

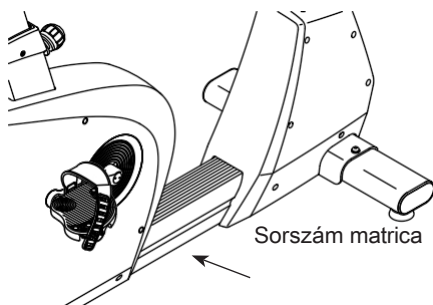
freemOTION[®]

u 8.9b

Modellszám: VMEX81418.0

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.

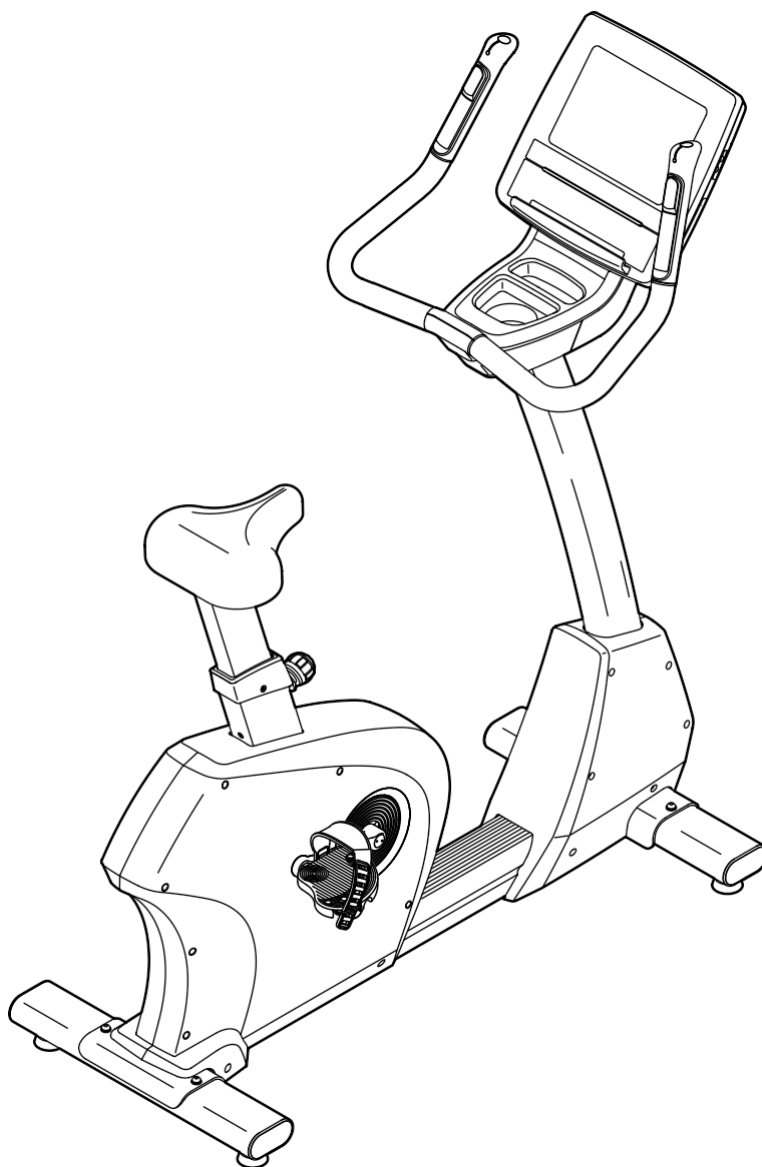
FORGALMAZÓ:

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

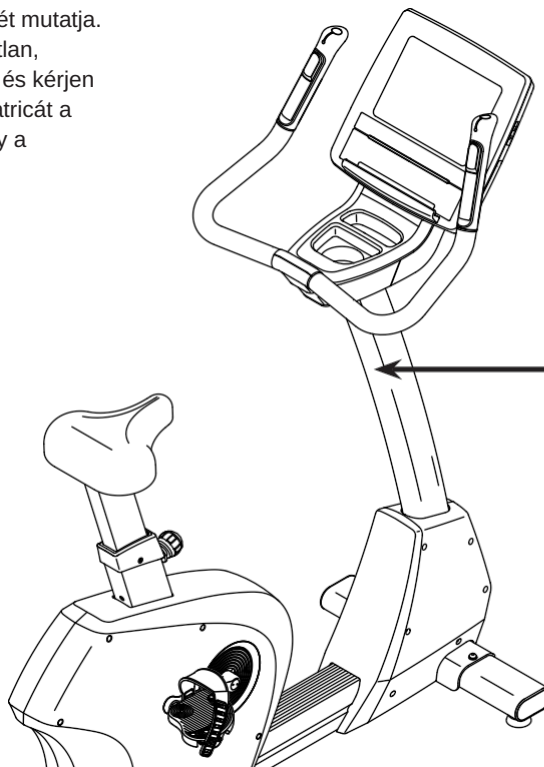


TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ	4
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESÍTÉS	6
A KONZOL FRISSÍTÉSÉNEK MÓDJA	14
HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ EDZŐKERÉKPÁRT	15
MEGFELELŐSÉGI INFORMÁCIÓK	24
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS	25
GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ IRÁNYMUTATÁSOK	26
RÉSZLISTÁK	28
ROBBANTÁSI RAJZ	30
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, tekintse meg a jelen kézikönyv előlső borítóját, és kérjen egy ingyenes csere matricát. Helyezze fel a matricát a mutatott helyre. Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a matrica(k) nem a tényleges méretben van(nak) feltüntetve.



! WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 400 lbs / 181 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



A 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® szövéddjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használatosak. Az IOS a Cisco védjegye vagy bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban, és licenc alapján használatos.

A POLAR a Polar Electro Oy bejegyzett védjegye.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS: Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében a használat előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az edzőkerékpáron található összes figyelmeztetést. A Freemotion Fitness nem vállal felelősséget a termék használata során vagy annak használata során elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége, hogy az edzőkerékpár 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 edzőkerékpárt csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
4. Tartsa az edzőkerékpárt beltérben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye az edzőkerékpárt garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
5. Helyezze az edzőkerékpárt olyan sík felületre, ahol legalább 0,6 m (2 láb) szabad tér áll rendelkezésre az edzőkerékpár körül. A padló vagy a szőnyeg sérülésektől való megóvása érdekében helyezzen szőnyeget az edzőkerékpár alá.
6. Minden egyes alkalommal, amikor az edzőkerékpárt használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki.
7. A 13 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol az edzőkerékpártól.
8. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen olyan bő ruhákat, amelyek beakadhatnak a tréningkerékpárba. A lábfej védelme érdekében mindig viseljen sportcipőt.
9. Az edzőkerékpárt nem használhatják 181 kg-nál (400 fontnál) nehezebb személyek.
10. Legyen óvatos az edzőkerékpár fel- és leszállásakor.
11. A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők, beleértve a felhasználó mozgását is, befolyásolhatják a pulzusmérés pontosságát. A pulzusmérő csak edzéssegédeszközként szolgál a pulzusszám alakulásának általános meghatározásához.
12. Az edzőkerékpár használata közben mindig tartsa egyenesen a hátát; ne görbítse meg a hátát.
13. 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.

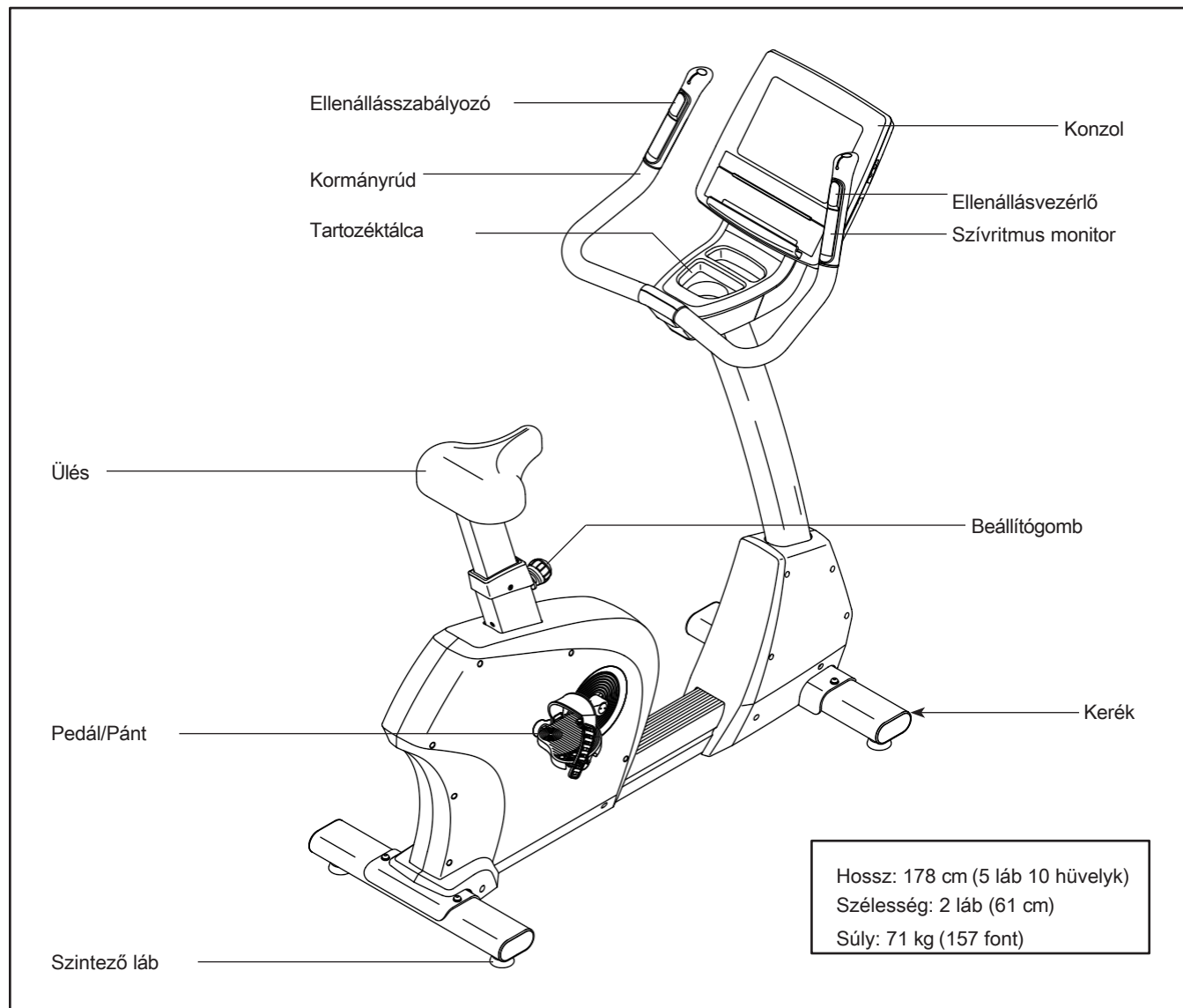
MIELŐTT ELKEZDENÉD

Köszönjük, hogy a forradalmi FREEMOTION® U8.9B edzőkerékpárt választotta. Az U8.9B edzőkerékpár lenyűgöző választékot nyújt a funkciókból, amelyeket úgy terveztek, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegyék az edzéseket.

Az Ön érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt az edzőkerékpárt használná. Ha kérdései merülnek fel a

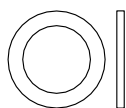
a kézikönyv elolvasása után, kérjük, tekintse meg a kézikönyv hátsó borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk. A modellszám és a sorozatszám matrica helye a kézikönyv előső borítóján található.

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

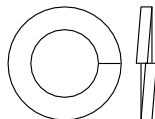


ALKATRÉSZA-ZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

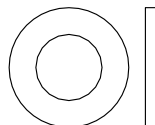
Használja az alábbi rajzokat az összeszereléshez szükséges kis alkatrészek azonosításához. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma a kézikönyv végén található RÉSZLISTÁBÓL. A kulcsszámot követő szám az összeszereléshez szükséges mennyiség. Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem szerepel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



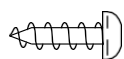
M8 x 12 mm-es alátét
(108)-4



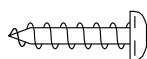
M8 osztott alátét
(45)-4



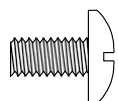
M8 x 16 mm-es alátét
(110)-7



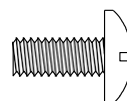
M4 x 12 mm-es önmetsző csavar (79)-4



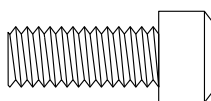
M4 x 16 mm csavar (56)-2



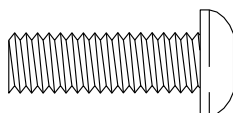
M5 x 8 mm-es csavar (89)-4



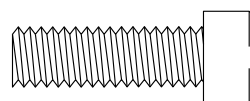
M5 x 12 mm csavar (111)-20



M8 x 20 mm-es csavar (107)-4



M8 x 25 mm-es csavar (44)-4



M8 x 25 mm-es csavar (109)-3

ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tiszta helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagot anyagokat, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.
- Ha egy alkatrész nem szerepel a hardverkészletben, ellenőrizze, hogy elő van-e szerelve.
- A bal oldali alkatrészeket "L" vagy "Left", a jobb oldali alkatrészeket pedig "R" vagy "Right" jelöléssel látja el.
- A kis alkatrészek azonosításához lásd az 5. oldalt.

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

egy állítható csavarkulcs



egy Phillips csavarhúzó



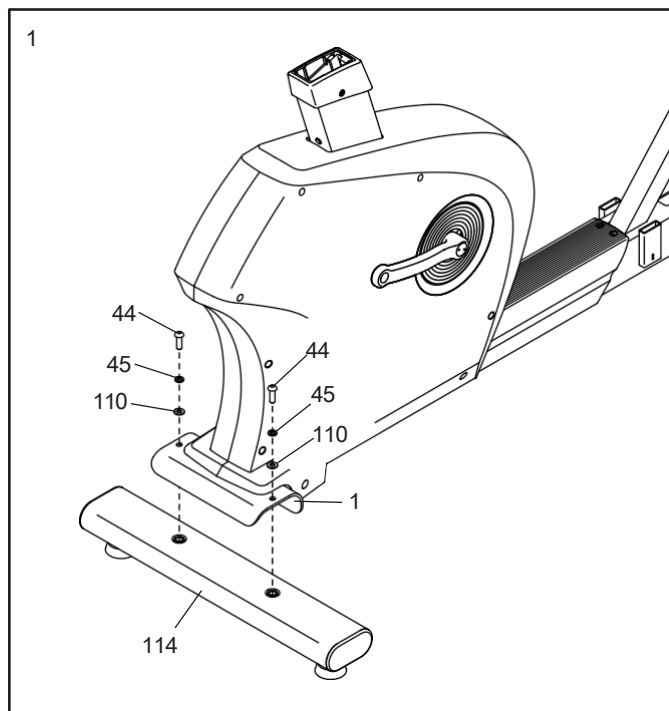
metrikus hatlapos kulcsok készlete



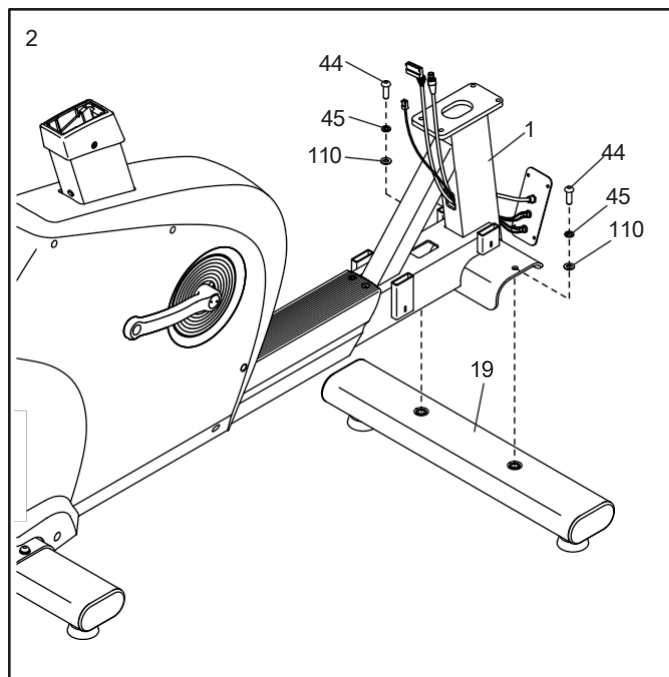
Az összeszerelés könnyebb lehet, ha van egy kulcskészlete. Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat.

1. Azonosítsa a hátsó stabilizátort (114), amely nem rendelkezik kerekkel, és igazítsa a képen látható módon.

A hátsó stabilizátor (114) rögzítése a vázhoz (1) két M8 x 25 mm-es csavarral (44), két M8-as osztott alátéttel (45) és két M8 x 16 mm-es alátéttel (110).



2. Rögzítse az első stabilizátort (19) a kerethez (1) két M8 x 25 mm-es csavarral (44), két M8-as osztott alátéttel (45) és két M8 x 16 mm-es alátéttel (110).



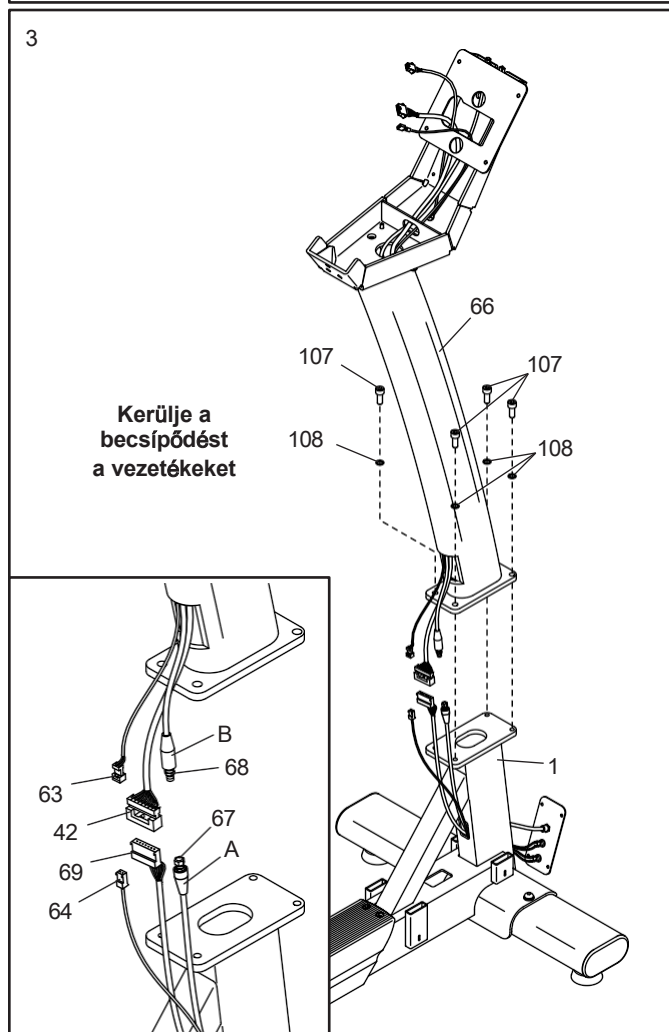
3. Egy második személy tartsa a támaszt (66) a keret (1) közelében.

Lásd a mellékelt rajzot. Csatlakoztassa a felső főkábel (42) az alsó főkábelhez (69), a felső tápkábel (63) az alsó tápkábelhez (64), és a felső TV koaxiális kábel (68) az alsó TV koaxiális kábelhez (67).

Lásd a mellékelt rajzot. Helyezze a fedeleket (A, B) az alsó TV koaxiális kábel (67) és a felső TV koaxiális kábel (68) csatlakozásaihoz. Csúsztassa össze a burkolatokat, és tolja a kis burkolatot (A) a nagy burkolatba (B).

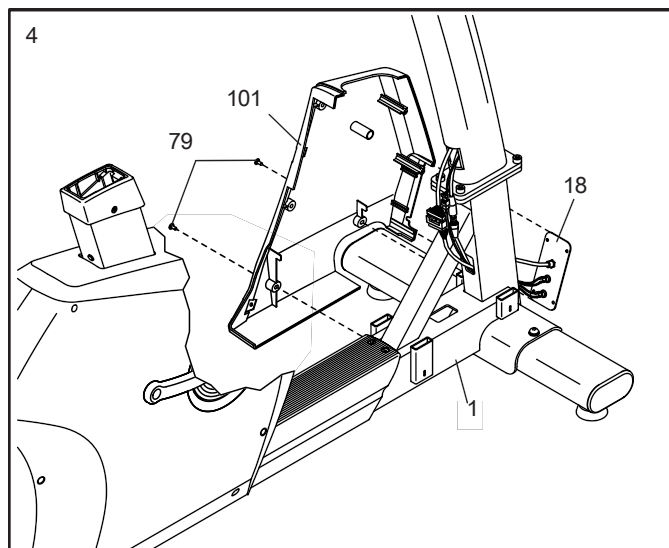
Ezután illessze be a felesleges kábel az állványba (66).

Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését. Rögzítse az Uprightot (66) a kerethez (1) négy M8 x 20 mm-es fejcsavarral (107) és négy M8 x 12 mm-es alátéttel (108); indítsa el az összes fejcsavart, majd húzza meg őket.



4. Tartsa a bal első pajzsot (101) a keret (1) bal oldalához. Illessze be a vezetéklemez (18) bal oldalát a bal első pajzsba.

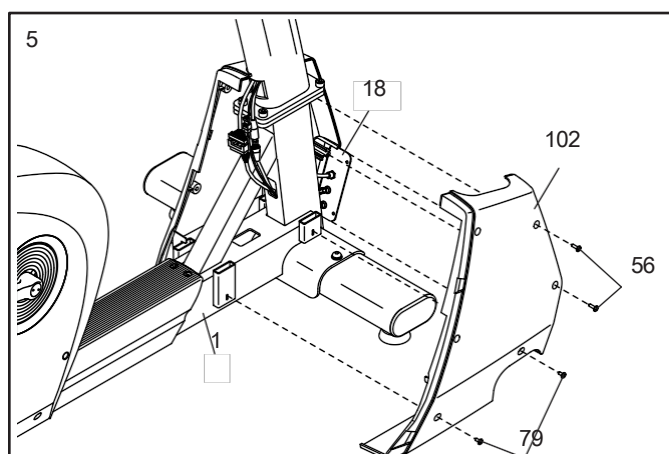
Rögzítse a bal első pajzsot (101) két M4 x 12 mm-es önmetsző csavarral (79); az önmetsző csavarokat még ne húzza meg teljesen.



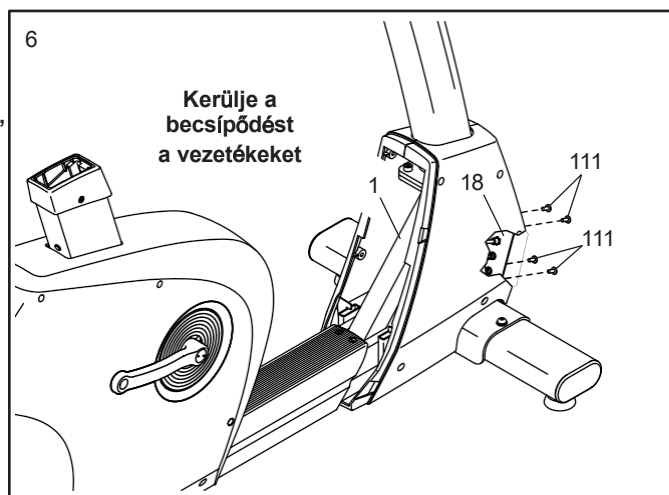
5. Tartsa a jobb első pajzsot (102) a keret (1) jobb oldalához. Illessze a kábelezési lemez (18) jobb oldalát a jobb első pajzsba.

Rögzítse a jobb első pajzsot (102) két M4 x 12 mm-es önmetsző csavarral (79) és két M4 x 16 mm-es

csavarral (56); a csavarokat még ne húzza meg teljesen.



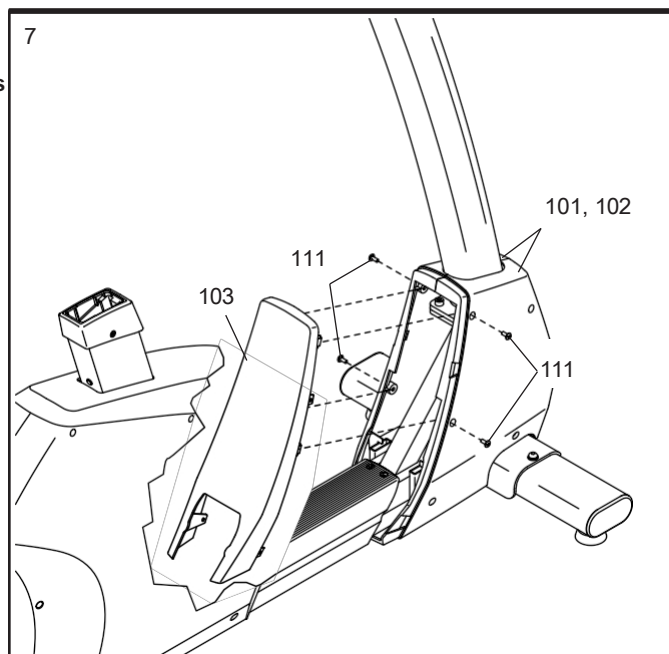
6. **Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését.** Rögzítse a kábelezési lemezt (18) a kerethez (1) négy darab M5 x 12 mm-es csavarok (111); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**



7. Rögzítse az elülső pajzsfedelelet (103) a jobb és a bal első pajzshoz (101, 102) a négy darab

M5 x 12 mm-es csavarok (111); indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.

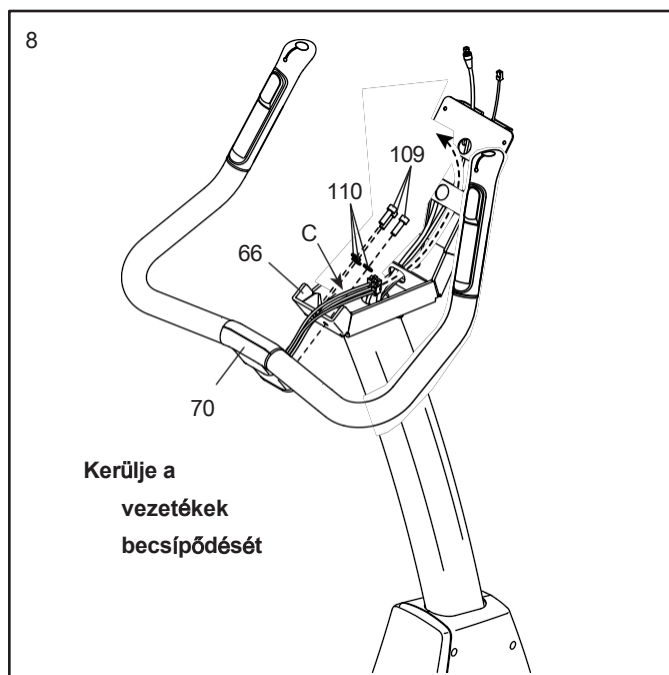
Lásd a 4. és 5. összeszerelési lépést. Húzza meg az M4 x 12 mm-es önmetsző csavarokat (79) és az M4 x 16 mm-es csavarokat (56).



8. Miközben egy második személy a kormányrudat (70) a támasz (66) közelében tartja, vezesse át a kormányrúdban lévő vezetékeket (C) a támaszon keresztül a képen látható módon.

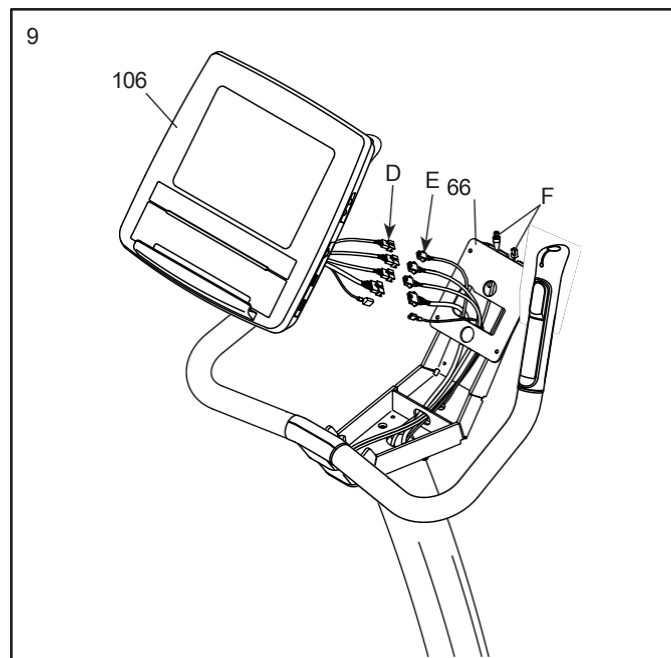
Tipp: Kerülje a vezetékek becsípését. Rögzítse a kormányrudat (70) a tartóoszlophoz (66) három M8 x 25 mm-es csavarral (109) és három M8 x 25 mm-es csavarral (109).

M8 x 16 mm-es alátétet (110); indítsa el az összes csavarkulcsot. csavarokat, majd húzza meg őket.



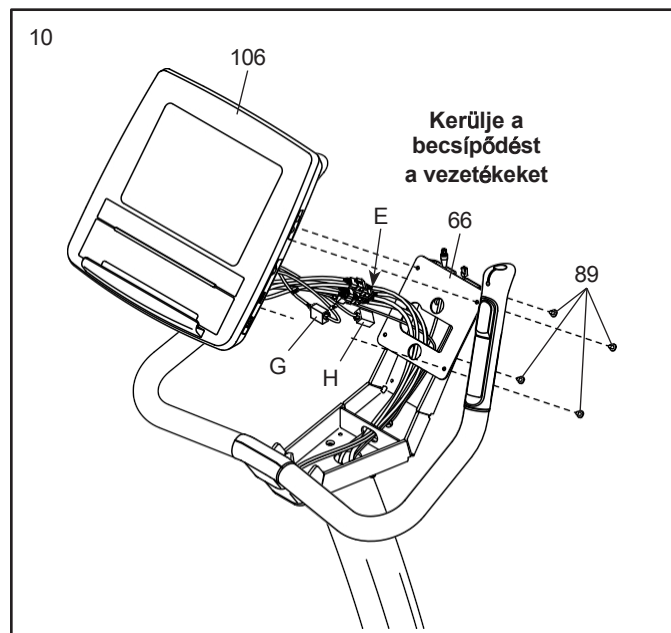
9. Miközben egy második személy a konzolt (106) a tartóoszlop (66) közelében tartja, csatlakoztassa a konzolon lévő vezetékeket (D) a tartóoszlop megfelelő vezetékeihez (E).

Megjegyzés: A jelzett vezetékek (F) nem kerülnek használatra, ha csak nem vásárolja meg az opcionális digitális TV-t (lásd: HOGYAN KÉSZÜLJÖN A KONSOLA FELÉPÍTÉSE a következő oldalon 14. oldal).



10. Keresse meg a két csatlakozót (G, H) a konzol hátuljában (106). Helyezze be a vezetékeket (E) és a két csatlakozót lefelé az állványba (66).

Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését. Rögzítse a konzolt (106) az állványhoz (66) négy M5 x 8 mm-es csavarral (89); indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.



Ha megvásárolta az opcionális MYE vevőegységet egy TV-fal felállításához, a vevőegység telepítéséhez lépjen a 11. lépésre.

Ha nem vásárolta meg az opcionális MYE vevőegységet, lépjen a 12. lépésre. Az opcionális MYE vevőegység megrendeléséhez lásd a kézikönyv hátsó borítóját.

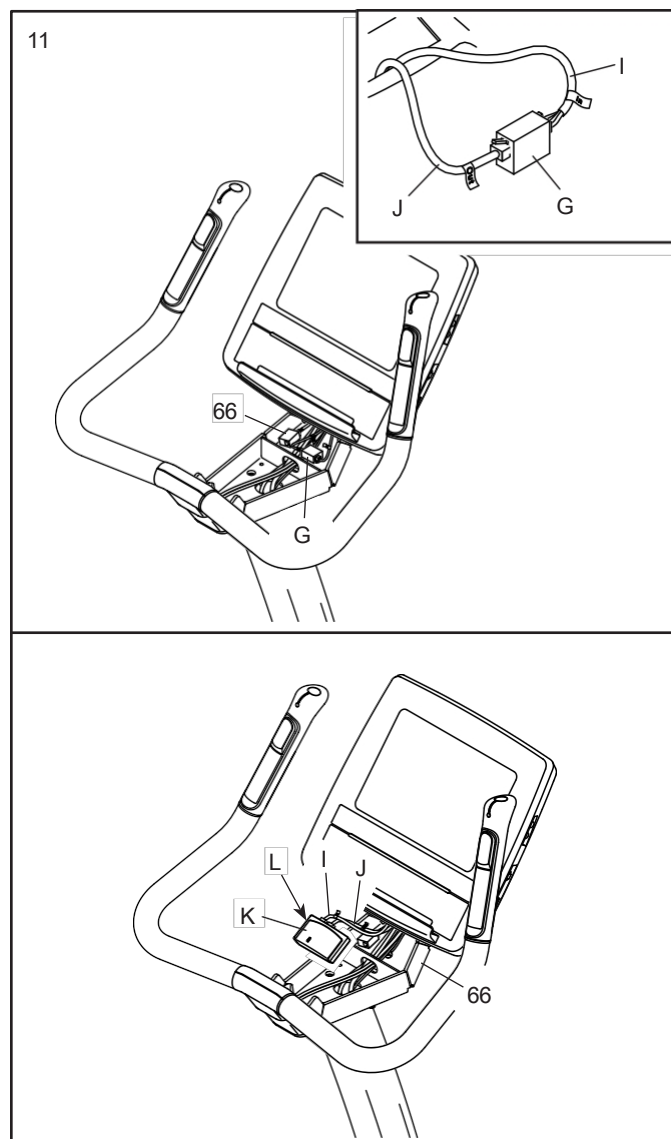
11. **Lásd a felső rajzot.** Nézze meg a felálló (66), és keresse meg a csatlakozót (G), amelynek egy "In" (I) és egy "Out" (J) feliratú vezetéke van.

Lásd a mellékelt rajzot. Húzza ki a "In" (I) és a "Out" (J) feliratú vezetéket a csatlakozóból (G), és dobja ki a csatlakozót.

Lásd az alsó rajzot. Ezután csatlakoztassa a "In" (I) feliratú vezetéket a vevőegység (K) "In" csatlakozójába, a "Out" (J) feliratú vezetéket pedig a vevőegység "Out" csatlakozójába.

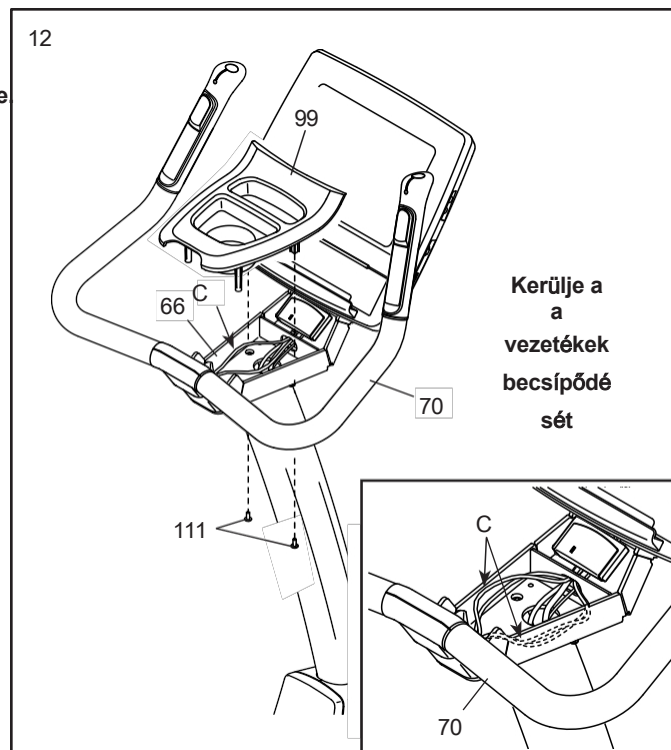
Ezután húzza le a hátlapot (L) a vevőegységről (K), és nyomja rá a vevőegységet az állványra (66).

A vevő programozásához kövesse a MYE programozóhoz mellékelt utasításokat.

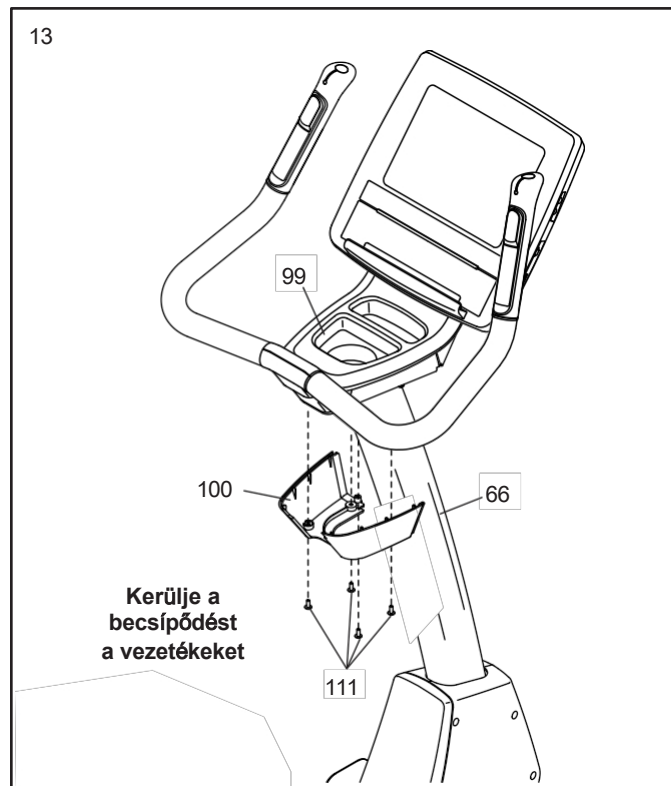


12. Lásd a mellékelt rajzot. A vezetékek becsípődésének elkerülése érdekében győződjön meg róla, hogy a vezetékek (C) a kormányrúd (70) az ábrán látható módon van elrendezve

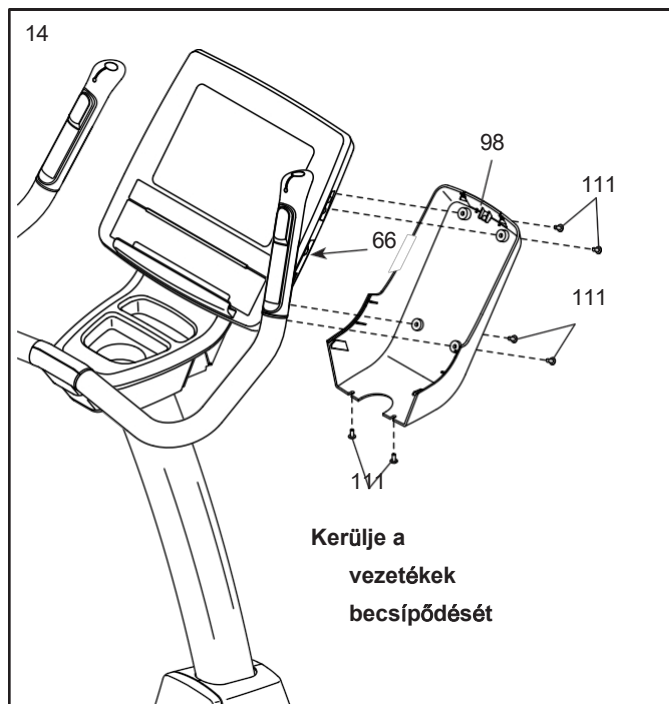
Csatlakoztassa a tartozéktálcát (99) az állványhoz. (66) két M5 x 12 mm-es csavarral (111); **indítsa el mindkét csavart, majd húzza meg őket.**



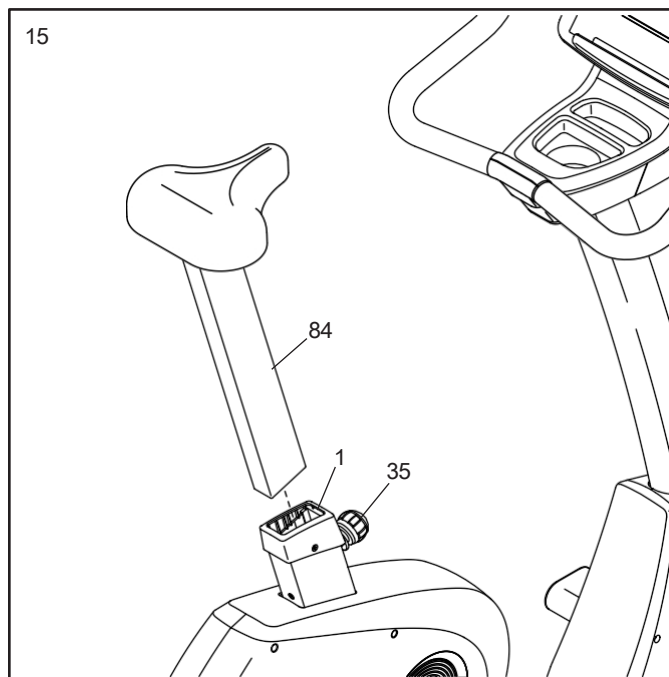
13. **Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését.** Rögzítse a hátsó támaszfedelet (100) a tartozéktálcához. (99) és a tartóoszlopot (66) négy M5 x 12 mm-es csavarral (111); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**



14. **Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését.** Rögzítse az előlő támaszfedelet (98) a támaszhoz (66) hat M5 x 12 mm-es csavarral (111); **indítsa el az összes csavart, majd húzza meg őket.**

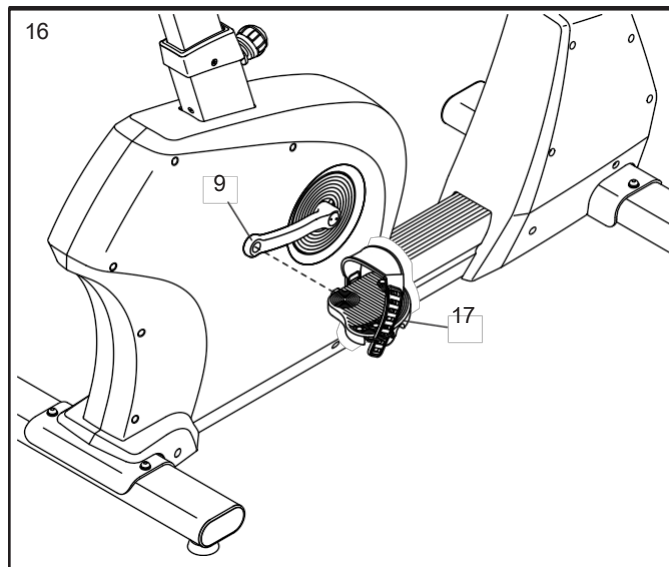


15. Lazítsa meg az állítógombot (35), és húzza kifelé. Ezután helyezze be az ülésoszlopot (84) a keretbe (1), és engedje el az állítógombot. **Mozgassa az ülésoszlopot felfelé vagy lefelé, kissé, hogy meggyőződjön arról, hogy az állítógomb az ülésoszlopon lévő egyik beállítási furatba illeszkedik.** Ezután húzza meg a Beállítógombot.



16. Határozza meg a jobb oldali pedált (17). Egy állítható csavarkulcs segítségével **húzza be erősen** a jobb pedált **az óramutató járásával megegyező irányban** a jobb kurblikarba (9).

Szorosan húzza be a bal oldali pedált (nem látható) az óramutató járásával ellentétes irányban a bal oldali forgattyúkarba (nem látható). FONTOS: A bal pedált az óramutató járásával ellentétes irányba kell forgatni a rögzítéshez.



17. **Miután összeszerelte az edzőkerékpárt, ellenőrizze, hogy helyesen van-e összeszerelve, és hogy megfelelően működik-e. Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva, mielőtt használna az edzőkerékpárt.** Lehet, hogy extra alkatrész is tartozhat a készülékhez. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen szőnyeget az edzőkerék alá.

A KONZOL FRISSÍTÉSE

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

Az alapkonzol funkcióival kapcsolatos tudnivalókért lásd a 16. oldalt. **A digitális TV funkcióinak megismeréséhez** lásd a digitális TV-hez mellékelt felhasználói kézikönyvet. Az alapkonzol nem rendelkezik televíziós képességekkel.

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

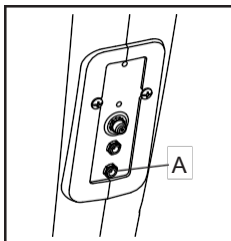
A EDZŐKERÉKPÁR HASZNÁLATA

A MELLÉKELT HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

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

FONTOS: Ha az edzőkerékpár 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 edzőkerékpár vázán található **alsó** hálózati csatlakozóba (A). Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektorba, amely a helyi előírásoknak és rendeleteknek megfelelően van felszerelve.

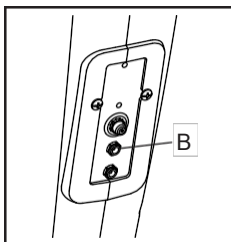


A DIGITÁLIS TV HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSÁNAK MÓDJA

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

FONTOS: Ha az edzőkerékpár 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.

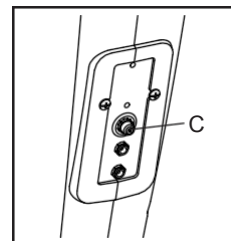
Csatlakoztassa az opcionális digitális TV hálózati adapterét az edzőkerékpár vázán található **felső** digitális TV tápcsatlakozóba (B). Ezután csatlakoztassa a hálózati adaptert egy megfelelő konnektorba, amely megfelelően a helyi szabályzatoknak és rendeleteknek megfelelően telepítve.



KOAXIÁLIS KÁBEL CSATLAKOZTATÁSA AZ EDZŐKERÉKPÁRHOZ

Ha az edzőkerékpár opcionális digitális TV-vel rendelkezik, akkor a kábeles vagy kábeltelevíziós csatornák megtekintéséhez koaxiális kábelt kell csatlakoztatni az edzőkerékpárhoz.

Keresse meg a koaxiális kábel csatlakozóját (C) az edzőkerékpár vázán. Csatlakoztassa a koaxiális kábelt a koaxiális kábelcsatlakozóhoz. A koaxiális kábelt úgy vezesse el, hogy az edzőkerékpár ne szorítsa vagy nyomja össze.



Az edzőkerékpárhoz műholdvevő, videomagnó vagy DVD-lejátszó is csatlakoztatható. Csatlakoztasson egy koaxiális kábelt a készülék koaxiális kimenetéről (általában a TV OUT vagy RF OUT feliratú) az edzőkerékpár vázán lévő koaxiális kábelcsatlakozóhoz (C).

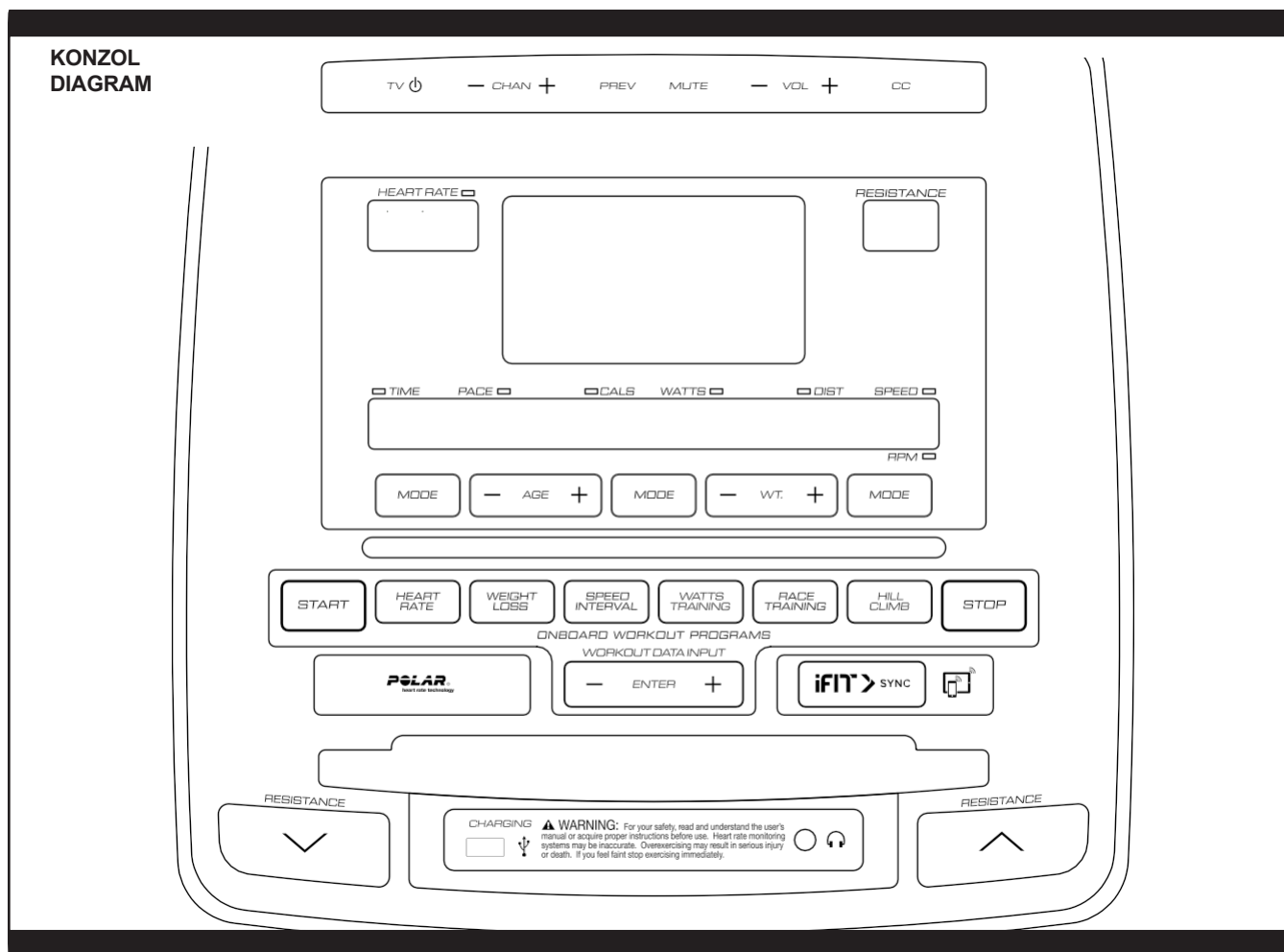
Megjegyzés: A koaxiális kimenettel nem rendelkező audio/video berendezések közvetlenül csatlakoztathatók az opcionális digitális TV-hez; az opcionális digitális TV többféle bemeneti csatlakozóval rendelkezik.

GARANCIÁLIS INFORMÁCIÓK

A termékre vonatkozó garancia nem terjed ki azokra a károokra 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 következő okok okoznak: jogosulatlan szervizelés; helytelen használat; baleset; gondatlanság; nem megfelelő összeszerelés vagy telepítés; a termék környezetében lévő bármilyen romboló 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.

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 programok választékával rendelkezik, amelyek automatikusan szabályozzák a pedálok ellenállását, miközben végigvezetik Önt a hatékony edzéseken.

Ha a gyorsindítási módot használja, egy gombnyomással megváltoztathatja a pedálok ellenállását.

Edzés közben a konzol azonnali edzés-visszacsatolást jelenít meg. A pulzusszámot akár a kézi pulzusmérővel vagy egy 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 17. oldalt. A konzol kikapcsolásához lásd a 17. oldalt. A töltőport használatához lásd a 17. oldalt.

A gyorsindítási mód használatához lásd a 18. oldalt. A beépített program használatához lásd a 20. oldalt. A táblagép konzolhoz való csatlakoztatásához lásd a 22. oldalt. A konzol beállításainak módosítása, lásd a 22. oldalon.

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

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

ment van kiválasztva, lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSÁT a 22. oldalon.

A KONZOL AKTIVÁLÁSA

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

Az edzőkerékpár hálózati adapter nélküli használatához egyszerűen kezdjen el pedálozni. A kijelzők és a kijelzők világítani fognak, és a SELECT WORKOUT OR PRESS START TO BEGIN felirat fog végiggördülni az üzenőbanneren.

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

Ha az edzőkerékpár opcionális digitális TV-vel rendelkezik, a digitális TV működtetéséhez a hálózati adaptert kell használni. Lásd: HOGYAN DIGITÁLIS TV BECSATOLÁSA

Tápadapter csatlakoztatása a 15. oldalon.

Ha a hálózati adaptert csatlakoztatta, a kijelzők és a kijelzők világítanak, és a SELECT WORKOUT OR PRESS START TO BEGIN felirat gördül be.

az üzenőbanneren.

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

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

Ha az edzőkerékpárt hálózati adapterrel használja, húzza ki a hálózati adaptert, amikor befejezte az edzést. FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, az edzőkerékpár elektromos alkatrészei

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 elülső részén található töltőportba és az eszközén lévő csatlakozóba; győződjön meg róla, 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 KONZOLNÁT a következő oldalon.

17. 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 a konzolon vagy a kormányon lévő Ellenállás növelés és csökkentés gombokat.

Megjegyzés: A gomb megnyomása után egy pillanatig tart, amíg a pedálok elérik 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.

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

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

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

Az időkijelzés vagy a tempókijelzés folyamatos megjelenítéséhez (elsőbbségi üzemmód), 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 BEÁLLÍTÁSÁT a 22. oldalon.

Cals/Watts - Ez a kijelző mutatja a kb. elégetett kalóriák számát és a leadott teljesítményt wattban, ismétlődő ciklusban (scan mód).

A kalória- vagy a wattkijelzés folyamatos kijelzéshez (elsőbbségi üzemmód) történő kiválasztásához nyomja meg többször a középső Mód 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 ismétlődő ciklusban villogó fény nem jelenik meg.

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

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 22. oldalon.

5. Kívánság szerint mérje meg a pulzusszámát.

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

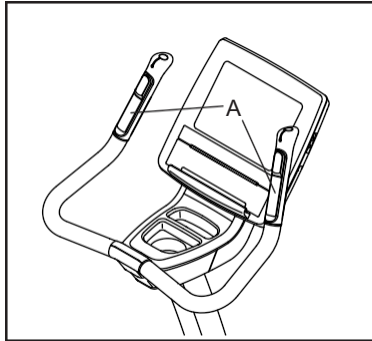
FONTOS: Ha mindkét pulzusmérőt egyszerre használja, a konzol nem fogja pontosan megjeleníteni a pulzusszámát.

A kézi pulzusmérő használatához kövesse az alábbi utasításokat.

Ha a fémérintkezőkön műanyag lapok vannak (A) a kézi pulzusmérőn található tor, távolítsa el a műanyagot.

A méréshez a szívverés pulzusszám mérésére tartsa a kézi pulzusmérőt úgy, hogy tenyere a felsőtest karjain lévő érintkezőkhöz vagy a kormányon lévő érintkezőkhöz érjen. **Kerülje a kezek mozgatását vagy az érintkezők szoros megfogását.**

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



Ha a kijelzőn nem jelenik meg a pulzusszám, győződjön meg arról, hogy kezei a leírtaknak megfelelően helyezkednek el. 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 üzenetbannerben megjelenik az edzés összefoglalója.

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 KONZOLTOT a következő oldalon.
oldalon található.

A FEDÉLZETI PROGRAM HASZNÁLATA

1. Kapcsolja be a konzolt.

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

2. Válasszon ki egy fedélzeti programot.

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

Az üzenőbannerben megjelenik a program neve és egyéb részletek a programról. A mátrix a program profilját mutatja.

3. Adja meg a súlyát.

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

4. Adja meg az életkorát.

A kora megadásához nyomja meg a Kor növelés és csökkentés gombokat.

5. Kezdje el az edzést.

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 az Ön előrehaladását. 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 pulzusszámot a célpulzusszámmal. Annak érdekében, hogy a tényleges pulzusszámot a célpulzusszám közelében tartsa, a konzol automatikusan beállítja a pedálok ellenállását, és felszólítja Önt, hogy növelje vagy csökkentse a pedálozási sebességet. **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. Ha például 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 pulzusmérő program közben a kézi pulzusmérőt is tarthatja (lásd az 5. lépést a 19. 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. Súlycsökkentő, sebességintervallum és hegymászó programok - 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 a haladást.

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

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 ellenállás szintje automatikusan beállítódik minden egyes

szegmens végén.

A program így folytatódik az utolsó szegmens végéig.

Watts edzésprogram - Minden program szegmensekre van osztva. Minden egyes szegmenshez egy wattcélérték 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 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

tartsa a tényleges watt-teljesítményt az üzenetbannerben feltüntetett wattcél közelében.

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,

akkor 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.

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 a kívánt módon (lásd a 3. lépést a 18. 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 18. oldalon.

7. Kívánság szerint mérje a pulzusszámát.

Lásd az 5. lépést a 19. oldalon.

8. Szüneteltesse a programot, ha kívánja.

Lásd a 6. lépést a 19. oldalon.

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

Lásd a 7. lépést a 19. oldalon.

10. Kilépés az edzés összefoglalójából.

Lásd a 8. lépést a 19. oldalon.

11. Kapcsolja ki a konzolt.

Lásd: A KONSZOL KIKAPCSOLÁSA a következő weboldalon 17. oldal.

A TÁBLAGÉP KONZOLHOZ VALÓ CSATLAKOZTATÁSA

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 alkalmazásban található utasításokat a tablet csatlakoztatásához a készülékhez. 30 másodperc elteltével a konzol kilép a párosítási módból, és a konzolon lévő LED kikapcsol.

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 táblagépét 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 KONZOLÁT a következő weboldalon
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.

Gombteszt - Ezt az opciót a szerviztechnikusok arra használják, hogy megállapítsák, 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 edzőtermi kerékpár használatának teljes óraszámja és a pedálozott teljes távolság megjelenik az üzenőbannerben.

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

Pause Timeout - A kiválasztott szünet ideje jelenik meg az üzenőbannerben. Ha a konzol szünetet tart, akkor a megadott másodpercszám 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 idő) - A kiválasztott üresjárat idő megjelenik az üzenetbannerben. Amikor a konzol üresjáratban van, a beállított másodpercszám 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 beállítás) - Ez a lehetőség egy opcionális digitális TV beállítására szolgál (lásd a HOGYAN KIEGÉSZÍTHETŐ a konzol a 24. 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.

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

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

Sebességintervallum gomb - Nyomja meg ezt a gombot a 3. számjegy kiválasztásához.

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.

Enter gomb melletti csökkentő gomb - Nyomja meg ezt a gombot a 7-es számjegy kiválasztásához 8.

Növelő 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 fordul elő 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 megfeleléség biztosítása érdekében a számítógéphez vagy perifériás eszközökhöz való csatlakozáskor csak árnyékolt interfészkábeleket használjon. A megfeleléségért 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

Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az edzőkerékpár minden alkatrészét. Az elhasznált alkatrészeket azonnal cserélje ki.

Az edzőkerékpár tisztításához használjon nedves ruhát és kevés enyhe szappant. FONTOS: A konzol károsodásának elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékokat a

a konzoltól, és tartsa távol a konzolt a közvetlen napfénytől.

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 a 19. oldalon található 5. lépést.

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.

GYAKORLAT IRÁNYELVEK



FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt

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

Ezek az iránymutatások segítenek Önnek az edzésprogram 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 szénhidrátkalóriákat használ fel energiaként. Csak az edzés első néhány perce után kezd el a szervezet a tárolt zsírkalóriákat energiaként felhasználni. Ha a zsírégetés a célod, állítsd be az edzés intenzitását addig, amíg a pulzusszámod az edzési zónád legalacsonyabb értékének közelében van. A maximális zsírégetés érdekében eddzig, hogy a pulzusszámod az edzési zónád középső számához közelítsen.

Aerob edzés - Ha az a célja, hogy erősítse a szív- és érrendszerét, 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 - 20-30 percig végezzen edzést úgy, hogy a pulzusszáma az edzési zónában legyen. (Az edzésprogram első néhány hetében ne tartsa a pulzusszámot 20 percnél tovább az edzési zónában.) Edzés közben lélegezzen rendszeresen és mélyen; soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

Lehülés - 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

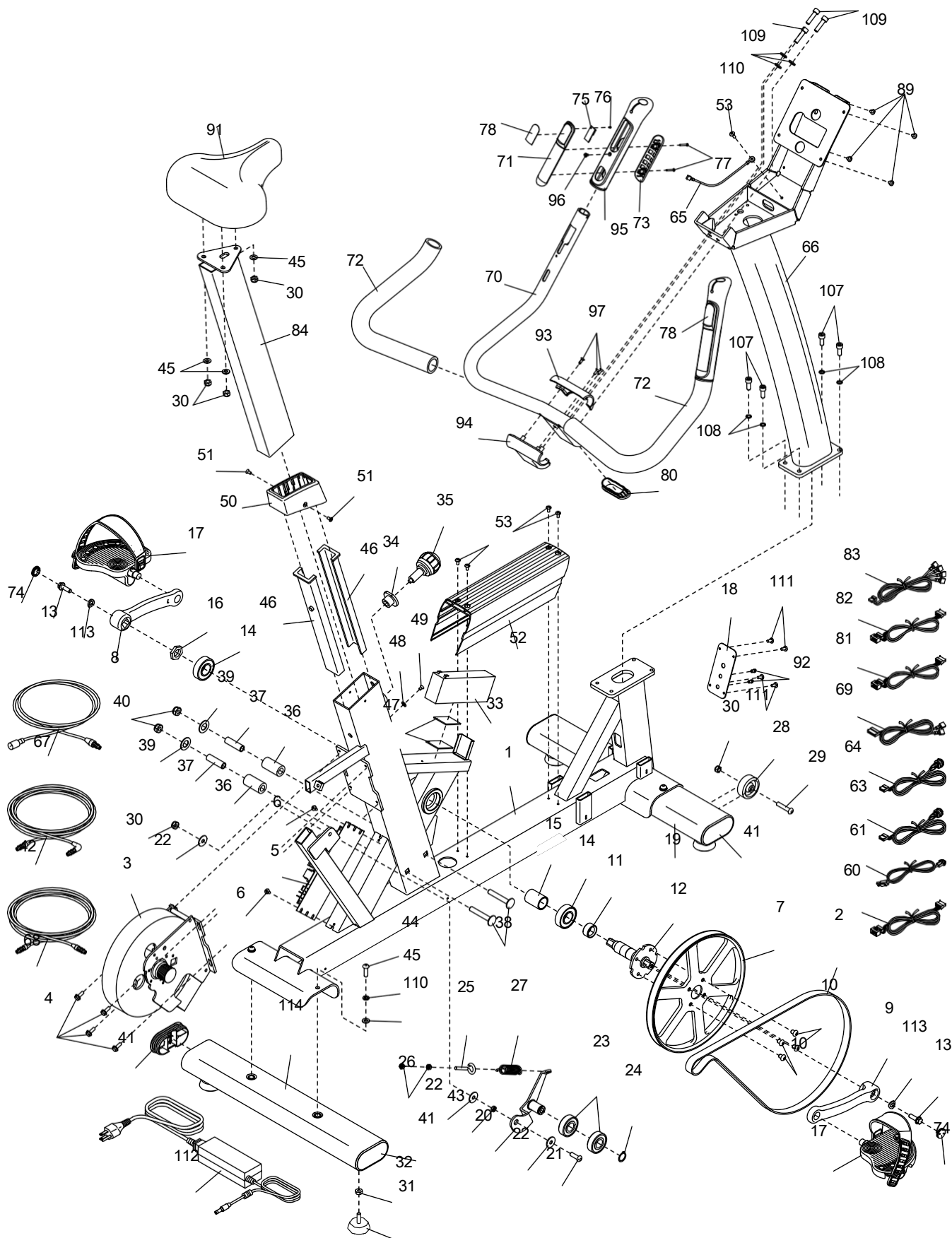
RÉSZLISTÁK

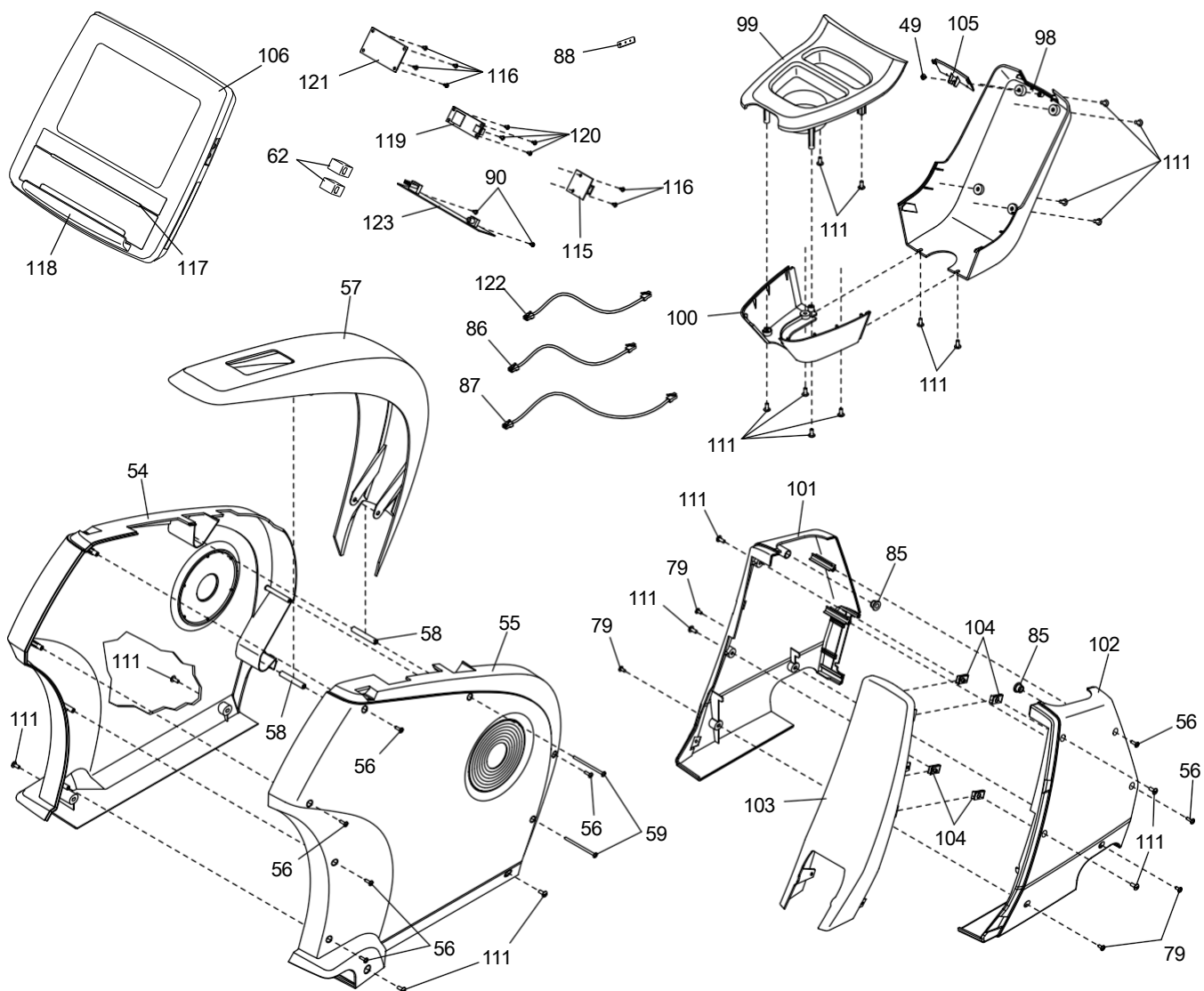
Modellszám VMEX81418.0 R0619A

Kulcsszá m	Menn yiség	Leírás	Kulcsszám	Menn yiség	Leírás
1	1	Keret	51	2	M5 x 10 mm-es laposfejű csavar
2	1	Hajtószíj	52	1	Kopófedél
3	1	Generátor	53	5	M5 x 10mm nikkelcsavar
4	4	M6 x 15mm karimás csavar	54	1	Bal hátsó fedél
5	1	Vezérlőpanel	55	1	Jobb hátsó pajzs
6	2	M5 x 10mm csavar	56	7	M4 x 16mm csavar
7	1	Csigakerék	57	1	Hátsó pajzsburkolat
8	1	Bal oldali forgattyúkar	58	2	Pajzs tartó
9	1	Jobb oldali forgattyúkar	59	2	M4 x 76 mm-es csavar
10	4	M8 x 10mm csavar	60	1	Vezérlőhuzal
11	1	Kurbli távtartó	61	1	Generátorhuzal
12	1	Kurbli	62	2	Kuplung
13	2	M8 x 25mm peremcsavar	63	1	Felső tápkábel
14	2	Kurblicsapág	64	1	Alsó tápkábel
15	1	Csapág távtartó	65	1	Földelő vezeték
16	1	Kurblianya	66	1	Felüljáró
17	1	Pedál/pánt készlet	67	1	Alsó TV koaxiális kábel
18	1	Vezetéklem	68	1	Felső TV koaxiális kábel
19	1	Első stabilizátor	69	1	Alsó főhuzal
20	1	Lökhárító	70	1	Kormánykerék
21	1	M8 x 25 mm-es csavar	71	2	Vezérlőlemez
22	3	M8 x 25mm alátét	72	2	Fogantyúszivacs
23	2	6204ZZ csapág	73	2	Fogólap
24	1	20 mm-es C-klipsz	74	2	Forgattyús sapka
25	1	Beállítóhorog	75	2	Vezérlő kapcsoló
26	2	M6 anyát	76	2	M2 x 5mm csavar
27	1	Rugó	77	4	M3 x 25mm csavar
28	2	Kerék	78	2	Billentyűzet
29	2	M8 x 40 mm-es csavar	79	4	M4 x 12mm önmetsző csavar
30	6	M8-as rögzítőanya	80	1	Fogantyú sapka
31	4	Szintező láb	81	1	Bal oldali vezérlőkulcs vezeték
32	4	M8 anya	82	1	Jobb oldali vezérlőkulcs huzal
33	1	Akkumulátor	83	1	Impulzusérzékelő vezeték
34	1	Gomb perselye	84	1	Ülésoszlop
35	1	Beállítógomb	85	2	Pajzs persely
36	2	Műanyag hüvely	86	1	12"-os vezetékes huzalban
37	2	47 mm-es távtartó	87	1	20"-os tábla huzal
38	2	M10 x 65 mm-es csavar	88	1	Földelt rúd
39	2	M16 alátét	89	4	M5 x 8mm csavar
40	2	M10 gyűrűsanya	90	2	USB/fülhallgató kártya csavar
41	4	Stabilizátor sapka	91	1	Ülés
42	1	Felső főhuzal	92	2	Dugasz csatlakozó dugó
43	1	Lökhárító távtartó	93	1	Első kormányburkolat
44	4	M8 x 25mm-es csavar	94	1	Hátsó kormányfedél
45	7	M8 osztott alátét	95	2	Vezérlőmarkolat
46	2	Ülőrudd hüvely	96	2	M4 x 8 mm-es csavar
47	1	Horgos és hurkos rögzítő	97	3	M4 x 15 mm-es csavar
48	1	M6 alátét	98	1	Elülső támaszfedél
49	2	M4 x 8 mm-es csavar	99	1	Tartozéktálca

50	1	Ülésoszlop borítás	100	1	Hátsó támlafedél
Kulcsszám	Mennyiség	Leírás	Kulcsszám	Mennyiség	Leírás
101	1	Bal első pajzs	114	1	Hátsó stabilizátor
102	1	Jobb első pajzs	115	1	C-SAFE lap
103	1	Elülső pajzsfedél	116	6	C-SAFE/USB gazdalap csavarja
104	4	Árnyékoló klipsz	117	1	Konzol polc
105	1	Elülső állványfedél sapka	118	1	Tablet polc
106	1	Konzol	119	1	Impulzuskártya
107	4	M8 x 20 mm-es csavar	120	4	Impulzuslap csavar
108	4	M8 x 12mm alátét	121	1	USB Host kártya
109	3	M8 x 25 mm-es csavar	122	1	12"-os vezetékes huzal
110	7	M8 x 16mm alátét	123	1	USB/fülhallgató kártya
111	24	M5 x 12 mm-es csavar	*	-	Felhasználói kézikönyv
112	1	Tápegység/vezeték	*	-	Szerelőszerszám
113	2	M8 íves alátét			

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





HOGYAN LÉPHET KAPCSOLATBA AZ ÜGYFÉLSZOLGÁLATTAL

Ha a kézikönyv elolvasása után kérdései vannak, vagy ha alkatrészek sérültek vagy hiányoznak, kérjük, forduljon az ügyfélszolgálatához 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 ügyfélszolgálattal. Ha Ön

cserealkatrészek rendelésekor kérjük, jegyezze fel az egyes alkatrészek kulcsszámát és leírását is (lásd az Útmutató végén található alkatrészjegyzéket és a KIJELZETT ÁBRÁT).

Az Egyesült Államokban

Hívja a következő 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 díjfizető intézményi környezetben, például szállodákban, apartmanok fitnessközpontjaiban, vállalati fitnessközpontokban, tűzoltó- és rendőrsőkön, valamint kórházi/fizioterápiás környezetben. Ez a termék nem garantált nagy, nagy igénybevételnek kitett helyeken, például egészségklubokban, főiskolák/egyetemen, közösségi központokban vagy katonai létesítményekben történő használatra; a termék ilyen helyeken történő használata vagy napi 6 óránál hosszabb ideig történő használata esetén a 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 mozgatását 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 szervizszolgáltatásokat 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.

bevétel 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 a HOGYAN KAPCSOLATKOZZON AZ ÜGYFÉLKEDVEZÉSSEL.