

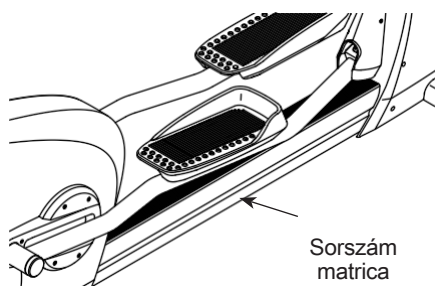
freemotio[®]

e8.9b

Modellszám: VMEL81918.0

Sorozatszám. _____

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.



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.

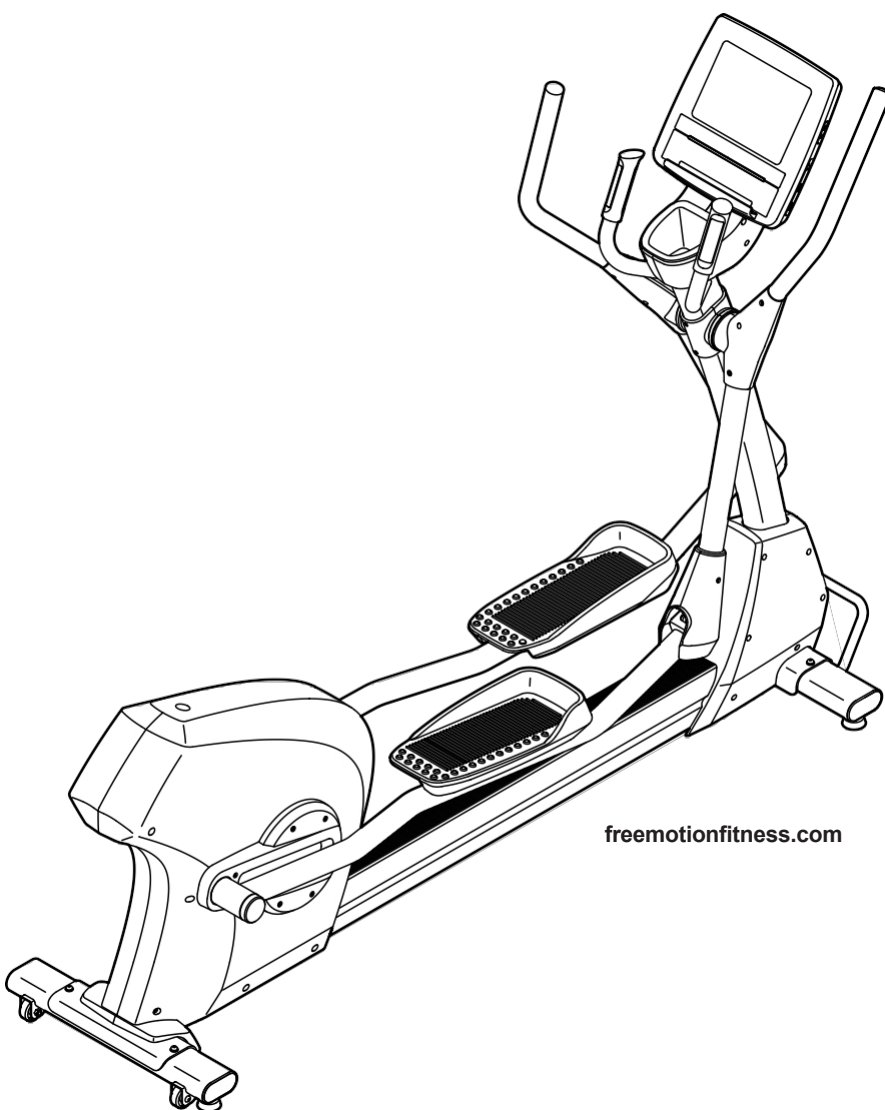
FORGALMAZÓ:

Sport8 Hungary Kft.
1118 Bp. Fehérvári út 168-178.
+36 1 877 4841
www.sport8.hu
Szerviz elérhetőség:
+36205050828
szerviz@sport8.hu

FIGYELEM

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

HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV



freemotionfitness.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ	4
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESÍTÉS	6
A KONZOL FRISSÍTÉSÉNEK MÓDJA	11
AZ ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA	12
MEGFELELŐSÉGI INFORMÁCIÓK	23
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS	24
GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ IRÁNYMUTATÁSOK	25
RÉSZLISTÁK	27
ROBBANÓRAJZ	29
KAPCSOLATFELVÉTEL AZ ÜGYFÉLSZOLGÁLATTAL	Hátsó borító
KORLÁTOZOTT GARANCIA	Hátsó borító

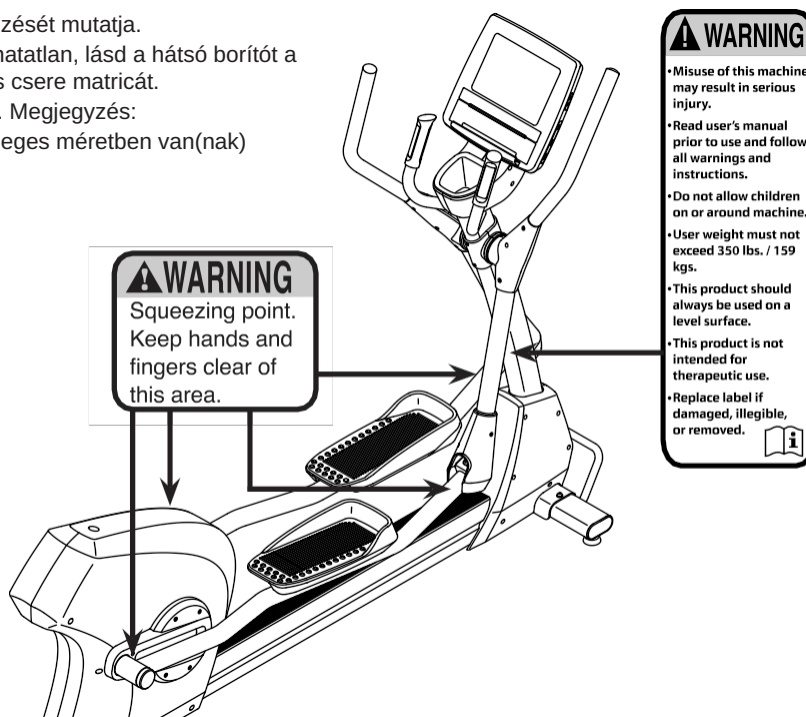
FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Ez a rajz a figyelmeztető matrica(k) elhelyezését mutatja.

Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, lásd a hátsó borítót a jelen kézikönyvben, és kérjen egy ingyenes csere matricát.

Helyezze fel a matricát a feltüntetett helyre. Megjegyzés:

Előfordulhat, hogy a matrica(k) nem a tényleges méretben van(nak) feltüntetve.



A FREEMOTION és az IFIT az ICON Health & Fitness, Inc. bejegyzett védjegyei. Az App Store az Apple Inc. védjegye, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyezve. Az Android és a Google Play a Google LLC védjegyei. A Bluetooth® szövegdjegy és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használatosak. Az IOS a Cisco védjegye vagy bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban, és licenc alapján használatos.

A POLAR a Polar Electro Oy bejegyzett védjegye.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS: Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében olvassa el az ebben a kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az elliptikus trénerén található összes figyelmeztetést, mielőtt használná az elliptikus trénert. A Freemotion Fitness nem vállal felelősséget a termék használata által vagy annak használata során elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy az elliptikus tréner minden felhasználója megfelelően tájékozódjon az összes óvintézkedésről.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
3. Az elliptikus trénert csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
4. Tartsa az elliptikus trénert zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye az elliptikus tréninggépet garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
5. Helyezze az elliptikus trénert sík felületre, ahol az elliptikus tréner elől és hátul legalább 0,9 m (3 ft.), és mindkét oldalon 0,6 m (2 ft.) szabad térrel rendelkezik. A padló vagy a szőnyeg sérülésektől való megóvása érdekében helyezzen szőnyeget az elliptikus tréner alá.
6. Minden egyes alkalommal, amikor az elliptikus tréninggépet használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználdott alkatrészeket azonnal cserélje ki.
7. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol az elliptikus trénertől.
8. Az elliptikus tréninggépet nem használhatják 159 kg-nál (350 fontnál) nehezebb személyek.
9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen olyan bő ruhát, amely beakadhat az elliptikus trénerbe. Edzés közben mindig viseljen sportcipőt a láb védelme érdekében.
10. Az elliptikus trénerre való fel- és leszálláskor, illetve használatakor fogja meg a kormányt vagy a felsőtest karjait.
11. A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők befolyásolhatják a pulzusmérés pontosságát. A pulzusmérő csak edzéssegédeszközként szolgál a pulzusszám alakulásának általános meghatározásához.
12. Az elliptikus tréner nem rendelkezik szabadonfutóval; a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Csökkentse a pedálozási sebességet ellenőrzött módon.
13. Az elliptikus tréner használata közben tartsa egyenesen a hátát; ne görbítse meg a hátát.
14. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást érez, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és hűtse le magát.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

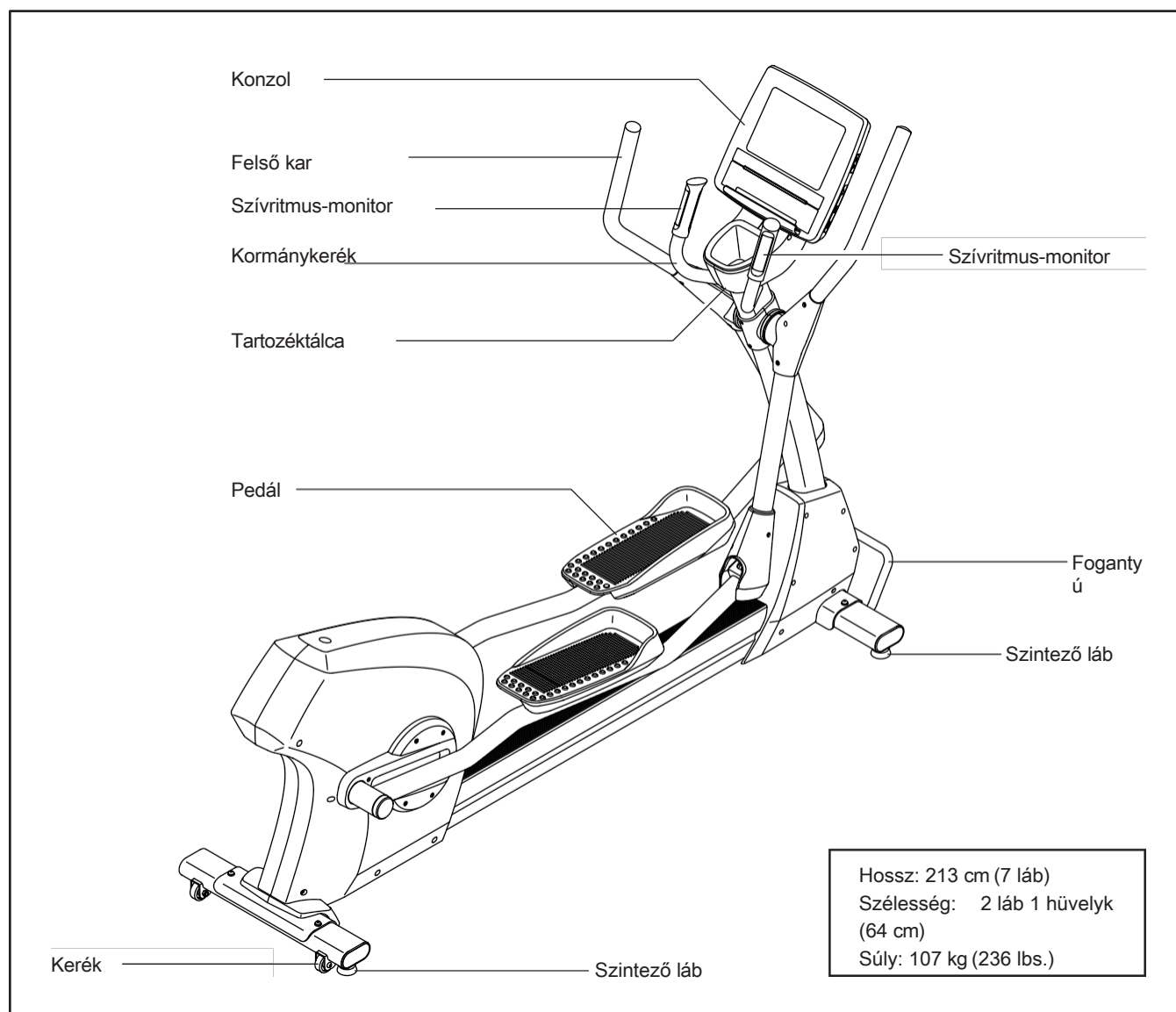
MIELŐTT ELKEZDENÉ

Köszönjük, hogy a forradalmi FREEMOTION® E8.9B elliptikus tréner mellett döntött. Az E8.9B elliptikus tréner lenyűgözően sok olyan funkciót kínál, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az edzéseket.

Az Ön érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt használná az elliptikus trénert. Ha a kézikönyv elolvasása után kérdései vannak, kérjük, tekintse meg a hátsóborítót.

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

Mielőtt tovább olvasna, kérjük, ismerkedjen meg az alábbi rajban megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZA-ZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

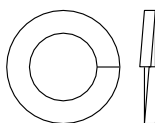
Használja az alábbi rajzokat az összeszereléshez szükséges kis alkatrészek azonosításához. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma a kézikönyv végén található RÉSZLISTÁBÓL. A kulcsszámot követő szám az összeszereléshez szükséges mennyiség. Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem szerepel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



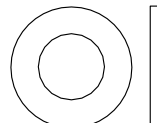
M6 görbe
alátét
(143)-4



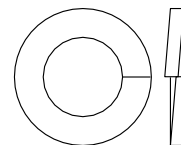
M8 x 12mm x
1mm alátét
(99)-4



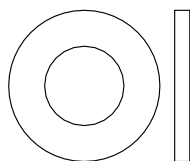
M8
osztott
alátét
(87)-2



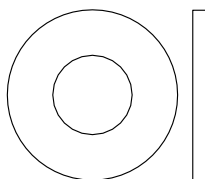
M8 x 16mm x
1,5mm alátét
(110)-2



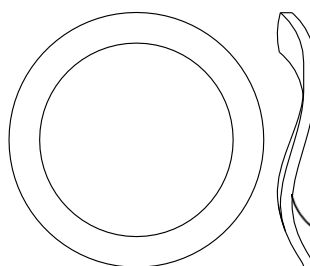
M10 osztott
alátét (80)-2



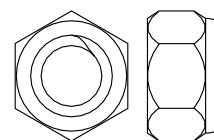
M10 x 20mm x
2mm alátét (95)-
4



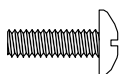
M10 alátét
(93)-2



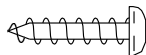
Hullámos alátét
(36)-2



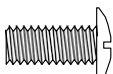
M10
rögzítőany
a (96)-2



M4 x 12 mm-
es csavar
(102)-16



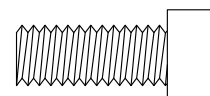
M4 x 16 mm-
es csavar
(115)-10



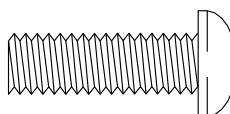
M5 x 12 mm-
es csavar
(68)-4



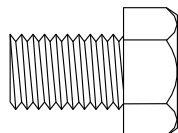
M6 x 30 mm-es
csavar (144)-4



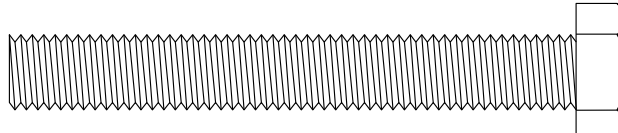
M8 x 20 mm-
es csavar (89)-
4



M8 x 25 mm-
es csavar (79)-
2



M10 x 15 mm-
es csavar (94)-
2



M10 x 75 mm-es csavar (108)-
2

ÖSSZESZERELÉS

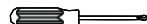
- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tiszta helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagot. Ne dobja ki a csomagolóanyagot anyagát, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.
- Ha egy alkatrész nem található a hardverkészletben, ellenőrizze, hogy előszerelték-e már.
- A bal oldali alkatrészek "L" vagy "Bal", a jobb oldali alkatrészek pedig "R" vagy "Jobb" jelöléssel vannak ellátva.
- A kis alkatrészek azonosításához lásd az 5. oldalt.

- Az összeszereléshez a következő szerszámokra van szükség (nem tartozék):

egy állítható kulcs



egy Phillips csavarhúzó

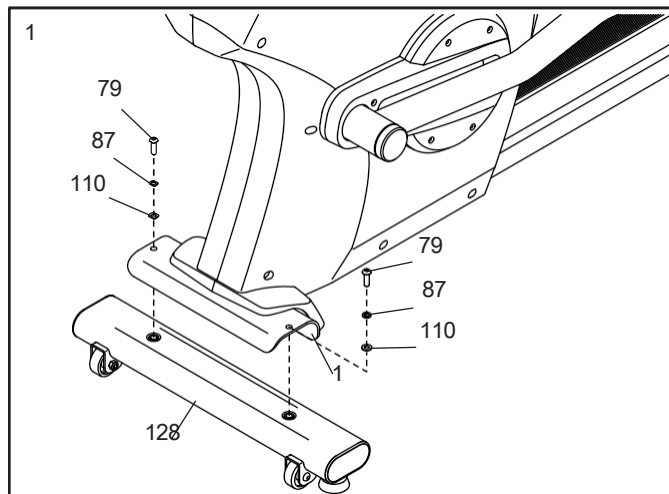


egy metrikus hatlapos kulcskészlet

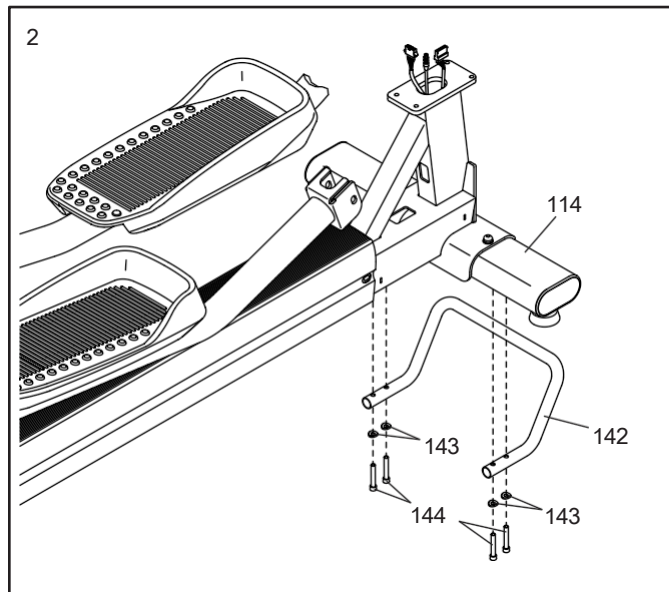


Az összeszerelés könnyebb lehet, ha van egy kulcskészlete. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat.

1. Rögzítse a hátsó stabilizátort (128) a kerethez (1) két M8 x 25 mm-es csavarral (79), két M8-as osztott alátéttel (87) és két M8 x 16 mm x 1,5 mm-es alátéttel (110).



2. Rögzítse a szállítófogantyút (142) az első stabilizátor (114) alsó oldalához négy M6 x 30 mm-es csavarral (144) és négy M6-os ívelt alátéttel (143); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**



3. Egy második személy tartsa az állványt (2) a keret (1) közelében.

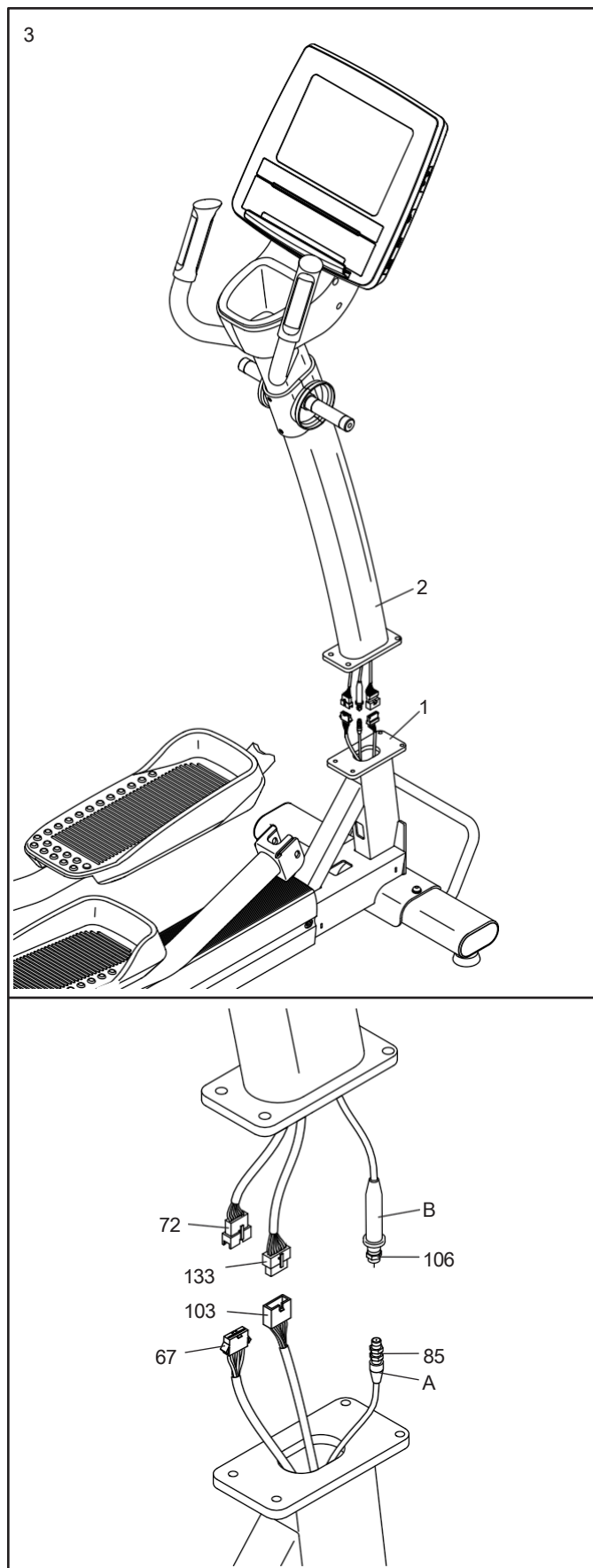
Lásd az alsó rajzot. Csatlakoztassa a felső főkábel (72) az alsó főkábelhez (67), csatlakoztassa a felső TV tápkábel (133) az alsó TV tápkábelhez (103), és csatlakoztassa a felső TV koaxiális kábelt (106) az alsó TV koaxiális kábelhez (85).

Lásd az alsó rajzot. Keresse meg a fedeleket

(A, B) az alsó TV koaxiális kábel (85) és a felső TV koaxiális kábel (106). Csúsztassa össze a

burkolatokat, és tolja a kis burkolatot (A) a nagy burkolatba (B).

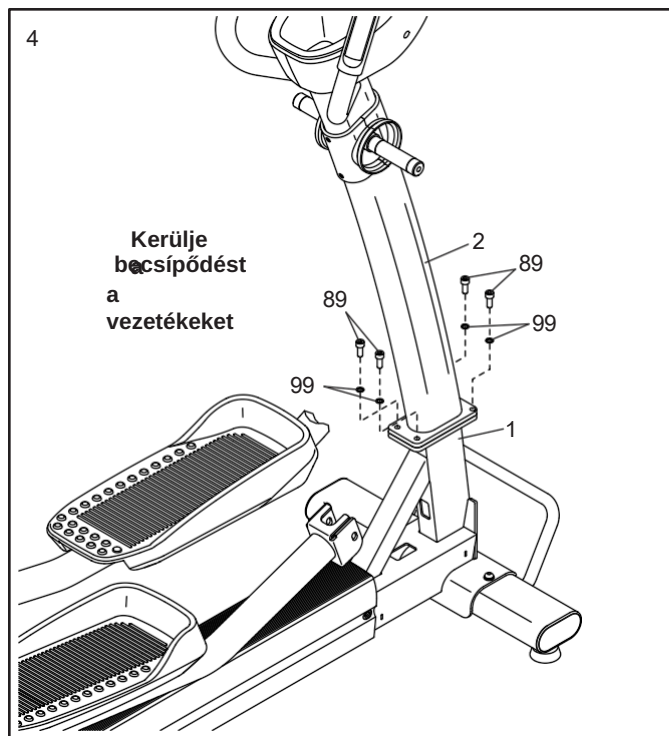
Ezután helyezze be a felesleges huzalt az állványba (2).



4. **Tipp: Kerülje a huzalok becsípődését az Upright (2) belsejében.**

Rögzítse a támaszt (2) a kerethez (1) négy M8 x 20 mm-es csavarral (89) és négy M8 x 20 mm-es csavarral (89).

M8 x 12mm x 1mm alátétet (99); **indítsa el az összes csavarokat, majd húzza meg őket.**

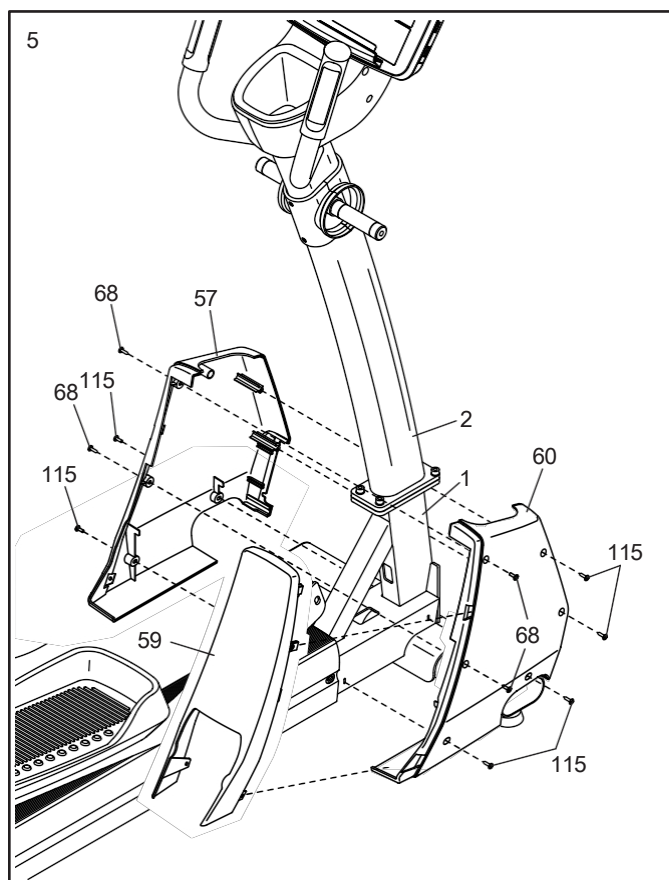


5. Határozza meg a bal és a jobb első pajzsot (57, 60), és igazítsa őket az ábrának megfelelően. Tartsa a bal és a jobb első pajzsot (57, 60) együtt a keret (1) körül és a támasztékot (2).

Rögzítse a bal és a jobb első pajzsot (57, 60) négy M5 x 12 mm-es rúdcsavarral (68) és hat M4 x 16 mm-es rúdcsavarral (115); **indítsa el az összes rúdcsavart, majd húzza meg őket.**

Ezután nyomja rá a középső pajzsot (59) a bal és a jobb első pajzsra (57, 60); győződjön meg arról, hogy a középső pajzs alsó oldalán lévő fülek a bal és a jobb első pajzsra nyílnak.

Pajzs alján lévő részek szilárdan illeszkednek az elliptikus tréner nyílásaiba.

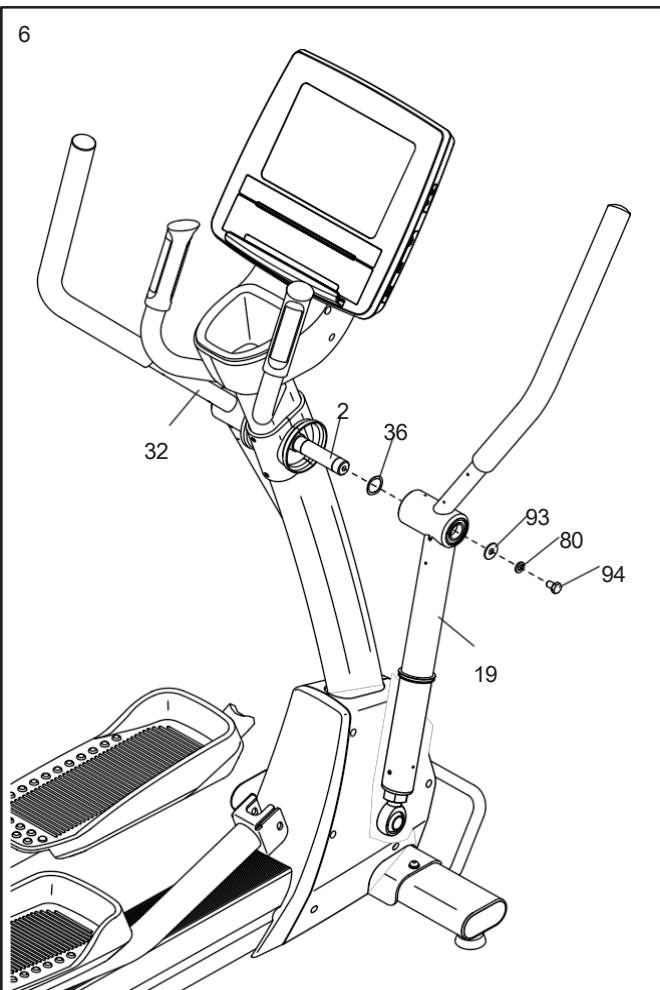


6. Határozza meg a jobb és bal felsőtest karokat (19, 32).

Csúsztasson egy hullámos alátétet (36) a támasz jobb oldali tengelyére (2). Ezután igazítsa a jobb felső karfát (19) a képen látható módon, és csúsztassa a jobb tengelyre.

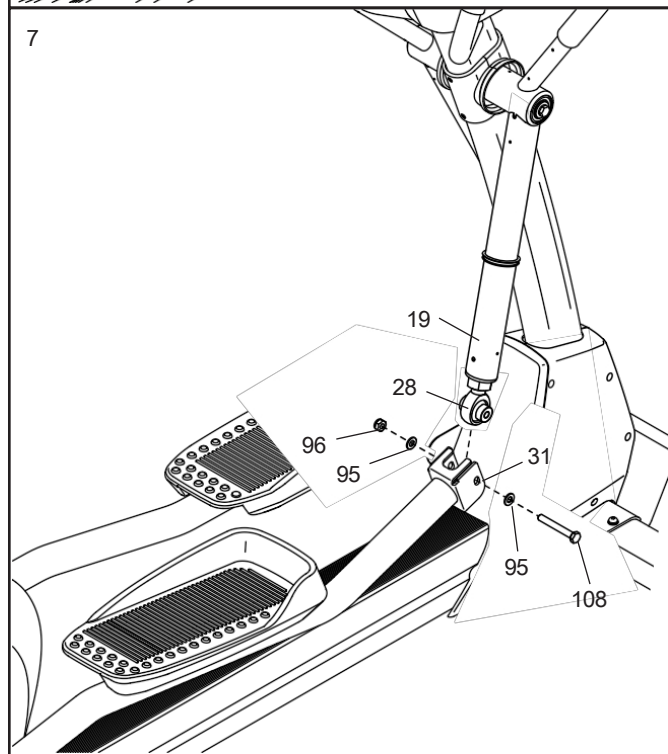
Rögzítse a jobb felső karfát (19) egy M10 x 15 mm-es csavarral (94), egy M10-es osztott alátéttel (80) és egy M10-es alátéttel (93).

Ugyanígy rögzítse a bal felső karosszériakart (32).



7. Csatlakoztassa a jobb felső kar (19) alsó végén lévő csuklócsapágyat (28) a jobb pedálkarhoz (31) egy M10 x 75 mm-es csavarral (108), két M10 x 20 mm x 2 mm-es alátéttel (95) és egy M10-es rögzítőanyával (96).

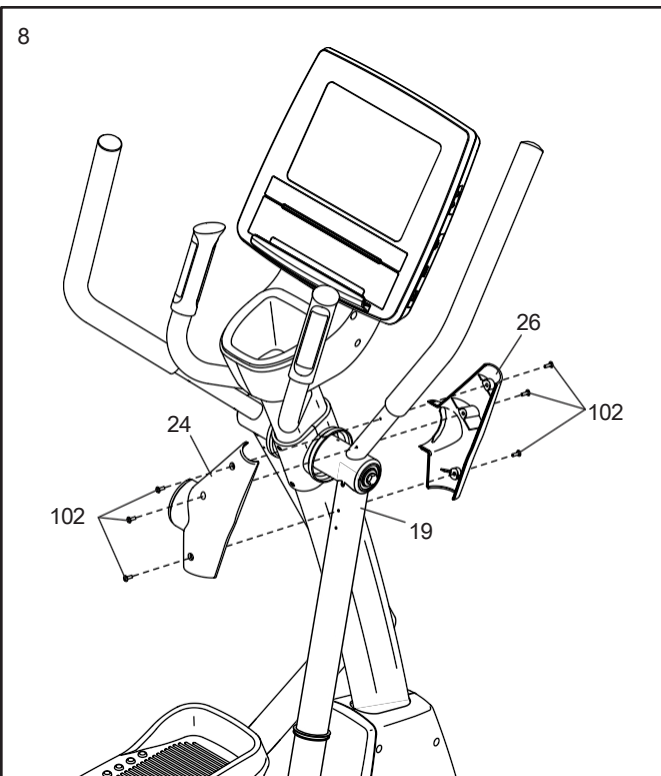
Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner bal oldalán.



8. Határozza meg a jobb hátsó és az első karok fedelét (24, 26), és igazítsa őket az ábrának megfelelően.

Nyomja össze a jobb hátsó és az első karok burkolatait (24, 26) a jobb felső kar (19) körül, és rögzítse őket hat M4 x 12 mm-es csavarral (102); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**

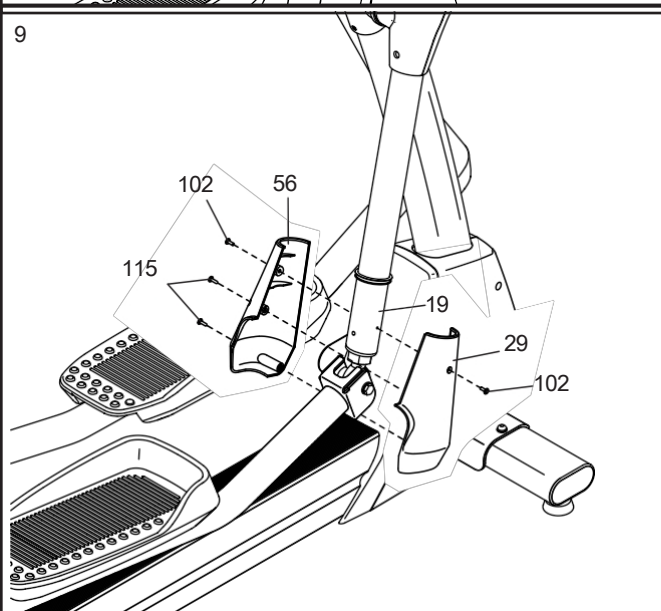
Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner bal oldalán.



9. Határozza meg a jobb külső és belső forgáspontburkolatokat (29, 56), és igazítsa őket a képen látható módon.

Nyomja össze a jobb külső és a jobb belső forgáspontburkolatot (29, 56) a jobb felső kar (19) körül, és rögzítse őket két M4 x 12 mm-es csavarral (102) és két M4 x 16 mm-es csavarral (115); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**

Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner bal oldalán.



Ha megvásárolta az opcionális MYE vevőegységet a TV-fal felállításához, akkor a vevőegység felszereléséhez lépjen a 10. lépéshez.

Ha nem vásárolta meg az opcionális MYE-vevőegységet, lépjen a 11. lépésre. Az opcionális MYE vevőegység megrendeléséhez lásd a kézikönyv hátsó borítóját.

10. Egy szabványos csavarhúzóval távolítsa el a konzolfedél sapkáját (45) a konzol (3) hátulján lévő bal és jobb oldali állórész fedeléről (46, 47).

Keresse meg a csatlakozót (C), amelynek egy "In" (D) és egy "Out" (E) feliratú vezetéke van.

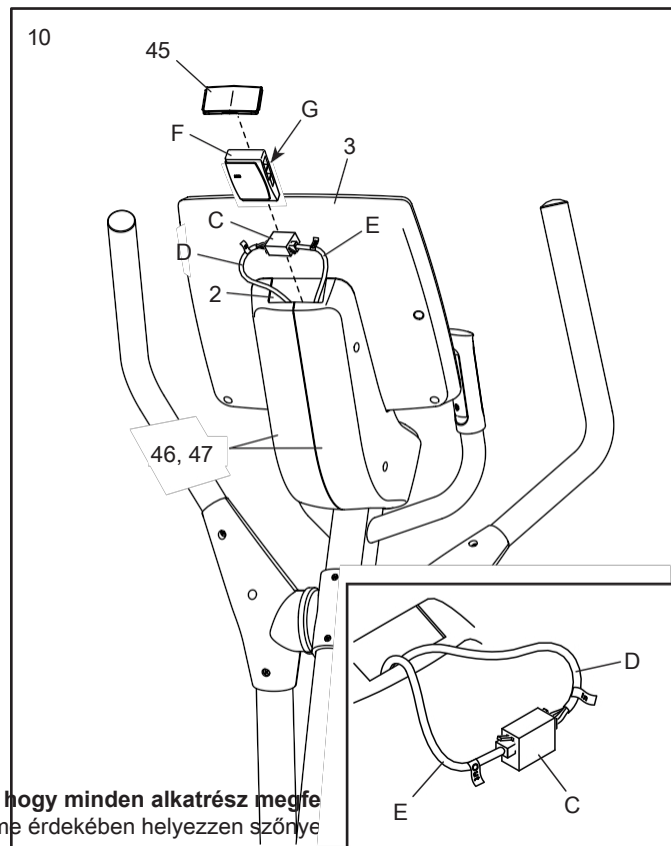
Lásd a mellékelt rajzot. Húzza ki a "In" (D) és a "Out" (E) feliratú vezetéket a csatlakozóból (C), és dobja ki a csatlakozót.

Ezután csatlakoztassa a "In" (D) feliratú vezetéket a vevőegység (F) "In" csatlakozójába, és csatlakoztassa a "Out" (E) feliratú vezetéket a vevőegység "Out" csatlakozójába.

Ezután húzza le a hátlapot (G) a tartóról (F), és nyomja a tartóra (2) a bal és jobb oldali tartófedél (46, 47) belsejében. Ezután rögzítse vissza a konzolfedél sapkáját (45).

A vevőegység programozásához kövesse a MYE programozóhoz mellékelt utasításokat.

11. **Az elliptikus tréner használata előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelel a használatnak.** Az elliptikus tréner használata előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelel a használatnak. A padló védelme érdekében helyezzen szőnyeget a tréner alá.



A KONZOL FRISSÍTÉSE

Az Ön konzolja előkonfigurálva van az opcionális digitális TV-vel való működésre.

Az alapkonzol funkcióinak megismeréséhez lásd a 15. oldalt. **A digitális televízió funkcióinak megismeréséhez** lásd a digitális televízióhoz mellékelt felhasználói kézikönyvet. Az alapkonzol nem rendelkezik televíziós képességekkel.

A konzol digitális televízióval való bővítéséhez, amikor csak akarja, lásd a kézikönyv hátsó borítóját.

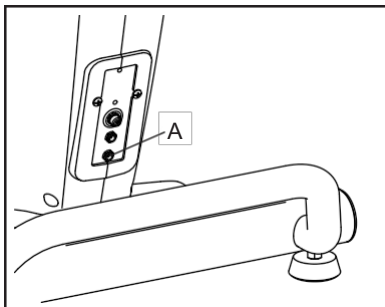
A ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

A HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

Az elliptikus tréner a mellékelt hálózati adapterrel vagy anélkül is használható. Ha az elliptikus tréninggépet a hálózati adapter nélkül használja, az áramellátást egy belső generátor biztosítja.

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

Csatlakoztassa a hálózati adaptert az elliptikus tréner vázán található **alsó** hálózati csatlakozóba (A). Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektorba, amely megfelelően be van szerelve a megfelelő helyi szabályzatoknak és rendeleteknek megfelelően.

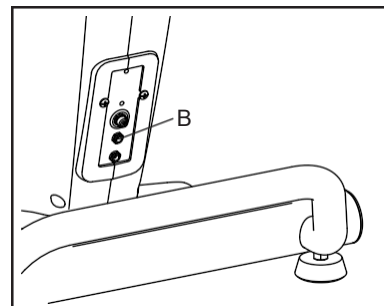


A DIGITÁLIS TV HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSÁNAK MÓDJA

Ha az elliptikus tréner opcionális digitális TV-vel rendelkezik, a digitális TV működéséhez a digitális TV-hez mellékelt hálózati adaptert kell használni.

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

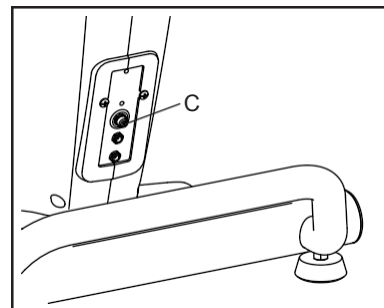
Csatlakoztassa az opcionális digitális TV hálózati adapterét az elliptikus tréner vázán található **felső** digitális TV tápcsatlakozóba (B). Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektorba, amely az összes helyi szabállyal és rendelettel összhangban megfelelően van felszerelve.



KOAXIÁLIS KÁBEL CSATLAKOZTATÁSA AZ ELLIPTIKUS TRÉNERHEZ

Ha az elliptikus tréner opcionális digitális TV-vel rendelkezik, a kábeltelevíziós csatornák megtekintéséhez koaxiális kábelt kell csatlakoztatni az elliptikus trénerhez.

Keresse meg a koaxiális kábel csatlakozóját (C) az ellipszis keretén. Csatlakoztassa a koaxiális kábelt a koaxiális kábelcsatlakozóhoz. A koaxiális kábelt úgy vezesse el, hogy ne legyen becsípve vagy ne nyomja össze az ellipsziszgép.



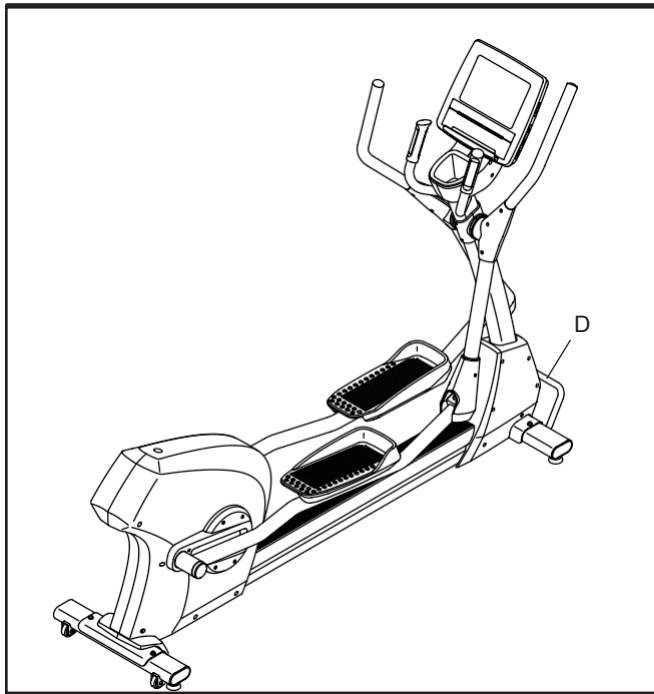
Az elliptikus trénerhez műholdvevő, videomagnó vagy DVD-lejátszó is csatlakoztatható. Csatlakoztasson egy koaxiális kábelt a készülék koaxiális kimenetéről (általában a TV OUT vagy RF OUT felirattal) az elliptikus tréner keretén lévő koaxiális kábelcsatlakozóhoz (C).

Megjegyzés: A koaxiális kimenettel nem rendelkező audio/video berendezések közvetlenül csatlakoztathatók az opcionális digitális TV-hez; az opcionális digitális TV többféle bemeneti csatlakozóval rendelkezik.

AZ ELLIPTIKUS TRÉNER MOZGATÁSA

Az elliptikus tréner mérete és súlya miatt a mozgatóhoz két személyre van szükség. Álljon az elliptikus tréner elé, és emelje meg a fogantyút (D), amíg az elliptikus tréner a

hátsó kerekek. Óvatosan mozgassa az elliptikus trénert a kívánt helyre, majd engedje le a padlóra.

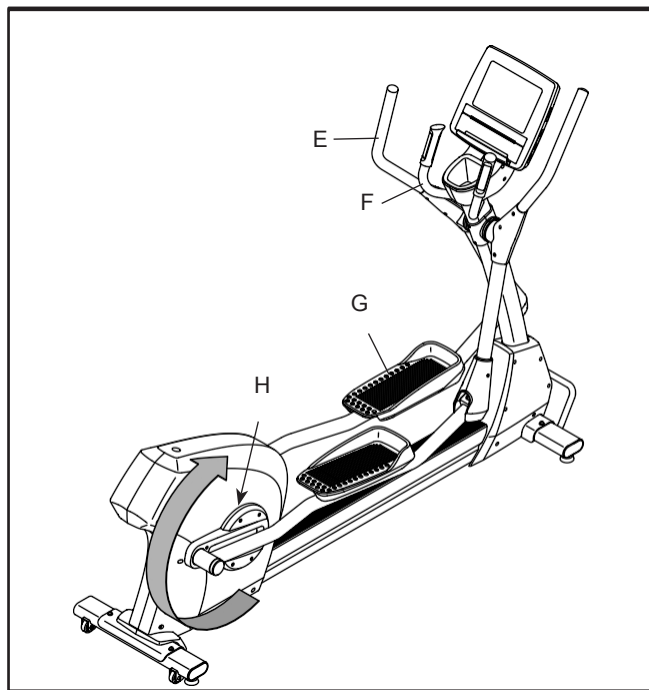


AZ ELLIPTIKUS TRÉNER KIEGYENLÍTÉSÉNEK MÓDJA

Győződjön meg róla, hogy a keret alatti szintező lábak szilárdan a padlón nyugszanak. Ha az elliptikus tréner használat közben kissé billeg a padlón, lazítsa meg az egyik szintező láb anyáját, forgassa el a szintező lábat, amíg a billegő mozgás meg nem szűnik, majd húzza meg az anyát.

HOGYAN KELL AZ ELLIPTIKUS TRÉNEREN EDZENI

Az elliptikus tréner felszereléséhez fogja meg a felsőtest karjait (E) vagy a kormányt (F), és lépjen rá az alsó helyzetben lévő pedálra (G). Ezután lépjen a másik pedálra. Nyomja a pedálokat, amíg azok folyamatos mozgással mozogni nem kezdenek. **Megjegyzés: A forgattyúkarok (H) a mindkét irányba elfordulhatnak. Javasoljuk, hogy a forgattyúkarokat a nyíl által mutatott irányba forgatni; a változatosság kedvéért azonban a forgattyúkarokat az ellenkező irányba is forgathatja.**



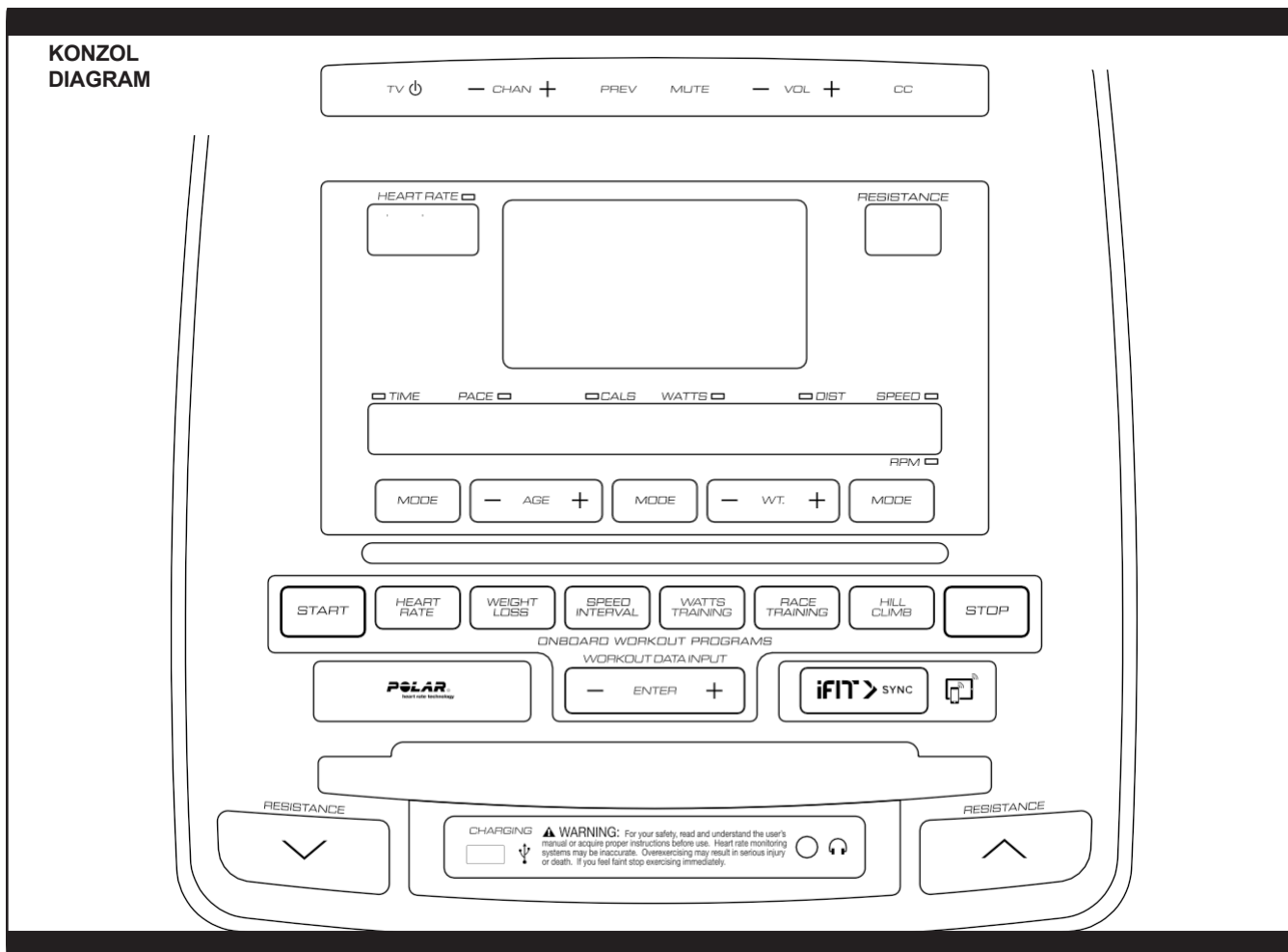
Az elliptikus tréner leszereléséhez várjon, amíg a pedálok (G) teljesen megállnak. Megjegyzés: Az elliptikus tréner nem rendelkezik szabad kerékkel; a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Amikor a pedálok megállnak, először a magasabb pedálról lépjen le. Ezután lépjen le az alsó pedálról.

GARANCIÁLIS INFORMÁCIÓK

A termékre vonatkozó garancia nem terjed ki azokra a károkra vagy a berendezés meghibásodására, amelyeket az elektromos vezetékeknek vagy a jelen kézikönyvben szereplő előírásoknak nem megfelelő elektromos vezetékezés, illetve a jelen kézikönyvben leírt ésszerű és szükséges karbantartás elmulasztása okoz.

A garancia érvényét veszti minden olyan meghibásodás vagy kár, amelyet a termék nem engedélyezett szervizelése; helytelen használat; baleset; gondatlanság; nem megfelelő összeszerelés vagy telepítés; a termék környezetében lévő bármilyen roncsoló tevékenységből származó törmelék; a termék helyéből adódó rozsdás vagy korrózió; írásos engedély nélküli módosítások vagy módosítások; vagy a terméknek a jelen kézikönyvben leírtak szerinti használatának, üzemeltetésének és karbantartásának elmulasztása okoz.

A garancia minden feltétele érvényét veszti, ha a terméket az Amerikai Egyesült Államok kontinentális határain kívülre szállítják (kivéve Alaszkát, Hawaii és Kanada kivételével), és ekkor az adott ország helyi, felhatalmazott Freemotion Fitness, Inc. képviselője által biztosított feltételek vonatkoznak rá.



A KONZOL JELLEMZŐI

A konzol lenyűgöző számú funkciót kínál, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az edzéseket.

A konzol olyan beépített programokat tartalmaz, amelyek automatikusan szabályozzák a pedálok ellenállását, miközben végigvezetik Önt egy hatékony edzésen.

A gyorsindító mód használatakor egy gombnyomással módosíthatja a pedálok ellenállását.

Edzés közben a konzol azonnali edzés-visszacsatolást jelenít meg. Szívritmusát a kézi pulzusmérővel vagy Polar® - kompatibilis mellkasi pulzusmérővel is mérheti.

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

A konzolon található töltőportot használhatja USB-kompatibilis eszközeinek edzés közbeni feltöltésére is.

A konzol aktiválásához lásd a 16. oldalt. A konzol kikapcsolásához lásd a 16. oldalt. A töltőport használatához lásd a 16. oldalt.

A gyorsindítási mód használatához lásd a 17. oldalt. A beépített program használatához lásd a 19. oldalt. A táblagép konzolhoz való csatlakoztatásához lásd a 21. oldalt. A konzol beállításainak módosítása, lásd a 21. oldalon.

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

Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot mérföldben és mérföld/órán vagy kilométerben és kilométer/órán is meg tudja jeleníteni. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegységben

ment van kiválasztva, lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSÁT a 21. oldalon.

A KONZOL AKTIVÁLÁSA

Ha az elliptikus tréner alapkonzollal rendelkezik, akkor az hálózati adapterrel vagy anélkül is használható.

Az elliptikus tréner hálózati adapter nélküli használatához egyszerűen kezdjen el pedálozni. A kijelzők és a kijelzők kigyulladnak, és a SELECT WORKOUT OR PRESS START TO BEGIN felirat gördül végig az üzenőbanneren.

Miközben pedálozik, az áramot egy belső generátor szolgáltatja; ne feledje, hogy az elliptikus tréner használata közben is folytassa a pedálozást.

Ha az elliptikus tréner opcionális digitális TV-vel rendelkezik, a digitális TV működéséhez a hálózati adaptert kell használni. Lásd: HOGYAN DIGITÁLIS TV TÁMOGATÁS BEHELYEZÉSE

ADAPTER csatlakoztatása a 12. oldalon.

Ha a hálózati adaptert csatlakoztatta, a kijelzők és a kijelzők világítani fognak, és a SELECT WORKOUT OR PRESS START TO BEGIN felirat fog gördülni.

az üzenőbanneren.

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

Ha a pedálokat nem mozgatja, és rövid ideig nem nyomja meg a gombokat, a konzol automatikusan kikapcsol.

Ha az elliptikus tréninggépet hálózati adapterrel használja, húzza ki a hálózati adaptert, amikor befejezte az edzést. FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, az elliptikus tréner elektromos alkatrészei elhasználódhatnak.

idő előtt elhasználódhatnak.

A TÖLTŐPORT HASZNÁLATÁNAK MÓDJA

A konzol rendelkezik egy töltőporttal, amelyet edzés közben USB-kompatibilis eszközök, például táblagépek és okostelefonok töltésére használhat.

A töltőport használatához csatlakoztasson egy USB töltőkábelt (nem tartozék) a konzol elején lévő töltőportba és az eszközén lévő csatlakozóba; győződjön meg arról, hogy az USB töltőkábel teljesen be van dugva. Megjegyzés: A töltőport nem használható a következők megtekintésére

vagy adatátvitelre, illetve a konzol hangrendszerén keresztül történő zenelejátszásra.

A GYORSINDÍTÁSI MÓD HASZNÁLATA

1. Kapcsolja be a konzolt.

Lásd a HOGYAN AKTIVÁLJUK A KONZOLÁT a következő oldalon.
oldalon.

2. Válassza ki a gyorsindítási módot.

A gyorsindítási mód kiválasztásához nyomja meg a Start gombot.

3. Módosítsa a pedálok ellenállását a kívánt módon.

Pedálozás közben változtathatja a pedálok ellenállását. Az ellenállás módosításához nyomja meg az Ellenállás növelése és csökkentése gombokat.

Megjegyzés: Miután megnyomott egy gombot, egy pillanatig tart, amíg a pedálok eléri a kiválasztott ellenállási szintet.

4. Kövesse nyomon a fejlődését.

A kijelzők a következő edzésinformációkat jeleníthetik meg:

Mátrix - Ez a kijelző az edzés vagy program ellenállási szintjeinek profilját mutatja.

Üzenetbanner - Ez a kijelző különböző edzésinformációkat és gördülő szöveges üzeneteket jelenít meg.

Szívritmus - Ez a kijelző a pulzusszámot mutatja, ha a kézi pulzusmérőt vagy egy Polar-kompatibilis mellkasi pulzusmérőt használ (lásd az 5. lépést).

Resistance (Ellenállás) - Ez a kijelző a pedálok ellenállási szintjét mutatja.

Idő/tempó-Ez a kijelző az edzésidőt és a pedálozási tempót mutatja perc/mérföldben vagy perc/kilométerben, ismétlődő ciklusban (szkenelési mód).

Az időkijelzés vagy a tempókijelzés folyamatos kijelzéshez (elsőbbségi mód) történő kiválasztásához nyomja meg többször a bal oldali Mode gombot, amíg a kívánt kijelző mellett egy folyamatos fény nem jelenik meg. A pásztázó üzemmódba való visszatéréshez nyomja meg a bal oldali Mode gombot, amíg a kijelzők mellett villogó fény nem jelenik meg ismétlődő ciklusban.

Ha a gyorsindítási mód van kiválasztva, az időkijelzőn az eltelt idő jelenik meg. Egy program kiválasztásakor az időkijelző a programból hátralévő időt mutatja.

Megjegyzés: A konzol a távolságot mérföldben vagy kilométerben is meg tudja jeleníteni. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSAIT a 21. oldalon.

Cals/Watts - Ez a kijelző mutatja a kb. elégetett kalóriák számát és a teljesítményt wattban kifejezve egy ismétlődő ciklusban (pásztázó üzemmód).

A kalória- vagy a wattkijelzés folyamatos megjelenítéséhez (elsőbbségi üzemmód) a középső Mode gomb ismételt megnyomásával addig nyomja meg a gombot, amíg a kívánt kijelző mellett egy folyamatos fény nem jelenik meg. Visszatérés a pásztázó üzemmódba, nyomja meg a középső Mode gombot, amíg a kijelzők mellett villogó fény nem jelenik meg ismétlődő ciklusban.

Dist/Speed/RPM - Ez a kijelző a megtett távolságot mutatja mérföldben vagy kilométerben, a pedálozási sebességet mérföldben vagy kilométerben óránként, valamint a pedálozási sebességet percenkénti fordulatszámban (RPM), ismétlődő ciklusban (letapogató üzemmód).

A távolság, sebesség vagy fordulatszám kijelzés folyamatos kijelzéshez (elsőbbségi üzemmód) történő kiválasztásához nyomja meg többször a jobb oldali Mód gombot, amíg a kívánt kijelző mellett egy folyamatos fény nem jelenik meg. A pásztázó üzemmódba való visszatéréshez nyomja meg a jobb oldali Mode gombot, amíg a kijelzők mellett ismétlődő ciklusban villogó fény nem jelenik meg.

Megjegyzés: A konzol a sebességet mérföld/órán vagy kilométer/órán is meg tudja jeleníteni. Annak megállapításához, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSAIT a 21. oldalon.

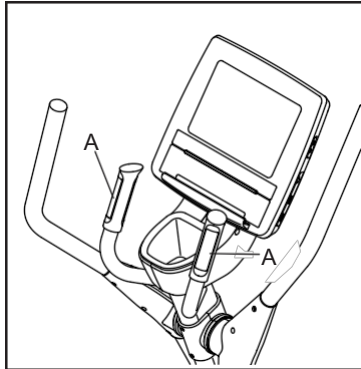
5. Kívánság szerint mérje a pulzusszámot.

A pulzusszám méréséhez használhatja a kézi pulzusmérőt, vagy viselhet Polar-kompatibilis mellkasi pulzusmérőt (nem tartozék).

FONTOS: Ha egyszerre mindkét pulzusmérőt használja, a konzol nem fogja pontosan megjeleníteni a pulzusszámát.

A kézi pulzusmérő használatához kövesse az alábbi utasításokat.

Ha a kézi pulzusmérő fémérintkezőin (A) üveglapok vannak, távolítsa el a fémérintkezőket műanyagot. A pulzusszám méréséhez tartsa a kézi pulzusmérőt úgy, hogy a tenyérrel támaszkodjon a pulzusmérőre.



a kormányon lévő érintkezőkhöz nyomja a tenyerét. **Kerülje a keze mozgatását vagy az érintkezők megfogását szorosan.**

Amikor a pulzusát érzékeli, a pulzusszám megjelenik a kijelzőn. A legpontosabb pulzusmérés érdekében legalább 15 másodpercig tartsa az érintkezőket.

Ha a kijelzőn nem jelenik meg a pulzusszám, győződjön meg arról, hogy kezei a leírtaknak megfelelően vannak-e elhelyezve. Ügyeljen arra, hogy kezeit ne mozgassa túlzottan, és ne szorítsa össze az érintkezőket. Az optimális teljesítmény érdekében az érintkezőket puha ruhával tisztítsa meg; **soha ne használjon alkoholt, súrolószereket vagy vegyszereket a tisztításhoz, az érintkezők tisztítására.**

6. Szükség esetén szüneteltesse az edzést.

Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a Stop gombot. Megjegyzés: Ha a pedálokat nem mozgatja, és rövid ideig nem nyomja meg a gombokat, a konzol kilép a gyorsindítási módból vagy a programból.

Az edzés folytatásához nyomja meg a Start gombot.

7. Az edzés befejezése és az edzés összefoglalójának megtekintése.

Ha befejezte az edzést, nyomja meg a Stop gombot.

Az edzés összefoglalója megjelenik az üzenőbannerben.

8. Kilépés az edzés összefoglalójából.

Az edzésösszefoglalóból való kilépéshez nyomja meg kétszer a Stop gombot.

Megjegyzés: Rövid idő elteltével a konzol automatikusan kilép az edzésösszefoglalóból.

9. Kapcsolja ki a konzolt.

Lásd a HOGYAN KIKAPCSOLJA A KONZOLÁT? oldalon.

A FEDÉLZETI PROGRAM HASZNÁLATA

1. Kapcsolja be a konzolt.

Lásd: HOGYAN AKTIVÁLJA A KONZOLTOT a következő oldalon
a 16. oldalon.

2. Válasszon ki egy fedélzeti programot.

Egy fedélzeti program kiválasztásához nyomja meg többször a Szívrítmus, Fogyás, Sebesség intervallum, Watts Training, Race Training vagy Hill Climb gombot, amíg a kívánt program meg nem jelenik a kijelzőkön.

Az üzenőbanneren megjelenik a program neve és a programmal kapcsolatos egyéb részletek. A mátrix a program profilját fogja mutatni.

3. Adja meg a súlyát.

A súlyának megadásához nyomja meg a Súly növelés és csökkentés gombokat.

4. Adja meg az életkorát.

Az életkorának megadásához nyomja meg a Kor növelés és csökkentés gombokat.

5. Kezdjen el edzeni.

Nyomja meg a Start gombot, és kezdjen el pedálozni a program megkezdéséhez.

Szívrítmus program - Minden szívrítmus program szegmensekre van osztva. Minden egyes szegmenshez egy célpulzusszám van pro- grammálva. A program során a mátrixban lévő profil mutatja a haladást.

A profil villogó szegmense a program aktuális szegmensét jelzi. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens ellenállási szintjét jelzi.

A program során a konzol rendszeresen összehasonlítja az aktuális pulzusszámát a célpulzusszámmal. Annak érdekében, hogy az aktuális pulzusszámot a célpulzusszám közelében tartsa, a konzol automatikusan beállítja a következőket a pedálok ellenállását, és felszólítja Önt a pedálozási sebesség növelésére vagy csökkentésére. **Tartsa a a pedálozási sebességet a célsebesség közelében tartsa amely az üzenetbannerben látható.**

Megjegyzés: A célpulzusszámok a maximális pulzusszám százalékos értékeit jelentik. Az Ön maximális pulzusszámát úgy becsüljük meg, hogy az életkorát kivonjuk az alábbiakból

220. Például, ha Ön 30 éves, a becsült maximális pulzusszáma 190 ütés/perc ($220 - 30 = 190$). Ezért, ha Ön 30 éves, a 60 százalékos célpulzusszám-beállítás 114 ütés/percnek felel meg (a 190 60 százaléka 114). Az Ön számára megfelelő célpulzusszám meghatározásához forduljon orvosához vagy egy fizioterapeuta által ajánlott forráshoz.

A legpontosabb pulzusmérés érdekében ajánlott a Polar-kompatibilis mellkasi pulzusmérő viselése a pulzusmérő program használata közben. A pulzusszám-program közben tarthatja a kézi pulzusmérőt is (lásd az 5. lépést a 18. oldalon).

FONTOS: A célpulzusszám csak motivációként szolgál. Ügyeljen arra, hogy az Ön számára kényelmes intenzitású edzéseket végezzen.

A program így folytatódik az utolsó szegmens végéig.

Fogyás, sebességintervallum és hegymászó program - Minden program szegmensekre van osztva. Egy ellenállási szint és egy célsebesség

van programozva minden egyes szegmenshez.

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

A program során a mátrixban lévő profil mutatja az Ön fejlődését. A profil villogó szegmense a program aktuális szegmensét jelzi. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens ellenállási szintjét jelzi.

Ha az ellenállás szintje túl magas vagy túl alacsony, akkor az Ellenállás növelése és csökkentése gombok megnyomásával manuálisan felülbírálhatja az ellenállás szintjét.

A konzol felszólítja Önt a pedálozási sebesség növelésére vagy csökkentésére. Tartsa a pedálozási sebességet a célsebesség közelében, amelyet a üzenetbannerben látható.

FONTOS: A célsebesség csak motivációként szolgál. Ügyeljen arra, hogy az Ön számára kényelmes intenzitási szinten eddzen.

Ha az ellenállás szintje túl magas vagy túl alacsony, az Ellenállás növelése és csökkentése gombok megnyomásával manuálisan felülbírálhatja az ellenállás szintjét. **FONTOS:** Az ellenállási szint automatikusan beállítódik minden egyes edzés végén.

szegmens végén.

A program így folytatódik az utolsó szegmens végéig.

Watts képzési program - Minden program szegmensekre van osztva. Minden egyes szegmenshez egy wattcélérték van megadva. A program során a mátrixban lévő profil mutatja a haladást. A profil villogó szegmense a program aktuális szegmensét jelzi. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens ellenállási szintjét.

Annak érdekében, hogy az aktuális wattkibocsátás a wattcél közelében maradjon, a konzol automatikusan beállítja a következő értékeket

a pedálok ellenállását, és felszólítja Önt a pedálozási sebesség növelésére vagy csökkentésére.

Növelje vagy csökkentse a pedálozási sebességet, hogy

a tényleges watt-teljesítményt az üzenőbannerben látható wattcél közelében tartsa.

FONTOS: A wattcél csak motivációként szolgál. Ügyeljen arra, hogy az Ön számára kényelmes intenzitási szinten eddzen.

Ha az ellenállás szintje túl magas vagy túl alacsony, az Ellenállás növelése és csökkentése gombok megnyomásával manuálisan felülbírálhatja az ellenállás szintjét. **FONTOS:** Az ellenállás szintje automatikusan beállítódik minden egyes

szegmens végén.

A program így folytatódik az utolsó szegmens végéig.

Verseny edzésprogram - **Minden** program szegmensekre van osztva. A program során a profil mátrixban mutatja az Ön fejlődését. A profil villogó szegmense a program aktuális szegmensét jelzi. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens ellenállási szintjét.

Edzés közben változtassa a pedálok ellenállását tetszés szerint (lásd a 3. lépést a 17. oldalon). A kijelző visszaszámolja a megtett távolságot.

A program így folytatódik az utolsó szegmens végéig.

6. Kövesse nyomon a fejlődését.

Lásd a 4. lépést a 17. oldalon.

7. Kívánság szerint mérje a pulzusszámát.

Lásd az 5. lépést a 18. oldalon.

8. Szükség esetén szüneteltesse a programot.

Lásd a 6. lépést a 18. oldalon.

9. Fejezze be a programot, és tekintse meg az edzés összefoglalóját.

Lásd a 7. lépést a 18. oldalon.

10. Kilépés az edzés összefoglalójából.

Lásd a 8. lépést a 18. oldalon.

11. Kapcsolja ki a konzolt.

Lásd a HOGYAN KIKAPCSOLJA A KONZOLTOT a következő oldalon.
16. oldalon.

A TABLET CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ

A konzol az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazáson keresztül támogatja a Bluetooth-kapcsolatot a táblagépekhez. Megjegyzés: Más Bluetooth-kapcsolatok nem támogatottak.

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

Az iOS® vagy Android™ táblagépén nyissa meg az App StoreSM vagy a Google Play™ áruházat, keresse meg az ingyenes iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazást, majd telepítse az alkalmazást a táblagépére. **Győződjön meg róla, hogy a Bluetooth opció engedélyezve van a táblagépén.**

Ezután nyissa meg az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazást, és kövesse az iFit-fiók létrehozásához és a beállítások testreszabásához szükséges utasításokat.

2. Csatlakoztassa a táblagépét a konzolhoz.

Nyomja meg a konzolon az iFit Sync gombot; a konzol párosítási módba lép, a kijelzőn megjelenik egy párosítási szám, és a konzolon lévő LED pirosra vált.

Kövesse az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazás utasításait a táblagép és a konzol összekapcsolásához. 30 másodperc elteltével a konzol kilép a párosítási módból, és a konzolon lévő LED kialszik.

Miután tabletje csatlakoztatva van a konzolhoz, válassza ki a gyorsindítási módot vagy egy beépített edzést, és nyomja meg a Start gombot. Ügyeljen arra, hogy a táblagép konzolhoz való csatlakoztatását követő 60 másodpercen belül nyomja meg a Start gombot, különben a táblagép automatikusan lekapcsolódik.

Megjegyzés: Ha a 30 másodperces párosítási módban nem tudja csatlakoztatni a táblagépet a konzolhoz, vagy ha a táblagép konzolhoz való csatlakoztatását követő 60 másodpercen belül nem tudja megnyomni a Start gombot, nyomja meg az iFit Sync gombot, és ismételje meg ezt a lépést.

3. Rögzítse és kövesse nyomon az edzésinformációkat.

Kövesse az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazás utasításait az edzésinformációk rögzítéséhez és nyomon követéséhez.

4. Ha kívánja, válassza le a táblagépet a konzolról.

A táblagép konzolról való leválasztásához először válassza ki a leválasztás opciót az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazásban. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon.

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

1. Kapcsolja be a konzolt.

Lásd a HOGYAN AKTIVÁLJUK A KONZOLNÁT a következő weboldalon
16. oldalon.

2. Válassza ki a beállítási módot.

A beállítási mód kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a bal oldali Mode gombot.

3. Navigáljon a beállítási módban.

A beállítási mód kiválasztása közben a kijelzőn több

választható képernyő jelenik meg. Nyomja meg többször a

Stop gombot a kívánt opcionális képernyő kiválasztásához.

Az üzenőbanner a kiválasztott képernyőre vonatkozó utasításokat jeleníti meg. Ügyeljen arra, hogy

kövesse az üzenetbannerben megjelenő utasításokat.

4. Módosítsa a beállításokat a kívánt módon.

Units (Egységek) - Az aktuálisan kiválasztott mértékegység megjelenik az üzenőbannerben. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg többször a középső Mode (Mód) gombot. A távolság mérföldben történő

megjelenítéséhez válassza az ENGLISH lehetőséget. A

távolság kilométerben történő megtekintéséhez válassza a METRIC (metrikus) lehetőséget.

Display Test (Kijelzőteszt) - Ezt az opciót a szerviztechnikusoknak szánják.

Button Test (Gombteszt) - Ezt az opciót a szerviztechnikusoknak kell használniuk annak

megállapítására, hogy egy adott gomb megfelelően

működik-e.

Software Version Number (Szoftver verziószám)-A szoftver verziószáma megjelenik az üzenetbannerben.

Total Time and Total Distance (Teljes idő és teljes távolság)-Az elliptikus trénerrel töltött órák száma és a pedálozott teljes távolság megjelenik az üzenőbannerben.

CSAFE bejelentkezés - A CSAFE bejelentkezési funkció engedélyezéséhez vagy letiltásához **nyomja meg** többször a középső Mode gombot.

Szüneteltetés ideje - A kiválasztott szüneteltetési idő megjelenik az üzenetbannerben. Ha a konzol szünetet tart, akkor a megadott másodperccszám után kilép az edzésből vagy programból, ha a pedálok nem mozognak, és nem nyomja meg a gombokat. A szüneteltetés időtartamának módosításához nyomja meg az Age növelő és csökkentő gombokat.

Idle Timeout (Üresjárat ideje) - A kiválasztott üresjárat ideje megjelenik az üzenetbannerben. Amikor a konzol üresjáratban van, a beállított másodperccszám után kikapcsol, ha a pedálok nem mozognak és egyetlen gombot sem nyomnak meg. Az üresjárat időkorlát módosításához nyomja meg az Age növelő és csökkentő gombokat.

TV Setup (TV beállítása) - Ez a lehetőség egy opcionális digitális TV beállítására szolgál (lásd a HOGYAN KIEGÉSZÍTHETŐ a konzol a 11. oldalon). Amikor ez az opció van kiválasztva, a konzol gombjai az opcionális digitális TV különböző menüinek és opcióinak elérésére szolgálnak az alábbiakban leírtak szerint.

Center Mode gomb - Ezt a gombot megnyomva választhatja ki a digitális TV beállítási menüt.

Chan növelő és csökkentő gombok- Nyomja meg ezeket a gombokat a digitális TV menükben való felfelé és lefelé navigáláshoz.

Vol növelő és csökkentő gombok - Nyomja meg ezeket a gombokat a digitális TV menükben való jobbra és balra navigáláshoz.

Enter gomb/jobboldali mód gomb - Nyomja meg ezeket a gombokat a kiválasztáshoz.

Bal oldali mód gomb - Nyomja meg ezt a gombot a TV-forrás kiválasztásához.

Start gomb - Nyomja meg ezt a gombot a 0 számjegy kiválasztásához.

Szívrítmus gomb - Nyomja meg ezt a gombot az 1-es számjegy kiválasztásához.

Súlycsökkenés gomb - Nyomja meg ezt a gombot a 2. számjegy kiválasztásához.

Sebesség intervallum gomb - Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 3.

Watts Training gomb-Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 4.

Race Training (Versenyedzés) gomb - Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 5.

Hill Climb gomb - Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 6.

Csökkentés gomb az Enter gomb mellett - Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 7.

Növelés gomb az Enter gomb mellett - Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 8.

iFit Sync gomb - Nyomja meg ezt a gombot a számjegy kiválasztásához 9.

További információkért lásd az opcionális digitális TV készülékhez mellékelt felhasználói kézikönyvet.

Nyelv - A kiválasztott nyelv jelenik meg az üzenetbannerben. A konzol a szöveges üzeneteket a kiválasztott nyelven jeleníti meg. A nyelv kiválasztásához nyomja meg többször a középső Mode gombot.

Bluetooth Low Energy - A Bluetooth Low Energy funkció engedélyezéséhez vagy letiltásához **nyomja meg** többször a középső Mode gombot.

5. Kilépés a beállítási módból.

Nyomja meg a Stop gombot a beállítási módból való kilépéshez.

MEGFELELÉS INFORMÁCIÓK

EGYESÜLT ÁLLAMOK

FCC nyilatkozat. Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek, az FCC-szabályok 15. része szerint. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferenciával szemben a lakossági telepítésben. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát termel, használ és sugározhat, és ha nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciát okozhat a rádiótávközlésben. Azonban nincs garancia arra, hogy egy adott telepítésnél nem lép fel interferencia. Ha ez a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízió vételben, ami a berendezés ki- és bekapcsolásával megállapítható, próbálja meg az interferenciát az alábbi intézkedések egyikével vagy közülük többel orvosolni:

- Irányítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a berendezés és a vevőkészülék közötti távolságot.
- Csatlakoztassa a berendezést egy olyan konnektorba, amely más áramkörön van, mint amelyhez a vevőegység csatlakozik.
- Forduljon a kereskedőhöz vagy egy tapasztalt rádió/TV-technikushoz segítségért.

FCC FIGYELMEZTETÉS: A folyamatos megfelelés biztosítása érdekében a számítógéphez vagy perifériás eszközökhöz való csatlakozáskor csak árnyékolt interfészkábeleket használjon. A megfelelésért felelős fél által nem kifejezetten jóváhagyott változtatások vagy módosítások érvényteleníthetik a felhasználó jogosultságát a berendezés üzemeltetésére.

KANADA

IC nyilatkozat. Ez a B osztályú digitális eszköz megfelel a kanadai ICES-003 szabványnak. Az üzemeltetés a következő két feltételhez kötött: (1) Ez a készülék nem okozhat káros interferenciát, és (2) ennek a készüléknek el kell fogadnia a kapott interferenciát, beleértve a nem kívánt működést okozó interferenciát is.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény és a kopás csökkentése érdekében. Minden egyes alkalommal, amikor az elliptikus tréninggépet használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt.

Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki.

Az elliptikus tréner tisztításához használjon nedves ruhát és kevés enyhe szappant. FONTOS: A konzol sérülésének elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékokat a konzoltól. és tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol. KONZOL

HIBAEELHÁRÍTÁS

Ha a konzol nem jeleníti meg a pulzusszámot, amikor a kézi pulzusmérőt tartja, vagy ha a megjelenített pulzusszám túl magasnak vagy túl alacsonynak tűnik, olvassa el az 5. lépést a

Ha csere hálózati adapterre van szükség, hívja a kézikönyv borítóján található telefonszámot.

FONTOS: A konzol károsodásának elkerülése érdekében csak a gyártó által biztosított szabályozott hálózati adaptert használjon.

A GENERÁTOR TÖLTÉSE

Lásd a 29. oldalon található A. KÉPVISELETET. A legjobb eredmény elérése érdekében hetente egyszer tölts fel a generátort (7) tápláló belső akkumulátort (4). Az akkumulátor töltéséhez csatlakoztassa a hálózati adaptert (134) az elliptikus tréner vázán lévő csatlakozóba.

EDZÉS IRÁNYMUTATÁSOK



FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt

elkezdené ezt vagy bármilyen edzésprogramot, konzultáljon a fizioterapeutájával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.

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

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítve adjuk meg). Az életkora felett felsorolt három szám határozza meg az Ön "edzési zónáját". 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 intenzitáson kell edzenie tartósan. Az edzés első néhány percében a szervezet szénhidrátalóriákat használ fel energiaként. Csak az edzés első néhány percét követően 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 közelében van. A maximális zsírégetés érdekében edd úgy, hogy a pulzusszáma az edzési zóna középértékének közelében legyen.

Aerob edzés - Ha a szív- és érrendszer erősítése a cél, aerob edzést kell végeznie, amely 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.

EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

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

EDZÉS GYAKORISÁGA

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

MEGJEGYZÉSEK

RÉSZLISTÁK

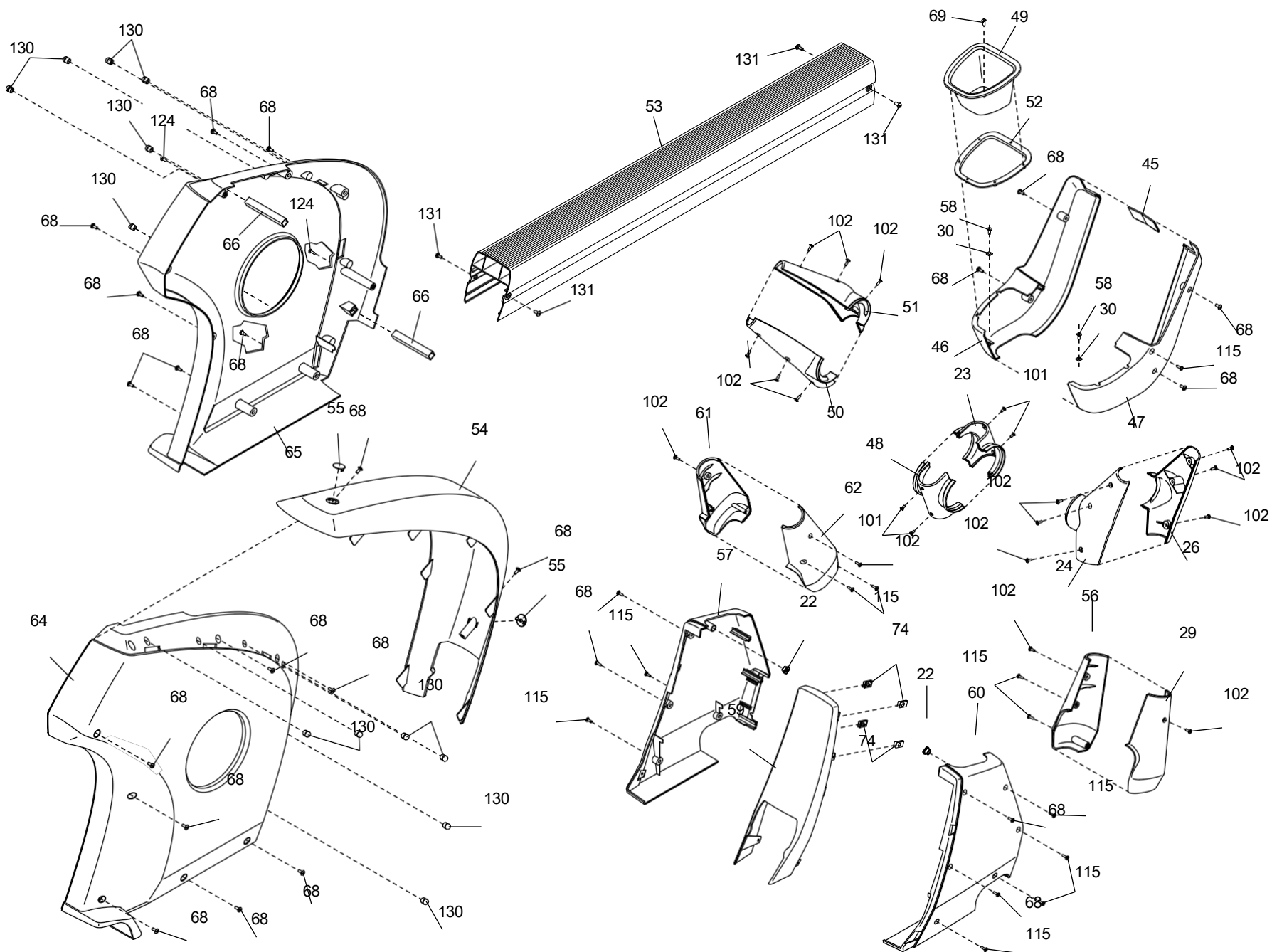
Modellszám: VMEL81918.0 R0220A

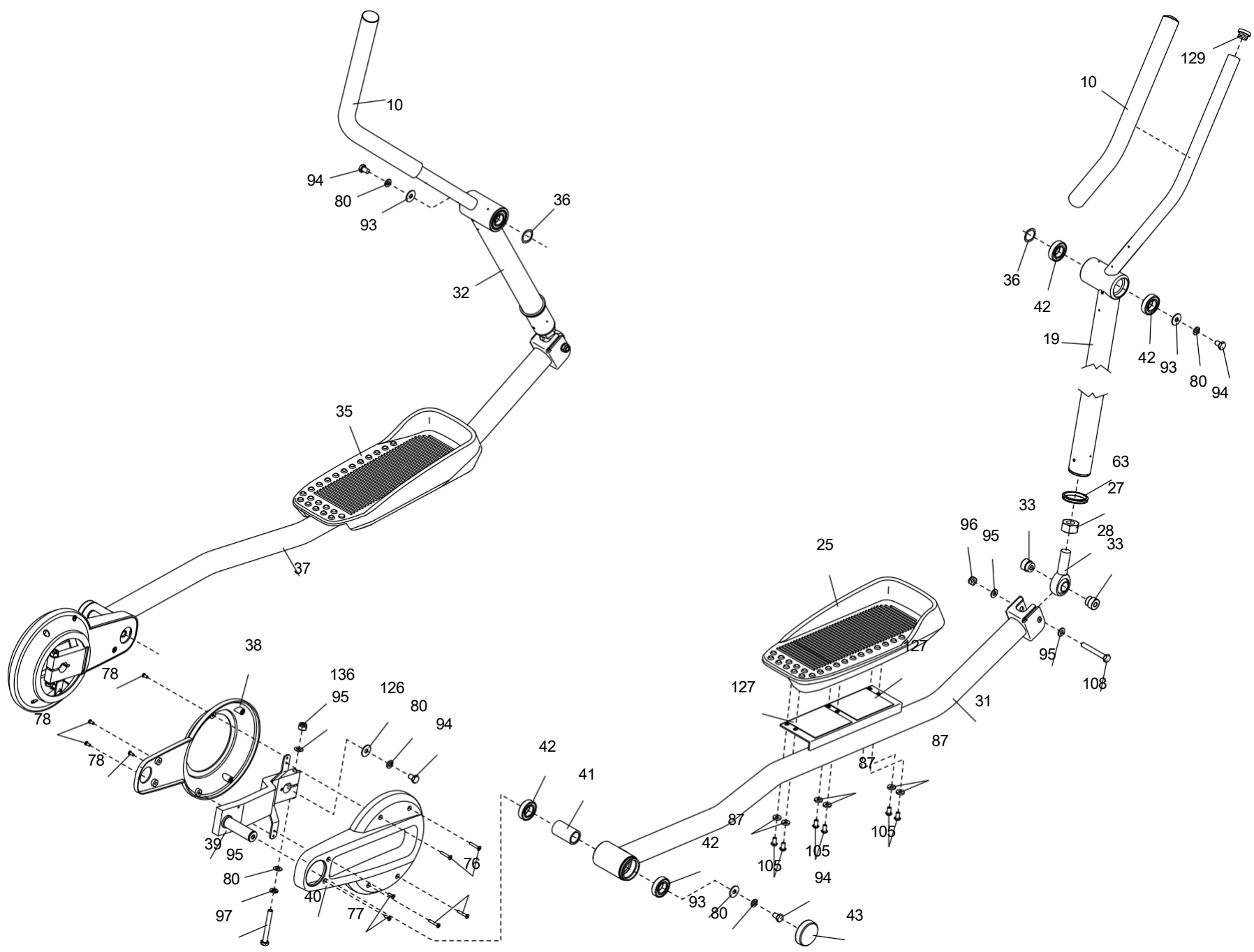
Kulcsszám	Mennyiség	Leírás	Kulcsszám	Mennyiség	Leírás
1	1	Keret	51	1	Bal első kar fedele
2	1	Felüljáró	52	1	Tálca tömítés
3	1	Konzol szerelvény	53	1	Kopófedél
4	1	Akkumulátor	54	1	Hátsó védőburkolat
5	1	Vezérlőpanel	55	2	Fedélzáró sapka
6	1	Board konzol	56	1	Jobb oldali belső tengelyfedél
7	1	Generátor	57	1	Bal első pajzs
8	1	Szemcsavar	58	2	M4 x 8 mm-es csavar
9	1	Lökhárító konzol	59	1	Középső pajzs
10	2	Habszivacs markolat	60	1	Jobb első pajzs
11	2	Impulzusmarkolat	61	1	Bal oldali külső csapszegburkolat
12	2	Tenyér impulzuslemez	62	1	Bal oldali belső forgócsap fedele
13	2	Ujjimpulzus lemez	63	2	Burkolati tömítés
14	1	Kopásvédő párna	64	1	Jobb hátsó pajzs
15	4	Stabilizátor sapka	65	1	Bal hátsó pajzs
16	1	Hajtószíj	66	2	Pajzstartó
17	4	Szintező láb	67	1	Alsó főhuzal
18	2	Kerék	68	28	M5 x 12 mm-es csavar
19	1	Jobb felső kar	69	1	M5 x 15mm csavar
20	1	Kurbli	70	1	Tápvezeték/csatlakozó
21	1	Lengőkampó	71	1	Nagy távtartó
22	2	Pajzs ütköző	72	1	Felső főhuzal
23	1	Elülső támaszfedél	73	6	M5 x 10 mm-es csavar
24	1	Jobb hátsó kar fedele	74	4	Kapocsanya
25	1	Jobb pedál	75	2	M6 anyát
26	1	Jobb első kar fedele	76	8	M5 x 30 mm-es laposfejű csavar
27	2	Beállítóanya	77	4	M5 x 15 mm-es lapos fejű csavar
28	2	Csuklócsapágó	78	8	M5 x 10 mm-es csavar
29	1	Jobb oldali külső csapszegburkolat	79	5	M8 x 25 mm-es csavar
30	2	M4 csillag alátét	80	8	M10 osztott alátét
31	1	Jobb oldali pedálkar	81	4	M8 x 20 mm-es csavar
32	1	Bal felső kar	82	4	M8 x 16mm x 2mm alátét
33	4	Csuklócsapágó persely	83	4	M6 x 15 mm-es peremcsavar
34	2	Kis távtartó	84	2	M6 x 35 mm-es csavar
35	1	Bal pedál	85	1	Alsó TV koaxiális kábel
36	2	Hullámlémez	86	2	M6 alátét
37	1	Bal pedálkar	87	17	M8 osztott alátét
38	2	Belső forgattyúkar burkolat	88	2	M8 x 40 mm-es csavar
39	2	Kurbli kar	89	4	M8 x 20mm csavar
40	2	Külső forgattyúkar burkolat	90	7	M8 záróanya
41	2	Közepes távtartó	91	4	M8 anya
42	10	6005ZZ csapágó	92	1	Impulzusfogantyú huzal
43	2	Kurbli sapka	93	4	M10 alátét
44	2	6204ZZ csapágó	94	6	M10 x 15mm csavar
45	1	Konzolfedél sapka	95	8	M10 x 20mm x 2mm alátét
46	1	Bal oldali támaszfedél	96	2	M10 záróanyát
47	1	Jobb oldali támaszfedél	97	2	M10 x 80 mm-es csavar
48	1	Hátsó támaszfedél	98	1	Karabinergyűrű
49	1	Tartozéktálca	99	4	M8 x 12mm x 1mm alátét

50	1	Bal hátsó kar fedele	100	4	M3 x 25mm csavar
Kulcsszám	Mennyiség	Leírás	Kulcsszám	Mennyiség	Leírás
101	6	M4 x 12mm önmetsző csavar	124	2	M4 x 20mm önmetsző csavar
102	16	M4 x 12mm csavar	125	1	Akkumulátor tápkábel
103	1	Alsó TV tápkábel	126	2	M10 x 30mm x 1mm alátét
104	3	M8 alátét	127	4	Habszivacs párna
105	12	M8 x 15 mm-es csavar	128	1	Hátsó stabilizátor
106	1	Felső TV koaxiális kábel	129	2	Felső test kar sapka
107	1	Dugasz csatlakozó dugó	130	12	Árnyékoló betét
108	2	M10 x 75 mm-es csavar	131	4	M6 x 12mm csavar
109	1	Fedőlap	132	1	USB fülhallgató kártya
110	4	M8 x 16mm x 1,5mm alátét	133	1	Felső TV tápkábel
111	1	Kifelé 12" Board Wire	134	1	Tápadapter/vezeték
112	1	Horgos és hurkos rögzítő	135	2	Fülhallgató lap csavarja
113	1	12"-os vezetéken	136	2	M10 rögzítőanya 12T
114	1	Első stabilizátor	137	1	C-SAFE tábla
115	11	M4 x 16 mm-es csavar	138	10	C-SAFE lap csavar
116	1	Tablet polc	139	1	Földelő vezeték
117	1	Csigakerék	140	1	Impulzus tábla
118	1	Mágneses vezérlőhuzal A	141	1	Intelligens polc
119	1	20"-os táblahuzal	142	1	Szállító fogantyú
120	1	Mágneses vezérlőhuzal B	143	4	M6 görbe alátét
121	2	Csatlakozó	144	4	M6 x 30mm csavar
122	1	Földelt rúd	*	-	Felhasználói kézikönyv
123	1	USB Host kártya	*	-	Összeszerelő eszköz

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







KAPCSOLATFELVÉTEL AZ ÜGYFÉLSZOLGÁLATTAL

Ha a kézikönyv elolvasása után kérdése van, vagy ha alkatrészek sérültek vagy hiányoznak, kérjük, lépjen kapcsolatba az ügyfélszolgálatl az alábbi telefonszámok vagy címek valamelyikén. Kérjük, jegyezze fel a modellszámot, a sorozatszámot és a termék nevét (lásd a kézikönyv elülső borítóját), mielőtt kapcsolatba lépne az ügyfélszolgálatl. Ha Ön

cserealkatrészeket rendel, kérjük, jegyezze fel az egyes alkatrészek kulcsszámát és leírását is (lásd az alkatrészjegyzéket és a kézikönyv végén található KIJELELT ÁBRÁT).

Az Egyesült Államokban

Hívja fel a telefonszámot: 1-800-201-2109, hétfőtől péntekig, reggel 6 és este 6 óra között.
E-mail: customercare@freemotionfitness.com Írjon:
Freemotion Fitness 1500
South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Egyesült Államok

Az Egyesült Államokon kívül

Hívjon telefonon: 001-800-527-5417 vagy 001-435-786-3521,
H-Péntek 6.00-15.00 óra között USA hegyi idő szerint
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS

Ez a termék garantáltan használható nem díjízető intézményi környezetben, például szállodákban, apartmanok fitnessközpontjaiban, vállalati fitnessközpontokban, tűzoltó- és rendőrsőkökn, valamint kórházi/fizioterápiás környezetben. Ez a termék nem garantált nagy, nagy igénybevételnek kitett helyeken, például egészségklubokban, főiskolákon/egyetemen, közösségi központokban vagy katonai létesítményekben történő használatra; a termék ilyen helyeken történő használata, illetve a termék napi 6 óránál hosszabb ideig történő használata esetén a garancia érvényét veszti.

JÓTÁLLÁSI IDŐSZAKOK ÉS FEDEZET

A Freemotion Fitness garanciát vállal arra, hogy ez a termék normál használat és szervizkörülmények között mentes a gyártási és anyaghibáktól. Az alkatrészekre és a munkára egy (1) év garancia vonatkozik, hacsak a számlán másként nem szerepel.

A garanciaidő a vásárlás számlázási dátumától kezdődik. A jótállási időszak alatt javított vagy kicserélt alkatrészekre az eredeti jótállási időszak hátralévő részére érvényes a jótállás.

FELTÉTELEK ÉS KORLÁTOZÁSOK

A következők miatt a termékre vonatkozó garancia érvényét veszti:

1. Ez a garancia csak az eredeti tulajdonosra vonatkozik, és nem ruházható át.
2. A munkagarancia csak az USA-ban és Kanadában értékesített termékekre vonatkozik. Az Ön országában érvényes munkabérfedezettel kapcsolatos részletekért forduljon a Freemotion Fitness hivatalos kereskedőjéhez.
3. Bármilyen helytelen használat, visszaélés vagy nem megfelelő szervizelés.
4. A jelen kézikönyvben megadott maximális felhasználói súlyt meghaladó súlyú felhasználók.
5. A termék mozgatása vagy helytelen tárolása által okozott károk, beleértve a termék oldalra fordított mozgását vagy tárolását.
6. A termék használata vagy tárolása kültéren vagy magas páratartalmú környezetben, beleértve a gyógyfürdőket és medencéket.

7. A nem megfelelő kábelezés vagy elégtelen elektromos áram által okozott károk. Megjegyzés: Előfordulhat, hogy ez a termék nem rendelkezik vezetékekkel.

Ez a garancia nem vonatkozik a következőkre:

1. Kozmetikai cikkek, beleértve a markolatokat, matricákat és címkéket.
2. A javítással kapcsolatos felszállási és szállítási vagy szállítási költségek.
3. Bármilyen probléma, amely a nem megfelelő összeszerelés vagy szállítás következménye.

MI A TEENDŐ, HA SZERVIZELÉSRE VAN SZÜKSÉG

A Freemotion Fitness garanciális szerviz szolgáltatását a termék vásárlását végző hivatalos kereskedőhöz fordulhat. Ügyeljen arra, hogy megőrizze az eredeti számla és a sorozatszám adatait. Ha ez a termék meghibásodik az előírt garanciális feltételek szerint, a Freemotion Fitness választása szerint javítást, cserét vagy a vételár visszatérítését biztosítja. A Freemotion Fitness kompenzálja a szervizszolgáltatókat a szolgáltatási területükön belüli garanciális utakért. A szolgáltatási területen kívüli szervizhívásokért további díjat számíthatnak fel.

A Freemotion Fitness nem felelős és nem vállal felelősséget a termék használatából vagy teljesítményéből eredő vagy azzal összefüggésben keletkező közvetett, különleges vagy következményes károkért; a gazdasági veszteséggel, vagyonvesztéssel, veszteséggel, veszteséggel, vagyonvesztéssel, vagyonvesztéssel, vagyonvesztéssel kapcsolatos károkért. bevétele vagy nyereség elmaradása, az élvezet vagy a használat elvesztése, vagy az eltávolítás vagy a telepítés költségei; vagy egyéb következményes károk. Egyes régiók nem teszik lehetővé a következményes károk kizárását vagy korlátozását. Ennek megfelelően előfordulhat, hogy a fenti korlátozás nem vonatkozik Önre. Ez a jótállás meghatározott jogokat biztosít Önnek, és előfordulhat, hogy más jogai is vannak, amelyek régióként eltérőek.

KAPCSOLATBA LÉPNI A FREEMOTION FITNESSSEL

Lásd fentebb, hogy hogyan léphet kapcsolatba az ügyfélszolgálatl.