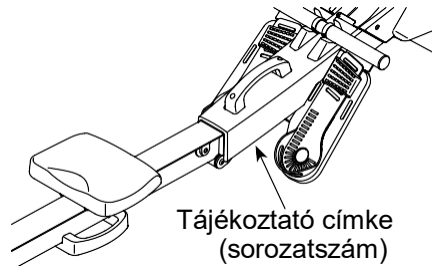


# NordicTrack® RW 900

Model No. NTEVRW15920.0

Serial No. \_\_\_\_\_

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot



## VEVŐSZOLGÁLAT

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.

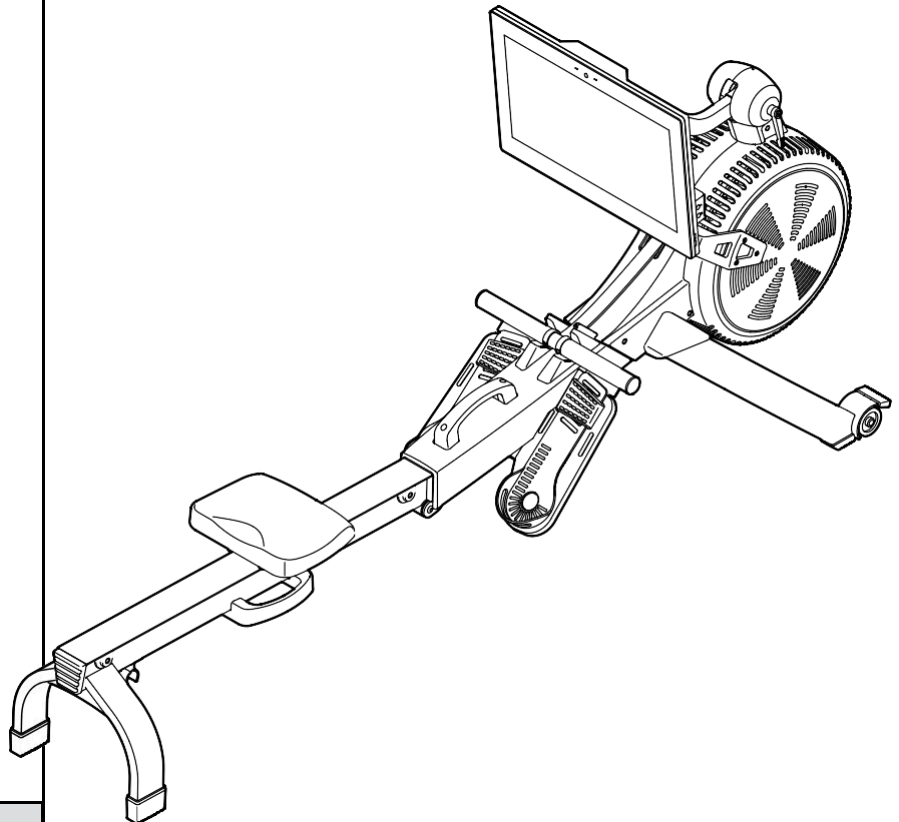
**MAGYARORSZÁGI  
FORGALMAZÓ:**

Sport8 Hungary Kft.  
1118 Bp. Fehérvári út 168-178.  
+36 1 877 4841  
[www.sport8.hu](http://www.sport8.hu)

## ⚠ ÓVINTÉZKEDÉS!

Olvassa el a használati utasítás minden óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját mielőtt használatba veszi a gépet.

## HASZNÁLATI UTASÍTÁS



# TARTALOMJEGYZÉK

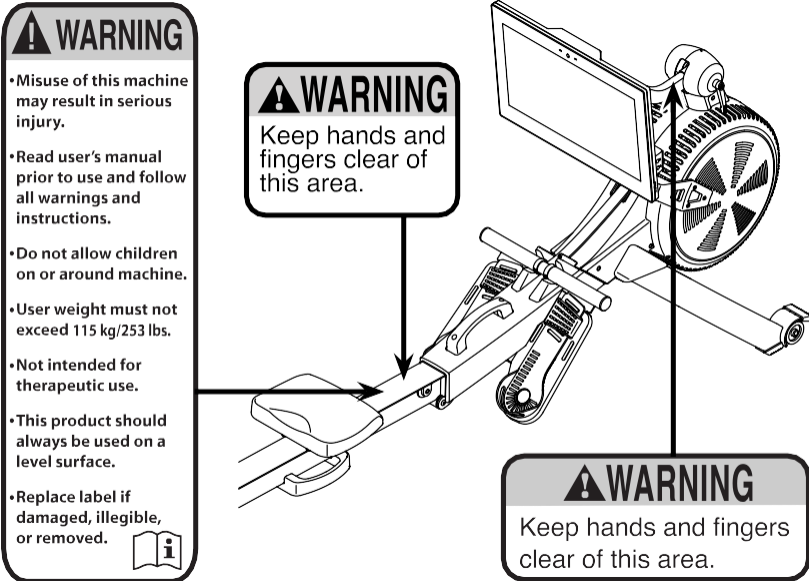
FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
HASZNÁLAT ELŐTT .....	4
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT .....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
HASZNÁLAT ÉS ÜZEMELTETÉS.....	10
KONZOL HASZNÁLATA.....	13
KARBANTARTÁS ÉS HIBAKERESÉS.....	23
EDZÉSI ÚTMUTATÓ.....	25
ALKATRÉSZLISTA.....	28
ROBBANTOTT ÁBRA.....	30
PÓTALKATRÉZS RENDELÉS.....	Hátlap
GARANCIÁLIS INFORMÁCIÓK.....	Hátlap Cover

## FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricákat a jelzett helyeken helyeztük el.

**Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, hívja fel a kézikönyv borítóján található számot és kérje ingyenes pótmatricát.**

Ezután a matricát a jelzett módon helyezze el.



**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.
- User weight must not exceed 115 kg/253 lbs.
- Not intended for therapeutic use.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

**WARNING**  
Keep hands and fingers clear of this area.

**WARNING**  
Keep hands and fingers clear of this area.

A NORDICTRACK és az iFit az ICON Health & Fitness, Inc. bejegyzett védjegye. Az App store az Apple Inc. védjegye, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegy. Az Android és a Google Play a Google LLC védjegye. A BLUETOOTH® szövegmegjelölés és logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használják őket. Az IOS a Cisco védjegye vagy bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban, melyet licenc alapján használják. A Google Maps és a Google Play a Google Inc. védjegyei. A Wi-Fi a Wi-Fi Alliance bejegyzett védjegye. A WPA és a WPA2 a Wi-Fi Alliance védjegye.

# FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



**VIGYÁZAT:** A súlyos balesetek elkerülése érdekében (égés, tűz, elektromos sokk) olvassa el ezen biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén elszenvedett sérülésekért és vagyongárokért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa az evezőgép összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
2. Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.
3. Az evezőgépet nem használhatják azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha valaki más felügyeli és betartatja az edzőgép használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
4. Kizárólag az előírtak szerint otthonába használja az evezőgépet.
5. Ezt az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték, ne használja azt edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.
6. Tartsa az evezőgépet fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Ne helyezze az evezőgépet garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
7. Helyezze az evezőgépet vízszintes felületre úgy, hogy minimum 0,6 m szabad tér legyen körülötte. Ne tegye az evezőgépet olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárja. Azért, hogy a sérülésektől megóvja a padlót és a szőnyeget, helyezzen gumiszőnyeget az evezőgép alá.
8. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés alkatrészeit és tartozékait. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki.
9. 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat ne engedjen a gép közelébe.
10. Viseljen megfelelő sportruházatot az evezőgép használata közben. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. Mindig viseljen sportcipőt a gép használata közben.
11. Az evezőgép maximum 120 kg-os vagy az alatti személyek használhatják.
12. Ne engedje el az evezőrudat, ha a kötél ki van húzva.
13. A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a szívverés leolvasás pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusmérőt csak edzéstámogatásra tervezték, a pulzusszám általános változásainak meghatározására.
14. Edzéskor háta legyen egyenes, testtartása ne legyen görbe.
15. A túlzott edzés komoly egészségügyi problémákat vagy halált okozhat. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.

**ŐRIZZE MEG  
EZEKET AZ  
UTASÍTÁSOKAT**

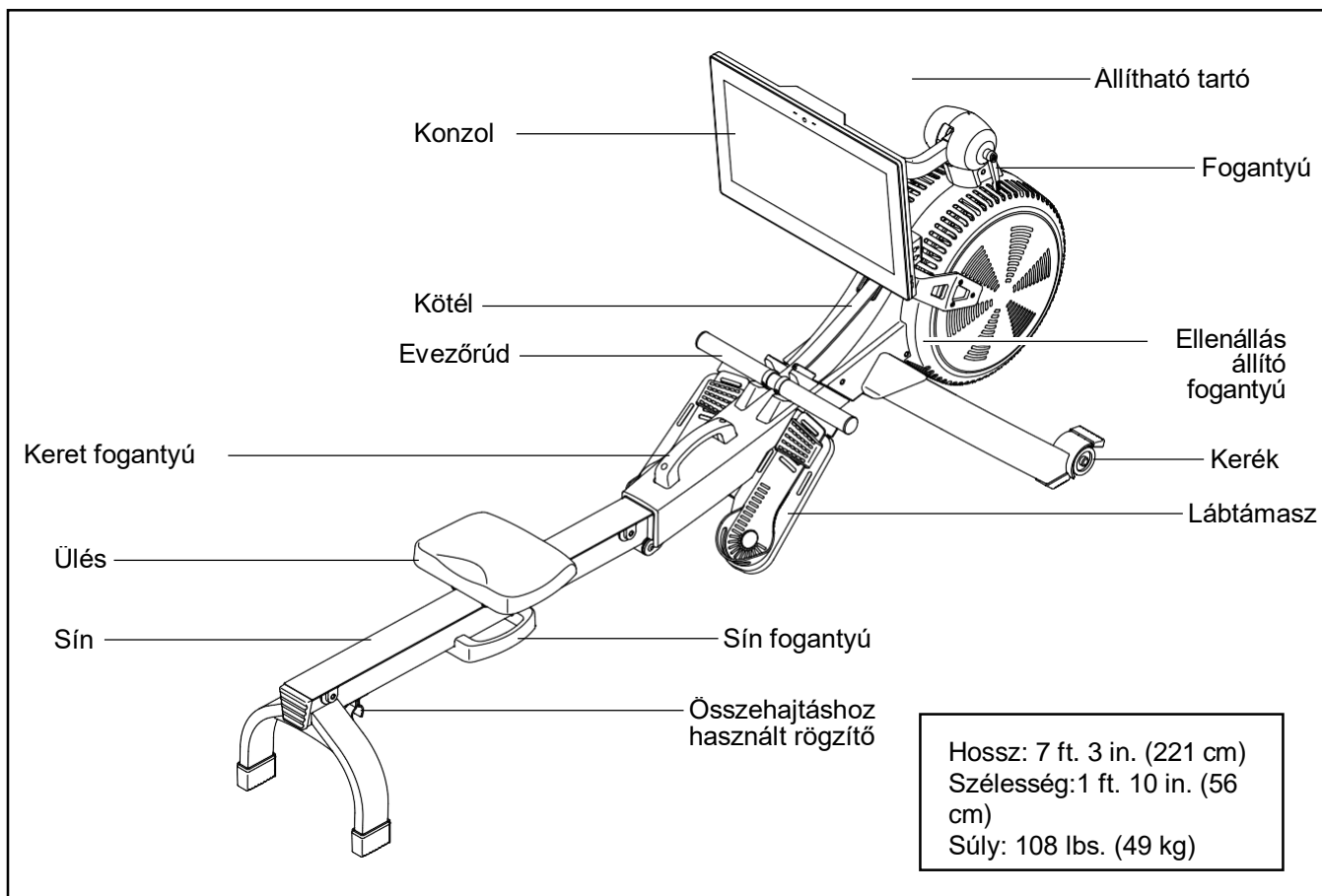
# HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy az új NORDICTRACK® RW900 evezőpadot választotta. Az evezés hatékony edzés a szív- és érrendszer egészségének növelésére, az állóképesség javítására és a test tonizálására. Az RW900 evezőpadot arra tervezték, hogy hatékony és kényelmes edzést biztosítson otthonába.

**Az evezőgép használata előtt, saját érdekében, gondosan olvassa el ezt a kézikönyvet.** A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel

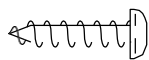
kapcsolatban keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta. Ha azt szeretné, hogy a leggyorsabban tudjunk segíteni, akkor jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható, hogy hol találja a modellszámot, valamint a sorszámot tartalmazó matricát.

Mielőtt tovább olvasná használati utasításunkat, ismerkedjen meg a következő ábrán megjelölt alkatrészekkel.



# ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

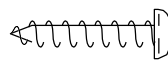
Az összeszereléskor használt kisebb alkatrészek beazonosítására az alábbi rajzokat használja. A zárójelben lévő szám az alkatrész sorszáma, a zárójelen kívüli szám a darabszámot jelenti. Bizonyos kisebb alkatrészek már eleve be vannak építve. **Ha valamelyik alkatrész a mellékelt készletben nem található, nézze meg, nem lett eleve beépítve. A berendezéshez plusz alkatrészek is lehetnek csomagolva.**



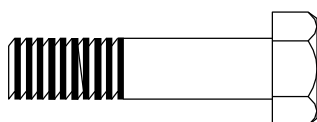
M4 x 16mm  
csavar (68)–2



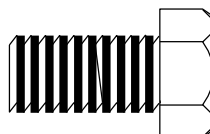
M4 x 16mm  
csavar (93)–  
4



M4 x 19mm  
csavar (69)–4



M8 x 35mm  
csavar (82)–4



M10 x 20mm  
csavar (61)–2

# ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés két embert igényel.
- Helyezze az alkatrészeket egy üres helyre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg nem végzett a teljes összeszereléssel.
- A kis alkatrészek azonosítását lásd az 5. oldalon.

- Az evezőpad összeszereléséhez az alábbi szerszám(ok)ra lesz szüksége

1 db csavarhúzó



1 db állítható



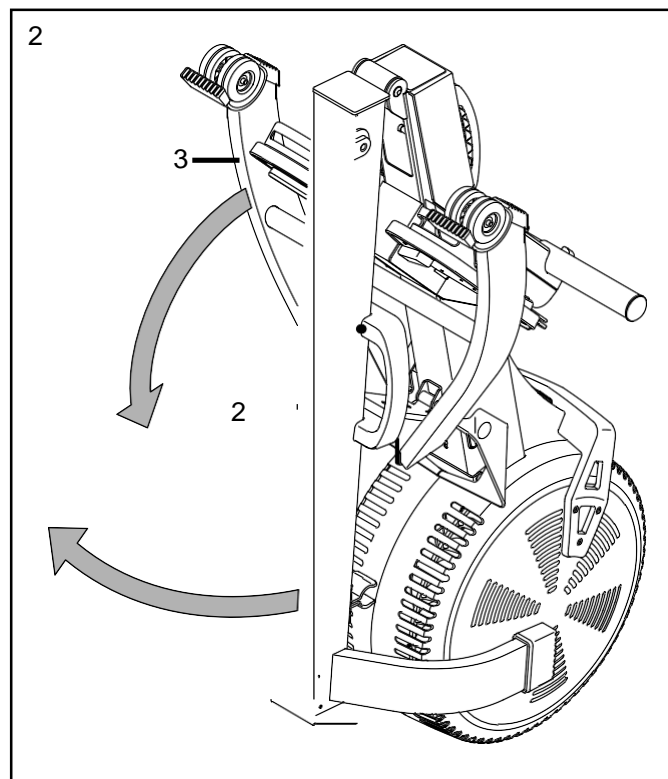
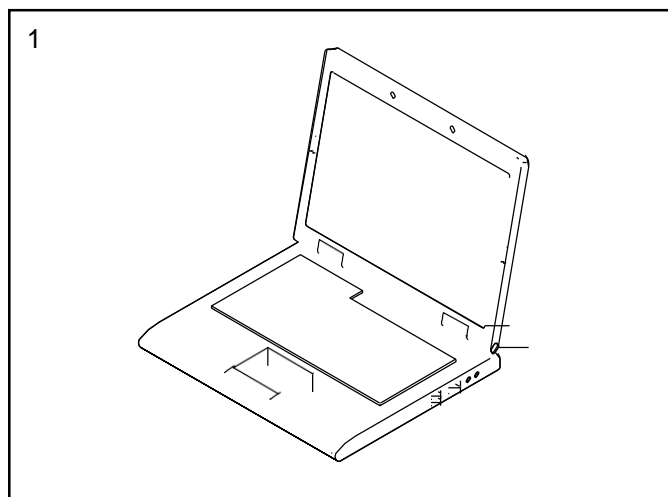
csavarkulcs

Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, a szereléshez ne használjon elektromos szerszámokat

1. **5**Elkeresheti a [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) friss információkért.

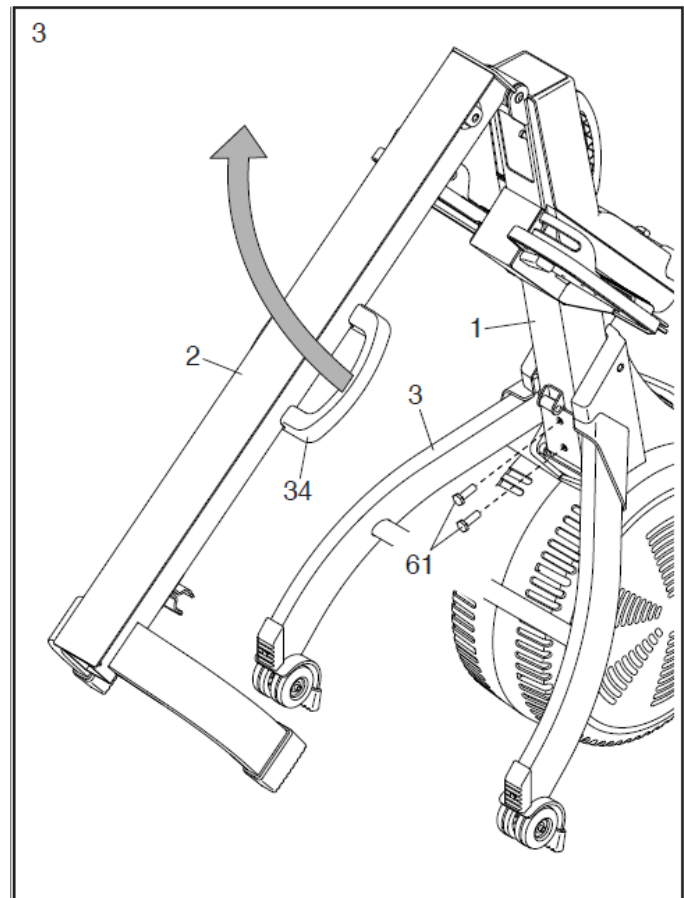
Lehetővé teszi számunkra, hogy tájékoztassuk Önt a legfrissebb információkkal, újításokkal kapcsolatban.

2. Ha az evezőpadhoz szállítócsöveket (az ábrán nem szerepel) mellékeltek, távolítsa el és dobja el azokat, valamint a csöveket rögzítő elemeket is. Egy másik személy segítségével húzza a sínt (2) kifelé, és forgassa el a stabilizátort (3) lefelé.

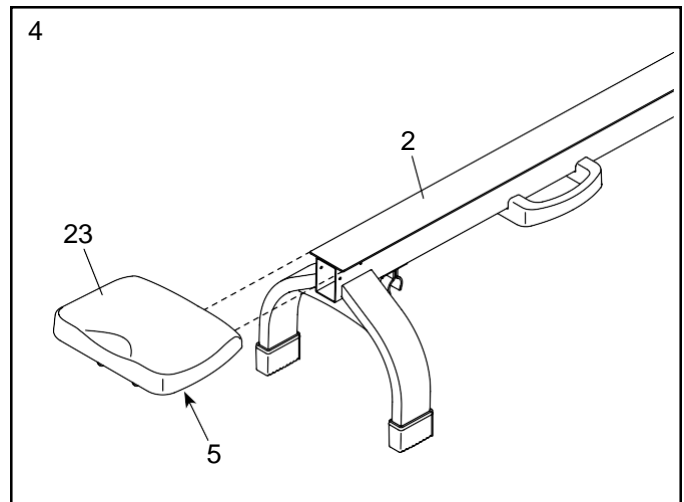


3. Egy másik személy tartsa meg a sánt (2) addig, amíg rögzítse a stabilizátort (3) a kerethez (1) 2 db M10 x 20mm csavar (61) segítségével.

Ezután fogja meg a sínfogantyút (34), húzza kifelé a sánt (2) az ábrán található nyíl irányába, majd helyezze a sánt a padlóra.

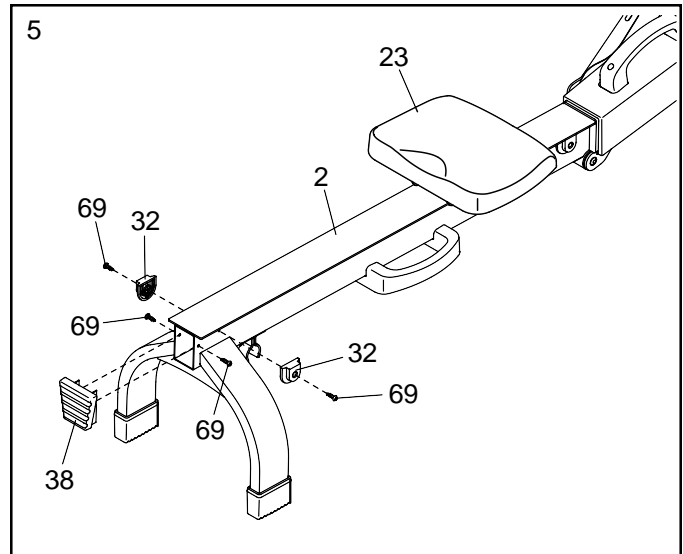


4. Helyezze el az ülést (23) közel a sínhez (2) az ábrán látható módon, majd csúsztassa az ülést (5) a sínre (2).



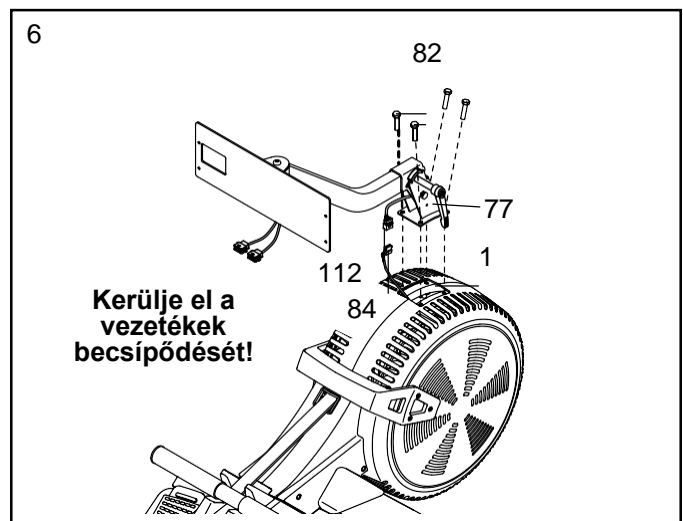
5. Csúsztassa az ülést (23) teljesen a sín (2) elejére.

Ezután rögzítsen a sínzárót (32) a sín (2) mindkét oldalára 1-1 db M4 x 19mm csavar (69) segítségével. Majd rögzítse az ülés végzárókat (38) a sínhez (2) 2 db M4 x 19mm csavar (69) segítségével.



6. Egy másik személy tartsa meg a támasztóoszlopot (77) a keret (1) fölött addig, amíg csatlakoztatja a támasztóoszlop-vezetékét (112) a fővezetékkel (84). Helyezze vissza a fölösleges vezetékét a keretbe (1).

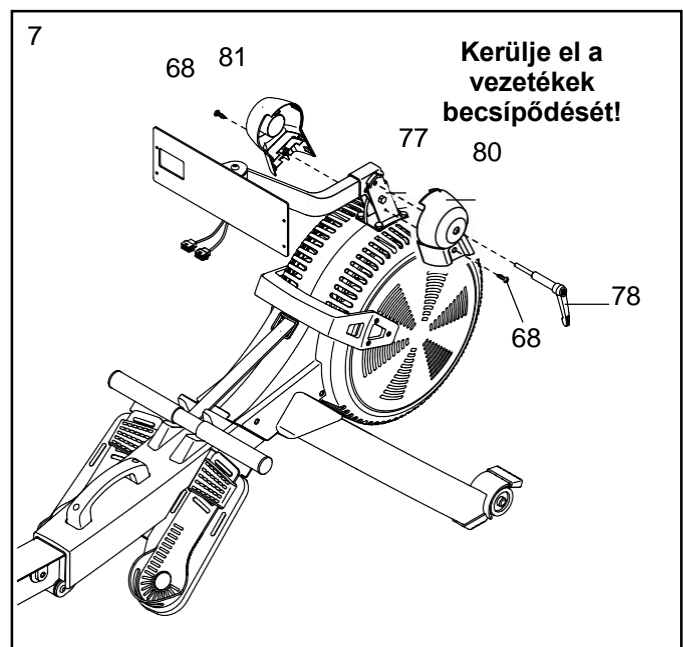
**Tipp: Kerülje el a vezetékek becsípődését. Rögzítse a támasztóoszlopot (77) a kerethez (1) 4 db M8 x 35mm csavar (82) segítségével; először helyezze be a csavarokat és csak ezt követően kezdje teljesen meghúzni őket.**



7. Lazítsa meg és vegye ki az állítógombot (78). Megjegyzés: Az állítógomb úgy működik, mint egy racsní. Forgassa el a fogantyút a kívánt irányba, húzza kifelé, fordítsa el az ellenkező irányba, tolja befelé, majd fordítsa el ismét a kívánt irányba. Ismétlje meg ezt a folyamatot, ahányszor szükséges.

Keresse meg a jobb és bal oldali támasztóoszlop burkolatot (80, 81), és helyezze őket a támasztóoszlophoz az ábra alapján. Nyomja össze a jobb és bal oldali támasztóoszlop burkolatokat (80, 81) a támasztóoszlop (77) körül, és rögzítse össze őket 2 db M4 x 19mm csavar (69) segítségével.

Ezután csavarja be az állítógombot (78) a jobb oldali támasztóoszlop burkolatba (80), a támasztóoszlopon (77) keresztül.





8. Kérje újra egy másik személy segítségét, aki tartja a konzolt (75) a támasztóoszlop konzoltartója (76) közelébe. Dugja a támasztóoszlop-vezeték (112) a konzol hátulján lévő csatlakozóba (76).

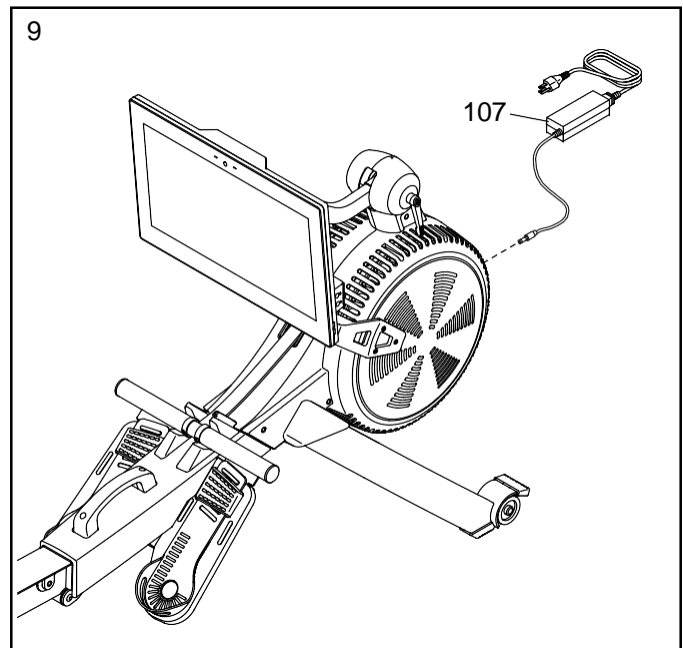
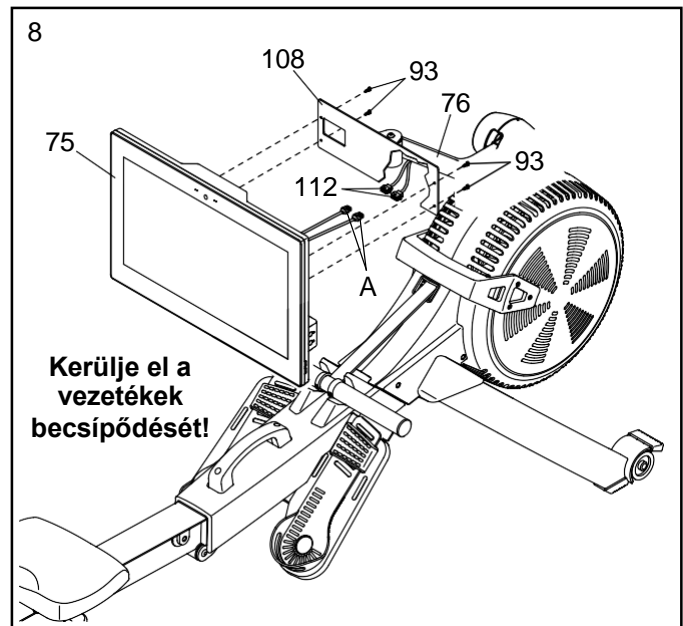
A támasztóoszlop-vezeték csatlakozójának könnyen be lehet helyezni és pattintani a konzol aljzatba. Ha a csatlakozó nem megy be az aljzatba, akkor fordítsa egyet a csatlakozón, és próbálja megújra. Ha nem megfelelően csatlakoztatja a támasztóoszlop-vezeték csatlakozóját, akkor a konzol sérülhet. Csúsztassa a felesleges vezeték a támasztóoszlop konzoltartójába (76).

Tipp: Kerülje el a vezetékek (112) becsípését. Ha szükséges, hajtsa fel a támasztóoszlop konzoltartót (108), hogy megkönnyítse ezt az összeszerelési lépést.

Rögzítse a konzolt (75) a támasztóoszlop konzoltartójához (108) 4 db M4 x 19 mm csavar (69) segítségével; először helyezze be mind a négy csavart és csak ezt követően kezdje teljesen meghúzni őket.

9. Dugja be az hálózati adaptert (107) a fali aljzatába.

Megjegyzés: A hálózati adapter (109) fali aljzatához történő csatlakoztatása lásd: 10. oldal.



10. **Ellenőrizze, hogy a evezőgép minden alkatrésze megfelelően lett rögzítve, mielőtt azt használná.**

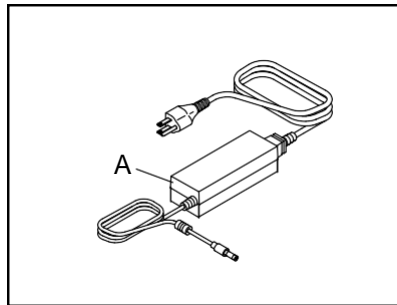
Megjegyzés: Néhány szerelési darab megmaradhat, miután az összeszerelés elkészült. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget az edzőgép alá.

# AZ EVEZŐPAD HASZNÁLATA

## ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

**FIGYELEM:** Ha a evezőgép hideg hőmérsékletnek van kitéve, akkor használat előtt hagyja, hogy szobahőmérsékletre melegedjen, mielőtt csatlakoztatja a hálózati adaptert. Ha bekapcsolás előtt ezt nem várja meg, akkor károsíthatja a konzol kijelzőjét vagy más elektronikus alkatrészt.

Dugja be az adapter (A) megjelölt végét az evezőpad található csatlakozóba. Dugja be az adapter másik végét egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.

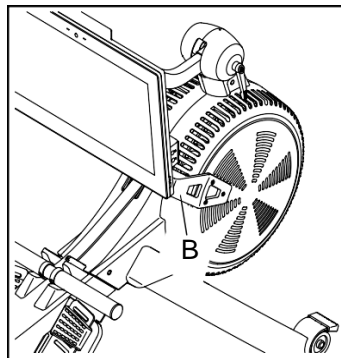


## ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

Az edzés intenzitásának változtatásához beállíthatja az ellenállás nagyságát, amelyet akkor érezhet, amikor az evezőrudat meghúzza

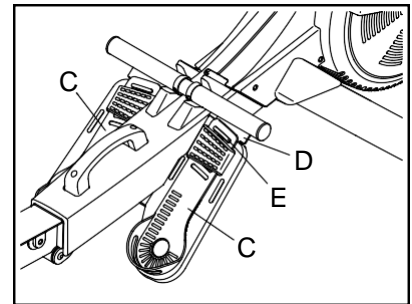
Az ellenállást digitálisan és manuálisan is beállíthatja. Először állítsa be az ellenállást digitálisan a konzolon található ellenállás növelése és csökkentése gombok megnyomásával (lásd a 3. lépést a 15. oldalon).

Ezután finomítsa az ellenállás nagyságát manuálisan, az ellenállásszabályozó fogantyú (B) mozgatásával. Növelheti a ellenállás nagyságát, ha az ellenállásszabályozó fogantyú (B) felfelé mozgatja vagy csökkentheti azt ha az ellenállásszabályozó fogantyú (B) lefele mozgatja.



## LÁBTÁMASZ BEÁLLÍTÁSA

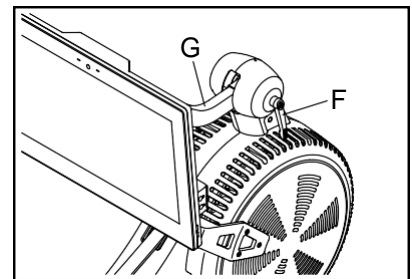
Először üljön le az ülésre, és helyezze a lábait a lábtámaszra (C). Ezután nyomja be a lábtámasz konzolt (D), csúsztassa a talptámaszt (C) a kívánt pozícióba, majd engedje talptámasz konzolt, hogy a fül beakadjon a lábtámaszon levő nyílásba. Ezután rögzítse a hevedert a lábfejen.



**A másik lábtámaszt ugyanígy állítsa be. Ügyeljen arra, hogy mindkét lábtámaszt ugyanabba a pozícióba állítsa be.**

## A KONZOL LÁTÓSZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

Ahhoz, hogy a konzolt a megfelelő látószögbe állítsa, lazítsa meg a támasztóoszlopon levő gombot (F), állítsa be a konzolt (G) a kívánt szögbe, majd húzza meg a gombot; ne tartsa vagy húzza a konzolt.

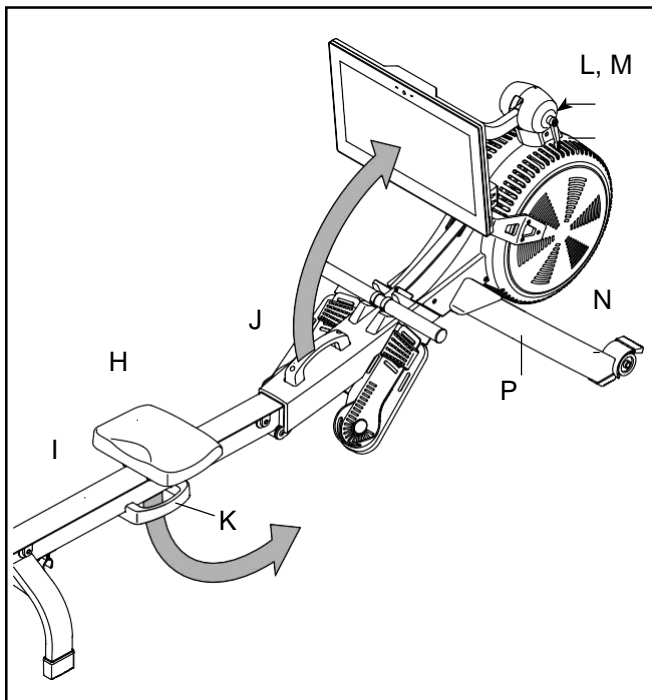


**Megjegyzés:** Az állítógomb úgy működik, mint egy racsní. Forgassa el a fogantyút a kívánt irányba, húzza kifelé, fordítsa el az ellenkező irányba, tolja befelé, majd fordítsa el ismét a kívánt irányba. Ismétlje meg ezt a folyamatot, ahányszor szükséges.

## AZ EVEZŐPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS TÁROLÁSA

A helytakarékos tároláshoz az evezőpadot össze lehet hajtani. **Az evezőpadot olyan helyen tárolja, ahol gyerekek nem tudják felborítani.** Ha a tároláshoz elrakja az evezőpadot, akkor tárolás előtt húzza ki a hálózati adaptert.

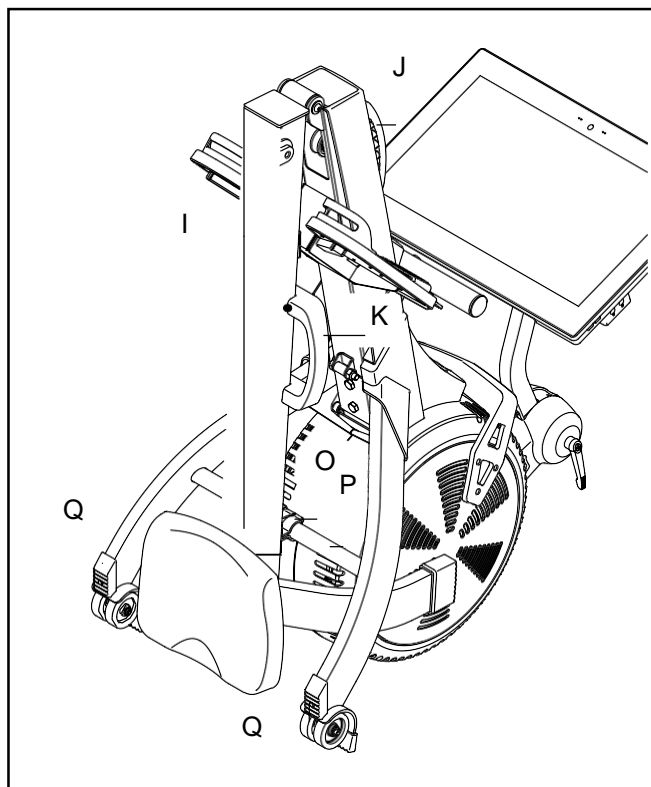
Az evezőpad eltárolásához először csúsztassa az ülést (H) a sín (I) végére.



Ezután fogja meg és emelje fel a keretfogantyút (J) és a sínfogantyút (K), és hajtsa előre az evezőpadot (L, M) a tárolótalpokra (N) (lásd az alábbi rajzot).

Then, pull the rail handle (K) inward until the folding clamp (O) engages the bar on the stabilizer (P).

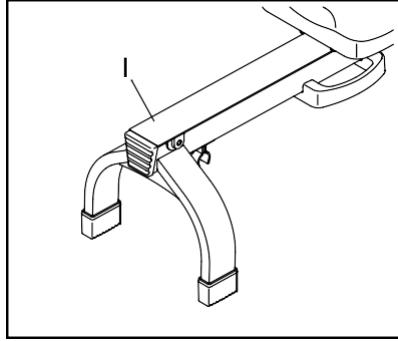
Ezután húzza befelé a sínfogantyút (K), amíg a behajtható rögzítő (P) a rúdhoz rögzíti evezőpad stabilizátor lábát (O).



Az evezőgép kinyitásához először helyezze a lábát a stabilizáló lábára (Q), és húzza kifelé a sínfogantyút (K), hogy kiszabadítsa a behajtható rögzítőt (P). Ezután tartsa a sínfogantyút (K) és a keretfogantyút (J), majd húzza kifelé a sínfogantyút, és engedje le a sánt (I) a padlóra.

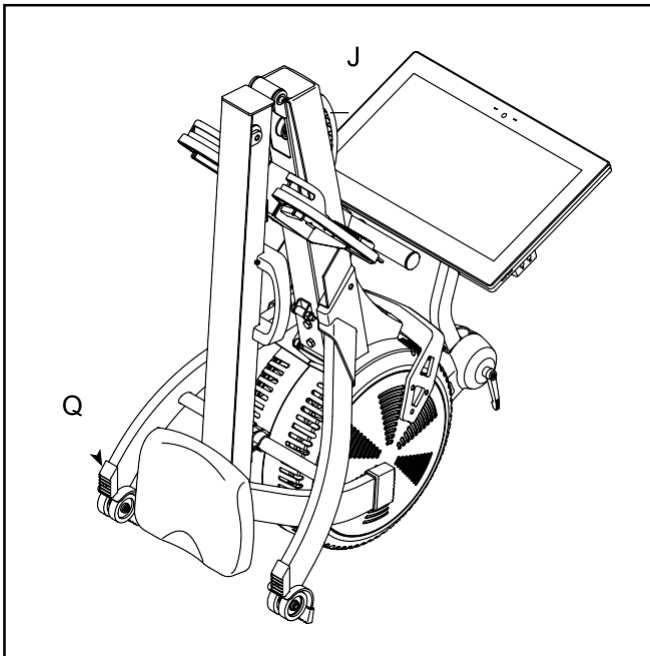
## AZ EVEZŐPAD MOZGATÁSA KINYITOTT ÁLLAPOTBAN

Álljon az evezőpad mögé, és emelje fel a sánt (F) addig, amíg az evezőpad a kerekeken nem gurul. Ezután óvatosan mozgassa az evezőpadot a kívánt helyre, majd engedje le a sánt a padlóra. Az evezőpad mozgásakor ne tartsa vagy húzza a konzolt.



## AZ EVEZŐPAD MOZGATÁSA ÖSSZEHAJTOTT ÁLLAPOTBAN

Olvassa el AZ EVEZŐPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS TÁROLÁSA részt a 11. oldalon, és hajtsa össze az evezőpadot. Ezután tartsa meg a keret fogantyút, helyezze a talpát a stabilizátor láb (Q), majd döntse el az evezőpadot, amíg a kerekein nem gurul. Óvatosan mozgassa az evezőpadot a kívánt helyre, majd döntse le a tárolási pozícióba. **Az evezőpad mozgásakor ne tartsa vagy húzza a konzolt.**



## EVEZÉS AZ EVEZŐPADON

A helyes evezési technika három részből áll:

1. Az első fázis az **ELŐREMENETEL**. Csússzon az ülésel előre, amíg a térdai szinte hozzáérnek a mellkasához. Húzza az evezőrudat, amíg a kezei a lábfeje fölé érnek.
2. A második fázis a **TOLÁS**. A lábával tolja magát hátra. Csípőből enyhén dőljön hátra, a hátát tartsa egyenesen. Közben kinyújtja a lábait, húzza az evezőrudat a mellkasához. Tartsa a könyökét kifelé.
3. A harmadik fázis a **HÚZÁS**. A lábai ilyenkor majdnem egyenesek. Húzza tovább az evezőrudat, amíg a kezei a mellkasával egy vonalba kerülnek.

A **HÚZÁS** fázist követően nyújtsa előre a karjait, és a lábával húzza előre az ülést. Ismétlje ezt a sorozatot úgy, hogy mindhárom fázisban egyenletesen, gördülékenyen mozogjon. Ne felejtse el rendszeren lélegezni evezés közben, ne tartsa vissza a lélegzetét.

# KONZOL HASZNÉLATA



## A KONZOL JELLEMZŐI

Az evezőpad konzolja olyan jellemzők meggyőző sorát kínálja, amelyeket arra terveztek, hogy hatékonyabbá és élvezhetőbbé tegyék az edzését.

A konzol olyan vezeték nélküli technológiával rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakozását az iFit alkalmazáshoz. Az iFit segítségével hozzáférhet egy nagyméretű és változatos edzésekönyvtárhoz, létrehozhatja saját edzéseit, nyomon tudja követni az edzés eredményeit, és elérheti sok egyéb funkciót is.

A konzol számos beépített edzésprogramot is tartalmaz. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a húzás ellenállását, miközben végig vezeti Önt a hatékony edzésprogramon.

Manuális mód használatakor, egy gombnyomással megváltoztathatja az evezőgép ellenállást.

Edzés közben a konzol az edzésről azonnali visszajelzést ad. A pulzusszámát is megmérheti az opcionális mellkasi pulzusérzékelő segítségével (LÁSD: 22 oldal).

A konzol hangrendszerével edzés közben hallgathatja kedvenc zenéjét vagy hangoskönyveit is.

**Az áramellátás bekapcsolásához lásd: 14. oldal. Az érintőképernyő használatáról a 14. oldalon olvashat. A konzol beállításához lásd: 15. oldal.**

## A KONZOL BEKAPCSOLÁSA

Az evezőgép működéséhez használja a mellékelt hálózati adaptert. Lásd: HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA: 10 oldal.

Ha a hálózati adapter csatlakoztatva van, csak érintse meg a képernyőt a konzol bekapcsolásához.

## A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

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

## ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

A konzol jellegzetessége egy színes, teljes-érintőképernyős táblagépes kijelző. Az alábbi információ segít eligazodni a táblagép-kijelző használatával kapcsolatban:

- A konzol funkciók megegyeznek más táblagép funkcióival. Az ujj érintésével, csúsztatásával tud bizonyos képeket elmozdítani (nézze az 5. lépést a 16. oldalon) vagy az edzésprogramokat kiválasztani. Viszont az ujjak széthúzásával nem tud képeket nagyítani.
- A képernyő nem nyomás érzékeny, ezért kérjük, ne erősen nyomja az érintő képernyőt
- A szöveg beviteléhez, érintse meg a szövegdobozt, hogy megjelenítse a billentyűzetet. A szám és egyéb karakterek megjelenítéséhez érintse meg a ?123 gombot. A további karakterek megjelenítéséhez érintse meg az Alt gombot.
- Az Alt gomb ismételt megérintésével visszatérhet a számozott billentyűzethez. A betűk megjelenítéséhez érintse meg az ABC gombot. A nagybetű karakter használatához érintse meg a felfelé mutató nyíl gombot.
- További nagybetűs karakterek megjelenítéséhez érintse meg ismét a felfelé mutató nyíl gombot. A kisbetűs billentyűzethez való visszatéréshez érintse meg újból a felfelé mutató nyíl gombot. Az utolsó karakter törléséhez érintse meg a balra mutató nyíl gombot vagy az X szimbólumot.
- A kijelzőn történő navigációhoz használja a konzol baloldalán lévő gombokat. A Home gomb megnyomásával visszatérhet a főmenübe. A beállítások menüpontba való belépéshez nyomja meg beállítások (Settings) gombot. Az előző képernyőhöz történő visszalépéshez nyomja meg a visszalépés (Back) nyíl szimbólumot.

## KONZOL BEÁLLÍTÁSA

Mielőtt használatba venné a futópádot, először be kell állítania a konzol egyes funkcióit.

- 1. Vezeték nélküli internetre történő csatlakozás.**  
Az internet eléréséhez, az iFit edzésprogramok használatához és egyéb funkciók eléréséhez először csatlakoznia kell a saját vezeték nélküli internet-hálózatához. Kövesse a kijelző képernyőn megjelenő utasításokat, hogy csatlakoztassa a konzolt a vezeték nélküli hálózathoz.
- 2. Beállítások testreszabása.**  
A kívánt mértékegység és az időzóna beállításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.  
*Megjegyzés:* Ha ezeket a beállításokat később módosítani szeretné, lásd a 20. oldalt.
- 3. iFit fiók létrehozása.**  
Az iFit fiókba történő bejelentkezéshez vagy az iFit fiók létrehozásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 4. Konzol elindítása**  
Amikor először kapcsolja be az evezőgépet, akkor a képernyőn megjelenő párbeszédpanelek végig vezetik Önt a konzol funkciókon. *Megjegyzés:* ha bármikor újra megszeretné tekinteni a bemutatót, akkor érintse meg a jobb alsó sarokban található profil gombot, majd érintse meg a beállítás (setting) gombot. Ezt követően nyomjon rá a How It Works feliratú gombra.
- 5. Konzolvezérő program (firmware) frissítése és ellenőrzése.**  
Először érintse meg a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd a Beállítás (setting), a Karbantartás (maintenance), majd a Frissítés (Update) elemet. A konzol ellenőrzi a firmware frissítéseket. További információ: A KONZOL BEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA: lásd: 20. oldalon.

**A konzol használatra kész, elkezdheti az edzését.**

**A manuális üzemmód használatához** lásd ezt az oldalt. **Térképes edzés használatához** lásd 16. oldalt. **Saját térképes edzés készítése** lásd a 18. oldalt. **iFit edzés használata:** lásd a 19. oldal.

A konzol beállításainak megváltoztatásához **lásd a 20. oldal.** **A vezeték nélküli hálózat mód használatához** **lásd a 21. oldal.** **A hangrendszer használatához** **lásd: 21. oldal.** **A HDMI-kábel csatlakoztatásához** **lásd 22. oldal.**

**FONTOS! Ha átlátszó műanyag fólia van a konzolon, távolítsa el azt.**

## MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

- 1. A konzol bekapcsolásához érintse meg a képernyőt, vagy nyomja meg bármelyik gombot a konzolon.**

Lásd: 14. oldal. *Megjegyzés:* Előfordulhat, hogy néhány percig eltarthat, amíg a konzol használatra kész.

- 2. Főmenü kiválasztása.**

A gép bekapcsolását követően, amint betölt a rendszer, a kijelzőn megjelenik a főmenü. A kijelző bal alsó sarkában (rajzon nem látható) található Home (X szimbólum) gomb érintésével, bármikor (edzés vagy beállítás menüből) visszatérhet a főmenübe.

Edzés közben a főmenübe történő visszalépéshez érintse meg először a képernyőt, majd a Pause (Szünet) gombot, az edzés befejezése End (vége) gombot, végül a Finish (Befejezés) gombot a főmenübe való visszatéréshez. Ha a beállítási (setting) menükben van, érintse meg a Vissza gombot (nyíl szimbólum), majd a Bezárás (x szimbólum) gombot, hogy visszatérjen a főmenübe.

- 3. Módosítsa a ellenállását.**

Érintse meg a Manual Start (Manuális edzés) lehetőséget és kezdje el a pedálozást.

Az ellenállás nagyságának megváltoztatásához nyomja meg az ellenállás növelése és csökkentése gombok egyikét. Az ellenállás változását akkor fogja érezni, ha meghúzza az evezőrudat.

Először állítsa be az ellenállást digitálisan a képernyőn lévő ellenállás állító gombok megnyomásával. A kiválasztott ellenállás szintje megjelenik a képernyőn.

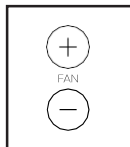
*Megjegyzés:* Miután megérintett egy gombot, eltart néhány másodpercig, amíg az evezőgép eléri a kiválasztott ellenállási szintet.

## 1. Kövesse edzésének alakulását a kijelzőn.

A konzol több információs módot kínál. A kiválasztott információs mód határozza meg, hogy melyik edzés adatok fognak megjelenni.

A kívánt megjelenítési mód kiválasztásához vagy statisztikák és diagramok megtekintéséhez, egyszerűen csak érintse vagy csúsztassa le a újját a kijelzőn. További információ megjelenítéséhez nyomja meg a jobb alsó sarokban található + gombot.

Ha szükséges, állítsa be a hangerőt a konzol jobb oldalán található hangerő növelő és csökkentő gombok megnyomásával.



Az edzés szüneteltetéséhez egyszerűen érintse meg a képernyőt, vagy állítsa le a húzást. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa az edzést.

Az edzésprogram befejezéséhez először érintse meg a képernyőt az edzés szüneteltetéséhez. Ezután érintse meg az End (vége) gombot; majd egy edzés összefoglaló jelenik meg a képernyőn. Ha szeretné, megtudja osztani eredményeit a képernyőn látható lehetőségek egyikével. Érintse meg a Finish (befejezés) gombot a főmenübe való visszatéréshez.

## 2. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

Megmérheti a pulzusát az opcionális mellkasi pulzusérzékelővel. Megjegyzés: a konzol kompatibilis BLUETOOTH® Smart pulzusérzékelővel.

Mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos információ LÁSD a 22. oldalt.

Ha a pulzusa érzékelhető, akkor a pulzusszám megjelenik a kijelzőn.

## 3. Ha befejezte az edzést, húzza ki a tápkábelt.

Az edzés befejezése után kapcsolja ki a főkapcsolót és húzza ki a tápkábelt. **FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, az evezőgép elektromos alkatrészei idő előtt tükre mehetnek.**

## EDZÉSPROGRAMOK HASZNÁLATA

### 1. A konzol bekapcsolásához érintse meg a képernyőt, vagy nyomja meg bármelyik gombot a konzolon.

Lásd: 14. oldal. Megjegyzés: Előfordulhat, hogy néhány percig eltarthat, amíg a konzol használatra kész.

### 2. Válassza ki a főmenüt vagy az edzésekönyvtárat.

A gép bekapcsolását követően, amint betölt a rendszer, a kijelzőn megjelenik a főmenü. Edzésekönyvtár kiválasztásához nyomja meg a Library gombot.

Edzés közben a főmenübe történő visszalépéshez érintse meg először a képernyőt, majd a Pause (Szünet) gombot, az edzés befejezése End (vége) gombot, végül a Finish (Befejezés) gombot a főmenübe való visszatéréshez. Ha a beállítási (setting) menükben van, érintse meg a Vissza gombot (nyíl szimbólum), majd a Bezárás (x szimbólum) gombot, hogy visszatérjen a főmenübe.



### 3. Edzésprogram vagy térképes edzés kiválasztása

A főmenüben vagy az edzőkönyvtárban történő edzés kiválasztásához egyszerűen érintse meg a kívánt edzést a képernyőn. Ha szükséges csúsztassa újjait felfele, lefele, balra vagy jobbra a képernyőn, az edzések görgetéséhez.

Megjegyzés: A térképes edzések használatához a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia (lásd: VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZATHOZ CSATLAKOZTATÁS 21. oldal).

A konzolon szereplő térkép edzések rendszeresen változnak. Ha el szeretné menteni valamelyik térképes edzést a későbbiekben történő használatához, akkor adja hozzá az edzést a kedvencekhez a My Favorit (szív szimbólum) gomb megérintésével.

A megjelenített térképes edzés mentéséhez jelentkezzen be az iFit-fiókjába (LÁSD 18. oldal).

Az edzés kiválasztásakor a képernyőn megjelenik az edzés áttekintés, amely tartalmazza az edzés időtartamát és távolságát, valamint az edzés során elégethető kalóriák hozzávetőleges számát.

### 4. Indítsa el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg a Start gombot.

Egyes edzések során egy iFit edző végigvezeti Önt egy video edzésen. Érintse meg a hang gombot (zenei jegyzetek szimbóluma) az edzés zene, az edző hangja és a hangerő beállításainak kiválasztásához.

Néhány térképes edzésnél a képernyőn megjelenik az útvonal nézetváltó jelölése. A kívánt nézet beállítás kiválasztásához érintse meg a képernyőn közepém lévő gombok egyikét.

A különböző megjelenítési módok megmutatják a az edzés haladást. A kívánt megjelenítési mód kiválasztásához vagy a statisztikák és diagramok megtekintéséhez húzza lefelé újját a képernyő tetejétől. A statisztikák vagy a diagramok menet közbeni teljes megjelenítéséhez érintse meg a + szimbólumot.

Néhány edzés közben a képernyőn megjelenik egy célérték adat. Edzés közben tartsa a húzás iramát a képernyőn látható húzási érték közelébe. Előfordulhat, hogy megjelenik egy üzenet, amely felkéri, hogy növelje, csökkentse vagy tartsa fent a

húzás erősségét.

**FONTOS: A cél adat csak motiváció edzésre szolgál. A húzás nagysága lehet lassabb mint a célérték. Győződjön meg róla, hogy az Ön számára megfelelőbb erősséggel dolgozik.**

Ha az ellenállási szint túl magas vagy alacsony, akkor azt manuálisan felülírhatja az ellenállási gombok megnyomásával. Ha megnyom egy ellenállás gombot, akkor manuálisan szabályozhatja az ellenállási szintet (lásd a 3. lépést a 15. oldalon). Ha vissza szeretne térni az edzés program ellenállásához, akkor érintse meg az Workout (edzés) gombot.

**Megjegyzés: Az edzésleírásban megjelenített cél becsült értékű kalória nagyság, amit az edzés során elégethet. Az Ön által edzés során elégetett kalória pontos száma egyéb különböző tényezőktől is függhet, pl. súlytól, edzettségi állapottól. Továbbá, ha manuálisan megváltoztatja az ellenállási szintet, akkor az befolyásolhatja az elégetett kalóriák számát.**

Az edzés szüneteltetéséhez egyszerűen érintse meg a képernyőt, vagy fejezze be a húzást. Az edzés befejezéséhez érintse meg az End (vége) gombot. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa a húzást.

Amikor az edzés befejezte, a képernyőn megjelenik egy edzés összefoglaló.

Ha szeretné megoszthatja eredményeit a képernyőn megjelenő lehetőségek egyikével. Ezután érintse meg a Befejezés (finish) gombot a főmenübe való visszatéréshez.

### 5. Kövesse nyomon edzésének alakulását a kijelzőn.

4. lépés 16. oldal.

### 6. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

5. lépés 16. oldal.

### 7. Ha befejezte az edzést, húzza ki a tápkábelt.

14. oldal.

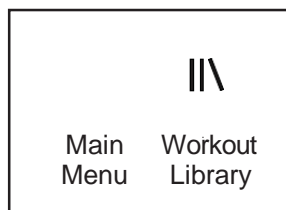
## HOGYAN KÉSZÍTSÜNK SAJÁT TÉRKÉPES EDZÉST

1. **A konzol bekapcsolásához érintse meg a képernyőt, vagy nyomja meg bármelyik gombot a konzolon.**

Lásd: ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA című részt a 14. oldalon! **Megjegyzés: Előfordulhat, hogy néhány percig eltart, amíg a konzol betöltődik, használatra kész.**

2. **Válasszon ki egy saját térképes edzést.**

A gép bekapcsolását követően és a rendszer felállása (néhány percig eltarthat) után a kijelző képernyőjén megjelenik a főmenü.



Edzés közben a főmenübe történő visszatéréshez, érintse meg a képernyőt, érintse meg a Pause (Szünet) majd az edzés vége End gombokat. Ezt követően érintse meg a Finish (Befejezés) gombot a főmenübe való visszatéréshez. Ha a beállítási menükben van, érintse meg a nyíl (vissza), majd az x szimbólumot (vissza), a főmenübe való visszatéréshez.

A saját térképen végzett edzés kiválasztásához érintse meg a képernyő alsó részén található saját térképek (térkép szimbólum) gombot.

3. **Szerkessze meg a térképet.**

Az ujjait a képernyőn húzva lépjen a térkép azon területére, ahol kiszertné jelölni az edzést. Érintse meg a képernyőt ahonnan az edzés el szeretné kezdeni. Ezután érintse meg a képernyőt ahol az edzést beszeretné fejezni.

Ha az edzést ugyanazon a pontot szeretné elindítani és befejezni, akkor érintse meg a Loop vagy Out&Back gombokat a képernyő bal oldalán. Azt is beállíthatja, hogy az edzés főútra/útra kerüljön.

Ha a térkép kijelölésnél hibát vétett, akkor érintse meg a Undo (Visszavonás) gombot a képernyő bal oldalán.

A képernyőn megjelenik az edzés magassági és távolság statisztikája.

4. **Mentse el az edzést.**

Az edzés mentéséhez érintse meg az Save New Workout (Új edzés mentése) lehetőséget. Ha szükséges, írja be az edzés címét és leírását. **Ezután érintse meg a folytatás (>) szimbólumot.**

5. **Kezdje el az edzést.**

Az edzés elindításához érintse meg a Start gombot. Az edzés ugyanúgy működik, mint a térkép edzés (lásd: 16. oldal).

6. **Kövesse nyomon edzésének alakulását a kijelzőn.**

4. lépés 16. oldal.

7. **Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.**

5. lépés 16. oldal.

8. **Ha befejezte az edzést, húzza ki a tápkábelt.**

14. oldal.

## IFIT EDZÉS HASZNÁLATA

Megjegyzés: Az edzések használatához a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia (lásd: VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZATHOZ CSATLAKOZTATÁS 21. oldal).

### 1. Edzésprogramok használata az iFit.com oldalon.

A számítógépen, okostelefonon, táblagépen vagy más okos eszközön nyissa meg az internetböngészőt, menjen az iFit.com oldalra, és regisztráljon vagy jelentkezzen be az iFit fiókba.

Ezután menjen számítógépen vagy okos eszközön a Menu (menü) > Library (Könyvtár) oldalra. Böngésszen az edzésprogramokban és válassza ki a kívánt edzést.

Ezután lépjen a Menu (menü) > Schedule (Ütemezés) menüpontba a kiválasztott edzések megtekintéséhez. Az összes olyan edzés, amelyhez csatlakozott, megjelenik az ütemezésben; az edzések az ütemezés szerint rendezhetők vagy törölhetők.

Mielőtt kijelentkezne, fedezze fel az iFit.com webhelyének összes tartalmát.

### 2. Válassza ki a főmenüt.

A gép bekapcsolását követően és a rendszer felállása (néhány percig eltarthat) után a kijelző képernyőjén megjelenik a főmenü.

Edzés közben a főmenübe történő visszatéréshez, érintse meg a képernyőt, majd a Pause (Szünet) (Pause) majd az End (edzés vége) gombokat. Ezt követően érintse meg a Finish (Befejezés) gombot a főmenübe való visszatéréshez. Ha a beállítási menükben van, érintse meg a nyíl (vissza), majd az x szimbólumot (vissza), a főmenübe való visszatéréshez.

### 3. Jelentkezzen be a fitnessgépen iFit-fiókjába.

Ha még nem jelentkezett be, érintse meg a képernyő alján található profilgombot (személy szimbólum), hogy bejelentkezzen az iFit-fiókjába. A felhasználói név és jelszó megadásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az iFit-fiókon belüli felhasználó váltáshoz érintse meg a profil gombot, majd érintse meg a fiókok kezelése (Manage Accounts) elemet. Ha egynél több felhasználó van társítva a fiókhoz, akkor megjelenik a felhasználók listája. Érintse meg a kívánt felhasználó nevét.

**Válasszon ki egy olyan iFit edzést, amelyet előzőleg az iFit.com webhelyen hozzáadott az ütemezéshez.**

**FONTOS: Mielőtt kiválasztott iFit edzéseit használatba venné, hozzá kell adni őket az iFit.com oldalon található ütemezéshez (lásd az 1. lépést).**

Ha iFit edzést szeretne letölteni az iFit.com oldalról a konzol tárhelyére, akkor érintse meg a Calendar (naplár szimbólum) gombot a képernyő alján.

Az edzés kiválasztásakor a képernyőn megjelenik az edzés áttekintés, amely tartalmazza az edzés időtartamát és távolságát, valamint az edzés során elégethető kalóriák hozzávetőleges számát.

### 4. Kezdje el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg a Start gombot. Az edzés ugyanúgy működik, mint a térkép edzés (lásd: 23. oldal)

### 5. Kövesse edzését.

4. lépés 16 oldal.

### 6. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

5. lépés 16. oldal.

### 7. Ha befejezte az edzést, húzza ki a tápkábelt.

14. oldal.

**Az iFit-ről további információt az iFit.com webhelyen találhat.**

## A KONZOL BEÁLLÍTÁSA, CSATLAKOZTATÁSA

**FONTOS: Előfordulhat, hogy egyes leírt beállítások és funkciók nem engedélyezettek.** A firmware-frissítés miatt a konzol a leírtaktól eltérően is működhet.

### 1. Válassza ki a főmenüt.

Lásd: ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA című részt a 14. oldalon! Megjegyzés: Előfordulhat, hogy néhány percig eltart, amíg a konzol betöltődik, használatra kész.

Válasszon ki a főmenüt. A gép bekapcsolását követően és a rendszer felállása (néhány percig eltart) után a kijelző képernyőjén megjelenik a főmenü. Edzés közben a főmenübe történő visszatéréshez, érintse meg a képernyőt, érintse meg a Pause (Szünet) majd az edzés End (vége) gombokat. Ezt követően érintse meg a Finish (Befejezés) gombot a főmenübe való visszatéréshez.

Ezután érintse meg a képernyő alján található profil (személy szimbólum), majd a Beállítások gombokat. A beállítások menü megjelenik a képernyőn.

### 2. Navigáljon a beállítások menüben és változtassa meg a beállításokat.

Csúsztassa a képernyőn újjait lefelé vagy felfelé, az beállítási módok görgetéséhez. A beállítások módok megtekintéséhez egyszerűen érintse meg a menü nevét. Egy menü módból való kilépéshez érintse meg a Vissza (nyíl szimbólum) gombot. A következő beállításokat tekintheti meg és módosíthatja a beállítások menüben:

Account (saját fiók – számla)

- My Profile (profil)
- In Workout (edzések)
- Manage Accounts (fiók kezelése)

Equipment (eszköz)

- Equipment Info (eszköz információ)
- Equipment Settings (eszköz beállítás)
- Maintenance (karbantartás)
- Wi-Fi (Wi-Fi beállítás)

About (rólunk)

- How It Works (működés)
- Legal (jogi információk)

### 3. Tekintse meg a konzol használati bemutatót.

Ha megszeretné tekinteni a bemutatót, amely a konzol tulajdonságait jeleníti meg, akkor érintse meg a működés (How It works) gombot.

### 4. Egyéb beállítások testreszabása.

Az időzóna vagy egyéb beállítások testreszabásához érintse meg a készülék Equipment Settings (beállítás) majd a kívánt beállítás elemet. A konzol standart vagy metrikus mértékegységben képes megjeleníteni a sebesség és távolság adatokat.

### 5. Az eszköz információk megtekintése.

Érintse meg az Equipment Info (termék információ) majd Machine Info (gépadat) elemet az adatok megtekintéséhez.

### 6. Frissítse a firmware-t.

**A legjobb, ha rendszeresen ellenőrzi a konzol vezérlőprogram frissítését.** A frissítés ellenőrzéséhez, érintse meg a Maintenance (karbantartás) majd a Firmware Update (frissítés) elemet. A frissítés automatikusan történik, a vezeték nélküli internetkapcsolat használatával. **FONTOS: Az evezőpad károsodásának elkerülése érdekében soha ne kapcsolja ki a készüléket amíg a program frissítések be nem fejeződnek.**

A kijelzőn megjelenik, program frissítés előrehaladás. A frissítést követően az elliptikus tréner kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történne meg, az elliptikus tréneren lévő tápkapcsolót kapcsolja ki, várjon néhány másodpercet, majd kapcsolja be. Megjegyzés: Néhány perc szükséges, hogy a konzol újra használatra kész legyen.

### 7. Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a programfrissítést

követően a kijelző eddig megszokott használathoz képest eltérően működhet. A frissítések célja, hogy javítsák, élvezetesebbé tegyék a használatot és az edzéseket.

### 8. Kilépés a beállítás menüből

Ha beállítási menüből történő kilépéshez érintse meg a Vissza (back) gombot. Ezután érintse meg a bezárás (x szimbólum) gombot, hogy kilépjen a beállítások menüjéből.

## VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZAT CSATLAKOZTATÁSA

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

### 1. Válassza ki a főmenüt.

Lásd: ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA című részt a 14. oldalon! Megjegyzés: Előfordulhat, hogy néhány percig eltart, amíg a konzol betöltődik, használatra kész.

Válasszon ki a főmenüt. A gép bekapcsolását követően és a rendszer felállása (néhány percig eltarthat) után a kijelző képernyőjén megjelenik a főmenü. Edzés közben a főmenübe történő visszatéréshez, érintse meg a képernyőt, érintse meg a Szünet (Pause) majd az edzés vége (End) gombokat. Ezt követően érintse meg a Befejezés (finish) gombot a főmenübe való visszatéréshez.

### 2. Válassza ki a vezeték nélküli hálózati menüt.

A vezeték nélküli hálózati beállításának kiválasztásához érintse meg a képernyő alján található Wi-Fi gombot (vezeték nélküli szimbólum).

### 3. Wi-Fi hálózat engedélyezése.

Győződjön meg róla, hogy a Wi-Fi® engedélyezve van. Ha nincs engedélyezve, érintse meg a Wi-Fi gombot az engedélyezéséhez.

### 4. A vezeték nélküli internet hálózati kapcsolat beállítása és kezelése.

Ha a Wi-Fi engedélyezve van, akkor a kijelzőn látható az elérhető hálózatok listája. Megjegyzés: Néhány másodpercbe beletelhet, amíg az elérhető internet hálózatok listája megjelenik a kijelzőn.

Megjegyzés: Rendelkeznie kell saját vezeték nélküli internet kapcsolattal és egy 802.11b/g/n routeren engedélyezett SSID megosztással (rejtett hálózatok nem támogatottak).

Miután megjelenik az elérhető hálózatok listája, érintse meg a megfelelő hálózatot. Megjegyzés: Ismernie kell a saját internet kapcsolatának a nevét (SSID). Amennyiben a saját internet kapcsolata jelszóval védett, az internet hálózatra való csatlakozáskor ismernie kell a jelszót.

A jelszó megadásához és a kiválasztott vezeték nélküli hálózathoz való csatlakozáshoz kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. (A billentyűzet használatához lásd: ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA, 14. oldal.)

Amikor a konzol csatlakozott a kijelölt vezeték nélküli hálózathoz, a vezeték nélküli hálózat neve mellett egy pipa jelenik meg.

Ha problémák merülnek fel a csatlakozáskor, ellenőrizze, hogy helyesen írta be a jelszót. Megjegyzés: A jelszó bevitelekor ügyeljen a kis- és nagybetűkre.

Megjegyzés: az iFit üzemmód támogatja a tikosított és nem tikosított hálózatokat (WEP, WPA™ és WPA2™). Szélessávú internet kapcsolat ajánlott; a teljesítmény függ az adatátvitel sebességétől.

**Megjegyzés: ha további kérdések merülnének fel, miután elolvasta a használati utasítást, keresse fel weboldalunkat: [support.iFit.com](http://support.iFit.com).**

### Kilépés a vezeték nélküli internet hálózathoz.

A vezeték nélküli hálózat beállításából való kilépéshez érintse meg a Vissza gombot (nyíl szimbólum).

## A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ha zenét vagy hangos könyveket kíván a konzol hangszóróinak segítségével hallgatni, akkor egy 3.5mm Jack – 3.5mm Jack átjátszó kábel (nem tartozéka az edzőgépnak) segítségével kell a saját MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy más személyi audio-lejátszóját a konzolhoz csatlakoztatnia. Ügyeljen arra, hogy a csatlakozás megfelelő legyen. Megjegyzés: az átjátszó kábel beszerzésével kapcsolatban keressen fel egy helyi elektrotechnikai szaküzletet.

Majd nyomja meg a PLAY gombot lejátszóján. A hangerő szabályozásához nyomja meg a hangerő növelés vagy csökkentés gombokat a kijelzőn vagy a saját lejátszóján.

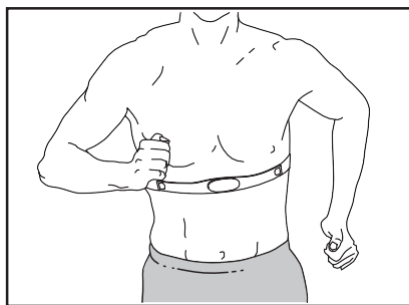
Az evezőgép használata során a CD vagy az MP3 lejátszóját helyezze a padlóra vagy más stabil helyre és ne a konzolra.

## HOGYAN CSATLAZOTATHATJA A HDMI KÁBELT

A konzol képernyőjéhez csatlakoztathat tévét vagy monitort. Egy HDMI-kábelt (nem tartozék) csatlakoztasson a tv-készülék vagy monitor portjába; győződjön meg róla, hogy a HDMI-kábel teljesen be van dugva. Megjegyzés: HDMI kábel vásárlását lásd a helyi elektronikai áruházban.

## A KIVÁLASZTOTT PULZUS CÉLZÓNA

Függetlenül attól, hogy a cél a zsírégetés vagy a a szív- és érrendszer erősítése a legjobb eredmények elérése érdekében a



megfelelő pulzusszám fenntartása fontos az edzés során. Az opcionális mellkasi pulzusérzékelő lehetővé teszi, hogy folyamatosan mérje a pulzusszámát, miközben segít elérni személyes edzés céljait. A mellkasi pulzusérzékelő megvásárlásához olvassa el a kézikönyv előlapját.

Megjegyzés: A konzol kompatibilis az összes Bluetooth Smart pulzusérzékelővel.

# KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

## KARBANTARTÁS

Rendszeresen ellenőrizze az edzőgép állapotát, a meglazult elemeket húzza meg, a hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki.

Az evezőgép tisztítására puha, nedves ruhát és kevés, enyhe hatású mosószert használjon. **FONTOS: a konzol sérülésének elkerülésére érdekében tartson távol az edzőgéptől mindenféle folyadékot és óvja a közvetlen napfénytől.**

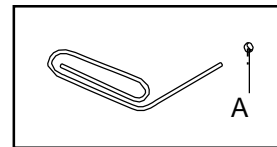
## KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

Ha a konzol nem kapcsol be, először győződjön meg arról, hogy a tápkábel mindkét vége teljesen be van dugva, és hogy a tápkapcsoló bekapcsolt állapotban van.

Ha problémái vannak a vezeték nélküli hálózathoz való csatlakoztatásával, vagy a iFit-fiókjával iFit-edzéssel, akkor látogasson el a [support.iFit.com](http://support.iFit.com) oldalra.

**Ha szükséges állítsa vissza evezőgépét alap (gyári) állapotba.**

A visszaállításhoz kérje egy másik személy segítségét.



**FONTOS: Ezzel törli az összes egyedi beállítást, amelyet a konzolra rátöltött (beállítások, összekötések).**

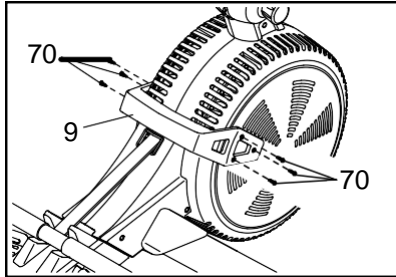
Először nyomja ki a tápkapcsolót és húzza ki a tápkábelt. Ezután keresse meg a reset nyílást (A) a konzol USB-portja közelében. Egy kihajlított gémpapír segítségével a nyíláson belül nyomja meg és tartsa benyomva a reset gombot, majd a második személy dugja vissza a tápkábelt, és nyomja meg a tápkapcsolót. Tartsa nyomva a reset gombot, addig amíg a konzol bekapcsol. Amikor a visszaállítás befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha nem kapcsol be a kijelző, akkor nyomja le a tápkapcsolót, majd kapcsolja be újra. A konzol bekapcsolása után ellenőrizze a firmware-frissítéseket (lásd 20. oldal). Előfordulhat, hogy néhány percig eltart, amíg a konzol betöltődik, használatra kész.

## FORGÁSÉRZÉKELŐ BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem ad megfelelő visszajelzést, akkor a forgásérzékelőt be kell állítani. Először húzza ki a tápkábelt.

A forgásérzékelő beállításához először el kell távolítania az ellenállásállító fogantyút, valamint a jobb és a bal oldali burkolatot az alábbiak szerint.

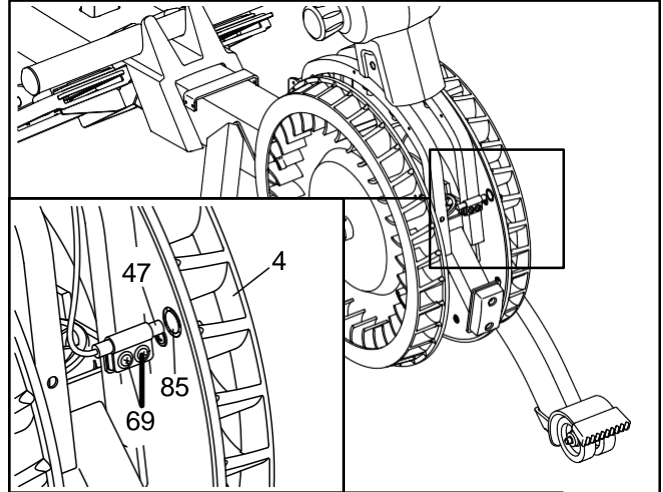
Először távolítsa el a 6 db M4 x 10 mm-es csavart (70), majd óvatosan távolítsa el az ellenállás állító fogantyút (9).



**Lásd: 31. oldal ROBBANTOTT ÁBRÁT.** Keresse meg a jobb és a bal burkolatot (7, 8). Távolítsa el a 4 db M4 x 19 mm csavart (70) és a 10 db M4 x 16 mm csavart (68) a jobb és a bal oldali burkolatból. Ezután óvatosan távolítsa el a jobb és bal oldali burkolatból.

Ezután keresse meg a forgásérzékelőt (47). Forgassa el a bal oldali lendkereket (4) úgy, hogy a mágnes (85) egy vonalba kerüljön a forgásérzékelővel.

Ezután lazítsa meg a két M4 x 19 mm-es csavart (69), csúsztassa el kissé a forgásérzékelőt (47) a mágnes (85) irányába vagy az ellenkező irányba, majd tekerje vissza a csavart.



Forgassa el a bal oldali lendkereket (4) úgy, hogy a mágnes (85) ismételten áthaladjon a forgásérzékelőt (47) előtt. Ismétlje ezt mindaddig, amíg a kijelző nem mutat megfelelő visszajelzést.

Miután beállította a forgásérzékelőt, szerelje vissza az alkatrészeket.



# EDZÉSI ÚTMUTATÓ



**VIGYÁZAT:** Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.

A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál.

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

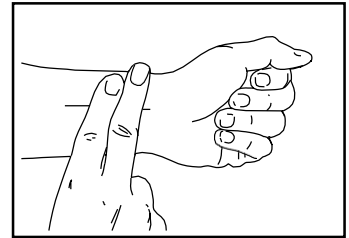
## EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés. A megfelelő intenzitásszintet úgy állapíthatja meg, hogy pulzusszámát használja kiindulási alapként. Az alábbi táblázatban a zsírégetéshez, valamint az aerobik edzéshez javasolt pulzusszámok láthatók..

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 pulzusszám megkereséséhez előbb keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tízes értékre kerekítettek). Ezután keresse meg a saját életkora fölötti három számot. Ez a három szám határozza meg az „edzési zónát”. Az alsó két szám a zsírégetéshez, a felső pedig az aerobik edzéshez javasolt pulzusszám.

**Zsírégetés**—A zsír hatékony elégetéséhez huzamosabb ideig kell viszonylag kis intenzitásszint mellett edzenie. Az edzés első pár percében teste a könnyen hozzáférhető szénhidrát-kalóriákat használja fel energiaforrásként. Csak az első pár perc eltelte után kezdi meg szervezete a tárolt zsírkalóriáknak az ugyanebből a célból történő felhasználását. Ha a cél a zsírégetés, addig állítson az evezőgép ellenállásán, amíg pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében nincs. A maximális zsírégetés érdekében addig állítson az evezőgép ellenállásán, amíg pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében nincs.



**Aerobik edzés**—Ha a cél a kardiovaszkuláris rendszer erősítése, edzése legyen „aerobik” jellegű. Az aerobik edzés olyan tevékenység, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igényel. Ezzel megnő az az igény, hogy a szív vért pumpáljon az izmokhoz, de ugyanígy megnő az az igény is a tüdővel szemben, hogy a vért oxigénnel lássa el. Aerobik edzésnél addig állítson az evezőgép ellenállásán, amíg pulzusszáma az edzési zóna legfelső értékének közelében nincs.

## IRÁNYELVEK AZ EDZÉSSEL KAPCSOLATBAN

**Bemelegítés**—Kezdjen minden edzést 5-10 perc lazítással és könnyű testmozgással. Az edzésre történő előkészületek során a megfelelő bemelegítéssel egyszerre megemelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám, valamint a keringés..

**Edzési zónában történő edzés**— Bemelegítés után addig fokozza az edzés intenzitását, amíg pulzusszáma 20-30 percig az edzési zónában nincs. (Az edzésprogram első pár hetében 20 percnél tovább ne legyen pulzusszáma az edzési zónában.) Lélegezzen szabályosan és mélyen edzés közben—soha ne tartsa vissza lélegzetét.

**Levezetés**—Minden edzést 5-10 perc időtartamú, levezetési célú lazítással fejezzen be. Ezzel fokozni fogja izmainak rugalmasságát, egyszersmind segít megelőzni az edzést követően fellépő problémákat.

## EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartása vagy javítása érdekében hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónap elteltével – ha szükséges – akár öt edzést is tarthat. A siker kulcsa, hogy az edzés mindennapi életének rendszeres és élvezhető része legyen.

# BEMELEGÍTŐ ÉS LEVEZETŐ GYAKORLATOK

## 1. LÁBÚJJ ÉRÍTÉS

Lassan hajoljon előre derékból, a hát és a vállak legyenek lazák miközben megérinti a lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig!

## 2. TÉRDÍN NYÚJTÁS

Nyújtsa ki a jobb lábát, bal talpát helyezze a jobb comb belső részéhez! Hajoljon előre ahogy csak tud, érje el a jobb lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábbal!

## 3. VÁDLI/ACHILLES NYÚJTÁS

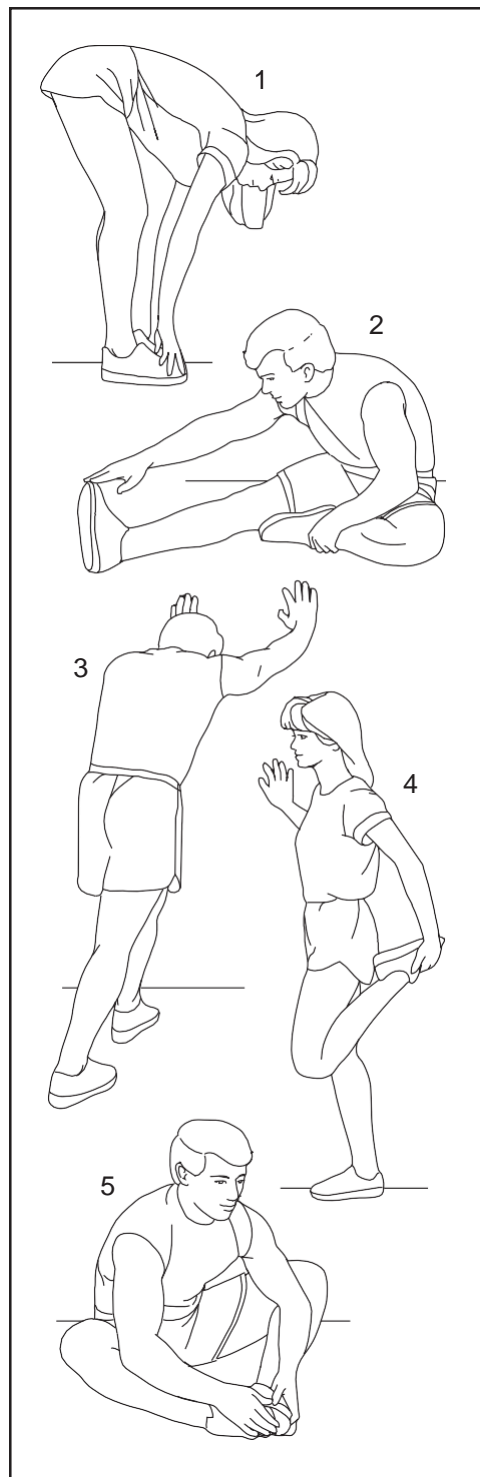
Hajoljon a falnak és bal lábát helyezze a jobb elé és kezeit nyújtsa ki! A jobb láb legyen egyenes és a bal láb érintse a talajt! Hajlítsa a bal lábat és hajoljon előre testből, hogy a csípő közeledjen a falhoz! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával!

## 4. COMBNYÚJTÁS

Az egyensúly megőrzés érdekében az egyik kezével támaszkodjon a mellette lévő falnak, majd a másik kezével nyúljon hátra és fogja meg a jobb sarkát és húzza azt a fenekéhez! Tartsa a pózt 15 másodpercig, majd ismétlje meg a másik lábával is!

## 5. BELSŐ COMB NYÚJTÁS

Üljön le a földre és talpait helyezze egymáshoz úgy, hogy a térdek kifelé nézzenek! Húzza lábait a medencéje felé ahogy csak tudja majd térdeit finoman nyomja le a talaj felé! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig.



---

# MEGJEGYZÉS

# ALKATRÉSZ LISTA

Modellszám: NTEVRW15920.0 R0919A

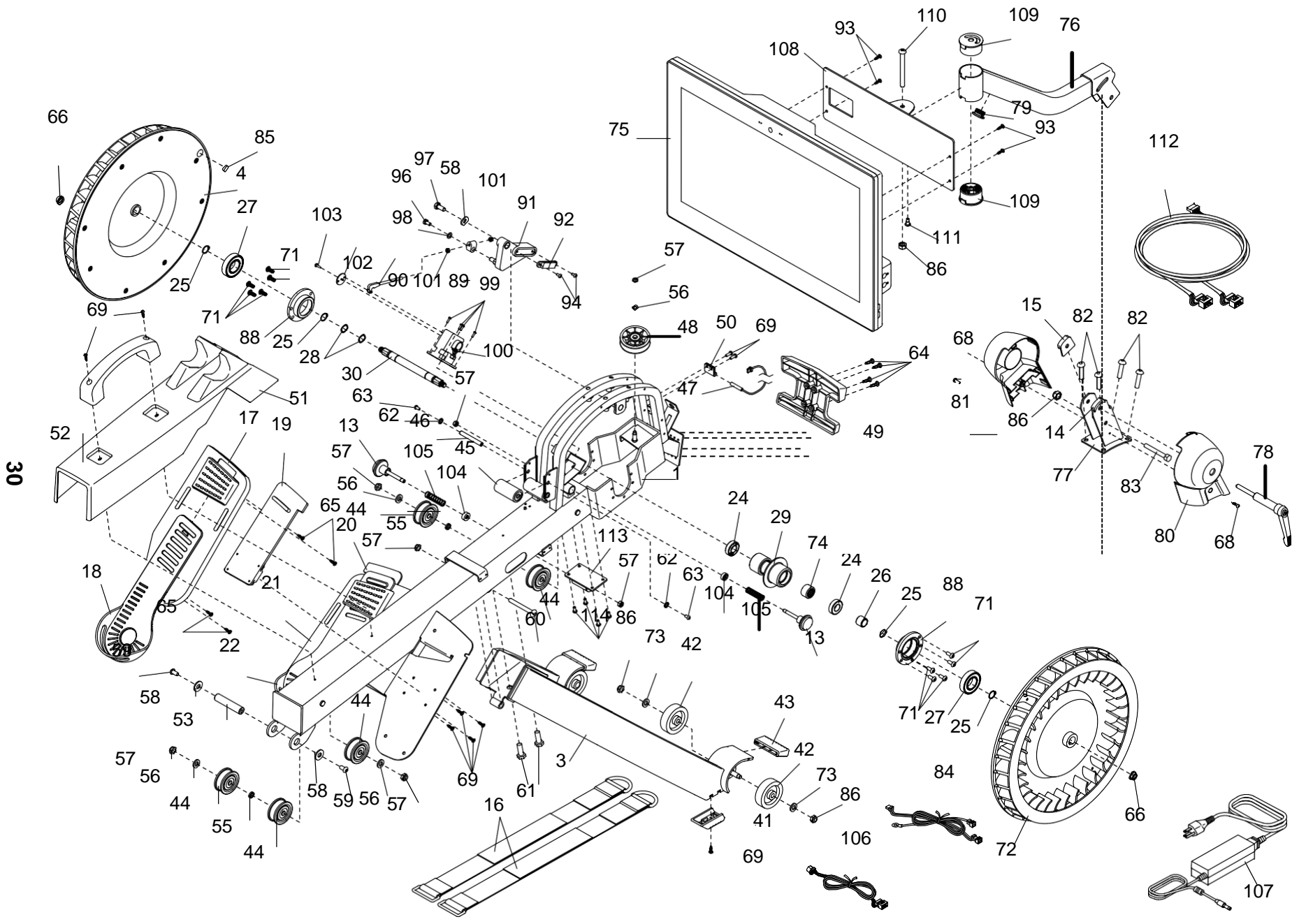
Szám	Db.	Megnevezés	Szám	Db.	Megnevezés
1	1	Frame	51	1	Row Bar Rest
2	1	Rail	52	1	Frame Handle
3	1	Stabilizer	53	1	Pivot Axle
4	1	Left Fan	54	12	Deflector Bracket
5	1	Seat Carriage	55	2	Pulley Bracket
6	2	Deflector	56	6	6mm Washer
7	1	Right Shield	57	9	M6 Locknut
8	1	Left Shield	58	3	M8 Washer
9	1	Resistance Handle	59	2	M8 x 12mm Screw
10	1	Strap Grommet	60	1	M10 x 40mm Bolt
11	1	Bungee Cord	61	2	M10 x 20mm Screw
12	1	Row Bar/Strap	62	8	5mm Washer
13	2	Resistance Pad	63	8	M5 x 10mm Screw
14	1	Right Neck Bushing	64	4	#8 x 3/4" Screw
15	1	Left Neck Bushing	65	12	M6 x 15mm Screw
16	2	Footrest Strap	66	2	M10 Flange Nut
17	1	Right Footrest	67	2	Clip
18	1	Right Foot Pad	68	12	M4 x 16mm Screw
19	1	Right Footrest Bracket	69	32	M4 x 19mm Screw
20	1	Left Footrest Bracket	70	6	M4 x 10mm Screw
21	1	Left Footrest	71	10	M8 x 12mm Screw
22	1	Left Foot Pad	72	1	Right Fan
23	1	Seat	73	4	8mm Washer
24	2	Bearing A	74	1	One-way Bearing
25	4	Snap Ring	75	1	Console
26	1	Bushing	76	1	Neck
27	2	Bearing B	77	1	Upright
28	2	15mm Wave Washer	78	1	Handle
29	1	Pulley Assembly	79	1	Wire Grommet
30	1	Axle	80	1	Right Upright Cover
31	2	Pivot Bushing	81	1	Left Upright Cover
32	4	Stop	82	4	M8 x 35mm Screw
33	1	Bumper	83	1	M8 x 50mm Hex Bolt
34	1	Rail Handle	84	1	Main Wire
35	1	Folding Clamp	85	4	Magnet
36	2	Rail Foot	86	6	M8 Locknut
37	2	Small Carriage Roller	87	12	M4 x 10mm Flat Head Screw
38	1	Rail Cap	88	2	Bearing Bracket
39	2	Large Carriage Roller	89	1	Handle Bracket
40	2	Carriage Axle	90	1	Link Arm
41	2	Stabilizer Foot	91	1	Magnet Bracket
42	4	Wheel	92	1	Resistance Magnet
43	2	Storage Foot	93	4	M4 x 16mm Machine Screw
44	5	Rail Pulley	94	2	Magnet Screw
45	2	Strap Roller	95	2	Handle Bracket Screw
46	2	Strap Axle	96	1	M6 x 12mm Hex Screw
47	1	Reed Switch/Wire	97	1	M8 x 12mm Hex Screw
48	1	Frame Pulley	98	1	M6 Washer
49	1	Frame Foot	99	4	M4 x 12mm Screw
50	1	Clamp	100	1	Resistance Motor

<b>Szám</b>	<b>Db.</b>	<b>Megnevezés</b>	<b>Szám</b>	<b>Db.</b>	<b>Megnevezés</b>
101	2	M4 Nut	109	2	Pivot Disc
102	1	Resistance Disc	110	1	M8 x 80mm Bolt
103	1	M3 x 8mm Screw	111	1	M6 Shoulder Screw
104	2	Saddle	112	1	Neck Wire
105	2	Spring	113	1	Resistance Pad Bracket
106	1	Power Receptacle/Wire	114	4	M4 x 10mm Screw
107	1	Power Adapter	*	–	User's Manual
108	1	Console Bracket	*	–	Assembly Tool

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Az alkatrészrendeléssel kapcsolatos információért nézze a felhasználói kézikönyv hátlapját. \* jelzi az ábrákon nem látható alkatrészeket.

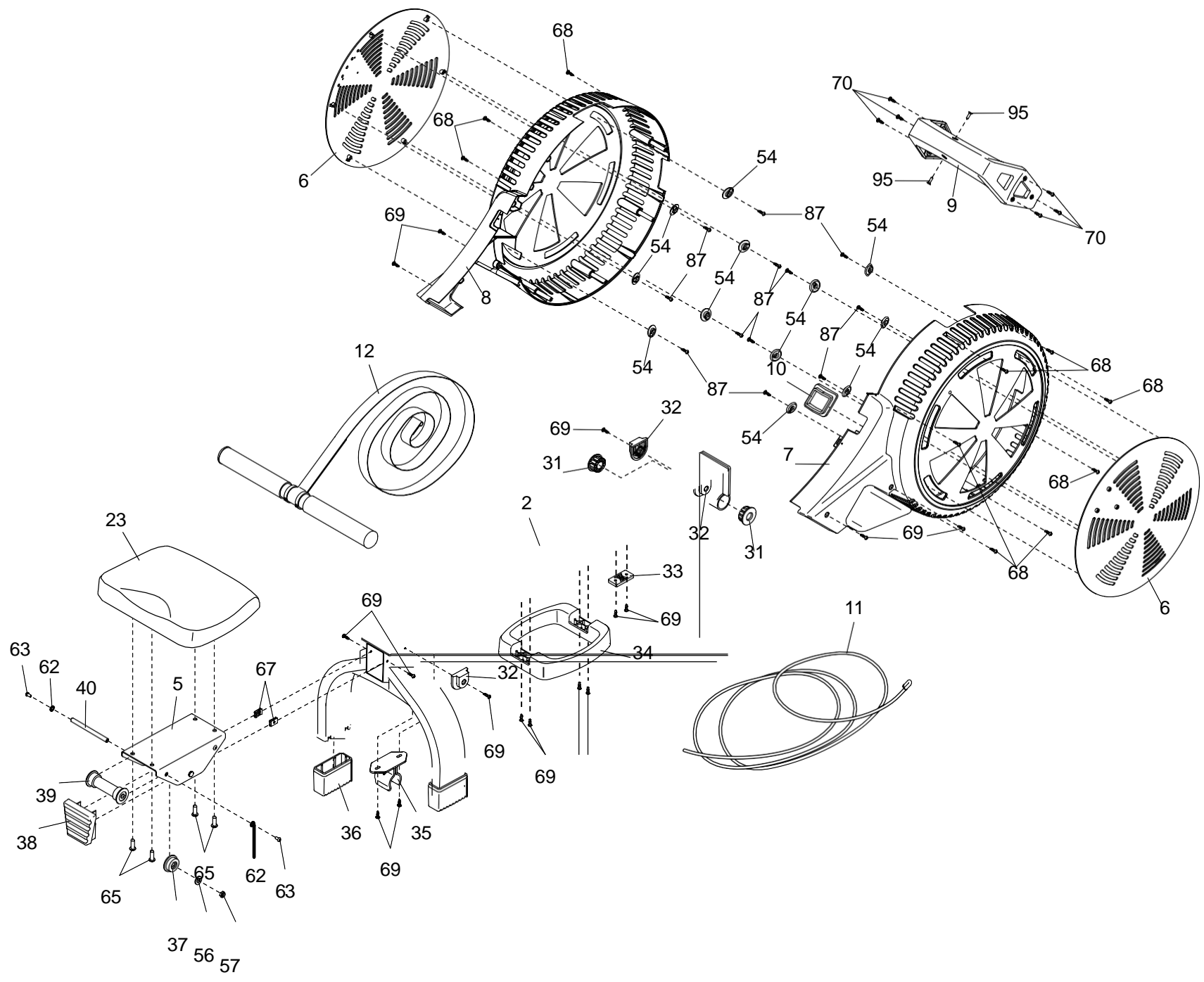
# ROBBANTOTT ÁBRA A

Modellszám: NTEVRW15920.0



# ROBBANTOTT ÁBRA B

Modellszám: NTEVRW15920.0



---

## PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban nézze meg a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, készítse elő az alábbi adatokat, amikor hozzánk fordul:

- a termék modell- és sorozatszám (nézze meg a kézikönyv borítóját)
- a termék neve (nézze meg a kézikönyv borítóját)

az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (nézze meg az ALKATRÉSZLISTA, valamint a ROBBANTOTT ÁBRA c. fejezeteket a kézikönyv végén)

---

## ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

**Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.**

Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz.

