

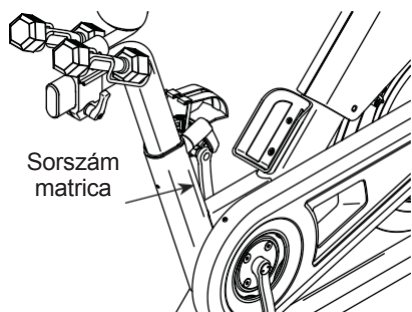
# NordicTrack®

## 24 STUDIO BIKE

Modellszám: NTEX24125-INT.0

Sorozatszám. \_\_\_\_\_

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.



### Forgalmazó

Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

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

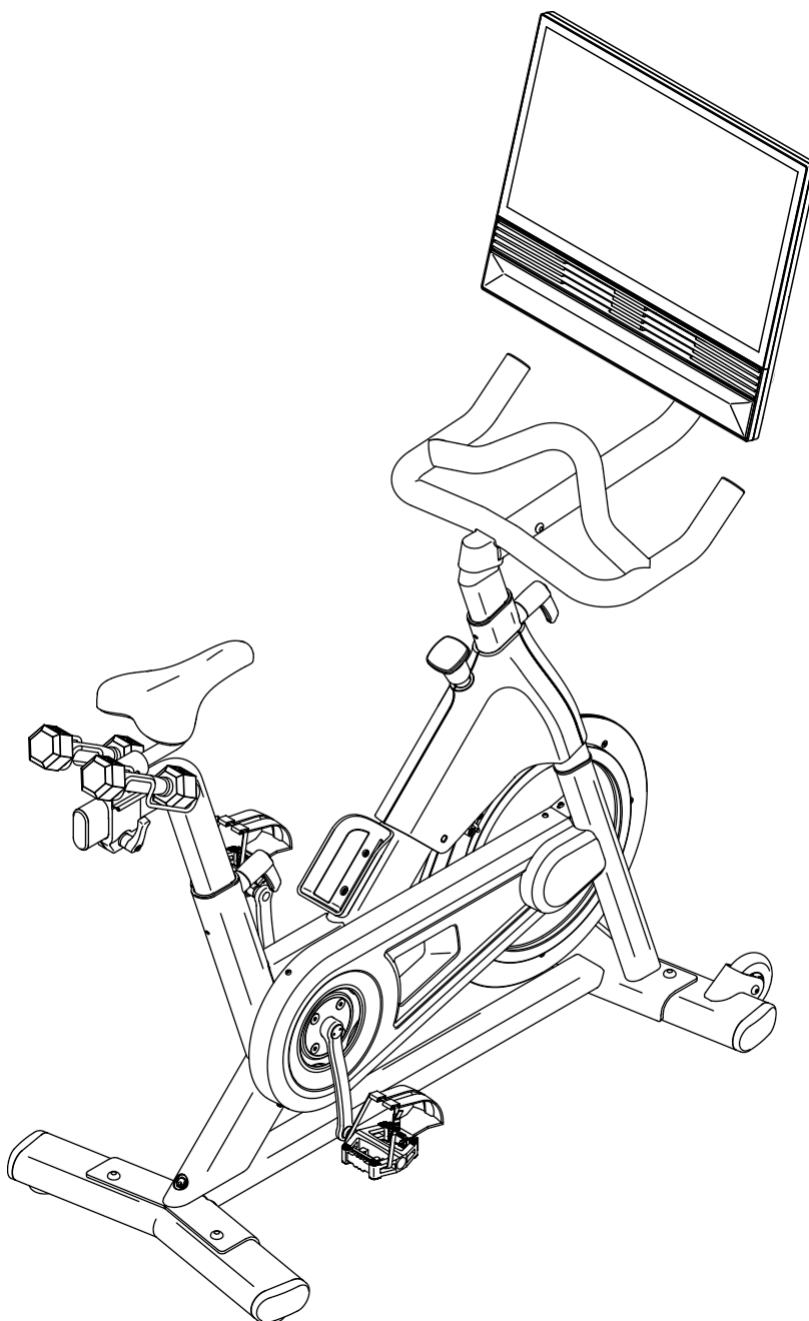
Szerviz elérhetőség:

+36205050828  
szerviz@sport8.hu

### ⚠ VIGYÁZAT

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

## HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV



# TARTALOMJEGYZÉK

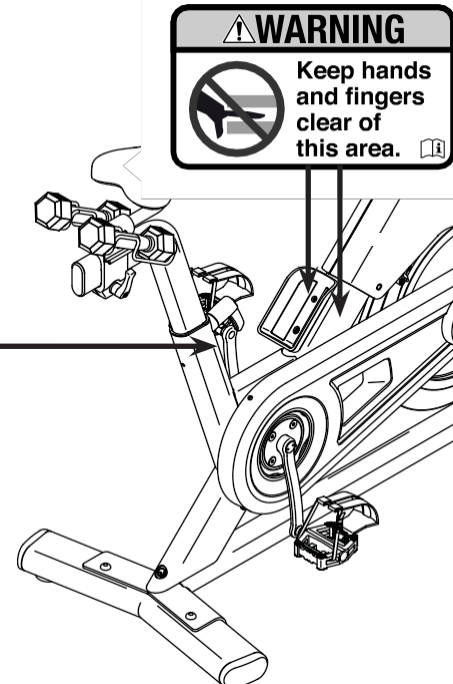
FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ.....	4
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A STÚDIÓBICIKLIT.....	14
A KONZOL HASZNÁLATA.....	17
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS.....	26
EDZÉSI IRÁNYELVEK.....	29
RÉSZLISTÁK.....	32
ROBBANÁSI RAJZ.....	34
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 van(nak) feltüntetve.

**WARNING**

- Misuse may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around.
- Consult your physician before using.
- Not suitable for high accuracy purposes.
- Always use on a level surface.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- Stop pedals and use care when mounting or dismounting.
- Lock or set resistance to maximum when not using.
- User weight must not exceed 250 lbs./114 kg.
- Replace this label if damaged, illegible or removed.



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 használhatók. 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

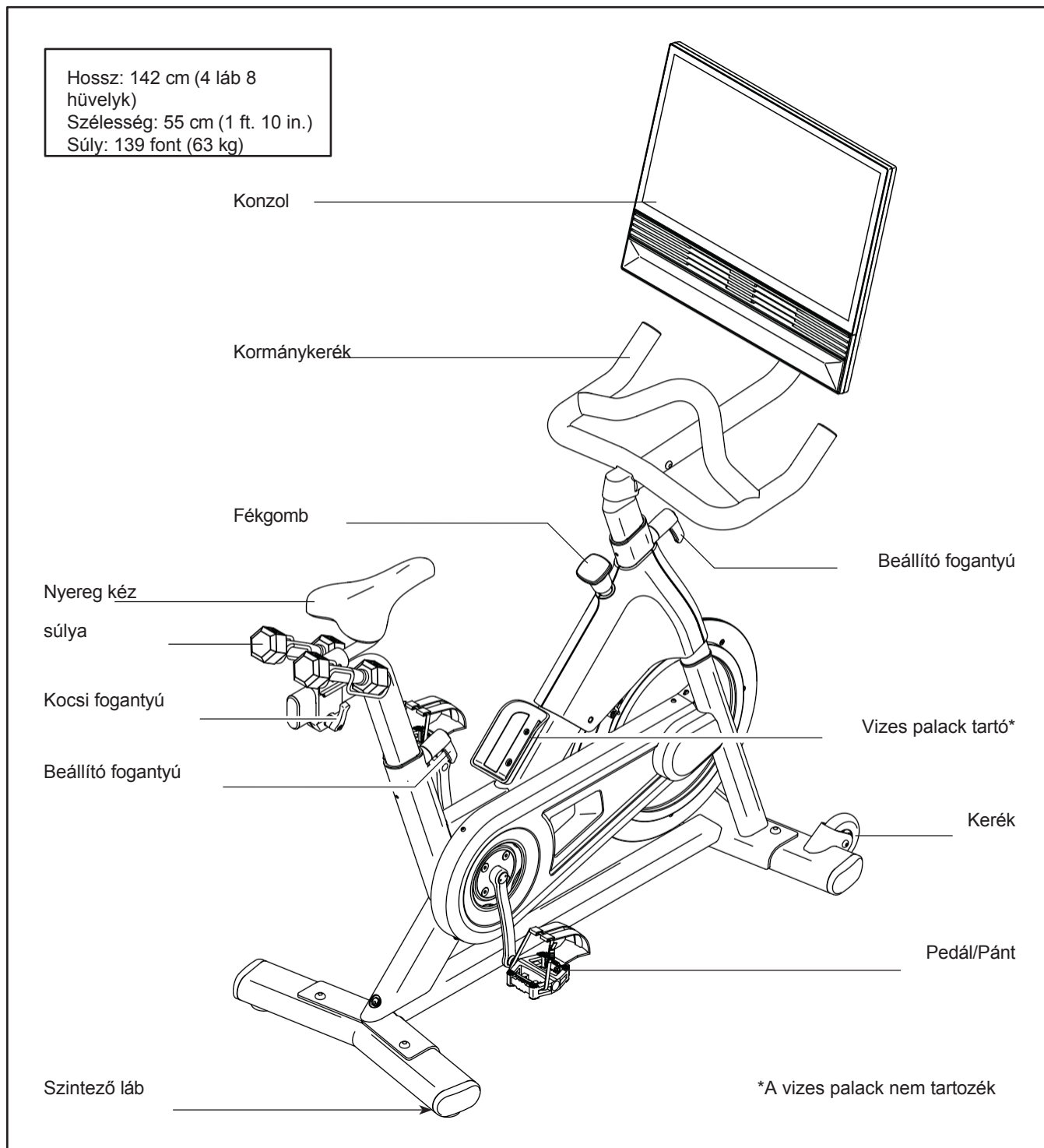
**▲ FIGYELMEZTETÉS:** A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a stúdióbicikli használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a stúdióbiciklin található összes figyelmeztetést. iFIT nem vállal felelősséget a termék használata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

1. A tulajdonos felelőssége, hogy a stúdiókerékpár minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az óvintézkedésekről.
2. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol a stúdióbiciklitől.
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. A stúdióbiciklit csak az egészségügyi szolgáltatója által engedélyezett módon használja.
5. A stúdiókerékpár nem alkalmas csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve tapasztalat és ismeretek hiányában nem használható, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli vagy oktatja őket a stúdiókerékpár használatára vonatkozóan.
6. A stúdióbiciklit csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
7. A stúdiókerékpár kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja a stúdiókerékpárt kereskedelmi, kölcsönzői vagy intézményi környezetben.
8. Tartsa a stúdiókerékpárt zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye a stúdiókerékpárt garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
9. Helyezze a stúdióbiciklit egy sík felületre, és a padló vagy a szőnyeg védelmére helyezzen alá egy szőnyeget.
10. Győződjön meg arról, hogy a stúdiókerékpár körül legalább 0,6 m (2 láb) szabad tér áll rendelkezésre.
10. Minden alkalommal, amikor a stúdiókerékpárt használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasznált alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
11. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat a stúdiókerékpárba. A lábfej védelme érdekében mindig viseljen sportcipőt.
12. A stúdióbiciklit nem olyan személyek, akik súlya meghaladja a 114 kg-ot (250 font).
13. Legyen óvatos a stúdiókerékpár fel- és leszerelésekor.
14. A stúdióbicikli használata közben mindig tartsa egyenesen a hátát; ne görbítse meg a hátát.
15. A stúdióbiciklin nincs szabadonfutó; a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Csökkentse a pedálózási sebességet ellenőrzött módon.
16. A lendkerék gyors leállításához nyomja lefelé a fékgombot.
17. Ha a stúdiókerékpár nincs használatban, húzza meg teljesen a fékgombot, hogy megakadályozza a lendkerék elmozdulását.
18. 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

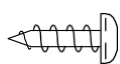
Köszönjük, hogy az új NORDICTRACK-et választotta.<sup>®</sup> 24 STÚDIÓ KERÉKPÁR. A kerékpározás hatékony edzés a szív- és érrendszeri fittség növelésére, az állóképesség fejlesztésére és a test tónusának formálására. A 24 STUDIO BIKE számos olyan funkciót, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és izgalmasabbá tegye az otthoni edzéseket.

**Az Ön érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt a stúdióbiciklit használná.** Ha a kézikönyv elolvasása után kérdései vannak, kérjük, forduljon a kézikönyv előlő borítójához. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk (lásd a kézikönyv előlő borítóját).

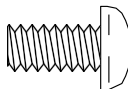


# ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

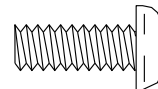
Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa az összeszereléshez használt kis alkatrészeket. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma a kézikönyv végén található RÉSZLISTÁBÓL. A kulcsszám utáni szám az összeszereléshez használt mennyiség. **Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem szerepel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



M4 x 12mm  
Csavar (87)-1



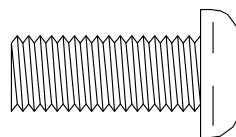
M6 x 12mm  
Csavar (71)-4



M6 x 16mm  
Csavar (81)-4



M6-os csavar (70)-2



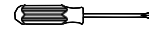
M10 x 25mm  
Csavar (69)-4

# ÖSSZESZERELÉS

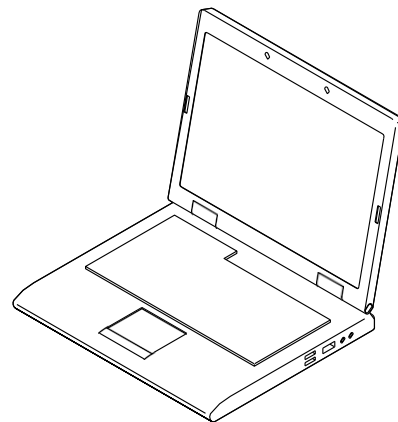
- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tisztított helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.
- A bal oldali részek "L" vagy "Left", a jobb oldali részek pedig "R" vagy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

- A mellékelt szerszámokon kívül az összeszereléshez a következő szerszámra van szükség:

egy Phillips csavarhúzó

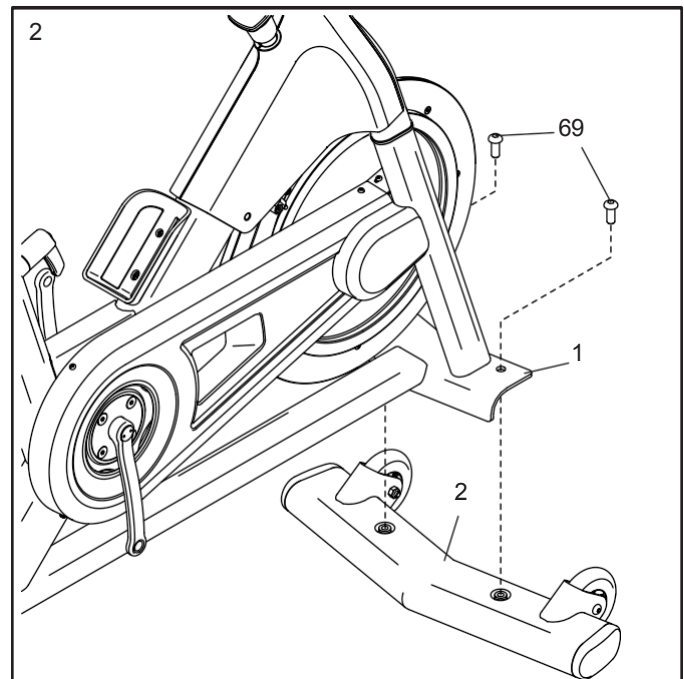


**FONTOS:** Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat az összeszereléshez. **Tartsa meg a mellékelt szerszámokat.** Egy vagy több szerszámra szükség lehet a jövőben a beállítások elvégzéséhez.

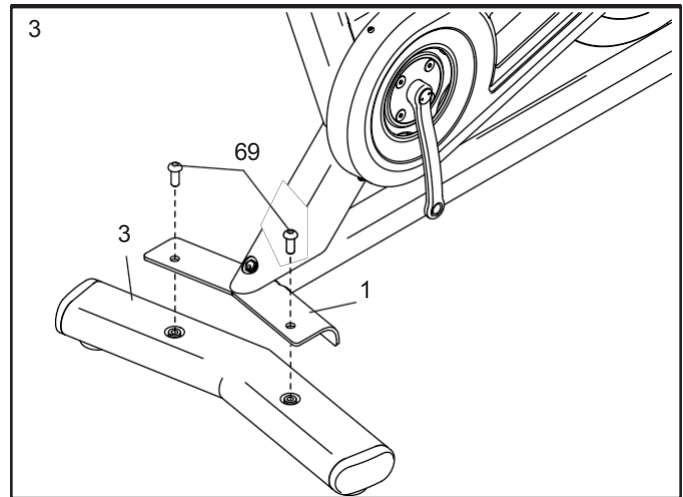


2. Ha a váz (1) elejére és hátuljára szállítási csövek vannak rögzítve (nem látható), távolítsa el és dobja el a szállítási csöveket **és az azokat rögzítő keményárut.**

Ezután igazítsa az első stabilizátort (2) a képen látható módon, és rögzítse a kerethez (1) két M10 x 25 mm-es csavarral (69).



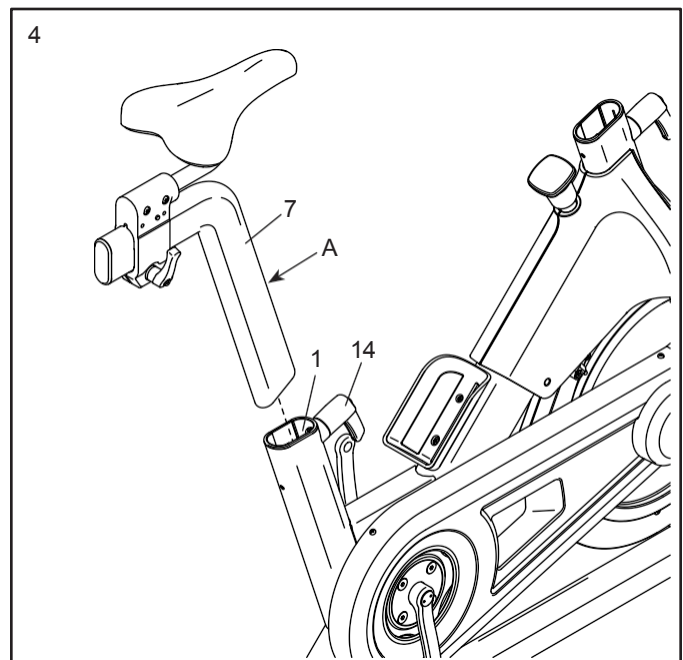
3. Rögzítse a hátsó stabilizátort (3) a kerethez (1) két M10 x 25 mm-es csavarral (69).



4. Keresse meg a jelzett beállító fogantyút (14). Forgassa el a beállító fogantyút az óramutató járásával ellentétes irányba körülbelül négy fordulatot, majd húzza kifelé.

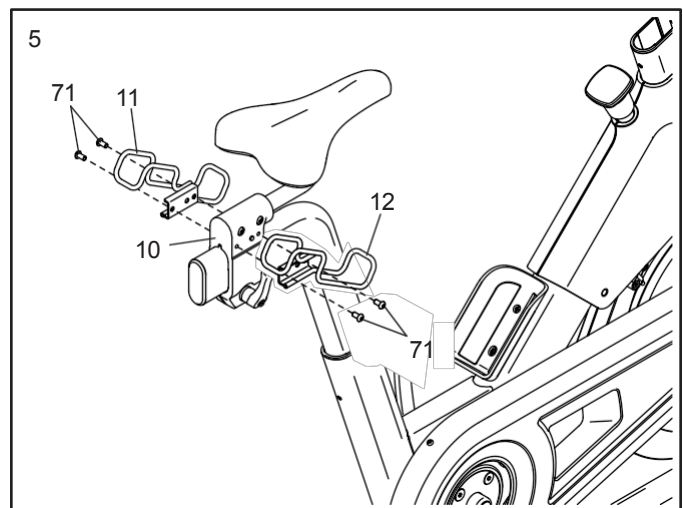
Ezután helyezze be a nyeregtámaszt (7) a keretbe. (1). Csúsztassa a nyeregoszlopot a kívánt pozícióba, majd engedje el az állítófogantyút. (14) a nyeregoszlopon lévő beállítási furatba (A).  
**Győződjön meg arról, hogy a beállító fogantyú a beállítófuratban van, majd húzza meg a beállító fogantyút körülbelül négy fordulatot.**

Ezután húzza ki a beállítófogantyút (14), fordítsa el úgy, hogy az a képen látható módon lefelé mutasson, majd engedje el.



5. Határozza meg a jobb oldali súlytartót (12), és igazítsa az ábrának megfelelően. Rögzítse a jobb oldali súlytartót a nyeregkocsihoz (10) két M6 x 12 mm-es csavarral (71).

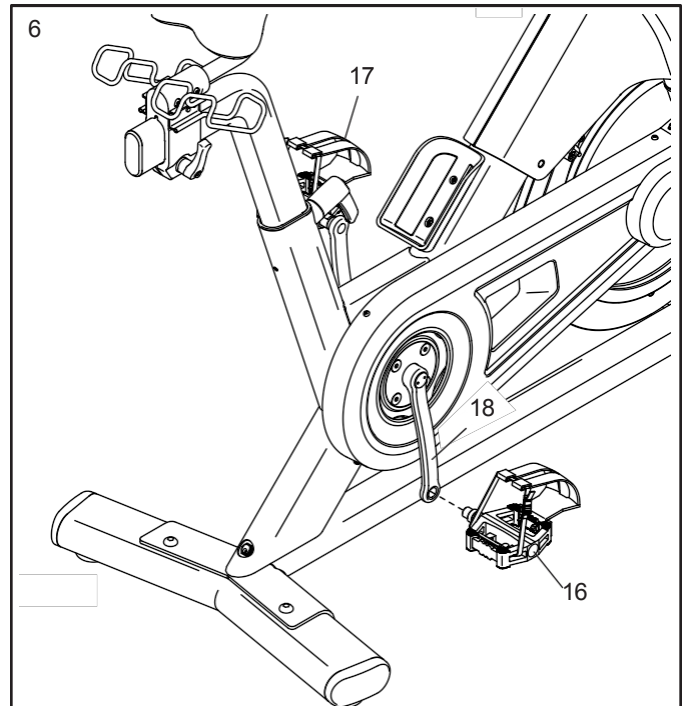
**Ugyanígy rögzítse a bal oldali súlytartót (11).**



6. **Megjegyzés: Kívánság szerint saját pedálokat is csatlakoztathat.**

Azonosítsa a jobb pedált (16). Az ujjai segítségével fordítsa a jobb pedált körülbelül félig a jobb forgattyúkarba (18). Ezután a mellékelt csavarkulccsal **ERŐSEN MEGHÚZZA** a jobb pedált.

**Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali pedállal (17). FONTOS: A bal oldali pedált a rögzítéshez ellentétes irányban kell elfordítani.**



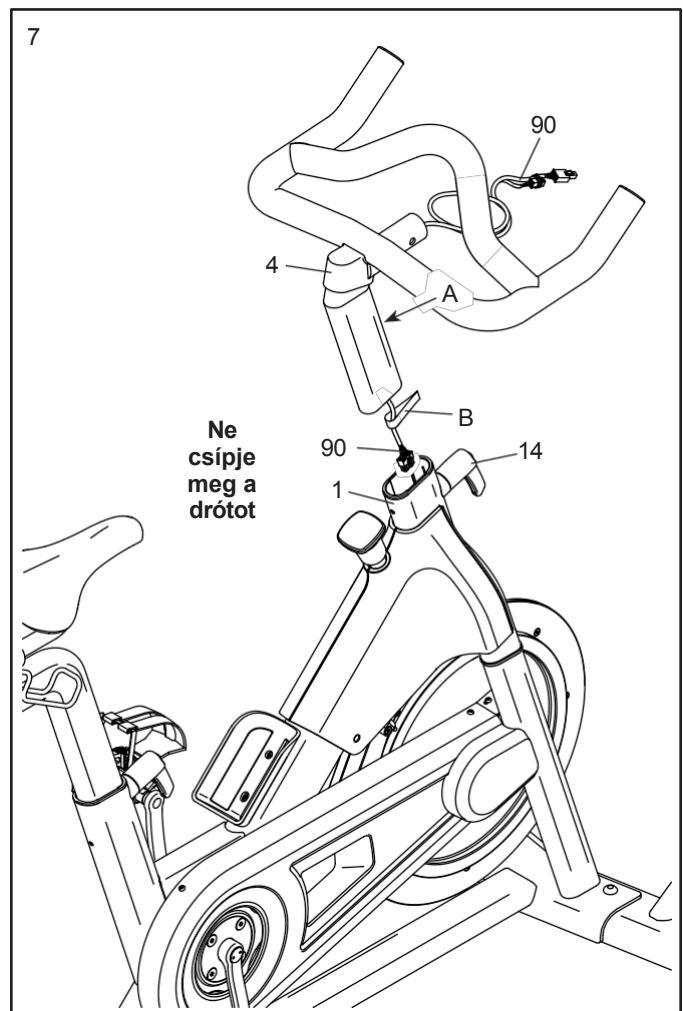
7. Egy második személy tartsa a kormányt (4) a váz (1) közelében.

Ezután húzza meg a címkét (B) a kormányrúd huzalán (90) úgy, hogy a kormányrúd huzal vége a kormányrúdon (4) kívülre kerüljön a képen látható módon.

Ezután keresse meg a jelzett beállítási fogantyút (14). Forgassa el a beállító fogantyút az óramutató járásával megegyező irányba körülbelül négy fordulatot, majd húzza kifelé.

**Ne csípje be a kormányhuzalt (90).** Helyezze a kormányrudat (4) a keretbe (1), csúsztassa a kormányrudat a kívánt pozícióba, majd engedje be az állítófogantyút (14) a kormányrúd egyik beállítási furatába (A). **Győződjön meg arról, hogy a beállító fogantyú egy beállítófuratban van, majd húzza meg a beállító fogantyút körülbelül négy fordulatot.**

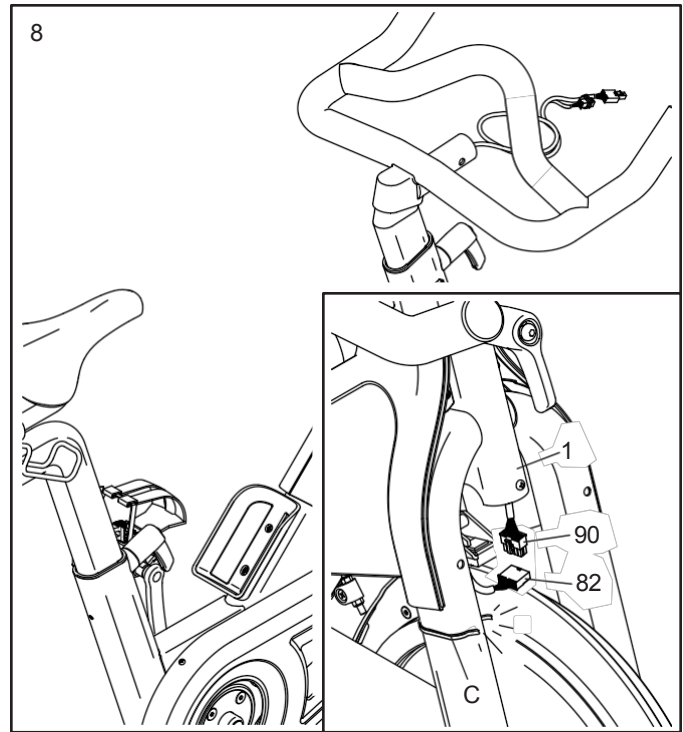
Ezután húzza ki a beállítófogantyút (14), fordítsa el úgy, hogy az a képen látható módon lefelé mutasson, majd engedje el.



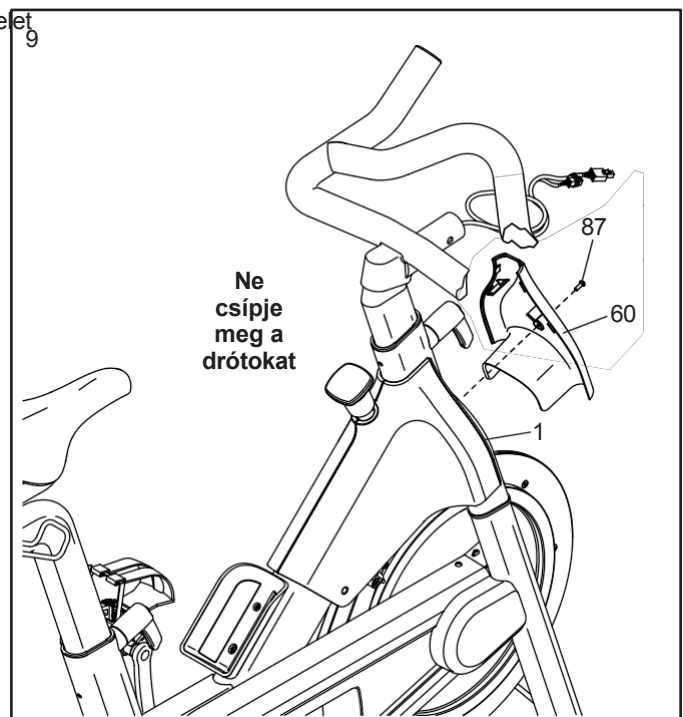
8. **Lásd a mellékelt rajzot.** Vágja le a jelzett zsinórt (C), dobja ki. Ezután csatlakoztassa a vázhuzalt (82) a kormányhuzalhoz (90).

**FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. Ahhoz, hogy a stúdióbicikli megfelelően működjön, a vezetékeket megfelelően kell csatlakoztatnia.**

Ezután óvatosan nyomja a vezetékeken (82, 90) lévő csatlakozókat felfelé a keretbe (1).



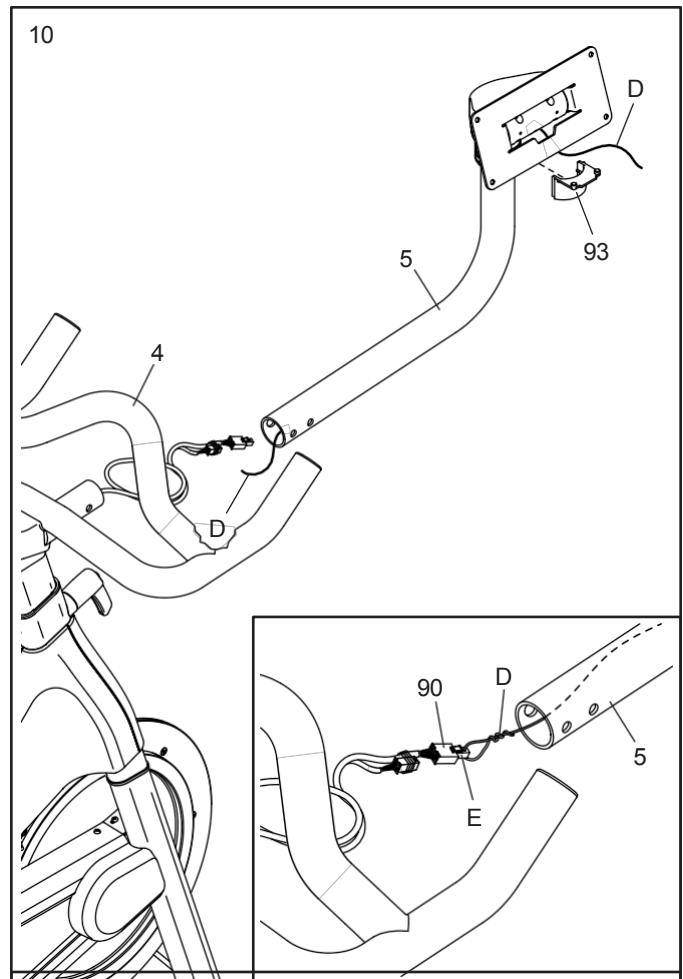
9. **Ne csípje meg a vezetékeket.** Nyomja meg az elülső fedelet (60) a keretre (1), és rögzítse az elülső burkolatot egy M4 x 12 mm-es csavarral (87).



10. Egy második személy tartsa a konzol tartóját (5) a kormány (4) közelében.

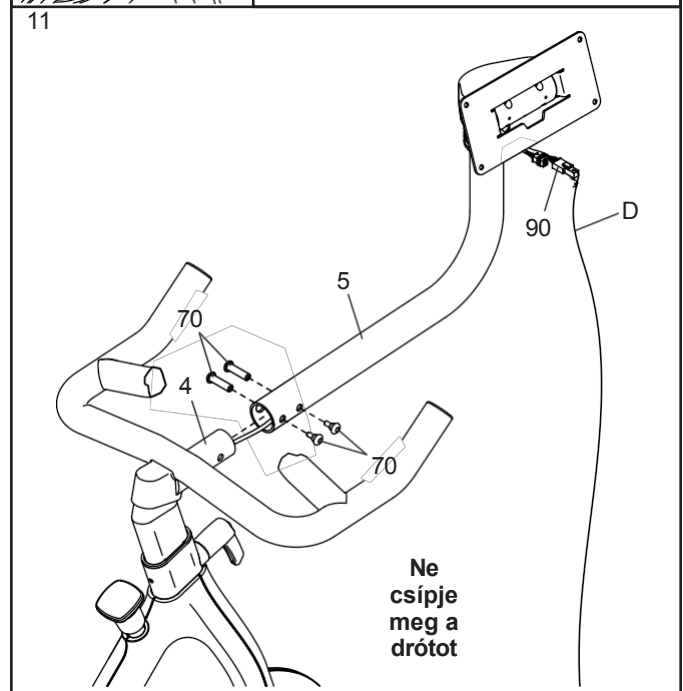
Ha a szerelőfedél (93) a konzol tartójában (5) van, távolítsa el a szerelőfedelelet, és mentse el. Ezután oldja ki a konzol tartójában lévő drótkötegelő (D) mindkét végét; **a drótköteget még ne távolítsa el.**

**Lásd a mellékelt rajzot.** Kösse át a drótkötegelő (D) alsó végét kormányhuzal (90) huzalhúzón (E) keresztül. Ezután helyezze be a drótkötélhúzózt és a kormányhuzal végét a konzol tartójába (5).



11. **Ne csípje meg a kormányhuzalt (90) ebben a lépésben.** A drótkötegelő (D) segítségével óvatosan húzza át a kormányhuzalt a konzol tartóján (5), miközben egy második személy óvatosan rácsúsztatja a konzol tartóját a kormányra (4).

Ezután rögzítse a konzol tartóját (5) két M6-os csavarral (70); **csavarokat még ne húzza meg teljesen.**



12. **Lásd a bal oldali mellékelt rajzot.** Nyomja meg a kis reteszt (G) a kormányhuzal (90) huzalhúzón (E), majd távolítsa el és dobja el a huzalhúzót és a drótköteget (D). Ezután távolítsa el a gumiszalagot (H) a kormányhuzalról.

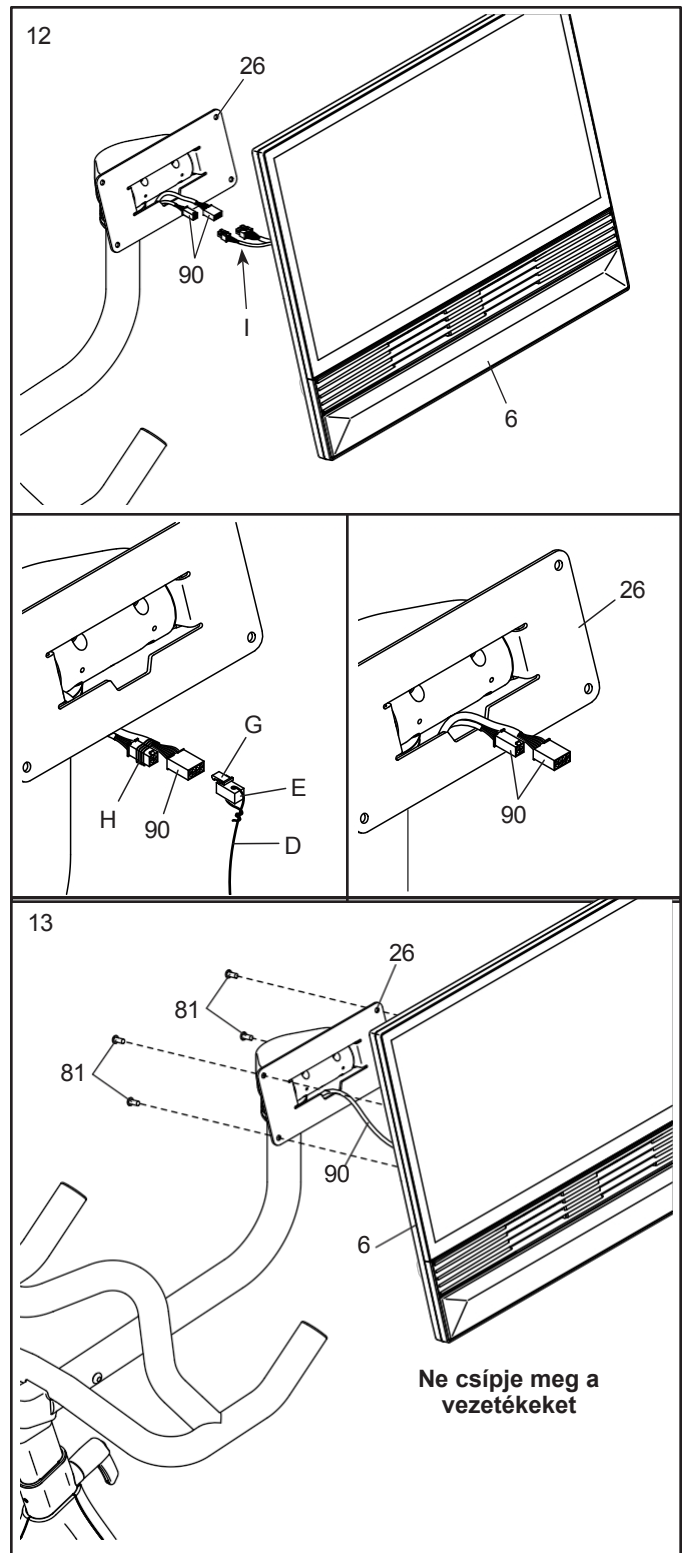
**Lásd a jobb oldali mellékelt rajzot.** Vezesse át a kormányrúd vezetékét (90) felfelé a konzol tartójának (26) nyílásán keresztül.

Ezután egy második személy tartsa a konzolt a kezében. (6) a konzol tartójának (26) közelében. Csatlakoztassa a két konzolvezetékét (I) a két csatlakozóhoz a kormányrúd vezetékén (90).

**FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. Ahhoz, hogy a stúdióbicikli megfelelően működjön, a vezetékeket megfelelően kell csatlakoztatnia.**

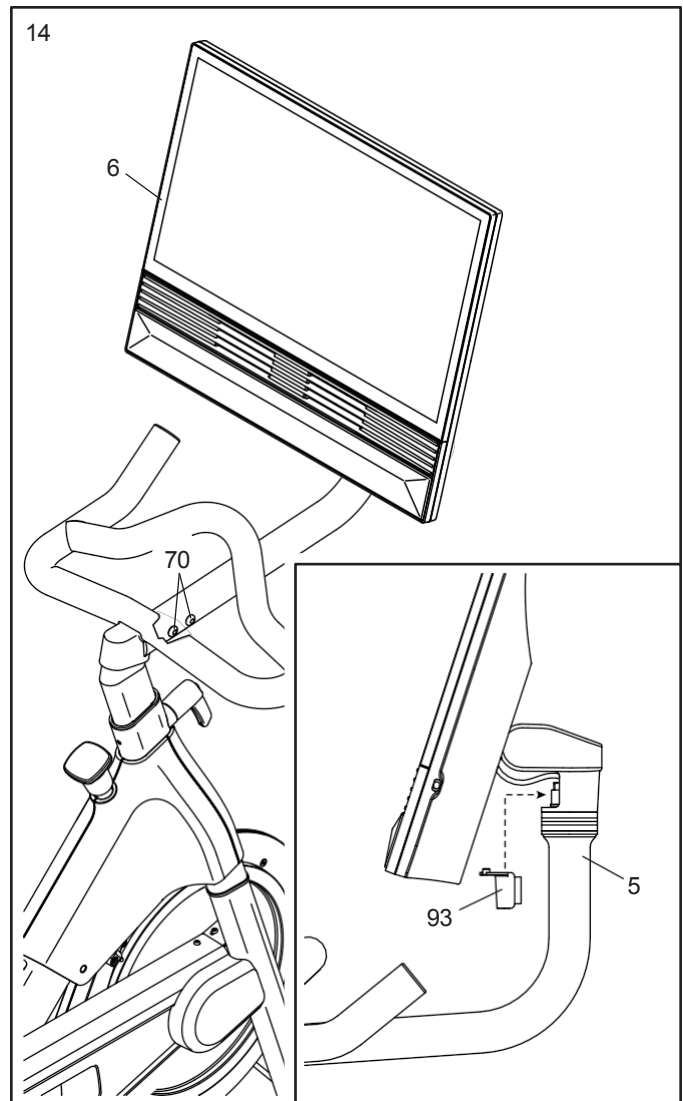
13. Helyezze be a konzol vezetékeit (a képen nem látható) és a kormányhuzal (90) csatlakozóit a konzolba (6).

**Ne csípje meg a vezetékeket.** Rögzítse a konzolt (6) a konzol tartóhoz (26) négy M6 x 16 mm-es csavarral (81); **indítsa el mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



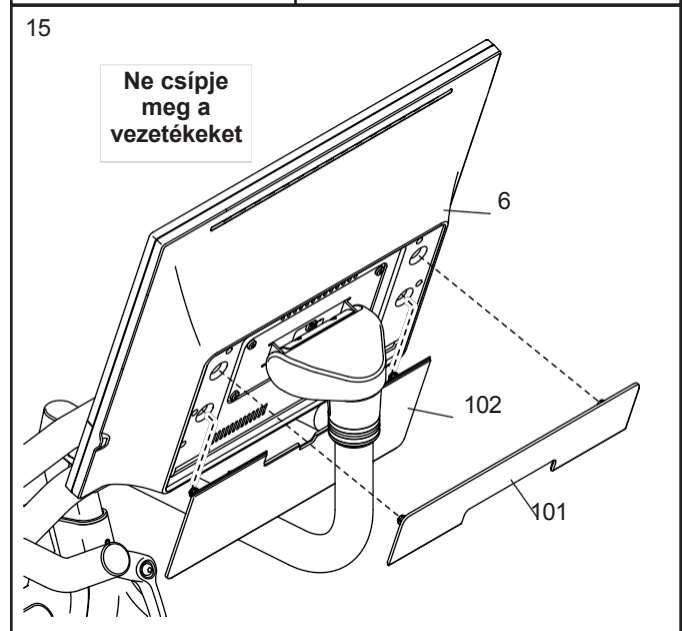
14. Fogja meg a konzol (6) oldalait, és forgassa el mutatott helyzetbe. Ezután **győződjön meg arról, hogy a konzol vízszintes, és húzza meg erősen a 11. lépésben rögzített két M6-os csavart (70).**

Lásd a mellékelt rajzot. A szerelőfedél behelyezése (93) a konzol tartójába (5).

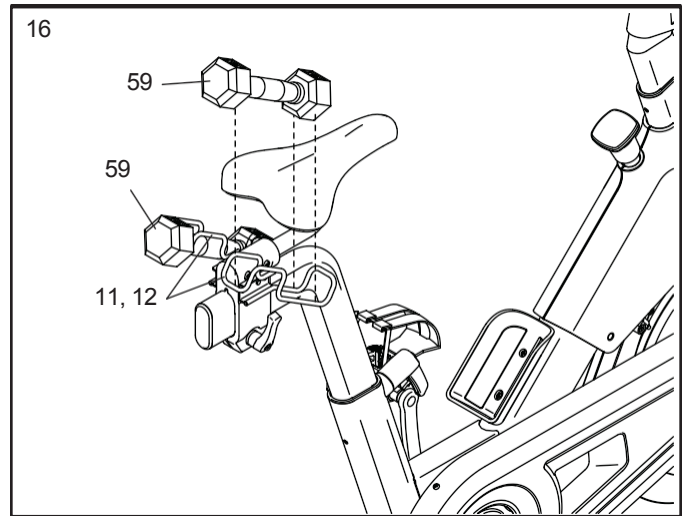


15. **Ne csípje meg a vezetékeket.** Határozza meg az **alsó kijelzőfedelelet (102)**, és nyomja rá a konzol hátuljára (6). Megjegyzés: A hozzáférés érdekében hasznos lehet a konzolt felfelé fordítani.

Ezután nyomja meg a **felső kijelzőfedelelet (101)** a konzol hátuljára (6).

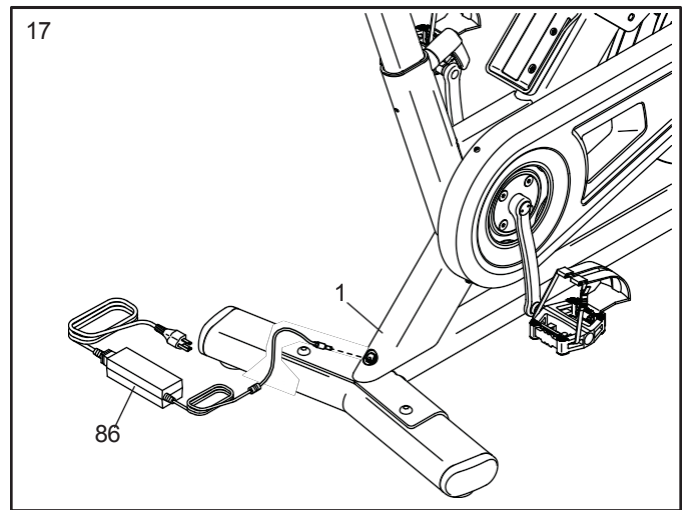


16. Helyezze a kézi súlyokat (59) a súlytartókba (11, 12).



17. Csatlakoztassa a hálózati adaptert (86) a keret (1) csatlakozójába.

Megjegyzés: A hálózati adapter (86) konnektorba történő csatlakoztatásához lásd: HOGYAN DUGJA BE A TÁPADAPTORT A 14. oldalon.



18. **A stúdiókerékpár összeszerelése után ellenőrizze, hogy helyesen van-e összeszerelve, és hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva.** Lehet, hogy a csomagban extra alkatrészek is vannak. **Tartsa meg a mellékelt szerszámokat.** Egy vagy több szerszámra szükség lehet a jövőben a beállítások elvégzéséhez. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen szőnyeget a stúdióbicikli alá.

A többi alkatrész használatát a 14. oldalon kezdődő HOGYAN HASZNÁLJUK A STÚDIÓBIKE-ot című fejezetben ismertetjük.

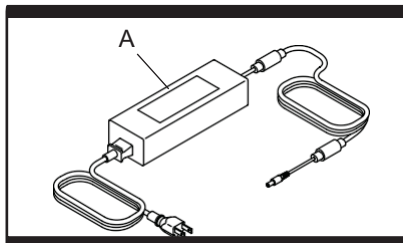
# HOGYAN KELL HASZNÁLNI A STÚDIÓ KERÉKPÁRT

## A HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

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

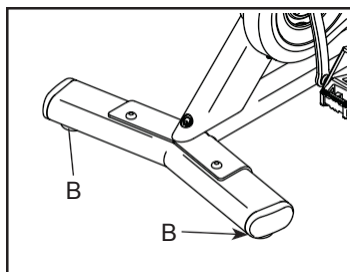
**FONTOS:** Mindig csatlakoztassa a hálózati adaptert (A) a stúdiókerékpárhoz, mielőtt bedugná a konnektorba.

Győződjön meg róla, hogy a hálózati adapter (A) be van dugva a stúdiókerékpár csatlakozójába. Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő kihagyja, hogy megfelelően telepítve legyen az összes helyi szabállyal és rendelettel összhangban.



## HOGYAN KELL A STÚDIÓ KERÉKPÁRT KIEGYENLÍTENI

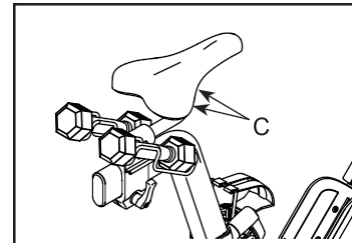
Ha a stúdióbicikli használat közben kissé meginog a padlón, fordítsa el a hátsó stabilizátor alatt lévő egyik vagy mindkét kiegyenlítő lábat (B), amíg a billegő mozgás meg nem szűnik.



## A NYEREG SZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

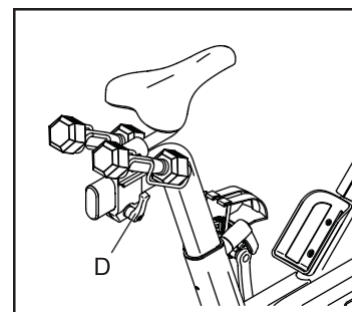
A nyereg szögét a legkényelmesebb pozícióba állíthatja. A nyereg előre vagy hátra is csúsztatható a kényelem növelése vagy a kormánytól való távolság beállítása érdekében.

A nyereg beállításához lazítsa meg a nyeregbilincs anyáit (C) néhány fordulatot, majd döntse a nyeret felfelé vagy lefelé, vagy csúsztassa előre a nyeret, vagy hátrafelé a kívánt pozícióba. Ezután húzza meg újra az anyákat.



## A NYEREG VÍZSZINTES BEÁLLÍTÁSA

A nyereg helyzetének beállításához először lazítsa meg a kocsifogantyút (D). Ezután mozgassa a nyeret előre vagy hátra a kívánt pozícióba, majd húzza meg erősen a kocsikaranttyút.



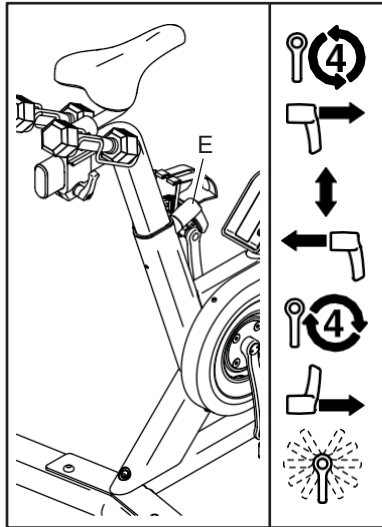
Megjegyzés: A kocsifogantyú (D) úgy működik, mint egy racsní. Fordítsa el a kocsikaranttyút a kívánt irányba, húzza ki, fordítsa el az ellenkező irányba, nyomja befelé, majd fordítsa el ismét a kívánt irányba. Ismétlje meg ezt a folyamatot annyiszor, ahányszor szükséges.

## A NYEREGOSZLOP BEÁLLÍTÁSA

A hatékony gyakorláshoz a nyeregnek megfelelő magasságban kell lennie. Pedálozás közben a térdnek enyhén be kell hajolnia, amikor a pedálok a legalacsonyabb pozícióban vannak.

**FONTOS:** Annak érdekében, hogy a kéziszűlyök ne essenek ki a súlytartókból, a beállítás közben egyik kezével tartsa erősen a nyeregoszlopot.

A nyeregoszlop magasságának beállításához először lazítsa meg az állítófogantyút (E) négy fordulatot, és húzza kifelé. Ezután mozgassa a nyeregoszlopot felfelé vagy lefelé, és engedje ki a beállító fogantyút a nyeregoszlopon lévő beállítófuratba. **Győződjön meg róla, hogy a beállító fogantyú kiigazítással**

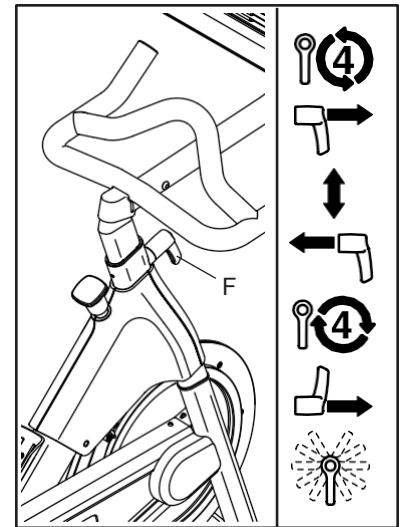


**lyukba, majd húzza meg erősen a beállító**

**fogantyút** négy fordulatot. Ezután húzza ki a beállítófogantyút kifelé, fordítsa el úgy, hogy a képen látható módon lefelé mutasson, majd engedje el.

## HOGYAN KELL BEÁLLÍTANI A KORMÁNYT

A kormány magasságának beállításához először az egyik kezével tartsa erősen a kormányt, hogy az ne essen le, amikor meglazítja a beállító fogantyút (F). Ezután lazítsa meg az állítófogantyút négy fordulatot, és húzza kifelé. Ezután mozgassa a kormányt felfelé vagy lefelé, és engedje ki a beállítófogantyút.



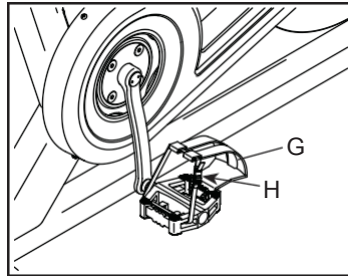
A fogantyút a kormányon lévő beállítási lyukba. **Győződjön meg arról, hogy a beállító fogantyú a beállítófuratban van, majd húzza meg határozottan a beállító fogantyút négy fordulatot.** Ezután húzza ki a beállítófogantyút kifelé, fordítsa el úgy, hogy a képen látható módon lefelé mutasson, majd engedje el.

## A PEDÁLOK HASZNÁLATA

**Megjegyzés: A pedálok eltávolíthatók, és a stúdiókerékpárra kívánság szerint saját pedálokat is felszerelhet.**

### Hogyan kell használni a pedálok toe cage oldalát?

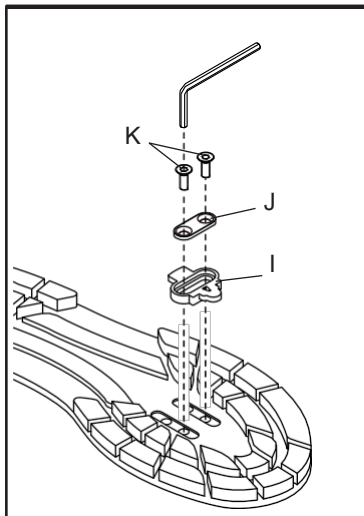
A pedálok (G) lábujjtartó oldalának használatához helyezze a cipőt a lábujjtartóba, és húzza meg a végeket. A lábujjpántok. A lábujjpántok meglazításához nyomja meg és tartsa lenyomva a csatokon lévő fülek (H) gombokat, állítsa be a lábujjpántokat. A lábujjpántokat a kívánt pozícióba, majd engedje el a füleket.



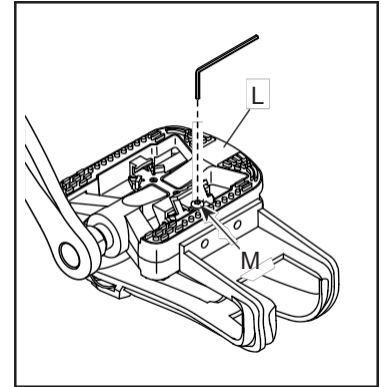
### A pedálok rugóstagjainak rögzítése és rugófeszítésének beállítása

A pedálok klipszes oldalának használatához először fel kell szerelnie a kerékpáros cipőre a mellékelt tappancsokat (nem tartozék).

A mellékelt hatlapos kulcs segítségével rögzítse a kerékpáros cipő aljához egy rögzítőelemet (I) egy rögzítőelem-konzol (J) és két rögzítőelem-csavar (K) segítségével. **Ugyanígy rögzítse a másik rögzítőelemet a másik kerékpáros cipőhöz.**



A rugófeszítés befolyásolja, hogy mennyire könnyű vagy nehéz a pedálokba való be- és kicsatlakozás. A pedál rugófeszültségének (L) beállításához a mellékelt hatlapos kulccsal a kívánt módon húzza meg vagy lazítsa meg az állítócsavart (M). **Ugyanígy állítsa be a másik pedál rugófeszültségét is.**



### A pedálok beakasztható oldalának használata

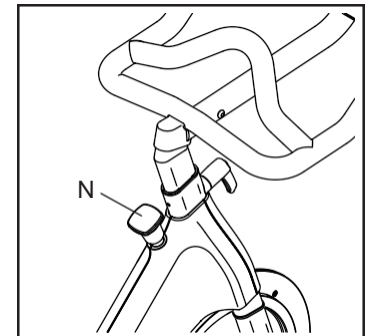
A pedálok klipszes oldalának használatához kerékpáros cipőt kell viselnie (nem tartozék), és a mellékelt tappancsokat a kerékpáros cipőre kell erősíteni. Lásd: RAGASZTHATJA A TAPASZTÓKAT ÉS BEÁLLÍTHATJA A FELSZERELŐFÜGGESZTŐT.

A PEDÁLOK FESZÍTÉSE a bal oldalon.

A pedálokba való becsatlakozáshoz nyomja a kerékpáros cipőjén lévő ütőközt határozottan a pedálok nyílásaiba, amíg azok a helyükre nem kattannak. A pedálokból való kikapcsoláshoz csavarja a kerékpáros cipő a pedáloktól kifelé.

## HOGYAN KELL HASZNÁLNI A FÉKGOMBOT

A pedálok ellenállásának módosításához lásd a 4. lépést a 19. oldalon. **A lendkerék leállításához nyomja lefelé a fékgombot (N). A lendkeréknek gyorsan meg kell állnia.**

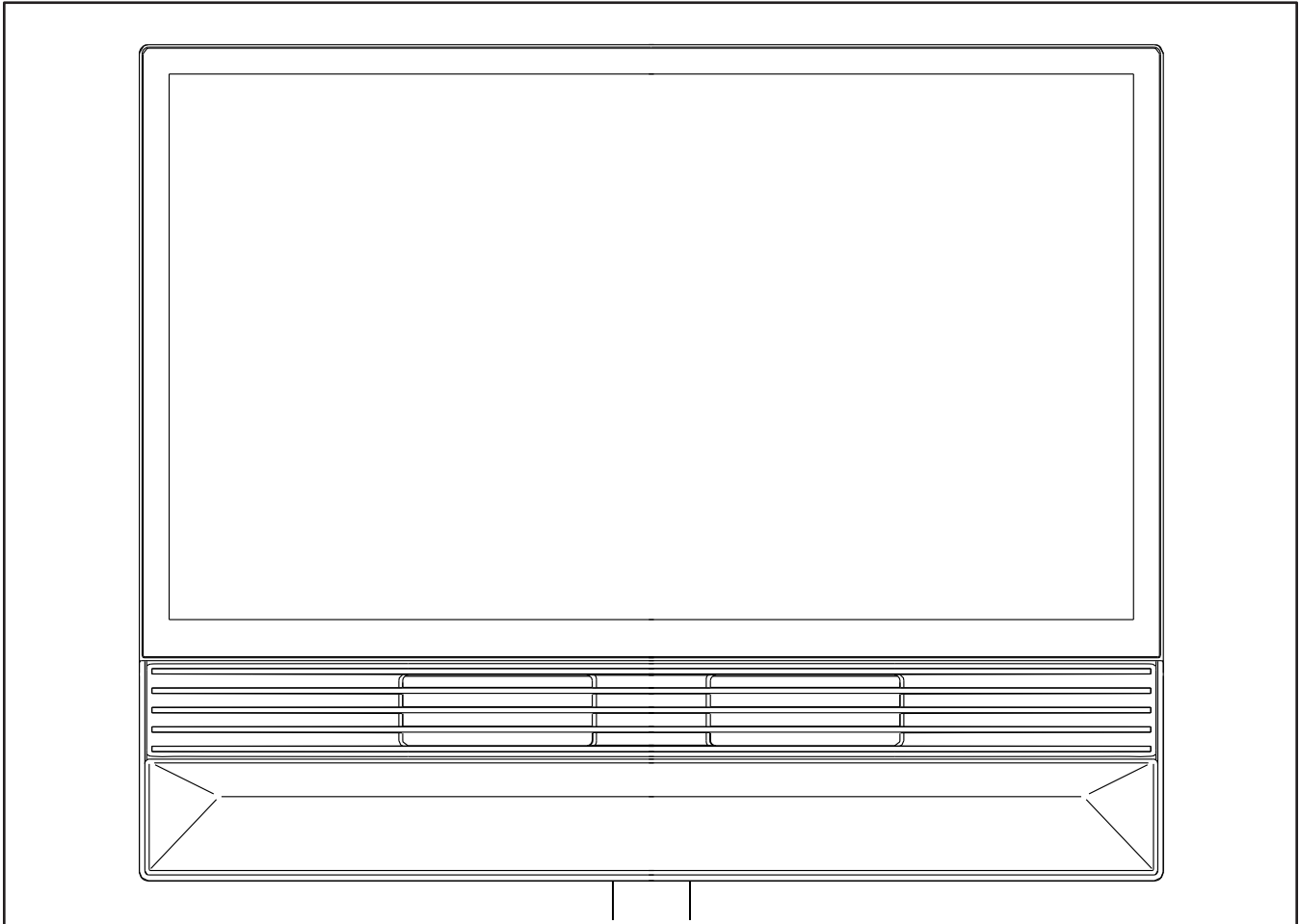


## HOGYAN KELL LEZÁRNI A STÚDIÓBICIKLIT

**FONTOS: Zárja le a stúdióbiciklit, amikor nincs használatban. Lásd a fenti rajzot.** A stúdió kerékpár lezárásához

kerékpárt, nyomja lefelé a fékgombot (N), és húzza meg erősen. Ezáltal a stúdiókerékpár rögzül, így a lendkerék nem tud elfordulni. A stúdiókerékpár feloldásához lazítsa meg a fékgombot.

# A KONZOL HASZNÁLATA



## A KONZOL JELLEMZŐI

**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](http://my.iFIT.com) webhelyre, vagy lépjen kapcsolatba a tagi ügyfélszolgálatl.**

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

Ha a konzol kézi üzemmódját használja, a pedálok ellenállását érintéssel változtathatja meg.

egy gombnyomással. Edzés közben a konzol azonnali visszajelzést ad az edzésről.

A konzol vezeték nélküli technológiával is rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakoztatását az iFIT® . Az iFIT segítségével választhat az edzések változó választékából, amelyek automatikusan szabályozzák a pedálok ellenállását, miközben az iFIT-edzők végigvezetik Önt az intenzív edzéseken.

Az iFIT előfizetéssel hozzáférhet több ezer on-demand célállomás és stúdió könyvtárhoz. edzéseket, saját edzéseket hozhat létre, nyomon követheti edzéseredményeit, és számos más funkcióhoz is hozzáférhet. További információkért látogasson el az [iFIT.com](http://iFIT.com) oldalra.

## A KONZOL BEKAPCSOLÁSA

A stúdiókerékpár működtetéséhez a mellékelt hálózati adaptert kell használni. Lásd: HOGYAN DUGJA BE A TÁPADAPTERT A 14. oldalon.

## A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

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

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

Ha befejezte az edzést, húzza ki a hálózati adaptert.  
**FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, a stúdiókerékpár 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 pöccinheti. 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 a stúdióbiciklit, 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 24. 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 *Szoftverfrissítés* elemet. A szoftverfrissítés automatikusan elindul. **FONTOS: A stúdióbicikli károsodásának elkerülése érdekében ne nyomja meg a hálózati kapcsolót, és ne húzza ki a hálózati kábelt, amíg a szoftvert frissítés alatt áll.** A részletes utasításokat lásd a 23. oldalon.

A konzol most már készen áll arra, hogy elkezdje munkát. Szánjon rá egy pillanatot, hogy felfedezze a konzol beállításait és funkcióit.

## 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 ventilátor használatához a Bluetooth fejhallgatót, vagy egy kompatibilis pulzuszámolóval, lásd a 25. oldalt.

### 3. Kezdje el az edzést.

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

### 4. Módosítsa a pedálok ellenállását tetszés szerint.

A pedálok ellenállásának módosításához érintse meg a képernyő bal oldalán található számozott ellenállás gombokat, vagy a képernyő bal alsó sarkában található + és - gombokat. Megjegyzés: Miután megérintett egy gombot, egy pillanatig tart, amíg a pedálok 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 a *mérőszámok* és a *grafikonok*.

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

### 6. Az edzés szüneteltetése vagy befejezése.

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 18. oldalt).

## HOGYAN KELL HASZNÁLNI EGY KIEMELT EDZÉST

A kiemelt edzés használatához a konzolnak vezeték nélküli hálózatra kell csatlakoznia (lásd a 24. oldalt).

### 1. Válassza ki a kezdőképernyőt vagy az edzőkönyvtárat.

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 2. lépést a 22. oldalon).

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-OWN-MAP WORKOUT-ot?** a 21. oldalon.

### 3. Készülj fel az edzésre.

A ventilátor használatához a Bluetooth fejhallgatót, vagy egy kompatibilis pulzuszámolóval, lásd a 25. oldalt.

### 4. Kezdje el az edzést.

Érintse meg az *Edzés indítása* gombot, és kezdjen el pedálozni. Megkezdődik a bemelegítési időszak. Pedálozzon 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 hangerő beállítások 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 a pedálok ellenállása automatikusan változik az edzés beállításainak megfelelően. **Ha az ellenállás túl magas vagy túl alacsony**, manuálisan felülbíráhatja a beállítást (lásd a 4. lépést a 19. oldalon). Az edzés beprogramozott ellenállásához való visszatéréshez érintse meg a *Follow Trainer (Kövesse az edzőt)* 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 változtatja a pedálok ellenállását, az befolyásolja az elégetett kalóriák számát.

**A haladás nyomon követéséhez** lásd az 5. lépést a 19. oldalon.

**Az edzés szüneteltetéséhez vagy befejezéséhez** lásd a 6. lépést a 19. oldalon.

### 5. Ha befejezte a stúdióbicikli használatát, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 18. oldalt).

## HOGYAN KÉSZÍTSÜNK SAJÁT TÉRKÉPES EDZÉST

A saját térképet rajzoló edzés használatához be kell jelentkeznie az iFIT-fiókjába (lásd a 2. lépést a 22. 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.

A saját térkép rajzolású edzés kiválasztásához érintse meg a *Létrehozás* a képernyő alján.

### 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, az edzés az útvonalhoz rögzüljön-e.

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

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 ventilátor használatához a Bluetooth fejhallgatót, vagy egy kompatibilis pulzusmérővel, lásd a 25. oldalt.

### 5. Kezdje el az edzést.

Érintse meg az *Edzés indítása* gombot, és kezdjen el pedálozni. Megkezdődik a bemelegítési időszak. Pedálozzon 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 20. oldalon).

### 6. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 18. 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 beállítási 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 edzőkönyvtárból.

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 ventilátor, a Bluetooth-fejhallgató vagy az opcionális pulzusmérő használatához lásd a 25. oldalt.

### 7. Kezdje el az edzést.

Érintse meg az *Edzés indítása* gombot, és kezdjen el pedálozni. Megkezdődik a bemelegítési időszak. Pedálozzon 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 20. oldalon).

### 8. Ha befejezte a stúdióbicikli használatát, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 18. 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 beállítási 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
- Kalibrálja a címet.

Tagság

- Tagság kezelése
- Fizetési információk
- Terv profilok

Támogatás

- Segítség
- Jogi
- Visszajelzés

### 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: A stúdiókerékpár károsodásának elkerülése érdekében ne nyomja meg a hálózati kapcsolót, és ne húzza ki a tápkábelt a szoftver frissítése .**

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.

## EDZÉSBEÁLLÍTÁSOK MÓDOSÍTÁSA

### 1. Válassza ki az edzésbeállítások menüt.

Érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában lévő edzésbeállítások ikont.

### 2. Navigáljon az edzésbeállítások menüben, és szabja testre az edzésbeállításokat.

A következő menükben megtekintheti és módosíthatja a beállításokat:

Audio

- Alkalmazás hangereje
- Hangszóró

hangereje Ventilátor

Bluetooth

Jellemzők

- SmartAdjust

Megjelenítés

- iFIT zárt feliratok
- A képernyő fényereje

Megjegyzés: Egyes edzésvezérlők le vannak tiltva, ha nem fut edzés.

### 3. Kilépés az edzésbeállítások menüből.

Az edzésbeállítások menüből való kilépéshez érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában lévő X-et.

## HOGYAN CSATLAKOZHATOK VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZATHOZ

### 1. Válassza ki a konzol beállításai menüt.

A kezdőképernyő kiválasztása után érintse meg a képernyőn a konzol beállításai 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](http://my.iFIT.com) webhelyet, ahol segítséget kaphat.**

### 3. Kilépés a konzol beállításai menüből.

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

## A VENTILÁTOR HASZNÁLATA

A ventilátor több sebességfokozattal rendelkezik, beleértve az automatikus üzemmódot is. Amíg az automatikus üzemmód van kiválasztva, a ventilátor sebessége automatikusan változik a pedálozási sebesség változásával. A ventilátor vezérléséhez érintse meg a képernyő jobb alsó sarkában lévő edzésbeállítások ikont, majd a *Ventilátor* elemet.

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

## 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.

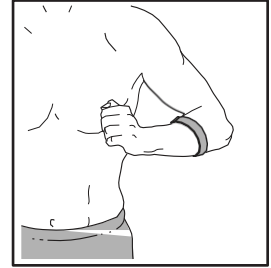
## FEJHALLGATÓ CSATLAKOZTATÁSA

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 fejhallgáton keresztül szólal meg.

## AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATÁNAK MÓDJA

Akár a zsírégetés, akár a kardiovaszkuláris rendszer erősítése a cél, a legjobb eredmények elérésének kulcsa a megfelelő pulzusszám fenntartása az edzések során. Az opcionális pulzusmérő lehetővé teszi, hogy folyamatosan nyomon kövesse a pulzusszámát edzés közben, és segít elérni személyes fitnesscéljait. A konzol kompatibilis az összes Bluetooth® Smart pulzusmérővel. **Opcionális pulzusmérő vásárlásához lásd a kézikönyv elülső borítóját.**



Ha a kompatibilis pulzusmérő 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 alkalommal, amikor a stúdiókerékpárt használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt.

**Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki.** Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használjon.

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

## PEDÁL KARBANTARTÁSA

Heti rendszerességgel húzza meg a pedálokat. **A jobb pedált az óramutató járásával megegyező irányban, a bal pedált az óramutató járásával ellentétesen húzza meg.**

## HIBAEELHÁRÍTÁS

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

## KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

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

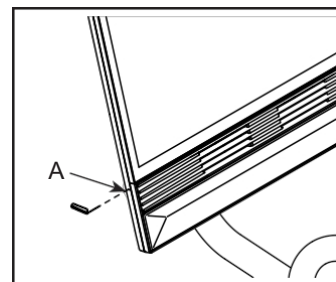
**Ha csere hálózati adapterre van szükség, lásd a kézikönyv hátsó borítóját. FONTOS: A konzol károsodásának elkerülése érdekében csak a gyártó által biztosított szabályozott hálózati adaptert használjon.**

Ha problémái vannak a konzol vezeték nélküli hálózathoz való csatlakoztatásával, vagy ha problémái vannak az iFIT-fiókjával vagy az iFIT-edzésekkel, látogasson el a [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com) webhelyre.

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

**FONTOS: A konzol összes beállítását törli a konzol végzett beállítását.**

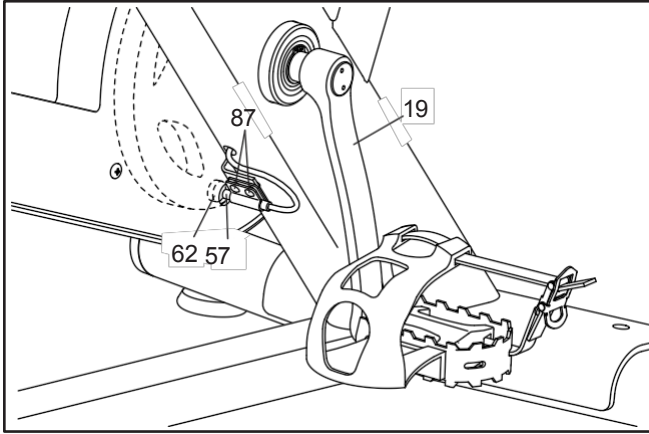
A konzol visszaállításához két emberre van szükség. Először húzza ki a hálózati adaptert. Ezután keresse meg a konzol bal oldalán található kis reset-nyílást (A). Egy hajlított gemkapocs segítségével nyomja meg és tartsa lenyomva a reset gombot a nyílás belsejében, majd egy második személy csatlakoztassa be a hálózati adaptert. **Tartsa lenyomva a reset gombot, amíg a konzol be nem kapcsol.** Amikor a visszaállítási művelet befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, húzza ki a hálózati adaptert, majd dugja be újra. Miután a konzol bekapcsol, ellenőrizze a szoftverfrissítéseket (lásd a **HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONZOLE BEÁLLÍTÁSAIT** a 23. oldalon). Megjegyzés: Egy pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.



## 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 keresse meg a reed-kapcsolót (57) a stúdiókerékpár bal oldalán. Enyhén lazítsa meg a két M4 x 12 mm-es csavart (87).



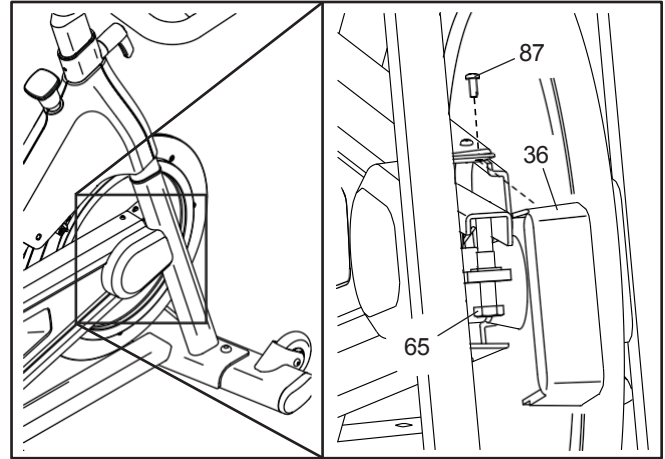
Ezután fordítsa el a bal oldali forgókart (19), amíg a mágnes (62) a nádkapcsolóval (57) egy vonalba nem kerül. Csúsztassa a reed-kapcsolót kissé a mágnes felé vagy a mágnestől távolabb. Ezután húzza meg újra az M4 x 12 mm-es csavarokat (87).

Csatlakoztassa a hálózati adaptert, és fordítsa el a bal oldali forgókart (19) egy pillanatra. Ismétlje meg a fenti , ha szükséges, amíg a konzol helyes visszajelzést nem mutat.

## A HAJTÓSZÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha a pedálok pedálozás közben csúsznak, még akkor is, ha az ellenállás a legmagasabb fokozatra van állítva, akkor a meghajtósíj beállítására lehet szükség.

A meghajtósíj beállításához először **húzza ki a hálózati adaptert**. Ezután keresse meg a vezérműszíjfedelelet (36). Távolítsa el az M4 x 12 mm-es csavart (87) és az idlerfedelelet.

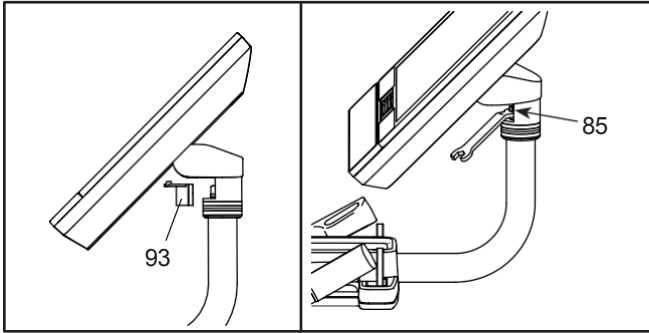


Ezután húzza meg az M10 x 60 mm-es csavart (65), amíg a meghajtósíj (nem látható) meg nem feszül.

Ha a meghajtósíj (nem látható) feszes, rögzítse vissza a bolygókerékek fedelét (36).

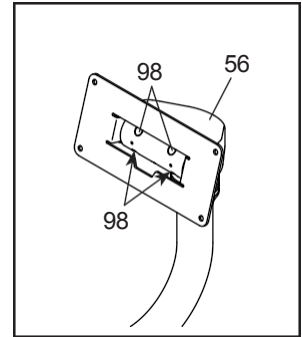
## A KONZOL ELFORDULÁSÁNAK ÉS DŐLÉSÉNEK BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem marad a helyén, amikor egyik oldalról a másikra mozgatja, először távolítsa el a szerelőfedelelet (93). Ezután a mellékelt stúdiókerékpár szerszámmal húzza meg kissé a forgásanya (85) anyát, amíg a konzol a helyén marad, amikor oldalról oldalra mozgatja. Ezután nyomja vissza a Mount Cover-t a helyére.



Ha a konzol nem marad a helyén, amikor felfelé és lefelé dönti, először tekintse meg a 12. oldalon található 15. összeszerelési lépést. Egy szabványos csavarhúzóval óvatosan feszítse le a kijelzőfedeleket (101, 102).

**Megjegyzés: Az egyértelműség kedvéért a konzol nem látható a jobb oldali rajzon.** Ezután húzza meg a négy M6 x 15mm-es csavarok (98) az előlő konzol rögzítésében (56), amíg a felfelé és lefelé irányuló mozgást már nem érzi lazának. Ha szükséges, döntse meg a konzolt felfelé és lefelé, hogy hozzáférjen a kupakcsavarokhoz.



Ezután lásd a 12. oldalon található 14. összeszerelési lépést, és rögzítse vissza a kijelzőfedeleket (101, 102).

# GYAKORLAT IRÁNYMUTATÁSOK

**FIGYELMEZTETÉS:** Mielőtt elkezdéné 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

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

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

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

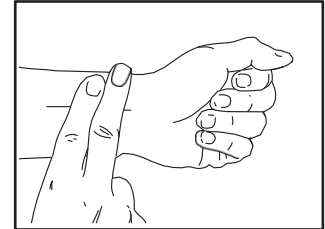
Zsírégetés - A hatékony zsírégetéshez alacsony intenzitással kell edzenie tartósan. Az edzés első néhány percében a szervezet szénhidrátalóriákat használ fel energiaként. Csak az edzés első néhány perce után kezd el a szervezet a tárolt zsíralóriákat energiaként felhasználni. Ha a zsírégetés a cél, akkor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

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

## HOGYAN MÉRJÜK A PULZUSSZÁMOT

A pulzusszám méréséhez legalább négy percig gyakoroljon. Ezután hagyja abba az edzést, és helyezze két ujját a csuklóján a képen látható módon. Számoljon hat másodpercig, és szorozza meg az eredményt 10-zel, hogy megtalálja a szívverését.

árfolyam. , a hat másodperces szívverésszám 14, a szívverése 140 ütés/perc.



## 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 edzzen** 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 testmozgás rendszeres és élvezetes része legyen a mindennapi életének.

## 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. Ismétlje 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. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábával. Nyújtások: Combhajlító, alsó hát és ágyék.

### 3. Vádli/Achilles nyújtás

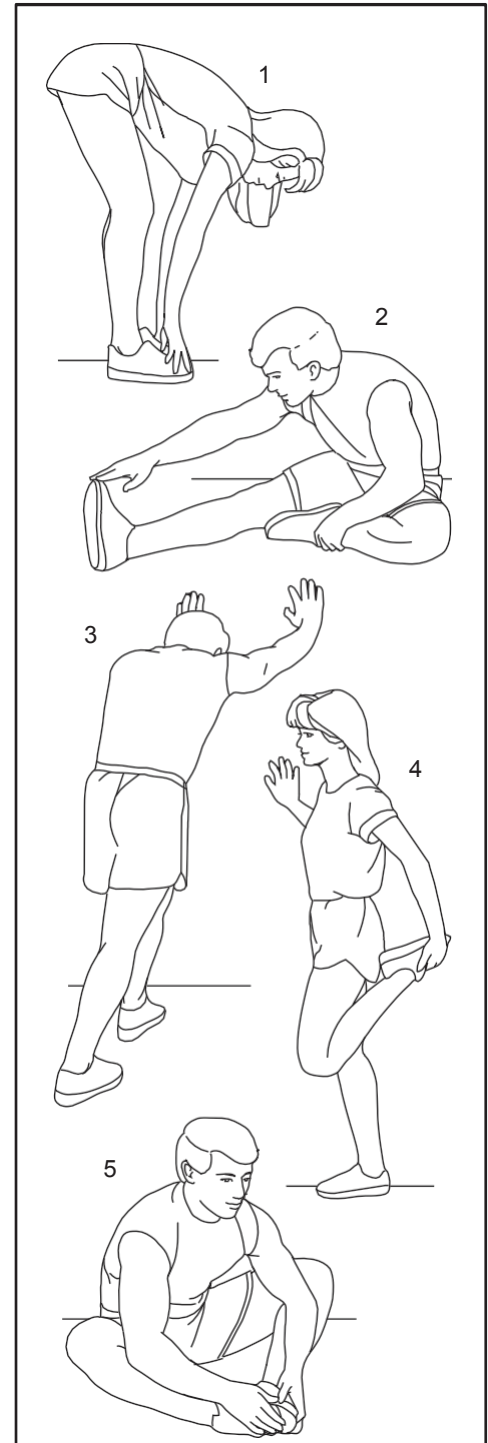
Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és tegye a kezét a falnak. Tartsa egyenesen a hátsó lábát, a hátsó lábfeje pedig laposan a padlón. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábával. Az achilles-ín 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 kezével fogja meg az egyik lábát. Hozza a sarkát a lehető legközelebb a fenekéhez. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismétlje 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. Ismétlje meg 3-szor. Nyújtások: Négyfejű combizom és csípőizmok.



---

# MEGJEGYZÉSEK

# RÉSZLISTÁK

NTEX24125-INT.0 R1024A

NTEX24125-INT.0 R1024A modellszám

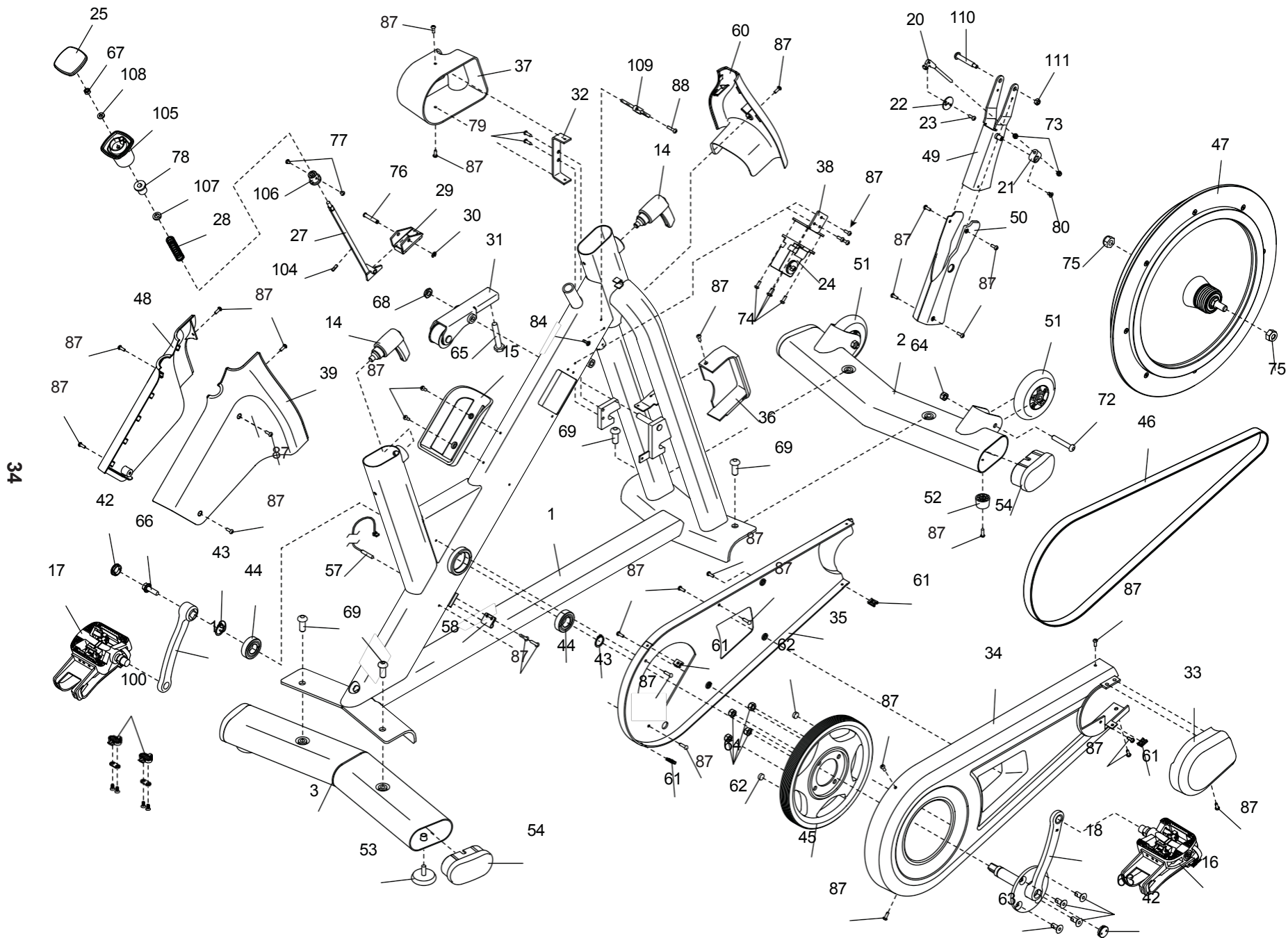
Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
1	1	Keret	51	2	Kerék
2	1	Első stabilizátor	52	2	Láb
3	1	Hátsó stabilizátor	53	2	Szintező láb
4	1	Kormánykerék	54	4	Cap
5	1	Konzol szerelés	55	1	Nyerges oszlop sapka
6	1	Konzol	56	1	Első konzolos rögzítés
7	1	Nyerges posta	57	1	Reed kapcsoló/vezeték
8	1	Nyereg	58	1	Clamp
9	1	Nyerges kar	59	2	Kéz súlya
10	1	Nyerges kocsi	60	1	Címlap
11	1	Bal súlypihenő	61	4	Klipsz anya
12	1	Jobb súlypihenő	62	2	Mágnes
13	1	Kocsi fogantyú	63	4	M8 x 20mm lapos fejű csavar
14	2	Beállító fogantyú	64	6	M8-as rögzítőanya
15	1	Vizes palack tartó	65	1	M10 x 70mm csavar
16	1	Jobb pedál	66	1	Kurbli csavar
17	1	Bal pedál	67	1	Konzol távtartó
18	1	Kurbli/jobb kurblikar	68	1	M10 rögzítőanya
19	1	Bal kurbli kar	69	4	M10 x 25mm csavar
20	1	Ellenállás kar	70	2	M6 csatlakozó csavar
21	1	Ellenállás blokk	71	4	M6 x 12mm csavar
22	1	Ellenállókorong	72	2	M8 x 50mm csavar
23	1	M3.5 x 10mm csavar	73	2	M5 anya
24	1	Ellenállás Motor	74	4	M4 x 12mm motorcsavar
25	1	Fékgomb sapka	75	2	M12 rögzítőanya
26	1	Konzol konzol konzol	76	1	Cipő tű
27	1	Féktengely	77	2	M4 x 6mm csavar
28	1	Fékrugó	78	1	Felső fékhüvely
29	1	Féktartó konzol	79	6	M6 x 12mm csavar
30	1	E-gyűrű	80	1	M5 csavar
31	1	Idler	81	4	M6 x 16mm csavar
32	1	Fedél konzol	82	1	Kerethuzal
33	1	Jobb oldali hub fedél	83	1	Tolólemez
34	1	Külső övfedél	84	1	#8 x 1/2" csavar
35	1	Belső övfedél	85	1	Csapszeganya
36	1	Idler burkolat	86	1	Tápegység adapter
37	1	Bal oldali kerékagy burkolat	87	39	M4 x 12mm csavar
38	1	Motor konzol	88	1	M4 x 19mm peremcsavar
39	1	Jobb oldali fékfedél	89	1	Tápvezeték/csatlakozó
40	1	Nyereg Post hüvely	90	1	Kormányhuzal
41	1	Kormány hüvely	91	1	Huzal felszerelése
42	2	Kurbli kar sapka	92	4	M4 x 10mm gépcsavar
43	2	Snap Ring	93	1	Mount Cover
44	2	Kurblicsapágy	94	1	Hátsó konzolos rögzítés
45	1	Csigakerék	95	2	Belső tengelycsap persely
46	1	Hajtósíj	96	2	Felső/alsó forgótárcsa
47	1	Lendkerék	97	1	Center Pivot Disc
48	1	Bal oldali fékfedél	98	4	M6 x 15 mm-es csavar
49	1	Ellenállás konzol	99	1	Műanyag távtartó

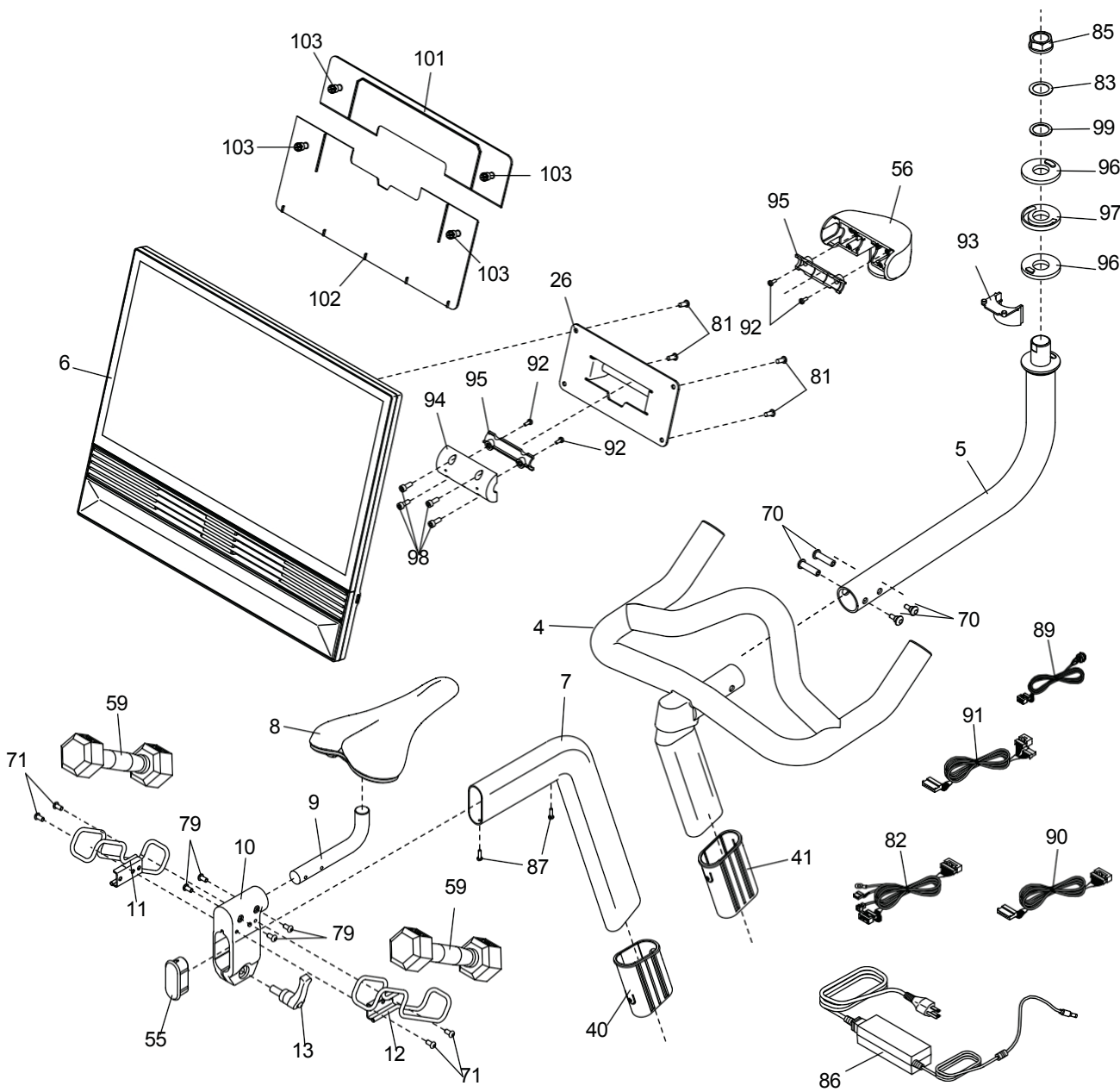
<b>Kulcsszám.</b>	<b>Mennyiség.</b>	<b>Leírás</b>	<b>Kulcsszám.</b>	<b>Mennyiség.</b>	<b>Leírás</b>
50	1	Konzol burkolat	100	1	Csatlakozó szerelvény
101	1	Kijelző felső fedél	108	1	M6 alátét
102	1	Kijelző alsó fedele	109	1	Drótkötegelő
103	4	Koronakötő/csavar	110	1	M6 vállcsavar
104	1	Roll Pin	111	1	M6 rögzítőanya
105	1	Fékgomb	*	-	Szerelési/beállítási szerszámkészlet
106	1	Alsó fékhüvely	*	-	Felhasználói kézikönyv
107	1	Tavaszi megálló			

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

# ROBBANTOTT RAJZ

Modellszám NTEX24125-INT.0 R1024A





# CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

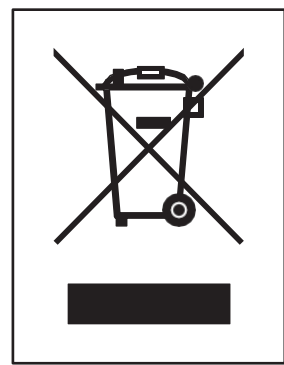
A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd a kézikönyv elülső borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, a kapcsolatfelvétel során készítsen fel minket a következő információk megadására:

- a termék modell- és sorozatszám (lásd a kézikönyv elülső borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv elülső borítóját)
- a cserealkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az alkatrészjegyzéket és a kézikönyv végén található KIJELOLT 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 NTEX24125-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 megfelelési 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:

	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

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.

Rádióparaméterek EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

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

Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Egyesült Királyság.

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

