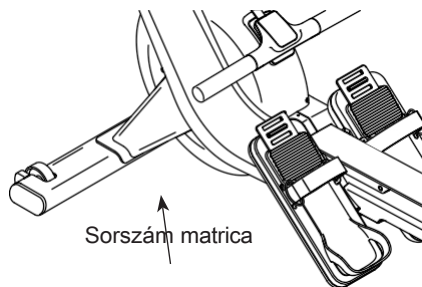


NordicTrack® RW300

Modellszám: NTRW39125-INT.0

Sorozatszám. _____

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.



HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV

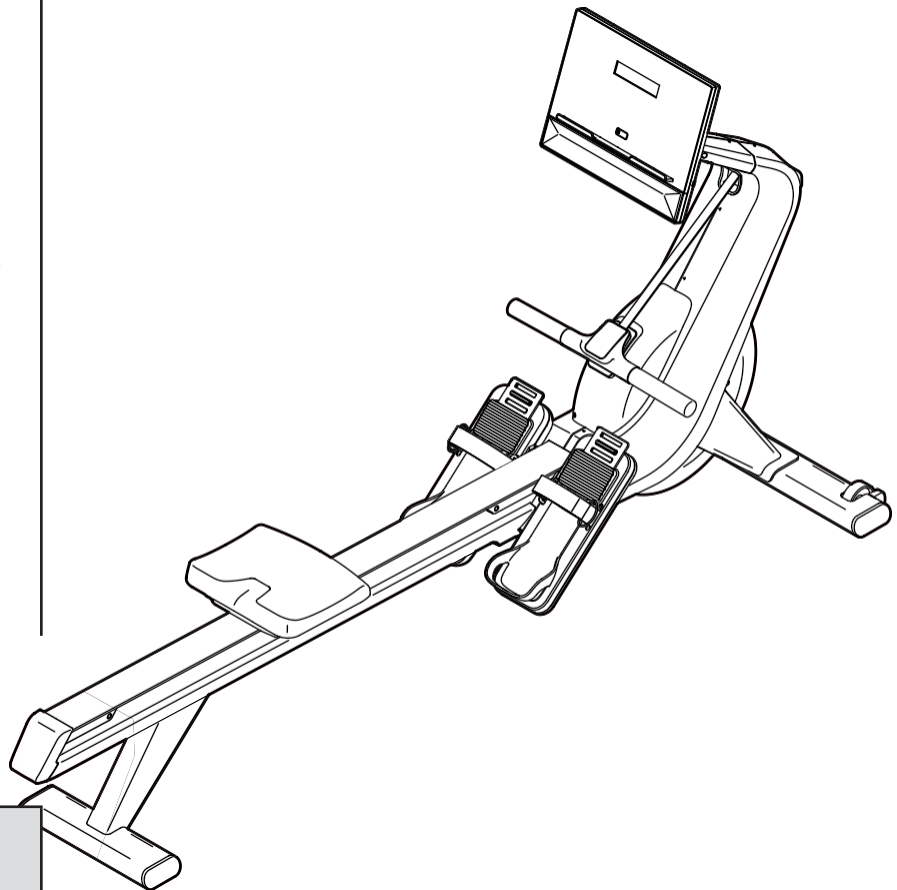
Forgalmazó

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.

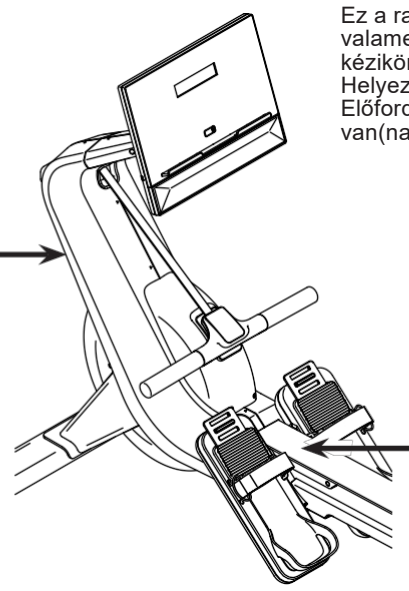
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ.....	4
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ EVEZŐT	13
A KONZOL HASZNÁLATA.....	15
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS	23
EDZÉSI IRÁNYELVEK	26
RÉSZLISTÁK.....	28
ROBBANÁSI RAJZ	30
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK	Hátsó borító
UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

WARNING

- A visszaélés súlyos sérülést okozhat.
- Használat előtt olvassa el a használati útmutatót, és kövesse az összes figyelmeztetést és utasítást.
- Ne engedje, hogy gyermekek legyenek a gépen vagy annak közelében.
- Használat előtt konzultáljon orvosával.
- Nem alkalmas nagy pontosságú célokra.
- Mindig vízszintes felületen használja.
- A felhasználó súlya nem haladhatja meg 300 font / 136 kg.
- Cserélje ki ezt a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy eltávolították.



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

WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.

A NORDICTRACK és az IFIT az iFIT 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® szövegdjegy és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használatosak. Az IOS a Cisco védjegye vagy bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban, és licenc alapján használatos.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS: A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében az evező használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az evezőgépen található összes figyelmeztetést. iFIT nem vállal felelősséget a termék használata során 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. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol az evezőgéptől.
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 edzésprogram megkezdése vagy folytatása előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Az evezőt csak az egészségügyi szolgáltatója által engedélyezett módon használja.
5. Az evezőt nem olyan személyeknek szánták, 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 vonatkozóan.
6. Az evezőt csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
7. Az evezőgépet kizárólag otthoni használatra szánjuk. Ne használja az evezőt kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
8. Tartsa az evezőt beltérben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye az evezőt garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
9. Helyezze az evezőt egy vízszintes felületre, a padló vagy a szőnyeg védelmére pedig tegyen alá egy szőnyeget. Ügyeljen arra, hogy az evezőgép körül legalább 0,6 m (2 láb) szabad tér maradjon.
10. Minden egyes alkalommal, amikor az evezőt használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználandó alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
11. Az evezőt nem használhatják 136 kg-nál (300 fontnál) nehezebb személyek.
12. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat az evezőgépbe. A lábfej védelme érdekében mindig viseljen sportcipőt.
13. Az evezőgép használata közben mindig tartsa egyenesen a hátát; ne görbítse meg a hátát.
14. Ne engedje ki a rudat, amíg a heveder ki van húzva.
15. A túlzott gyakorlás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást érez, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba, és hűtse le magát.

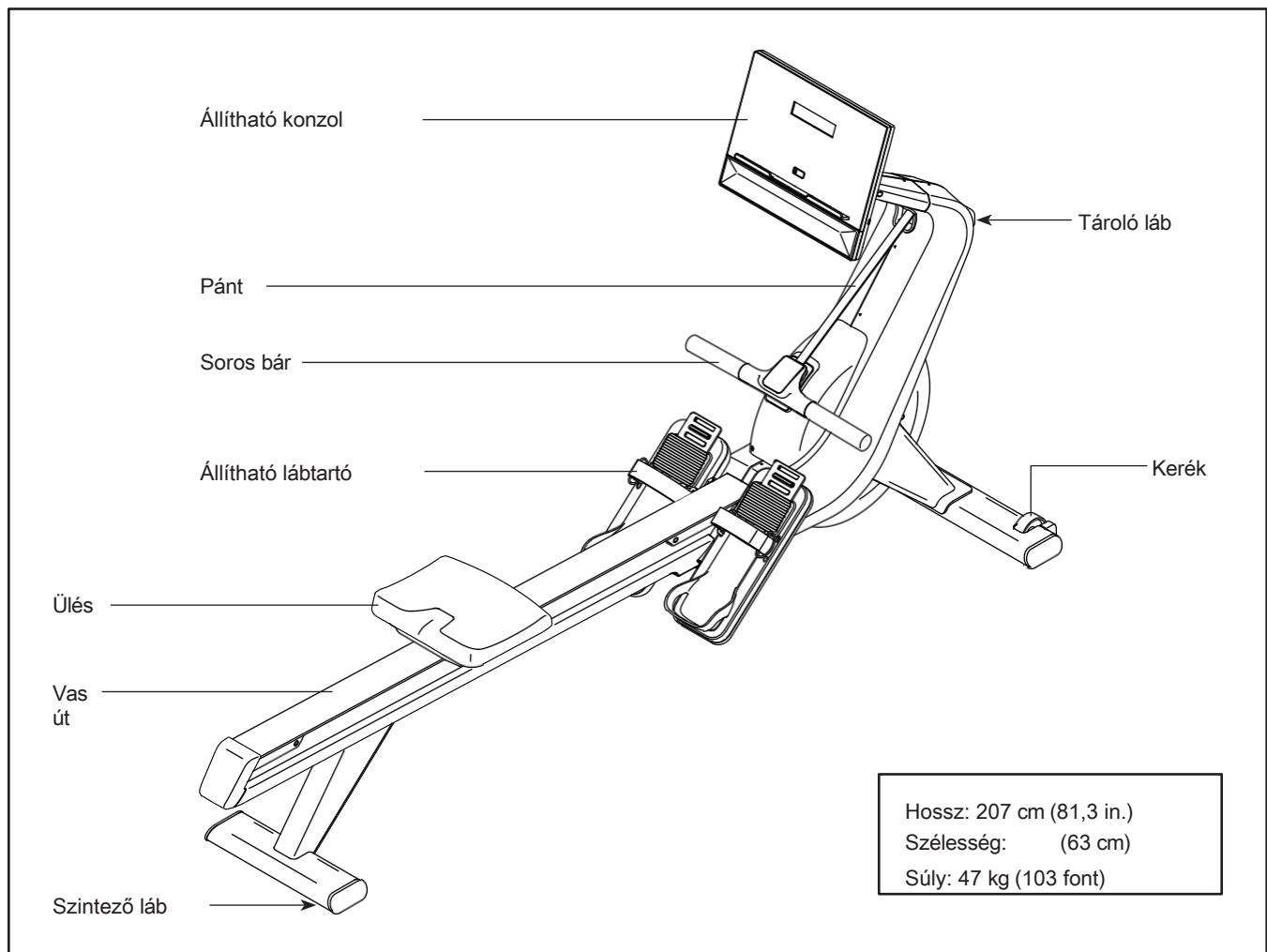
MIELŐTT ELKEZDENÉD

Köszönjük, hogy az új NORDICTRACK® RW300 evezőgépet választotta. Az evezés hatékony edzés a szív- és érrendszeri fitness növelésére, az állóképesség fejlesztésére és a test tónusának erősítésére. Az RW300 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 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.

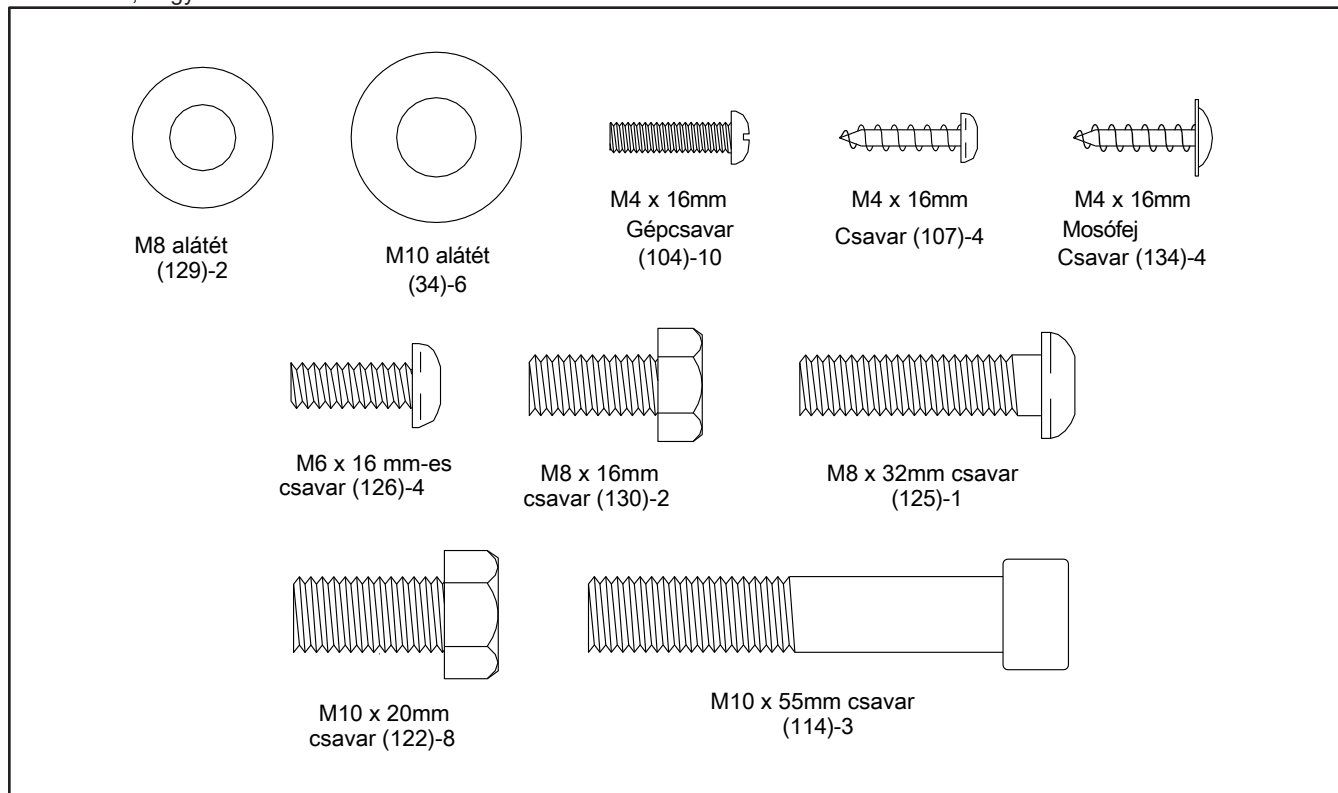
Mielőtt tovább olvasna, kérjük, tekintse át az alábbi rajzot, és ismerkedjen meg a felcímkézett alkatrészekkel.



ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa az összeszereléshez használt kis alkatrészeket. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma a kézikönyv végén található RÉSZLISTÁBÓL. A kulcsszám utáni szám az összeszereléshez használt mennyiség. Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem szerepel a hardverkészletben, ellenőrizze, hogy előszerelték-e.

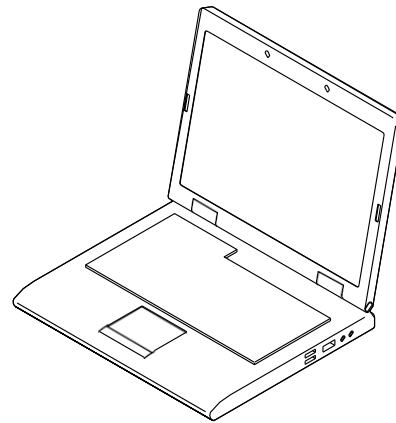
Előfordulhat, hogy extra alkatrészeket tartalmaz.



ÖSSZESZERELÉS

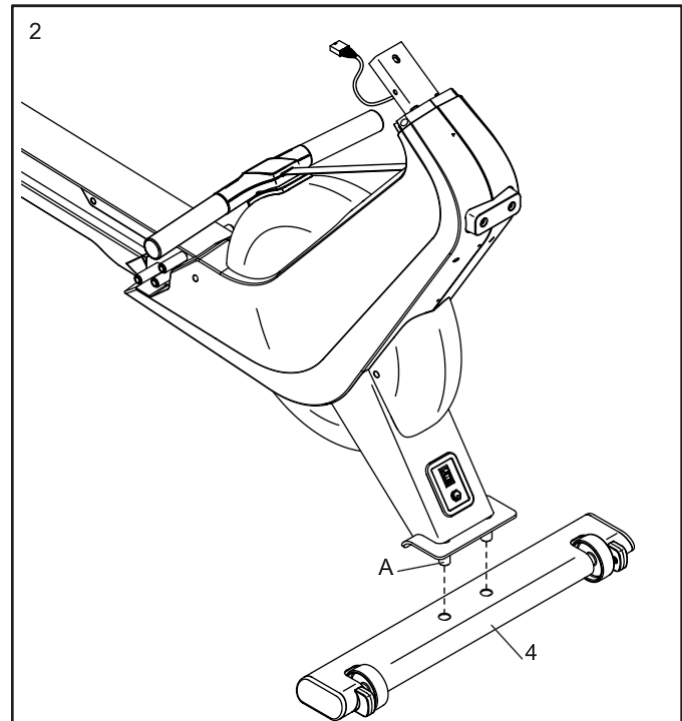
- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tisztított helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.
- A kis alkatrészek azonosításához lásd az 5. oldalt.
- Az összeszerelés a mellékelt szerszámok segítségével végezhető el. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében az összeszereléshez ne használjon elektromos szerszámokat.

Megjegyzés: Tartsa meg a mellékelt szerszámokat. A jövőben szükség lehet egy vagy több szerszámra a beállítások elvégzéséhez.

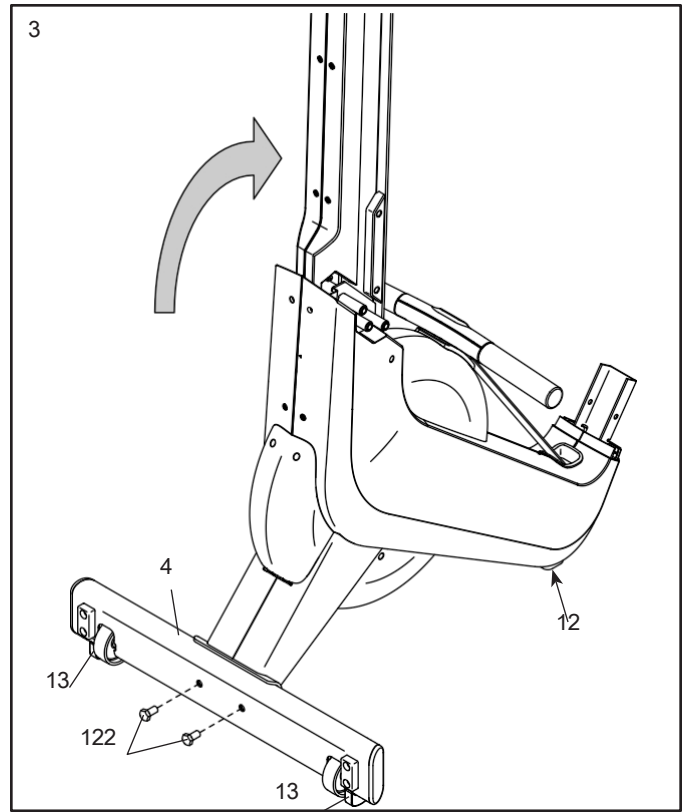


2. Állítsa a stabilizátort (4) a képen látható módon, és helyezze a padlóra az evezőgép elé.

Ezután egy második személy segítségével emelje fel az evezőgép elejét, és helyezze be a két oszlopot (A) a stabilizátor (4) furataiba.



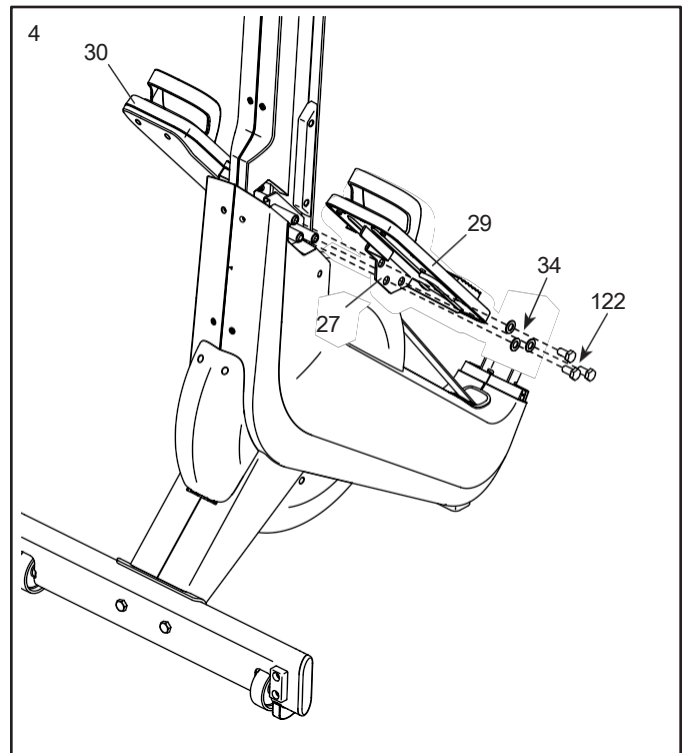
3. Egy második személy segítségével emelje fel az evezőt az ábrán látható módon, amíg az a nagy és a kis tároló lábakon (12, 13) nem támaszkodik. Ügyeljen arra, hogy a stabilizátort (4) a helyén tartsa. Ezután rögzítse a stabilizátort (4) két M10 x 20 mm-es csavarral (122); indítsa el mindkét csavart, majd húzza meg őket.



4. Határozza meg a jobb oldali lábtartót (29), és igazítsa az ábrának megfelelően.

Rögzítse a jobb lábtartó konzolt (27) az evezőgép jobb oldalához három M10 x 20 mm-es csavarral (122) és három M10-es alátéttel (34); indítsa el mindhárom csavart, majd húzza meg őket.

Ugyanígy rögzítse a bal oldali lábtartót (30).



5. Határozza meg a jobb oldali lábtartó alját (31) és igazítsa ki azt.
a képen látható módon.
Lásd a mellékelt rajzot. Csúsztassa a jobb lábtartót
Alul (31) a jobb oldali lábtartó konzol alatt
(27) úgy, hogy a jobb lábtartó alja becsússzon a
a jelzett kivágás (E).

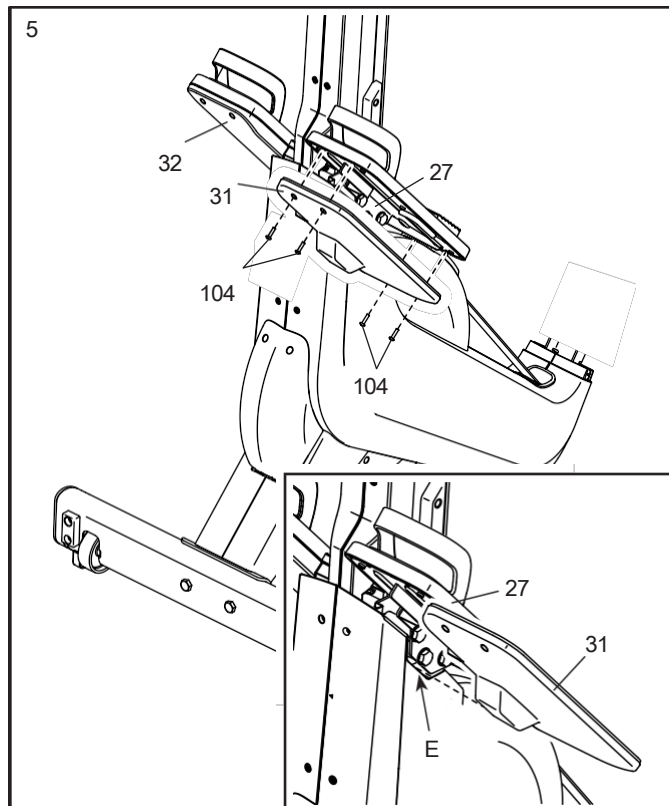
Csatlakoztassa a jobb oldali lábtartó alját (31) a

Jobb oldali lábtartó konzol (27) négy M4 x 16 mm-es M4 x
16 mm-es konzollal

Gépi csavarok (104); indítsa el mind a négy gépi csavart
(104).

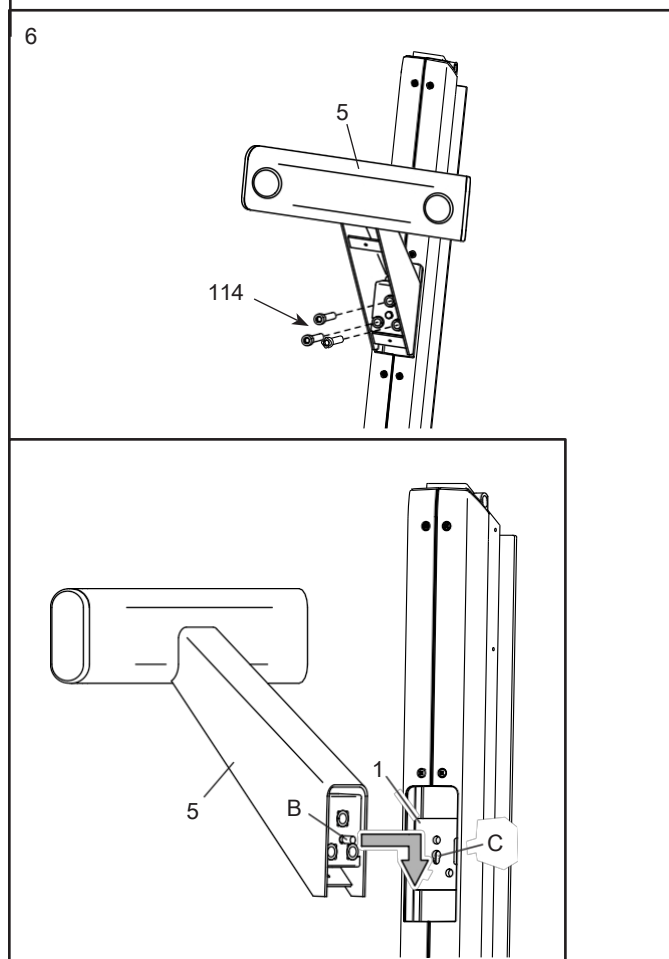
Csavarokat, majd húzza meg őket.

Csatlakoztassa a bal oldali lábtartó alját (32) a



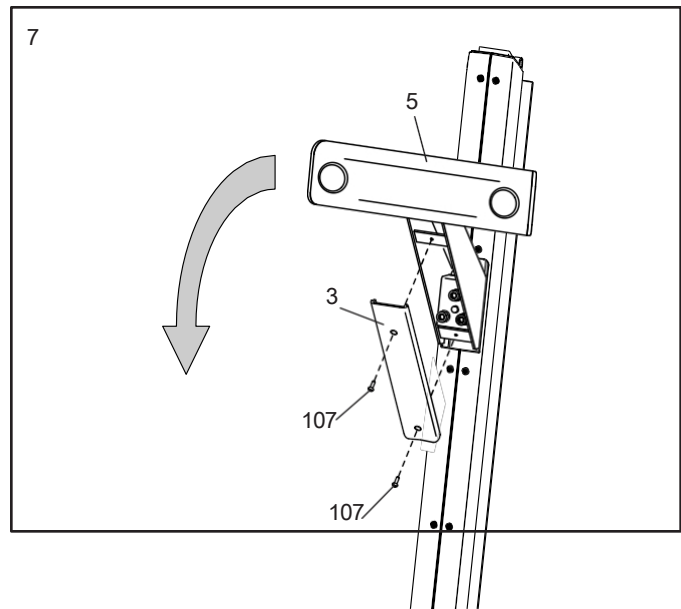
6. Lásd a mellékelt rajzot. Keresse meg a jelzett
csapot (B) a hátsó lábon (5). Helyezze a csapot a
a kulcslyukba (C) az evezőszeretben (1), majd csúsztassa
lefelé a hátsó lábat, amíg meg nem áll. Készítse el a
győződjön meg arról, hogy a csap a hátsó lábat tartja a
hely.

Ezután rögzítse a hátsó lábat (5) három M10 x 55 mm-es
csavarral (114); indítsa el mindhárom csavart, majd húzza
meg őket.



7. Csatlakoztassa a hátsó lábfedelet (3) a hátsó lábhoz (5) két M4 x 16 mm-es csavarral (107).

Ezután engedje le az evezőt úgy, hogy a hátsó láb (5) a padlón nyugodjon.

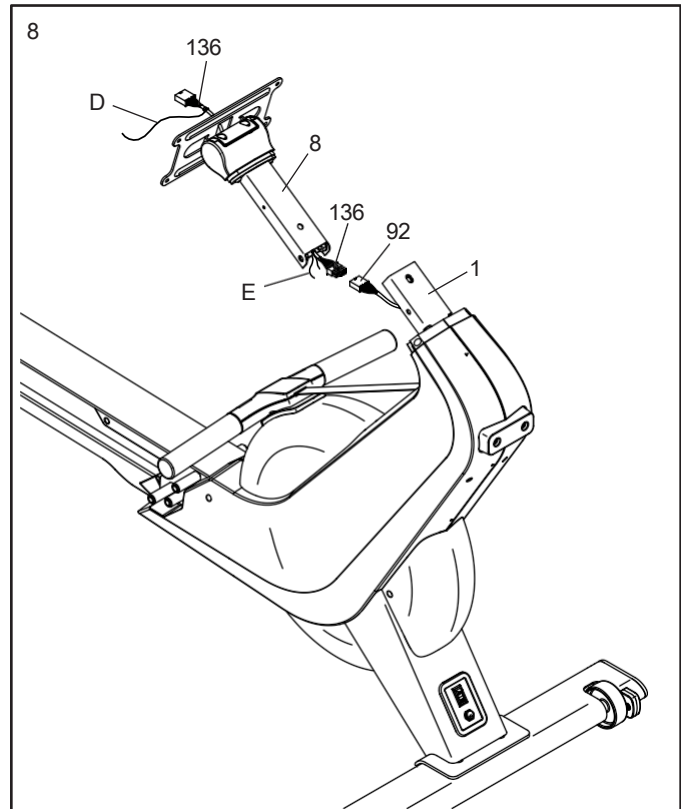


8. Egy második személy tartsa a nyakat (8) a keret (1) közelében.

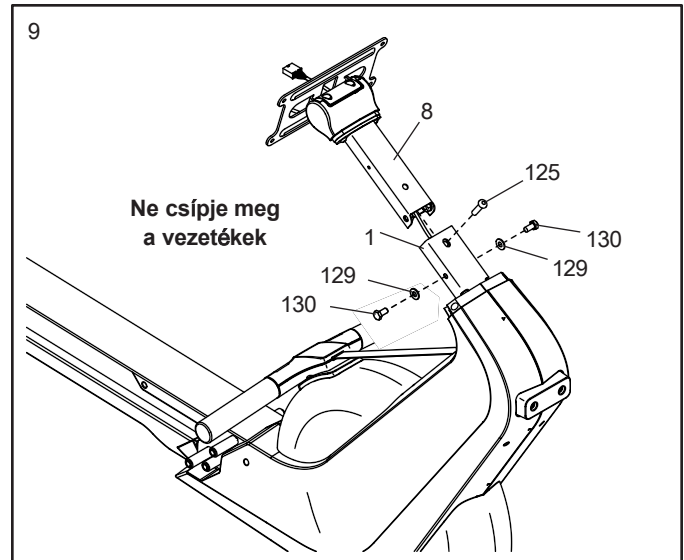
Távolítsa el a felső drótköteget (D) a nyakról (8) és a nyakhuzalról (136). Ne távolítsa el az alsó

drótkötegelőt (E). Ezután csatlakoztassa a nyakhuzalt a főhuzálhoz (92).

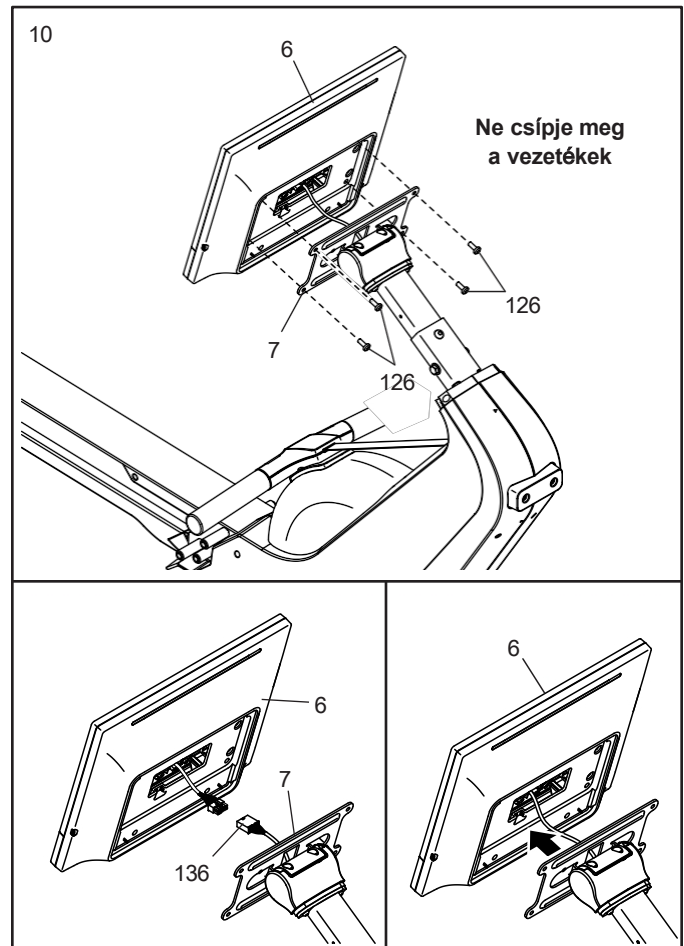
FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. Az evezőgép helyes működéséhez a vezetékeket helyesen kell csatlakoztatni.



9. Ne csípje meg a vezetékeket. Rögzítse a nyakat (8) a kerethez (1) két M8 x 16 mm-es csavarral (130), két M8-as alátétet (129) és egy M8 x 32 mm-es csavart (125); indítsa el mindhárom csavart, majd húzza meg őket.



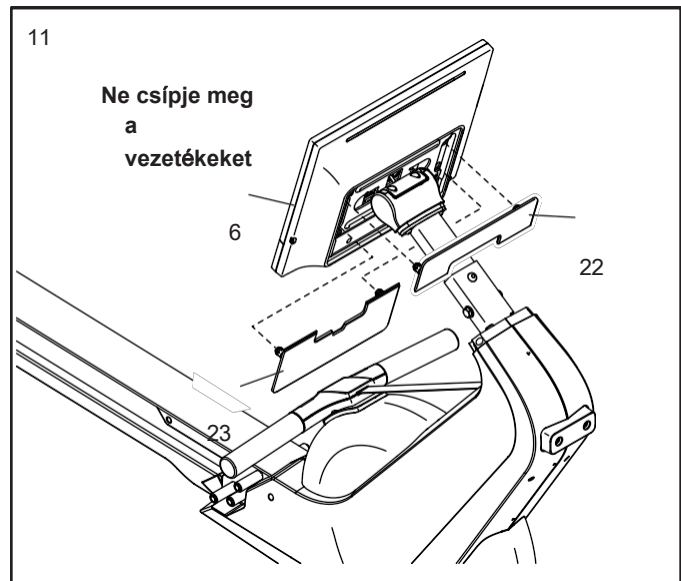
10. Lásd a bal oldali mellékelt rajzot. Miközben egy második személy tartja a konzolt (6) a konzol tartójának (7) közelében, csatlakoztassa a konzolon lévő vezetéket a nyakhuzalhoz (136).
FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. Az evezőgép helyes működéséhez a vezetékeket helyesen kell csatlakoztatni.
 Lásd a jobb oldali mellékelt rajzot. Óvatosan helyezze be a csatlakozókat és a felesleges vezetéket teljesen a konzolba (6).
 Ne csípje meg a vezetékeket. Rögzítse a konzolt (6) a konzol tartójához (7) négy M6 x 16 mm-es csavarral (126); indítsa el mind a négy csavart, győződjön meg róla, hogy a konzol (6) vízszintes, majd húzza meg a csavarok.



11. Ne csípje meg a vezetékeket ebben a lépésben.

Határozza meg a konzol alsó fedelét (23). Nyomja rá a konzol alsó fedelét a konzol hátuljára (6). Megjegyzés: Hasznos lehet, ha a konzol alsó fedelének oldalát óvatosan megütögeti a kézfejjével, hogy a helyére pattanjon.

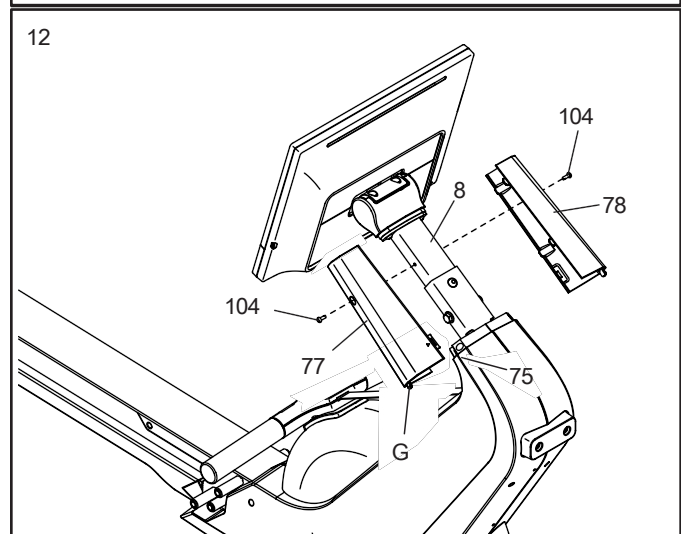
Ezután nyomja rá a konzol felső fedelét (22) a konzol hátuljára (6).



12. Határozza meg a jobb oldali nyakpajzsot (77), és igazítsa az ábrának megfelelően.

Ezután helyezze be a jobb nyakpajzs (77) jelzett fülét (G) a jobb pajzsba (75), és rögzítse a jobb nyakpajzsot a nyakhoz (8) egy M4 x 16 mm-es gépi csavarral (104).

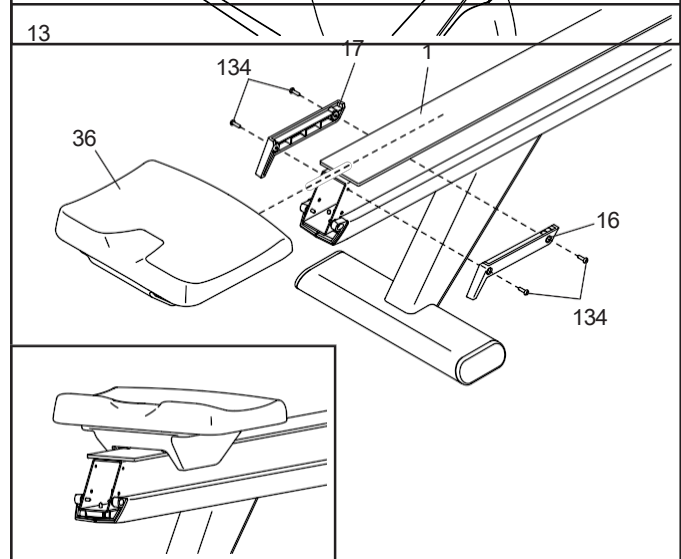
Ugyanígy rögzítse a bal oldali nyakpajzsot (78).



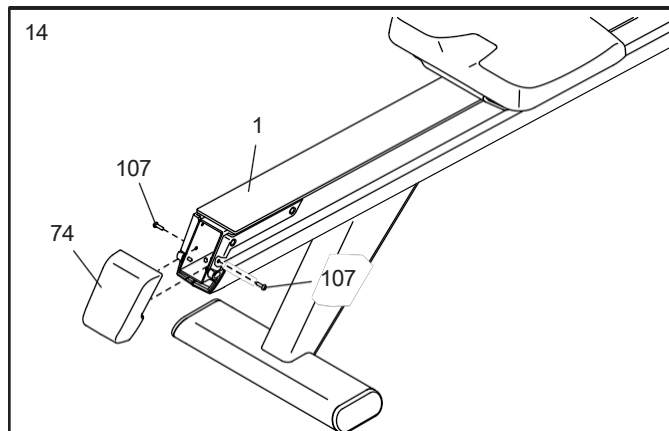
13. Állítsa az ülést (36) a képen látható módon, és csúsztassa a keretre (1).

Ezután két M4 x 16 mm-es alátétfejes csavarral (134) rögzítse a jobb hátsó ütközőt (16) a kerethez (1).

Ugyanígy rögzítse a bal hátsó ütközőt (17).

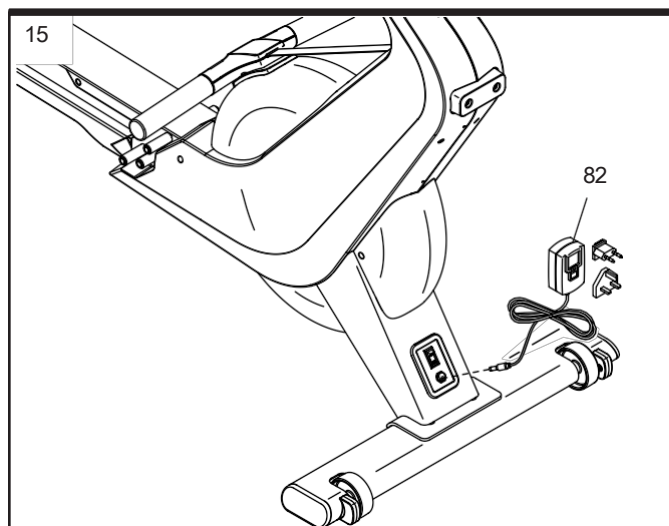


14. Nyomja a sínsapkát (74) a keret (1) végébe.
Rögzítse a sínsapkát két M4 x 16 mm-es csavarral (107).



15. Csatlakoztassa a hálózati adaptert (82) az evezőgép elején lévő csatlakozóhoz.

Megjegyzés: A hálózati adapter (82) konnektorba történő csatlakoztatásához lásd a 13. oldalt.



16. **Győződjön meg róla, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva, mielőtt az evezőgépet használná.** A padló védelme érdekében helyezzen szőnyeget az evezőgép alá. **Tartsa meg a mellékelt szerszámokat;** egy vagy több szerszámra szükség lehet a jövőben a beállítások elvégzéséhez. Megjegyzés: Lehet, hogy extra hardver tartozékokat is tartalmaz.

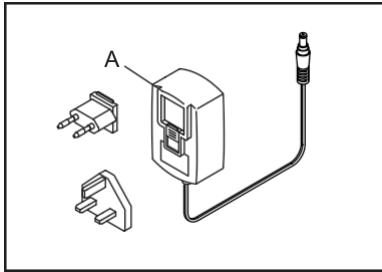
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A EVEZŐT

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.

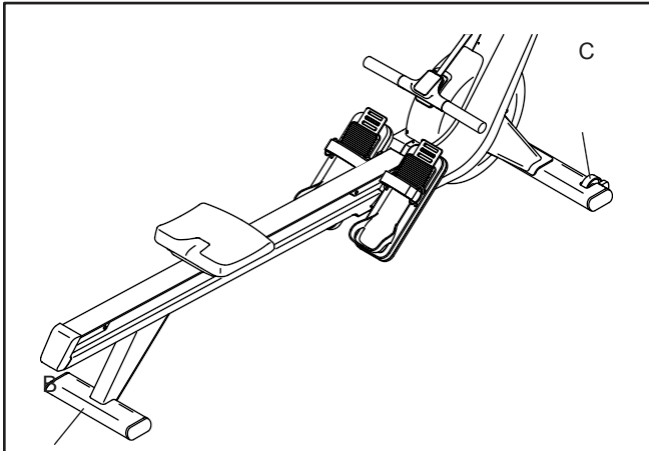
FONTOS: Mindig csatlakoztassa a hálózati adaptert (A) az evezőgéphez, mielőtt bedugja a konnektorba.

Győződjön meg róla, hogy a hálózati adapter (A) csatlakoztatva a készülék elülső részén lévő csatlakozóaljzatba. evezős. Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektorba, amelyik megfelelően, a helyi szabályzatoknak és rendeleteknek megfelelően telepítve.



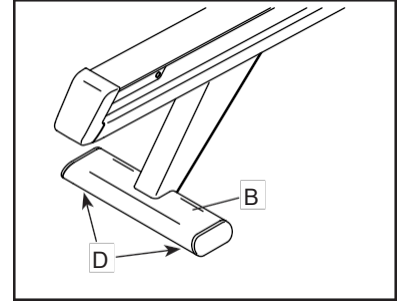
HOGYAN KELL MOZGATNI AZ EVEZŐT

Tegyen meg minden szükséges intézkedést, hogy elkerülje a padló károsodását. Álljon az evezőgép mögé, és emelje fel a hátsó stabilizátort (B), amíg az evezőgép a kerekeken (C) gurul. Óvatosan mozgassa az evezőt a kívánt helyre, majd engedje le a padlóra.



HOGYAN KELL KIEGYENLÍTENI AZ EVEZŐT

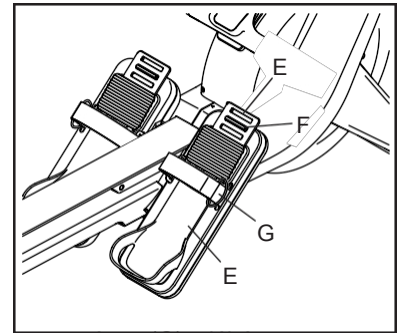
Ha az evezőgép használat közben kissé billeg a padlón, fordítsa el az egyik vagy mindkét kiegyenlítő lábat (D) a hátsó stabilizátor (B) alatt, amíg a billegő mozgás meg nem szűnik.



A LÁBTARTÓK BEÁLLÍTÁSA

Először üljön le az ülésre, és helyezze a lábát a saroktartókba (E).

Ezután emelje fel a saroktartó első végét (E), csúsztassa a saroktartót a kívánt pozícióba, majd engedje le a saroktartó első végét úgy, hogy a jelzett fül (F) az egyik nyílásba illeszkedik a



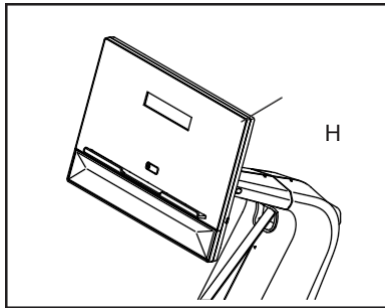
saroktartó. Ezután húzza meg a pantot (G) a lábán. állítsa be a másik lábtartót is. Győződjön meg arról, hogy mindkét saroktartó (E) ugyanabban a helyzetben van.

A KONZOL SZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

A konzol szögének beállításához (H) egyszerűen fogja meg a konzol , és nyomja a kívánt pozícióba.

Ha a konzol lazának tűnik vagy nem marad a helyén

helyére, ha felfelé vagy lefelé van döntve, lásd a HOGYAN BEÁLLÍTHATJA A KONSZOLÁT a 24. oldalon.



HOGYAN KELL EVEZNI AZ EVEZŐGÉPEN

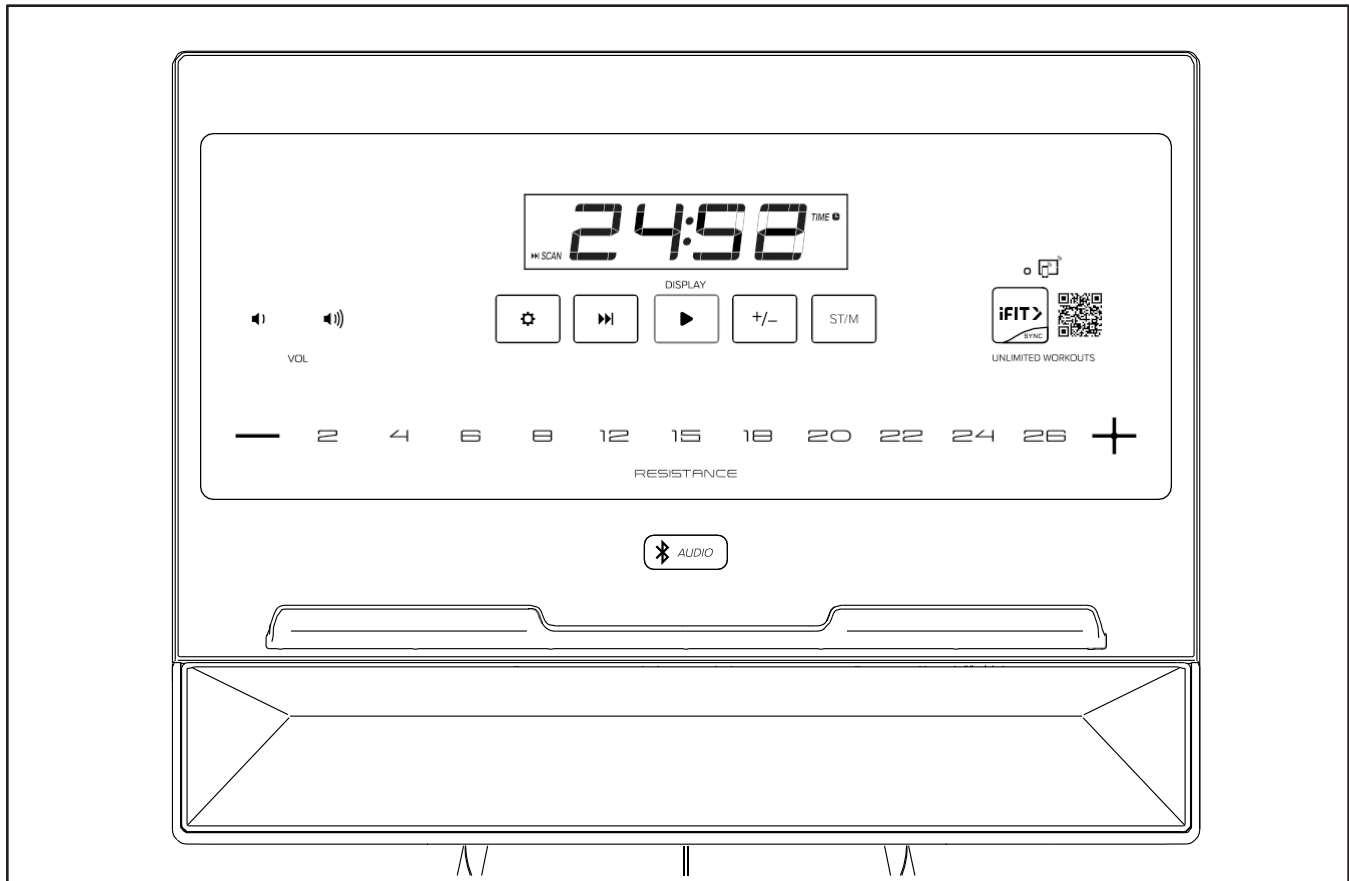
Üljön az ülésre, helyezze a lábát a lábtartókba, és állítsa be a hevedereket a lábához. Ezután tartsa meg az evező rudat felülről fogott markolattal.

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

Ha a konzol kézi üzemmódját használja, egy gombnyomással megváltoztathatja a sorköz ellenállását. Edzés közben a konzol folyamatos edzés-visszacsatolást jelenít meg.

A konzol vezeték nélküli technológiával is rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakoztatását az iFIT®. Az iFIT alkalmazással választhat a forgó választékból olyan edzésekkel, amelyek automatikusan szabályozzák az evezőpad ellenállását, miközben az iFIT-edzők magával ragadó edzéseken vezetik Önt.

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.

A konzol töltőportját használhatja USB-C kompatibilis eszközeinek edzés közbeni töltésére is (lásd a 21. oldalt).

A kézi üzemmód használatához lásd a 16. oldalt. Az iFIT edzés használatához lásd a 18. oldalt. A konzol

beállításainak megváltoztatásához lásd a 19. oldalt.

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

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Kapcsolja be a konzolt.

Csatlakoztassa a hálózati adaptert, és nyomja a hálózati kapcsolót "ON" állásba. Ezután nyomja meg a konzol bármelyik gombját, vagy egyszerűen kezdjen el evezni.

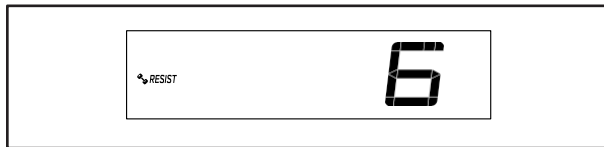
2. Készülj fel az edzésre.

A hangrendszer használatához lásd a 21. oldalt.

Az opcionális pulzuszámoló használatához lásd a 22. oldalt.

3. Változtassa meg a sorköz ellenállását a kívánt módon.

Ha edzés közben szeretné megváltoztatni a soros sáv ellenállását, nyomja meg az egyik számozott Ellenállás gombot, vagy nyomja meg az Ellenállás növelés és csökkentés gombokat.



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

4. Kövesse a haladást a kijelzőn.

A kijelzőn a következő edzésinformációk jeleníthetők meg:

Kalóriák (CAL)- Az elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

Kalóriák óránként (CAL/HR) - Az óránként elégetett kalóriák hozzávetőleges száma.

Távolság (M)-Az evezett távolság méterben vagy lábban. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az ST/M gombot.

Pulzus (BPM és szív szimbólum)-A szívritmusa, ha kompatibilis pulzuszámoló készüléket használ (lásd a 22. oldalt).

Ellenállás (RESIST)soros sáv ellenállási szintje.

Lökések - Ez az üzemmód az elvégzett evezős ütések számát mutatja.

Strokes Per Minute (STR/MIN)-Ez az üzemmód mutatja a percnként végrehajtott evezőütések számát.

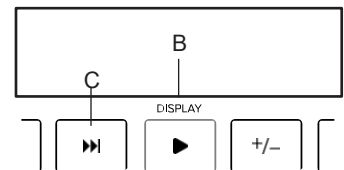
Sebesség (KPH)-Az evezési tempó kilométer/óránban vagy mérföld/óránban. A megváltoztatásához nyomja meg az ST/M gombot.

Idő - Az eltelt idő.

Watt - Az Ön hozzávetőleges kimeneti teljesítménye wattban.

500 méteres osztás (500 M SPLIT)-Az evezési tempód az 500 méter evezéshez szükséges percek számában.

Nyomja meg ismételt a kijelző gombot (B), hogy a kívánt edzésinformációkat megjelenítse a kijelzőn.



Pásztázó üzemmód - A konzol rendelkezik pásztázó üzemmóddal is, amely az edzésinformációkat ismétlődő ciklusban jeleníti meg. A letapogatás üzemmód bekapcsolásához nyomja meg a Letapogatás gombot (C); a kijelzőn bekapcsol a letapogatás kijelző (E) és a SCAN szó.

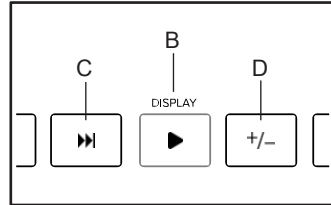


A letapogatási ciklus kézi előrehaladásához nyomja meg többször a Letapogatás gombot (C).

A pásztázási üzemmód kikapcsolásához nyomja meg a kijelző gombot (B); a pásztázási kijelző és a SCAN szó kikapcsol.

A keresési módot úgy is testre szabhatja, hogy az ismétlődő ciklusban csak a kívánt edzésinformációkat jelenítse meg.

A keresési mód testreszabásához először nyomja meg a Kijelzés gombot (B) addig ismétlje, amíg a hozzáadni kívánt vagy eltávolítani kívánt edzésinformációkat el nem távolítja. a kijelzőn megjelenik a beolvasási ciklusból.



Ezután nyomja meg az Add/Remove gombot (D) az adott

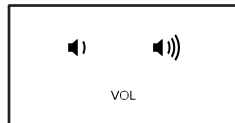
edzésinformáció hozzáadásához vagy eltávolításához a beolvasási ciklusból. Amikor edzésinformáció

hozzáadásra kerül, a bekapcsol a kijelző jelzője. Ha az edzésinformáció eltávolításra kerül, a kijelzője kialszik.

Ezután nyomja meg a Scan gombot (C) a keresési mód bekapcsolásához.

Megjegyzés: A konzol automatikusan megjeleníti a pulzusszámot a letapogatási ciklusban, amikor pulzust érzékel egy kompatibilis pulzuszórából.

A konzol módosításához nyomja meg a Vol növelő és csökkentő gombokat.



5. Szüneteltesse vagy fejezze be az edzést.

Az edzés szüneteltetéséhez egyszerűen állítsa le az evezést. Amikor az edzés szünetel, az idő villogni fog a kijelzőn. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa az evezést.

Az edzés befejezéséhez egyszerűen hagyja abba az evezést, és várjon néhány percet, amíg a konzol kijelzője visszaáll.

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

Ha a sorkezelő sávot nem mozgatja, és a konzol gombjait néhány percig nem nyomja meg, a konzol automatikusan kikapcsol. Ezután húzza ki a hálózati adaptert, és nyomja a hálózati kapcsolót "OFF" állásba.

Megjegyzés: A konzol rendelkezik egy demó üzemmóddal, amelyet akkor lehet használni, ha az evezőgépet egy üzletben mutatják be. Ha a demó üzemmód be van kapcsolva, a konzol nem kapcsol ki, és a kijelző nem áll vissza, amikor befejezi az edzést. A demó üzemmód kikapcsolásához lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONZOLA BEÁLLÍTÁSAIT a 19. oldalon.

és 20.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ IFIT EDZÉST

A konzol hozzáférést biztosít az iFIT edzések nagy és változatos könyvtárhoz, ha letölti az iFIT alkalmazást az okoseszközére, és csatlakoztatja azt a konzolhoz.

Megjegyzés: A konzol támogatja a Bluetooth® kapcsolatot az intelligens eszközökkel az iFIT alkalmazáson keresztül és a kompatibilis pulzusról mérővel. Más Bluetooth-kapcsolatok nem támogatottak.

1. Töltse le és telepítse az iFIT alkalmazást az okoseszközére.

Az iOS® vagy Android™ okoseszközön nyissa meg az App Store™ vagy a Google Play™ áruházat, keresse meg az ingyenes iFIT alkalmazást, majd telepítse az alkalmazást az okoseszközére. **Győződjön meg róla, hogy az okoseszközön engedélyezve van a Bluetooth opció.**

Ezután nyissa meg az iFIT alkalmazást, és kövesse az iFIT-fiók létrehozásához és a beállítások testreszabásához szükséges utasításokat.

Szánjon időt az iFIT alkalmazás felfedezésére, és meg annak funkcióit és beállításait.

2. Készülj fel az edzésre.

A hangrendszer használatához lásd a 21. oldalt.

Az opcionális pulzusról mérő használatához lásd a 22. oldalt. Megjegyzés: Ha a pulzusról mérő és az intelligens eszközt is csatlakoztatja a konzolhoz, **akkor a pulzusról mérőjét monitort, mielőtt csatlakoztatná az intelligens eszközt.**

3. Csatlakoztassa okoseszközét a konzolhoz.

Nyomja meg a konzolon az iFIT Sync gombot; a kijelzőn megjelenik a konzol párosítási száma. Ezután kövesse az iFIT alkalmazás utasításait az okoseszköz és a konzol összekapcsolásához.

Ha a kapcsolat létrejött, a konzolon lévő LED kijelző kék színűre vált, vagy a kijelzőn megjelenik a Bluetooth szimbólum.

4. Válasszon ki egy iFIT edzést.

Az iFIT alkalmazásban érintse meg a képernyő alján lévő gombokat a kezdőképernyő (Kezdőlap gomb) vagy az edzések könyvtár (Tallózás gomb) kiválasztásához.

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

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.

5. Kezdje el az edzést.

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

Egyes edzések 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.

Ha az edzés aktuális szegmensének ellenállás-beállítása túl magas vagy túl alacsony, a konzolon lévő Ellenállás gombok megnyomásával manuálisan felülbíráhatja a beállítást.

Az edzés programozott való visszatéréshez érintse meg a *Follow Trainer (Edző követése)* gombot.

Megjegyzés: Az edzés leírásában feltüntetett kalóriacél az edzés során elégetendő kalóriák becsült száma. A az elégetett kalóriák tényleges száma attól függ. különböző tényezőktől, például az Ön súlyától függ. Ezenkívül, ha az edzés során manuálisan változtatja az ellenállás szintjét, az hatással lesz az elégetett kalóriák számára.

6. Szüneteltesse vagy fejezze be az edzést.

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 az ütemtervhez vagy az edzés hozzáadása a kedvencek listájához.

Ezután érintse meg a *Befejezés* gombot a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

7. Távolítsa el az intelligens eszközt a konzolról.

Ha szeretné leválasztani az intelligens eszközt a konzolról, először válassza ki a leválasztás opciót az iFIT alkalmazásban.

Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva a konzolon lévő iFIT Sync gombot, amíg a konzolon lévő LED kijelző zöldre nem vált, vagy a Bluetooth szimbólum el nem tűnik a kijelzőről.

Megjegyzés: A konzol és más eszközök (beleértve az intelligens eszközöket, pulzusmérőket stb.) közötti minden Bluetooth-kapcsolat megszakad.

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

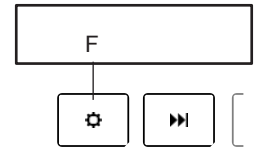
Lásd a 6. lépést a 17. oldalon.

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

1. Válassza ki a beállítási módot.

A konzol beállításainak módosításához a hálózati adapter csatlakoztatása után, de az evezés megkezdése előtt kell kiválasztania a beállítási módot. Ha már elkezdett evezni, húzza ki a tápegységet.

adaptert, majd vissza. Ezután nyomja meg a beállítások gombot (F) a beállítási mód kiválasztásához.



2. Navigáljon a beállítási módban.

A beállítási mód kiválasztása közben számos beállítási képernyőn navigálhat. Nyomja meg többször a Display gombot a kívánt beállítási képernyő kiválasztásához.

3. Módosítsa a beállításokat a kívánt módon.

Szoftververzió száma - A kijelzőn megjelenik a szoftver verziószáma.

Mérési egység - Az aktuálisan kiválasztott mértékegység jelenik meg a kijelzőn. A konzol a sebességet és a távolságot szabványos vagy metrikus mértékegységben is megjelenítheti. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg ismételten az St/M gombot. Az edzésinformációk szabványos mértékegységekben történő megjelenítéséhez válassza a STD. Az edzésinformációk metrikus mértékegységekben történő megjelenítéséhez válassza a MET lehetőséget.



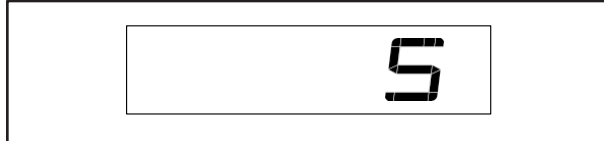
Display Test (Kijelzőteszt) - Ezt a képernyőt a szerviztechnikusok arra használják, hogy megállapítsák, hogy a kijelző megfelelően működik-e.

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

Teljes idő - A kijelzőn megjelenik a TIME szó. A kijelzőn megjelenik az evezőgép használatának teljes óraszám.

Teljes távolság - a kijelzőn a MI vagy a KM betűk jelennek meg. A kijelzőn megjelenik az evezővel megtett teljes távolság (mértődben vagy kilométerben).

Kontraszfokozat - A kijelzőn megjelenik az aktuálisan kiválasztott kontraszfokozat. Nyomja meg az Ellenállás növelő és csökkentő gombokat a kontrasztszint beállításához.

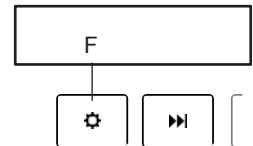


Demó üzemmód - A kijelzőn megjelenik az aktuálisan kiválasztott demó üzemmód opció. A konzol rendelkezik egy demó üzemmóddal, amelyet akkor kell használni, ha az evezőt egy üzletben állítják ki. Ha a demó üzemmód be van kapcsolva, a konzol nem válik inaktívvá, és a kijelző nem áll vissza, amikor befejezi az edzést. Nyomja meg többször az Ellenállás növelés gombot a demó üzemmód opció kiválasztásához. A demó üzemmód bekapcsolásához válassza a DON lehetőséget. A demó üzemmód kikapcsolásához válassza a DOFF lehetőséget.



4. Kilépés a beállítási módból.

A beállítási módból való kilépéshez nyomja meg a beállítások gombot (F).



HOGYAN KELL HASZNÁLNI A TÖLTŐPORTOT

A konzol rendelkezik egy töltőporttal, amellyel edzés közben töltheti az USB-C kompatibilis eszközöket, például okostelefonokat és táblagépeket.

A töltőport használatához csatlakoztasson egy USB-C töltőkábelt (nem tartozék) a konzol jobb található töltőportba és az eszközén lévő csatlakozóba; győződjön meg róla, hogy az USB-C töltőkábel teljesen be van dugva. Megjegyzés: A töltőport nem adatok megtekintésére vagy átvitelére, illetve zenelejátszásra a

konzol hangrendszer.

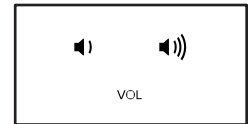
A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

- 1. Győződjön meg róla, hogy a készülék Bluetooth beállítása be van kapcsolva, és tartsa a készüléket a konzol közelében.**
- 2. Nyomja meg és tartsa lenyomva 3 másodpercig a Bluetooth Audio gombot a konzolon.**

Egy hangjelzés hallatszik, a Bluetooth gomb villogni kezd, jelezve, a konzol párosítási üzemmódba lépett.

- 3. Párosítsa a készüléket a konzollal.**

Ha a készülék és konzol sikeresen párosodott, a készülék hangja a konzol hangszóróin keresztül szólal meg.



A hangerő beállításához nyomja meg a konzolon lévő Vol növelő és csökkentő gombokat, vagy használja a hangerőszabályzót a személyes audio lejátszóján.

Megjegyzés: A konzol több eszközt is el tud menteni 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 konzol eszközmemóriáját.**

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

AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATÁNAK MÓDJA

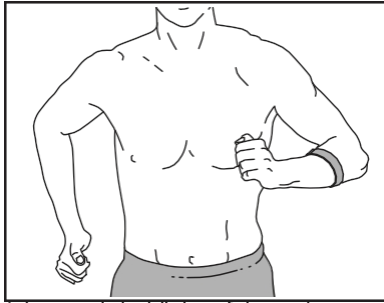
Akár a zsírégetés, akár a szív- és érrendszer erősítése a cél, a legjobb eredmények elérésének kulcsa a megfelelő pulzusszám fenntartása az edzések során.

A választható szív

pulzusmérő lehetővé teszi, hogy edzés közben folyamatosan nyomon kövesse a pulzusszámát, így segítve Önt személyes fitnesscéljai elérésében. A konzol kompatibilis az összes Bluetooth® Smart pulzusmérővel.

Ha opcionális pulzusmérő készüléket szeretne vásárolni, kérjük

lásd a kézikönyv elülső borítóját.



A Bluetooth Smart pulzusmérő csatlakoztatásához nyomja meg a konzolon lévő iFIT Sync gombot; a konzol párosítási száma megjelenik a kijelzőn.

kijelző. Ha a pulzusmérő csatlakoztatva van, a konzolon lévő LED kétszer pirosan villog. Megjegyzés: Ha több kompatibilis pulzusmérő van a konzol közelében, a konzol a legerősebb jelet adó pulzusmérőhöz csatlakozik.

Ha szeretné leválasztani a pulzusmérőjét a konzolról, nyomja meg és tartsa lenyomva az iFIT Sync gombot a konzolon, amíg a konzol LED-je zöldre nem vált.

Megjegyzés: A konzol és más eszközök (beleértve az intelligens eszközöket, pulzusmérőket stb.) közötti minden Bluetooth-kapcsolat megszakad.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény és a kopás csökkentése érdekében. Minden egyes alkalommal, amikor az evezőt használja, 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

károsodásának elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékokat a

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

Rendszeresen tisztítsa meg az ülés alatti görgőket és a sínnek azt a területét, amelyen a görgők mozognak. Először lásd a 12. oldalon a 14. összeszerelési lépést és a 13. lépést a következő oldalon

Megállók (16, 17). Ezután görgesse le az ülést a sínről. Ezután használjon nedves ruhát és egy kis mennyiségű enyhe mosószert. a por és a törmelék eltávolítása a görgőkről és a sínről. Ezután szerelje vissza az eltávolított alkatrészeket.

HIBAEELHÁRÍTÁS

Néhány probléma megoldható az ebben a szakaszban leírt egyszerű lépésekkel. Ha további segítségre van szükség, kérjük, tekintse meg a kézikönyv elülső borítóját.

KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

Ha a konzol nem kapcsol be, győződjön meg arról, hogy a hálózati adapter teljesen be van-e dugva, és hogy a hálózati kapcsoló "ON" állásban van.

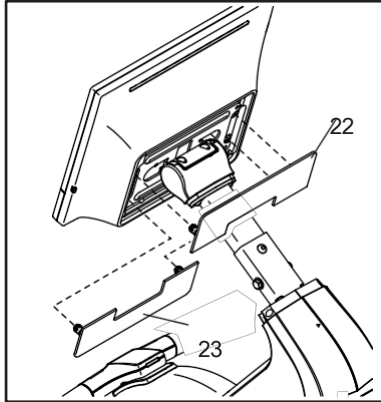
Ha problémái vannak a konzol vezeték nélküli hálózathoz való csatlakoztatásával, vagy ha problémái vannak az iFIT-fiókjával vagy az iFIT-edzésekkel, látogasson el a my.iFIT.com webhelyre.

Ha csere hálózati adapterre van szükség, kérjük, a fenti HIBAJAVÍTÁS menüpontban találja meg, hogy beszeresse azt. FONTOS: A konzol károsodásának elkerülése érdekében csak a gyártó által biztosított szabályozott hálózati adaptert használjon.

A KONZOL BEÁLLÍTÁSA

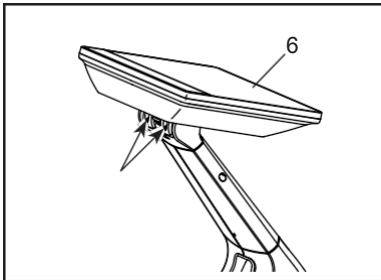
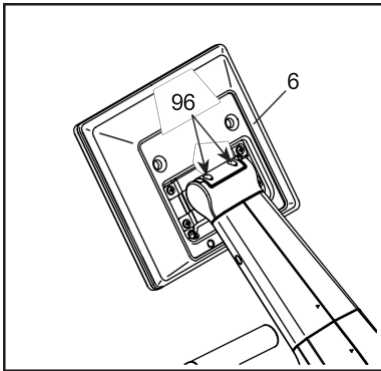
Ha a konzol nem marad a helyén, amikor felfelé és lefelé dönti, először húzza ki a hálózati adaptert (nem látható).

Ezután használjon egy szabványos csavarhúzó, hogy óvatosan felfeszítsük vegye le a konzol felső fedelét (22).
Ezután szedje le a Konzol alsó Borítót (23).



Ezután döntse lefelé a konzolt (6), amennyire csak lehetséges. Húzza meg a két jelzett M6 x 15 mm-es csavart (96), amíg a felfelé és lefelé irányuló mozgást már nem érzi lazának.

Ezután döntse a konzolt (6) hátrafelé, amennyire csak lehetséges, és húzza meg a két jelzett M6 x 15 mm-es csavart (96).



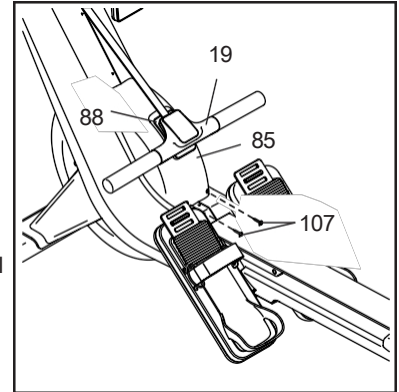
Ezután szerelje vissza a konzol alsó fedelét (23) és a konzol felső fedelét (22).

A REED-KAPCSOLÓ BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem mutat helyes visszajelzést, akkor a reed-kapcsolót kell beállítani. A reed-kapcsoló beállításához először húzza ki a hálózati adaptert.

Ezután távolítsa el a sorbarudat (19) a sorból

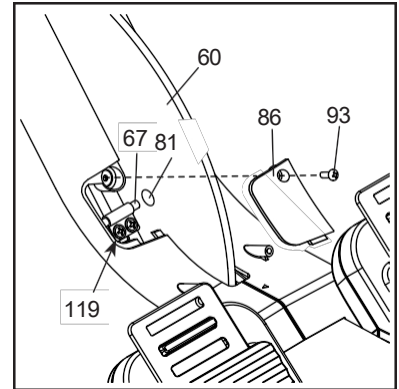
Rúdhorog (88). Ezután távolítsa el a két M4 x 16mm csavarok (107), és távolítsa el a felső Fedél (85) a következőktől az evezős.



Ezután távolítsa el az M4 x 14 mm-es csavart (93), távolítsa el a hozzáférési fedelet (86), és keresse meg a nádkapcsolót (67). Fordítsa el a lendkereket (60), amíg a lendkerék mágnes (81) a nádkapcsolóval egy vonalba nem kerül. Ezután enyhén lazítsa meg a két jelzett M4 x 12 mm-es alátétfejes csavarokat (119), csúsztassa a nádkapcsolót kissé közelebb vagy távolabb a lendkerék mágnesétől, majd húzza meg újra az alátétfejes csavarokat.

Csatlakoztassa a hálózati adaptert, és forgassa el a lendkereket (60) úgy, hogy a lendkerék mágnes (81) ismételten áthaladjon a nádkapcsolón (67). Ismétlje meg a fent leírt műveleteket, amíg a konzol helyes visszajelzést nem mutat.

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

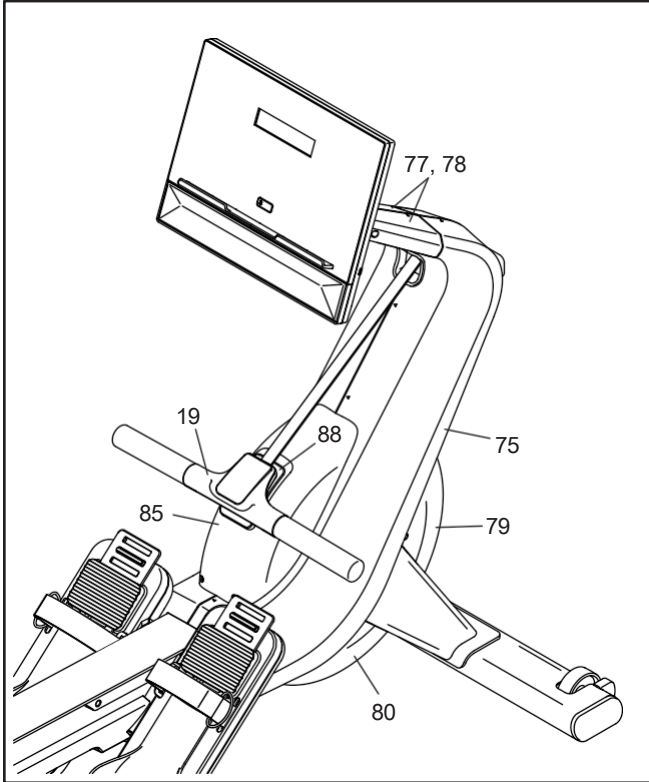


A MEGHAJTÓSÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha evezés közben úgy érzi, hogy a síj csúszik, még akkor is, ha az ellenállás a legmagasabb szintre van állítva, akkor a meghajtósíjat esetleg be kell állítani. A meghajtósíj beállításához először húzza ki a hálózati adaptert.

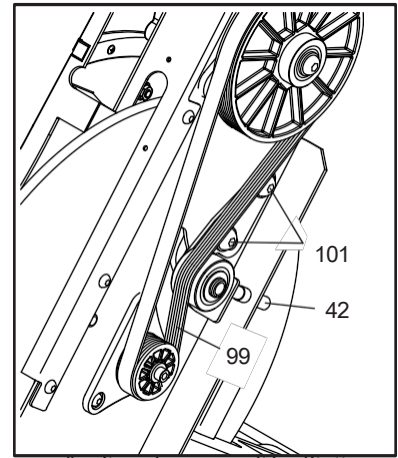
Ezután lásd a 11. oldalon a 12. összeszerelési lépést. Távolítsa el a jobb és a bal nyakpajzsot (77, 78).

Ezután távolítsa el a sorrudat (19) a sorrúdhogról (88).



Ezután távolítsa el a felső fedelet (85), az elülső fedelet (79), az alsó fedelet (80) és a jobb oldali pajzsot (75). Az egyes alkatrészeket rögzítő csavarok helyének meghatározásához lásd a 31. oldalon található B KIJELZETT ÁBRÁT. Megjegyzés: Egy második személy segítségére lesz szüksége ahhoz, hogy az evezőt oldalra billentse, hogy hozzáférjen az alsó fedélhez.

Ezután keresse meg a meghajtósíjat (99) az evező jobb . Lazítsa meg a két M10 x 15 mm-es csavart (101). Ezután húzza meg az M10 x 55 mm-es beállítócsavart (42), amíg a hajtósíj szoros. Ezután húzza meg a két M10 x 15 mm-es csavart.



Ha a meghajtósíj (99) feszes, rögzítse vissza az eltávolított alkatrészeket.

GYAKORLAT IRÁNYMUTATÁSOK



FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt

elkezdene ezt vagy bármilyen más edzésprogramot, konzultáljon orvosával.

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 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 eddz úgy, hogy a pulzusszámod az edzési zónád középső értékének közelében legyen.

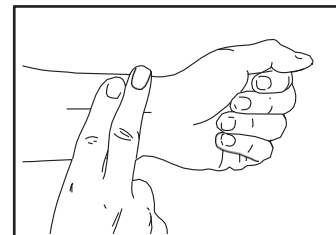
Aerob edzés - Ha a szív- és érrendszer erősítése a cél, akkor aerob edzést kell végeznie, ami olyan tevékenység, amely nagy mennyiségű oxigént igényel hosszabb ideig. Az aerob edzéshez állítsa be az edzés intenzitását addig, amíg a pulzusszáma az edzési zóna legmagasabb értékének közelében van.

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 pulzusszámodat és a keringést a testmozgásra való felkészülés érdekében.

Edzési zónás edzés - 20-30 percig **edzen** úgy, hogy a pulzusszáma az edzési zónában legyen. (Az edzésprogram első néhány hetében ne tartsa a pulzusszámodat 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.

JAVASOLT NYÚJTÁSOK

Több alapnyújtás helyes formája a jobb oldalon látható. Lassan mozogjon nyújtás közben; soha ne ugráljon.

1. Lábujjérintéses nyújtás

Álljon enyhén behajlított térdekkel, és csípőből lassan hajoljon előre. Hagyja, hogy a háta és a vállai ellazuljanak, miközben a lábujjai felé nyúl, amennyire csak lehet. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor. Nyújtások: Combizom, térd hátsó része és hát.

2. Hátsócomb nyújtás

Üljön le kinyújtott lábbal. Hozza a másik lábfej talpát maga felé, és támassza azt a nyújtott láb belső combjához. Nyúljon a lábujjai felé, amennyire csak lehet. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábával. Nyújtások: Combhajlítók, alsó hát és ágyék.

3. Vádli/Achilles nyújtás

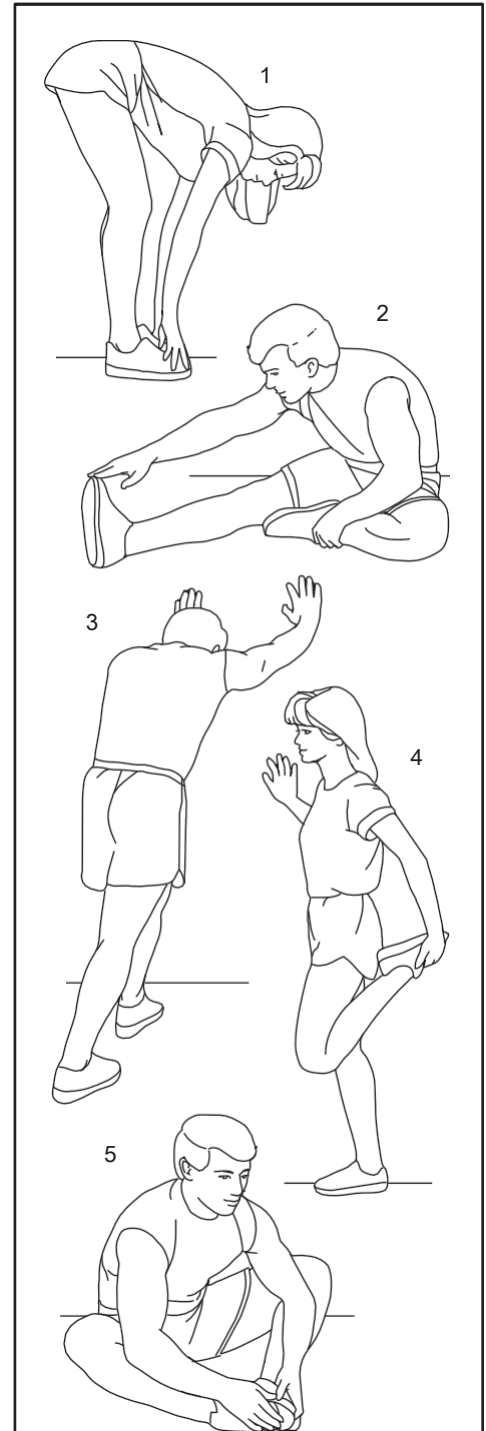
Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és tegye a kezét a falnak. Tartsa egyenesen a hátsó lábát, és a hátsó lábfejét tartsa laposan a padlón. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábával. Az achilles-ín további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Nyújtások: Vádli, achilles-ín és boka.

4. Négyfejű combizom nyújtás

Egyik kezével támaszkodjon a falnak, hogy egyensúlyban legyen, nyúljon hátra, és a másik fogja meg az egyik lábát. Hozza a sarkát a lehető legközelebb a fenekéhez. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábával. Nyújtások: Négyfejű combizom és csípőizmok.

5. Belső comb nyújtás

Üljön úgy, hogy a talpát egymás mellé helyezze, a térdei pedig kifelé nézzenek. Húzza a lábfejét az ágyéktájék felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor. Nyújtások: Négyfejű combizom és csípőizmok.



RÉSZLISTÁK

NTRW39125-INT.0 R1124B modellszám

NTRW39125-INT.0 R1124B

Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
1	1	Keret	51	1	Szívvezető távtartó
2	1	Első láb	52	1	Snap Ring
3	1	Hátsó lábfedél	53	1	Tavaszi persely
4	1	Stabilizátor	54	1	Visszatérő tavasz
5	1	Hátsó láb	55	1	Idler
6	1	Konzol	56	1	Lendkerék csiga
7	1	Konzol konzol konzol	57	2	Lendkerék nyerges blokk
8	1	Nyak	58	2	Lendkerék persely
9	1	Első konzolos rögzítés	59	1	Lendkerék hub
10	1	Hátsó konzolos rögzítés	60	1	Lendkerék
11	2	Belső tengelycsap persely	61	1	Keret burkolat
12	1	Nagy tároló láb	62	1	Tápegység panel
13	2	Kis tároló láb	63	1	Tápkapcsoló
14	1	Kocsifedél	64	1	Tápcsatlakozó/vezeték
15	2	Első megálló	65	1	Reed kapcsoló konzol
16	1	Jobb hátsó megálló	66	1	Reed kapcsoló bilincs
17	1	Bal hátsó megálló	67	1	Reed kapcsoló/vezeték
18	1	Pánt	68	1	Mágnes konzol
19	1	Soros bár	69	1	Blokk
20	1	Soros bár felső borítása	70	1	Kar
21	1	Soros rúd alsó burkolat	71	1	Motoros tárcsa
22	1	Konzol felső fedél	72	1	Ellenállás Motor
23	1	Konzol alsó burkolat	73	1	Motor konzol
24	2	Szintező láb	74	1	Sín sapka
25	4	Stabilizátor sapka	75	1	Jobb pajzs
26	2	Kerék	76	1	Bal pajzs
27	1	Jobb lábtartó konzol	77	1	Jobb nyakpajzs
28	1	Bal lábtartó konzol	78	1	Bal nyakpajzs
29	1	Jobb lábtartó	79	1	Címlap
30	1	Bal lábtartó	80	1	Alsó fedél
31	1	Jobb lábtartó alja	81	2	lendkerék mágnes
32	1	Bal lábtartó alja	82	1	Tápegység adapter
33	2	Lábtartó	83	1	Pántos tömítés
34	6	M10 alátét	84	2	Görgős tengely
35	2	Lábtartó heveder	85	1	Felső borító
36	1	Ülés	86	1	Hozzáférfési fedél
37	1	Kocsi	87	3	Zip Tie
38	2	Nagyméretű kocsi görgő	88	1	Row Bar horog
39	2	Kis kocsi görgő	89	1	Jobb oldali sínpajzs
40	2	Láb	90	1	Bal oldali sínpajzs
41	1	Kis szívvezető szerelvény	91	2	Klipsz anya
42	1	M10 x 55mm beállítócsavar	92	1	Főhuzal
43	2	Keret tengely	93	7	M4 x 14mm csavar
44	1	Strap Roller	94	1	Row Bar cső
45	1	Visszatérő csiga	95	4	Korona kötőelem
46	1	Jobb nyeregblokk	96	4	M6 x 15mm-es csavar
47	1	Bal nyeregblokk	97	4	M4 x 10mm csavar
48	1	Nagy szív útmutató	98	2	M8 x 53mm vállcsavar

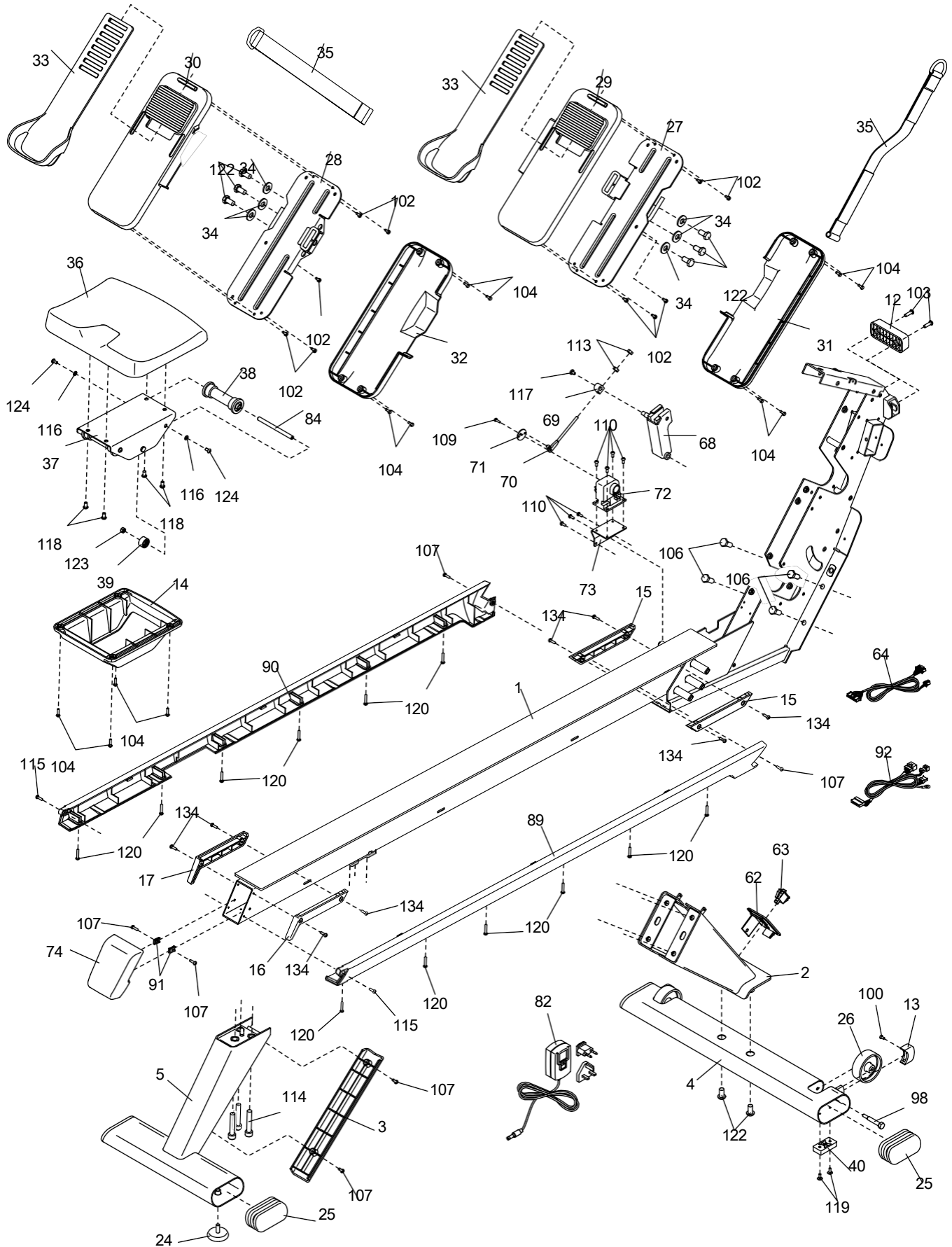
Kulcsszám.	Mennyiség.	Leírás	Kulcsszám.	Mennyiség.	Leírás
49	1	Visszatérő csiga távtartó	99	1	Hajtósíj
50	1	Visszatérő csiga tengely	100	2	M4 x 8mm csavar
101	2	M10 x 15mm csavar	120	12	M4 x 25mm csavar
102	10	M4 x 12mm gépi csavar	121	1	M8-as rögzítőanya
103	2	M6 x 20mm csavar	122	8	M10 x 20mm csavar
104	14	M4 x 16mm gépcsavar	123	2	M6 rögzítőanya
105	11	M6 x 12 mm-es csavar	124	8	M5 x 10mm csavar
106	4	M10 x 25mm csavar	125	1	M8 x 32mm csavar
107	29	M4 x 16mm csavar	126	4	M6 x 16mm csavar
108	5	M10 x 16mm lapos fejű csavar	127	1	Kulcs
109	1	M3 x 8mm csavar	128	1	M8 x 65mm csavar
110	9	M4 x 12mm csavar	129	5	M8 alátét
111	2	M6 x 12mm vállcsavar	130	5	M8 x 16mm csavar
112	1	17 mm-es C-klipsz	131	2	M6 x 10mm vállcsavar
113	2	M5 anya	132	3	M6 x 30mm csavar
114	3	M10 x 55mm csavar	133	2	M6 x 16 mm-es dugókulcsos csavar
115	2	M4 x 16mm tompa csavar	134	8	M4 x 16mm alátétes fejű csavar
116	8	M5 alátét	135	1	M6 alátét
117	1	M5 x 8mm csavar	136	1	Nyakhuzal
118	16	M6 x 12mm csavar	*	-	Szerelési/beállítási szerszámkészlet
119	6	M4 x 12mm alátétes csavar	*	-	Felhasználói kézikönyv

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

ROBBANTOTT RAJZ

NTRW39125-INT.0 R1124B modellszám

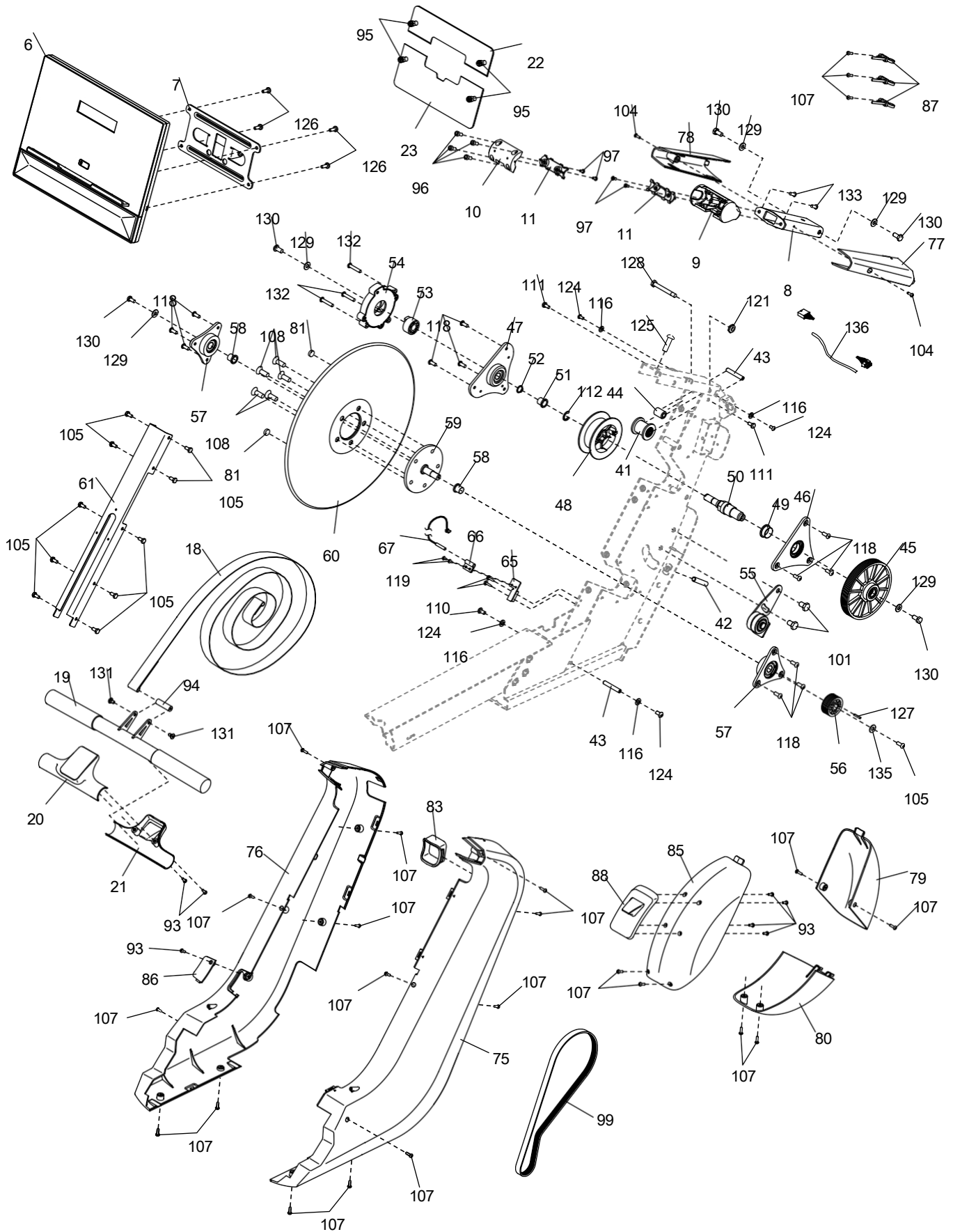
NTRW39125-INT.0 R1124B



B ROBBANÁSI RAJZ

NTRW39125-INT.0 R1124B modellszám

NTRW39125-INT.0 R1124B



CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

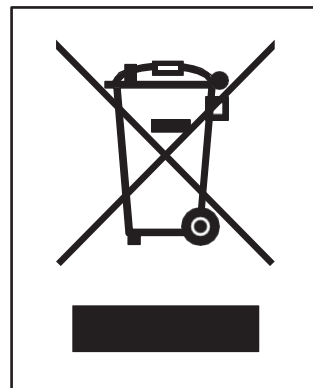
A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd a kézikönyv elülső borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, a kapcsolatfelvétel során készítsen fel minket a következő információk megadására:

- a termék modell- és sorozatszám (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 KIJELÖLT 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.



UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

Az NTRW39125-INT a BMD-ICN-1 Bluetooth-modult tartalmazza.

Az iFIT Health & Fitness kijelenti, hogy a BMD-ICN-1 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

OMCBMD1 - Műsorszórási frekvencia: 2,402GHz-2,480GHz Átviteli teljesítmény: +4dBm

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

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

EU képviselő: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny 78112 Fourqueux, Franciaország

