

PRO-FORM[®]

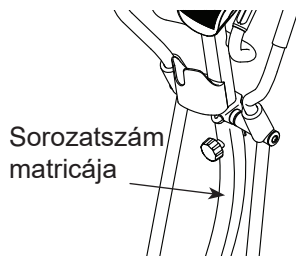
HYBRID TRAINER

proform.com

Modellszám: PFEL03717.2

Sorozatszám: _____

Írja ide a sorozatszámot a későbbi hivatkozáshoz.



Forgalmazó

Sport8 Hungary Kft.

1116 Bp. Fehérvári út 168-178.
www.sport8.hu / info@sport8.hu
+3618774841

Ügyfélszolgálat

Forgalmazóként arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.

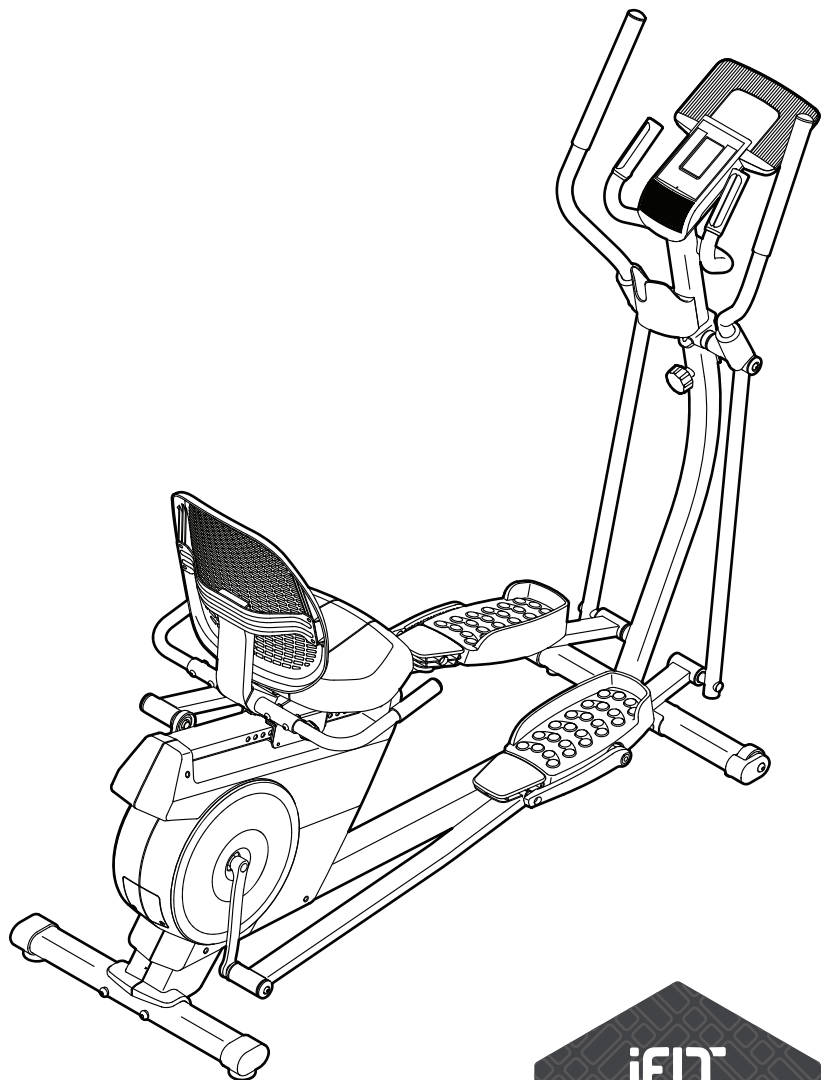
Ha kérdése van, vagy hiányzó, esetleg sérült alkatrészt észlel, kérjük, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.



Figyelem!

Olvassa el és kövesse a használati útmutatóban található összes utasítást. Őrizze meg ezt a használati útmutatót a későbbi használatra.

Használati útmutató



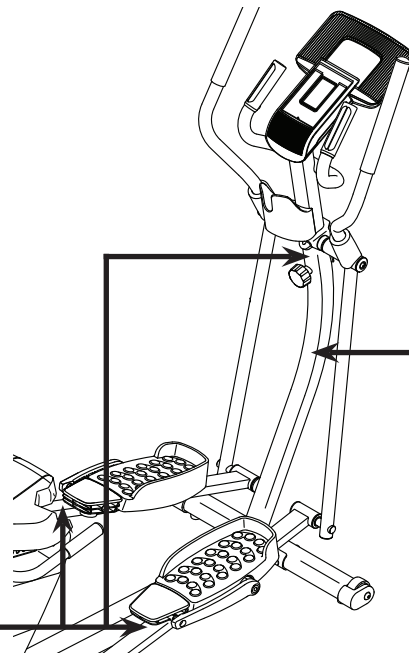
Tartalomjegyzék

Figyelmeztető matrica felhelyezése.....	2
Óvintézkedések.....	3
Használat előtt.....	4
Alkatrészazonosító-ábra.....	5
Összeszerelés.....	6
A Hybrid Trainer használata.....	15
FCC-információk.....	22
Karbantartás és hibaelhárítás.....	23
Edzésútmutató.....	25
Alkatrészlista.....	27
Alkatrészrajz.....	29
Pótalkatrészek rendelése.....	Hátsó borító
Korlátozott garancia.....	Hátsó borító

Figyelmeztető matrica felhelyezése

Ez a rajz mutatja a figyelmeztető matricák helyét. Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, hívja a jelen útmutató elülső borítóján található telefonszámot, és kérjen ingyenes csere matricát. Helyezze fel a matricát a feltüntetett helyre. Megjegyzés: A matricák nem feltétlenül a tényleges méretben láthatók.

WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 350 lbs / 159 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

A PROFORM és az IFIT az ICON Health & Fitness Inc. bejegyzett védjegyei. Az App Store az Apple Inc. védjegye, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyezve. Az Android és a Google Play a Google LLC védjegyei. A Bluetooth® szövegdjegy 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.

Óvintézkedések

⚠ Figyelem! Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében a hybrid trainer használata előtt olvassa el a jelen útmutatóban található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a terméken található összes figyelmeztetést. Az ICON nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak használata során okozott személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a termék minden használója megfelelő tájékoztatást kapjon az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
3. A hybrid trainert nem használhatják olyan személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkeznek, vagy nem rendelkeznek kellő tapasztalattal és ismeretekkel a trénerrel kapcsolatban. Kivétel, ha valaki felügyeli és betartatja a gép használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
4. Kizárólag az előírtaknak megfelelően használja a hybrid trainert.
5. A gép kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja a terméket kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
6. Tartsa a hybrid trainert zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye garázsba vagy fedett teraszra, illetve vízközelébe.
7. Helyezze a hybrid trainert sík, egyenletes felületre úgy, hogy előtte és mögötte legalább 0,9 m és mindkét oldalán 0,6 m távolság legyen. Ne helyezze a terméket olyan felületre, amely elzárja a szellőzőnyílásokat. A padló vagy a szőnyeg sérülésektől való megóvása érdekében helyezzen szőnyeget a kardiógép alá.
8. Minden használatnál ellenőrizze, hogy minden megfelelően van-e rögzítve. Az elkopott alkatrészeket azonnal cserélje ki.
9. A 13 év alatti gyermekeket és a háziállatokat tartsa távol a kardiógéptől.
10. A trainert maximum 159 kg súlyú személy használhatja.
11. A hybrid trainer használatakor viseljen megfelelő edzőruhát. Ne viseljen laza, bő ruhát, ami beakadhat. A termék védelme érdekében mindig viseljen tiszta sportcipőt az edzéshez.
12. Fel- és leszállásnál valamint használat közben használja a kapaszkodókat.
13. A pulzuszámoló nem minősül orvosi eszköznek. A pulzuszámoló által mért értékek pontosságát sok tényező befolyásolhatja. A pulzuszámoló csak kiegészítő eszköz, amely általános tendenciák meghatározására szolgál.
14. A hybrid trainer pedáljai a lendkerék leállításáig mozognak, ezért fokozatosan csökkentse a pedálozás sebességét.
15. A hybrid trainert mindig egyenes háttal használja, ne görnyedjen össze.
16. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha úgy érzi, el fog ájulni, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba a mozgást, és hűtse le magát.

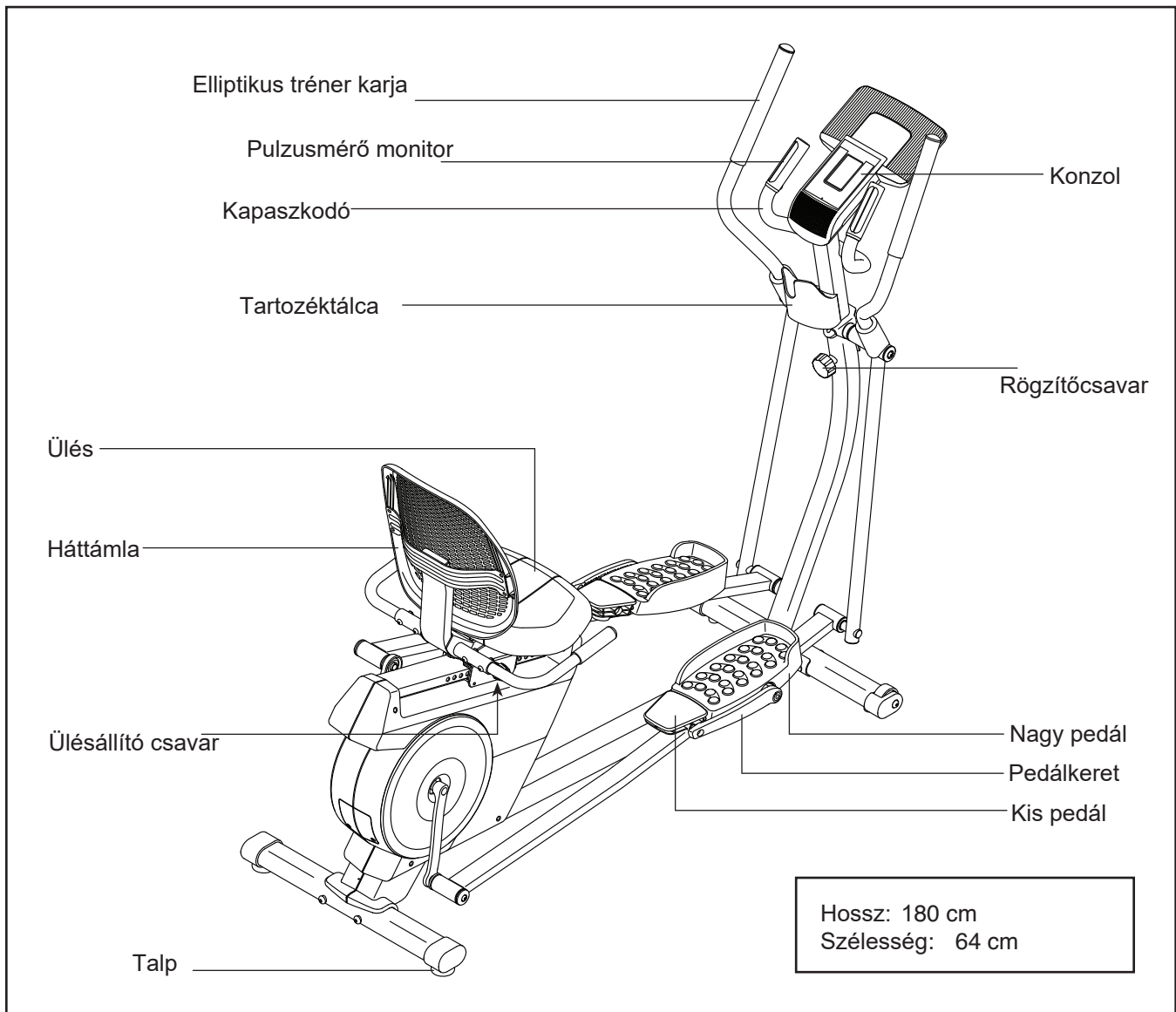
Használat előtt

Köszönjük, hogy a vadiúj PROFORM® HYBRID TRAINER gépet választotta. A hybrid trainer funkciók széles választékát kínálja, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az otthoni edzéseket.

Használat előtt a saját érdekében olvassa el figyelmesen ezt az útmutatót. Ha az útmutató elolvasása után kérdései vannak, vegye fel velünk a kapcsolatot az útmutató előlő borítóján lévő elérhetőségeken.

Ahhoz, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk. A modellszám és a sorozatszám matricáinak helye a előlő borítóján található.

Mielőtt tovább olvasna, kérjük, nézze át az alábbi rajzon megjelölt alkatrészeket.



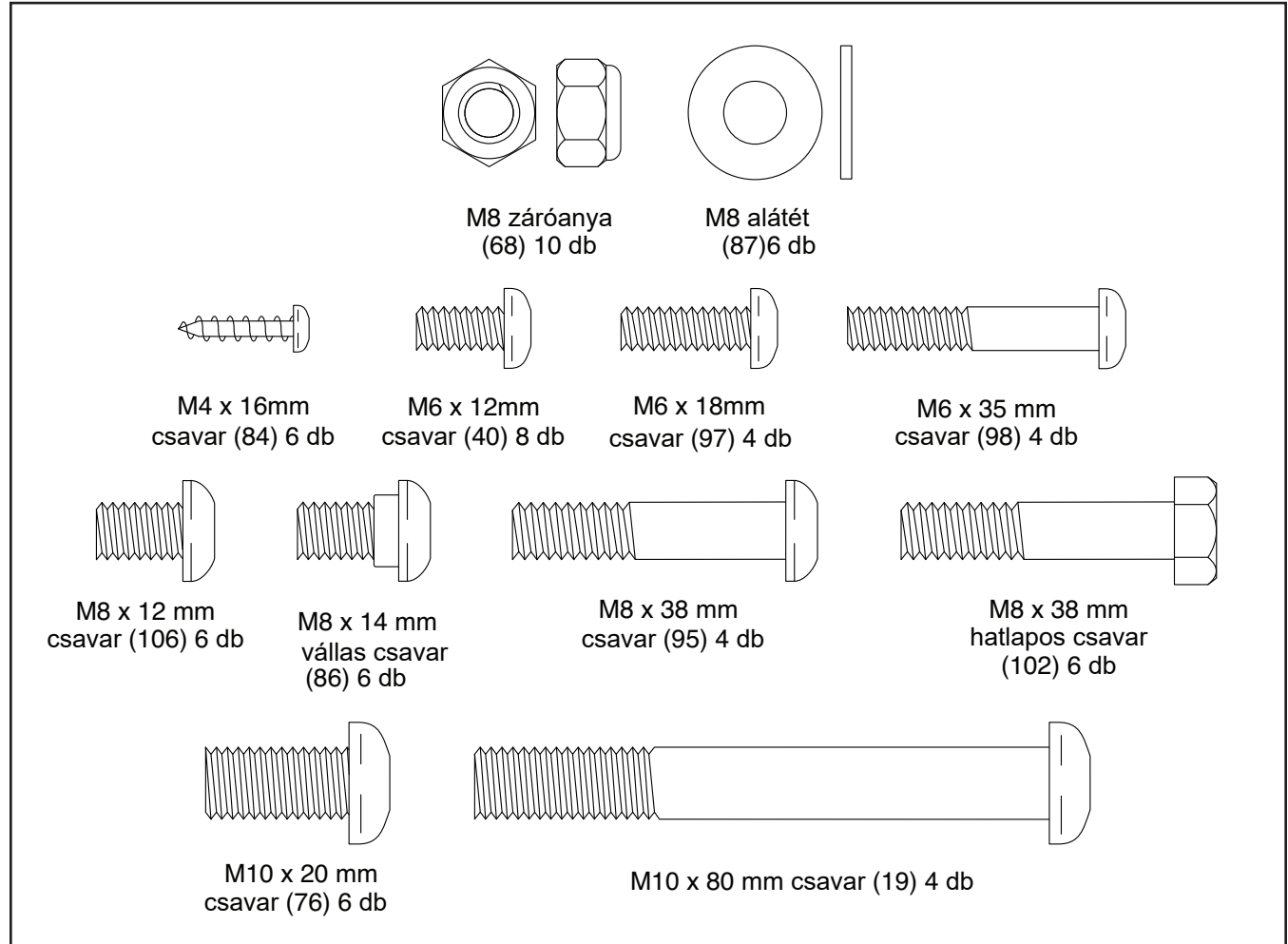
Alkatrészazonosító-ábra

Használja az alábbi rajzokat az összeszereléshez használt kis alkatrészek azonosításához. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész azonosítószáma az útmutató végén található alkatrészjegyzékből.

Az azonosítószámot követő szám az összeszereléshez használt mennyiség.

Megjegyzés: Ha egy alkatrészt nem talál, ellenőrizze, hogy nem lett-e előzetesen beszerelve.

Előfordulhat, hogy a csomag extra alkatrészeket tartalmaz.



Összeszerelés

1. Az összeszerelés előtt olvassa el az alábbi útmutatót.

- Az összeszereléshez két ember kell.
- Helyezze az összes alkatrészt egy üres helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg az összes összeszerelési lépést be nem fejezte.
- A bal oldali részeket "L" vagy "Bal", a jobb oldali részeket pedig "R" vagy "Jobb" felirat jelöli.
- A kisebb alkatrészek azonosításához lásd: 6. oldal.

- Az összeszereléshez az alábbi szerszámok szükségesek:

1 db csavarhúzó



1 db állítható csavarkulcs



1 db gumifejű kalapács

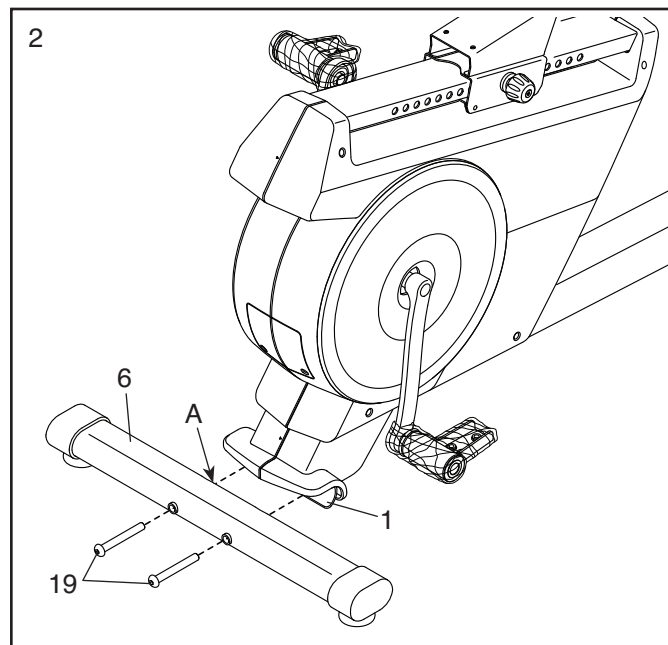


Az összeszerelést tovább könnyítheti, ha van csavarhúzókészlete. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat.

- ## 2. Egy másik személy segítségével tegye a csomagolóanyagot a váz (1) alá, hogy könnyebb legyen a szerelés.

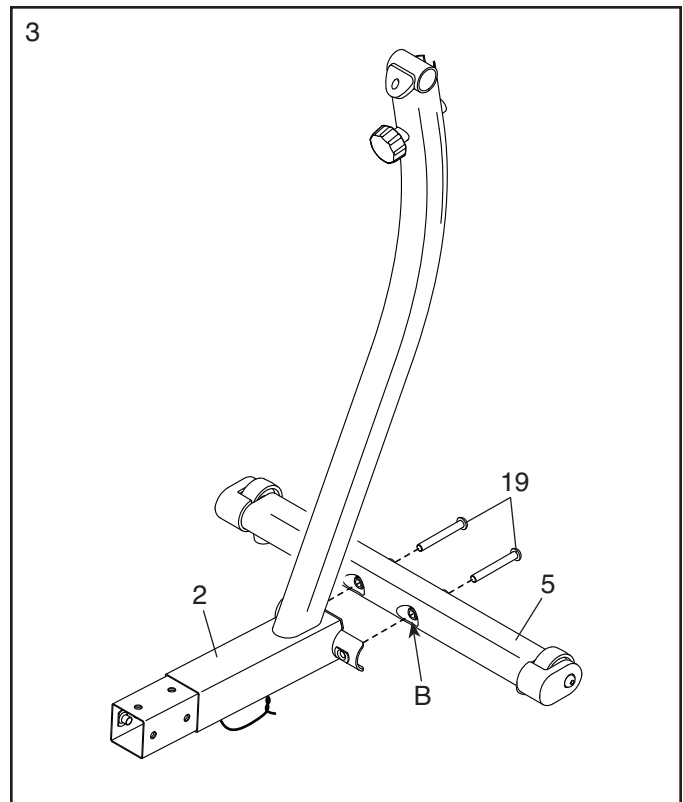
A hátsó kereszttrudat illessze a vázhoz (1) úgy, hogy a furatok (A) a váz felé nézzenek. Rögzítse így a rudat a vázhoz 2 db M10 × 80 mm-es csavar (19) segítségével.

Ezután távolítsa el a csomagolóanyagot a váz alól (1).



3. Illessze össze a tartóoszlopot (2) és az elülső kereszttrudat (5) úgy, hogy a furatok (B) a tartóoszlop felé nézzenek.

Rögzítse a kettőt egymáshoz 2 db M10 × 80 mm-es csavarral (19).

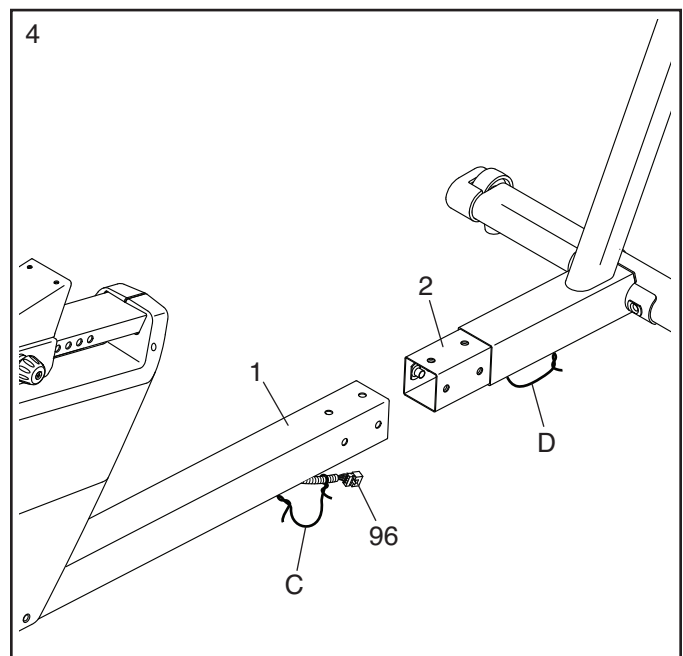


4. Tegye a tartóoszlopot (2) a vázhoz (1) az ábrán látható módon.

Keresse meg a vázban (1) lévő kábelkötőzt (C) és a fővezetéket (96) húzza ki a váz aljából.

Hasonló módon húzza ki a tartóoszlopból (2) a konzolvezetéket (nem ábrázolt).

Távolítsa el a kábelkötőzöket (C, D).

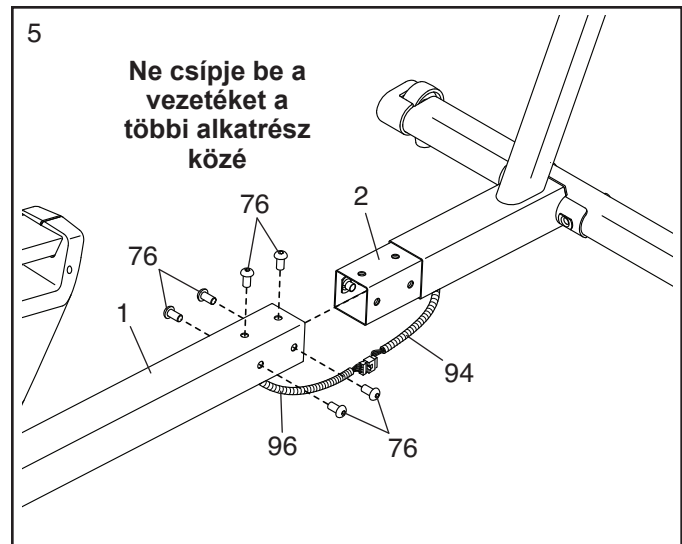


5. Vigyázzon, hogy a vezetékek ne csipődjenek az alkatrészek közé.

Illessze össze a tartóoszlopot (2) a vázzal (1).

Rögzítse a tartóoszlopot (2) 6 db M10 x 20 mm-es csavarral (76). **Először illessze a helyére mindegyiket, és csak utána húzza azokat szorosra.**

Ezután csatlakoztassa össze a konzolvezetékét (94) és a fővezetékét (96).



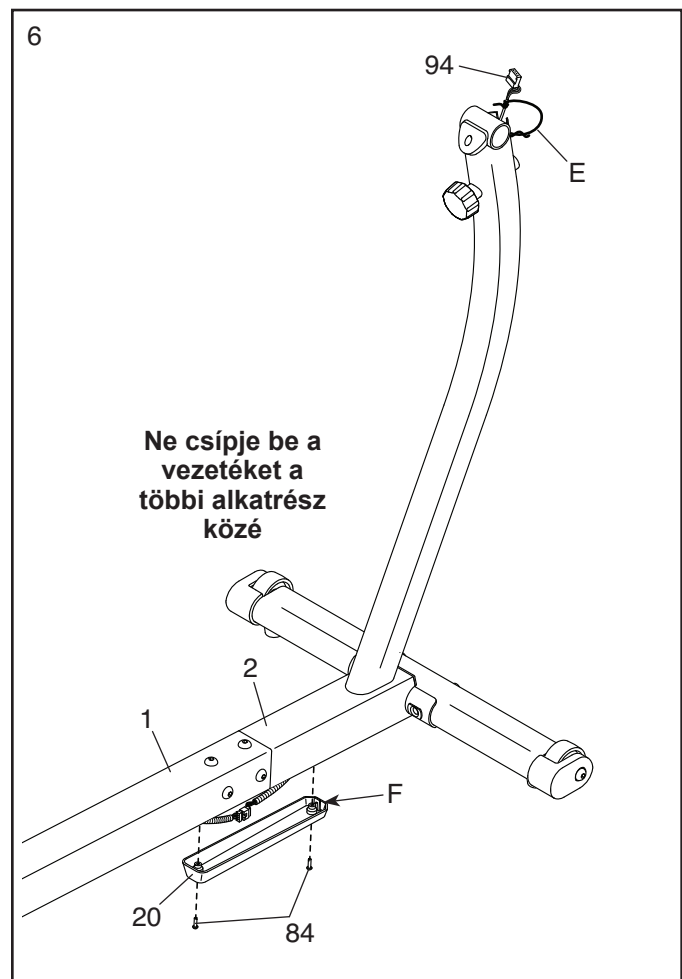
6. Keresse meg a tartóoszlop (2) tetején lévő kábeltövezőt (E), és húzza ki a

konzolvezetékét (94) a tartóoszlop tetején. Távolítsa el a kábeltövezőt.

Vigyázzon, hogy a vezetékek ne csipődjenek az alkatrészek közé.

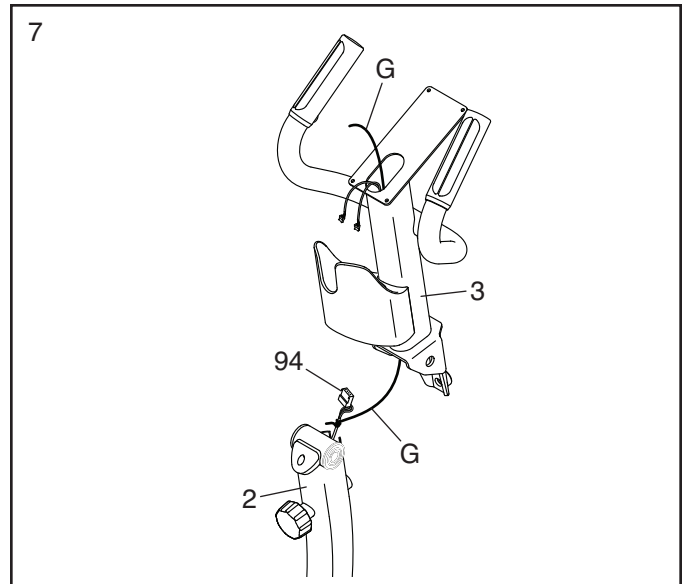
Illessze a kábeltakarót (20) a vázhoz (1) és a tartóoszlophoz (2) 2 db M4 x 16 mm-es csavarral (84).

Ellenőrizze, hogy a kábeltakaró vége (F) az ábrán látható módon legyen.



7. Egy másik személy segítségével illessze a (3) konzolkeretet (3) a tartóoszlophoz (2).

Keresse meg a konzolkeretben (3) lévő kábelkötözőt (G) A kábelkötöző alsó végét kösse a tartóoszlop tetején kilógó konzolvezetékekhez (94), majd a kábelkötöző felső végét meghúzva vezesse át a konzolvezetéket (94) a konzolkereten (3).



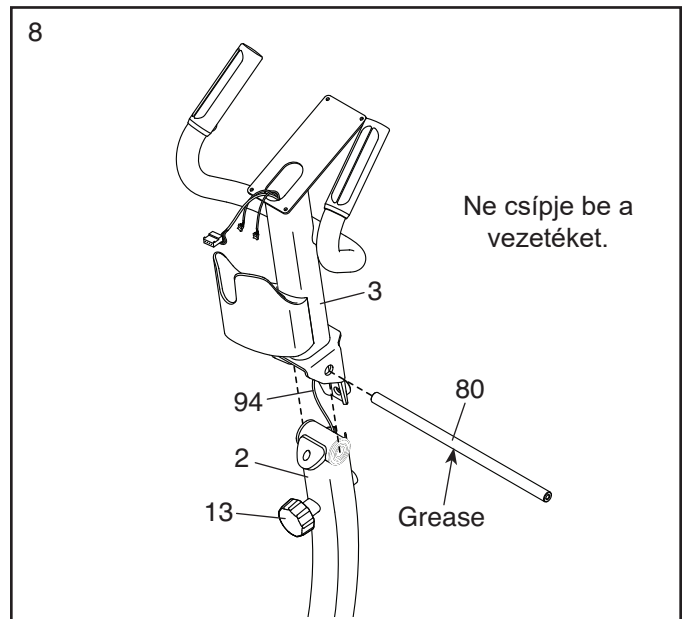
8. Használjon műanyag zacskót, hogy ne olajozza össze a kezét.

Kenje meg jól a mellékelt olajozóval a konzolkeret rögzítőrudját (80).

Vigyázzon, hogy ne csípje be a konzolvezetéket (94). Csúsztassa a konzolkeretet (3) a tartóoszlop tetejére (2) és tartsa meg a keretet.

A rögzítőrudat (80) csúsztassa át az összeillesztett konzolkereten (3) és tartóoszlopon (2). Igazítsa középre a rudat.

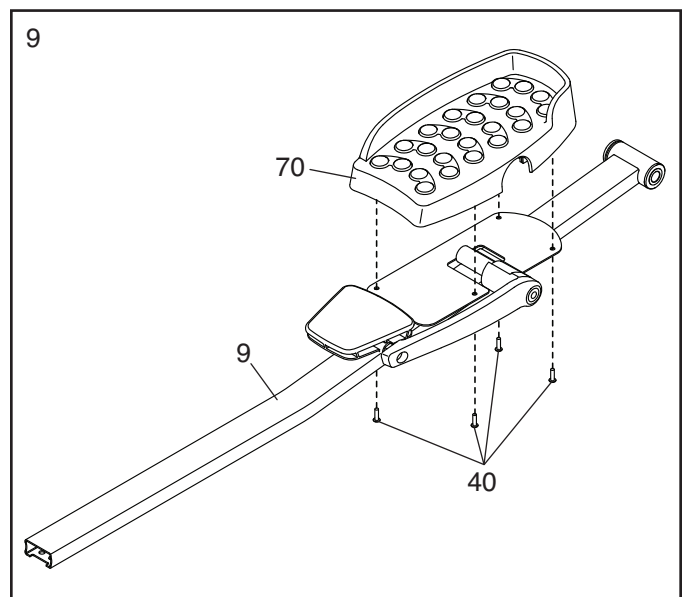
Illessze a rögzítőcsavart (13) az oszlopon lévő helyre.



9. Keresse meg a jobb oldali pedáltkart (9) és a nagy jobb pedált (70), és helyezze el őket az ábrán láthatóan.

Rögzítse a pedált (70) a karhoz 4 db M6 x 12 mm-es csavarral (40). **Először helyezze be az összes csavart, és csak utána húzza azokat szorosra.**

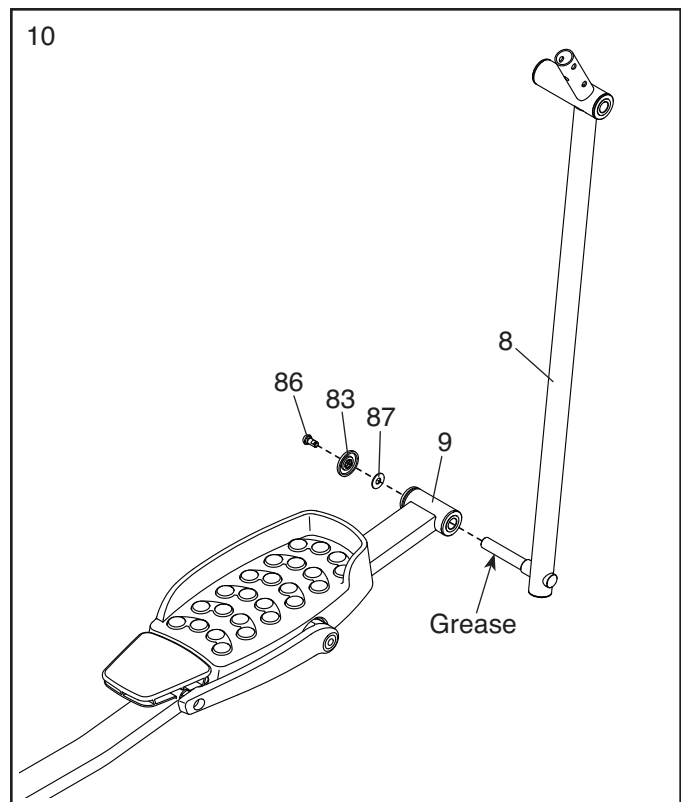
Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali pedállal és pedáltkarral is (nincs ábrázolva).



10. Olajozza jól meg a jobb oldali összekötő rudat (8).

Csúsztassa a jobb pedálkar végét (9) a jobb oldali összekötő rúdra (8). Rögzítse a kart a rúdra 1 db M8 x 14 mm-es vállas csavar (86), 1 db záróelem (83), és egy M8 alátét (87) segítségével.

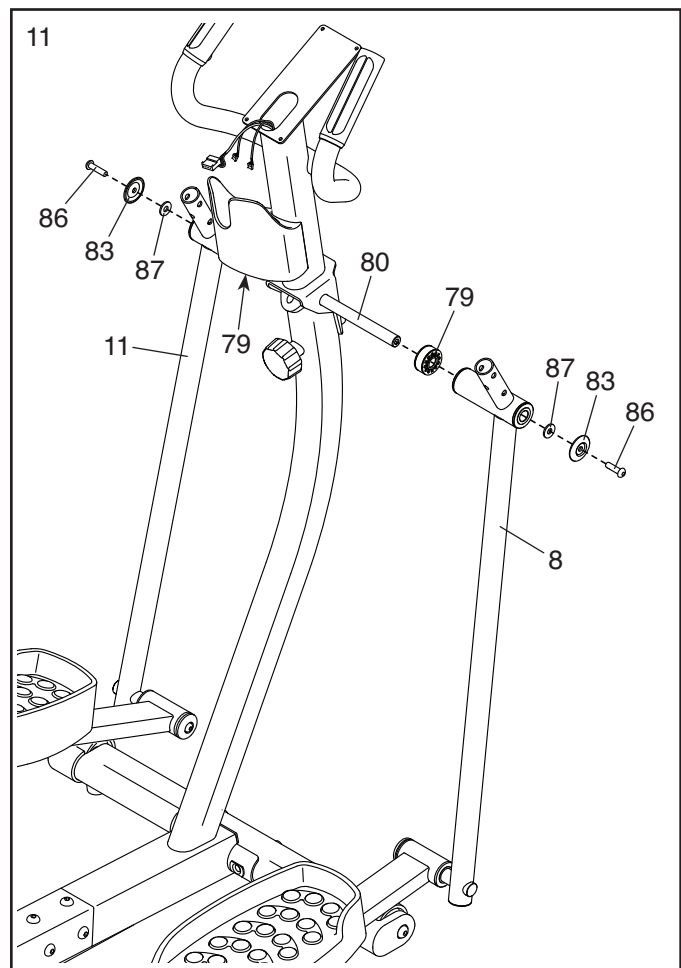
Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali pedálkarral és összekötő rúddal (nincs ábrázolva).



11. Csúsztasson egy-egy távtartót (79) a rögzítőrúdra (80).

Ezután csúsztassa a jobb és bal oldali összekötő rudakat (8, 11) a rögzítőrúdra (80). Ellenőrizze, hogy a bal és jobb oldali elemek a megfelelő oldalon legyenek.

Ezután rögzítse az összeillesztett elemeket 1 db M8 x 14 mm-es vállas csavarral (86), 1 db záróelemmel (83) és 1 db M8-as alátéttel, mindkét oldalon, egyszerre.



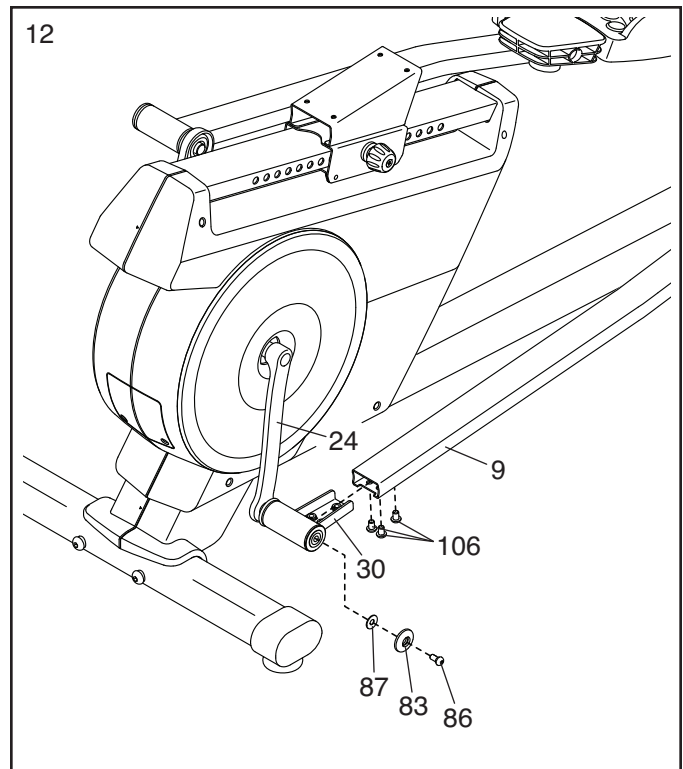
12. Távolítsa el a csomagolást a jobb oldali forgattyús tengelyről (30).

Rögzítse 1 db M8 x 14 mm-es vállas csavar, 1 db záróelem (83) és 1 db M8-as alátéttel (87) a jobboldali hajtókarhoz (24).

Ezután csúsztassa a jobb oldali pedálkart (9) a jobb oldali forgattyús tengelyre (30).

Rögzítse a pedálkart (9) 3 db M8 x 12 mm-es csavarral (106). **Előbb helyezze be az összes csavart, és csak utána húzza szorosra azokat.**

Ismételje meg ezt a lépést a másik oldalon is.

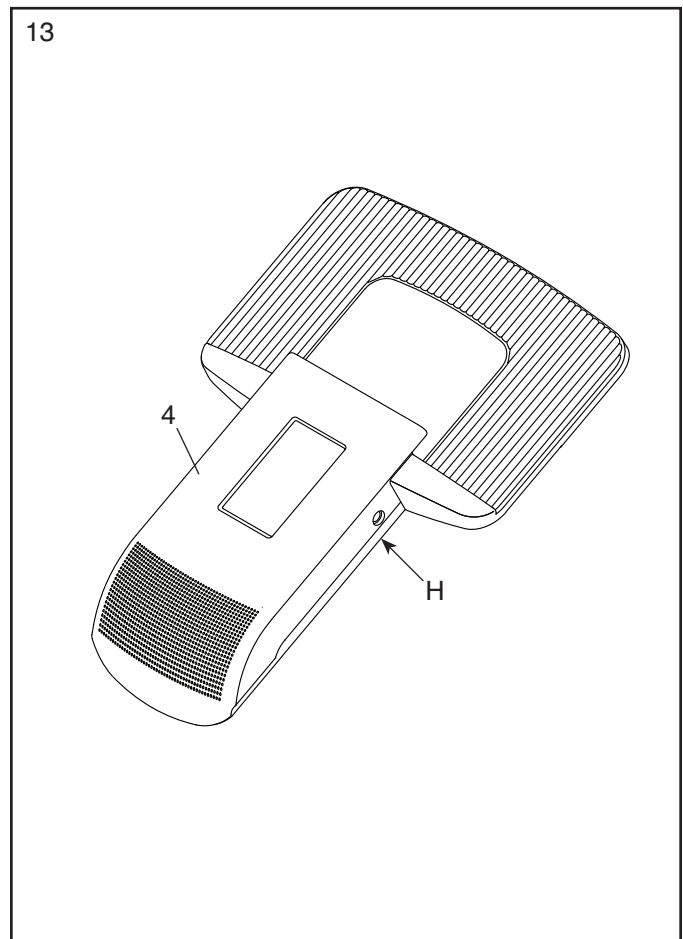


13. A konzol (4) 4 db góliát (D) elemmel működik (nem tartozék). Alkáli elemek használata ajánlott. Ne használjon együtt régi és új elemeket, illetve alkáli, normál és újratölthető elemeket vegyesen.

FONTOS: Ha a konzol hideg hőmérsékletnek volt kitéve, az elemek behelyezése előtt hagyja, hogy felmelegedjen szobahőmérsékletűre. Ellenkező esetben megsérülhet a konzolkijelző vagy más elektronikus alkatrészek.

Távolítsa el a csavarokat és az elemfedelelet a konzol hátuljáról (4), helyezze be az elemeket az elemtartóba, majd helyezze vissza az elemfedelelet. Ügyeljen arra, hogy az elemeket az ábrának megfelelően tájolja.

Ha opcionális hálózati adaptert szeretne vásárolni, hívja a jelen kézikönyv borítóján található telefonszámot. A konzol (4) károsodásának elkerülése érdekében csak a gyártó által szállított szabályozott hálózati adaptert használjon. Csatlakoztassa a hálózati adapter egyik végét a konzol akkumulátorrekeszében (H) lévő csatlakozóba, és vezesse át a hálózati adaptert a elemtartón lévő bevágáson. A másik végét csatlakoztassa a helyi szabályzatoknak és előírásoknak megfelelően felszerelt konnektorba.



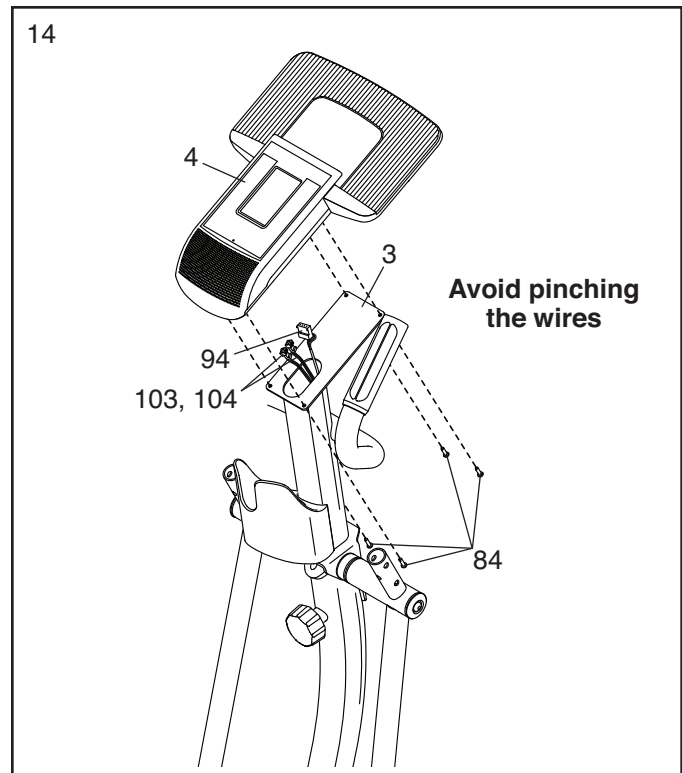
14. Távolítsa el a konzolvezeték összekötő kábelkötőzt (94).

Amíg a másik személy a konzolkerethez (3) tartja a konzolt(4), csatlakoztassa a konzolvezeték (94) és a bal és jobb oldali pulzusmérő vezetékét (103, 104) a konzol megfelelő kimeneteibe.

A vezeték (94, 103, 104) csatlakozóinak könnyedén a kimenetekbe kell illeszkedniük és rögzülniük. Ha a csatlakozó és a kimenet nem csúsznak össze könnyedén, fordítsa meg az egyik elemet, és próbálja meg újra. **Ha nem megfelelően csatlakoznak a vezeték, az használat közben károsíthatja a konzolt (4).**

A fölösleges vezetékreszeket dugja a konzolkeretbe (3).

Vigyázzon, ne csípje be a vezeték. Rögzítse a konzolt (4) a konzolkerethez (3) 4 db M4 x 16 mm-es csavarral (84). Helyezze be az összes csavart, és csak utána húzza szorosra azokat.



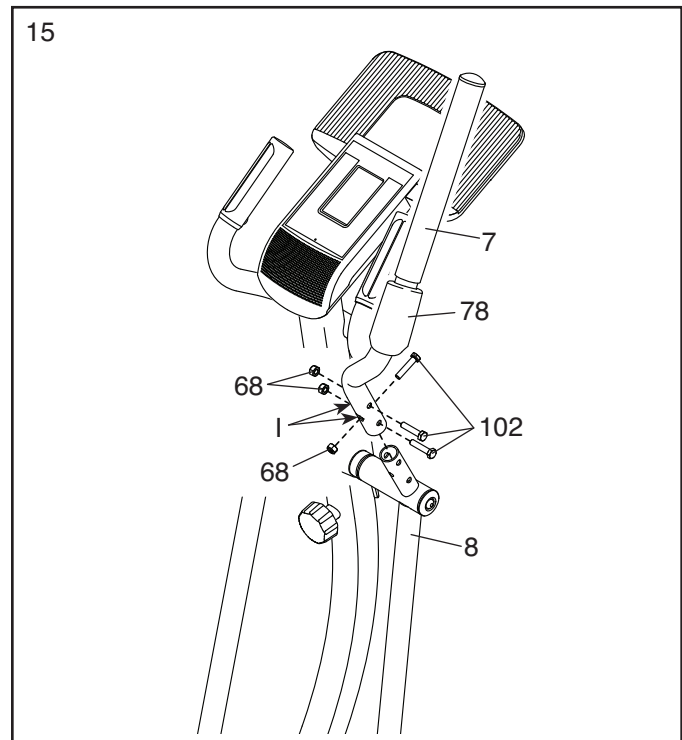
15. Keresse meg a jobb oldali kapaszkodót (7).

Illessze a kapaszkodó védőelemét (78) az ábrán látható módon (78) az elem végére, majd csúsztassa föl a kapaszkodóra.

Rögzítse a jobb oldali kapaszkodót (7) a jobb oldali összekötő rúdra (8) 3 db M8 x 38 mm-es hatlapú csavarral (102) és 3 db M8 anyacsavarral (68). Először illessze a helyére az összes csavart, és csak utána húzza meg azokat. **Ellenőrizze, hogy az anyacsavarok a hatlapú furatok belső részén legyenek (I).**

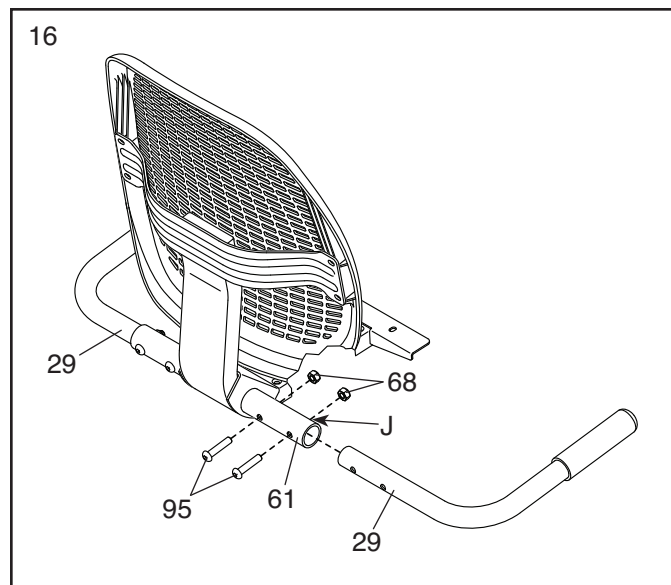
Ezután csúsztassa a védőelemet (78) lefelé az összekötő rúdra.

Ismételje meg ezt a lépést a másik oldalon is.

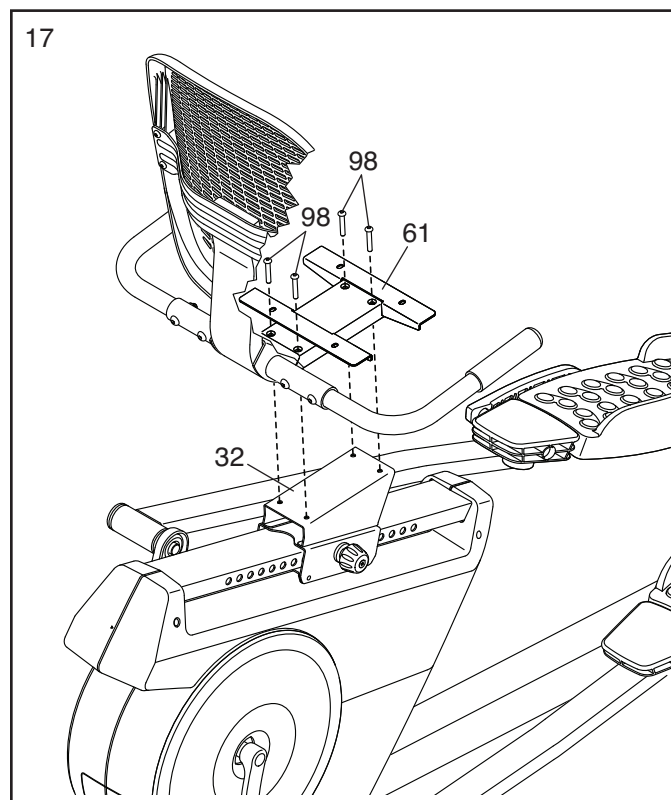


16. Igazítsa az ülést (61) az ábrán látható módon.
Illessze az ülés kapaszkodóját (29) az ülés vázához (61). Rögzítse 2 db M8 × 38 mm csavarral (95) és 2 db M8 záróanyával(68).
Ellenőrizze, hogy a záróanyák a hatlapú furatokhoz illeszkednek-e (J).

Ismételje meg ezt a lépést az ülés másik oldalán is (29).

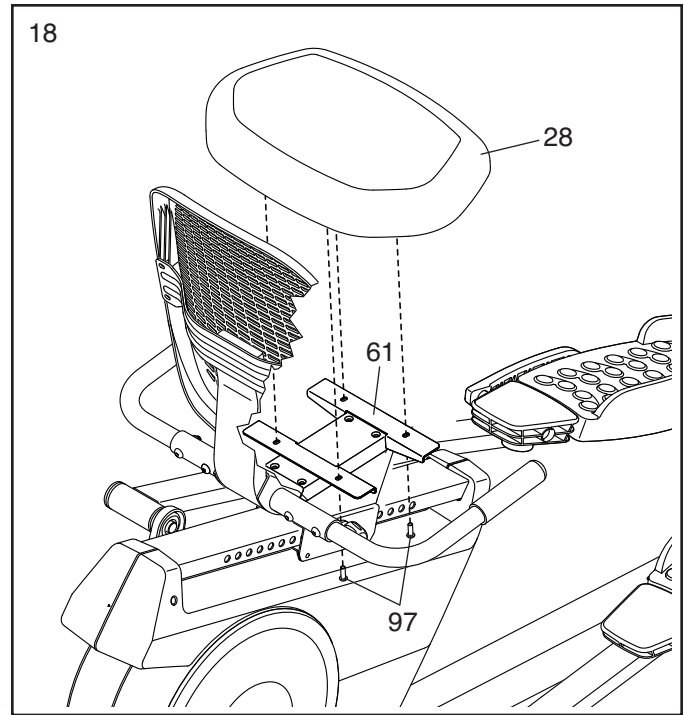


17. Illessze az ülés vázát (61) az üléstartóra (32), majd rögzítse 4 db M6 × 35 mm-es csavarral (98).
Először illessze a helyére az összes csavart, és csak azután húzza azokat szorosra.



18. Rögzítse az ülést (28) a vázhoz (61)
4 db M6 x 18 mm-es csavarral (97) (az ábrán
csak kettő látható).

**Illessze a helyükre a csavarokat, és csak
utána húzza azokat szorosra.**

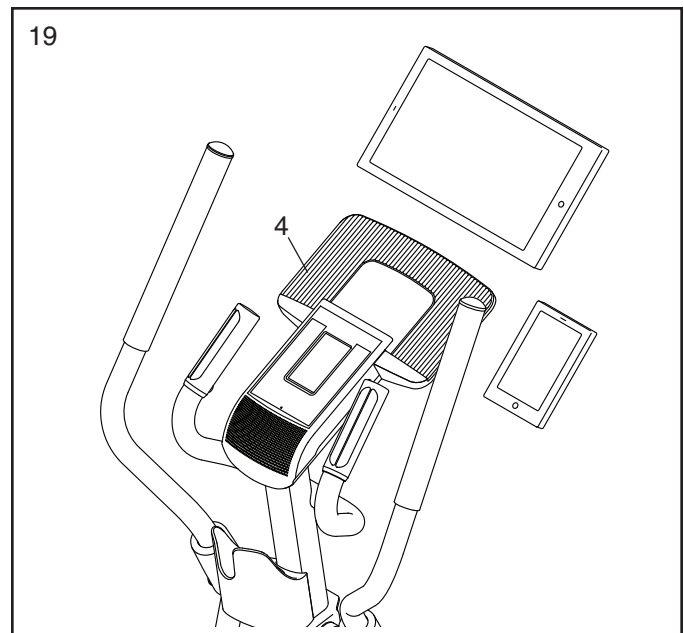


19. **Figyelem! Az exkluzív funkciók használatához
először aktiválnia kell a konzolt (4).**

A bekapcsoláshoz nyomja meg a konzol
bármelyik gombját.

Okostelefonja vagy tabletje segítségével nyissa
meg az [iFit.com/activate](https://www.ifit.com/activate) oldalt és kövesse az
ott megjelenítő utasításokat a konzol
aktiválásához (4).

Megjegyzés: Ha nincs okostelefonja vagy
tabletje, nyissa meg számítógépén az [iFit.com/
activate](https://www.ifit.com/activate) oldalt és aktiválja így a konzolt (4).
Ha továbbra is gondja van az aktiválással,
vegye fel velünk a kapcsolatot az első borítón
látható elérhetőségek egyikén.



20. **Ellenőrizze, hogy a hybrid trainer minden alkatrésze megfelelően lett-e összeszerelve.**

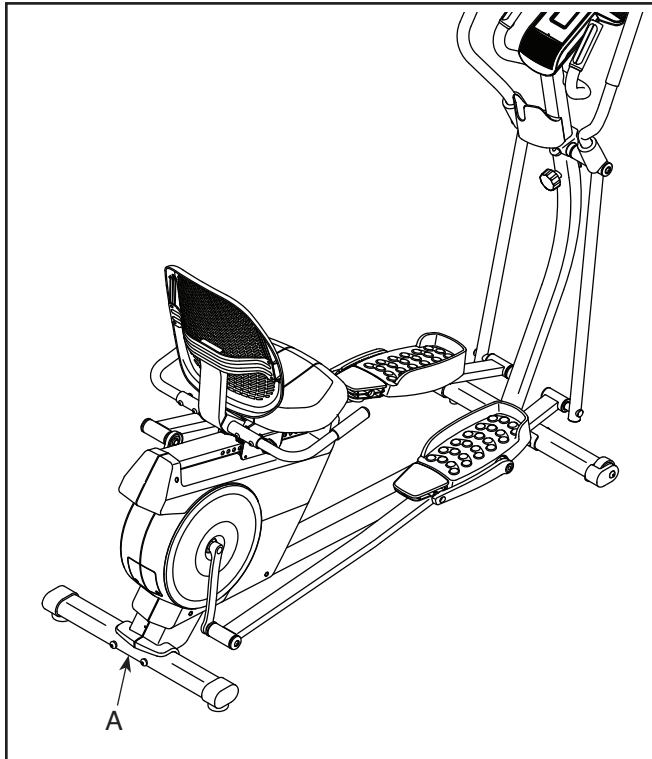
A csomag extra alkatrészeket tartalmazhat.

A padló védelme érdekében helyezzen matracot vagy szőnyeget a hybrid trainer alá.

A Hybrid Trainer használata

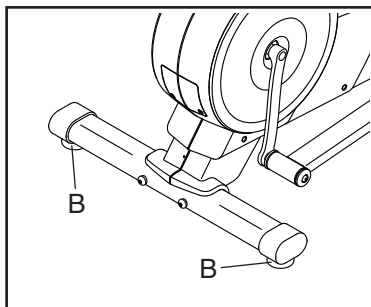
A Hybrid Trainer mozgatása

Emelje fel a hátsó keresztrudat (A), hogy a hybrid trainer a görgőkre nehezedjen. Óvatosan mozgassa a hybrid trainert a kívánt helyre, majd ott engedje a földre.



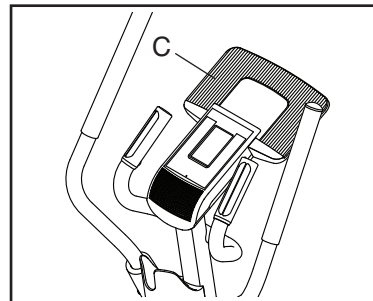
A Hybrid Trainer talpbeállítása

Ha a hybrid trainer használat közben billeg, a hátsó keresztrúd alján található állítható talpak (B) segítségével ellensúlyozza ki a gépet, amíg a billegés meg nem szűnik.



A tablettartó használata

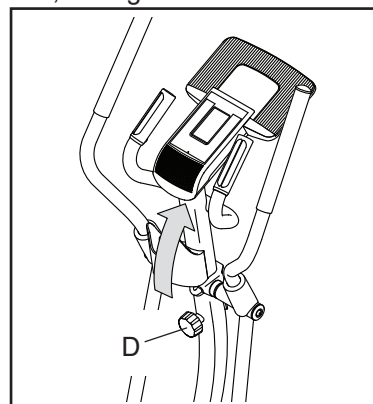
Figyelem! A tablettartón (C) a legtöbb tablet és okostelefon használható. Ne helyezzen rá más elektronikus eszközt vagy tárgyat.



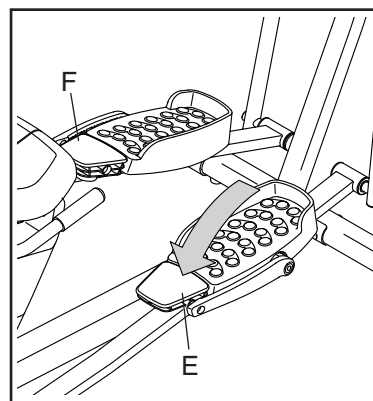
A tablet vagy okostelefon csatlakoztatásához tegye az eszközt a tartótálcára. Ügyeljen, hogy az eszköz ne essen le a tablettartóról.

Az elliptikus mód használata

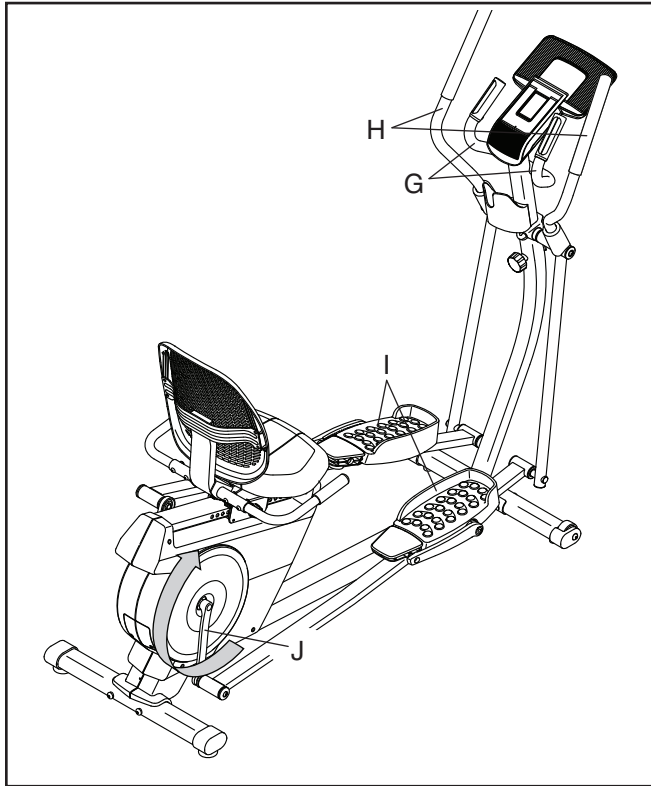
Ha a hybrid trainert elliptikus trainerként szeretné használni, az állítható konzolkeretet emelje a képen látható pozícióba, és rögzítse ott a csavar (D) segítségével.



Ezután állítsa a kis pedálokat (E, F) a lenti pozícióba.



Elliptikus üzemmódban először fogja meg a kapaszkodókat (G) vagy a karokat (H), lépjen fel az alacsonyabban lévő pedálra (I), majd a másikra is.

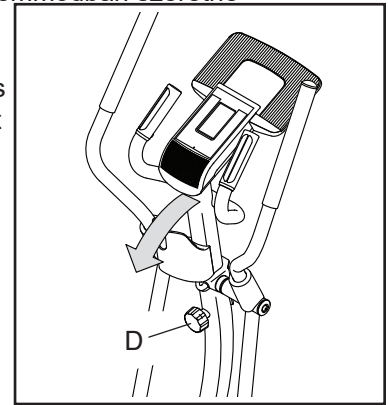


Tekerje addig a pedálokat (I), amíg azok folyamatos mozgásban nem lesznek. **Figyelem! A hajtókar (J) mindkét irányba mozoghat. Alapvetően az ábrán látható irányba történő mozgatást ajánljuk, de dönthet a másik irány mellett is.**

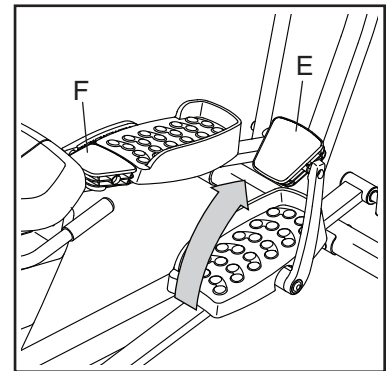
Leszállás előtt várja meg, amíg a pedálok (I) teljesen megállnak. Megjegyzés: A hybrid trainer nem rendelkezik szabad kerékkel; a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Amikor a pedálok megállnak, először a magasabb pedálról lépjen le. Ezután lépjen le az alsó pedálról.

Szobakerékpár mód használata

Ha szobakerékpár üzemmódban szeretné használni a hybrid trainert, lazítsa meg a rögzítőcsavart (D) és állítsa a konzolkeretet "lent" pozícióba.



Állítsa a kis pedálokat (E, F) "fent" pozícióba.

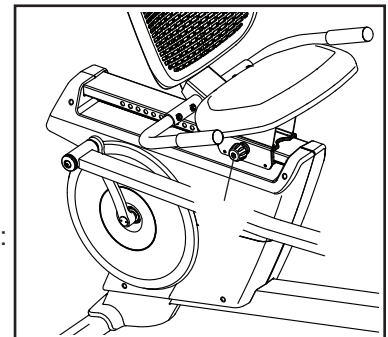


Ezután csúsztassa az ülést előre vagy hátra, hogy kényelmes távolságra legyen a pedáloktól.

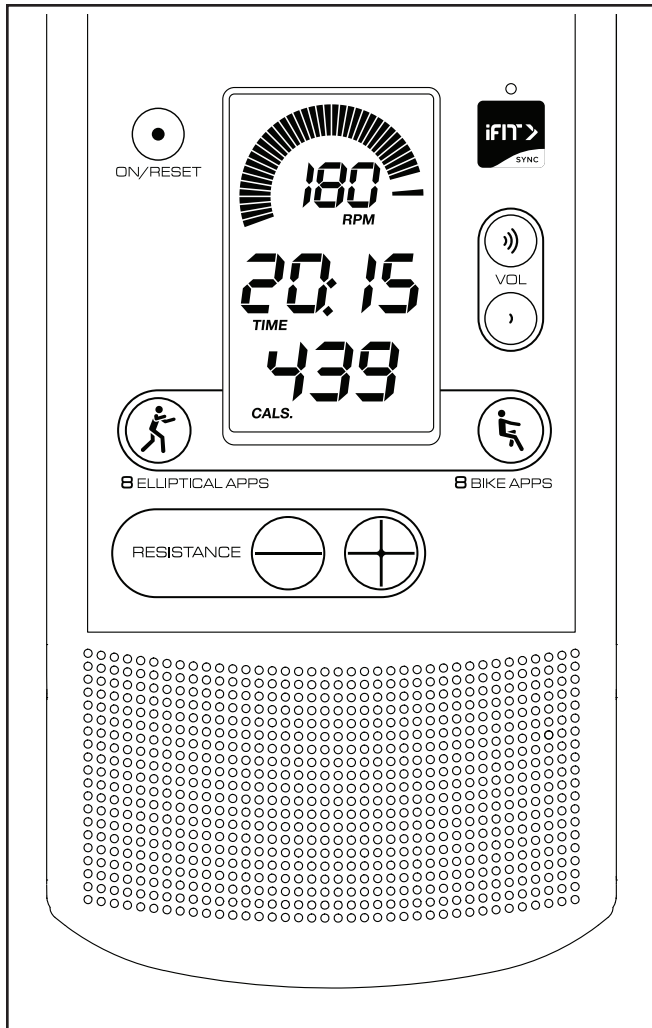
Az ülés állításához lazítsa meg az ülésrögzítő csavart (K): húzza ki a csavart, és közben mozgassa a kívánt távolságra az ülést.

A rögzítéséhez igazítsa vissza a vázon lévő furatba a rögzítőcsavart (K).

Használat előtt ellenőrizze, hogy a rögzítőcsavar megfelelően van-e rögzítve.



Konzoldiagram



A konzol funkciói

Figyelem! A konzol aktiválásához és az exkluzív funkciók használatához lásd: 15. oldal.

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

Ha a konzol manuális üzemmódját használja, egy gombnyomással megváltoztathatja a pedálok ellenállásának erősségét. Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést ad az edzésről. A beépített pulzsmérővel vagy egy kompatibilis pulzsmérővel még a pulzusszámát is mérheti. Az opcionális mellkasi pulzsmérő megvásárlásával kapcsolatos információkat lásd a 21. oldalon.

Tabletjét is csatlakoztathatja a konzolhoz, és az iFit®-Smart Cardio Equipment alkalmazással rögzítheti és nyomon követheti az edzéssel kapcsolatos információkat.

A konzol tizenhat előre beállított edzést is kínál - nyolc edzést a fekvő kerékpár üzemmódhoz és nyolc edzést az elliptikus üzemmódhoz. Minden edzés automatikusan változtatja a pedálok ellenállását, és jelzi, hogy változtassa a pedálozási sebességet, miközben végigvezeti Önt egy hatékony edzésen.

A konzol hangrendszeréhez akár személyes audio lejátszóját is csatlakoztathatja, és edzés közben hallgathatja kedvenc zenéjét vagy hangoskönyveit.

Manuális üzemmód használata: 18. oldal.

Hangrendszer használata: 19. oldal.

Előre beprogramozott edzések: 20. oldal.

Tablet csatlakoztatása a konzolhoz: 21. oldal.

Pulzsmérő csatlakoztatása a konzolhoz: 21. oldal.

Beállítási mód: 22. oldal.

Megjegyzés: A konzol használata előtt ellenőrizze, hogy behelyezte-e az elemeket (11. oldal). Ha a kijelzőn műanyag védőfóliát talál, távolítsa el azt használat előtt.

Manuális üzemmód

1. Kapcsolja be a konzolt.

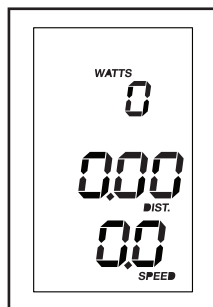
A konzol bekapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot vagy kezdjen el tekerni a pedállal.

A konzol bekapcsolása után egy hangjelzés kíséretében a kijelző is bekapcsol, és használatra kész.

2. Válassza ki a manuális módot.

A konzol bekapcsolása után a manuális üzemmód az alapértelmezett beállítás.

Egy edzés kiválasztása után az On/Reset gomb megnyomásával léphet vissza a manuális üzemmódba.



3. Kezdje el tekerni a pedálokat, és állítsa be a kívánt ellenállás erősségét.

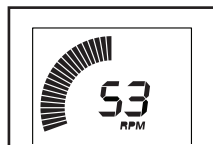
Pedálózás közben az Ellenállás (Resistance) növelése vagy csökkentése gombbal állíthatja az erősséget.



Megjegyzés: A gombok megnyomása után kell néhány másodperc, hogy a gép elérje a beállított erősséget.

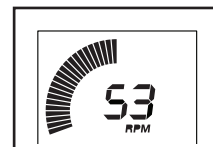
4. Kövesse a haladást a kijelzőn.

Sebességmérő—Itt láthatja a pedálózási sebességet. Ahogy növeli vagy csökkenti a sebességet, a sebességmérőn sávok jelennek meg vagy tűnnek el..



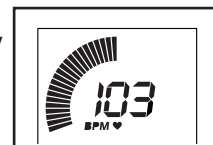
Megjegyzés: Az előre beprogramozott edzéseknél az egyes edzésrészekhez tartozó céltartomány jelenik meg a kijelzőn.

Felső kijelző—Itt jelenik meg a pedálózási sebesség (fordulatszám/perc (RPM)) és a teljesítmény (watt). A kijelző néhány másodpercenként változva jeleníti meg a két értéket.



Továbbá itt fog megjelenni a pedálok ellenállásának erőssége is. Az érték az erősség változásakor jelenik meg néhány másodpercre.

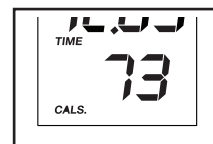
Itt jelenik meg a pulzusszám (BPM) is, amikor a beépített vagy egy kompatibilis pulzusmérőt használ (lásd 5. lépés).



Középső kijelző—Itt jelenik meg az eltelt idő alatt megtett távolság mérföldben vagy km-ben. A kijelző néhány másodpercenként változik. Megjegyzés: Előre beprogramozott edzések esetén a kijelző az eltelt idő helyett a még hátralévő időtartamot jeleníti meg.



Alsó kijelző—Itt jelenik meg a pedálózás sebessége (mérföld/óra vagy km/h) és az elégetett kalória becsült értéke (Cals.) A kijelzőn néhány másodpercenként változnak a megjelenített értékek.



Növelje vagy csökkentse a kijelző hangerejét a hangerő gombokkal.



A konzol megállításhoz hagyja abba a pedál tekerését. Ha a konzol leáll, a kijelző is leáll.

A folytatáshoz csak kezdje újra a pedálozást.

Ha szeretné a kijelzőt visszaállítani, nyomja meg az On/Reset gombot.

Megjegyzés:

A konzol mérföldben vagy kilométerben jeleníti meg a megtett távolságot. A mértékegység módosításához lásd: Beállítások, 22. oldal.

5. Használja a pulzsmérőt.

A pulzsméréshez használhatja a kapaszkodón lévő beépített pulzsmérőt vagy egy csatlakoztatott kompatibilis eszközt. További információkért lásd: 21. oldal.

A konzol kompatibilis minden Bluetooth® Smart pulzsmérő eszközzel. A pulzsmérő konzolhoz való csatlakoztatásáért lásd: 21. oldal.

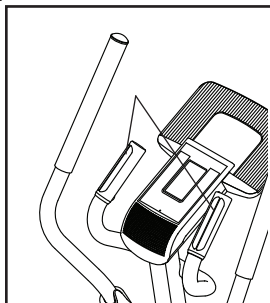
Megjegyzés: Ha egyszerre mindkét pulzsmérőt használja, a rendszerben a Bluetooth Smart pulzsmérő élvez elsőbbséget.

Ha a pulzsmérő fém részén (A) műanyag védőfóliát talál, távolítsa el azt.

Ellenőrizze, hogy a keze tiszta-e.

A pulzsméréshez fogja meg a kapaszkodón található beépített pulzsmérőt a tenyerével.

A mérés alatt ne mozgassa el a kezét és ne szorítsa túl erősen a kapaszkodót.



Miután érzékeli a pulzusát, a felső kijelzőn megjelenik a pulzusszáma. A legpontosabb pulzusmérés érdekében tartsa a kezét az érintkezőkön legalább 15 másodpercig. Ha a pulzusszám nem jelenik meg, győződjön meg arról, hogy kezei a leírtaknak megfelelően helyezkednek el. Ügyeljen arra, hogy kezét ne mozgassa túlzottan, és ne szorítsa az érzékelőt túl erősen. Az optimális teljesítmény érdekében az érintkezőket puha ruhával tisztítsa meg; soha ne használjon alkoholt, súrolószereket vagy vegyszereket az érintkezők tisztításához.

6. Az edzés végeztével a konzol automatikusan kikapcsol.

Ha a pedált nem mozgatja néhány másodpercig, hangjelzés kíséretében a konzol és a kijelző is leáll. Ha a pedál több percn keresztül nem mozdul, a konzol kikapcsol, és a kijelző visszaáll alaphelyzetbe.

Hangrendszer használata

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

Nyomja meg a lejátszás gombot az audio lejátszóján.

A konzol vagy a lejátszó hangerő gombjainak segítségével növelheti vagy csökkentheti a hangerőt.



Előre beprogramozott edzések használata

1. Kapcsolja be a konzolt.

A konzol bekapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot vagy kezdjen el tekerni a pedállal.

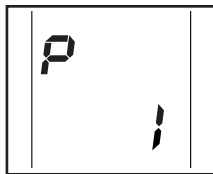
A konzol bekapcsolása után egy hangjelzés kíséretében a kijelző is bekapcsol, és használatra kész.

2. Válasszon ki egy előre beprogramozott edzést.

Ha a Kerékpár üzemmód előre beprogramozott edzései közül választ, először állítsa a hybrid trainert kerékpár üzemmódba, hogy a konzol is megfelelő adatokat jelenítsen meg (16. oldal).

Ha az Elliptikus trainer üzemmód előre beprogramozott edzései közül választ, először állítsa a hybrid trainert elliptikus üzemmódba, hogy a konzol is megfelelő adatokat jelenítsen meg (15. oldal).

Az előre beprogramozott edzések kiválasztásához nyomja meg többször egymás után az Elliptical Apps vagy Bike Apps gombot, amíg a kiválasztott edzés sorszáma meg nem jelenik a kijelzőn. Az edzés időtartama a középső kijelzőn lesz látható.



3. Kezdje el az edzést.

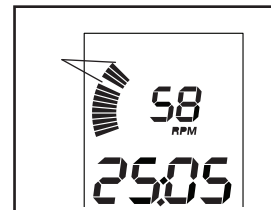
Az edzés elindításához kezdjen el pedálozni.

Minden edzés egyperces szakaszokra van osztva. Minden szakaszhoz egy ellenállási szint és egy célsebesség van beprogramozva.

Megjegyzés: Ugyanaz az ellenállási szint és/vagy célsebesség programozható egymást követő szegmensekhez.

Az edzés minden egyes szakaszának végén egy sor hangjelzés hallható. A következő szegmens ellenállási szintje néhány másodpercig megjelenik a felső kijelzőn, hogy figyelmeztesse a változásra. Ezután a pedálok ellenállásának erőssége megváltozik.

A sebességmérőn látható két villogó csík az adott szakasz sebességi céltartományát jelzi (B). Az adott szakasz célsebességéhez tartozó RPM értékek is megjelennek.



A nem villogó csíkok jelzik a tényleges sebességet. Edzés közben a pedálozás sebességének vagy a pedállenállás erősségének növelésével vagy csökkentésével tudja az adott szakasz céltartományában tartani a sebességet.

Figyelem! A célsebesség csak motivációs célokból jelenik meg. Mindig olyan erővel és sebességen tekerjen, ami még kényelmes.

Ha az adott szakasz ellenállása túl erős vagy túl gyenge, manuálisan is felülírhatja a beállítást az Ellenállás (Resistance) gombok megnyomásával.

Figyelem! Az adott szakasz végére érve a pedálok automatikusan az új szakaszra beállított ellenállási erősségre váltanak.

Ha néhány másodpercig nem hajtja a pedált, az hangjelzés kíséretében szünetelteti az edzést.

Az edzés folytatásához kezdjen el újra pedálozni. Az edzés folytatódik egészen addig, amíg a beprogramozott edzés utolsó szakaszának végére nem ér.

4 Kövesse a haladást a kijelzőn.

Lásd: 18. oldal.

5 Mérje a pulzusszámot.

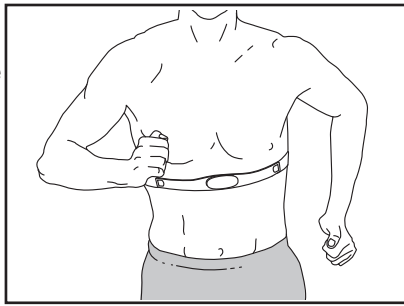
Lásd: 21. oldal.

6 Az edzés végeztével a konzol automatikusan kikapcsol.

Lásd: 19. oldal.

Opcionális pulzsmérő használata

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



Az opcionális mellkasi pulzsmérő lehetővé teszi, hogy edzés közben folyamatosan nyomon kövesse a pulzusszámát, így segítve Önt személyes fitnesscéljai elérésében. A pulzsmérő megvásárlásához lásd az útmutató elülső borítóját.

Megjegyzés: A konzol minden Bluetooth Smart pulzsmérő eszközzel kompatibilis.

Tablet csatlakoztatása a konzolhoz

A tablet és konzol, valamint a kompatibilis pulzsmérő és a konzol Bluetooth-csatlakoztatása a iFit–Smart Cardio Equipment alkalmazással történik. Megjegyzés: A további Bluetooth-csatlakozás nem támogatott.

1. Töltse le és telepítse az iFit–Smart Cardio Equipment alkalmazást tabletjére.

iOS® vagy Android™ tabletjén nyissa meg az App StoreSM vagy a Google Play™ áruház felületét, keressen rá az ingyenes iFit–Smart Cardio Equipment alkalmazásra, majd töltsse le azt eszközére. **Ellenőrizze, hogy a Bluetooth-kapcsolat engedélyezve van-e készülékén.** Ezután nyissa meg az iFit–Smart Cardio Equipment alkalmazást és kövesse az utasításokat az iFit-fiók beállításához és a beállítások személyre szabásához.

2. Csatlakoztassa pulzsmérőjét a konzolhoz

Ha csatlakoztatja pulzsmérőjét a tabletjéhez és a konzolhoz, először a pulzsmérőt csatlakoztassa a tablethez (lásd a jobb oldalon).

3. Csatlakoztassa tabletjét a konzolhoz.

Nyomja meg az iFit Sync gombot a konzolon, és várja meg, hogy a kijelzőn megjelenjen a párosítási szám. Ezután kövesse az iFit–Smart Cardio Equipment alkalmazásban megjelenő utasításokat a csatlakoztatáshoz.

Asikeres csatlakoztatás után a konzol LED-je folyamatosan kéken fog világítani.

4. Rögzítse és kövesse nyomon edzéseit.

Kövesse az iFit–Smart Cardio Equipment alkalmazás utasításait az edzésadatok rögzítéséhez és nyomon követéséhez.

5. Csatlakoztassa le a tabletet a konzolról.

Először válassza a lecsatlakoztatás lehetőséget az iFit–Smart Cardio Equipment alkalmazásban. Nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon, amíg a LED folyamatosan zölden nem világít.

Megjegyzés: A konzol minden Bluetooth-kapcsolata megszűnik ilyenkor (tabletek, pulzsmérők, stb.).

Pulzsmérő csatlakoztatása a konzolhoz

A konzol kompatibilis a Bluetooth Smart pulzsmérőkkel.

A Bluetooth Smart pulzsmérő konzolhoz való csatlakoztatásához nyomja meg az iFit Sync gombot a konzolon. A kijelzőn megjelenik a párosítási szám. Sikeres csatlakoztatás esetén a konzol LED-je kétszer pirosan felvillan.

Megjegyzés: Ha több kompatibilis pulzsmérő van, a konzol a legerősebb Bluetooth-jelűt fogja csatlakoztatni.

Ha lecsatlakoztatná a pulzsmérőt a konzolról, nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon, amíg a LED folyamatosan zölden nem világít.

Megjegyzés: Ilyenkor minden Bluetooth-kapcsolat megszűnik (további tabletek, pulzsmérők, stb.).

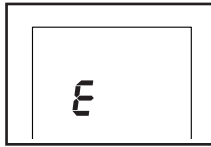
Beállítások

A konzol Beállítások üzemmódjában megadhatja a mértékegységeket és a használati adatokat.

A Beállítások mód kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva az On/Reset gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a beállítások képernyője.

A konzol mérföldben vagy km-ben jeleníti meg a sebességet. A felső kijelzőn látható a kiválasztott mértékegység. "E" betű jelöli az angolszász mértékegységet és mérföldet, míg egy "M" betű a metrikus mértékegységet és a km-t.

A módosításhoz nyomja meg többször az Elliptikus App gombot.

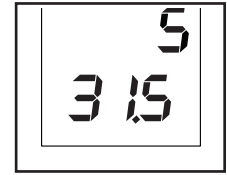


Megjegyzés: Elemcsere után előfordulhat, hogy újra meg kell adnia a használni kívánt mértékegységet.

Nyomja meg a Bike Apps gombot a megtett távolság és az eltelt idő megtekintéséhez.

A középső kijelzőn megjelenik a hybrid trainer megvásárlása óta használattal eltelt idő (óra).

Az alsó kijelzőn az összes megtett távolság lesz látható (mérőöldben vagy km-ben).



A Beállítások menüből való kilépéshez nyomja meg többször egymás után a Bike Apps gombot.

FCC-információk

Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek az FCC-szabályok 15. pontja 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:

- Állítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a berendezés és a vevőkészülék közötti távolságot.
- Csatlakoztassa a berendezést egy olyan konnektorba, amelyik más áramkörön van, mint amelyikhez a vevőkészülék csatlakozik.
- Forduljon a márkakereskedőhöz vagy egy tapasztalt rádió/TV-technikushoz segítségért.

FCC FIGYELMEZTETÉS: A folyamatos megfelelésért a számítógéphez vagy perifériás eszközökhöz való csatlakozáskor csak árnyékolt interfészkábeleket használjon. A megfelelésért felelős fél által nem kifejezetten jóváhagyott változtatások vagy módosítások érvényteleníthetik a felhasználónak a berendezés üzemeltetésére vonatkozó jogosságát.

Figyelem! Az expozíciós követelményeknek való megfelelés érdekében a konzolban lévő antennának és adónak legalább 20 cm távolságra kell lennie minden személytől, és nem lehet más antenna vagy adó közelében vagy azzal összekötve.

Megjegyzés: A konzol FCC-azonosítója: OMCBMD1.

Karbantartás és hibaelhárítás

Karbantartás

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény és a kopás csökkentése érdekében. Minden egyes alkalommal, amikor a hybrid trainert használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki.

A hybrid trainer tisztításához használjon enyhén nedves ruhát és tisztítószer. **FONTOS:** A konzol károsodásának elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékokat a konzoltól, és a konzolt ne tegye ki közvetlen napfénynek.

Hibaelhárítás – Konzol

A konzolt aktiválni kell. Ha még nem aktiválta, ugorjon a 14. oldal, 19. lépésére.

A legtöbb konzolproblémát az alacsony elemtöltöttség okozza. Az elemcseréhez lásd: 11. oldal, 13. lépés.

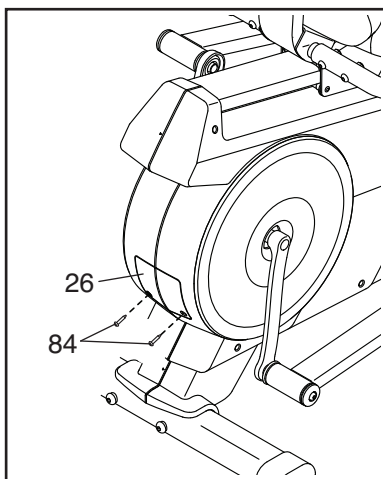
Ha huzamosabb ideig nem használja a traineret, távolítsa el belőle az elemeket.

Ha a konzol nem jeleníti meg a mért pulzusszámot, lásd: 21. oldal, 5. lépés.

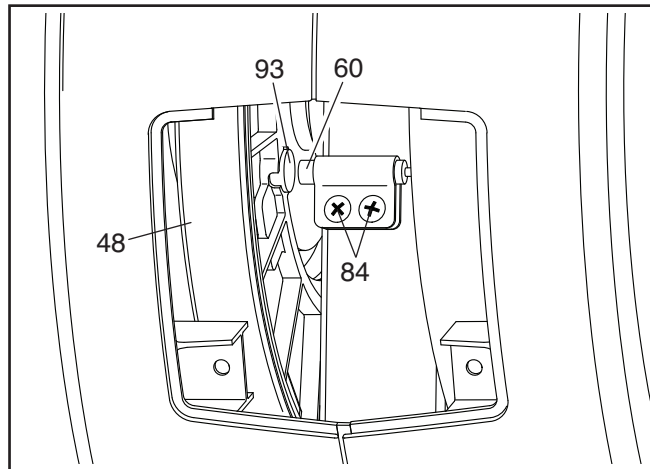
Reed-kapcsoló beállítása

Ha a konzol nem ad megfelelő visszajelzést, állítani kell a Reed-kapcsolón.

A Reed-kapcsoló állításához távolítsa el a 2 db M4 x 16 mm-es csavart (84) a hátsó takaróelemről (26), majd vegye le magát a takaróelemet is.



Keresse meg a Reed-kapcsolót (60). Lazítsa meg a 2 db M4 x 16 mm-es csavart (84).



Forgassa addig a nagy szíjtárcsát (48), amíg a mágneses csiga (93) a Reed-kapcsolóval (60) egy szintbe nem ér. Csúsztassa kicsit a Reed-kapcsolót a mágnes felé vagy attól el, majd húzza meg az M4 x 16 mm-es csavarokat (84).

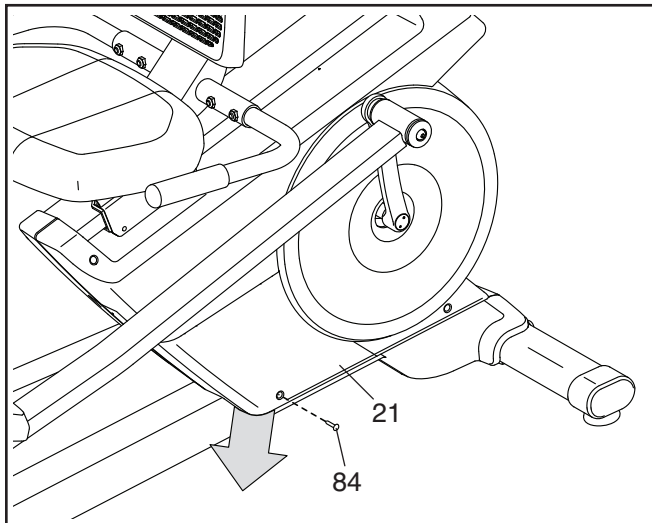
Forgassa meg a tárcsát (48). Ismételje ezt a lépést addig, amíg a konzol a megfelelő adatokat meg nem jeleníti.

Ha visszaállította a Reed-kapcsolót, tegye vissza a takaróelemeket a trainerre.

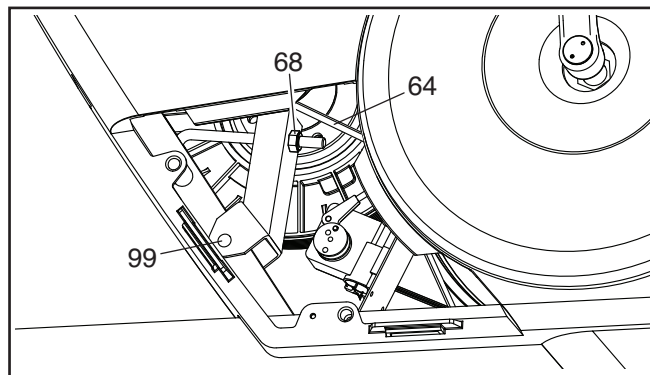
Hajtósíj beállítása

Ha pedálozás közben azt érzi, hogy a pedálok meglazultak, vagy a legnagyobb ellenállás ellenére sem nehezebb tekerni, ellenőrizze s igazítsa meg a hajtósíjat.

Ehhez először távolítsa el az M4 x 16 mm-es csavart (84) az oldalsó borítóelemről (21), majd vegye le a borítóelemet is, az ábrán jelzett irányba történő húzással.



Ezután lazítsa meg az M10 x 55 mm-es vállas csavart (99), majd húzza szorosra az M8-as záróanyát (68), amíg a hajtósíj (64) feszes nem lesz.



Ha a hajtósíj (64) feszes, húzza meg az M10 x 55 mm-es vállas csavart (99), majd helyezze vissza a borítóelemeket.

EDZÉSÚTMUTATÓ

Figyelem! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 évnél idősebbeknél, illetve a már meglévő egészségügyi problémával küzdő személyek esetében.

Az alábbi útmutató segít edzésprogramja megtervezésében. Az edzésekkel kapcsolatos további adatokat illetően szerezzen be valamilyen komolyabb szakkönyvet vagy konzultáljon orvosával és edzőjével. Ne feledje, hogy az eredményességhez elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás és a pihenés.

EDZÉSINTENZITÁS: Akár a zsírégetés, akár a szív- és érrendszer 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 edzéshez 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	

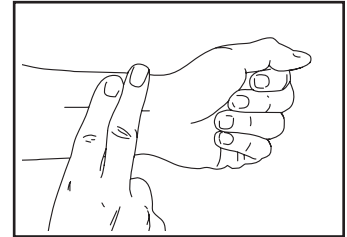
A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg az életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tíz évre vannak kerekítve). Az életkor felett felsorolt három szám határozza meg az "edzészónát". A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső szám a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legmagasabb szám pedig az aerob edzéshez szükséges pulzusszám.

Zsírégetés: A hatékony zsírégetéshez hosszan kell alacsony intenzitású edzést végeznie. Az edzés elején a szervezet szénhidrátkalóriákat használ fel energiaként, és csak ez után kezdi el a tárolt zsírkalóriák égetését. Ha a zsírégetés a cél, úgy állítsa be az edzés intenzitását, hogy a pulzusszáma az edzészóna legalacsonyabb értékének közelében legyen. A maximális zsírégetés érdekében eddzen úgy, hogy a pulzusszáma az edzészóna középső számához közelítsen.

Aerob edzés: Ha a szív- és érrendszer erősítése a cél, akkor aerob edzést kell végeznie, amely során nagy mennyiségű oxigént kell a szervezetnek felhasználnia hosszabb ideig. Az aerob edzéshez úgy állítsa be az edzés intenzitását, hogy a pulzusszáma az edzészóna legmagasabb értékének közelében legyen.

PULZUSMÉRÉS

A pulzusszám méréséhez végezzen legalább négy perces edzést, majd álljon meg és helyezze két ujját a csuklójára a képen látható módon.



Számolja meg, hogy hat másodperc alatt hány szívverése van, és szorozza meg az eredményt 10-zel, hogy megtudja a pulzusszámát. Például, ha a hat másodperces szívverésszám 14, a pulzusszáma 140 szívverés percenként.

ALAPELVEK AZ EDZÉSHEZ

Bemelegítés: Kezdje az edzést 5–10 perces nyújtással és laza átmozgatással. A jó bemelegítés emeli a testhőt, a pulzusszámot és fokozza a keringést, vagyis felkészíti a testet a munkára.

Edzészóna elérése: Eddzen 20–30 percig úgy, hogy a pulzusszáma az edzészónában legyen. (Az edzésprogram első néhány hetében ne tartsa a pulzusszámot 20 percnél tovább az edzészónában). Edzés közben rendszeresen és mélyen lélegezzen; soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

Levezetés: Befejezésül nyújtson, lazítson 5–10 percig. A nyújtás növeli az izmok rugalmasságát, és segít megelőzni az edzés utáni problémákat.

EDZÉS GYAKORISÁGA

Az állóképesség fenntartásához vagy fokozásához végezzen hetente három edzést, az edzések között legalább egy nap pihenőidővel. Néhány hónap rendszeres edzés után, akár heti ötre is emelheti a mozgások számát. Ne feledje, a siker kulcsa, hogy a testmozgást a mindennapi élet rendszeres és élvezetes részévé tegye.

JAVASOLT NYÚJTÓGYAKORLATOK

Az alapvető nyújtógyakorlatok helyes kivitelezését a jobb oldali ábrán láthatja. A nyújtást lassú mozdulatokkal végezze, ne csináljon rugózó utánmozgást.

1. Talajérintés nyújtott lábbal

Álljon egyenesen, enyhén hajlítt vagy kinyújtott térdrel és dőljön csípőből előre. Lazítsa el a hátát és vállát, és nyújtózzon a talaj felé. Lassan számoljon el 15-ig, majd egyenesedjen fel. Ismétlje meg háromszor. Mit nyújt: combizmok, térd, hátizmok.

2. Combhajlító izom nyújtása

Üljön a talajra és nyújtsa ki az egyik lábát. A másik láb talpát húzza be a kinyújtott láb combjához. Nyújtózzon előre, és tartsa ki a pozíciót 15 másodpercig, majd lazítsa el a testét. Mindkét lábnál 3-3 ismétlést végezzen. Mit nyújt: combizmok, alsóháti és ágyéki szakasz.

3. Vádli és Achilles-ín nyújtása

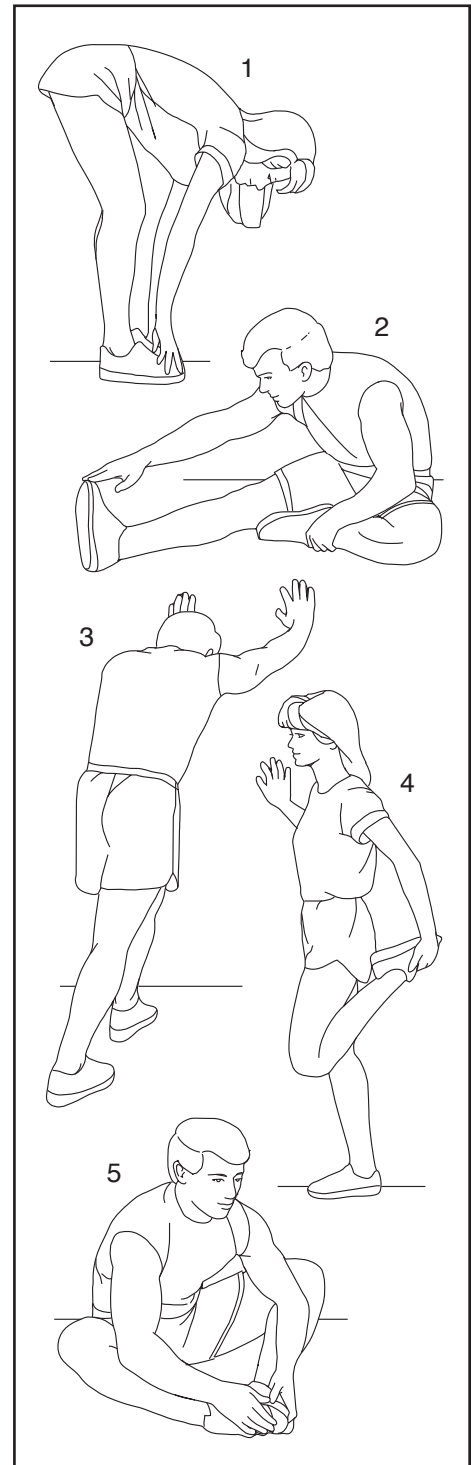
Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és támassza a kezét a falnak. A hátsó láb legyen nyújtva, a lábfej egésze maradjon a talajon. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa ki 15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábra. Az Achilles-ín további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Mit nyújt: vádli, Achilles-ín és boka.

4. Négyfejű combizom nyújtása

Egyik kezével támaszkodjon a falnak, nyúljon hátra, és a másik kezével fogja meg a lábfejét. Húzza a sarkát a lehető legközelebb a fenekéhez. Tartsa ott 15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábra. Mit nyújt: négyfejű combizom és csípőizmok.

5. Belső combizom nyújtása

Üljön a talajra, a talpakat fordítsa egymásnak, a térdek kifelé nézzenek. Húzza a lábfejét az ágyék felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa ott 15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor. Mit nyújt: négyfejű combizom és csípőizmok.



Alkatrészlista

Modellszám: PFEL03717.2 R1220A

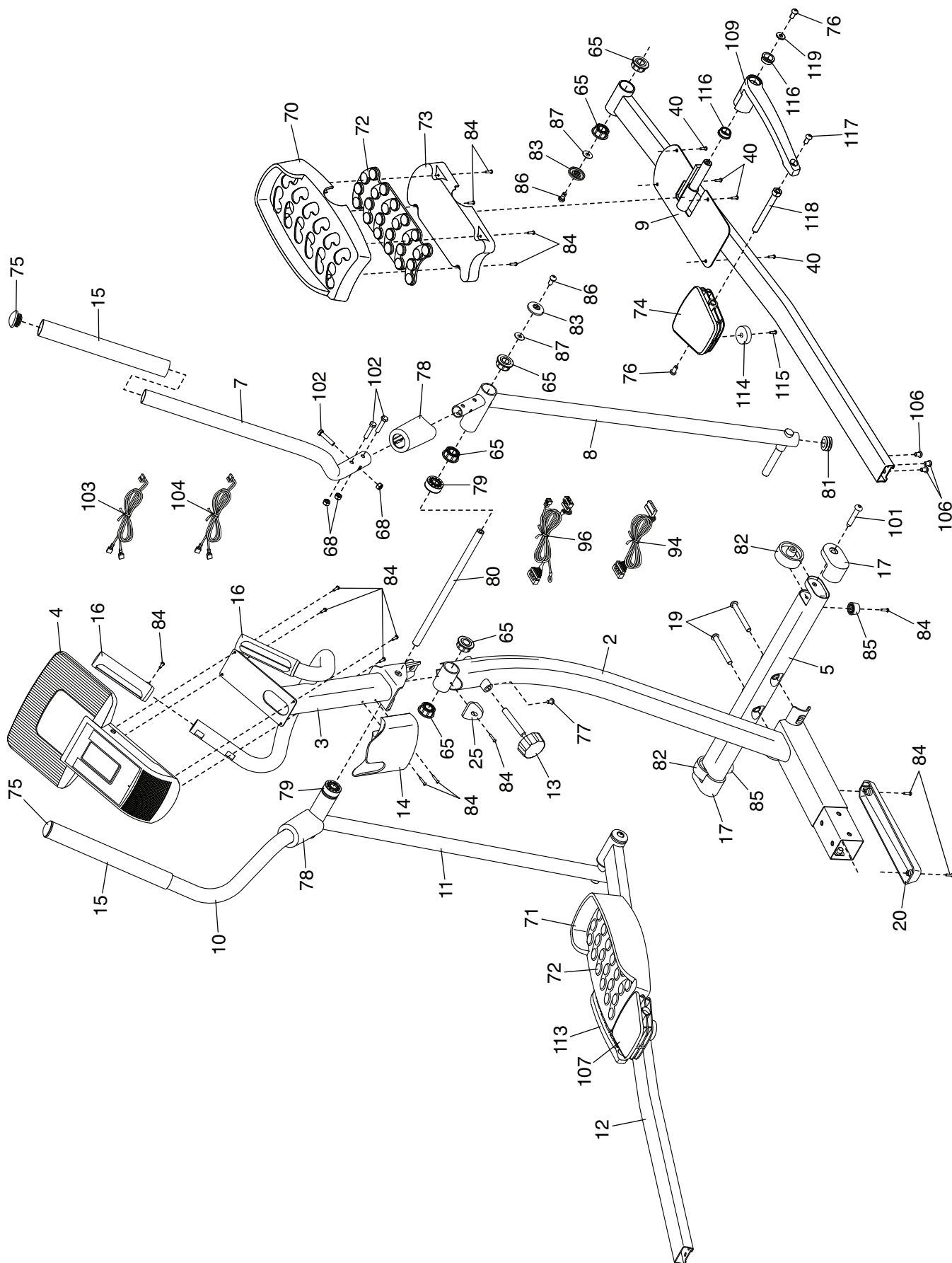
Szám	Db	Név	Szám	Db	Név
1	1	Váz	51	6	Forgattyúcsapágó
2	1	Tartóoszlop	52	1	Csapágó távtartó
3	1	Konzoltartó	53	1	Lengőkar gallér
4	1	Konzol	54	1	Lengőkar tengely
5	1	Elülső kereszttrúd	55	1	Lengőkar csavar
6	1	Hátulsó kereszttrúd	56	2	Lengőkar csapágypersely
7	1	Jobb kapaszkodó	57	1	Tengelykeret
8	1	Összekötőtrúd (j)	58	1	Kis szíjtárcsa
9	1	Pedálkar (j)	59	1	Lendkerék
10	1	Bal kapaszkodó	60	1	Reed-kapcsoló/vezeték
11	1	Összekötőtrúd (b)	61	1	Üléskeret
12	1	Pedálkar (b)	62	2	Állítható talp
13	1	Rögzítőcsavar	63	1	Szorítóbilincs
14	1	Felső tartozéktálca	64	2	Hajtószíj
15	2	Felső kapaszkodó	65	14	Lengőkar persely
16	2	Pulzusmérő	66	1	Pedálkarkeret (b)
17	2	Keréksapka	67	1	Állítócsavar
18	2	Záróelem	68	20	M8 záróanya
19	4	M10 x 80mm csavar	69	3	Lengőkarcsavar
20	1	Kábelborító	70	1	Nagy pedál (j)
21	1	Oldalsó borítóelem	71	1	Nagy pedál (b)
22	1	Bal borítóelem	72	2	Pedál alátét
23	1	Jobb borítóelem	73	2	Pedál alap
24	2	Hajtókar	74	1	Kis pedál (j)
25	1	Tartó. borítása	75	2	Kapaszkodó záróeleme
26	1	Hátsó borítóelem	76	10	M10 x 20mm csavar
27	1	Háttámla	77	1	M5 x 10mm csavar
28	1	Ülés	78	2	Kapaszkodó borítóeleme
29	2	Ülés kapaszkodója	79	2	Rögzítőtrúd távtartója
30	1	Forgattyútengely	80	1	Rögzítőtrúd
31	2	Ülés pulzusmérője	81	2	Összekötőtrúd záróeleme
32	1	Ülésváz	82	2	Görgők
33	2	Üléskapaszkodó záróe.	83	6	Összekötőtrúd borítóeleme
34	1	Ülésváz kerete	84	37	M4 x 16mm csavar
35	2	Ülésváz csapágó	85	4	Talp
36	1	Állítógyűrű	86	6	M8 x 14mm vállas csavar
37	1	Ülésrögzítő gomb	87	7	M8 alátét
38	1	Ülésrögzítő csavar	88	2	M5 anyacsavar
39	4	M6 x 10mm csavar	89	2	M5 x 10mm fekete csavar
40	12	M6 x 12mm csavar	90	5	M4 x 10mm csavar
41	2	Ülésvázzáró	91	2	M5 alátét
42	2	Kereszttrúdzáró.	92	8	M8 x 20mm csavar
43	1	C-mágnes	93	2	Tárcsamágnes
44	1	Ellenállásmotor	94	1	Fővezeték (1)
45	1	Ellenálláskar	95	4	M8 x 38mm csavar
46	1	Ellenállástárcsa	96	1	Fővezeték (2)
47	1	Ellenállásblokkoló	97	4	M6 x 18mm csavar
48	2	Szíjtárcsa	98	4	M6 x 35mm csavar
49	1	Forgattyú	99	1	M10 x 55mm vállas csavar
50	1	Távtartó	100	1	M8 rögzítőgyűrű

Szám	Db	Név	Szám	Db	Név
101	2	M10 x 54mm vállas csavar	112	2	Anyacsavar
102	6	M8 x 38mm hatlapos csavar	113	1	Pedálkeret (b)
103	1	Pulzusmérő vezeték (b)	114	2	Pedálsúly
104	1	Pulzusmérő vezeték (j)	115	2	Súlycsavar
105	2	M19 rögzítőgyűrű	116	4	Pedálkeretpersely
106	6	M8 x 12mm csavar	117	2	M10 x 20mm vállas csavar
107	1	Kis pedál (b)	118	2	Pedáltengely
108	1	M4 x 16mm csavar	119	2	M10 alátét
109	1	Pedálkeret (j)	*	–	Használati útmutató
110	8	M8 osztott alátét	*	–	Szerelőkészlet
111	4	M6 záróanya	*	–	Olajozó

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

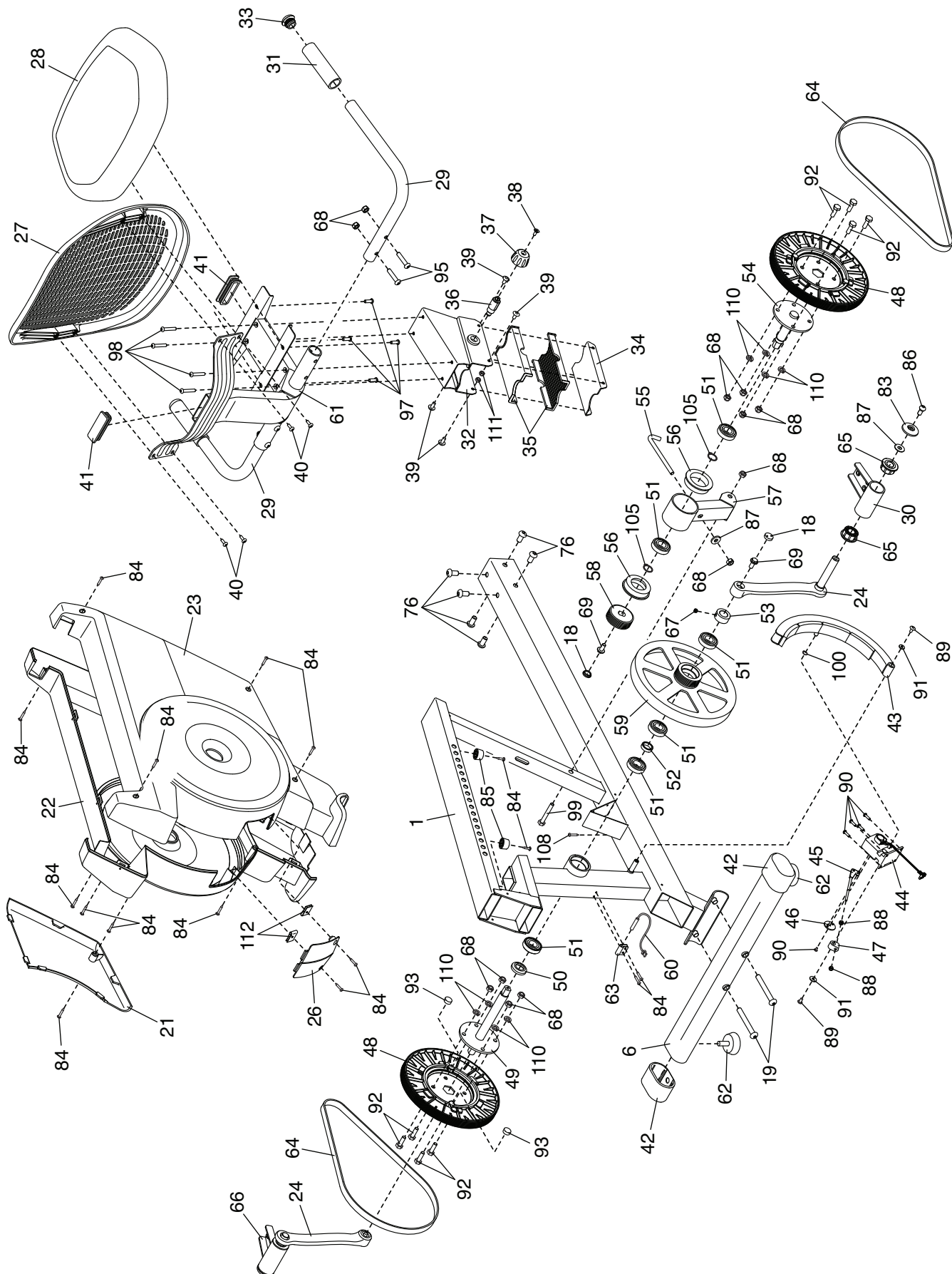
Alkatrészrajz (A)

Modellszám: PFEL03717.2 R1220A



Alkatrészrajz (B)

Modellszám: PFEL03717.2 R1220A



Pótalkatrészek rendelése

A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd az útmutató elülső borítóját. Annak érdekében, hogy gyorsan segíthessünk Önnek, a kapcsolatfelvétel előtt keresse ki a következő információkat:

- a termék modell- és sorozatszám (lásd: elülső borító)
- termék pontos neve (lásd: elülső borító)
- az alkatrész(ek) sorszáma és megnevezése (lásd: ALKATRÉSZLISTA, ALKATRÉSZRAJZ)

Korlátozott garancia

Az ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantálja, hogy ez a termék normál használat és szervizkörülmények között mentes a gyártási és anyaghibáktól. A vázra a vásárlástól számított 5 (öt) év garanciát vállalunk. Az alkatrészekre és a munkadíjra a vásárlástól számított kilencven (90) nap garancia vonatkozik.

Ez a garancia csak az eredeti vásárlóra (ügyfél) vonatkozik, és nem ruházható át. Az ICON jelen garancia szerinti kötelezettsége az ICON választása szerint a termék javítására vagy kicserélésére korlátozódik, az ICON által felhatalmazott szervizek egyikén keresztül. Minden olyan javítást, amelyre vonatkozóan garanciális igényt nyújtanak be, az ICON-nak előzetesen engedélyeznie kell. Ha a cserealkatrészeket a termék garanciális ideje alatt szállítják, a vásárlót terheli a minimális kezelési költség. Házon belüli szolgáltatás esetén az ügyfélnek minimális utazási díjat kell fizetnie. Ez a garancia nem terjed ki a termékben keletkezett szállítási károkra. Ez a garancia automatikusan érvényét veszti a következő feltételek esetén: (1) ha a terméket bemutató modellként használják, (2) ha a terméket az USA-n kívül vásárolják vagy szállítják, (3) ha nem tartják be a jelen kézikönyvben található összes utasítást és figyelmeztetést, (4) ha a terméket visszaélnék vele, vagy helytelenül vagy rendellenesen használják, vagy (5) ha a terméket kereskedelmi vagy bérleti célra használják. Az ICON a fent meghatározottakon túl semmilyen más garanciát nem vállal.

Az ICON 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, vagyonvesztéssel, bevételkieséssel vagy bevételkieséssel, az élvezet vagy 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 jótállás időtartamának korlátozását. Ennek megfelelően előfordulhat, hogy a fenti korlátozás nem vonatkozik az ügyfélre. Ez a jótállás meghatározott jogi jogokat biztosít; a vásárlónak egyéb jogai is lehetnek, amelyek államonként eltérőek.

Garanciális szervizszolgáltatásért hívja a jelen útmutató elülső borítóján található telefonszámot. Kérjük, készüljön fel a termék modellszámának és sorozatszámának megadására (lásd az elülső borítót).

ICON Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813