

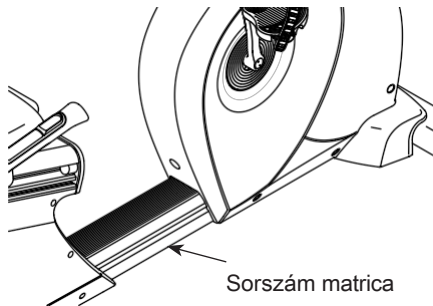
freemOTION [®]

r 8.9b

Modellszám: VMEX82018.0

Sorozatszám. _____

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.



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

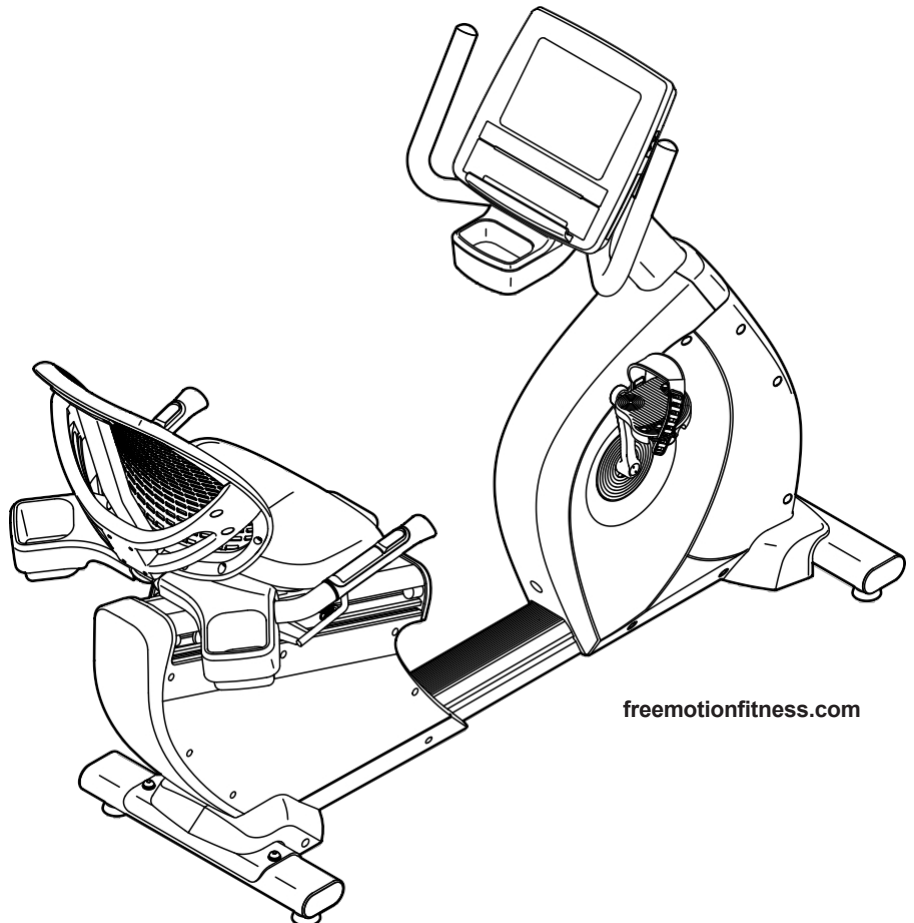
FORGALMAZÓ:

Sport8 Hungary Kft.
1118 Bp. Fehérvári út 168-178.
+36 1 877 4841
www.sport8.hu
Szerviz elérhetőség:
+36205050828
szerviz@sport8.hu

FIGYELEM

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

HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV



freemotionfitness.com

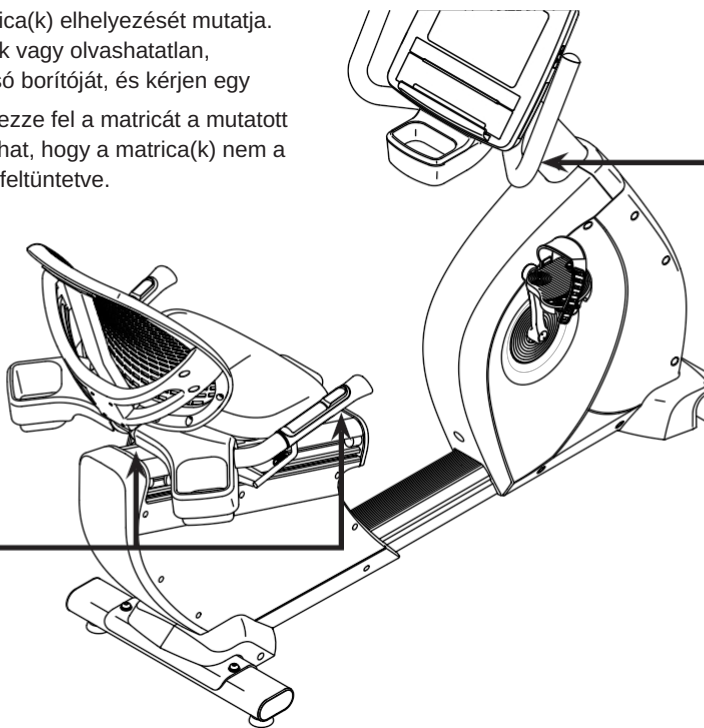
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ	4
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESÍTÉS	6
A KONZOL FRISSÍTÉSÉNEK MÓDJA	14
AZ EDZŐKERÉKPÁR HASZNÁLATÁNAK MÓDJA	15
MEGFELELŐSÉGI INFORMÁCIÓK	24
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS	25
GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ IRÁNYMUTATÁSOK	26
RÉSZLISTÁK	27
ROBBANTÁSI RAJZ	29
KAPCSOLATFELVÉTEL AZ ÜGYFÉLSZOLGÁLATTAL	Hátsó borító
KORLÁTOZOTT GARANCIA	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Ez a rajz a figyelmeztető matrica(k) elhelyezését mutatja. Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, tekintse meg a kézikönyv hátsó borítóját, és kérjen egy ingyenes csere matricát. Helyezze fel a matricát a mutatott helyre. Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a matrica(k) nem a tényleges méretben van(nak) feltüntetve.

WARNING
Squeezing point.
Keep hands and
fingers clear of
this area.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 400 lbs / 181 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



A FREEMOTION és az IFIT az ICON Health & Fitness, Inc. bejegyzett védjegyei. Az App Store az Apple Inc. védjegye, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyezve. Az Android és a Google Play a Google LLC védjegyei. A Bluetooth® szövédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használatosak. Az IOS a Cisco védjegye vagy bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban, és licenc alapján használatos.

A POLAR a Polar Electro Oy bejegyzett védjegye.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS: Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében a használat előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az edzőkerékpáron található összes figyelmeztetést. A Freemotion Fitness nem vállal felelősséget a termék használata során vagy annak használata során elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy az edzőkerékpár minden felhasználója megfelelően tájékozódjon az összes óvintézkedésről.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
3. Az edzőkerékpárt csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
4. Tartsa az edzőkerékpárt beltérben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye az edzőkerékpárt garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
5. Helyezze az edzőkerékpárt olyan sík felületre, ahol legalább 0,6 m (2 láb) szabad tér áll rendelkezésre az edzőkerékpár körül. A padló vagy a szőnyeg sérülésektől való megóvása érdekében helyezzen szőnyeget az edzőkerékpár alá.
6. Minden egyes alkalommal, amikor az edzőkerékpárt használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki.
7. A 13 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol az edzőkerékpártól.
8. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen olyan bő ruhákat, amelyek beakadhatnak a tréningkerékpárba. A lábfej védelme érdekében mindig viseljen sportcipőt.
9. Az edzőkerékpárt nem használhatják 181 kg-nál (400 fontnál) nehezebb személyek.
10. Legyen óvatos az edzőkerékpár fel- és leszállásakor.
11. A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők, beleértve a felhasználó mozgását is, befolyásolhatják a pulzusmérés pontosságát. A pulzusmérő csak edzéssegédeszközként szolgál a pulzusszám alakulásának általános meghatározásához.
12. Az edzőkerékpár használata közben mindig tartsa egyenesen a hátát; ne görbítse meg a hátát.
13. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást érez, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és hűtse le magát.

MIELŐTT ELKEZDENÉD

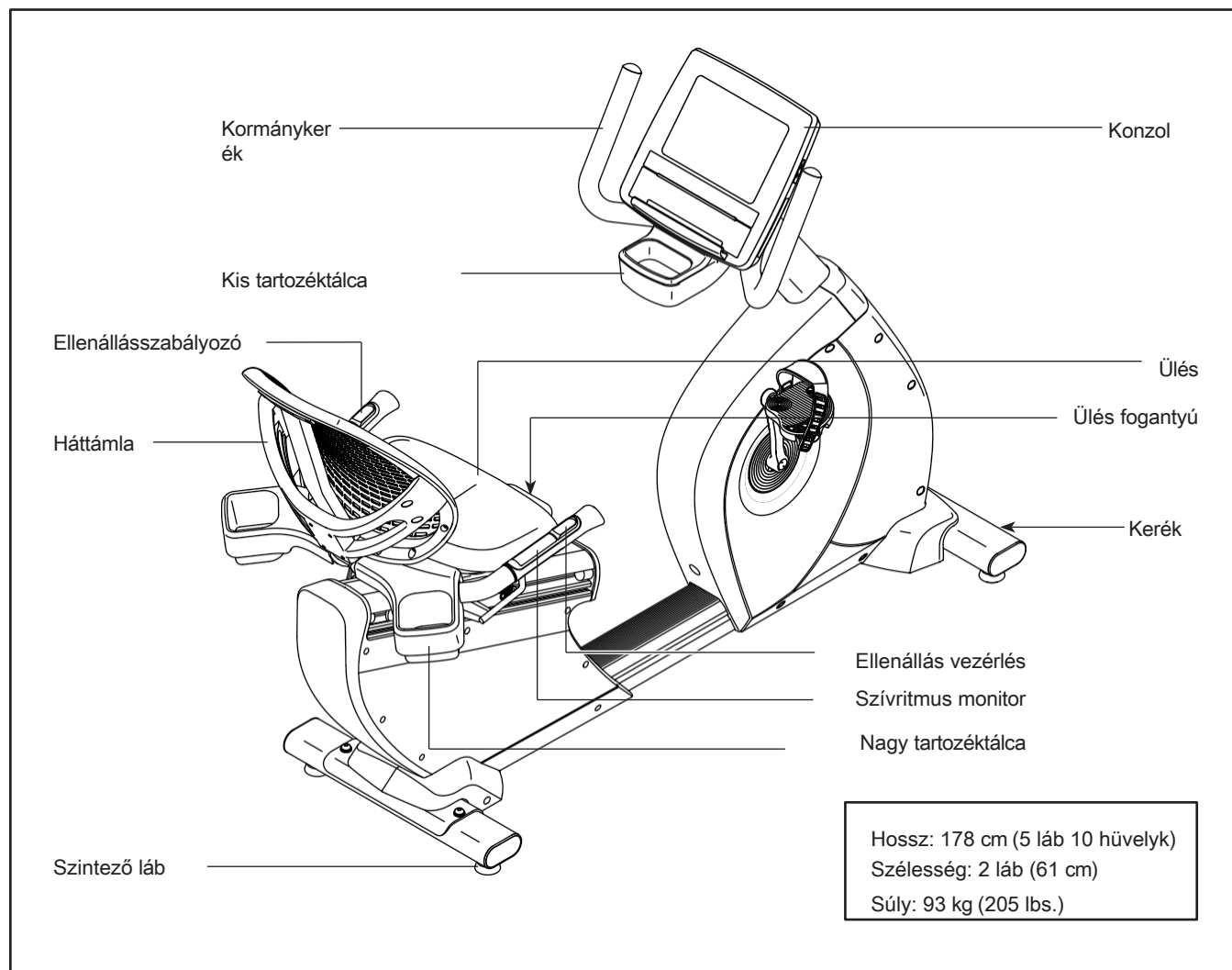
Köszönjük, hogy kiválasztotta a forradalom-ary FREEMOTION® R8.9B edzőkerékpárt. A

R8.9B edzőkerékpár lenyűgözően sok olyan funkciót kínál, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az edzéseket.

Az Ön érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt az edzőkerékpárt használná. Ha kérdései vannak a következők után

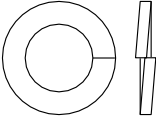
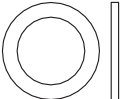
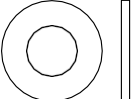
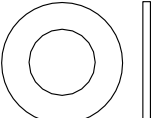
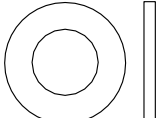
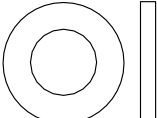
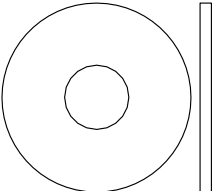
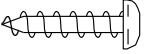
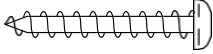
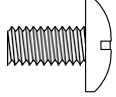
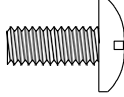
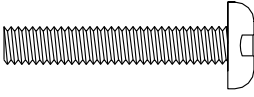
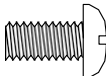
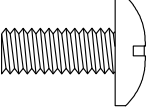
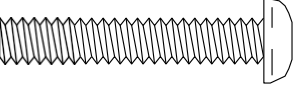
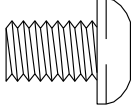
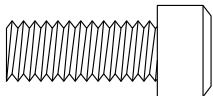
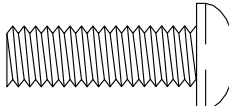
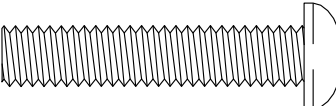
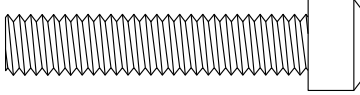
a kézikönyv elolvasása után, kérjük, tekintse meg a kézikönyv hátsó borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk. A modellszám és a sorozatszám matrica helye a kézikönyv előlő borítóján található.

Mielőtt tovább olvasna, kérjük, ismerkedjen meg az alábbi rajzban megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZA-ZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

Használja az alábbi rajzokat az összeszereléshez szükséges kis alkatrészek azonosításához. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma a kézikönyv végén található RÉSZLISTÁBÓL. A kulcsszámot követő szám az összeszereléshez szükséges mennyiség. Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem szerepel a hardverkészletben, ellenőrizze, hogy előszerelték-e. Előfordulhat, hogy extra alkatrészeket tartalmaz.

				
M8 osztott alátét (77)-10	M8 x 12mm x 1mm alátét (92)-4	M6 x 1mm alátét (97)-4	M6 osztott alátét (96)-4	M4 alátét (114)-2
				
M8 fényes osztott alátét (148)-1	M8 x 16mm x 1mm alátét (80)-4	M8 x 16mm x 1,5mm alátét (110)-4	M8 x 16mm x 2mm alátét (143)-2	M8 x 25mm x 1,5mm alátét (142)-1
				
M4 x 16 mm-es önmetsző csavar (101)-4	M4 x 25 mm-es csavar (94)-2	M5 x 10mm-es csavar (81)-4	M5 x 12mm csavar (78)-5	M5 x 30mm csavar (88)-2
				
M5 x 10 mm-es csavar csavar (89)-6	M6 x 15mm Csavar (128)-4	M6 x 35mm csavar (95)-4	M8 x 12 mm-es ülőcsavar (125)-4	M8 x 20mm csavar (93)-4
				
M8 x 25mm csavar (138)-4	M8 x 40 mm-es csavar (105)-1	M8 x 40mm-es csavar (145)-2		

ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tiszta helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagot anyagokat, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.
- Ha egy alkatrész nem szerepel a hardverkészletben, ellenőrizze, hogy előszerelték-e már.
- A bal oldali alkatrészek "L" vagy "Bal", a jobb oldali alkatrészek pedig "R" vagy "Jobb" jelöléssel vannak ellátva.
- A kis alkatrészek azonosításához lásd az 5. oldalt.

- Az összeszereléshez a következő szerszámokra van szükség (nem tartozék):

egy állítható kulcs



egy Phillips csavarhúzó



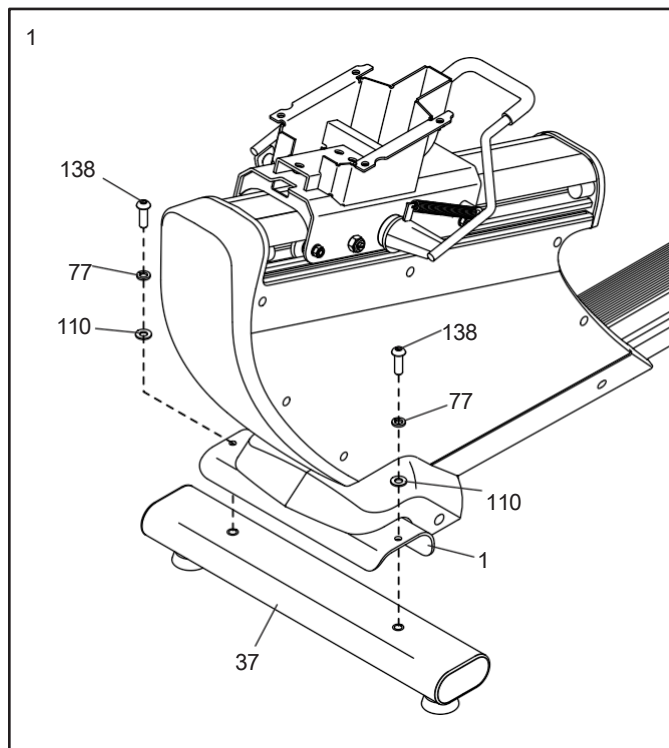
egy metrikus hatlapos kulcskészlet



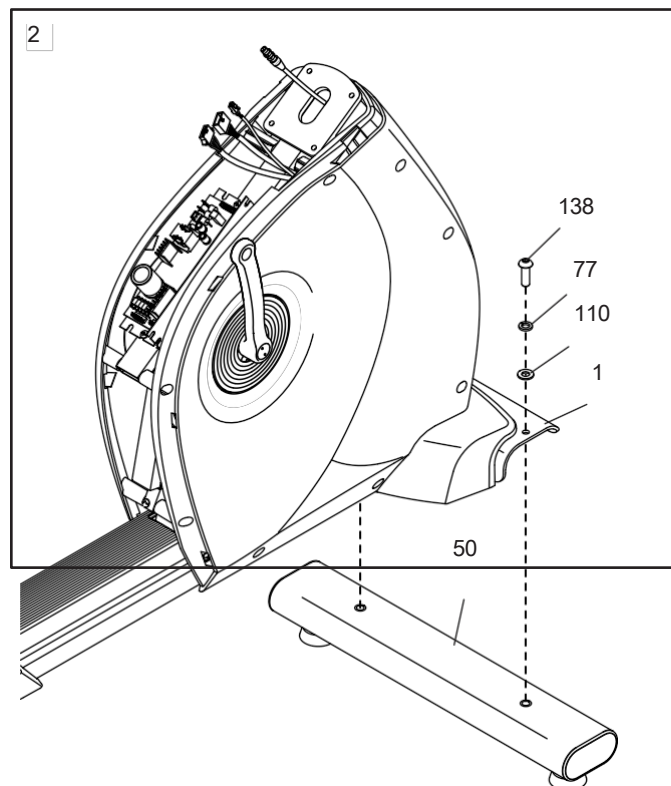
Az összeszerelés könnyebb lehet, ha van egy kulcskészlete. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat.

1. Azonosítsa a hátsó stabilizátort (37), amely nem rendelkezik kerekekkel, és igazítsa a képen látható módon.

Rögzítse a hátsó stabilizátort (37) a kerethez (1) két M8 x 25 mm-es csavarral (138), két M8-as osztott alátéttel (77) és két M8 x 16 mm-es csavarral (138). 1,5 mm-es alátétekkel (110).

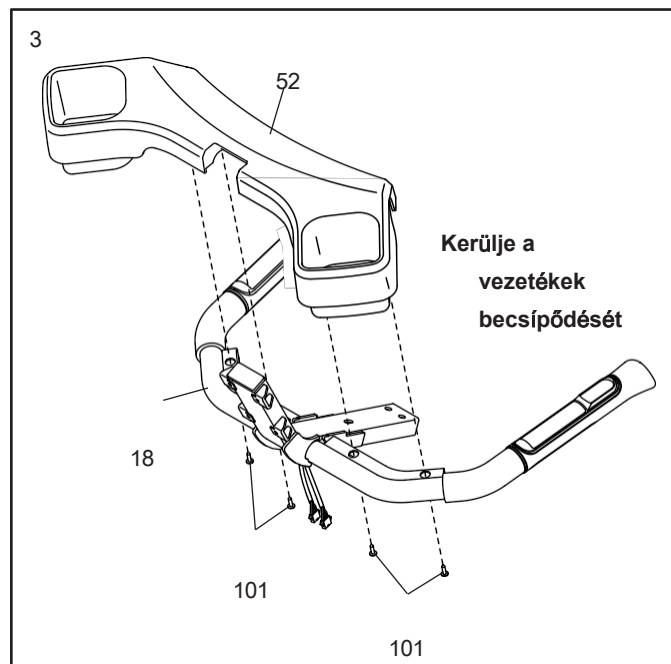


2. Csatlakoztassa az első stabilizátort (50) a vázhoz (1) két M8 x 25 mm-es csavarral (138), két M8-as osztott alátéttel (77) és két M8 x 16 mm-es csavarral (138).
1,5 mm-es alátét (110) (a képen csak az egyik oldal látható).



3. Igazítsa a nagy tartozéktálcát (52) és az üléskeretet (18) a képen látható módon.

Tipp: Kerülje a vezetékek becsípését. Rögzítse a nagy tartozéktálcát (52) az üléskerethez (18) négy M4 x 16 mm-es önmetsző csavarral (101); indítsa el az összes önmetsző csavart, majd húzza meg azokat.

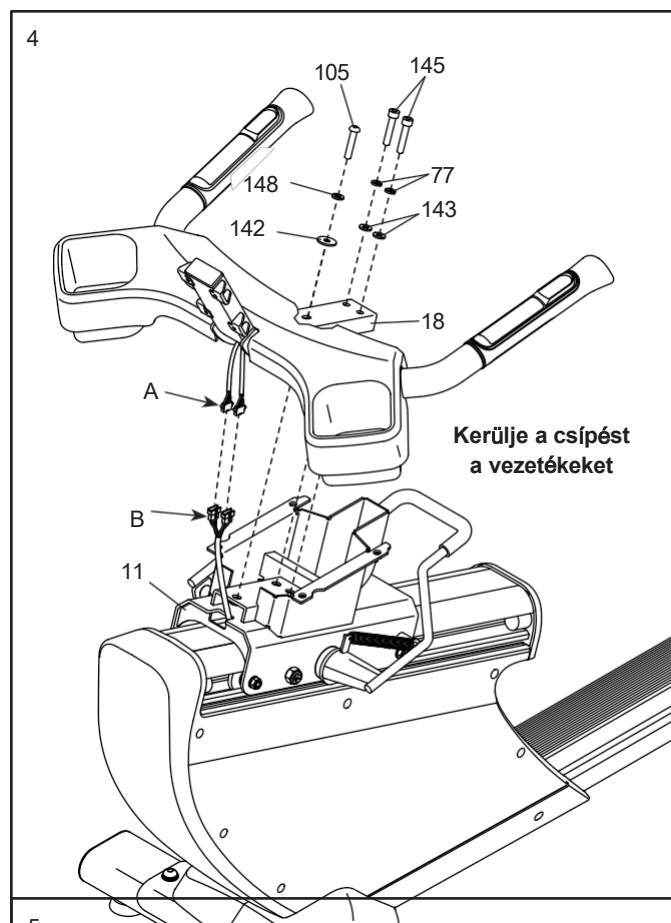


4. Miközben egy második személy tartja az üléskeretet (18) az üléskecsi (11) közelében, csatlakoztassa az üléskeretben lévő vezetékeket (A) az üléskecsiben lévő vezetékhez (B). Helyezze a felesleges vezetéket az üléskecsiba.

Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését. Rögzítse az üléskeretet (18) az üléskecsinhoz (11) egy M8 x 40 mm-es csavarral (105), egy M8-as fényes osztott alátéttel (148) és egy M8 x 25 mm x 1,5 mm-es alátéttel (142); a csavart még ne húzza meg teljesen.

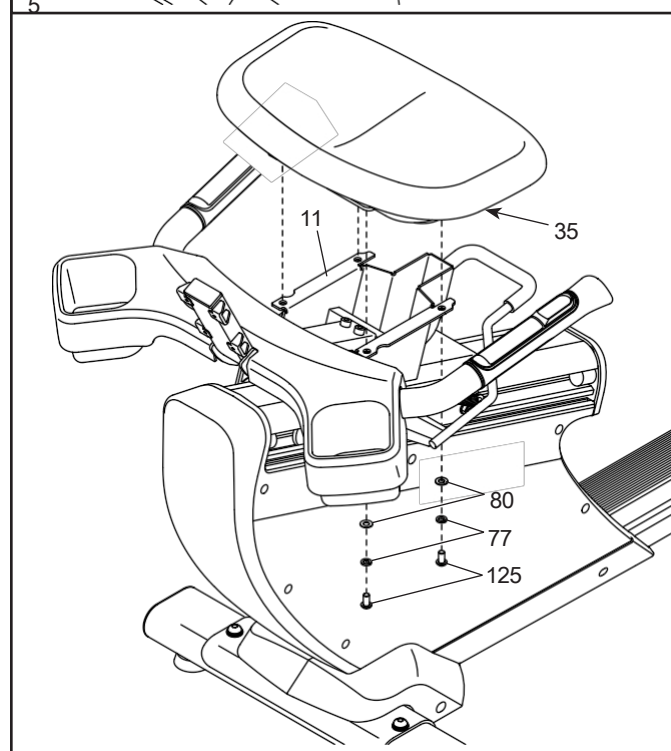
Fejezze be az üléskeret (18) rögzítését két M8 x 40 mm-es csavarral (145), két M8-as osztott alátéttel (77) és két M8 x 16 mm x 2 mm-es alátéttel (143); húzza meg teljesen az M8 x 40 mm-es csavarokat (145) és az M8 x 40 mm-es alátéteket (143).

csavart (105).

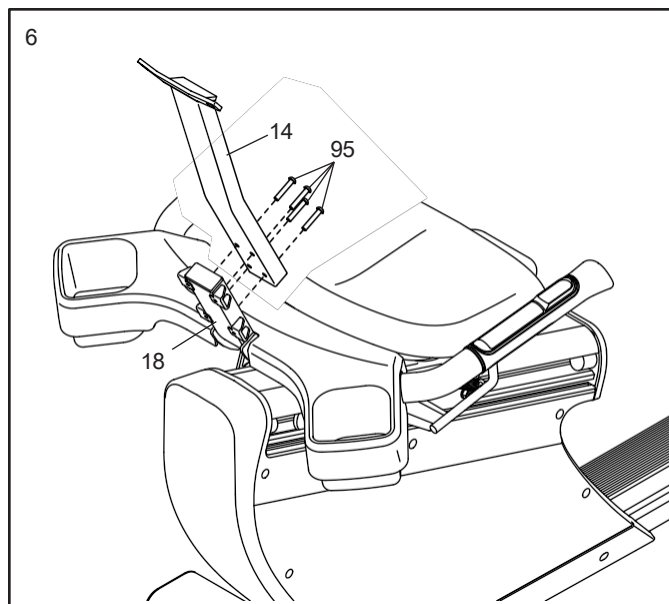


5. Rögzítse az üléskeret-lemezt (35) az üléskecsinhoz (11) négy M8 x 12 mm-es ülőcsavarral (125), négy M8-as osztott alátéttel (77) és négy M8-as csavarral (125).

M8 x 16mm x 1mm alátétek (80) (a képen csak az egyik oldal látható); **indítsa el az összes ülőcsavart, majd húzza meg őket.**



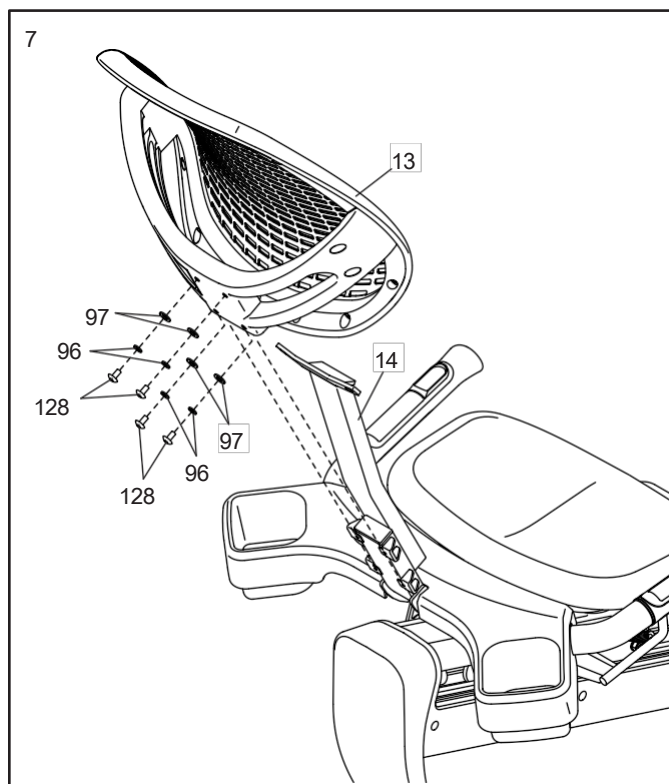
6. Rögzítse a háttámla keretet (14) az üléskezethez (18) négy M6 x 35 mm-es csavarral (95); **a csavarokat még ne húzza meg teljesen.**



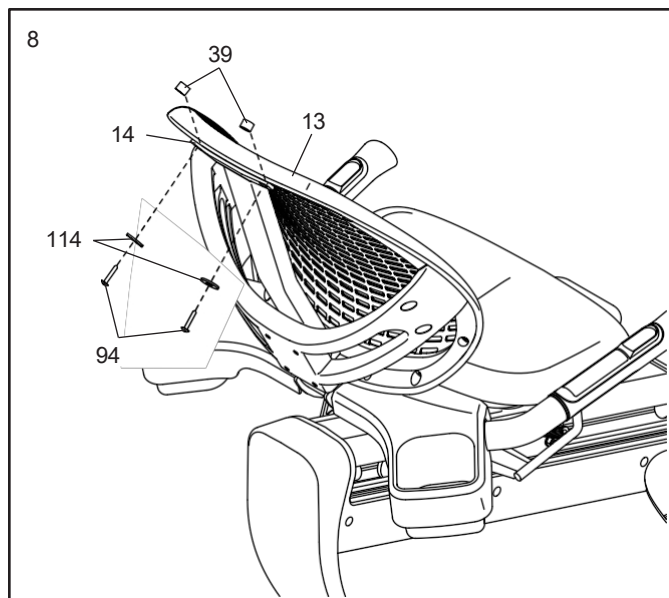
7. Csúsztassa a háttámlát (13) a háttámla keretre (14).

A háttámla (13) rögzítése a háttámla keretéhez (14) négy M6 x 15 mm-es csavarral (128), négy M6-os osztott alátéttel (96) és négy M6 x 1 mm-es alátéttel (97); indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket azokat.

Lásd a 6. lépést. Húzza meg az M6 x 35 mm-es csavarokat (95).



8. Rögzítse a háttámla felső részét (13) a háttámla keretéhez (14) két M4 x 25 mm-es csavarral (94), két M4 alátéttel (114) és két háttámla-távolítóval (39).



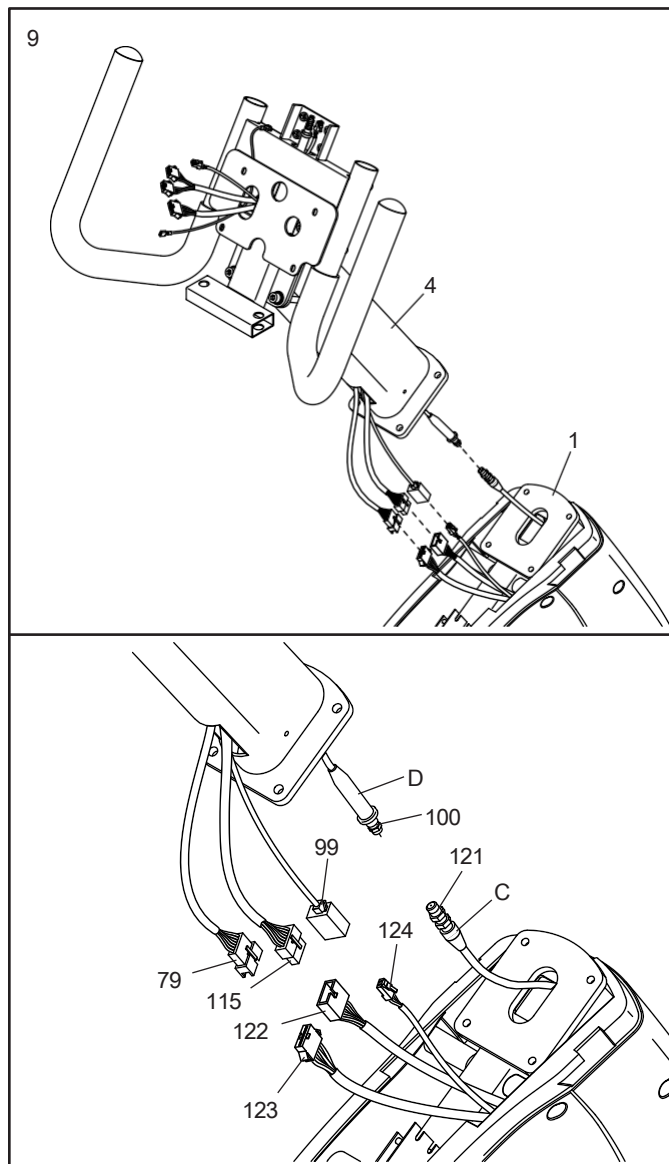
9. Egy második személy tartsa az állványt (4) a keret (1) közelében.

Lásd az alsó rajzot. Csatlakoztassa a felső fővezetékét (79) az alsó fővezetékhez (123), a felső tápvezetékét (115) az alsó tápvezetékhez (122), a felső impulzusvezetékét (99) az alsó impulzusvezetékhez (124), és a felső TV koaxiális kábelt (100) az alsó TV koaxiális kábelhez (121).

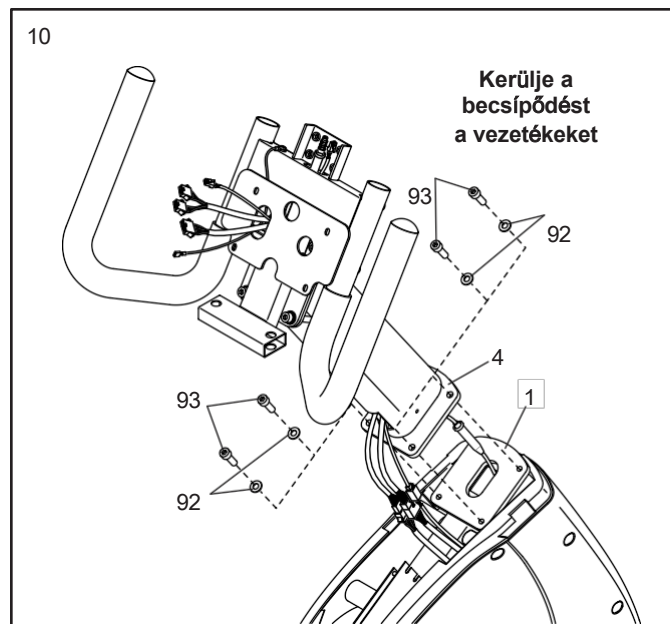
Lásd az alsó rajzot. Keresse meg a fedeleket

(C, D) az alsó TV koaxiális kábelben (121) és a felső TV koaxiális kábelben (100). Csúsztassa össze a burkolatokat, és tolja a kis burkolatot (C) a nagy burkolatba (D).

Ezután illessze be a felesleges vezetékét az állványba (4).



10. **Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését.** Rögzítse az Uprightot (4) a kerethez (1) négy M8 x 20 mm-es csavarral (93) és négy M8 x 12 mm x 1 mm-es alátéttel (92); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**



11. Csatlakoztassa az elülső védőburkolatot (19) az állványhoz. (4) két M5 x 12 mm-es csavarral (78); **indítsa el mindkét csavart, majd húzza meg őket.**

Tipp: Kerülje a vezetőékek becsípődését. Nyomja rá az elülső pajzsburkolatot (20) a bal és a jobb első pajzsra (21, 22); győződjön meg arról, hogy az elülső pajzsburkolat alján lévő villák

az edzőkerékpár jelzett nyílásaiba (E)

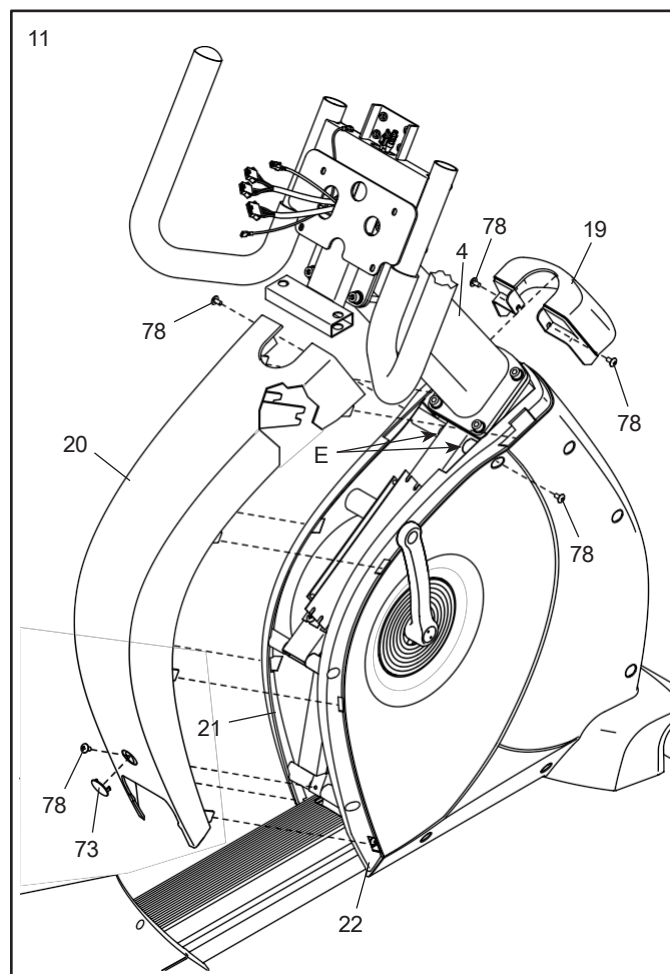
illeszkedjenek.

Ezután távolítsa el a csavaros kupakot (73) az elülső pajzsfedélről (20).

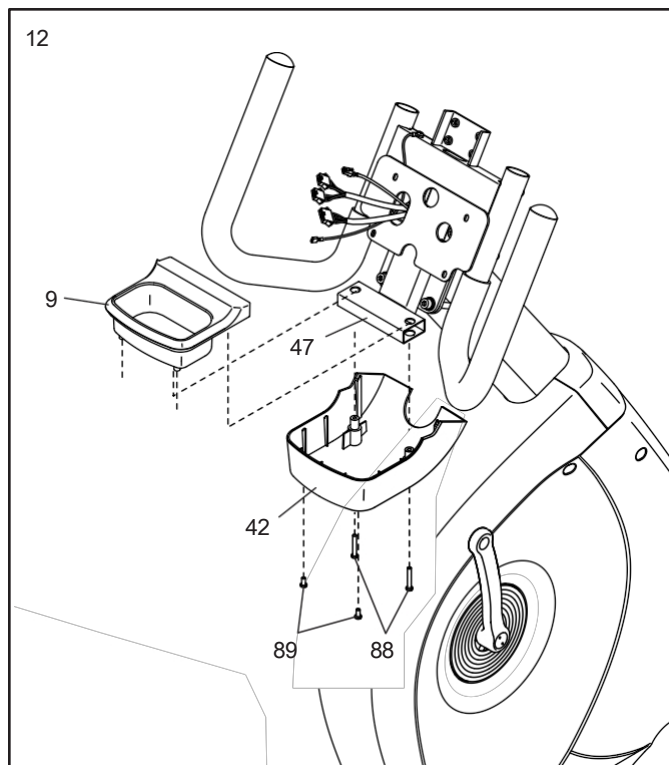
Rögzítse az elülső pajzsburkolatot (20) három M5 x 12 mm-es csavarral (78); indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.

Ezután nyomja vissza a csavaros kupakot (73) az

elülső pajzsfedélbe (20).



12. Csatlakoztassa a kis tartozéktálcát (9) és a tartozéktálca fedelét (42) a kormányhoz. (47) két M5 x 30 mm-es csavarral (88) és két M5 x 10 mm-es csavarral (89); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**

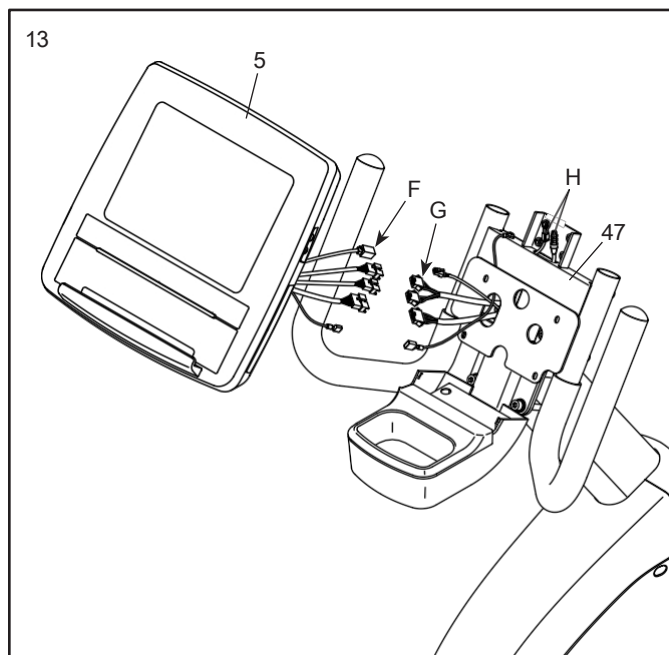


13. Miközben egy második személy a konzolt (5) a kormányrúd (47) közelében tartja, csatlakoztassa a konzolon lévő vezetékeket (f) a kormányrúd megfelelő vezetékeihez (g).

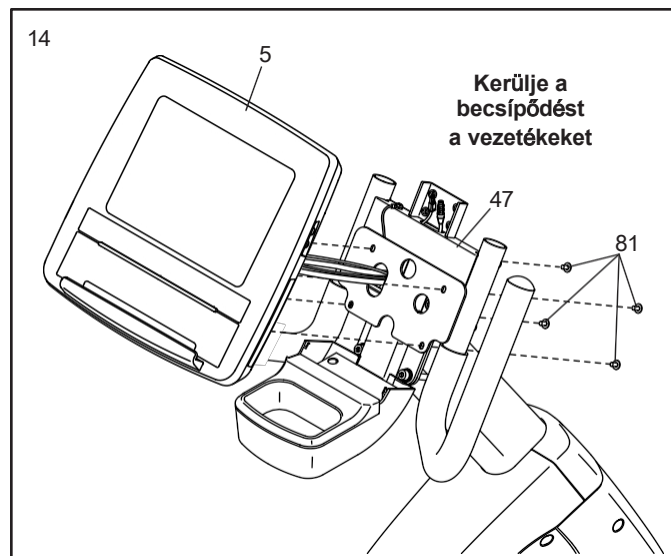
A felesleges huzalt vezesse át lefelé a kormányon (47).

Megjegyzés: A jelzett vezetékeket (H) nem használja, ha csak nem vásárolja meg az opcionális digitális TV-t (lásd: HOGYAN KIEGÉSZÍTHETJÜK A KONSOLÁT a következő weboldalon

14. oldal).



14. **Tipp: Kerülje a vezetékek becsípését.** Rögzítse a konzolt (5) a kormányhoz (47) négy M5 x 10 mm-es csavarral (81); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**



Ha megvásárolta az opcionális MYE vevőegységet egy TV-fal felállításához, a vevőegység beszereléséhez lépjen a 15. lépésre.

Ha nem vásárolta meg az opcionális MYE-vevőegységet, lépjen a 16. lépésre. Az opcionális MYE vevőegység megrendeléséhez lásd a kézikönyv hátsó borítóját.

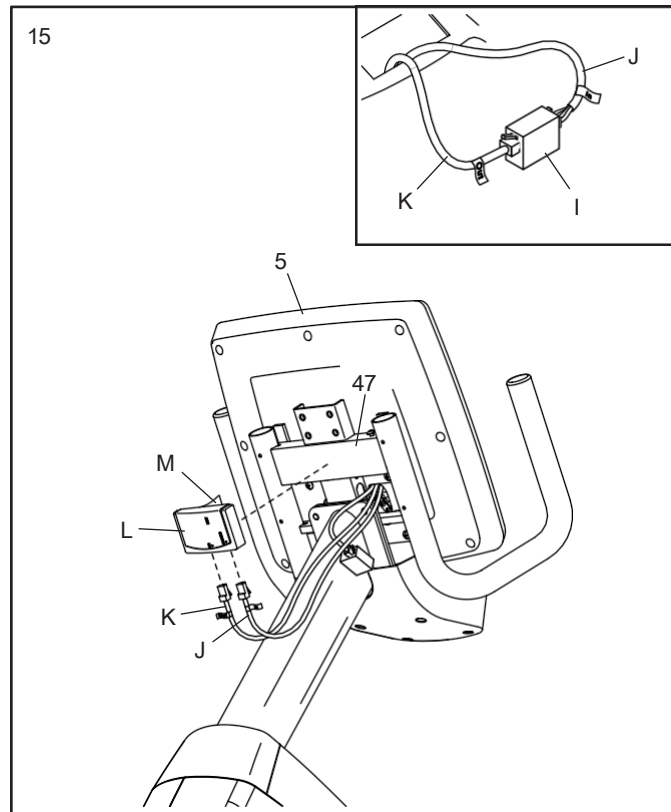
15. Nézze meg a konzol hátulját (5), és keresse meg a csatlakozót (I), amelyen egy "In" (J) és egy "Out" (K) feliratú vezeték található.

Lásd a mellékelt rajzot. Húzza ki a "In" (J) és a "Out" (K) feliratú vezetéket a csatlakozóból (I), és dobja ki a csatlakozót.

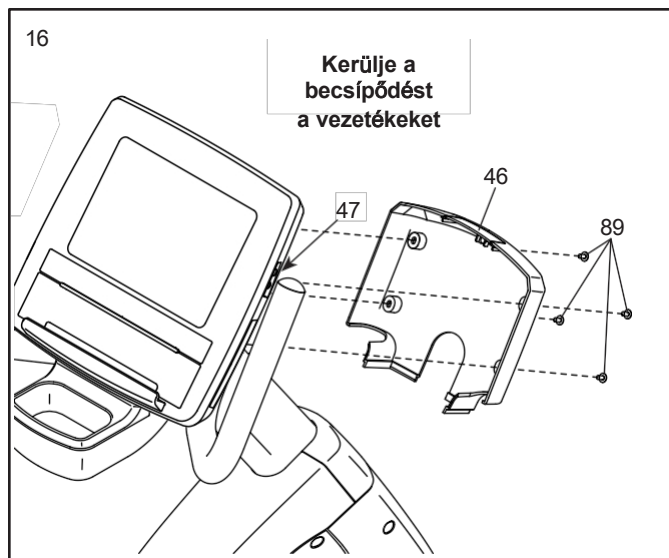
Ezután csatlakoztassa a "In" (J) feliratú vezetéket a vevőegység (L) "In" csatlakozójába, a "Out" (K) feliratú vezetéket pedig a vevőegység "Out" csatlakozójába.

Ezután húzza le a hátlapot (M) a vevőegységről (L), és nyomja rá a vevőegységet a kormányra (47) az ábrán látható helyen.

A vevő programozásához kövesse a MYE programozóhoz mellékelt utasításokat.

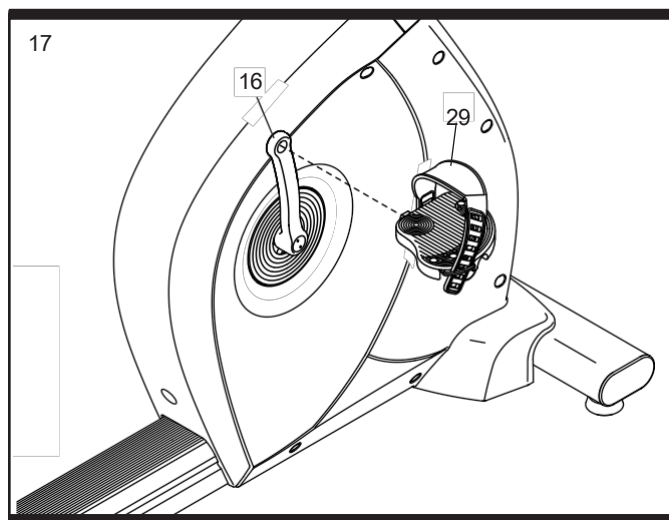


16. **Tipp: Kerülje a vezetékek becsípését.** Rögzítse a kormánykerék burkolatát (46) a kormánykerékhez (47) négy M5 x 10 mm-es csavarral (89); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**



17. Határozza meg a jobb oldali pedált (29). Egy állítható csavarkulcs segítségével **szorosan húzza** be a jobb pedált **óramutató járásával megegyezően** a jobb forgattyúkarba (16).

Szorosan húzza meg a bal oldali pedált (nem látható) az óramutató járásával ellentétes irányban a bal oldali forgattyúkarba (nem látható). FONTOS: A bal pedált az óramutató járásával ellentétes irányba kell forgatni a rögzítéshez.



18. **Az edzőkerékpár összeszerelése után ellenőrizze, hogy a kerékpár helyesen van-e összeszerelve, és hogy megfelelően működik-e. Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva, mielőtt használná az edzőkerékpárt.** Lehet, hogy extra alkatrészek is tartozhatnak a készülékhez. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen szőnyeget az edzőkerék alá.

A KONZOL FRISSÍTÉSE

Az Ön konzolja előkonfigurálva van az opcionális digitális TV-vel való működésre.

Az alapkonzol funkcióival kapcsolatos tudnivalókat a 16. oldalon találja. A digitális TV funkcióinak megismeréséhez lásd a digitális TV-hez mellékelt felhasználói kézikönyvet. Az alapkonzol nem rendelkezik televíziós képességekkel.

A konzol digitális televízióval való bővítéséhez, amikor csak akarja, lásd a kézikönyv hátsó borítóját.

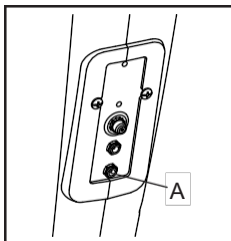
A EDZŐKERÉKPÁR HASZNÁLATA

A MELLÉKELT HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

Az edzőkerékpár a mellékelt hálózati adapterrel vagy anélkül is használható. Ha az edzőkerékpárt a hálózati adapter nélkül használja, az áramellátást egy belső generátor biztosítja.

FONTOS: Ha az edzőkerékpár hideg hőmérsékletnek volt kitéve, hagyja, hogy felmelegedjen szobahőmérsékletűre, mielőtt csatlakoztatja a hálózati adaptert. Ha ezt nem teszi meg, károsíthatja a konzol kijelzőit vagy más elektronikus alkatrészeket.

Csatlakoztassa a hálózati adaptert az edzőkerékpár vázán található alsó hálózati csatlakozóba (A). Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektorba, amely a helyi előírásoknak és rendeleteknek megfelelően van felszerelve.

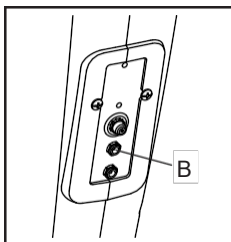


A DIGITÁLIS TV HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSÁNAK MÓDJA

Ha az edzőkerékpárhoz opcionális digitális televízió tartozik, a digitális televízió működéséhez a digitális televízióhoz mellékelt hálózati adaptert kell használni.

FONTOS: Ha az edzőkerékpár hideg hőmérsékletnek volt kitéve, hagyja, hogy felmelegedjen szobahőmérsékletűre, mielőtt csatlakoztatja a hálózati adaptert. Ha ezt nem teszi meg, károsíthatja a konzol kijelzőit vagy más elektronikus alkatrészeket.

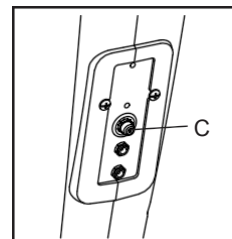
Csatlakoztassa az opcionális digitális TV hálózati adapterét az edzőkerékpár vázán található felső digitális TV tápcsatlakozóba (B). Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektorhoz, amely megfelelően a helyi szabályzatoknak és rendeleteknek megfelelően telepítve.



KOAXIÁLIS KÁBEL CSATLAKOZTATÁSA AZ EDZŐKERÉKPÁRHOZ

Ha az edzőkerékpár opcionális digitális TV-vel rendelkezik, akkor a kábeles vagy kábeltelevíziós adók megtekintéséhez koaxiális kábelt kell csatlakoztatni az edzőkerékpárhoz.

Keresse meg a koaxiális kábel csatlakozóját (C) az edzőkerékpár vázán. Csatlakoztassa a koaxiális kábelt a koaxiális kábelcsatlakozóhoz. A koaxiális kábelt úgy vezesse el, hogy az edzőkerékpár ne szorítsa vagy nyomja össze.



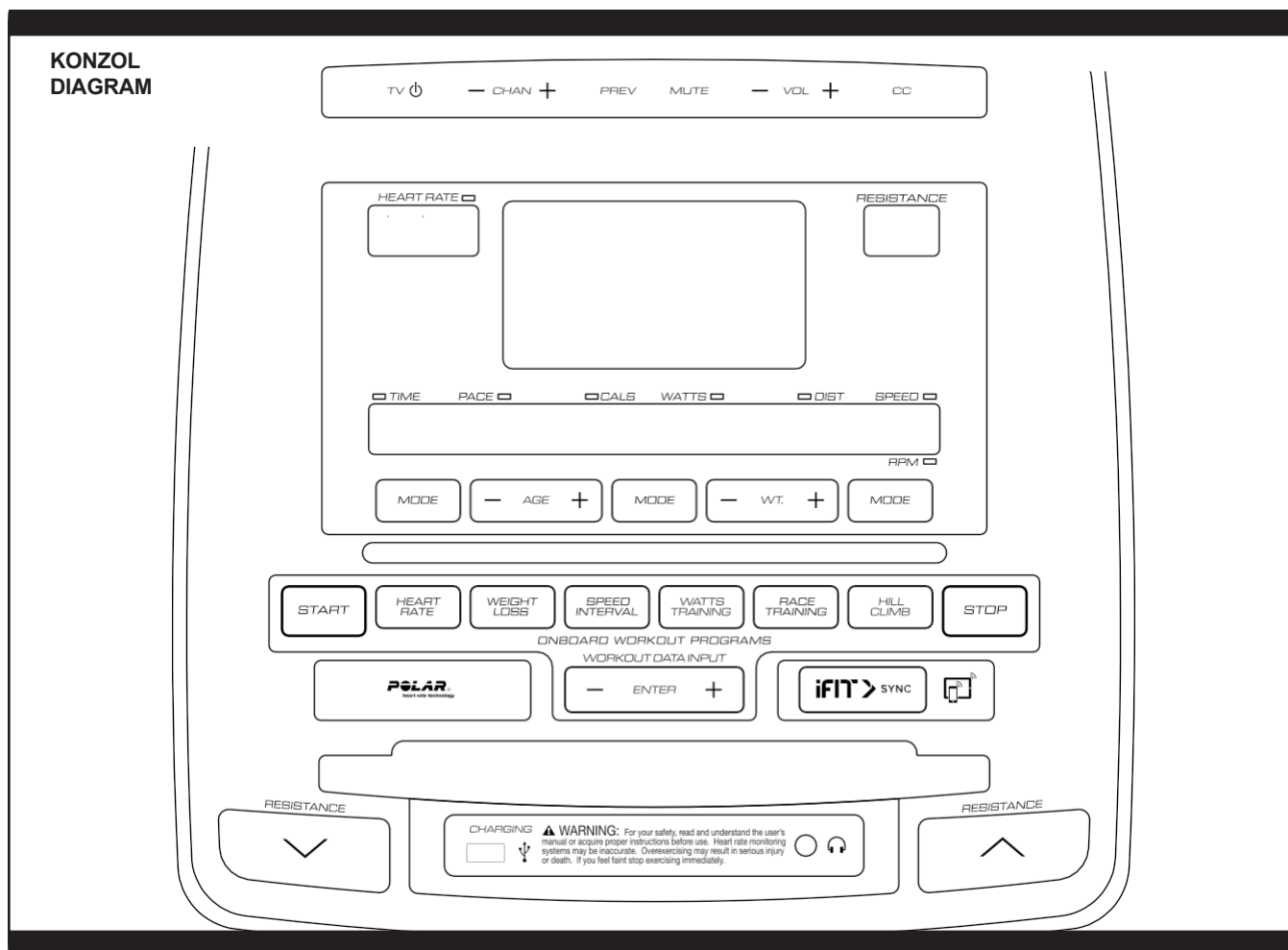
Az edzőkerékpárhoz műholdvevő, videomagnó vagy DVD-lejátszó is csatlakoztatható. Csatlakoztasson egy koaxiális kábelt a készülék koaxiális kimenetéről (általában a TV OUT vagy RF OUT felirattal) az edzőkerékpár vázán lévő koaxiális kábelcsatlakozóhoz (C).

Megjegyzés: A koaxiális kimenettel nem rendelkező audio/video berendezések közvetlenül csatlakoztathatók az opcionális digitális TV-hez; az opcionális digitális TV többféle bemeneti csatlakozóval rendelkezik.

GARANCIÁLIS INFORMÁCIÓK

A termékre vonatkozó garancia nem terjed ki azokra a károokra vagy készülékhibákra, amelyeket az elektromos vezetékeknek vagy a jelen kézikönyvben szereplő előírásoknak nem megfelelő elektromos vezetékezés, illetve a jelen kézikönyvben leírt ésszerű és szükséges karbantartás elmulasztása okoz. A garancia érvényét veszti minden olyan meghibásodás vagy kár, amelyet a termék nem engedélyezett szervizelése; helytelen használat; baleset; gondatlanság; nem megfelelő összeszerelés vagy telepítés; a termék környezetében lévő bármilyen roncsoló tevékenységből származó törmelék; a termék elhelyezéséből adódó rozsdás vagy korrózió; írásos engedély nélküli módosítások vagy átalakítások; vagy a terméknek a jelen kézikönyvben leírtak szerinti használatának, üzemeltetésének és karbantartásának elmulasztása okoz.

A garancia minden feltétele érvényét veszti, ha a terméket az Amerikai Egyesült Államok kontinentális határain kívülre szállítják (kivéve Alaszkát, Hawaii és Kanada kivételével), és ekkor az adott ország helyi, felhatalmazott Freemotion Fitness, Inc. képviselője által biztosított feltételek vonatkoznak rá.



A KONZOL JELLEMZŐI

A konzol lenyűgöző számú funkciót kínál, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az edzéseket.

A konzol olyan beépített programok választékával rendelkezik, amelyek automatikusan szabályozzák a pedálok ellenállását, miközben végigvezetik Önt egy hatékony edzésen.

A gyorsindító mód használatakor egy gombnyomással megváltoztathatja a pedálok ellenállását.

Edzés közben a konzol azonnali edzés-visszacsatolást jelenít meg. Szívritmusát a kézi pulzusmérővel vagy Polar® - kompatibilis mellkasi pulzusmérővel is mérheti.

Tabletjét is csatlakoztathatja a konzolhoz, és az iFit® -Smart Cardio Equipment alkalmazással rögzítheti és nyomon követheti edzésinformációit.

A konzolon található töltőporton keresztül edzés közben is töltheti USB-kompatibilis eszközeit.

A konzol aktiválásához lásd a 17. oldalt. A konzol kikapcsolásához lásd a 17. oldalt. A töltőport

használatához lásd a 17. oldalt.

A gyorsindítási mód használatához lásd a 18. oldalt. A fedélzeti program használatához lásd a 20. oldalt. A táblagép konzolhoz való csatlakoztatásához lásd a 22. oldalt. A konzol beállításainak módosítása, lásd a 22.

oldalt.

Megjegyzés: Ha a kijelzőn egy műanyag lap van, távolítsa

el a műanyagot.

Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot mérföldben és mérföld/órán vagy kilométerben és kilométer/órán is meg tudja jeleníteni. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegységben

ment van kiválasztva, lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSÁT a 22. oldalon.

A KONZOL AKTIVÁLÁSA

Ha az edzőkerékpár alapkonzollal rendelkezik, akkor hálózati adapterrel vagy anélkül is használható.

Az edzőkerékpár hálózati adapter nélküli használatához egyszerűen kezdjen el pedálozni. A kijelzők és a kijelzők kigyulladnak, és a SELECT WORKOUT OR PRESS START TO BEGIN felirat gördül az üzenőbannerre.

Miközben pedálozik, az áramot egy belső generátor szolgáltatja; ne feledje, hogy az edzőkerékpár használata közben is folytassa a pedálozást.

Ha az edzőkerékpár opcionális digitális TV-vel rendelkezik, a digitális TV működtetéséhez a hálózati adaptert kell használni. Lásd: HOGYAN DIGITÁLIS TV BECSATOLÁSA

TELEFONADAPTER BEÁLLÍTÁSA a 15. oldalon.

Ha a hálózati adaptert csatlakoztatta, a kijelzők és a kijelzők világítanak, és a SELECT WORKOUT OR PRESS START TO BEGIN felirat gördül be

az üzenőbanneren.

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

Ha a pedálokat nem mozgatja, és rövid ideig nem nyomja meg a gombokat, a konzol automatikusan kikapcsol.

Ha az edzőkerékpárt hálózati adapterrel használja, húzza ki a hálózati adaptert, amikor befejezte az edzést. FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, az edzőkerékpár elektromos alkatrészei a következő veszélyekkel járhatnak

idő előtt elhasználódhatnak.

A TÖLTŐPORT HASZNÁLATÁNAK MÓDJA

A konzol rendelkezik egy töltőporttal, amelyet edzés közben USB-kompatibilis eszközök, például táblagépek és okostelefonok töltésére használhat.

A töltőport használatához csatlakoztasson egy USB töltőkábelt (nem tartozék) a konzol elején lévő töltőportba és az eszközén lévő csatlakozóba; győződjön meg róla, hogy az USB töltőkábel teljesen be van dugva. Megjegyzés: A töltőport nem használható a következők megtekintésére

vagy adatátvitelre, illetve a konzol hangrendszerén keresztül történő zenelejátszásra.

A GYORSINDÍTÁSI MÓD HASZNÁLATA

1. Kapcsolja be a konzolt.

Lásd a HOGYAN AKTIVÁLJUK A KONZOLNÁT a következő oldalon.

17. oldalon.

2. Válassza ki a gyorsindítási módot.

A gyorsindítási mód kiválasztásához nyomja meg a Start gombot.

3. Módosítsa a pedálok ellenállását tetszés szerint.

Pedálozás közben változtathatja a pedálok ellenállását. Az ellenállás módosításához nyomja meg a konzolon vagy a kormányon lévő Ellenállás növelés és csökkentés gombokat.

Megjegyzés: Miután megnyomott egy gombot, egy pillanatig tart, amíg a pedálok eléri a kiválasztott ellenállási szintet.

4. Kövesse nyomon a fejlődését.

A kijelzők a következő edzésinformációkat jeleníthetik meg:

Mátrix - Ez a kijelző az edzés vagy program ellenállási szintjeinek profilját mutatja.

Üzenetbanner-Ez a kijelző különböző edzésinformációkat és gördülő szöveges üzeneteket jelenít meg.

Szívritmus - Ez a kijelző mutatja a szívritmust, amikor a kézi pulzusmérő vagy a Polar-kompatibilis mellkasi pulzusmérőt használ (lásd az 5. lépést).

Resistance (Ellenállás) - Ez a kijelző a pedálok ellenállási szintjét mutatja.

Idő/tempó-Ez a kijelző az edzésidőt és a pedálozási tempót mutatja perc/mérföldben vagy perc/kilométerben, ismétlődő ciklusban (szkenelési mód).

Az időkijelzés vagy a tempókijelzés folyamatos kijelzéshez (elsőbbségi mód) történő kiválasztásához nyomja meg többször a bal oldali Mode gombot, amíg a kívánt kijelző mellett egy folyamatos fény nem jelenik meg. A pásztázó üzemmódba való visszatéréshez nyomja meg a bal oldali Mode gombot, amíg a kijelzők mellett villogó fény nem jelenik meg ismétlődő ciklusban.

Ha a gyorsindítási mód van kiválasztva, az időkijelzőn az eltelt idő jelenik meg. Egy program kiválasztásakor az időkijelző a programból hátralévő időt mutatja.

Megjegyzés: A konzol a távolságot mérföldben vagy kilométerben is megjelenítheti. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSÁT a 22. oldalon.

Cals/Watts - Ez a kijelző mutatja az Ön által elégetett kalóriák hozzávetőleges számát és a leadott teljesítményt wattban, ismétlődő ciklusban (letapogatási mód).

A kalóriakijelzés vagy a wattkijelzés folyamatos megjelenítéséhez (elsőbbségi üzemmód), nyomja meg többször a középső Mode gombot, amíg a kívánt kijelző mellett egy folyamatos fény nem jelenik meg. Visszatérés a pásztázó üzemmódba, nyomja meg a középső Mode gombot, amíg a kijelzők mellett villogó fény nem jelenik meg ismétlődő ciklusban.

Dist/Speed/RPM - Ez a kijelző a megtett távolságot mutatja mérföldben vagy kilométerben, a pedálozási sebességet mérföldben vagy kilométerben óránként, valamint a pedálozási sebességet percenkénti fordulatszámban (RPM), ismétlődő ciklusban (letapogató üzemmód).

A távolság, sebesség vagy fordulatszám kijelzés folyamatos kijelzéshez (elsőbbségi üzemmód) történő kiválasztásához nyomja meg többször a jobb oldali Mód gombot, amíg a kívánt kijelző mellett egy folyamatos fény nem jelenik meg. A pásztázó üzemmódba való visszatéréshez nyomja meg a jobb oldali Mode gombot, amíg a kijelzők mellett ismétlődő ciklusban villogó fény nem jelenik meg.

Megjegyzés: A konzol a sebességet mérföld/óránban vagy kilométer/óránban is meg tudja jeleníteni. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSAIT a 22. oldalon.

5. Kívánság szerint mérje a pulzusszámot.

A pulzusszám méréséhez használhatja a kézi pulzusmérőt, vagy viselhet Polar-kompatibilis mellkasi pulzusmérőt (nem tartozék).

FONTOS: Ha egyszerre mindkét pulzusmérőt használja, a konzol nem fogja pontosan megjeleníteni a pulzusszámát.

A kézi pulzusmérő használatához kövesse az alábbi utasításokat.

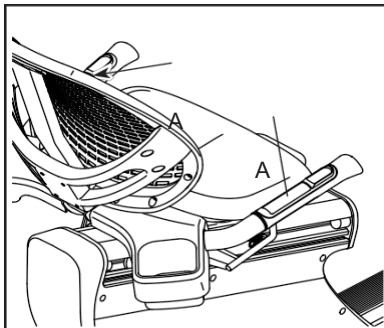
Ha a kézi markolatú pulzusmérő fémérintkezőin (A) műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot.

A pulzusszám méréséhez tartsa a

kézi pulzusmérőt úgy, hogy tenyere a felsőtest karjain lévő érintkezőkhöz vagy a kormányon lévő érintkezőkhöz érjen.

Kerülje a kezek mozgását vagy az érintkezők szoros megfogását.

Amikor a pulzusát érzékeli, a kijelzőn megjelenik a pulzusszáma. A legpontosabb pulzusmérés érdekében tartsa az érintkezőket legalább 15 másodpercig.



Ha a kijelző nem mutatja a pulzusszámot, győződjön meg arról, hogy kezei a leírtak szerint vannak-e elhelyezve. Ügyeljen arra, hogy kezét ne mozgassa túlzottan, és ne szorítsa össze az érintkezőket. Az optimális teljesítmény érdekében az érintkezőket puha ruhával tisztítsa meg; **soha ne használjon alkoholt, súrolószereket vagy vegyszereket a tisztításhoz. az érintkezők tisztítására.**

6. Szükség esetén szüneteltesse az edzést.

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a Stop gombot. Megjegyzés: Ha a pedálokat nem mozgatja, és rövid ideig nem nyomja meg a gombokat, a konzol kilép a gyorsindítási módból vagy a programból.

Az edzés folytatásához nyomja meg a Start gombot.

7. Az edzés befejezése és az edzés összefoglalójának megtekintése.

Ha befejezte az edzést, nyomja meg a Stop gombot.

Az edzés összefoglalója megjelenik az üzenőbannerben.

8. Kilépés az edzés összefoglalójából.

Az edzésösszefoglalóból való kilépéshez nyomja meg kétszer a Stop gombot.

Megjegyzés: Rövid idő elteltével a konzol automatikusan kilép az edzésösszefoglalóból.

9. Kapcsolja ki a konzolt.

Lásd a HOGYAN KIKAPCSOLJA A KONZOLÁT? oldalon.

A FEDÉLZETI PROGRAM HASZNÁLATA

1. Kapcsolja be a konzolt.

Lásd: HOGYAN AKTIVÁLJA A KONZOLTOT a következő oldalon
17. oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti programot.

Egy fedélzeti program kiválasztásához nyomja meg többször a Szívrítmus, Fogás, Sebességintervallum, Watts Training, Race Training vagy Hill Climb gombot, amíg a kívánt program meg nem jelenik a kijelzőkön.

Az üzenőbanneren megjelenik a program neve és a program egyéb részletei. A mátrix a program profilját fogja mutatni.

3. Adja meg a súlyát.

A súlyának megadásához nyomja meg a Súly növelés és csökkentés gombokat.

4. Adja meg az életkorát.

A kora megadásához nyomja meg a Kor növelés és csökkentés gombokat.

5. Kezdjen el edzeni.

Nyomja meg a Start gombot, és kezdjen el pedálozni a program megkezdéséhez.

Szívrítmus program - Minden szívrítmus program szegmensekre van osztva. Minden egyes szegmenshez egy célpulzusszám van pro- grammálva. A program során a mátrixban lévő profil mutatja a haladást. A profil villogó szegmense a program aktuális szegmensét jelzi. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens ellenállási szintjét jelzi.

A program során a konzol rendszeresen összehasonlítja az aktuális pulzusszámát a célpulzusszámmal. Annak érdekében, hogy az aktuális pulzusszámot a célpulzusszám közelében tartsa, a konzol automatikusan beállítja a következőket a pedálok ellenállását, és felszólítja Önt a pedálzási sebesség növelésére vagy csökkentésére. **Tartsa a a pedálzási sebességet a célsebesség közelében tartsa amely az üzenetbannerben látható.**

Megjegyzés: A célpulzusszámok a maximális pulzusszám százalékos értékeit jelentik. Az Ön maximális pulzusszámát úgy becsüljük meg, hogy az életkorát kivonjuk az alábbiakból

220. Például, ha Ön 30 éves, a becsült maximális pulzusszáma 190 ütés/perc ($220 - 30 = 190$). Ezért, ha Ön 30 éves, a 60 százalékos célpulzusszám-beállítás 114 ütés/percnek felel meg (a 190 60 százaléka 114). Az Ön számára megfelelő célpulzusszám meghatározásához forduljon orvosához vagy egy fizioterapeuta által ajánlott forráshoz.

legpontosabb pulzusmérés érdekében ajánlott a Polar-kompatibilis mellkasi pulzusmérő viselése a pulzusmérő program használata közben. A pulzusszám-program közben tarthatja a kézi pulzusmérőt is (lásd az 5. lépést a 19. oldalon).

FONTOS: A célpulzusszám csak motivációként szolgál. Ügyeljen arra, hogy az Ön számára kényelmes intenzitású edzéseket végezzen.

A program így folytatódik az utolsó szegmens végéig.

Fogás, sebességintervallum és hegymászó program - Minden program szegmensekre van osztva. Egy ellenállási szint és egy célsebesség van programozva minden egyes szegmenshez. Megjegyzés: Ugyanaz az ellenállási szint és/vagy célsebesség programozható egymást követő szegmensekhez.

A program során a mátrixban lévő profil mutatja az Ön fejlődését. A profil villogó szegmense a program aktuális szegmensét jelzi. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens ellenállási szintjét.

Ha az ellenállási szint túl magas vagy túl alacsony, akkor az Ellenállás növelés és csökkentés gombok megnyomásával manuálisan felülbírálhatja az ellenállási szintet.

A konzol felszólítja Önt a pedálzási sebesség növelésére vagy csökkentésére. Tartsa a pedálzási sebességet a célsebesség közelében, amelyet a üzenetbannerben látható.

FONTOS: A célsebesség csak motivációként szolgál. Ügyeljen arra, hogy az Ön számára kényelmes intenzitási szinten eddzen.

Ha az ellenállás szintje túl magas vagy túl alacsony, az Ellenállás növelése és csökkentése gombok megnyomásával manuálisan felülbírálhatja az ellenállás szintjét. **FONTOS: Az ellenállási szint automatikusan beállítódik minden egyes edzés végén. szegmens végén.**

A program így folytatódik az utolsó szegmens végéig.

Watts képzési program - Minden program szegmensekre van osztva. Minden egyes szegmenshez egy wattcélérték van megadva. A program során a mátrixban lévő profil mutatja a haladást. A profil villogó szegmense a program aktuális szegmensét jelzi. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens ellenállási szintjét.

Annak érdekében, hogy az aktuális wattkibocsátás a wattcél közelében maradjon, a konzol automatikusan beállítja a következő értékeket a pedálok ellenállását, és felszólítja Önt a pedálozási sebesség növelésére vagy csökkentésére.

Növelje vagy csökkentse a pedálozási sebességet, hogy a tényleges watt-teljesítményt az üzenőbannerben látható wattcél közelében tartsa.

FONTOS: A wattcél csak motivációként szolgál. Ügyeljen arra, hogy az Ön számára kényelmes intenzitási szinten eddzen.

Ha az ellenállás szintje túl magas vagy túl alacsony, az Ellenállás növelése és csökkentése gombok megnyomásával manuálisan felülbírálhatja az ellenállás szintjét. **FONTOS: Az ellenállás szintje automatikusan beállítódik minden egyes szegmens végén.**

A program így folytatódik az utolsó szegmens végéig.

Verseny edzésprogram - **Minden** program szegmensekre van osztva. A program során a profil mátrixban mutatja az Ön fejlődését. A profil villogó szegmense a program aktuális szegmensét jelzi. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens ellenállási szintjét.

Edzés közben változtassa a pedálok ellenállását tetszés szerint (lásd a 3. lépést a 18. oldalon). A kijelző visszaszámolja a megtett távolságot.

A program így folytatódik az utolsó szegmens végéig.

6. Kövesse nyomon a fejlődését.

Lásd a 4. lépést a 18. oldalon.

7. Kívánság szerint mérje meg a pulzusszámát.

Lásd az 5. lépést a 19. oldalon.

8. Szükség esetén szüneteltesse a programot.

Lásd a 6. lépést a 19. oldalon.

9. Fejezze be a programot, és tekintse meg az edzés összefoglalóját.

Lásd a 7. lépést a 19. oldalon.

10. Kilépés az edzés összefoglalójából.

Lásd a 8. lépést a 19. oldalon.

11. Kapcsolja ki a konzolt.

Lásd: HOGYAN KIKAPCSOLJA A KONZOLTOT a következő oldalon.
oldalon.

A TABLET CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ

A konzol az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazáson keresztül támogatja a Bluetooth-kapcsolatot a táblagépekhez. Megjegyzés: Más Bluetooth-kapcsolatok nem támogatottak.

1. Töltse le és telepítse az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazást a tabletjére.

Az iOS® vagy Android™ táblagépén nyissa meg az App StoreSM vagy a Google PlayTM áruházat, keresse meg az ingyenes iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazást, majd telepítse az alkalmazást a táblagépére. **Győződjön meg róla, hogy a Bluetooth opció engedélyezve van a táblagépén.**

Ezután nyissa meg az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazást, és kövesse az iFit-fiók létrehozásához és a beállítások testreszabásához szükséges utasításokat.

2. Csatlakoztassa a táblagépét a konzolhoz.

Nyomja meg a konzolon az iFit Sync gombot. Ezután kövesse az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazásban található utasításokat a táblagép és a konzol összekapcsolásához.

3. Rögzítse és kövesse nyomon az edzésinformációkat.

Kövesse az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazásban található utasításokat az edzésinformációk rögzítéséhez és nyomon követéséhez.

4. Ha kívánja, válassza le a táblagépet a konzolról.

A táblagép konzolról való leválasztásához először válassza ki a leválasztás opciót az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazásban. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon.

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

1. Kapcsolja be a konzolt.

Lásd a HOGYAN AKTIVÁLJUK A KONZOLNÁT a következő oldalon.
oldalon.

2. Válassza ki a beállítási módot.

A beállítási mód kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a bal oldali Mode gombot.

3. Navigáljon a beállítási módban.

A beállítási mód kiválasztása közben a kijelzőn több választható képernyő jelenik meg. Nyomja meg többször a Stop gombot a kívánt opcionális képernyő kiválasztásához.

Az üzenőbanner a kiválasztott képernyőre vonatkozó utasításokat jeleníti meg. **Ügyeljen arra, hogy kövesse az üzenetbannerben megjelenő utasításokat.**

4. Módosítsa a beállításokat a kívánt módon.

Units (Egységek) - Az aktuálisan kiválasztott mértékegység megjelenik az üzenőbannerben. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg többször a középső Mode (Mód) gombot. A távolság mérföldben történő megjelenítéséhez válassza az ENGLISH lehetőséget. A távolság kilométerben történő megtekintéséhez válassza a METRIC (metrikus) lehetőséget.

Display Test (Kijelzőteszt) - Ezt az opciót a szerviztechnikusoknak szánják.

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

Software Version Number (Szoftver verziószám) - A szoftver verziószáma megjelenik az üzenetbannerben.

Total Time and Total Distance (Teljes idő és teljes távolság)-Az edzőtermi kerékpár használatának teljes órászáma és a pedálozott teljes távolság megjelenik az üzenőbannerben.

CSAFE bejelentkezés - A CSAFE bejelentkezési funkció engedélyezéséhez vagy letiltásához **nyomja meg** többször a középső Mode gombot.

Pause Timeout - A kiválasztott szünet ideje jelenik meg az üzenőbannerben. Ha a konzol szünetet tart, akkor a megadott másodpercszám után kilép az edzésből vagy programból, ha a pedálok nem mozognak és nem nyomja meg a gombokat. A szüneteltetés időtartamának módosításához nyomja meg az Age növelő és csökkentő gombokat.

Idle Timeout (Üresjárat idő) - A kiválasztott üresjárat idő megjelenik az üzenetbannerben. Amikor a konzol üresjáratban van, a beállított másodpercszám után kikapcsol, ha a pedálok nem mozognak és egyetlen gombot sem nyomnak meg. Az üresjárat időkorlát módosításához nyomja meg az Age növelő és csökkentő gombokat.

TV Setup (TV beállítása) - Ez a lehetőség egy opcionális digitális TV beállítására szolgál (lásd a HOGYAN KIEGÉSZÍTHETŐ a konzol a 14. oldalon). Amikor ez az opció van kiválasztva, a konzol gombjai az opcionális digitális TV különböző menüinek és opcióinak elérésére szolgálnak az alábbiakban leírtak szerint.

Center Mode gomb - Ezt a gombot megnyomva választhatja ki a digitális TV beállítási menüt.

Chan növelő és csökkentő gombok - Nyomja meg ezeket a gombokat a digitális TV menükben való felfelé és lefelé navigáláshoz.

Vol növelő és csökkentő gombok - Nyomja meg ezeket a gombokat a digitális TV menükben való jobbra és balra navigáláshoz.

Enter gomb/jobboldali mód gomb - Nyomja meg ezeket a gombokat a kiválasztáshoz.

Bal oldali mód gomb - Nyomja meg ezt a gombot a TV-forrás kiválasztásához.

Start gomb-Nyomja meg ezt a gombot a 0 számjegy kiválasztásához.

Szívrítmus gomb-Nyomja meg ezt a gombot az 1-es számjegy kiválasztásához.

Fogyás gomb - Nyomja meg ezt a gombot a 2. számjegy kiválasztásához.

Sebesség intervallum gomb - Nyomja meg ezt a gombot a 3. számjegy kiválasztásához.

Watts Training gomb-Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 4.

Race Training (Versenyedzés) gomb - Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 5.

Hill Climb gomb - Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 6.

Enter gomb melletti csökkentő gomb - Nyomja meg ezt a gombot a 7-es számjegy kiválasztásához.

Növelő gomb az Enter gomb mellett - Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 8.

iFit Sync gomb - Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 9.

További információkért lásd az opcionális digitális TV készülékhez mellékelte felhasználói kézikönyvet.

Nyelv - A kiválasztott nyelv jelenik meg az üzenetbannerben. A konzol a szöveges üzeneteket a kiválasztott nyelven jeleníti meg. A nyelv kiválasztásához nyomja meg többször a középső Mode gombot.

Bluetooth Low Energy - A Bluetooth Low Energy funkció engedélyezéséhez vagy letiltásához nyomja meg többször a középső Mode gombot.

5. Kilépés a beállítási módból.

Nyomja meg a Stop gombot a beállítási módból való kilépéshez.

MEGFELELÉS INFORMÁCIÓK

EGYESÜLT ÁLLAMOK

FCC nyilatkozat. Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek, az FCC-szabályok 15. része szerint. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferenciával szemben a lakossági telepítésben. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát termel, használ és sugározhat, és ha nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciát okozhat a rádiótávközlésben. Azonban nincs garancia arra, hogy egy adott telepítésnél nem lép fel interferencia. Ha ez a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízió vételben, ami a berendezés ki- és bekapcsolásával megállapítható, próbálja meg az interferenciát az alábbi intézkedések egyikével vagy közülük többel orvosolni:

- Irányítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a berendezés és a vevőkészülék közötti távolságot.
- Csatlakoztassa a berendezést egy olyan konnectorba, amely más áramkörön van, mint amelyhez a vevőegység csatlakozik.
- Forduljon a kereskedőhöz vagy egy tapasztalt rádió/TV-technikushoz segítségért.

FCC FIGYELMEZTETÉS: A folyamatos megfeleléség biztosítása érdekében a számítógéphez vagy perifériás eszközökhöz való csatlakozáskor csak árnyékolt interfészkábeleket használjon. A megfeleléségért felelős fél által nem kifejezetten jóváhagyott változtatások vagy módosítások érvényteleníthetik a felhasználó jogosultságát a berendezés üzemeltetésére.

KANADA

IC nyilatkozat. Ez a B osztályú digitális eszköz megfelel a kanadai ICES-003 szabványnak. Az üzemeltetés a következő két feltételhez kötött: (1) Ez a készülék nem okozhat káros interferenciát, és (2) ennek a készüléknek el kell fogadnia a kapott interferenciát, beleértve a nem kívánt működést okozó interferenciát is.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az edzőkerékpár minden alkatrészét. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki.

Az edzőkerékpár tisztításához használjon nedves ruhát és kevés enyhe szappant. **FONTOS:** A konzol károsodásának elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékokat a

a konzolt, és tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.

KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

Ha a konzol nem jeleníti meg a pulzusszámot, amikor a kézi pulzusmérőt tartja, vagy ha a megjelenített pulzusszám túl magasnak vagy túl alacsonynak tűnik, olvassa el a 19. oldalon található 5. lépést.

Ha csere hálózati adapterre van szükség, hívja a kézikönyv borítóján található telefonszámot.

FONTOS: A konzol károsodásának elkerülése érdekében csak a gyártó által biztosított szabályozott hálózati adaptert használjon.

A GENERÁTOR TÖLTÉSE

Lásd a 29. oldalon található A. KÉPVISELETET. A legjobb eredmény elérése érdekében hetente egyszer töltsen fel a generátort (31) tápláló belső akkumulátort (2). Az akkumulátor töltéséhez csatlakoztassa a hálózati adaptert (130) az edzőkerékpár vázán lévő csatlakozóba.

EDZÉS IRÁNYELVEK

FIGYELMEZTETÉS:

Mielőtt elkezdené ezt vagy bármilyen edzésprogramot, konzultáljon a fizioterapeutával. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.

Ezek az iránymutatások segítenek Önnek az edzésprogram megtervezésében. Részletes edzésinformációkért szerezzen be egy jó hírű könyvet, vagy forduljon orvosához. Ne feledje, hogy a megfelelő táplálkozás és a megfelelő pihenés elengedhetetlen a sikeres eredményekhez.

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

Zsírégetés - A hatékony zsírégetéshez alacsony intenzitáson kell edzenie tartósan. Az edzés első néhány percében a szervezet szénhidrátkalóriákat használ fel energiaként. Csak az edzés első néhány percét követően kezd el a szervezet a tárolt zsírkalóriákat energiaként felhasználni. Ha a zsírégetés a célod, állítsd be az edzés intenzitását addig, amíg a pulzusszámod az edzési zónád legalacsonyabb értékének közelében van. A maximális zsírégetés érdekében edd úgy, hogy a pulzusszámod az edzési zónád középső értékének közelében legyen.

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

EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

Lehülés - Befejezésül 5-10 perc nyújtás. A nyújtás növeli az izmok rugalmasságát, és segít megelőzni az edzés utáni problémákat.

EDZÉS GYAKORISÁGA

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

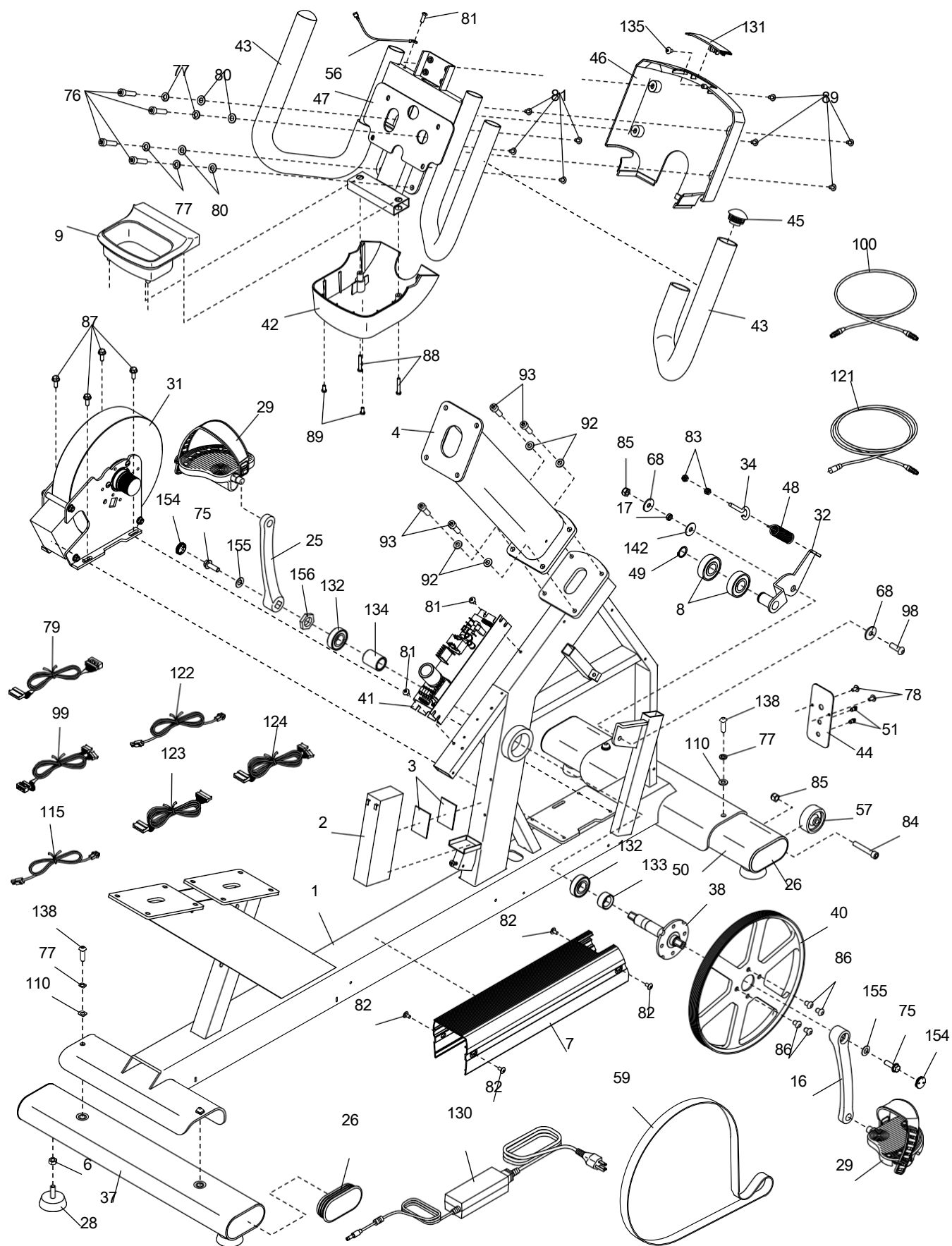
RÉSZLISTÁK

Modellszám: VMEX82018.0 R0619B

Kulcsszám m	Mennyiség	Leírás	Kulcsszám	Mennyiség	Leírás
1	1	Keret	51	2	Dugasz csatlakozó dugó
2	1	Akkumulátor	52	1	Nagy tartozéktálca
3	1	Horgos és hurkos rögzítő	53	2	Rövid markolat
4	1	Felegyenesedve	54	1	Ülésfogantyú rugó
5	1	Konzol	55	1	Fogantyú persely
6	4	M8 anya	56	1	Földelő vezeték
7	1	Kopófedél	57	2	Kerék
8	2	Csapágyszár	58	2	Kuplung
9	1	Kis tartozéktálca	59	1	Hajtósíj
10	1	Sín	60	2	Sínlemez
11	1	Üléskocsi	61	6	Kapocsanya
12	1	Ülés	62	2	Hátsó korlát lökhárító
13	1	Háttámla	63	1	Huzalbilincs
14	1	Háttámla keret	64	1	Üléskeret sapka
15	1	Ülés fogantyú	65	2	Vezérlőmarkolat
16	1	Jobb oldali forgattyúkar	66	8	M8 x 15 mm-es csavar
17	1	Lengőkerék távtartó	67	8	M8 x 15 mm-es lapos fejű csavar
18	1	Üléskeret	68	2	M8 x 25mm x 2mm alátét
19	1	Elülső pajzs sapka	69	2	Vezérlőlemez
20	1	Elülső pajzsfedél	70	2	Fogantyúlemez
21	1	Bal első pajzs	71	2	Vezérlő kapcsoló
22	1	Jobb első pajzs	72	2	Billentyűzet
23	1	Bal hátsó pajzs	73	1	Csavaros sapka
24	1	Jobb hátsó pajzs	74	1	M6 x 15 mm-es hatlapú csavar
25	1	Bal oldali forgattyúkar	75	2	M8 x 25mm peremcsavar
26	4	Stabilizátor sapka	76	4	M8 x 15 mm-es csavar
27	1	Hátsó védőburkolat	77	19	M8 osztott alátét
28	4	Szintező láb	78	21	M5 x 12 mm-es csavar
29	1	Pedál/pánt készlet	79	1	Felső főhuzal
30	4	Sínlemez	80	8	M8 x 16mm x 1mm alátét
31	1	Generátor	81	7	M5 x 10 mm-es csavar
32	1	Lökhárító konzol	82	4	M6 x 12 mm-es csavar
33	1	Sínburkolat	83	2	M6 anyát
34	1	Szemcsavar	84	2	M8 x 40 mm-es csavar
35	1	Üléskeret lemez	85	8	M8-as rögzítőanya
36	3	M4 x 15 mm-es laposfejű csavar	86	4	M8 x 10 mm-es csavar
37	1	Hátsó stabilizátor	87	4	M6 x 15mm peremcsavar
38	1	Kurbli	88	2	M5 x 30mm csavar
39	2	Háttámla távtartó	89	6	M5 x 10 mm-es csavar
40	1	Csigakerék	90	1	M4 x 10 mm-es drótkapocs csavar
41	1	Vezérlőpanel	91	1	M6 x 19mm x 1,5mm alátét
42	1	Tartozéktálca fedele	92	4	M8 x 12mm x 1mm alátét
43	2	Hosszú markolat	93	4	M8 x 20 mm-es csavar
44	1	Vezetéklemez	94	2	M4 x 25 mm-es csavar
45	2	Fogósapka	95	4	M6 x 35 mm-es csavar
46	1	Kormányfedél	96	4	M6 osztott alátét
47	1	Kormánykerék	97	4	M6 x 1mm alátét
48	1	Lengőkerék rugó	98	1	M8 x 25 mm-es gombcsavar
49	1	20 mm-es karabinergyűrű	99	1	Felső impulzushuzal

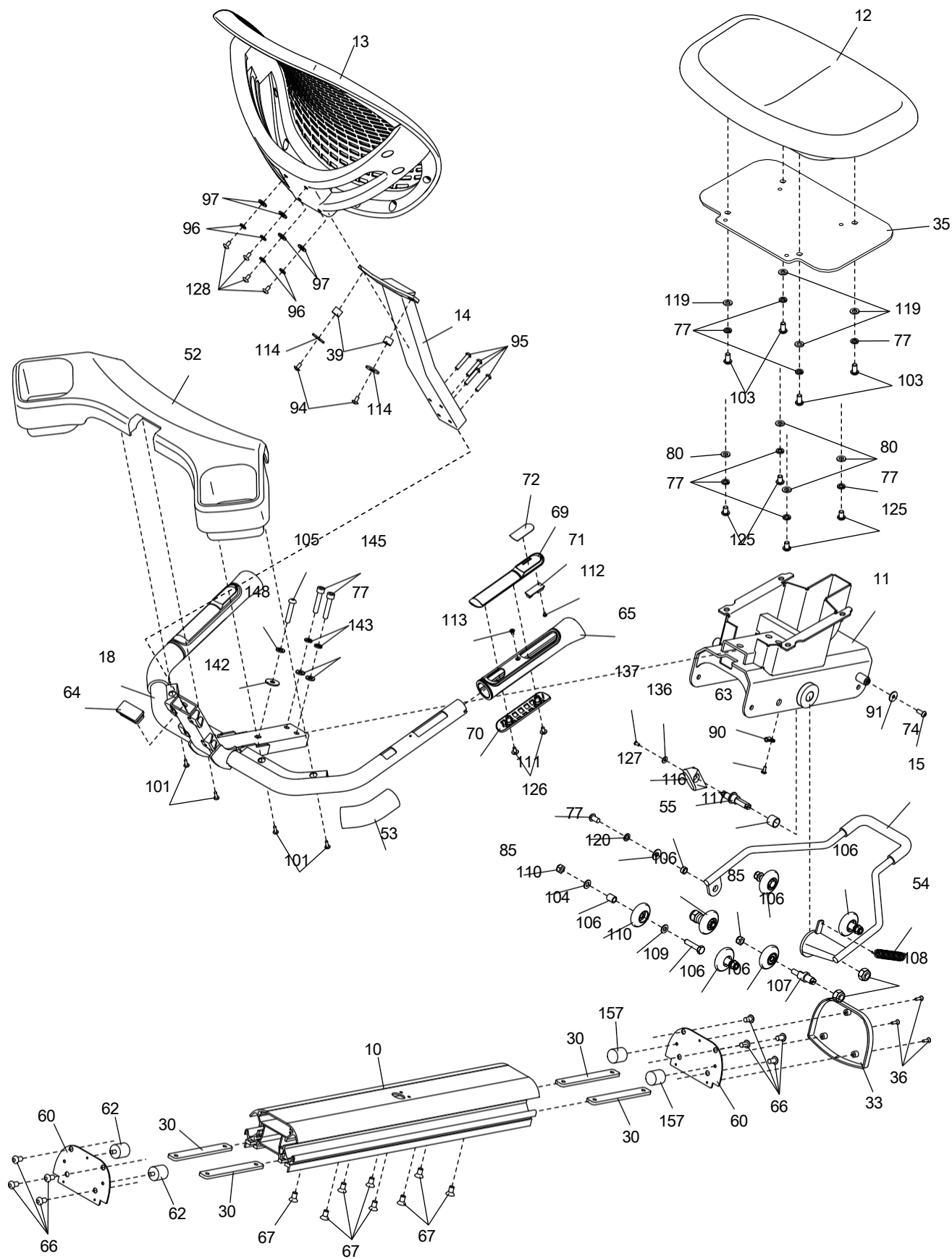
50	1	Első stabilizátor	100	1	Felső TV koaxiális kábel
Kulcsszám	Mennyiség	Leírás	Kulcsszám	Mennyiség	Leírás
101	11	M4 x 16 mm-es önmetsző csavar	131	1	Kormányfedél sapka
102	8	M5 x 16mm csavar	132	2	Kurblicsapág
103	4	M8 x 20 mm-es hatlapú csavar	133	1	Kurbli távtartó
104	4	Görgőhüvely	134	1	Csapág távtartó
105	1	M8 x 40mm csavar	135	1	M4 x 10mm csavar
106	6	Görgő	136	1	M5 x 12mm x 1mm alátét
107	2	Görgős tengely	137	1	M4 x 8 mm-es csavar
108	3	M12 rögzítőanya	138	4	M8 x 25 mm-es csavar
109	4	M8 x 35 mm-es hatlapú csavar	139	1	USB/fülhallgató kártya
110	12	M8 x 16mm x 1,5mm alátét	140	1	Földelt rúd
111	4	M3 x 25mm csavar	141	1	Konzol polc
112	2	M2 x 5mm csavar	142	2	M8 x 25mm x 1,5mm alátét
113	2	M4 x 8mm lapos fejű csavar	143	2	M8 x 16mm x 2mm alátét
114	2	M4 alátét	144	1	Tablet polc
115	1	Felső tápkábel	145	2	M8 x 40 mm-es csavar
116	1	Féktengely	146	6	C-SAFE/USB gazdalap csavarja
117	1	Fék távtartó	147	1	Impulzuskártya
118	1	USB Host kártya	148	1	M8 fényes osztott alátét
119	4	M8 x 2mm alátét	149	4	Impulzuslap csavar
120	1	M8 x 20mm x 1,5mm alátét	150	2	USB/fülhallgató csavar
121	1	Alsó TV koaxiális kábel	151	1	20"-os vezetékes kábel
122	1	Alsó tápkábel	152	1	12"-os fedélzeti huzal
123	1	Alsó főhuzal	153	1	12"-os tábla vezeték
124	1	Alsó impulzushuzal	154	2	Kurbli sapka
125	4	M8 x 12mm Ülécscsavar	155	2	M8 íves alátét
126	1	M8 x 15 mm-es gombcsavar	156	1	Kurblianya
127	1	Fékblokk	157	2	Elülső sín ütköző
128	4	M6 x 15 mm-es csavar	*	-	Felhasználói kézikönyv
129	1	C-SAFE kártya	*	-	Szerelőszerszám
130	1	Tápegység/vezeték			

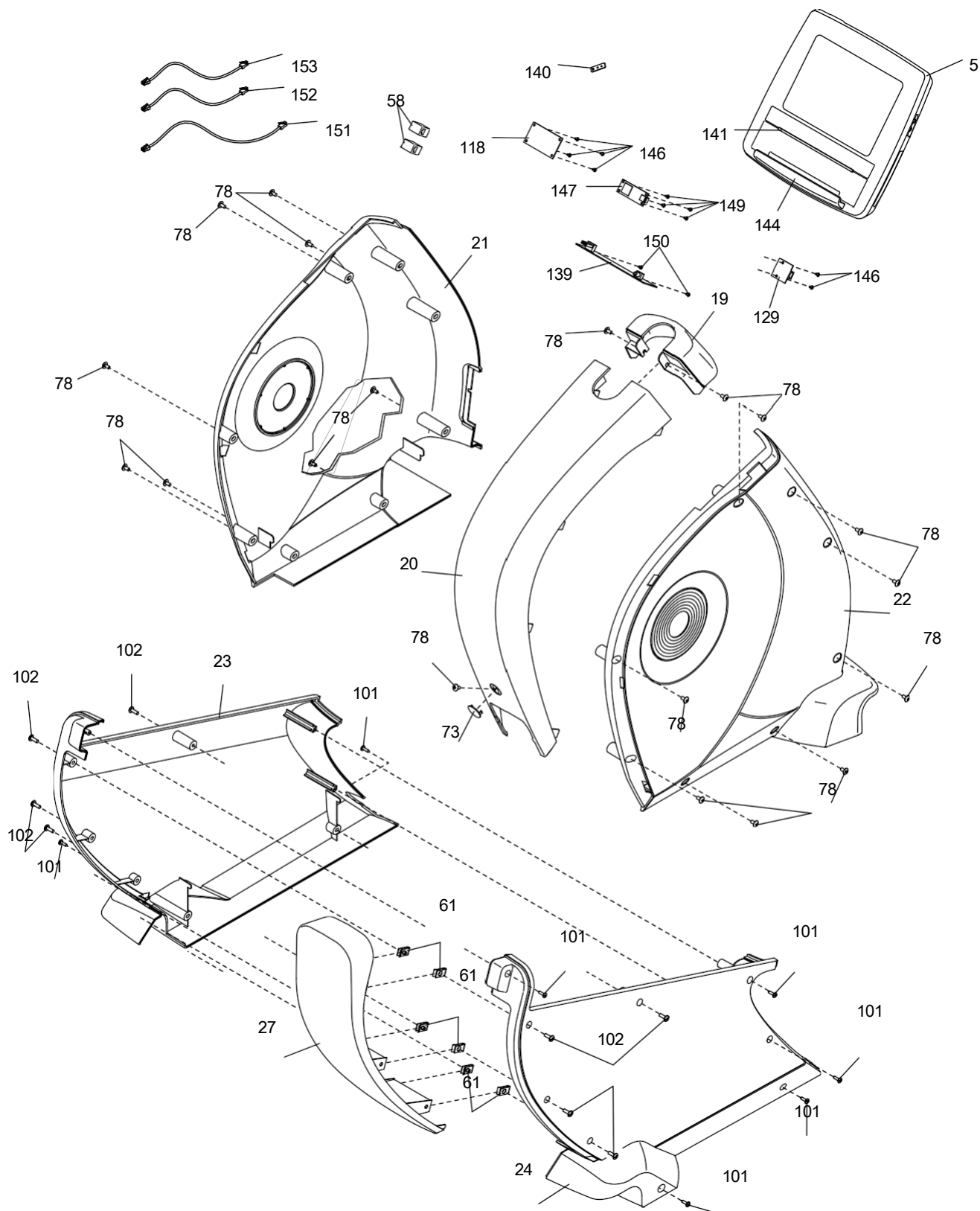
Megjegyzés: A specifikációk előzetes értesítés nélkül változhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos információkért lásd a kézikönyv hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek nincsenek illusztrálva.



B ROBBANÁSI RAJZ

Típuszám VMEX82018.0 R0619B





HOGYAN LÉPHET KAPCSOLATBA AZ ÜGYFÉLSZOLGÁLATTAL

Ha a kézikönyv elolvasása után kérdései merülnek fel, vagy ha alkatrészek sérültek vagy hiányoznak, kérjük, forduljon az ügyfélszolgálathoz az alábbi telefonszámok vagy címek egyikén. Kérjük, jegyezze fel a modellszámot, a sorozatszámot és a termék nevét (lásd a kézikönyv első borítóját), mielőtt kapcsolatba lépne az ügyfélszolgálattal. Ha Ön

cserealkatrészek rendelésekor kérjük, jegyezze fel az egyes alkatrészek kulcsszámát és leírását is (lásd az Útmutató végén található alkatrészjegyzéket és a KIJELZETT ÁBRÁT).

Az Egyesült Államokban

Hívja a következő telefonszámot: 1-800-201-2109, hétfőtől

péntekig, reggel 6 és este 6 óra között.

E-mail: customercare@freemotionfitness.com Írjon:

Freemotion Fitness 1500

South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Egyesült Államok

Az Egyesült Államokon kívül

Hívjon telefonon: 001-800-527-5417 vagy 001-435-786-3521,

H-Péntek 6.00-15.00 óra között USA hegyi idő szerint

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS

Ez a termék garantáltan használható nem díjfizető intézményi környezetben, például szállodákban, apartmanok fitnessközpontjaiban, vállalati fitnessközpontokban, tűzoltó- és rendőrországokban, valamint kórházi/fizioterápiás környezetben. Ez a termék nem garantált nagy, nagy igénybevételnek kitett helyeken, például egészségklubokban, főiskolákon/egyetemen, közösségi központokban vagy katonai létesítményekben történő használatra; a termék ilyen helyeken történő használata, illetve a termék napi 6 óránál hosszabb ideig történő használata esetén a garancia érvényét veszti.

1. Ez a garancia csak az eredeti tulajdonosra vonatkozik, és nem ruházható át.
2. A munkagarancia csak az USA-ban és Kanadában értékesített termékekre vonatkozik. Az Ön országában érvényes munkabérfedezettel kapcsolatos részletekért forduljon a Freemotion Fitness hivatalos kereskedőjéhez.
3. Bármilyen helytelen használat, visszaélés vagy nem megfelelő szervizelés.
4. A jelen kézikönyvben megadott maximális felhasználói súlyt meghaladó súlyú felhasználók.
5. A termék mozgása vagy helytelen tárolása által okozott károk, beleértve a termék oldalra fordított mozgását vagy tárolását.
6. A termék használata vagy tárolása kültéren vagy magas páratartalmú környezetben, beleértve a gyógyfürdőket és medencéket.

7. A nem megfelelő kábelezés vagy elégtelen elektromos áram által okozott károk. Megjegyzés: Előfordulhat, hogy ez a termék nem rendelkezik vezetékekkel.

Ez a garancia nem vonatkozik a következőkre:

1. Kozmetikai cikkek, beleértve a markolatokat, matricákat és címkéket.
2. A javítással kapcsolatos felszállási és szállítási vagy szállítási költségek.
3. Bármilyen probléma, amely a nem megfelelő összeszerelés vagy szállítás következménye.

MI A TEENDŐ, HA SZERVIZELÉSRE VAN SZÜKSÉG

A Freemotion Fitness garanciális szerviz szolgáltatását a termék vásárlását végző hivatalos kereskedőhöz fordulhat. Ügyeljen arra, hogy megőrizze az eredeti számla és a sorozatszám adatait. Ha ez a termék meghibásodik az előírt garanciális feltételek szerint, a Freemotion Fitness választása szerint javítást, cserét vagy a vételár visszatérítését biztosítja. A Freemotion Fitness kompenzálja a szervizszolgáltatásokat a szolgáltatási területükön belüli garanciális utakért. A szolgáltatási területen kívüli szervizhívásokért további díjat számíthatnak fel.

A Freemotion Fitness nem felelős és nem vállal felelősséget a termék használatából vagy teljesítményéből eredő vagy azzal összefüggésben keletkező közvetett, különleges vagy következményes károkért; a gazdasági veszteséggel, vagyonvesztéssel, veszteséggel, veszteséggel, vagyonvesztéssel, vagyonvesztéssel, vagyonvesztéssel kapcsolatos károkért. bevétele vagy nyereség elmaradása, az élvezet vagy a használat elvesztése, vagy az eltávolítás vagy a telepítés költségei; vagy egyéb következményes károk. Egyes régiók nem teszik lehetővé a következményes károk kizárását vagy korlátozását. Ennek megfelelően előfordulhat, hogy a fenti korlátozás nem vonatkozik Önre. Ez a jóállás meghatározott jogokat biztosít Önnek, és előfordulhat, hogy más jogai is vannak, amelyek régióként eltérőek.

KAPCSOLATBA LÉPNI A FREEMOTION FITNESSSEL

Lásd fentebb a HOGYAN KAPCSOLATKOZZON AZ ÜGYFÉLKEDVEZÉSSEL.