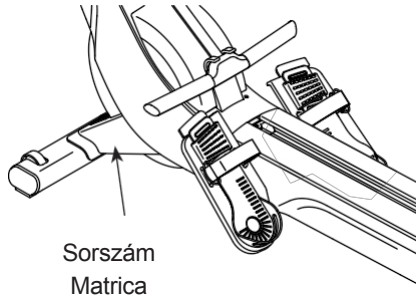


NordicTrack® RW900

Modellszám: NTRW19425-INT.0

Sorozatszám. _____

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.



Sorszám
Matrica

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

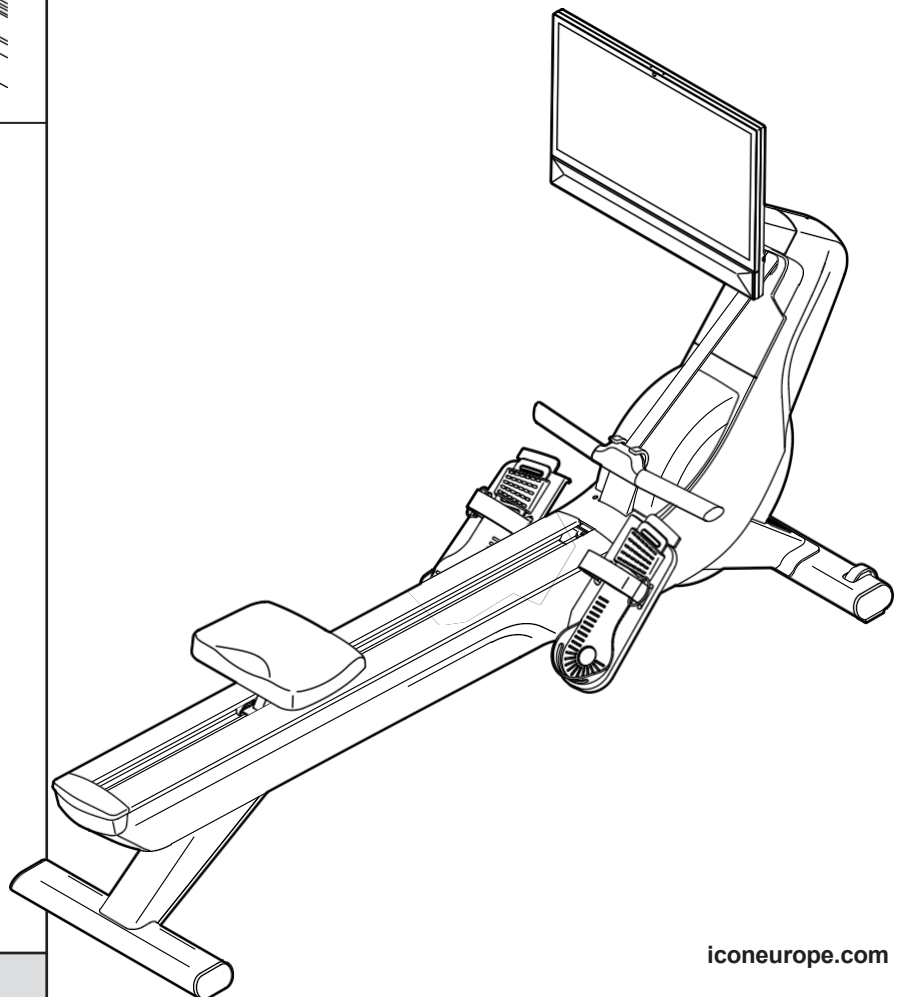


VIGYÁZAT

A berendezés használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes

óvintézkedést és utasítást. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a későbbi használatra.

HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV



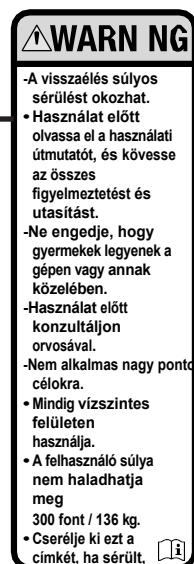
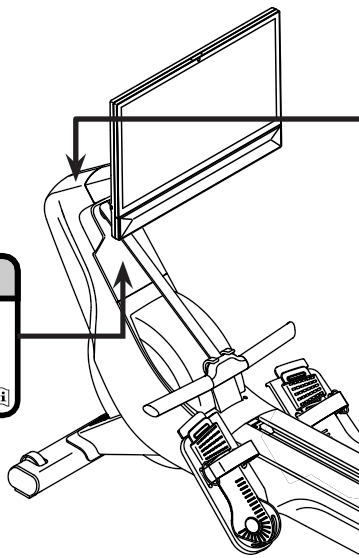
iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ.....	4
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ EVEZŐT.....	12
A KONZOL HASZNÁLATA.....	14
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS.....	23
EDZÉSI IRÁNYELVEK.....	26
RÉSZLISTÁK.....	28
ROBBANÁSI RAJZ.....	30
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE.....	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK.....	Hátsó borító
UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT.....	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

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



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

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS: A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében az evező használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az evezőgépen található összes figyelmeztetést. iFIT nem vállal felelősséget a termék használata során vagy annak használata során elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy az evezőgép minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az óvintézkedésekről.
2. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol az evezőgéptől.
3. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
4. A terhesség alatt bármilyen edzésprogram megkezdése vagy folytatása előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Az evezőt csak az egészségügyi szolgáltatója által engedélyezett módon használja.
5. Az evezőt nem olyan személyeknek szánták, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkeznek, vagy nem rendelkeznek kellő tapasztalattal és ismeretekkel, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli vagy oktatja őket az evező használatára vonatkozóan.
6. Az evezőt csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
7. Az evezőgépet kizárólag otthoni használatra szánjuk. Ne használja az evezőt kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
8. Tartsa az evezőt beltérben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye az evezőt garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
9. Helyezze az evezőt egy vízszintes felületre, a padló vagy a szőnyeg védelmére pedig tegyen alá egy szőnyeget. Ügyeljen arra, hogy az evezőgép körül legalább 0,6 m (2 láb) szabad tér maradjon.
10. Minden egyes alkalommal, amikor az evezőt használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
11. Az evezőt nem használhatják 136 kg-nál (300 fontnál) nehezebb személyek.
12. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat az evezőgépbe. A lábfej védelme érdekében mindig viseljen sportcipőt.
13. Az evezőgép használata közben mindig tartsa egyenesen a hátát; ne görbítse meg a hátát.
14. Ne engedje ki a rudat, amíg a heveder ki van húzva.
15. A túlzott gyakorlás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást érez, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba, és hűtse le magát.

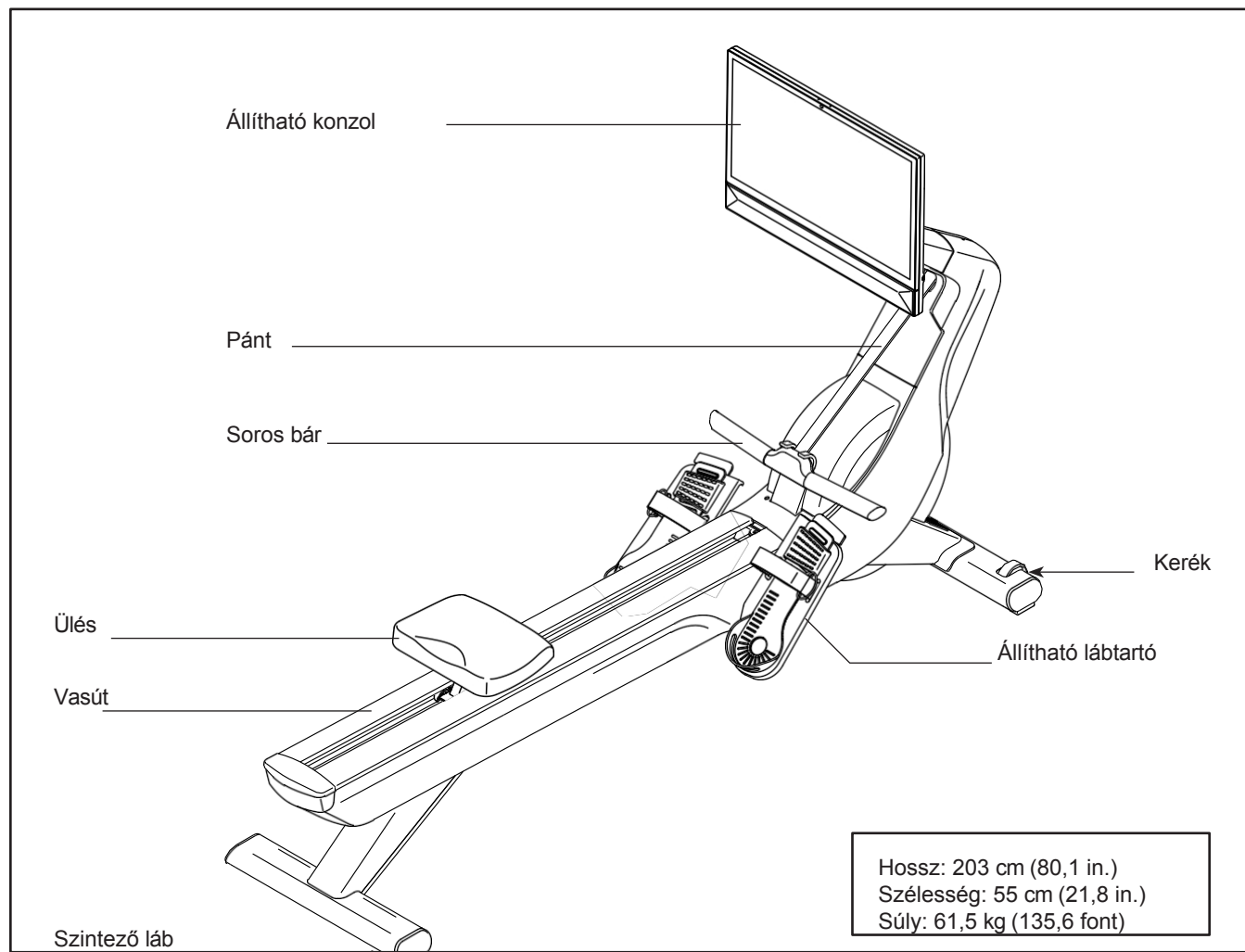
MIELŐTT ELKEZDENÉD

Köszönjük, hogy az új NORDICTRACK® RW 900 evezőgépet választotta. Az evezés hatékony gyakorlat a szív- és érrendszeri fittség növelésére, az állóképesség fejlesztésére, és a test tónusának erősítése. Az RW 900 evezőt úgy tervezték, hogy ezt a hatékony edzést otthonában kényelmesen és magányosan élvezhesse.

Az Ön érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt használja az evezőgépet. Ha az elolvasás után kérdései vannak

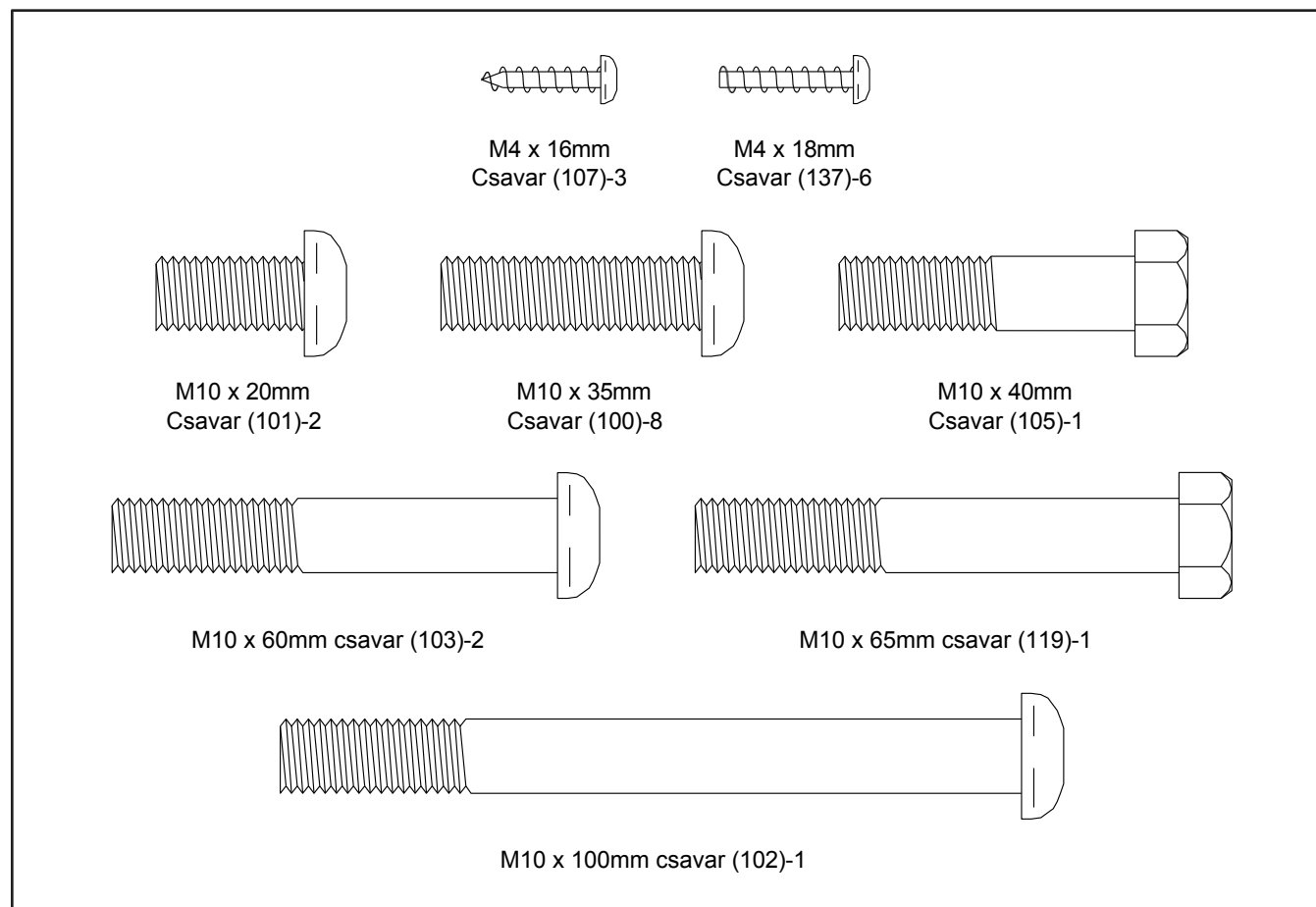
a jelen kézikönyvben, kérjük, tekintse meg a kézikönyv előlső borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk (lásd a kézikönyv előlső borítóját).

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



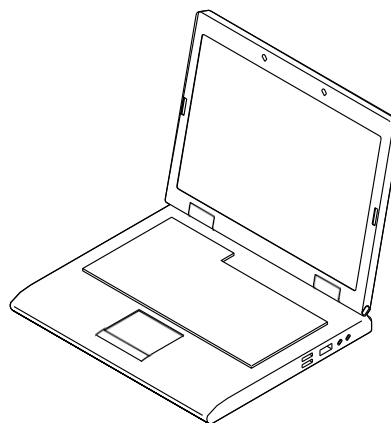
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

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



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tisztított helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.
- A kis alkatrészek azonosításához lásd az 5. oldalt.
- Az összeszerelés a mellékelt szerszámok segítségével végezhető el. **Megjegyzés: Tartsa meg a mellékelt szerszámokat.** Egy vagy több szerszámra szükség lehet a jövőben a beállítások elvégzéséhez. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat az összeszereléshez vagy a beállításhoz.

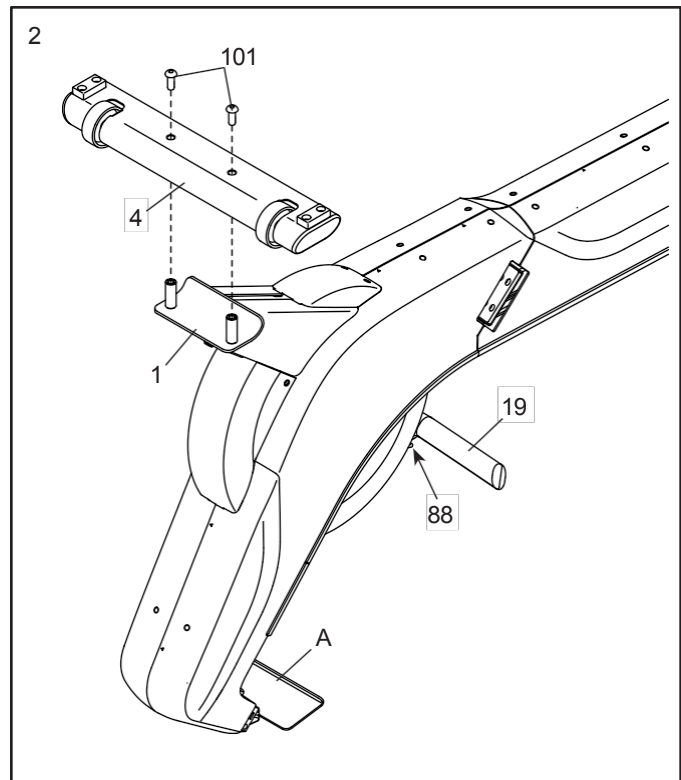


2. Tegyen meg minden szükséges intézkedést a padló védelme érdekében, mielőtt elkezdene. Helyezzen egy puha ruhát vagy egy kartondarabot a padlóra, ahol az evezőt össze fogod szerelni.

Győződjön meg arról, hogy a sorrúd (19) biztonságosan be van-e illesztve a sorrúd kampójába (88).

Egy második személy segítségével döntse a keretet (1) fejjel lefelé, úgy, hogy a szállítási konzol (A) a padlóra támaszkodjon. **A második személy tartsa stabilan a keretet az 5. lépés befejezéséig.**

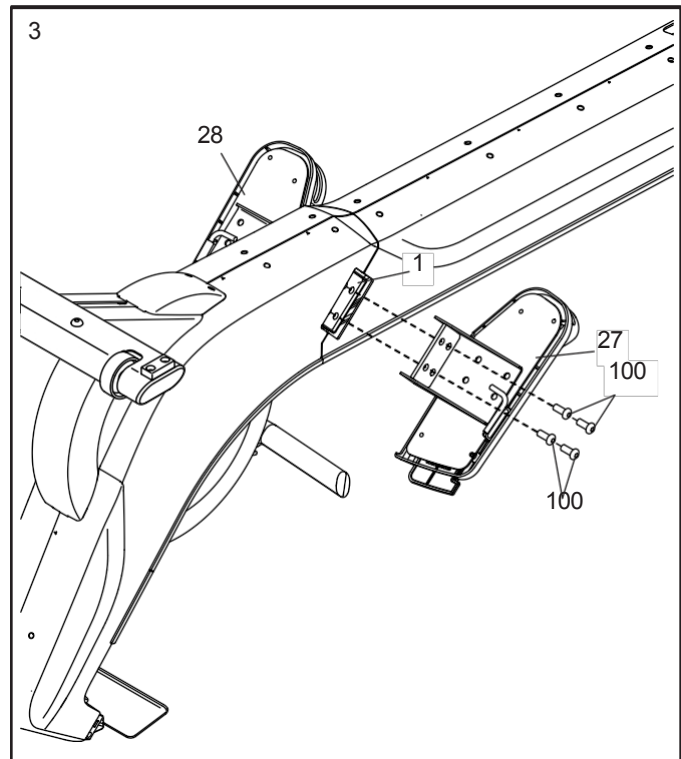
A matricán módon igazítsa az első stabilizátort (4), és két M10 x 20 mm-es csavarral (101) rögzítse a kerethez (1); **húzza meg erősen a csavarokat.**



3. Határozza meg a jobb oldali lábtartó konzolt (27).

Rögzítse a jobb oldali lábtartó konzolt (27) a keret (1) jobb oldalához négy M10 x 35 mm-es csavarral (100); **indítsa el mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**

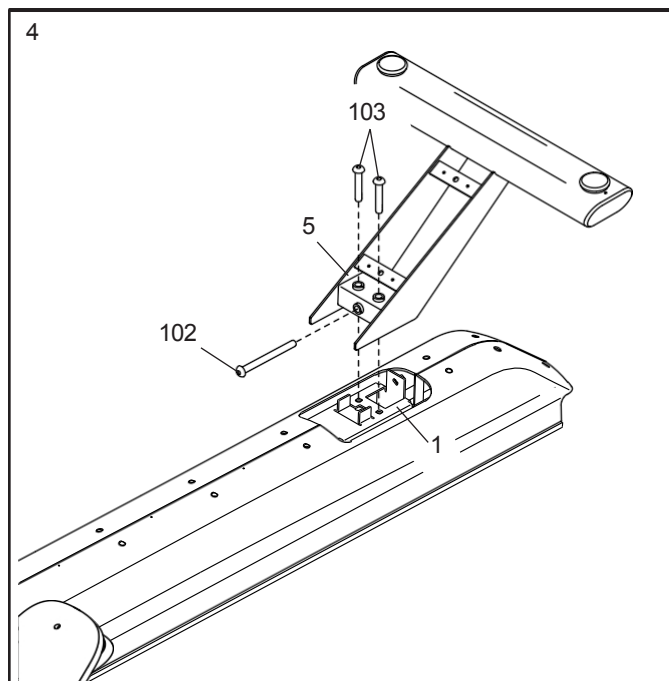
Ugyanígy rögzítse a bal oldali lábtartó konzolt (28) a keret (1) bal oldalához.



4. Tartsa a hátsó stabilizátort (5) a vázon lévő tartóban (1), és rögzítse egy M10 x 100 mm-es csavarral (102); **ne húzza meg teljesen a stabilizátort.**
Cseszd meg.

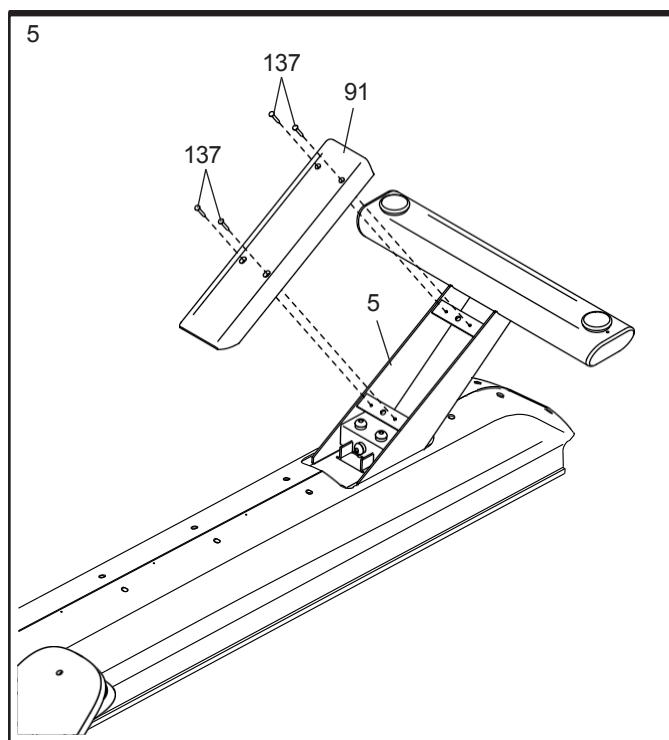
Fejezze be a hátsó stabilizátor (5) rögzítését két M10 x 60 mm-es csavarral (103).

Ezután húzza meg teljesen az M10 x 100 mm-es csavart (102).



5. **Kerülje a stabilizátorfedél (91) füleinek sérülését.**

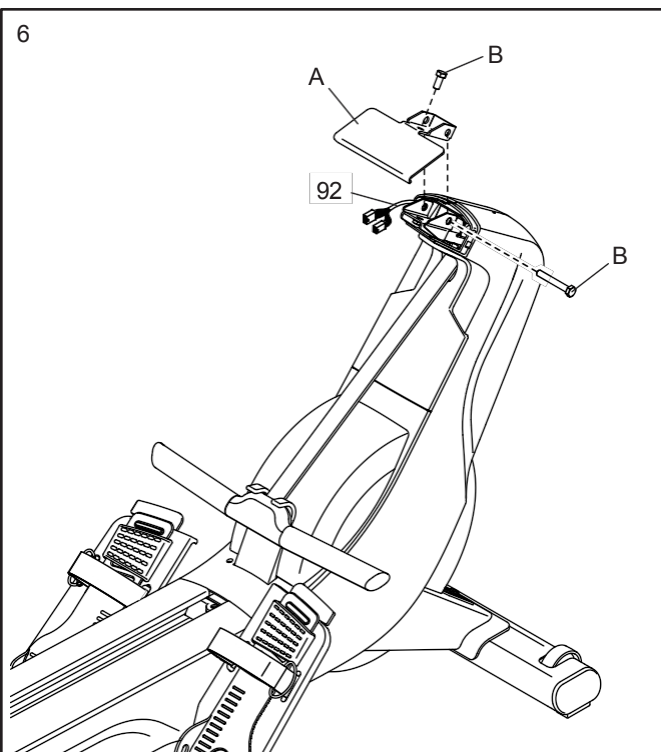
Igazítsa a stabilizátor fedelét (91) a képen látható módon, nyomja rá a hátsó stabilizátorra (5), és rögzítse négy M4 x 18 mm-es csavarral (137); **indítsa el mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



6. Egy második személy segítségével billentse az evezőt függőleges helyzetbe.

Távolítsa el és dobja el a főkábelt (92) a szállítási tartóhoz (A) rögzítő drótköteget (nem látható).

Ezután **távolítsa el és dobja ki a két szállítási csavart (B) és a szállítási konzolt (A).**

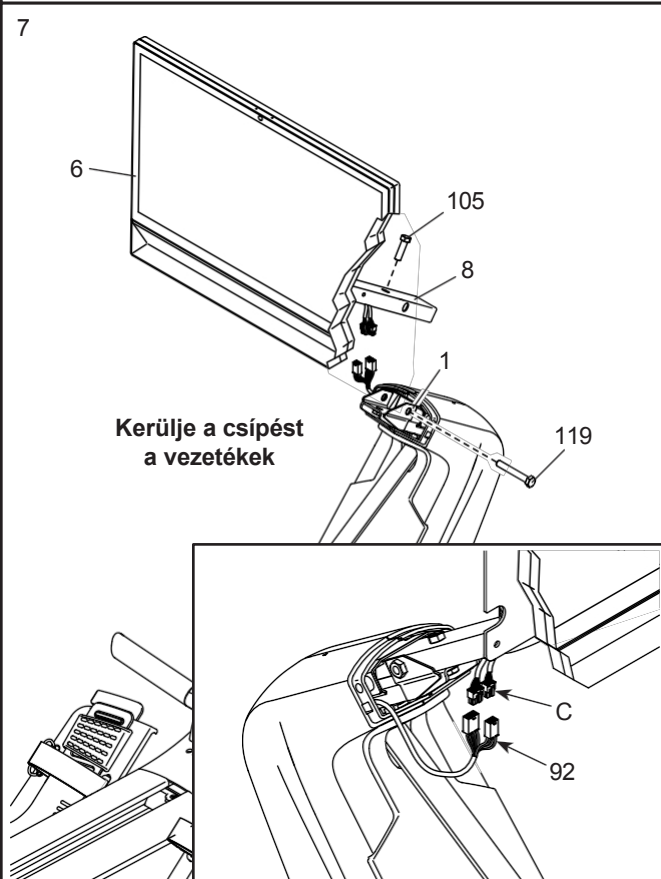


7. **Kerülje a vezetékek becsípődését.** Egy második személy fogja meg a konzolt (6), és helyezze a csatlakoztatott nyakat (8) a keret konzoljába. (1). Rögzítse a nyakat egy M10 x 40 mm-es csavarral (105); **a csavart még ne húzza meg teljesen.**

Fejezze be a nyak (8) rögzítését egy M10 x 65 mm-es csavarral (119). **Ezután húzza meg teljesen az M10 x 40 mm-es csavart (105).**

Lásd a mellékelt rajzot. Csatlakoztassa a két csatlakozóvezeték (C) a főkábel (92) végeihez.

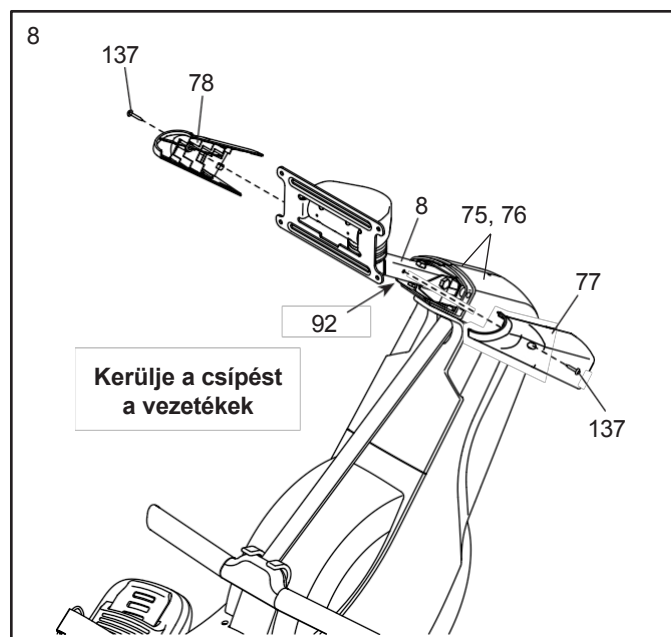
FONTOS: A vezetéksatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. Az evezőgép megfelelő működéséhez a vezetékeket megfelelően kell csatlakoztatni.



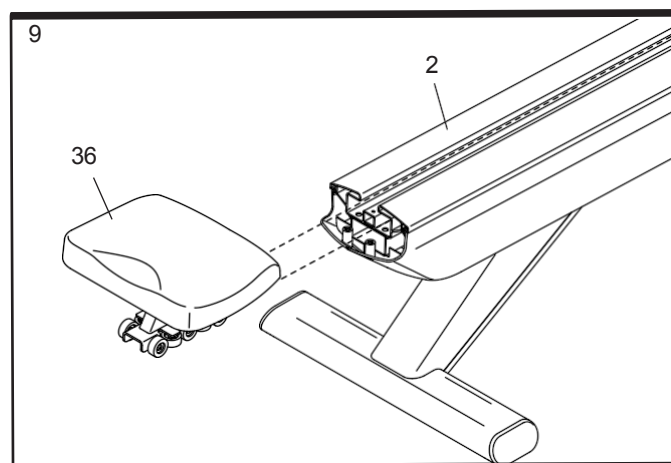
8. **Megjegyzés: Az egyértelműség kedvéért a konzol ebben a lépésben nem látható.**

Állítsa a jobb és bal oldali nyakpajzsot (77, 78) az ábrának megfelelően. Helyezze a vezetékeket (92) a bal oldali nyakpajzs belsejébe, miközben a nyakpajzsokat a nyak (8) körül összenyomja.

Kerülje a vezetékek becsípődését. Nyomja a nyakpajzsokat (77, 78) a jobb és bal oldali pajzsokra (75, 76). Ezután rögzítse a nyakpajzsokat a nyakhoz (8) két M4 x 18 mm-es csavarral (137).



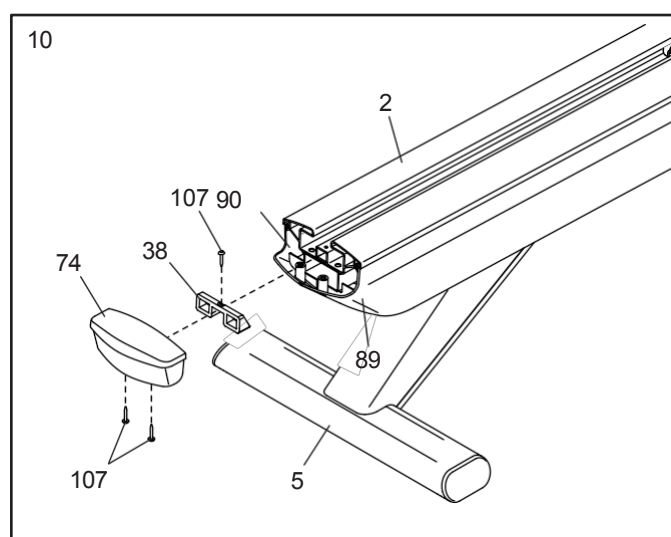
9. A matricán feltüntetett módon igazítsa az ülést (36), és csúsztassa be a sínbe (2).



10. Állítsa a hátsó sín ütközőt (38) a képen látható módon, és nyomja be a sínbe (2).

Ezután két M4 x 16 mm-es csavarral (107) rögzítse a sínvégfedelet (74) a jobb és bal oldali sínpajzshoz (89, 90).

Ezután rögzítse a sín végének fedelét (74) és a hátsó sín ütközőt (38) a sínhez (2) egy M4 x 16 mm-es csavarral (107).



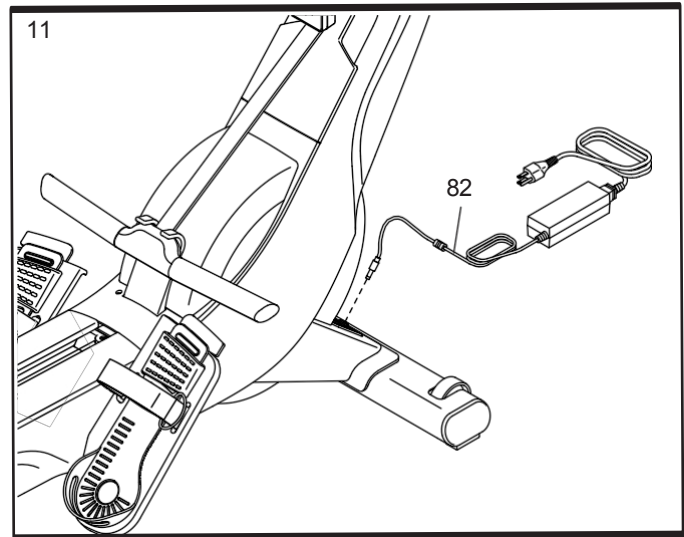
11. FONTOS: Mindig csatlakoztassa a hálózati adaptert (82) az evezőgépbe, mielőtt bedugná a konnektorba.

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

Megjegyzés: A hálózati adapter (82) lásd a 12. oldalt.

FONTOS: Tartsa meg a mellékelt szerszámokat.

Egy vagy több szerszámra szükség lehet a jövőben a beállítások elvégzéséhez.



12. Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen szőnyeget az evezőgép alá. A konzol sérülésének elkerülése érdekében tartsa az evezőt a közvetlen napfénytől távol. Tartsa a mellékelt szerszámokat biztonságos helyen; a jövőben szükség lehet egy vagy több szerszámra a beállítások elvégzéséhez. Megjegyzés: A készülékhez extra hardver tartozhat.

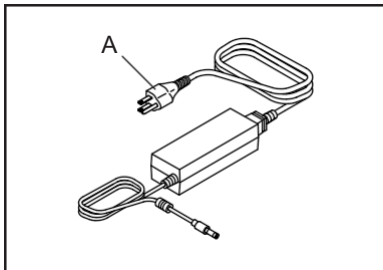
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A EVEZŐT

A HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

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

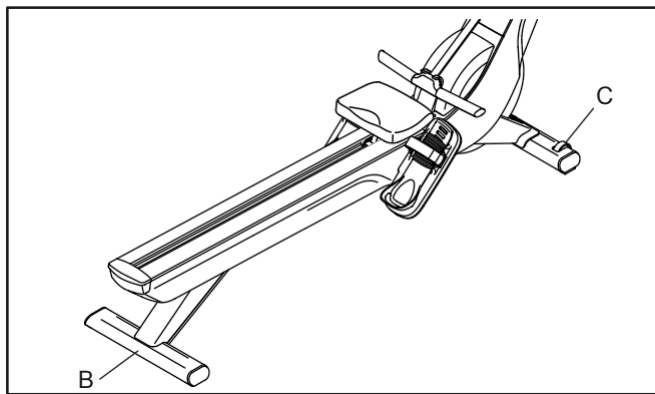
FONTOS: Mindig csatlakoztassa a hálózati adaptert (A) az evezőgéphez, mielőtt bedugja a konnektorba.

Győződjön meg róla, hogy a hálózati adapter (A) csatlakoztatva az evezőgép elején lévő csatlakozóba. Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektorba, amelyik megfelelően, a helyi szabályzatoknak és rendeleteknek megfelelően telepítve.



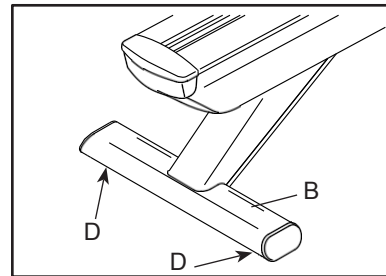
HOGYAN KELL MOZGATNI AZ EVEZŐT

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



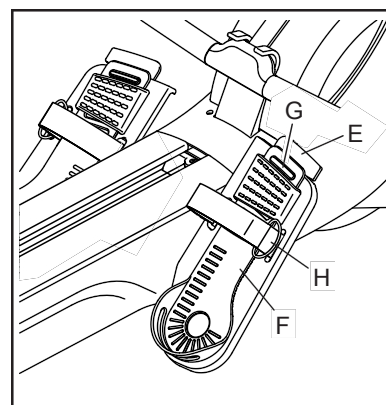
HOGYAN KELL KIEGYENLÍTENI AZ EVEZŐT

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



A LÁBTARTÓK BEÁLLÍTÁSA

Az egyes lábtartók beállításához nyomja meg a lábtartó fület. (E) előre, csúsztassa a saroktartót (F) a kívánt pozícióba, majd engedje fel a a lábtartó fülét úgy, hogy a felemelt retesz (G) a saroktartó egyik nyílásában van. Ezután helyezze a lábát a saroktartóba, és húzza meg a pántot (H) a lábán. Szükség esetén ismételje meg a beállítást.



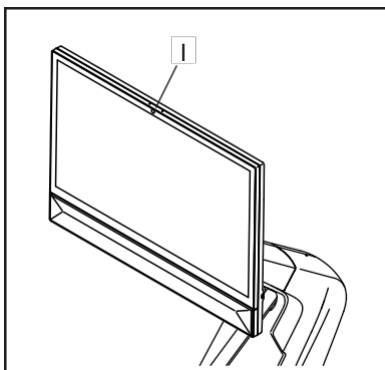
állítsa be a másik lábtartót is.

A KONZOL HELYZETÉNEK BEÁLLÍTÁSA

A konzol (I) felfelé, lefelé vagy oldalra állítható. A konzol helyzetének beállításához egyszerűen fogja meg a konzol oldalát, és nyomja a kívánt helyzetbe. A konzolt az összes irányba elforgathatja

oldalra, hogy az evezőgép mellett állva is láthassa, amikor kézi súlyzós gyakorlatokat vagy más talajgyakorlatokat végez.

Ha a konzol laza, vagy nem marad a helyén, amikor fel- vagy lefelé, illetve mozgatja, lásd a 24. oldalt.



HOGYAN KELL EVEZNI AZ EVEZŐGÉPEN

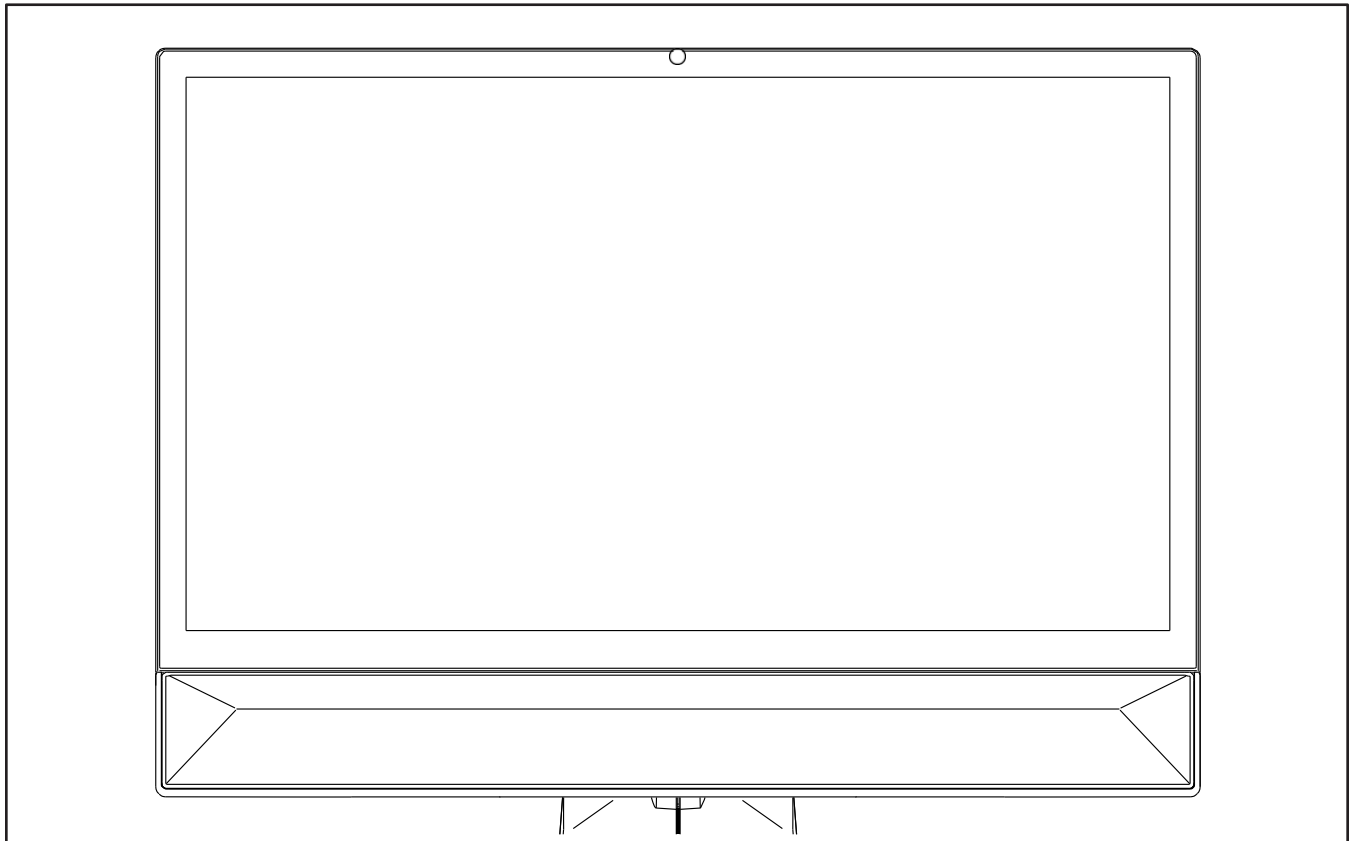
Üljön az ülésre, helyezze a lábát a lábtartókba, és állítsa be a hevedereket a lábához. Ezután tartsa meg az evező rudat felülről fogott fogással.

A helyes evezési forma három fázisból áll:

- 1. Az első fázis a CATCH.** Csúsztassa előre az ülést, amíg a térdéi majdnem a mellkasához érnek. Húzza az evező rudat, amíg a kezei közvetlenül a lábai fölé nem érnek.
- 2. A második fázis a DRIVE.** Nyomd hátrafelé a lábaddal. Dőljön hátra kissé csípőből (nem derékból), a hátát tartsa egyenesen. Ahogy kiegyenesíti a lábát, húzza az evező rudat a mellkasához. Tartsa a könyökét kifelé.
- 3. A harmadik fázis a FINISH.** A lábának majdnem egyenesnek kell lennie. Folytassa az evező rúd húzását, amíg a kezei a mellkasával egy magasságba nem kerülnek.

A befejező fázis után nyújtsa előre a karjait, és a lábaival húzza előre az ülést. Ismételje meg ezt a sorozatot, mindhárom fázison egyenletes, gördülékeny mozdulattal haladva végig. Ne feledje, hogy evezés közben normálisan lélegezzen; soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

A KONZOL HASZNÁLATA



FONTOS: Az iFIT rendszeresen frissíti a konzol szoftverét, hogy javítsa az . A szoftverfrissítés után előfordulhat, hogy a jelen kézikönyvben leírt egyes beállítások és funkciók már nem vonatkoznak a konzolra, és a konzol új beállításokkal és funkciókkal rendelkezhet. Szánjon időt a konzol beállításainak és funkcióinak felfedezésére. **Ha kérdése van, kérjük, látogasson el a my.iFIT.com webhelyre, vagy lépjen kapcsolatba a tagi ügyfélszolgálatával.**

A KONZOL JELLEMZŐI

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

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

A konzol vezeték nélküli technológiával is rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakoztatását az iFIT® . Az iFIT segítségével változó választékból választhat. edzések, amelyek automatikusan beállítják az evezőpad ellenállását, miközben az iFIT-edzők magával ragadó edzéseken vezetik Önt.

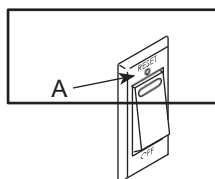
Az iFIT-előfizetéssel hozzáférhet a lekérhető cél- és stúdióedzések nagy könyvtárához, létrehozhatja saját edzéseit, nyomon követheti edzéseredményeit, és számos más funkcióhoz is hozzáférhet. További információkért látogasson el az iFIT.com oldalra.

A konzol be- és kikapcsolásához lásd a 15. oldalt. **Az érintőképernyő használatának megismeréséhez** lásd a 15. oldalt. **A konzol beállításához** lásd a 15. oldalt.

A KONZOL BEKAPCSOLÁSA

Az evezőgép működtetéséhez a mellékelt hálózati adaptert kell használni (lásd a 12. oldalt).

Ha a hálózati adapter be van dugva, nyomja meg az evezőgép található bekapcsoló gombot (A) a konzol bekapcsolásához. Megjegyzés: Egy pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.



Ha a konzol inaktív, egyszerűen érintse meg a képernyőt a konzol aktiválásához.

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

Ha a sorkezelő sáv több másodpercig nem mozog, a konzol szünetet tart.

Ha a sorkezelő sáv több percig nem mozog, és a képernyőhöz nem nyúlnak, a konzol inaktívvá válik.

Ha befejezte az edzést, nyomja meg a hálózati kapcsolót, és húzza ki a hálózati adaptert a konnektorból. **FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, az evezőgép elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

A konzol színes érintőképernyővel rendelkezik. A képernyőn lévő egyes képek mozgatásához az ujját a képernyőre csúsztathatja vagy pöccinthesi. Megjegyzés: A képernyő nem nyomásérzékeny; nem kell erősen megnyomnia.

Ha információt szeretne beírni egy szövegdobozba, érintse meg a szövegdobozt a billentyűzet megjelenítéséhez. Számok vagy más használatához érintse meg a ?123 gombot. További karakterek megtekintéséhez érintse meg a ~/<. A betűbillentyűzethez való visszatéréshez érintse meg az ABC-t. Nagybetűs karakter használatához érintse meg a shift gombot (felfelé mutató nyíl szimbólum). A szöveg törléséhez érintse meg a törlés gombot (visszafelé mutató nyíl X-szel).

A KONZOL BEÁLLÍTÁSA

Mielőtt használná az evezőt, állítsa be a konzolt.

1. Válassza ki az időzónát.

2. Csatlakozás vezeték nélküli hálózathoz.

Az iFIT edzések és a konzol számos más funkciójának használatához a konzolt vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoztatni. Ha szükséges, részletes utasításokat lásd a 21. oldalon.

3. Hozzon létre vagy jelentkezzen be az iFIT-fiókjába.

Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat egy iFIT-fiók létrehozásához vagy az iFIT-fiókjába való bejelentkezéshez. A rendelkezésre álló előfizetési lehetőségek megjelennek.

4. Ellenőrizze a szoftverfrissítéseket.

Érintse meg a képernyőn a konzol beállítási gombot (fogaskerék ikon). Ezután érintse meg a *Felszerelés*, majd a touch *Szoftverfrissítés*. A szoftverfrissítések automatikusan elindulnak. **FONTOS: Az evezőgép károsodásának elkerülése érdekében ne nyomja meg a hálózati kapcsolót, és ne húzza ki a tápkábelt, amíg a szoftvert frissítés alatt áll.** A részletes utasításokat lásd a 20. 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 a 16. oldalt. **A kiemelt edzés használatához** lásd a 17. oldalt. **Saját térképet rajzoló edzés létrehozásához** lásd a 18. oldalon. **iFIT edzés használata**, lásd a 18. oldalt.

A konzol beállításainak módosításához lásd a 20. oldalt. **A vezeték nélküli hálózathoz való csatlakozáshoz** lásd a 21. oldalt.

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

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

2. Készülj fel az edzésre.

A Bluetooth-fejhallgató vagy egy kompatibilis pulzusmérő használatához lásd a 22. oldalt.

3. Kezdje el az edzést.

Érintse meg a *Gyorsindítás* gombot, és kezdjen el evezni.

4. Változtassa meg a sorköz ellenállását a kívánt módon.

A sorköz ellenállásának megváltoztatásához érintse meg a képernyő bal oldalán található számozott ellenállás gombokat, vagy a képernyő bal alsó sarkában található + és - gombokat. Megjegyzés: Miután megérintette gomb megnyomásával a sorkezelő sáv egy eléri a kiválasztott ellenállási szintet.

Megjegyzés: A képernyőn lévő számozott ellenállás gombok be- és kikapcsolásához érintse meg a jobb alsó sarkában lévő edzésbeállítások ikont, majd érintse meg a *Vezérlés gombokat*.

5. Kövesse a fejlődését.

A konzol többféle megjelenítési módot kínál. Érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában található edzésbeállítások ikont az olyan opciók be- és kikapcsolásához, mint például a *mérőszámok* és *grafikonok*.

A hangerőszint beállításához érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában lévő edzésbeállítások ikont, majd érintse meg az *Audio* elemet.

6. Szüneteltesse vagy fejezze be az edzést.

Az edzés szüneteltetéséhez érintse meg a képernyő alján az *Edzés* szó melletti szünet szimbólumot.

Az edzés folytatásához érintse meg a képernyőn a *Folytatás* gombot.

Az edzés befejezéséhez érintse meg a képernyőn az *Edzés* szó melletti szünet szimbólumot, majd érintse meg a *Befejezés* gombot. Megjelenik az edzés összefoglalója. A képernyő bal felső sarkában lévő Vissza nyíl gombot megérintve visszatérhet a kezdőképernyőre.

7. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 15. oldalt).

HOGYAN KELL HASZNÁLNI EGY KIEMELT EDZÉST

A kiemelt edzés használatához a konzolnak vezeték nélküli hálózatra kell csatlakoznia (lásd a 21. oldalt).

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

2. Válasszon ki egy edzést.

Az edzés kiválasztásához csúsztassa vagy pöccintse a képernyőt a függőleges vagy vízszintes görgetéshez, hogy az összes elérhető edzést láthassa. A képernyő bal oldalán található *Keresés* ikonra is rákattinthat, és kategóriák, például időtartam, helyszín, edző stb. szerint kereshet edzéseket. Ezután érintse meg a kívánt edzés képét a képernyőn.

A konzolján megjelenő edzések időszakosan változnak. Ha egy kiemelt edzést a jövőbeni használatra el szeretne menteni, akkor a kedvencek gomb (szív szimbólum) megérintésével tegye azt kedvencévé. Megjegyzés: A kiemelt edzés elmentéséhez be kell az iFIT-fiókjába (lásd a 18. oldal jobb oldalán a 2. lépést).

Amikor kiválaszt egy edzést, a képernyőn megjelenik az edzés áttekintése olyan részletekkel, mint az edzés időtartama és távolsága, valamint az edzés során elégetett kalóriák becsült száma.

Ha saját térképet szeretne rajzolni egy edzéshez, lásd: **KÉSZÍTSEN EGY DRAW-YOUR-OW-OWN-MAP WORKOUT-ot?** a 18. oldalon.

3. Készülj fel az edzésre.

A Bluetooth-fejhallgató vagy egy kompatibilis pulzusmérő használatához lásd a 22. oldalt.

4. Kezdje el az edzést.

Érintse meg az *Edzés indítása* gombot, és kezdjen el evezni. Megkezdődik a bemelegítési időszak. Evezzen a bemelegítési időszak végéig, vagy érintse meg a *Bemelegítés kihagyása* elemet.

Egyes edzések során egy iFIT-edző végigvezeti Önt egy magával ragadó videóedzésen. Érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában található edzésbeállítások ikont, majd érintse meg az *Audio* elemet az edzéshez tartozó zene, edzői hang és az alkalmazás hangerő beállításainak kiválasztásához.

Egyes edzések során a képernyőn megjelenik az útvonal térképe és az előrehaladást jelző jelölés. Érintse meg a képernyőn lévő gombokat a kívánt térképopciók kiválasztásához.

Az edzés során az evezőpad ellenállása automatikusan változik az edzés beállításainak megfelelően. **Ha az ellenállás túl magas vagy túl alacsony**, manuálisan felülbíráhatja a beállítást (lásd a 4. lépést a 16. oldalon). Az edzés beprogramozott ellenállásához való visszatéréshez érintse meg a *Follow Trainer (Edző követése)* elemet.

Ha a SmartAdjust funkció engedélyezve van, akkor a konzol az ellenállás manuális felülírása alapján automatikusan skálázza az edzés intenzitását. **A SmartAdjust funkció engedélyezéséhez** érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában található edzésbeállítások ikont, majd a *Features (Funkciók)* elemet.

FONTOS: Az edzés leírásában feltüntetett kalóriacél csak becslés. A ténylegesen elégetett kalóriák száma különböző tényezőktől függ. Ha az edzés során manuálisan megváltoztatja az evező rúd ellenállását, az hatással lesz az elégetett kalóriák számára.

A haladás nyomon követéséhez lásd az 5. lépést a 16. oldalon.

Az edzés szüneteltetéséhez vagy befejezéséhez lásd a 6. lépést a 16. oldalon.

5. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 15. oldalt).

HOGYAN KÉSZÍTSÜNK SAJÁT TÉRKÉPES EDZÉST

A saját térképet rajzoló edzés használatához be kell jelentkeznie az iFIT-fiókjába (lásd a 2. lépést a jobb oldalon), és a konzolnak vezeték nélküli hálózatra kell csatlakoznia (lásd a 24. oldalt).

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

2. Rajzolj egy edzést a térképre.

Először érintse meg a képernyő bal oldalán található *Létrehozás* ikont.

Ezután navigáljon a térképen arra a területre, ahová edzést szeretne rajzolni, 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 hozzáadásához.

Ha az edzést ugyanazon a ponton szeretné kezdeni és befejezni, érintse meg a *Close Loop (Hurok bezárása)* vagy a *Out & Back (Ki és vissza)* elemet a térképopciók között. Azt is kiválaszthatja, hogy azt akarja, hogy az edzés az útra pattanjon. Ha hibázik, a térképopciókban érintse meg a *visszavonás* gombot.

A képernyőn megjelenik az edzés magassági és távolsági statisztikája.

3. Mentsd el az edzést.

Az edzés mentéséhez érintse meg a képernyőn lévő opciókat. Ha kívánja, adjon meg egy címet és leírást az edzéshez.

4. Készülj fel az edzésre.

A Bluetooth-fejhallgató vagy egy kompatibilis pulzusmérő használatához lásd a 22. oldalt.

5. Kezdje el az edzést.

Érintse meg az *Edzés indítása* gombot, és kezdjen el evezni. Megkezdődik a bemelegítési időszak. Evezzen a bemelegítési időszak végéig, vagy érintse meg a *Bemelegítés kihagyása* elemet.

Az edzés ugyanúgy fog működni, mint egy kiemelt edzés (lásd a 4. lépést a 17. oldalon).

6. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 15. oldalt).

HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ IFIT EDZÉST

Az iFIT edzés használatához be kell jelentkeznie az iFIT-fiókjába, és a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia. **Az iFIT-ről további információkat az iFIT.com oldalon talál.**

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

2. Jelentkezzen be iFIT-fiókjába.

Ha még nem tette, érintse meg a képernyőn a konzol beállításai gombot (fogaskerék ikon), majd a *Tagság* gombot, hogy bejelentkezzen iFIT-fiókjába. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a felhasználónév és a jelszó megadásához.

Megjegyzés: Az iFIT-fiókon belüli felhasználóváltáshoz válassza a kezdőképernyőt, majd érintse meg a képernyő bal alsó sarkában lévő kör alakú ikont. Ha a fiókhoz egynél több felhasználó tartozik, megjelenik a felhasználók listája. Érintse meg a kívánt felhasználó nevét.

3. Válasszon ki egy iFIT edzést a kezdőképernyőről vagy az edzésekönyvtárból.

Az iFIT edzés kiválasztásához csúsztassa vagy pöccintse a képernyőt a függőleges vagy vízszintes görgetéshez, hogy láthassa az összes elérhető edzést. A képernyő bal oldalán található *Keresés* ikonra is rákattinthat, és kategóriák, például időtartam, helyszín, edző stb. szerint kereshet edzéseket. Ezután érintse meg a kívánt edzés képét a képernyőn.

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

Olyan lehetőségeket is választhat, mint például az edzés hozzáadása az ütemtervéhez (lásd a 4. lépést) vagy az edzés kedvencként való megjelölése (lásd az 5. lépést).

4. Kívánság szerint ütemezzen be egy iFIT edzést a naptárba.

Ha egy iFIT edzést egy későbbi időpontra szeretne ütemezni, egyszerűen tekintse meg a kívánt iFIT edzés áttekintését vagy edzésösszefoglalóját, érintse meg a naptár ikont, majd válassza ki a kívánt dátumot a naptárban. Amikor a kiválasztott dátum elérkezik, a beütemezett iFIT edzés megjelenik a kezdőképernyőn.

5. Készítsen listát a kedvenc iFIT edzéseiről, ha szeretné.

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 érintse meg a kezdőképernyő tetején található szív ikont.

6. Készülj fel az edzésre.

A Bluetooth-fejhallgató vagy az opcionális pulzuszmérő használatához lásd a 22. oldalt.

7. Kezdje el az edzést.

Érintse meg az *Edzés indítása* gombot, és kezdjen el evezni. Megkezdődik a bemelegítési időszak. Evezzen a bemelegítési időszak végéig, vagy érintse meg a *Bemelegítés kihagyása* elemet.

Az edzés ugyanúgy fog működni, mint egy kiemelt edzés.

8. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 15. oldalt).

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

1. Válassza ki a konzol beállítási menüt.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a konzol indítása után megjelenik a kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

Ezután érintse meg a képernyőn a konzol beállítási gombot (fogaskerék ikon).

2. Navigáljon a konzol beállítások menüjében.

A következő beállítási menükben megtekintheti és módosíthatja a beállításokat:

Az Ön fiókja

- Számlainformáció, jelszó
- Egészségügyi részletek

Preferenciák

- Wi-Fi
- Mértékegységek
- Időzóna
- Nyelv
- iFIT AI Coach

Berendezések

- A oldalról
- Frissítés
- Szoftver

Tagság

- Tagság kezelése
- Fizetési információk
- Terv profilok

Támogatás

- Segítség
- Hogyan
- Jogi

3. A beállítások testreszabása.

A konzol a sebességet és a távolságot birodalmi (szabványos) vagy metrikus is meg tudja jeleníteni. A mértékegység megváltoztatásához vagy más beállítások módosításához érintse meg a *Beállítások* vagy a *Felszerelés* elemet, majd érintse meg a kívánt beállításokat.

4. Frissítse a konzol szoftverét.

A legjobb eredmény elérése érdekében rendszeresen ellenőrizze a szoftverfrissítéseket. Érintse meg a *Felszerelés*, majd a *Szoftverfrissítés* elemet. A szoftverfrissítések automatikusan elindulnak. **FONTOS: Az evezőgép károsodásának elkerülése érdekében ne nyomja meg a hálózati kapcsolót, és ne húzza ki a hálózati adaptert a szoftver frissítése közben.**

Amikor a frissítés befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, húzza ki a hálózati adaptert, várjon néhány másodpercet, majd csatlakoztassa a hálózati adaptert. Megjegyzés: A szoftverfrissítések célja mindig az edzésélmény javítása. A szoftverfrissítés után előfordulhat, hogy a jelen kézikönyvben leírt egyes beállítások és funkciók már nem vonatkoznak a konzolra, és a konzol új beállításokkal és funkciókkal rendelkezik.

5. Kilépés a konzol beállítási menüből.

A konzol beállítási menüből való kilépéshez érintse meg a képernyő bal felső sarkában lévő X-et.

HOGYAN CSATLAKOZHATOK VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZATHOZ

1. Válassza ki a konzol beállítási menüt.

A kezdőképernyő kiválasztása után érintse meg a képernyőn a konzol beállítási gombot (fogaskerék ikon), majd a *Beállítások* elemet.

2. Vezeték nélküli hálózati kapcsolat beállítása és kezelése.

Érintse meg a *Wi-Fi* elemet a vezeték nélküli hálózat menü kiválasztásához. Ha a *Wi-Fi* nincs engedélyezve, érintse meg a *Wi-Fi* kapcsolót az engedélyezéshez. Ha a *Wi-Fi* engedélyezve van, a képernyőn megjelenik az elérhető hálózatok listája. Megjegyzés: Egy pillanatig eltarthat, amíg a vezeték nélküli hálózatok listája megjelenik.

Megjegyzés: Saját vezeték nélküli hálózattal és 802.11b/g/n routerrel kell rendelkeznie, amelynek engedélyezve van az SSID sugárzása (a rejtett hálózatok nem támogatottak). A konzol támogatja a nem biztonságos és a biztonságos (WEP, WPA™ és WPA2™) titkosítást. Szélessávú kapcsolat ajánlott; a teljesítmény a kapcsolat sebességétől függ.

Amikor megjelenik a hálózatok listája, érintse meg a kívánt hálózatot. Megjegyzés: Tudnia kell a hálózat nevét (SSID). Ha a hálózat jelszóval rendelkezik, a jelszót is ismernie kell. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a jelszó megadásához, és csatlakozzon a kiválasztott vezeték nélküli hálózathoz. A jelszavak esetében a nagy- és kisbetűk érzékenyek.

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

Ha problémái vannak a titkosított hálózathoz való csatlakozással, győződjön meg arról, hogy a jelszava helyes. **Ha az utasítások követése után is kérdései vannak, kérjük, keresse fel a my.iFIT.com webhelyet, ahol segítséget kaphat.**

3. Kilépés a konzol beállítási menüből.

A konzol beállítási menüből való kilépéshez érintse meg a képernyő bal felső sarkában lévő X-et.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A TÖLTŐPORTOT

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

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

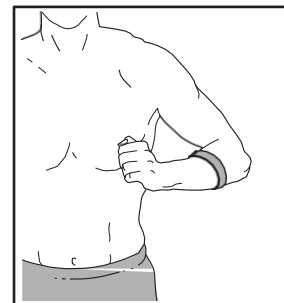
FEJHALLGATÓ CSATLAKOZTATÁSA

A Bluetooth-fejhallgató konzolhoz való csatlakoztatásához először kapcsolja be a fejhallgatót, állítsa párosítási módba, és helyezze a konzol közelébe. Ezután indítson el egy edzést. Ezután érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában lévő edzésbeállítások ikont, majd a *Bluetooth* elemet, és válassza ki a képernyőn megjelenő listából a fejhallgatót.

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

AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATÁNAK MÓDJA

Akár a zsírégetés, akár a szív- és érrendszer erősítése a legjobb eredmények a cél, elérésének kulcsa a megfelelő pulzusszám fenntartása az edzések során. Az opcionális pulzuszmérő lehetővé teszi, hogy edzés közben folyamatosan nyomon követhesse a pulzusszámát,



segítünk Önnek elérni személyes fitnesscéljait. A konzol

kompatibilis az összes Bluetooth® Smart pulzuszmérővel. Az opcionális pulzuszmérő megvásárlásához lásd a kézikönyv elülső borítóját.

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

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

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

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

VASÚTI KARBANTARTÁS

Rendszeresen tisztítsa meg az ülés alatti görgőket és a sínnek azt a területét, amelyen a görgők mozognak. Először is, lásd a 10. oldalon található 10. összeszerelési lépést, és távolítsa el a sín végének fedelét (74) és a hátsó sín ütközőjét (38). Ezután vegye le az ülésegységet a sínről. Ezután egy nedves ruhával és egy kis mennyiségű enyhe tisztítószerrel távolítsa el a port és a törmeléket a görgőkről és a sínről.

HIBAEELHÁRÍTÁS

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

KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

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

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

Ha csere hálózati adapterre van szükség, lásd a bal oldali HIBAJAVÍTÁS című részt. FONTOS: A konzol károsodásának elkerülése érdekében csak a gyártó által biztosított szabályozott hálózati adaptert használjon.

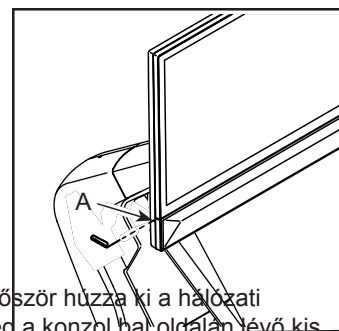
Ha a konzol nem indul be megfelelően, vagy ha a konzol lefagy és nem reagál, állítsa vissza a konzolt a gyári .

FONTOS:

Ezzel törli a konzol összes egyéni beállítását.

A konzol visszaállítása két emberre van szükség. Először húzza ki a hálózati adaptert. Ezután keresse meg a konzol bal oldalán lévő kis reset-nyílást (A). Egy hajlított gemkapocs segítségével nyomja meg és tartsa lenyomva a reset gombot a nyílás belsejében, majd egy második személy csatlakoztassa be a hálózati adaptert. **Folytassa a tartsa lenyomva a reset gombot, amíg a konzol be nem kapcsol.** A visszaállítási művelet befejeztével a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, húzza ki a hálózati adaptert, majd dugja vissza. Ha a konzol bekapcsol, ellenőrizze a firmware-frissítéseket (lásd a **HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONZOLE BEÁLLÍTÁSAIT** a 20. oldalon).

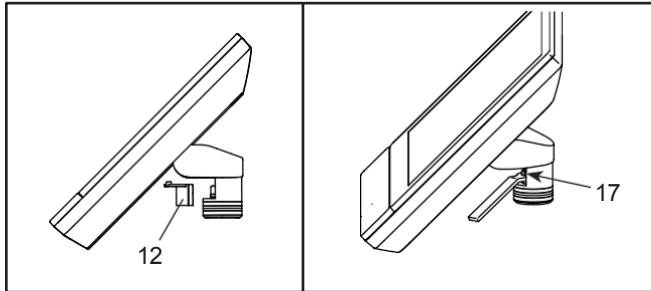
Megjegyzés: Egy pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.



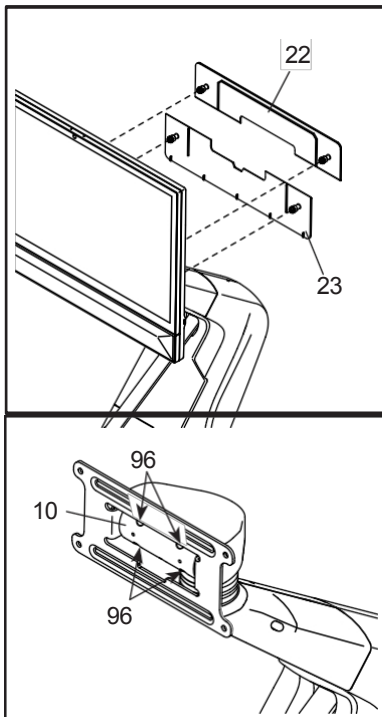
A KONZOL ELFORDULÁSÁNAK ÉS DŐLÉSÉNEK BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol lazának tűnik, vagy nem marad a , amikor egyik oldalról a másikra mozgatjuk, először távolítsa el a konzolt.

a szerelőfedelelet (12). Ezután a mellékelt szerszámmal enyhén húzza meg az M30-as rögzítőanyát (17), amíg a konzol a helyén marad, amikor oldalról oldalra mozgatja. Ezután nyomja vissza a helyére a szerelőfedelelet.



Ha a konzol nem marad a helyén, amikor felfelé és lefelé dönti, egy normál csavarhúzóval óvatosan feszítse ki a felső és alsó konzolburkolatot (22, 23).
a konzol hátuljáról.



Megjegyzés: Az egyértelműség kedvéért a jobb oldali rajz nem mutatja konzolt.

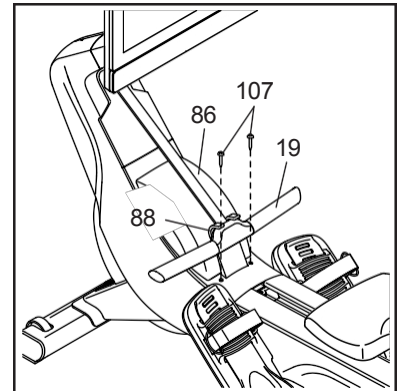
Ezután húzzuk meg a négy M6 x 16 mm-es csavart (96) a hátsó konzol rögzítésében (10), amíg a felfelé és a lefelé irányuló csavarok a lefelé irányuló mozgás már nem érződik lazának. **Döntse felfelé és lefelé a konzolt, hogy hozzáférjen a csavarokhoz.** Ezután rögzítse vissza az alsó konzolfedelelet (23), majd a felső konzolfedelelet (22).

A REED-KAPCSOLÓ BEÁLLÍTÁSA

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

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

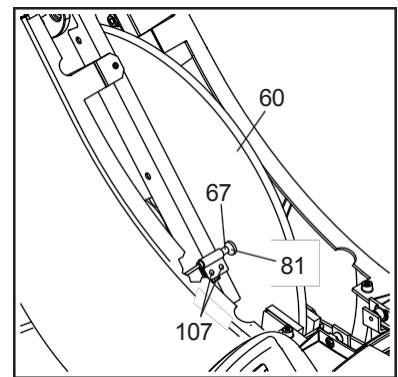
Ezután távolítsa el a két M4 x 16 mm-es csavart (107) a lendkerékfedélről (86). Fordítsa el a lendkereket. Fedje le felfelé, és vegye le az evezőgépről.



Ezután keresse meg a Reed-kapcsolót (67).

Fordítsa el a lendkereket (60) amíg a lendkerék mágnes (81) a Reed kapcsolóval van összehangolva. Ezután enyhén lazítsa meg a két jelzett M4 x 16 mm-es csavart (107), csúsztassa el a nádkapcsolót.

Kapcsoljon kissé közelebb vagy távolabb a lendkerékmágneshez, majd húzza meg újra a csavarokat.



Csatlakoztassa a hálózati adaptert, majd kapcsolja be a Lendkerék (60) úgy, hogy a lendkerékmágnes (81) többször is áthaladjon a nádkapcsolón (67). Ismételje meg a fent leírt műveleteket, amíg a konzol helyes visszajelzést nem mutat.

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

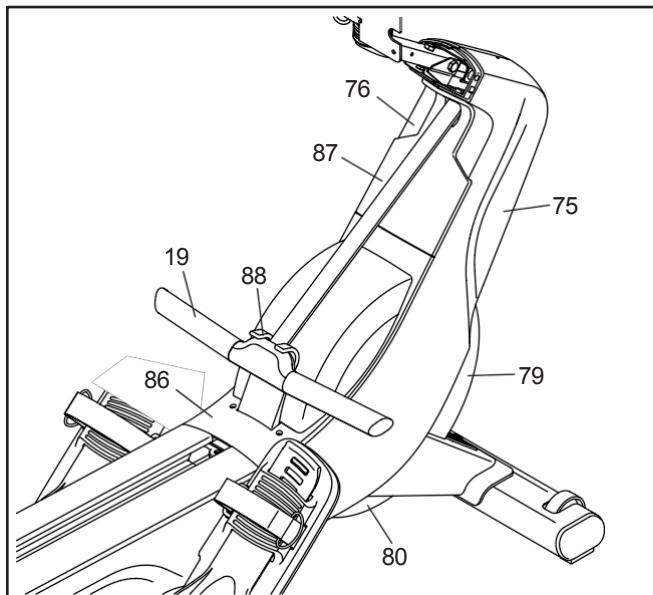
A MEGHAJTÓSZÍJ BEÁLLÍTÁSA

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

Ezután lásd a 8. összeszerelési lépést a 10. oldalon.

Vegye le a jobb és bal oldali nyakpajzsot (77, 78) az evezőgépről.

Megjegyzés: Az egyértelműség kedvéért a konzol nem szerepel az alábbi rajzban. Ezután távolítsa el a sorrudat (19) a sorrud kampójáról (88).



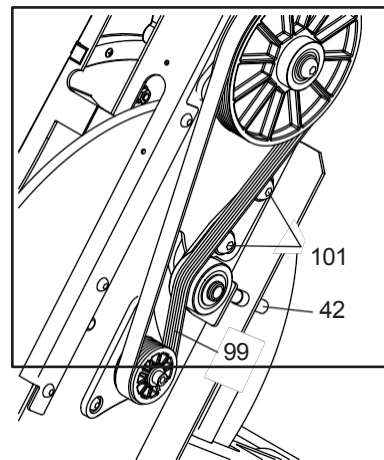
Ezután távolítsa el a lendkerékfedelelet (86), a szíjfedelelet (87), az elülső fedelet (79), az alsó fedelet (80), valamint a jobb és bal oldali pajzsot (75, 76) az evezőgépről. **Az egyes alkatrészeket rögzítő csavarok helyének meghatározásához lásd a 30. oldalon található A. KIJELZETT ÁBRÁZOLÁS. FONTOS: A csavarok különböző méretűek.**

Ügyeljen arra, hogy minden egyes lyukból melyik csavar méretét távolítsa el.

Megjegyzés: Szüksége lesz egy második személy segítségére, hogy az evezőt oldalra billentse, hogy hozzáférjen az alsó fedélhez (80).

Ezután keresse meg a meghajtószíjat (99) az evező jobb

. Lazítsa meg a két M10 x 20 mm-es csavart (101). Ezután húzza meg az M10 x 55 mm-es állítócsavart (42), amíg a hajtószíj szoros. Ezután húzza meg a két M10 x 20 mm-es csavart.



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

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

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

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

A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg az életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítjük). Az életkorod felett felsorolt három szám határozza meg az "edzési zónádat".

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

Zsírégetés - A hatékony zsírégetéshez alacsony intenzitással kell edzenie tartósan. Az edzés első néhány percében a szervezet szénhidrátkalóriákat használ fel energiaként. Csak az edzés első néhány perce után kezd el a szervezet a tárolt zsírkalóriákat energiaként felhasználni. Ha a zsírégetés a cél, akkor az edzés intenzitását addig állítsa be, amíg a pulzusszáma a legalacsonyabb érték közelében van a az edzési zóna. A maximális zsírégetés érdekében edd úgy, hogy a pulzusszámod az edzési zónád középső értékének közelében legyen.

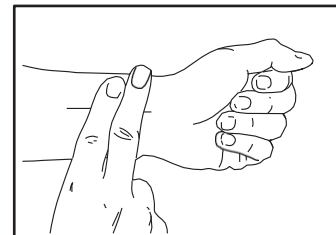
Aerob edzés - Ha a szív- és érrendszer erősítése a cél, akkor aerob edzést kell végeznie, ami olyan tevékenység, amely nagy mennyiségű oxigént igényel hosszabb ideig. Az aerob edzéshez állítsa be az edzés intenzitását addig, amíg a pulzusszáma az edzési zóna legmagasabb értékének közelében van.

HOGYAN MÉRJÜK A PULZUSSZÁMOT

A pulzusszám méréséhez legalább négy percig gyakoroljon.

Ezután hagyja abba a gyakorlást, és helyezze két ujját a csuklójára a képen látható módon.

Vegyen egy hat másodperces szívverésszámlálást, és szorozza meg a az eredményt 10-zel, hogy megkapd a pulzusszámodat. , ha a hat másodperces szívverésszám 14, akkor a pulzusszáma 140 ütés percenként.



EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

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

EDZÉS GYAKORISÁGA

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

JAVASOLT NYÚJTÁSOK

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

1. Lábujjérintéses nyújtás

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

2. Hátsócomb nyújtás

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

3. Vádli/Achilles nyújtás

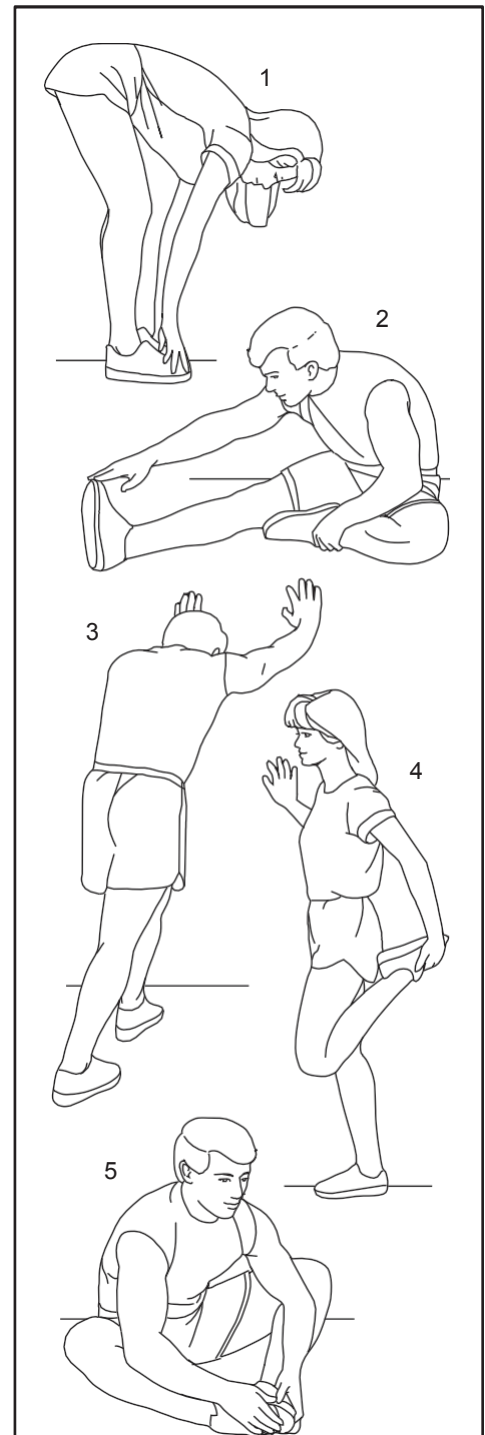
Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és tegye a kezét a falnak. Tartsa egyenesen a hátsó lábát, és a hátsó lábfejét tartsa laposan a padlón. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával.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

4. Négyfejű combizom nyújtás

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

5. Belső comb nyújtás

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



RÉSZLISTÁK

NTRW19425-INT.0 R0924A

NTRW19425-INT.0 R0924A típusszám

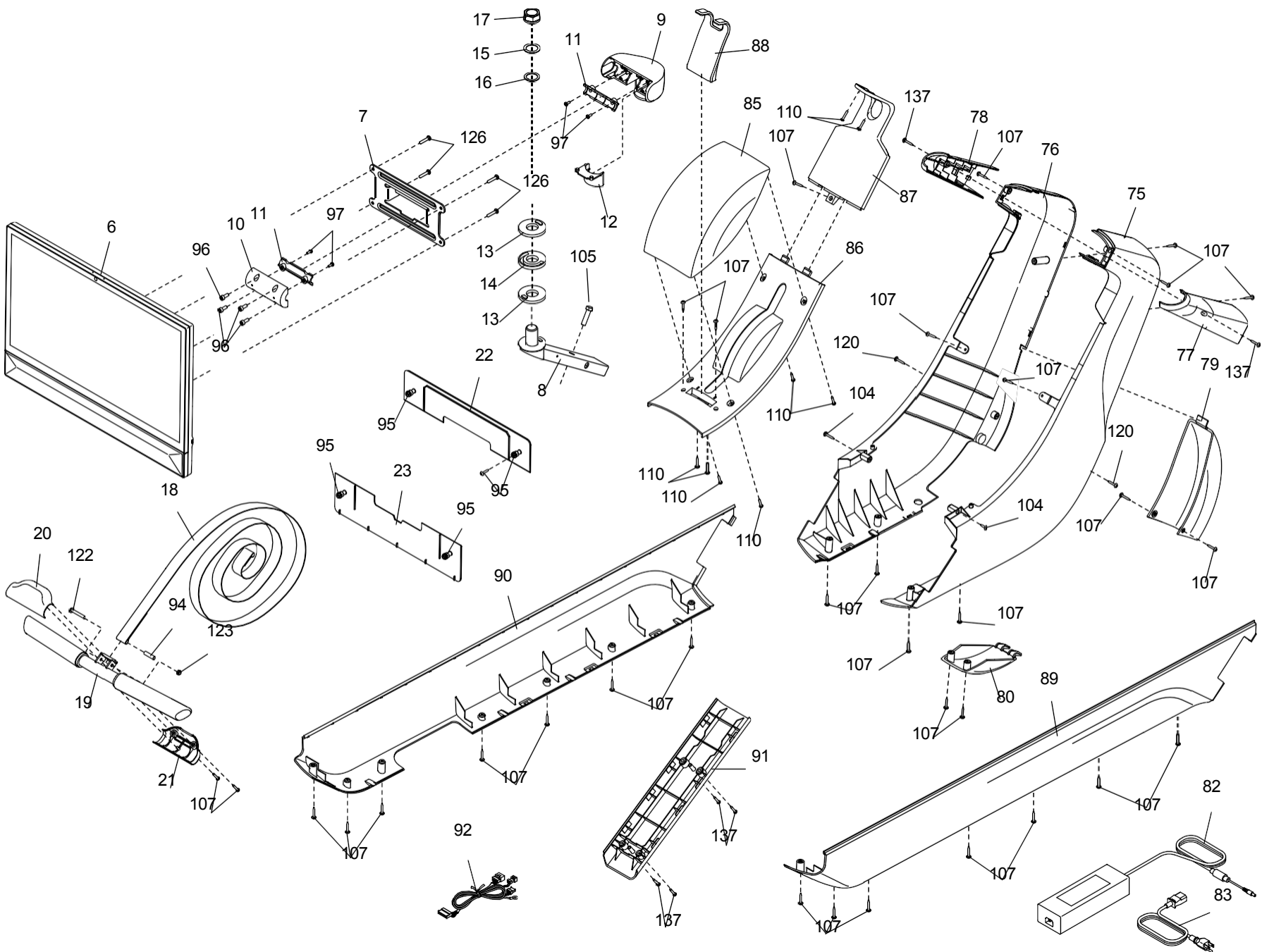
Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
1	1	Keret
2	1	Vasút
3	1	Bar
4	1	Első stabilizátor
5	1	Hátsó stabilizátor
6	1	Konzol
7	1	Konzol konzol konzol
8	1	Nyak
9	1	Első konzolos rögzítés
10	1	Hátsó konzolos rögzítés
11	2	Belső tengelycsap persely
12	1	Mount Cover
13	2	Felső/alsó forgótárcsa
14	1	Center Pivot Disc
15	1	Tolólemez
16	1	Műanyag alátét
17	1	M30 rögzítőanya
18	1	Pánt
19	1	Soros bár
20	1	Felső sor bárfedél
21	1	Alsó sor bárfedél
22	1	Felső konzolfedél
23	1	Alsó konzol burkolat
24	2	Szintező láb
25	4	Stabilizátor sapka
26	2	Szállító kerék
27	1	Jobb lábtartó konzol
28	1	Bal lábtartó konzol
29	1	Jobb lábtartó
30	1	Bal lábtartó
31	1	Jobb lábtartó fül
32	1	Bal lábtartó fül
33	1	Jobb saroktartó
34	1	Bal saroktartó
35	2	Lábtartó heveder
36	1	Ülés
37	1	Kocsi
38	1	Hátsó sínes lökhárító
39	10	Kocsi görgő
40	2	Láb
41	1	Kis szíjvezető szerelvény
42	1	M10 x 55mm beállítócsavar
43	2	Keret tengely
44	1	Roller
45	1	Visszatérő csiga
46	1	Jobb nyeregblokk/csapágyazás
47	1	Bal nyeregblokk/csapágyazás
48	1	Nagy szíj útmutató

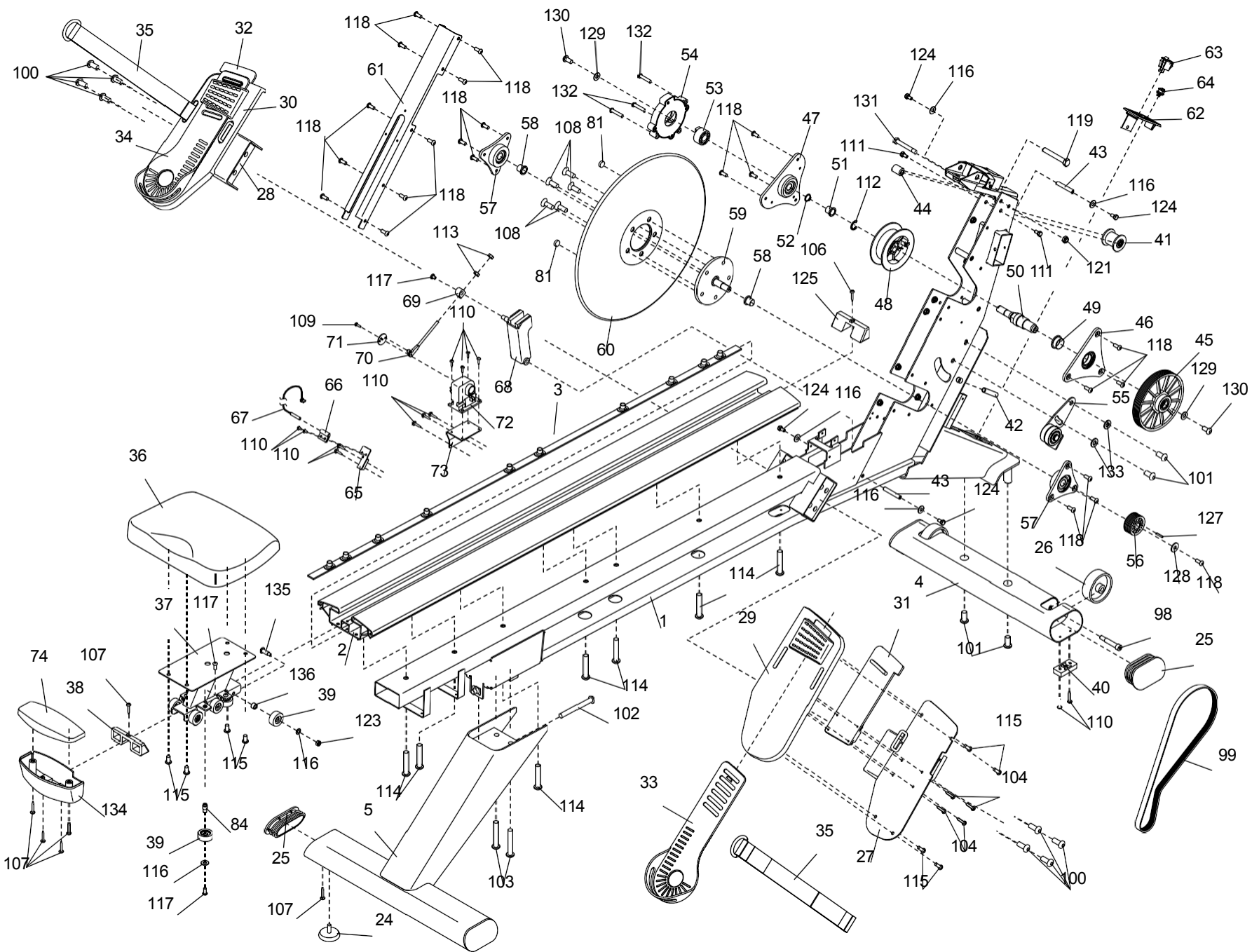
Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
51	1	Szíjvezető távtartó
52	1	Snap Ring
53	1	Tavaszi persely
54	1	Visszatérő tavasz
55	1	Idler
56	1	Lendkerék csiga
57	2	Lendkerék nyerges blokk/csapágyazás
58	2	Lendkerék persely
59	1	Lendkerék hub
60	1	Lendkerék
61	1	Keret támogatás
62	1	Tápegység panel
63	1	Tápkapcsoló
64	1	Tápcsatlakozó/vezeték
65	1	Reed kapcsoló konzol
66	1	Clamp
67	1	Reed kapcsoló/vezeték
68	1	Mágnes konzol
69	1	Blokk
70	1	Kar
71	1	Motoros tárcsa
72	1	Ellenállás Motor
73	1	Motor konzol
74	1	Sínvég borítás
75	1	Jobb pajzs
76	1	Bal pajzs
77	1	Jobb nyakpajzs
78	1	Bal nyakpajzs
79	1	Címlap
80	1	Alsó fedél
81	2	lendkerék mágnes
82	1	Tápegység adapter
83	1	Hálózati kábel
84	6	Görgős tengely
85	1	Felső borító
86	1	Lendkerékfedél
87	1	Pánt borítás
88	1	Row Bar horog
89	1	Jobb oldali sínpajzs
90	1	Bal oldali sínpajzs
91	1	Stabilizátor fedél
92	1	Főhuzal
93	-	(Nem használt)
94	1	Row Bar cső
95	8	Korona kötőelem
96	4	M6 x 16mm csavar
97	4	M4 x 10mm csavar
98	2	M8 x 55mm csavar

49	1	Visszatérő csiga távtartó	99	1	Hajtósíj
50	1	Visszatérő tengely	100	8	M10 x 35mm csavar
Kulcsszá	Menn	Leírás	Kulcsszá	Menn	Leírás
m.	yiség.		m.	yiség.	
101	4	M10 x 20mm csavar	121	1	M8-as rögzítőanya
102	1	M10 x 100mm csavar	122	1	M6 x 40mm-es csavarhüvelyes csavar
103	2	M10 x 60mm csavar	123	5	M6 rögzítőanya
104	10	M4 x 19mm csavar	124	4	M5 x 10mm csavar
105	1	M10 x 40mm csavar	125	1	Első sínes lökhárító
106	1	M5 x 16mm lapos fejű csavar	126	4	M6 x 20mm csavar
107	38	M4 x 16mm csavar	127	1	Kulcs
108	5	M10 x 15mm lapos fejű csavar	128	1	M6 x 16mm alátét
109	1	M3 x 8mm csavar	129	2	M8 alátét
110	23	M4 x 12mm csavar	130	2	M8 x 16mm csavar
111	2	M6 x 12mm vállcsavar	131	1	M8 x 65mm csavar
112	1	17 mm-es C-klipsz	132	3	M6 x 30mm csavar
113	2	M5 anya	133	2	M10 alátét
114	7	M10 x 55mm csavar	134	1	Alsó sínvég fedele
115	12	M6 x 14mm csavar	135	4	M6 vállcsavar
116	14	M5 alátét	136	4	Görgős távtartó
117	13	M5 x 8mm csavar	137	6	M4 x 18mm csavar
118	23	M6 x 12mm csavar	*	-	Szerelési/beállítási szerszámkészlet
119	1	M10 x 65mm csavar	*	-	Felhasználói kézikönyv
120	2	M4 x 25mm csavar			

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

30





CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

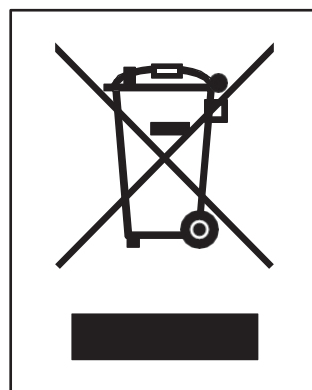
A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd a kézikönyv előlő borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, a kapcsolatfelvétel során készítsen fel minket a következő információk megadására:

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

Ezt az elektronikai terméket nem szabad a kommunális hulladékba dobni. A környezet megóvása érdekében ezt a terméket a hasznos élettartama után a törvény által előírt módon újra kell hasznosítani.

Kérjük, használja azokat az újrahasznosító létesítményeket, amelyek az Ön területén jogosultak az ilyen típusú hulladékok gyűjtésére. Ezzel hozzájárul a természeti erőforrások megőrzéséhez és az európai környezetvédelmi normák javításához. Ha további információra van szüksége a biztonságos és helyes ártalmatlanítási módszerekről, kérjük, forduljon a helyi városi hivatalhoz vagy ahhoz a létesítményhez, ahol ezt a terméket vásárolta.



UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

Az NTRW19425-INT tartalmazza az MP24-Xenon-C vagy MP24-Xenon-V tablettát.

Az iFIT Health & Fitness kijelenti, hogy az MP24-Xenon-C vagy MP24-Xenon-V típusú rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek és a 2017. évi rádióberendezésekről szóló rendeletnek.

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

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

A nyilatkozat tárgya: FCCID OMC453085 vagy OMC453584V - Műsorszórási frekvenciasávok és maximális EIRP teljesítmény: 2,4G WIFI:25,02dBm; 5G WIFI:22,895dBm; 2,4G BT:10,12dBm.

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

Tanúsítás: 3.1a. cikk - Biztonság EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, 3.1b. cikk - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, 3.2. cikk.

Rádiós paraméterek EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1.

Egyesült Királyság képviselője: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway,

Fryers Way, Silkwood Park, Osssett, WF5 9TJ, Egyesült Királyság.

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

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



Cikkszám 456392 R0924A

Nyomtatva Kínában© 2024 iFIT Inc.