

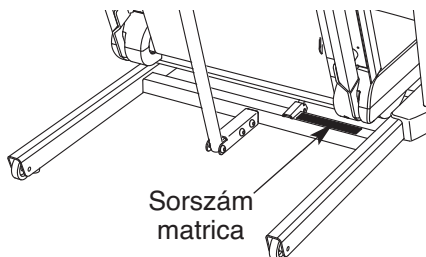
PRO-FORM®

PF 5.2

Modellszám PETL41307.0

Sorszám _____

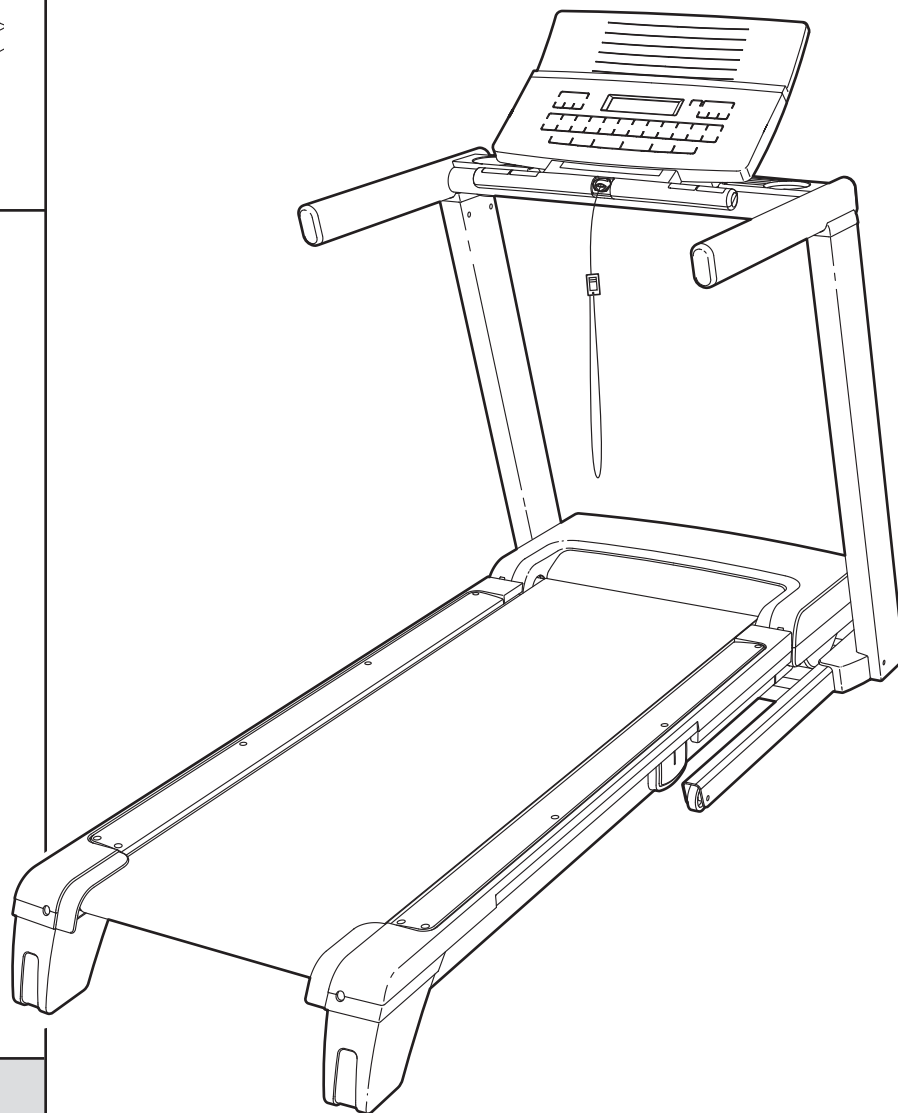
Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

KÉRDÉSEK?

Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Havan kérdése, vagy ha vannak hiányzó, esetleg sérült alkatrészek 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. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.



Látogassa meg weboldalunkat a

www.iconeurope.com címen

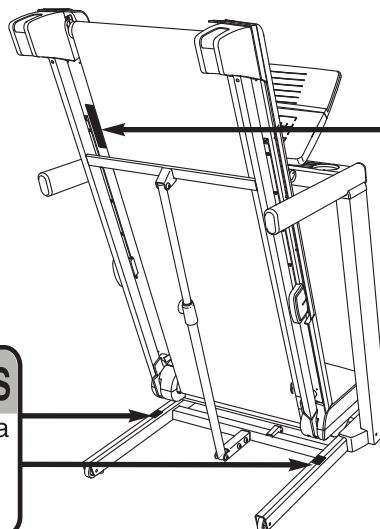
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
HASZNÁLAT ELŐTT	5
ÖSSZESZERELÉS	6
A MELLKASI PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA	12
ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS	13
A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA	21
PROBLÉMAKERESÉS	22
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	25
ALKATRÉSZLISTA	26
ROBBANTOTT ÁBRA	28
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉS	Hátlap
VONATKOZO FONTOS INFORMACIOK	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 látható számot és kérjen ingyenes pótmatricát. Ezután a matricát a jelzett módon helyezze el.** Megjegyzés: A matricákat nem eredeti méretükben ábrázoljuk.

FIGYELMEZTETÉS
Tartsa távol a kezeit 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 látszókon álljon.
- Egyszerre mindig csak kicsivel változtassa a sebességet.

- Kapcsolódjon a munkatársakhoz, hogy el ne essen és használat közben viselje mindig a biztonsági kapcsolót.

- Álljon meg, ha gyengének érzi magát, rosszul kap levegőt vagy szesűl.

- Teljesen zárja le a tárolódobozt mielőtt elmozdítaná vagy tárolná a futópádot.

- Állítsa a legjelentősebb értékre mielőtt összecsapja tárolási pozícióba a berendezést.



- Ne engedjen gyermekeket a futópádra vagy annak közelébe.

- Vegye ki a kulcsot, amikor nem használja a gépet.



- Tartsa távol ruházatát, az ujjait 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

⚠ VIGYÁZAT! 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. Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
3. Kizárólag az előírtak szerint használja a futópadot.
4. Úgy helyezze el a futópadot a talajon, 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 egy műanyag szőnyeget a futópad alá.
5. Tartsa a futópadot fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Ne helyezze a futópadot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe!
6. Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolozó termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
7. 12 éven aluli gyermeket és házikedvencet ne engedjen a gép közelébe.
8. A futópadot 130 kg-os vagy az alatti személyek használhatják.
9. Ne engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
10. 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, csak zokniban vagy szandálban.*
11. Amikor a tápkábelt csatlakoztatja (lásd a 12. oldalt), dugja be a tápkábelt egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet.
12. Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag 1,5 m-nél hosszabb, háromeres, 1 mm²-es kábelt használjon.
13. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
14. Soha ne mozgassa a sétáló szalagot miközben az ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy dugója sérült, vagy, ha a gép nem megfelelően működik. (Ha a futópad nem működik megfelelően, lásd a PROBLÉMAKERESÉS részben a 22. oldalon.)
15. Olvassa el, értelmezze, és tesztelje a vészleállítási műveletet, mielőtt használatba veszi a futópadot (lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA fejezetet a 15. oldalon).
16. Soha ne indítsa el úgy a futópadot, hogy rajta áll a sétáló szalagon. Mindig fogja a markolatot a futópad használata közben.
17. A futópad nagy sebességre is képes. Állítsa lassú sebességemelkedésre a gépet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
18. A pulzusmérő nem orvosi készülék. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám leolvasási pontosságát, mint például az Ön mozgása. Az érzékelőt csak edzéstámogatásra tervezték, általában a pulzusszám meghatározására.
19. Működés közben soha ne hagyja őrizetlenül a futópadot. Mindig vegye ki a kulcsot, húzza ki a hálózati kábelt és kapcsolja off (ki) állásba az árammegszakítót, ha a futópadot nem használja. (Az árammegszakító helye az 5. oldalon lévő rajzon látható.)

20. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS résznél a 6. oldalon, és a A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA részt a 21. oldalon.) Képesnek kell lennie a 20 kg-os futópadot biztonságosan felemelni, leengedni vagy mozgatni.
21. A futópad összehajtásakor vagy mozgásakor győződjön meg arról, hogy a keret tárolási helyzetében szilárdan áll.
22. Rendszeresen ellenőrizze le és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
23. Soha ne tegyen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.

24. **VIGYÁZAT!** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyben előírt karbantartást és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja. A szervizelést és minden más itt leírt szerelést csak az arra felhatalmazott szakember végezheti.
25. Ezt a futópadot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

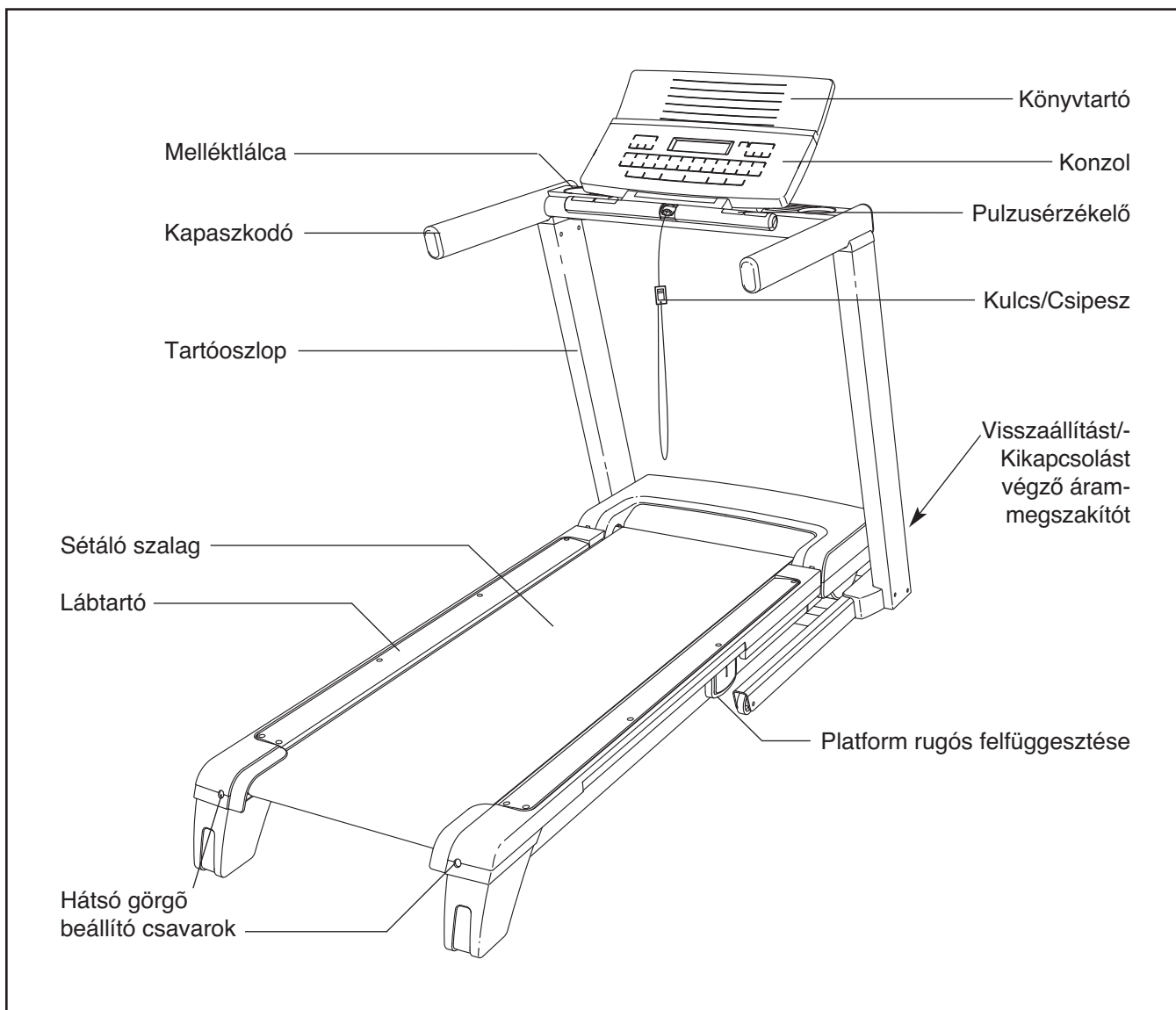
HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy ezt a forradalmian új PROFORM® PF 5.2 futópadot választotta. A PF 5.2 futópad egyesíti a fejlett technológiát és az új formát, és segítségével a leghatékonyabban végezhet otthon, nyugodt körülmények között testedzést. És amikor nem használja a berendezést a PF 5.2 futópadot össze lehet csukni, és így fele annyi helyet foglal el, mint egy hagyományos futópad.

A futópad használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv

elolvasása 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, hol találja a modellszámot, valamint a sorozatszámot tartalmazó matricát.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

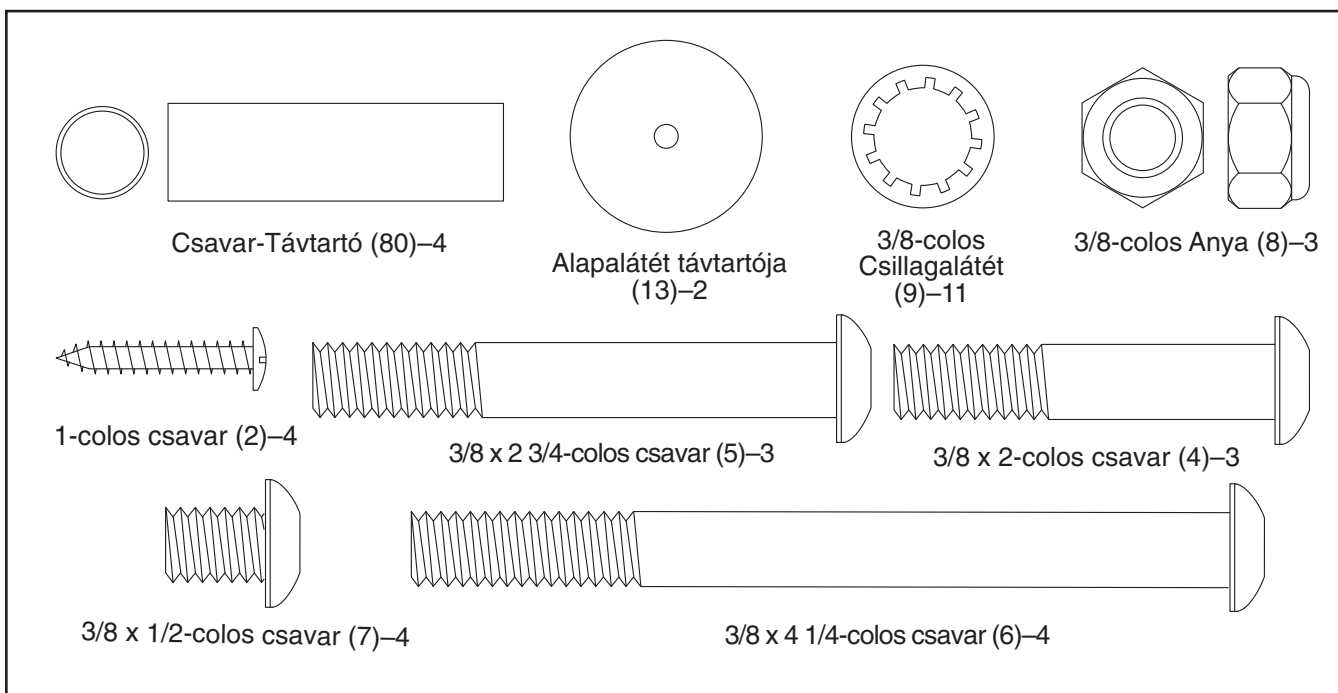


ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelés két embert igényel. Állítsa egy üres helyre a futópadot és távolítson el róla minden csomagolóanyagot; ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg a gépet teljesen össze nem szerelte. Megjegyzés: A futószalag alsó része nagy teljesítményű kenőanyaggal van bevonva. A szállítás alatt bizonyos mennyiségű kenőanyag rákerülhet a futószalagra vagy a csomagolásra. Ez normális és nem korlátozza a futópad működését. Ha a futószalag felső részén kenőanyagot talál, egyszerűen törölje le egy puha, nem karcoló ronggyal.

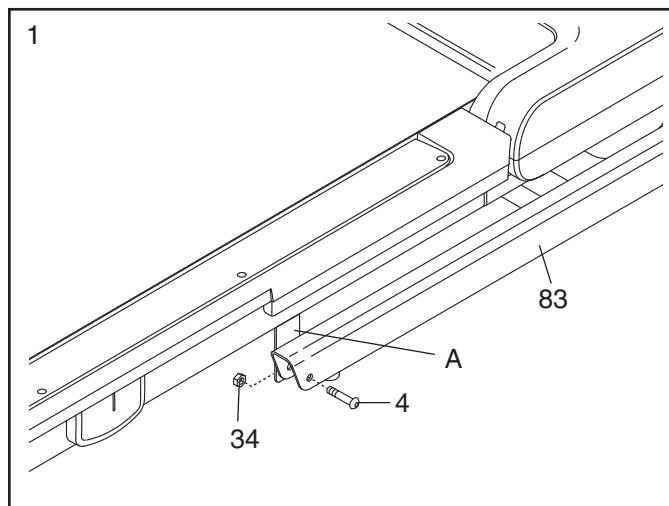
Az összeszereléshez szükség lesz a mellékelt hatszögletű kulcsokra és az Ön saját csillagsavarhúzójára, valamint egy állítható villáskulcsra, olló.

Az alkatrészek azonosításához nézze meg a lenti ábrát. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrésznek a kézikönyv végén található ALKATRÉSZLISTA vett kulcsszáma. A zárójelet követő szám az alkatrész darabszámát mutatja. **Megjegyzés: 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. Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt a szereléshez szükséges tartalék vas- és fémárut is szállítunk.**



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

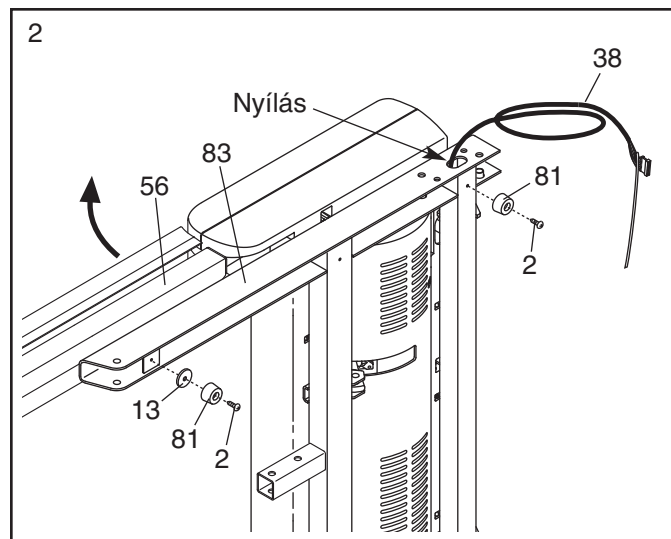
Szerelje le a 3/8-colos ellenanyát (34), a 3/8-col x 2-colos csavart (4), valamint a szállításkor használt konzolt (A) az alapról (83). **Ismételje meg ezt a lépést a futópad másik oldalán is.** Dobja el a szállításkor használt konzolokat. Az anyákat és a csavarokat majd a 3. és a 6. lépés során kell felhasználni.



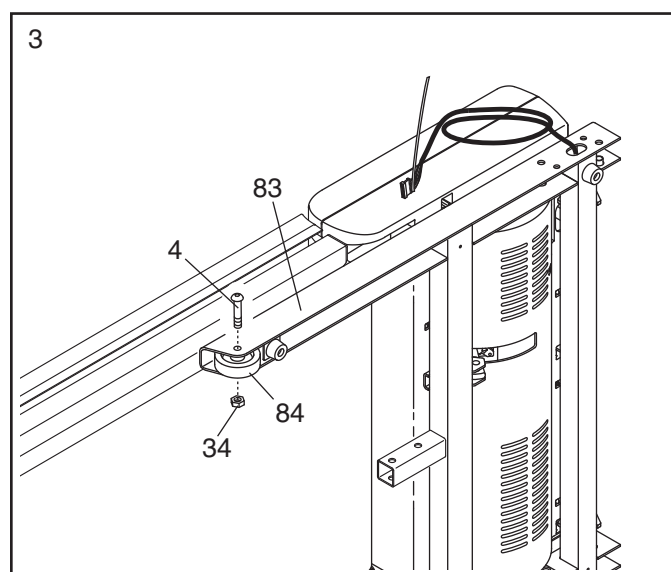
2. Másvalaki segítségével gondosan billentse bal oldalára a futópadot. Részben hajtsa össze a keretet (56), hogy a futópad stabilabb legyen; **ne hajtsa még teljesen össze a keretet.**

Vágja el a támasztóoszlop-vezetékét (38) az alpra (83) rögzítő kötőelemet. Helyezze be a kötőelemet a jelzett nyílásba az alapon, majd a kötőelem segítségével húzza ki a támasztóoszlop-vezetékét a nyílásból.

Erősítse fel az egyik alpalátétet (81) az alpra (83) a jelzett helyen egy alpalátét-távtartó (13), valamint egy 1-colos Csavar (2) segítségével. Ezután erősítse fel a másik alpalátétet (81) is megint csupán egy 1-colos Csavar (2) segítségével.

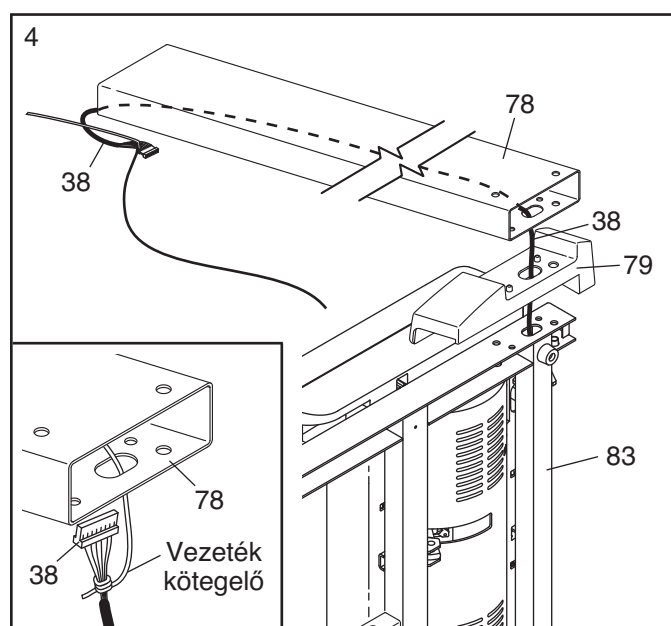


3. Erősítse fel az egyik kereket (84) a 3/8-colos el-lenanya (34) és a 3/8-col x 2-colos csavar (4) segítségével, amelyeket az 1. lépés során eltávolított. **Ne húzza túl az anyát; a keréknek szabadon kell forognia.**



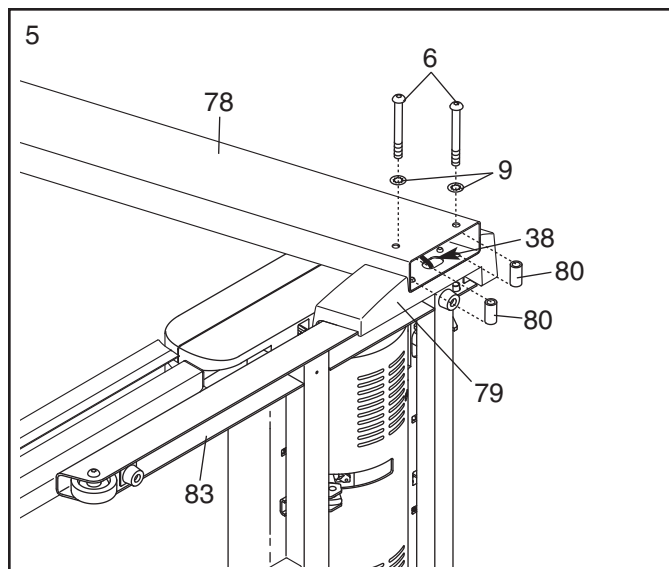
4. Keresse meg a jobb oldali támasztóoszlopot (78), valamint a jobb oldali támasztóoszlop távtartóját (79), amelyek matricával vannak jelölve. Dugja át a támasztóoszlop-vezetékét (38) a jobb oldali támasztóoszlop távtartóján a jelzett módon.

Lásd a képmellékletet. Kösse a jobb oldali támasztóoszlopban (78) elhelyezett vezetékkezelőt szorosan a támasztóoszlop-vezetéknek (38) a vége köré. Másvalaki segítségével tartsa a jobb oldali támasztóoszlopot az alaphoz (83) közel. Majd addig húzza a vezetékkezelő másik végét, amíg a támasztóoszlop-vezetékét teljesen át nem juttatta a jobb oldali támasztóoszlopon.



5. Helyezze be és tartsa is ott az egyik csavartávtartót (80) a jobb oldali támasztóoszlop (78) alsó végében. 3/8-colos csillagalátéttel (9) együtt helyezze be az egyik 3/8-col x 4 1/4-colos csavart (6) a jobb oldali támasztóoszlopba és a csavartávtartóba. Ismételje meg ezt a lépést a másik csavartávtartóval (80), a 3/8-col x 4 1/4-colos csavarral (6), valamint a 3/8-colos csillagalátéttel (9) is.

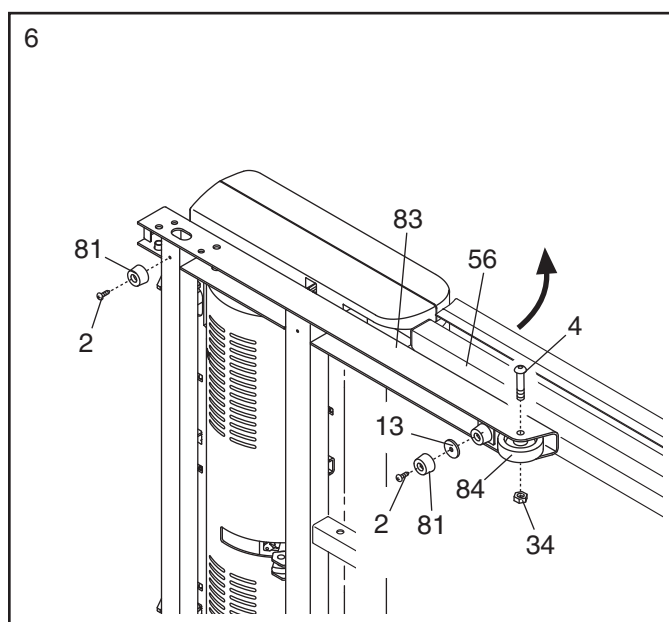
Támassza a jobb oldali támasztóoszlop távtartóját (79) és a jobb oldali támasztóoszlopot (78) az alapnak (83). **Legyen óvatos, ne hogy becsípje a támasztóoszlop-vezetékét (38).** Ujjal húzza meg a 3/8-col x 4 1/4-colos csavarokat (6); **ne húzza még meg teljesen a csavarokat.**



6. Másvalaki segítségével óvatosan billentse a futópaddockot a jobb oldalára. Részben hajtsa össze a keretet (56), hogy a futópaddock stabilabb legyen; **ne hajtsa még teljesen össze a keretet.**

Erősítse fel az egyik alpalátétet (81) az alapra (83) a jelzett helyen egy 1-colos Csavar (2), valamint egy alpalátét-távtartó (13) segítségével. Majd erősítse fel a másik alpalátétet is (81) csupán egy 1-colos Csavar (2) segítségével.

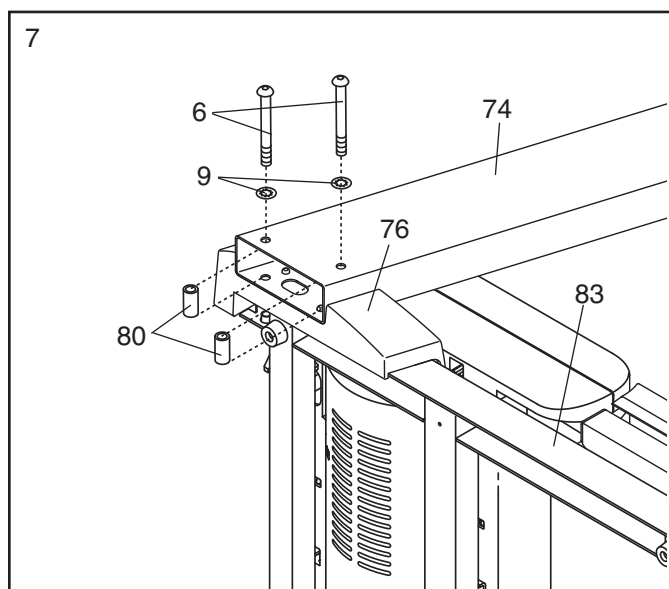
Erősítse fel az egyik kereket (84) a 3/8-col x 2-colos csavart (4) és a 3/8-colos ellenanya (34) segítségével, amelyeket az 1. lépés során eltávolított. Ne húzza túl az anyát; a keréknek szabadon kell forognia.



7. Másvalaki segítségével helyezze be és tartsa is ott az egyik csavartávtartót (80) a bal oldali támasztóoszlop (74) alsó végében. Egy 3/8-colos csillagalátéttel (9) együtt helyezzen be egy 3/8-col x 4 1/4-colos csavart (6) a bal oldali támasztóoszlopba és a csavartávtartóba. Ismételje meg ezt a lépést a másik csavartávtartóval (80), a 3/8-col x 4 1/4-colos csavarral (6), valamint a 3/8-colos csillagalátéttel (9) is.

Igazítsa el a bal oldali támasztóoszlopot (74), valamint a bal oldali támasztóoszlop távtartóját (76) a jelzett módon. Támassza a bal oldali támasztóoszlop távtartóját és a bal oldali támasztóoszlopot az alapnak (83). Ujjal húzza meg a két 3/8-col x 4 1/4-colos csavarokat (6); **ne húzza meg még teljesen a csavarokat.**

Másvalaki segítségével úgy billentse meg a futópaddockot, hogy az alap (83) vízszintesen a padlón legyen.



8. **Lásd a felső képmellékletet.** Igazítsa el a képen látható módon a jobb oldali kormány-távtartót (98) és a jobb oldali támasztóoszlopot (78). Vigye át a támasztóoszlop vezetékét (38) és a vezetékkötegelőt a jobb oldali támasztóoszlop távtartóján, majd nyomja rá a távtartót a támasztóoszlopra.

Másvalakivel úgy fogassa meg a konzolszerelvényt (96), hogy az a jobb oldali támasztóoszlop (78) közelében legyen. Távolítsa el a vezetékkötegelőt a támasztóoszlop vezetékéről (38).

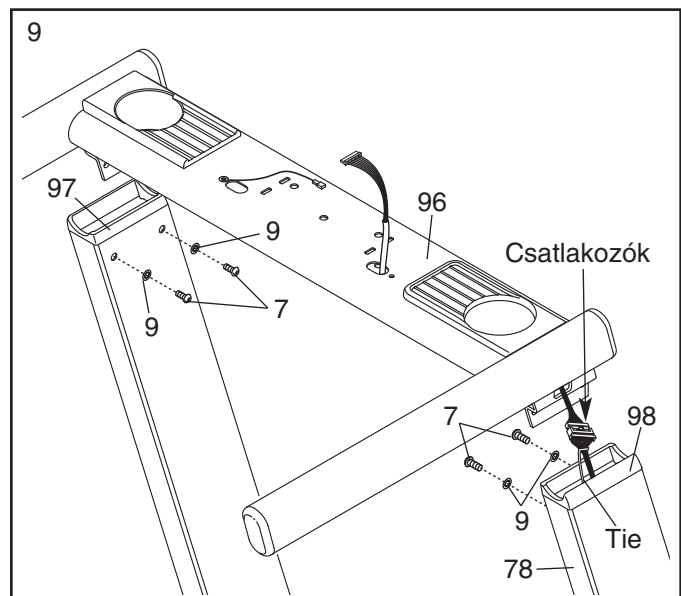
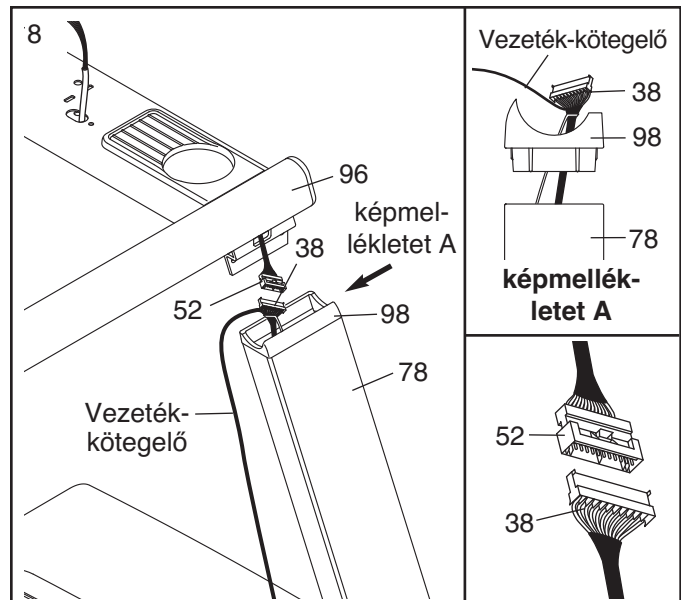
Csatlakoztassa a támasztóoszlop vezetékét (38) a kormány vezetékéhez (52). **Lásd a képmellékletet. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha ez nem történik meg, forgassa el az egyik csatlakozót, majd próbálja újra. **Ha a csatlakozók nem megfelelően vannak csatlakoztatva, a konzol az áramellátás bekapcsolásakor károsodhat.**

9. Tegye be a képen jelzett csatlakozókat, illetve kötegelőt a jobb oldali támasztóoszlopba (78).

Ezután tegye rá a kormány alapját (96) a kormány-távtartókra. (97, 98).

Erősítse fel a kormány alapját (96) négy 3/8-col x 1/2-colos csavar (7), valamint négy 3/8-colos csillagalátét (9) segítségével; **kézzel hajtsa be mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**

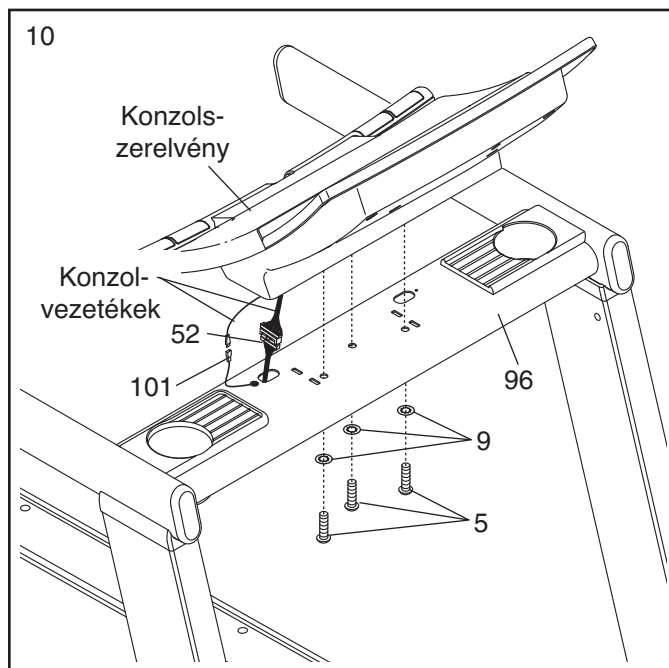
Lásd az 5. és 7. lépést. Húzza meg a négy 3/8-col x 4 1/4-colos csavar (6).



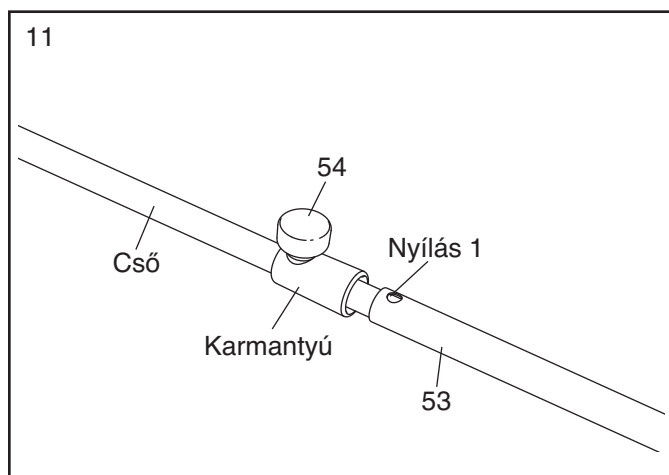
10. Másvalakivel tartassa a konzolszerelvényt a kormány alapjának (96) a közelében. Csatlakoztassa a kormány vezetékét (52) a konzolvezetékhez. Lásd az alsó képmellékletet a 8. lépésben. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk. Ha nem ez a helyzet, fordítsa el az egyik csatlakozót, majd próbálja újra. Ha a csatlakozók nincsenek megfelelően csatlakoztatva, a konzol az áramellátás bekapcsolásakor károsodhat.

Csatlakoztassa a konzol földelővezetékét (101) a konzolszerelvény földelővezetékéhez. Tegye be a vezetékeket a konzolszerelvénybe.

Erősítse fel a konzolszerelvényt a három 3/8-cos x 2 3/4-cos csavar (5) és a három 3/8-cos csillagalátét (9) segítségével. Legyen óvatos, nehogy a vezetékek becsípődjenek.



11. Keresse meg az összekötőpánt szerelvényét (53). Vegye le a kötőelemet a cső végéről. Ügyeljen arra, hogy a karmantyú rácsússzon az 1. sz. furatra, valamint hogy az összekötőpánt gombja (54) az 1. sz. furatban rögzüljön. **Húzza meg a karmantyút, ha meg kíván bizonyosodni arról, hogy az biztosan rögzül a helyén.**



12. Emelje fel a keretet (56) a jelzett helyzetbe.

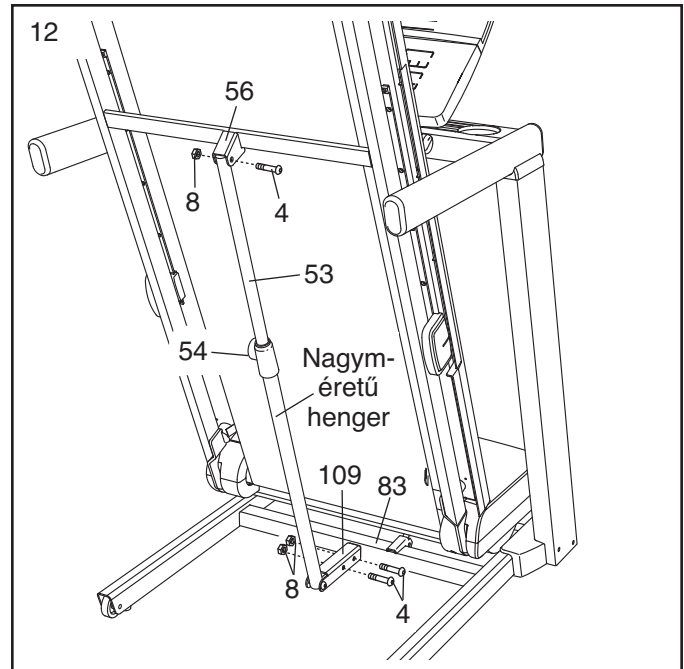
Másvalakivel fogassa meg a keretet, amíg ezzel a lépéssel nem végzett.

Úgy igazítsa el az összekötőpánt szerelvényét (53), hogy a nagyméretű hüvely és az összekötőpánt gombja (54) egyaránt a képen látható helyzetben legyen.

A két 3/8-col x 2-colos csavar (4) és a két 3/8-colos anya (8) összekötőpánt segítségével (53) rögzítse az összekötőpánt konzolját (109) az alapon (83) lévő konzolon.

Egy 3/8-col x 2-colos csavar (4) és egy 3/8-colos anya (8) segítségével rögzítse az összekötőpánt szerelvényének (53) a felső végét a kereten (56) lévő konzolon. Megjegyzés: az összekötőpánt szerelvényének és a konzolnak az összeigazításához szüksége lehet a keret előre-hátra mozgására.

Eressze le a keretet (56) (lásd FUTÓPAD LEERESZTÉSE A HASZNÁLATHOZ címszó alatt a 21. oldalon).



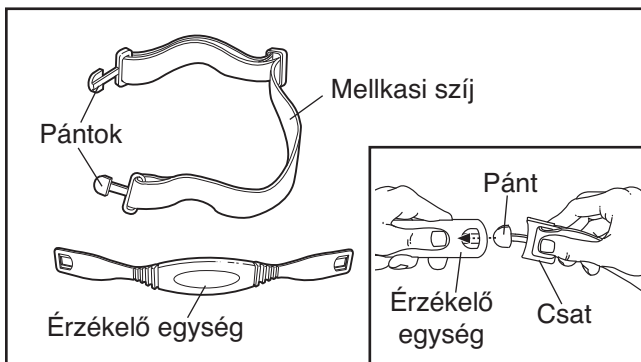
13. **Ügyeljen arra, hogy – mielőtt a futópádot használnák – minden alkatrész kellően meg legyen húzva.**

Ha a futópád matricáit átlátszó műanyag borítja, távolítsa el azokat. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében tegyen alátétet a futópád alá. Tartsa a berendezéssel együtt szállított imbuszkulcsot biztonságos helyen; a nagyméretű imbuszkulcsra a sétálószalag állításakor lesz szüksége (lásd a 23. és 24. oldalt).

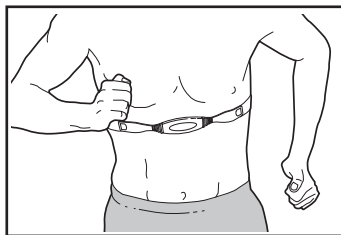
A MELLKASI PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

A MELLKASI PULZUSMÉRŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi pulzusmérő két részből áll: a mellkasi szíjből és az érzékelő egységből (lásd az alábbi ábrát). Helyezze a mellkasi szíj egyik végét az érzékelő egység egyik végén található részbe, az ábra alapján. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjon. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egység elejével.



Ezután helyezze a mellkasi pulzusérzékelőt a mellkasára, és csatlakoztassa a mellkasi szíj másik végét az érzékelő egységhez. Állítson a mellkasi szíj hosszán, ha szükséges. A mellkasi pulzusérzékelőnek a ruha alatt kell lennie, szorosan a bőrön, és olyan magasan kell lennie a mell fölött, ahogy az kényelmes. Győződjön meg róla, hogy az érzékelő egységen lévő logó előrefelé néz, és a jobboldala felfelé áll.



Ezután mozgassa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet. Helyezze vissza az érzékelő egységet a mellkasára.

MELLKASI PULZUSMÉRŐ KARBANTARTÁSA

- Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi pulzusmérőt. A mellkasi pulzusmérő akkor aktiválódik, ha az elektródás területek nedvesek lesznek, és a szívritmus monitor felteszi; a mellkasi pulzusmérő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi pulzusmérőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél

hosszabb ideig marad bekapcsolva, ezzel idejekorán lemerítve az akkumulátort.

- A mellkasi pulzusmérőt meleg, száraz helyen tárolja. A mellkasi pulzusmérőt ne tárolja nejlonszatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.
- A mellkasi pulzusmérőt ne tegye ki közvetlen nap-sugárzásnak huzamosabb ideig; ne tegye ki 50° C-nál (120° F) magasabb és -10° C-nál (15° F) alacsonyabb hőmérsékletnek.
- Ne hajlítsa vagy nyújtsa túl az érzékelő egységet, mikor használja vagy tárolja a mellkasi pulzusmérőt.
- Az érzékelő egységet nedves ronggyal tisztítsa – sose használjon alkoholt, oldószert vagy vegyi anyagokat. A mellkasi szíjat kézzel is kimoshatja és kitergegetheti.

MELLKASI PULZUSMÉRŐ HIBAEELHÁRÍTÁSA

A következő oldalakon lévő útmutatások elmagyarázzák, hogyan kell a mellkasi pulzusmérőt a konzollal kezelni. Ha a mellkasi pulzusmérő nem működik megfelelően, próbálja ki az alábbi lépéseket.

- Győződjön meg róla, hogy úgy viseli a mellkasi pulzusmérőt, ahogy az a baloldalon le van írva. Megjegyzés: Ha a mellkasi pulzusmérő nem működik abban a pozícióban, ahogy az le van írva, mozgassa azt egy kicsit feljebb vagy lejjebb a mellkasán.
- Használjon sós folyadékot (pl. nyál) vagy kontaktlencse folyadékot az érzékelő egység elektródás területeinek megnedvesítésére. Ha a szívritmus értékek nem jelennek meg addig, amíg Ön elkezdi izzadni, nedvesítse meg ismét a elektródás területeket.
- Amikor sétál vagy fut a futópadon, helyezkedjen a futószalag közepére. **Ahhoz, hogy a konzol megjelenítse a szívritmus értékeket, a használonak karnyújtásnyi távolságon belül kell lennie a konzoltól.**
- A mellkasi pulzusmérőt normális szívritmusú emberekhez tervezték. A szívritmus-érték problémákat orvosi okok is okozhatják, mint pl. a korai szívkamrai összehúzódás (pvc), a tachikardia és a szívritmuszavar.
- A mellkasi pulzusmérő működését befolyásolhatja a magasfeszültségű vezetékek vagy más források által okozott mágneses interferencia. Ha gyanítja, hogy ez a probléma, próbálja meg máshová helyezni a futópadot.
- Lehet, hogy a CR2032-es akkumulátort ki kell cserélni (lásd a 24. oldalt).

ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS

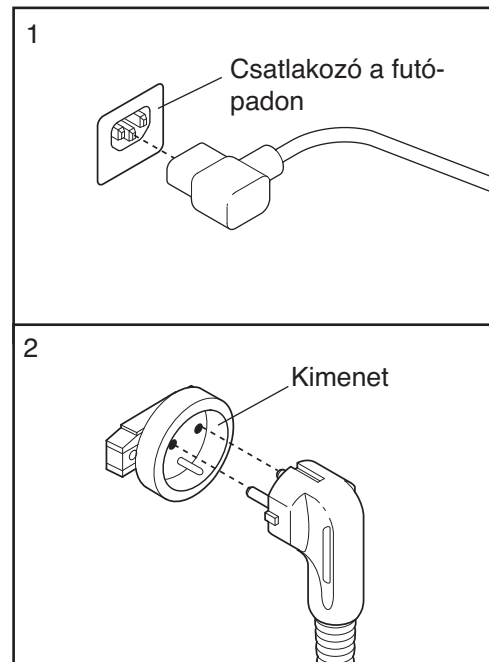
LAGAZ ELŐRE-OLAJOZOTTSÉTÁLÓ SZALAG

A futópad tartalmaz egy magas minőségű olajjal megkent sétálószalagot. **FONTOS! Soha ne alkalmazzon szilikon sprayt vagy egyéb anyagokat a sétáló szalaghoz vagy sétáló platformhoz. Az ilyen anyagok lerontják a sétáló szalag állapotát és túlzott kopást okoznak.**

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

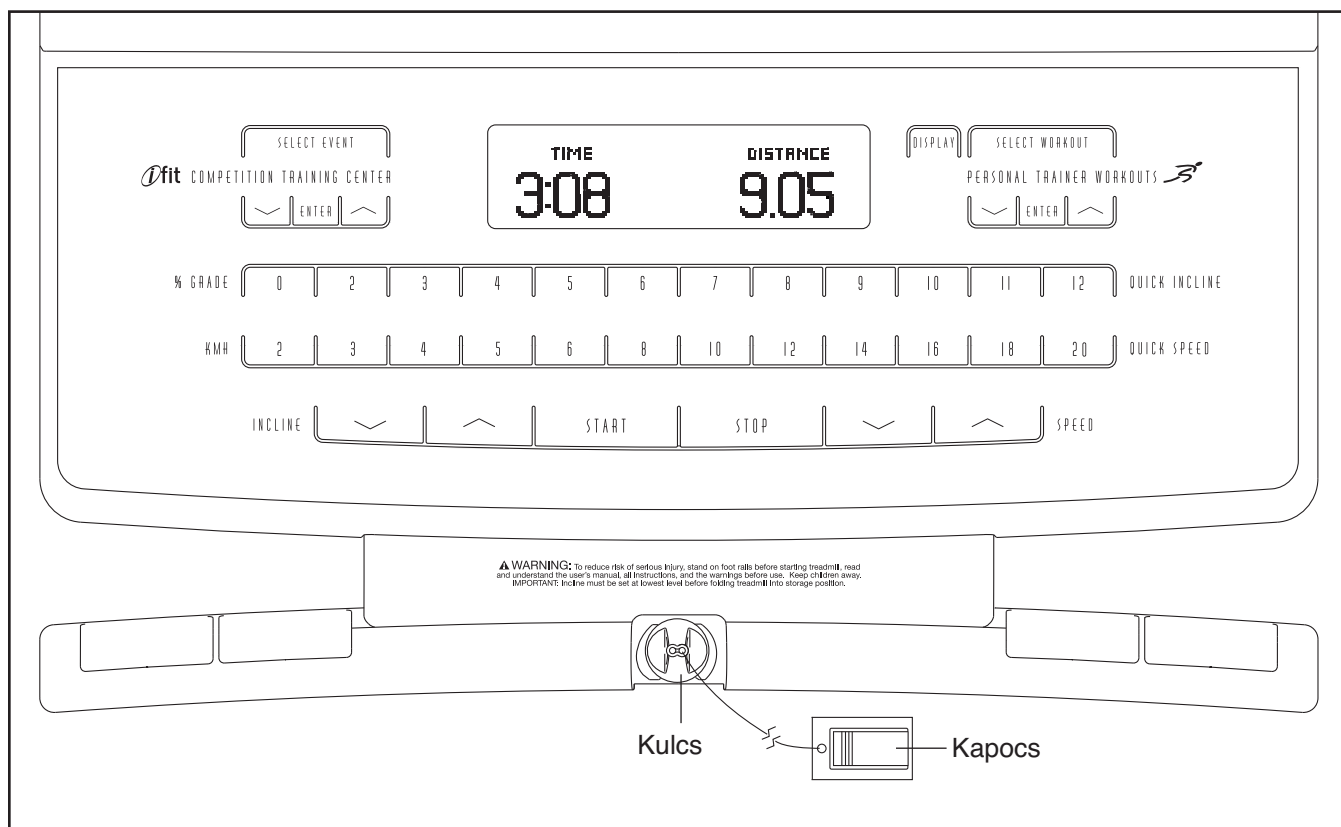
Ezt a terméket földelni kell. Ha hibásan működik vagy megtörik, a földelt elektromos áram miatt a legkisebb ellenállás útvonalát kell megadni, hogy csökkentse az áramütés kockázatát. Ez a termék egy tápkábellel van ellátva, amelynek van egy berendezés-földelő vezetője és egy földelt dugója. **Fontos! Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy a gyártó által ajánlott tápkábellel.**

Lásd 1. ábra. Dugja be a tápkábel jelzett végét a futópadon található csatlakozóba. Lásd 2. ábra. Dugja be a tápkábelt egy olyan megfelelő kivezetésbe, amit megfelelően szereltek be és minden helyi kóddal és rendelettel összhangban földeltek. **Fontos! A futópad nem kompatibilis a GFCI-vel ellátott kimenetekkel.**



⚠ VIGYÁZAT! A berendezés-földelés vezetésének helytelen csatlakozása az áramütés fokozott veszélyét eredményezheti. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy karbantartóval, ha kételkedik abban, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne módosítsa a termékhez szolgáltatott dugót,—ha nem illeszkedik a kimenetbe, szereltesse be megfelelőt egy szakképzett villanyszerelővel.

KONZOLDIAGRAM



FIGYEMEZTETŐ MATRICA ALKALMAZÁSA

A konzolon található figyelmeztetés angol nyelvű. Ez a figyelmeztetés más nyelveken is megtalálható a mellékelt matricialapon. Ragassza fel a magyar nyelvű matricát a konzolra.

A KONZOL FUNKCIÓI

Ez a forradalmian új futópadkonzol különböző funkciók egész választékát kínálja, amelyek segítségével edzése hatékonyabb és élvezetesebb lesz. Ha a konzolt kézi üzemmódban használja, egyetlen gomb megnyomásával változtathat a futópad sebességén, illetve lejtésén. Edzés közben a konzol folyamatosan visszajelzést ad az edzésről. A pulzusmérő markolat érzékelőjének vagy a mellkason elhelyezett pulzusérzékelőnek (a mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos további tájékozódás végett lásd a 12. oldalt) a segítségével még pulzusszámát is megmérheti.

Ezenfelül a konzolt 24, személyi edzőként működő edzésprogram is jellemzi. Mindegyik edzésprogram során automatikusan lehet a futópad sebességét, illetve lejtését szabályozni, mivel az említett program szinte végigvezeti az embert a hatékony edzésprogramon. A versennyel edző iFIT központ segítségével még animált futókkal is versenyezhet.

Az áramellátás bekapcsolásához hajtsa végre a 15. oldalon felsorolt lépéseket. A kézi üzemmód alkalmazásával kapcsolatban lásd a 15. oldalt. A személyi edzőként működő edzésprogram alkalmazásával kapcsolatban lásd a 17. oldalt. A versennyel edző iFIT központ alkalmazásával kapcsolatban pedig lásd a 18. oldalt.

Megjegyzés: Ha a konzol felületén átlátszó műanyag van, távolítsa el azt. A sétálóplatform károsodásának megelőzése érdekében – a futópad használatakor – mindig viseljen tiszta sportcipőt. Amikor a futópadot első alkalommal használja, ügyeljen a sétálószalag beállítására, és – ha szükséges – centrálja a sétálószalagot (lásd a 24. oldalt).

Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot vagy kilométerben vagy mérföldben mutatja. A korábban már kijelölt mértékegység kiderítésével és a mértékegység megváltoztatásával kapcsolatban lásd az INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD c. részt a 20. oldalon. Az egyszerűség kedvéért az ebben a fejezetben szereplő minden utasítás kilométerre vonatkozik.

ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

FONTOS! Ha a futópad hidegben volt, az áramellátás bekapcsolása előtt hagyja, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen. Ha ezt elfelejti, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (lásd a 13. oldalt). Majd keresse meg a futópad keretén a visszaállítást/-kikapcsolást [RESET/OFF] végző árammegszakítót a hálózati kábel közelében. Kapcsolja az árammegszakítót visszaállított helyzetbe.



FONTOS! A konzolt a kijelző demó üzemmódja jellemzi, amelyet akkor használnak, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Ha a hálózati kábel bedugásakor és az árammegszakító visszaállított helyzetbe kapcsolásakor a kijelzők világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a STOP gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban lásd az INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓDOT a 20. oldalon.

Ezután álljon rá a futópad talpsínjeire. Keresse meg a kulcsra erősített karikát (lásd a rajzot a 14. oldalon), majd csúsztassa rá a karikát ruházatának övrészére. Ezután helyezze be a kulcsot a konzolba. A kijelzők egy pillanat múlva már világítanak. **FONTOS! Vészhelyzetben a kulcs a konzolból kihúzható, ezáltal pedig a sétálószalag lassan leáll. A karikát úgy tesztelje, hogy óvatosan tesz néhány lépést hátra; ha a kulcs nem húzható ki a konzolból, állítson a karika helyzetén.**

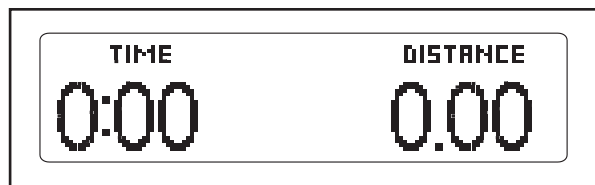
A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a bal oldalon.

2. Jelölje ki a kézi üzemmódot.

Minden egyes alkalommal, amikor a kulcsot behelyezik, a kézi üzemmód jelölődik ki. Ha választott már edzést, addig nyomogassa az edzésprogram kijelölésére szolgáló gombok bármelyikét, amíg már csupán csak nullák nem látszanak a kijelzőn.



3. Indítsa el a sétálószalagot, majd állítsa be a sebességet.

A sétálószalag elindításához nyomja meg a Start gombot, a Speed keménységének gombot, vagy a 2-től 20-ig számozott Quick Speed gombok valamelyikét. Megjegyzés: A gombok megnyomása után eltarthat pár pillanatig, amíg a sétálószalag eléri a kijelölt sebességet.

Ha a Start gombot vagy a Speed keménységének gombot nyomja meg, a sétálószalag 2 km/ó-s sebességgel kezd mozogni. Edzés közben a sétálószalag sebessége a Speed keménységének, illetve keménység gomb megnyomásával kívánság szerint változtatható. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomja, a sebesség beállítása 0,1 km/ó-val megváltozik; ha megnyomva tartja valamelyik gombot, a sebesség beállítása 0,5 km/ó-s fokozatokkal változik. Ha a tizenkét Quick Speed gomb bármelyikét megnyomja, a sétálószalag egészen addig fokozatosan növeli sebességét, amíg a kijelölt sebességbeállítást el nem érte.

A sétálószalag leállításához nyomja meg a Stop gombot. A sétálószalag újraindításához nyomja meg a Start gombot, a Speed keménységének gombot vagy a számozott Quick Speed gombok bármelyikét.

4. Szükség szerint változtassa a futópad lejtését.

A futópad lejtésének megváltoztatásához nyomja meg az Incline keménységének vagy keménység gombot, illetve a 0-tól 12-ig számozott Quick Incline gombok bármelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomják, a lejtés egészen addig fokozatosan állítódik, amíg a kijelölt lejtésbeállítást el nem érte.

5. Figyelje a kijelzőn, miként alakul az edzése.

A konzol több megjelenítési opciót is kínál. A kijelölt megjelenítési opció dönti el, hogy az edzésprogramra vonatkozó mely adatok jelennek meg. A kívánt megjelenítési opció kijelöléséhez nyomogassa a Display gombot.

Miközben a futópádon sétál vagy fut, a kijelzőn az edzéssel kapcsolatos alábbi adatok láthatók:

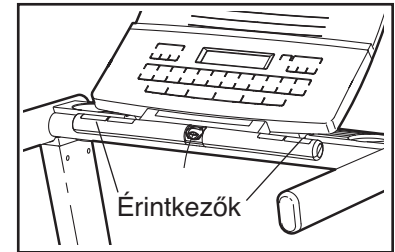
- Az eltelt idő. [TIME]
- A sétával vagy futással megtett távolság. [DISTANCE], [DIST].
- Az elégetett kalóriák hozzávetőleges száma. [CALORIES], [CAL], [CALORIE BURN].
- Az óránként elégetett kalóriák hozzávetőleges száma. [CAL/HOUR]
- A met-ben megadott edzésintenzitás. Egy met az ülőhelyzetben felhasznált energiamennyiség. [METS]
- A sétálószalag sebessége. [SPEED]
- A futópád lejtésszintje. [INCLINE]
- Saját tempója, perc/km-ben, illetve perc/mérföldben. [PACE]
- Saját pulzusszáma. [PULSE]

Megjegyzés: Tekintet nélkül arra, hogy melyik megjelenítési módot jelölte ki, a sebesség-, illetve lejtésbeállítás jelenik meg pár másodpercre a kijelzőn minden egyes alkalommal, amikor változtat a beállításon. Ezenfelül pulzusszáma is megjelenik a kijelzőn minden egyes alkalommal, amikor a pulzusmérő markolat érzékelőjét vagy a mellkason elhelyezett pulzusérzékelőt használja (lásd a 6. lépést).

6. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

Pulzusszámát akár a pulzusmérő markolat érzékelőjének, akár pedig a mellkasi pulzusérzékelőnek a használatával megmérheti (lásd a 12. oldalt a mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos adatokat illetően). Megjegyzés: Ha megfogja a pulzusmérő markolat érzékelőjét, ugyanakkor pedig a mellkasi pulzusérzékelőt is viseli, a konzol nem fogja pontosan megjeleníteni a pulzusszámot.

Mielőtt a pulzusmérő markolat érzékelőjét használná, távolítsa el az átlátszó műanyagot a fémérintkezőkről. Majd bizonyosodjon meg arról, hogy mindkét keze tiszta.



Pulzusszámának megmérésehez álljon a talpsínekre, **majd fogja meg a fémérintkezőket a kormányon — kezét ne mozgassa ilyenkor.** Ha pulzusa érzékelhető, akkor szív alakú jel villog a kijelzőn, majd pulzusszáma látható. **A pulzusszám pontosabb leolvasásához kb. 15 másodpercig fogja folyamatosan az érintkezőket.**

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

Lépjen rá a talpsínekre, nyomja meg a Stop gombot és **állítsa a legkisebb értékre a futópád lejtését. A lejtés értéke a futópád tárolási helyzetbe való összehajtásakor a legkisebb legyen, különben a futópád károsodhat.** Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Amikor a futópádot már nem használja, kapcsolja a visszaállító/kikapcsoló árammegszakítót az **OFF** állásba, majd húzza ki a hálózati kábelt. **Fontos: Ha ezt nem teszi meg, a futópád elektromos alkatrészei idő előtt tönkremehetnek.**

A SZEMÉLYI EDZŐKÉNT MŰKÖDŐ EDZÉSPROGRAM HASZNÁLATA

1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 15. oldalon.

2. Jelölje ki valamelyik, személyi edzőként működő edzésprogramot.

A 24, személyi edzőként működő edzésprogram [PERSONAL TRAINER WORKOUTS] bármelyikének a kiválasztásához nyomja meg a Select Workout gombot. Majd addig nyomja az Keménységének, illetve Keménység gombot a Select Workout gomb alatt, amíg a kívánt edzésprogram neve meg nem jelenik a kijelzőn.

Amikor valamelyik, személyi edzőként működő edzésprogramot már kijelölte, a kijelzőn az edzésprogram neve, időtartama [PROGTIME], maximális lejtésbeállítás [MAX INC], valamint maximális sebességbeállítás [MAX SPEED] látható. Ezenkívül az edzésprogram sebességbeállításainak profilja is megjelenik a kijelzőn.

Mindegyik, előre beállítható edzésprogram egyperces szegmensekre oszlik. Minden egyes szegmens tekintetében egy sebességbeállítás, illetve egy lejtésbeállítás van beprogramozva. Megjegyzés: Ugyanaz a sebesség- és/vagy lejtésbeállítás beprogramozható több, egymást követő szegmens esetében is.

3. Az edzésprogram elindításához nyomja meg a Start gombot.

Egy pillanattal azután, hogy a Start gombot megnyomta, a futópad automatikusan az edzésprogram első sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kormányt, majd kezdjen sétálni.

A program során a profil mutatja, miként alakul edzésprogramja. A profil villogó szegmense képviseli a program aktuális szegmensét. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens sebességbeállítását jelzi. Az egyes szegmensek végén – figyelmeztetésül – hangjelzéssorozat hal-

latszik, a profil következő szegmense villogni kezd, majd a sebesség-, illetve lejtésbeállítás jelenik meg a kijelzőn.

A program így folytatódik egészen addig, amíg a profil utolsó szegmense is villogni nem kezd a kijelzőn, és az utolsó szegmens véget nem ért. Ezután a sétálószalag lassan leáll.

Ha az adott szegmens sebesség- vagy lejtésbeállítása túl erős vagy túl gyenge, a beállítás, a Speed, illetve az Incline gomb megnyomásával, manuálisan felülbíráható. A Speed gomb minden kb. második-harmadik megnyomásakor újabb kijelzőelem jelenik meg, illetve tűnik el az aktuális szegmens oszlopában, illetve oszlopából. **Amikor azonban a program következő szegmense elindul, a futópad automatikusan a következő szegmensre nézve beállított sebesség, illetve lejtésbeállításához igazodik.**

A program a Stop button megnyomásával bármikor leállítható. A program újraindításához nyomja meg a Start, illetve a Speed keménységének gombot. A sétálószalag 2 km/ó-s sebességgel kezd mozogni. Amikor a program következő szegmense elindul, a futópad automatikusan az arra a szegmensre érvényes sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

4. Edzettségének alakulását kövesse nyomon a kijelzőn.

Lásd az 5. lépést a 16. oldalon.

Az eltelt idő helyett a kijelzőn az edzésprogramból hátralévő idő látható. Ezenkívül a kijelzőn a felszabaduló energia is megjelenik, wattban [WATTS] megadva.

5. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 6. lépést a 16. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 16. oldalon.

AZ iFIT, VERSENNYEL EDZŐ KÖZPONT HASZNÁLATA

1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 15. oldalon.

2. Jelölje ki az iFIT-t versennyel edző központot.

Az iFIT, versennyel edző központ kijelöléséhez nyomja [IFIT COMPETITION TRAINING CENTER] meg a Select Event gombot. A négy ellenfélből álló csoporttal, illetve egyetlen ellenféllel történő versenyzés kijelöléséhez használja az Keménységének, illetve Keménység gombot a Select Event gomb alatt.

Ha egy egész csoporttal kíván egyszerre versenyezni, jelölje ki a RACE AGAINST A PACK opciót, majd nyomja meg az Enter gombot a Select Event gomb alatt. Az Keménységének, valamint a Keménység gomb megnyomásával jelölje ki a nehézségi fokot, illetve a versenytávot [DIFFICULTY]. Minden egyes kijelölés után nyomja meg az Enter gombot.

Ha úgy dönt, hogy egyetlen ellenféllel versenyez, (jelölje ki a RACE A SINGLE OPPONENT opciót, majd nyomja meg az Enter gombot. Ellenfél és versenytáv kijelöléséhez nyomja meg az Keménységének, illetve a Keménység gombot. Minden egyes kijelölés után nyomja meg az Enter gombot. Megjegyzés: minden egyes ellenfél egynél többször jelenik meg, mégpedig eltérő, illetve egyező nehézségi fokozattal.

Pár másodperccel a versenytáv kijelölése után a verseny elindul. Fogja meg a kormányt, majd kezdjen sétálni. Szükség szerint állítsa be a futópad sebességét, illetve lejtését.

Az edzésprogram a versenytáv végéig folytatódik.

3. Edzésének alakulását nyomon követheti a kijelzőn.

A konzol több megjelenítési lehetőséget is kínál. A kijelölt megjelenítési lehetőség dönti el, hogy az edzéssel kapcsolatban milyen adatok jelennek meg. A kívánt megjelenítési opció kijelöléséhez nyomogassa a Display gombot.

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

- Az Önt képviselő „U,” jelölésű futó alak animációja. A sétálószalag sebességének növelésekor vagy csökkentésekor a futó alak felgyorsul vagy lelassul. A kijelzőn a többi futó animációja is látható.
- Az éppen használt versenypálya.
- Azoknak a másodperceknek a száma, amennyivel Ön a többi futót megelőzte, vagy amennyivel az élen haladó futó mögött Ön le van maradva. Ha le van maradva, a kijelzőn a másodperceket képviselő szám előtt mínusz előjel látható.
- Önnek a versenyen belüli helyezése.
- A sétálószalag sebessége. Megjegyzés: Annak eldöntéséhez, hogy saját tempóját [PACE] perc/kilométerben, illetve perc/mérföldben látja-e, nyomja meg az Enter gombot. A sétálószalag sebességének [SPEED] megtekintéséhez nyomja meg újból az Enter gombot.
- A futószalag lejtésszintje. [INC]
- Az elégetett kalóriák hozzávetőleges száma. [CAL]
- A sétával [DIST] vagy futással megtett távolság [MILES].
- Az eltelt idő. [TIME]

- A verseny során alkalmazott lejtésbeállítások profilja.
- A verseny során az Ön edzésének alakulását mutató állapotsor.
- Az Ön átlagsebessége. [AVG], [AVG SPEED]
- Az a sebesség, amellyel ellenfelei visszanyerik energiájukat (rec).
- Amennyi energiatartaléka ellenfeleinek maradt. [BANK]
- Az ellenfelek által alkalmazott taktika. [STRATEGY]
- Saját pulzusszáma. [PULSE]

4. Ha szükséges, mérje meg a pulzusát.

Lásd a 6. lépést a 16. oldalon.

Pulzusszámának megtekintéséhez jelölje ki azt a kijelzési opciót, amelynél látszik a futó alakok animációja.

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

Lásd a 7. lépést a 16. oldalon.

A BEÁLLÍTÁSOK ÜZEMMÓDJÁNAK HASZNÁLATA

1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 15. oldalon.

2. Jelölje ki a Beállítások üzemmódot.

A beállítások üzemmód kijelöléséhez nyomja meg a Select Event gombot. Jelölje ki a SETTINGS opciót, majd nyomja meg az Enter gombot. Ezután a menün a versenypálya maximális lejtése [MAX INCLINE], a kijelölt lejtésbeállítás [INCLINE], valamint a versenypálya esetében a kezdeti sebesség látható [START SPEED].

3. Adja be a felhasználóra vonatkozó adatokat.

Addig nyomja az Keménységének, illetve a Keménység gombot, amíg meg nem jelenik egy nyíl a kívánt opció mellett. Ezután nyomja meg az Enter gombot. Villogó kurzor jelenik meg a kijelző adott mezőjén. A kijelölés megváltoztatásához nyomja meg az Keménységének, illetve a Keménység gombot. Amikor a mező megváltoztatásával végzett, nyomja meg az Enter gombot. Az összes kívánt adat beviteléhez ismétlje meg az előbbieket.

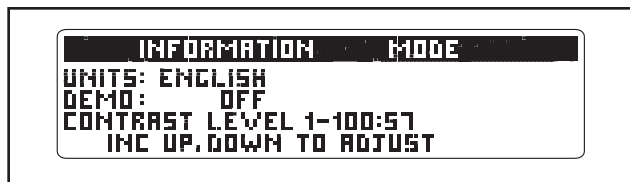
4. Lépjen ki a Beállítások üzemmódból.

Amikor a beállítások megváltoztatásával végzett, jelölje ki az EXIT SETTINGS opciót, majd nyomja meg az Enter gombot.

INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD

A konzolt információs üzemmód is jellemzi, amely a konzol vonatkozásában mértékegység kijelölését, a kijelző demó üzemmódjának be-, illetve kikapcsolását, egyszersmind a kijelző kontrasztjának megváltoztatását teszi lehetővé.

Az információs üzemmód kijelöléséhez tartsa megnyomva a Stop gombot, tegye be a kulcsot a konzolba, majd engedje fel a Stop gombot. Amikor az információs üzemmódot már kijelölte, az alábbi adatok jelennek meg a kijelzőn:



A kijelzőn a kijelölt mértékegység látható. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg a Speed keménységének gombot. A távolság kilométerben történő megtekintéséhez jelölje ki a METRIC-et. A távolság mérföldben történő megtekintéséhez pedig jelölje ki az ENGLISH-t.

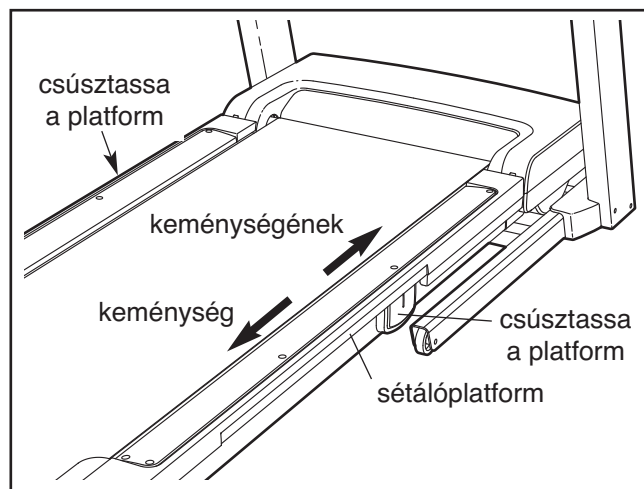
A konzolt egy másik (demó) üzemmód is jellemzi, amelyet olyankor használnak, ha a futópadot az üzletben kiállítják. Amíg a demó üzemmód be van kapcsolva, a konzol a megszokott módon működik, ha a hálózati kábelt bedugták, a visszaállító/kikapcsoló árammegszakítót visszaállítási pozícióba kapcsolták, a kulcsot pedig behelyezték a konzolba. Azonban, ha a kulcsot kivesszük, a kijelzők továbbra is világítanak, bár a gombok nem működnek. Ha a demó üzemmód be van kapcsolva, az „ON” szó jelenik meg a kijelzőn, amíg az információs üzemmód van kijelölve. A demó üzemmód be-, illetve kikapcsolásához nyomja meg a Speed keménység gombot.

A kijelző kontrasztjának szabályozásához nyomja meg az Incline keménységének, illetve keménység gombot.

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

A RUGÓZÓ RENDSZER BEÁLLÍTÁSA

Vegye ki a kulcsot a konzolból és húzza ki a hálózati kábelt. A futópadnak része egy olyan rugózó rendszer is, amely – miközben a futópadon sétálnak vagy futnak – csökkenti az ütközést. A sétálóplatform keménységének növeléséhez lépjen le a futópadról, majd csúsztassa a platform rugós elemeit a futópád elülső vége felé. A keménység csökkentése érdekében pedig lépjen le a futópadról, majd csúsztassa a platform rugózó elemeit a futópád hátsó vége felé. **Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy mindkét rugózó elem ugyanolyan keménységű legyen. Minél gyorsabban fut a futópadon, illetve minél nagyobb a testsúlya, annál keményebb kell, hogy legyen a sétálóplatform.**



A FUTÓPAD ÖSSZAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

A FUTÓPAD ÖSSZAJTÁSA A TÁROLÁSHOZ

Mielőtt összehajtja a futópado, állítsa be a lejtését a legalacsonyabb állásba. Ha ezt nem végzi el, a futópad maradandóan károsulhat. Ezután húzza ki a tápkábelt. **FIGYELMEZTETÉS!** Képesnek kell lennie a 20 kg-os futópadot biztonságosan felemelni, leengedni vagy mozgatni.

1. Tartsa a fém keretet a jobb oldalon mutatott nyíl irányába. **FIGYELMEZTETÉS!** A sérülés lehetőségének csökkentése érdekében, ne emelje meg a futópadot a műanyag lábtámasznál fogva. Hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát. Amikor megemeli a keretet, a háta helyett inkább a lábait nyújtsa ki. Félút körül, emelje a futópadot függőleges állapotba.
2. Emelje fel addig a keretet, amíg az összekötőpánt gombfogantyúja nem rögzül a tárolási helyzetben. **Ügyeljen arra, hogy a gombfogantyú a tárolási helyzetben rögzüljön.**

Azért, hogy a padlót vagy szőnyeget megóvja, helyezzen a futópad alá egy lábtörlőt. Tartsa távol a futópadot a közvetlen napfénytől. Ne tárolja a futópadot 30 °C-nál magasabb hőmérsékleten.

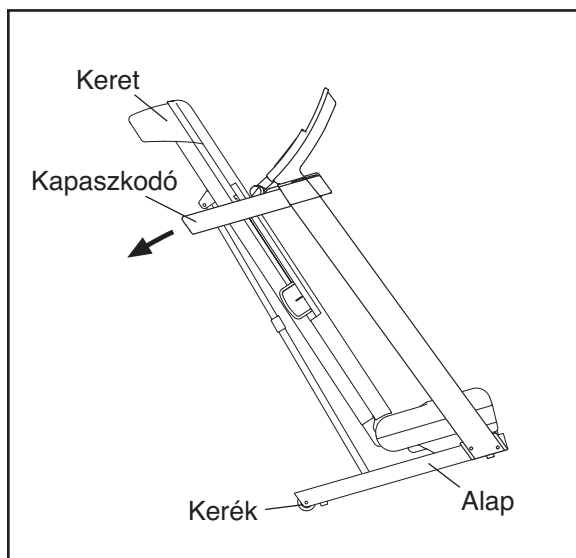
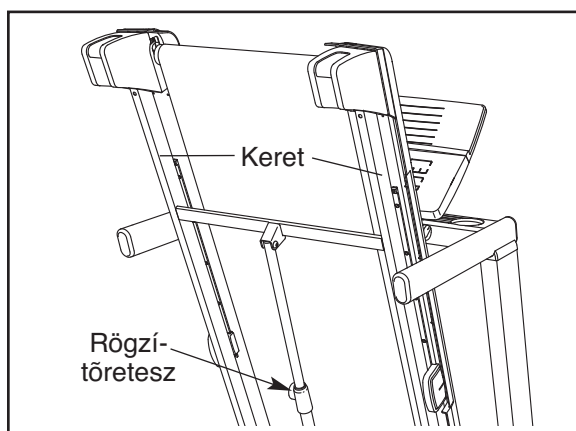
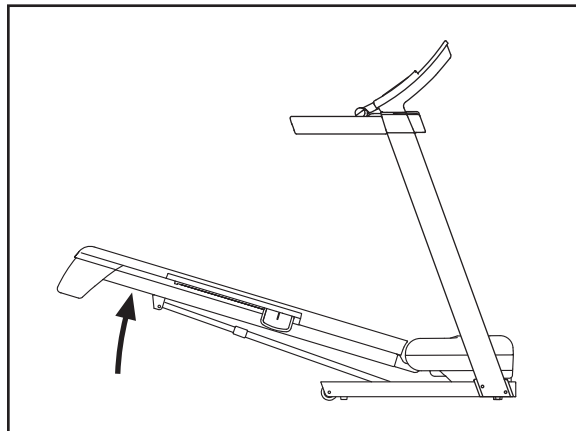
A FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópadot mozgatja, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **Győződjön meg róla, hogy a zárókapcsot a csapszeg biztonságosan tartja.**

1. Egyik kezével fogja meg a kapaszkodót, a másik kezét pedig helyezze a tartófelületre. Az egyik lábával görgesse az egyik kereket.
2. Billentse vissza a futópadot, ameddig a kerekek szabadon forognak. Óvatosan mozgassa el a futópadot a kívánt helyre. **Azért, hogy csökkentse a sérülés lehetőségét, különösen legyen óvatos, mielőtt a futópadot mozgatja. Ne mozgassa a futópadot egyetlen felületen.**
3. Helyezze az egyik lábát, az egyik kerékkel szembe és óvatosan engedje le a futópadot, amíg meg nem érkezik a tárolási állásba.

FUTÓPAD LEEBGEDÉSE HASZNÁLATHOZ

1. Tartsa a keretet a jobb kezével, ahogy az ábra is mutatja. Húzza balra, majd tartsa meg az összekötőpánt gombfogantyúját. Lehet, hogy – miközben a gombfogantyút balra húzza – a keretet előre kell tolnia. Fordítsa lefelé a keretet, amíg a keret át nem halad a zárótűn.
2. **Tartsa a fémkeretet szorosan két kézzel, és eressze le a padlóra. FIGYELMEZTETÉS! Ne csupán a műanyag talpsíneknél fogja meg a berendezést, illetve ne ejtse a keretet a földre. Ne ejtse le a keretet a padlóra. Hajlítsa be a lábát és tartsa egyenesen a hátát.**

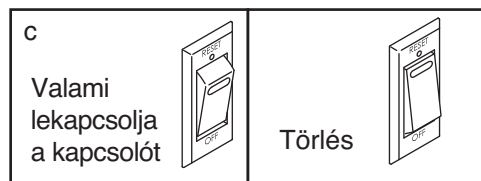


PROBLÉMAKERESÉS

A legtöbb futópadokkal kapcsolatos problémát az alábbiakban felsoroltak betartásával el lehet kerülni. Találja meg az idevonatkozó tulajdonságot és kövesse a lépéseket. Amennyiben van még kérdése, kérem vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, lásd a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: Agép nem kapcsol be

- MEGOLDÁS:**
- Győződjön meg róla, hogy a berendezés rá van kapcsolva a hálózatra (lásd 11. oldal). Ha hosszabbtóra van szüksége, csakis 3-as vezetésű, 1 mm-es² (14-es méretű) vezeték használjon, mely nem lehet hosszabb 1,5 m-nél. Fontos! A futópad nem kompatibilis a GFCI-vel ellátott kimenetekkel.
 - Miután a tápkábelt bedugta a konnektorba, bizonyosodjon meg róla, hogy a kulcsot behelyezte a konzolba.
 - Ellenőrizze az visszaállítást/-kikapcsolást végző árammegszakítót, mely a futópadon, az elektromos kábelhez található. Ha a kapcsoló a rajz szerint áll, az végző árammegszakítót lecsapódott. Hogy visszaállítsa az végző árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.



PROBLÉMA: Agép kikapcsol működés közben

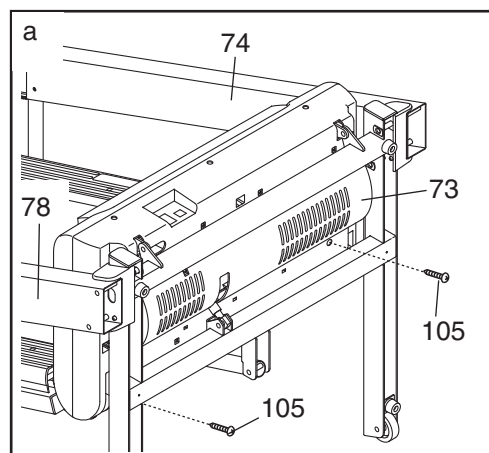
- MEGOLDÁS:**
- Ellenőrizze az visszaállítást/-kikapcsolást végző árammegszakítót, mely az alvázon található, közel az elektromos kábelhez (lásd a fenti ábrát). Hogy visszaállítsa az végző árammegszakítót, várjon pár percet, majd kapcsolja vissza a kapcsolót.
 - Győződjön meg róla, hogy a tápkábel be van dugva a konnektorba. Ha igen, húzza ki majd várjon 5 percet, és dugja vissza.
 - Vegye ki a kulcsot a konzolból. Vegye ki a kulcsot a konzolból.
 - Ha a futópad még mindig nem működik, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta, lásd a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: Ha a kulcsot kiveszik a konzolból, a konzol kijelzői továbbra is világítanak.

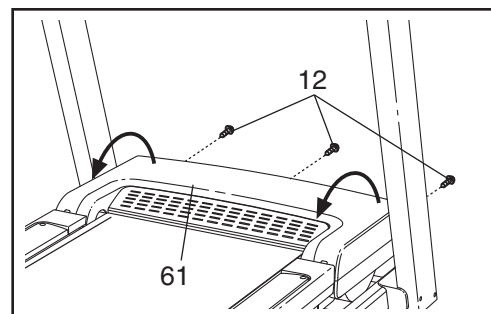
- MEGOLDÁS:**
- A konzol egyik jellemzője a kijelzős demó üzemmód, amelyet olyankor használnak, amikor a futópadot üzletben kiállítják. Ha a kijelzők a kulcs eltávolításakor továbbra is világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a Stop gombot. Ha a kijelzők ezután még mindig világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásához lásd az INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD-ot a 20. oldalon.

PROBLÉMA: A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

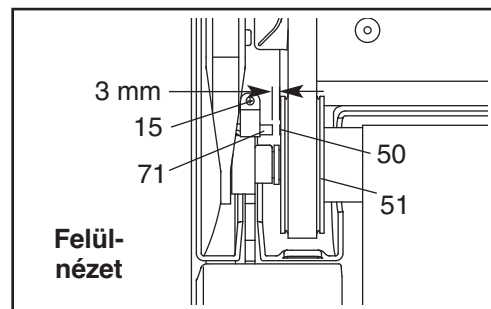
- MEGOLDÁS:**
- Vegye ki a kulcsot a konzolból, **majd húzza ki a hálózati kábelt.** Másvalaki segítségével óvatosan hajtsa le a támasztóoszlopokat (74, 78). Lehet, hogy két csavar#8 x 2-cs (105) is hozzátartozik a motorburkolat teknőjéhez a kiöblösödés teknőjének (73) alján. Ha ez a helyzet, vegye ki azokat. Majd állítsa fel a támasztóoszlopokat. Megjegyzés: Ehhez olyan Phillips-csavarhúzóra lesz szüksége, amelynek nyele legalább 5-cs (13 cm) hosszú. Ezután emelje fel a támasztóoszlopokat.



Vegye ki a három 3/4-colos csavart (12), majd óvatosan fordítsa lefelé a motorburkolatot (61).



Keresse meg a Reed-kapcsolót (71), valamint a mágnest (50) a tárcsa (51) bal oldalán. Addig forgassa el a tárcsát, amíg a mágnes egyvonalban nincs a Reed-kapcsolóval. **Ügyeljen arra, hogy a mágnes és a Reed-kapcsoló közötti hézag mintegy 1/8-col (3 mm) legyen.** Ha kell, lazítsa meg a Reed-kapcsoló csavarját (15), kicsit mozgassa meg a Reed-kapcsolót, majd húzza meg újra a csavart. Ezután szerelje vissza a motorburkolatot (a képen nem látható). Ha szükséges, hajtsa le a támasztóoszlopokat (a képen nem láthatók), szerelje vissza a motorburkolat kiöblösödésének a csavarjait (a képen nem láthatók), majd állítsa fel a támasztóoszlopokat. Járassa pár percig a futópádot, hogy ellenőrizhesse, vajon a sebességolvasás megfelelő-e.



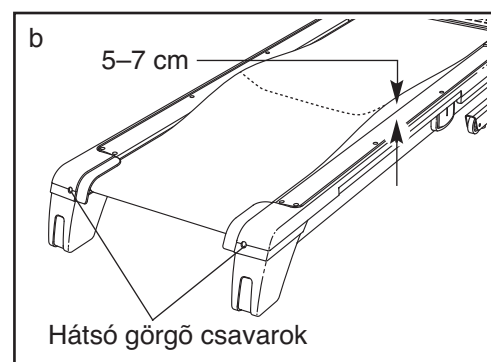
PROBLÉMA: A futópád dőlése nem a megfelelő módon változik

MEGOLDÁS: a. Ha a konzolban a kulcs benne van, nyomja le az Incline (dőlésszabályozó) gombok valamelyikét. **Miközben a dőlés változik, vegye ki a kulcsot.** Pár másodperc elteltével helyezze vissza a kulcsot. A futópád automatikusan a maximális dőlésszintig emelkedik, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel a dőlést szabályozó rendszer újból hitelesítve van.

PROBLÉMA: Asétáló szalag lelassul, mőködés közben

MEGOLDÁS: a. Kizárólag olyan, egykimenetű túlfeszültség-levezetőt használjon, amely a 13. oldalon ismertetett összes műszaki jellemzőnek megfelel.

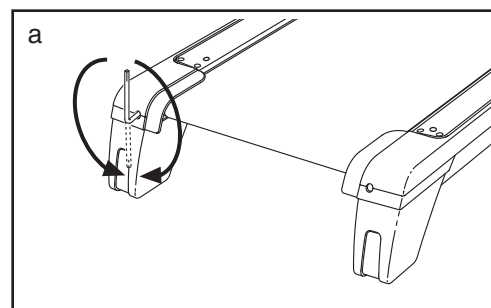
b. Ha megnyúlik a futószalag, a futópád tönkremehet és a futófelület is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Fordítsa el az imbuszkulcs segítségével az óramutató járásával ellentétes irányban fordulattal a két hátsó görgőcsavart. Ha a futófelület megfelelően van rögzítve, a futószalag peremét minden oldalon meg kell tudnia emelni 5-7 cm-rel az alapzat fölé. Figyeljen arra, hogy a futószalag közepén maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópádon. Ezt addig ismétlje amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



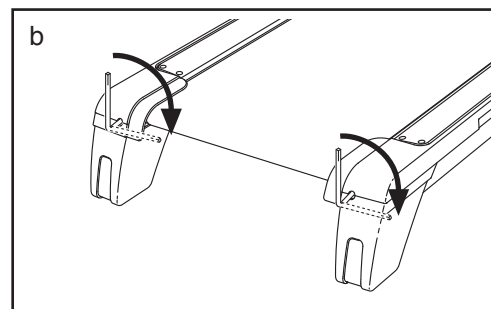
c. Ha használat közben a futószalag még mindig lassú, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, lásd a kézikönyv borítóját.

PROBLÉMA: Afutófelület kibillen a tengelyből és csúszik működés közben

MEGOLDÁS: a. **Ha a futófelület kibillen a tengelyéből,** először vegye ki a kulcsot, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** **Ha a futószalag balra mozdult el,** használja az imbuszkulcsot, fordítsa balra a hátsó görgő csavarját az óramutató járásával megegyező irányban 1/2 fordulattal; **ha a jobb oldalra mozdult el,** fordítsa a bal hátsó csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Figyeljen arra, hogy a futószalagot ne hogy túlfeszítse. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.



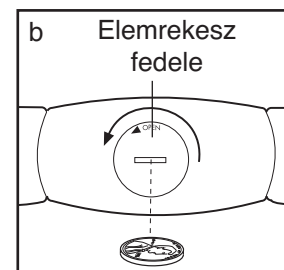
b. **Ha a futófelület csúszik működés közben,** vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Fordítsa el az imbuszkulcs segítségével az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal a két hátsó görgőcsavart. Ha a futófelület megfelelően van rögzítve, a futószalag peremét minden oldalon meg kell tudni emelni 5-7 cm-rel (2-3 colos) az alapzat fölé. 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.



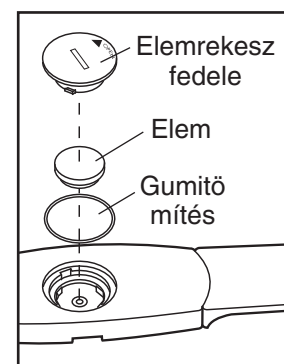
PROBLÉMA: A mellkason elhelyezett pulzusérzékelő nem működik megfelelően.

MEGOLDÁS: a. Ha a mellkason elhelyezett pulzusérzékelő nem működik megfelelően, lásd a mellkason elhelyezett pulzusérzékelő HIBAELHÁRÍTÁSÁT a 10. oldalon.

b. Ha a mellkason elhelyezett pulzusérzékelő nem működik még mindig megfelelően, az elemet ki kell cserélni. Az elem kicseréléséhez előbb keresse meg az érzékelőegység hátoldalán az elemrekesz fedelét. Helyezzen be pénzérmét a fedélen lévő hasítékba, majd forgassa el a fedelet az óramutató járásával ellenkező irányban, egészen az „open” (nyitva) állásig, majd távolítsa el a fedelet.



Vegye ki a régi elemet az érzékelőből. Tegyen be új **CR 2032 típusú elemet** és ügyeljen arra, hogy annak felirata felül legyen. Ezenfelül ügyeljen arra is, hogy a gumi tömítőgyűrű a helyén legyen az érzékelőben. Tegye vissza az elemrekesz fedelét, majd fordítsa el azt zárt helyzetbe.



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 a pulzusszám-trendeknek az edzés során általában történő meghatározásakor.

Az alábbi útmutató segít edzésprogramja megtervezésében. Az edzésekkel kapcsolatos további adatokat illetően szerezzen be valamilyen komolyabb szakkönyvet vagy konzultáljon orvosával.

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	❤️
<hr/>							
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 futópálya sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében nincs. A maximális zsírégetés érdekében addig állítson a futópálya sebességén és lejtésén, 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 futópálya sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legfelső értékének közelében nincs.

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSEL 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.

Az alább felsorolt alkatrészek beazonosításához lásd a ROBBANTOTT ÁBRA ennek a kézikönyvnek a végén.

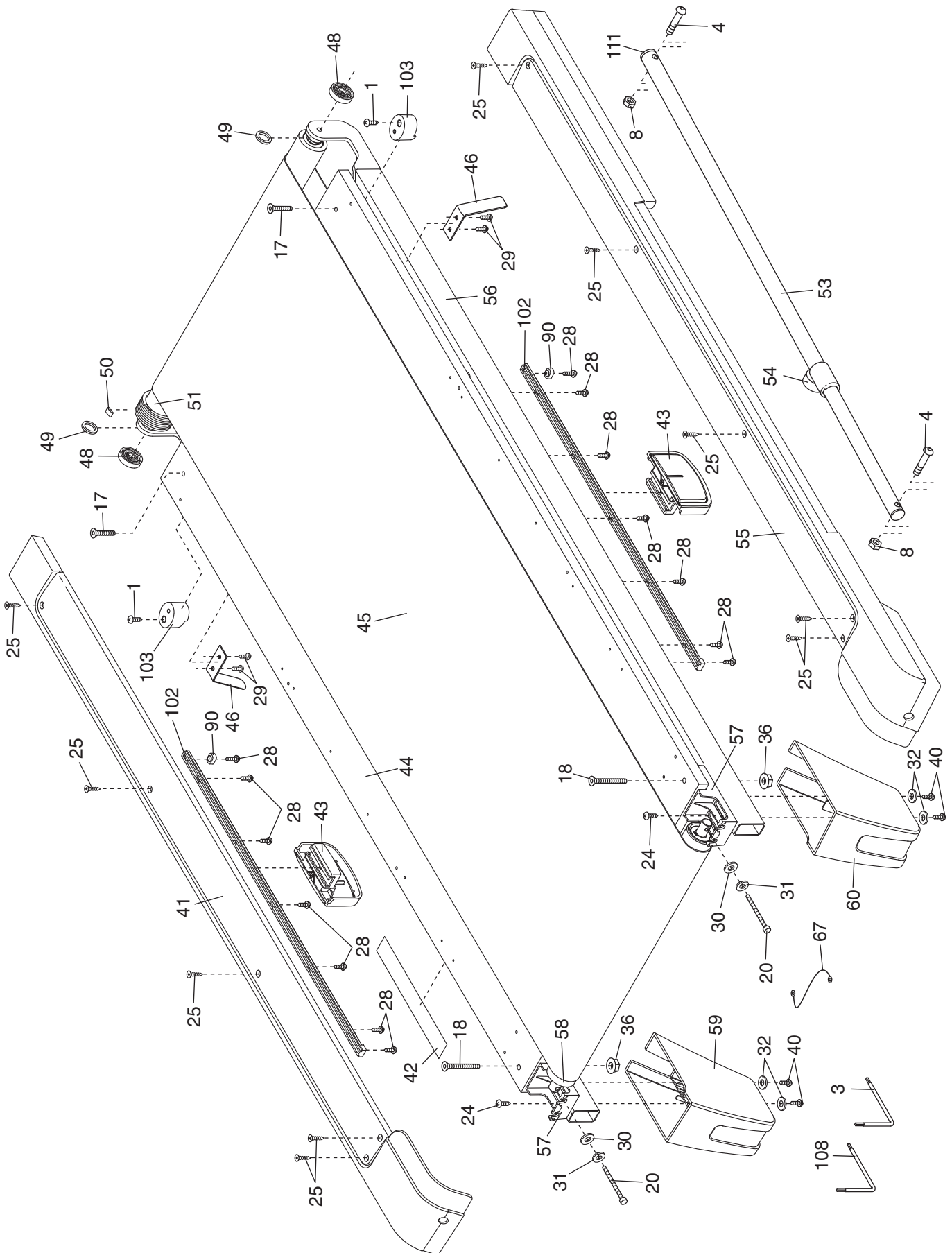
Kulcs Száma	Menny.		Kulcs Száma	Menny.	
1	29	1/2-colos csavar	51	1	Elülső görgő/tárcsa
2	4	1-colos csavar	52	1	Kormányvezeték
3	1	Hatszögletű csavarkulcs	53	1	Tároláskor használt összekötőpánt
4	6	3/8 x 2-colos csavar	54	1	Összekötőpánt-gombfogantyú
5	3	3/8 x 2 3/4-colos csavar	55	1	Jobb oldali lábtartó
6	4	3/8 x 4 1/4-colos csavar	56	1	Keret
7	4	3/8 x 1/2-colos csavar	57	2	Hátsó görgőkonzol
8	6	3/8-colos Anya	58	1	Hátsó görgő
9	11	3/8-colos Csillagalátét	59	1	Bal hátsó talp
10	1	Rögzítőtag	60	1	Jobb hátsó talp
11	5	3/4-colos Tek-csavar	61	1	Motorházfedél
12	5	3/4-colos csavar	62	1	Hajtósíj
13	2	Alapalátét távtartója	63	1	Földelővezeték, matricával
14	8	#8 x 1 3/4-colos csavar	64	1	Motor
15	1	3/4-colos Reed-kapcsoló csavarja	65	1	Emelőkeret
16	1	#8-colos Földelőanya	66	3	Vezetékkötegelő
17	2	1/4 x 1-colos csavar	67	1	Hátsó görgő földelővezetéke
18	2	5/16 x 4-colos csavar	68	1	Hálózati kábel
19	2	3/8 x 1 1/4-colos csavar	69	1	Hálózatikábel-adapter
20	2	Hátsó görgőt csavar	70	1	Vezérlő
21	1	3/8 x 1 3/4-colos Motorcsavar	71	1	Reed-kapcsoló
22	1	3/8" x 1 1/2-colos csavar	72	1	Bilincs a reed-kapcsolóhoz
23	2	3/8" x 1-colos csavar	73	1	Hasi érzékelő
24	15	1/2-colos Földelőcsavar	74	1	Bal oldali támasztóoszlop
25	10	1 1/4-colos csavar a talpsínhez	75	1	Lejtésszabályozó motor
26	2	5/16" x 3/8-colos csavar	76	1	Bal oldali támasztóoszlop-Távtartó
27	2	Motorpersely	77	1	Dugaszolóaljzat
28	14	#8 x 3/4-colos Futópályacsavar	78	1	Jobb oldali támasztóoszlop
29	4	#8 x .44-colos csavar	79	1	Jobb oldali támasztóoszlop Távtartó
30	2	1/4-colos Alátét	80	4	Csavar-Távtartó
31	2	1/4-colos Záróalátét	81	4	Alap-alátét
32	4	#8 Alátét	82	2	Figyelmeztető matrica
33	2	#8 Csillagalátét	83	1	Alap
34	4	3/8-colos Ellenanya	84	2	Kerék
35	1	Lejtésszabályozó motor-vezeték	85	3	Oldható kötőelem
36	2	5/16-colos Rögzítőanya	86	11	8-colos Kötőelem
37	3	Motorházfedél-leszorító kapcsok	87	1	Szerviznyílás ajtaja
38	1	Támasztóoszlop-vezeték	88	1	Könyvtartó
39	3	Kosaras anya	89	1	Konzol
40	4	#8 x 1 3/4-colos Lábtácsvavar	90	2	Rugózó elem pályájának ütközője
41	1	Bal oldali lábtartó	91	1	Konzol hátoldala
42	1	Figyelmeztető matrica	92	1	Konzol műanyag kötőeleme
43	2	Járóplatform rugós felfüggesztése	93	1	Konzolkeret
44	1	Járóplatform	94	2	Pohártartó
45	1	Sétálószalag	95	1	Mellkasi pulzusszám-vevő
46	2	Szíjvezető	96	1	Kormányalap
47	1	Motorszigetelő	97	1	Bal oldali kormány távtartója
48	2	Keret-távtartó	98	1	Jobb oldali kormány távtartója
49	2	Elülső görgőüléshez	99	4	Kormány-zárósapka
50	1	Mágnés	100	1	Kulcs/csíptető

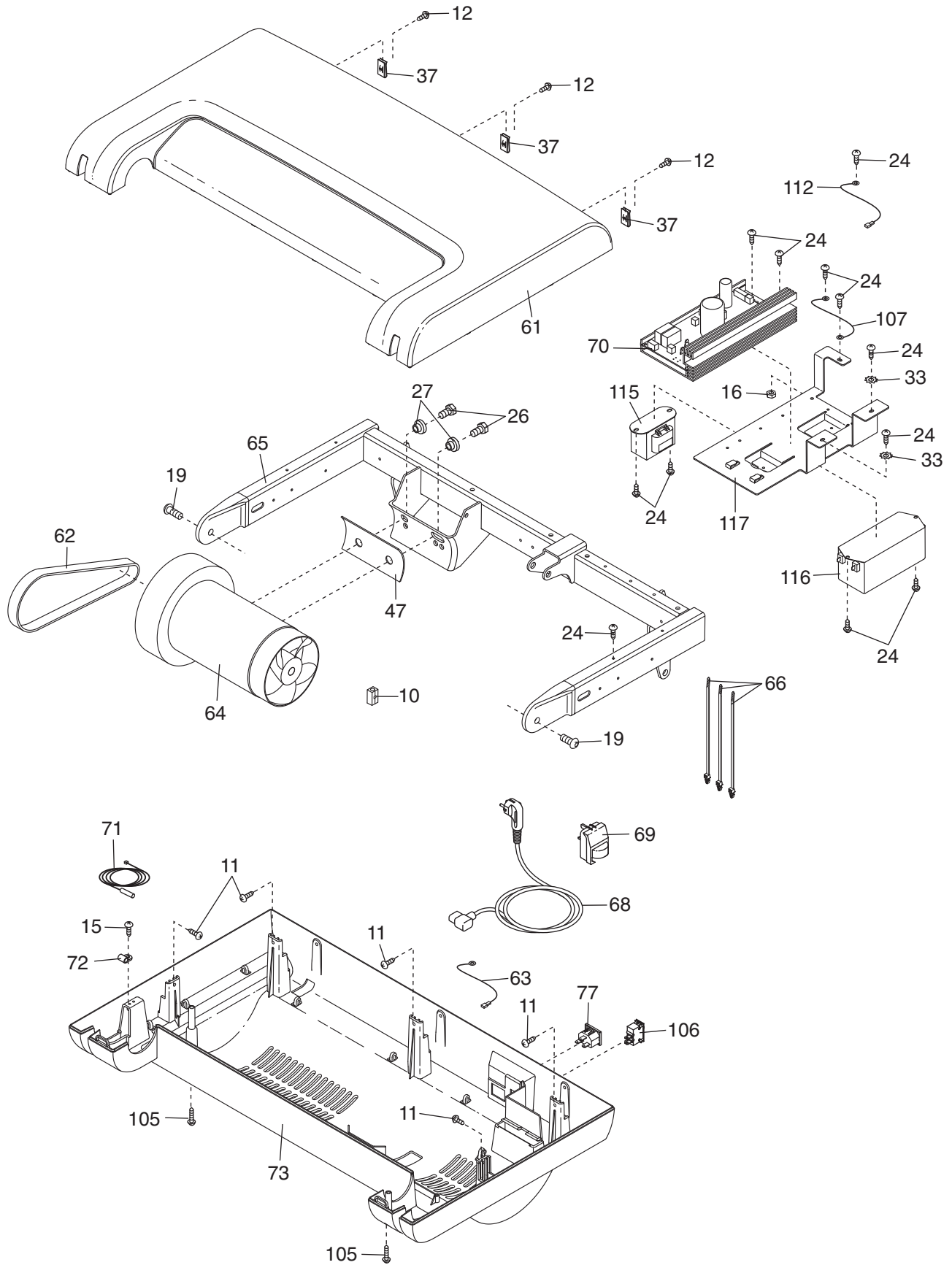
Kulcs Száma	Menny.		Kulcs Száma	Menny.	
101	1	Konzol földelővezetéke	115	1	Transzformátor
102	2	Rugózó elem pályája	116	1	Szűrő
103	2	Elülső rugózó elem	117	1	Elektronika konzolja
104	1	Emelőmotor távtartója	118	1	Mellkasi pulzusérzékelő
105	2	#8 x 2-colos csavar	*	–	4-colos Fekete vezeték, M/F
106	1	Visszaállítást/-Kikapcsolást végző árammegszakítót	*	–	4-colos Fekete vezeték, 2F
107	1	Emelőkeret földelővezetéke	*	–	10-colos Kék vezeték, M/F
108	1	5/32-colos Hatszögletű csavarkulcs	*	–	8-colos Kék vezeték, 2F
109	1	Összekötőpánt-konzol	*	–	8-colos Fehér vezeték, 2F
110	2	15 1/2-colos Vezetékkötegelő	*	–	4-colos Piros vezeték, M/F
111	1	Összekötőpánt zárósapkája	*	–	Felhasználói kézikönyv
112	1	Vezérlő földelővezetéke			
113	2	Vevőkészülék csavarja			
114	1	Pánt a mellkasi pulzusérzékelőhöz			

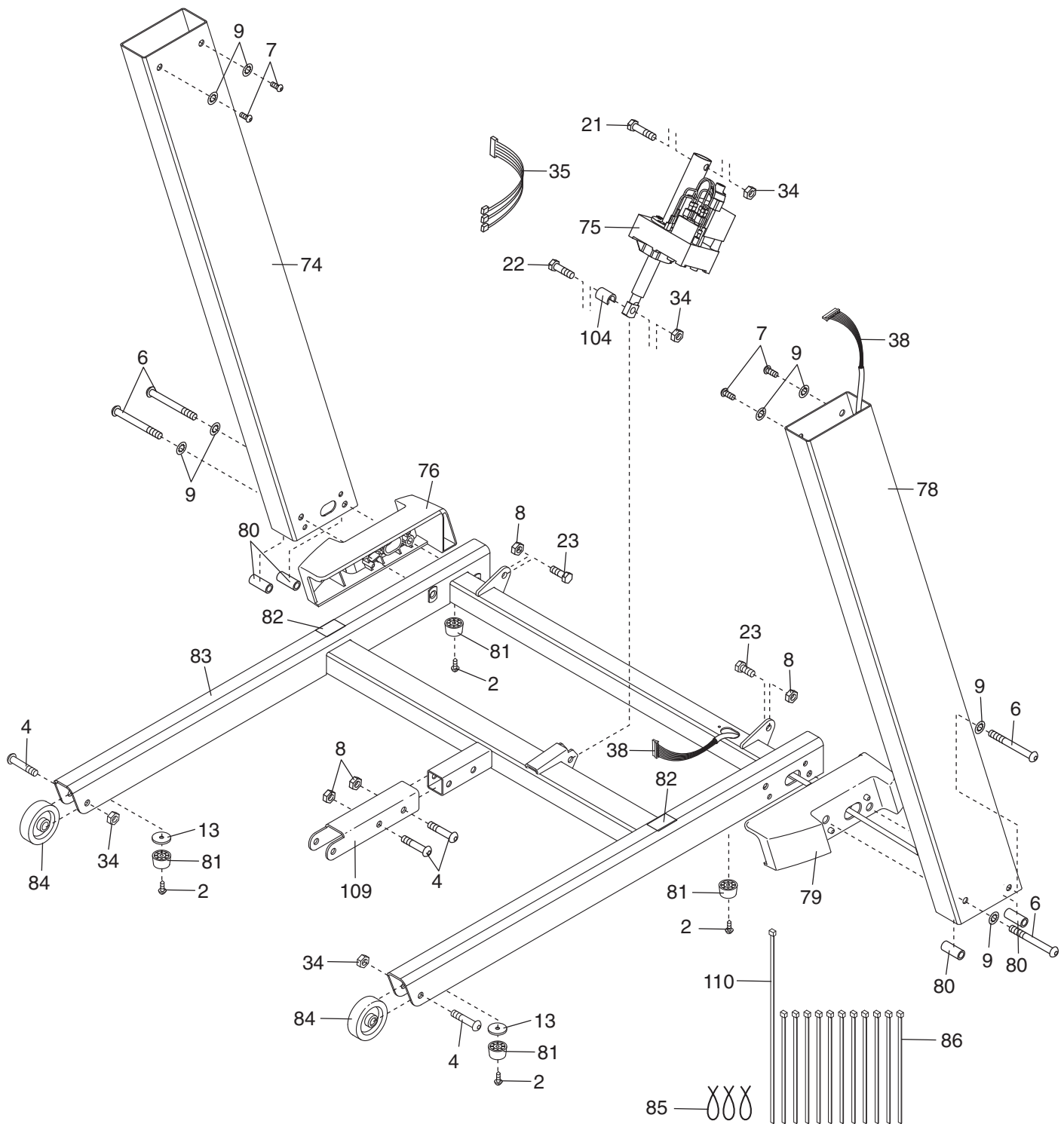
* Jelzi az ábrán nem látható alkatrészeket.
A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak.

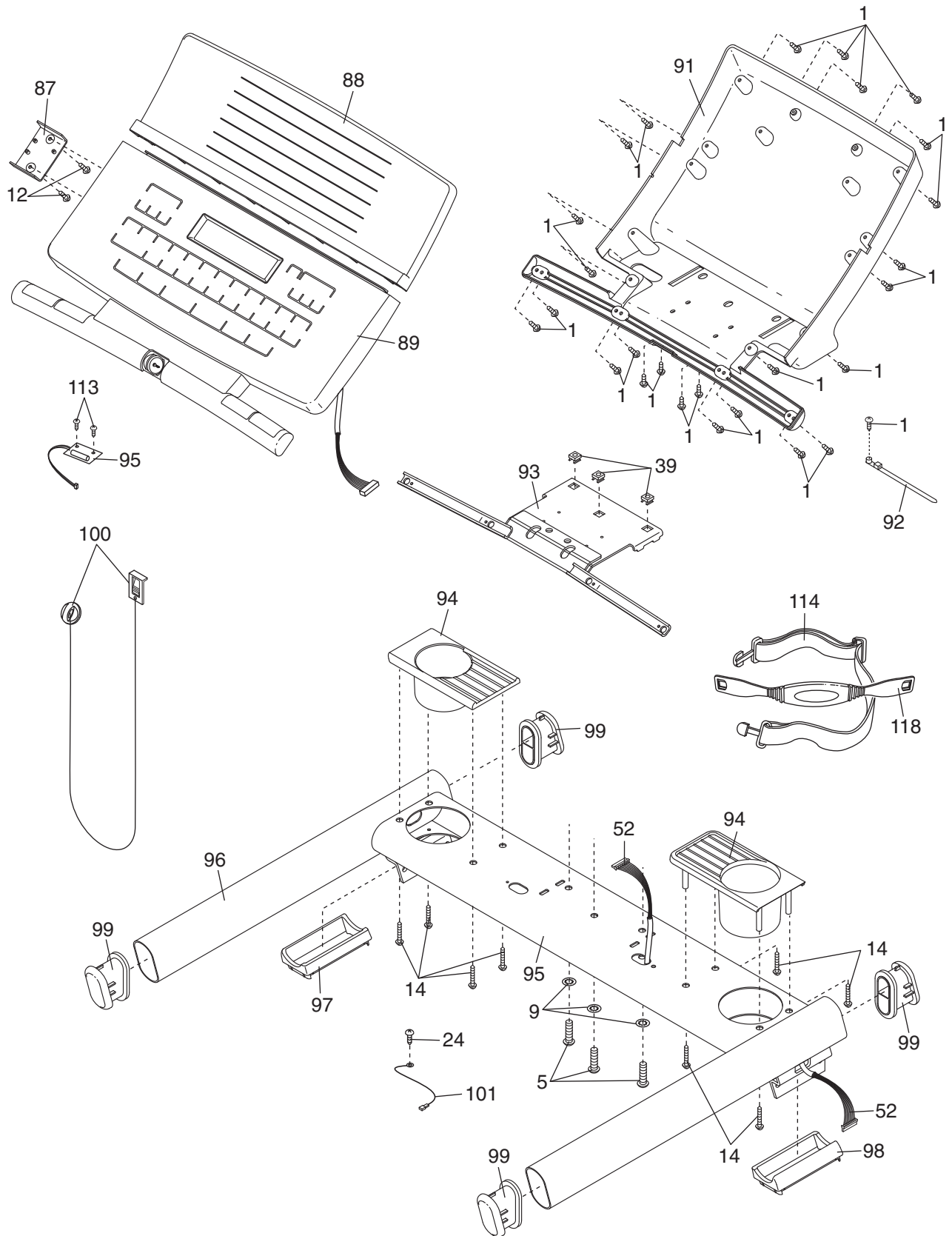
ROBBANTOTT ÁBRA A – Modellszám PETL41307.0

R1207A









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 sorozatszám (lásd a kézikönyv borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv borítóját)
- az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az ALKATRÉSZLISTA, valamint a ROBBANTOTT ÁBRA a kézikönyv végén)

VONATKOZO FONTOS INFORMACIOK

Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra 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 és/vagy ahhoz a szervezethez, ahol a terméket vette.

