

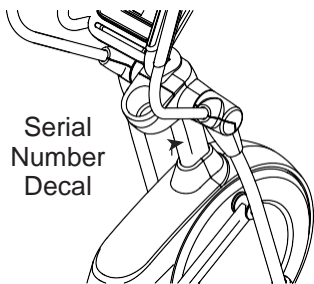
PRO-FORM[®]

ENDURANCE 420 E

Model No. PFEVEL49717.1

Serial No. _____

Későbbi hivatkozás céljából a fentihelyre írja be a sorozatszámot.



VEVŐSZOLGÁLAT

Az ICON gyártóként, arra törekszük, hogy vásárlói minden igényét kielégítse.

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

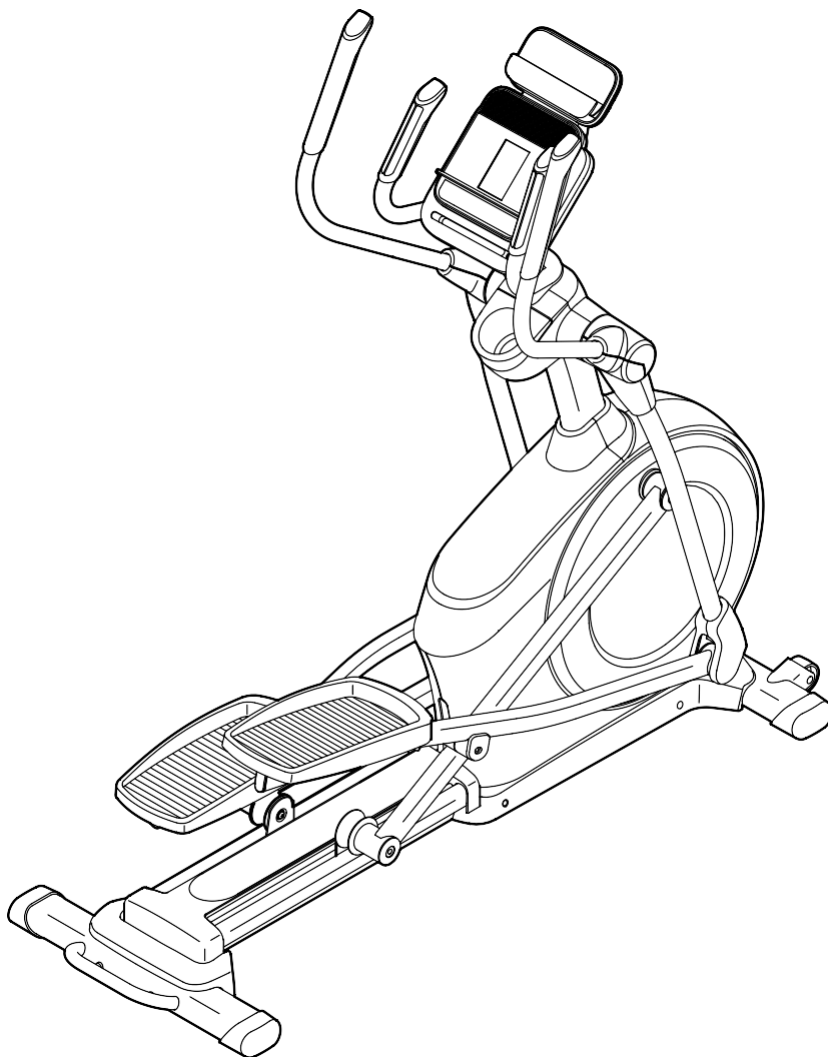
FORGALMAZÓ:

Sport8 Hungary Kft.
1118 Bp. Fehérvári út 168-178.
+36 1 877 4841
www.sport8.hu

⚠ ÓVINTÉZKEDÉS!

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

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



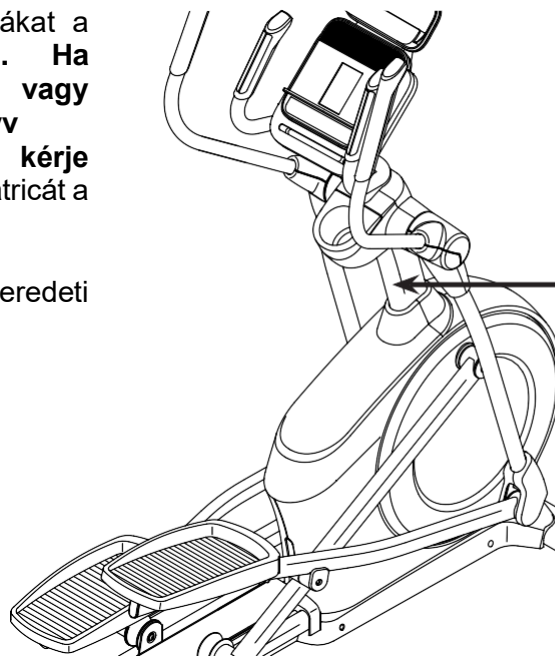
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
HASZNÁLAT ELŐTT	4
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
EDZŐGÉP HASZNÁLATA	15
KARBANTARTÁS ÉS HIBAEHÁRÍTÁS	23
EDZÉSI ÚTMUTATÓ.....	25
ALKATRÉSZLISTA.....	27
ROBBANTOTT ÁBRA	29
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE	Hátlap
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ.....	Hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE


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

Megjegyzés: a matricákat nem eredeti méretükben ábrázoljuk



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

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

⚠ VIGYÁZAT: Mielőtt a elliptikus edzőgépet használná — a komoly sérülés kockázatának csökkentése érdekében — olvasson el az ebben a felhasználói kézikönyvben szereplő minden fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a elliptikus edzőgéppel kapcsolatos minden figyelmeztetést. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék alkalmazása révén keletkező személyi sérülésekért, illetve vagyongárért.

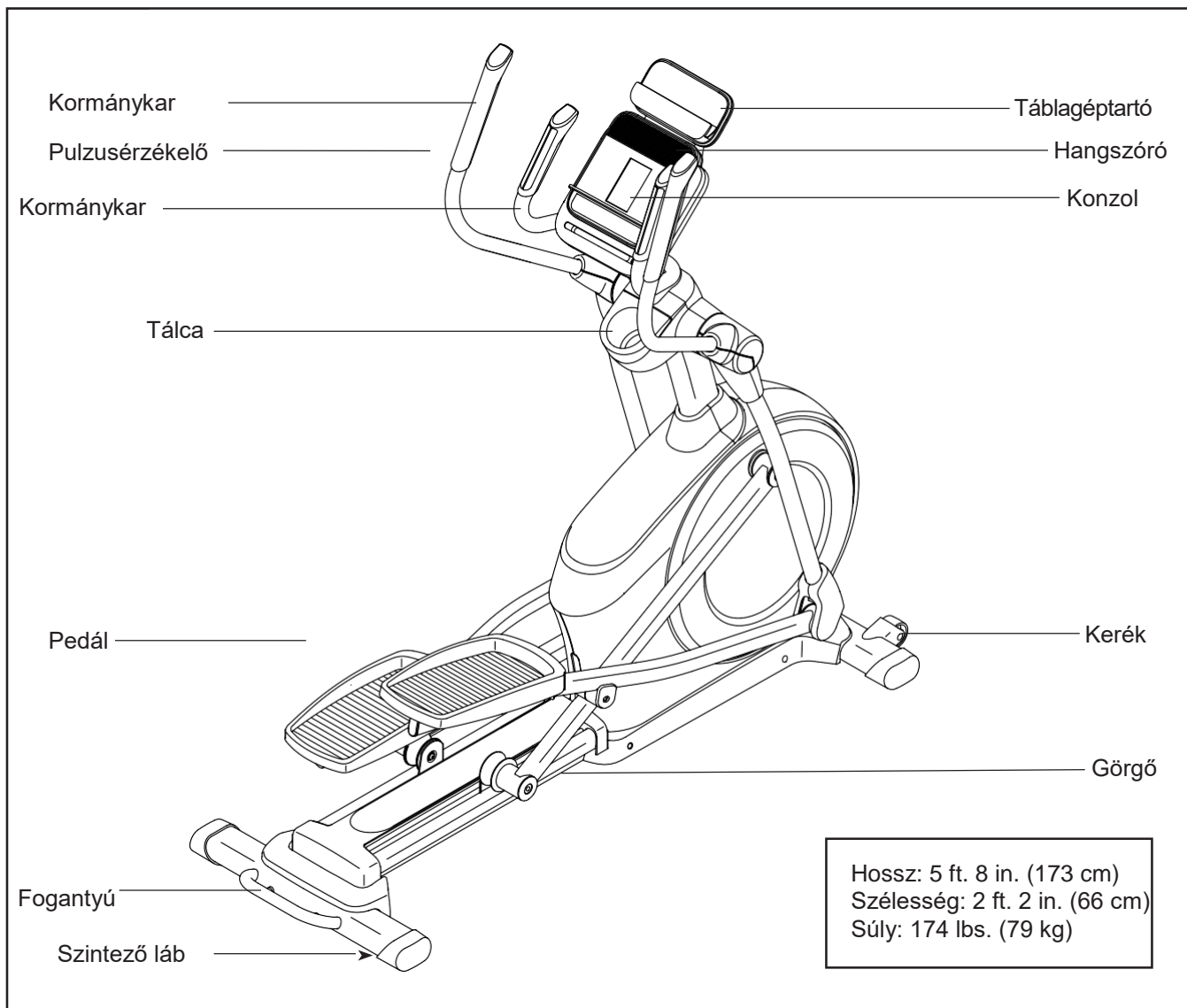
1. A tulajdonos felelőssége, hogy minden lehetséges felhasználó tisztában legyen az edzőgép biztonságos használatával.
2. Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt kérdezze meg orvosát. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebb, illetve a meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyek esetében.
3. Az elliptikus tréneret nem használhatják azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha valaki más felügyeli és betartatja az edzőgép használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
4. Az elliptikus tréneret csak a jelen kézikönyvben leírt módon használja.
5. Ezt az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték, ne használja azt edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.
6. Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, távol a nedvességtől, portól. Ne helyezze az elliptikus tréneret garázsba, teraszra vagy víz közelébe.
7. Helyezze az elliptikus tréneret sima felületre és a padló védelme érdekében, helyezzen alá szőnyeget. Ügyeljen arra is, hogy elegendő szabad terület legyen az edzőgép biztonságos használatához, elöl és hátul – 0,9m, oldalanként – 0,6m.
8. Minden használatkor vizsgálja meg és megfelelően húzza meg az elliptikus tréner minden alkatrészét. Az elhasználódott részeket azonnal cserélje ki.
9. 13 évnél fiatalabb gyerekeket és háziállatokat mindig tartsa távol az edzőgéptől.
10. Ne használja az elliptikus tréneret, ha a testsúlya meghaladja a 125 kg-ot.
11. Edzéshez viseljen sportruházatot; ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. Lábai védelme érdekében, edzéshez mindig viseljen edzőcipőt.
12. Az elliptikus tréneren történő fellépéskor és lelépéskor, illetve az edzőgép használatakor mindig fogja a kormánykarokat vagy a kapaszkodót.
13. A pulzusszám-monitor nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám adatok pontosságát. A pulzusszám-monitor csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-értékek általános meghatározásakor.
14. Az elliptikus trénernek nincs szabadon futó kereke; a pedálok mindaddig mozgásban vannak, amíg a lendkerék le nem áll. Ha már nem edz, engedje a pedálokat megállni, mielőtt lelép az edzőgépről. A pedálok sebességét ellenőrzött módon csökkentse.
15. Edzéskor háta legyen egyenes, testtartása ne legyen görbe.
16. A túledzés komoly sérüléseket okozhat vagy halált. Ha edzés közben fejfájást, hányingert, légzési nehézséget érez, azonnal hagyja abba az edzést, lazítson és pihenjen.

HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy a PROFORM® ENDURANCE 420 E elliptikus tréneret választotta. A PROFORM® ENDURANCE 420 E elliptikus tréner egy sor továbbfejlesztett tulajdonsággal rendelkezik, melyek az otthoni edzéseit hatékonyabbá és élvezhetőbbé teszik.

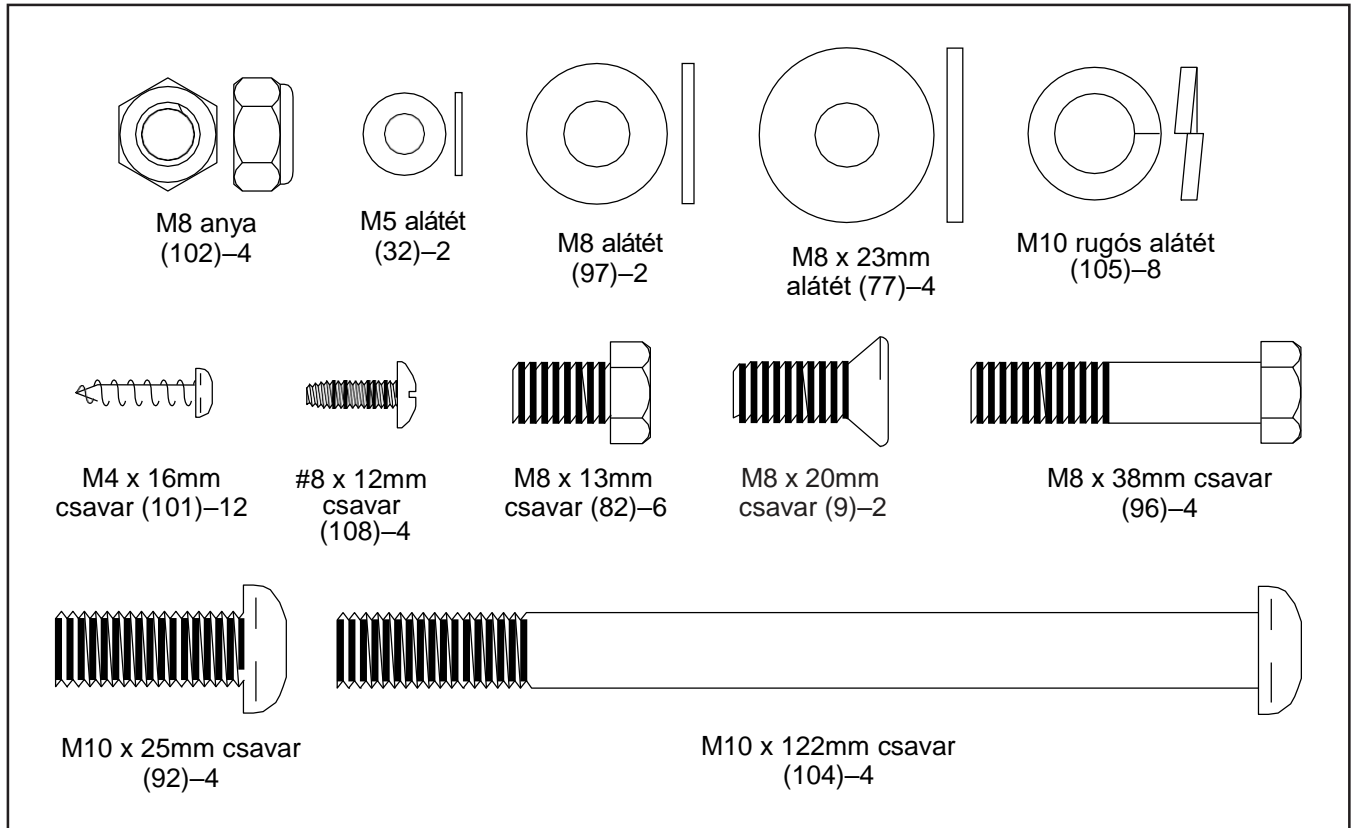
Az edzőgép használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban

érdeklődjön az üzletben, ahol az edzőgépet vásárolta. Ha azt szeretné, hogy az ügyintézés gyorsabb legyen, jegyezze fel a termék modell- és sorszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható, hol találja a modellszámot, valamint a sorszámot tartalmazó matricát. Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az összeszereléskor használt kisebb alkatrészek beazonosítására az alábbi rajzokat használja. A zárójelben lévő szám az alkatrész sorszáma, a zárójelen kívüli szám a darabszámot jelenti. Bizonyos kisebb alkatrészek már eleve be vannak építve. Ha valamelyik alkatrész a mellékelt készletben nem található, nézze meg, nem lett-e eleve beépítve. **Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt tartalék fémárut is szállítunk.**



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés két embert igényel.
- Helyezze az alkatrészeket egy üres helyre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg nem végzett a teljes összeszereléssel.
- A baloldali alkatrészek „L” vagy „Left” címkével vannak jelölve. A jobboldali alkatrészek „R” vagy „Right” címkével vannak jelölve.
- A kisebb alkatrészek beazonosításához nézze az 5. oldalt.

A mellékelt szerszámokon kívül az összeszereléshez az alábbi szerszámok szükségesek:

1 db Philips csavarhúzó

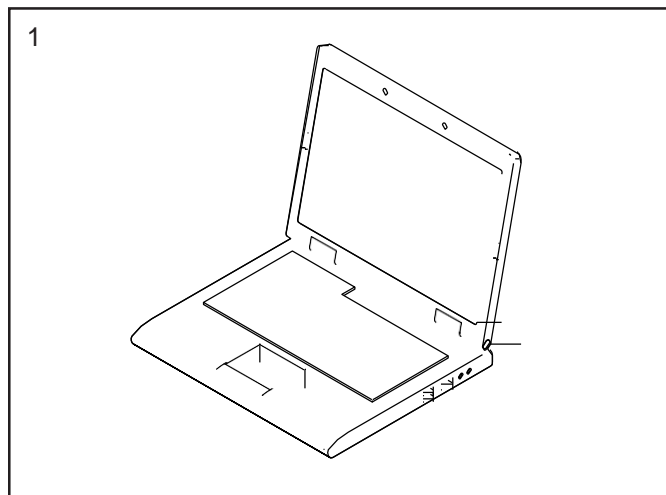


1 db gumikalapács



A szerelés könnyebb lehet, ha rendelkezik villáskulcs készlettel.

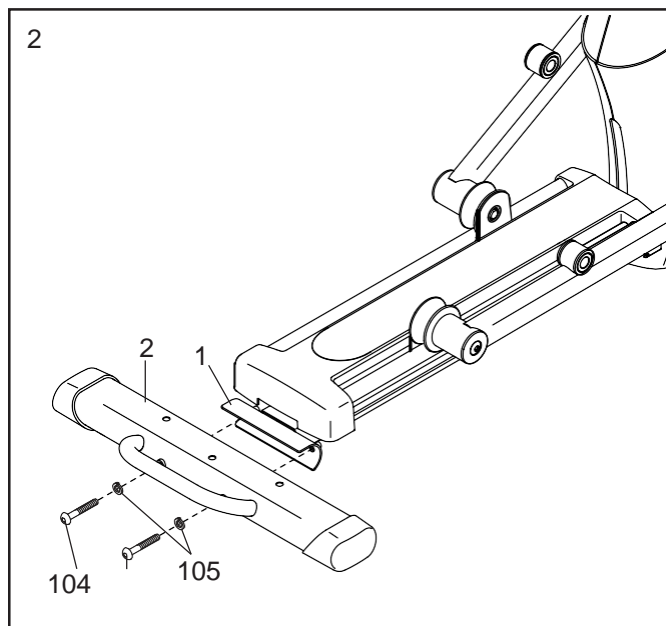
1. Felkeresheti a www.iconsupport.eu friss információkért. Lehetővé tenné számunkra, hogy tájékoztassuk Önt friss információkkal, újításokkal kapcsolatban.



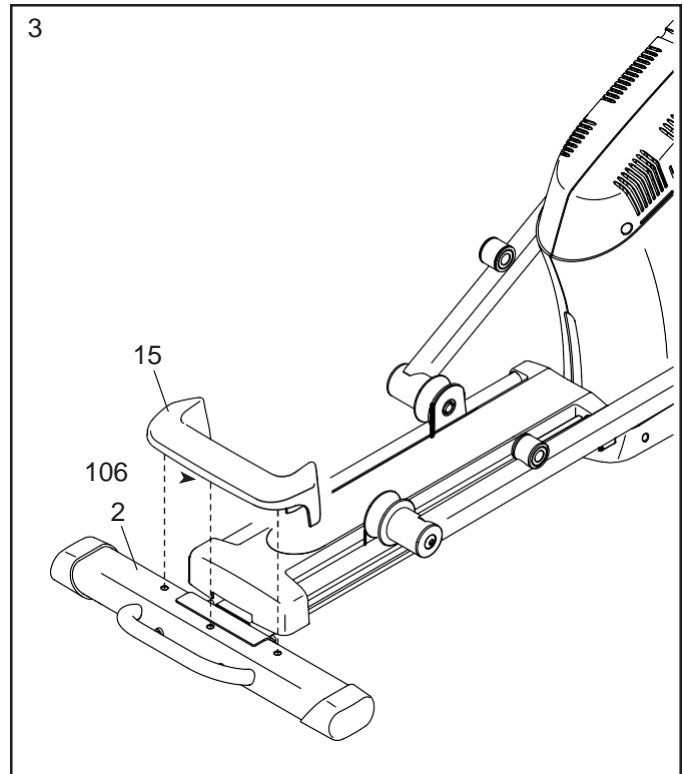
2. Helyezzen egy másik személy segítségével egy tömörebb csomagolóanyag köteget (rajzon nem látható) hátul az elliptikus tréner váza (1) alá. **Egy másik személy a billegés elkerülése érdekében fogja meg az elliptikus trénert, addig amíg nem végez ezzel a szerelési lépéssel.**

Ha a keret (1) hátsó részén talált szállítási támasztékot, akkor távolítsa el a csavarokat a szállítási támasztékokból. Dobja ki a ezen csavarokat és a szállítási támasztékokat.

Rögzítse a hátsó stabilizáló lábat (2) a vázhoz (1) 2 db M10x122 mm-es csavar (104) segítségével. Vegye ki a csomagolóanyag köteget a váz (1) alól.

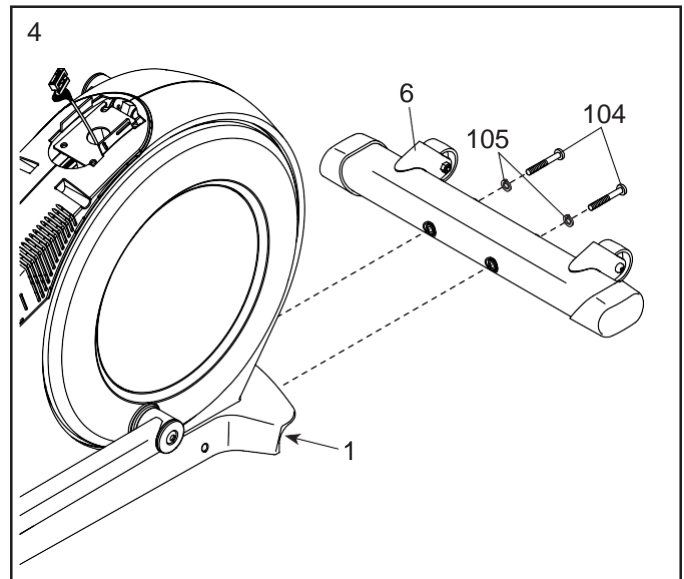


3. Nyomja be óvatosan a hátsó stabilizáló burkolat (15) alján lévő kapcsokat (106) a hátsó stabilizáló lábba (2) az ábra alapján.



4. Helyezzen egy másik személy segítségével egy tömörebb csomagolóanyag köteget (rajzon nem látható) az elliptikus tréner elülső váz (1) része alá. **Egy másik személy fogja meg az elliptikus tréner, a billegés elkerülése érdekében, amíg nem végez ezzel a szerelési lépéssel.**

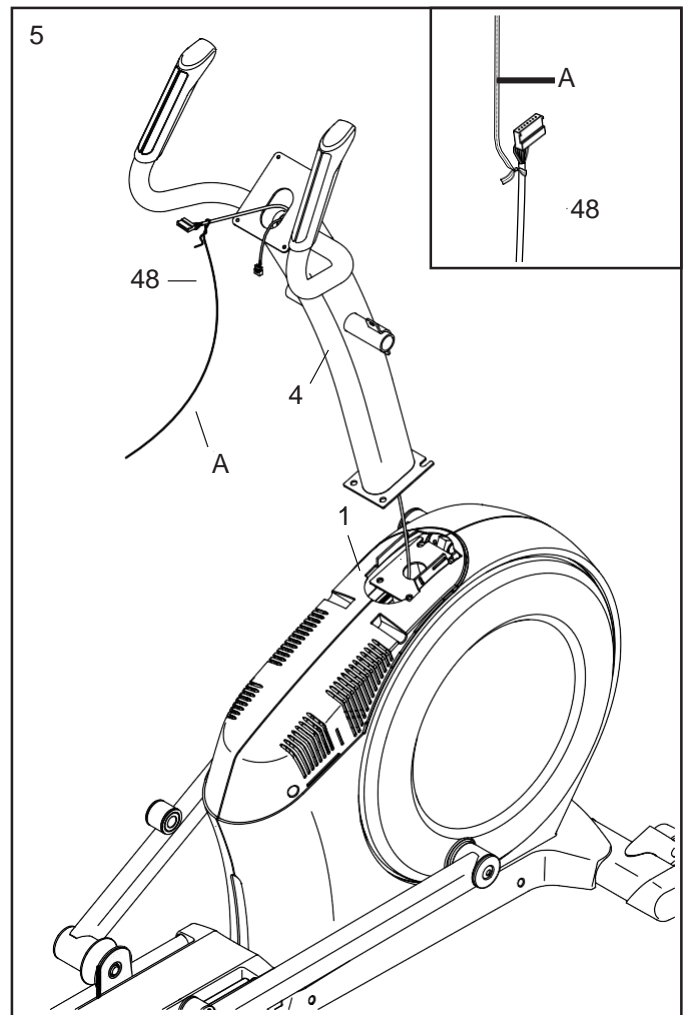
Rögzítse az elülső stabilizáló lábat (6) elől a vázhoz (1) 2 db M10x115mm-es csavar (104) segítségével. Vegye ki a csomagolóanyag köteget a váz (1) alól.



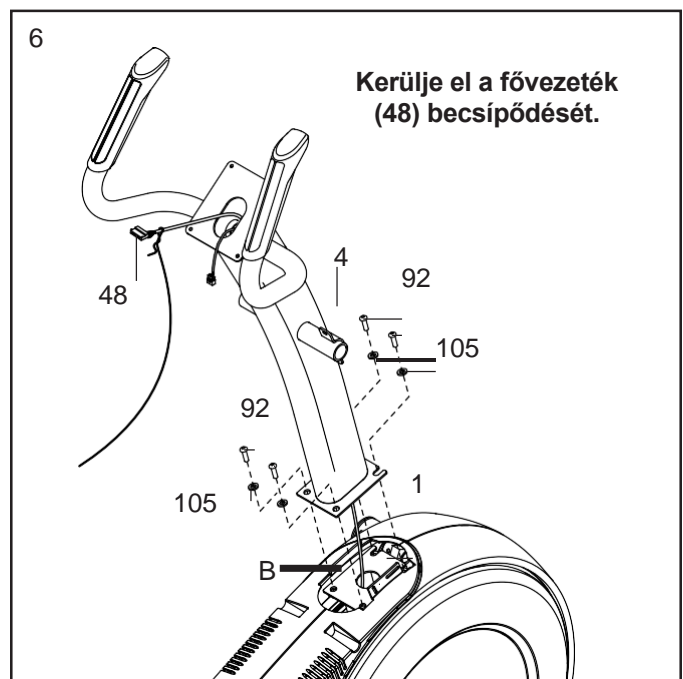
5. **Tipp:** Kerülje a fővezeték (48) becsípődését, megtörését. Egy másik személy tartsa a tartóoszlopot (4) közel a vázhoz (1). Nézze a kinagyított ábrát.

Keresse meg a segéddrót (A) a tartóoszlop alsó részénél (4). Csatlakoztassa a segéddrót a fővezetékhez (48). Ezután húzza meg a segéddrót a tartóoszlop felső végénél, addig amíg a fővezeték át nem vezet a tartóoszlopon.

Tipp: **Annak megakadályozása érdekében, hogy a fővezeték (48) visszaessen a tartóoszlopba (4), kérjük rögzítse a fővezeték a segéddrót a tartóoszlophoz (A).**



6. **Tipp:** Kerülje a fővezeték (48) becsípődését, megtörését. Rögzítse a tartóoszlopot (4) a vázhoz (1) 4 db M10 x 25 mm-es csavar (92) és 4 db M10 rugós alátét (105) segítségével; **először helyezze be mind a négy csavart, és csak azt követően kezdje el betekerni azokat.**



7. Zsírozza be a mellékelt kenőanyaggal a forgótengelyt (4).

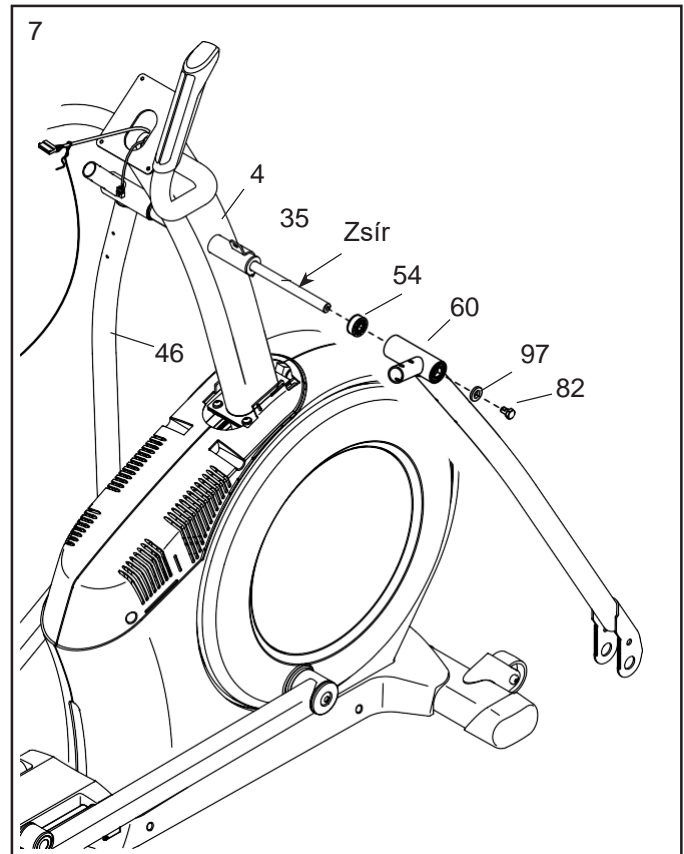
Helyezze be a forgótengelyt (35) a tartóoszlop oldalsó furatába (4) az ábra alapján úgy, hogy mindkét oldalon azonos nagyságban nyúljon ki. **Tipp: Hasznos lehet gumi kalapács használata.**

Ezután csúsztasson rá a forgótengely (35) jobb oldalára a távtartót (54).

Keresse elő a jobboldali kart (60), helyezze az ábrán látható módon a forgótengely jobb oldalára (35).

Ismételje meg ezeket a műveleteket a forgótengely bal oldalán is (35).

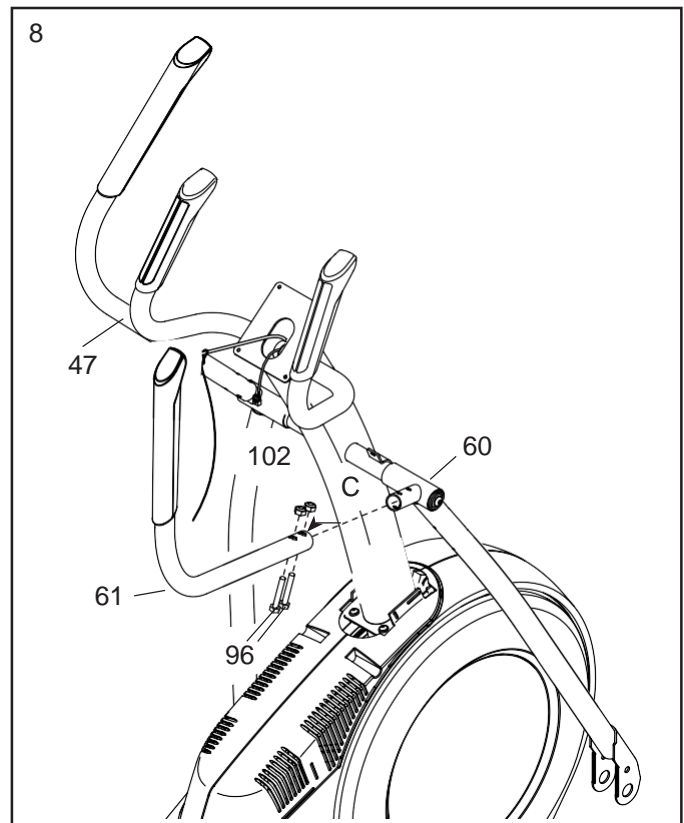
Helyezzen a forgótengely mindkét végére egyszerre 1-1 db M8 x 13 mm-es csavart (82) és 1-1 db M8 alátétet (97). Húzza meg a csavarokat.



8. Vegye elő a jobboldali kormánykart (61) és helyezze a jobboldali karra (60) az ábrán látható módon.

Rögzítse össze a jobboldali kormánykart (61) és a jobboldali kart (60) 2 db M8x45 mm-es csavar (96) és 2 db M8 anya (102) segítségével. **Ügyeljen arra, hogy az anyák megfelelő módon kerüljenek bele a hatszögletű furatokba (C).**

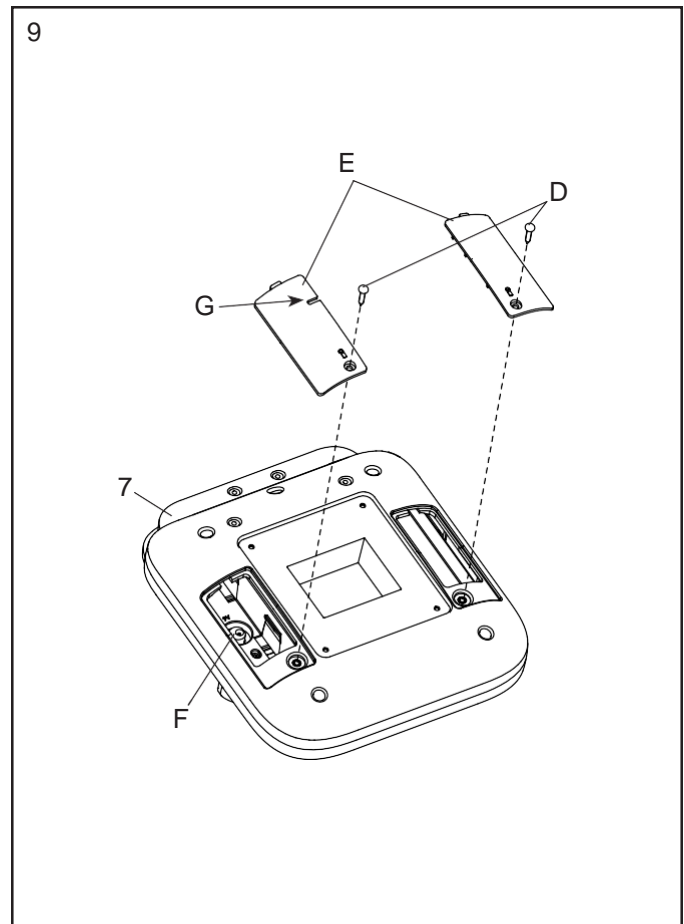
Hasonló módon szerelje fel a baloldali kormánykart (47) is.



9. A konzol (7) működtetéséhez használjon 4 db elemet (nem tartozék); a használathoz kérjük alkáli elemet vásároljon. Ne használjon együtt régi és új elemeket, vagy alkáli, standard és újratölthető elemeket együtt. **FONTOS:** Ha a konzolt hideg hőmérsékletnek tett kitéve, kérjük használat előtt szobahőmérsékletre melegedjen, mielőtt behelyezné az elemeket. **Ha ezt a műveletet nem végzi el, akkor a konzol kijelzője vagy más elektronikus alkatrész megrongálódhat.**

Távolítsa el a csavarokat (D), majd az elemtartó fedeleket (E). Helyezze be az elemeket az elemtartókba, majd helyezze vissza az elemtartó fedeleket. **Ügyeljen arra, hogy az elemeket az elemtartó rekeszekben lévő ábrák szerint rakja be.**

Opcionális hálózati adapter megvásárlásához, kérjük hívja fel a telefonszámot a kézikönyv borítóján. A konzol (7) károsodásának elkerülése érdekében csak a gyártó által szállított, szabályozott hálózati adaptert használjon. Csatlakoztassa az hálózati adapter egyik végét az ábrán jelzett elemtartó belsejében található csatlakozóba (F). Majd a hálózati adapter vezetékét vezesse át az elemtartó fedelén található nyílásba (G). Ezután csatlakoztassa a hálózati adapter másik végét egy fali csatlakozóaljzatba, a helyi előírásoknak megfelelően.

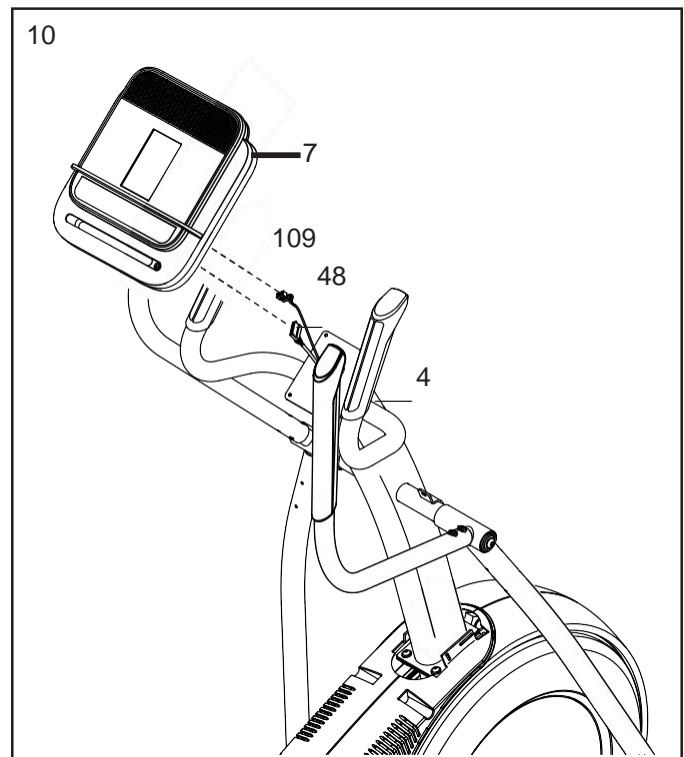


10. Vegye le ki és dobja el a fővezeték (48) segéddrójtját.

Kérje egy másik személy segítségét. Egy másik személy tartsa a konzolt (7) a tartóoszlop (4) közelében. Csatlakoztassa a fővezeték (48) és az pulzusvezeték (109) a konzol hátoldalán lévő megfelelő csatlakozókba.

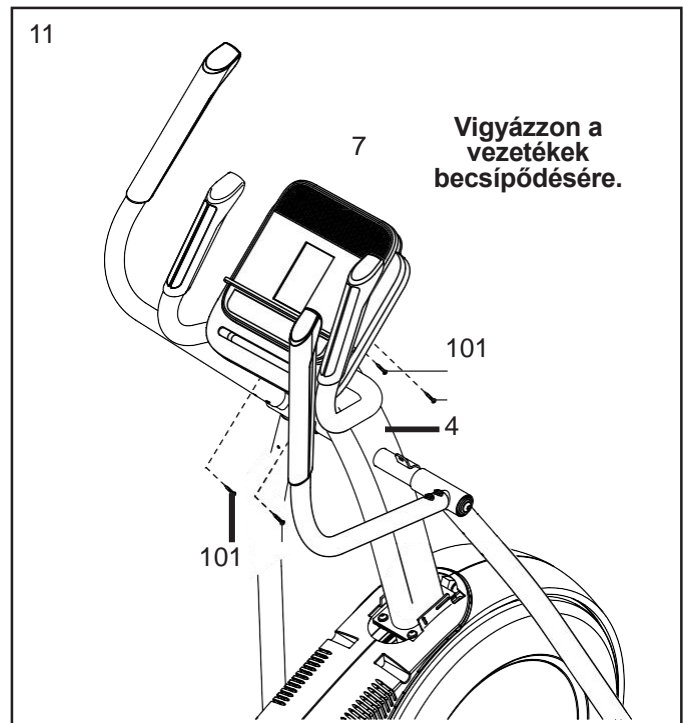
A vezetéknek (48, 109) könnyen egymásba kell pattanniuk. Ha a csatlakozó nem könnyen illeszkedik be a aljzatba, fordítsa el a csatlakozót és próbálja meg újra. Ha nem megfelelően csatlakoztatja a vezetékeket, akkor a kijelző vagy konzol sérülhet.

Helyezze a felesleges vezeték a tartóoszlopba (4) vagy a konzolba (7).



11. Tipp: Kerülje a vezetékek becsípését.

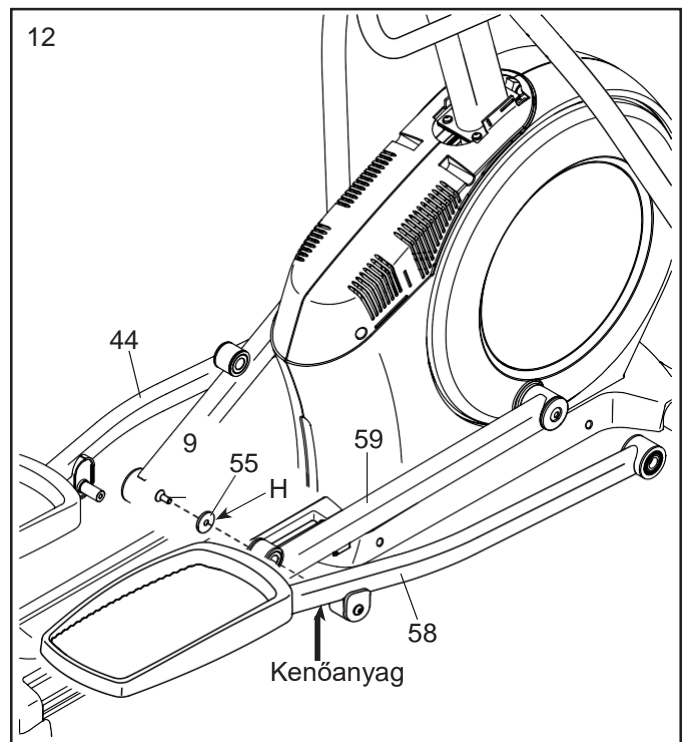
Csatlakoztassa a konzolt (7) a tartóoszlophoz (4) 4 db M4 x 16 mm-es csavar segítségével (101); **először helyezze be mind a négy csavart, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni azokat.**



12. Igazítsa a jobb oldali pedálkart (58) közel a görgős karhoz (59) az ábrán alapján. Zsírozza meg a mellékelt kenőanyaggal a jobboldali pedálkaron (58) lévő tengelyt. Igazítsa a jobboldali pedálkart (58) a jobboldali görgős karhoz (59) az ábra alapján.

Rögzítse a jobboldali pedálkart (58) a jobb oldali görgős karhoz (59) 1 db M8x20 mm-es csavar (120) és 1 db rögzítő anya (55) segítségével; **győződjön meg arról, hogy a rögzítő anya (H) a másik görgőkar felé néz.**

Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali pedálkarhoz (44).

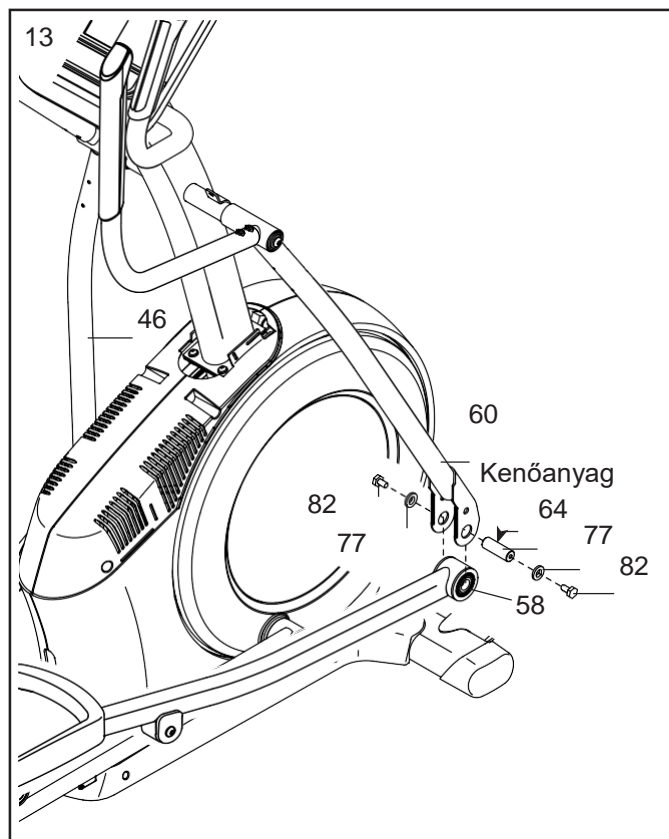


13. Vigyen fel egy kis zsiradékot a pedálkar tengelyére (64).

Helyezze a pedálkar tengelyt (64) a jobboldali pedálkar (58) és a jobboldali kar (60) találkozásába az ábrán látható irányból.

Rögzítse a pedálkar tengelyt (64) a belső és külső oldalról 1 db M8x22 mm-es alátétet (77) és 1 db M8x13 mm-es csavart (82) segítségével. Húzza meg a csavart (82) néhány fordulattal a pedálkar tengelyéhez (64). Majd egyszerre tekerje be mindkét csavart szorosan.

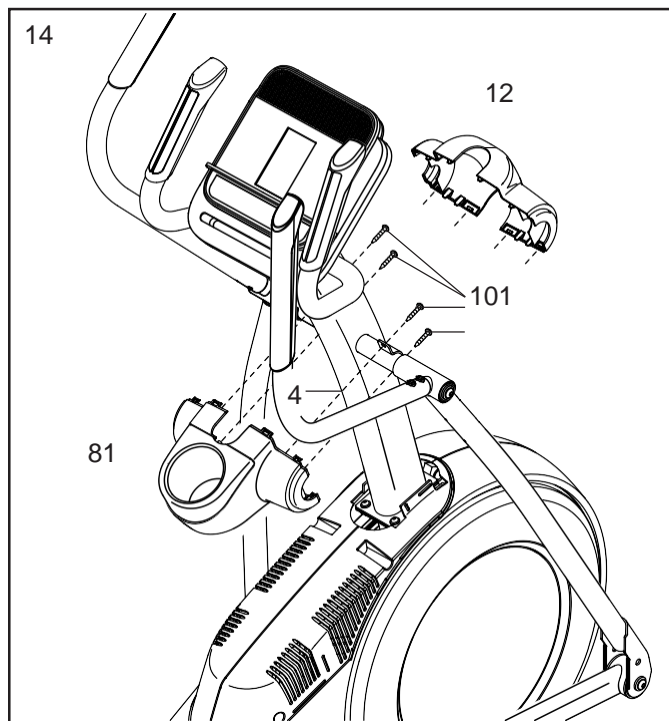
Végezze el ezeket a szerelési lépéseket az edzőgép másik oldalán is.



14. Csatlakoztassa az elülső tálcát (81) a tartóoszlophoz (4), majd rögzítse össze őket 4 db M4 x 16 mm-es csavar (101) segítségével; helyezze be mind a négy csavart, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni azokat.

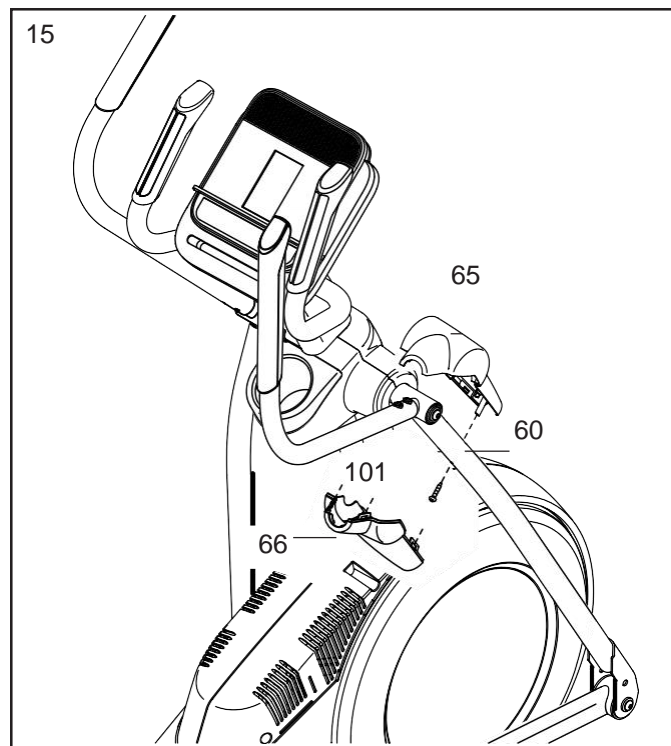
Ezután igazítsa a hátsó tartóoszlop burkolathoz (12) a tartóoszlophoz (4) a képen látható módon.

Rögzítse a hátsó tartóoszlop burkolat (12) az elülső tálcához (81) a tartóoszlop (4) köré.



15. Igazítsa és illessze össze a jobboldali kar elülső- és hátsóburkolatját (65, 66) a jobboldali kar (60) köré az ábrán látható módon. Rögzítse össze a jobboldali kar elülső- és hátsóburkolatját (65, 66) 2 db M4x16 mm-es csavar (101) segítségével.

Végezze el ezeket a szerelési lépéseket az edzőgép másik oldalán is.



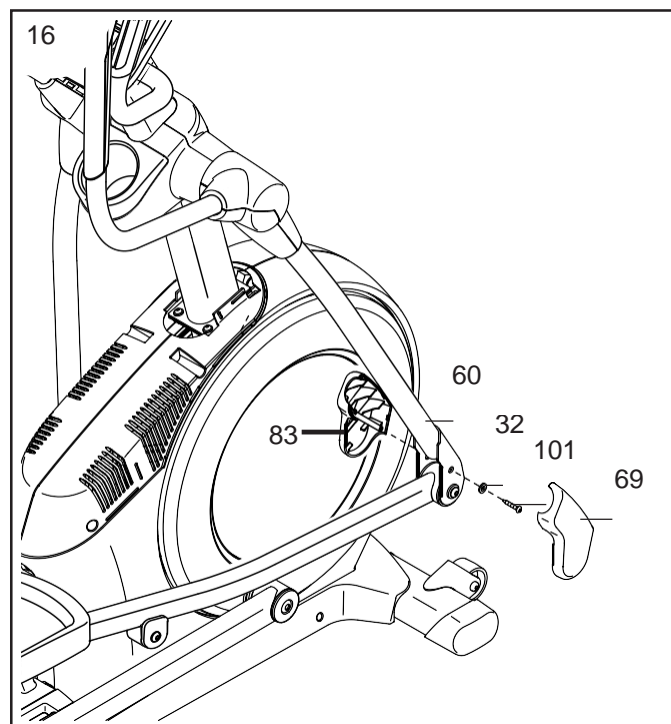
16. Vegye elő és igazítsa a jobboldali kar belső burkolatát (83) a jobboldali karhoz (60) az ábra alapján. Rögzítse össze őket 1 db M4x16 mm-es csavar (101) és 1 db M5 alátét (32) segítségével.

Igazítsa a jobboldali kar külső burkolatát (69) a jobboldali karhoz (60) az ábra alapján

A belső- (83) és külsőburkolatot (69) nyomja össze a jobboldali kar (60) körül az illesztéseknél fogva.

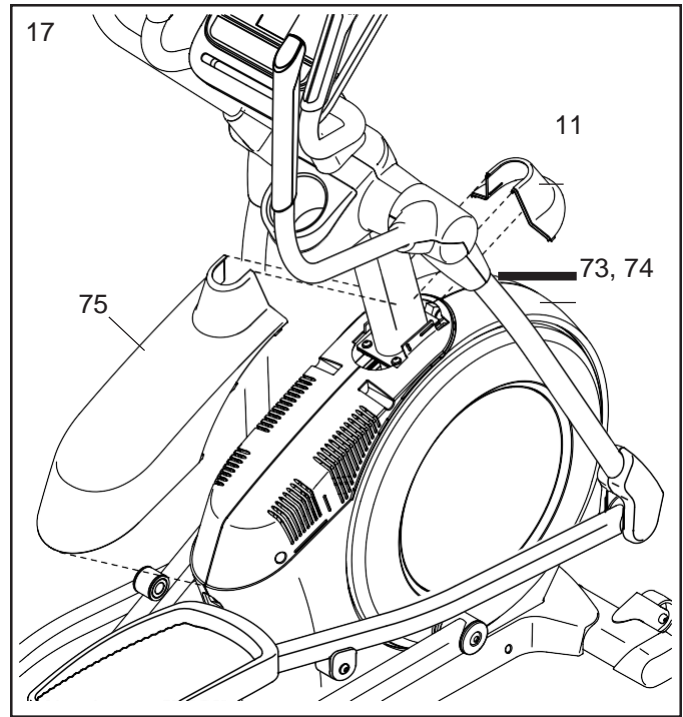
Rögzítse össze a jobboldali kar belső burkolatát (83) és a jobboldali kar külső burkolatát (69)

Végezze el ezeket a szerelési lépéseket az edzőgép másik oldalán is.

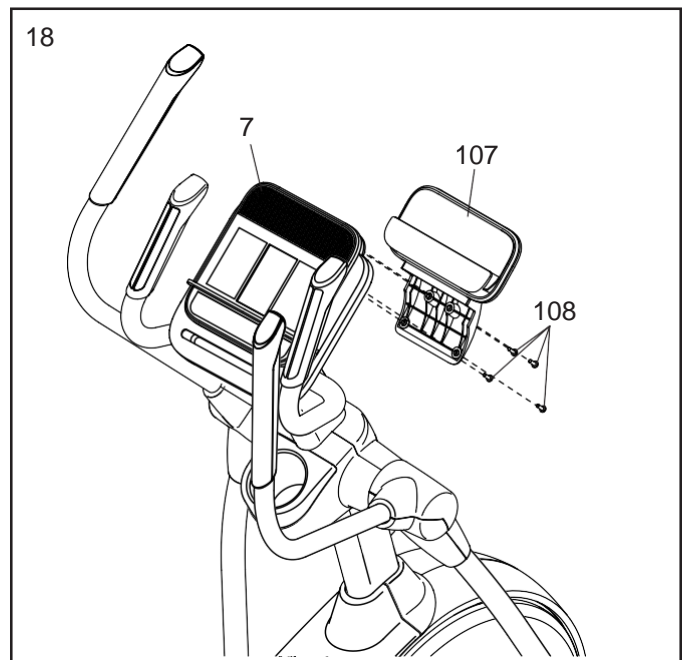


17. Igazítsa az elülső védőburkolatot (11) és a belső védőburkolatot (75) a tartóoszlop (4) köré az ábrán jelzett módon.

Pattintsa be az elülső védőburkolatot (11) majd a belső védőburkolatot (75) a bal és jobb oldali burkolatokba (73, 74).



18. Rögzítse a táblagép tartót (107) a konzolhoz (7) 4 db #8 x 12mm táblagép tartó csavar (133) segítségével; **először helyezze be mind a négy csavart, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni azokat.**



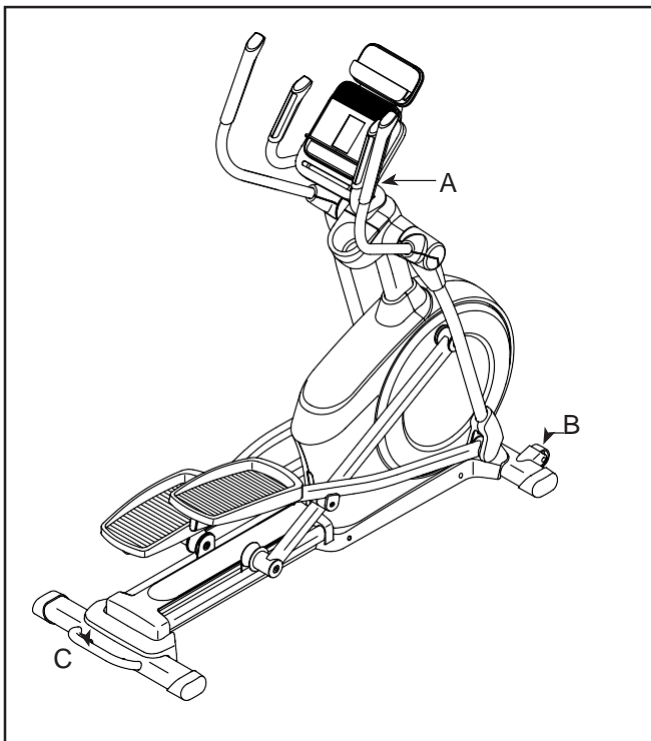
19. Ellenőrizze, hogy az elliptika minden alkatrésze megfelelően lett rögzítve.

Megjegyzés: Néhány szerelési darab megmaradhat, miután az összeszerelés elkészült. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget az edzőgép alá.

HOGYAN KELL AZ ELLIPTIKUS EDZŐGÉPET HASZNÁLNI

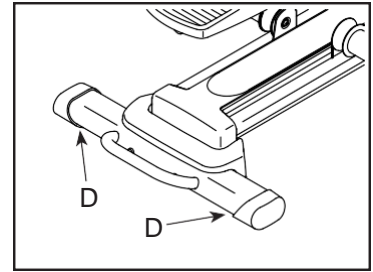
ELLIPTIKUS EDZŐGÉP MOZGATÁSA

Mivel az elliptikus edzőgép mérete és a súlya nagy, ez a művelet két személyt igényel. Álljon az elliptikus edzőgép elé és támassza az egyik lábát az edzőgép egyik kerekének (B). Miközben húzza maga felé az edzőgépet a tartóoszlopnál (A) fogva, egy másik személy emelje meg azt a hátsó stabilizáló lábon lévő fogantyúnál (C) fogva. Addig döntse az elliptikus edzőgépet, amíg az a kerekére nem áll. Ezután óvatosan, mozgassák el az edzőgépet a kívánt helyre, majd lassan engedjék vissza a talajra



ELLIPTIKUS EDZŐGÉP SZINTEZÉSE

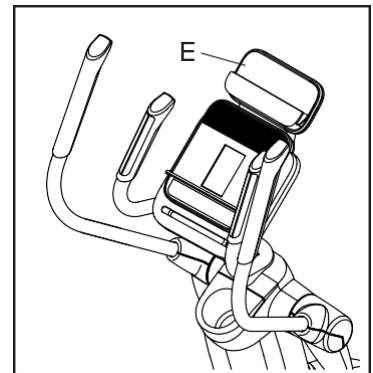
Ha használatkor az edzőgép kicsit billeg a padlón, addig forgassa a hátsó stabilizáló lábon lévő szintező lábak (D) egyikét, vagy esetleg mindkettőt, amíg a billegés meg nem szűnik.



TÁBLAGÉP TARTÓ HASZNÁLATA

FONTOS: A táblagép tartó (E) egy átlagos méretű táblagépek befogadására alkalmas. Ne helyezzen más elektronikai terméket a táblagép tartóba.

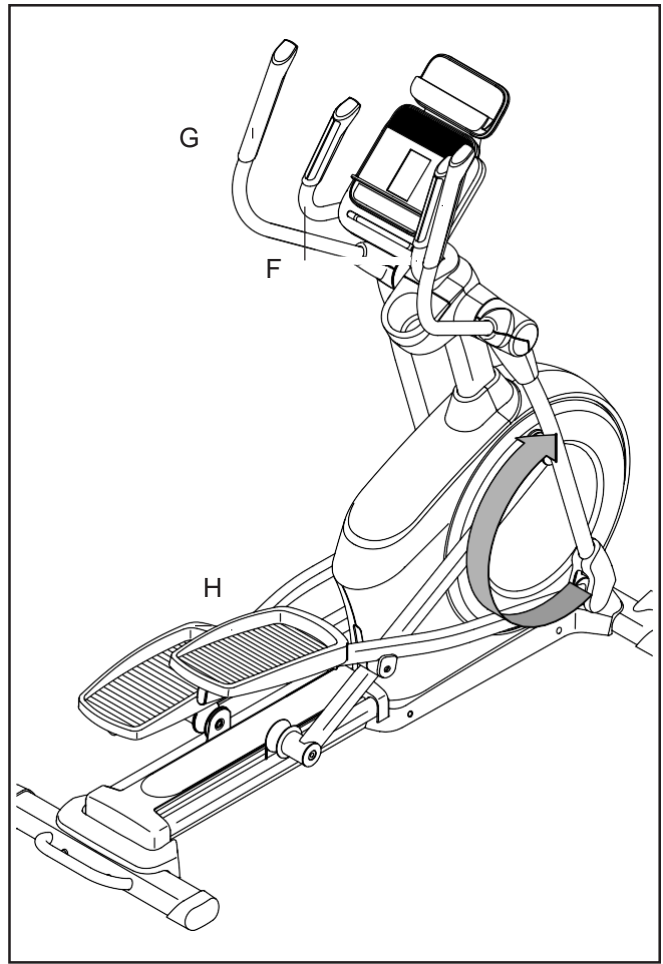
A táblagép behelyezéséhez helyezze a táblagépet a tartó (E) alsó foglatába. Ügyeljen arra, hogy a táblagép tartó a táblagépet megfelelően stabilan fogja. A táblagép kivételéhez emelje ki a táblagépet a táblagép tartó alsó részéből.

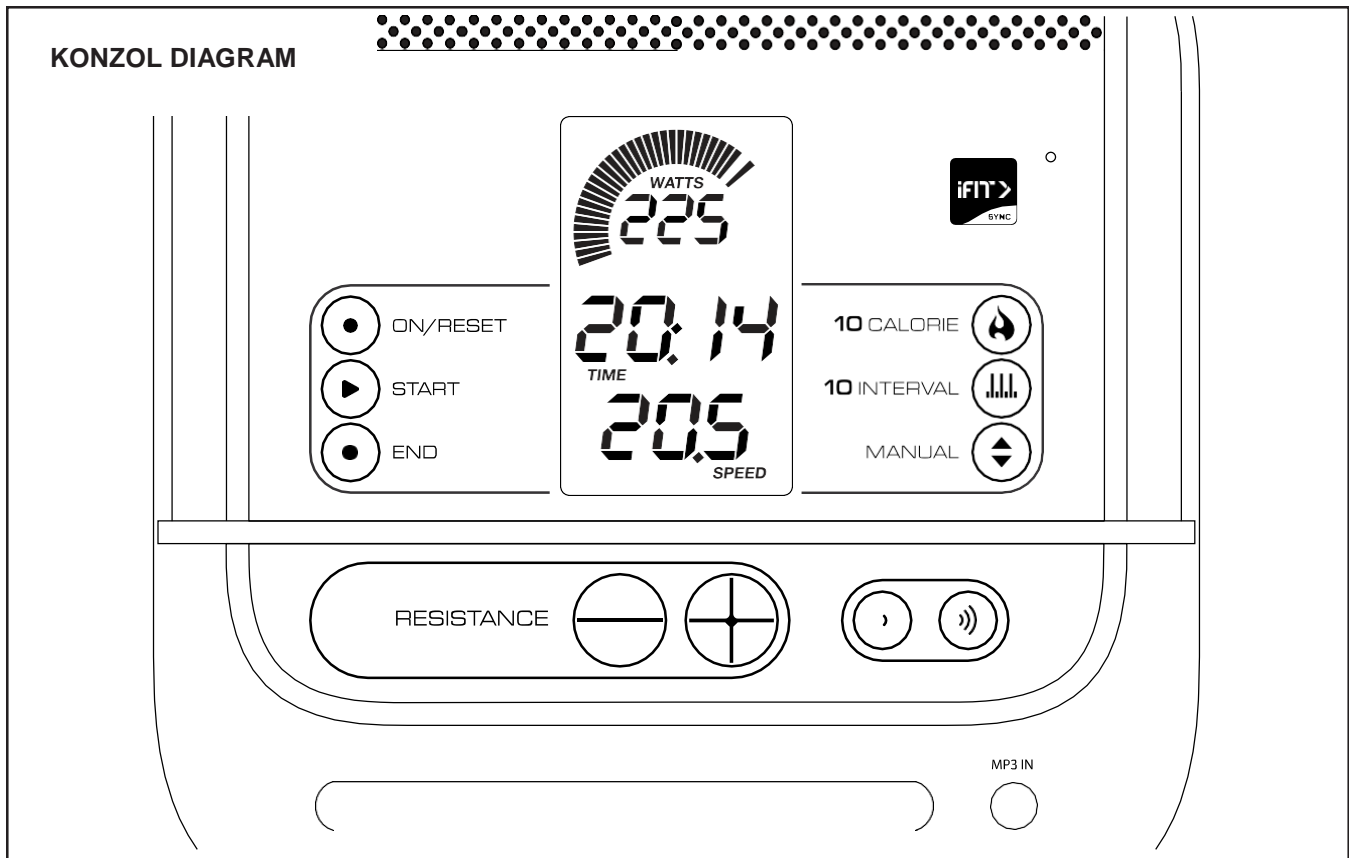


EDZÉS AZ ELLIPTIKUS EDZŐGÉPEN

Az elliptikus edzőgépre való felszálláshoz fogja meg a kapaszkodókat (F) és lépjen rá a pedálra (H), amelyik a legalsó állásban van. **Kérjük ne a mozgó karkba (G) kapaszkodjon.** Majd lépjen rá a másik pedálra (H). Kezdje el taposni a pedálokat, amíg folyamatos mozgásba nem lendülnek. Figyelem: A pedálok mindkét irányba tudnak mozogni. Javasoljuk, hogy a pedálokat (H) a nyíllal jelzett irányban mozgassa, azonban a változatosság kedvéért mozgathatja az ellenkező irányban is.

Az elliptikus edzőgépről való leszálláshoz várja meg, amíg a pedálok teljesen álló helyzetbe nem kerülnek. Figyelem: Az elliptikus edzőgépnek nincs szabadonfutó kereke; a pedálok (H) addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Amikor a pedálok álló helyzetbe kerültek, előbb a felső pedálról (H) lépjen le, majd azt követően lépjen le az alsóról (H) is.





A KONZOL JELLEMZŐI

Az elliptikus tréner fejlett konzolja meggyöző funkciókat kínál, amelyek segítségével az edzés hatékonyabbá és élvezhetőbbé tehető.

Ha a konzol manuális üzemmódját választja, egy gombnyomással változtathat a pedálok ellenállásán. Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést ad az edzésről. Pulzusszámát is megmérheti a markolati vagy mellkasi pulzusérzékelők segítségével. Lásd a 21. oldalon az opcionális mellkasi pulzuszámoló megvásárlásával kapcsolatos információkat.

A konzolnak jellemzője még az új iFit®-Smart Cardio Equipment (interaktív edzésprogram) rendszer. Az iFit rendszer és egy táblagép segítségével rögzítheti és nyomon követheti edzésinformációit.

A konzol számos előre beállított edzésprogramot is tartalmaz. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását és utasít a pedálozási sebesség megfelelő betartására, miközben használóját hatékonyan végig vezeti a programon.

Csatlakoztathatja a saját MP3 lejátszóját vagy okostelefonját a konzolhoz, így hallgathatja kedvenc zenéit vagy hangos könyveit a konzol kiváló hangszóró rendszerével, edzés közben.

Manuális üzemmód használata – 18. oldal;
Edzésprogramok alkalmazása – 20. oldal;
Hangrendszer használata – 21. oldal; Pulzuszámoló használata - 22. oldal; Felhasználói üzemmód használata – 22. oldal.

Megjegyzés: Mielőtt bekapcsolná a konzolt, ellenőrizze, hogy az elemeket megfelelően helyezte be a tartóba (ellenőrizze a 9. szerelési lépést a 10. oldalon). Ha a konzol felületén átlátszó műanyag fólia található kérjük, használat előtt távolítsa el azt.

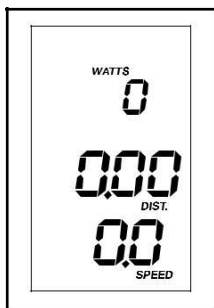
MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Kapcsolja be a konzolt.

A konzol bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot a konzolon vagy kezdje el a pedálozást. A kijelző felvillan, hangjelzést ad, ezt követően az edzőgép használatra kész.

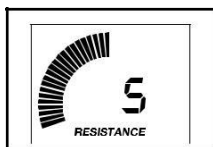
2. Manuális üzemmód kiválasztása.

A konzol bekapcsolását követően, automatikusan a manuális üzemmód jelölődik ki. Kiválasztott edzésprogramnál, a manuális üzemmód újbóli kiválasztása a Manual gomb megnyomásával lehetséges.



3. Pedálok ellenállásának megváltoztatása.

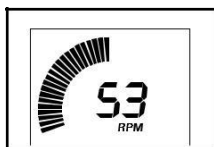
Nyomja meg a Start gombot és kezdjen el pedálozni. Edzés közben a pedál ellenállását az ellenállás (Resistance) növelő vagy csökkentő gombok segítségével változtathatja meg.



Megjegyzés: a kívánt ellenállás érték kiválasztása után egy kevés időnek kell eltelni, hogy a kiválasztott ellenállási érték érezhető legyen.

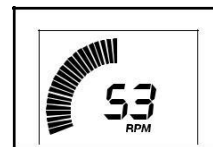
4. Kövesse nyomon az edzési adatokat a kijelző

Speed meter – vizuális képen mutatja a pedálozás sebességét. Ahogy növeli vagy csökkenti a pedálozás sebességét, úgy jelenik meg vagy tűnik el a sebességmérő sáv.



Megjegyzés: Egy előre beállított edzés során a kijelző egy célsebesség-zónát jelenít meg az edzés egyes szegmenseihez.

Felső kijelző — Megjeleníti a pedál hajtásának percenkénti fordulatszámát (RPM) és a watt teljesítményét. A kijelzőn az adatok pár másodpercenként váltják egymást.



A kijelző a pedálok ellenállásának szintjét is jelzi néhány másodpercig, amikor az ellenállás szint megváltozik.

A kijelző a pulzusszámot (BPM) is jelzi néhány másodpercig, amikor használja a markolati pulzusérzékelőt vagy a pulzusmérő övet (lásd 5. lépés).

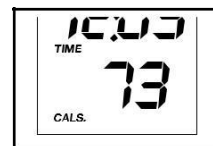


Középső kijelző — Ez a kijelző a megtett távolságot (Dist.) jeleníti meg kilométerben vagy mérföldben és az eltelt időt. A kijelzőn az adatok pár másodpercenként váltják egymást.

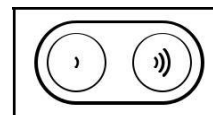


Megjegyzés: Egy előre beállított edzés során a kijelző az eltelt időt helyett az edzésből hátralévő időt mutatja.

Alsó kijelző — Ez a kijelző a sebesség adatokat kilométerben vagy mérföldben és az elégetett kalóriát (cals.) jeleníti meg. A kijelzőn az adatok pár másodpercenként váltják egymást.



A hangerő megváltoztatásához használja a hangerő csökkentés vagy növelés gombot.



A konzol szüneteltetéséhez állíts le a pedálozást. Ha a konzol szünetel, a kijelző is szünetel. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa a pedálozást.

Az edzés befejezéséhez nyomja meg az edzés vége (End) gombot. A kijelző nullázásához nyomja meg a On/Reset gombot.

Megjegyzés: A konzol a pedálozási sebességet és távolságot mérföldben vagy kilométerben is mutathatja. A mérési egység módosításához lásd: BEÁLLÍTÁSOK, 22. oldal.

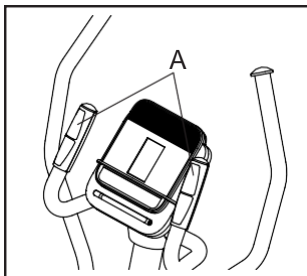
5. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

A pulzusszámot a markolati pulzusérzékelő vagy a pulzusmérő öv segítségével tudja mérni. Az opcionális mellkasi pulzusszám mérés módját lásd: 22. oldal.

A konzol kompatibilis minden BLUETOOTH® Smart pulzusmérővel. A pulzusmérő a konzolhoz történő csatlakoztatásához lásd: 22. oldal.

Megjegyzés: Ha egyidejűleg mindkét pulzusmérőt használja, akkor a BLUETOOTH® Smart pulzusmérő elsőbbséget élvez.

Ha a markolati pulzusérzékelőn lévő fémérintkezőkön átlátszó műanyag fólia van, távolítsa el azokat. Ezenfelül, ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen. Ezután úgy fogja meg a markolati pulzusérzékelőt, hogy mindkét tenyere a fémérintkezőkön legyen. **Ne mozgassa a kezét, de ne is fogja túl szorosan az érintkezőket.**



Ha pulzusa érzékelhető, akkor egy szív szimbólum elkezd villogni a kijelző felső részén, majd megjelenik a pulzusszám. **A pulzusszám legpontosabb leolvasásához körülbelül 15 másodpercig folyamatosan fogja az érintkezőket.**

Ha a pulzus nem érzékelődik, győződjön meg arról, hogy betartotta-e az erre vonatkozó utasításokat. Kezeit ne mozgassa, ill. ne szorítsa a fémérzékelőket. A fémérzékelők folyamatos működéséhez puha ronggyal törölje le azokat. **Soha ne használjon alkoholt, oldószereket, vagy más vegyszereket a tisztításra.**

6. Ha az edzése véget ért, a konzol automatikusan kikapcsol.

Ha a pedálok pár másodpercig nem mozognak, hangjelzés hallatszik, a konzol működése szünetel, és az idő elkezd villogni a kijelzőn.

Ha a pedálok percekig nem mozognak és a gombokat sem nyomják le, a konzol automatikusan kikapcsol.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT EDZÉSPROGRAMOK

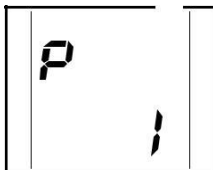
1. Kapcsolja be a konzolt.

A konzol bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot a konzolon vagy kezdje el a pedálozást.

A kijelző felvillan, hangjelzés hallatszik és az edzőgép használatra kész.

2. Előre beállított edzésprogram kiválasztása.

Nyomja meg a kalória (calorie) vagy intervallum (Interval) gombok egyikét ismételten mindaddig, amíg meg nem jelenik a kívánt program száma a kijelző alsó részében.



3. Kezdjen el az edzést.

Nyomja meg a Start gombot, vagy kezdjen el pedálozni az edzés indításához.

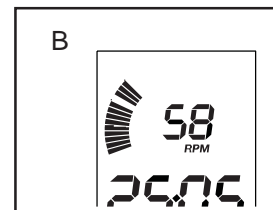
Minden program egyperces szegmensre oszlik. Minden szegmenshez egy ellenállásszint és egy célsebesség beállítás van programozva.

Megjegyzés: Ugyanaz az ellenállásszint és/vagy célsebesség lehet programozva két vagy több egymás utáni szegmenshez is.

Az edzésprogram során a profil segítségével követheti nyomon edzésének alakulását. A profil villogó része képviseli az edzésprogram aktuális szegmensét. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens ellenállásszint beállítását.

Minden egyes szegmens végén hangjelzés hallatszik, majd a következő szegmens kezd el villogni. Ha a következő szegmensre más ellenállásszintet programoztak, akkor a következő szegmens beállítása megjelenik a felső kijelzőn néhány másodpercre, hogy figyelmeztesse a felhasználót a változásra, majd a pedálok ellenállása automatikusan a következő szegmensre programozott ellenállásszintre változik.

A sebességmérő két villogó sávot mutat, amelyek a szegmens célsebesség-tartományát (B) jelölik; a célsebesség-tartomány olyan sebességtartományt, amely célja, hogy a



célsebesség közelében tartsa a pedálozó sebességét az aktuális szegmensnél.

A vastagabb sávok a tényleges pedálozási sebességet képviselik.

Gyakorlat közben tartsa a pedálozási sebességet az aktuális szegmens célzójában a sebesség vagy az ellenállás növelésével, csökkentésével.

FONTOS: A célsebesség csak motivációként szolgál. A felhasználó tényleges sebessége lehet lassabb, mint a célsebesség. Ügyeljen arra, hogy a pedálozás tempója komfortos legyen.

Ha az adott szegmens ellenállásszintje túl erős vagy túl gyenge, az ellenállás gombok segítségével manuálisan felülbíráhatja azt.

FONTOS: Ha a program aktuális szegmense befejeződött, a pedálok automatikusan a következő szegmensre beállított ellenállásra állnak át.

Ha pár másodpercre leáll a pedál taposásával, a kijelző hangjelzést ad, villogni kezd az idő és az edzésprogram szünetel.

A program újra indításához egyszerűen folytassa a pedál mozgatását. A program egészen addig folytatódik, amíg az utolsó szegmens véget nem ér.

4. Kövesse nyomon az edzési paramétereket a kijelzőn.

Nézze a 4. pontot a 18. oldalon.

5. Ha szükséges mérje meg a pulzusát.

Nézze a 5. pontot a 19. oldalon.

6. Ha az edzése véget ért, a konzol automatikusan kikapcsol.

Nézze a 6. pontot a 19. oldalon.

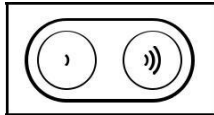
A HANGSUGÁRZÓ HASZNÁLATA

Ha zenét vagy hangos könyveket kíván a konzol hangrendszerének segítségével lejátszani, akkor csatlakoztassa lejátszóját 3,5 mm audio kábel segítségével a kijelző Jack dugós aljzatába; Ügyeljen arra, hogy a csatlakozás megfelelő legyen. **Győződjön meg róla, hogy az audiókábel teljesen be van dugva. Megjegyzés: Audio kábel vásárlása lásd: helyi elektronikai áruházakban.**

Majd nyomja meg a lejátszó gombot az audio lejátszásához.

A hangerő szabályozásához használja a hangerő

szabályozására szolgáló gombokat a kijelzőn vagy állíthatja a hangerőt a saját lejátszóján is.

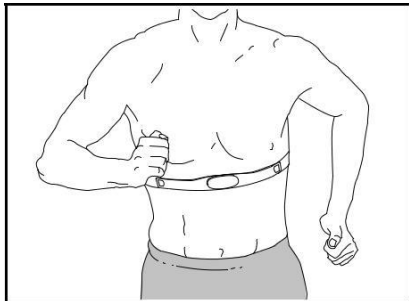


OPCIONÁLIS MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ

Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardio-vaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény

elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés a megfelelő pulzusszámon.

A mellkasi pulzusérzékelő megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön a boltban, ahol az edzőgépet vásárolta.



Megjegyzés: A konzol kompatibilis a BLUETOOTH® Smart pulzusérzékelőkkel.

TÁBLAGÉP CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ

A konzol támogatja a BLUETOOTH kapcsolódást a táblagépekhez az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazással és a kompatibilis pulzuszámolókkal.

Megjegyzés: egyéb BLUETOOTH kapcsolat nem támogatott.

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

Az iOS® vagy Android™ táblagépeken nyissa meg az App Storet vagy a Google Play™ áruházat, keresse meg az ingyenes iFit-Smart Cardio alkalmazást, majd telepítse az alkalmazást táblagépére. **Győződjön meg róla, hogy a BLUETOOTH beállítás engedélyezett a táblagépen.**

Ezután nyissa meg az iFit-Smart Cardio alkalmazást, és kövesse az utasításokat az iFit-fiók beállításához és a beállítások testre szabásához.

2. Ha szükséges pulzuszámoló öv csatlakoztatása a konzolhoz.

Ha a pulzuszámoló, mind pedig a táblagépét egyszerre szeretné a konzolhoz csatlakoztatni, akkor először mindig a pulzuszámoló majd ezután a táblagépet csatlakoztatása. Lásd: A PULZUSMÉRŐ ÖV CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ a 22. oldal.

3. Csatlakoztassa a táblagépét a konzolhoz.

Nyomja meg az iFit Sync gombot a konzolon; a konzol párosítási száma megjelenik a kijelzőn. Ezután kövesse az iFit-Smart Cardio alkalmazásban található utasításokat a táblagép konzolhoz való csatlakoztatásához.

Ha létrejön a kapcsolat, a konzolon lévő LED kék színűen világít.

4. Rögzítse és kövesse az edzés adatokat.

Kövesse az iFit-Smart Cardio alkalmazás utasításait az edzésadat rögzítéséhez és nyomon követéséhez.

5. Ha szükséges, kapcsolja le a táblagépet a konzolról.

A táblagép a konzolról való leválasztáshoz először válassza ki az iFit-Smart Cardio alkalmazásban található szétválasztási lehetőséget. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon, amíg a konzolon lévő LED zölden nem világít.

Megjegyzés: Az összes BLUETOOTH kapcsolat leválasztódig (beleértve a táblagépek, pulzusszámmérők stb.).

OPCIONÁLIS MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ CSATLAKOZTATÁSA

A konzol kompatibilis minden BLUETOOTH SMART pulzusmérővel.

A BLUETOOTH SMART pulzusmérő csatlakoztatásához nyomja meg az iFit Sync gombot a konzolon; a konzol párosítási száma megjelenik a kijelzőn. Ha létrejön egy kapcsolat, a konzolon lévő LED kétszer pirosan villog.

Megjegyzés: Ha a konzol közelében több kompatibilis pulzusmérő is van, a konzol a legerősebb jelzéssel csatlakozik a pulzusmérőhöz.

A pulzusszám-figyelő leválasztása a konzolról nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon, amíg a konzolon lévő LED zölden nem világít.

Megjegyzés: Az összes BLUETOOTH kapcsolat leválasztódig (beleértve a táblagépek, pulzusszámmérők stb.).

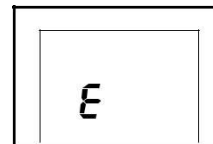
BEÁLLÍTÁSI MÓD

A konzol olyan beállítási módot tartalmaz, amely lehetővé teszi a konzolon lévő mérési egység kiválasztását és a konzolhasználati információk megtekintését.

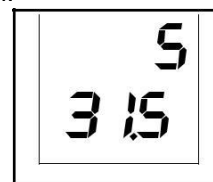
A beállítási mód kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a On/Reset gombot, amíg a beállítási mód információ nem jelenik meg a kijelzőn.

A kijelző megjelenítheti a pedálozás sebességét és a megtett távolságot mérföldben vagy kilométerben. A

mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az Intervall (Interval) gombot ismételten.



Megjegyzés: Előfordulhat, amikor elemet cserél, újra be kell állítani a mértékegységet.



Nyomja meg a Calorie gombot az összes megtett távolság és a össz edzési idő megtekintéséhez. A középső kijelzőn megjelenik a konzol használatának összes időtartama (órában), a kerékpár megvásárlása óta. Az alsó kijelzőn megjelenik a kerékpár pedálozásának összes távolsága (mérföldben vagy kilométerben).

A beállítási módból való kilépéshez nyomja meg a kalória (Calorie) gombot.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény elérése és a kopás csökkentése érdekében. Ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt minden alkalommal, amikor az elliptikus tréneret használja. Az elhasznált alkatrészeket azonnal cserélje le.

Az elliptikus tréner tisztításához használjon puha, nedves ruhát és kis mennyiségű enyhe tisztítószeret (szappant).

FONTOS: Konzol károsodásának elkerülésére érdekében tartson távol mindennemű folyadékot a konzoltól és ne tegye ki a konzolt közvetlen napsütésnek.

KONZOL HIBAKERESÉS

A legtöbb kijelzővel kapcsolatos problémák hibaforrása a gyenge elemek használata. Nézze az 5. szerelési lépést a 18. oldalon, az elemek behelyezésével kapcsolatban.

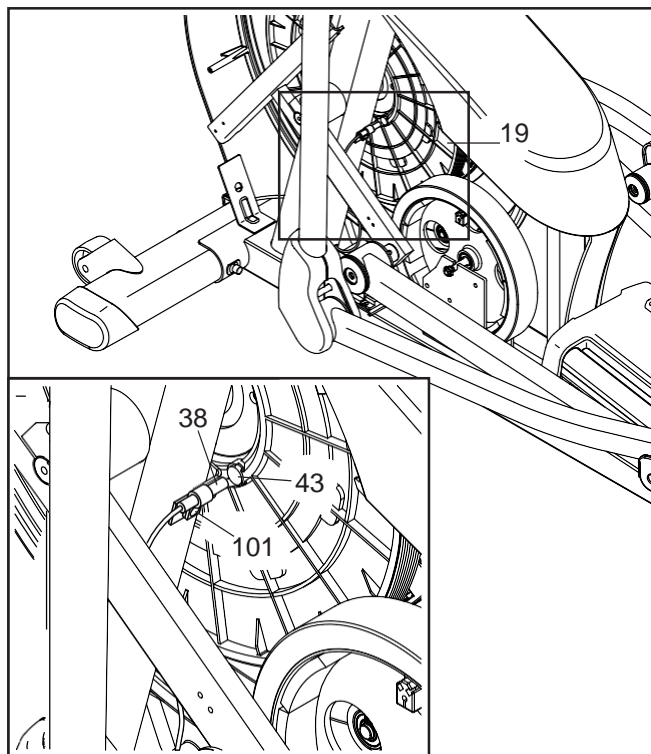
Ha a konzol nem mutatja a pulzusát, amikor fogja a markolatos pulzusérzékelőt, nézze az 5. pontot a 20. oldalon.

A FORGÁSÉRZÉKELŐ BEÁLLÍTÁSA

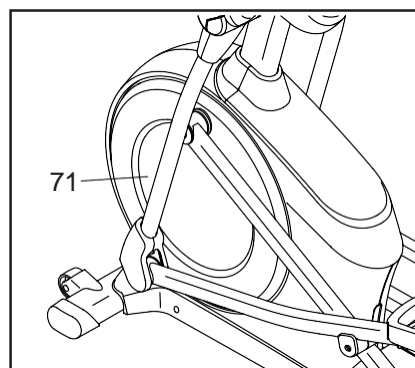
Ha a konzol nem mutat megfelelő visszajelzést, a forgásérzékelőt kell beállítani. A forgásérzékelő beállításához az alábbiakban leírt részeket kell eltávolítani.

Megjegyzés: Az egyértelműség kedvéért a bal oldali burkolatot az alábbi ábrán már eltávolítottuk.

Ezután keresse meg a sebesség érzékelőt (38). Forgassa el a lendkereket (19), amíg a mágnes (58) a a sebesség érzékelővel (38) egy vonalba nem kerül.



Lazítsa meg, de ne távolítsa el az M4 x 16mm-es csavart (101). Csúsztassa kissé közelebb vagy távolabb a sebesség érzékelőt a mágneshez. Ezt követően húzza meg újra az M4 x 16mm-es csavart (101). Forgassa el többször oda-vissza kissé a lendkereket. Ismételje meg ezeket a műveleteket, amíg a konzol helyes visszajelzést nem ad. Ha a sebesség érzékelőt megfelelően állította be, helyezze vissza a burkolatot.



HAJTÓSZÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha úgy érzi, hogy a pedálok edzés közben csúsznak a legmagasabb ellenállási szinten is, akkor szükséges lehet a hajtósíj beállítása.

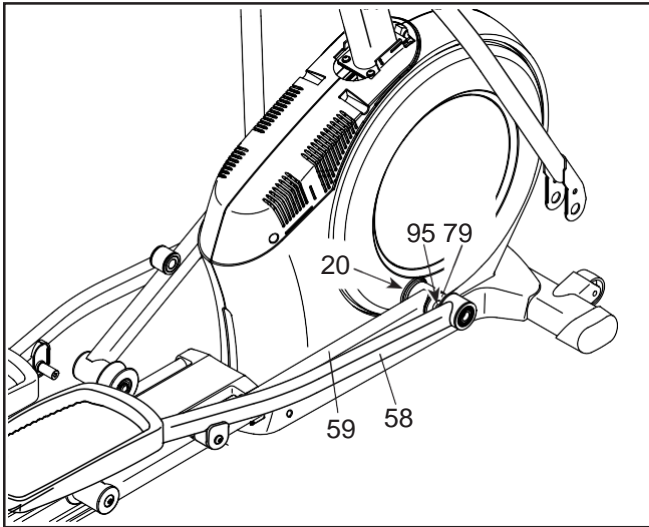
A hajtósíj beállításához le kell szerelni a pedálkarokat, a pedálokat és a bal oldali burkolatot.

A hajtósíj beállításához először tekintse meg a 14. oldalon található 17. összeszerelési lépést. Egy szabványos csavarhúzóval vegye le a burkolatot (75) és a burkolat sapkát (11).

Kövesse a 13. oldalon a 16. összeszerelési lépést. Távolítsa el a külső és belső burkolatát (69, 83).

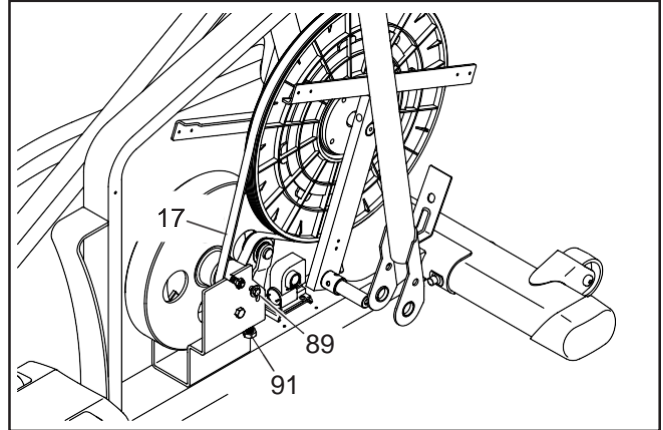
Kövesse a 12. oldalon a 13. összeszerelési lépést. Távolítsa el a jobboldali pedálkar (58) a jobboldali karról (60).

Ezután távolítsa el az M8 x 16 mm-es csavart (95), a felsőkar fedelét (79) és az M8-as alátétet (nem látható) a jobboldali forgattyúkarról (20). Ezután óvatosan távolítsa el a jobboldali görgőskart (59) és a jobboldali pedálkart (58) az elliptikus trénerről.



Lásd a 31. oldalon található C. robbantott ábrát. keresse meg a bal és a jobb oldali burkolatot (73, 74). Távolítsa el az M4 x 19 mm-es csavarokat (5) és az M4 x 48 mm-es csavart (31) a bal és a jobb oldali burkolatból; **jegyzeze fel az egyes csavarok helyét.** Ezután távolítsa el a jobb oldali burkolatot.

Ezután keresse meg és lazítsa meg az idler csavart (89). Ezután húzza meg a síjbeállító csavart (91), amíg a hajtósíj (17) meg nem feszül. Ezután húzza meg újra az idler csavart.



Ezután illessze vissza az eltávolított alkatrészeket.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

⚠ VIGYÁZAT: Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendeknek az edzés során általában történő meghatározásakor.

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

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

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

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

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

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSSEL KAPCSOLATBAN

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

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

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

EDZÉSGYAKORISÁG

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

BEMELEGÍTŐ ÉS LEVEZETŐ GYAKORLATOK

1. LÁBÚJJ ÉRÍTÉS

Lassan hajoljon előre derékból, a hát és a vállak legyenek lazák miközben megérinti a lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig!

2. TÉRDÍN NYÚJTÁS

Nyújtsa ki a jobb lábát, bal talpát helyezze a jobb comb belső részéhez! Hajoljon előre ahogy csak tud, érje el a jobb lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal!

3. VÁDLI/ACHILLES NYÚJTÁS

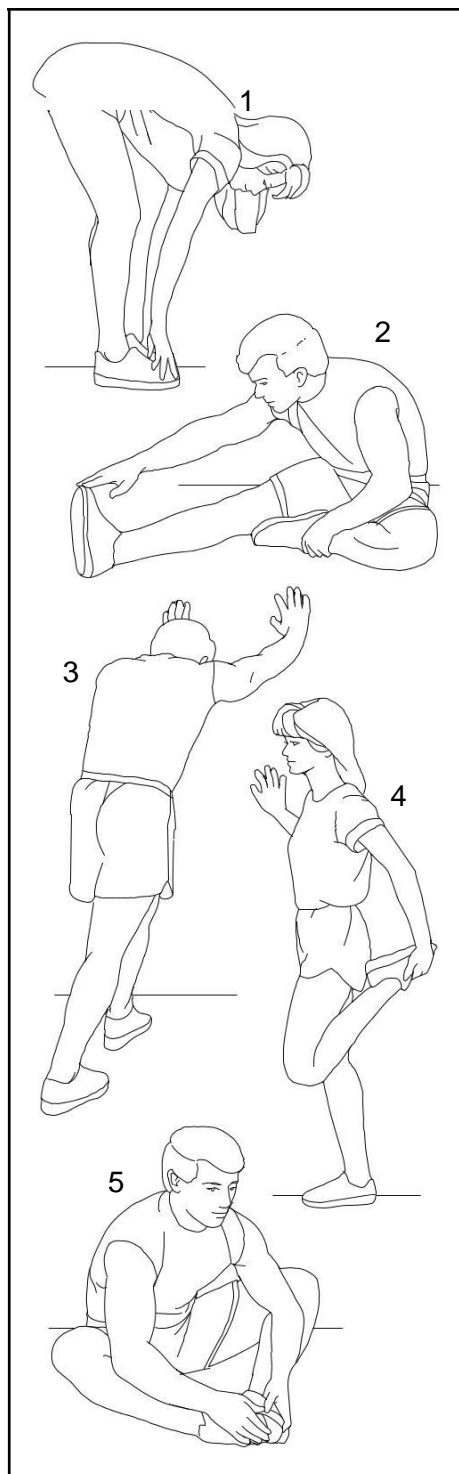
Hajoljon a falnak és bal lábát helyezze a jobb elé és kezeit nyújtsa ki! A jobb láb legyen egyenes és a bal láb érintse a talajt! Hajlítsa a bal lábat és hajoljon előre testből, hogy a csípő közeledjen a falhoz! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával!

4. COMBNYÚJTÁS

Az egyensúly megőrzés érdekében az egyik kezével támaszkodjon a mellette lévő falnak, majd a másik kezével nyúljon hátra és fogja meg a jobb sarkát és húzza azt a fenekéhez! Tartsa a pózt 15 másodpercig, majd ismételje meg a másik lábbával is!

5. BELSŐ COMB NYÚJTÁS

Sit Üljön le a földre és talpait helyezze egymáshoz úgy, hogy a térdék kifelé nézzenek! Húzza lábait a medencéje felé ahogy csak tudja majd térdét finoman nyomja le a talaj felé! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig.



ALKATRÉSZ LISTA

Modellszám: PFEVEL49717.1 R0717A

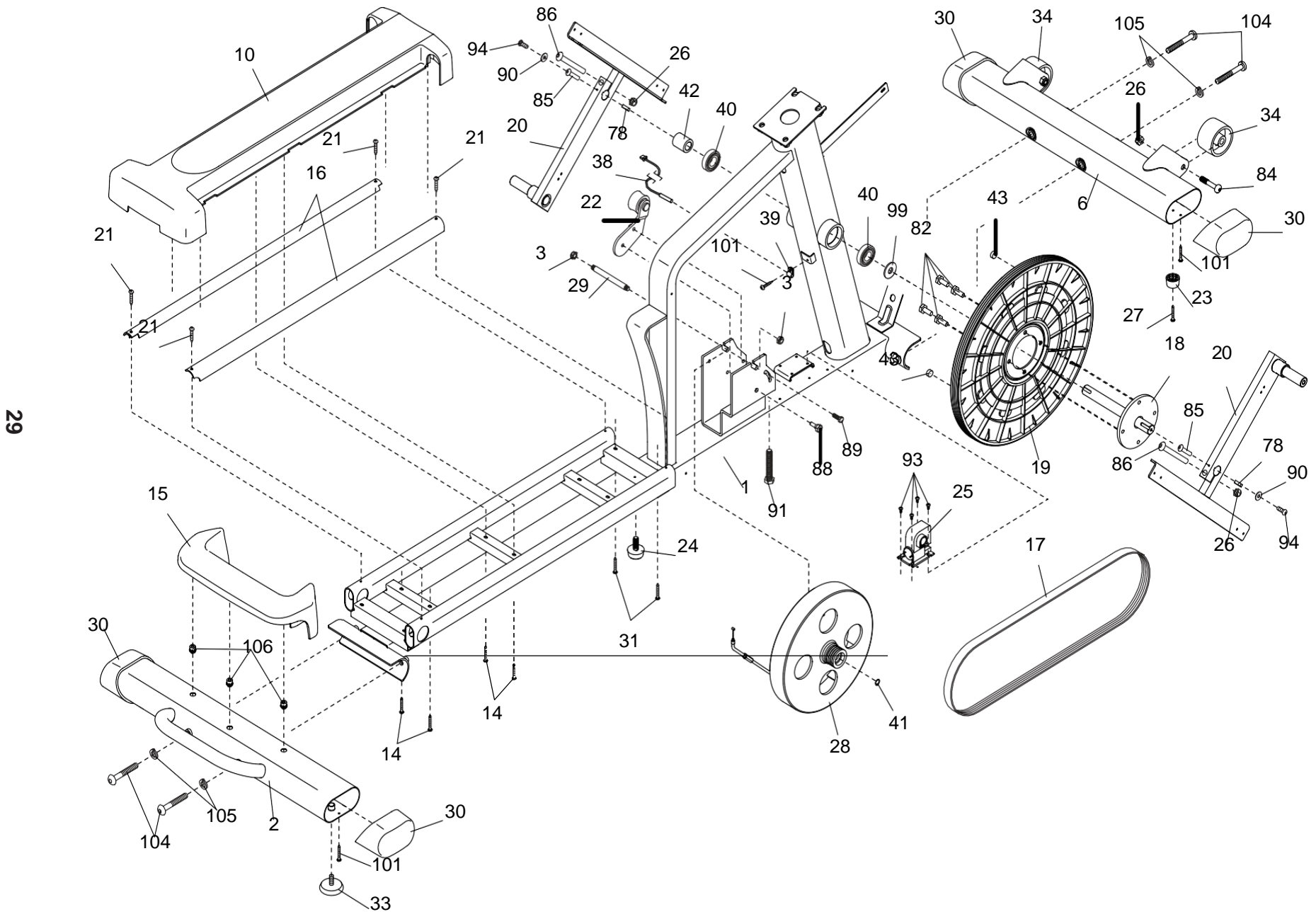
Szám	Db.	Megnevezés	Szám	Db.	Megnevezés
1	1	Frame	51	2	Roller
2	1	Rear Stabilizer	52	2	Pedal Arm Rear Cap
3	2	M10 Flange Nut	53	2	Lower Roller Arm Cover
4	1	Upright	54	2	Pivot Spacer
5	8	M4 x 19mm Screw	55	2	Center Roller Arm Cover
6	1	Front Stabilizer	56	4	Roller Arm Bushing
7	1	Console	57	6	Large Arm Bearing
8	2	Roller Guide	58	1	Right Pedal Arm
9	2	M8 x 20mm Screw	59	1	Right Roller Arm
10	1	Track Cover	60	1	Right Upper Body Leg
11	1	Shield Cover Cap	61	1	Right Upper Body Arm
12	1	Front Upright Cover	62	2	Grip
13	2	Disc Ring	63	2	Pulse Sensor
14	4	M4 x 40mm Screw	64	2	Pedal Arm Axle
15	1	Rear Stabilizer Cover	65	1	Right Arm Front Cover
16	2	Track	66	1	Right Arm Rear Cover
17	1	Drive Belt	67	1	Left Arm Front Cover
18	1	Crank	68	1	Left Arm Rear Cover
19	1	Pulley	69	1	Right Leg Outer Cover
20	2	Crank Arm	70	1	Left Leg Outer Cover
21	4	M4 x 10mm Screw	71	2	Disc
22	1	Idler	72	1	Left Leg Inner Cover
23	2	Bumper	73	1	Left Shield
24	1	Small Leveling Foot	74	1	Right Shield
25	1	Resistance Motor	75	1	Shield Cover
26	4	M10 Locknut	76	1	Left Pedal Arm Side Cap
27	2	M4 x 19mm Self-tapping Screw	77	4	M8 x 23mm Washer
28	1	Eddy Mechanism	78	2	Key
29	1	Mechanism Axle	79	2	Upper Roller Arm Cover
30	4	Stabilizer Cap	80	2	Bearing Spacer
31	3	M4 x 48mm Screw	81	1	Rear Upright Cover
32	2	M5 Washer	82	10	M8 x 13mm Screw
33	2	Leveling Foot	83	1	Right Leg Inner Cover
34	2	Wheel	84	2	M10 x 60mm Bolt
35	1	Pivot Axle	85	2	M4 x 14mm Screw
36	2	Upright Bushing	86	2	M10 x 58mm Bolt
37	1	Accessory Tray	87	1	Right Pedal Arm Side Cap
38	1	Reed Switch/Wire	88	1	Idler Pivot Screw
39	1	Reed Switch Clamp	89	1	Idler Screw
40	2	Frame Bearing	90	2	M6 Washer
41	1	Snap Ring	91	1	Belt Adjustment Screw
42	1	Sleeve	92	4	M10 x 25mm Screw
43	2	Magnet	93	4	#8 x 12mm Screw
44	1	Left Pedal Arm	94	2	M6 x 13mm Screw
45	1	Left Roller Arm	95	8	M8 x 16mm Screw
46	1	Left Upper Body Leg	96	4	M8 x 38mm Bolt
47	1	Left Upper Body Arm	97	2	M8 Washer
48	1	Main Wire	98	2	M8 x 18mm Washer
49	2	Pedal	99	1	Plastic Spacer
50	2	Small Arm Bearing	100	4	Leg Bearing

Szám	Db.	Megnevezés	Szám	Db.	Megnevezés
101	27	M4 x 16mm Screw	107	1	Tablet Holder
102	4	M8 Locknut	108	4	#8 x 12mm Machine Screw
103	8	M6 x 12mm Screw	109	1	Pulse Wire
104	4	M10 x 122mm Screw	*	–	Assembly Tool
105	8	M10 Split Washer	*	–	Grease Packet
106	3	Cover Mount	*	–	User's Manual

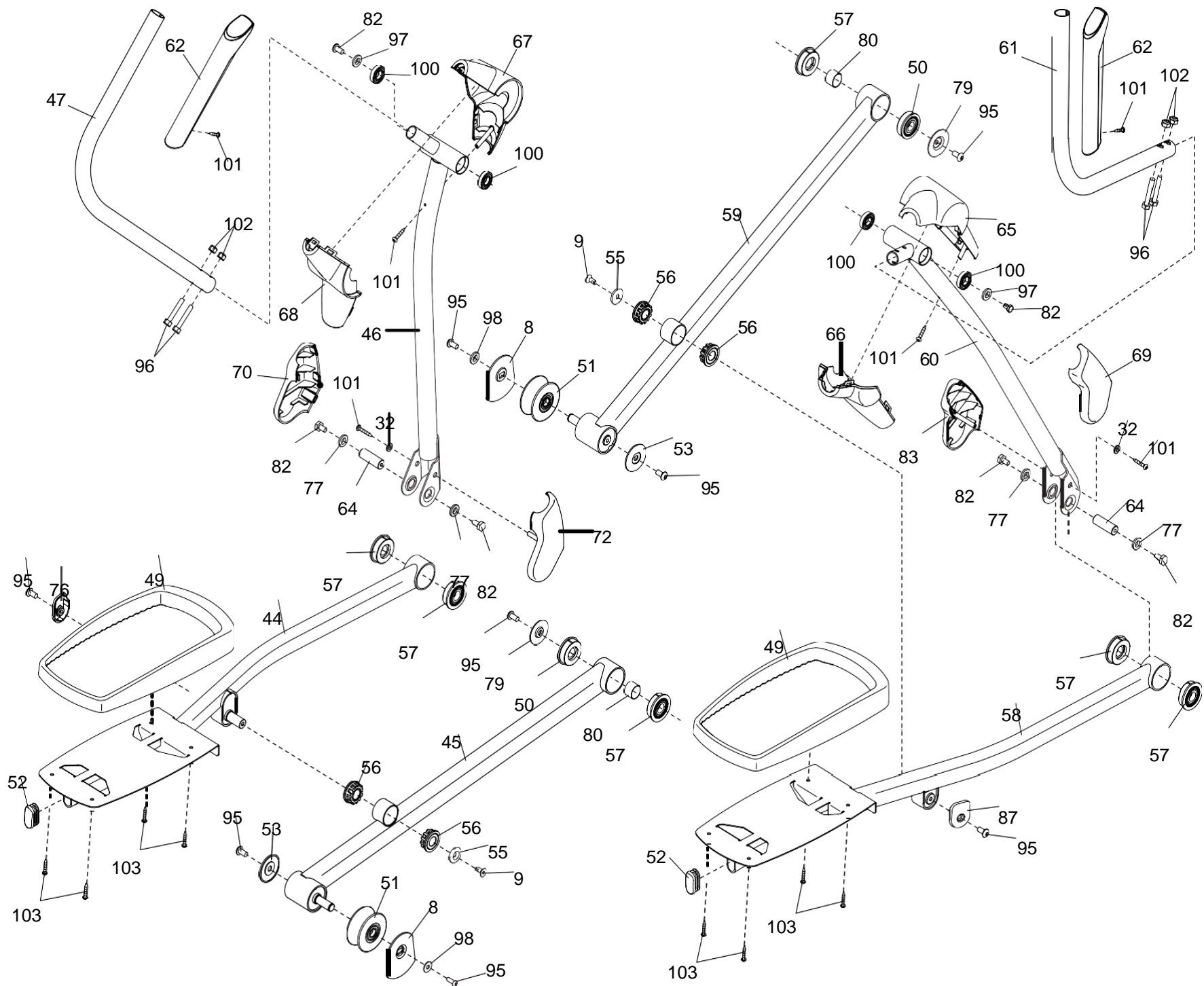
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Az alkatrészrendeléssel kapcsolatos információért nézze a felhasználói kézikönyv hátlapját. * jelzi az ábrákon nem látható alkatrészeket.

ROBBANTOTT ABRA A

Modellszám: PFEVEL49717.1

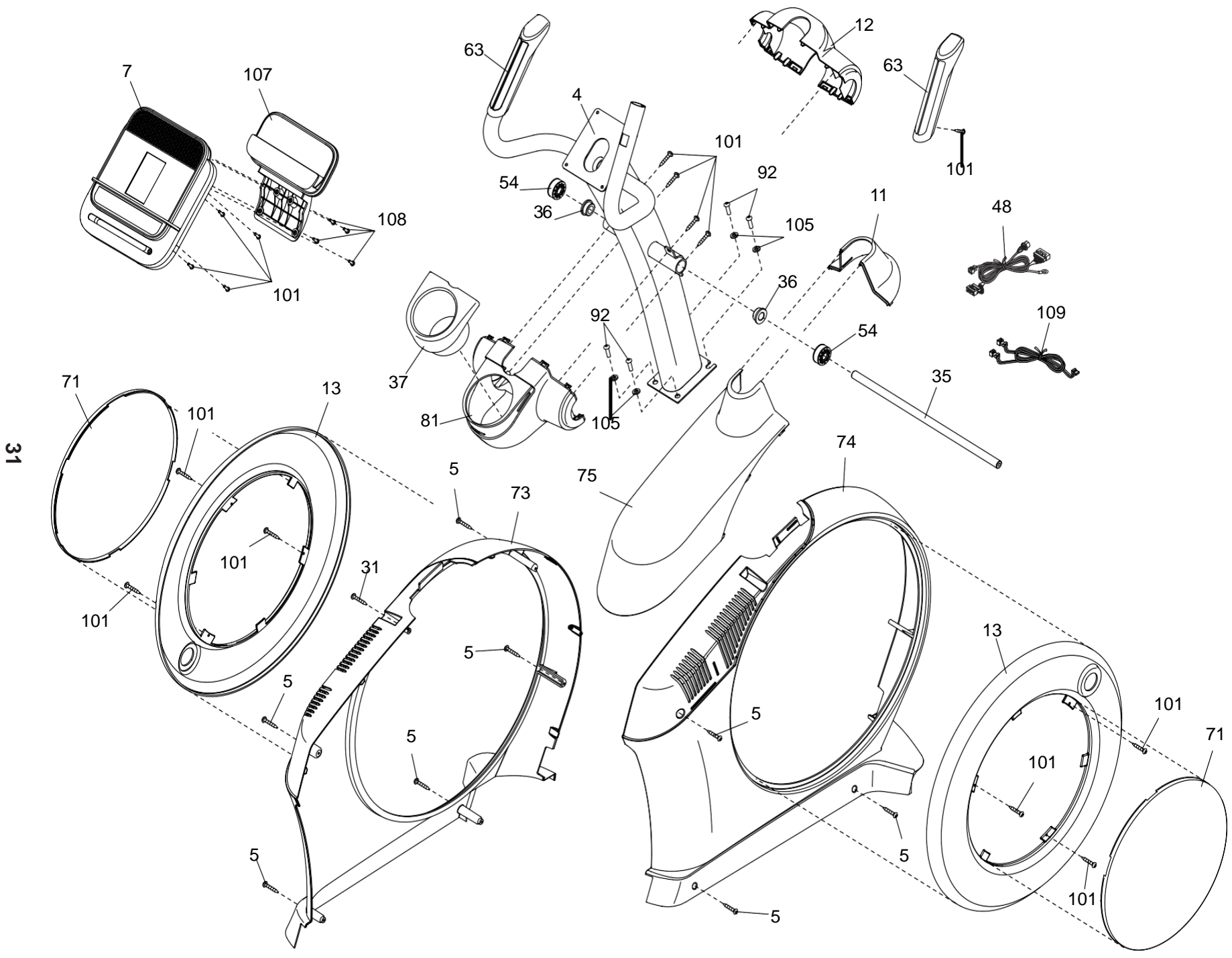


29



ROBBANTOTT ABRA C

Modellszám: PFEVEL49717.1



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

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

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

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

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.

