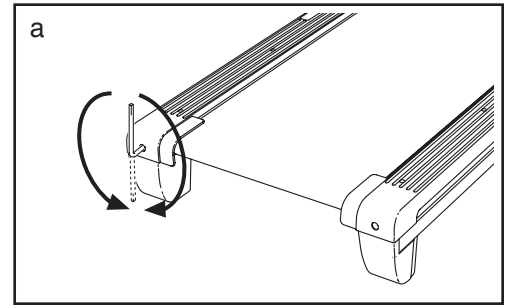
b. Ha a sétálószalag túl van feszítve, a futópado teljesítménye csökkenhet, és a sétálószalag is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Az imbusz kulcsot használva, fordítsa el a két hátsó görgőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, 1/4 fordulattal. Ha a futószalag megfelelően meg van feszítve, akkor a szélén 5–7 cm-re meg lehet emelni a sétálóplatformról. Ügyeljen arra, hogy a futószalag közepén maradjon. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa a futópado pár percig. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően meg nincs feszítve.



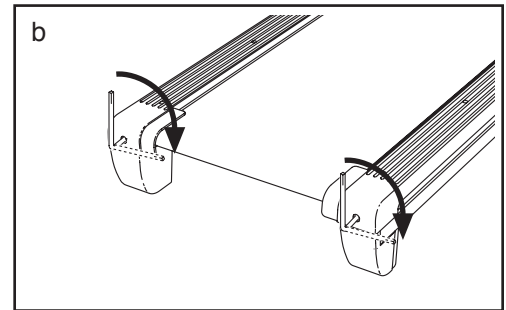
c. Ha a sétálószalag még mindig lelassul, ld. e kézikönyv első borítóját.

PROBLÉMA: A sétálószalag nincs centerben vagy csúszik működés közben

MEGOLDÁS: a. **Ha a sétálószalag nincs centerben,** először vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** **Ha a sétálószalag balra mozdult,** az imbusz kulcs segítségével fordítsa a bal szabadonfutó görgő csavarját az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; **ha a jobb oldalra mozdult el,** fordítsa a bal szabadonfutó görgő csavarját az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Ügyeljen arra, hogy a futószalagot ne feszítse túl. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag a központban nincs.



b. **Ha a futófelület csúszik működés közben,** vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbusz kulcsot használva fordítsa el a mindkét szabadonfutó görgőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba, 1/4 fordulattal. Ha a futószalag megfelelő módon meg van feszítve, akkor a szélén 5–7 cm-re fel lehet emelni a sétálóplatformról. Ügyeljen arra, hogy a futószalag középen legyen. Ezután dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag megfelelően meg nincs feszítve.



EDZÉSI ÚTMUTATÓ



FIGYELEM! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknek vagy olyanoknak, akiknél eleve fennáll már valamilyen egészségügyi probléma.

A pulzusszám-érzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának a pontosságát. A pulzusszám-érzékelő csak az edzés során használható segédeszközként alkalmazható a pulzusszámban tapasztalható trendek általános meghatározásakor.

Ez az útmutató segít edzésprogramjának a megtervezésében. Az edzéssel kapcsolatos részletesebb tájékozódás végett szerezzen be valamilyen jobb szakkönyvet, vagy konzultáljon orvosával. Ne felejtse el, hogy a sikeres eredmény érdekében lényeges a megfelelő táplálkozás és az elegendő pihenés.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen el, akár erősíteni kívánja kardiovaszkuláris rendszerét, a megfelelő intenzitású edzés az eredmények elérésének a kulcsa. Irányadónak veheti a saját pulzusszámát, amikor meg akarja állapítani a megfelelő intenzitásszintet. Az alábbi táblázaton láthatók a zsírégetéshez és az aerobik jellegű edzéshez javasolt pulzusszámok.

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	

Ahhoz, hogy a megfelelő intenzitásszintet megtalálja, keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítettük). Az Ön kora feletti három szám határozza meg az adott "edzési zónát." A legalsó szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legfelső pedig az aerobik edzéshez szükséges pulzusszám.

Zsírégetés — Ahhoz, hogy a zsírt hatékonyan elégethesse, huzamosabb ideig kell kis intenzitásszinten edzenie. Az edzés első pár percében a test – hogy energiához jusson – a *szénhidrátból származó kalóriákat* használja fel. Csupán az első pár perc eltelte után kezdi meg a test ugyanebből a célból a *tárolt zsírkalóriákat* is hasznosítani. Ha az a cél, hogy zsírt égesse el, addig állítsa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nem lesz az edzészónában látható legalsó számnak. A maximális zsírégetéshez pedig úgy edzen, hogy pulzusszáma az edzészónában látható középső szám közelében legyen.

Aerobik edzés — Ha az a cél, hogy kardiovaszkuláris rendszert erősítse, akkor aerobik edzést kell végeznie, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igénylő tevékenység. Aerobik edzéshez addig állítsa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nincs az edzészónában látható legfelső számnak.

EDZÉSI IRÁNYELVEK

Bemelegítés — Kezdje 5–10 perc nyújtással és könnyebb testmozgással. A bemelegítéskor emelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám és fokozódik a keringés, mintegy előkészítve mindent az edzéshez.

Edzés az edzészónában — Eddzen 20–30 percig úgy, hogy pulzusszáma az edzészónában van. (Az edzésprogram első pár hetében figyeljen arra is, hogy pulzusszáma 20 percnél tovább ne legyen az edzészónában.) Edzés közben lélegezzen szabályosan és mélyen – soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés — Fejezze be 5–10 perces nyújtással. A nyújtással fokozható az izmok rugalmassága, ugyanakkor mindez segít megakadályozni az edzés után jelentkező esetleges problémákat is.

EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartásához vagy javításához hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónapos rendszeres edzést követően hetente akár öt edzést is végezhet, ha szükséges. Ne felejtse el: a siker kulcsa, hogy az edzést mindennapi életének rendszeres és élvezhető részévé teszi.

JAVASOLT GYAKORLATOK A NYÚJTÁSHOZ

Jobb oldalon látható többféle alapvető nyújtási gyakorlat végrehajtásának a megfelelő formája. Nyújtáskor mozogjon lassan — soha ne szökdécseljen.

1. Hajlítás a lábujjak megérintésével

Álljon kicsit behajlított térddel, majd lassan hajolgasson előre csípőből. Hagyja, hogy – miközben, amennyire tudja, igyekszik elérni a lábujjait – a háta és a válla ellazuljon. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térdinak, térdhajlat és hát.

2. A térdinak nyújtása

Üljön le, egyik lábát nyújtsa ki. Húzza maga felé másik lábának a talpát, majd támassza azt a kinyújtott láb combjának a belső oldalához. Amennyire csak lehet, nyújtózkodva igyekezzon elérni a lábujjait. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térdinak, a hát alsó része és a lágyék.

3. A lábikra/az Achilles-in nyújtása

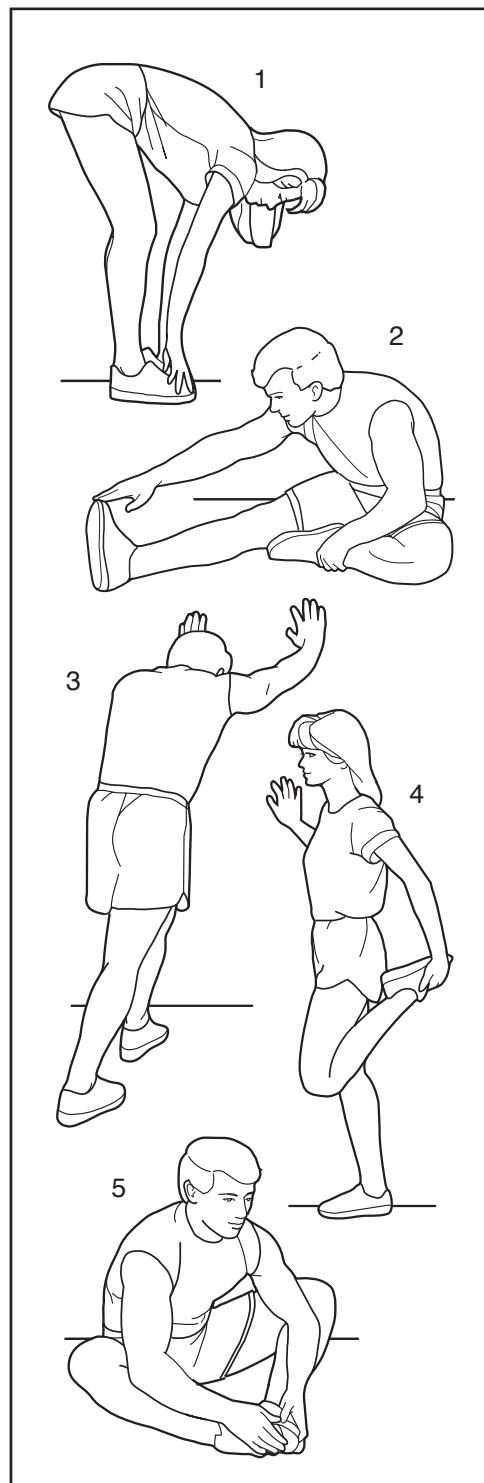
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismételje meg 3-szor. Az Achilles-inak további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Nyújtási javaslatok: Lábikra, Achilles-inak és boka.

4. A négyfejű izom nyújtása

Miközben egyik kezével a falnak támaszkodik, hogy egyensúlyát megtartsa, nyúljon hátra és fogja meg egyik lábát a másik kezével. Vigye a sarkát olyan közel a fenekéhez, amennyire csak lehet. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg mindkét lábbal 3-szor. Nyújtási javaslatok: Négyfejű izom, illetve a csípő izmai.

5. A belső combizom nyújtása

Üljön le úgy, hogy talpai egymás felé legyenek, térddel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát a lágyék területe felé. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: A négyfejű izom és a csípő izmai.

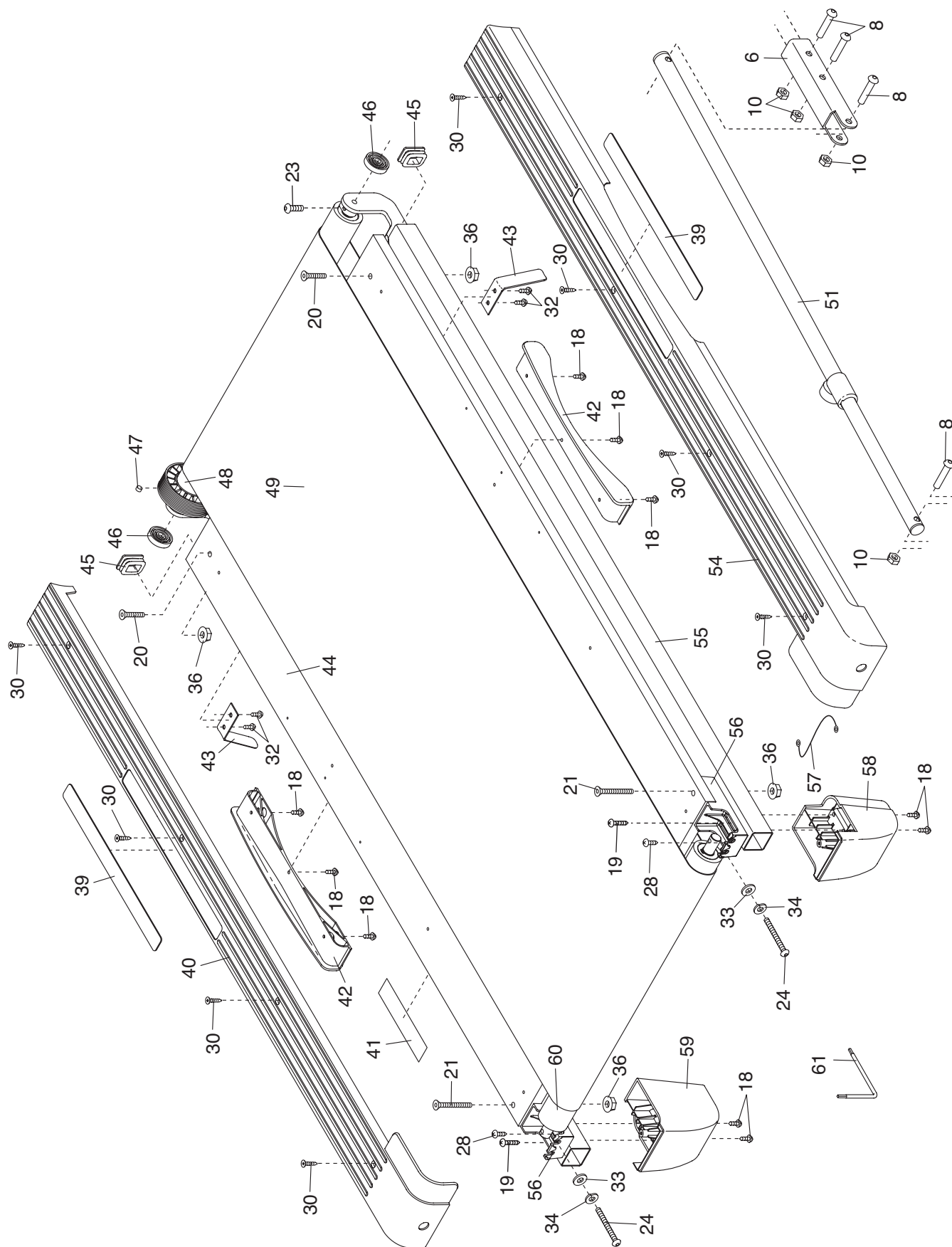


Az alább felsorolt alkatrészek beazonosításához lásd a részekre BONTOTT ÁBRÁT e kézikönyv végén.

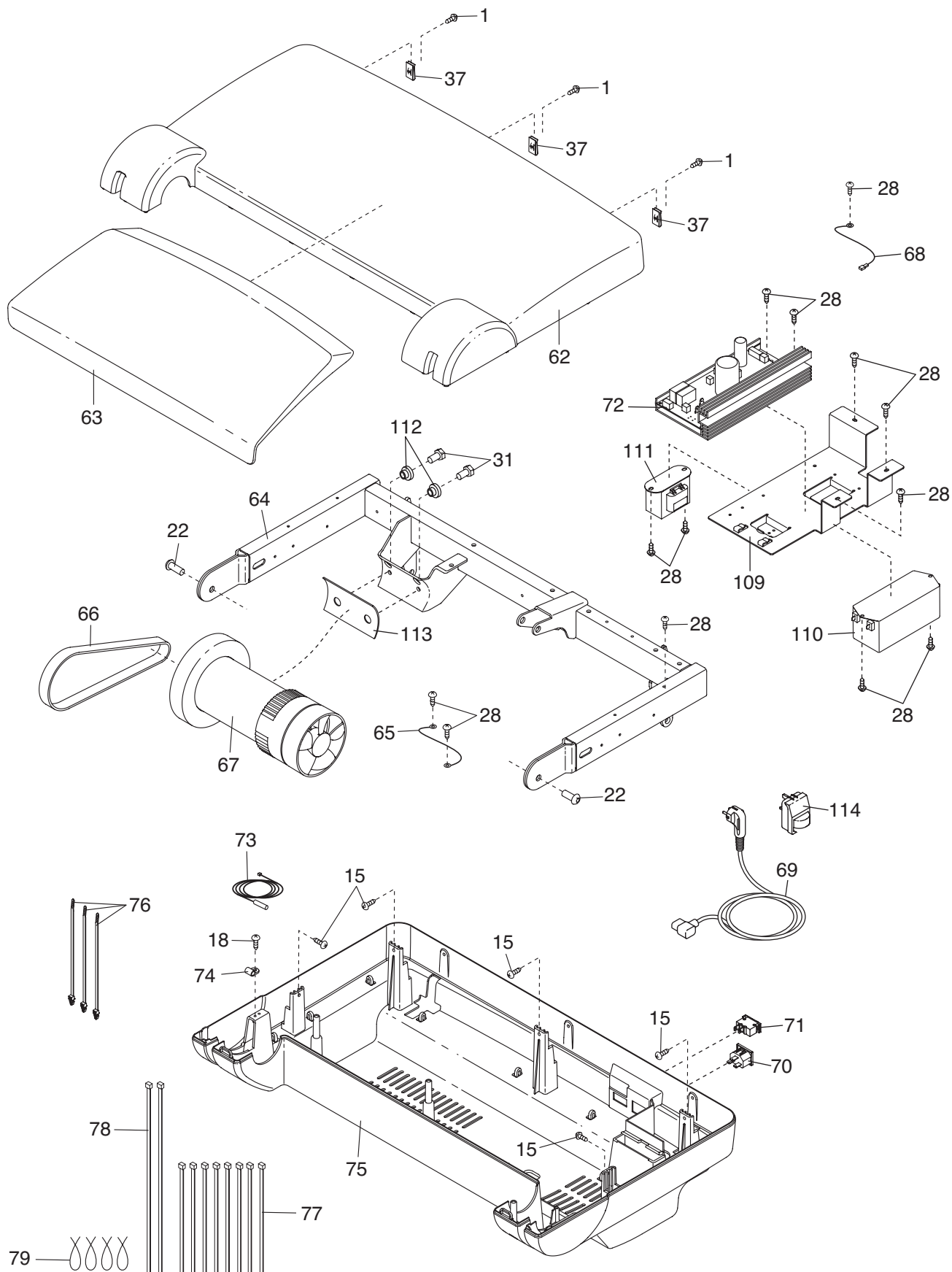
Kulcssz. Db.	Leírás	Kulcssz. Db.	Leírás
1 33	#8 x 3/4" csavar	51 1	Tárolási retesz
2 4	#10 x 3/4" csavar	52 2	Konzol földvezetéke
3 2	3/8" x 1 1/2" végcsavar	53 4	#8 x 1" csavar
4 2	5/16" x 1" végcsavar	54 1	Jobb oldali lábtartó sín
5 4	#8 x 1" önmetsző csavar	55 1	Váz
6 1	Retesz tartókonzol	56 2	Görgő-konzol
7 4	3/8" x 4" végcsavar	57 1	Görgő földvezetéke
8 6	3/8" x 2" csavar	58 1	Jobb hátsó talp
9 4	1/4" x 1" végcsavar	59 1	Bal hátsó talp
10 6	3/8" Anya	60 1	Szabadonfutó görgő
11 6	3/8" csillagalátét	61 1	Imbusz kulcs
12 4	#10 csillagalátét	62 1	Motorházfedél
13 2	5/16" csillagalátét	63 1	Motorházfedél előlap
14 4	5/16" x 1" laposfejű végcsavar	64 1	Emelő váz
15 5	#8 x 3/4" önmetsző csavar	65 1	Emelő váz földvezetéke
16 1	Mellkasi pulzusérzékelő	66 1	Hajtómotor szíj
17 2	#8 x 1/2" csavar	67 1	Hajtómotor
18 11	#8 x 3/4" bordázott fejű csavar	68 1	Vezérlőegység földvezetéke
19 2	#8 x 1 1/2" csavar	69 1	Hálózati kábel
20 2	5/16" x 1 1/2" csavar	70 1	Aljzat
21 2	5/16" x 3 5/8" csavar	71 1	Áram-kapcsoló
22 2	3/8" x 1" csavar	72 1	Vezérlő
23 1	1/4" x 1" csavar	73 1	Reed kapcsoló
24 2	Szabadonfutó görgő csavar	74 1	Reed kapcsoló bilincs
25 1	3/8" x 1 3/4" csavar	75 1	Védő lemez
26 1	3/8" x 1 1/2" csavar	76 3	Vezetékkötegelő
27 2	3/8" x 3/4" csavar	77 8	8" Kötegelő
28 15	#8 x 1/2" fényes csavar	78 2	15" Kötegelő
29 1	#8 x 1/2" földelés csavar	79 4	Kioldható kötőelem
30 8	#12 x 1 1/4" csavar	80 1	Bal tartóoszlop-burkolat
31 2	Motor csavar	81 2	Kapaszkodó sapka
32 4	#8 szalagvezető csavar	82 1	Bal kapaszkodó
33 2	1/4" Alátét	83 1	Jobb kapaszkodó
34 2	1/4" osztott alátét	84 1	Bal támasztóoszlop
35 4	3/8" ellenanya	85 1	Jobb tartóoszlop
36 4	5/16" peremes anya	86 1	Jobb tartóoszlop-burkolat
37 3	Motorház kapocs	87 1	Tartóoszlop-vezeték
38 2	5/16" kosár anya	88 1	Bal alap burkolata
39 2	Lábtartó matrica	89 2	Alap zárósapkája
40 1	Bal talpsín	90 4	Alap talp
41 1	Retesz figyelmeztető matricája	91 1	Jobb alap burkolata
42 2	Platform párna	92 2	Figyelmeztető matrica
43 2	Szalagvezető	93 1	Lejtésszabályozó vezeték
44 1	Sétálóplatform	94 2	Alap talp távtartója
45 2	Váz sapka	95 1	Alap
46 2	Váz távtartó	96 2	Kerék
47 1	Mágnes	97 1	Lejtésszabályozó motor
48 1	Elülső görgő/csiga	98 1	Lejtésszabályozó motor távtartója
49 1	Sétálószalag	99 1	Kulcs/csíptető
50 1	Audió vezeték		

Kulcssz. Db.	Leírás	Kulcssz. Db.	Leírás
100 2	Kábelkötegelő	109 1	Elektronika tartókonzol
101 1	Konzol	110 1	Szűrő
102 1	Konzolváz	111 1	Transzformátor
103 1	Tálca	112 2	Motor persely
104 1	Modul ház	113 1	Motor-szigetelés
105 2	Konzol kapocs	114 1	Hálózati kábel-adapter
106 1	Konzol alap	115 1	Mellkasi pulzus pánt
107 1	Keresztrúd	116 4	#8 x 1/2" Modul csavar
108 1	Szerviznyílás ajtaja	* –	Használati utasítás

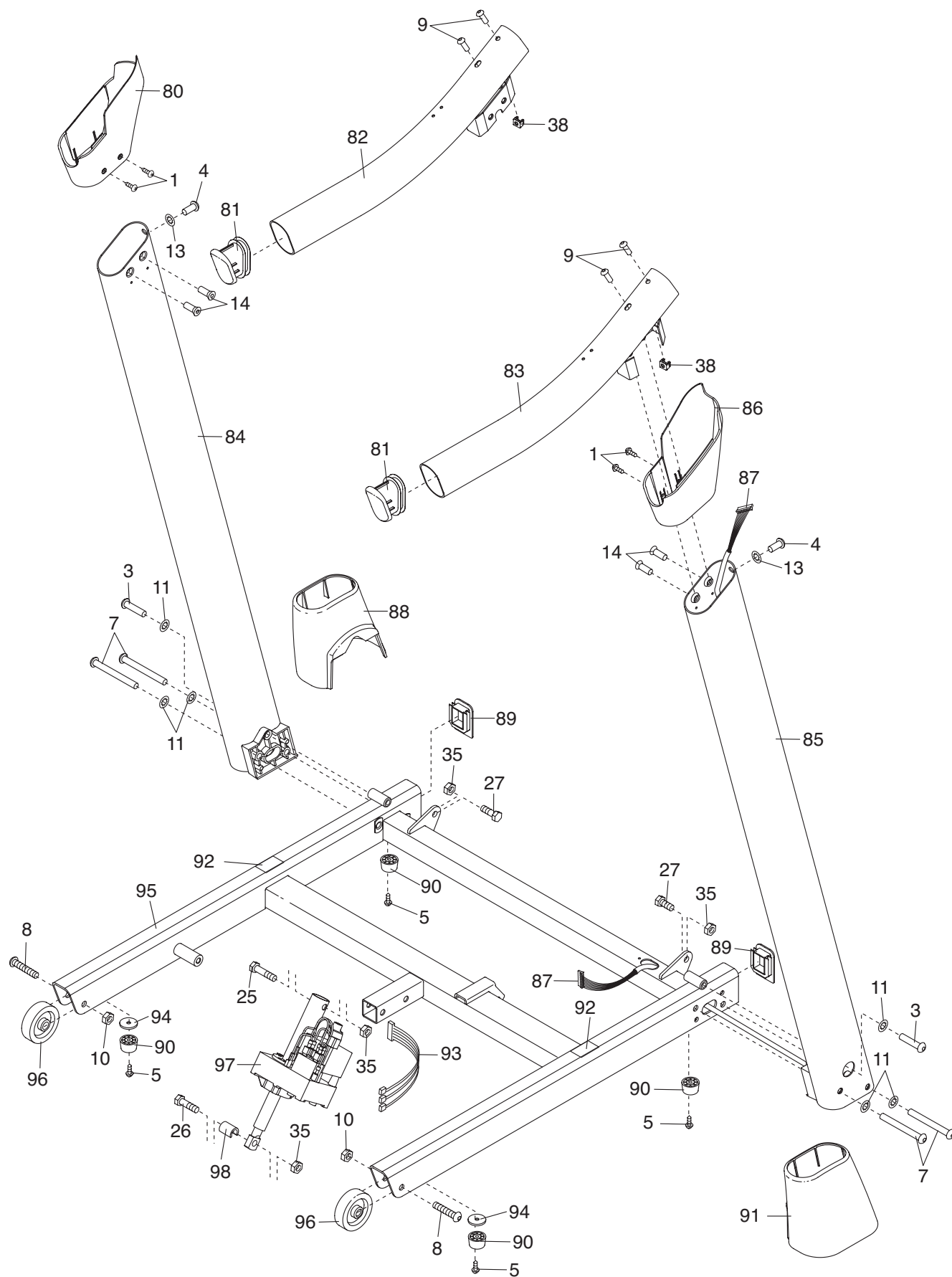
Notă: Specificațiile pot fi modificate fără notificare. Pentru informații referitoare la comandarea pieselor de schimb, consultați coperta spate a acestui manual. *Acele piese nu sunt ilustrate.



CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE B Modellszám: PETL10810.0 R0711A

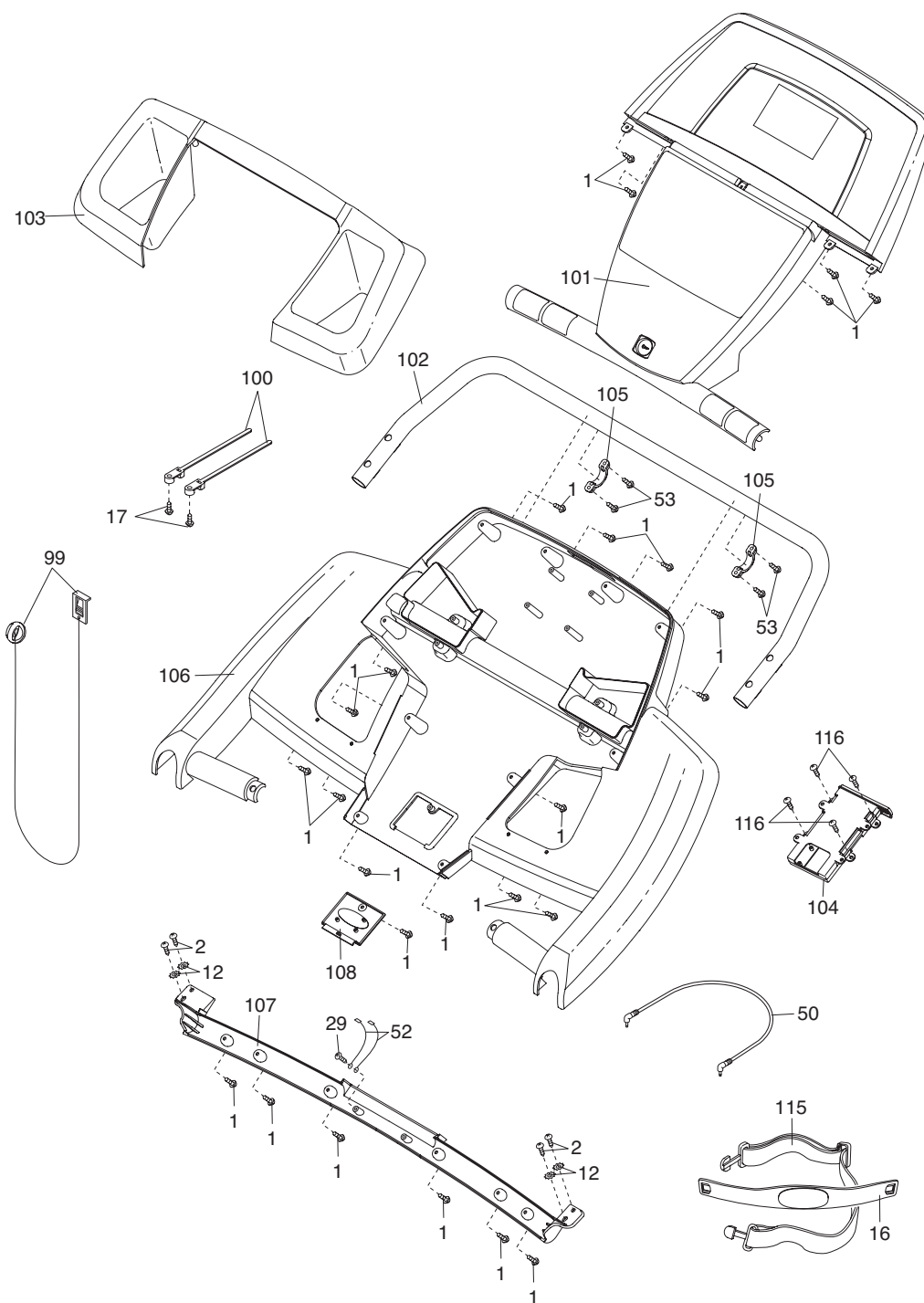


CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE C Modellszám: PETL10810.0 R0711A



CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE D

Modellszám: PETL10810.0 R0711A



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

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

- a termék modell és sorozatszama (lásd a kézikönyv borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv borítóját)
- az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az ALKATRÉSZJEGYZÉKET, valamint a CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE a kézikönyv végén)

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékkal együtt kidobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá 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 információért, kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz és/vagy ahhoz az üzlet-hez, ahol a terméket vette.

