

PRO-FORM[®]

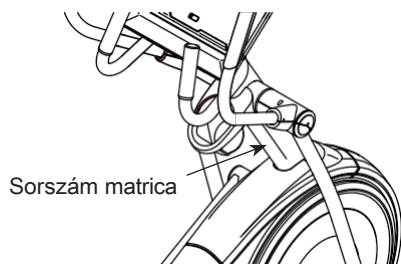
CARBON EL

proform.com

Modellszám: PFEL55925.0

Sorozatszám. _____

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.

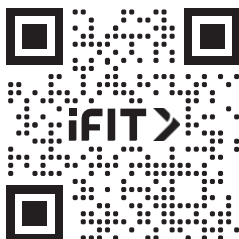


Sport8 Hungary Kft.

1118 Bp. Fehérvári út 168-178.

www.sport8.hu

+3618774841



ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

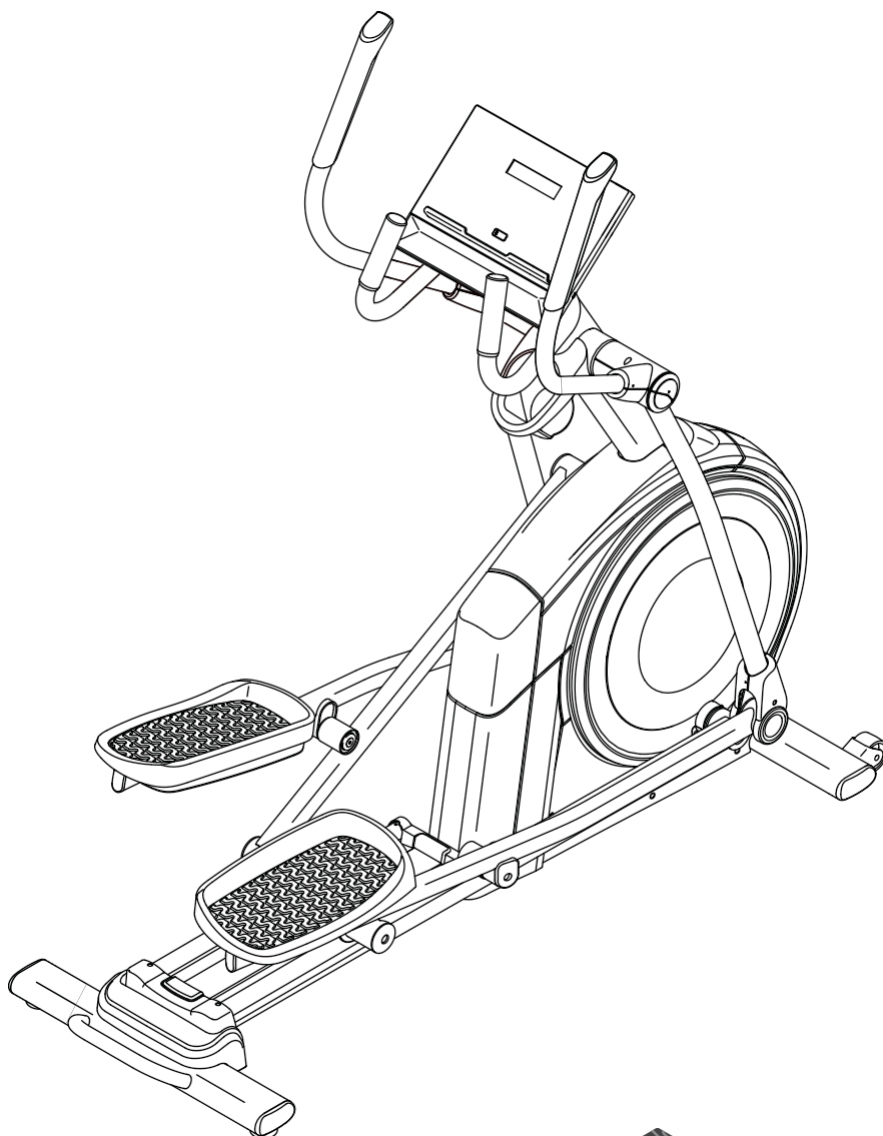
Forgalmazóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.

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

FIGYELEM

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

HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV

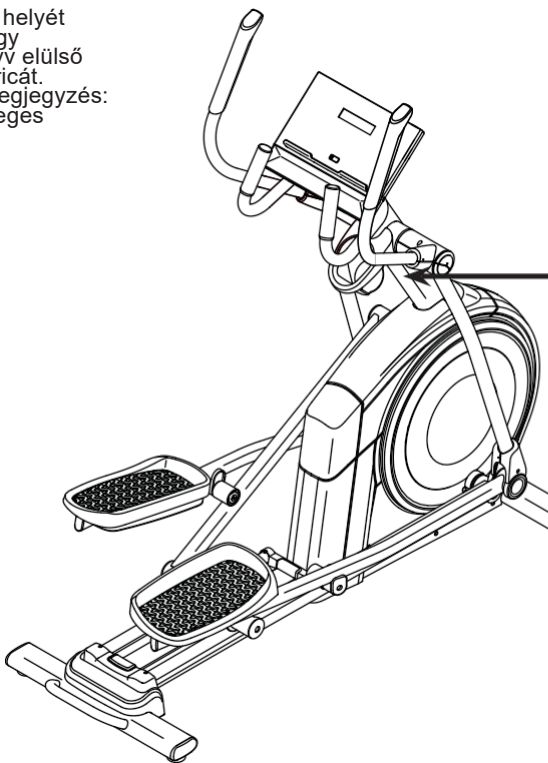


TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ	4
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESÍTÉS	6
HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ ELLIPTIKUS TRÉNERT	16
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A KONZOLT	18
FCC INFORMÁCIÓK	25
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS	26
GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ IRÁNYMUTATÁSOK	28
RÉSZLISTÁK	31
ROBBANÓRAJZ	33
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító
KORLÁTOZOTT GARANCIA	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

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



⚠ WARNING

- Misuse may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around.
- Not suitable for high accuracy purposes.
- Always use on a level surface.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- Stop pedals and use care when mounting or dismounting.
- User weight must not exceed 275 lbs./125 kg.
- Replace this label if damaged, illegible or removed.

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

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS: A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében az elliptikus tréner használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az elliptikus tréneren 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, hogy az elliptikus tréner minden felhasználója megfelelően tájékozódjon az összes óvintézkedésről.
2. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol az elliptikus trénertől.
3. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
4. A terhesség alatt bármilyen edzésprogram megkezdése vagy folytatása előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Az elliptikus trénert 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 trénert csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
7. Az elliptikus tréner kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja az elliptikus trénert kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
8. Tartsa az elliptikus tréninggépet zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne helyezze az elliptikus tréninggépet garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
9. Helyezze az elliptikus tréninggépet sík felületre, legalább 0,9 m (3 láb) szabad térrel az elülső és a hátsó részen.
- hátul, és 0,6 m (2 ft.) mindkét oldalon. 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 elhasználottnak az alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
11. Mindig csatlakoztassa a hálózati adaptert az elliptikus trénerhez, mielőtt bedugja azt a konnektorba.
12. Az elliptikus tréninggépet nem használhatják 125 kg-nál (275 fontnál) nehezebb személyek.
13. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat az elliptikus trénerbe. Edzés közben mindig viseljen sportcipőt a láb védelme érdekében.
14. Fogja meg a kormányt vagy a felsőtest karjait, amikor fel- és leszáll, illetve használja az elliptikus tréninggépet. Mielőtt fel- vagy leszállna, a pedálokat a pedálok megállítása előtt a pedálok a fel- vagy leszálló oldalon lévő pedált a legalacsonyabb helyzetbe állítva.
15. Az elliptikus tréner nem rendelkezik szabadonfutóval; a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Csökkentse a pedálozási sebességet ellenőrzött módon.
16. Tartsa egyenesen a hátát az ellipszis tréner használata közben; ne görbítse a hátát.
17. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást érez, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és hűtse le magát.

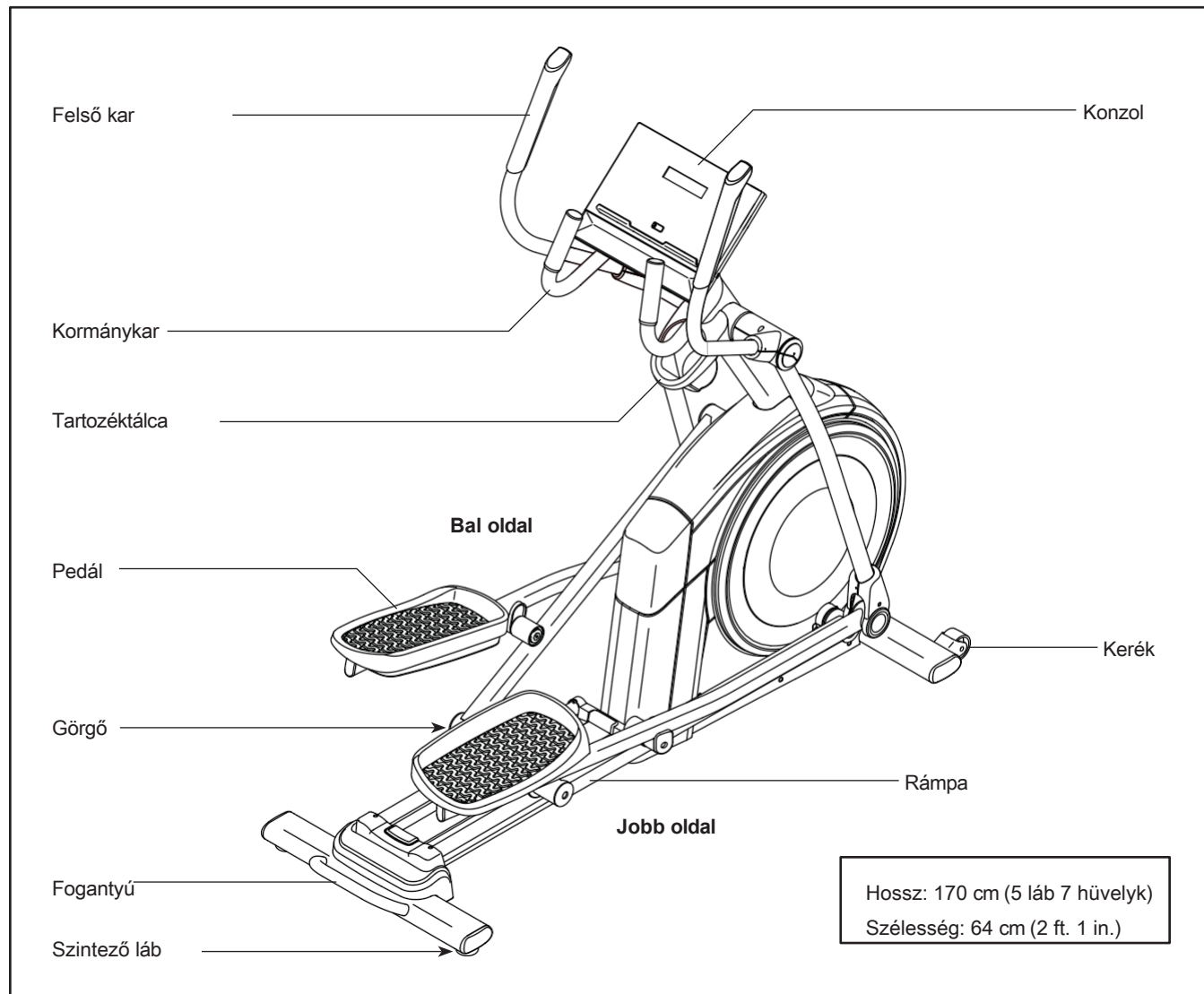
A KEZDETE ELŐTT

Köszönjük, hogy a forradalmi PROFORM® CARBON EL elliptikus tréner mellett döntött. A CARBON EL 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 az elliptikus trénert használná. Ha kérdései merülnek fel a

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

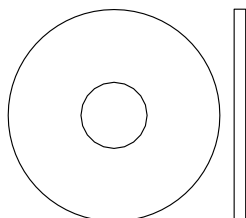
Mielőtt tovább olvasna, kérjük, ismerkedjen meg az alábbi rajzban megjelölt alkatrészekkel.



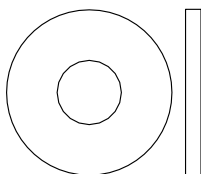
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

Használja az alábbi rajzokat az összeszereléshez használt kis alkatrészek azonosításához. 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.

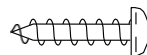
Előfordulhat, hogy extra alkatrészeket tartalmaz.



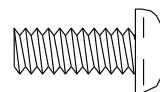
M8 x 28 mm-es
alátét (97)-2



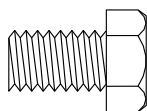
M8 x 22 mm-es
alátét (13)-2



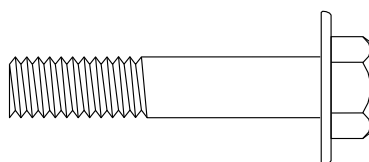
M4 x 16 mm-es
csavar (101)-12



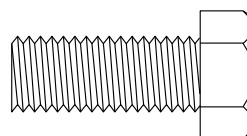
M6 x 16 mm-es
csavar (117)-4



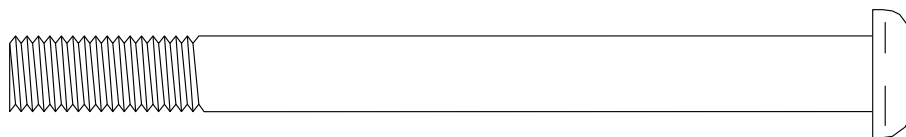
M8 x 13mm
csavar (82)-4



M8 x 41 mm-es
csavar (96)-4



M10 x 25 mm-
es csavar (92)-
2



M10 x 115mm csavar
(104)-4

ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tiszta helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg az összes összeszerelési lépést be nem fejezte.
- A bal oldali alkatrészek "L" vagy "Bal", a jobb oldali alkatrészek pedig "R" vagy "Jobb" jelöléssel vannak ellátva.
- Az összeszerelés a mellékelt szerszámok segítségével fejezhető be. Megjegyzés: A saját gumialapács is hasznos lehet; azonban ügyeljen arra, hogy a gumialapáccsal ne törje össze a műanyag alkatrészeket.
- Megjegyzés: Tartsa meg a mellékelt szerszámokat. Egy vagy több szerszámra szükség lehet a jövőben a beállítások elvégzéséhez. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat az összeszereléshez vagy a beállításhoz.

1.

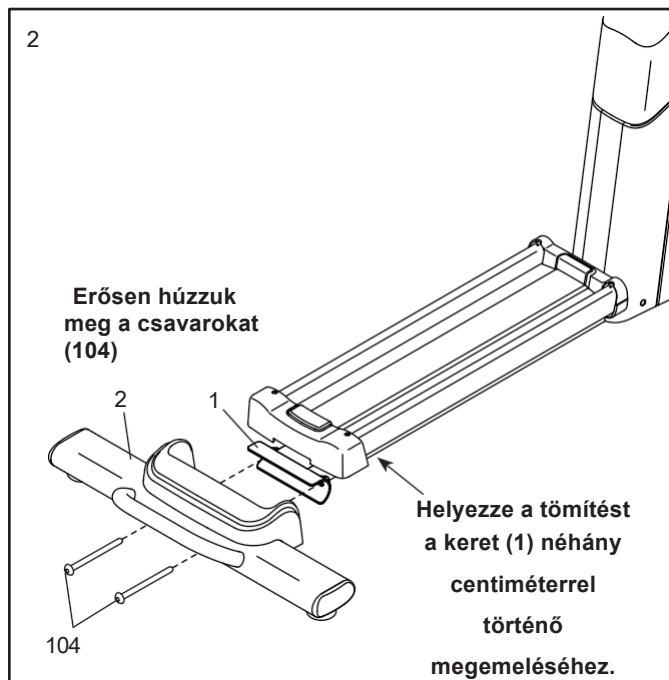
Ha segítséget szeretne kapni az összeszereléshez, szkennelje be a jobb oldali QR-kódot, és nézze meg az összeszerelési videót.



2. Egy második személy segítségével helyezzen néhány csomagolóanyagot (nem látható) a keret (1) hátsó része alá, hogy néhány centivel megemelve azt. A második személy tartsa az elliptikus trénerrel a megakadályozza, hogy megbillenjen, amíg ezt a lépést elvégzi.

Ezután rögzítse a hátsó stabilizátort (2) két M10 x 115 mm-es csavarral (104); ERŐSEN húzza meg a csavarokat.

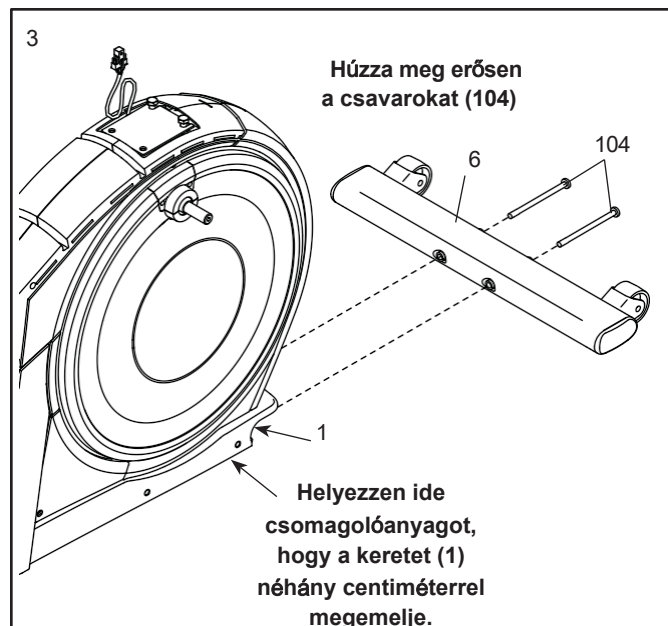
Ezután távolítsa el a keret (1) alatti csomagolóanyagokat.



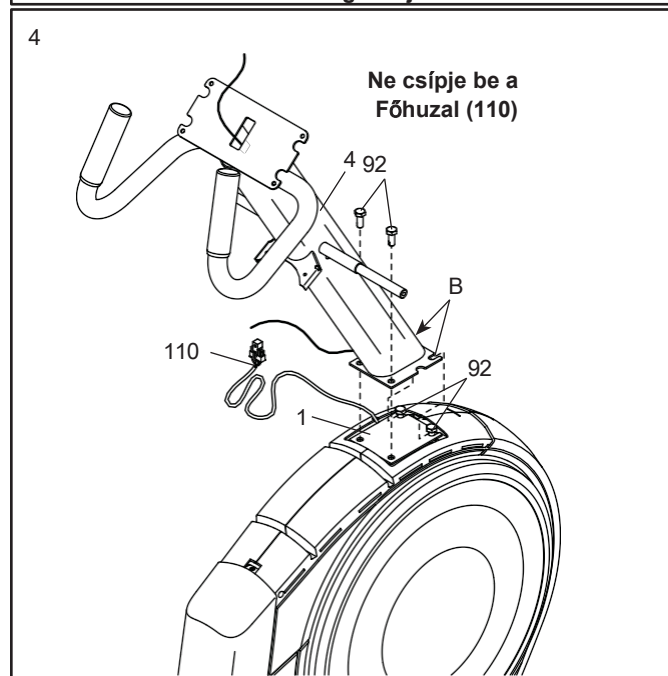
3. Egy második személy segítségével helyezzen néhány csomagolóanyagot (nem látható) a keret (1) eleje alá.

Ezután igazítsa az első stabilizátort (6) úgy, hogy a kerekek elöl legyenek, és a padló felé nézzenek. Rögzítse az első stabilizátort két M10 x 115 mm-es csavarral (104); szorosan húzza meg a csavarokat.

Ezután távolítsa el a keret alatti csomagolóanyagokat (1).



4. Ne csípje be a fővezetékét (110). Egy második személy csúsztassa be a függőleges tartóban lévő nyílásokat (B) (4) a kerethez (1) előre rögzített két M10 x 25 mm-es csavarra (92); ne távolítsa el a csavarokat a csavarokat. Rögzítse a támasztékot (4) két további csavarral. M10 x 25 mm-es csavarok (92). A csavarokat még ne húzza meg teljesen.



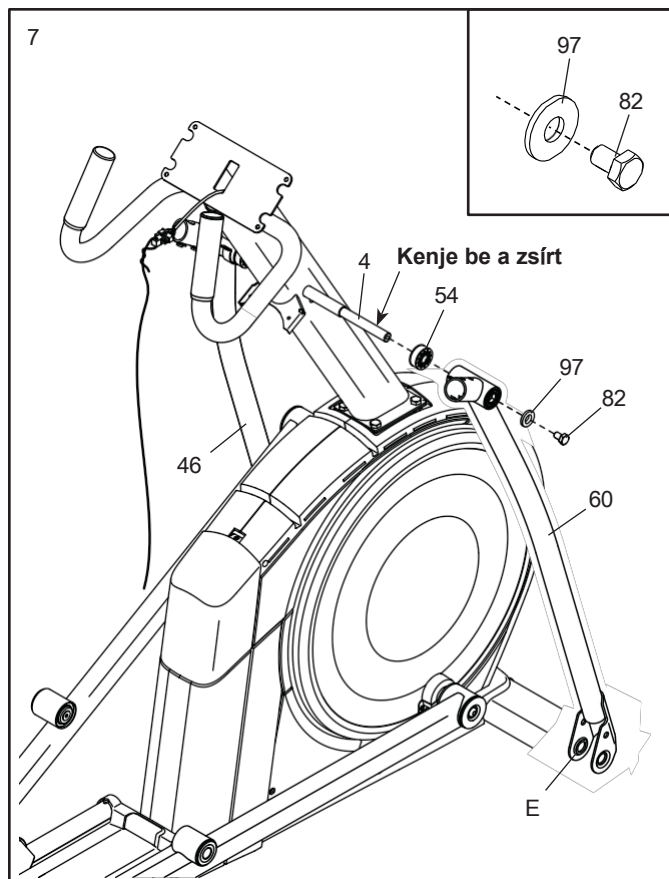
7. Vigyen fel egy vékony réteg zsírt a tengelyre a támaszkar jobb oldalán (4).

Ezután csúsztassa a tengelyre a forgáspont-távolítót

(54). Ezután azonosítsa a jobb felsőtest lábát (60), **igazítsa úgy, hogy a konzol (E) az oldalán legyen.** és csúsztassa fel a tengelyre.

Rögzítse a jobb felső karosszéria 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 láb (46) rögzítéséhez az elliptikus tréner bal oldalán.



8. Határozza meg a jobb oldali pedálkar (58) helyét, és igazítsa a képen látható módon.

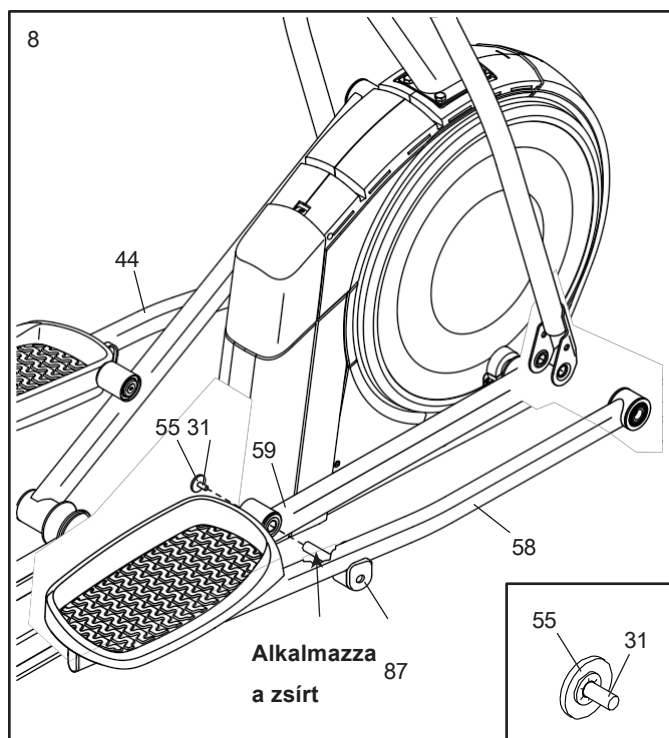
Ezután kenje be vékonyan a jobb oldali pedálkar tengelyét (58).

Ezután helyezze be a jobb pedálkar tengelyét (58) a jobb görgőkarba (59).

FONTOS: Ne üsse az oldalsó sapkát (87) gumikalapáccsal. a tengely behelyezéséhez; az oldalsó kupak eltörik.

Csatlakoztassa a jobb pedálkar (58) a M8 x 20 mm-es laposfejű csavarral (31) és egy kis rögzítővel (55). Megjegyzés: A lapos fejű csavar előre rögzítve van a kis tartóhoz.

Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali pedálkar rögzítéséhez. (44) az elliptikus tréner bal oldalán.



9. Vigyen fel egy vékony réteg zsírt az egyik pedálkar tengelyére (64).

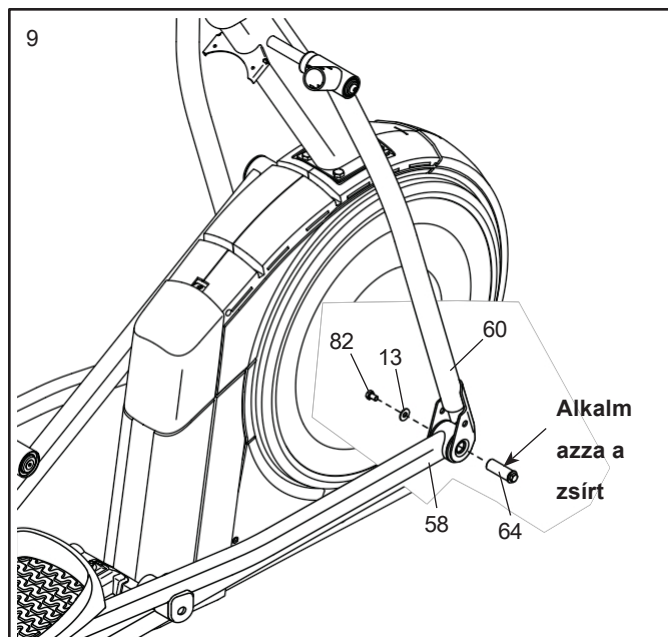
Helyezze be a pedálkar tengelyét (64) a jobb felsőtest lábába (60) és a jobb pedálkarba.

(58) a bemutatott oldalról.

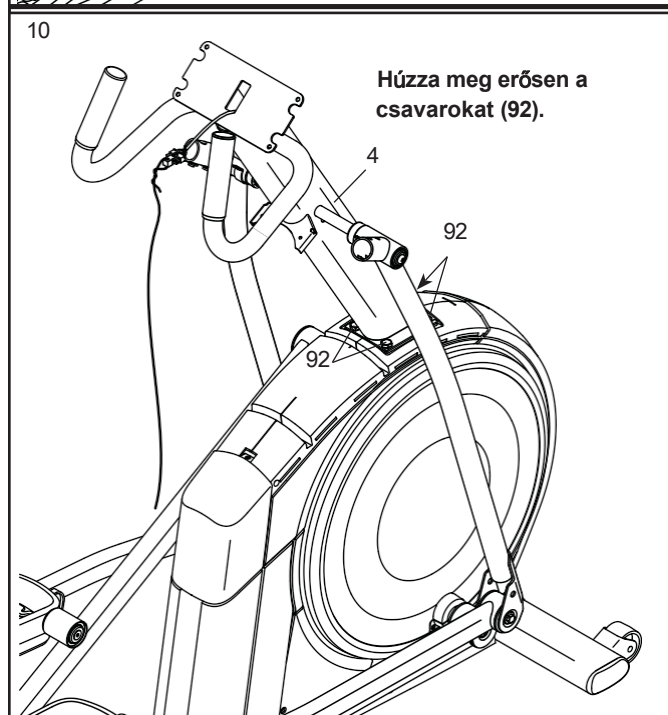
Ezután csúsztasson egy M8 x 22 mm-es alátétet (13) egy M8 x 13 mm-es csavarra (82), és húzza meg a csavart néhány fordulatot a pedálkar tengely (64) ellentétes oldalán.

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.



10. Annak megakadályozása érdekében, hogy a támasz (4) használat közben ne billegjen, húzza meg ERŐSEN a négy M10 x 25 mm-es csavart (92). Ezeket a csavarokat a 4. lépésben kezdte el.



11. Lásd a mellékelt rajzot. Fogja meg a csatlakozót a fővezetéken (110). Ezután nyomja meg a kis reteszt (G) a csatlakozón, majd távolítsa el és dobja ki a húzhúzót (D).

Miközben egy második személy tartja a konzolt (7) az állvány (4) közelében, csatlakoztassa a főkábel (110) a konzol vezetékekhez (F).

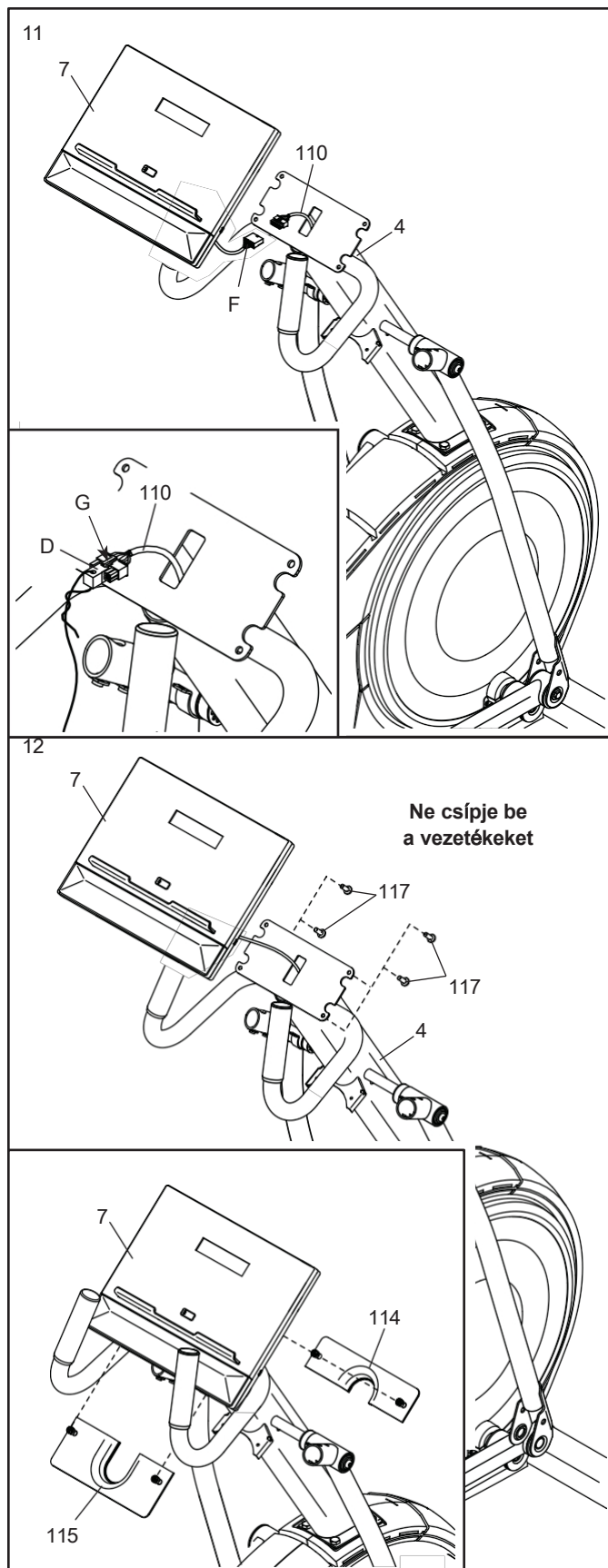
FONTOS: A vezetéksatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. Az elliptikus tréner megfelelő működéséhez a vezetékeket megfelelően kell csatlakoztatni.

Helyezze a felesleges vezetéket az állórészbe (4) vagy a konzolba (7).

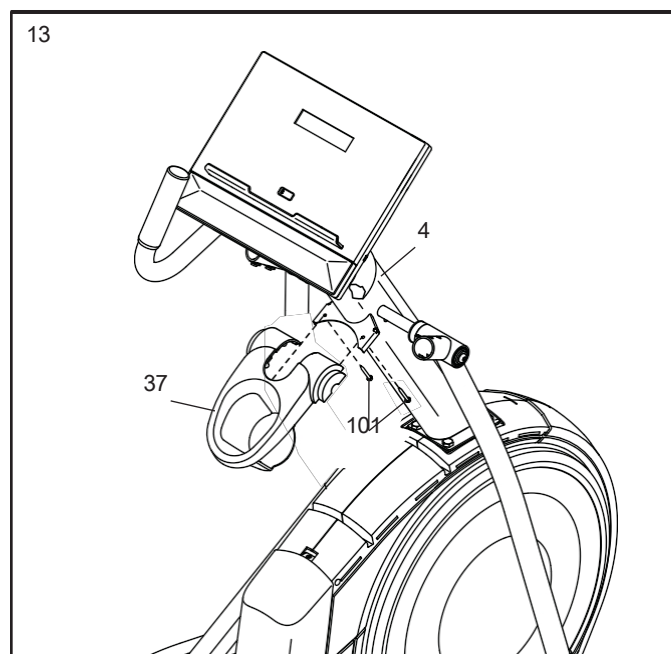
12. Ha az Upright (4) tetejére felasztási címke van erősítve (a képen nem látható), dobja el a felasztási címkét.

Ne csípje össze a vezetékeket. Rögzítse a konzolt (7) négy M6 x 16 mm-es csavarral (117); indítsa el mind a négy csavart, majd húzza meg őket.

Lásd a mellékelt rajzot. Határozza meg a konzol felső fedelét (114), és nyomja rá a konzol hátuljára (7). Ezután nyomja rá a konzol alsó fedelét (115) a konzol hátuljára).

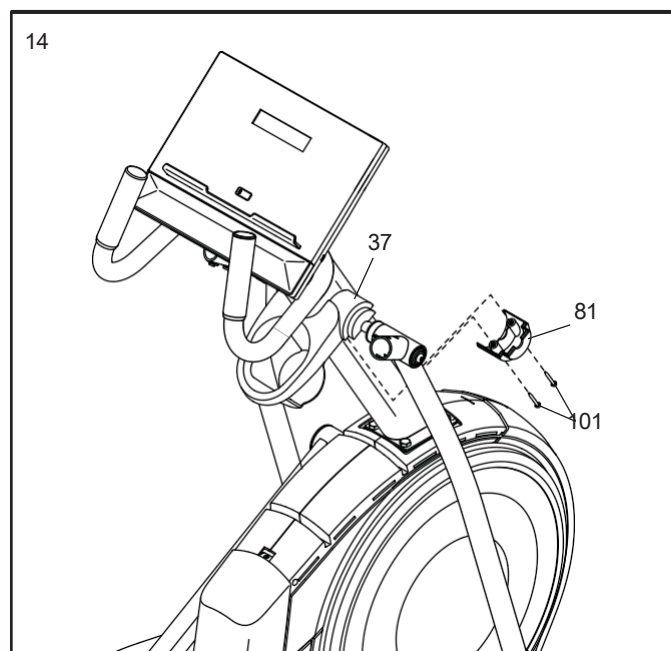


13. Rögzítse a tartozéktálcát (37) az állványhoz (4) két M4 x 16 mm-es csavarral (101).



14. Igazítsa az alsó tálca fedelét (81) a képen látható módon, és rögzítse a tartozéktálca jobb oldalára. (37) két M4 x 16 mm-es csavarral (101).

Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner másik oldalán.



15. Határozza meg a jobb felsőtest karját (61), és illessze be a jobb felsőtest lábába (60).

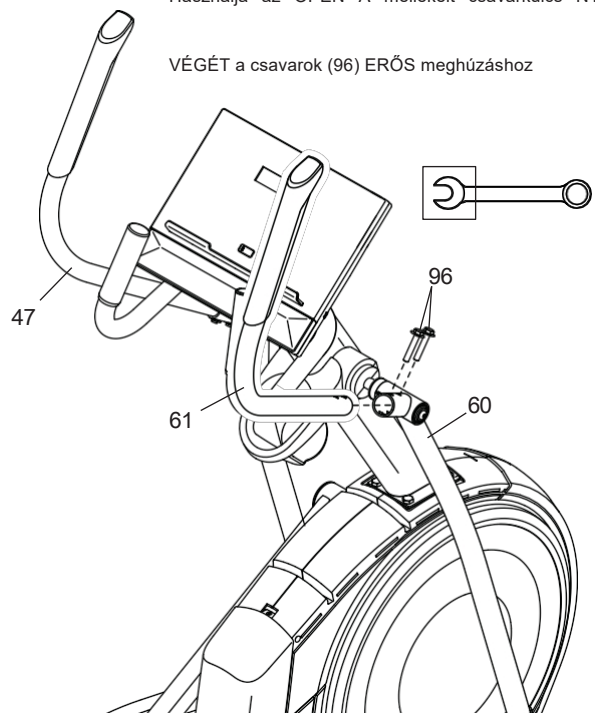
Csatlakoztassa a jobb felső karfát (61) két M8 x 41 mm-es csavarral (96); Húzza meg a csavarokat ERŐSEN.

Ismételje meg ezt a lépést a bal felső karral (47).

15

Használja az OPEN A mellékelt csavarkulcs NYÍLT

VÉGÉT a csavarok (96) ERŐS meghúzásához

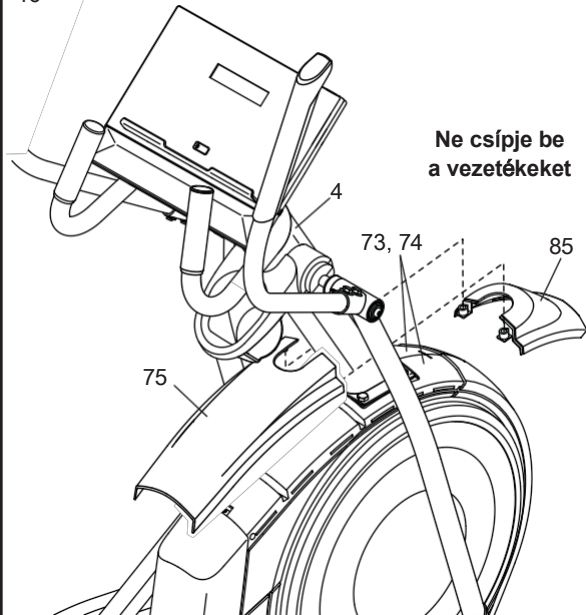


16. Ne csípje össze a vezetékeket. Nyomja rá az előlő pajzsburkolatot (85) a bal és a jobb pajzsra. (73, 74).

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

16

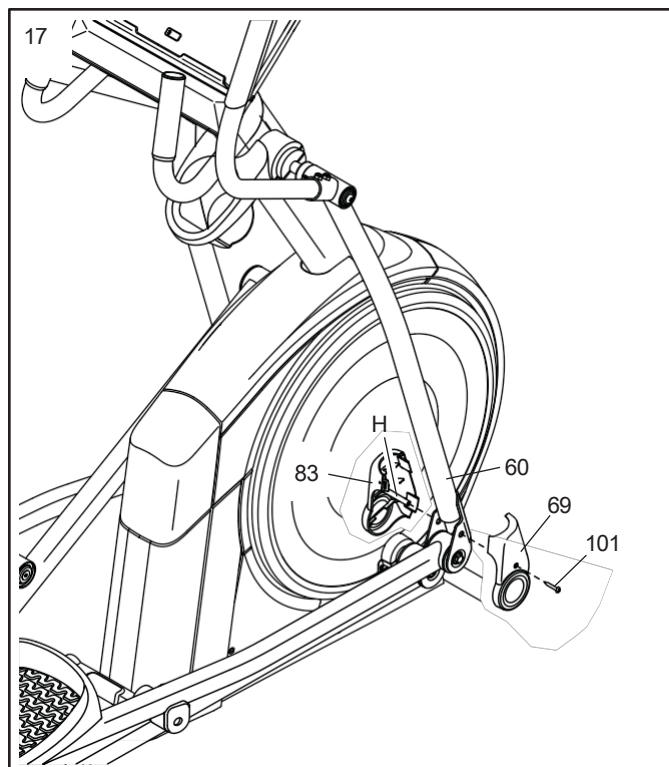
Ne csípje be a vezetékeket



17. Határozza meg a jobb láb belső burkolatát (83). Helyezze a jobb láb belső burkolatának oszlopát (H) a jobb felsőtest lábába (60).

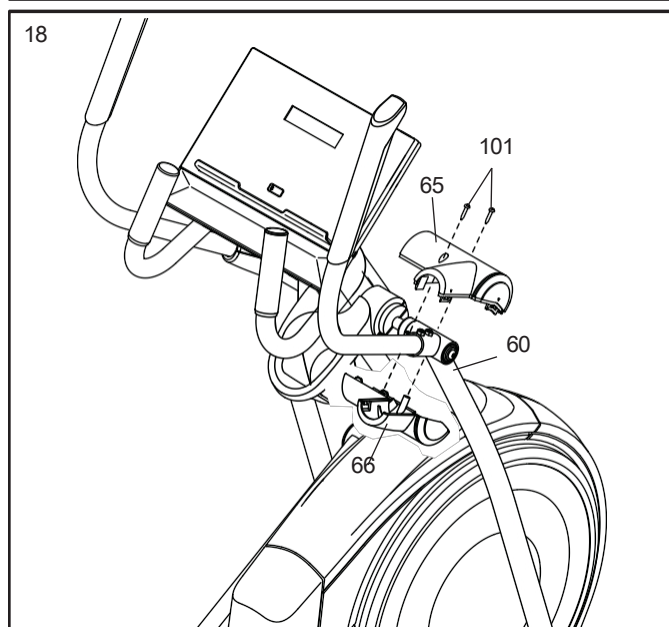
Ezután azonosítsa a jobb láb külső burkolatát (69), nyomja rá a jobb láb belső burkolatára (83), és rögzítse egy M4 x 16 mm-es csavarral (101).

Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner másik oldalán.



18. Fogja össze a jobb kar elülső borítását (65) és a jobb kar hátsó borítását (66) a jobb felsőtest lába (60) körül, és rögzítse őket két M4 x 16 mm-es csavarral (101).

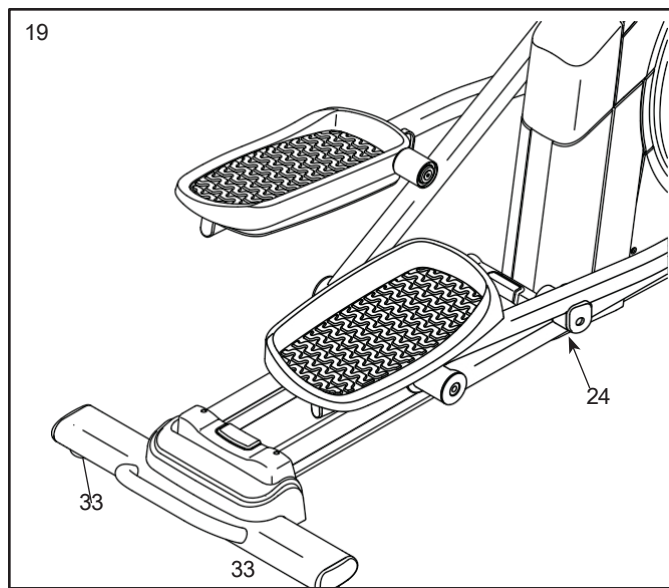
Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner másik oldalán.



19. **Győződjön meg róla, hogy minden alkatrész megfelelően be van-e húzva.** Ezután mozgassa az elliptikus tréninggépet arra a helyre, ahol használni fogja (lásd HOGYAN MOZGATJA AZ ELLIPTIKUS TARTÓT A 17. oldalon).

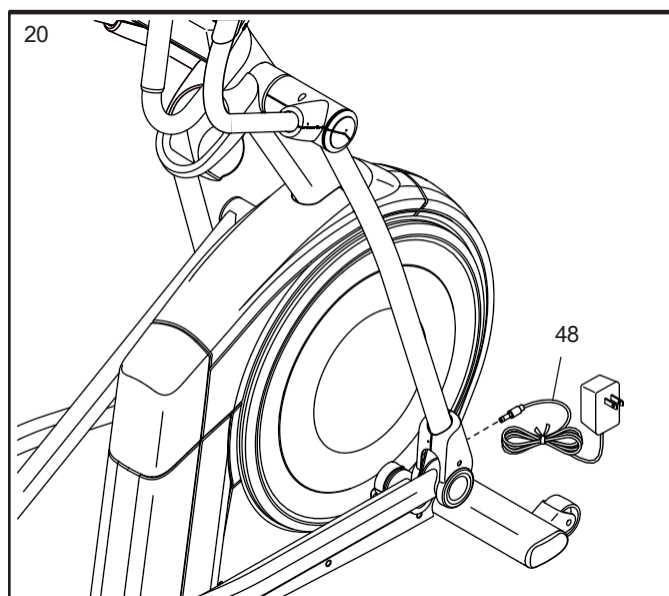
Ha az elliptikus tréner megdől a padlón, óvatosan fektesse az elliptikus tréner az oldalára egy második személy segítségével. Ezután keresse meg a kis kiegyenlítő lábat (24), és húzza be teljesen az elliptikus trénerbe. Ezután emelje fel az elliptikus tréner álló helyzetbe.

Ha az elliptikus tréner még mindig billeg a padlón, állítsa be az egyik nagy kiegyenlítő lábat (33) úgy, hogy mindkét nagy kiegyenlítő láb a padlót érje.



20. Csatlakoztassa a hálózati adaptert (48) az elliptikus tréner előlő részén lévő csatlakozóba.

Megjegyzés: A hálózati adapter (48) konnektorba történő csatlakoztatásához lásd: HOGYAN DUGJA BE A TÁPADAPTORT A 16. oldalon.



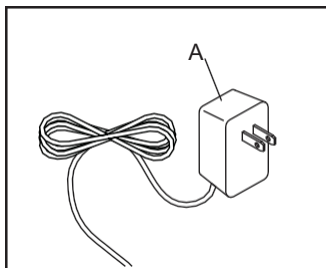
21. A padló védelme érdekében helyezzen szőnyeget az elliptikus tréner alá. Megjegyzés: Tartsa meg a mellékelt szerszámokat. Egy vagy több szerszámra szükség lehet a jövőben a beállítások elvégzéséhez. Lehet, hogy extra alkatrészek is tartozhatnak a készülékhez.

A ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

A HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

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

Csatlakoztassa a hálózati adaptert (A) az elliptikus tréner elülső részén lévő csatlakozóaljzatba. Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektorba, amely megfelelően az összes helyi szabállyal és rendelettel összhangban kell telepíteni.

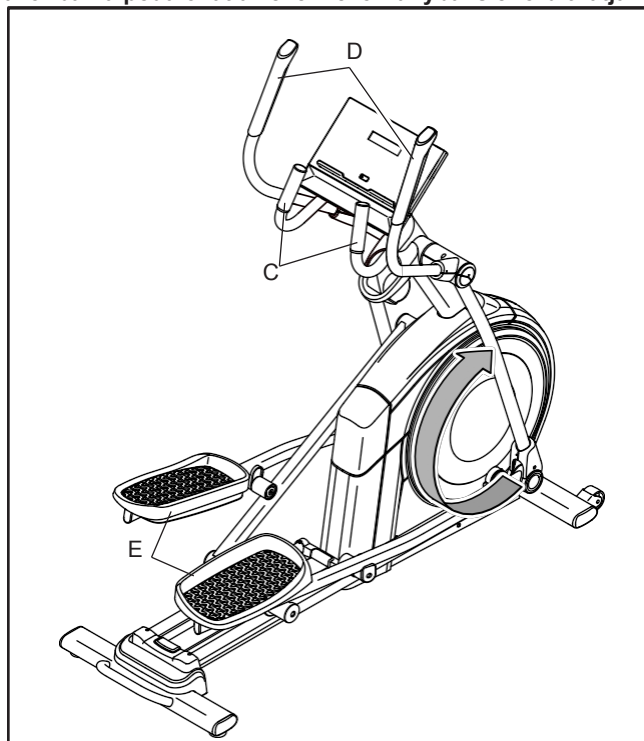


HOGYAN KELL AZ ELLIPTIKUS TRÉNEREN EDZENI

Az elliptikus tréner felszereléséhez fogja meg a kormányt (C) vagy a felsőtest karjait (D), és lépjen rá az alsó helyzetben lévő pedálra (E). 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 mint a nyíl által mutatott irányba; a változatosság kedvéért azonban a pedálokat az ellenkező irányba is elfordíthatja.

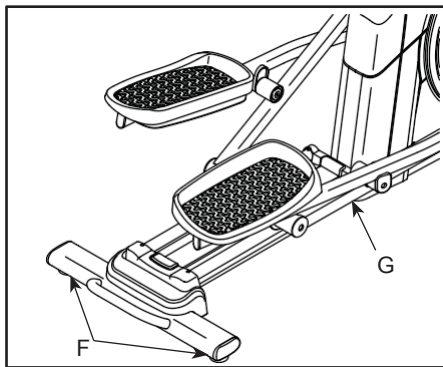


Az elliptikus tréner leszereléséhez várjon, amíg a pedálok (E) teljesen megállnak. **Megjegyzés:** Az elliptikus tréner nem rendelkezik szabad kerékkel; a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Amikor a pedálok megállnak, először a magasabb pedálról lépjen le. Ezután lépjen le az alsó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

AZ ELLIPTIKUS TRÉNER KIEGYENLÍTÉSÉNEK MÓDJA

Ha az elliptikus tréner használat közben kissé billeg a padlón, fordítsa el az egyik vagy mindkét kiegyenlítő lábat (F) a hátsó stabilizátor alatt vagy fordítsa el a szintező lábat (G) a stabilizátor közepe alatt

keretet, amíg a billegő mozgás meg nem szűnik.

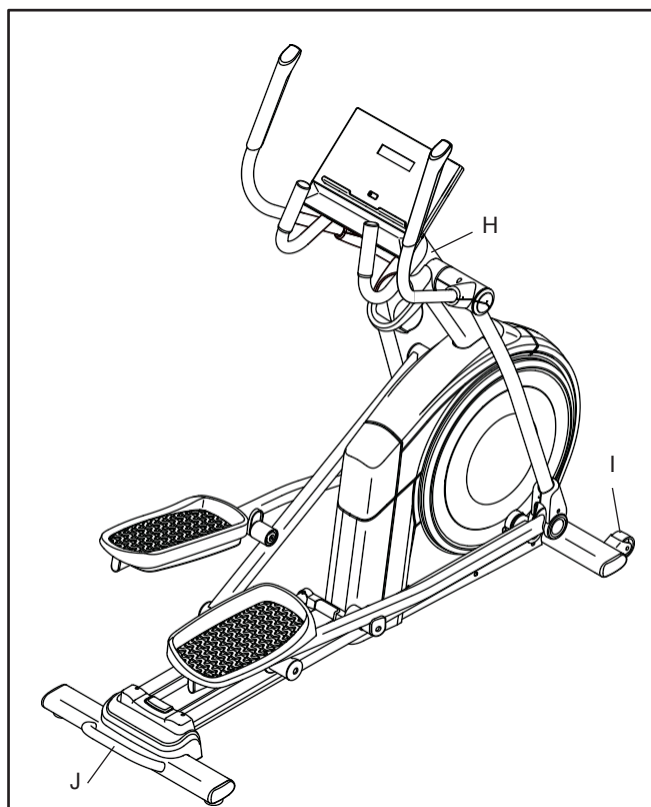


AZ ELLIPTIKUS TRÉNER MOZGATÁSA

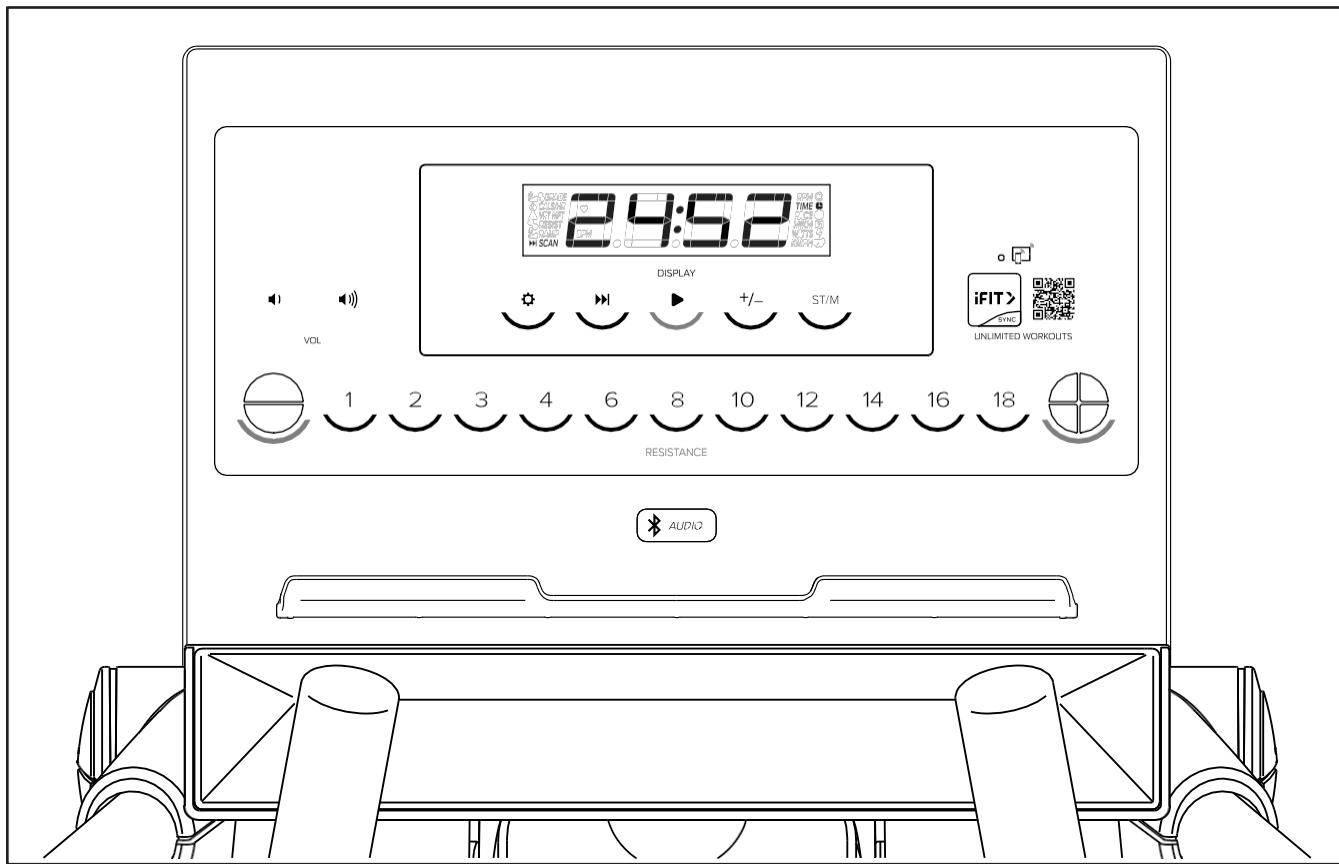
Az elliptikus tréner mérete és súlya miatt a mozgatásához két személyre van szükség. Tegyen meg minden szükséges intézkedést a padló sérülésének elkerülése érdekében. Álljon előre

az elliptikus tréner elé, fogja meg a tartóoszlopot (H), és tegye az egyik lábát a lábfejére.

az egyik kerékhez (I). Ezután húzza meg az állványt, és egy második személy emelje meg a fogantyút (J), amíg az elliptikus tréner a kereken gurulni nem fog. Óvatosan mozgassa az elliptikus trénert a kívánt helyre, majd engedje le a padlóra.



A KONZOL HASZNÁLATA



A KONZOL JELLEMZŐI

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

Ha a konzol manuális üzemmódját használja, egy gombnyomással megváltoztathatja a pedálok ellenállását. Edzés közben a konzol folyamatos edzés-visszacsatolást jelenít meg. Ha kompatibilis pulzusmérőt használ (lásd a 24. oldalt), még a pulzusszámát is mérheti.

A konzol vezeték nélküli technológiával is rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakoztatását az iFIT®. Az iFIT alkalmazással választhat az ellenállást automatikusan szabályzó, váltakozó edzésválasztékból.

a pedálok ellenállását, miközben az iFIT-edzők végigvezetik Önt az intenzív edzéseken.

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 be- és kikapcsolásához lásd a 19. oldalt. A kézi üzemmód használatához lásd a 19. oldalt. Egy iFIT edzés használatához lásd a 21. oldalt. A konzol beállításainak módosításához lásd a 22. oldalt.

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

A KONZOL BEKAPCSOLÁSA

Az elliptikus tréner működtetéséhez a mellékelt hálózati adaptert kell használni (lásd a 16. oldalt).

Kezdjen el pedálozni, vagy nyomja meg a konzol bármelyik gombját a konzol aktiválásához.

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

Ha a pedálokat nem mozgatja, és a konzol gombjait néhány másodpercig nem nyomja meg, a konzol szünetet tart. Ha a pedálok néhány percig nem mozognak, és a gombokat nem nyomja meg senki, a konzol inaktívvá válik.

Megjegyzés: A konzol rendelkezik egy demó üzemmóddal, amelyet akkor kell használni, ha az elliptikus tréner egy üzletben kerül bemutatásra. Ha a demó üzemmód be van kapcsolva, a konzol nem válik inaktívvá, és a kijelző nem áll vissza, amikor edzés befejezésével. A demó üzemmód kikapcsolásához lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONZOLE BEÁLLÍTÁSOKAT a 22. oldalon.

és 23. oldalon.

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Kezdjen el pedálozni, vagy nyomja meg a konzol bármelyik gombját a konzol bekapcsolásához.

Lásd: HOGYAN BEINDÍTHATJA A KONSOLÁT a következő címen

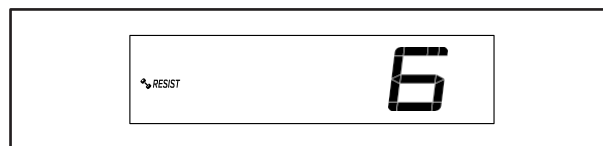
a bal oldalon.

2. Készüljön fel az edzésre.

A hangrendszer használatához lásd a 24. oldalt. A pulzusmérő viseléséhez lásd a 24. oldalt.

3. Módosítsa a pedálok ellenállását tetszés szerint.

A pedálok ellenállásának edzés közbeni módosításához nyomja meg a számozott Ellenállás gombok egyikét, vagy nyomja meg az Ellenállás növelés és csökkentés gombokat.



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

4. A kijelzőn nyomon követheti a fejlődését.

A kijelzőn a következő edzésinformációk jelenhetnek meg:

Kalóriák (CALS)-A megközelítőleg elégetett kalóriák száma.

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

Távolság (MI vagy KM)-A megtett távolság mérföldben vagy kilométerben kifejezve. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az St/M gombot.

Pace - Az Ön pedálozási sebessége perc/mérföldben vagy perc/kilométerben kifejezve. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az St/M gombot.

Pulzus (BPM és szív szimbólum)-A szívritmusa, ha kompatibilis pulzusmérő készüléket használ (lásd a 24. oldalt).

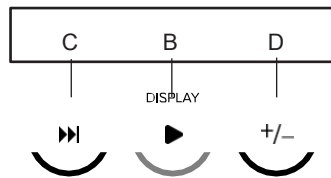
Ellenállás (RESIST)-A pedálok ellenállási szintje.

RPM (fordulatszám) - Az Ön pedálozási sebessége percenkénti fordulatszámban (RPM).

Sebesség (MPH vagy KPH)-A pedálozási sebessége mérföld/órán vagy kilométer/órán. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az St/M gombot.

Idő - Az eltelt idő.

Nyomja meg ismételt a Display gombot (B) a kívánt edzésinformációk megjelenítéséhez 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 pásztázási ciklus manuális továbbításához nyomja meg többször a Scan gombot (C).

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

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

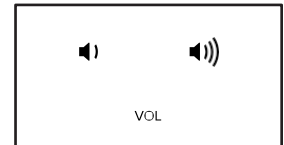
A pásztázási mód testreszabásához először nyomja meg többször a Display gombot (B), amíg a kijelzőn meg nem jelenik az az edzésinformáció, amelyet hozzá kíván adni a pásztázási ciklushoz vagy el kíván távolítani abból.

Ezután nyomja meg az Add/Remove gombot (D) az adott edzésinformáció hozzáadásához vagy eltávolításához a pásztázási ciklusból. Amikor az edzésinformáció

hozzáadása megtörtént, a kijelzőn felkapcsolódik a jelzője. Amikor az edzésinformáció eltávolításra kerül, a kijelzője kialszik. Ezután nyomja meg a Scan gombot (C) a pásztázási üzemmód bekapcsolásához.

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

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



5. Az edzés szüneteltetése vagy befejezése.

Az edzés szüneteltetéséhez egyszerűen hagyja abba a pedálozást. Ha az edzés szünetel, a kijelzőn villogni fog az idő. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa a pedálozást.

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

6. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 19. oldalt).

AZ IFIT EDZÉS HASZNÁLATA

A konzol hozzáférést biztosít az iFIT edzések nagy és változatos könyvtárához, 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 pulzusmérőkkel. Más Bluetooth-kapcsolatok nem támogatottak.

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

Az iOS® vagy Android™ okoseszközén 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 okoseszközén 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 ismerje meg annak funkcióit és beállításait.

2. Készüljön fel az edzésre.

A hangrendszer használatához lásd a 24. oldalt.

A pulzusmérő viseléséhez lásd a 24. oldalt.

Megjegyzés: Ha mind a pulzusmérőjét, mind az intelligens eszközét csatlakoztatja a konzolhoz, **akkor a pulzusmérőjét azelőtt kell csatlakoztatnia, mielőtt a konzolhoz csatlakoztatná.**

3. Csatlakoztassa az intelligens eszközt 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 konzolhoz való csatlakoztatásához.

Ha a kapcsolat létrejött, a konzolon lévő LED kijelzője 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 (Home gomb) vagy az edzések könyvtár (Browse gomb) kiválasztásához.

Egy edzés kiválasztásához a kezdőképernyőről vagy az edzések könyvtárból egyszerűen érintse meg a kívánt edzés gombot a képernyőn. A képernyőt csúsztatva vagy pöccintve szükség szerint görgessen.

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. Indítsa el az edzést.

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

Egyes edzések során egy iFIT edző fogja végigvezetni Önt egy magával ragadó videóedzésen. Érintse meg a képernyőt bármely nyitott helyen, hogy megtekinthesse és kiválaszthassa a zenét, az edző hangját és a hangrő beállításait az edzéshez.

Egyes edzések során a képernyőn megjelenik az útvonal térképe és az előrehaladást 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 felülbírálhatja a beállítást.

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

Megjegyzés: Az edzés leírásában feltüntetett kalóriacél az edzés során elégetendő kalóriák becsült száma. A kalóriák tényleges száma a következőktől függ: különböző tényezőktől, például a testsúlyától függ. Ezenkívül, ha az edzés során manuálisan megváltoztatja az ellenállás szintjét, az hatással lesz az elégetett kalóriák számára.

6. Az edzés szüneteltetése vagy befejezése.

Az edzés szüneteltetéséhez egyszerűen érintse meg a képernyőt, vagy hagyja abba a pedálozást. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa a pedálozást.

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

Az edzés befejezésekor 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. Válassza le az okoseszközt a konzolról.

Az okoseszköz konzolról való leválasztásához 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 kijelzője zöldre nem vált, vagy a Bluetooth szimbólum el nem tűnik a kijelzőről.

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

8. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 19. oldalt).

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

1. Válassza ki a beállítások módot.

A beállítási mód kiválasztásához nyomja meg a Settings (Beállítások) gombot. A kijelzőn megjelenik az első beállítási képernyő.

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.

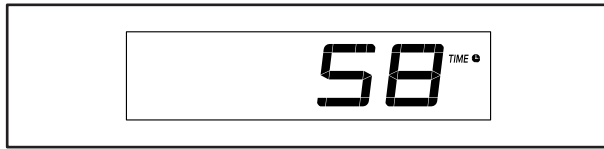
Unit of Measurement (Mérési egység) - Az aktuálisan kiválasztott mértékegység jelenik meg a kijelzőn. A konzol a sebességet és a távolságot szabványos vagy metrikus mértékegységben tudja megjeleníteni. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg ismételten az St/M gombot. Az edzésinformációk szabványos 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.

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

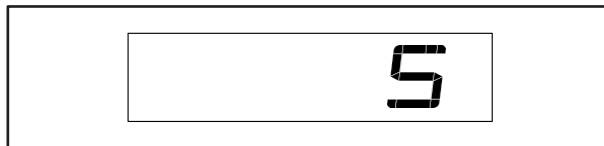
Total Time (Teljes idő) - A kijelzőn megjelenik a TIME (Idő) szó. A kijelzőn megjelenik az elliptikus tréner használatának teljes órászáma.



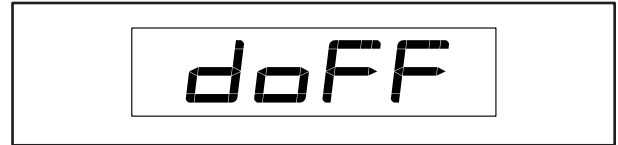
Teljes távolság - a kijelzőn a MI vagy a KM betűk jelennek meg. A kijelzőn megjelenik az elliptikus trénerrel megtett teljes távolság (mérőföldben vagy kilométerben).



Contrast Level (Kontraszt szint) - Az aktuálisan kiválasztott kontraszt szint jelenik meg a kijelzőn. Nyomja meg az Ellenállás növelő és csökkentő gombokat a kontrasztszint beállításához.



Demo Mode - Az aktuálisan kiválasztott demo mód opció jelenik meg a kijelzőn. A konzol rendelkezik egy demó üzemmóddal, amelyet arra az esetre terveztek, ha az elliptikus tréner egy üzletben kerül bemutatásra. 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 növelése gombot a demó üzemmód opció kiválasztásához. A demó üzemmód bekapcsolásához válassza a DON lehetőséget. A demó üzemmód kikapcsolásához válassza a DOFF lehetőséget.



4. Lépjen ki a beállítási módból.

Nyomja meg a Settings gombot a beállítási módból való kilépéshez.

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

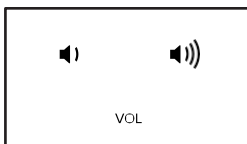
1. Győződjön meg róla, hogy a készülék Bluetooth beállítása be van kapcsolva, és tartsa a készüléket a konzol közelében.
2. Nyomja meg és tartsa lenyomva 3 másodpercig a konzol Bluetooth Audio gombját.

Egy hangjelzés fog megszólalni, és a Bluetooth gomb villogni kezd, jelezve, hogy a konzol párosítási módba lépett.

3. Párosítsa készülékét a konzollal.

Ha a készülék és a konzol sikeresen párosodott, a készülék hangja a konzol hangszóróin keresztül fog megszólalni.

A hangerő beállítása, nyomja meg a konzol Vol növelő és csökkentő gombjait, vagy használja a hangerőszabályzót a személyes audiólejátszóján.



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

4. Szükség esetén törölje a konzol eszközmemóriáját.

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

A TÖLTŐPORT HASZNÁLATA

A konzol rendelkezik egy töltőporttal, amellyel edzés közben

töltheti az USB-C kompatibilis eszközöket, például okostelefonokat és táblagépeket.

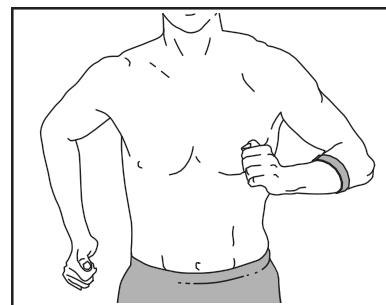
A töltőport használatához csatlakoztasson egy USB-C töltőkábelt (nem tartozék) a konzol jobb oldalán található töltőportba és az eszközén lévő csatlakozóba; győződjön meg róla, hogy az USB-C töltőkábel teljesen be van dugva.

Megjegyzés: A töltőport nem használható adatok megtekintésére vagy átvitelére, illetve zenelejátszásra a

konzol hangrendszerén keresztül.

AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATÁNAK MÓDJA

Akár a zsírégetés, akár a szív- és érrendszer erősítése a célja, a legfontosabb a legjobb eredmények eléréséhez az a legfontosabb, hogy fenntartsuk a megfelelő pulzusszám fenntartása az edzések során. Az opcionális



pulzusmérő lehetővé teszi, hogy edzés közben folyamatosan

nyomon kövesse a pulzusszámát, így segítve Önt személyes

fitneszcéljai elérésében.

A konzol kompatibilis az összes Bluetooth® Smart pulzusmérővel.

Bluetooth Smart pulzusmérőjének a konzolhoz való csatlakoztatásához nyomja meg a konzolon található iFIT Sync gombot; a konzol párosítási száma megjelenik a kijelzőn. Ha a pulzusmérő csatlakoztatva van, a konzolon lévő LED kétszer pirosan villogni fog. Megjegyzés: Ha

több kompatibilis pulzusmérő van a konzol közelében, a konzol a legerősebb jelet adó pulzusmérőhöz csatlakozik.

A pulzusmérő és a konzol közötti kapcsolat megszakításához nyomja meg és tartsa lenyomva a konzolon lévő iFIT Sync gombot, amíg a konzolon lévő LED világoszöld színűre nem vált. Megjegyzés: A konzol és más eszközök (beleértve az okoseszközöket, pulzusmérőket stb.) közötti minden Bluetooth-kapcsolat megszakad.

FCC INFORMÁCIÓ

Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek az FCC-szabályok 15. része szerint. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferenciával szemben.

a lakóépületekben történő telepítés során. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát termel, használ és sugározhat, és ha nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciát okozhat a rádiótávközlésben. Azonban nincs garancia arra, hogy egy adott telepítésben nem lép fel interferencia. Ha ez a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízió vételben, ami a berendezés ki- és bekapcsolásával megállapítható, próbálja meg az interferenciát az alábbi intézkedések egyikével vagy közülük többel orvosolni:

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

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

FONTOS: Az expozíciós követelményeknek való megfelelés érdekében a konzolban lévő antennának és adónak legalább 20 cm-re kell lennie minden személytől, és nem lehet más antenna vagy adó közelében, illetve nem csatlakoztatható más antennához vagy adóhoz.

Megjegyzés: A konzol FCC azonosítót tartalmaz: OMCBMD1.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

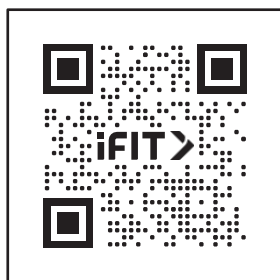
KARBANTARTÁS

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 használja.

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

HIBAEELHÁRÍTÁS

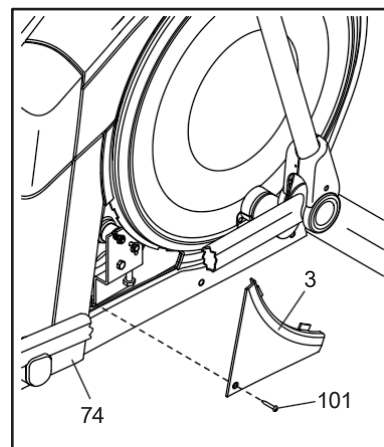
Számos probléma megoldható az ebben a szakaszban található egyszerű lépésekkel. Keresse meg a megfelelő tünetet, és kövesse a felsorolt lépéseket. Ha további segítségre van szükség, látogasson el a my.iFIT.com webhelyre, olvassa be a jobb oldalon található QR-kódot, vagy hívja az 1-833-680-IFIT telefonszámot. (1-833-680-4348).



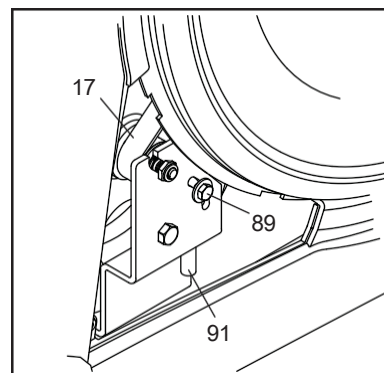
A MEGHAJTÓSÍJ BEÁLLÍTÁSÁNAK MÓDJA

Ha a pedálok pedálozása közben csúsznak, még akkor is, ha az ellenállás a legmagasabb fokozatra van állítva, akkor a meghajtósíjat lehet, hogy be kell állítani. A meghajtósíj beállításához először **húzza ki a hálózati adaptert**.

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



Ezután keresse meg és lazítsa meg a Lengőkerékcsavart (89). Húzza meg a hajtósíj-beállító csavart (91), amíg a hajtósíj (17) feszes. Ezután húzza meg újra a bolygókerékes csavart.



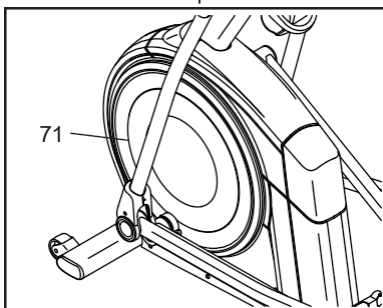
Szerelje vissza az eltávolított alkatrészeket. Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert.

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.

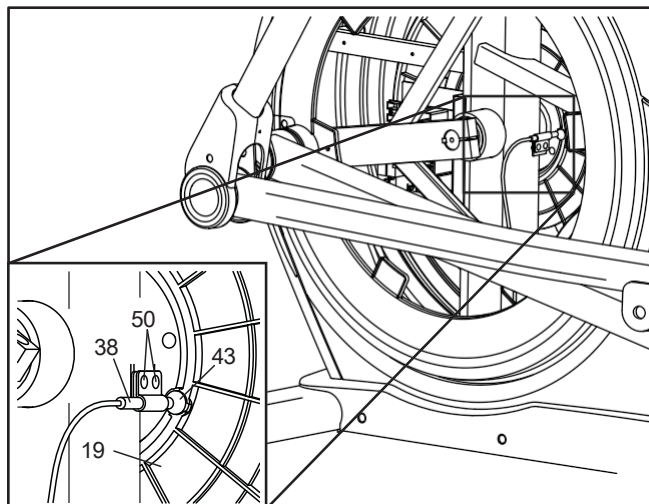
Ezután egy szabványos csavarhúzóval

óvatosan feszítse le a bal oldali tárcsát (71).



Lásd a jobb oldali mellékelt rajzot. Keresse meg a nádkapcsolót (38). Forgassa el a tárcsát (19), amíg a mágnes a nádkapcsolóval egy vonalba nem kerül.

Ezután enyhén lazítsa meg a jelzett két M4 x 12 mm-es peremcsavart (50). Csúsztassa a reed-kapcsolót (38) kissé közelebb vagy távolabb a mágneshez (43), majd húzza meg újra a peremcsavarokat.



Ezután csatlakoztassa az adaptert, és ringassa a csigát (19) előre és hátra, csak annyira, hogy a mágnes (43) többször is áthaladjon a reed-kapcsolón (38). 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, és csatlakoztassa a hálózati adaptert.

GYAKORLAT IRÁNYMUTATÁSOK



FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt elkezdene ezt vagy bármilyen edzésprogramot, konzultáljon az orvosával.

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

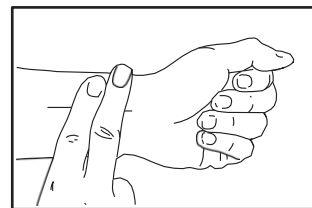
A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítve adjuk meg). Az életkora felett felsorolt három szám határozza meg az Ön "edzési zónáját". A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső szám a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

Zsírégetés - A hatékony zsírégetéshez alacsony 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 közelében van. A maximális zsírégetés érdekében eddzz úgy, hogy a pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében legyen.

Aerob edzés - Ha a szív- és érrendszer erősítése a cél, aerob edzést kell végeznie, azaz olyan tevékenységet, 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 MÉRJE A PULZUSSZÁMÁT

A pulzusszám méréséhez legalább négy percig gyakoroljon. Ezután hagyja abba az edzést, és helyezze két ujját a csuklójára a képen látható módon. Számoljon hat másodperces szívverést, és szorozza meg a az eredményt 10-zel, hogy megkapd a pulzusszámot. Például, ha a hat másodperces szívverésszám 14, akkor a pulzusszáma 140 ütés percenként.



EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

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

EDZÉS GYAKORISÁGA

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

JAVASOLT NYÚJTÁSOK

Számos alapvető nyújtás helyes formája látható a jobb oldalon. Lassan mozogjon nyújtás közben - soha ne ugráljon.

1. Lábujjhegynyújtás

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

2. Hamstring 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. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával.
Nyújtások: Combhajlítók, alsó hát és ágyék.

3. Vádli/Achilles nyújtás

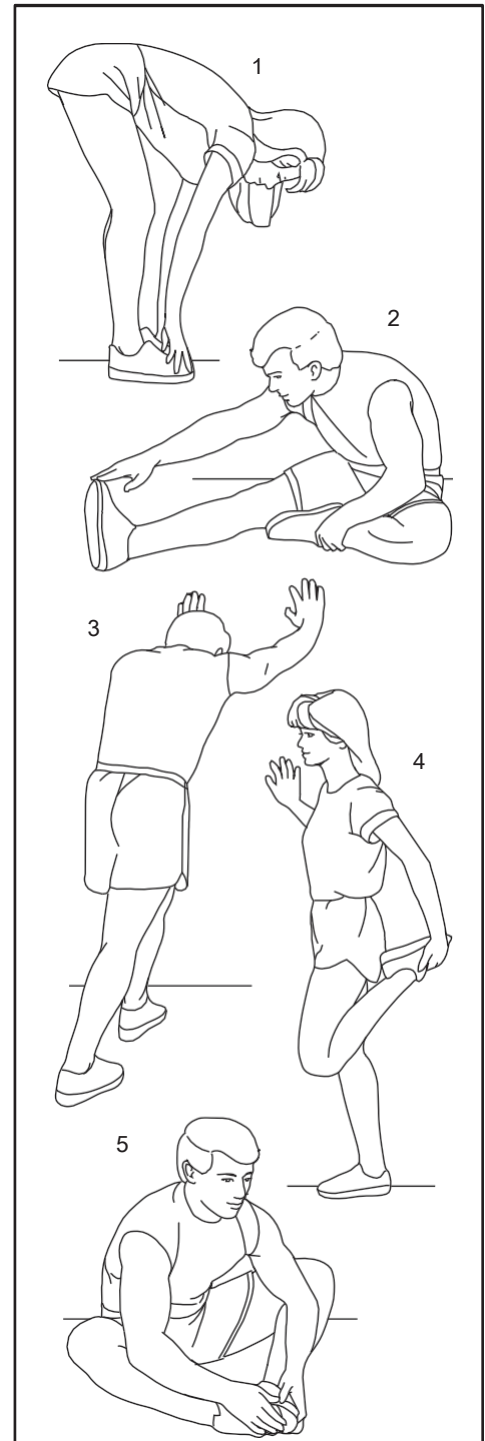
Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és tegye a kezét a falnak. Tartsa egyenesen a hátsó lábát, a hátsó lábfejét pedig tartsa laposan a padlón. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával.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

4. Négyfejű combizom nyújtás

Egyik kezét a falnak támasztva az egyensúly érdekében nyúljon hátra, és a másik kezével fogja meg az egyik lábát. Hozza a sarkát a lehető legközelebb a farizmához. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával.
Nyújtások: Négyfejű combizom és csípőizmok.

5. Belső combnyújtás

Üljön úgy, hogy a talpa együtt legyen, a térdei pedig kifelé nézzenek. Húzza a lábfejét az ágyéktájék felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor. Nyújtások: Négyfejű combizom és csípőizmok.



MEGJEGYZÉSEK

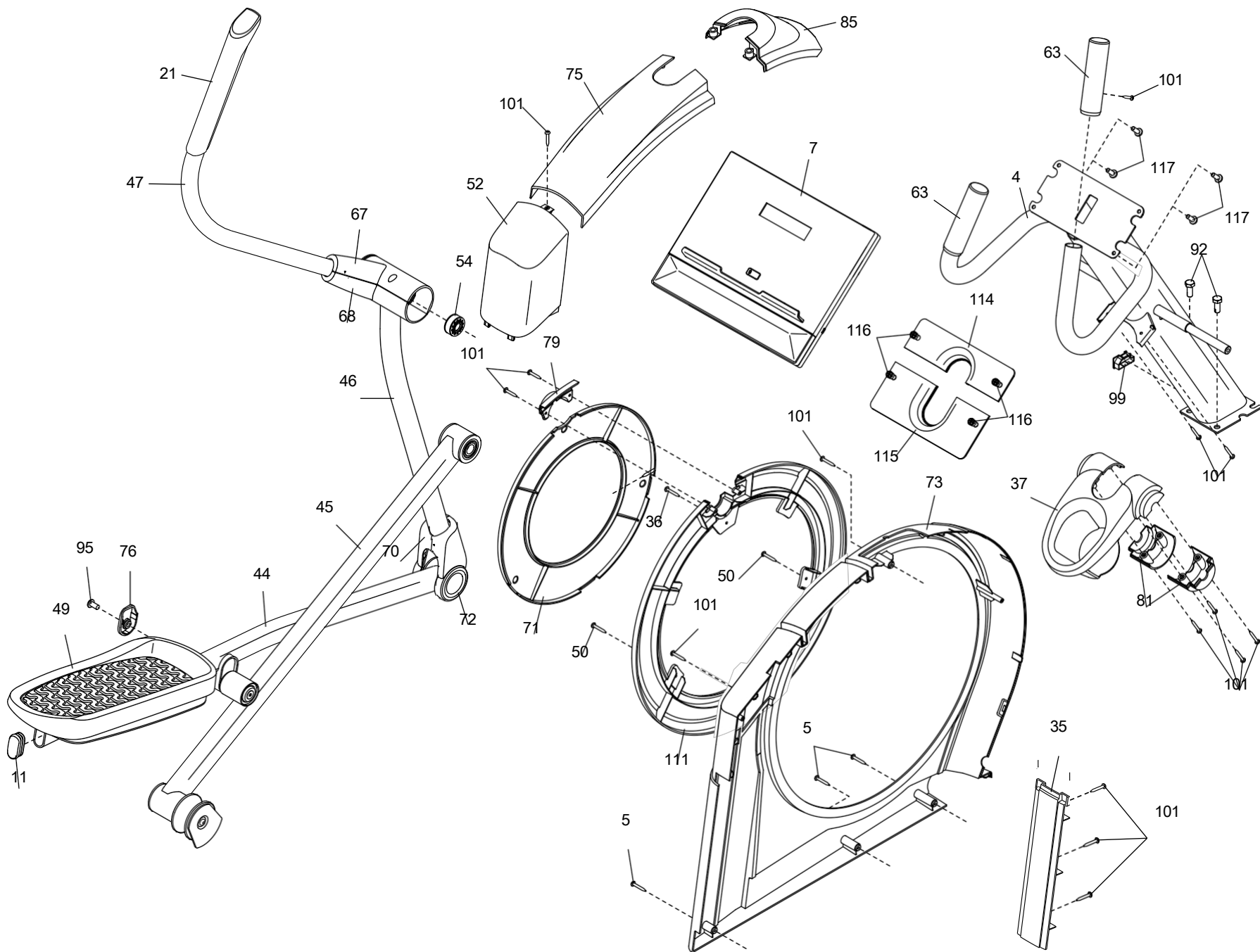
RÉSZLISTÁK

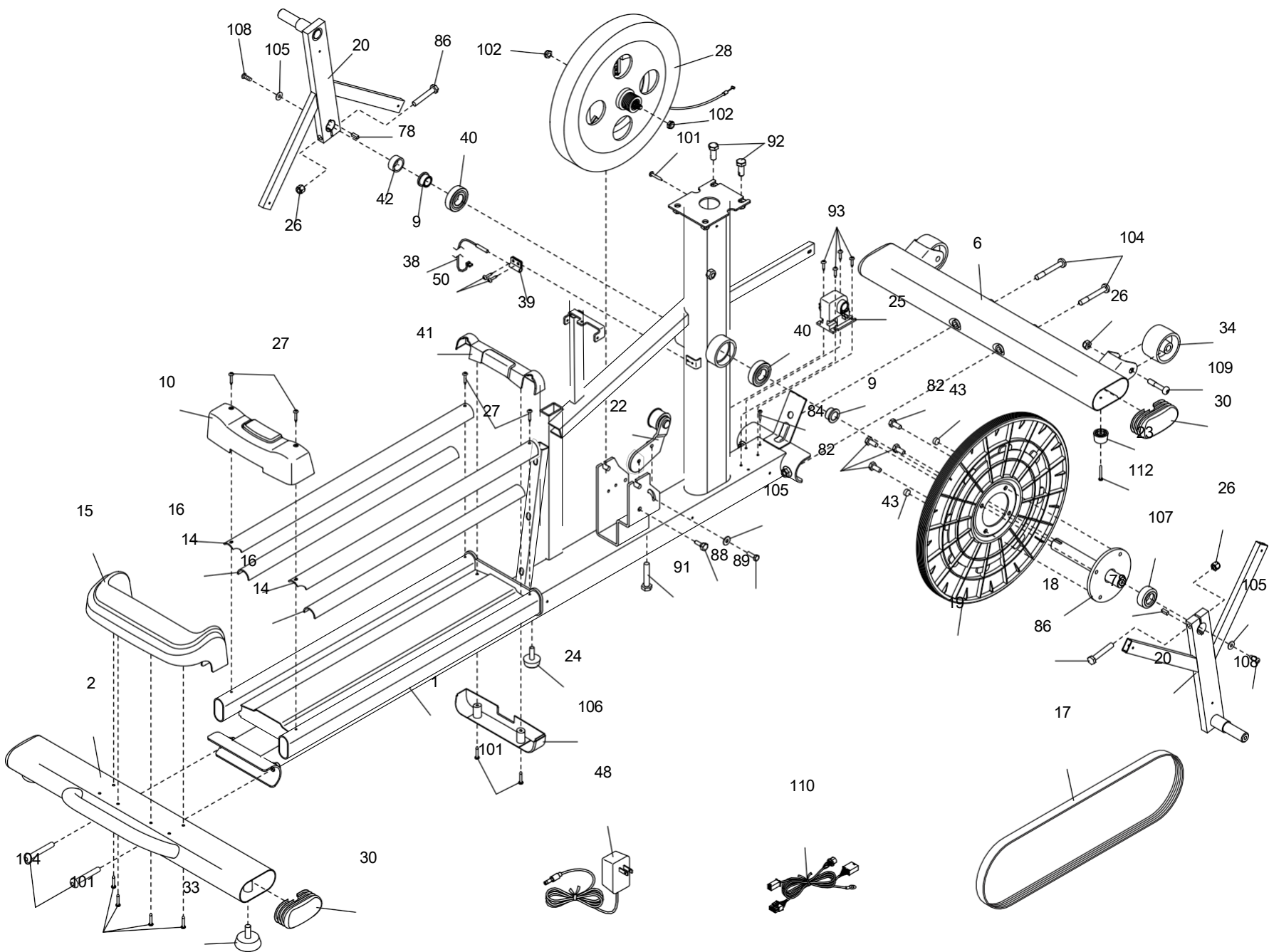
Modellszám PFEL55925.0 R0924A

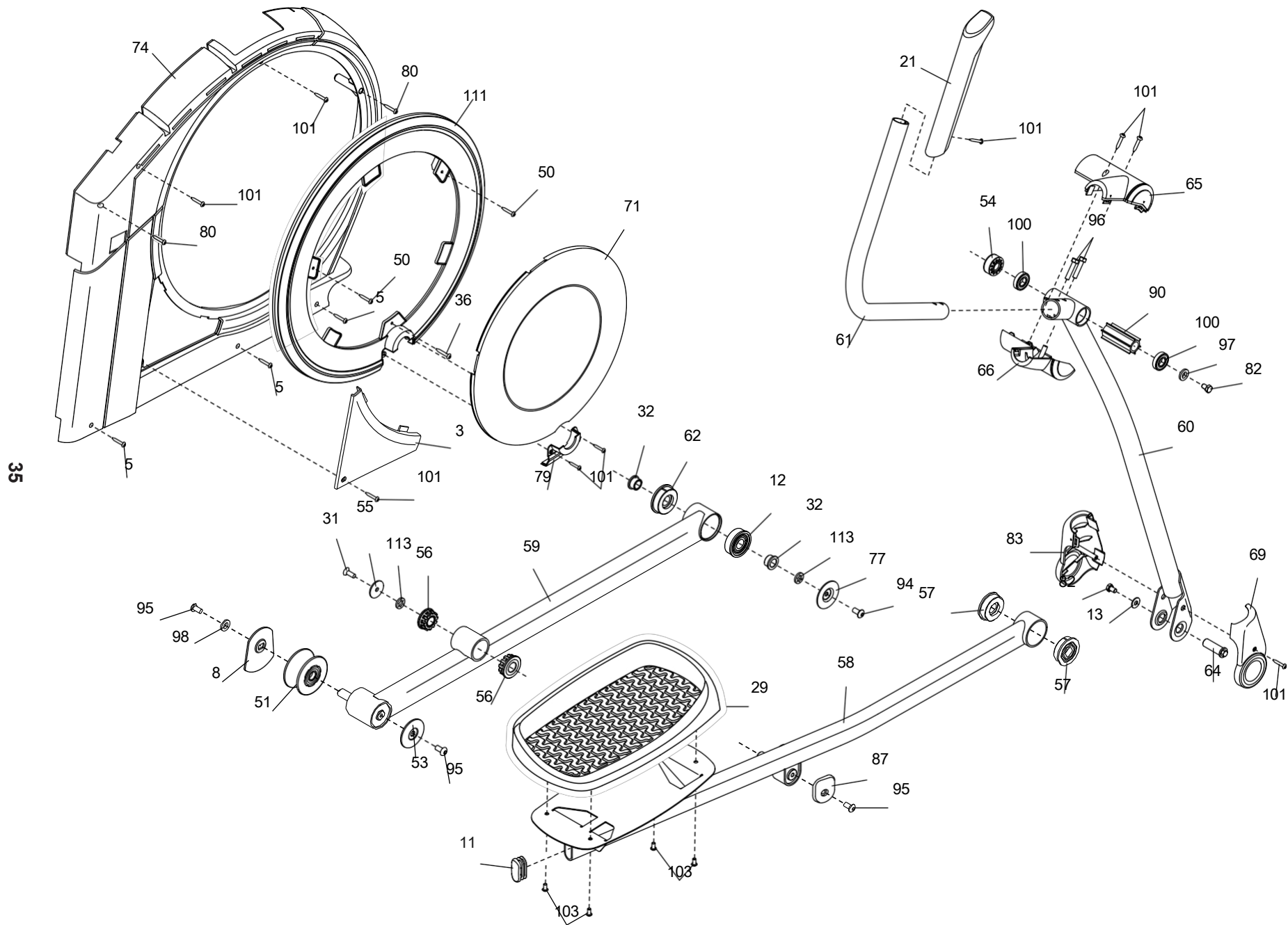
Kulcsszá m	Menn yiség	Leírás	Kulcsszá m	Menn yiség	Leírás
1	1	Keret/rámpa	51	2	Görgő
2	1	Hátsó stabilizátor	52	1	Hátsó pajzsburkolat
3	1	Hozzáférfési fedél	53	2	Tengelyfedél
4	1	Felüljáró	54	2	Pivot távtartó
5	6	M4 x 19 mm-es csavar	55	2	Kis tartó
6	1	Első stabilizátor	56	4	Görgőkar perselye
7	1	Konzol	57	4	Nagy karcsapág
8	2	Görgős vezető	58	1	Jobb pedálkar
9	2	Kurblicsapág hüvely	59	1	Jobb görgős kar
10	1	Hátsó rámpa fedele	60	1	Jobb felsőtest láb
11	2	Pedálkar sapka	61	1	Jobb felső kar
12	2	Külső karcsapág	62	2	Belső karcsapág
13	2	M8 x 22mm alátét	63	2	Fogantyú
14	2	Ragasztószalag	64	2	Pedálkar tengely
15	1	Hátsó stabilizátor burkolat	65	1	Jobb kar elülső borítása
16	2	Pálya	66	1	Jobb kar hátsó fedele
17	1	Hajtószíj	67	1	Bal kar elülső burkolat
18	1	Kurbli	68	1	Bal kar hátsó burkolat
19	1	Csigakerék	69	1	Jobb láb külső burkolata
20	2	Kurblikar	70	1	Bal láb külső burkolata
21	2	Markolat	71	2	Lemez
22	1	Lendkerék	72	1	Bal láb belső burkolat
23	2	Rövid lökhárító	73	1	Bal oldali pajzs
24	1	Kis szintező láb	74	1	Jobb oldali pajzs
25	1	Ellenállás Motor	75	1	Középső pajzsburkolat
26	4	M10 záróanyát	76	1	Bal oldali pedálkar oldalsó sapka
27	4	M4 x 12 mm-es csavar	77	2	Nagy forgattyúházfedél
28	1	Örvénymechanizmus	78	2	Kulcs
29	1	Jobb pedál	79	2	Tárcsatartó
30	4	Stabilizátor sapka	80	2	M4 x 25 mm-es csavar
31	2	M8 x 20mm lapos fejű csavar	81	2	Alsó tálcáfede
32	4	Görgőkar csapághüvely	82	8	M8 x 13 mm-es csavar
33	2	Nagy szintező láb	83	1	Jobb láb belső burkolata
34	2	Kerék	84	1	M4 x 12 mm-es földelőcsavar
35	1	Hátsó pajzs	85	1	Elülső pajzsfede
36	2	M4 x 16 mm-es gépi csavar	86	2	M10 x 58 mm-es hatlapú csavar
37	1	Tartozéktálca	87	1	Jobb oldali pedálkar oldalsó sapka
38	1	Reed kapcsoló/huzal	88	1	Lengőkarcsavar csavar
39	1	Reedkapcsoló bilincs	89	1	Csavar a bolygócsavarhoz
40	2	Keretcsapág	90	2	Pivot vezető
41	1	Felső rámpa fedele	91	1	Hajtószíjbeállító csavar
42	1	Hüvely	92	4	M10 x 25mm csavar
43	2	Mágnes	93	4	M4 x 12mm peremcsavar
44	1	Bal pedálkar	94	2	M8 x 20 mm-es csavar
45	1	Bal oldali görgőkar	95	6	M8 x 19mm csavar
46	1	Bal felsőtest láb	96	4	M8 x 41mm csavar
47	1	Bal felső kar	97	2	M8 x 28mm alátét
48	1	Tápegység adapter	98	2	M8 x 18mm alátét
49	1	Bal pedál	99	1	Grommet

50	6	M4 x 12mm peremcsavar	100	4	Lábcsapágy
Kulcsm	Mennyiség	Leírás	Kulcsm	Mennyiség	Leírás
101	36	M4 x 16 mm-es csavar	111	2	Tárcsagyűrű
102	2	M8-as záróanya	112	2	M4 x 19 mm-es önmetsző csavar
103	8	M6 x 12mm csavar	113	4	Nyomóanya
104	4	M10 x 115mm csavar	114	1	Konzol felső fedél
105	3	M6 x 26mm alátét	115	1	Konzol alsó burkolat
106	1	Alsó rámpa fedele	116	4	Gomba rögzítő/csavar
107	1	Kurbli távtartó	117	4	M6 x 16mm csavar
108	2	M6 x 12 mm-es csavar	*	-	Szerelőszerszám
109	2	M10 x 58 mm-es csavar	*	-	Zsírcsomag
110	1	Főhuzal	*	-	Felhasználói kézikönyv

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







CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd a kézikönyv előző borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, készüljön fel arra, hogy a kapcsolatfelvétel során a következő információkat adja meg:

- a termék modell- és sorozatszáma (lásd a kézikönyv előző borítóját).
- a termék neve (lásd a kézikönyv előző borítóját)
- a cserealkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az alkatrészjegyzéket és a kézikönyv végén található KIJELÖLT ÁBRÁT)

KORLÁTOZOTT GARANCIA

Az iFIT Inc. (iFIT) garanciát vállal arra, hogy ez a termék normál használat és szervizkörülmények között nem tartalmaz gyártási és anyaghibákat. A keretre a termék kézhezvételétől számított tíz (10) év garancia vonatkozik. Az alkatrészekre és a munkára egy (1) év garancia vonatkozik.

Ez a garancia csak az eredeti vásárlóra (ügyfélre) vonatkozik, és nem ruházható át. Az iFIT jelen garancia szerinti kötelezettsége az iFIT döntése szerint a terméknek az iFIT által felhatalmazott szervizek egyikén keresztül történő javítására vagy cseréjére korlátozódik. Minden olyan javítást, amelyre vonatkozóan garanciális igényt nyújtanak be, az iFIT-nek előzetesen engedélyeznie kell. Ha a cserealkatrészeket a termék garanciális ideje alatt szállítják, a vásárlót minimális kezelési költség terheli. Házon belüli szervizelés esetén az ügyfélnek minimális útiköltséget kell fizetnie. Ez a garancia nem terjed ki a terméken keletkezett szállítási károkra. Ez a garancia automatikusan érvényét veszti a következő feltételek esetén: (1) ha a terméket bolti bemutató modellként használják, (2) ha a terméket az USA-n kívül vásárolják vagy szállítják, (3) ha a jelen kézikönyvben szereplő bármely utasítást vagy figyelmeztetést nem tartják be, (4) ha a terméket visszaélnék vele, vagy helytelenül vagy rendellenesen használják, (5) ha a terméket az iFIT írásos engedélye nélkül módosítják a funkció vagy képesség megváltoztatása érdekében, vagy (6) ha a terméket kereskedelmi vagy bérleti célokra használják. Az iFIT a fentiekben kifejezetten meghatározottakon túl semmilyen más garanciát nem vállal.

Az iFIT nem felelős és nem vállal felelősséget a következő károkért: (1) a termék használatából vagy teljesítményéből eredő vagy azzal összefüggésben keletkező közvetett, különleges vagy következményes károk; (2) gazdasági veszteséggel, vagyronvessztéssel, bevétel- vagy nyereségkieséssel, az élvezet vagy a használat elvesztésével, illetve az eltávolítás vagy telepítés költségeivel kapcsolatos károk; vagy (3) bármilyen más jellegű következményes károk. Egyes államok nem engedélyezik a véletlen vagy következményes károk kizárását vagy korlátozását. Ennek megfelelően előfordulhat, hogy a fenti korlátozás nem vonatkozik az ügyfélre.

Az itt kiterjesztett garancia minden más garancia helyett áll, és az eladhatóságra vagy a meghatározott célra való alkalmasságra vonatkozó bármely hallgatólagos garancia terjedelmében és időtartamában az itt meghatározott feltételekre korlátozódik. Egyes államok nem engedélyezik a hallgatólagos jóállás időtartamának korlátozását. Ennek megfelelően előfordulhat, hogy a fenti korlátozás nem vonatkozik az ügyfélre. Ez a garancia meghatározott jogi jogokat biztosít; a vásárlónak egyéb jogai is lehetnek, amelyek államonként eltérőek.

A garanciális szervizszolgáltatásért kérjük, látogasson el a my.iFIT.com weboldalra. Kérjük, készüljön fel a termék modellszámának és sorozatszámának megadására (lásd a kézikönyv előző borítóját).

iFIT Inc. 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813.