

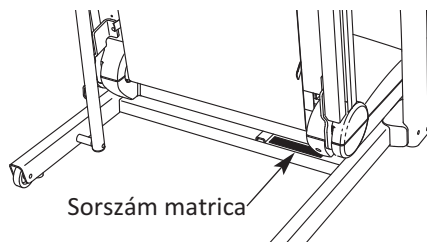
# PRO-FORM®

## 780 ZLT

Modellszám PETL81708.2

Sorszám \_\_\_\_\_

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.

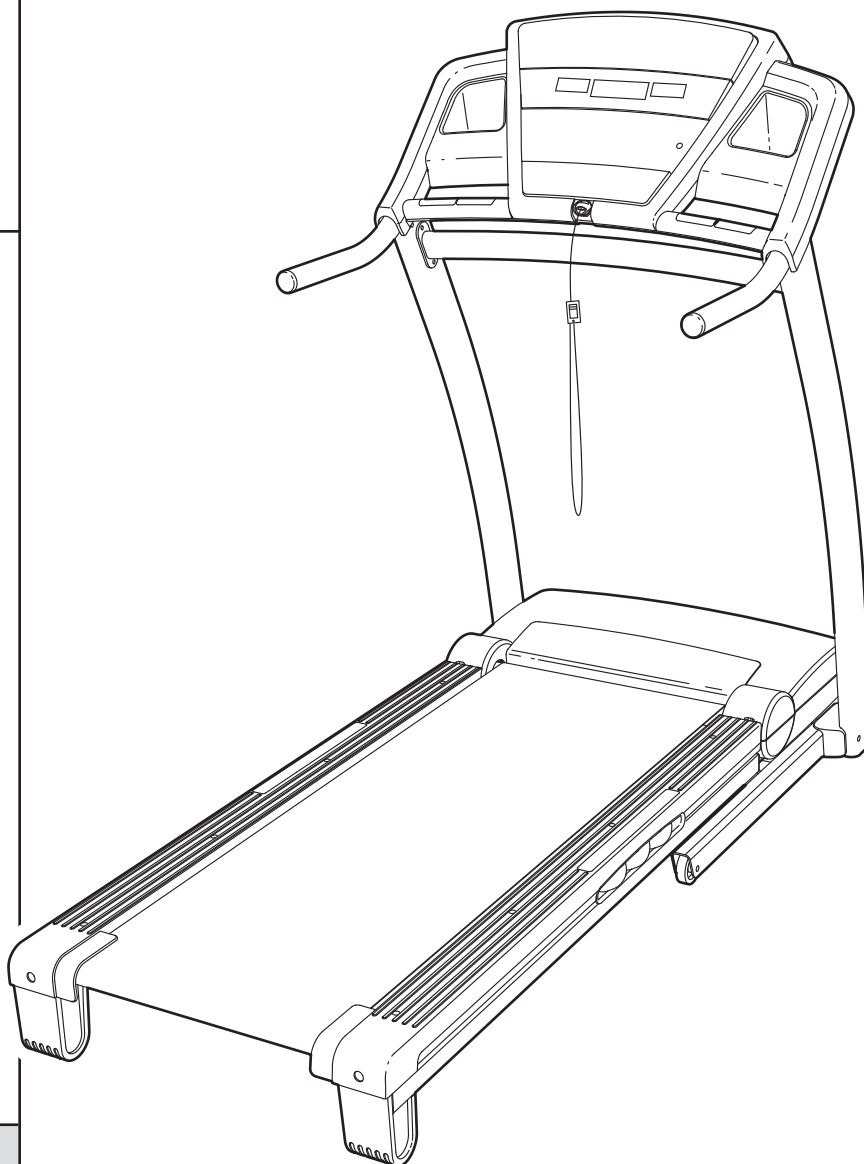


## HASZNALATI UTASITAS

### KÉRDÉSEK?

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

Látogasson el weboldalunkra:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)



### ⚠ VIGYAZAT!

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

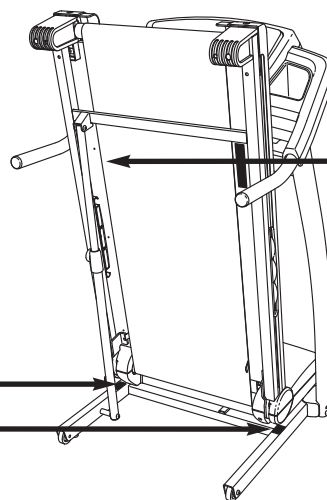
# TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE .....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDESEK .....	3
HASZNÁLAT ELŐTT .....	5
ÖSSZESZERELÉS .....	6
ÜZEMELTETÉS ES BEÁLLÍTÁS .....	13
A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ES MOZGATÁSA .....	19
HIBAEHÁRÍTÁS .....	21
EDZÉSI ÚTMUTATÓ .....	24
ALKATRÉSZLISTA .....	26
ROBBANTOTT ÁBRA .....	28
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉS .....	Hátlap
VONATKOZO FONTOS INFORMACIOK .....	Hátlap

## FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Ezen a rajzon a figyelmeztető matricák helye látható. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, lásd ennek a kézikönyvnek a külső borítóját, majd kérjen ingyenes pótmatricát. A matricát a képen látható helyen helyezze el.**  
Megjegyzés: A matricák képen látható mérete nem a tényleges méret.

**▲ 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 futótárat elindítja vagy megáll, csak a szálg két ezelen lévő láttarókon álljon.
- Egyezsmé mindig csak kccvel változtassa a sebességet.
- Kapcsolódjon a maratókódot, hogy el ne essen és használát közben viselje mindig a biztonségi kapcsolót.
- Álljon meg, ha gyengének érzi magát, rosszul kap levegőt vagy szédül.
- Teljesen zárja be a tárdódobozt mielőtt elmozdítaná vagy tárdná a futópádot.
- Állítsa a lejtést a legkisebb értékre mielőtt osztocskujja tárdási pozícióba a berendezést.

•Is engedjen gyermekeket a futópádra vagy annak közelébe.

•Végez ki a futást, amikor nem használja a gépet.

•Tartsa távol ruháztát, 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



**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 sérülésekért, illetve vagyonkáráért.

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 figyelmeztetéseket 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 aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
7. 12 éven aluli gyermekeket és házikedvcet ne engedjen a gép közelébe.
8. A futópadot 136 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 13. 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 mm<sup>2</sup>-es kábelt használjon.
13. Tartsa távol a hálózati kábelt, valamint a túlfeszültség és áramkimaradás elleni védőeszközt a forró felületektől.
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 HIBAELHÁRÍTÁS részben a 21. 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. Mindíg 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. Soha ne hagyja a működő futópadot felügyelet nélkül. Mindíg vegye ki a kulcsot és húzza ki a tápkábelt, ha nem használja a futópadot.
19. Soha ne hagyja működés közben felügyelet nélkül a futópadot. Mindíg vegye ki a kulcsot, húzza ki a hálózati kábelt és kapcsolja kikapcsolt (off) állásba a visszaállító/kikapcsoló árammegszakítót, ha a futópadot nem használja. (Az árammegszakító helyét illetően lásd a rajzot az 5. oldalon.)

20. Ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópádot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. (Lásd az ÖSSZESZERELÉS résznél a 6. oldalon, és a A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ES MOZGATÁSA részt a 19. oldalon.) Képesnek kell lennie a 20 kg-os futópádot biztonságosan felemelni, leengedni vagy mozgatni.
21. A futópádot összecsukásakor vagy mozgatasakor bizonyosodjon meg arról, hogy a tároláskor használt összekötőtag biztonságosan a tárolási helyzetben tartja a keretet.
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 futópádot tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyben előírt karbantartást és beállítási folyamatokat megkezdené. 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 futópádot csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza a berendezést kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.
26. A túlzásba vitt testedzés komoly sérüléshez vezethet, vagy akár végzetes kimenetelű is lehet. Ha edzés közben rosszul van, vagy fájdalmat érez, azonnal hagyja abba, és végezze el a levezetést.

## ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

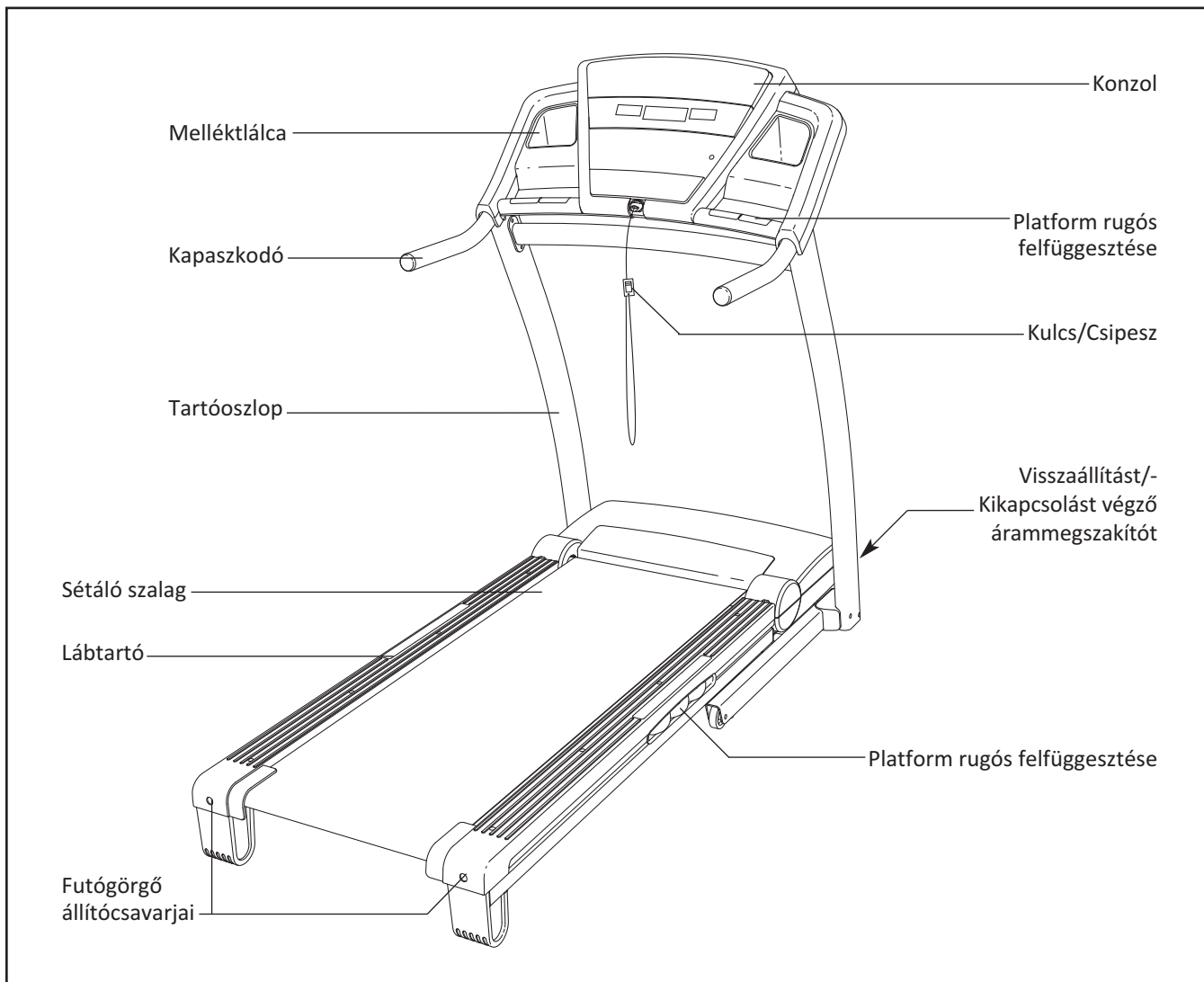
# HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy a forradalmi PROFORM® 780 ZLT futópadot választotta. A 780 ZLT futópad lenyűgöző választékát kínálja a különböző funkcióknak, amelyek segítségével otthoni edzéseit élvezetesebbé és hatékonyabbá teheti. Ha pedig éppen nem edz, az egyedi 780 ZLT futópad összecukható, így aztán kevesebb mint feleakkora padlófelületet igényel, mint a többi 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.

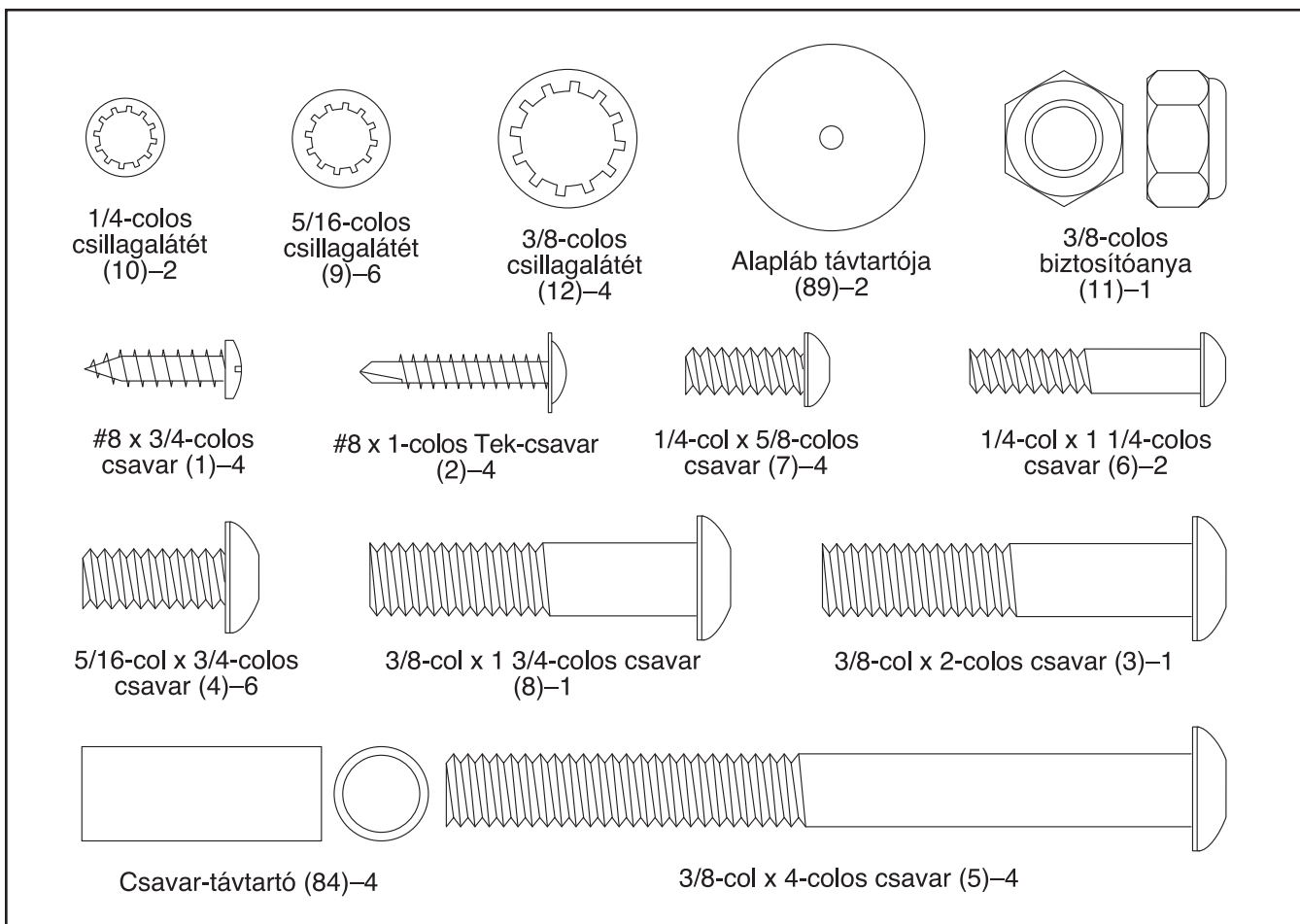


# ÖSSZESZERELÉS

**Az összeszerelés két embert igényel.** Tegye a futópadot olyan helyre, ahol körülötte szabadon mozoghat, majd vegyen le róla minden csomagolóanyagot. **Az összeszerelés végeztéig ne dobja el a csomagolóanyagokat.** Megjegyzés: A futópad sétálószalagjának az alját a szállítás időtartamára nagy teljesítményű kenőanyaggal kenték be, egy kevés kenőanyag így átkerülhet a sétálószalag tetejére vagy a szállításhoz használt kartonra is. Ebben nincs semmi különös, és mindez nem érinti a futópad teljesítményét. Ha kenőanyag kerülne a sétálószalag tetejére, egyszerűen törölje le a kenőanyagot gyenge, kopást nem okozó tisztítószerrel átítatott, puha ruhával.

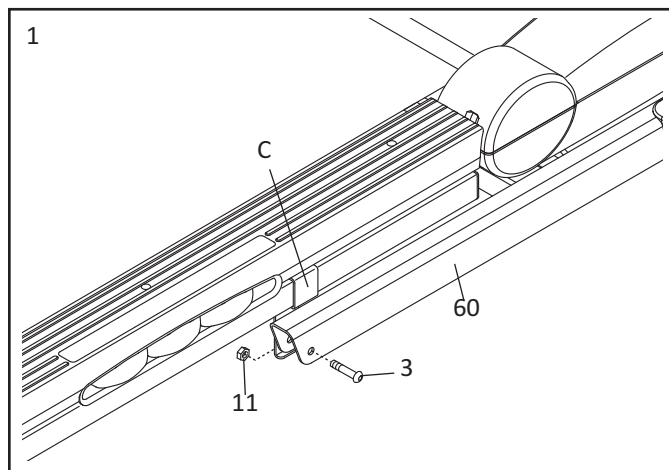
Az összeszereléshez szükség lesz a mellékelt hatszögletű kulcsokra és az Ön saját csillagc-savarhúzójára, gumikalapácsára, valamint egy állítható villáskulcsra, olló, és hosszú csőrű fogó.

Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa be az összeszereléshez szükséges darabokat (vas- és acéláru). Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az adott alkatrésznek a kézikönyv vége felé található ALKATRÉSZ LISTA származó kulcsszáma. A zárójel után lévő szám pedig az összeszereléshez szükséges mennyiséget jelöli. **Megjegyzés: Ha valamelyik alkatrész hiányzik a zacskóból, ellenőrizze, vajon nem lett-e az eleve valamelyik összeszerelendő alkatrésze felszerelve. A műanyagból készült alkatrészek sérülésének megakadályozására ne használjon elektromos kéziszerszámokat az összeszereléskor. Szükség lehet még tartalék szerelési anyagra (csavar, anya stb.) is.**



1. **Bizonyosodjon meg arról, hogy a hálózati kábel ki van húzva.**

Távolítsa el a 3/8-colos biztosítóanyát (11), a 3/8-col x 2-colos csavart (3) és a szállításkor használt konzolt (C) az alapról (60). Távolítsa el a szállításkor használt konzolt a futópad másik oldaláról is. Dobja el a konzolokat. Tegye félre a biztosítóanyagokat és a csavarokat, mert szüksége lesz rájuk a 3. és 6. lépés során.

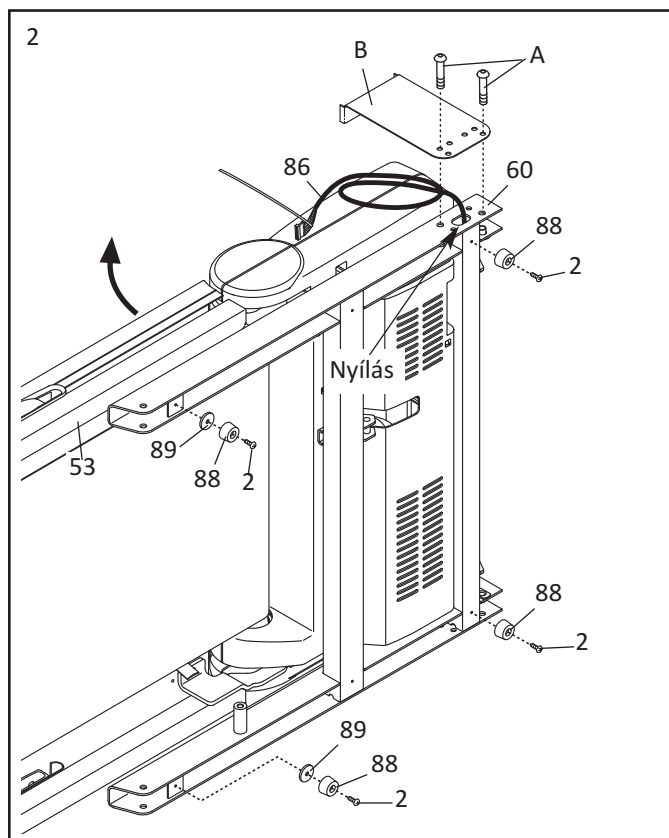


2. Másvalaki segítségével óvatosan billentse bal oldalára a futópadot. Részben csukja össze a keretet (53), hogy a futópad stabilabb legyen; **ne csukja még teljesen össze a keretet.**

Távolítsa el és dobja ki a két jelzett csavart (A), valamint a szállításkor használt konzolt (B).

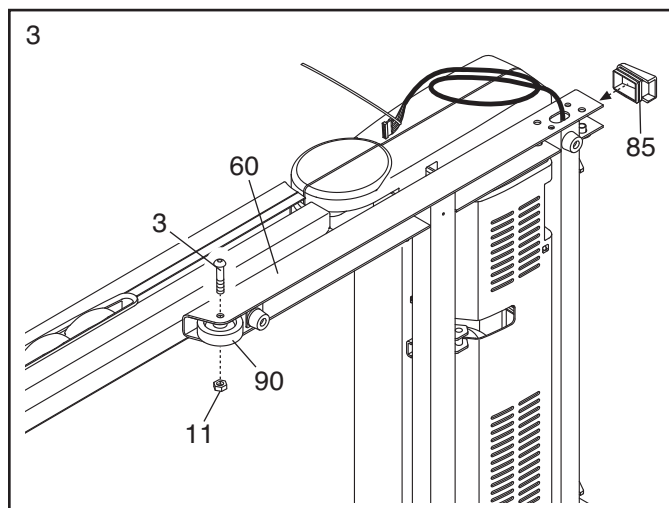
Vágja el a kötőelemet, amely a vezetékköteget (86) az alapra (60) rögzíti. Keresse meg a kötőelemet a képen jelzett nyílásban az alapon, majd annak segítségével húzza ki a vezetékköteget a nyílásból.

Erősítse fel a két alaplábát (88) az alapra (60) a képen látható helyeken két alapláb-távtartó (89) és két #8 x 1-colos Tek-csavar (2) segítségével. Ezután a két alaplábát (88) erősítse fel csupán a #8 x 1-colos Tek-csavar (2) segítségével.



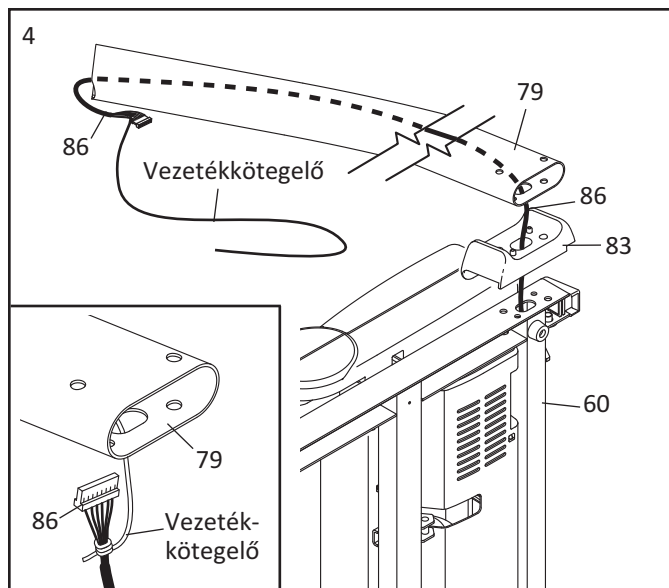
3. Erősítse fel az egyik kereket (90) a 3/8-col x 2-colos csavar (3), valamint a 3/8-colos biztosítóanyát (11) segítségével, amelyeket az 1. lépésben eltávolított. **Ne húzza túl a biztosítóanyagát; a keréknek szabadon kell forognia.**

Nyomjon be egy az alapot lezáró sapkát (85) az alapba (60).



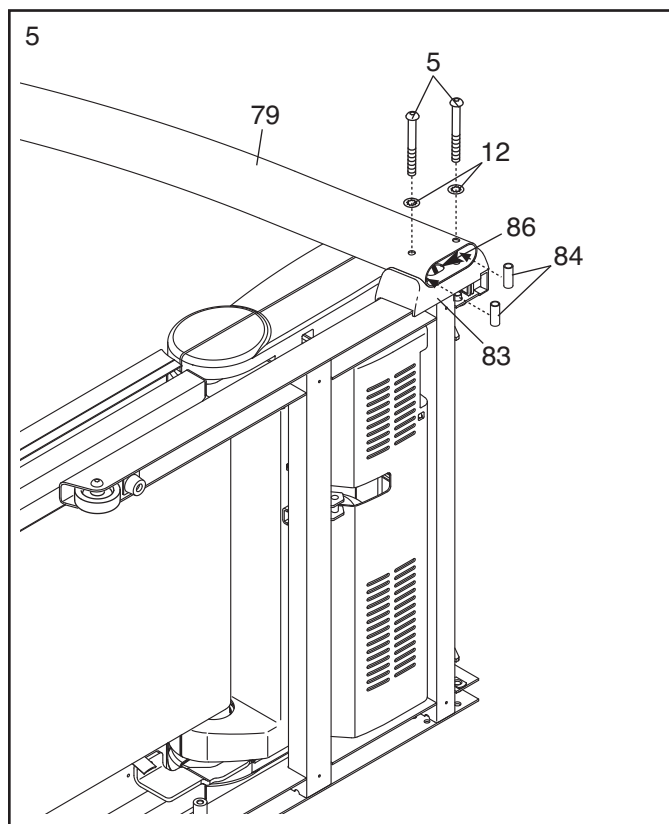
4. Keresse meg a jobb oldali támasztóoszlopot (79) és a jobb oldali támasztóoszlop távtartóját (83), amelyek matricával vannak megjelölve. Helyezze be a vezetékkezelőt (86) a jobb oldali támasztóoszlop távtartóján keresztül a képen látható módon. Helyezze el a jobb oldali távtartót az alapon (60).

Másvalaki segítségével tartsa a jobb oldali támasztóoszlopot (79) az alaphoz (60) közel. **Lásd a képmellékletet.** Kösse a vezetékkezelőt a jobb oldali támasztóoszlopban szorosan a vezetékkezelő (86) vége köré. Ezután annyira húzza ki a vezetékkezelő másik végét, hogy a vezetékkezelő teljesen át tudja vezetni a jobb oldali támasztóoszlopon.



5. Fogja meg az egyik csavaralátét-gyűrűt (84) a jobb oldali támasztóoszlop (79) alsó végének a belsejében. Tegyen be egy 3/8-col x 4-colos csavart (5) egy 3/8-colos csillagalátéttel (12) együtt a jobb oldali támasztóoszlopba és a csavaralátét-gyűrűbe. **Ismételje meg ezt a lépést a másik csavaralátét-gyűrűvel (84), 3/8-col x 4-colos csavarral (5), valamint 3/8-colos csillagalátéttel (12) is.**

Tartsa a jobb oldali támasztóoszlopot (79) a jobb oldali támasztóoszlop távtartójához (83). **Legyen óvatos, nehogy a vezetékkezelőt (86) becsípje.** Annyira húzza meg a 3/8-col x 4-colos csavarokat (5), hogy azok feje hozzáérjen a jobb oldali támasztóoszlophoz; **ne húzza még meg teljesen a csavarokat.**



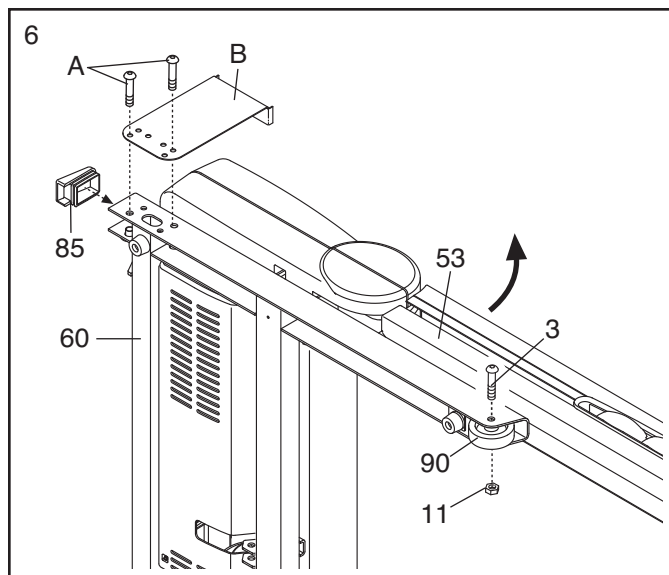


6. Másvalaki segítségével óvatosan billentse jobb oldalára a futópadot. Részben csukja össze a keretet (53), hogy a futópad stabilabb legyen; **ne csukja még teljesen össze a keretet.**

Távolítsa el és dobja ki a képen jelzett két csavart (A), valamint a szállításkor használt konzolt (B).

Erősítse fel az egyik kereket (90) a 3/8-col x 2-colos csavar (3), valamint a 3/8-colos biztosítóanya (11) segítségével, amelyeket az 1. lépésben eltávolított. **Ne húzza túl az anyát; a keréknek szabadon kell forognia.** Dobja ki a szállításkor használt konzolt.

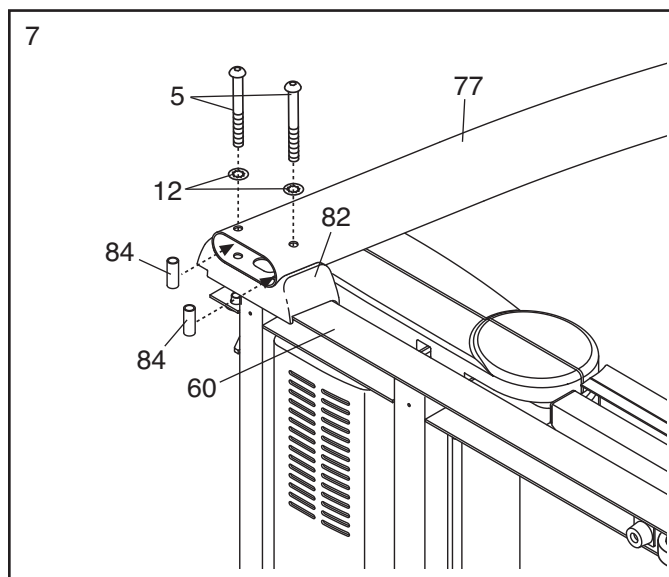
Nyomjon be egy az alaphoz tartozó sapkát (85) az alapba (60).



7. Fogja meg az egyik csavaralátét-gyűrűt (84) a bal oldali támasztóoszlop (77) alsó végének a belsejében. Tegyen be egy 3/8-col x 4-colos csavart (5) egy 3/8-colos csillagalátéttel (12) együtt a bal oldali támasztóoszlopba és a csavaralátét-gyűrűbe. **Ismételje meg ezt a lépést a másik csavaralátét-gyűrűvel (84), 3/8-col x 4-colos csavarral (5), valamint 3/8-colos csillagalátéttel (12) is.**

Tartsa a bal oldali támasztóoszlop távtartóját (82) és a bal oldali támasztóoszlopot (77) az alaphoz (60). Annyira húzza meg a 3/8-col x 4-colos csavarokat (5), hogy azok feje hozzáérjen a bal oldali támasztóoszlophoz; **ne húzza még meg teljesen a csavarokat.**

Másvalaki segítségével annyira döntse meg a futópadot, hogy az alap (60) vízszintesen a padlón legyen.

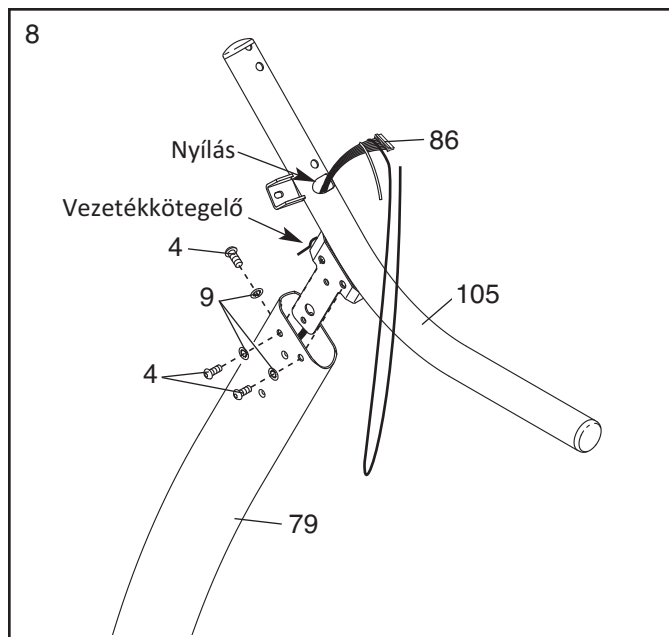


8. Keresse meg a jobb oldali kormányt (105). Vegye le a Vezetékkötegelő. Másvalakivel tartassa a jobb oldali kormányt a jobb oldali támasztóoszlop (79) közelében.

Tegye be a vezetékköteget (86) a jobb oldali kormány (105) aljába, majd vezesse át a jobb oldali kormány tetején levő nyíláson.

Tegye be a jobb oldali kormányon (105) lévő konzolt a jobb oldali támasztóoszlopnak (79) a tetejébe.

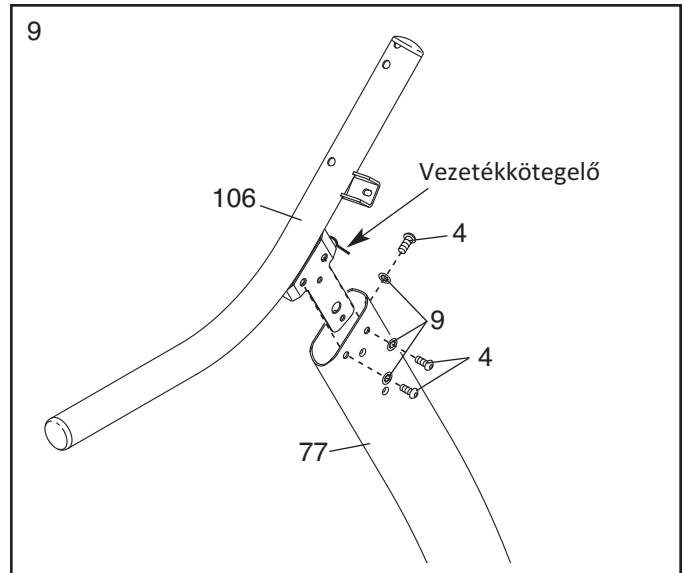
Erősítse fel a jobb oldali kormányt (105) a jobb oldali támasztóoszlopra (79) három 5/16-colos csillagalátét (9) és három 5/16-col x 3/4-colos csavar (4) segítségével; **ne húzza még meg teljesen a csavarokat. Legyen óvatos, nehogy a vezetékköteg (86) becsípődjön.**



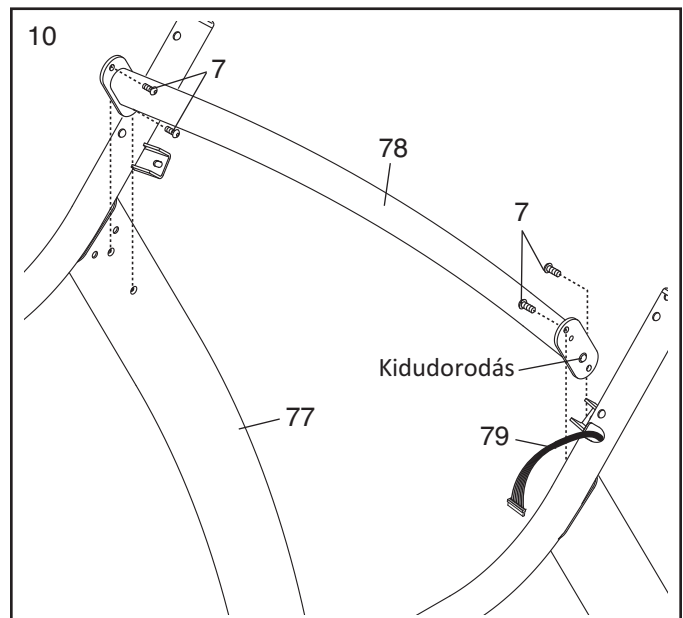
9. Vegye le a Vezetékkötegelő.

Tegye be a bal oldali kormányon (106) lévő konzolt a bal oldali támasztóoszlop (77) tetejébe.

Erősítse fel a bal oldali kormányt (106) a bal oldali támasztóoszlopra (77) három 5/16-colos csillagalátét (9) és három 5/16-col x 3/4-colos csavar (4) segítségével; **ne húzza még teljesen a csavarokat.**

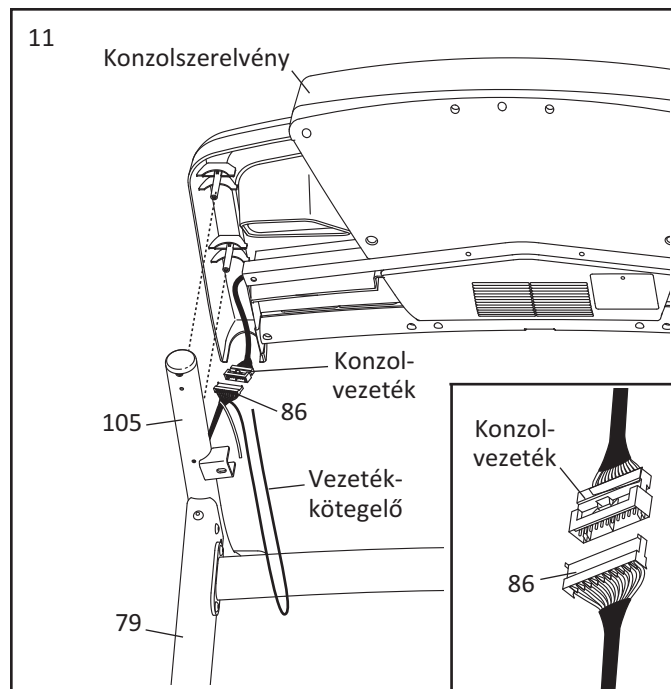


10. Úgy igazítsa el a keresztadarabot (78), hogy a képen jelzett kidudorodás az ott látható módon helyezkedjen el. Erősítse fel a keresztadarabot a támasztóoszlopokra (77, 79) négy 1/4-col x 5/8-colos csavar (7) segítségével; **ne húzza még meg teljesen a csavarokat.**



11. Másvalakivel tartassa a konzolszerelvényt a jobb oldali támasztóoszlop (79) közelében. Csatlakoztassa a vezetékköteget (86) a konzolvezetékhez. **Lásd a képmellékletet. A csatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk.** Ha nem ez a helyzet, akkor forgassa el az egyik csatlakozót és próbálkozzon újra. **HA A CSATLAKOZÓK NINCSENEK MEGFELELOEN CSATLAKOZTATVA, A KONZOL AZ ARAMELLATÁS BEKAPCSOLÁSÁKOR KAROSODHAT.** Távolítsa el a vezetékköteget a vezetékkötegről. Tegye be a csatlakozókat és a felesleges vezetéket a jobb oldali kormányba (105).

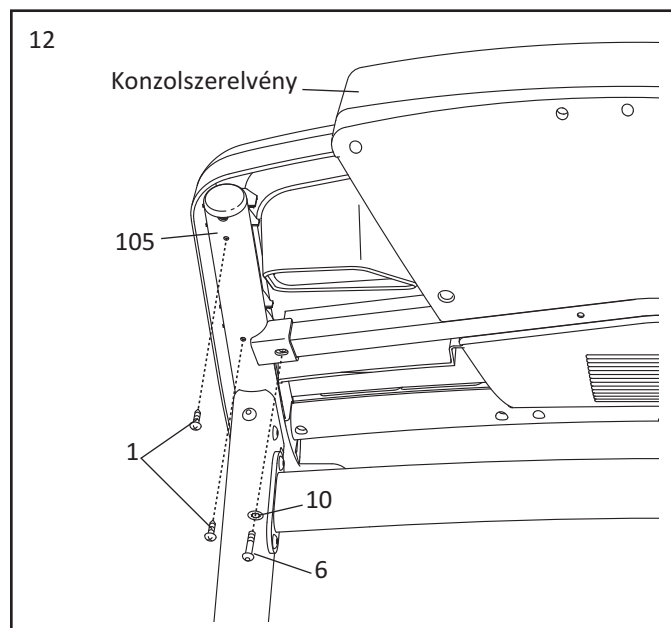
Tegye rá a konzolszerelvényt a jobb oldali kormányra (105) és a bal oldali kormányra (a képen nem látható). **Legyen óvatos, nehogy a vezetékeket becsípje.**



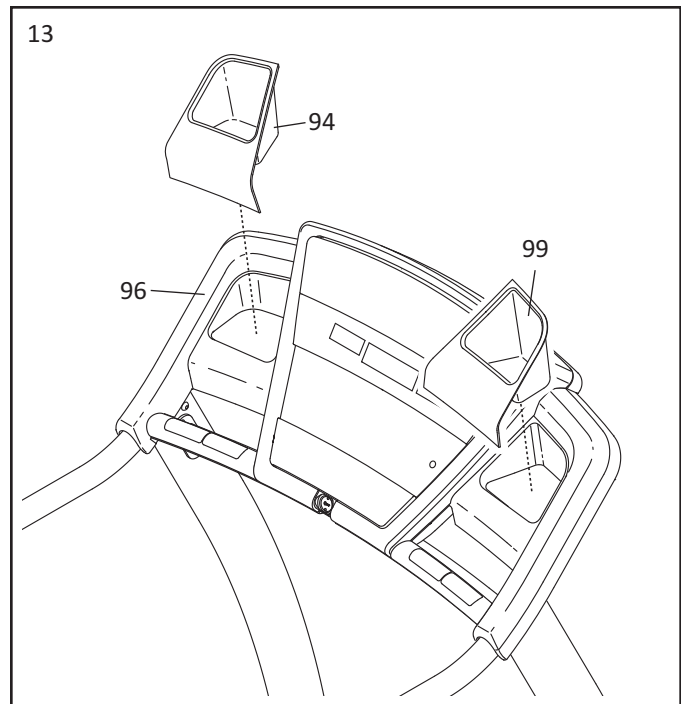
12. **Legyen óvatos, nehogy a vezetékek becsípődjenek a jobb oldali kormányba (105).**

Erősítse fel a konzolszerelvényt a jobb oldali kormányra (105) két #8 x 3/4-colos csavar (1) és egy 1/4-col x 1 1/4-colos csavar (6), valamint egy 1/4-colos csillagalátét (10) segítségével. **Ismételje meg ezt a lépést a konzolszerelvény bal oldalán.** Kézzel csavarja be mind a hat csavart azok bármelyikének a meghúzása előtt.

Lásd a 4., valamint 6-tól 9-ig számozott lépéseket. **Húzzon meg minden olyan csavart, amelyet az említett összeszerelési lépések során használt.**



13. Ha szükséges, nyomja be a bal oldali tartótálcát (94) és a jobb oldali tartótálcát (99) a konzol alapjába (96).

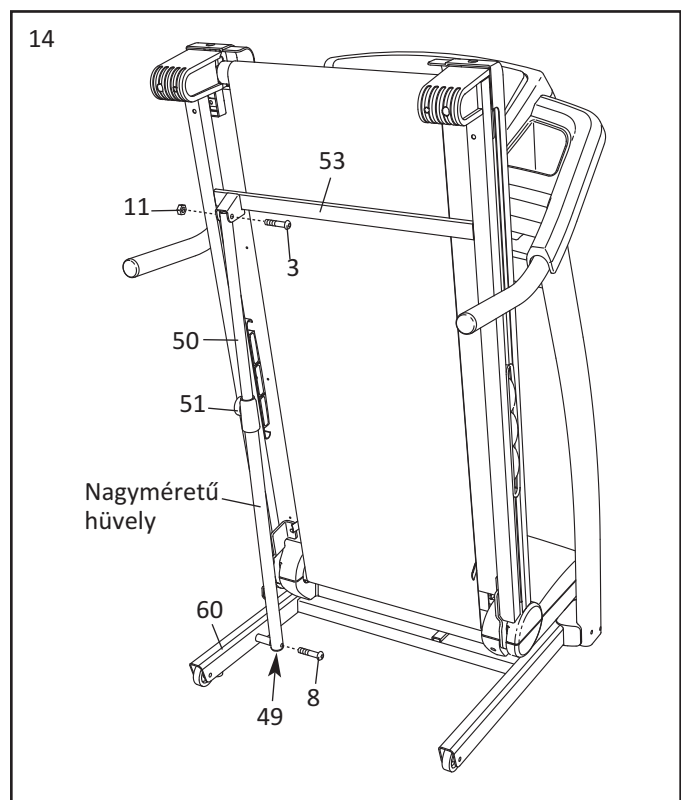


14. Emelje fel a keretet (53) a képen jelzett helyzetbe. **Másvalakivel tartassa a keretet addig, amíg ezzel a lépéssel nem végzett.**

Úgy igazítsa el a tároláskor használt összekötőtagot (50), hogy a nagyméretű hüvely és az összekötőtag gombja (51) egyaránt a képen látható helyzetben legyen.

Vegye le a kötőelemet a tároláskor használt összekötőtag (50) felső végéről. Erősítse fel a tároláskor használt összekötőtag felső végét a kereten (53) lévő konzolra egy 3/8-col x 2-colos csavar (3) és egy 3/8-colos rögzítőanya (11) segítségével.

Távolítsa el a kötőelemet a tároláskor használt összekötőtag (50) alsó végéről. Tartsa úgy az összekötőtag sapkájában (49) lévő nyílásokat, hogy azok egy vonalba essenek a tároláskor használt összekötőtagban lévő nyílásokkal. **Bizonyosodjon meg arról, hogy az összekötőtag sapkája mindvégig a tároláskor használt összekötőtag belsejében van.** Erősítse fel a tároláskor használt összekötőtagot az alapon (60) lévő konzolra egy 3/8-col x 1 3/4-colos csavar (8) segítségével. Megjegyzés: Arra is szükség lehet, hogy a keretet (53) oda-vissza mozgassa, mert így a tároláskor használt összekötőtagot és a konzolt összeigazíthatja.



Erössze le a keretet (53) (lásd a FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLAT ELŐTT címszó alatt a 20. oldalon).

15. **A futópád használata előtt bizonyosodjon meg arról, hogy minden alkatrészt megfelelően meghúzott.** Ha a futópád matricáin átlátszó műanyag van, távolítsa el azt. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében tegyen gyékényszőnyeget a futópád alá. Megjegyzés: Előfordulhat, hogy további szerelési anyagot (csavar, anya stb.) is mellékelünk. Tartsa a mellékelt hatszögkulcsokat biztos helyen; a nagyméretű hatszögkulcsot a sétálószalag állítására használják (lásd a 22. és 23. oldalt).

# ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS

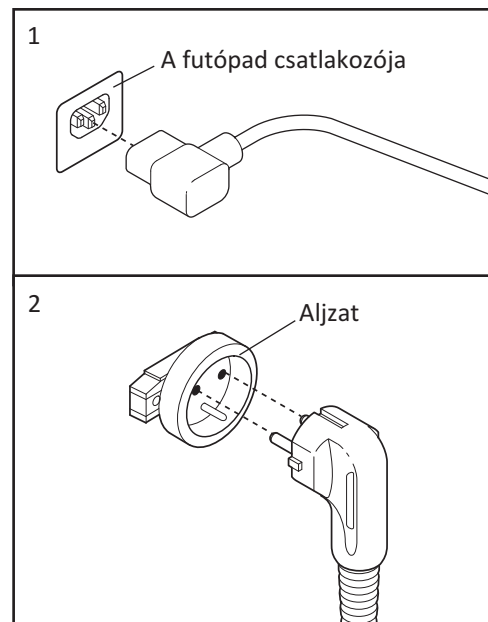
## A GYÁRILAG SÍKOSÍTOTT FUTÓSZALAG

A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószalagot. **FONTOS: Soha ne használjon szilikonsprayt vagy egyéb anyagokat a futószalaghoz vagy a futóplatformhoz. Az ilyen anyagok rontják a futólószalag állapotát és túlzott kopást okoznak.**

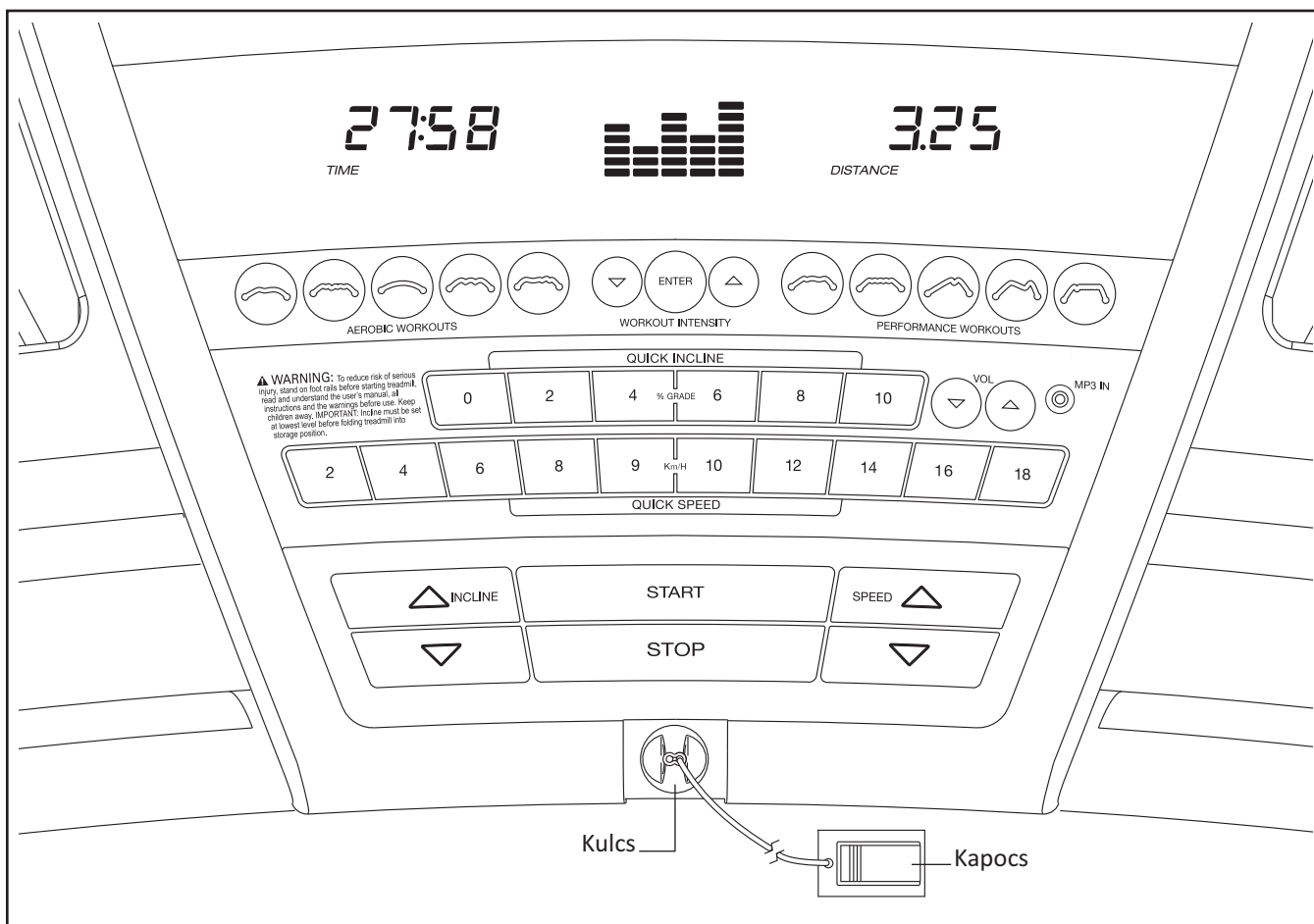
## A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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

Lásd az 1. ábrát. Dugja be a tápkábel megjelölt végét a futópadon található csatlakozóba. Lásd a 2. ábrát. Dugja be a tápkábelt egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le. **FONTOS: A futópad nem kompatibilis a GFCI-vel ellátott aljzatokkal.**



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



### FIGYEMEZTETŐ MATRICA FELRAGASZTÁSA

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

### KONZOLFUNKCIÓK

A futópad konzolja sok funkciót kínál az edzések hatékonyabbá és élvezetesebbé tétele érdekében. Ha a konzol kézi üzemmódját választotta, egyetlen gombnyomással változtathat a futópad sebességén és lejtésén. A konzol – már edzés közben – folyamatosan visszajelzést küld az Ön edzésének az alakulásáról. A kézi pulzusérzékelő segítségével még pulzusszámát is megmérheti.

A konzol tíz előre beállítható edzésprogramot kínál – öt aerobik edzésprogramot és öt, a teljesítményen alapuló edzésprogramot. Mindegyik program – miközben használóját a hatékony edzésen végigvezeti – automatikusan szabályozza a futópad sebességét, valamint lejtését.

Az edzések során hallgatott kedvenc zenéjét vagy hangoskönyvet is hallgathat a konzol kiváló sztereó hangrendszerén keresztül, miközben formába hozza magát.

Az áramellátás bekapcsolásával kapcsolatban lásd a 15. oldalt. A kézi üzemmód használatát illetően lásd a 15. oldalt. Az előre beállított edzésprogram használatával kapcsolatban lásd a 17. oldalt. A sztereó hangrendszer alkalmazását illetően lásd a 18. oldalt. Az információs üzemmód használatával kapcsolatban pedig lásd a 18. oldalt.

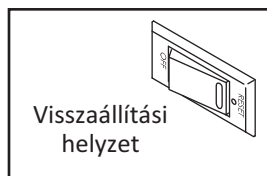
**FONTOS!** Ha átlátszó műanyag van a konzol felületén, távolítsa el azt. A járóplatform károsodásának megelőzése érdekében viseljen tiszta tornacipőt, amikor a futópadot használja. Amikor a futópadot első alkalommal veszi igénybe, ügyeljen a sétálószalag beállítására és centrálja a sétálószalagot, ha szükséges (lásd a 23. oldalt).

Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot vagy kilométerben, vagy mérföldben mutatja. A korábban már kijelölt mértékegység kiderítésével kapcsolatban lásd az INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD c. részt a 18. 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 visszaállítás/-kikapcsolást [RESET/OFF] végző áram-megszakítót a hálózati kábel közelében. Kapcsolja az áram-megszakítót 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 áram-megszakító 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 ÜZEMMÓD a 18. 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.**

## KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

### 1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd fentebb az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt.

### 2. Jelölje ki a kézi üzemmódot.

A kulcs behelyezésével a kézi üzemmódot jelölte ki. Ha viszont előre beállított edzésprogramot jelölt ki, a kézi üzemmód az edzésprogramokhoz tartozó gombok bármelyikének az addig történő nyomogatásával újra kijelölhető, amíg csupán nullák nem láthatók a kijelzőn.

### 3. Indítsa el a sétálószalagot.

A sétálószalag elindításához nyomja meg a START gombot, a SPEED increase gombot vagy a tíz számozott QUICK SPEED gomb valamelyikét.

Ha a Start gombot vagy a Speed increase gombot nyomja meg, a sétálószalag 2 km/ó-val kezd mozogni. Edzés közben a sétálószalag sebessége a kívánt módon változtatható, ha megnyomja a Speed increase, illetve decrease gombot. A gomb minden egyes megnyomásakor a sebességbeállítás 0,1 km/ó-val változik; ha valamelyik gombot megnyomva tartják, a sebességbeállítás mindig 0,5 km/ó-val változik. Megjegyzés: A gombok megnyomása után röviddel a sétálószalag eléri a kijelölt sebességbeállítást.

Ha megnyomja a számozott Quick Speed gombok valamelyikét, a sétálószalag mindaddig fokozatosan változtatja sebességét, amíg el nem érte a kijelölt sebességbeállítást.

A sétálószalag leállításához nyomja meg a Stop gombot. Az idő valamelyik kijelzőn villogni kezd. A sétálószalag újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed increase gombot.

### 4. Kívánság szerint változtasson a futópad lejtésén.

A futópad lejtésének a megváltoztatásához nyomja meg az INCLINE increase vagy decrease gombot, illetve a hat számozott Quick Incline gomb valamelyikét.

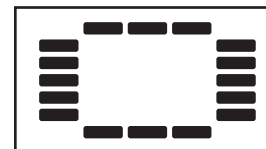


A gombok valamelyikének minden egyes megnyomásakor a lejtés mindaddig fokozatosan emelkedik vagy csökken, amíg el nem érte a kijelölt lejtésbeállítást.

### 5. Kövesse edzésének alakulását a versenypályát utánzó elemnek és a kijelzőknek a segítséggel.

**A versenypálya**—a

versenypályát utánzó elem a kijelzőn 400 m-es távolságot jelent. Miközben a futópadon sétálnak vagy futnak, a versenypálya körül a kijelzők sorban megjelennek, amíg az egész versenypálya nem látható. Ezután a versenypálya eltűnik, majd a kijelzők ismét egyesével kezdenek megjelenni.



**A bal oldali kijelző**—edzés közben a bal oldali kijelzőn az eltelt idő és az addig elégetett, hozzávetőleges kalóriaszám látható. Amikor a lejtés változik a kijelzőn a futópad lejtése is látszik.



**A jobb oldali kijelző**—a jobb oldali kijelző az addig sétával vagy futással megtett távolságot, valamint a sétálószalag sebességét mutatja.



Ezenkívül a kijelzőn a pulzusszám is látszik, ha a markolati pulzusérzékelőt megfogják (lásd a 6. lépést lentebb).

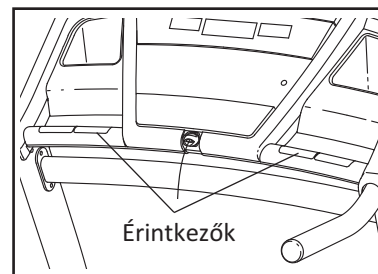
A kijelzők visszaállításához nyomja meg a Stop gombot, utána pedig vegye ki, majd tegye vissza a kulcsot.

#### 6. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

A markolati pulzusérzékelő használata előtt távolítsa el az átlátszó műanyagot a fémérintkezőkről. Ezenkívül bizonyosodjon meg arról is, hogy mindkét keze tiszta.

A pulzusszám megmérésehez álljon a talpsínekre, majd **hozzávetőlegesen 10 mp-ig fogja az érintkezőket — ne mozgassa közben a kezeit.** Amikor pulzusát a berendezés

érzékelte már, egy vagy két gondolatjel jelenik meg a kijelzőn, majd pulzusszáma látható. **A pulzusszám legpontosabb leolvasása érdekében kb. 15 mp-ig folyamatosan fogja az érintkezőket.**



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

Lépjön rá a talpsínekre, nyomja meg a Stop gombot, majd állítsa a futópad lejtését a legkisebb beállítható értékre. **A lejtés a legkisebb beállítható értéken legyen, különben kárt tehet a futópadban, amikor azt a tárolás érdekében összecsukja.** Ezután vegye ki a konzolból, majd tegye biztonságos helyre a kulcsot.

Amikor a futópadot már nem használja, kapcsolja „off” állásba a visszaállító/kikapcsoló árammegszakítót és húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS! Ha ezt elmulasztja, a futópad elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**



## AZ ELŐRE BEÁLLÍTOTT EDZÉSPROGRAM HASZNÁLATA

### 1. Tegye be a kulcsot a konzolba.

Lásd az ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 15. oldalon.

### 2. Jelöljön ki egyet a tíz előre beállítható edzésprogram közül.

Aerobik edzésprogram vagy teljesítményen alapuló edzésprogram kijelöléséhez nyomja meg az edzésprogramhoz tartozó gombok valamelyikét. A kijelölt edzésprogram maximális sebességbeállítása és időtartama jelenik meg pár másodpercre a kijelzőkön. Ezenkívül az edzésprogram sebességbeállításainak profilja gördül végig a kijelzőn.



Az egyes edzésprogramok 30, egyenként egyperces szegmensből állnak. Mindegyik szegmenshez egy sebességbeállítás és egy lejtésbeállítás programozható. Megjegyzés: Ugyanaz a sebesség- és lejtésbeállítás több, egymást követő szegmens esetében is programozható.

### 3. Indítsa el a sétálószalagot.

Az edzésprogram elindításához nyomja meg a START gombot vagy a SPEED increase gombot.

Egy pillanattal a gomb megnyomása után a futópad automatikusan az adott edzésprogramra érvényes első sebesség- és lejtésbeállításához igazodik. Fogja meg a kormányt és kezdjen sétálni.

Az edzésprogram során a profil az Ön edzésének alakulását mutatja. A profil villogó szegmense jelenti az edzésprogram aktuális szegmensét. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmensre érvényes sebességbeállítást jelzi. Az egyes szegmensek végén



hangjelzéssorozat szólal meg, majd ezután villogni kezd a profil következő szegmense. Ha a következő szegmensre nézve más sebesség- vagy lejtésbeállítást programoztak, a kijelzőn figyelmeztetésül megjelenik a sebesség-, illetve lejtésbeállítás.

Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg a profil utolsó szegmense is villogni nem kezd a kijelzőn, majd az utolsó szegmens véget nem ér. A sétálószalag ezután lassan leáll.

Ha a sebesség-, illetve lejtésbeállítás bármely adott pillanatban túl nagy vagy túl kicsi az edzésprogram során, az adott beállítást a speed vagy incline gomb megnyomásával kézzel is felülbíráhatja; **amikor azonban az edzésprogram következő szegmense elindul, a futópad automatikusan a következő szegmensre érvényes sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.**

Az egész program intenzitás szintjének a megváltoztatásához nyomja meg az Intensity increase, illetve decrease gombot.

Az edzésprogram mindvégig leállítható a Stop gomb megnyomásával. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg a Start gombot vagy a Speed increase gombot. A sétálószalag ekkor 2 km/ó-val kezd mozogni. Amikor az edzésprogram következő szegmense elindul, a futópad automatikusan a következő szegmensre érvényes sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.

### 4. Kövesse edzésének alakulását a versenypályát utánzó elem és a kijelzők segítségével.

Lásd az 5. lépést a 15. és 16. oldalon.

### 5. Ha szükséges, mérje meg a pulzusát.

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.

## A SZTEREÓ HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ha zenét vagy hangoskönyvet kíván a konzol sztereó-hangszóróin keresztül lejátszani, akkor MP3-lejátszót, CD-lejátszót vagy egyéb személyi audiorejátszót kell csatlakoztatnia a konzolhoz. Keresse meg az audiokábelt, majd dugja be annak egyik végét az MP3-dugasz hüvelybe a konzolon. Dugja be a másik végét az MP3-lejátszó, a CD-lejátszó vagy más személyi audiorejátszónak a dugasz hüvelyébe.

**Bizonyosodjon meg arról, hogy az audiokábel teljesen be lett dugva.**

Ezután nyomja meg a Play gombot az MP3-lejátszón, a CD-lejátszón vagy egyéb személyi audiorejátszón. Ezután a konzolon a Volume (VOL) (hangerőszabályozó) gombok megnyomásával szabályozza a hangerőt.

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

## INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD

A konzolt információs üzemmód is jellemzi, amely egyrészt jól követi a futópad használatával kapcsolatos adatokat, másrészt pedig lehetővé teszi, hogy a konzollal kapcsolatban mértékegységet választhassanak. A demó üzemmód is be-, illetve kikapcsolható.

Az információs üzemmód kijelöléséhez tegye be a kulcsot a konzolba, miközben lenyomva tartja a Stop gombot. Amikor az információs üzemmódot már kijelölte, az alábbi adatok jelennek meg a kijelző:

A bal oldali kijelzőn az az összórás szám látható, amennyit a futópadot addig használták.



A jobb oldali kijelzőn pedig a sétálószalag által megtett összes kilométer vagy mérföld látható.



Az alábbi adatok megtekintéséhez nyomja meg ismét a Stop gombot:

A kilométer esetében „M”, az angol mérföld esetében pedig „E” látszik a jobb oldali kijelzőn. Ha szükséges, a mértékegység megváltoztatásához nyomja meg a Speed increase gombot.



A konzolt ezenkívül a megjelenítéshez kapcsolódó demó üzemmód is jellemzi, amelyet olyankor használnak, ha a futópadot üzletben kell kiállítani. Amíg a demó üzemmód be van kapcsolva, a konzol a megszokott módon működik, ha bedugják a hálózati kábelt, a visszaállító/kikapcsoló áram-



megszakítót visszaállított helyzetbe állítják, majd beteszik a kulcsot a konzolba. Amikor azonban kiveszik a kulcsot, a kijelző továbbra is világít, bár a gombok nem működnek. Ha a demó üzemmódot bekapcsolták, „d” jelenik meg a bal oldali kijelzőn, amennyiben az információs üzemmód lett kijelölve. A demó üzemmód be-, illetve kapcsolásához nyomja meg a Speed decrease gombot.

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

# A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

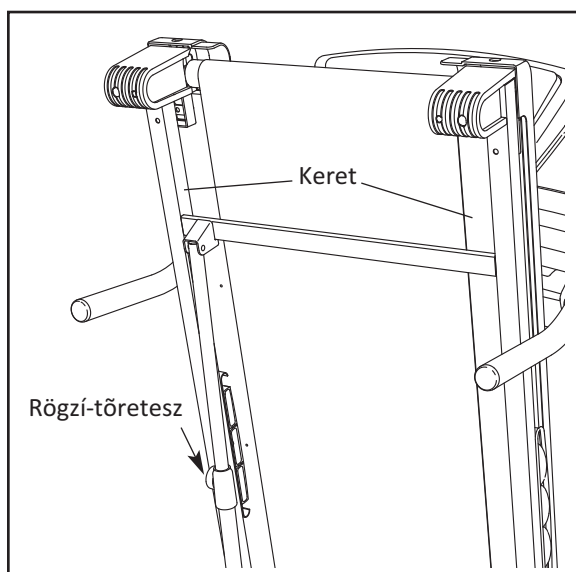
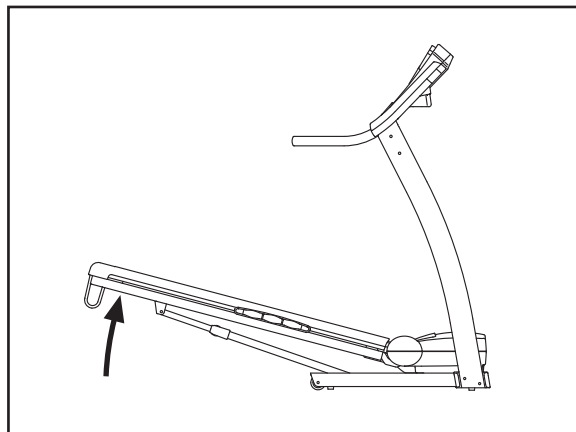
## A FUTÓPAD ÖSSZAHAJTÁSA A TÁROLÁSHOZ

Mielőtt összehajtja a futópado, állítsa be a lejtését a legalacsonyabb állásba. Ha ezt nem végzi el, a futópado maradandóan károsulhat. Ezután húzza ki a tápkábelt. **FIGYELMEZTETÉS!** Képesnek kell lennie a 20 kg-os futópado 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 futópado 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 futópado függőleges állapotba.

2. Annyira emelje fel a keretet, hogy az összekötőpánt gombfogantyúja a tárolási helyzetben legyen. **Bizonyosodjon meg arról is, hogy az összekötőpánt gombfogantyúja a tárolási helyzetben van rögzítve.**

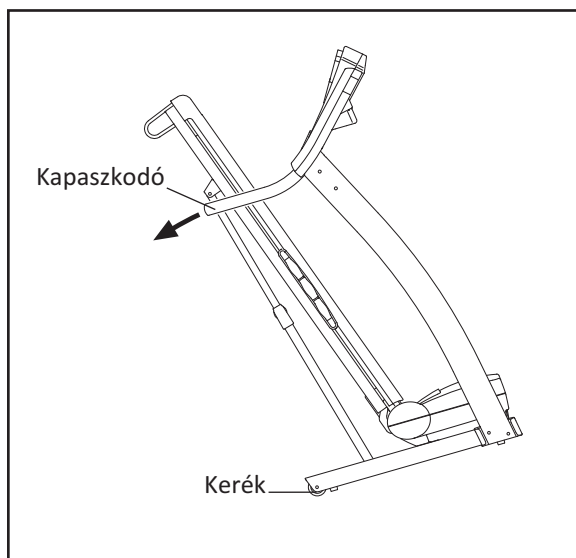
A padló vagy a szőnyeg védelmére tegyen gyékényszőnyeget a futópado alá. Tartsa távol a futópado közvetlen napfénytől. Ne hagyja a futópado tárolási helyzetben +30 °C feletti hőmérsékleten.



## A FUTÓPAD MOZGATÁSA

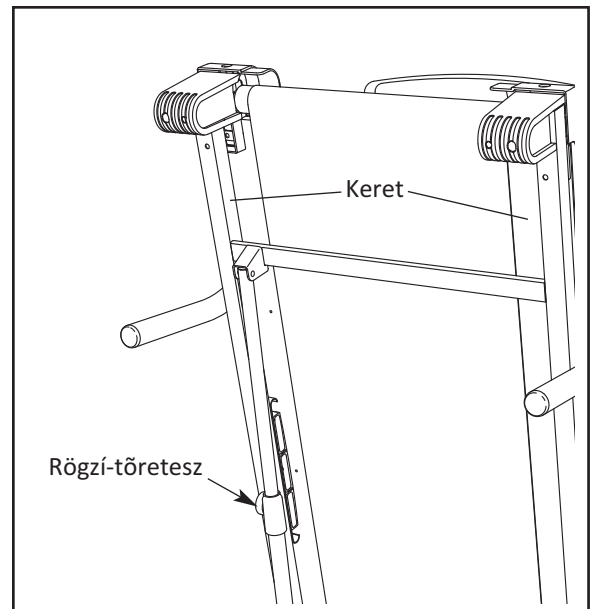
Mielőtt a futópado mozgatja, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **Ügyeljen arra, hogy a keretet a csap szilárdan tartsa.**

1. Egyik kezével fogja meg a kapaszkodót, a másik kezét pedig helyezze a tartófelületre. Az egyik lábával görgesse az egyik kereket.
2. Annyira döntse hátra a futópado, hogy az szabadon gördüljön a kerekein. Óvatosan mozdítsa a kívánt helyzetbe a futópado. **Soha ne mozgassa a futópado annak hátrabillentése nélkül. A sérülés kockázatának csökkentése érdekében legyen rendkívül óvatos, amikor a futópado mozgatja. Ne próbálkozzon a futópado egyenetlen felületen történő mozgatásával.**
3. Vesse egyik lábát az egyik keréknek, majd óvatosan eressze le annyira a futópado, hogy az fixen a tárolási helyzetben legyen.

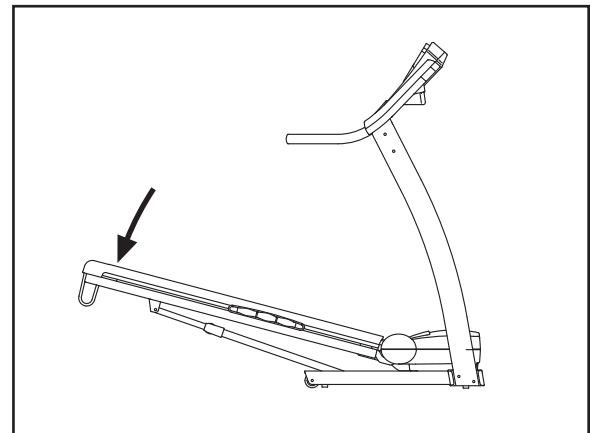


## A FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLAT ELŐTT

1. Fogja meg jobb kezével a futópad felső végét. Húzza balra, majd tartsa így meg az összekötőpánt gombfogantyúját. Miközben a gombfogantyút balra húzza, lehet, hogy előre kell tolnia a keretet. Hajtsa le a keretet, majd engedje el a gombfogantyút.



2. Mindkét kézzel erősen fogja meg a fémkeretet, majd eressze le a padlóra. **VIGYÁZAT!** Ne csak a műanyag talpsíneket fogja, illetve ne ejtse le a keretet a padlóra. Hajlítsa be mindkét lábát és tartsa hátát egyenesen.



# HIBAEELHÁRÍTÁS

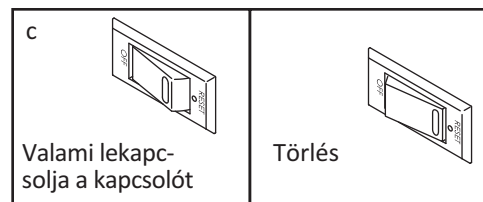
A futópadnál felmerülő legtöbb probléma az alábbi lépések végrehajtásával megoldható. Keresse meg az adott esetre érvényes jelenséget, majd kövesse a felsorolt lépéseket. Ha további segítségre van szüksége, tekintse meg a kézikönyv külső borítóját.

**PROBLÉMA:** Az áramellátás nem kapcsol be

**MEGOLDÁS:** a. Bizonyosodjon meg arról, hogy a hálózati kábel megfelelően földelt falicsatlakozóba lett bedugva (lásd a(z) 13 oldalt). Ha hosszabbító kábelre van szükség, kizárólag három eres, 1mm<sup>2</sup>-es (14-es méretű) kábelt használjon, amely 1,5 m-nél nem hosszabb. **FONTOS: A futópad nem kompatibilis az RCD-vel felszerelt falicsatlakozókkal.**

b. A hálózati kábel bedugása után bizonyosodjon meg arról, hogy a kulcs benne van a konzolban.

c. Ellenőrizze a visszaállító/kikapcsoló [RESET/OFF] árammegszakítót a futópad 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.

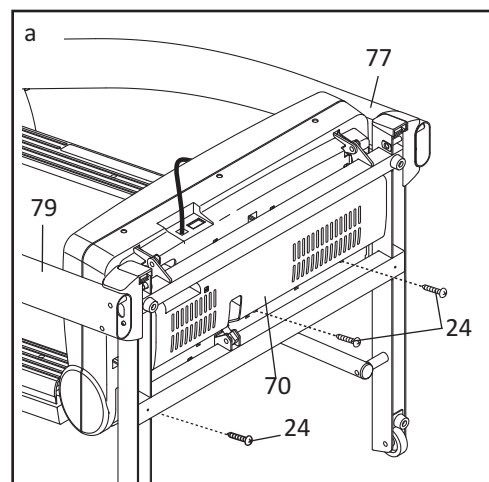
d. Ha a futópad még mindig nem működik, lásd a kézikönyv külső borítóját.

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

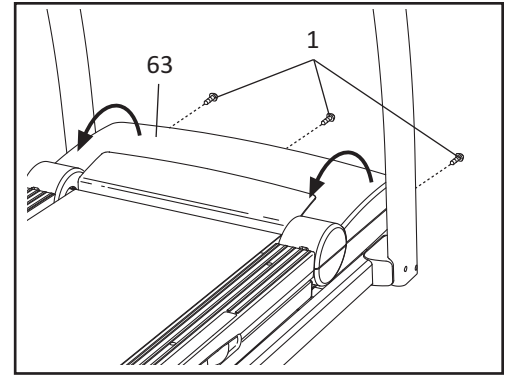
**MEGOLDÁS:** a. A konzolra a kijelző demó üzemmódja is jellemző, amelyet akkor használnak, ha a futópadot üzletben állítják ki. Ha a kijelzők azután is világítanak, hogy a kulcsot kivették, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa lenyomva pár másodpercig a Stop [STOP] gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban lásd INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD címszó alatt a(z) 18 oldalon.

**PROBLEMA:** A konzol kijelzői nem működnek megfelelően.

**MEGOLDÁS:** a. Vegye ki a kulcsot a konzolból, **MAJD HUZZA KI A HALOZATI KABELET.** Másvalaki segítségével óvatosan hajtja le mindkét támasztóoszlopot (77, 79). Lehet, hogy három #8 x 2-celos csavar (24) van a kiöblösödés (70) alján. Ha ott vannak ilyenek, szerelje ki őket. Megjegyzés: Ehhez legalább 13 cm hosszú szárú, csillogfejű csavarhúzóra van szüksége. Majd emelje fel a támasztóoszlopokat.

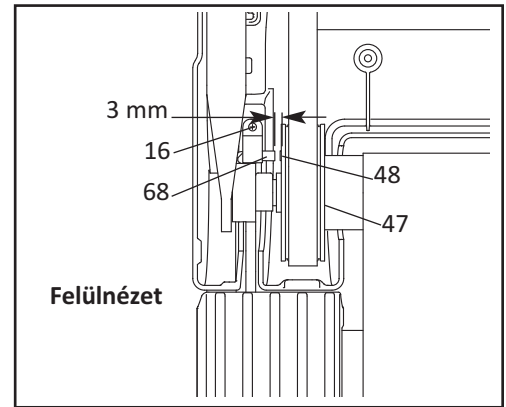


Távolítsa el a három #8 x 3/4-colos csavart (1), majd óvatosan hajtse le a motorháztetőt (63).



Keresse meg a reed-kapcsolót (68) és a mágnezt (48) a tárcsa (47) bal oldalán. Annyira forgassa el a tárcsát, hogy a mágnes egy vonalba essen a reed-kapcsolóval. **Bizonyosodjon meg arról is, hogy a mágnes és a reed-kapcsoló közötti hézag kb. 3 mm.** Ha szükséges, lazítsa meg a 3/4-colos csavart (16), kicsit mozgassa a reed-kapcsolót, majd újból húzza meg a csavart.

Szerelje vissza a motorháztetőt (a képen nem látható) a #8 x 3/4-colos csavarok (a képen szintén nem látszanak) segítségével. Szerelje vissza a #8 x 2-colos csavarokat (a képen nem láthatók), ha szükséges. Járássa pár percig a futópádot, hogy annak megfelelő sebességleolvasását ellenőrizhesse.



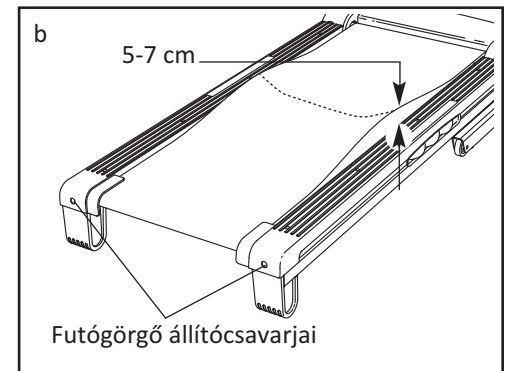
**PROBLÉMA: A futópádot lejtése nem a megfelelő módon változik**

**MEGOLDÁS:** a. Miközben a kulcs benne van a konzolban, nyomja meg a lejtésszabályozó gombok valamelyikét [INCLINE]. **Miközben a lejtés változik, vegye ki a kulcsot.** Pár másodperc elteltével tegye vissza a kulcsot. A futópádot automatikusan emelkedik a maximális lejtésszintig, majd visszatér a minimális szintre. Ezzel a lejtésszabályozó rendszer újból hitelesítve lett.

**PROBLÉMA: Asétáló szalag lelassul, működés közben**

**MEGOLDÁS:** a. Ha hosszabbítóra van szüksége, kizárólag háromeres, 1 mm-es<sup>2</sup> (14-es keresztmetszetű) kábelt használjon, mely nem hosszabb, mint 1,5 m.

b. Ha megnyúlik a futószalag, a futópádot 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 alapot fölé. Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópádon. Ezt addig ismételje amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.

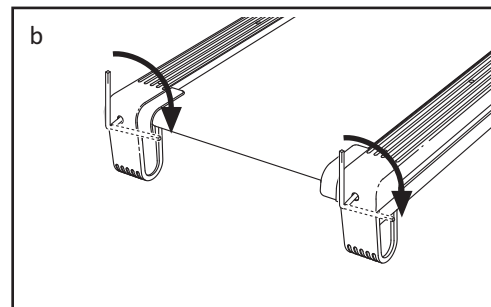
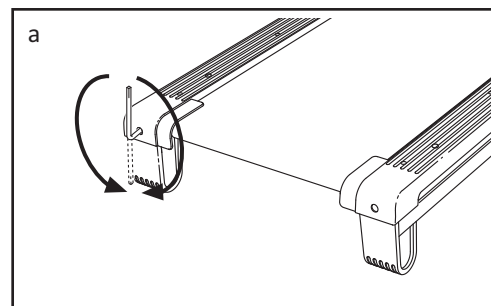


c. Ha használat közben a futószalag még mindig lassú, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, lásd a kézikönyv borítóját.

**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 ismétlje 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 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 ismétlje amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



# EDZÉSI ÚTMUTATÓ

**FIGYELEM!** Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél vagy olyanoknál, ahol 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 szolgálhat a pulzusszámnál mutatkozó trendek általános meghatározásához.

Ez az útmutatás segít edzésprogramjának a megtervezésekor. 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, 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	♥
<hr/>							
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 legelső 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 használ 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 égessen, addig állítsa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nem lesz az edzészónában látható legelső számnak. A maximális zsírégetéshez pedig úgy edzen, hogy pulzusszáma az edzészónában látható középső szám közelében legyen.

**Aerobik edzés**—Ha az a cél, hogy kardiovaszkuláris rendszerét 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 edzészónán 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, hogy a siker kulcsa, hogy az edzést mindennapi életének rendszeres és élvezhető részévé tegye.



## JAVASOLT GYAKORLATOK A NYÚJTÁSHOZ

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

### 1. Hajlógatás a lábujjak megérintésével

Álljon kicsit behajlított térdel, majd lassan hajlogasson 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. Ismétlje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térdinak, térhajlat 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 igyekezzen elérni a lábujjait. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismétlje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térdinak, a hát alsó része és a lágyék.

### 3. A lábikra/Achilles-ín nyújtása

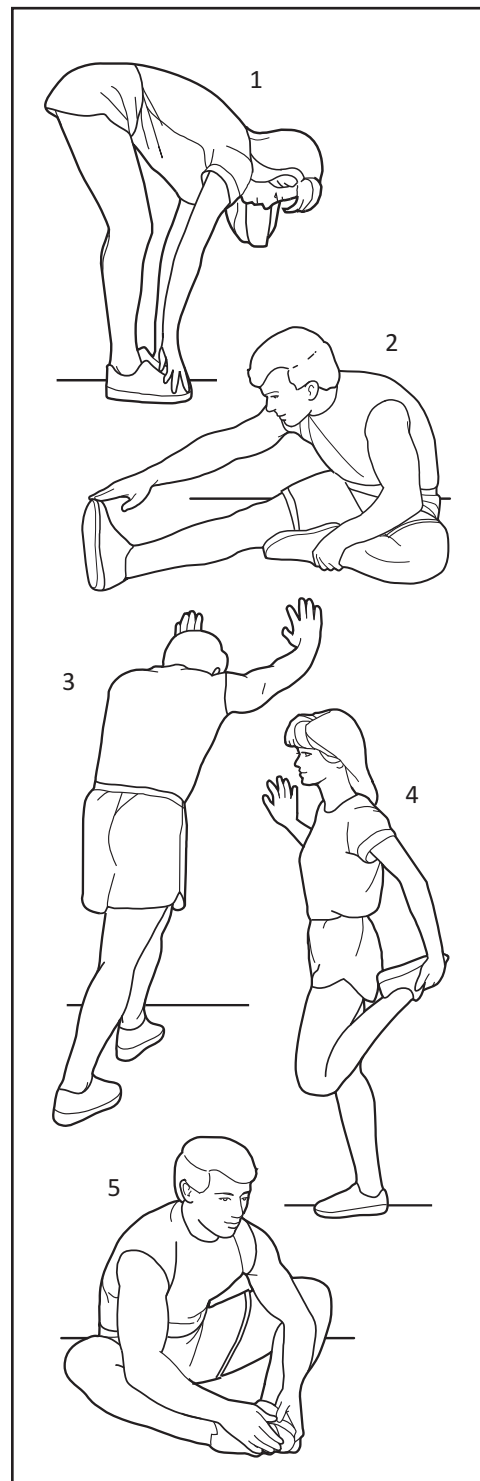
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismétlje meg 3-szor. Az Achilles-ínak további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Nyújtási javaslatok: Lábikra, Achilles-ínak 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. Ismétlje 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, térdel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát a lágyék területe felé. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismétlje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: A négyfejű izom és a csípő izmai.

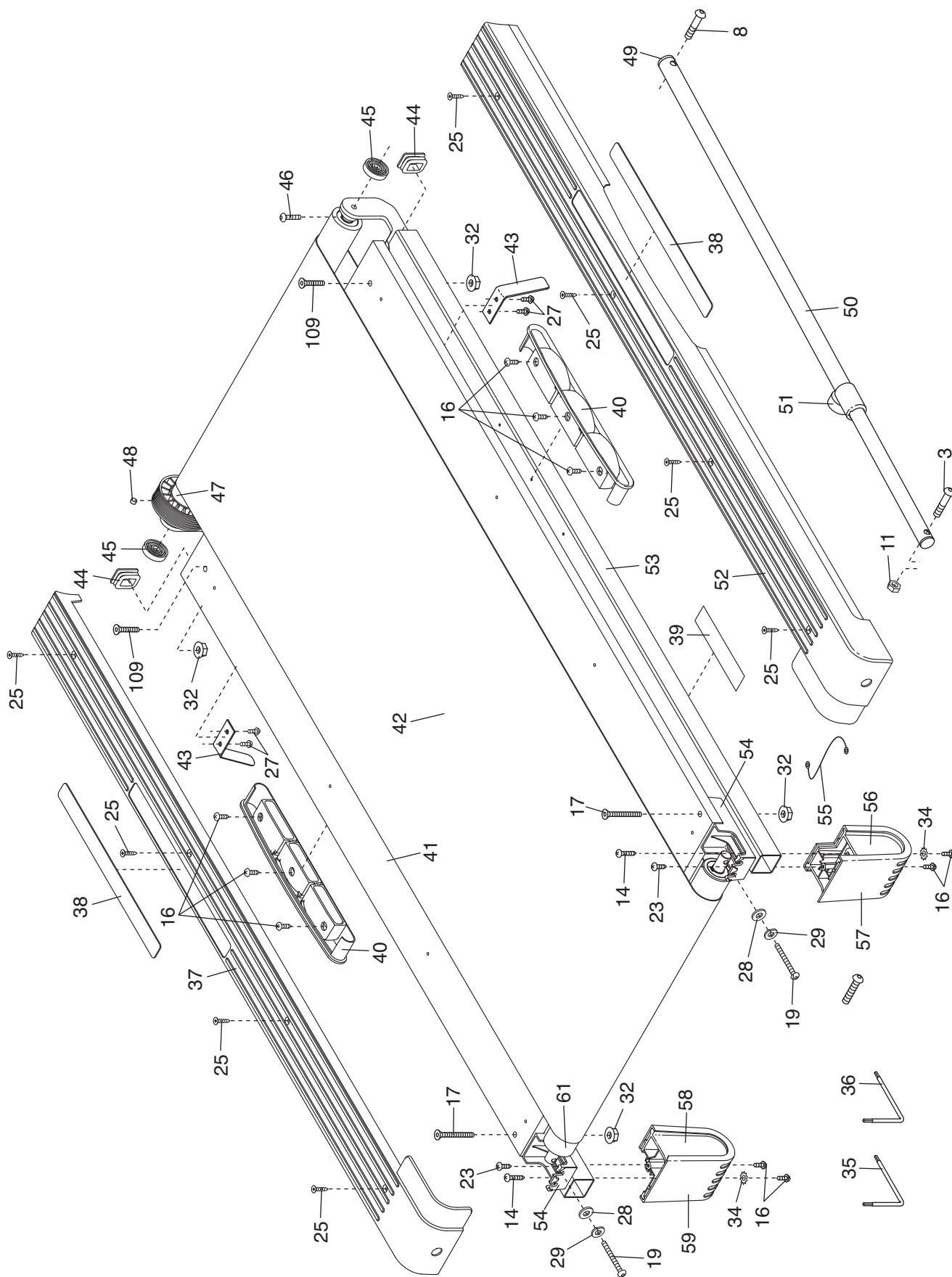


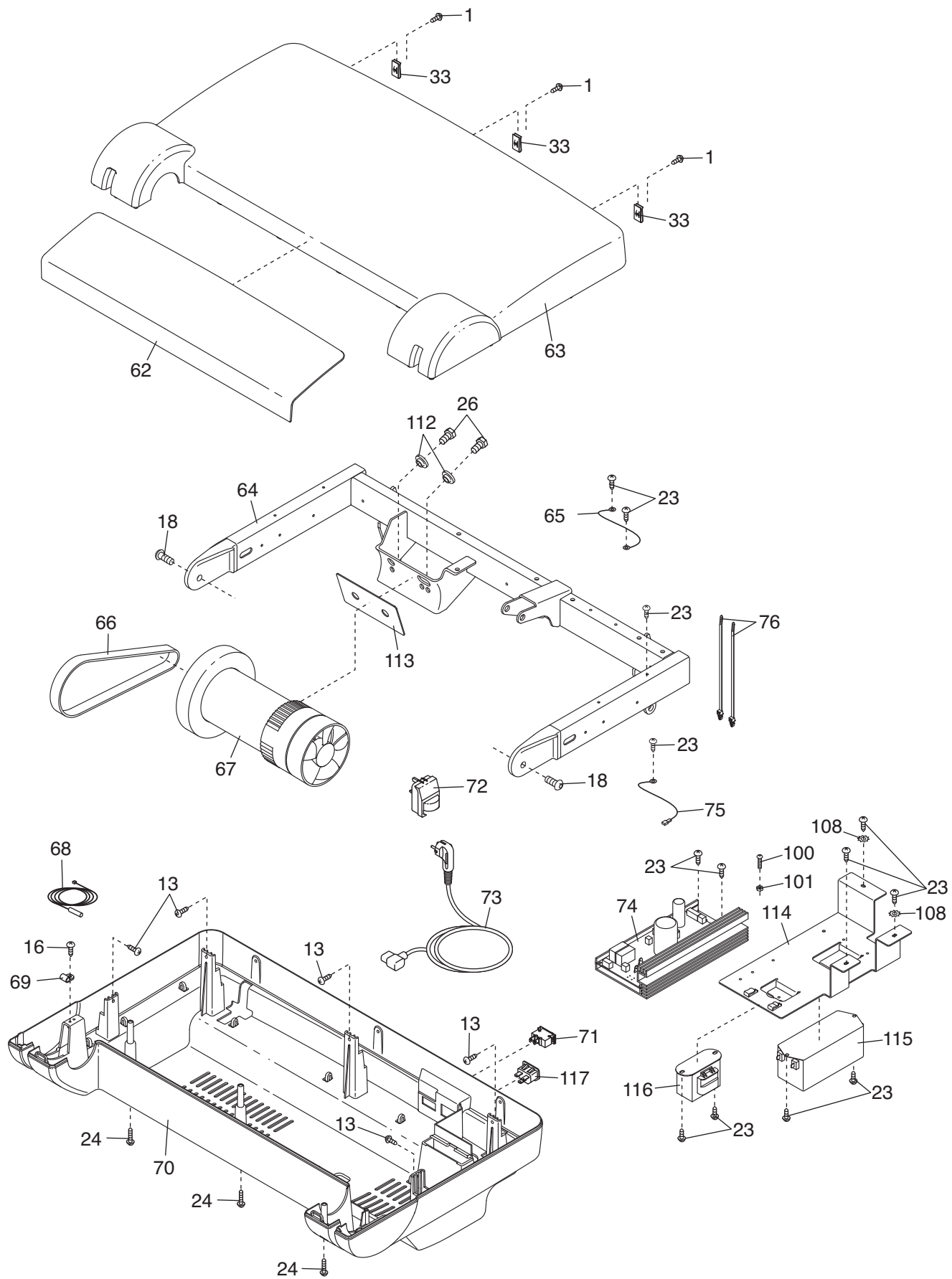
Az alább felsorolt alkatrészek megkereséséhez lásd a bontott nézetrajzot a kézikönyv vége felé.

Kulcs	Száma	Menny.	Kulcs	Száma	Menny.
1	20	#8 x 3/4-colos csavar	48	1	Mágnes
2	4	#8 x 1-colos Tek-csavar	49	1	Összekötőpánt sapkája
3	3	3/8-col x 2-colos csavar	50	1	A tároláskor használt összekötőtag
4	6	5/16-col x 3/4-colos csavar	51	1	Összekötőpánt gombfogantyúja
5	4	3/8-col x 4-colos csavar	52	1	Jobb oldali talpsín
6	2	1/4-col x 1 1/4-colos csavar	53	1	Keret
7	4	1/4-col x 5/8-colos csavar	54	2	Görgőkonzol
8	1	3/8-col x 1 3/4-colos csavar	55	1	Futógörgő földelővezetéke
9	6	5/16-colos csillagalátét	56	1	Jobb hátsó talpsínbetét
10	2	1/4-colos csillagalátét	57	1	Jobb hátsó talp
11	3	3/8-colos biztosítóanya	58	1	Bal hátsó talpsínbetét
12	4	3/8-colos csillagalátét	59	1	Bal hátsó talp
13	5	#8 x 3/4"-colos Tek-csavar	60	1	Alap
14	4	#8 x 1 1/2-csontos csavar	61	1	Futógörgő
15	1	A lejtésszabályozó motor vezetéke	62	1	Motorháztető kiegészítője
16	11	3/4-colos csavar	63	1	Motorháztető
17	2	5/16-col x 3 5/8-colos csavar	64	1	Emelőkeret
18	2	3/8-col x 1 1/4-colos csavar	65	1	Emelőkeret földelővezetéke
19	2	Futógörgő csavarja	66	1	Hajtómotorszj
20	1	3/8-col x 1 1/2-colos csavar a lejtésszabályozó motorhoz	67	1	Hajtómotor
21	1	3/8-col x 1 3/4-colos csavar a lejtésszabályozó motorhoz	68	1	Reed-kapcsoló
22	2	3/8-col x 3/4-colos csavar	69	1	Reed-kapcsoló rögzítőtagja
23	16	#8 x 1/2-colos csavar	70	1	Kiöblösödés
24	3	#8 x 2-colos csavar	71	1	Visszaállító/kikapcsoló árammegszakító
25	8	#12 x 1 1/4-colos csavar	72	1	Hálózati kábel adaptere
26	2	Motorcsavar	73	1	Hálózati kábel
27	4	Szjterelő villa csavarjai	74	1	Vezérlő
28	2	1/4-colos lapos alátét	75	1	Vezérlő földelővezetéke
29	2	1/4-colos szorítógyűrű	76	2	Vezetékkötegelő
30	2	Kosaras anya	77	1	Bal oldali támasztóoszlop
31	4	3/8-colos biztosítóanya	78	1	Keresztdarab
32	4	5/16-colos karimás anya	79	1	Jobb oldali támasztóoszlop
33	3	#8 rugós rögzítő	80	1	Emelőmotor távtartója
34	2	#10 csillagalátét	81	1	Emelőmotor
35	1	Hatszögletű kulcs	82	1	Bal oldali támasztóoszlop távtartója
36	1	5/32-colos hatszögletű kulcs	83	1	Jobb oldali támasztóoszlop távtartója
37	1	Bal oldali talpsín	84	4	Csavar-távtartó
38	2	Talpsín matricája	85	2	Sapka az alaphoz
39	1	Figyelmeztető matrica az összekötőpánthoz	86	1	Vezetékköteg
40	2	Platform rugós felfüggesztése	87	2	Figyelmeztető címke
41	1	Járóplatform	88	4	Alapláb
42	1	Sétálószalag	89	2	Alapláb távtartója
43	2	Szjterelő villa	90	2	Kerék
44	2	Keretsapka	91	2	Oldható kötőelem
45	2	Keret-távtartó	92	2	15,5-colos kábelösszekötő elem
46	3	1/4-col x 1-colos csavar	93	8	8-colos kábelösszekötő elem
47	1	Hajtógörgő/-tárcsa	94	1	Bal oldali tartótálca
			95	1	Audiokábel
			96	1	Konzolalap
			97	1	Konzol

Kulcs	Száma	Menny.	Kulcs	Száma	Menny.
98	1	Vezetékkötegelő	115	1	Szűrő
99	1	Jobb oldali tartótálca	116	1	Transzformátor
100	1	#8 x 3/4-colos földelőcsavar	117	1	Dugaszolóaljzat
101	1	#8 anya	*	–	8-colos kék vezeték, 2-es dugasz hüvely
102	1	Tisztítónyílás	*	–	10-colos kék vezeték, 2-es dugasz hüvely
103	1	Kulcs/csíptető	*	–	4-colos piros vezeték, dugasz/dugasz hüvely
104	4	Kormány sapka			
105	1	Jobb oldali kormány	*	–	4-colos fekete vezeték, 2-es dugasz hüvely
106	1	Bal oldali kormány			
107	1	Konzol kereszt darabja	*	–	4-colos zöld vezeték matricával
108	2	#8 csillagalátét	*	–	8-colos fehér vezeték, 2-es dugasz hüvely
109	2	5/16-col x 1 1/2-colos csavar			
110	6	#3 x 1/4-colos csavar	*	–	4-colos fekete vezeték, dugasz/dugasz hüvely
111	1	Kulcsos kapcsoló			
112	2	Motorszigetelő	*	–	8-colos zöld/sárga vezeték, tűzálló
113	1	Motor alaplemez	*	–	Használati utasítás
114	1	Elektronika lemeze			

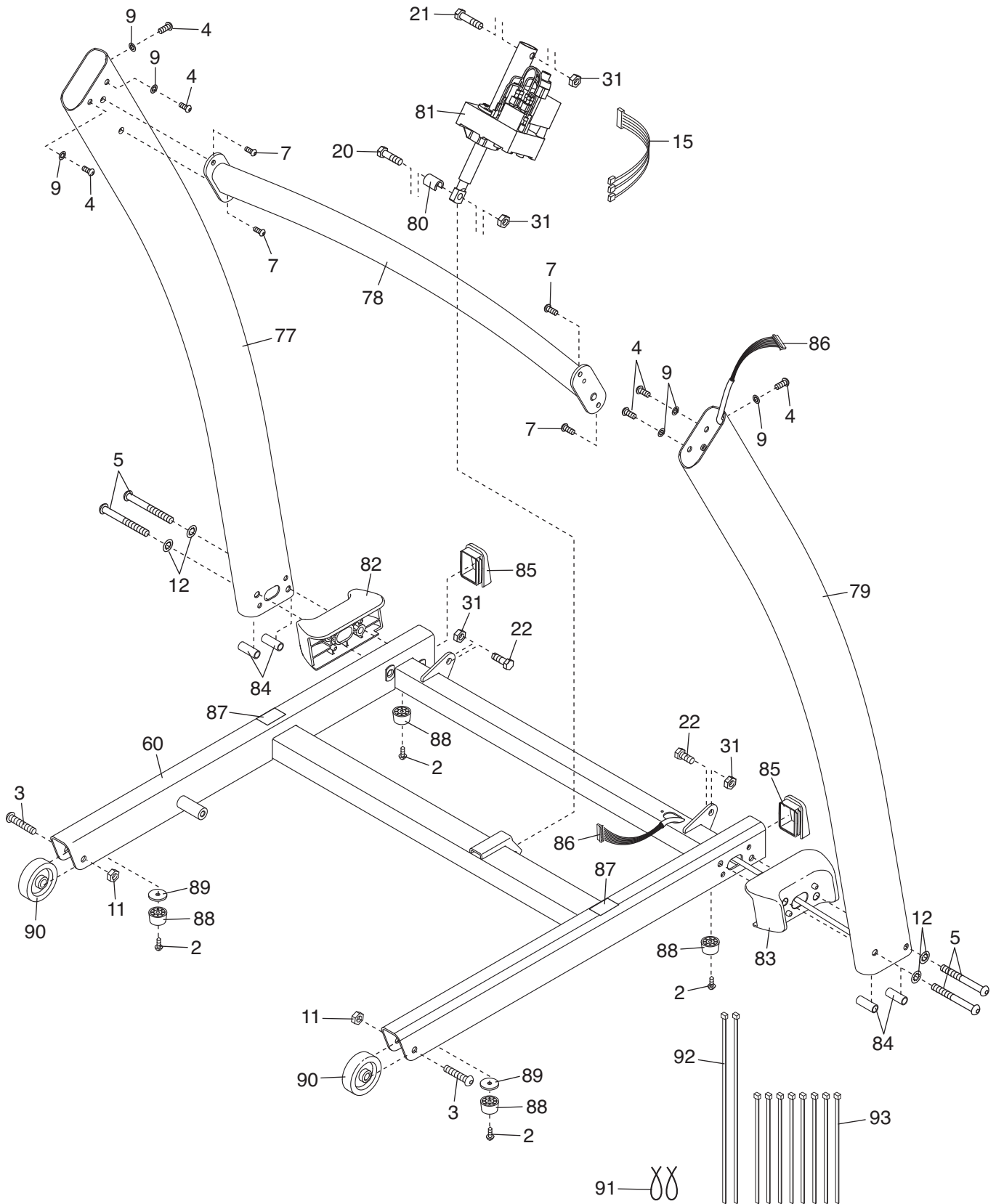
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Lásd a kézikönyv hátsó borítóját arra vonatkozólag, miként kell tartalék alkatrészeket rendelni. \*Ezek az alkatrészek a képeken nem láthatók.





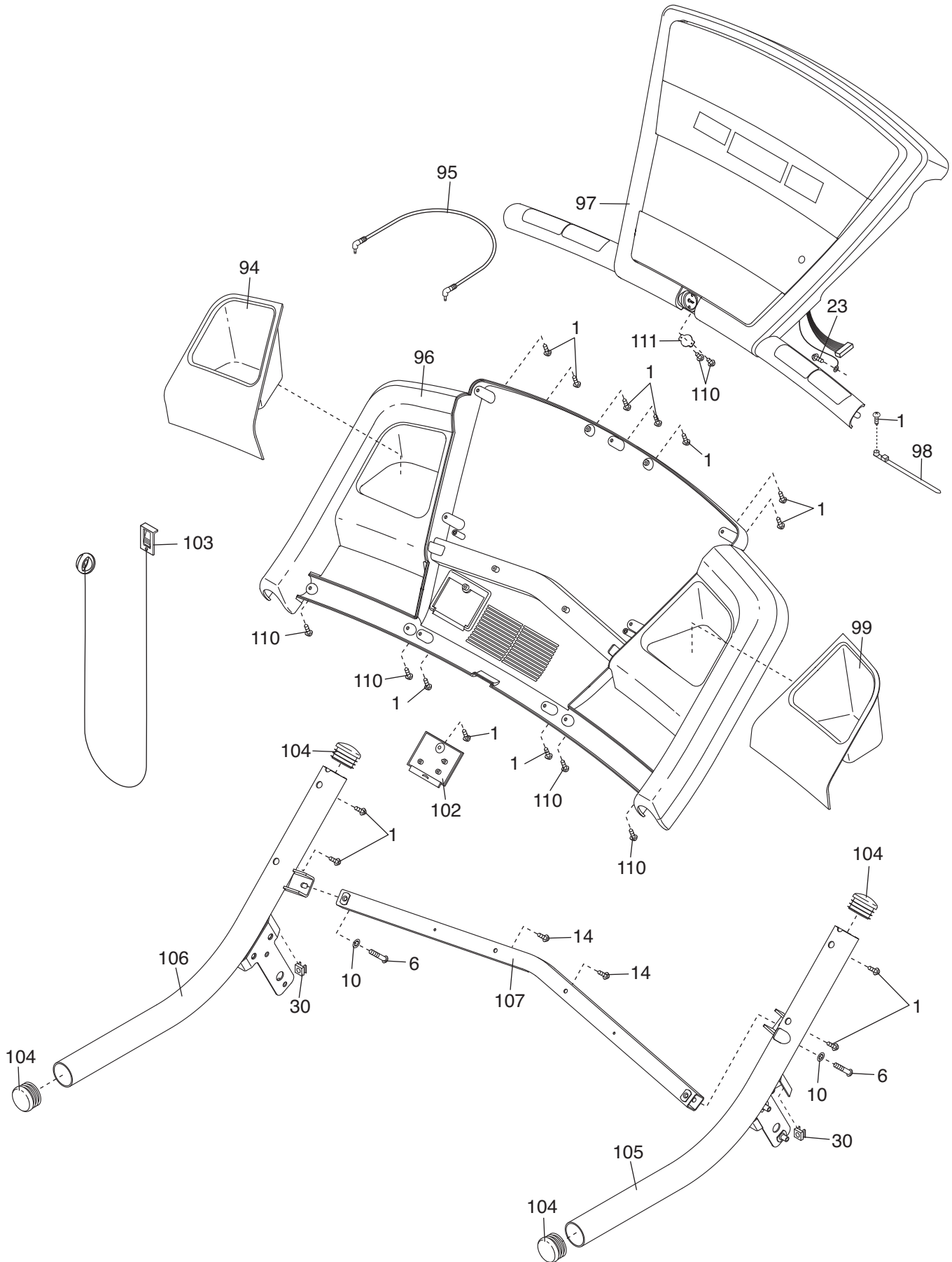
# ROBBANTOTT ÁBRA C—Modellszám PETL81708.2

R0809A



# ROBBANTOTT ÁBRA D—Modellszám PETL81708.2

R0809A



---

## PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉS

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 sorozatszáma (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.

