

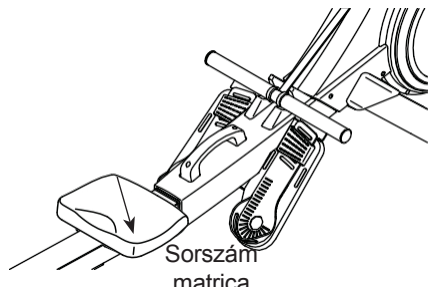
PRO-FORM®

CARBON R10

Modellszám: PFRW98920-INT.0

Sorozatszám. _____

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.



Forgalmazó

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

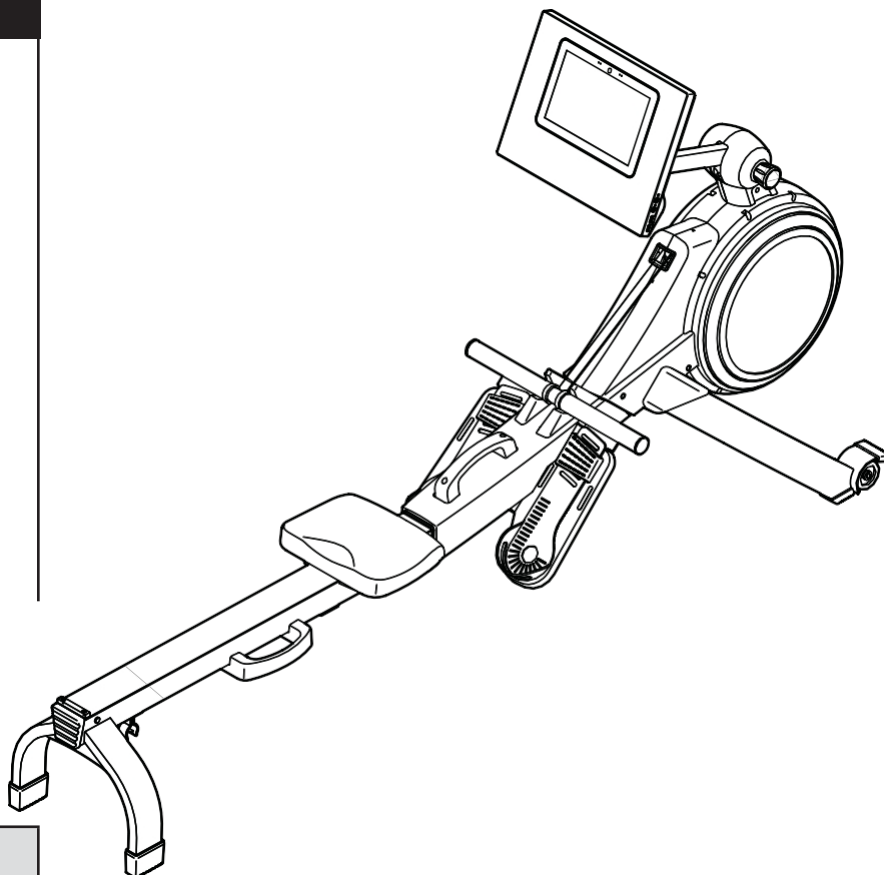
Szerviz elérhetőség:

+36205050828
szerviz@sport8.hu

⚠ VIGYÁZAT

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

HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV



TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ.....	4
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ EVEZŐT.....	11
A KONZOL HASZNÁLATA.....	14
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELOHÁRÍTÁS.....	26
EDZÉSI IRÁNYELVEK.....	27
RÉSZLISTÁK.....	28
ROBBANÁSI RAJZ.....	30
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE.....	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK.....	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

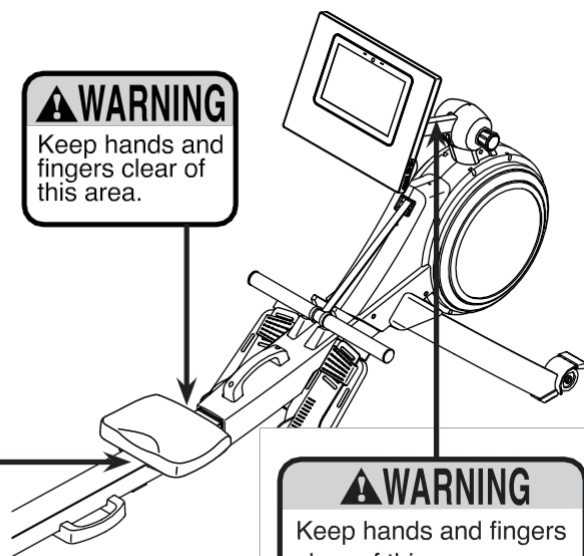
Ez a rajz mutatja a figyelmeztető matrica(k) helyét (helyeit). **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, tekintse meg a kézikönyv elülső borítóját, és kérje a következő tájékoztatást ingyenes csere matrica. Vigye fel a matricát a feltüntetett helyre.** Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a matrica(k) nem a tényleges méretben látható(k).

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.
- User weight must not exceed 115 kg/253 lbs.
- Not intended for therapeutic use.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.



WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.

A PROFORM 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® szövevény és logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használhatók. Az IOS a Cisco védjegye vagy bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban, és licenc alapján használható.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS: A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében az használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az evezőgépen található összes figyelmeztetést. Az ICON nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak használata során elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy az evezőgép minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az óvintézkedésekről.
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 evezőt nem olyan személyek számára tervezték, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkeznek, vagy nem rendelkeznek kellő tapasztalattal és ismeretekkel, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli vagy oktatja őket az evező használatára.
4. Az evezőt csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
5. Az evezőgépet kizárólag otthoni használatra szánjuk. Ne használja az evezőt kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
6. Tartsa az evezőt beltérben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye az evezőt garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
7. Helyezze az evezőt egy vízszintes felületre, a padló vagy a szőnyeg védelmére pedig tegyen alá egy szőnyeget. Készítse el a győződjön meg arról, hogy az evezőgép körül legalább 0,6 m (2 láb) szabad tér áll rendelkezésre.
8. Minden egyes alkalommal, amikor az evezőt használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasznált alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
9. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol az evezőgéptől.
10. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat az evezőgépbe. A lábfej védelme érdekében mindig viseljen sportcipőt.
11. Az evezőt nem használhatják 115 kg-nál (253 fontnál) nehezebb személyek.
12. Az evezőgép használata közben mindig tartsa egyenesen a hátát; ne görbítse meg a hátát.
13. Ne engedje ki a rudat, amíg a heveder ki van húzva.
14. A túlzott gyakorlás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha elájul, ha légszomja van, vagy ha edzés közben fájdalmat érez, azonnal hagyja abba és hűtse le magát.

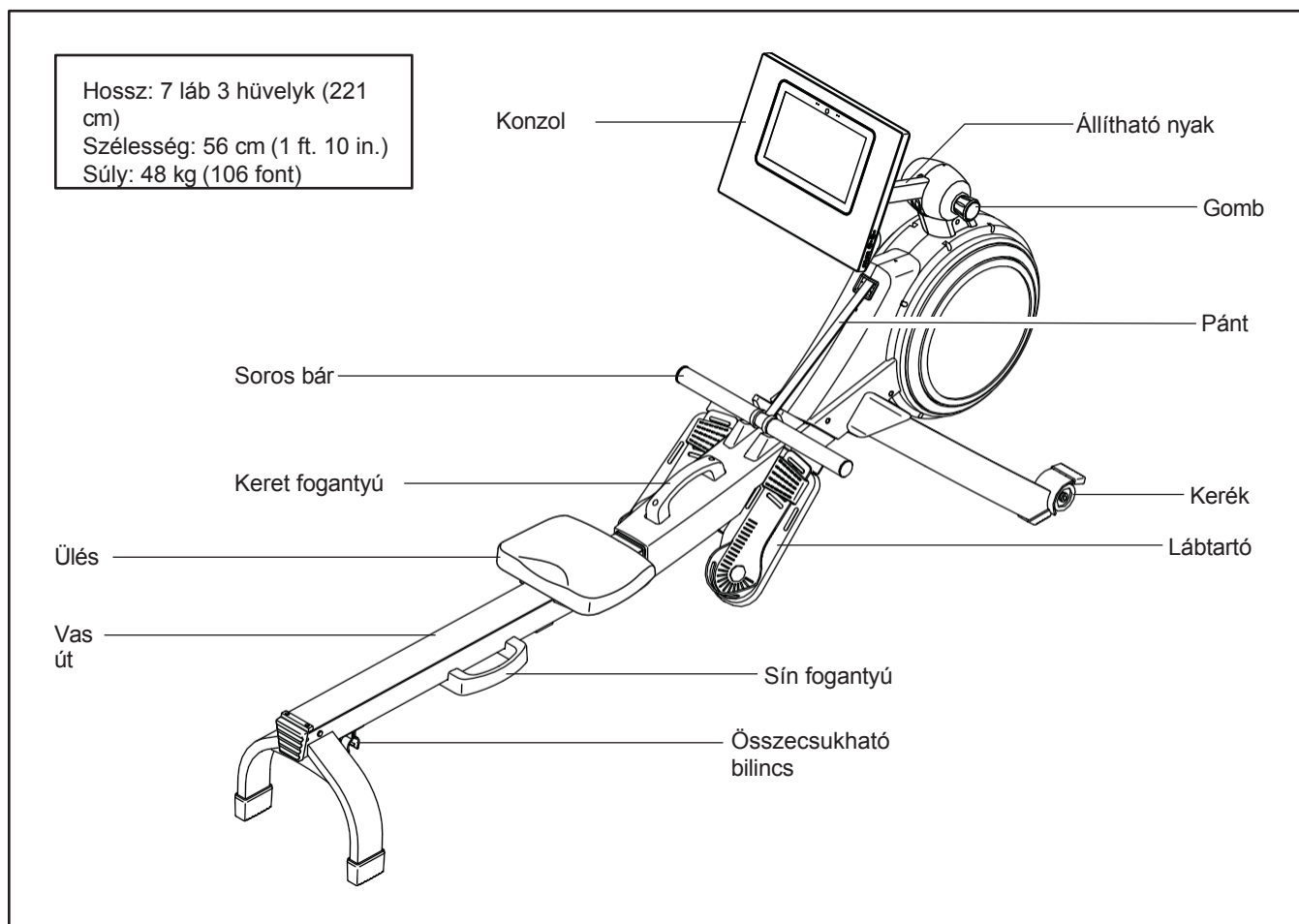
MIELŐTT ELKEZDENÉD

Köszönjük, hogy az új PROFORM® CARBON R10 evezőgépet választotta. Az evezés hatékony edzés a szív- és érrendszeri fitness növelésére, az állóképesség fejlesztésére és a test tónusának erősítésére. A CARBON R10 evezőt úgy tervezték, hogy ezt a hatékony edzést otthonának kényelmében és magányában is élvezhesse.

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

a jelen kézikönyvben, kérjük, tekintse meg a kézikönyv előlő 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, tekintse át az alábbi rajzot, és ismerkedjen meg a felcímkézett alkatrészekkel.

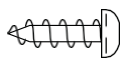


ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

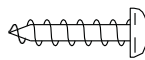
Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa az összeszereléshez szükséges kis alkatrészeket. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma a kézikönyv végén található RÉSZLISTÁBÓL. A kulcsszámot követő szám az összeszereléshez szükséges mennyiség. **Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem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



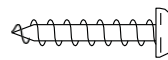
M4 x 8mm
Csavar (104)-2



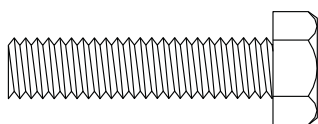
M4 x 12mm
Csavar (105)-4



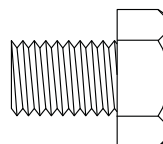
M4 x 16mm
Csavar (68)-2



M4 x 19mm
Csavar (69)-2



M8 x 35mm csavar
(82)-4



M10 x 14mm
Csavar (61)-2

ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tisztított helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.

- Az összeszereléshez a következő szerszám(ok) szükséges(ek):

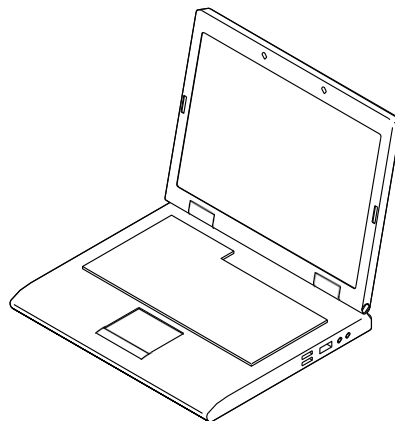
egy Phillips csavarhúzó



egy állítható csavarkulcs

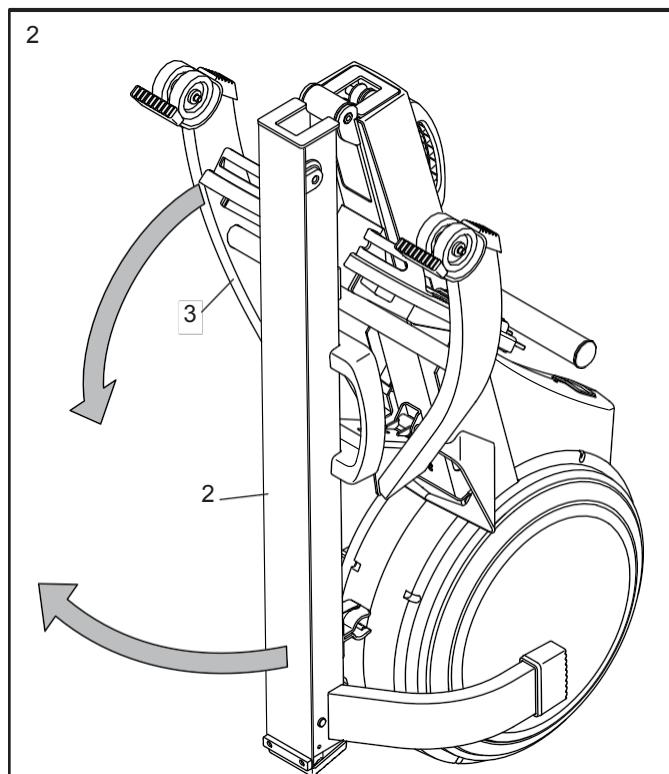


Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat.



2. Ha az evezőgéphez szállítási csövek (nem látható) vannak rögzítve, távolítsa el és dobja el a szállítási csöveket és az azokat rögzítő hardvereket.

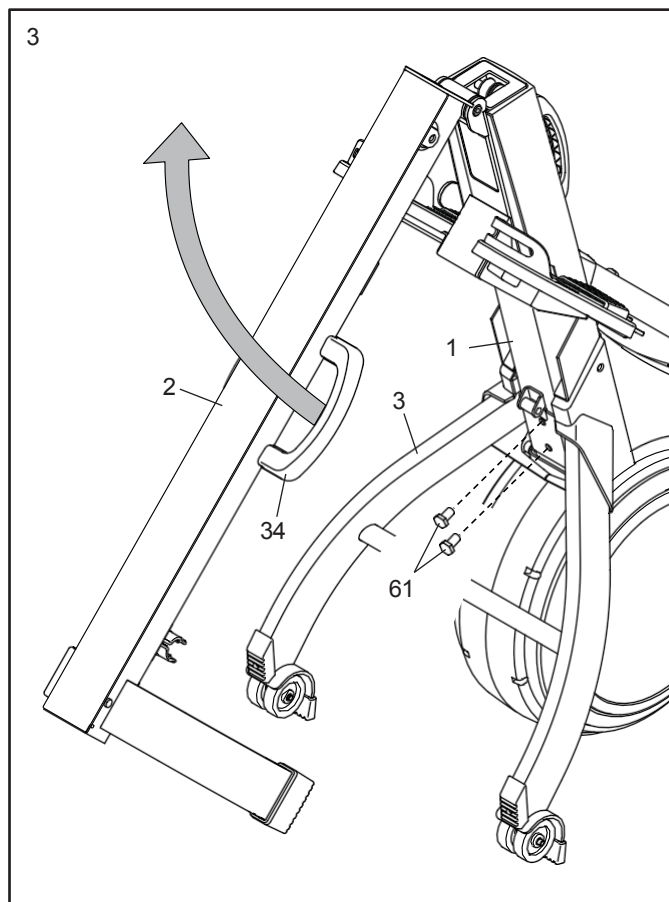
Egy második személy segítségével húzza a sánt (2) kifelé, és fordítsa a stabilizátort (3) lefelé.



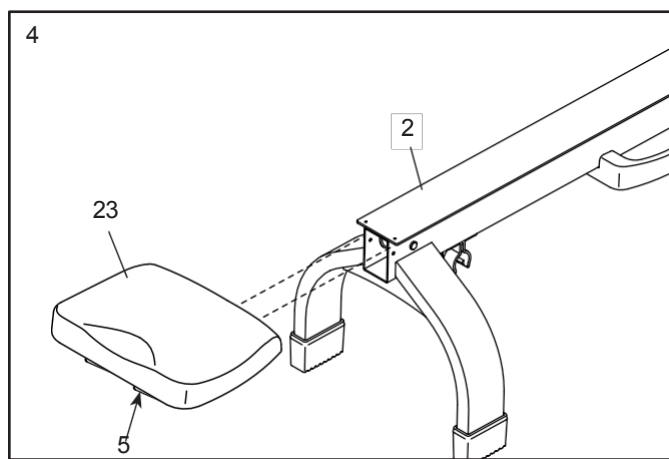
3. E lépés során egy második személy tartsa a sínt (2).

Rögzítse a stabilizátort (3) a kerethez (1) két M10 x 14 mm-es csavarral (61).

Ezután fogja meg a sín fogantyúját (34), húzza a sínt (2) kifelé, és helyezze a sínt a padlóra (lásd a 4. lépésnél lévő rajtot).



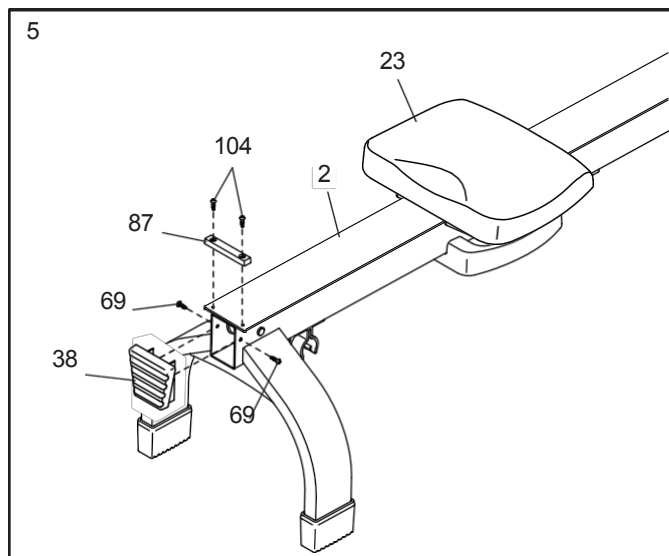
4. Állítsa az ülést (23) a képen látható módon, és csúsztassa az üléskecsőt (5) a sínre (2).



5. Csúsztassa az ülést (23) a sín (2) elejére.

Ezután rögzítse a hátsó ütközőt (87) a sínhez (2) két M4 x 8 mm-es csavarral (104).

Ezután rögzítse a sinsapkát (38) a sínhez (2) két M4 x 19 mm-es csavarral (69).



6. **Tipp: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk. nem, fordítsa el az egyik csatlakozót, és próbálja meg újra.**

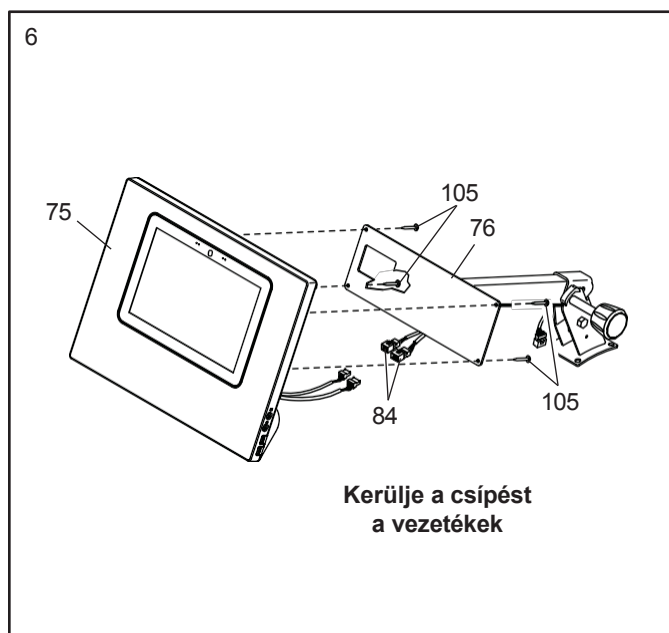
Miközben egy második személy a konzolt (75) a nyak (76) közelében tartja, csatlakoztassa a konzolon lévő vezetékeket a nyakban lévő függőleges vezeték (84) megfelelő csatlakozóihoz.

Helyezze a felesleges vezetéket a nyakba (76) vagy a konzolba (75).

Tipp: Kerülje a vezetékek becsípését.

Csatlakoztassa a konzolt (75) a nyakhoz (76) négy darab

M4 x 12 mm-es csavarok (105); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**



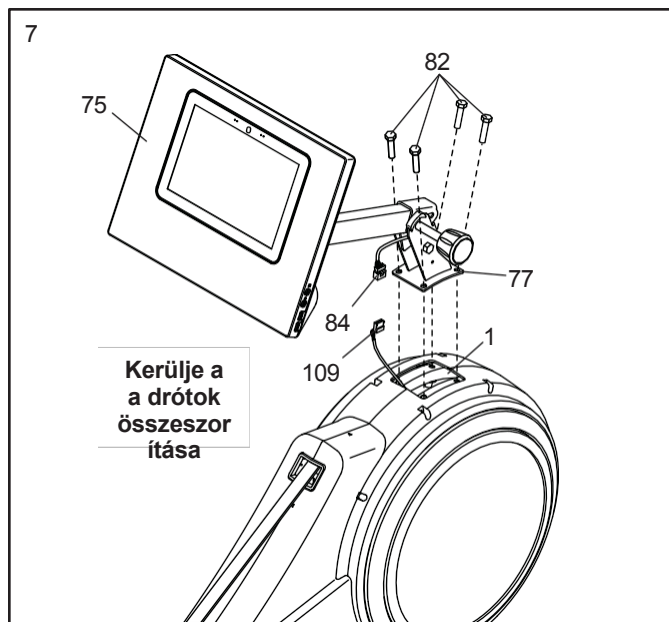
7. **Tipp: A vezetéksatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk és a helyükre kell pattanniuk. nem, fordítsa el az egyik csatlakozót, és próbálja meg újra.**

Miközben egy második személy a konzolt (75) és a támasztékot (77) a keret (1) közelében tartja, csatlakoztassa a támasz vezetéket (84) a fő vezetékekhez (109).

Tipp: Kerülje a vezetékek becsípését.

Csatlakoztassa a támasztékot (77) a kerethez (1) a négy

M8 x 35 mm-es csavarok (82); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**

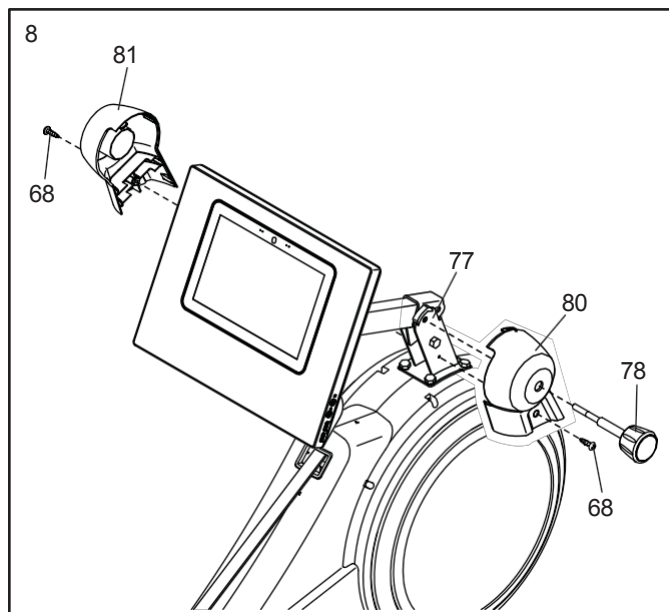


8. Lazítsa meg és vegye le a gombot (78) a támláról (77).

Ezután azonosítsa a jobb és a bal oldali támaszfedelet (80, 81), és igazítsa őket a képen látható módon.

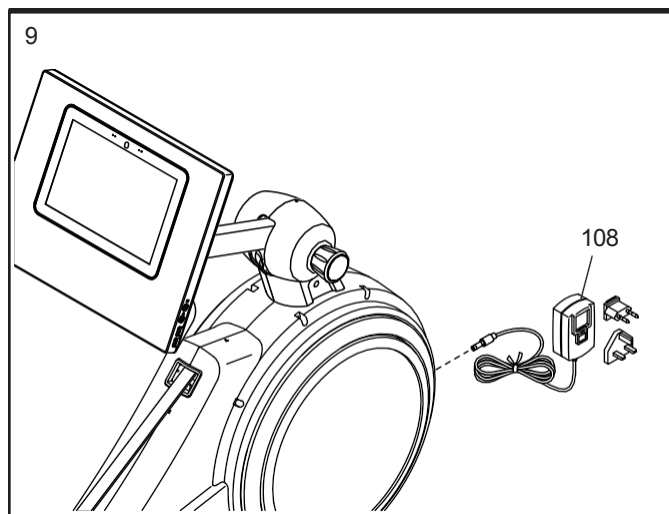
Nyomja meg a jobb és a bal oldali állórész fedelét (80, 81) a tartóoszlop (77) körül, és rögzítse őket a tartóoszlophoz két M4 x 16 mm-es csavarral (68).

Ezután helyezze be a gombot (78) a jobb oldali támaszfedélbe (80), és húzza be a támaszba (77).



9. Csatlakoztassa a hálózati adaptert (108) az evezőgép elején lévő csatlakozóba.

Megjegyzés: A hálózati adapter (108) konnektorba történő csatlakoztatásához lásd: HOGYAN DUGJA BE A TÁPADAPTORT A 11. oldalon.



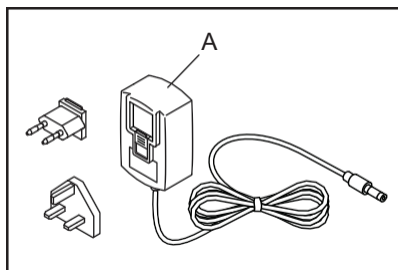
10. **Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva.** Lehetséges, hogy a tartozék extra alkatrészeket tartalmaz. A padló védelme érdekében helyezzen szőnyeget az evezőgép alá.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A EVEZŐT

A HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

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

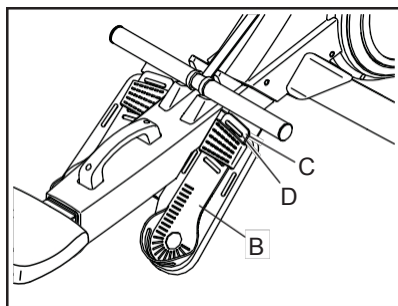
Csatlakoztassa a hálózati adaptert (A) az evezőgép elején lévő csatlakozóhoz. Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektor, amely megfelelően van felszerelve a megfelelő... táncoljon az összes helyi szabállyal és rendelettel.



HOGYAN KELL BEÁLLÍTANI A LÁBPÁRNÁKAT

Először üljön le az ülésre, és helyezze a lábát a lábpárnákba (B).

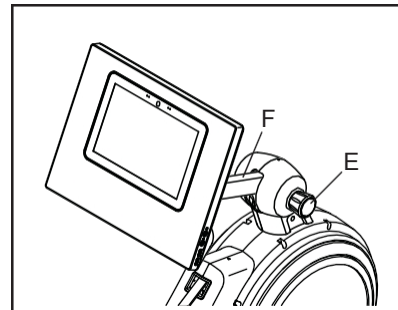
Ezután nyomja meg a lábtartó konzolt (C), csúsztassa a lábtámaszt (B) a kívánt pozícióba, majd engedje el a lábtartó konzolt úgy, hogy a fül (D) a lábfejben lévő nyílásba illeszkedik.



Pad. Ezután húzza meg a pántot a lábán. állítsa be a másik lábpárnát is. Ügyeljen arra, hogy mindkét lábpárna ugyanabban a helyzetben legyen.

A KONZOL LÁTÓSZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

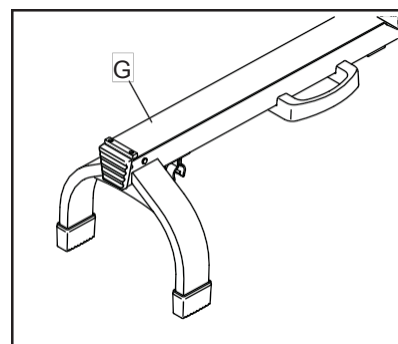
A konzol kívánt látószögének beállításához lazítsa meg a gombot (E), emelje vagy csökkentse a nyakpántot, és állítsa be a kívánt látószöget. (F) a kívánt szögbe, majd húzzuk meg a gombot; **ne tartsuk a vagy húzza meg a konzolt.**



HOGYAN KELL AZ EVEZŐT KIBONTOTT HELYZETBEN MOZGATNI

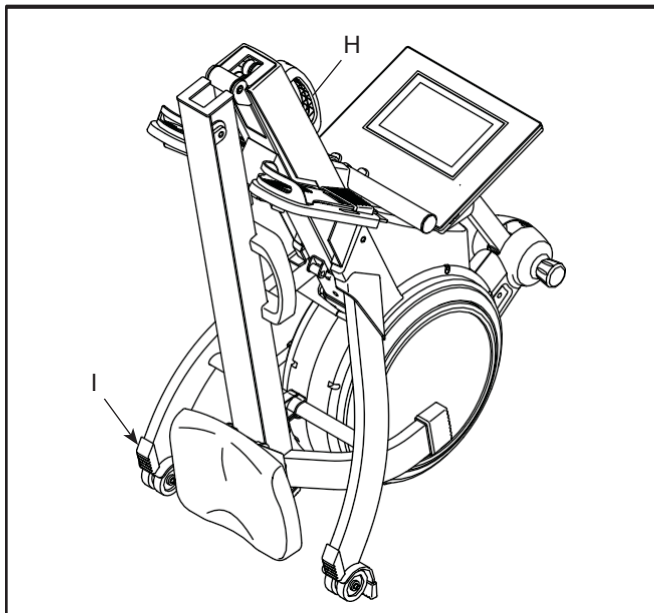
Álljon az evező mögé, és emelje meg a korlátot (G), amíg az evező a kerekeken gurul. Ezután óvatosan mozgassa az evezőt a kívánt helyre, és engedje le a sín a padlóra. **Ne fogja vagy húzza meg a**

a konzolra, amikor az evezőt mozgatja.



HOGYAN KELL AZ EVEZŐT ÖSSZEHAJTOTT HELYZETBEN MOZGATNI

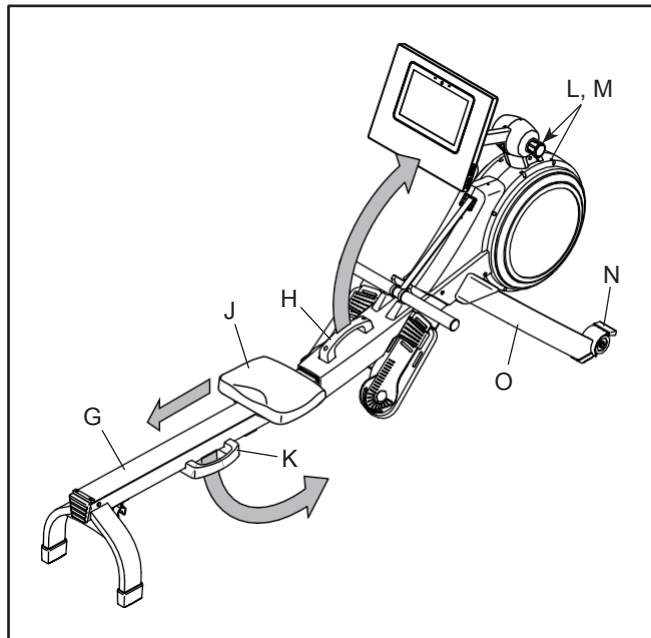
Lásd a HOGYAN HENTESSE ÉS TÁROLJA A TELEPÍTŐT a jobbra, és hajtsa össze az evezőt. Ezután fogja meg a keret fogantyúját (H), helyezze a lábát a stabilizáló lábra (I), és billentse az evezőt, amíg az a kerekeken gurulni nem fog. Óvatosan mozgassa az evezőt a kívánt helyre, majd billentse a tárolóhelyzetbe. **Az evezőgép mozgásakor ne fogja vagy húzza a konzolt.**



HOGYAN KELL AZ EVEZŐT ÖSSZECSUKNI ÉS TÁROLNI

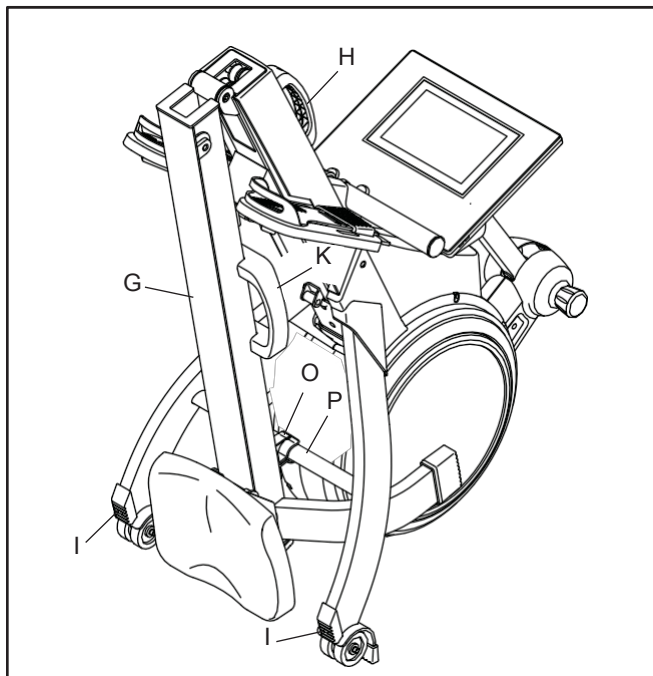
Az evezőgép összezsukott helyzetben is tárolható a helytakarékoság érdekében. **Az evezőt olyan helyen tárolja, ahol a gyerekek nem tudják felborítani.** Hosszabb tartó tárolás esetén húzza ki a hálózati adaptert.

Az evezőgép tárolásához először csúsztassa az ülést (J) a sín (G) .



Ezután fogja meg és emelje fel a vázfogantyút (H) és a sínfogantyút (K), és billentse előre az evezőt a pajzsokra (L, M) és a tároló lábakra (N) (lásd a 13. oldalon található rajzot).

Ezután húzza befelé a sín fogantyúját (K), amíg az összecusukható bilincs (O) be nem illeszkedik a stabilizátor (P) rúdjaiba.



Az evezőgép kibontásához először helyezze a lábát a stabilizáló lábra (I), és húzza ki a sín fogantyúját (K), hogy kioldja az összecusukható bilincset (O).

Ezután fogja meg a sínfogantyút (K) és a keretfogantyút (H), húzza a sínfogantyút kifelé, és engedje le a sínt. (G) a padlóra.

HOGYAN KELL EVEZNI AZ EVEZŐGÉPEN

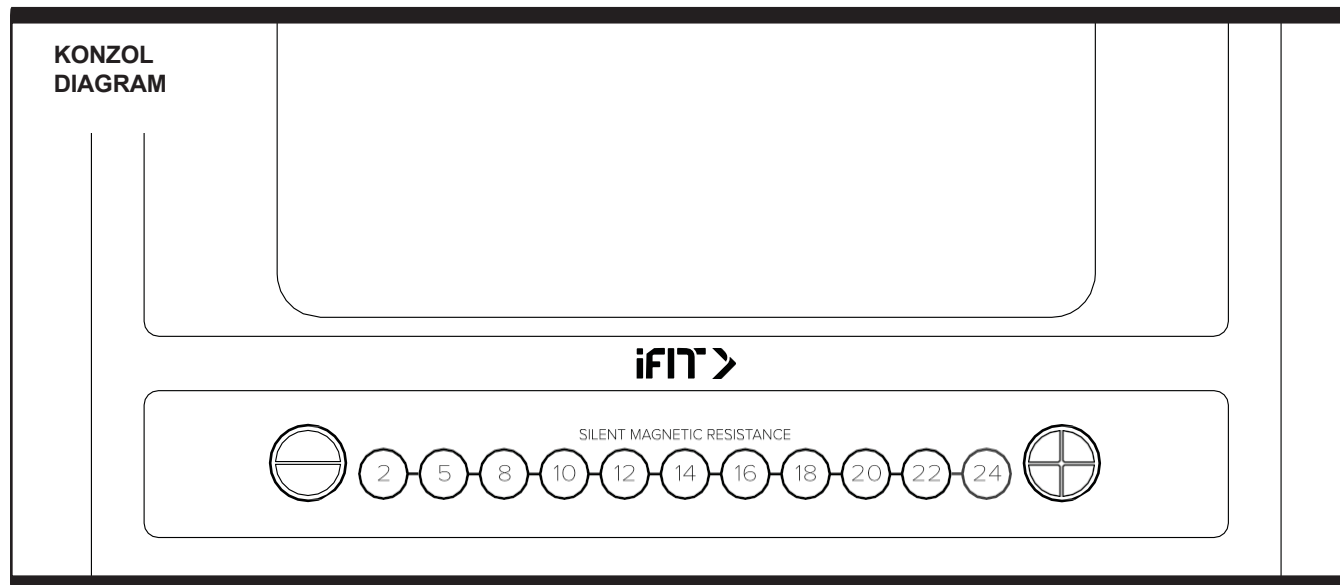
Üljön az ülésre, helyezze a lábát a lábtartókba, és állítsa be a hevedereket a lábához. Ezután tartsa meg az evező rudat felülről fogott fogással.

A helyes evezési forma három fázisból áll:

- 1. Az első fázis a CATCH.** Csúsztassa előre az ülést, amíg a térdéi majdnem a mellkasához érnek. Húzza az evező rudat, amíg a kezei közvetlenül a lábai fölé nem érnek.
- 2. A második fázis a DRIVE.** Nyomd hátrafelé a lábaddal. Dőljön hátra kissé csípőből (nem derékból), a hátát tartsa egyenesen. Ahogy kiegyenesíti a lábát, húzza az evező rudat a mellkasához. Tartsa a könyökét kifelé.
- 3. A harmadik fázis a FINISH.** A lábadnak majdnem egyenesnek kell lennie. Folytassa az evező rúd húzását, amíg a kezei a mellkasával egy magasságba nem kerülnek.

A befejező fázis után nyújtsa előre a karjait, és a lábaival húzza előre az ülést. Ismételje meg ezt a sorozatot, mindhárom fázison egyenletes, gördülékeny mozdulattal haladva végig. Ne feledje, hogy evezés közben normálisan lélegezzen; soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

A KONZOL HASZNÁLATA



A KONZOL JELLEMZŐI

A fejlett konzol számos olyan funkciót kínál, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az edzéseket.

A konzol vezeték nélküli technológiával rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakoztatását az iFithez. Az iFit segítségével hozzáférhet egy nagy és változatos edzéskönyvtárhoz, létrehozhatja saját edzéseit, nyomon követheti edzéseredményeit, és számos más funkcióhoz is hozzáférhet.

Ezen kívül a konzol válogatott edzéseket is tartalmaz. Minden edzés automatikusan szabályozza az evezőpad ellenállását, miközben végigvezeti Önt egy hatékony edzésen.

Ha a konzol kézi üzemmódját használja, egy gombnyomással megváltoztathatja a sorköz ellenállását.

Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést mutat az edzésről. Egy kompatibilis pulzusmérővel akár a pulzusszámát is mérheti.

A konzol hangrendszerével edzés közben kedvenc edzészenéjét vagy hangoskönyveit is hallgathatja.

A aktiválásához vagy kikapcsolásához lásd a 15. oldalt. **Az érintőképernyő használatának megismeréséhez** lásd a 15. oldalt. **A konzol beállításához** lásd a 16. oldalt.

A KONZOL AKTIVÁLÁSA

Az evezőgép működtetéséhez a mellékelt hálózati adaptert kell használni. Lásd a 11. oldalon a HOGYAN DUGJA BE A TÁPADAPTERT. Ha a hálózati adapter van, egyszerűen érintse meg a képernyőt a konzol aktiválásához.

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

Ha befejezte az edzést, húzza ki a hálózati adaptert.
FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, az evezőgép elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.

AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

A konzol egy színes érintőképernyővel ellátott táblagéppel rendelkezik. Az alábbi információk segítenek az érintőképernyő használatában:

- A konzol a többi táblagéphez hasonlóan működik. A képernyőre csúszthatja vagy pöccinthesi az ujját, hogy bizonyos képeket, például az edzésen megjelenő kijelzőket, elmozdítson a képernyőn.
- Ha információt szeretne beírni egy szövegdobozba, először érintse meg a szövegdobozt a billentyűzet megjelenítéséhez. A billentyűzet számok vagy más karakterek használatához érintse meg a *?123 gombot*. További karakterek megtekintéséhez érintse meg a *~[<*. A számbillentyűzetre való visszatéréshez érintse meg ismét a *?123 gombot*. A betűbillentyűzethez való visszatéréshez érintse meg az *ABC gombot*. Nagybetűs karakter használatához érintse meg a shift gombot (felfelé mutató nyíl szimbólum). Több nagybetűs karakter használatához érintse meg ismét a shift gombot. A kisbetűs billentyűzetre való visszatéréshez harmadszor is érintse meg a shift gombot. Az utolsó karakter törléséhez érintse meg a törlés gombot (visszafelé mutató nyíl X-szimbólummal).

A KONZOL BEÁLLÍTÁSA

Mielőtt használná az evezőt, állítsa be a konzolt.

1. Csatlakozzon a vezeték nélküli hálózathoz.

Az iFit edzések és a konzol számos más funkciójának használatához a konzolt vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoztatni. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a konzol vezeték nélküli hálózathoz való csatlakoztatásához.

2. A beállítások testreszabása.

Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az időzóna és egyéb beállítások megadásához.

Megjegyzés: A beállítások későbbi módosításához lásd a 23. oldalon a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLE BEÁLLÍTÁSOKAT.

3. Jelentkezzen be vagy hozzon létre egy iFit-fiókot.

Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat iFit-fiókjába való bejelentkezéshez vagy iFit-fiók létrehozásához.

4. Túrázzon a konzol körül.

A konzol első használatakor egy idegenvezetés mutatja be a konzol funkcióit.

5. Ellenőrizze a firmware-frissítéseket.

Először érintse meg a menügombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd a *Beállítások*, a *Karbantartás*, végül a *Frissítés* elemet. A konzol ellenőrizni fogja a firmware-frissítéseket. További információért lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLE BEÁLLÍTÁSAIT a 23. oldalon.

A konzol most már készen áll arra, hogy elkezdje munkát. A következő oldalakon a konzol által kínált edzéseket és egyéb funkciókat ismertetjük.

A kézi üzemmód használatához lásd a 17. oldalt. **A kiemelt edzés használatához** lásd a 18. oldalt. **Saját térképet rajzoló edzés létrehozásához** lásd a 20. oldalt. **iFit edzés használata**, lásd a 21. oldalon.

A konzol beállításainak módosításához lásd a 23. oldalt. **A vezeték nélküli hálózathoz való csatlakozáshoz** lásd a 24. oldalt. **A hangrendszer használatához** lásd a 25. oldalt.

Megjegyzés: Ha a képernyőn egy műanyag lap van, távolítsa el a műanyagot.

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Érintse meg a képernyőt a konzol bekapcsolásához.

Lásd: A KONSOLA AKTIVÁLÁSA a következő weboldalon
15. oldal. Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

2. Válassza ki a kezdőképernyőt.

A konzol aktiválásakor a kezdőképernyő jelenik meg a képernyőn, miután a konzol beindul.

Ha éppen edzésben van, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha a beállítási menüben van, érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum), majd a bezárás gombot (x szimbólum) a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

3. Állítsa be az ellenállást a kívánt szintre.

Érintse meg a *Kézi indítás* gombot, és kezdjen el

evezni. Állítsa be az ellenállást a Silent Mágneses ellenállás beállítási gombok a konzolon. A kiválasztott ellenállási szint megjelenik a képernyőn.

Megjegyzés: Miután megérintett egy gombot, egy pillanatig tart, amíg az evezőgép eléri a kiválasztott ellenállási szintet.

4. Kövesse a fejlődését.

A konzol többféle megjelenítési módot kínál. A kiválasztott megjelenítési mód határozza meg, hogy milyen edzésinformációk jelennek meg.

Ha kívánja, állítsa be a hangerőt a konzol jobb oldalán található hangerő növelő és csökkentő gombok megnyomásával.

Az edzés szüneteltetéséhez egyszerűen érintse meg a képernyőt vagy állítsa le az evezést. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa az evezést.

Az edzés befejezéséhez érintse meg a képernyőt az edzés szüneteltetéséhez, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

5. Viseljen egy kompatibilis pulzsmérő készüléket, és ha kívánja, mérje a pulzusszámát.

A pulzusszám méréséhez viselhet egy kompatibilis pulzsmérő készüléket. Megjegyzés: A konzol kompatibilis az összes Bluetooth® Smart pulzsmérővel.

Egyes modellekhez kompatibilis pulzsmérő tartozik. Ha a készülékhez tartozik pulzsmérő, a használatának megismeréséhez lásd a jelen kézikönyvben a SZÍVMÉRŐT.

Ha ez a modell nem tartalmaz kompatibilis pulzsmérő készüléket, akkor a 25. oldalon talál információt a pulzsmérő rendeléséről.

A konzol automatikusan csatlakozik a kompatibilis pulzsmérőhöz. Amikor szívverésedet érzékeli, a pulzusszámod megjelenik.

6. Ha befejezte az edzést, húzza ki a hálózati adaptert.

Lásd: A KONSOLA KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 15. oldal.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI EGY KIEMELT EDZÉST

1. Érintse meg a képernyőt a konzol bekapcsolásához.

Lásd: A KONSOLA AKTIVÁLÁSA a következő weboldalon 15. oldal. Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

2. Válassza ki a kezdőképernyőt vagy az edzésekönyvtárat.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után a képernyőn megjelenik a kezdőképernyő.

Ha éppen edzésben van, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha a beállítási menüben van, érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum), majd a bezárás gombot (x szimbólum) a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Érintse meg a képernyő alján lévő gombokat a kezdőképernyő (Kezdőlap gomb) vagy az edzésekönyvtár (Tallózás gomb) kiválasztásához.

3. Válasszon ki egy edzést.

Az edzés kiválasztásához a kezdőképernyőről vagy az edzésekönyvtárból egyszerűen érintse meg a kívánt edzés gombját a képernyőn. Szükség esetén csúsztassa vagy pöccintse a képernyőt a felfelé vagy lefelé görgetéshez.

Megjegyzés: A kiemelt edzés használatához a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia (lásd a HOGYAN VEZETÉKVONALAS HÁLÓZATHOZ KAPCSOLATKOZÁS a 24. oldal).

A konzolján megjelenő edzések időszakosan változnak. A kiemelt edzések egyikét a későbbi használatra elmentheti, ha a kedvencek gomb (szív szimbólum) megérintésével felveszi azt a kedvencek közé. A kiemelt edzések elmentéséhez be kell jelentkeznie az iFit-fiókjába (lásd a 3. lépést a 21. oldalon).

Ha saját térképet szeretne rajzolni egy edzéshez, lásd: KÉSZÍTSEN EGY DRAW-YOUR-OW-OWN-MAP WORKOUT-ot? a 20. oldalon.

Amikor kiválaszt egy edzést, a képernyőn megjelenik az edzés áttekintése, amely olyan részleteket tartalmaz, mint az edzés időtartama és távolsága, valamint az edzés során elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

4. Kezdje el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg az *Edzés indítása* gombot.

Az edzés ugyanúgy működik, mint a kézi üzemmódban (lásd a 17. oldalt).

Egyes edzések során egy iFit-edző végigvezeti Önt egy magával ragadó videóedzésen. Érintse meg a képernyőt bármely nyitott helyen a zene, az edző hangja és a hangerő beállításainak megtekintéséhez és kiválasztásához az edzéshez.

Egyes edzések során a képernyőn megjelenik az útvonal térképe és az Ön haladását jelző jelölés. Érintse meg a képernyőn lévő gombokat a kívánt térképopciók kiválasztásához.

Az edzés során az evezőpad ellenállása automatikusan növekszik vagy csökken. Ha az ellenállás szintje túl magas vagy túl alacsony, a képernyőn lévő ellenállás-beállító gombok megérintésével manuálisan felülbírálhatja a beállítást. **Ha megnyomja egy ellenállás-beállító gombot**, akkor manuálisan szabályozhatja az ellenállás szintjét (lásd a 3. lépést a 17. oldalon). **Az edzés programozott ellenállás-beállításaihoz való visszatéréshez** érintse meg a *Follow Workout* (Edzés követése) elemet.

Megjegyzés: Az edzés leírásában feltüntetett kalóriacél az edzés során elégetendő kalóriák becsült száma. A ténylegesen elégetett kalóriák száma különböző tényezőktől, például a testsúlyától függ. Ezenkívül, ha manuálisan módosítja a ellenállás szintje az edzés során, az elégetett kalóriák száma is befolyásolja.

Az edzés szüneteltetéséhez egyszerűen érintse meg a képernyőt vagy állítsa le az evezést. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa az evezést.

Az edzés befejezéséhez érintse meg a képernyőt az edzés szüneteltetéséhez, majd kövesse a megjelenő utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Amikor az edzés véget ér, a képernyőn megjelenik az edzés összefoglalója. Kívánság szerint olyan opciókat választhat, mint például az edzés hozzáadása a programjához (lásd: HOGYAN HASZNÁLJON IFIT WORKOUT-ot a következő oldalon. 21. oldal) vagy az edzés hozzáadása a kedvencek listájához. Ezután érintse meg az *Edzés mentése* elemet a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

5. Kövesse a fejlődését.

Lásd a 4. lépést a 17. oldalon.

6. Viseljen egy kompatibilis pulzusmérő készüléket, és ha kívánja, mérje a pulzusszámát.

Lásd az 5. lépést a 17. oldalon.

7. Ha befejezte az edzést, húzza ki a hálózati adaptert.

Lásd: A KONSOLE KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 15. oldal.

HOGYAN KÉSZÍTSÜNK SAJÁT TÉRKÉPES EDZÉST

1. Érintse meg a képernyőt a konzol bekapcsolásához.

Lásd: A KONSOLA AKTIVÁLÁSA a következő weboldalon
15. oldal. Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

2. Válasszon egy saját térképes edzést.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után a képernyőn megjelenik a kezdőképernyő.

Ha éppen edzésben van, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha a beállítási menüben van, érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum), majd a bezárás gombot (x szimbólum) a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

A saját rajzolású edzés kiválasztásához érintse meg a képernyő alján található Létrehozás gombot.

3. Rajzolja meg a térképet.

Navigáljon a térképen arra a területre, ahová az edzést szeretné megrajzolni, a keresőmezőbe történő beírással vagy a képernyőn ujjával történő csúsztatással. Érintse meg a képernyőt az edzés kezdőpontjának hozzáadásához. Ezután érintse meg a képernyőt az edzés végpontjának hozzáadásához.

Ha az edzést ugyanazon a ponton szeretné kezdeni és befejezni, érintse meg a *Close Loop (Hurok bezárása)* vagy a *Out & Back (Ki és vissza)* lehetőséget a térkép opciók között. Azt is kiválaszthatja, az edzés az útvonalhoz illeszkedjen-e.

Ha hibát követ el, érintse meg a *visszavonás* gombot a térképopciókban.

A képernyőn megjelenik az edzés magassági és távolsági statisztikája.

4. Mentsd el az edzést.

Az edzés mentéséhez érintse meg az *Új edzés mentése* gombot. Ha kívánja, adjon meg egy címet és leírást az edzéshez. Ezután érintse meg a folytatás gombot (> szimbólum).

5. Kezdje el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg az *Edzés indítása* gombot. Az edzés ugyanúgy működik, mint a kiemelt edzés (lásd a 18. oldalt).

6. Kövesse a fejlődését.

Lásd a 4. lépést a 17. oldalon.

7. Viseljen pulzusmérő készüléket, és ha kívánja, mérje a pulzusszámát.

Lásd az 5. lépést a 17. oldalon.

8. Ha befejezte az edzést, húzza ki a hálózati adaptert.

Lásd: A KONSOLA KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 15. oldal.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ iFit EDZÉST

Az iFit edzés használatához be kell jelentkeznie az iFit fiókjába (lásd a 3. lépést alább), és a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia (lásd a HOGYAN KAPCSOLÓDJON VEZETÉK NÉLKÜLÖNTŐ HÁLÓZATHOZ a(z)

24. oldal.

1. A konzol bekapcsolásához érintse meg a képernyőt, vagy nyomja meg a konzol bármelyik gombját.

Lásd: A KONSOLA AKTIVÁLÁSA a következő weboldalon 15. oldal. Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

2. Válassza ki a kezdőképernyőt.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után a képernyőn megjelenik a kezdőképernyő.

Ha éppen edzésben van, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha a beállítási menüben van, érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum), majd a bezárás gombot (x szimbólum) a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

3. Jelentkezzen be iFit fiókjába.

Ha még nem tette meg, érintse meg a képernyőn a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd érintse meg a *Bejelentkezés* gombot az iFit-fiókjába való bejelentkezéshez. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a felhasználónév és a jelszó megadásához.

Az iFit-fiókon belüli felhasználóváltáshoz érintse meg a menü gombot, majd a *Beállítások*, majd a *Számlák kezelése*. Ha a fiókhoz egynél több felhasználó tartozik, megjelenik a felhasználók listája. Érintse meg a kívánt felhasználó nevét.

4. Válasszon ki egy iFit edzést a kezdőképernyőről vagy az edzéskönyvtárból.

Érintse meg a képernyő alján lévő gombokat a kezdőképernyő (Kezdőlap gomb) vagy az edzéskönyvtár (Tallózás gomb) kiválasztásához.

Az iFit edzés kiválasztásához a kezdőképernyőről vagy az edzéskönyvtárból egyszerűen érintse meg a kívánt edzés gombját a képernyőn. Szükség esetén csúsztassa vagy pöccintse a képernyőt a felfelé vagy lefelé görgetéshez.

A kezdőképernyőn megjelenő iFit edzések időszakosan változnak.

Az edzéskönyvtár tartalmazza az evezőgéphez elérhető összes iFit edzést, kategóriákba rendezve. Az edzéskönyvtárban való kereséshez érintse meg a keresés gombot (nagyítóüveg szimbólum), és válassza ki a kívánt szűrési lehetőségeket.

Amikor kiválaszt egy iFit edzést, a képernyőn megjelenik az edzés áttekintése, amely olyan részleteket tartalmaz, mint az edzés időtartama és az edzés során elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

Olyan opciókat is választhat, mint például az edzés hozzáadása az ütemtervéhez (lásd az 5. lépést) vagy az edzés kedvencként való megjelölése (lásd a 6. lépést).

5. Ha kívánja, ütemezzen be egy iFit edzést a naptárba.

Kívánság szerint egy későbbi időpontra is ütemezhet egy iFit edzést. Egyszerűen tekintse meg a kívánt iFit-edzés áttekintését vagy edzésösszefoglalóját, érintse meg a *Ütemezés*, majd válassza ki a kívánt dátumot a naptárban.

Amikor elérkezik a kiválasztott időpont, a kezdőképernyőn megjelenik az Ön által tervezett iFit edzés.

6. Készítsen listát a kedvenc iFit edzéseiről, ha kívánja.

Egy iFit edzés kedvencként való megjelöléséhez egyszerűen tekintse meg a kívánt iFit edzés áttekintését vagy edzésösszefoglalóját, és érintse meg a kedvencek gombot (szív szimbólum).

A kedvencekként megjelölt iFit edzések listájának megtekintéséhez válassza ki az edzéskönyvtárat (Tallózás gomb), majd érintse meg a *Kedvenceim* elemet.

7. Kezdje el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg az *Edzés indítása* gombot. Az edzés ugyanúgy működik, mint a kiemelt edzés (lásd a 18. oldalt).

8. Kövesse a fejlődését.

Lásd a 4. lépést a 17. oldalon.

9. Viseljen egy kompatibilis pulzusmérő készüléket, és ha kívánja, mérje a pulzusszámát.

Lásd az 5. lépést a 17. oldalon.

10. Ha befejezte az edzést, a konzol automatikusan kikapcsol.

Lásd: A KONSZOL KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 15. oldal.

Az iFitről további információkat az [iFit.com](https://www.ifit.com) oldalon talál.

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

FONTOS: Előfordulhat, hogy a leírt beállítások és funkciók némelyike nem engedélyezett. Esetenként előfordulhat, hogy egy firmware-frissítés miatt a konzol kissé másképp működik.

1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

Először aktiválja a konzolt (lásd: HOGYAN AKTIVÁLJUK A KONZOLT A 15. oldalon). Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

Ezután válassza ki a kezdőképernyőt (Kezdőlap gomb). A konzol bekapcsolásakor a konzol indítása után a képernyőn megjelenik a kezdőképernyő. Ha éppen edzésben van, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha a beállítási menüben van, érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum), majd a bezárás gombot (x szimbólum) a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Ezután érintse meg a képernyőn a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd a *Beállítások* gombot. A képernyőn megjelenik a beállítások menüje.

2. Navigáljon a beállítási menükben, és módosítsa a beállításokat a kívánt módon.

Szükség esetén csúsztassa vagy pöccintse a képernyőt a felfelé vagy lefelé görgetéshez. Egy beállítási menü megtekintéséhez egyszerűen érintse meg a menü nevét. A menüből való kilépéshez érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum). A következő beállítási menükben tekintheti meg és módosíthatja a beállításokat:

Számla

- Profilom
- Edzésben
- Számlák kezelése

Berendezések

- Berendezés információ
- Berendezés beállításai
- Karbantartás
- Wi-Fi

A oldalról

- Jogi

3. Testreszabhatja az edzésbeállításokat.

Az edzésbeállítások testreszabásához érintse meg az *Edzésben* elemet, majd érintse meg a kívánt beállításokat. Javasoljuk, hogy engedélyezze a csúszkavezérlők megjelenítését a képernyőn, ha rendelkezésre áll.

4. A mértékegység és egyéb beállítások testreszabása.

A mértékegység, az időzóna vagy más beállítások testreszabásához érintse meg a *Készülékbeállítások* elemet, majd érintse meg a kívánt beállításokat.

5. A gépinformációk vagy a konzolalkalmazás információinak megtekintése.

Érintse meg a *Equipment Info* (*Felszerelés információ*), majd a *Machine Info* (*Gép információ*) vagy *App Info* (*Alkalmazás információ*) elemet az evezőgépre vagy a konzol alkalmazásra vonatkozó információk megtekintéséhez.

6. Frissítse a konzol firmware-ét.

A legjobb eredmény elérése érdekében rendszeresen ellenőrizze a firmware-frissítéseket. Érintse meg a *Karbantartás*, majd a *Frissítés* elemet a firmware-frissítések kereséséhez a vezeték nélküli hálózaton keresztül. A frissítés automatikusan elindul. **FONTOS: Az evezőgép károsodásának elkerülése érdekében ne húzza ki a hálózati adaptert a firmware frissítése közben.**

A képernyő a frissítés előrehaladását mutatja. Amikor a frissítés befejeződött, az evező kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, húzza ki, majd dugja be a hálózati adaptert. Megjegyzés: Néhány percig , amíg a konzol használatra kész lesz.

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a firmware frissítése miatt a konzol kissé másképp működik. Ezek a frissítések mindig az edzésélmény javítását szolgálják.

7. Kilépés a beállítások főmenüből.

Ha egy beállítási menüben van, érintse meg a vissza gombot. Ezután a beállítások főmenüből való kilépéshez érintse meg a bezárás gombot (x szimbólum).

HOGYAN CSATLAKOZHATOK VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZATHOZ

Az iFit edzések és a konzol számos más funkciójának használatához a konzolt vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoztatni.

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

Először is kapcsolja be a készüléket (lásd: A KONSZOLE AKTIVÁLÁSA a 15. oldalon). Megjegyzés: Előfordulhat, hogy néhány pillanat, amíg a konzol használatra kész lesz.

Ezután válassza ki a kezdőképernyőt (Kezdőlap gomb). A konzol bekapcsolásakor a konzol indítása után a képernyőn megjelenik a kezdőképernyő. Ha éppen edzésben van, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha a beállítási menükben van, érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum), majd a bezárás gombot (x szimbólum) a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

2. Válassza ki a vezeték nélküli hálózat menüt.

Érintse meg a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd a *Wi-Fi* gombot a vezeték nélküli hálózat menü kiválasztásához.

3. Wi-Fi engedélyezése.

Győződjön meg róla, hogy a Wi-Fi® engedélyezve van. Ha nincs engedélyezve, érintse meg a *Wi-Fi* kapcsolót engedélyezéshez.

4. Vezeték nélküli hálózati kapcsolat beállítása és kezelése.

Ha a Wi-Fi engedélyezve van, a képernyőn megjelenik az elérhető hálózatok listája. Megjegyzés: Néhány perccig eltarthat pillanatok, amíg megjelenik a vezeték nélküli hálózatok listája.

Megjegyzés: Saját vezeték nélküli hálózattal és 802.11b/g/n routerrel kell rendelkeznie, amelynek engedélyezve van az SSID sugárzása (a rejtett hálózatok nem támogatottak).

Amikor megjelenik a hálózatok listája, érintse meg a kívánt hálózatot. Megjegyzés: Tudnia kell a hálózat nevét (SSID). Ha a hálózat jelszóval rendelkezik, akkor a jelszót is ismernie kell.

Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a jelszó megadásához és a kiválasztott vezeték nélküli hálózathoz való csatlakozáshoz. (A billentyűzet használatához lásd a HOGYAN HASZNÁLJUK AZ ÉRINTŐKÉPET a 15. oldalon).

Ha a konzol csatlakozik a vezeték nélküli hálózathoz, a vezeték nélküli hálózat neve mellett egy pipa jelenik meg.

Ha problémái vannak a titkosított hálózathoz való csatlakozással, győződjön meg arról, hogy a jelszava helyes. Megjegyzés: A jelszavak esetében a nagy- és kisbetűk érzékenyek.

Megjegyzés: A konzol támogatja a nem biztonságos és a biztonságos (WEP, WPA™ és WPA2™) titkosítást. Szélessávú kapcsolat ajánlott; teljesítmény a kapcsolat sebességétől függ.

Megjegyzés: Ha az utasítások követése után kérdései vannak, keresse fel a support.iFit.com webhelyet, ahol segítséget kaphat.

5. Kilépés a vezeték nélküli hálózat menüből.

A vezeték nélküli hálózat menüből való kilépéshez érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum).

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Csatlakozás audiokábelrel

Ha edzés közben zenét vagy hangoskönyvet szeretne lejátszani a konzol hangrendszerén keresztül, csatlakoztasson egy 3,5 mm-es hím és egy 3,5 mm-es hím audiokábelt (nem tartozék) a konzol jobb oldalán lévő csatlakozóba és a személyes audio lejátszójának egyik csatlakozójába; **győződjön meg róla, hogy az audiokábel teljesen be van dugva. Megjegyzés: Audiokábel vásárlásához forduljon a helyi elektronikai boltban.**

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot a személyes hanglejátszóján. Állítsa be a hangerőt a konzol jobb oldalán található hangerő növelő és csökkentő gombok megnyomásával, vagy a hangerőszabályzóval a személyes audiolejátszón.

Ha a konzol hangját saját fejhallgatóval vagy fülhallgatóval szeretné hallgatni, csatlakoztassa a fejhallgatót a konzol jobb oldalán található fejhallgató-csatlakozóhoz.

Eszköz csatlakoztatása Bluetooth segítségével

Ha a konzol rendelkezik Bluetooth Audio gombbal, akkor csatlakoztathatja Bluetooth-kompatibilis eszközét, hogy a hangot a konzol hangrendszerén keresztül játssza le.

1. **Helyezze vagy tartsa a Bluetooth-kompatibilis készüléket a konzol közelébe.**
2. **Engedélyezze a Bluetooth-beállítást a készülékén.**
3. **Párosítsa a készüléket a konzollal.**

Nyomja meg és tartsa lenyomva 3 másodpercig a Bluetooth Audio gombot a konzolon. A Bluetooth Audio gomb villogni kezd, és a konzol párosítási módba lép. Ha a készülék és a konzol sikeresen párosodott, a készülék hangja a konzol hangrendszerén keresztül szólal meg.

Megjegyzés: A konzol 8 eszközt tud elmenteni a memóriájában. Ha korábban már párosította készülékét a konzollal, akkor egyszerűen megnyomhatja a Bluetooth Audio gombot, hogy csatlakoztassa készülékét a konzolhoz.

4. **Szükség esetén törölje a konzolkészülék memóriáját.**

Ha a konzol memóriájába mentett összes Bluetooth-kompatibilis eszközt törölni szeretné, nyomja meg és tartsa lenyomva 10 másodpercig a Bluetooth Audio gombot.

Fejhallgató csatlakoztatása

Ha a konzol rendelkezik fejhallgató-csatlakozóval, akkor a fejhallgató-csatlakozóba csatlakoztathatja a fejhallgatóját, hogy a konzol hangját a fejhallgatón keresztül hallgassa.

Fejhallgató csatlakoztatása Bluetooth segítségével

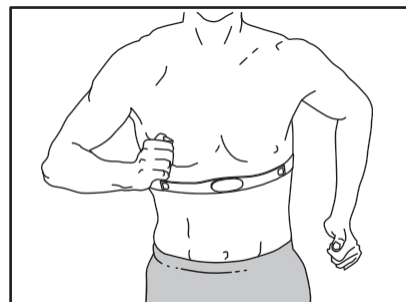
Ha a konzol rendelkezik ezzel a funkcióval, akkor csatlakoztathatja Bluetooth-kompatibilis fejhallgatóját, hogy a konzol hangját a fejhallgatón keresztül hallgathassa.

A fejhallgató konzolhoz való csatlakoztatásához először kapcsolja be a fejhallgatót, és helyezze a konzol közelébe. Ezután válasszon egy kiemelt edzést (lásd a 18. oldalt) vagy egy iFit edzést (lásd a 21. oldalt). Ezután érintse meg a *Connect Bluetooth fejhallgató*, amikor ez az opció megjelenik a képernyőn.

A fejhallgató és a konzol párosításához válassza ki a fejhallgatót a képernyőn megjelenő listából. Ha a fejhallgató és a konzol párosítása sikeres, a konzol hangja a fejhallgatón keresztül szólal meg.

AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ

Akár az a célod, hogy zsírt égess, akár az, hogy erősíti a szív- és érrendszerét, a legjobb eredmények elérésének kulcsa, hogy a megfelelő pulzusszámot fenntartsuk a



edzések. Az opcionális pulzusmérő lehetővé teszi, hogy edzés közben folyamatosan nyomon kövesse a pulzusszámát, így segítve Önt személyes fitnesscéljai elérésében. **Az opcionális pulzusmérő megvásárlásához lásd a kézikönyv elülső borítóját.**

Megjegyzés: A konzol kompatibilis az összes Bluetooth Smart pulzusmérővel.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény és a kopás csökkentése érdekében. Minden egyes evezőgép használatakor ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.

Az evezőgép tisztításához használjon nedves ruhát és kevés enyhe mosószert. **FONTOS: A konzol sérülésének elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékokat a konzoltól, és a konzolt tartsa távol a közvetlen napfénytől.**

A legjobb eredmény elérése érdekében naponta tisztítsa meg a sínt, az üléskecsit és a kocsigörgőket.

KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

Ha a konzol nem kapcsol be, ellenőrizze, hogy a hálózati adapter teljesen be van-e dugva.

Ha problémái vannak a konzol vezeték nélküli hálózathoz való csatlakoztatásával, vagy ha problémái vannak az iFit-fiókjával vagy az iFit edzésekkel, látogasson el a support.iFit.com webhelyre.

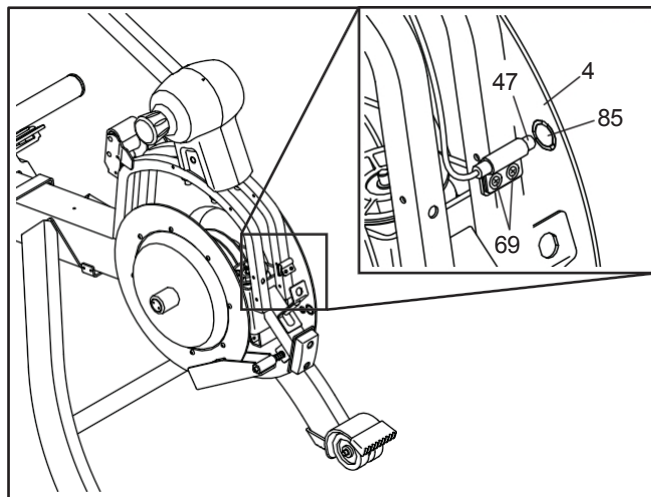
Ha csere hálózati adapterre van szükség, hívja a jelen kézikönyv borítóján található telefonszámot. **FONTOS: A konzol károsodásának elkerülése érdekében csak a gyártó által biztosított szabályozott hálózati adaptert használjon.**

A REED-KAPCSOLÓ BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem mutat helyes visszajelzést, akkor a reed-kapcsolót kell beállítani.

Lásd a 31. oldalon található B. KIJELZÉS. Keresse meg a jobb és bal oldali pajzsot (7, 8). Távolítsa el a négy M4 x 19 mm-es csavart (69) és a kilenc M4 x 16 mm-es csavart (68) a jobb és bal oldali pajzsról. Ezután óvatosan távolítsa el a jobb és bal oldali pajzsot.

Ezután keresse meg a Reed-kapcsolót (47). Forgassa el a bal oldali lendkerek (4), amíg a mágnes (85) a Reed-kapcsolóval egy vonalba nem kerül. Ezután enyhén lazítsa meg a két jelzett M4 x 19 mm-es csavart (69), csúsztassa a reed-kapcsolót kissé közelebb vagy távolabb a mágnesről, majd húzza meg újra a csavarokat.



Forgassa el a bal oldali lendkerek (4) úgy, hogy a mágnes (85) többször is áthaladjon a nádkapcsolón (47). Ismételje meg ezeket a műveleteket, amíg a konzol helyes visszajelzést nem mutat.

Ha a reed-kapcsoló megfelelően be van állítva, illessze vissza az eltávolított alkatrészeket.

GYAKORLAT IRÁNYMUTATÁSOK

FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt elkezdene ezt vagy bármilyen más edzésprogramot, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.

Ezek az iránymutatások segítenek Önnek megtervezni edzésprogramját. 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 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 az életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítjük). Az életkorod felett felsorolt három szám határozza meg az "edzési zónádat".

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 intenzitással kell edzenie tartósan. Az edzés első néhány percében a szervezet szénhidrátalóriákat használ fel energiaként. Csak az edzés első néhány perce után kezd el a szervezet a tárolt zsíralóriákat energiaként felhasználni. Ha a zsírégetés a cél, akkor az edzés intenzitását addig állítsa be, amíg a pulzusszáma a legalacsonyabb érték közelében van a az edzési zóna. A maximális zsírégetés érdekében eddzen úgy, hogy a pulzusszámod az edzési zónád középső értékének közelében legyen.

Aerob edzés - Ha a szív- és érrendszer erősítése a cél, akkor aerob edzést kell végeznie, ami 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.

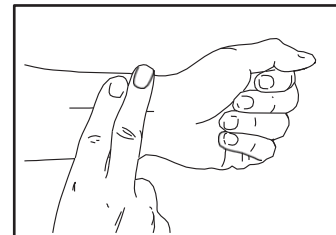
HOGYAN MÉRJÜK A PULZUSSZÁMOT

A pulzusszám méréséhez legalább négy percig gyakoroljon.

Ezután hagyja abba a gyakorlást, és helyezze két ujját a csuklójára a képen látható módon.

Vegyen egy hat másodperces szívverésszámlálást, és szorozza meg a

az eredményt 10-zel, hogy megkapd a pulzusszámodat. , ha a hat másodperces szívverésszám 14, akkor a pulzusszáma 140 ütés percenként.



EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

Lehülés - 5-10 perces nyújtással fejezzük **be**. A nyújtás növeli az izmok rugalmasságát és segít megelőzni az edzés utáni problémákat.

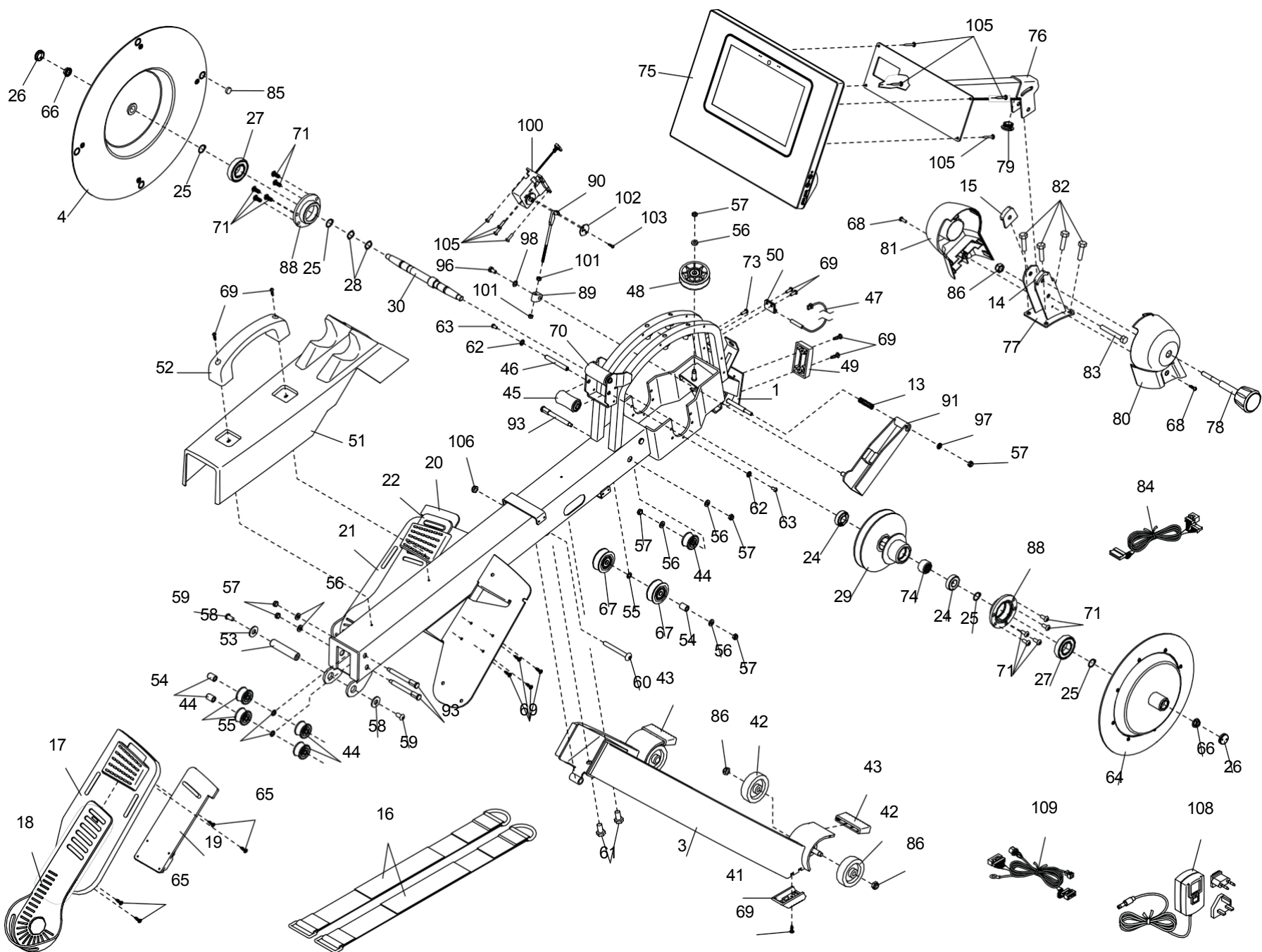
EDZÉS GYAKORISÁGA

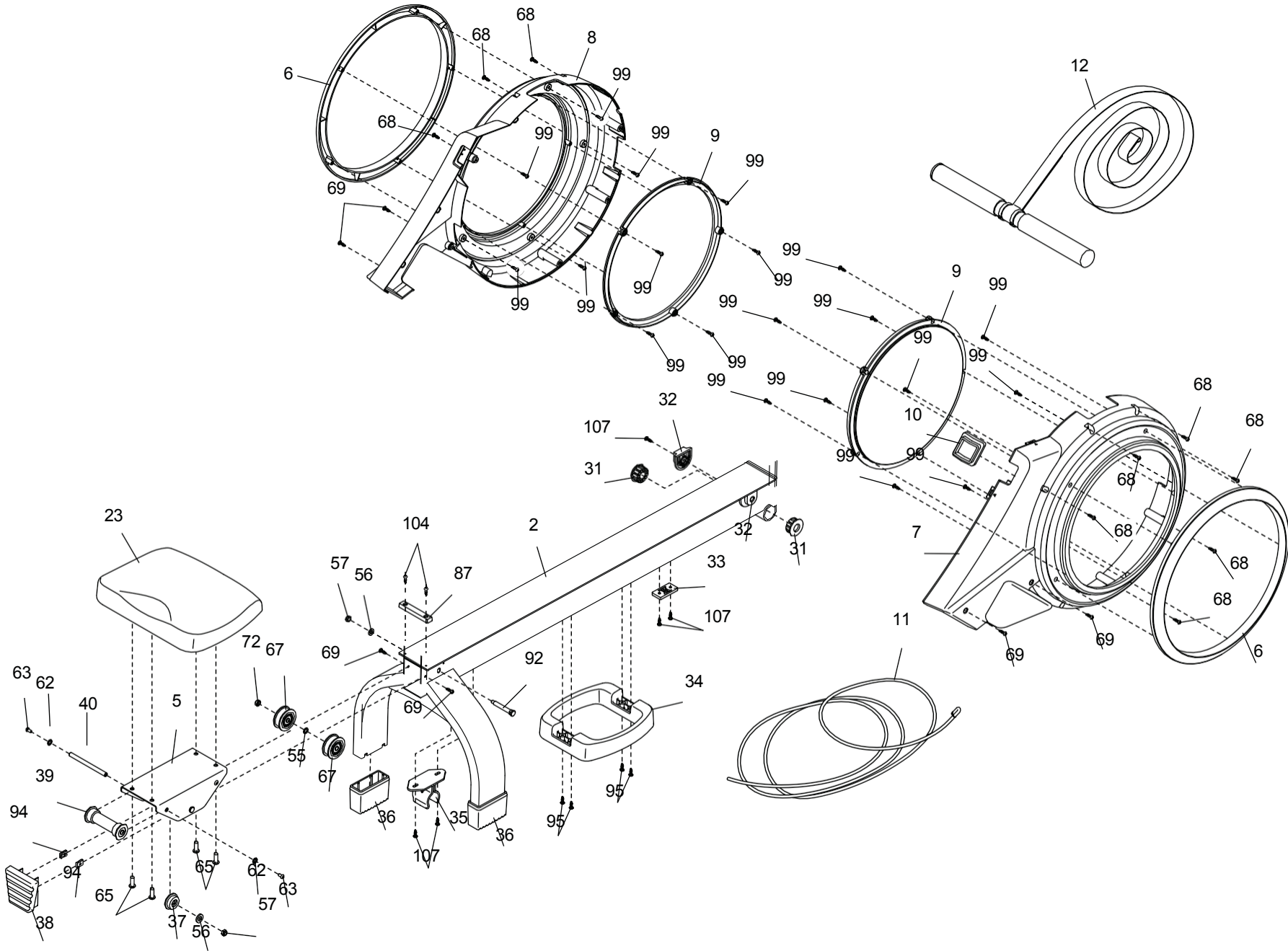
Állapotának fenntartásához vagy javításához végezzen hetente három edzést, az edzések között legalább egy nap pihenőidővel. Néhány hónap rendszeres edzés után, ha kívánja, akár heti öt edzést is végezhet. Ne feledje, a siker kulcsa, hogy a testmozgás rendszeres és élvezetes része legyen a mindennapi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

Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
1	1	Keret	50	1	Clamp
2	1	Vasút	51	1	Row Bar pihenő
3	1	Stabilizátor	52	1	Keret fogantyú
4	1	Bal lendkerék	53	1	Pivot tengely
5	1	Ülőhely kocsi	54	3	17mm távtartó
6	2	Akcentus gyűrű	55	4	2,3 mm-es távtartó
7	1	Jobb pajzs	56	9	M6 x 15mm alátét
8	1	Bal pajzs	57	10	M6 rögzítőanya
9	2	Lemez	58	2	M8 x 22mm alátét
10	1	Pántos tömítés	59	2	M8 x 12mm csavar
11	1	Bungee zsinór	60	1	M10 x 40mm csavar
12	1	Row Bar/Strap	61	2	M10 x 14mm csavar
13	1	Tavaszi	62	8	M5 alátét
14	1	Jobb nyakpersely	63	8	M5 x 10mm csavar
15	1	Bal nyakpersely	64	1	Jobb lendkerék
16	2	Lábtartó heveder	65	12	M6 x 15mm csavar
17	1	Jobb lábtartó	66	2	M10 peremanya
18	1	Jobb lábpáma	67	4	Nagy vasúti csiga
19	1	Jobb lábtartó konzol	68	11	M4 x 16mm csavar
20	1	Bal lábtartó konzol	69	22	M4 x 19mm csavar
21	1	Bal lábtartó	70	1	Strap Roller B
22	1	Bal lábpáma	71	10	M6 x 12mm csavar
23	1	Ülés	72	1	4,8 mm-es távtartó
24	2	A csapágyazás	73	1	Földelő csavar
25	4	Snap Ring	74	1	Egyirányú csapágyazás
26	2	Tengely sapka	75	1	Konzol
27	2	B csapágyazás	76	1	Nyak
28	2	Hullámmosó	77	1	Felegyenesedve
29	1	Csigakerék szerelvény	78	1	Gomb
30	1	Tengely	79	1	Huzal tömítés
31	2	Pivot persely	80	1	Jobb oldali függőleges fedél
32	2	Első megálló	81	1	Bal oldali állórész burkolat
33	1	Lökhárító	82	4	M8 x 35mm csavar
34	1	Sín fogantyú	83	1	M8 x 50mm-es hatlapú csavar
35	1	Összecsukható bilincs	84	1	Függőleges huzal
36	2	Sín láb	85	4	Mágnes
37	2	Kis kocsi görgő	86	5	M8-as rögzítőanya
38	1	Sín sapka	87	1	Hátsó megálló
39	2	Nagyméretű kocsi görgő	88	2	Csapágytartó konzol
40	2	Kocsi tengely	89	1	Link blokk
41	2	Stabilizátor láb	90	1	Link kar
42	4	Kerék	91	1	Mágnes konzol
43	2	Tároló láb	92	1	58 mm-es csigatengely
44	5	Kis vasúti csiga	93	3	83 mm-es csigatengely
45	1	Strap Roller A	94	2	Clip
46	2	Strap tengely	95	4	M4 x 19mm tompa csavar
47	1	Reed kapcsoló/vezeték	96	1	M6 x 12 mm-es hatlapú csavar
48	1	Keret csiga	97	1	M6 x 13mm alátét
49	1	Keret láb	98	1	M6 alátét

Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
99	20	M4 x 12mm tompa csavar	106	1	M10 rögzítőanya
100	1	Ellenállás Motor	107	6	M4 x 10mm csavar
101	2	M5 anya	108	1	Tápegység adapter
102	1	Ellenállókorong	109	1	Főhuzal
103	1	M3 x 8mm csavar	*	-	Felhasználói kézikönyv
104	2	M4 x 8mm csavar	*	-	Összeszerelő eszköz
105	8	M4 x 12mm csavar			

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





CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd a kézikönyv előlő borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, a kapcsolatfelvétel során készítsen fel minket a következő információk megadására:

- a termék modell- és sorozatszáma (lásd a kézikönyv előlő borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv előlő borítóját)
- a cserealkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az alkatrészjegyzéket és a kézikönyv végén található KIJELELT VÁLLALATÁT)

ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

Ezt az elektronikai terméket nem szabad a kommunális hulladékba dobni. A környezet megóvása érdekében ezt a terméket a hasznos élettartama után a törvény által előírt módon újra kell hasznosítani.

Kérjük, használja azokat az újrahasznosító létesítményeket, amelyek az Ön területén jogosultak az ilyen típusú hulladékok gyűjtésére. Ezzel hozzájárul a természeti erőforrások megőrzéséhez és az európai környezetvédelmi normák javításához. Ha további információra van szüksége a biztonságos és helyes ártalmatlanítási módszerekről, kérjük, forduljon a helyi városi hivatalhoz vagy ahhoz a létesítményhez, ahol ezt a terméket vásárolta.

