

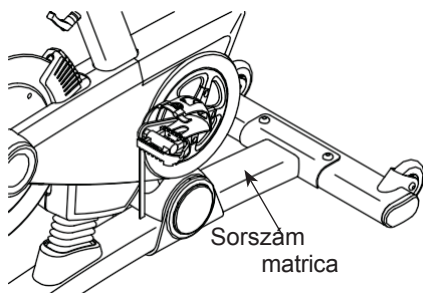
PRO-FORM®

Le
de TOUR
FRANCE

Modellszám: PFEVEX71919.0

Sorozatszám. _____

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.



ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

Forgalmazó

Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.

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

FORGALMAZÓ:

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

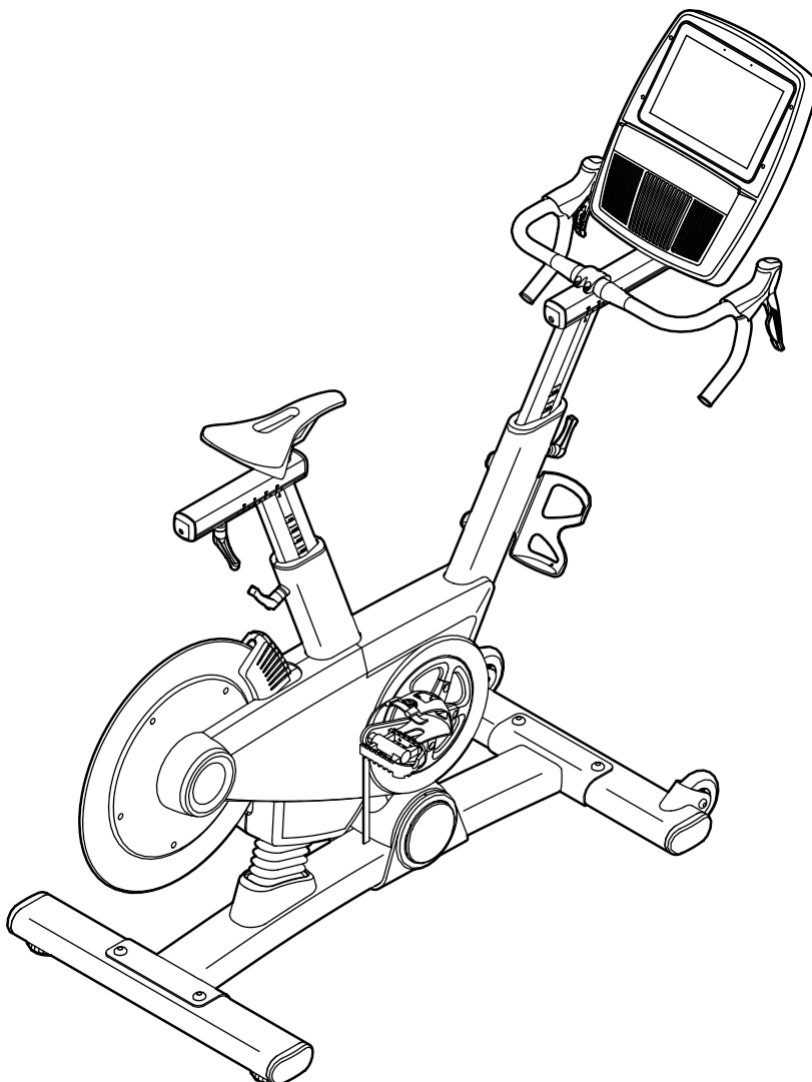
Szerviz elérhetőség:

+36205050828
szerviz@sport8.hu

⚠ VIGYÁZAT

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

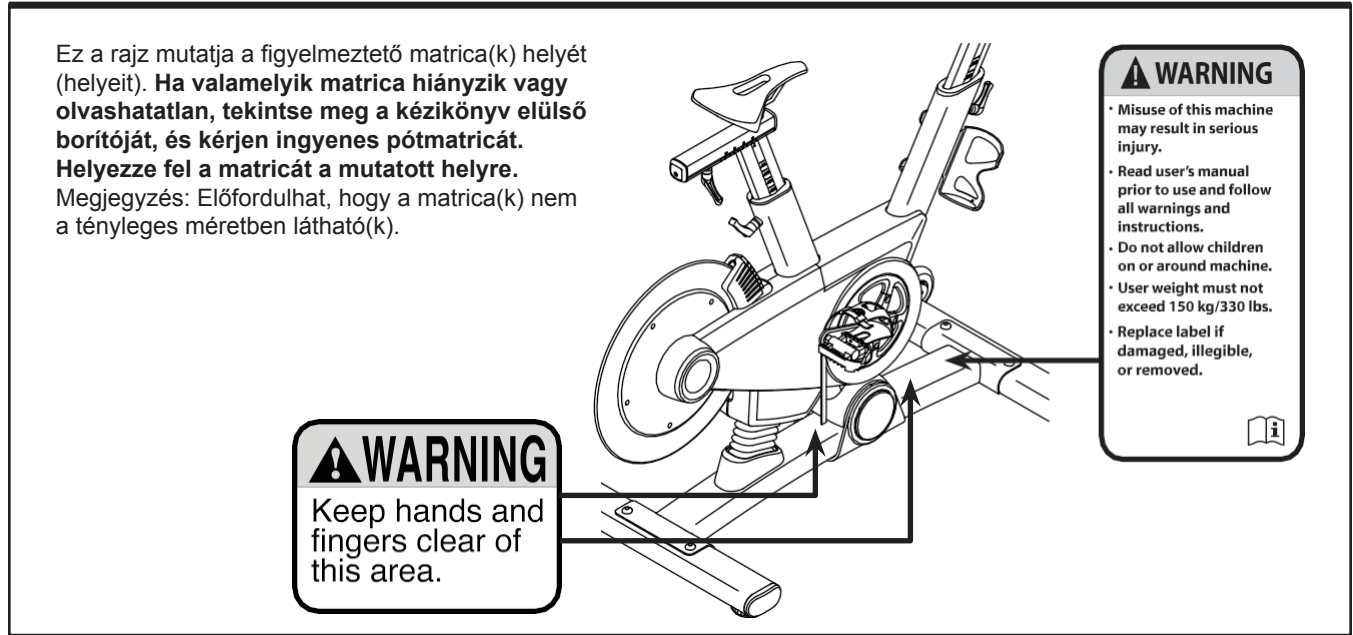
HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV



TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
MIELŐTT ELKEZDENÉD.....	4
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ EDZŐKERÉKPÁRT.....	12
KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS.....	27
EDZÉSI IRÁNYELVEK.....	28
RÉSZLISTÁK.....	29
ROBBANÁSI RAJZ.....	31
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE.....	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK.....	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE



A PROFORM és az IFIT az ICON Health & Fitness, Inc. bejegyzett védjegyei. A LE TOUR DE FRANCE a Société du Tour de bejegyzett védjegye. A Google Maps a Google Inc. védjegye. A Bluetooth® szóvédjegy és a logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használatosak. A Wi-Fi a Wi-Fi Alliance bejegyzett védjegye. A WPA és a WPA2 a Wi-Fi Alliance védjegyei.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

▲ FIGYELMEZTETÉS: Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében az edzőkerékpár használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az edzőkerékpáron található összes figyelmeztetést. Az ICON nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak használata során elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy az edzőkerékpár minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az óvintézkedésekről.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
3. Az edzőkerékpár nem használható csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve tapasztalat és ismeretekkel nem rendelkező személyek számára, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli vagy oktatja őket az edzőkerékpár használatára vonatkozóan.
4. Az edzőkerékpárt csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
5. Az edzőkerékpár kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja az edzőkerékpárt kereskedelmi, kölcsönzői vagy intézményi környezetben.
6. Tartsa az edzőkerékpárt zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye az edzőkerékpárt garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
7. Helyezze az edzőkerékpárt olyan sík felületre, ahol az edzőkerékpár körül legalább 0,6 m (2 láb) szabad tér áll rendelkezésre. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében a sérülésektől, helyezzen egy szőnyeget az edzőkerékpár alá.
8. Minden egyes alkalommal, amikor az edzőkerékpárt használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
9. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol az edzőkerékpártól.
10. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen bő ruházatot, amely beakadhat az edzőkerékpárba. A lábfej védelme érdekében mindig viseljen sportcipőt.
11. Az edzőkerékpárt nem 150 kg-nál (330 fontnál) nehezebb személyek.
12. Legyen óvatos az edzőkerékpár fel- és leszerelésekor.
13. Az edzőkerékpár használata közben mindig tartsa egyenesen a hátát; ne görbítse meg a hátát.
14. A túlzott gyakorlás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha elájul, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és hűtse le magát.

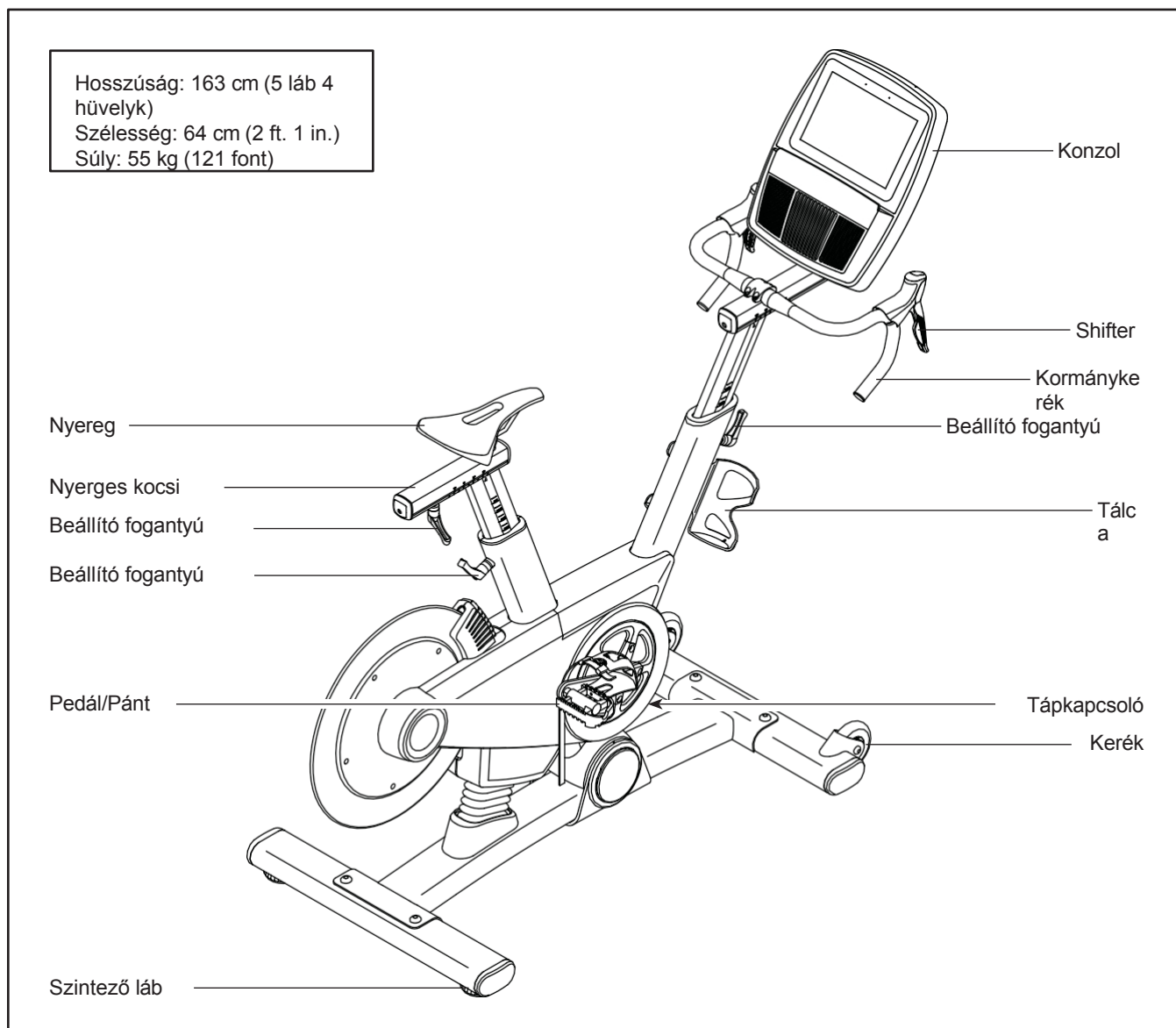
MIELŐTT ELKEZDENÉD

Gratulálunk a forradalmi PROFORM® LE TOUR DE FRANCE® edzőkerékpár kiválasztásához. A LE TOUR DE FRANCE edzőbicikli nem hasonlít egy átlagos edzőbiciklire. A LE TOUR DE FRANCE edzőkerékpár teljes állítási lehetőséggel, Wi-Fi® kerékpáros konzollal, a tényleges közúti terepet szimuláló emelkedő rendszerrel és számos más innovatív funkcióval úgy lett kialakítva, hogy a szabadban való kerékpározás élményét beltérben is élvezhesse.

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

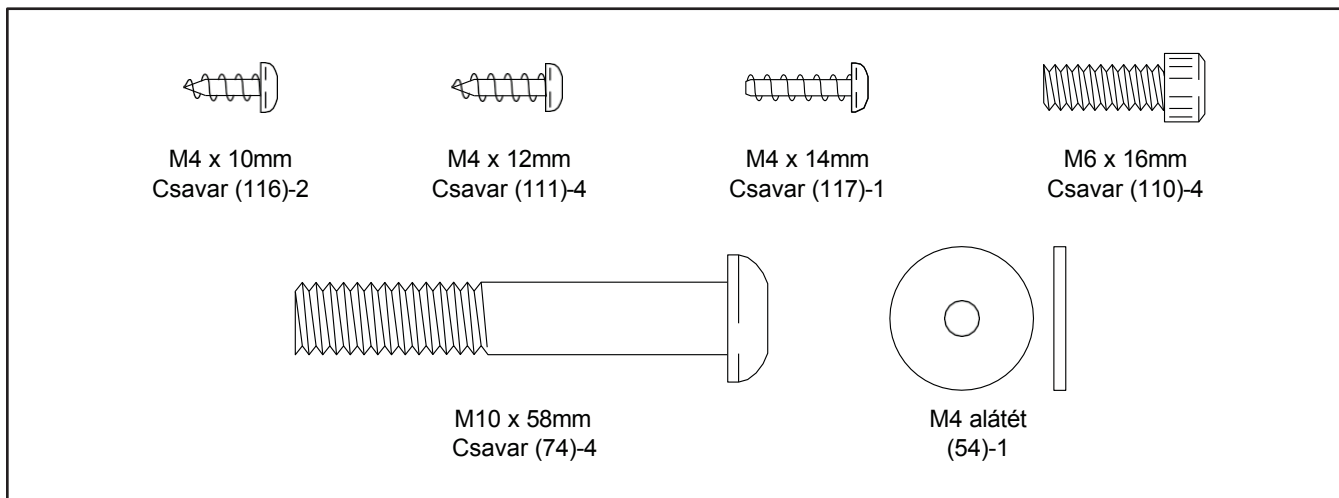
a jelen kézikönyv olvasása során, kérjük, tekintse meg a kézikönyv elülső borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk. A modellszám és a sorozatszám matrica helye a kézikönyv elülső borítóján található.

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



ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

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



ÖSSZESZERELÉS

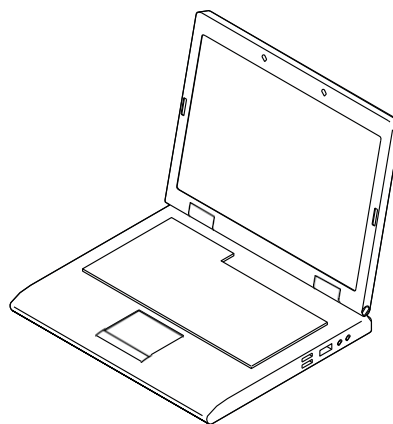
- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tisztított helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.
- A bal oldali részek "L" vagy "Left", a jobb oldali részek pedig "R" vagy "Right" jelöléssel vannak ellátva.
- A kis alkatrészek azonosításához lásd az 5. oldalt.

- A mellékelt szerszám(ok)on kívül az összeszereléshez a következő szerszámokra van szükség:

egy Phillips csavarhúzó

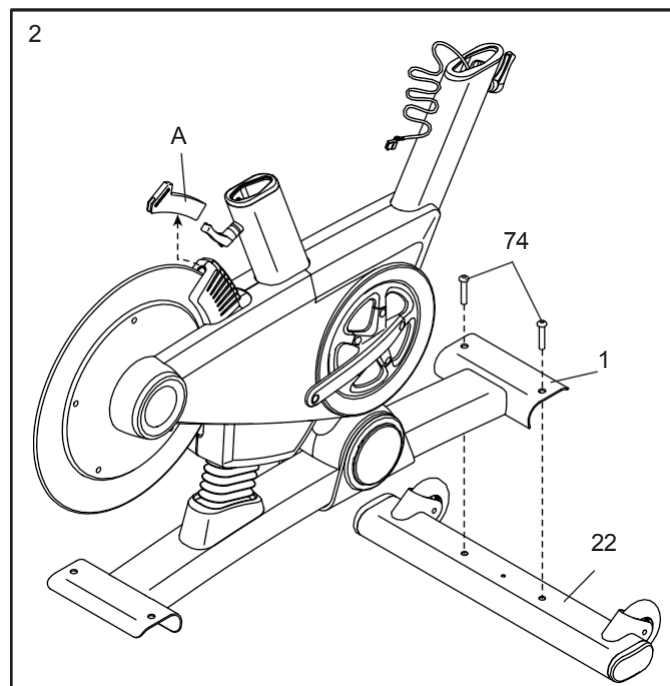


Az összeszerelés könnyebb lehet, ha van saját csavarkulcskészlete. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat.



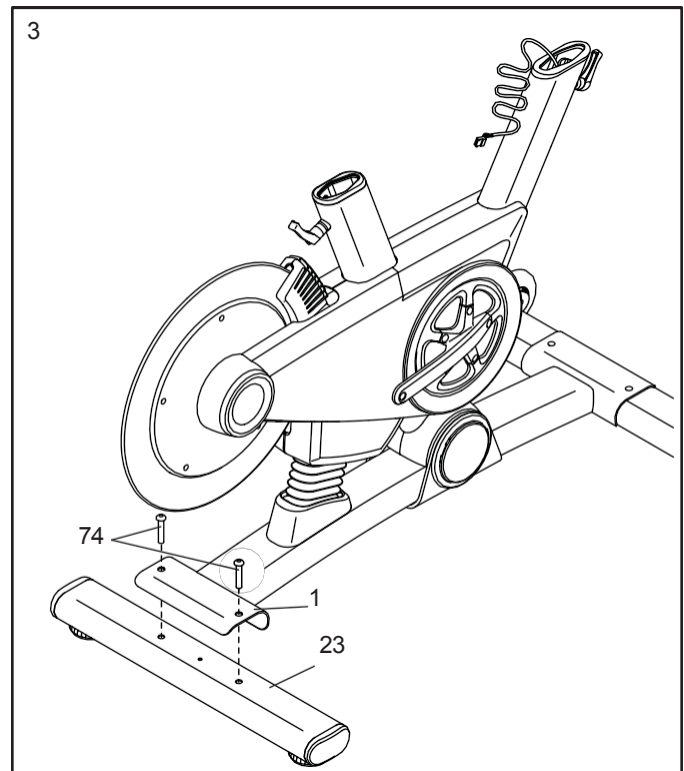
2. Vegye ki és dobja ki a jelzett szállítási betétet (A). Ha az elülső stabilizátorban (22) szállítási csavarok vannak, távolítsa el és dobja ki azokat.

Rögzítse az első stabilizátort (22) az alaphoz (1) két M10 x 58 mm-es csavarral (74).



3. Ha a hátsó stabilizátorban (23) szállítási csavarok vannak, távolítsa el és dobja el .

Rögzítse a hátsó stabilizátort (23) az alaphoz (1) két M10 x 58 mm-es csavarral (74).



4. Egy műanyag zacskó segítségével, hogy az ujjai tiszták maradjanak, kenje be a mellékelt zsiradékkal a nyeregcsatorna oldalát a nyeregoszlop tetején (3).

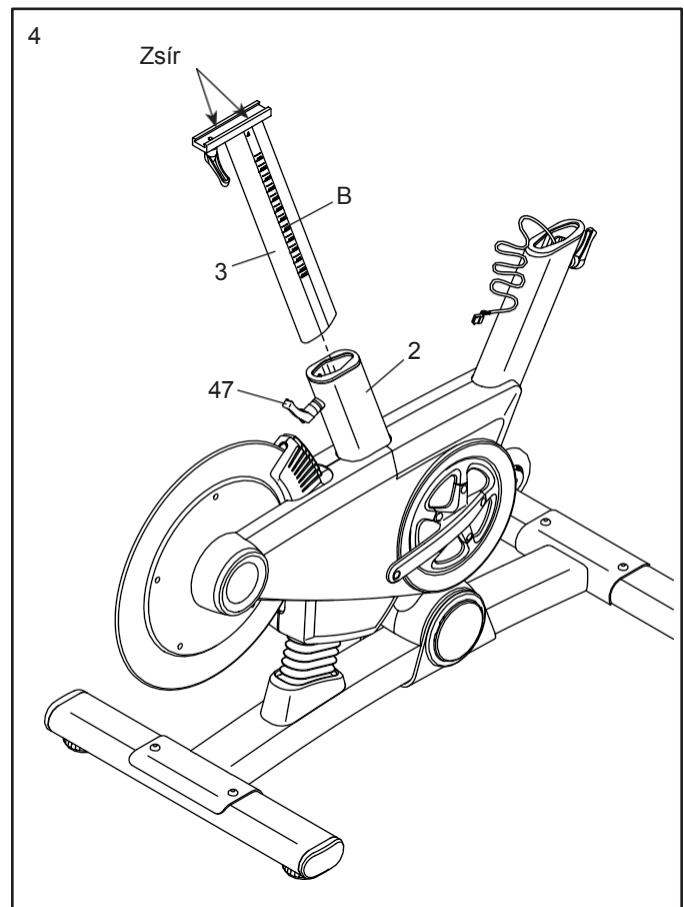
Ezután igazítsa a nyeregtámaszt (3) úgy, hogy a magasságjelzők (B) az ábrán látható oldalon legyenek.

Lazítsa meg a jelzett beállítófogantyút (47), és helyezze be a nyeregoszlopot (3) a keretbe (2).

Mozgassa a nyeregoszlopot felfelé vagy lefelé a kívánt pozícióba, majd húzza meg az állítókart.

Amikor befejezte a beállítási fogantyú meghúzása során győződjön meg arról, hogy a beállítási fogantyú vége felfelé mutat.

Megjegyzés: Az állítókar (47) úgy működik, mint egy racsni. Fordítsa a beállító fogantyút a kívánt irányba, húzza kifelé, fordítsa el az ellenkező irányba, nyomja befelé, majd fordítsa el ismét a kívánt irányba. Ismétlje meg ezt a folyamatot annyiszor, ahányszor szükséges.

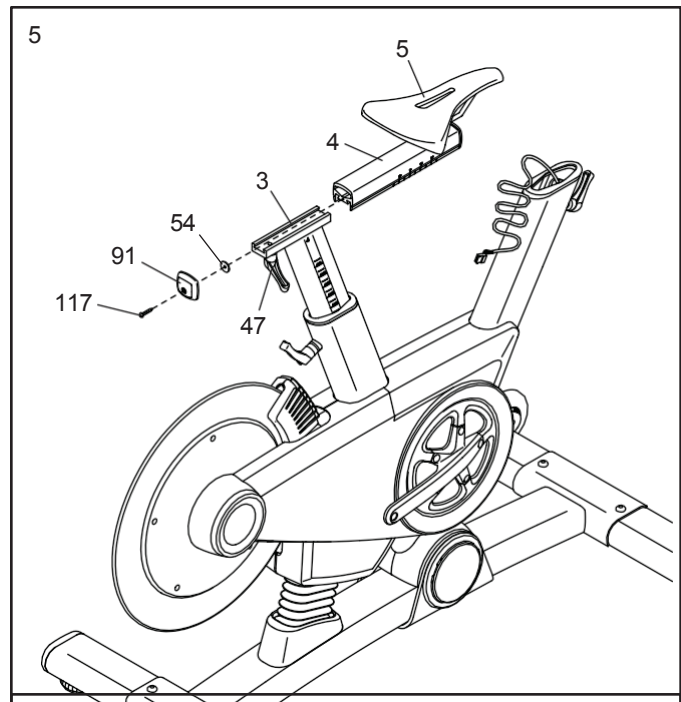


5. **Megjegyzés: Kívánság szerint saját nyeregét is rögzítheti a nyeregkocsihoz (4).** Lazítsa meg a nyereg (5) alatti rögzítővasat (nem látható), és vegye le a nyeret. Ezután rögzítse a saját nyergét, és húzza meg újra a rögzítővasat.

Állítsa a nyeregkocsit (4) a képen látható módon.

Lazítsa meg az állítókart (47), és csúsztassa a nyeregkocsit (4) a nyeregoszlopba (3). Csúsztassa a nyeregkocsit a kívánt pozícióba, és húzza meg az állítófogantyút.

Ezután rögzítse az M4 alátétet (54) és a kocsfedelelet (91) a nyeregkocsihoz (4) egy M4 x 14 mm-es csavarral (117).



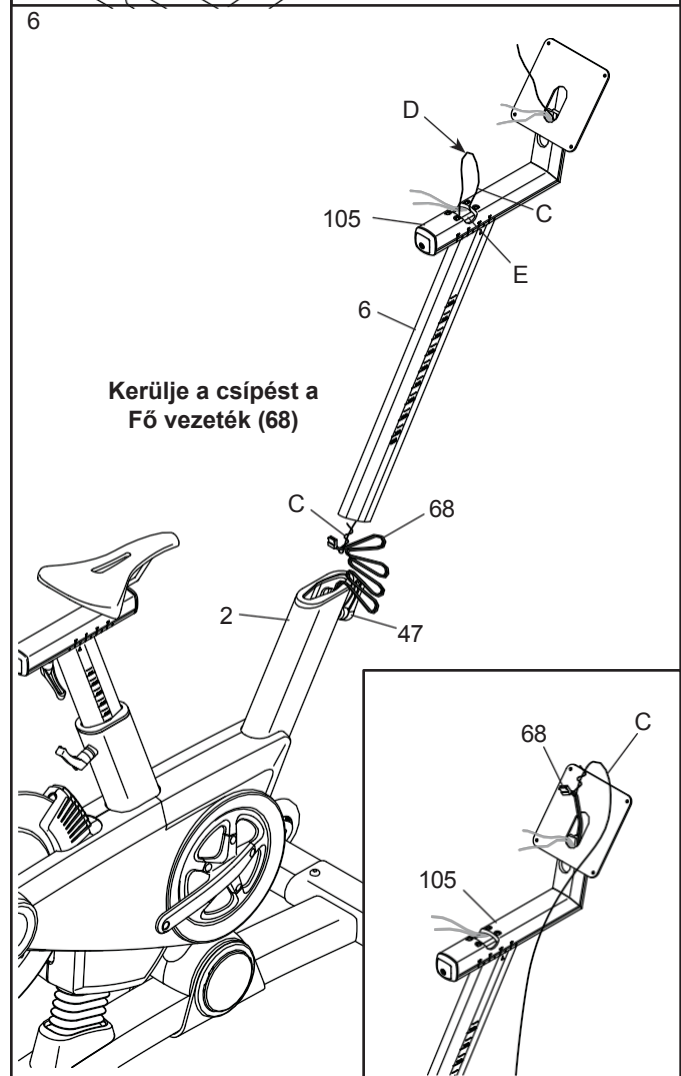
6. **Lásd a 8. lépést. Ha a kormányrúd bilincs (28) és négy M6 x 16 mm-es csavar (110) előzetesen a kormányrúd kocsihoz (105) van rögzítve, távolítsa el őket, és tegye félre a 8. lépésig.**

Egy második személy tartsa a kormányoszlopot. (6) a keret (2) közelében.

Keresse meg a hosszú drótkötegelőt (C) a kormányoszlopban (6). Kösse a hosszú drótkötegelő alsó végét a főhuzalhoz (68). Ezután keresse meg ugyanezt a drótköteget a kormányrúd kocsin (105) lévő hozzáférési lyukban (E). Húzza a drótköteget felfelé (D), amíg a főhuzal vége a hozzáférési lyukba nem kerül.

Lásd a mellékelt rajzot. Ezután húzza meg a hosszú drótkötegelő (C) felső végét, amíg a főkábel (68) át nem vezethető a kormánykarosszérián (105) a képen látható módon. Ezután oldja ki és dobja el a hosszú drótköteget.

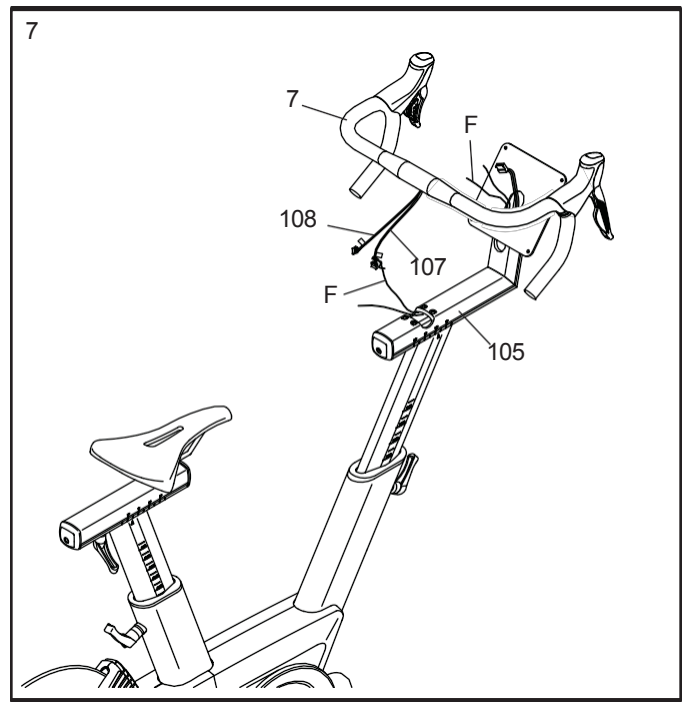
Tipp: Kerülje a fővezeték (68) becsípését. Lazítsa meg a jelzett beállítási fogantyút (47), és helyezze be a kormányoszlopot (6) a keretbe (2). Mozdassa a kormányoszlopot felfelé vagy lefelé a kívánt pozícióba, és húzza meg az állítófogantyút.



7. Egy második személy tartsa a kormányt (7) a kormánykar (105) közelében.

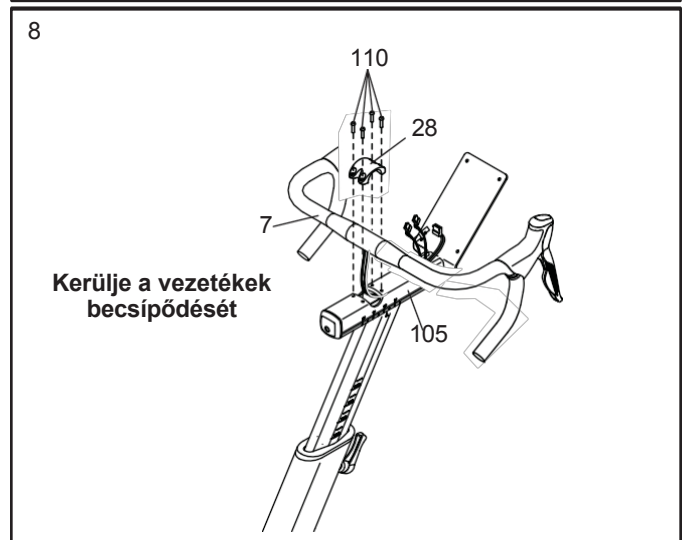
Keresse meg az egyik megmaradt drótkötegelőt (F) a kormánykarosszériában (105). Kösse a drótkötegelő jelzett végét a jobb oldali hosszabbítóhuzalhoz (107). Ezután húzza a kábelkötegelő másik végét, amíg a jobb oldali hosszabbítóhuzal át nem vezethető a Kormánykarosszéria. Ezután oldja ki és dobja el a drótköteget.

Ugyanígy vezesse át a bal oldali hosszabbító vezetékét (108) a kormánykarosszérián (105) keresztül.



8. **Tipp: Kerülje a vezetékek becsípését.** Tartsa a kormányrudat (7) a kormányrúd kocsin (105), és forgassa el a kormányrudat a kívánt szögbe; **ügyeljen arra, hogy a kormányrúd közepén legyen a kormányrúd kocsin.**

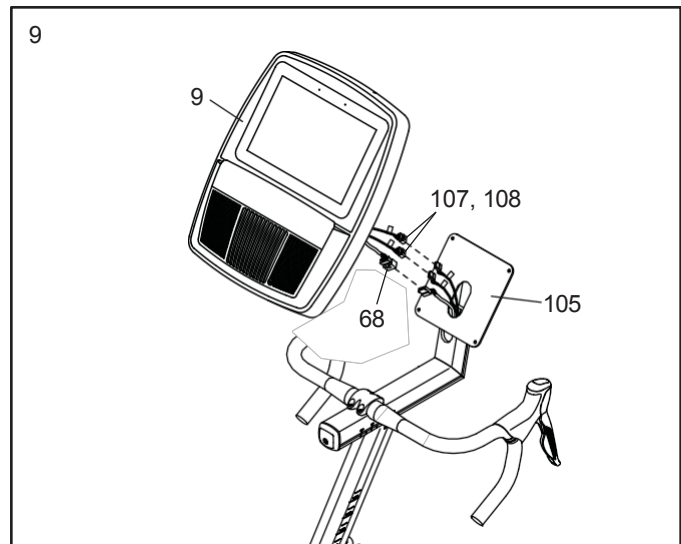
Rögzítse a kormányt (7) a kormányrögztítővel (28) és négy M6 x 16 mm-es csavarral (110); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**



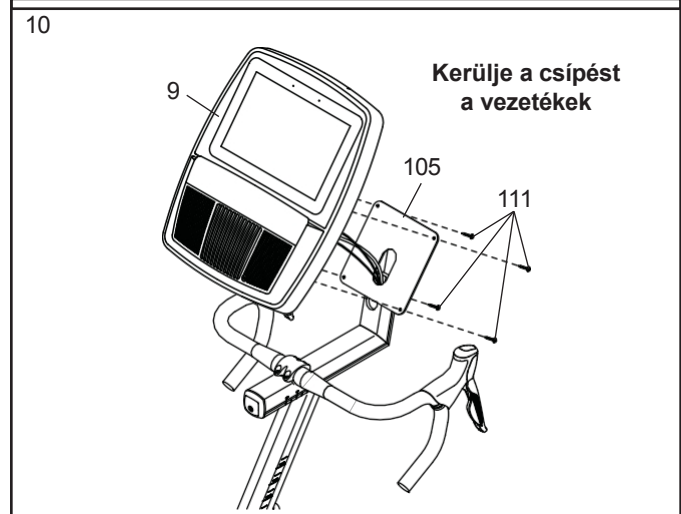
9. Egy második személy tartsa a konzolt (9) a kormánykar (105) közelében.

Csatlakoztassa a konzol vezetékait a fő vezetékhez (68) és a hosszabbító vezetékhez (107, 108); **ügyeljen arra, hogy az "L" jelű konzolvezeték az "L" jelű hosszabbító vezetékhez, az "R" jelű konzolvezeték pedig az "R" jelű hosszabbító vezetékhez csatlakoztassa.**

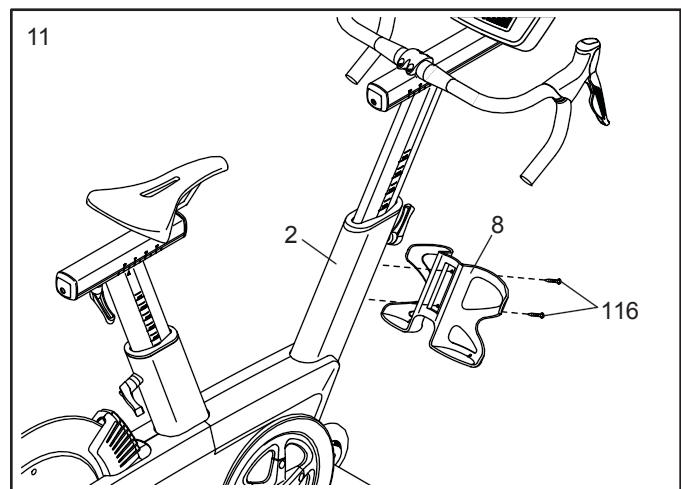
Helyezze be a felesleges vezetékét a konzolba (9).



10. **Tipp: Kerülje a vezetékek becsípését.** A konzolt (9) négy M4 x 12 mm-es csavarral (111) rögzítse a kormánykarosszériához (105); **indítsa el összes csavart, majd húzza meg őket.**



11. Rögzítse a tálcát (8) a kerethez (2) két M4 x 10 mm-es csavarral (116).

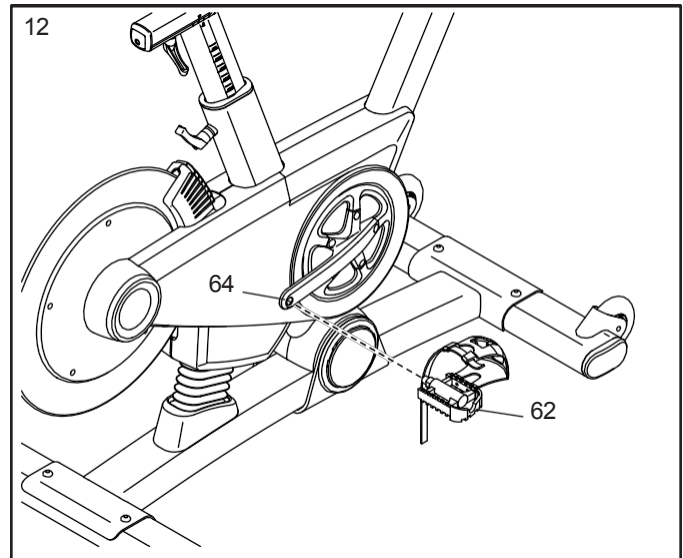


12. Megjegyzés: Kívánság szerint saját pedálokat is csatlakoztathat.

A jobb pedál azonosítása (62).

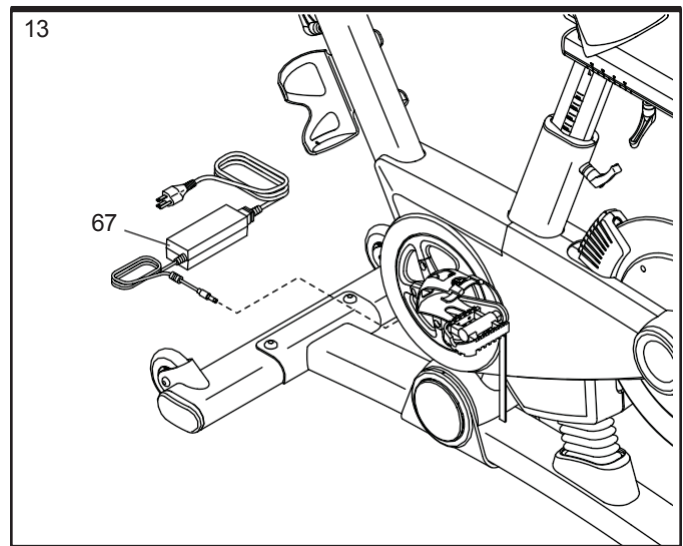
A mellékelt laposkulcsos szerszámmal **húzza meg erősen** a jobb pedált (62) **az óramutató járásával megegyező irányban** a jobb forgattyúkarra (64).

Szorosan húzza meg a bal pedált (nem látható) az óramutató járásával ellentétes irányban a bal kurblikarban (nem látható). FONTOS: A bal pedált az óramutató járásával ellentétes irányba kell forgatni a rögzítéshez.



13. Csatlakoztassa a hálózati adaptert (67) az edzőkerékpár vázán lévő csatlakozóba.

Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert (67) egy konnektorba (lásd: HOGYAN DUGJA BE A TÁPADAPTORT A 12. oldalon).



14. Az edzőkerékpár összeszerelése után ellenőrizze, hogy helyesen van-e összeszerelve, hogy megfelelően működik-e. Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva, mielőtt az edzőkerékpárt használná. Megjegyzés: Lehet, hogy extra alkatrészek is tartozhatnak a csomaghoz. A padló védelme érdekében helyezzen szőnyeget az edzőkerékpár alá.

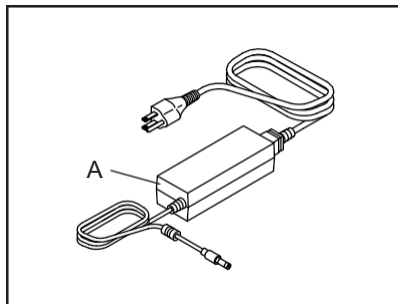
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A KERÉKPÁRT

A HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

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

a hálózati adaptert (A) a keret csatlakozójába. Helyezze be a megfelelő csatlakozóadaptert a hálózati adapterbe, ha szükséges.

Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektorba, amely a helyi előírásoknak és rendeleteknek megfelelően van felszerelve.



AZ EDZŐKERÉKPÁR JELLEMZŐI

Watt mérése

Minden edzőkerékpár egyedileg van kalibrálva, hogy mérje a teljesítményt, és lehetővé tegye a wattok és fordulatszámok monitorozását közvetlenül a konzolon.

A wattok és fordulatszámok figyelésével láthatja, hogy milyen keményen edz, és meggyőződhet arról, hogy kihívást jelent-e magának és fejlődik-e.

A dőlésszög-rendszer

Az edzőkerékpár emelkedni és süllyedni tud, hogy valósághűen szimulálja a kültéri terepet. Amikor az iFit.com oldalon létrehozza a tényleges edzésútvonalak térképeit (további információkért lásd a 15. oldalon kezdődő konzol utasításait), az edzőkerékpár automatikusan emelkedik és süllyed, hogy megfeleljen az edzésútvonalak terepviszonyainak.

Pedálózási forma jellemzői

Az edzőkerékpár több funkcióval is rendelkezik, amelyek segítenek a helyes pedálózási forma kialakításában:

Szabadonfutó - Az edzőkerék szabadonfutóval rendelkezik, amely inkább egy országúti kerékpárt szimulál, mint egy fix meghajtású spinning kerékpárt. Ez megakadályozza, hogy a pedálütés felső és alsó szakaszán a lábadat hagyj gurulni.

Lendkerék - Az edzőkerék lendkereke megfelelő tehetetlenségi erővel rendelkezik ahhoz, hogy egyenletesen pedálózhasson, miközben jó pedálózási formára ösztönzi Önt.

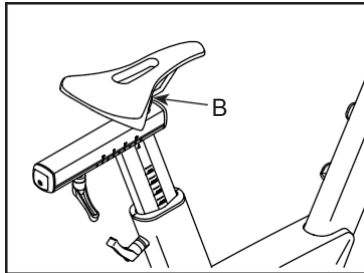
AZ EDZŐKERÉKPÁR GEOMETRIÁJÁNAK BEÁLLÍTÁSA

Az edzőkerékpár az országúti kerékpár geometriai kialakításához igazítható, hogy elősegítse a helyes formát és biztosítsa az izmok megfelelő edzését. **Megjegyzés: A beállításokat kis lépésekben végezze el, majd a beállítások teszteléséhez pedálozzon az edzőkerékpárral.**

A nyereg szögének beállítása

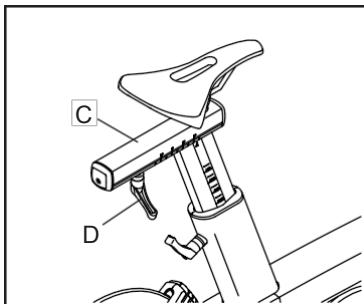
A nyereg szögét a legkényelmesebb pozícióba állíthatja. Beállíthatja a nyereg előre vagy hátra a nagyobb kényelem érdekében, illetve a kormánytól való távolság beállításához.

A nyereg beállításához először lazítsa meg a nyereg alatt lévő rögzítőkeménységet (B) néhány fordulatot. Ezután döntse a nyeret felfelé vagy lefelé, vagy csúsztassa a nyeret előre vagy hátra, húzza meg újra a rögzítő hardvereket. **Megjegyzés: Kívánság szerint eltávolíthatja a nyeret, és saját nyereggel rögzítheti.**



A nyeregkocsi beállítása

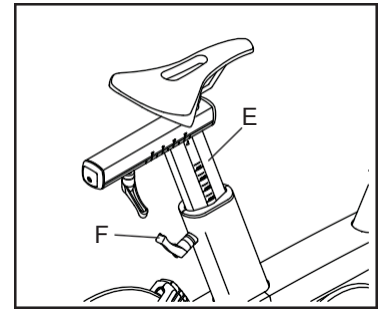
A nyeregkocsi (C) helyzetének beállításához lazítsa meg a beállítási fogantyút (D), mozgassa a nyeregkocsit előre vagy hátra, majd húzza meg újra a beállítási fogantyút.



Megjegyzés: A beállító fogantyú (D) úgy működik, mint egy racsni. Fordítsa el a beállító fogantyút a kívánt irányba, húzza ki, fordítsa el az ellenkező irányba, nyomja befelé, majd fordítsa el ismét a kívánt irányba. Ismételje meg ezt a folyamatot annyiszor, ahányszor szükséges.

A nyereg támasz beállítása

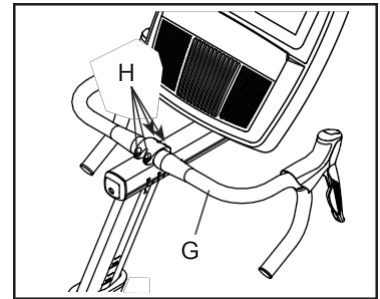
A hatékony edzéshez a nyeregnek megfelelő magasságban kell lennie. Pedálozás közben a térdnek enyhén be kell hajolnia, amikor a pedálok a legalacsonyabb állásban vannak. A nyereg magasságának beállítása



oszlopot (E), lazítsa meg a beállító fogantyút (F), mozgassa a nyeregoszlopot felfelé vagy lefelé, majd húzza meg újra a beállító fogantyút. **Amikor befejezte a beállítási fogantyú meghúzását, győződjön meg arról, hogy a beállítási fogantyú vége felfelé mutat.**

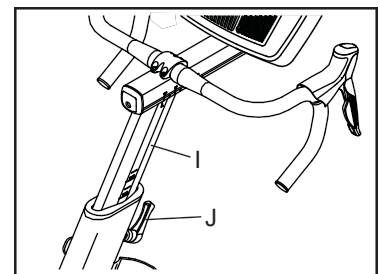
A kormány elforgatásának beállítása

A kormány elforgatásához (G), hogy megfeleljen az országúti kerékpár kormányának pozíciójának, lazítsa meg a jelzett csavarokat (H), forgassa el a kormányt, majd húzza meg újra a csavarokat.



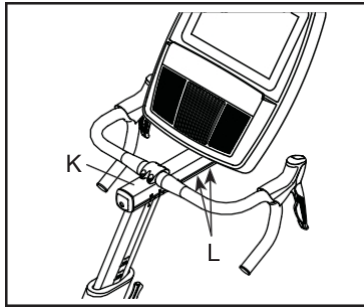
A kormányoszlop beállítása

A kormányoszlop (I) magasságának beállításához lazítsa meg a beállító fogantyút (J), mozgassa a kormányoszlopot felfelé vagy lefelé, majd húzza meg újra a beállító fogantyút.



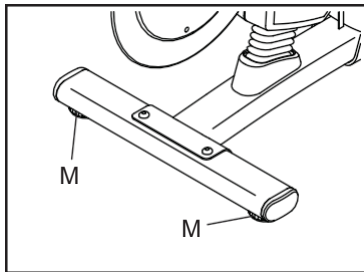
Hogyan állítható be a kormánykarosszéria

A (K) helyzetének az országúti kerékpárhoz való igazításához lazítsa meg a jelzett csavarokat (L), tolja előre a kormánykarosszériát, és állítsa be a kormányt. vagy hátrafelé, majd húzza meg újra a csavarokat.



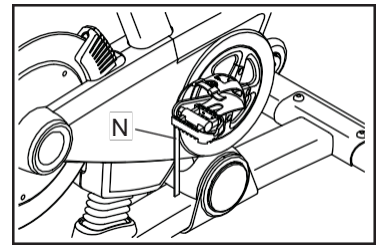
HOGYAN KELL KIEGYENLÍTENI AZ EDZŐKERÉKPÁRT

Ha az edzőkerékpár használat közben kissé billeg a padlón, fordítsa el a hátsó stabilizátor egyik vagy mindkét kiegyenlítő lábát (M), amíg a billegő mozgás meg nem szűnik.



A PEDÁLOK HASZNÁLATA

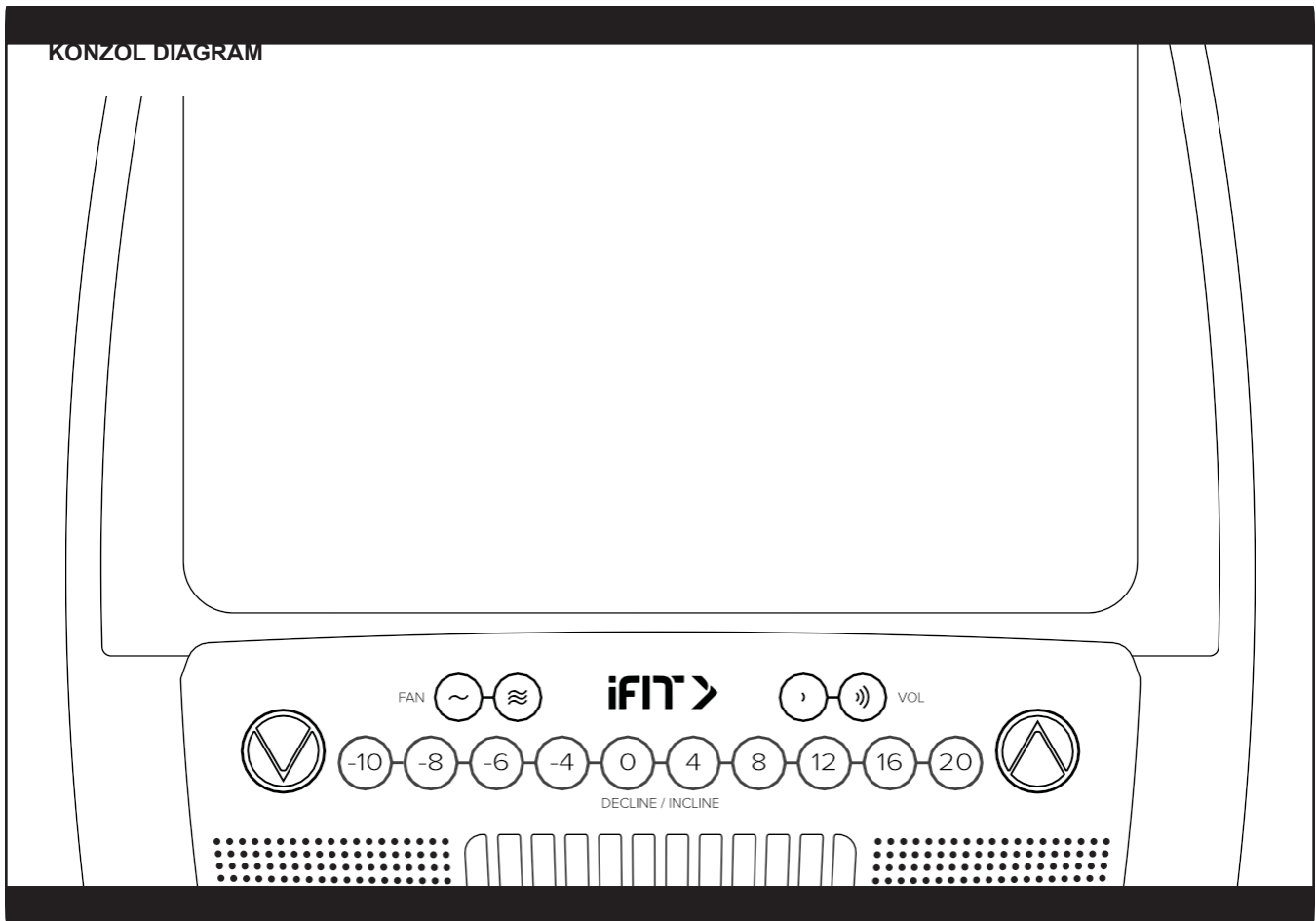
A pedálok használatához helyezze cipőjét a lábujjhegyekbe, és húzza meg a lábujjhegypántok végeit (N). A lábujjhegypántok beállításához nyomja meg és tartsa lenyomva a csatokon lévő füleket, állítsa be a lábujjhegypántokat a kívánt pozícióba, majd engedje el a füleket. **Megjegyzés: Kívánság szerint saját pedálokat is rögzíthet az edzőkerékpárhoz.**



AZ OPCIONÁLIS TÁBLAGÉPTARTÓ

Az opcionális táblagéptartó biztonságosan a helyén tartja a táblagépet, és lehetővé teszi, hogy edzés közben is használhassa a táblagépet. Az opcionális táblagéptartó a legtöbb teljes méretű táblagéppel használható. **A táblagéptartó megvásárlásához lásd a kézikönyv elülső borítóját.**

KONZOL DIAGRAM



A KONZOL JELLEMZŐI

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

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

Ezen kívül a konzol a fedélzeti edzések választékával is rendelkezik. Minden edzés automatikusan megváltoztatja az edzőkerékpár emelkedését, és lehetővé teszi ellenállás módosítását a kívánt pedálozási ritmus fenntartása érdekében.

Ha a konzol kézi üzemmódját használja, egy gombnyomással módosíthatja az edzés dőlésszögét és ellenállását.

Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést ad az edzésről. A pulzusszámot egy opcionális pulzusmérővel is mérheti. **Az opcionális pulzusmérő megvásárlásával kapcsolatos információkat lásd a 26. oldalon.**

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

A konzol be- és kikapcsolásához lásd a 16. oldalt. **Az érintőképernyő használatának megismeréséhez** lásd a 16. oldalt. **A konzol beállításához** lásd a 17. oldalt.

A KONZOL BEKAPCSOLÁSA

Az edzőkerékpár működtetéséhez a mellékelt hálózati adaptert kell használni. Lásd: HOGYAN DUGJA BE A TÁPADAPTERT A 12. oldalon. Ha a hálózati adapter van dugva, a konzol bekapcsolásához érintse meg a képernyőt vagy nyomja meg a konzol bármelyik gombját.

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

Ha a pedálok több másodpercig nem mozdulnak, a konzol szünetet tart.

Ha a pedálok több percig nem mozognak, a képernyőhöz nem nyúlnak, és a gombokat nem nyomják meg, a konzol kikapcsol.

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

AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

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

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

A KONZOL BEÁLLÍTÁSA

Mielőtt használná az edzőkerékpárt, állítsa be a konzolt.

1. Csatlakozzon a vezeték nélküli hálózathoz.

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

2. A beállítások testreszabása.

Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a kívánt mértékegység és az időzóna beállításához.

Megjegyzés: A beállítások későbbi módosításához lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLE BEÁLLÍTÁSOKAT a 24. oldalon.

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

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

4. Túrázzon a konzol körül.

A konzol első használatakor egy bemutató ismerteti a konzol .

5. Ellenőrizze a firmware-frissítéseket.

Először érintse meg a menügombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd a *Beállítások*, a *Karbantartás*, végül a *Frissítés* elemet. A konzol ellenőrizni fogja a firmware-frissítéseket. További információért lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLE BEÁLLÍTÁSAIT a 24. oldalon.

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

A kézi üzemmód használatához lásd ezt az oldalt. **Kiemelt edzés vagy beépített edzés használatához** lásd a 19. oldalt. **Saját térképet rajzoló edzés létrehozásához** lásd a 21. oldalt. **iFit edzés használatához** lásd a 22. oldalt.

A konzol beállításainak módosításához lásd a 24. oldalt. **A vezeték nélküli hálózathoz való csatlakozáshoz** lásd a 25. oldalt. **A hangrendszer használatához** lásd a 26. oldalt.

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

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

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

Lásd: HOGYAN BEÁLLÍTHATJA A KONSOLÁT a következő weboldalon

16. oldal. Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

2. Válassza ki a kezdőképernyőt.

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

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

3. Változtassa meg az edzőkerékpár meredekségét tetszés szerint.

Pedálozás közben változtassa az edzőkerékpár dőlésszögét a konzolon található számozott Hanyatlás/Dőlésszög gombok vagy a Hanyatlás/Dőlésszög növelés és csökkentés gombok megnyomásával.

A bal oldali váltón lévő gombok megnyomásával az edzőkerékpár emelkedését is megváltoztathatja. **A váltók sérülésének elkerülése érdekében ne húzza a váltókat, és ne szorítsa a váltókat.**

Megjegyzés: A gomb megnyomása után egy pillanatig tart, amíg az edzőkerékpár eléri a kiválasztott emelkedési szintet. **A dőlésszög változása közben hallani fogja a dőlésszög-motort. Ez normális.**

FIGYELMEZTETÉS: Az edzőkerékpár az emelkedési szintek széles skáláján mozoghat. Tartsa a , és készüljön fel arra, hogy az edzőkerékpár mozogni fog, amikor megváltoztatja a dőlésszöget.

4. Módosítsa az ellenállást tetszés szerint.

Az ellenállást a jobb oldali váltó gombjainak megnyomásával változtathatja. Megjegyzés: Miután megnyomott egy gombot, egy pillanatig tart, amíg az edzőkerékpár átvált a kiválasztott ellenállási szintre. **A váltók sérülésének elkerülése érdekében ne húzza a váltókat, és ne szorítsa meg a váltókat.**

Az aktuálisan kiválasztott ellenállási szint száma megjelenik a kijelzőn.

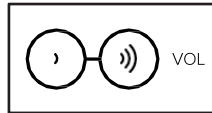
5. Kövesse a fejlődését.

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

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

Érintse meg a különböző edzésinformációk kijelzőit a további lehetőségek megtekintéséhez. Érintse meg a more gombot (+ szimbólum) a statisztikák vagy diagramok megtekintéséhez. Érintse meg a képernyő közepét a további megjelenítési módok megtekintéséhez.

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



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.

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

A pulzusszám méréséhez opcionális pulzusmérő készüléket is viselhet. Az opcionális pulzusmérővel kapcsolatos további információkért lásd a 26. oldalt. Megjegyzés: A konzol kompatibilis a Bluetooth® Smart pulzusmérőkkel.

Amikor a szívverést érzékeli, a pulzusszám megjelenik a kijelzőn a képernyőn.

7. Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.

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

a pedálozási sebesség növekedésével vagy nő vagy csökken. A ventilátor sebességének kiválasztásához vagy a ventilátor kikapcsolásához nyomja meg többször a ventilátor növelés és csökkentés gombokat.

Megjegyzés: Ha a pedálokat egy ideig nem mozgatja a kezdőképernyő kiválasztásakor, a ventilátor automatikusan kikapcsol.



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

Lásd: A KONSZOL KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 16. oldal.

HOGYAN HASZNÁLJON EGY KIEMELT EDZÉST VAGY EGY FEDÉLZETI EDZÉST

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

Lásd: HOGYAN BEÁLLÍTHATJA A KONSOLÁT a következő weboldalon
16. oldal. Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

2. Válassza ki a kezdőképernyőt vagy az edzést könyvtárat.

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

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

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

3. Válasszon ki egy edzést.

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

Megjegyzés: A kiemelt edzés használatához a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia (lásd a HOGYAN VEZETÉKVONALAS HÁLÓZATHOZ KAPCSOLÓDÁS a 25. oldal).

A konzolján megjelenő edzések időszakosan változnak. A kiemelt edzések egyikét a későbbi használatra elmentheti, ha a kedvencek gomb (szív szimbólum) megérintésével felveszi azt a kedvencek közé. A kiemelt edzések elmentéséhez be kell jelentkeznie az iFit-fiókjába (lásd a 3. lépést a 19. oldalon).

Ha saját térképet szeretne rajzolni egy edzéshez, lásd: KÉSZÍTSÉN EGY DRAW-YOUR-OW-OWN-MAP WORKOUT-ot? a 21. oldalon.

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

4. Kezdje el az edzést.

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

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

Egyes edzések során egy iFit-edző végigvezeti Önt egy magával ragadó videóedzésen. Érintse meg a képernyőt bármelyik nyitott helyen, hogy megtekinthesse és kiválaszthassa a zenét, az edző hangját és az edzés hangerő beállításait.

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

Egyes edzések során a képernyőn megjelenhet egy célsebesség. Edzés közben tartsa a pedálozási sebességet a képernyőn látható célsebesség közelében. Megjelenhet egy üzenet, amely arra kéri, hogy növelje, csökkentse vagy tartsa a pedálozási fordulatszámot.

FONTOS: A célsebesség csak motivációként szolgál. Az Ön tényleges pedálozási fordulatszáma lassabb lehet a célsebességnél. Győződjön meg róla, hogy az Ön számára kényelmes pedálfordulatszámot pedálozik.

Egyes edzések során a dőlés automatikusan beáll az edzéshez beprogramozott dőlésszinten.

Ha a lejtő emelkedése változik, a pedálok ellenállása is változik. Az egyenletes pedálozási ritmus fenntartásához változtassa az ellenállás szintjét a váltókon lévő gombok megnyomásával.

Megjegyzés: A lejtésbeállításokat manuálisan felülbírálhatja a Lejtés/lejtés gombok megnyomásával. **Az edzés programozott emelkedési való visszatéréshez** érintse meg a Follow Workout (Edzés követése) gombot.

Megjegyzés: A kalóriacél az edzés elégetett kalóriák becsült száma. ténylegesen elégetett kalóriák száma különböző tényezőktől, például a testsúlyától függ. Ezenkívül a pedálozási ütem is befolyásolja az elégetett kalóriák számát.

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 megjelenő utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Amikor az edzés véget ér, a képernyőn megjelenik az edzés összefoglalója. Kívánság szerint olyan opciókat választhat, mint például az edzés hozzáadása a programjához (lásd: HOGYAN HASZNÁLJON IFIT WORKOUT-ot a következő oldalon. oldal 22) vagy az edzés hozzáadása a kedvencek listájához. Ezután érintse meg az *Edzés mentése* elemet a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

5. Kövesse a fejlődését.

Lásd az 5. lépést a 18. oldalon.

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

Lásd a 6. lépést a 18. oldalon.

7. Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.

Lásd a 7. lépést a 18. oldalon.

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

Lásd: A KONSZOL KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 16. oldal.

HOGYAN KÉSZÍTSÜNK SAJÁT TÉRKÉPES EDZÉST

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

Lásd: HOGYAN BEÁLLÍTHATJA A KONSOLÁT a következő weboldalon
16. oldal. Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

2. Válasszon egy saját térképes edzést.

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

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

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

3. Rajzolja meg a térképet.

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

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

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

A képernyőn megjelenik az edzés magassági és távolsági statisztikája.

4. Mentsd el az edzést.

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

5. Kezdje el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg az *Edzés indítása* gombot. Az edzés ugyanúgy működik, mint egy kiemelt edzés vagy egy fedélzeti edzés (lásd a 19. oldalt).

6. Kövesse a fejlődését.

Lásd az 5. lépést a 18. oldalon.

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

Lásd a 6. lépést a 18. oldalon.

8. Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.

Lásd a 7. lépést a 18. oldalon.

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

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

HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ iFIT EDZÉST

Az iFit edzés használatához be kell jelentkeznie az iFit fiókjába (lásd a 3. lépést alább), és a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia (lásd a HOGYAN KAPCSOLÓDJON VEZETÉK NÉLKÜLÖNTŐ HÁLÓZATHOZ a(z) 25. oldal).

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

Lásd: A KONSZOLE BEÁLLÍTÁSA a következő oldalon 16. oldal. Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

2. Válassza ki a kezdőképernyőt.

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

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

3. Jelentkezzen be iFit fiókjába.

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

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

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

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

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

A kezdőképernyőn megjelenő iFit edzések időszakosan változnak.

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

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

Kiválaszthat olyan lehetőségeket, mint például az edzés hozzáadása az ütemtervhez (lásd az 5. lépést) vagy az edzés kedvencként való megjelölése (lásd a 6. lépést).

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

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

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

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

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

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

7. Kezdje el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg az *Edzés indítása* gombot. Az edzés ugyanúgy működik, mint a kiemelt edzés (lásd a 19. oldalt).

8. Kövesse a fejlődését.

Lásd a 4. lépést a 18. oldalon.

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

Lásd az 5. lépést a 18. oldalon.

10. Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.

Lásd a 6. lépést a 18. oldalon.

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

Lásd: A KONSZOL KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 16. oldal.

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

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

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

1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

Először is kapcsolja be a készüléket (lásd a HOGYAN A KONSOLÁT a 16. oldalon). Megjegyzés: Előfordulhat, hogy néhány pillanat, amíg a konzol használatra kész lesz.

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

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

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

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

Számla

- Profilom
- Edzésben
- Számlák kezelése

Berendezések

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

A oldalról

- Jogi

3. A mértékegység és egyéb beállítások testreszabása.

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

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

4. A gépinformációk vagy a konzolalkalmazás információinak megtekintése.

Érintse meg a *Equipment Info (Felszerelési információk)*, majd a *Machine Info (Gépinformáció)* vagy az *App Info (Alkalmazásinformáció)* elemet az edzőkerékpárral vagy a konzol alkalmazással kapcsolatos információk megtekintéséhez.

5. Frissítse a konzol firmware-ét.

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

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

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

6. Kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

A dőlésszög-rendszer kalibrálásához érintse meg a *Karbantartás*, majd a *Dőlésszög kalibrálása*, végül a *Kezdet* elemet. Az edzőkerékpár automatikusan felemelkedik a maximális emelkedési szintre, leenged a minimális emelkedési szintre, majd visszatér a kiindulási helyzetbe. Ezzel kalibrálja a dőlésszög-rendszert. Amikor a dőlésszög-rendszer kalibrálva van, érintse meg a *Finish (Befejezés)* gombot.

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

7. Kilépés a beállítások főmenüből.

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

HOGYAN CSATLAKOZHATOK VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZATHOZ

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

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

Először is kapcsolja be a készüléket (lásd a HOGYAN A KONSOLÁT a 16. oldalon). Megjegyzés: Előfordulhat, hogy néhány pillanat, amíg a konzol használatra kész lesz.

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

2. Válassza ki a vezeték nélküli hálózat menüt.

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

3. Wi-Fi engedélyezése.

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

4. Vezeték nélküli hálózati kapcsolat beállítása és kezelése.

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

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

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

Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a jelszó megadásához és a kiválasztott vezeték nélküli hálózathoz való csatlakozáshoz. (A billentyűzet használatához lásd a HOGYAN HASZNÁLJUK AZ ÉRINTŐKÉPET a 16. oldalon).

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

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

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

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

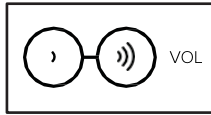
5. Kilépés a vezeték nélküli hálózat menüből.

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

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

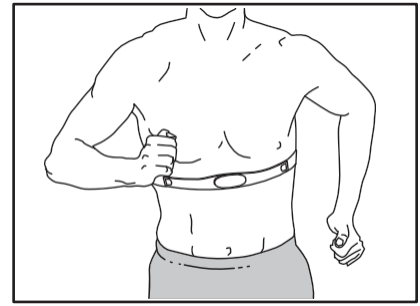
Ha edzés közben zenét vagy hangoskönyvet szeretne lejátszani a konzol hangrendszerén keresztül, csatlakoztasson egy 3,5 mm-es férfi 3,5 mm-es férfi audiokábelt (nem tartozék) a konzol csatlakozójába és a személyes audio lejátszójának csatlakozójába; **győződjön meg róla, hogy az audiokábel teljesen be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

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot a személyes hanglejátszóján. Állítsa be a hangerőt a Vol növelő és csökkentő gombokkal vagy a hangerőszabályzóval a személyes audio lejátszóján.



AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ

Akár az a célod, hogy zsírt égess, akár az, hogy erősíti a szív- és érrendszerét, a legjobb eredmények elérésének kulcsa, hogy a megfelelő pulzusszámot fenntartsuk a edzések. Az opcionális pulzusmérő lehetővé teszi, hogy edzés közben folyamatosan nyomon kövesse a pulzusszámát, így segítve Önt személyes fitnesscéljai elérésében. **Az opcionális pulzusmérő megvásárlásához lásd a kézikönyv elülső borítóját.**



Megjegyzés: A konzol kompatibilis az összes Bluetooth Smart pulzusmérővel.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

HOGYAN KELL KARBANTARTANI AZ EDZŐKERÉKPÁRT

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

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

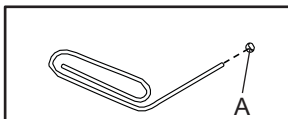
KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

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

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

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

ez törli a konzol összes egyéni beállítását. A konzol visszaállításához két emberre van szükség. Először is húzza ki a hálózati adaptert. Ezután keresse meg a konzol hátulján vagy oldalán található kis reset-nyílást (A). Egy hajlított gemkapocs segítségével nyomja meg és tartsa lenyomva a reset gombot a nyíláson belül, majd egy második személy csatlakoztassa a hálózati adaptert. Tartsa lenyomva a reset gombot, amíg a konzol be nem kapcsol. Amikor a visszaállítási művelet befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, húzza ki, majd dugja be a hálózati adaptert. Miután a konzol bekapcsol, ellenőrizze a firmware-frissítéseket (lásd az 5. lépést a 24. oldalon). Megjegyzés: Néhány percig eltarthat, amíg a konzol készen áll. használatra.



FERDE RENDSZER HIBAEELHÁRÍTÁS

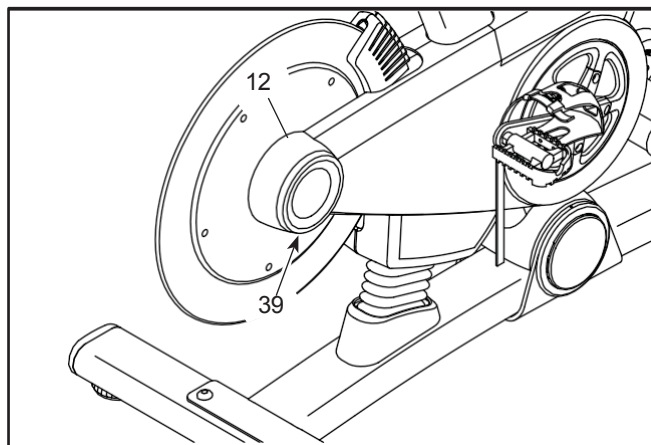
Ha a keret nem mozog a megfelelő dőlésszinten, lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLE BEÁLLÍTÁSOKAT a 24. oldal, és kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

A MEGHAJTÓSÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha a pedálok pedálozás közben csúsznak, akkor a meghajtósíjat lehet, hogy be kell állítani.

A meghajtósíj beállításához először **húzza ki a hálózati adaptert.**

Ezután keresse meg a jobb oldali pajzs (12) alján lévő hozzáférési nyílást. Egy hatlapos kulcs segítségével húzza meg a bolygókerék állítócsavarját (39), amíg a meghajtósíj (nem látható) meg nem feszül.



GYAKORLAT IRÁNYMUTATÁSOK

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

Ezek az iránymutatások segítenek Önnek megtervezni edzésprogramját. Részletes edzésinformációkért szerezzen be egy jó hírű könyvet, vagy forduljon orvosához. Ne feledje, hogy a megfelelő táplálkozás és a megfelelő pihenés elengedhetetlen a sikeres eredményekhez.

EDZÉSINTENZITÁS

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
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".

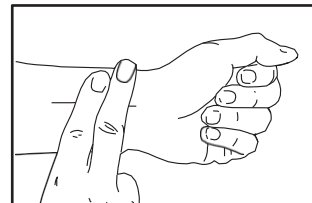
A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső szám a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legmagasabb szám pedig az aerob edzéshez szükséges pulzusszám.

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 zsírégetési zóna. A maximális zsírégetés érdekében eddzen úgy, hogy a pulzusszámod az edzési zónád középső értékének közelében legyen.

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

HOGYAN MÉRJÜK A PULZUSSZÁMOT

A pulzusszám méréséhez legalább négy percig gyakoroljon. Ezután hagyja abba az edzést, és helyezze két ujját a csuklóján a képen látható módon. Vegyünk egy hat másodperces szívverésszámlálást, és szorozzuk meg a az eredményt 10-zel, hogy megkapd a pulzusszámodat. , ha a hat másodperces szívverésszám 14, akkor a pulzusszáma 140 ütés percenként.



EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

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

EDZÉS GYAKORISÁGA

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

RÉSZLISTÁK

Típuszám PFEVEX71919.0 R0321A

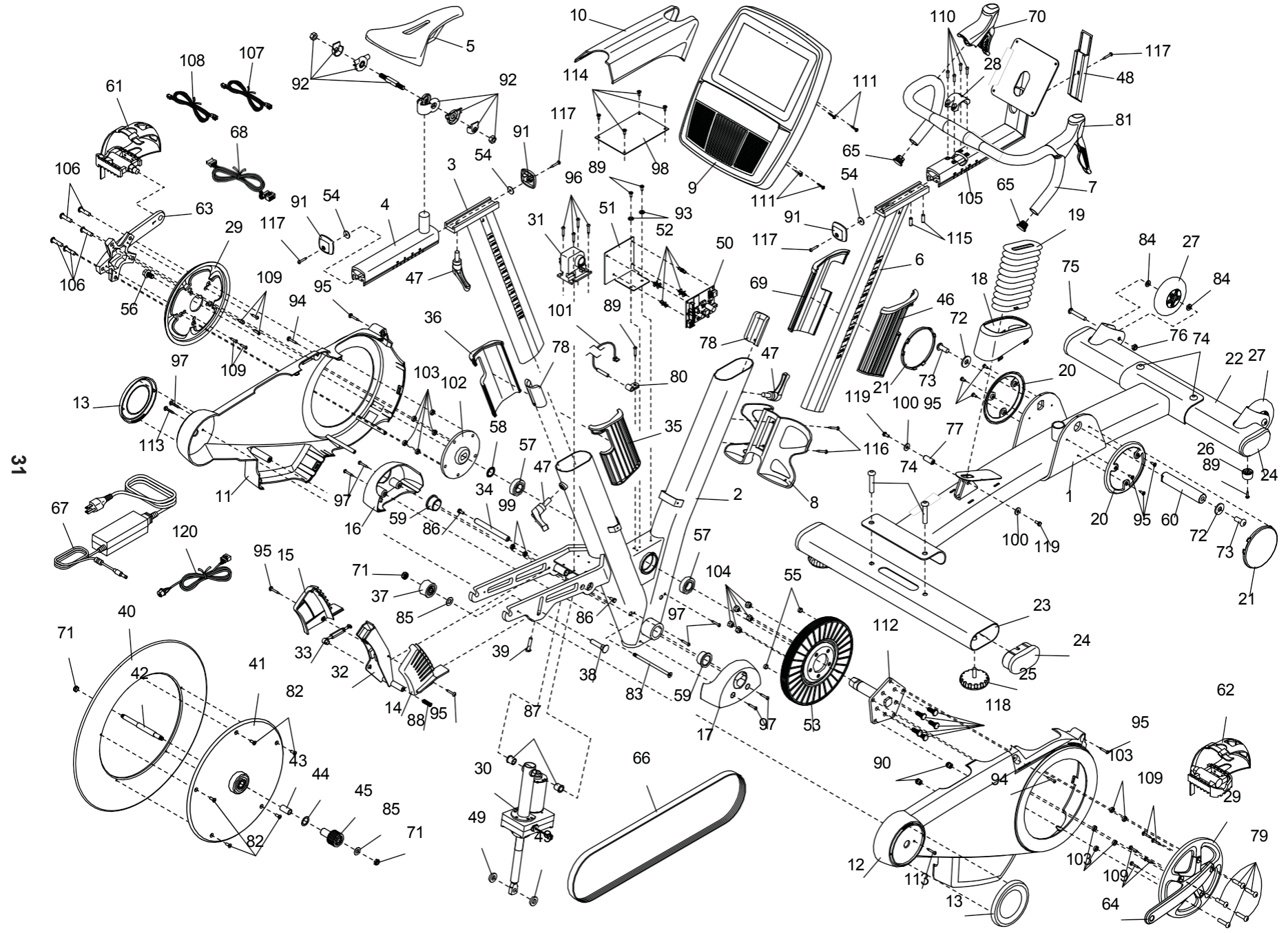
Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
1	1	Bázis	51	1	Board konzol
2	1	Keret	52	4	Standoff
3	1	Nyerges posta	53	1	forgattyú/nyomaték tárcsa
4	1	Nyerges kocsi	54	3	M4 alátét
5	1	Nyereg	55	8	Mágnes
6	1	Kormányoszlop	56	1	Kurbli csavar
7	1	Kormánykerék	57	2	Csapágyszár
8	1	Tálca	58	1	Nyomóanya
9	1	Konzol	59	2	Keret persely
10	1	Felső pajzs	60	1	Pivot tengely
11	1	Bal pajzs	61	1	Bal pedál
12	1	Jobb pajzs	62	1	Jobb pedál
13	2	Pajzsfedél	63	1	Bal kurbli kar
14	1	Jobb mágneses fedél	64	1	Jobb oldali forgattyúkar
15	1	Bal oldali mágneses fedél	65	2	Fogantyú sapka
16	1	Bal oldali keretfedél	66	1	Hajtósíj
17	1	Jobb oldali keretfedél	67	1	Tápegység adapter
18	1	Bázis pajzs	68	1	Főhuzal
19	1	Flex fedél	69	1	Bal kormányoszlop hüvely
20	2	Fedél szerelés	70	1	Bal oldali váltó/huzal
21	2	Alapfedél	71	3	3/8" lekváranya
22	1	Első stabilizátor	72	2	1/2" alátét
23	1	Hátsó stabilizátor	73	2	1/2" x 1" csavar
24	4	Stabilizátor sapka	74	4	M10 x 58mm csavar
25	2	Szintező láb	75	2	5/16" x 1 3/4" csavar
26	2	Láb	76	2	5/16"-os záróanya
27	2	Kerék	77	1	Alap tengely
28	1	Kormánybilincs	78	2	Posta fék
29	2	Kurblifedél	79	5	M8 x 17mm csavar
30	1	Emelőmotor	80	1	Clamp
31	1	Ellenállás Motor	81	1	Jobb oldali váltó/huzal
32	1	Ellenállás mágnes	82	5	#10 x 12mm lapos fejű csavar
33	1	Kar	83	1	1/4" x 125mm lapos fejű csavar
34	1	Mágnes tengely	84	4	Kerék távtartó
35	1	Jobb nyeregoszlop hüvely	85	2	M10 alátét
36	1	Bal nyeregtartó hüvely	86	2	M8 x 15mm csavar
37	1	Lengőkerék csiga	87	2	Emelőmotor perselye
38	1	Csapágyszár	88	1	Mágneses rugó
39	1	Lengőkerék-beállító csavar	89	5	M4 x 16mm fényes csavar
40	1	lendkerék gyűrű	90	2	Súrlódó rögzítőelem
41	1	Lendkerék hub	91	3	Kocsifedél
42	1	Lendkerék tengely	92	1	Nyerges szerelvény
43	1	Lendkerék távtartó	93	2	#8 csillag alátét
44	1	Tolólemez	94	2	M4 x 16mm csavar
45	1	Lendkerék csiga	95	10	#8 x 1/2" önmetsző csavar
46	1	Jobb kormányoszlop hüvely	96	4	M4 x 12mm peremcsavar
47	3	Beállító fogantyú	97	7	M4 x 19mm csavar
48	1	Drótfedél	98	1	Elektronikai pajzs
49	2	Emelőmotor távtartó	99	2	1/4" anya
50	1	Ellenőrző testület	100	2	M6 alátét

Kulcsszám.	Mennyiség.	Leírás	Kulcsszám.	Mennyiség.	Leírás
101	1	Reed kapcsoló/vezeték	113	2	#8 x 1/2" csavar
102	1	Forgattyús hub	114	4	#8 x 1/2" fényes csavar
103	10	Kurbli távtartó	115	2	M8 x 15mm kerek fejű csavar
104	5	M8-as rögzítőanya	116	2	M4 x 10mm csavar
105	1	Kormánykar kocsi	117	4	M4 x 14mm csavar
106	5	M8 x 20mm csavar	118	5	M8 x 30mm csavar
107	1	Jobb oldali hosszabbító vezeték	119	2	M6 x 8mm csavar
108	1	Bal oldali hosszabbító vezeték	120	1	Tápvezeték/csatlakozó
109	10	M4 x 9mm csavar	*	-	Zsír csomag
110	4	M6 x 16mm csavar	*	-	Összeszerelő eszköz
111	4	M4 x 12mm csavar	*	-	Felhasználói kézikönyv
112	1	Kurbli			

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

ROBBANÁSI RAJZ

Modellszám PFEVEX71919.0 R0321A



31

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 KIJELELT ÁBRÁT)

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.

