

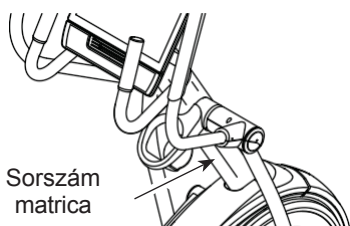
NordicTrack®

AIRGLIDE 14i

Modellszám: NTEL71423-INT.2

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.

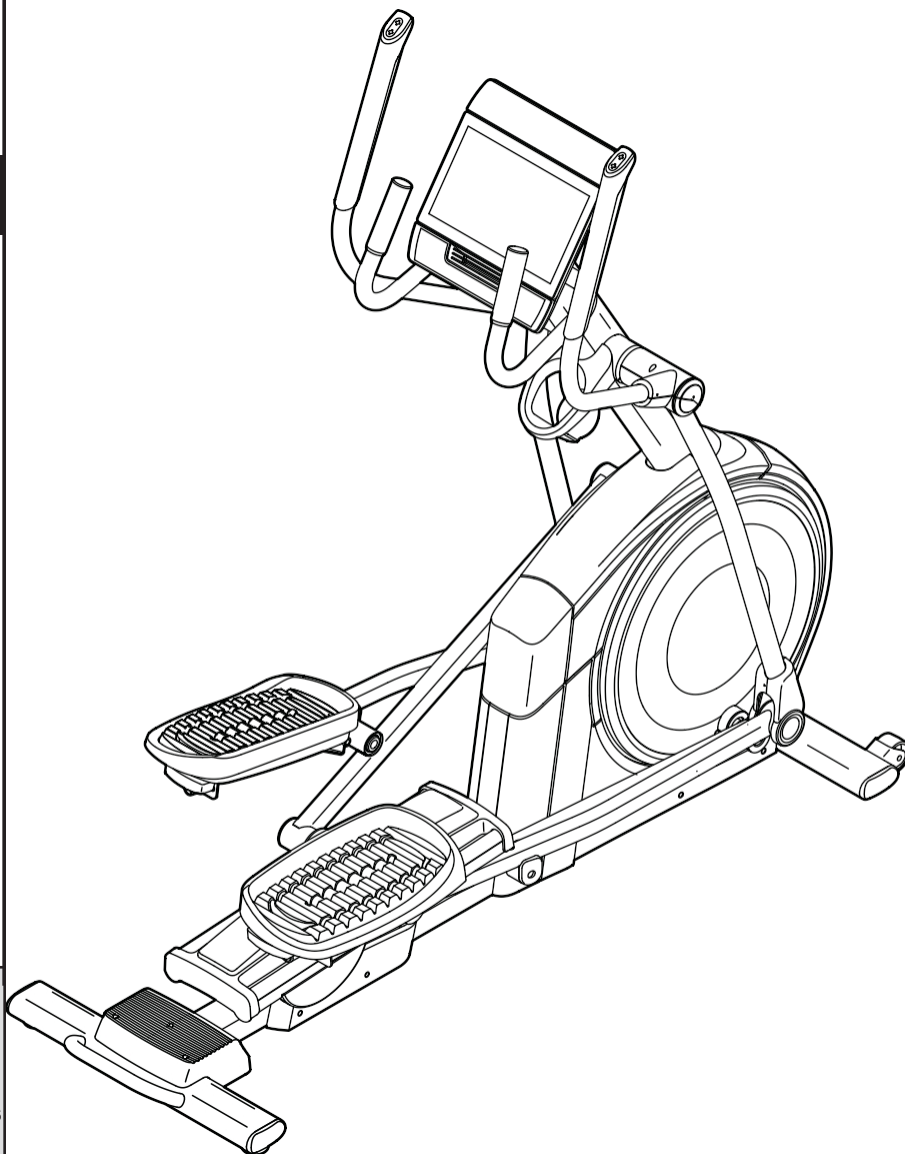
FORGALMAZÓ:
Sport8 Hungary Kft.
1118 Bp. Fehérvári út 168-178.
+36 1 877 4841
www.sport8.hu

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.

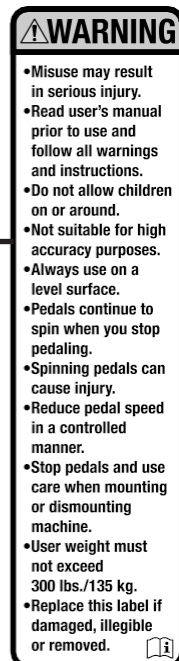
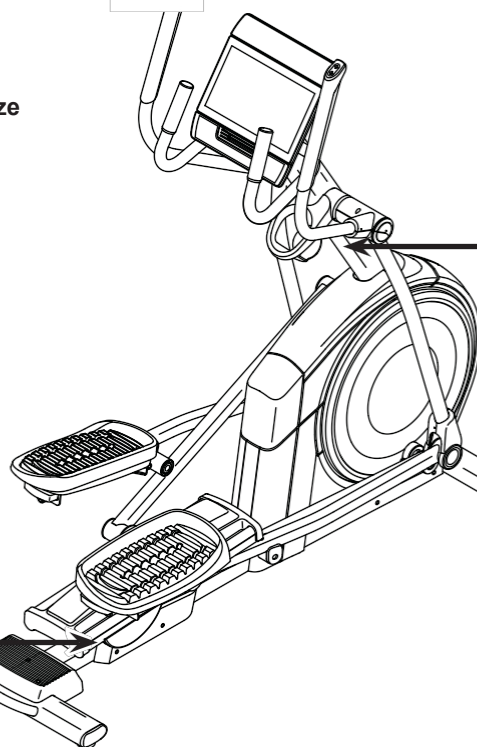


TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ.....	5
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT.....	6
ÖSSZESZERELÉS.....	7
HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ ELLIPTIKUS TRÉNERT.....	17
A KONZOL HASZNÁLATA.....	20
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS.....	32
EDZÉSI IRÁNYELVEK.....	34
RÉSZLISTÁK.....	35
ROBBANÁSI RAJZ.....	37
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE.....	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK.....	Hátsó borító
UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT.....	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 kérjen ingyenes pótmatricát. Helyezze fel a matricát a mutatott helyre.** Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a matrica(k) nem a tényleges méretben van(nak) feltüntetve.



A NORDICTRACK és az iFIT az iFIT Inc. bejegyzett védjegyei. A Google Maps a Google LLC védjegye. A Bluetooth® szövédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használatosak. A Wi-Fi a Wi-Fi Alliance bejegyzett védjegye. A WPA és a WPA2 a Wi-Fi Alliance védjegyei.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

▲ FIGYELMEZTETÉS: Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében az elliptikus tréner használata előtt olvassa el az ebben a kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az elliptikus tréneren található összes figyelmeztetést. iFIT nem vállal felelősséget a termék használata által vagy a termék használata által okozott személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy az elliptikus tréner minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az óvintézkedésekről.
2. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol az elliptikus trénerrel.
3. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
4. A terhesség alatt bármilyen megkezdése vagy folytatása előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Az elliptikus tréner csak az egészségügyi szolgáltatója által engedélyezett módon használja.
5. Az elliptikus tréner nem használható csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve tapasztalat és tudás hiányában lévő személyek számára, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli vagy oktatja őket az elliptikus tréner használatára vonatkozóan.
6. Az elliptikus tréninggépet csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
7. Az elliptikus tréner kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja az elliptikus tréner kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
8. Tartsa az elliptikus tréner zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye az elliptikus tréninggépet garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
9. Helyezze az elliptikus tréner egy sík felületre, ahol az elliptikus tréner elöl és hátul legalább 0,9 m (3 ft.), és mindkét oldalon 0,6 m (2 ft.) szabad térrel kell rendelkeznie. A padló vagy a szőnyeg sérülésektől való megóvása érdekében helyezzen szőnyeget az elliptikus tréner alá.
10. Minden egyes alkalommal, amikor az elliptikus tréninggépet használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
11. A tápkábel csatlakoztatásakor a tápkábelt földelt áramkörbe csatlakoztassa.
12. Ne módosítsa a tápkábelt, és ne használjon adaptert a tápkábel nem megfelelő csatlakozóaljzathoz való csatlakoztatásához. Tartsa a tápkábelt távol a fűtött felületektől. Ne használjon hosszabbító kábelt.
13. Ne működtesse az elliptikus tréner, ha a tápkábel vagy a dugó sérült, vagy ha az elliptikus tréner nem működik megfelelően.
14. **VESZÉLY:** Mindig húzza ki a hálózati kábelt, és kapcsolja ki a hálózati kapcsolót, ha az elliptikus tréner nincs használatban, valamint az elliptikus tréner tisztítása előtt. A jelen kézikönyvben leírtakon kívül más szervizelést csak hivatalos szervizzel végezteni.
15. Az elliptikus tréninggépet nem használhatják 135 kg-nál (300 fontnál) nehezebb személyek.
16. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat az elliptikus trénerbe. Edzés közben mindig viseljen sportcipőt a láb védelme érdekében.
17. Fogja meg a kormányt vagy a felsőtest karjait, amikor fel- és leszáll, illetve használja az elliptikus tréner készüléket. Mielőtt fel- vagy leszállna, a pedálokat a pedállal állítsa meg a pedálok a szerelési vagy leszerelési oldalon a legalacsonyabb helyzetben.

18. Az elliptikus tréner nem rendelkezik szabadonfutóval; a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék megáll. Csökkentse a pedálozási sebességet ellenőrzött módon.

19. Az elliptikus tréner használata közben tartsa egyenesen a hátát; ne görbítse meg a hátát.

20. A túlzásba vitt edzés súlyos sérülést okozhat a vagy halálos kimenetelű. Ha elájul, ha rövid lesz a a légzés, vagy ha fájdalmat érez, miközben gyakorlás, azonnal hagyja abba és hűtse le magát.

MENTSE EL EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

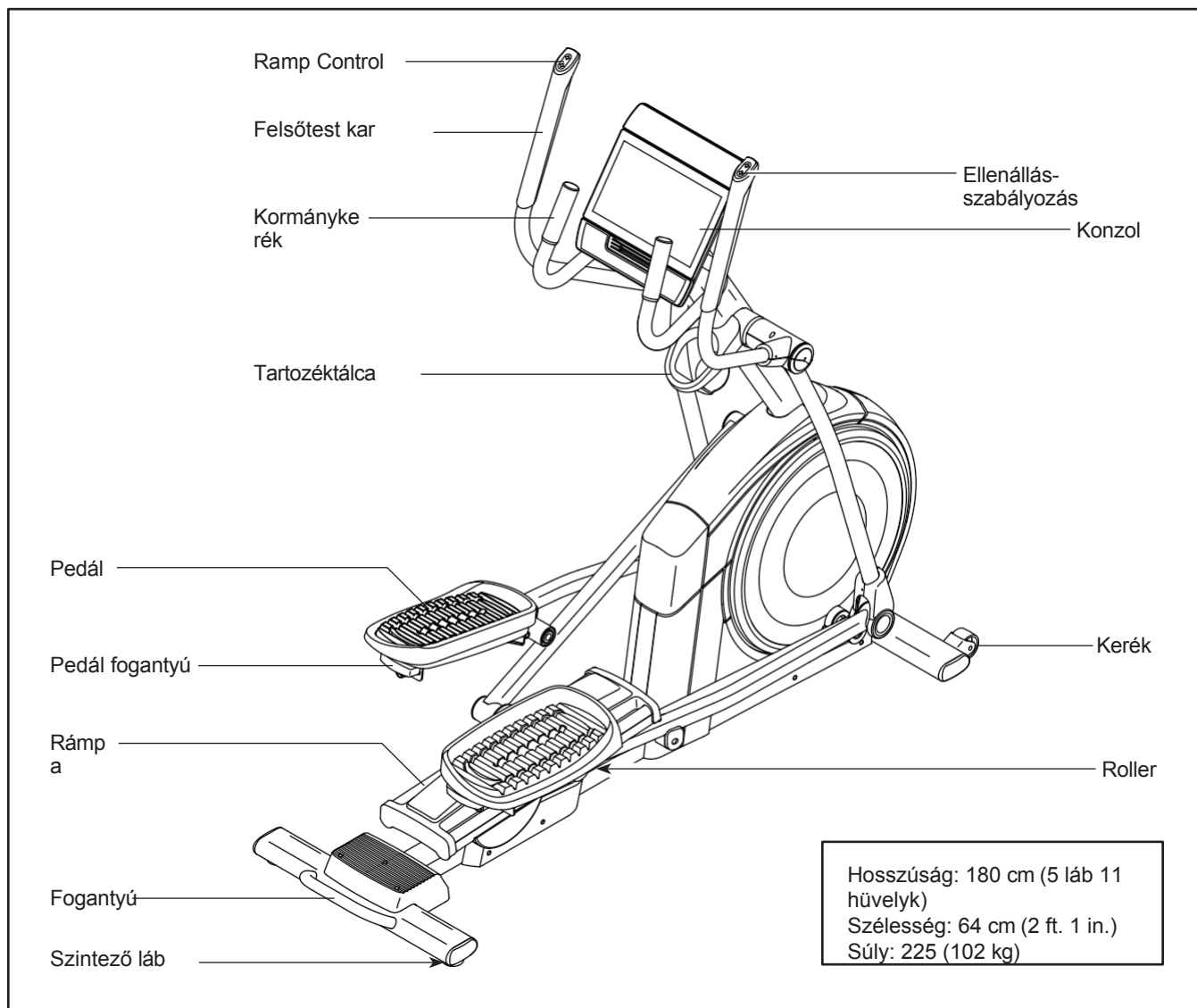
MIELŐTT ELKEZDENÉD

Köszönjük, hogy a forradalmi NORDICTRACK® AIRGLIDE 14I elliptikus tréner mellett döntött. Az AIRGLIDE 14I elliptikus tréner lenyűgözően sok olyan funkciót kínál, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az otthoni edzéseket.

Az Ön érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt használná az elliptikus trénert. Ha kérdései vannak a

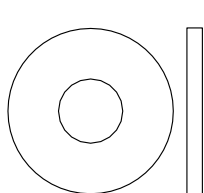
a jelen kézikönyv olvasása során, kérjük, tekintse meg a kézikönyv előlső borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk. A modellszám és a sorozatszám matrica helye a kézikönyv előlső borítóján található.

Mielőtt tovább olvasna, kérjük, ismerkedjen az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.

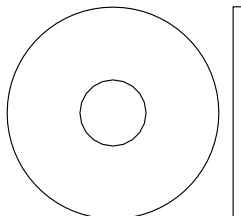


ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

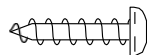
Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa az összeszereléshez szükséges kis alkatrészeket. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma a kézikönyv végén található RÉSZLISTÁBÓL. A kulcsszámot követő szám az összeszereléshez szükséges mennyiség. **Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem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



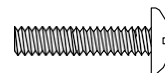
M8 x 22mm
alátét (129)-2



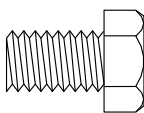
M8 x 28mm
alátét (97)-2



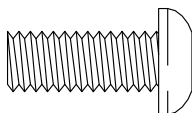
M4 x 16mm
Csavar (101)-16



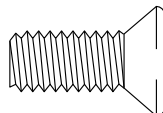
M4 x 18mm
Gépcsavar
(155)-3



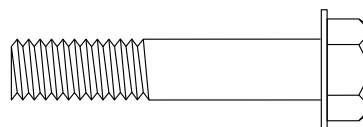
M8 x 13mm
Csavar (82)-4



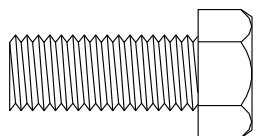
M8 x 20mm
Csavar (95)-2



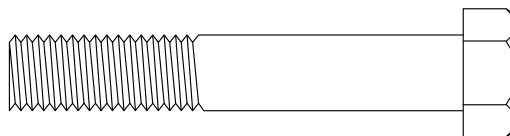
M8 x 20mm lapos
Fejcsavar (120)-2



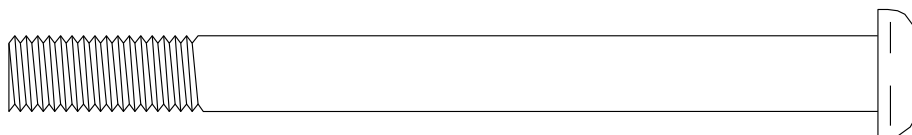
M8 x 41mm csavar
(96)-4



M10 x 25mm
Csavar (92)-2



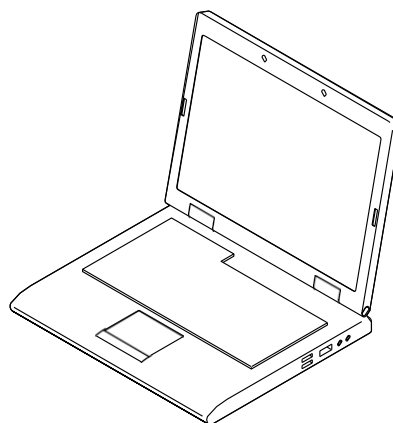
M10 x 60mm csavar
(90)-4



M10 x 115mm csavar (104)-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.
- A bal oldali részek "L" vagy "Bal", a jobb oldali részek pedig "R" vagy "Jobb" jelöléssel vannak ellátva.
- A kis alkatrészek azonosításához lásd a 6. oldalt.
- Az összeszerelés a mellékelt eszközök. Megjegyzés: Tartsa meg a mellékelt szerszámokat. Egy vagy több szerszámmra szükség lehet a beállítások elvégzéséhez. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat az összeszereléshez vagy a beállításhoz.

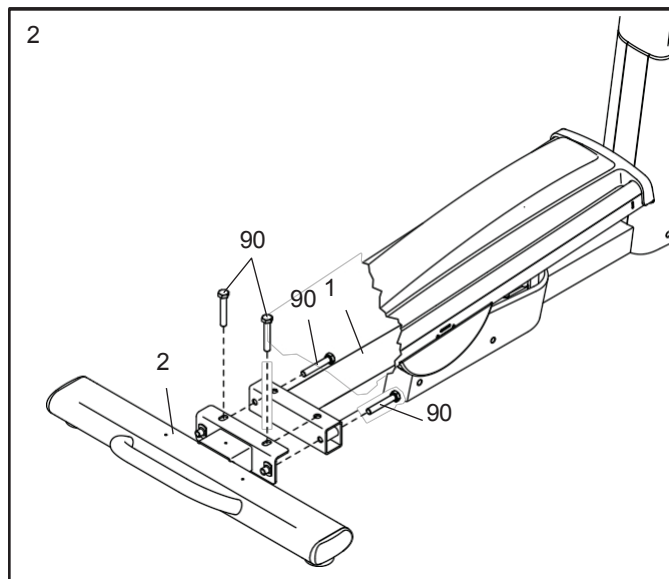


2. Egy második személy segítségével helyezzen néhány csomagolóanyagot (nem látható) a keret (1) hátsó része alá. **A második személy tartsa a keretet, hogy megakadályozza a billenést, amíg ezt a lépést be nem fejezi.**

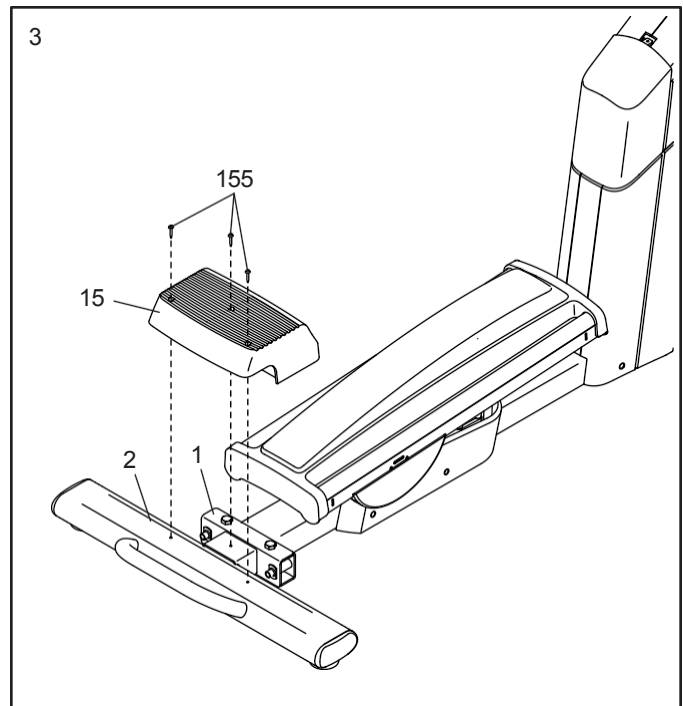
Ha a keret hátuljához szállítási támaszok vannak rögzítve (1), távolítsa el a csavarokat a szállítási támaszokból, és dobja ki a csavarokat és a szállítási támaszokat.

Ezután rögzítse a hátsó stabilizátort (2) a vázhoz. (1) négy M10 x 60 mm-es csavarral (90).

Ezután távolítsa el a csomagolóanyagokat a keret alól (1).



3. Rögzítse a hátsó stabilizátor fedelét (15) a hátsó stabilizátorhoz (2) három M4 x 18 mm-es gépcsavarral (155); **indítsa el mindhárom gépcsavart, majd húzza meg őket.**

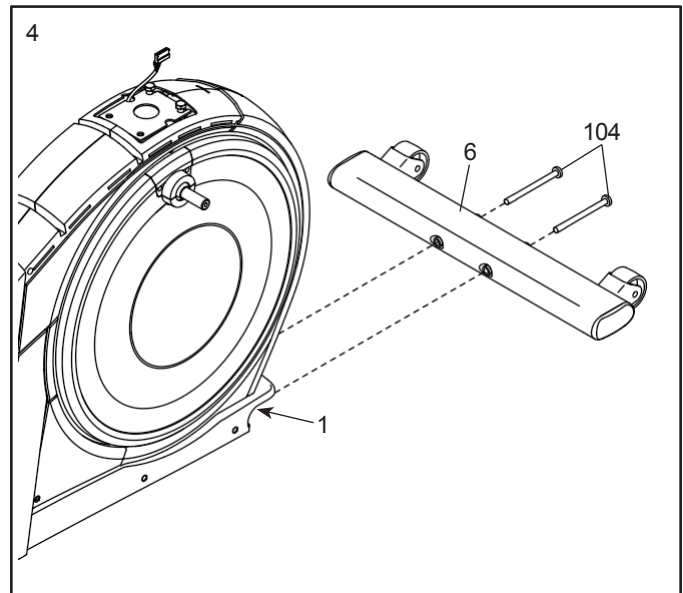


4. Egy második személy segítségével helyezzen el néhány csomagolóanyagot (nem látható) a csomagtartó alá a keret elejére (1). **A második személy tartsa a keretet, hogy megakadályozza a billenést, amíg ezt a lépést be nem fejezi.**

Ha a keret elülső részéhez szállítási támaszok vannak rögzítve (1), távolítsa el a csavarokat a szállítási támaszokból, és dobja ki a csavarokat és a szállítási támaszokat.

Ezután rögzítse az első stabilizátort (6) a kerethez. (1) két M10 x 115 mm-es csavarral (104).

Ezután távolítsa el a csomagolóanyagokat a keret alól (1).

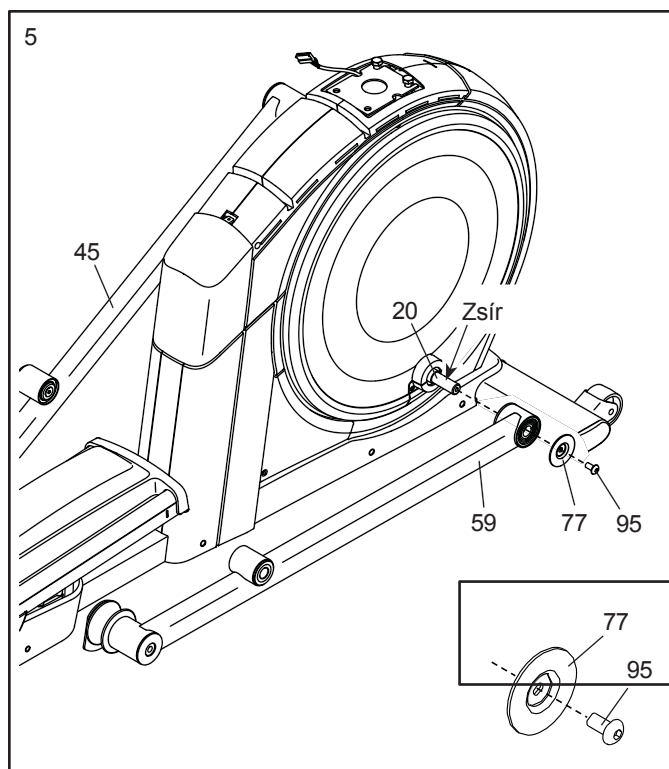


5. Vigyen fel egy kis mennyiséget a mellékelt zsírból a jobb oldali forgattyúkar tengelyére (20).

Ezután azonosítsa a jobb oldali görgőkart (59), igazítsa a képen látható módon, és csúsztassa a jobb oldali forgattyúkarra (20).

Rögzítse a jobb oldali görgőkart (59) a M8 x 20 mm-es csavar (95) és egy forgattyúfedél (77); **győződjön meg róla, hogy a forgattyúfedél a mellékelt rajznak megfelelően van elhelyezve.**

Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali görgőkarral (45).

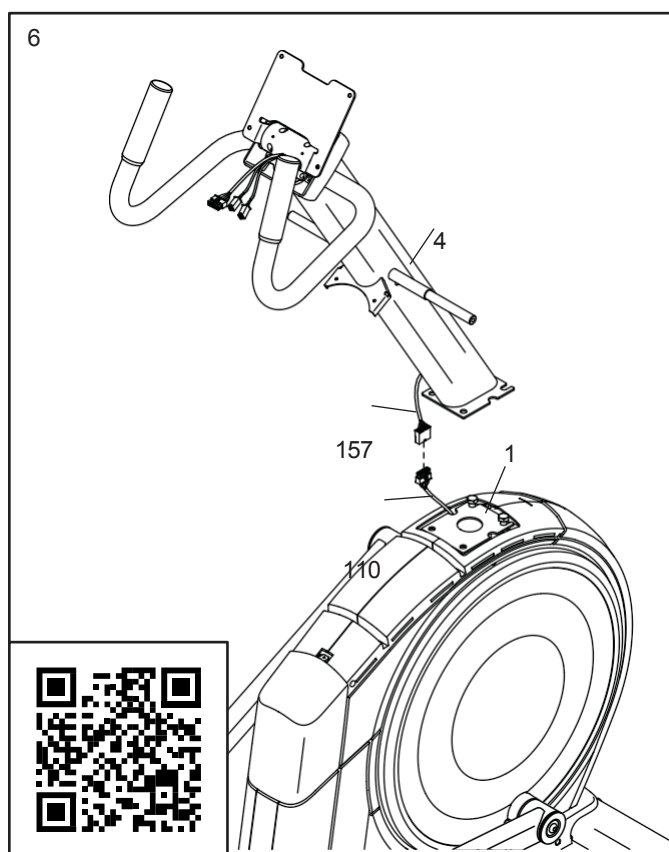


6. Egy második személy tartsa az állványt (4) az állvány közelében.
a keretet (1) a képen látható módon.

Ezután csatlakoztassa az álló vezetékeket (157) a fővezetékhez.

Drót (110).

**FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen összecsisztatható és a helyére pattintható egy hallható kattanással. Ha nem, fordítson el egyet csatlakozót, és próbálja meg újra. Csatlakoztatnia kell a vezetékeket megfelelően, hogy az elliptikus tréner működjön...
tion megfelelően. Egy rövid videó arról, hogyan a vezetékek csatlakoztatásához, szkennelje be a QR-kódot, vagy látogasson el a my.iFIT.com.**

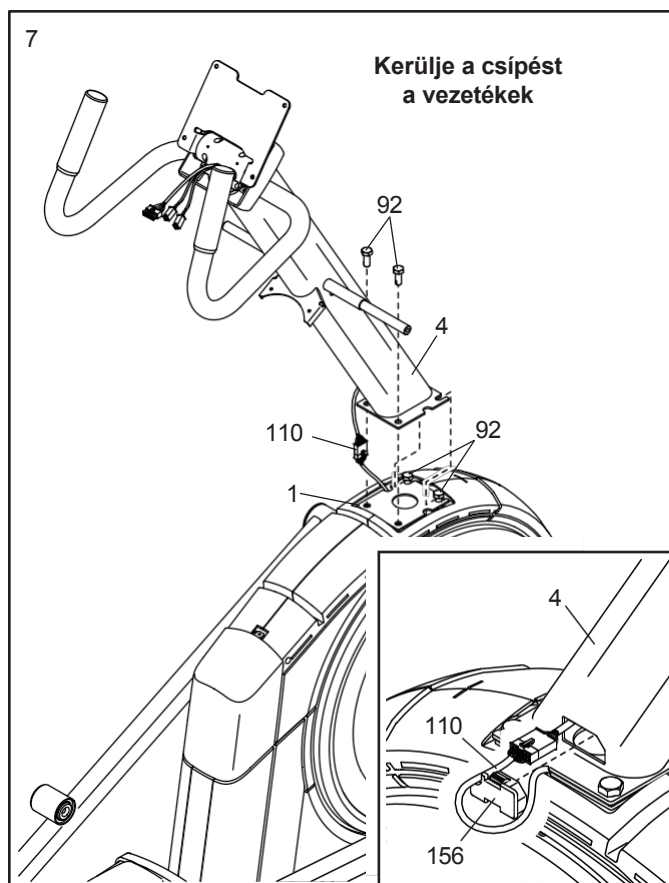


7. **Kerülje a vezetékek becsípődését.** Egy második személy tartsa az állványt (4) a vázon (1).

Megjegyzés: Két M10 x 25 mm-es csavar (92) van előre rögzítve a kerethez (1).

Rögzítse a támasztékot (4) két további M10 x 25 mm-es csavarok (92); **a csavarokat még ne húzza meg teljesen.**

Lásd a mellékelt rajzot. Illessze be a vezetékeken lévő csatlakozókat az állvány bal oldalába (4). Ezután vezesse át a fővezeték (110) a tömszelence (156) bevágásán a képen látható módon, majd nyomja be a tömszelencét a támlába.



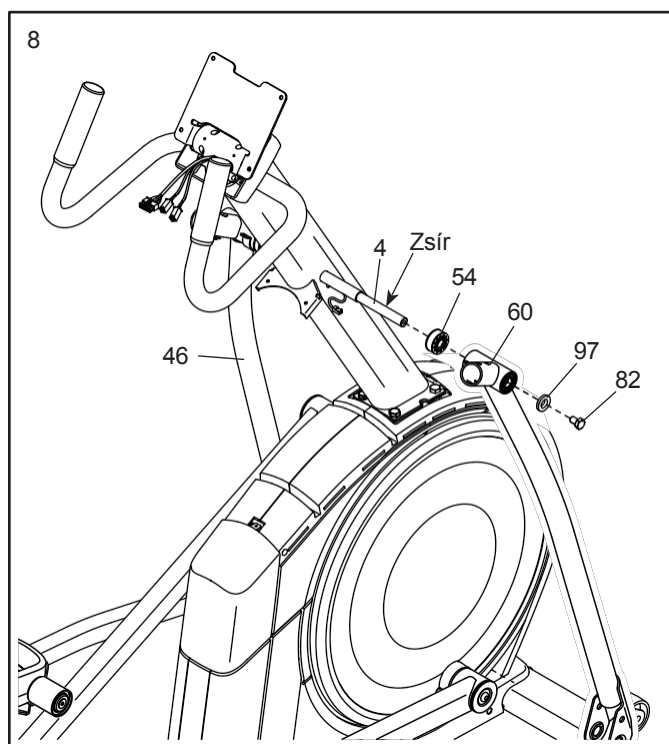
8. Kenje be zsírral az állvány jobb oldalán lévő tengelyt (4).

Ezután csúsztasson egy pivot távtartót (54) a támasz jobb oldalára (4).

Ezután azonosítsa a jobb felsőtest lábát (60), igazítsa a képen látható módon, és csúsztassa fel a támasz jobb oldalára (4).

Rögzítse a jobb felsőtest lábát (60) egy M8 x 13 mm-es csavarral (82) és egy M8 x 28 mm-es alátéttel (97).

Ismételje meg ezt a lépést a bal felsőtest lábának (46) rögzítéséhez.

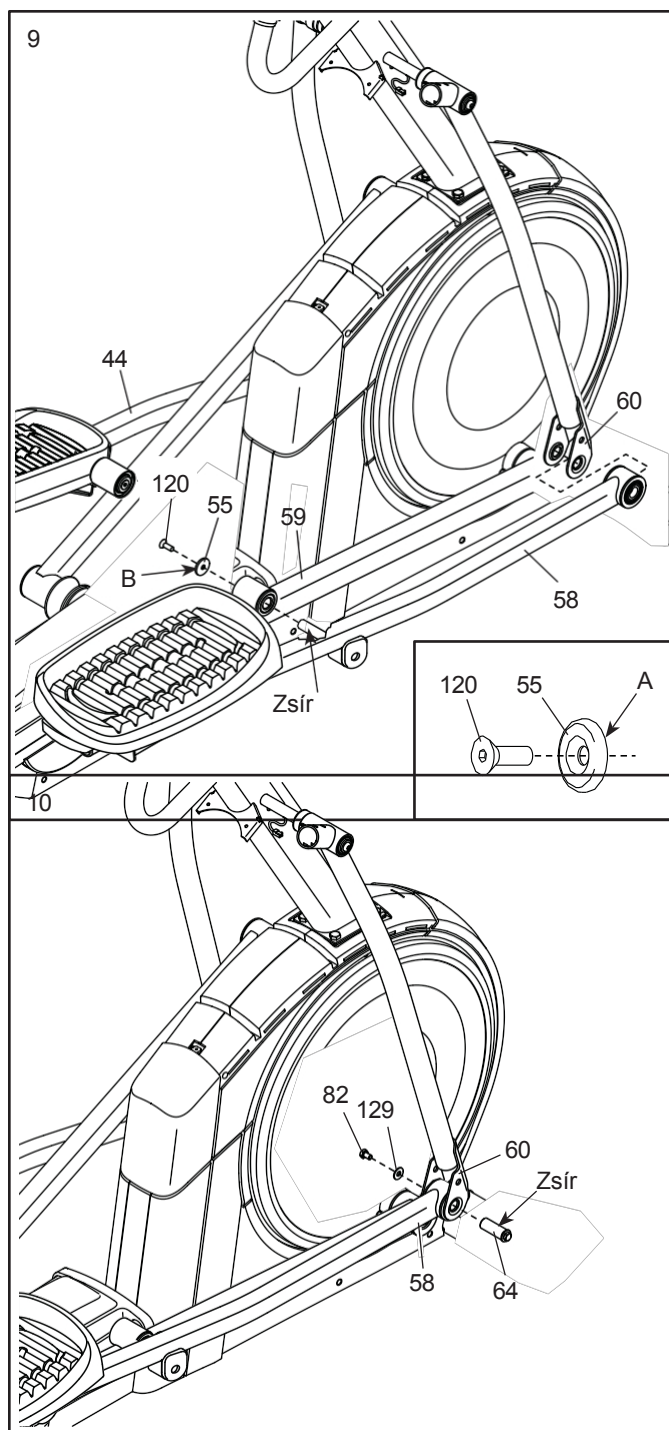


9. Állítsa a jobb oldali pedálkar (58) a képen látható módon, és kenje be a tengelyt zsírral.

Helyezze a jobb pedálkar (58) a jobb felsőtest lábába (60) és a jobb görgőkarba (59).

Rögzítse a jobb pedálkar (58) a jobb görgőkarhoz (59) egy M8 x 20 mm-es laposfejű csavarral (120) és egy tartókarral (55); **győződjön meg róla, hogy a tartókar lapos oldala (A) a jobb görgőkar felé néz, ahogy a mellékelt rajz mutatja.**

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



10. Kenje be zsírral az egyik pedálkar tengelyt (64).

Helyezze a pedálkar tengelyét (64) a jobb felsőtest lábába (60) és a jobb pedálkarba (58) a mutatott irányból.

Ezután csúsztasson egy M8 x 22 mm-es alátétet (129) egy M8 x 13 mm-es csavarra (82), és húzza meg a csavart néhány fordulatot a pedálkar tengelyében (64).

Ezután húzza meg egyszerre a pedálkar tengelyét (64) és az M8 x 13 mm-es csavart (82).

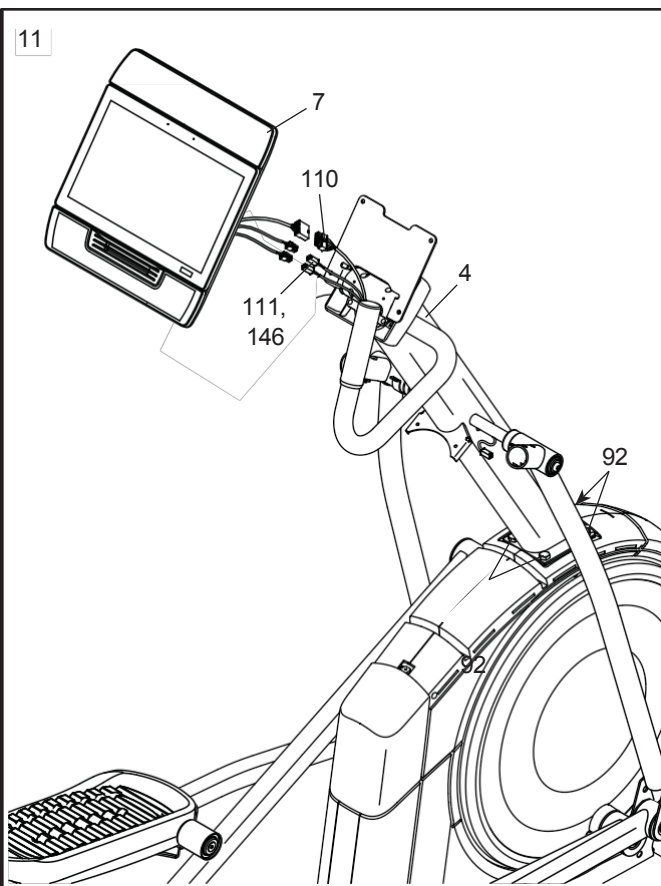
Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner másik oldalán.

11. Lásd a 7. lépést. Húzza meg a négy M10 x 25 mm-es Csavarok (92).

Ezután egy második személy tartsa a konzolt a kezében. (7) az állvány (4) közelében. Csatlakoztassa a vezetékeket a konzolt a fő vezetékekhez (110) és a Bal és jobb oldali hosszabbító vezetékek (111, 146).

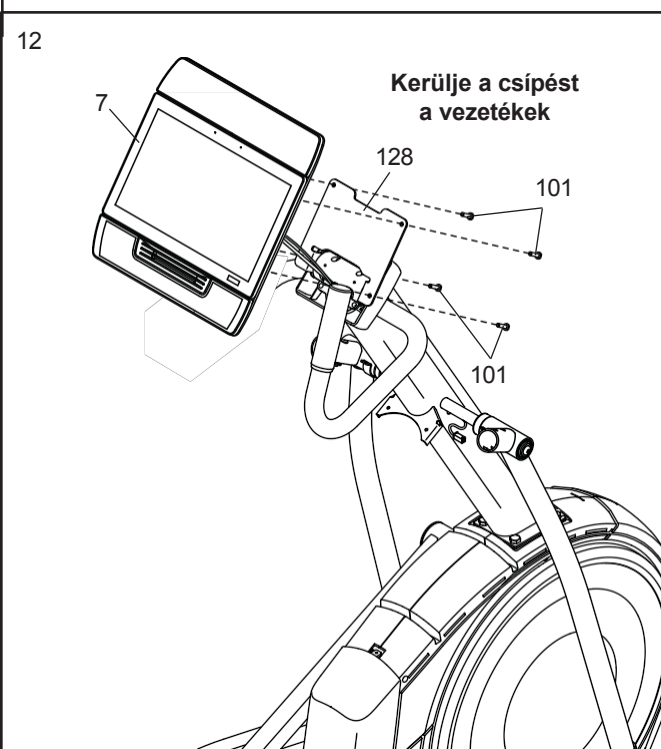
FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen összecsisztatható és a helyére pattintható egy hallható kattanás. Ha nem, akkor fordítsa el az egyik kúpot nector és próbálja meg újra. Csatlakoztassa a a vezetékek megfelelően működnek az elliptikus tréner működéséhez rendesen.

Ezután helyezze be a csatlakozókat és a felesleges vezetéket a konzolba (7).



12. Ha a konzol tartójára (128) egy felakasztási címke van erősítve (nem látható), dobja el a felakasztási címkét.

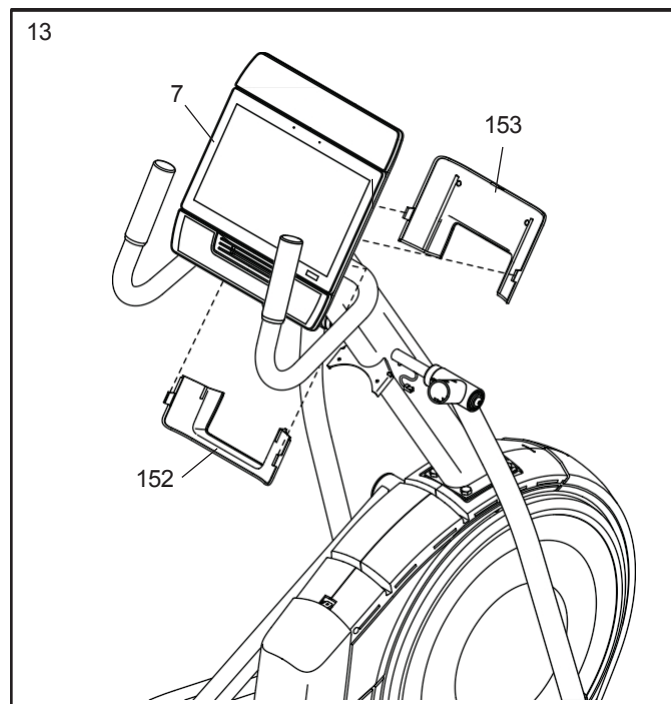
Kerülje a vezetékek becsípődését. Rögzítse a konzolt (7) a konzoltartóhoz (128) négy M4 x 16 mm-es csavarral (101); **indítsa el mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



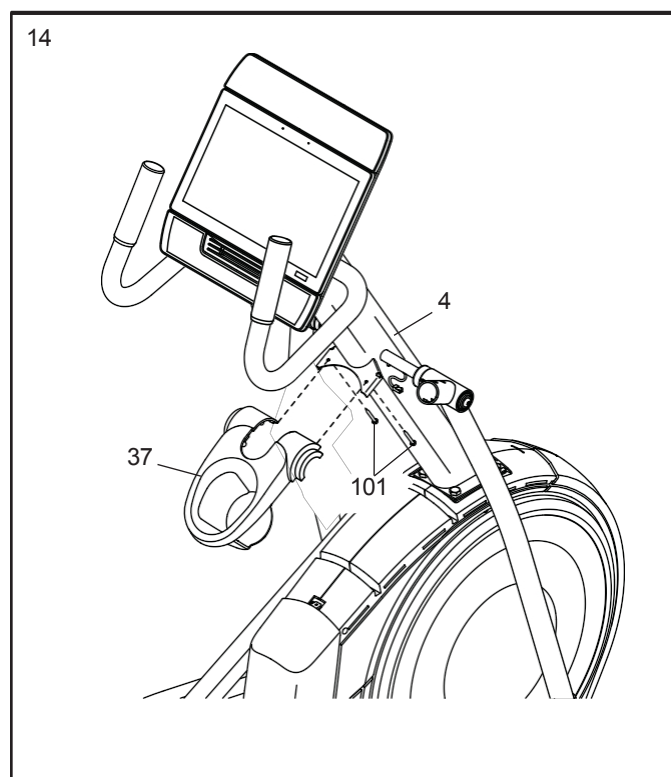
13. Igazítsa az alsó konzolfedelet (152) a képen látható módon, és pattintsa be a konzol hátuljába (7).
Megjegyzés: Hasznos lehet, ha a konzolt lefelé fordítja.

Ezután igazítsa a felső konzolfedelet (153) a képen látható módon, és pattintsa be a konzol hátuljába.

Konzol (7). Megjegyzés: Hasznos lehet, ha a konzolt felfelé fordítja.



14. Állítsa a tartozéktálcát (37) a képen látható módon, és rögzítse a tartóoszlophoz (4) két M4 x 16 mm-es csavarral (101).



15. Határozza meg a jobb felsőtest karját (61), és legyen egy második személy a jobb felsőtest lábának (60) közelében tartja.

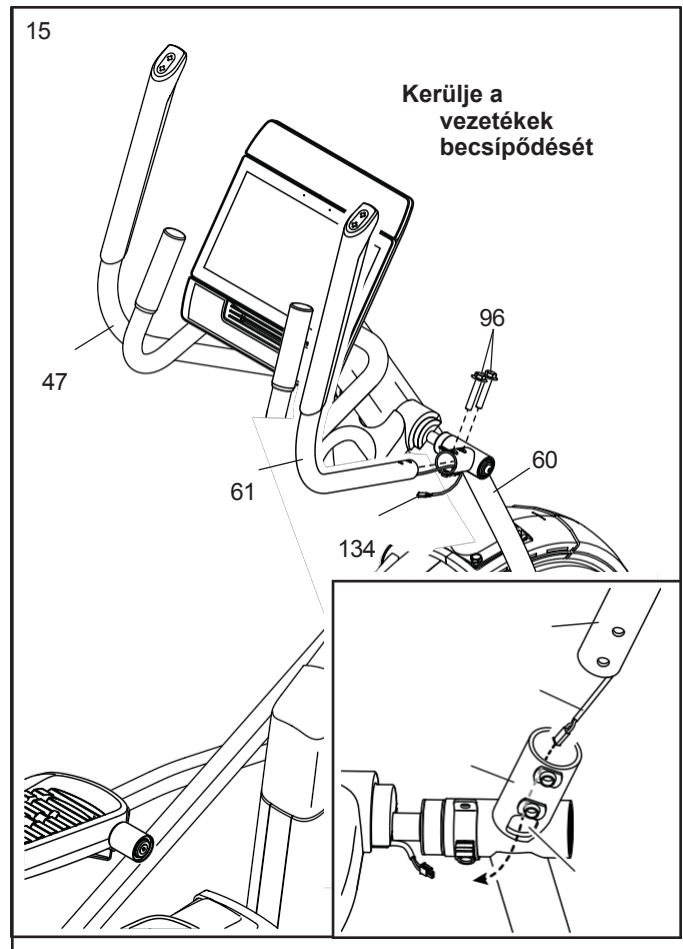
Lásd a mellékelt rajzot. A jobb oldali vezérlő megkeresése
Drót (134) a jobb felsőtest karjában (61).
Táplálja a megfelelő vezérlőhuzalt a felsőtestbe Láb (60) és a jelzett furatból (D).

Kerülje a jobb oldali vezérlőhuzal (146) megcsípését.

Helyezze be a jobb felsőtest karját (61) a jobb felsőtest lábát (60). Csatlakoztassa a Jobb felső testkar két M8 x 41mm-es karral Csavarok (96).

Ismételje meg ezt a lépést a bal felsőtesttel.

Kar (47).



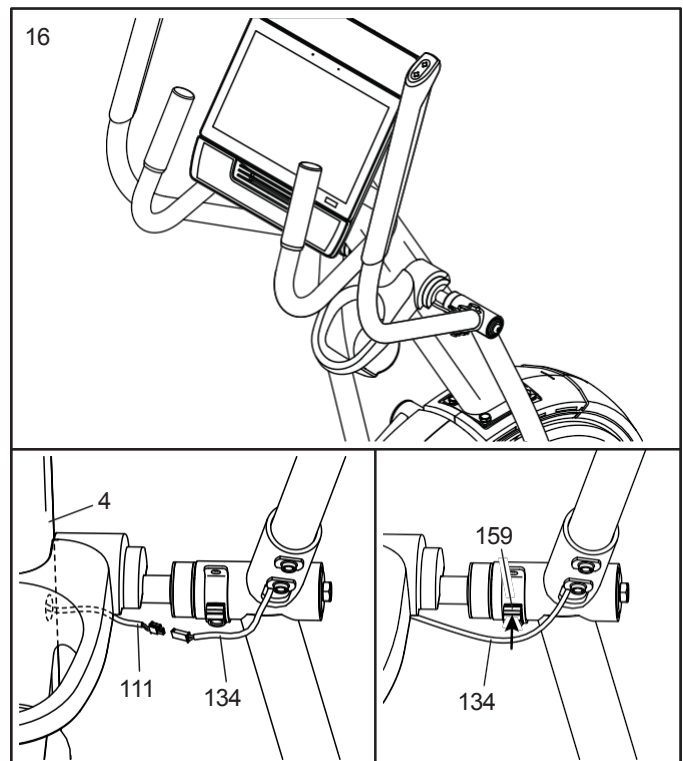
16. **Lásd a bal oldali mellékelt rajzot.** Csatlakoztassa a jobb oldali vezérlőhuzalt (134) a jobb oldali hosszabbítóhuzalhoz (111).

FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. Ha nem, fordítsa el az egyik csatlakozót, és próbálja meg újra. Az elliptikus tréner megfelelő működéséhez a vezetékeket megfelelően kell csatlakoztatni.

Ezután helyezze be a csatlakozókat és a felesleges vezetéket az állványba (4).

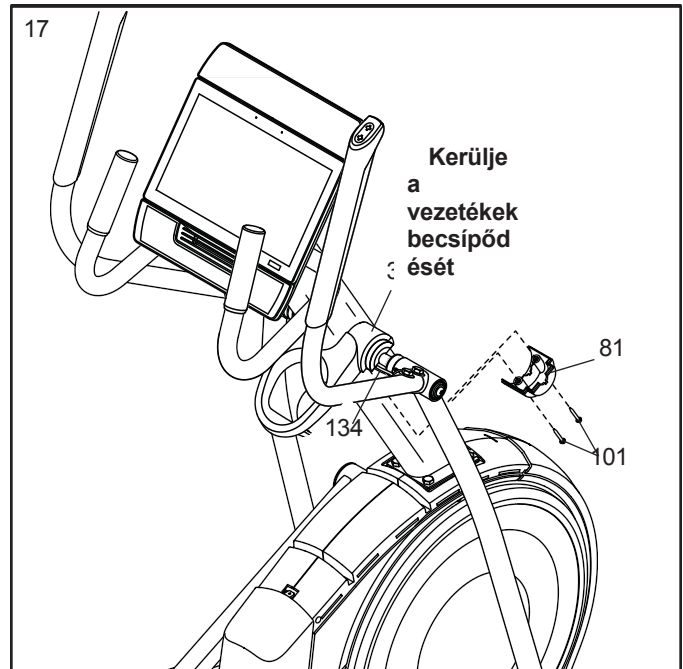
Lásd a jobb oldali mellékelt rajzot. Nyomja be a jobb oldali vezérlőhuzalt (134) a huzalcsatlakozó (159) nyílásába.

Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner bal oldalán.



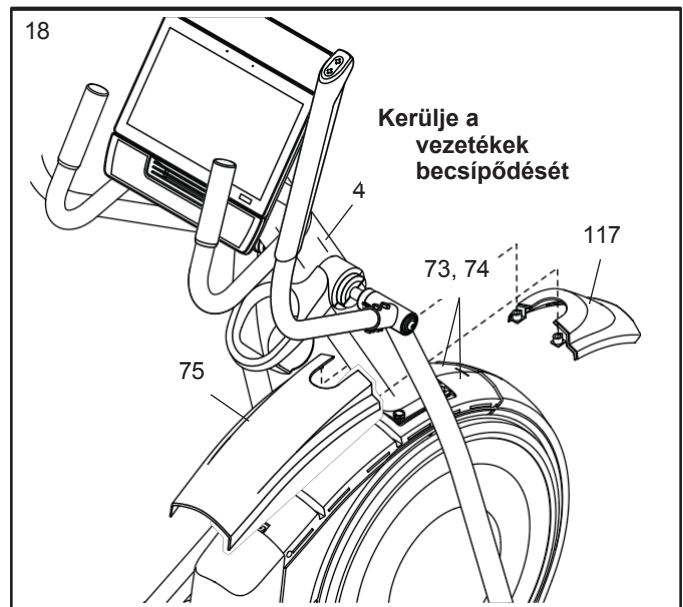
17. **Kerülje a vezetékek becsípődését.** Igazítsa az alsó tálca fedelét (81) a képen látható módon, és tartsa a jobb oldali vezérlőhuzal (134) közelében. Két M4 x 16 mm-es csavarral (101) rögzítse az alsó tálca fedelét a tartozéktálca (37) jobb oldalához.

Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner másik oldalán.



18. **Kerülje a vezetékek becsípődését.** Nyomja rá az előlő pajzsfedelelet (117) a bal és a jobb pajzsra (73, 74).

Ezután nyomja rá a középső pajzsfedelelet (75) a bal és a jobb pajzsra (73, 74).

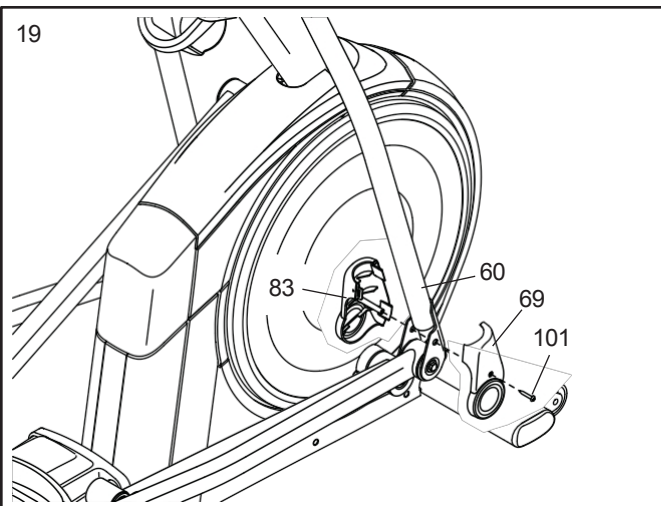


19. Határozza meg a jobb láb belső burkolatát (83), igazítsa a képen látható módon, és helyezze be a jobb felsőtest lábán (60) keresztül.

Ezután azonosítsa a jobb láb külső burkolatát (69), igazítsa a képen látható módon, és nyomja rá a jobb láb belső burkolatára (83).

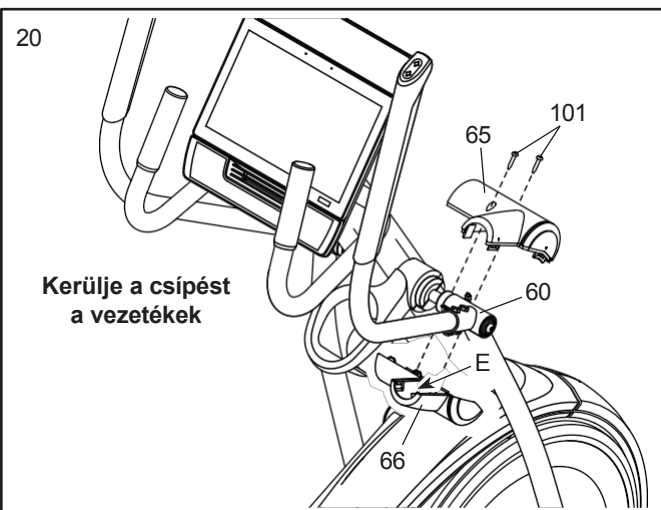
Rögzítse a jobb láb külső és belső burkolatát (69, 83) egymáshoz egy M4 x 16 mm-es csavarral (101).

Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner másik oldalán.



20. **Kerülje a vezetékek becsípődését.** Igazítsa a jobb kar első és hátsó burkolatát (65, 66) a felsőtest lába (60) köré az ábrának megfelelően, és rögzítse őket két M4 x 16 mm-es csavarral (101).

Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner másik oldalán.



21. **Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva.** Lehetséges, hogy a tartozékok extra alkatrészeket tartalmaznak. A padló védelme érdekében helyezzen szőnyeget az elliptikus tréner alá. Megjegyzés: Tartsa meg a mellékelt szerszámokat. Egy vagy több szerszámmra szükség lehet a jövőben a beállítások elvégzéséhez. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat az összeszereléshez vagy a beállításhoz.

A ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

Ezt a terméket földelni kell. Ha meghibásodik vagy , a földelés a legkisebb ellenállású utat biztosítja az elektromos áram számára, hogy csökkentse az áramütés veszélyét. A termék tápkábele rendelkezik egy készülékföldelő vezetékkel és egy földelő dugóval.

FONTOS: Ha a tápkábel megsérült, azt a gyártó által ajánlott tápkábelrel kell kicserélni.

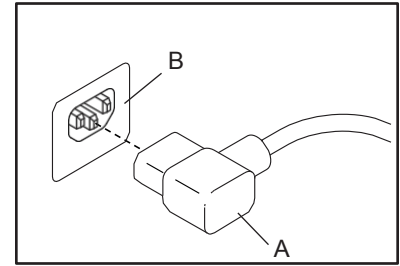


VESZÉLY: A berendezés

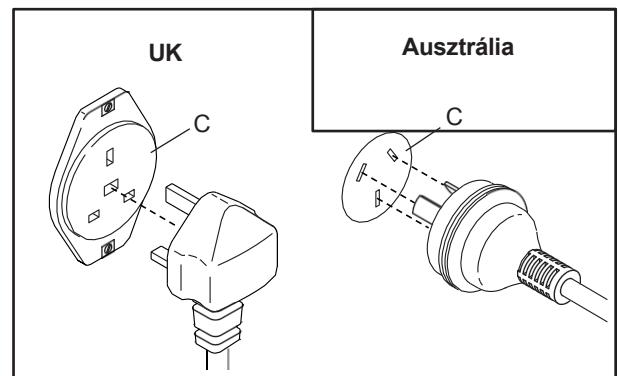
földelővezetékének helytelen csatlakoztatása fokozott áramütésveszélyt okozhat. Ha kétségei vannak azzal kapcsolatban, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne módosítsa a termékhez mellékelt dugót - ha az nem illeszkedik a konnektorba, megfelelő konnektort szereltesse be szakképzett villanyszerelővel.

A tápkábel csatlakoztatásához kövesse az alábbi lépéseket.

1. Csatlakoztassa a A tápkábel (A) jelzett végét dugja be a keret aljzatába (B).

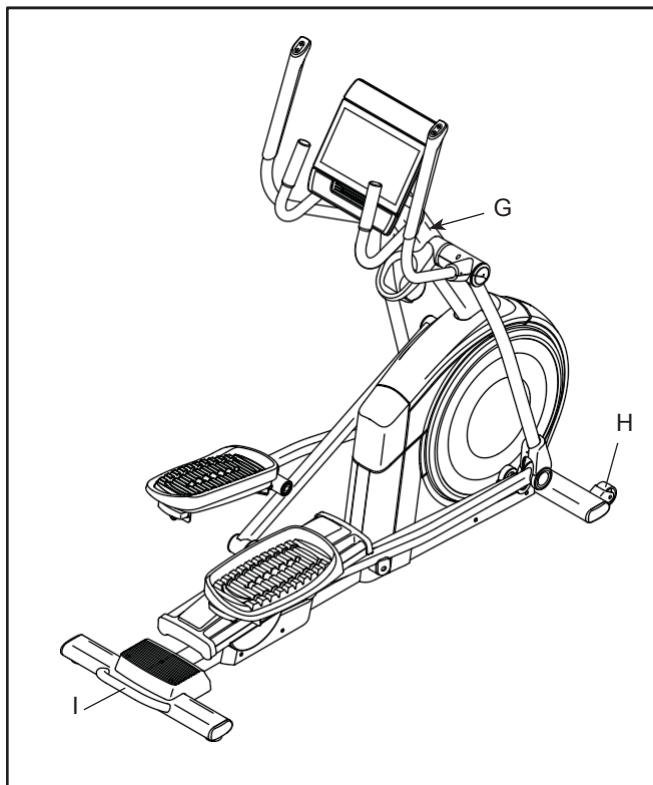


2. Csatlakoztassa a tápkábelt egy megfelelő konnektorba (C), amely megfelelően van felszerelve és földelve a helyi szabályzatoknak és rendeleteknek megfelelően.



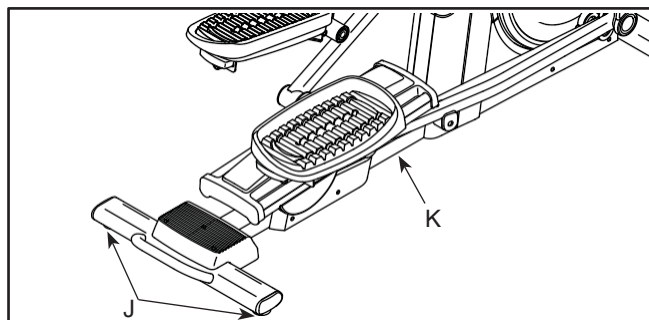
HOGYAN KELL MOZGATNI AZ ELLIPTIKUS TRÉNERT

Az elliptikus tréner mérete és súlya miatt a mozgathatóságához két személyre van szükség. Tegyen meg minden szükséges intézkedést a padló sérülésének elkerülése érdekében. Álljon az elliptikus tréner elé, fogja meg az állványt (G), és tegye egyik lábát az egyik kerékre (H). Ezután húzza meg az állványt, és egy második személy emelje meg a fogantyút (I), amíg az elliptikus tréner a kerekeken gurul. Óvatosan mozgassa az elliptikus trénert a kívánt helyre, majd engedje le a padlóra.



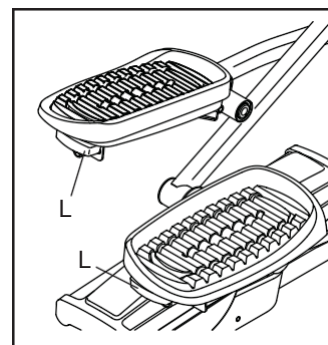
HOGYAN KELL KIEGYENLÍTENI AZ ELLIPTIKUS TRÉNERT

Ha az elliptikus tréner használat közben kissé billeg a padlón, fordítsa el az egyik vagy mindkét kiegyenlítő lábat (J) a hátsó stabilizátor alatt, vagy fordítsa el a kiegyenlítő lábat (K) váz közepe alatt, amíg a billegő mozgás meg nem szűnik.



A PEDÁLOK HELYZETÉNEK BEÁLLÍTÁSA

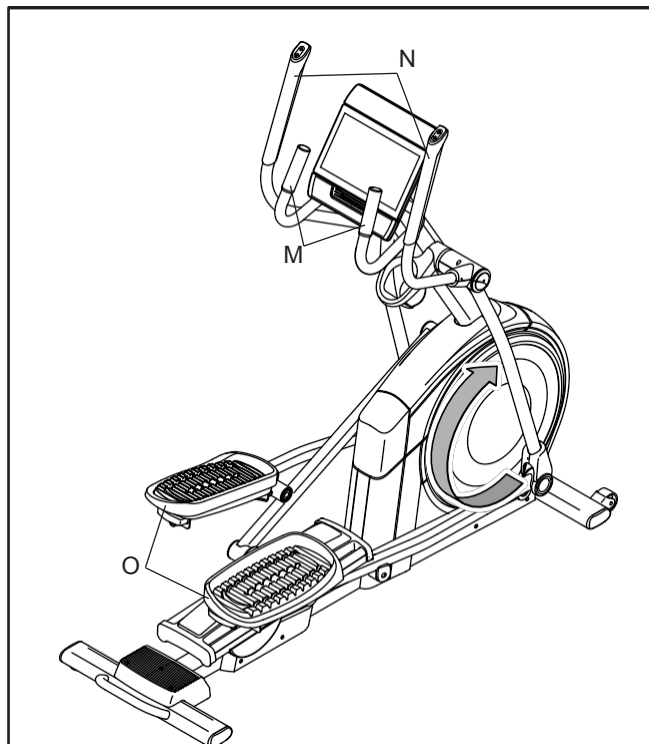
Minden pedál több pozícióba állítható. Az egyes pedálok beállításához egyszerűen húzza meg a pedál fogantyúját. (L) kifelé, mozgassa a pedált a kívánt pozícióba, majd engedje ki a pedál fogantyúját a pedál alatt található beállítónyílásba. Ügyeljen arra, hogy állítsa mindkét pedált ugyanabba a pozícióba.



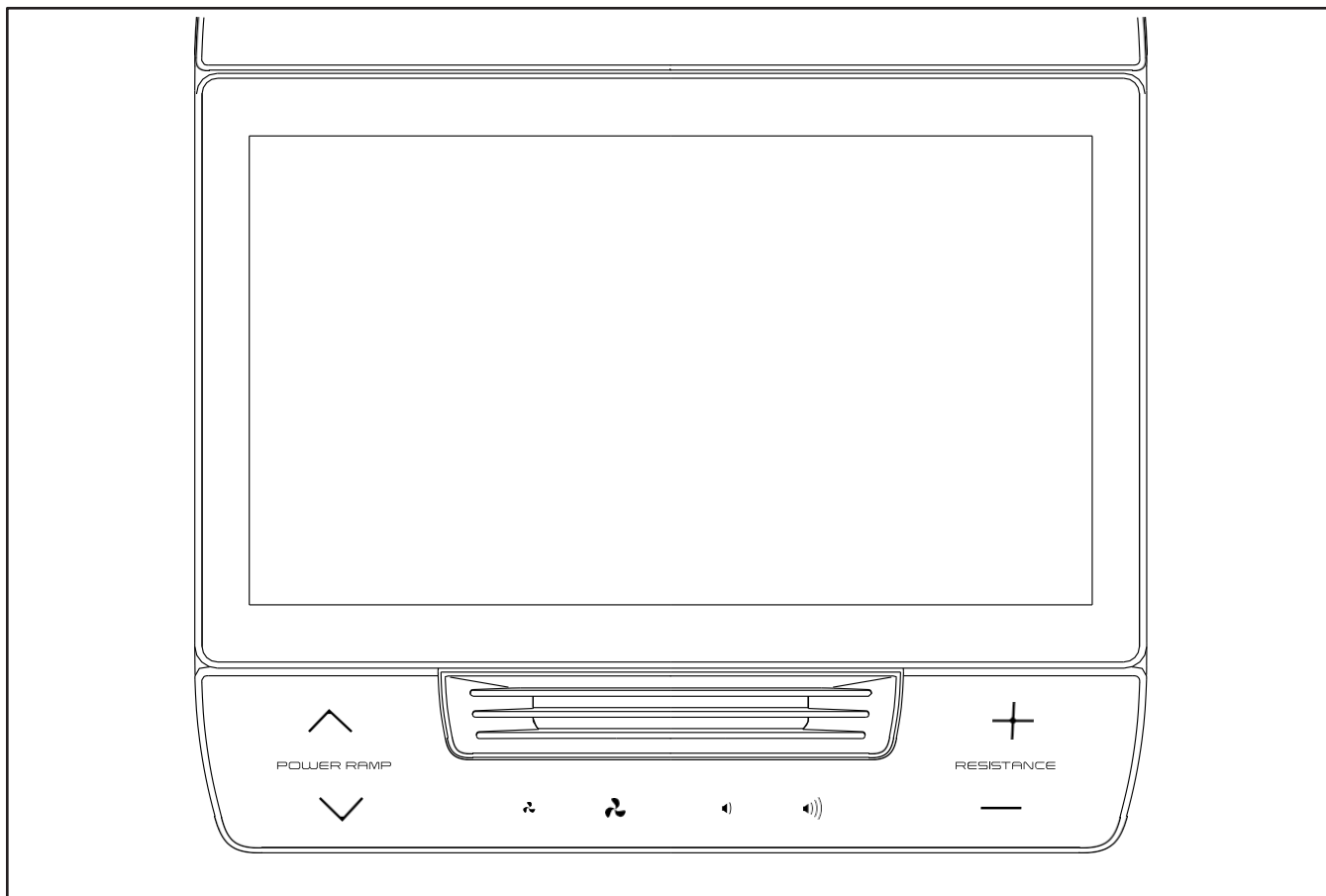
HOGYAN KELL GYAKOROLNI AZ ELLIPSZIS TRÉNEREN

Az elliptikus tréner felszereléséhez fogja meg a kormányt (M) vagy a felsőtest karjait (N), és lépjen rá az alsó helyzetben lévő pedálra (O). Ezután lépjen a másik pedálra. Nyomja a pedálokat, amíg azok folyamatos mozgással mozogni nem kezdenek. **Megjegyzés: A pedálok mindkét irányba elfordulhatnak. Javasoljuk, hogy a pedálokat a nyíl által mutatott irányba forgassa; a változatosság kedvéért azonban a pedálokat az ellenkező irányba is elfordíthatja.**

Az elliptikus trénerrel való leszálláshoz várjon, amíg a pedálok (O) teljesen megállnak. **Megjegyzés: Az elliptikus tréner nem rendelkezik szabad kerékkel; a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll.** Amikor a pedálok megállnak, először a magasabb pedálról lépjen le. Ezután lépjen le az alsó pedálról.



A KONZOL HASZNÁLATA



A KONZOL JELLEMZŐI

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

Ha a konzol kézi üzemmódját használja, egy gombnyomással módosíthatja a pedálok ellenállását és a rámpa emelkedését.

Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést mutat az edzésről. Egy kompatibilis pulzusmérő segítségével még a pulzusszámát is nyomon követheti. **A kompatibilis pulzusmérő vásárlásával kapcsolatos információkat lásd a 31. oldalon.**

A konzol vezeték nélküli technológiával is rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakoztatását az iFIT®. Az iFIT előfizetéssel hozzáférhet a több ezer cél- és stúdióedzésből álló nagy és változatos könyvtárhoz, létrehozhatja saját edzéseit, nyomon követheti edzéseredményeit, és számos más funkcióhoz is hozzáférhet.

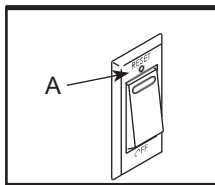
Ezenkívül a konzol a kiemelt edzések váltakozó kínálja. Minden edzés automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását és a keret dőlésszögét, miközben egy iFIT edző végigvezeti Önt egy hatékony edzésen.

A konzol be- és kikapcsolásához lásd a 21. oldalt. **Az érintőképernyő használatának megismeréséhez** lásd a 21. oldalt. **A konzol beállításához** lásd a 22. oldalt.

A KONZOL BEKAPCSOLÁSA

FONTOS: Ha az elliptikus tréner hideg hőmérsékletnek volt kitéve, hagyja, hogy felmelegedjen szobahőmérsékletre, mielőtt bekapcsolja a konzolt. Ha ezt nem teszi meg, károsíthatja a konzolt vagy más elektromos alkatrészeket.

Csatlakoztassa a tápkábelt (lásd: HOGYAN DUGJA BE A TÁPADÉKKábelt? CORD a 17. oldalon). Ezután keresse meg a bekapcsolót a kereten a tápkábel közelében. Nyomja a hálózati kapcsolót a reset állásba (A).



Ezután a konzol bekapcsol és használatra kész lesz.

Megjegyzés: Amikor először kapcsolja be a konzolt, a dőlésszög-rendszer automatikusan kalibrálódhat. A rámpa kalibrálás közben felfelé és lefelé mozog. Amikor a rámpa megáll, a lejtőrendszer kalibrálva van.

FONTOS: Ha a dőlésszög-rendszer nem kalibrálódik automatikusan, olvassa el a 29. oldalon található 7. lépést, és kalibrálja kézzel a dőlésszög-rendszert.

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

Ha befejezte az edzést, nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba, és húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS:** Ha ezt nem teszi meg, az elliptikus tréner 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 pöccinheti 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 elliptikus tréner, 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 a kívánt mértékegység és az időzóna beállításához.

Megjegyzés: A beállítások későbbi módosításához lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLE BEÁLLÍTÁSOKAT a 28. oldalon.

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

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

4. Ellenőrizze a firmware-frissítéseket.

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 28. oldalon.

A firmware-frissítések célja mindig az

edzésélmény javítása. Ennek eredményeképpen előfordulhat, hogy az új beállítások és funkciók nem szerepelnek ebben a kézikönyvben. Az is előfordulhat, hogy a jelen kézikönyvben leírt egyes beállítások és funkciók már nem lesznek engedélyezve. Szánjon időt a konzol felfedezésére, hogy megismerje az új beállítások és funkciók működését.

5. Kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

Érintse meg a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), érintse meg a *Beállítások*, majd a *Karbantartás*, végül a *Meredekség kalibrálása* elemet. A rámpa kalibrálás közben emelkedni és süllyedni fog. További információért lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLE BEÁLLÍTÁSOKAT a következő weboldalon
28. oldal.

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 23. oldalt. **A kiemelt edzés használatához** lásd a 24. oldalt. **Saját térképet rajzoló edzés létrehozásához** lásd a 26. oldalt. **iFIT edzés használatához** lásd a 27. oldalt.

A konzol beállításainak módosításához lásd a 28. oldalt. **A vezeték nélküli hálózathoz való csatlakozáshoz** lásd a 30. oldalt.

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

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

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

Lásd: A KONSOLE BEÁLLÍTÁSA a következő oldalon 21. **Megjegyzés: Néhány percig is eltart, amíg a konzol használatra kész lesz.**

2. Válassza ki a kezdőképernyőt.

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

Ha egy edzés van kiválasztva, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha egy beállítási menü van kiválasztva, érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum) a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

3. Készülj fel az edzésre.

Érintse meg a *Kézi indítás* gombot, és kezdjen el pedálozni. Megkezdődik a bemelegedési időszak.

A ventilátor használatához lásd a 31. oldalt.

A pulzusmérő használatához lásd a 31. oldalt.

4. Változtassa a pedálok ellenállását és a rámpa lejtését tetszés szerint.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés vége* gombot, vagy pedálozzon, amíg a bemelegítési időszak véget nem ér.

A pedálok ellenállását a következő módon változtathatja:

- Nyomja meg a konzolon lévő Ellenállás növelés és csökkentés gombokat.
- Nyomja meg a jobb oldali kormányon lévő Ellenállás növelés és csökkentés gombokat.
- Érintse meg a képernyőn lévő ellenállás csúszkákat.

A pedálok mozgását a következő módokon változtathatja.

- Nyomja meg a Rámpa növelő és csökkentő gombokat a konzolon.
- Nyomja meg a bal oldali kormányon lévő rámpa növelő és csökkentő gombokat.
- Érintse meg a képernyőn lévő dőlésszög-szabályozókat.

Megjegyzés: A gomb megnyomása után egy pillanatig tart, amíg a pedálok elérik a kiválasztott ellenállási szintet, illetve a rámpa eléri a kiválasztott emelkedési szintet.

Megjegyzés: Az ellenállás vagy a dőlésszög csúszkák képernyőn való megjelenítéséhez érintse meg a képernyőt bármely nyitott területen, majd a funkció engedélyezéséhez érintse meg a vezérlési opciókat.

5. Kövesse a fejlődését.

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

A képernyőn felfelé húzva lépjen be a teljes képernyős megjelenítési módba. Húzza lefelé a képernyőn az edzésinformációs kijelzők megjelenítéséhez.

Érintse meg a különböző edzésinformációk kijelzőit a további lehetőségek megtekintéséhez. Érintse meg a *more* gombot (+ szimbólum) a statisztikák vagy diagramok megtekintéséhez. Érintse meg a képernyő bármelyik szabad helyen, hogy még több disz-lejátszási módot láthasson.

Ha kívánja, állítsa be a hangerőt a Vol növelő és csökkentő gombok megnyomásával.



6. Az edzés szüneteltetése vagy befejezése.

Az edzés szüneteltetéséhez érintse meg a képernyőt, és érintse meg a szünet opciót, vagy egyszerűen állítsa le a pedálozást. Az edzés folytatásához érintse meg a *start* opciót, vagy egyszerűen folytassa a pedálozást.

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

7. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt.

Lásd: A KONSOLE KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 21. oldal.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI EGY KIEMELT EDZÉST

A kiemelt edzés használatához a konzolt vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoztatni (lásd: HOGYAN KAPCSOLÓDJON VEZETÉKVEZETÉK NÉLKÜLÖNTŐ HÁLÓZATHOZ a 30. oldalon).

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

Lásd: A KONSOLE BEÁLLÍTÁSA a következő oldalon 21. **Megjegyzés: Néhány percig is eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.**

2. Válassza ki a kezdőképernyőt vagy az edzőkönyvtárat.

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

Ha egy edzés van kiválasztva, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha egy beállítási menü van kiválasztva, érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum) a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

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

3. Válasszon ki egy edzést.

Az edzés kiválasztásához a kezdőképernyőről vagy az edzőkönyvtárból egyszerűen érintse meg a kívánt edzés gombját a képernyőn. A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgetheti a képernyőt.

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 iFIT-fiókjába (lásd a 3. lépést a 27. oldalon).

Ha saját térképet szeretne rajzolni egy edzéshez, lásd: KÉSZÍTSEN EGY DRAW-YOUR-OW-OWN-MAP WORKOUT-ot? a 26. 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. Készülj fel az edzésre.

Érintse meg az *Edzés indítása* gombot, és kezdjen el pedálozni. Megkezdődik a bemelegítési időszak.

A ventilátor használatához lásd a 31. oldalt.

A Bluetooth-fejhallgató használatához lásd a 31. oldalt.

A pulzusmérő használatához lásd a 31. oldalt.

5. Kezdje el az edzést.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés vége* gombot, vagy pedálozzon, amíg a bemelegítési időszak véget nem ér.

Egyes edzések során egy iFIT-edző végigvezeti Önt egy magával ragadó videóedzésen. Érintse meg a képernyőt bármely nyitott területen 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.

Egyes edzések során előfordulhat, hogy egy célsebesség fenntartására kéri. Edzés közben tartsa a pedálózási sebességet a célsebesség közelében.

FONTOS: A célsebesség csak motivációként szolgál. A tényleges pedálózási sebesség lassabb lehet a célsebességnél.
Ügyeljen arra, hogy olyan sebességgel pedálozzon, amely az Ön számára kényelmes.

Ha az ellenállás szintje túl magas vagy túl alacsony manuálisan felülbírálhatja a beállítást az Ellenállás gombok vagy a Rámpa gombok megnyomásával (lásd a 4. lépést a 23. oldalon).

Az edzés programozott való visszatéréshez érintse meg a *Follow Workout* (Edzés követése) elemet.

Ha az intelligens beállítás funkció engedélyezve van, akkor a konzol az ellenállási beállítások kézi felülírása alapján auto- matikusan skálázza az edzés intenzitási szintjét.

Az intelligens beállítás funkció engedélyezéséhez érintse meg a képernyőt bármely nyitott területen, majd érintse meg az intelligens beállítás kapcsolót.

FONTOS: 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 az edzés során manuálisan megváltoztatja a rámpa ellenállási szintjét vagy emelkedési szintjét, az befolyásolja az elégetett kalóriák számát.

Ha az aktív pulzus funkció be van kapcsolva, a konzol az edzés intenzitási szintjét auto- matikusan skálázza az Ön pulzusszáma alapján, ha kompatibilis pulzusmérőt visel (lásd: HOGYAN HASZNÁLJON EGY OPCIONÁLIS SZÍVMÉRŐT a(z) 31. oldal).

Az aktív impulzus funkció engedélyezéséhez lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSOKAT a 28. oldalon.

A kijelzési módok követéséhez lásd az 5. lépést a 23. oldalon.

Az edzés szüneteltetéséhez vagy befejezéséhez lásd a 6. lépést a 23. oldalon.

6. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt.

Lásd: A KONSOLE KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 21. oldal.

HOGYAN KÉSZÍTSÜNK SAJÁT TÉRKÉPES EDZÉST

A saját térképet rajzoló edzés használatához be kell jelentkeznie az iFIT fiókjába (lásd a 3. lépést a 27. oldalon), és a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia (lásd a HOGYAN KAPCSOLÓDJON VEZETÉK NÉLKÜLCSÖNTŐ HÁLÓZATHOZ? HÁLÓZAT a 30. oldalon).

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

Lásd: A KONSZOLE BEÁLLÍTÁSA a következő oldalon 21. **Megjegyzés: Néhány percre is eltart, amíg a konzol használatra kész lesz.**

2. Válasszon egy saját térképes edzést.

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

Ha egy edzés van kiválasztva, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha egy beállítási menü van kiválasztva, érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum) a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

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

3. Rajzolj egy edzést a térképre.

Navigáljon a térképen arra a területre, ahol edzést szeretne rajzolni a keresőmezőbe beírva, vagy az ujjait a képernyőn csúsztatva. 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)* elemet a térképopciókban. Azt is kiválaszthatja, az edzés az útvonalhoz rögzüljön-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 a képernyőn lévő opciókat. Ha kívánja, adjon meg egy címet és leírást az edzéshez.

5. Készülj fel az edzésre.

Érintse meg az *Edzés indítása* gombot, és kezdjen el pedálozni. Megkezdődik a bemelegítési időszak.

A ventilátor használatához lásd a 31. oldalt.

A Bluetooth-fejhallgató használatához lásd a 31. oldalt.

A pulzusmérő használatához lásd a 31. oldalt.

6. Kezdje el az edzést.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés vége* gombot, vagy pedálozzon, amíg a bemelegítési időszak véget nem ér. Az edzés ugyanúgy fog működni, mint egy kiemelt edzés (lásd az 5. lépést a 24. oldalon).

7. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt.

Lásd: A KONSZOLE KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 21. oldal.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ iFIT EDZÉST

Az iFIT edzés használatához be kell jelentkeznie az iFIT fiókjába (lásd a 3. lépést), és a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia (lásd a HOGYAN KAPCSOLÓDJON VEZETÉK NÉLKÜLÖNTŐ HÁLÓZATHOZ a 30. oldalon).

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

Lásd: HOGYAN BEÁLLÍTHATJA A KONSOLÁT a következő weboldalon
22. oldal. **Megjegyzés: Néhány is eltartthat, amíg a konzol használatra kész lesz.**

2. Válassza ki a kezdőképernyőt.

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

Ha egy edzés van kiválasztva, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha egy beállítási menü van kiválasztva, érintse meg a vissza gombot (nyíl 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*, végül 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 edzőkönyvtárból.

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

Az iFIT edzés kiválasztásához a kezdőképernyőről vagy az edzőkönyvtárból egyszerűen érintse meg a kívánt edzés gombját a képernyőn. A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgethet.

A kezdőképernyőn megjelenő iFIT edzések időszakosan változnak.

Az edzőkönyvtár tartalmazza az elliptikus trénerhez elérhető összes iFIT edzést, kategóriákba rendezve. Az edzőkönyvtárban 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. Kívánság szerint 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, majd érintse meg a *Ütemezés*, majd válassza ki a kívánt dátumot a naptárban.

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

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

Egy iFIT-edzés kedvencként való megjelöléséhez egyszerűen nézze 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 edzőkönyvtárat (Tallózás gomb), majd érintse meg a *Saját lista* elemet.

7. Készülj fel az edzésre.

Érintse meg az *Edzés indítása* gombot, és kezdjen el pedálozni. Megkezdődik a bemelegítési időszak.

A ventilátor használatához lásd a 31. oldalt.

A Bluetooth-fejhallgató használatához lásd a 31. oldalt.

A pulzusmérő használatához lásd a 31. oldalt.

8. Kezdje el az edzést.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés vége* gombot, vagy pedálozzon, amíg a bemelegítési időszak véget nem ér. Az edzés ugyanúgy fog működni, mint egy kiemelt edzés (lásd az 5. lépést a 24. oldalon).

9. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt.

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

Az iFIT-ről további információkat az iFIT.com oldalon talál.

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

FONTOS: A firmware-frissítések (lásd a 6. lépést) mindig az edzésélmény javítását szolgálják. Ennek eredményeképpen előfordulhat, hogy az új beállítások és funkciók nem szerepelnek ebben a kézikönyvben. Az is előfordulhat, hogy egyes, ebben a kézikönyvben leírt beállítások és funkciók már nem lesznek engedélyezve. Szánjon időt a konzol felfedezésére, hogy megismerje az új beállítások és funkciók működését.

1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

Először is kapcsolja be a konzolt (lásd a HOGYAN A KONZOLTOT a 21. oldalon). **Megjegyzés: Néhány percig is eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.**

Ezután válassza ki a kezdőképernyőt (Kezdőlap gomb). A konzol bekapcsolásakor a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha egy edzés van kiválasztva, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha egy beállítási menü van kiválasztva, érintse meg a vissza gombot (nyíl 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.

A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgetheti a képernyőt. 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 és az edzésfunkciók engedélyezéséhez érintse meg az *Edzésben* elemet, majd érintse meg a kívánt beállításokat.

Ha az aktív pulzus funkció be van kapcsolva, a konzol a pulzusszám alapján méretezi az edzések intenzitási szintjét, ha kompatibilis pulzuszámot visel. Az aktív pulzus funkció engedélyezéséhez érintse meg az aktív pulzus kapcsolót. Ezután válassza ki a nyugalmi és a maximális pulzusszámot, és módosítsa a kapcsolódó beállításokat a kívánt módon.

4. A mértékegység és egyéb beállítások testreszabása.

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

A konzol a sebességet és a távolságot szabványos vagy metrikus mértékegységben is meg tudja jeleníteni.

5. A gépinformációk vagy a konzolalkalmazás információinak megtekintése.

Érintse meg a *Equipment Info* (*Berendezés információ*), majd a *Machine Info* (*Gép információ*) vagy az *App Info* (*Alkalmazás információ*) elemet, ha az elliptikus trénerrel vagy a konzol alkalmazással kapcsolatos információkat szeretné megtekinteni.

6. Frissítse a konzol firmware-ét.

A legjobb eredmény érdekében rendszeresen ellenőrizze a firmware frissítéseket. Érintse meg a *Karbantartás*, majd a *Frissítés* elemet a firmware-frissítések ellenőrzéséhez a

vezeték nélküli hálózat. A frissítés automatikusan elindul. **FONTOS: Az elliptikus tréner károsodásának elkerülése érdekében ne kapcsolja ki a konzolt a firmware frissítése közben.**

A képernyő a frissítés előrehaladását mutatja. Amikor a frissítés befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba. Várjon néhány másodpercet, majd nyomja a hálózati kapcsolót a reset állásba. Megjegyzés: Néhány percig is eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

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

7. Kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

A dőlésszög-rendszer kalibrálásához érintse meg a *Karbantartás*, majd a *Dőlésszög kalibrálása*, végül a *Kezdet* elemet. A rámpa automatikusan felemelkedik a maximális emelkedési szintre, majd leereszkedik a minimális emelkedési szintre, majd visszatér a kiindulási helyzetbe. Ez kalibrálja a lejtőrendszert. Ha a dőlésszög-rendszer kalibrálva van, érintse meg a *Finish* (*Befejezés*) gombot.

FONTOS: Tartsa távol a háziállatokat, lábakat és egyéb tárgyakat az elliptikus tréningtől, amíg a dőlésszög-rendszer kalibrál.

8. Kilépés a beállítások főmenüből.

A beállítások főmenüből való kilépéshez érintse meg a vissza gombot (nyíl 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 konzolt (lásd a HOGYAN A KONZOLTOT a 21. oldalon). **Megjegyzés: Néhány percig is eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.**

Ezután válassza ki a kezdőképernyőt (Kezdőlap gomb). A konzol bekapcsolásakor a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha egy edzés van kiválasztva, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez. Ha egy beállítási menü van kiválasztva, érintse meg a vissza gombot (nyíl 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. Enable Wi-Fi .®

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

4. Vezeték nélküli hálózati kapcsolat beállítása és kezelése.

Ha a Wi-Fi engedélyezve van, a képernyőn megjelenik az elérhető hálózatok listája. Megjegyzés: Néhány percig 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 21. oldalon).

Amikor a konzol csatlakozik a vezeték nélküli hálózathoz, egy megerősítő üzenet jelenik meg a képernyőn.

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 kérdései vannak, miután követi a... Ha nem követi ezeket az utasításokat, keresse fel a my.iFIT.com webhelyet.

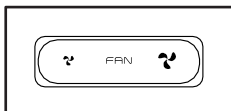
5. Kilépés a vezeték nélküli hálózat menüből.

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

A VENTILÁTOR HASZNÁLATA

A ventilátor több sebességfokozattal rendelkezik, beleértve az automatikus üzemmódot is. Amíg az automatikus üzemmód van kiválasztva, a ventilátor sebessége automatikusan növekszik.

vagy csökken a pedálozási sebesség növekedésével vagy csökkenésével. A ventilátor sebességének kiválasztásához vagy a ventilátor kikapcsolásához nyomja meg többször a ventilátor növelő és csökkentő gombot a konzolon.



FEJHALLGATÓ CSATLAKOZTATÁSA

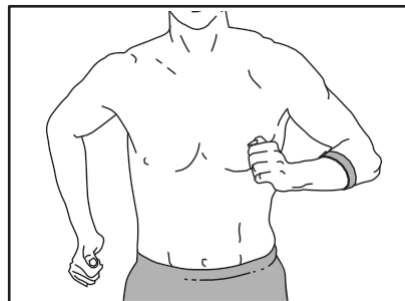
A Bluetooth-fejhallgató konzolhoz való csatlakoztatásához először kapcsolja be a fejhallgatót, állítsa párosítási módba, és helyezze a konzol közelébe. Ezután indítsa el edzés. Ezután érintse meg a képernyőt bármely szabad helyen, érintse meg a fejhallgató csatlakoztatásának lehetőségét, és válassza ki a fejhallgatót a képernyőn megjelenő listából.

Amikor a fejhallgató és a konzol sikeresen párosodik, a konzol hangja a fejhallgatón keresztül szólal meg.

AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATÁNAK MÓDJA

Akár az a célod, hogy zsírt égess, akár az, hogy erősíts 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.**



A konzol kompatibilis az összes Bluetooth® Smart pulzusmérővel.

Ha a kompatibilis pulzusmérő bekapcsol és párosítási módba helyezi, a konzol automatikusan csatlakozik hozzá. Amikor a szívverését érzékeli, a pulzusszám megjelenik a képernyőn.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény és a kopás csökkentése érdekében. Minden egyes alkalommal, amikor az elliptikus tréninggépet használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt.

Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használjon.

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

HIBAEELHÁRÍTÁS

Sok probléma megoldható az ebben a szakaszban leírt egyszerű lépésekkel. Keresse meg a megfelelő tünetet, és kövesse a felsorolt lépéseket. Ha további segítségre van szükség, olvassa el a kézikönyv előlő borítóját.

FERDE RENDSZER HIBAEELHÁRÍTÁS

Ha a rámpa nem mozog a megfelelő emelkedési szintre, lásd a lépést **HOGYAN VÁLTOZTATHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSOKAT?** a 28. oldalon, és kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

Ha a konzol nem kapcsol be, győződjön meg arról, hogy a tápkábel teljesen be van-e dugva, és hogy a hálózati kapcsoló reset állásban van. Ha a konzolon külső vezetékek vannak, győződjön meg arról, hogy a vezetékek csatlakozói helyesen vannak-e tájolva és szilárdan csatlakoztatva.

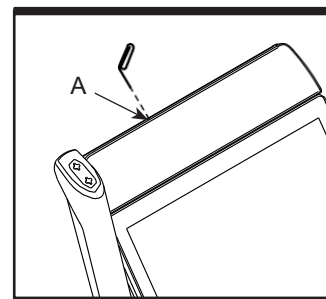
Ha problémái vannak a konzol vezeték nélküli hálózathoz való csatlakoztatásával, vagy ha problémái vannak az iFIT-fiókjával vagy az iFIT-edzésekkel, látogasson el a my.iFIT.com webhelyre.

Ha a konzol nem indul be megfelelően, vagy ha a konzol lefagy és nem reagál, állítsa vissza a konzolt a gyári alapbeállításokra.

FONTOS: A ez törli a konzolon végzett összes beállítását.

A konzol visszaállítása két emberre van szükség. Először nyomja meg a hálózati kapcsolót, és húzza ki a tápkábelt. Ezután keresse meg a konzol tetején lévő kis visszaállító nyílást (A). Egy hajlított gemkapocs segítségével nyomja meg és tartsa a reset gombot a nyílás belsejében, majd egy második személy csatlakoztassa be a tápkábelt és nyomja meg a hálózati kapcsolót. Tartsa lenyomva a reset gombot, amíg a konzol be nem kapcsol. Amikor a visszaállítási művelet befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, nyomja meg a hálózati kapcsolót ki, majd újra be. Miután a konzol bekapcsol, ellenőrizze a firmware frissítéseket (lásd: **HOGYAN VÁLTOZTATHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSOKAT?** a 28. oldalon).

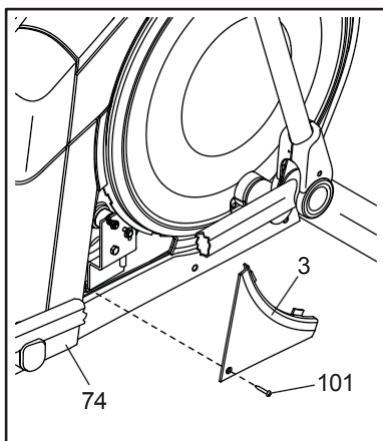
Megjegyzés: Néhány percig is eltart, amíg a konzol használatra kész lesz.



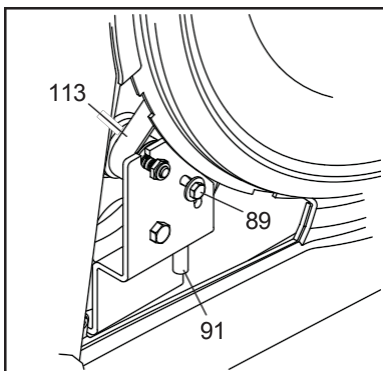
A MEGHAJTÓSÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha a pedálok pedálozás közben csúsznak, még akkor is, ha az ellenállás a legmagasabb fokozatra van állítva, akkor a meghajtósíj beállítására lehet szükség. A meghajtósíj beállításához először **nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba, és húzza ki a hálózati kábelt.**

Ezután keresse meg a hozzáférési fedelet (3) a jobb oldali pajzson (74). Távolítsa el az M4 x 16 mm-es Csavar (101), majd távolítsa el a hozzáférési fedelet.



Ezután keresse meg és lazítsa meg a Lengőkerékcsvart (89). Húzza meg a hajtósíj-beállító csavart (91), amíg a hajtósíj (113) szoros. Ezután húzza meg újra a bolygócsavart.

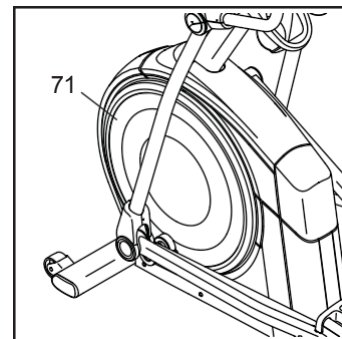


Illessze vissza az eltávolított alkatrészeket. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, és nyomja meg a hálózati kapcsolót.

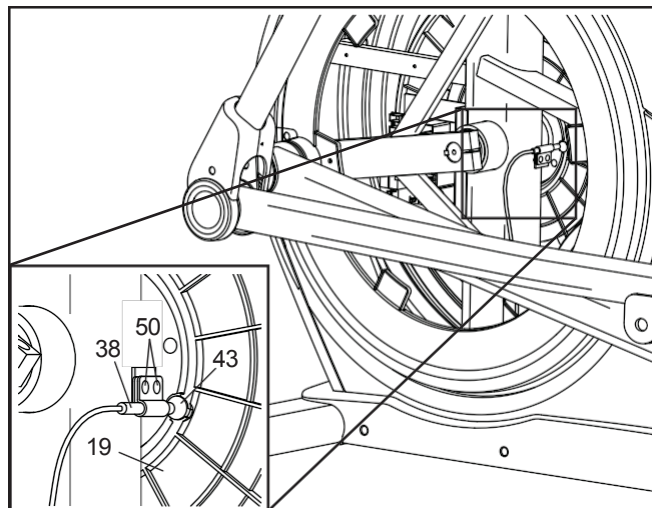
A REED-KAPCSOLÓ BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem mutat helyes visszajelzést, akkor a reed-kapcsolót kell beállítani. Az alábbiak beállításához a reed-kapcsolót, először **nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba, és húzza ki a hálózati kábelt.**

Ezután egy szabványos csavarhúzóval óvatosan szedje le a bal oldali tárcsát (71).



Lásd az alábbi rajzot. Keresse meg a nádkapcsolót (38). Forgassa el a csigát (19), amíg a mágnes (43) a Reed-kapcsolóval egy vonalba nem kerül.



Ezután enyhén lazítsa meg a jelzett két M4 x 12 mm-es önmetsző csavart (50). Csúsztassa a nádkapcsolót (38) kissé közelebb vagy távolabb a mágneshez (43), majd húzza meg újra az önmetsző csavarokat.

Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, nyomja meg a hálózati kapcsolót, és ringassa a csigát (19) előre és hátra, csak annyira, hogy a mágnes (43) áthaladjon a nádkapcsolón. (38) ismételten. Ismételje meg ezeket a műveleteket, amíg a konzol helyes visszajelzést nem mutat.

Ha a reed-kapcsoló megfelelően be van állítva, illessze vissza a bal oldali tárcsát, csatlakoztassa a tápkábelt, és nyomja meg a hálózati kapcsolót.

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	

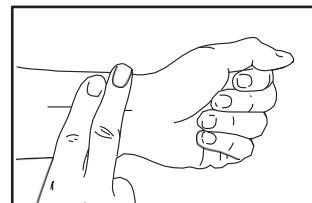
A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg az életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítjük). Az életkorod felett felsorolt három szám határozza meg az "edzési zónát". A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső szám a maximális 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 szénhidrátkalóriákat használ fel energiaként. Csak az edzés első néhány perce után kezd el a szervezet a tárolt zsírkalóriákat 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 az edzést, és helyezze két ujját a csuklóján a képen látható módon. Vegyünk egy hat másodperces szívverésszámlálást, és szorozzuk 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 percnél tovább az edzési zónában). Edzés lélegezzen rendszeresen és mélyen; soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

Lehűlés - 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.

RÉSZLISTÁK

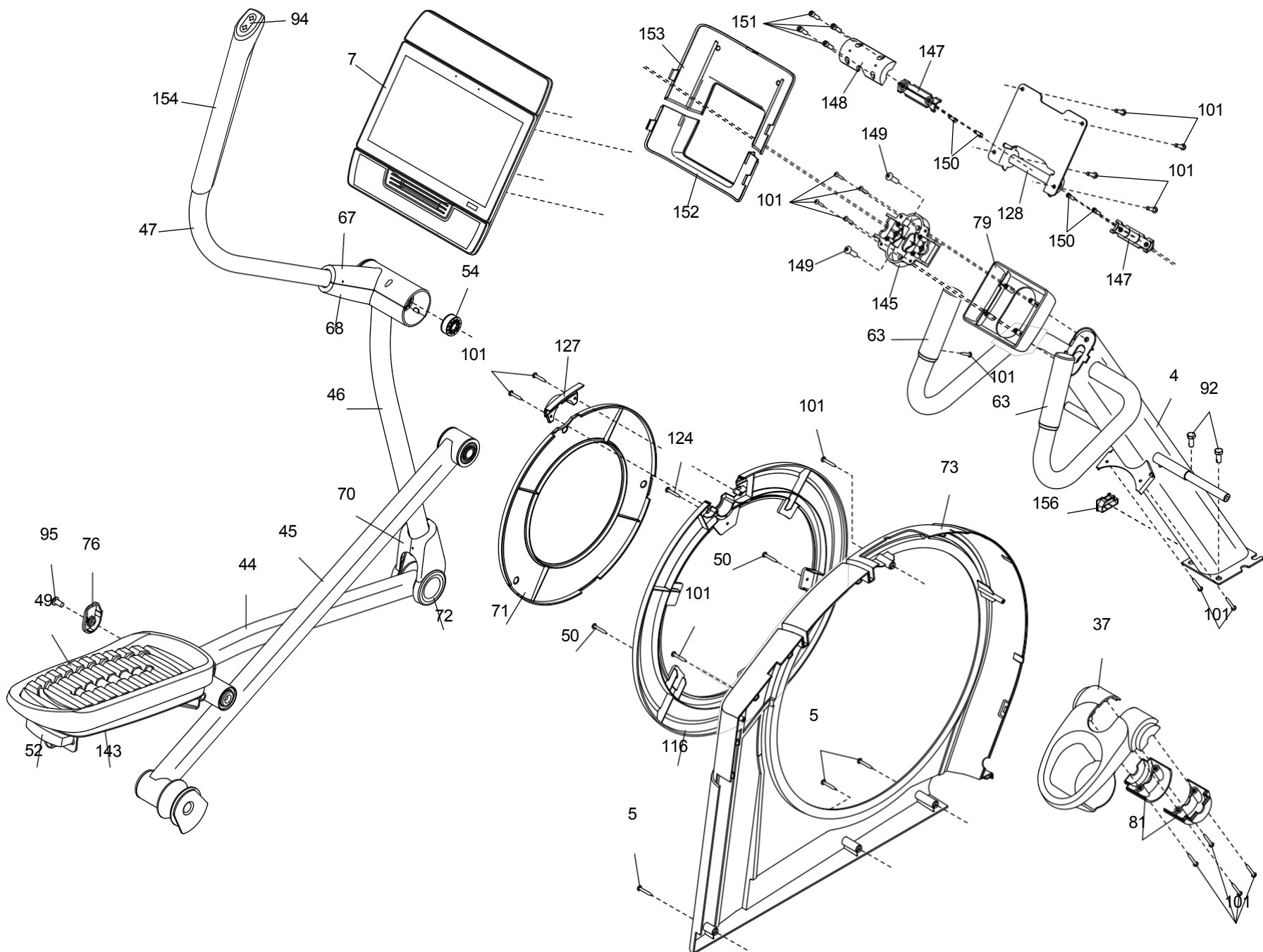
Modellszám NTEL71423-INT.2 R0823A

Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
1	1	Keret	51	2	Roller
2	1	Hátsó stabilizátor	52	1	Bal pedál fogantyú
3	1	Hozzáférsi fedél	53	2	Tengelyfedél
4	1	Felegyenesedve	54	2	Pivot távtartó
5	6	M4 x 19mm csavar	55	2	Tartószerkezet
6	1	Első stabilizátor	56	4	Görgőkar persely
7	1	Konzol	57	4	Pedálkar csapágyazás szerelvény
8	2	Görgős útmutató	58	1	Jobb pedálkar
9	2	forgattyús csapágyhüvely	59	1	Jobb görgős kar
10	1	Rámpa burkolat	60	1	Jobb felsőtest láb
11	1	Dőlésszög motor	61	1	Jobb felsőtest kar
12	1	Bal oldali motorburkolat	62	2	Nyerges konzol
13	1	Jobb oldali motorburkolat	63	2	Kormánymarkolat
14	2	Motor távtartó	64	2	Pedálkar tengely
15	1	Hátsó stabilizátor burkolat	65	1	Jobb kar elülső borítása
16	2	Pálya	66	1	Jobb kar hátsó burkolat
17	1	Tápkapcsoló	67	1	Bal kar elülső borítása
18	1	Kurbli	68	1	Bal kar hátsó burkolat
19	1	Csigakerék	69	1	Jobb láb külső borítása
20	2	Kurbli kar	70	1	Bal láb külső borítása
21	1	Rámpa tengely	71	2	Lemez
22	1	Idler	72	1	Bal láb belső borítása
23	2	Lökhárító	73	1	Bal pajzs
24	1	Kis szintező láb	74	1	Jobb pajzs
25	1	Ellenállás Motor	75	1	Középső pajzsfedél
26	6	M10 rögzítőanya	76	1	Bal oldali pedálkar oldalsó sapka
27	2	Rámpa persely	77	2	Kurblikar fedél
28	1	Eddy mechanizmus	78	2	Kulcs
29	1	Jobb pedál	79	1	Konzol burkolat
30	4	Stabilizátor sapka	80	4	M8 x 31mm csavar
31	1	Rámpa	81	2	Alsó tálca fedele
32	4	Görgős kar csapágyhüvely	82	8	M8 x 13mm csavar
33	2	Nagy szintező láb	83	1	Jobb láb belső borítása
34	2	Kerék	84	1	M4 x 12mm földelő csavar
35	1	Alsó motortengely	85	2	M10 osztott alátét
36	1	Lökhárító alátét	86	2	M10 x 58mm-es hatlapú csavar
37	1	Tartozéktálca	87	1	Jobb oldali pedálkar oldalsó sapka
38	1	Reed kapcsoló/vezeték	88	1	Lengőkerék csavar
39	1	Reed kapcsoló bilincs	89	1	Lendkerék csavar
40	2	Keret csapágyazás	90	4	M10 x 60mm csavar
41	2	Ramp Shield	91	1	Hajtószíj-beállító csavar
42	1	Hüvely	92	4	M10 x 25mm csavar
43	2	Mágnes	93	4	M4 x 12mm peremcsavar
44	1	Bal pedálkar	94	1	Bal oldali vezérlőpárna
45	1	Bal görgős kar	95	8	M8 x 20mm csavar
46	1	Bal felsőtest láb	96	4	M8 x 41mm csavar
47	1	Bal felsőtest kar	97	2	M8 x 28mm alátét
48	1	Receptacle	98	2	M8 x 18mm alátét

49	1	Bal pedál	99	2	Belső karcsapágó
50	6	M4 x 12mm önmetsző csavar	100	4	Lábcsapágó
Kulcsszá	Men	Leírás	Kulcsszá	Menn	Leírás
m.	nyis		m.	yiség.	
	ég.				
101	51	M4 x 16mm csavar	133	2	Zip Tie
102	2	M8-as rögzítőanya	134	1	Jobb oldali markolat/vezérlőhuzal
103	2	M8 x 23mm alátét	135	2	M6 x 26mm alátét
104	2	M10 x 115mm csavar	136	1	Alsó hátsó pajzs
105	2	M8 x 16mm csavar	137	1	Jobb pedál fogantyú
106	1	Alsó motorburkolat	138	2	Pedál Pin
107	1	Kurbli távtartó	139	2	Pedál rugó
108	2	M6 x 13mm csavar	140	2	M6 makk anya
109	2	M10 x 58mm csavar	141	6	M6 alátét
110	1	Főhuzal	142	1	Jobb pedállemez
111	1	Bal oldali hosszabbító vezeték	143	1	Bal pedállemez
112	2	M4 x 19mm önmetsző csavar	144	2	M10 x 158mm csavar
113	1	Hajtószíj	145	1	Pivot konzol
114	1	Vezérlő	146	1	Jobb oldali hosszabbító vezeték
115	4	Standoff	147	2	Belső tengelycsap persely
116	2	Tárcsagyűrű	148	1	Konzolos rögzítés
117	1	Elülső pajzsfedél	149	2	M8 x 30mm csavar
118	1	Hátsó pajzsfedél	150	4	M4 x 10mm gépcsavar
119	1	Hálózati kábel	151	4	M6 x 15 mm-es csavar
120	2	M8 x 20mm lapos fejű csavar	152	1	Alsó konzol burkolat
121	2	Motor persely	153	1	Felső konzolfedél
122	1	Felső motortengely	154	1	Bal oldali markolat/vezérlőhuzal
123	2	Külső karcsapágó	155	3	M4 x 18mm gépcsavar
124	2	M4 x 16mm gépi csavar	156	1	Grommet
125	10	M6 x 12mm csavar	157	1	Függőleges huzal
126	2	M4 x 25mm csavar	158	2	Pivot útmutató
127	2	Tárcsa konzol	159	2	Drótklipisz
128	1	Konzol konzol konzol	160	2	M4 x 10mm csavar
129	2	M8 x 22mm alátét	161	1	Eddy-mechanizmus csavar
130	8	M4 x 12mm csavar	*	-	Összeszerelő eszköz
131	2	Ragasztószalag	*	-	Zsír csomag
132	1	Jobb oldali vezérlőpárna	*	-	Felhasználói kézikönyv

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

37



Modellszám NTEL71423-INT.2 R0823A





CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

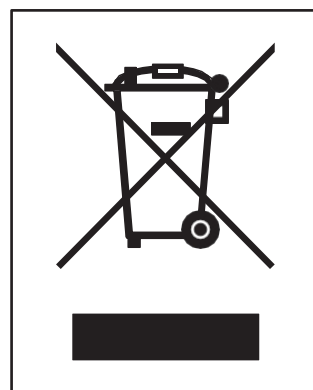
A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd a kézikönyv elülső borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, a kapcsolatfelvétel során készítsen fel minket a következő információk megadására:

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI 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.



UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

Az NTEL71423-INT tartalmazza az MP14-ARGON2 táblagépet.

Az iFIT Health & Fitness kijelenti, hogy az MP14-ARGON2 típusú rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek és a 2017. évi rádióberendezésekről szóló rendeletnek.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Ezt a megfelelőségi nyilatkozatot a gyártó kizárólagos felelőssége mellett adjuk ki.

A nyilatkozat tárgya: FCCID OMC415321 - Műsorszórási frekvenciasávok és maximális EIRP teljesítmény: 2.4G WIFI:19.08dBm; 5G WIFI:18.42dBm; BT EDR:9.88dBm; BT BLE:9.59dBm.

Az 5,15-5,35 GHz-es sávban történő működés csak beltéri használatra korlátozódik a következő országokban:

Tanúsítás: 3.1a. cikk - Biztonság EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, 3.1b. cikk - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17. V3.2.4, 3.2. cikk - Rádióparaméterek EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Egyesült Királyság képviselője: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Egyesült Királyság.

iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 Rue Alfred de Vigny 78112 Fourqueux, Franciaország

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

