

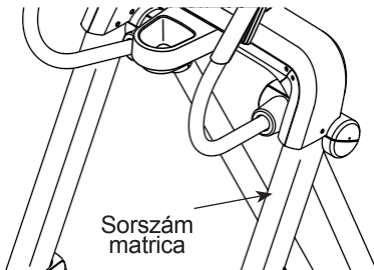
NordicTrack®

X16 ELLIPTICAL

Modellszám: NTEL71625-INT.0

Sorozatszám: _____

Írja a sorozatszámot a fenti helyre a hivatkozáshoz.



Forgalmazó

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

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

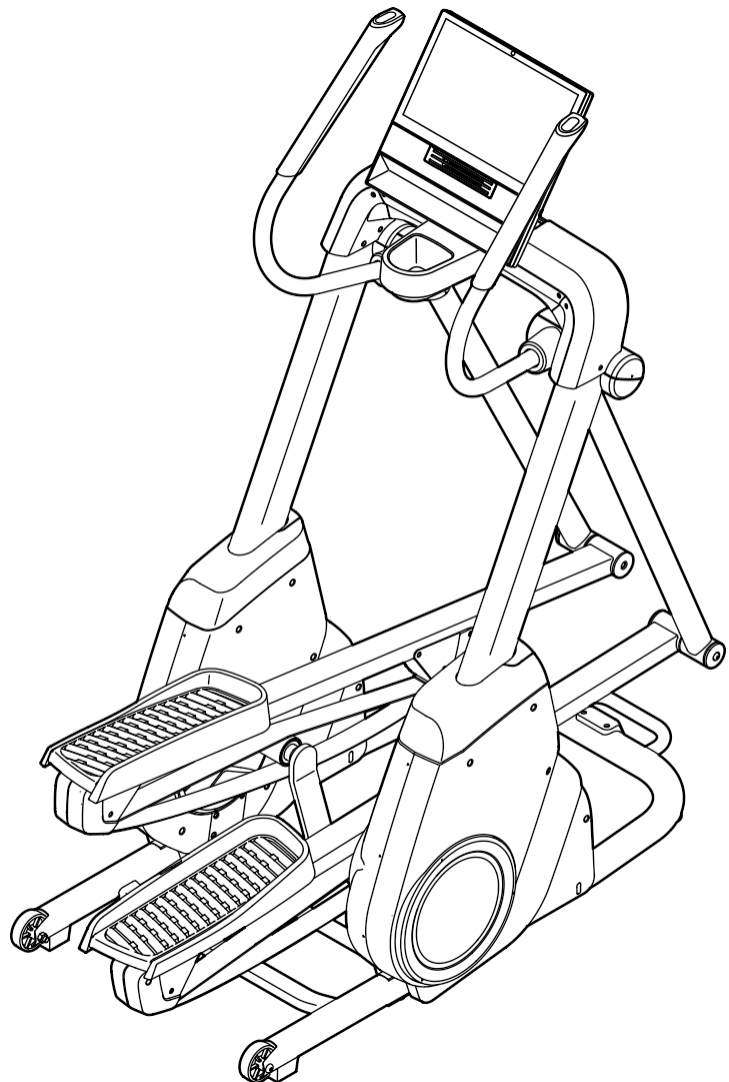
Szerviz elérhetőség:

+36205050828
szerviz@sport8.hu

⚠ VIGYÁZAT

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

HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV



TARTALOMJEGYZÉK

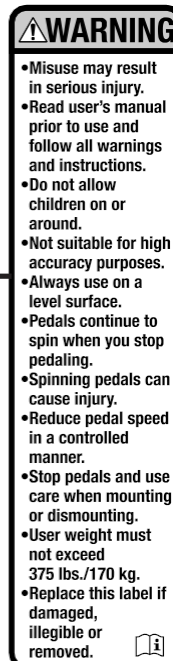
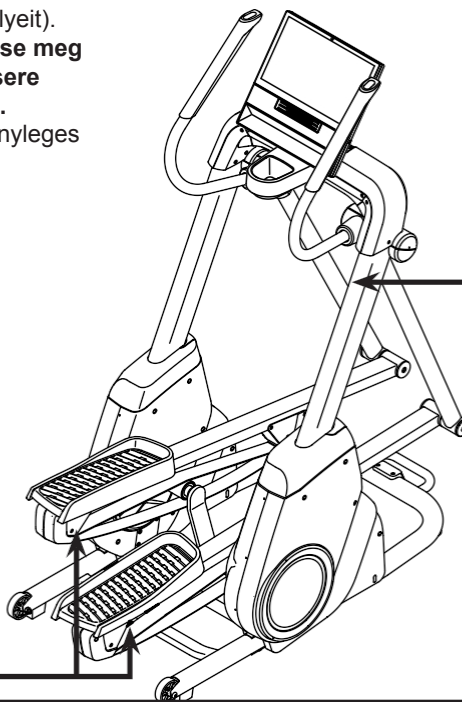
FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ.....	5
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT.....	6
ÖSSZESZERELÉS.....	7
HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ ELLIPTIKUS TRÉNERT.....	14
A KONZOL HASZNÁLATA.....	16
KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS.....	26
EDZÉSI IRÁNYELVEK.....	28
RÉSZLISTÁK.....	31
ROBBANÁSI RAJZ.....	33
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE.....	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK.....	Hátsó borító
UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT.....	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Ez a rajz mutatja a figyelmeztető matrica(k) helyét (helyeit).

Ha egy matrica hiányzik vagy olvashatatlan, tekintse meg a kézikönyv elülső borítóját, és kérjen ingyenes csere matricát. Helyezze fel a matricát az ábrázolt helyre.

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a matrica(k) nem a tényleges méretben látható(k).



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

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS: Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében az elliptikus tréner használata előtt olvassa el az ebben a kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az elliptikus tréneren található összes figyelmeztetést. iFIT nem vállal felelősséget a termék használata által vagy a termék használata által okozott személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy az elliptikus tréner minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az óvintézkedésekről.
2. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol az elliptikus trénertől.
3. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
4. A terhesség alatt bármilyen megkezdése vagy folytatása előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Az elliptikus trénert csak az egészségügyi szolgáltatója által engedélyezett módon használja.
5. Az elliptikus tréner nem használható csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve tapasztalat és tudás hiányában lévő személyek számára, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli vagy oktatja őket az elliptikus tréner használatára vonatkozóan.
6. Az elliptikus tréninggépet csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
7. Az elliptikus tréner kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja az elliptikus trénert kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
8. Tartsa az elliptikus trénert beltérben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye az elliptikus trénert garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
9. Helyezze az elliptikus trénert egy sík felületre úgy, hogy az elliptikus tréner előtt legalább 1,2 m (4 láb), hátul 1,8 m (6 láb), és 2 láb (2 láb) távolság legyen.
- (0,6 m) mindkét oldalon. A padló vagy a szőnyeg sérülésektől való megóvása érdekében helyezzen szőnyeget az elliptikus tréner alá.
10. Minden egyes alkalommal, amikor az elliptikus tréninggépet használja, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
11. A tápkábel csatlakoztatásakor (lásd a 14. oldalt) csatlakoztassa a tápkábelt földelt áramkörbe.
12. Ne módosítsa a tápkábelt, és ne használjon adaptert a tápkábel nem megfelelő csatlakozóaljzathoz való csatlakoztatásához. Tartsa a tápkábelt távol a fűtött felületektől. Ne használjon hosszabbító kábelt.
13. Ne működtesse az elliptikus trénert, ha a tápkábel vagy a dugó sérült, vagy ha az elliptikus tréner nem működik megfelelően.
14. **VESZÉLY:** Mindig húzza ki a hálózati kábelt, és kapcsolja ki a hálózati kapcsolót, ha az elliptikus tréner nincs használatban, valamint az elliptikus tréner tisztítása előtt. Az ebben a kézikönyvben leírtakon kívüli szervizelést csak hivatalos szervizzel elvégeztetni.
15. Az elliptikus trénert nem használhatják olyan személyek, akik súlya meghaladja a 170 kg-ot (375 font).
16. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat az elliptikus trénerbe. Edzés közben mindig viseljen sportcipőt a láb védelme érdekében.

17. Szereléskor tartsa a kormányt, távolítsa el-szerelés, vagy az elliptikus tréner használata. A felszerelés vagy leszerelés előtt állítsa le a pedálokat úgy, hogy a felszerelési vagy leszerelési oldalon lévő pedál a legalacsonyabb helyzetben legyen.

18. Az elliptikus tréner nem rendelkezik szabadonfutóval; a

A pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Csökkentse a pedálozási sebességet ellenőrzött módon.

19. Tartsa egyenesen a hátát, miközben használja a elliptikus tréner; ne görbítse meg a hátát.

20. A túlzásba vitt edzés súlyos sérülést okozhat vagy halál. Ha elájul, ha légszomja van, vagy ha edzés közben fájdalmat érez, azonnal hagyja abba, és hűtse le magát.

MENTSE EL EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT

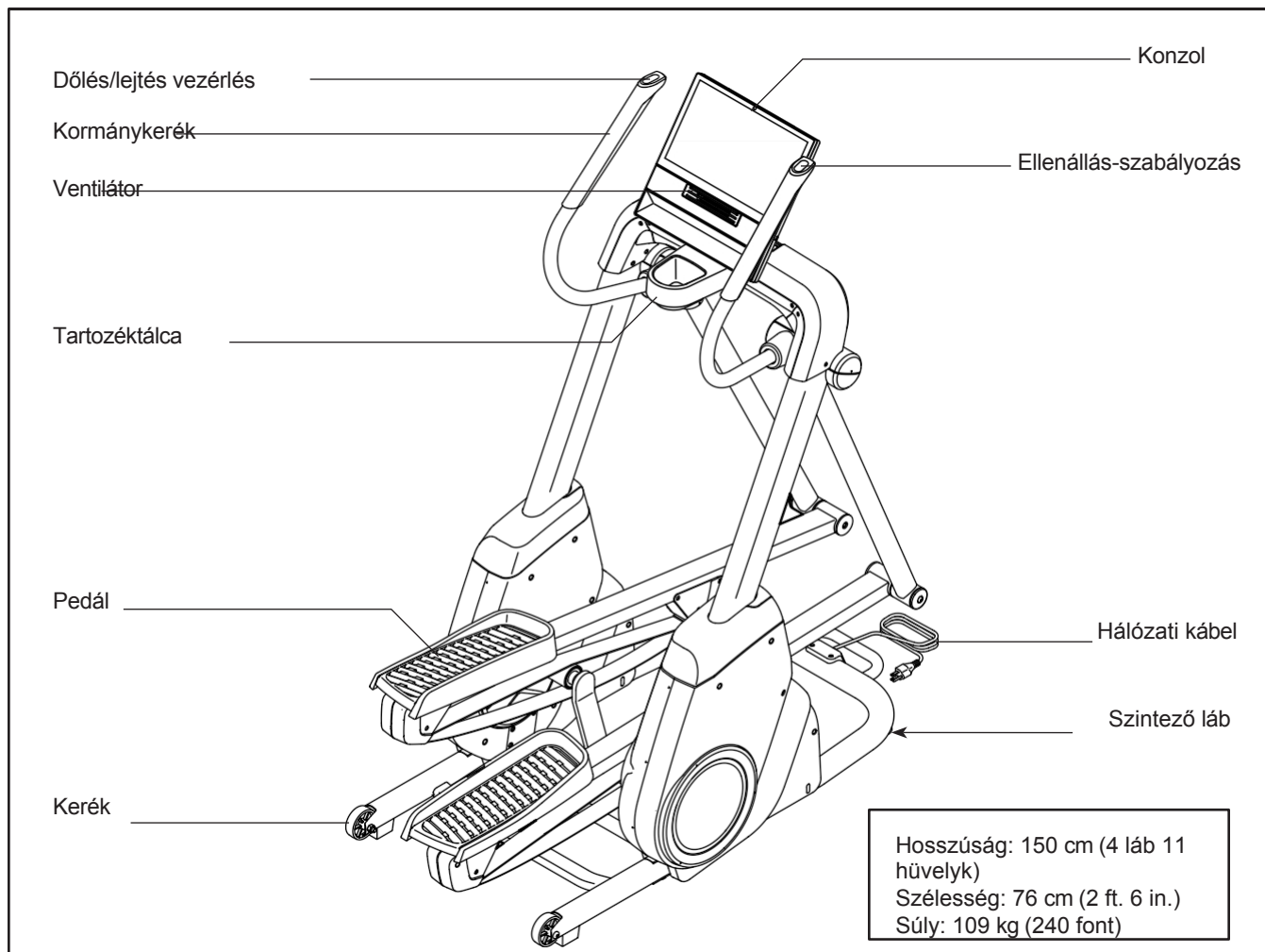
MIELŐTT ELKEZDENÉD

Köszönjük, hogy a forradalmi NORDICTRACK® X16 ellipszis tréner mellett döntött. Az X16 elliptikus tréner számos olyan funkciót kínál, amelyek célja, hogy hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye az otthoni 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 az elülső borítót.

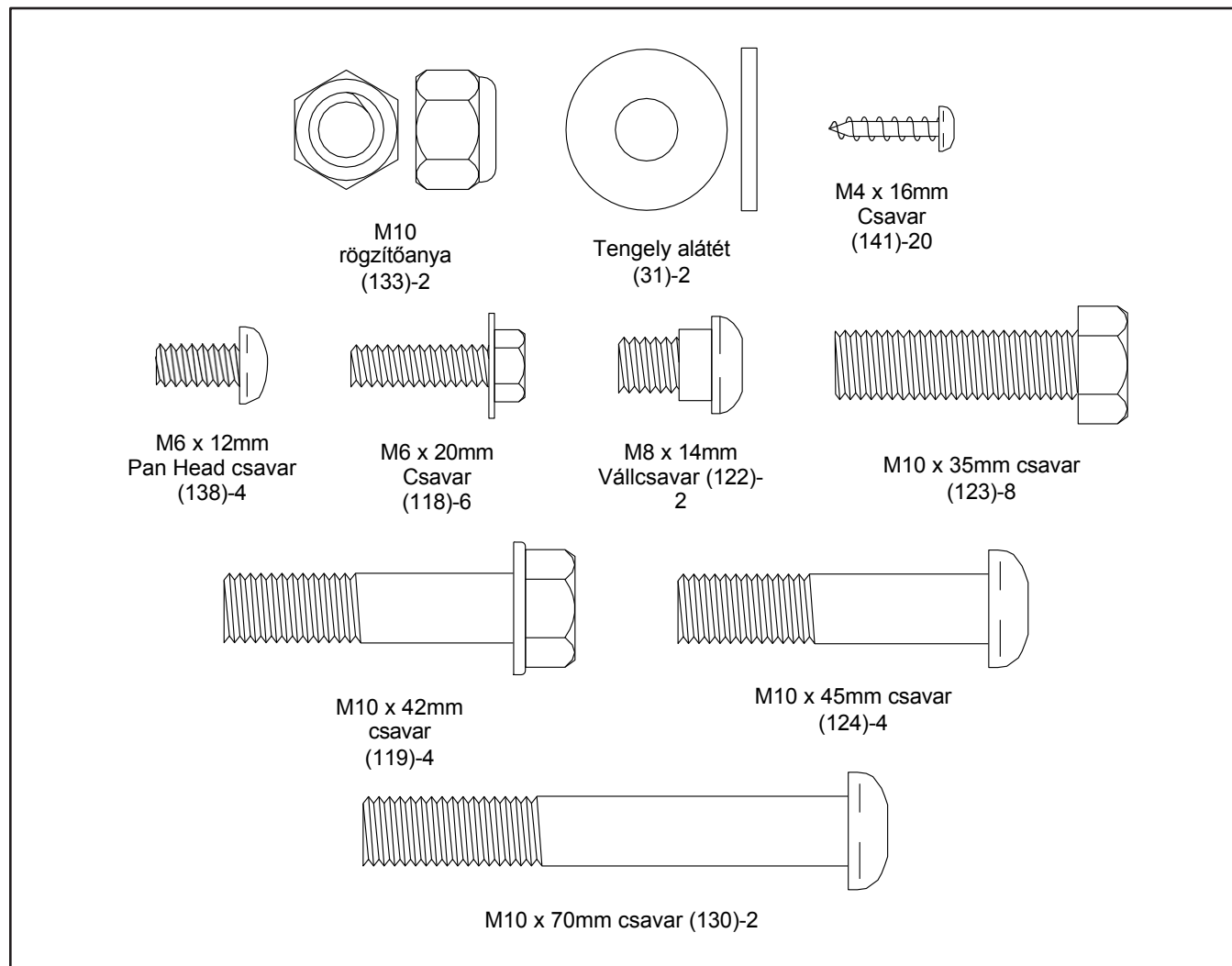
kézikönyv. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk (lásd a kézikönyv elülső borítóját).

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



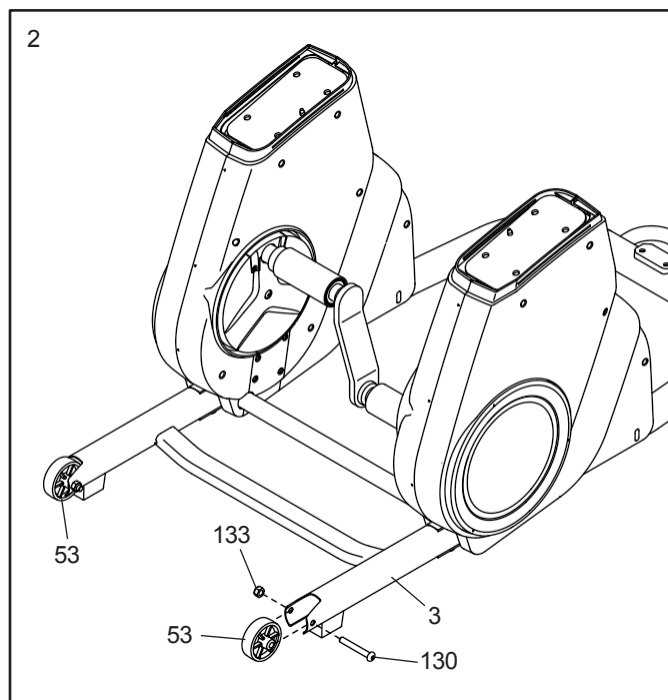
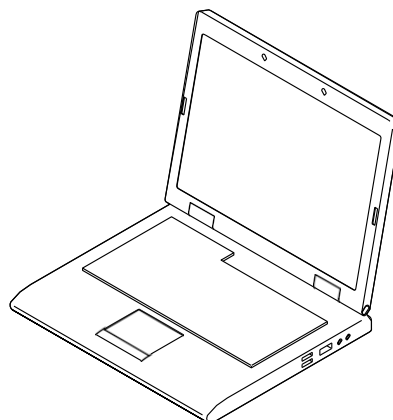
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

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



ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszereléshez két vagy három személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tisztított helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagok. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg nem fejezte be az összes összeszerelési lépést.
- A bal oldali részek "L" vagy "Left" jelöléssel vannak ellátva, a jobb oldali részek pedig "R" vagy "Right" jelöléssel vannak ellátva.
- A kis alkatrészek azonosításához lásd a 6. oldalt.
- Az összeszerelés a mellékelt eszközök. Megjegyzés: A saját gumialapács is hasznos lehet; azonban ügyeljen arra, hogy a gumialapáccsal ne törjön össze műanyag alkatrészeket.

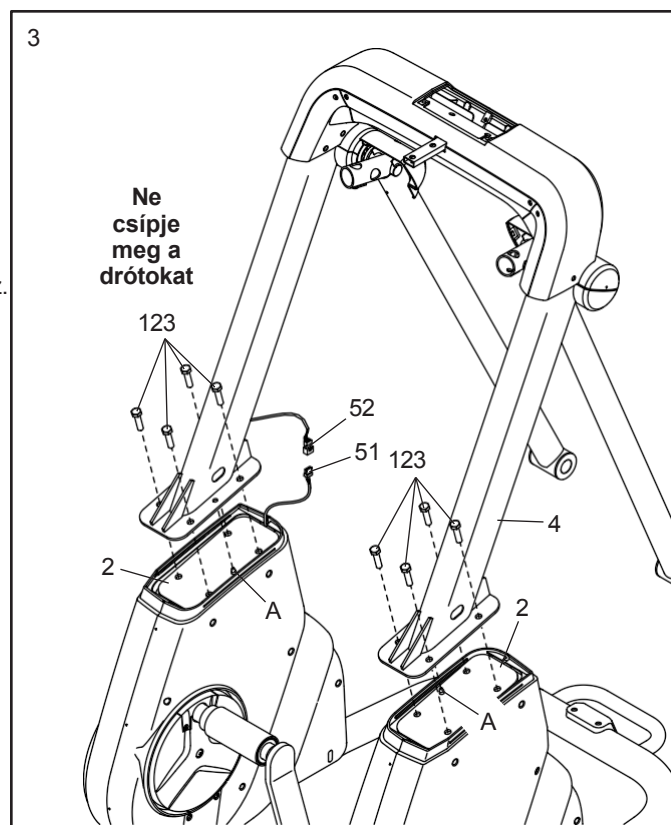


3. **Ne csípje meg a vezetékeket.** Egy vagy két másik személy segítségével helyezze a támasztékot (4) a csapokra.
(A) a kereten (2).

Rögzítse az állványt (4) nyolc M10 x 35 mm-es csavarral (123); **indítsa el mind a nyolc csavart, majd húzza meg őket.**

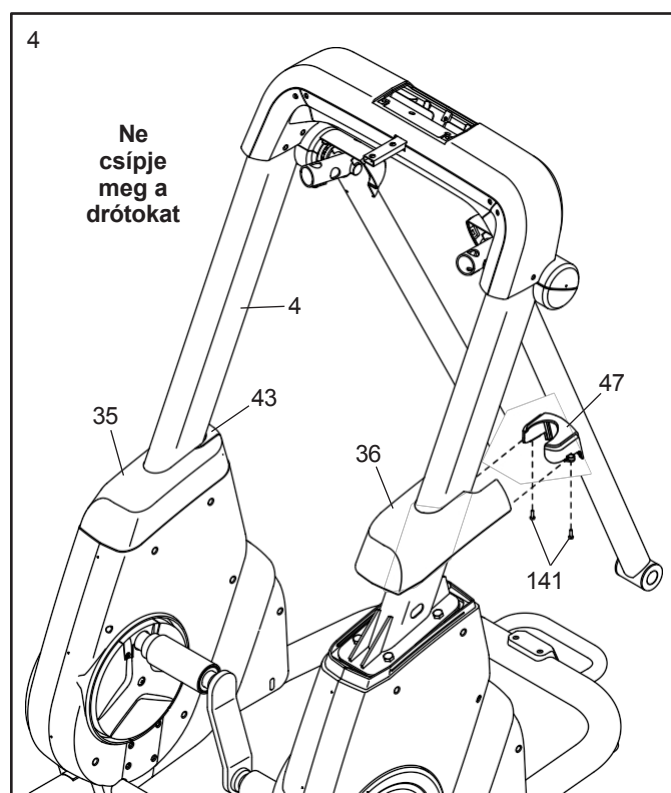
Ezután csatlakoztassa a 41"-os vezetékét (52) az állványhoz. (4) a keretben (2) lévő 17"-os vezetékhez (51).

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



4. Határozza meg a jobb oldali pajzsfedelet (36) és a jobb oldali első pajzsfedelet (47). Két M4 x 16 mm-es csavarral (141) rögzítse őket a támasz jobb oldala (4) körül. Ezután nyomja a helyükre a pajzsburkolatokat.

Ne csípje meg a vezetékeket. Csatlakoztassa a bal oldali pajzsfedelet (35) és a bal oldali elülső pajzsfedelet. (43) az állvány (4) bal oldala körül ugyanígy.

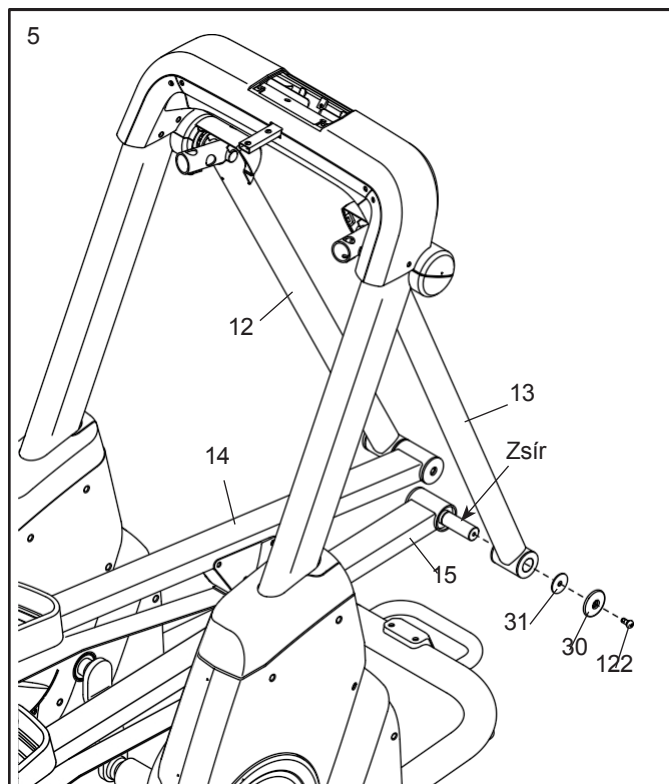


5. Határozza meg a jobb oldali pedálkar (15). Egy műanyag zacskó segítségével, hogy az ujjai tiszták maradjanak, kenje be bőségesen a mellékelt zsírral a jobb pedálkar tengelyét.

Ezután a jobb pedálkar (15) tengelyét a jobb forgásláb (13) tengelyébe kell behelyezni az ábrán látható irányból.

Rögzítse a jobb oldali pedálkar (15) egy M8 x 14 mm-es vállcsavarral (122), egy tengelyfedéllel (30) és egy tengely alátéttel (31).

Ugyanígy rögzítse a bal pedálkar (14) a bal lengőlábhoz (12).



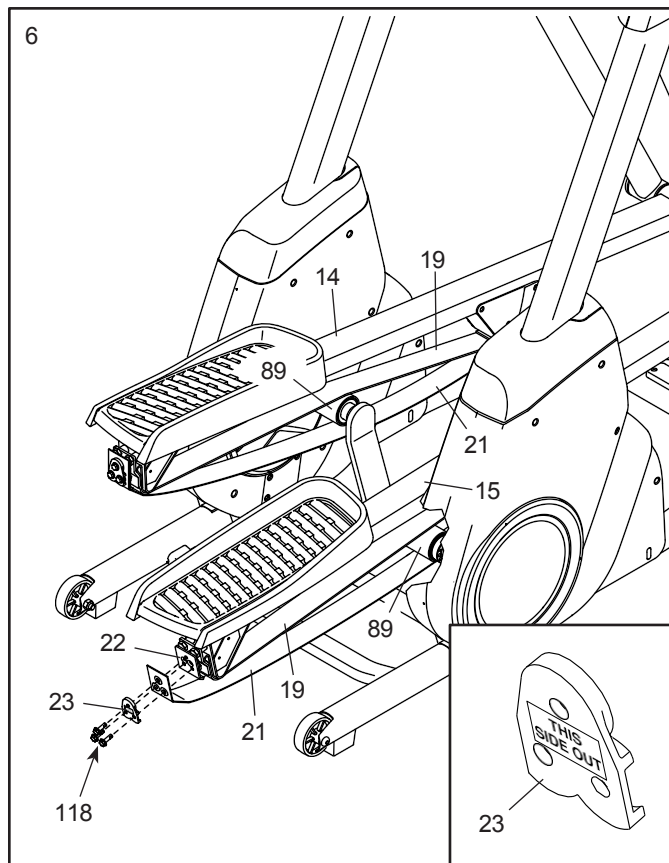
6. A jobb pedálkaron lévő szíj (21) azonosítása (15). Vigye a hevedert a görgő (89) alá; **győződjön meg róla, hogy a szíj nem csavarodott el.**

Győződjön meg arról, hogy a jobb oldali pedálkaron (15) lévő csúszószíj (19) a görgő (89) tetején nyugszik, és hogy a heveder (21) a görgő alatt van.

Megjegyzés: Hasznos lehet, ha egy második személy lefelé nyomja a jobb pedálkar (15), miközben Ön a következő műveletet végzi.

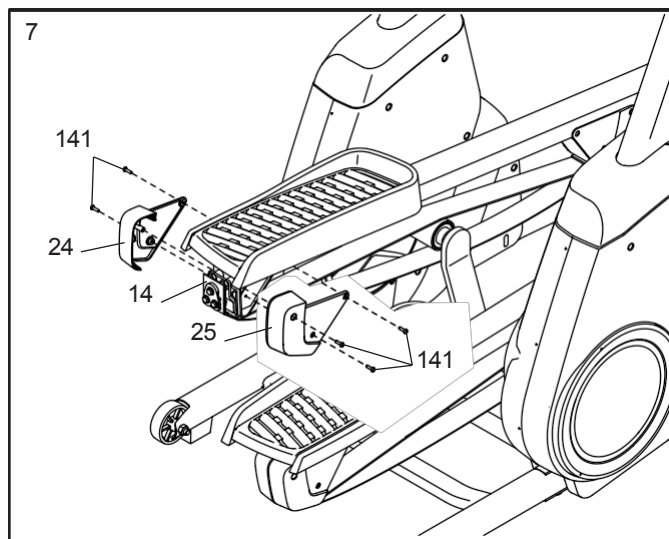
Állítsa be a hevederbilincset (23) a mellékelt rajznak megfelelően. Rögzítse a hevedert (21) a jobb oldali pedálkaron (15) lévő hevedertartóhoz (22) három M6 x 20 mm-es csavarral (118) és a hevederszorítóval; indítsa el mindhárom csavart, majd húzza meg őket.

Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali pedálkarral (14).



7. Azonosítsa a bal hátsó övfedelet (24) és a jobb hátsó övfedelet (25). Rögzítse ezeket az alkatrészeket a bal oldali pedálkarhoz (14) öt M4 x 16 mm-es csavarral (141); **indítsa el mind az öt csavart, majd húzza meg őket.**

Ismételje meg ezt a lépést az elliptikus tréner jobb oldalán.



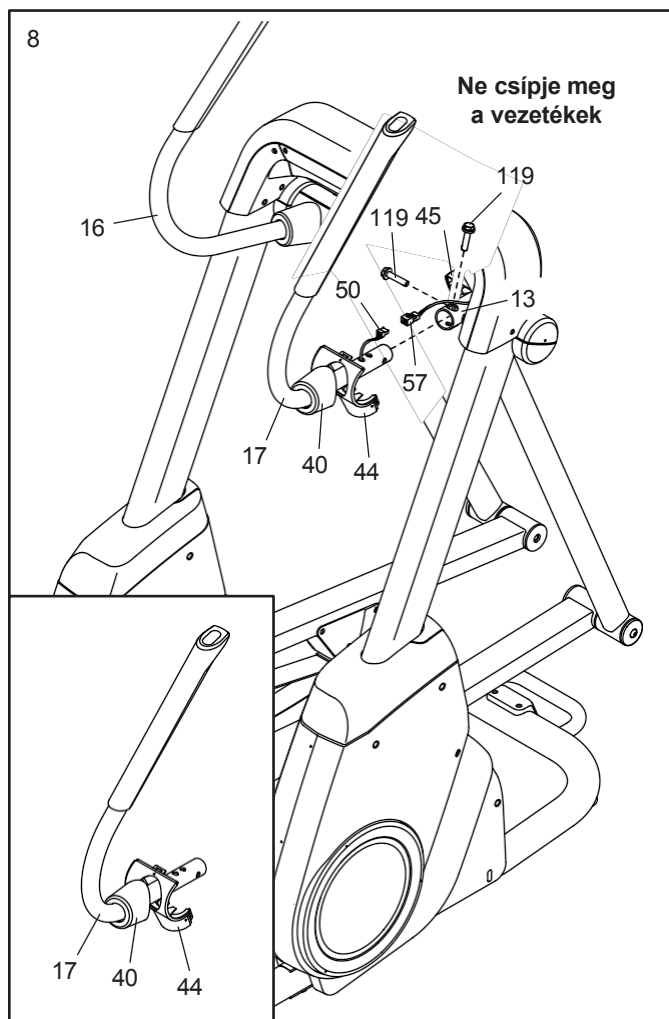
8. **Lásd a mellékelt rajzot.** Azonosítsa a jobb oldali kormányt (17), egy kormányfedelelet (40) és a jobb hátsó lábszárfelet (44). Csúsztassa a kormánykerék fedelét és a jobb hátsó lábszár fedelét a jobb kormánykerékre.

Miközben egy második személy a jobb oldali kormányt (17) az ábrán látható helyzetben tartja, a jobb oldali vezérlőhuzalt (50) a vezérlő hosszabbítóhuzalhoz (57). **FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. Az elliptikus tréner megfelelő működéséhez a vezetékeket megfelelően kell csatlakoztatni.**

Kerülje a vezetékek becsípődését. Helyezze be a jobb oldali kormányt (17) a jobb oldali forgáslábba (13), és rögzítse két M10 x 42 mm-es csavarral (119); **húzza meg erősen a csavarokat.**

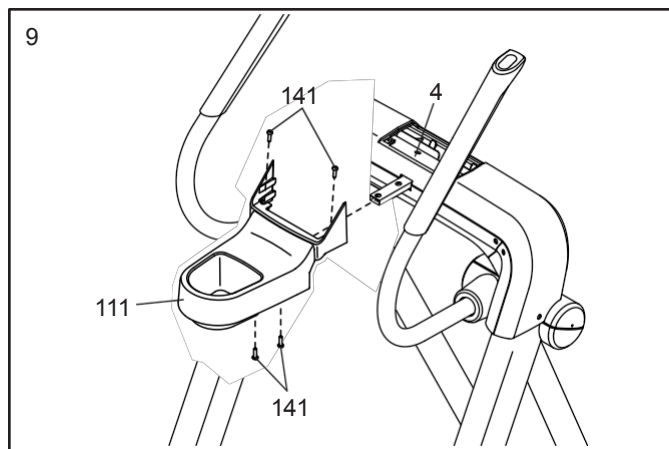
Ezután nyomja rá a jobb hátsó lábfedelet (44) a jobb első lábfedélre (45), és **illessze be a vezetékeken lévő csatlakozókat (50, 57) a fedelelekbe.** Ezután csúsztassa a helyére a kormánykerék fedelét (40).

Ismételje meg ezt a lépést a bal oldali kormányon (16).

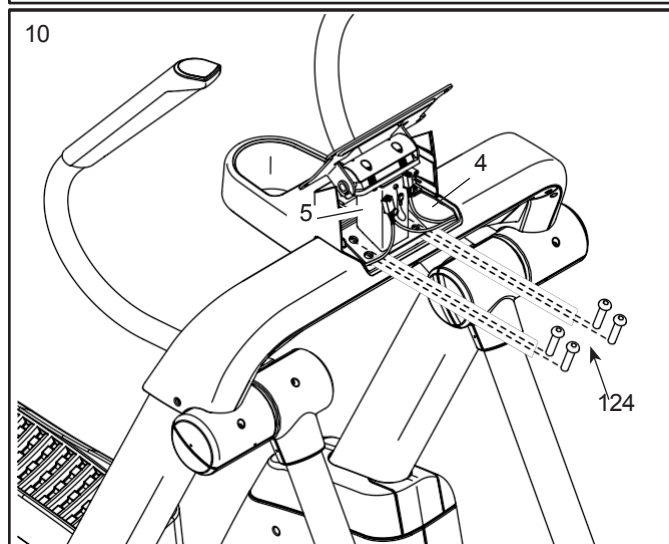


9. Csatlakoztassa a tartozéktálcát (111) az állványhoz. (4) két M4 x 16 mm-es csavarral (141) alulról.

Ezután fejezze be a tartozéktálca (111) rögzítését két további M4 x 16 mm-es csavarral (141).

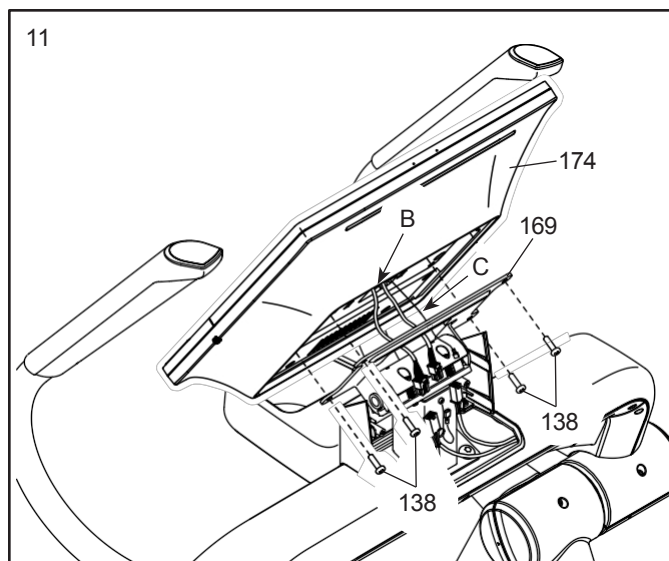


10. **Ne csípje meg a vezetékeket.** Állítsa a konzol tartóját (5) a képen látható módon, és helyezze a konzolt az állványra. (4). Rögzítse a konzolrögzítőt négy M10 x 45 mm-es csavarral (124); **indítsa el mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**



11. Tartsa a konzolt (174) a konzol tartójának (169) közelében. Helyezze be a két konzolvezetékét (B) és a konzol földkábelét (C) a konzol tartójának nyílásán keresztül.

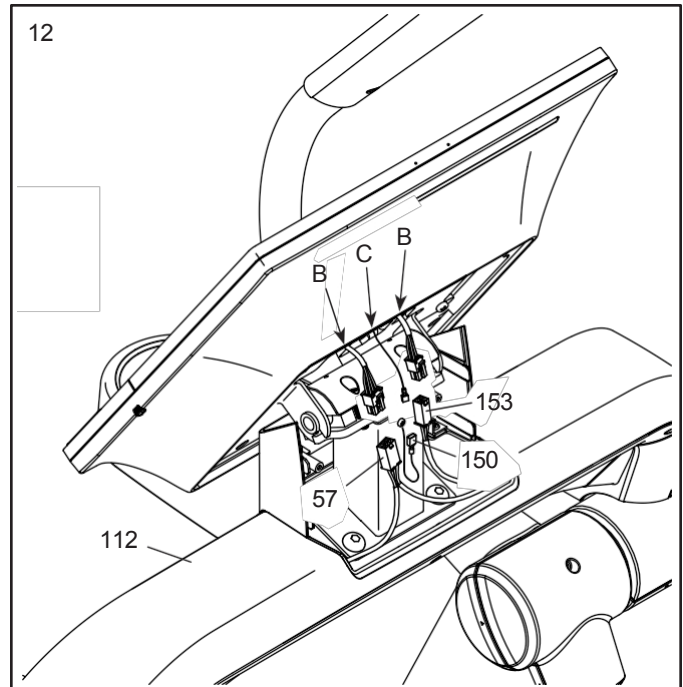
Ne csípje meg a vezetékeket. A konzol csatlakoztatása (174) a konzol tartójához (169) négy M6 x 12 mm-es laposfejű csavarral (138); **indítsa el mind a négy laposfejű csavart, majd húzza meg őket.**



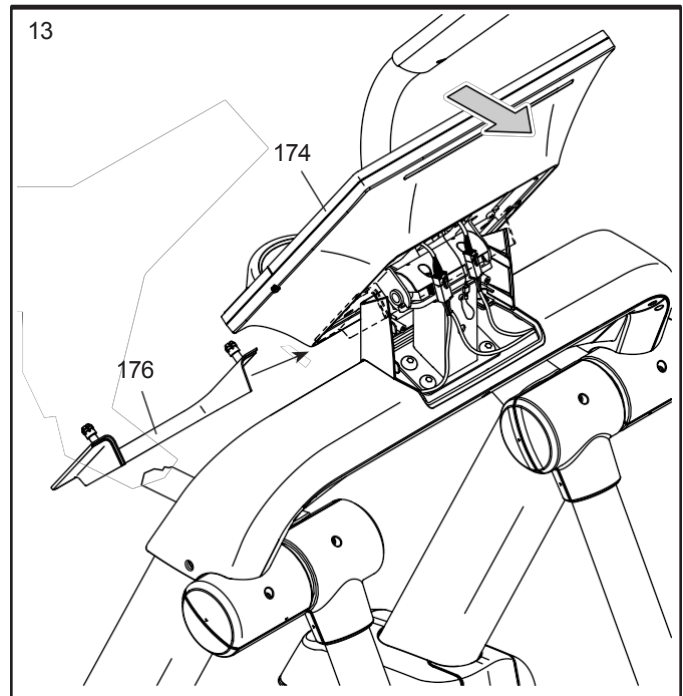
12. Csatlakoztassa a konzol földkábelét (C) a földkábelhez (150).

Ezután csatlakoztassa a két konzolvezetékét (B) a vezérlőhosszabbító vezetékhez (57) és az álló vezetékhez (153). **FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. A vezetékek megfelelő csatlakoztatására van szükség ahhoz, hogy az elliptikus tréner megfelelően működjön.**

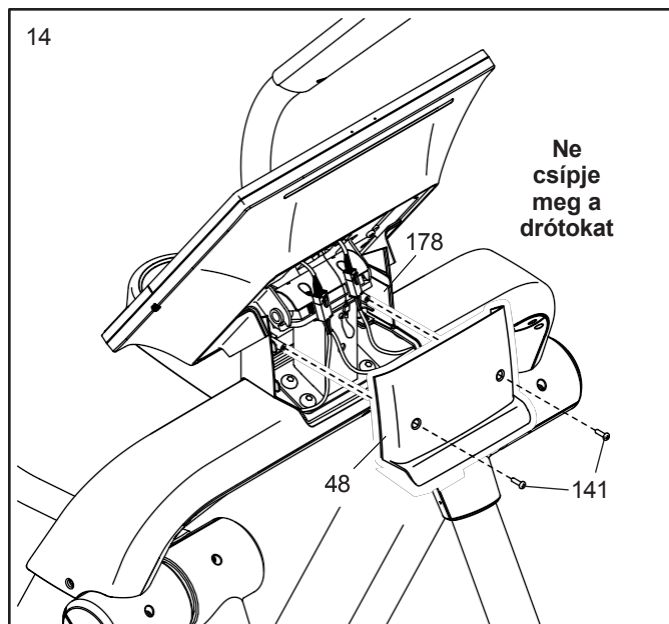
Ezután helyezze be a felesleges huzalt a felső támaszfédélbe (112).



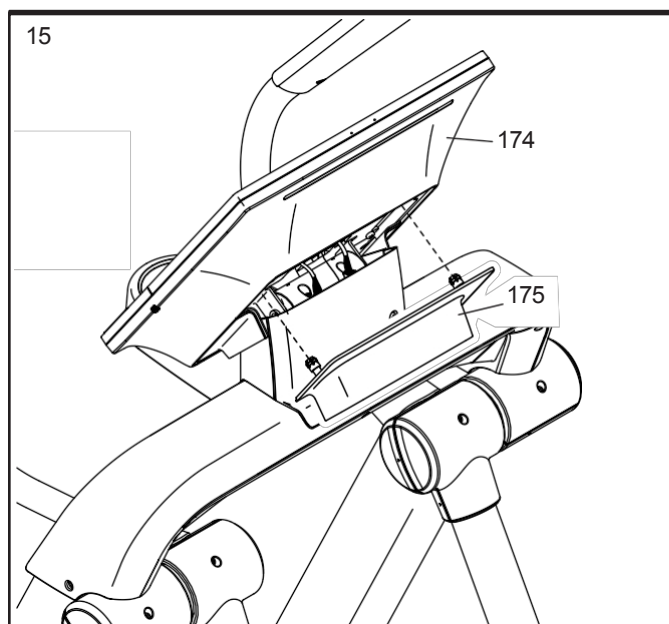
13. Döntse előre a konzol tetejét (174), majd nyomja rá az alsó konzolfedelelet (176) a konzol hátuljára (174).



14. **Ne csípje meg a vezetékeket.** Rögzítse a nagy szerelőfedelet (48) a kis szerelőfedélhez (178) két M4 x 16 mm-es csavarral (141).



15. Nyomja rá a felső konzolfedelelet (175) a konzol hátuljára (174).



16. **Az elliptikus tréner használata előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva.** Lehet, hogy extra alkatrészeket tartalmaz.
A padló védelme érdekében helyezzen szőnyeget az elliptikus tréner alá. A konzol sérülésének elkerülése érdekében tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol. Tartsa a mellékelt szerszámokat biztonságos helyen; a jövőben szükség lehet egy vagy több szerszámra a beállítások elvégzéséhez.

A ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

Ezt a terméket földelni kell. Ha meghibásodik vagy , a földelés a legkisebb ellenállású utat biztosítja az elektromos áram számára, hogy csökkentse az áramütés veszélyét. A termék tápkábele rendelkezik egy készülékföldelő vezetékkel és egy földelő dugóval.

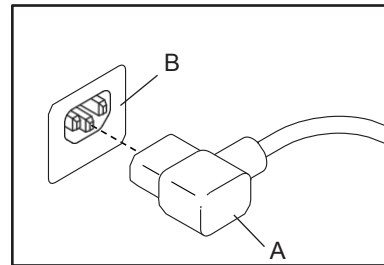
FONTOS: Ha a tápkábel megsérült, azt a gyártó által ajánlott tápkábellel kell kicserélni.



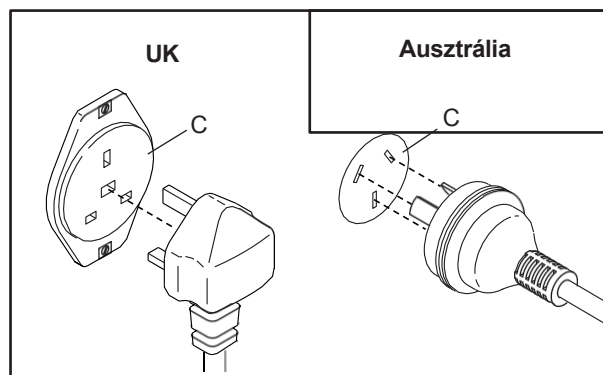
VESZÉLY: A berendezés földelővezetékének helytelen csatlakoztatása fokozott áramütésveszélyt okozhat. Ha kétségei vannak azzal kapcsolatban, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne módosítsa a termékhez mellékelte dugót - ha az nem illeszkedik a konnektorba, megfelelő konnektort szereltesse fel szakképzett villanyszerelővel.

A tápkábel csatlakoztatásához kövesse az alábbi lépéseket.

1. Csatlakoztassa a a tápkábel (A) jelzett végét a csatlakozóaljzatba (B) a kereten.

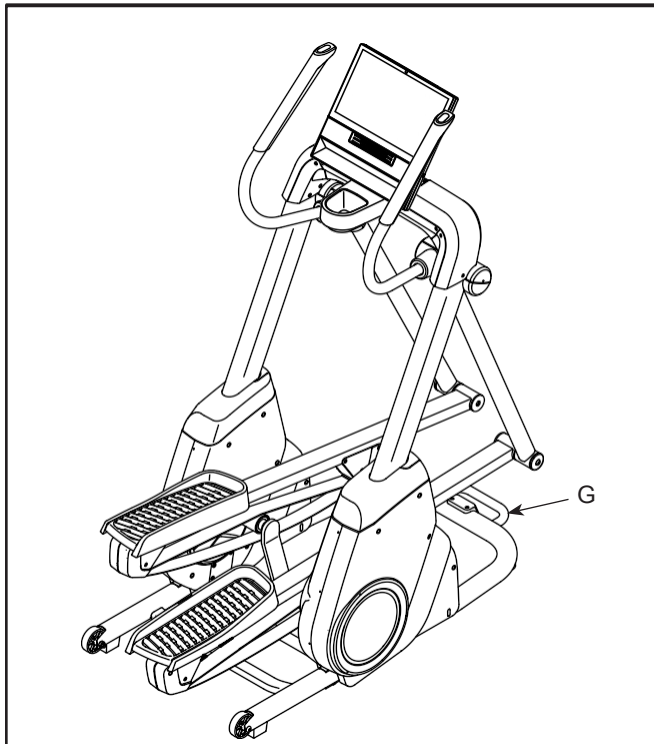


2. Csatlakoztassa a tápkábelt egy megfelelő konnektorba (C), amely megfelelően van felszerelve és földelve a helyi szabályoknak és rendeleteknek megfelelően.



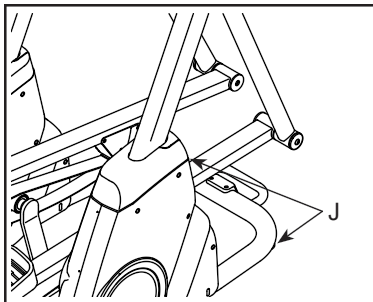
HOGYAN KELL MOZGATNI AZ ELLIPTIKUS TRÉNERT

Az elliptikus tréner mérete és súlya miatt a mozgatásához két személyre van szükség. Tegyen meg minden szükséges intézkedést a padló sérülésének elkerülése érdekében. Álljon az elliptikus tréner elé, és emelje fel a fogantyút (G), amíg az elliptikus tréner a kerekeken gurulni nem kezd. Óvatosan mozgassa az elliptikus trénert a kívánt helyre, majd engedje le a padlóra.



HOGYAN KELL KIEGYENLÍTENI AZ ELLIPTIKUS TRÉNERT

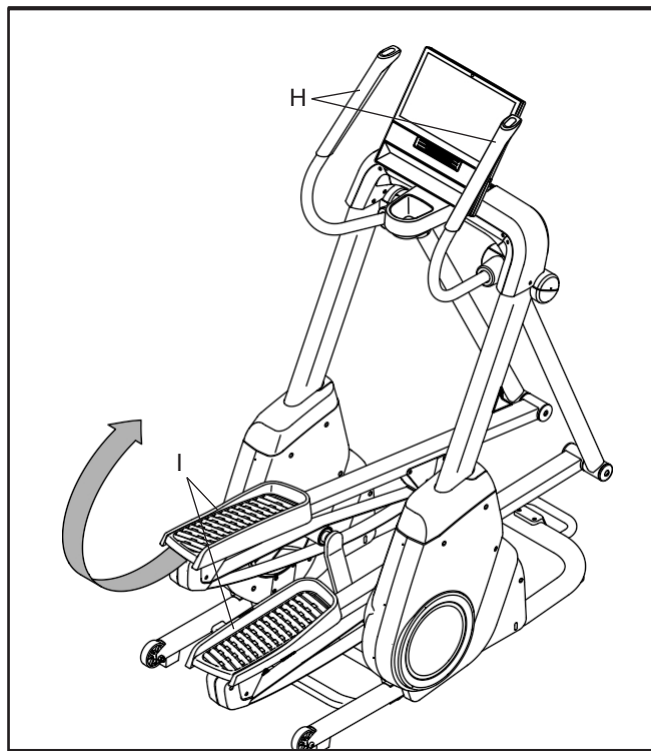
Ha az elliptikus tréner használat közben kissé billeg a padlón, fordítsa el az egyik vagy mindkét kiegyenlítő lábat (J) a talp elülső alatt, amíg a billegő mozgás meg nem szűnik.



HOGYAN KELL GYAKOROLNI AZ ELLIPSZIS TRÉNEREN

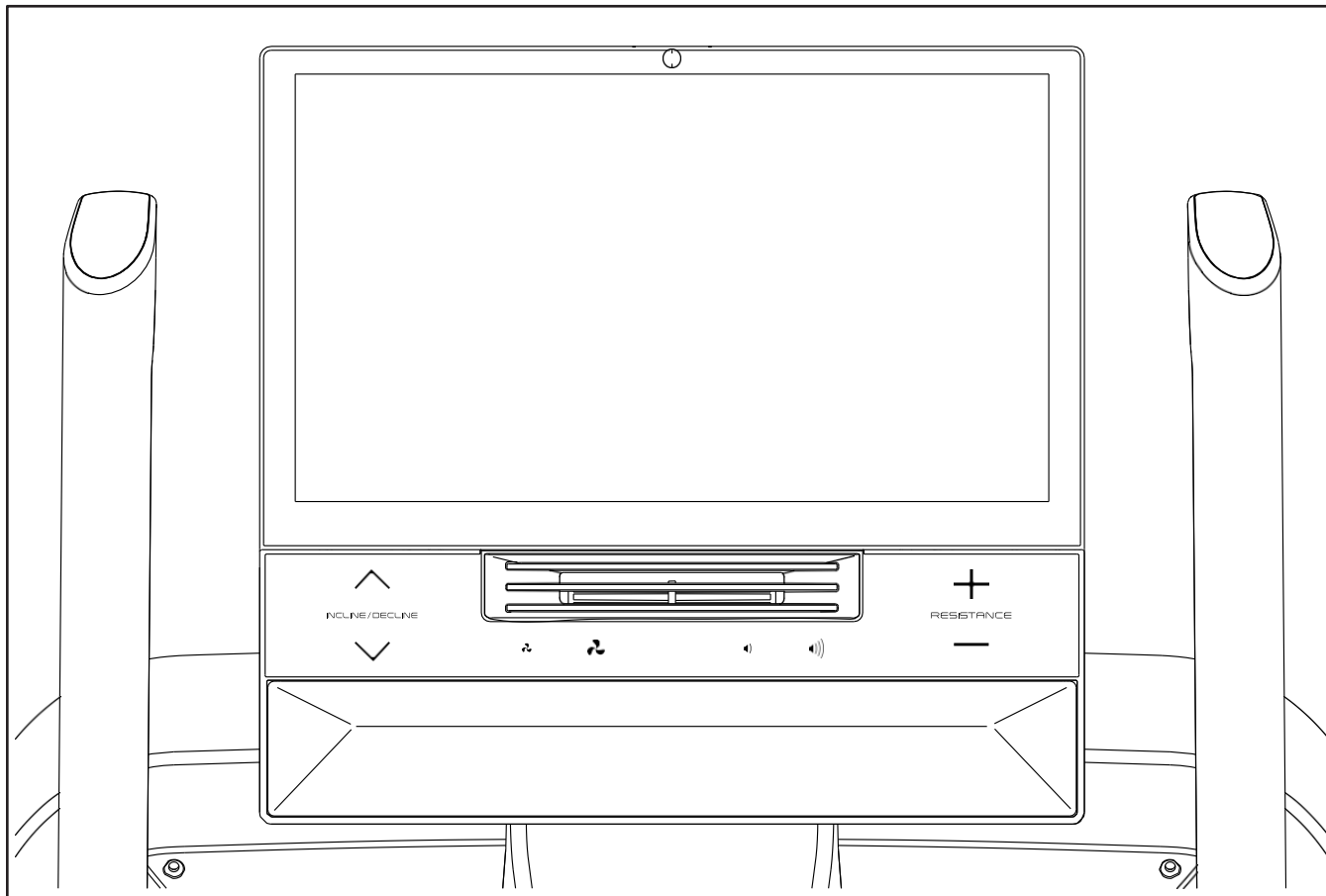
Az elliptikus tréner felszereléséhez fogja meg a kormányt (H), és lépjen az alsó helyzetben lévő pedálra (I). Ezután lépjen a másik pedálra. Nyomja a pedálokat, amíg azok folyamatos mozgással mozogni nem kezdenek.

Megjegyzés: A pedálok mindkét irányba elfordulhatnak. Javasoljuk, hogy a pedálokat a nyíl által mutatott irányba forgassa; a változatosság kedvéért azonban a pedálokat az ellenkező irányba is elfordíthatja.



Az elliptikus trénerrel való leszálláshoz várjon, amíg a pedálok (I) teljesen megállnak. **Megjegyzés: Az elliptikus tréner nem rendelkezik szabadonfutóval; 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.

A KONZOL HASZNÁLATA



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

A KONZOL JELLEMZŐI

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

Ha a konzol manuális üzemmódját használja, egy gombnyomással módosíthatja a pedálok ellenállását és a keret dőlésszögét. Edzés közben a konzol folyamatos edzés-visszacsatolást jelenít meg.

A konzol vezeték nélküli technológiával is rendelkezik, amely lehetővé teszi a konzol csatlakoztatását az iFIT® . Az iFIT segítségével választhat a kiemelt edzések változó választékából, amelyek automatikusan szabályozzák a pedálok ellenállását és a keret dőlésszögét, miközben az iFIT-edzők magával ragadó edzéseken vezetik Önt.

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

A konzol be- és kikapcsolásához lásd a 17. oldalt. **Az érintőképernyő használatának megismeréséhez** lásd a 17. oldalt. **A konzol beállításához** lásd a 18. oldalt.

A KONZOL BEKAPCSOLÁSA

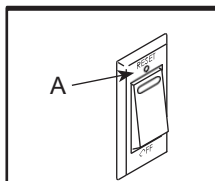
FONTOS: Ha az elliptikus tréner hideg hőmérsékletnek volt kitéve, hagyja, hogy felmelegedjen szobahőmérsékletre, mielőtt bekapcsolja a konzolt. Ha ezt nem teszi meg, károsíthatja a konzolt vagy más elektromos alkatrészeket.

Csatlakoztassa a tápkábelt (lásd a 14. oldalt). Ezután keresse meg a bekapcsolót a kereten a tápkábel közelében. Nyomja a hálózati kapcsolót a visszaállító állásba (A). A konzol ekkor bekapcsol.

Megjegyzés: Egy pillanatig eltarthat, amíg a konzol készen áll.

használatra. A konzol első bekapcsolásakor a dőlésszög-rendszer automatikusan kalibrálódhat. A keret kalibrálás közben felfelé és lefelé mozog. Amikor a keret nem mozog tovább, a dőlésszög-rendszer kalibrálva van.

FONTOS: Ha a dőlésszög-rendszer nem kalibrálódik automatikusan, olvassa el a 18. oldalon található 5. lépést, és kalibrálja kézzel a dőlésszög-rendszert.



A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

Ha befejezte az edzést, nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba, és húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS:** Ha ezt nem teszi meg, az elliptikus tréner elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.

AZ ÉRINTŐKÉPERNYŐ HASZNÁLATA

A konzol egy fejlett, színes érintőképernyővel ellátott táblagéppel rendelkezik. A képernyőn lévő képek, például az edzésen megjelenő kijelzők mozgatásához az ujját a képernyőre csúsztathatja vagy pöccinthesi. Megjegyzés: képernyő nem nyomásérzékeny; nem kell erősen megnyomnia.

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

A KONZOL BEÁLLÍTÁSA

Mielőtt használná az elliptikus tréner, állítsa be a konzolt.

1. Csatlakozzon a vezeték nélküli hálózathoz.

Az iFIT edzések és a konzol számos más funkciójának használatához a konzolt vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoztatni. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a konzol vezeték nélküli hálózathoz való csatlakoztatásához.

2. A beállítások testreszabása.

Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a kívánt mértékegység és az időzóna beállításához.

Megjegyzés: Ezen beállítások vagy más beállítások későbbi módosításához lásd a 23. oldalt.

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

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

4. Ellenőrizze a firmware-frissítéseket.

Érintse meg a menügombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd a *Beállítások*, a *Karbantartás*, végül a *Frissítés* elemet. A konzol ellenőrizni fogja a firmware-frissítéseket. További információért lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONZOLE BEÁLLÍTÁSAIT a 23. oldalon.

A firmware-frissítések célja mindig az edzésélmény javítása. Ennek eredményeképpen előfordulhat, hogy az új beállítások és funkciók nem szerepelnek ebben a kézikönyvben. Szánjon időt a konzol felfedezésére, hogy megismerje az új beállítások és funkciók működését. Továbbá előfordulhat, hogy a jelen kézikönyvben leírt egyes beállítások és funkciók már nem lesznek engedélyezve.

5. Kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

Érintse meg a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), érintse meg a *Beállítások*, majd a *Karbantartás*, végül a *Hajlásszög kalibrálása* elemet. A keret kalibrálás közben emelkedni és süllyedni fog. További információért lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONZOLE BEÁLLÍTÁSOKAT a következő weboldalon
23. oldal.

A konzol most már készen áll arra, hogy elkezdje munkát. A következő oldalakon a konzol által kínált edzéseket és egyéb funkciókat ismertetjük.

A kézi üzemmód használatához lásd a 19. oldalt. **A kiemelt edzés használatához** lásd a 20. oldalt. **Saját térképet rajzoló edzés létrehozásához** lásd a 21. oldalon. **iFIT edzés használatához** lásd a 22. oldalt.

A konzol beállításainak módosításához lásd a 23. oldalt. **A vezeték nélküli hálózathoz való csatlakozáshoz** lásd a 24. oldalt.

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

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

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

2. Készülj fel az edzésre.

Érintse meg a *Kézi indítás* gombot, és kezdjen el pedálozni. Megkezdődik a bemelegedési időszak.

A ventilátor használatához lásd a 25. oldalt.

A pulzusmérő használatához lásd a 25. oldalt.

3. Változtassa a pedálok ellenállását és a rámpa lejtését tetszés szerint.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés vége* gombot, vagy pedálozzon, amíg a bemelegítési időszak végét nem ér.

A pedálok ellenállását a következő módon változtathatja:

- Nyomja meg a konzolon lévő Ellenállás növelés és csökkentés gombokat.
- Nyomja meg a jobb oldali kormányon lévő Ellenállás növelés és csökkentés gombokat.
- Érintse meg a képernyőn lévő ellenállás csúszkákát.

A pedálok mozgását a következő módokon változtathatja.

- Nyomja meg a Rámpa növelő és csökkentő gombokat a konzolon.
- Nyomja meg a bal oldali kormányon lévő rámpa növelő és csökkentő gombokat.
- Érintse meg a képernyőn lévő dőlésszög-szabályozókat.

Megjegyzés: A gomb megnyomása után egy pillanatig tart, amíg a pedálok eléri a kiválasztott ellenállási szintet, illetve a rámpa eléri a kiválasztott emelkedési szintet.

Megjegyzés: Az ellenállás vagy a dőlésszög csúszkák képernyőn való megjelenítéséhez érintse meg a képernyőt bármely nyitott területen, majd a funkció engedélyezéséhez érintse meg a vezérlési opciókat.

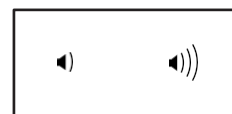
4. Kövesse a fejlődését.

A konzol többféle megjelenítési módot kínál. A kiválasztott megjelenítési mód határozza meg, hogy milyen edzésinformációk jelennek meg.

A képernyőn felfelé húzva lépjen be a teljes képernyős megjelenítési módba. Húzza lefelé a képernyőn az edzésinformációs kijelzők megjelenítéséhez.

Érintse meg a különböző edzésinformációk kijelzőit a további lehetőségek megtekintéséhez. Érintse meg a *more* gombot (+ szimbólum) a statisztikák vagy diagramok megtekintéséhez. Érintse meg a képernyő bármelyik nyitott helyen, hogy még több disz-lejátszási módot láthasson.

Ha kívánja, állítsa be a hangerőt a Vol növelő és csökkentő gombok megnyomásával.



5. Szüneteltesse vagy fejezze be az edzést.

Az edzés szüneteltetéséhez érintse meg a képernyőt, és érintse meg a szünet ikonját, vagy egyszerűen hagyja abba a pedálozást. Az edzés folytatásához érintse meg a *start* ikont, vagy egyszerűen folytassa a pedálozást.

Az edzés befejezéséhez érintse meg a képernyőt, érintse meg a szünet ikonját, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

6. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 17. oldalt).

HOGYAN KELL HASZNÁLNI EGY KIEMELT EDZÉST

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

1. Válassza ki a kezdőképernyőt vagy az edzőkönyvtárat.

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

Az edzőkönyvtár kiválasztásához érintse meg a *Tallózás* gombot.

2. Válasszon ki egy edzést.

Az edzés kiválasztásához a kezdőképernyőről vagy az edzőkönyvtárból egyszerűen érintse meg a kívánt edzés gombját a képernyőn. A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgetheti a képernyőt.

A konzolján megjelenő edzések időszakosan változnak. A kiemelt edzések egyikét a későbbi használatra elmentheti, ha a kedvencek gomb (szív szimbólum) megérintésével felveszi azt a kedvencek közé. Egy kiemelt edzés elmentéséhez be kell jelentkeznie az iFIT-fiókjába (lásd a 3. lépést a 21. oldalon).

Ha saját térképet szeretne rajzolni egy edzéshez, lásd: KÉSZÍTSEN EGY DRAW-YOUR-OW-OWN-MAP WORKOUT-ot? a 21. oldalon.

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

3. Készülj fel az edzésre.

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

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

4. Kezdje el az edzést.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés vége* gombot, vagy pedálozzon, amíg a bemelegítési időszak véget nem ér.

Egyes edzések során egy iFIT-edző végigvezeti Önt egy magával ragadó videóedzésen. Érintse meg a képernyőt bármely nyitott területen a zene, az edző hangja és a hangerő beállításainak megtekintéséhez és kiválasztásához az edzéshez.

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

Egyes edzések során előfordulhat, hogy rendszer felszólítja Önt egy célsebesség fenntartására. Edzés közben tartsa a pedálozási sebességet a célsebesség közelében.

FONTOS: A célsebesség csak motivációként szolgál. A tényleges pedálozási sebesség lassabb lehet a célsebességnél. Ügyeljen arra, hogy olyan sebességgel pedálozzon, amely az Ön számára kényelmes.

Ha az ellenállás szintje túl magas vagy túl alacsony manuálisan felülbíráhatja a beállítást az Ellenállás gombok vagy a Rámpa gombok megnyomásával (lásd a 3. lépést a 19. oldalon).

Az edzés programozott való visszatéréshez érintse meg a *Follow Workout (Edzés követése)* elemet.

Ha az intelligens beállítás funkció be van kapcsolva, a konzol az ellenállási beállítások kézi felülírása alapján auto- matikusan skálázza az edzés intenzitási szintjét.

Az intelligens beállítás funkció engedélyezéséhez érintse meg a képernyőt bármely nyitott területen, majd érintse meg az intelligens beállítás kapcsolót.

FONTOS: Az edzés leírásában feltüntetett kalóriacél az edzés során elégetendő kalóriák becsült száma. Az Ön által elégetett kalóriák tényleges száma különböző tényezőktől függ, mint például a súlyod. Ezenkívül, ha az edzés során manuálisan megváltoztatja a rámpa ellenállási szintjét vagy emelkedési szintjét, ez befolyásolja az elégetett kalóriák számát.

Ha az aktív pulzus funkció be van kapcsolva, a konzol a kompatibilis pulzusmérő viselése esetén (lásd a 25. oldalt) az edzés intenzitási szintjét auto- matikusan, a pulzusszám alapján méri.

Az aktív impulzus funkció engedélyezéséhez lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLA BEÁLLÍTÁSOKAT a 23. oldalon.

A kijelzőmódok használatával történő előrehaladásának követéséhez lásd a 4. lépést a 19. oldalon.

Az edzés szüneteltetéséhez vagy befejezéséhez lásd az 5. lépést a 19. oldalon.

5. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 17. oldalt).

HOGYAN KÉSZÍTSÜNK SAJÁT TÉRKÉPES EDZÉST

A saját térképet rajzoló edzés használatához be kell jelentkeznie az iFIT-fiókjába (lásd a 2. lépést a 22. oldalon), és a konzolnak vezeték nélküli hálózatra kell csatlakoznia (lásd a 24. oldalt).

1. Válasszon egy saját térképes edzést.

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

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

2. Rajzolj egy edzést a térképre.

Navigáljon a térképen arra a területre, ahol edzést szeretne rajzolni a keresőmezőbe beírva, vagy az ujjait a képernyőn csúsztatva. Érintse meg a képernyőt az edzés kezdőpontjának hozzáadásához. Ezután érintse meg a képernyőt az edzés végpontjának hozzáadásához.

Ha az edzést ugyanazon a ponton szeretné kezdeni és befejezni, érintse meg a *Close Loop (Hurok bezárása)* vagy a *Out & Back (Ki és vissza)* elemet a térképopciókban. Azt is kiválaszthatja, az edzés az útvonalhoz rögzüljön-e.

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

A képernyőn megjelenik az edzés magassági és távolsági statisztikája.

3. Mentsd el az edzést.

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

4. Készülj fel az edzésre.

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

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

5. Kezdje el az edzést.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés vége* gombot, vagy pedálozzon, amíg a bemelegítési időszak véget nem ér. Az edzés ugyanúgy fog működni, mint egy kiemelt edzés (lásd a 4. lépést a 20. oldalon).

6. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 17. oldalt).

HOGYAN KELL HASZNÁLNI AZ iFIT EDZÉST

Az iFIT edzés használatához be kell jelentkeznie az iFIT fiókjába (lásd a 2. lépést), és a konzolnak vezeték nélküli hálózathoz kell csatlakoznia (lásd a 24. oldalt). **Az iFIT-ről további információkat az iFIT.com oldalon talál.**

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

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

2. Jelentkezzen be iFIT-fiókjába.

Ha még nem tette meg, érintse meg a képernyőn a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd érintse meg a *Bejelentkezés* gombot az iFIT-fiókjába való bejelentkezéshez. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a felhasználónév és a jelszó megadásához.

Az iFIT-fiókon belüli felhasználóváltáshoz érintse meg a menü gombot, majd a *Beállítások*, végül a *Számlák kezelése*. Ha a fiókhoz egynél több felhasználó tartozik, megjelenik a felhasználók listája. Érintse meg a kívánt felhasználó nevét.

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

Érintse meg a képernyő alján lévő gombokat a kezdőképernyő (Kezdőlap gomb) vagy az edzőkönyvtár (Tallózás gomb) kiválasztásához.

Az iFIT edzés kiválasztásához a kezdőképernyőről vagy az edzőkönyvtárból egyszerűen érintse meg a kívánt edzés gombját a képernyőn. A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgethet.

A kezdőképernyőn megjelenő iFIT edzések időszakosan változnak.

Az edzőkönyvtár tartalmazza az elliptikus trénerhez elérhető összes iFIT edzést, kategóriákba rendezve. Az edzőkönyvtárban való kereséshez érintse meg a keresés gombot (nagyítóüveg szimbólum), és válassza ki a kívánt szűrési lehetőségeket.

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

Olyan lehetőségeket is választhat, mint például az edzés hozzáadása az ütemtervéhez (lásd az 5. lépést) vagy az edzés kedvencként való megjelölése (lásd a 6. lépést).

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

Kívánság szerint egy későbbi időpontra is ütemezhet iFIT edzést. Egyszerűen tekintse meg a kívánt iFIT-edzés áttekintését vagy edzésösszefoglalóját, érintse meg az *Ütemezés* gombot, majd válassza ki a kívánt dátumot a naptárban. Amikor a kiválasztott dátum elérkezik, a kezdőképernyőn megjelenik a tervezett iFIT edzés.

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

Egy iFIT-edzés kedvencként való megjelöléséhez egyszerűen tekintse meg a kívánt iFIT-edzés áttekintését vagy edzésösszefoglalóját, és érintse meg a kedvencek gombot (szív szimbólum).

A kedvencekként megjelölt iFIT-edzések listájának megtekintéséhez válassza ki az edzőkönyvtárat (Tallózás gomb), majd érintse meg a *Saját lista* elemet.

6. Készülj fel az edzésre.

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

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

7. Kezdje el az edzést.

Az edzés megkezdéséhez érintse meg a *Bemelegítés vége* gombot, vagy pedálozzon, amíg a bemelegítési időszak véget nem ér. Az edzés ugyanúgy fog működni, mint egy kiemelt edzés (lásd a 4. lépést a 20. oldalon).

8. Ha befejezte az edzést, kapcsolja ki a konzolt (lásd a 17. oldalt).

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MÓDOSÍTÁSA

1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

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

Ezután érintse meg a képernyőn a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd a *Beállítások* gombot.

2. Navigáljon a beállítási menükben, és módosítsa a beállításokat a kívánt módon.

A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgetheti a képernyőt. Egy beállítási menü megtekintéséhez egyszerűen érintse meg a menü nevét. A menüből való kilépéshez érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum). A következő beállítási menükben tekintheti meg és módosíthatja a beállításokat:

Számla

- Profilom
- Edzésben
- Számlák kezelése

Berendezések

- Berendezés információ
- Berendezés beállításai
- Karbantartás
- Wi-Fi

A oldalról

- Jogi

3. Testreszabhatja az edzésbeállításokat.

Az edzésbeállítások testreszabásához és az edzésfunkciók engedélyezéséhez érintse meg az *Edzésben* elemet, majd érintse meg a kívánt beállításokat.

Ha az aktív pulzus funkció be van kapcsolva, a konzol a pulzusszám alapján méretezi az edzések intenzitási szintjét, ha kompatibilis pulzusmérőt visel. Az aktív pulzus funkció engedélyezéséhez érintse meg az aktív pulzus kapcsolót. Ezután válassza ki a nyugalmi és a maximális pulzusszámot, és módosítsa a kapcsolódó beállításokat a kívánt módon.

4. A mértékegység és egyéb beállítások testreszabása.

A mértékegység, az időzóna vagy más beállítások testreszabásához érintse meg a *Berendezés információ* vagy a *Berendezés beállításai* elemet, majd érintse meg a kívánt beállításokat.

A konzol a sebességet és a távolságot szabványos vagy metrikus mértékegységben is meg tudja jeleníteni.

5. A gépinformációk vagy a konzolalkalmazás információinak megtekintése.

Érintse meg a *Equipment Info* (*Berendezés információ*), majd a *Machine Info* (*Gép információ*) vagy az *App Info* (*Alkalmazás információ*) elemet, ha az elliptikus trénerrel vagy a konzol alkalmazással kapcsolatos információkat szeretné megtekinteni.

6. Frissítse a konzol firmware-ét.

A legjobb eredmény érdekében rendszeresen ellenőrizze a firmware frissítéseket. Érintse meg a *Karbantartás*, majd a *Frissítés* elemet a firmware-frissítések kereséséhez a vezeték nélküli hálózaton keresztül. A frissítés automatikusan elindul. **FONTOS: Az elliptikus tréner károsodásának elkerülése érdekében ne kapcsolja ki a konzolt a firmware frissítése közben.**

A képernyőn megjelenik a frissítés előrehaladása. Amikor a frissítés befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, nyomja a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba. Várjon néhány másodpercet, majd nyomja a hálózati kapcsolót a reset állásba. Megjegyzés: Egy pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

Megjegyzés: A firmware-frissítés következtében egyes beállítások és funkciók megváltozhatnak. Szánjon időt a konzol felfedezésére, hogy megismerje az új beállítások és funkciók működését. A firmware-frissítések célja mindig az edzésélmény javítása.

7. Kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

A dőlésszög-rendszer kalibrálásához érintse meg a *Karbantartás*, majd a *Dőlésszög kalibrálása*, végül a *Kezdet* elemet. A rámpa automatikusan felemelkedik a maximális emelkedési szintre, leereszkedik a minimális emelkedési szintre, majd visszatér a kiindulási helyzetbe. Ezáltal a lejtőrendszer kalibrálódik. Amikor a lejtőrendszer kalibrálva van, érintse meg a *Befejezés* gombot.

FONTOS: Tartsa távol a háziállatokat, lábakat és egyéb tárgyakat az elliptikus tréningtől, amíg a dőlésszög-rendszer kalibrál.

8. Kilépés a beállítások főmenüből.

A beállítások főmenüből való kilépéshez érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum).

HOGYAN CSATLAKOZHATOK VEZETÉK NÉLKÜLI HÁLÓZATHOZ

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

1. Válassza ki a beállítások főmenüjét.

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

Ezután érintse meg a képernyőn a menü gombot (három vízszintes vonal szimbólum), majd a *Beállítások* gombot. A képernyőn megjelenik a beállítások menüje.

2. Vezeték nélküli hálózati kapcsolat beállítása és kezelése.

Érintse meg a *Wi-Fi* elemet a vezeték nélküli hálózat menü kiválasztásához. Ha a *Wi-Fi* nincs engedélyezve, érintse meg a *Wi-Fi* kapcsolót az engedélyezéshez. Ha a *Wi-Fi* engedélyezve van, a képernyő

megjeleníti az elérhető hálózatok listáját. Megjegyzés: A vezeték nélküli hálózatok listájának megjelenése néhány pillanatig eltarthat.

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

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

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

Ha problémái vannak a titkosított hálózathoz való csatlakozással, győződjön meg arról, hogy a jelszava helyes. **Ha az utasítások követése után is kérdései vannak, a my.iFIT.com oldalon kérhet segítséget.**

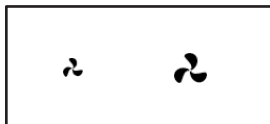
3. Kilépés a vezeték nélküli hálózat menüből.

A vezeték nélküli hálózat menüből való kilépéshez érintse meg a vissza gombot (nyíl szimbólum).

A VENTILÁTOR HASZNÁLATA

A ventilátor több sebességfokozattal rendelkezik, beleértve az automatikus üzemmódot is. Amíg az automatikus üzemmód van kiválasztva, a ventilátor fordulatszáma automatikusan a pedálozási sebesség növekedésével vagy csökkenésével nő vagy csökken. A ventilátor sebességének kiválasztásához vagy a ventilátor kikapcsolásához nyomja meg többször a konzolon lévő ventilátor növelő és csökkentő gombokat.

Megjegyzés: Ha a pedálokat egy ideig nem mozgatja a kezdőképérnyő kiválasztásakor, a ventilátor automatikusan kikapcsol.



HOGYAN KELL HASZNÁLNI A TÖLTŐPORTOT

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

A töltőport használatához csatlakoztasson egy USB-C töltőkábelt (nem tartozék) a készülék csatlakozójába és a konzol jobb oldalán lévő töltőportba; **győződjön meg róla, hogy az USB-C töltőkábel teljesen be van dugva.**

Megjegyzés: A töltőport nem adatok megtekintésére vagy átvitelére, illetve a konzol hangrendszerén keresztül történő zenelejátszásra.

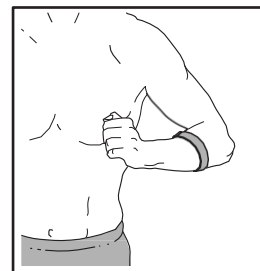
FEJHALLGATÓ CSATLAKOZTATÁSA

A Bluetooth-fejhallgató konzolhoz való csatlakoztatásához először kapcsolja be a fejhallgatót, állítsa párosítási módba, és helyezze a konzol közelébe. Ezután indítsa el edzés. Ezután érintse meg a képernyőt bármely szabad helyen, érintse meg a fejhallgató csatlakoztatásának lehetőségét, és válassza ki a fejhallgatót a képernyőn megjelenő listából.

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

AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATÁNAK MÓDJA

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



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

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

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

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

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

KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

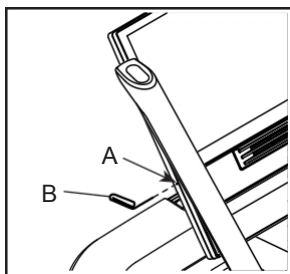
Ha a konzol nem kapcsol be, győződjön meg arról, hogy a tápkábel teljesen be van-e dugva, és hogy a hálózati kapcsoló reset állásban van.

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

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

FONTOS: Ez a művelet törli a konzol összes egyéni beállítását. A visszaállítása

a konzolhoz két emberre van szükség. Először nyomja meg a hálózati kapcsolót, és húzza ki a tápkábelt. Ezután keresse meg a bal oldalán lévő kis reset-nyílást (A). Egy hajlított gemkapocs (B) segítségével nyomja meg és tartsa a reset gombot a nyílás belsejében, majd egy második személy csatlakoztassa be a tápkábelt és nyomja meg a hálózati kapcsolót. **Tartsa lenyomva a reset gombot, amíg a konzol be nem kapcsol.** Amikor a visszaállítási művelet befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha nem, akkor nyomja ki, majd újra be a hálózati kapcsolót. Ha a konzol bekapcsol, ellenőrizze a firmware-frissítéseket (lásd a 18. oldalt). Megjegyzés: Egy pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.



FERDE RENDSZER HIBAEELHÁRÍTÁS

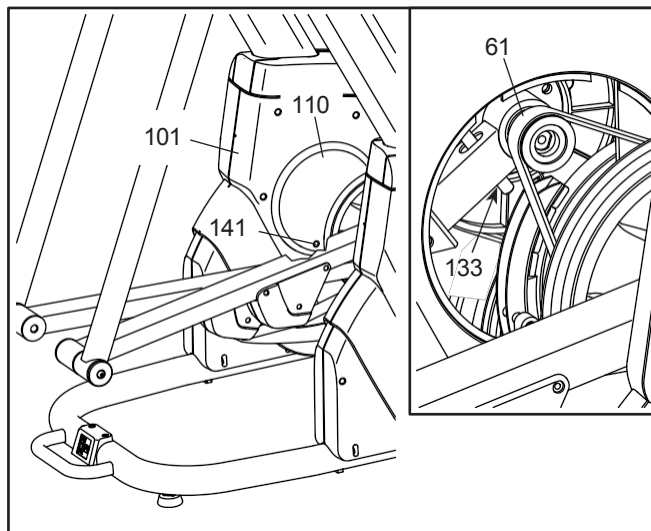
Ha a keret nem igazodik a kiválasztott emelkedési szinthez, lásd: **HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLE BEÁLLÍTÁSOKAT?**

a 23. oldalon, és kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

A MEGHAJTÓSÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha a pedálok pedálozás közben csúsznak, még akkor is, ha az ellenállás a legmagasabb fokozatra van állítva, akkor a meghajtósíj beállítására lehet szükség. A meghajtósíj beállításához először **nyomja meg a hálózati kapcsolót, és húzza ki a hálózati kábelt.**

Ezután távolítsa el az M4 x 16 mm-es csavart (141) és a hozzáférési fedelet (110) a jobb belső pajzsról (101). Ezután húzza meg az M10-es rögzítőanyát (133), amíg a meghajtósíj A (61) meg nem feszül.

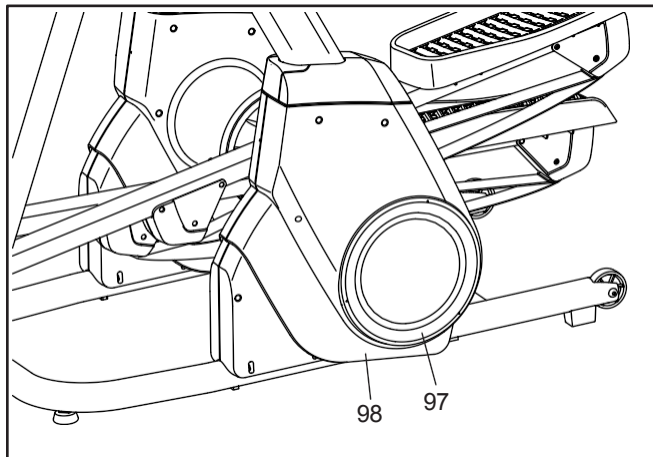


Ha megfelelően beállította a meghajtósíjat A (61), illessze vissza a hozzáférési fedelet (110), és csatlakoztassa a tápkábelt.

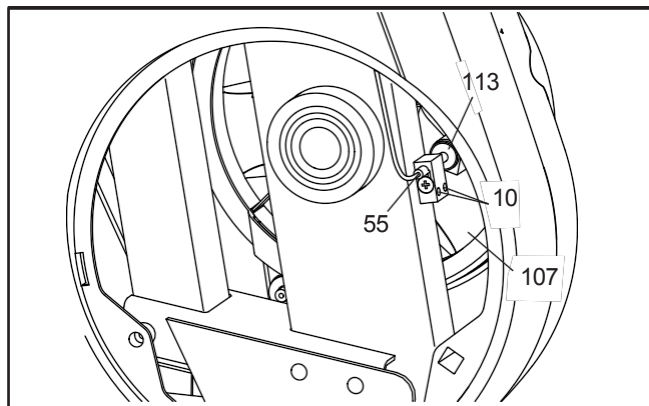
A REED-KAPCSOLÓ BEÁLLÍTÁSA

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

Ezután használjon egy szabványos csavarhúzó, és feszítse le a pajzskorongot (97) a bal külső pajzsról (98).



Lásd a jobb oldali rajzot. A nádkapcsoló helyének meghatározása (55). Forgassa el a jobb belső tárcsát (107), amíg egy mágnes (113) a Reed kapcsolóval van összehangolva.



Ezután enyhén lazítsa meg a két M4 x 25 mm-es csavart (10), és csúsztassa a nádkapcsolót (55) kissé közelebb a mágneshez (113), illetve távolabb attól.

Csatlakoztassa a tápkábelt, nyomja meg a hálózati kapcsolót, és ringassa a jobb belső tárcsát (107) előre és hátra, hogy a mágnes (113) többször is áthaladjon a nádkapcsolón (55). Ismételje meg ezeket a műveleteket, amíg a konzol helyes visszajelzést nem mutat.

Ha a reed-kapcsoló megfelelően be van állítva, húzza meg újra a két M4 x 25 mm-es csavart (10), illesztesse vissza a pajzslemezt (97), és csatlakoztassa a tápkábelt.

GYAKORLAT IRÁNYMUTATÁSOK

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

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

EDZÉSINTENZITÁS

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

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

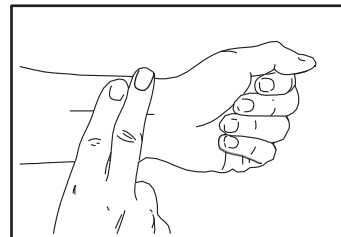
A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg az életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítjük). Az életkorod felett felsorolt három szám határozza meg az "edzési zónádat". A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső szám a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legmagasabb szám pedig az aerob edzéshez szükséges pulzusszám.

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

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

HOGYAN MÉRJÜK A PULZUSSZÁMOT

A pulzusszám méréséhez legalább négy percig gyakor. Ezután hagyja abba az edzést, és helyezze két ujját a csuklójára a képen látható módon.



Hat másodperces szívverésszámlálással, és szorozza meg az eredményt 10-zel, hogy megtudja a pulzusszámát. Ha például a hat másodperces szívverésszámod 14, akkor a pulzusszámod 140 ütés percenként.

EDZÉSI IRÁNYELVEK

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

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

Lehülés - Befejezőként 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 edzés is végezhet. Ne feledje, a siker kulcsa, hogy a testmozgást a mindennapi élet rendszeres és élvezetes részévé tegye.

JAVASOLT NYÚJTÁSOK

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

1. Lábujjérintéses nyújtás

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

2. Hátsócomb nyújtás

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

3. Vádli/Achilles nyújtás

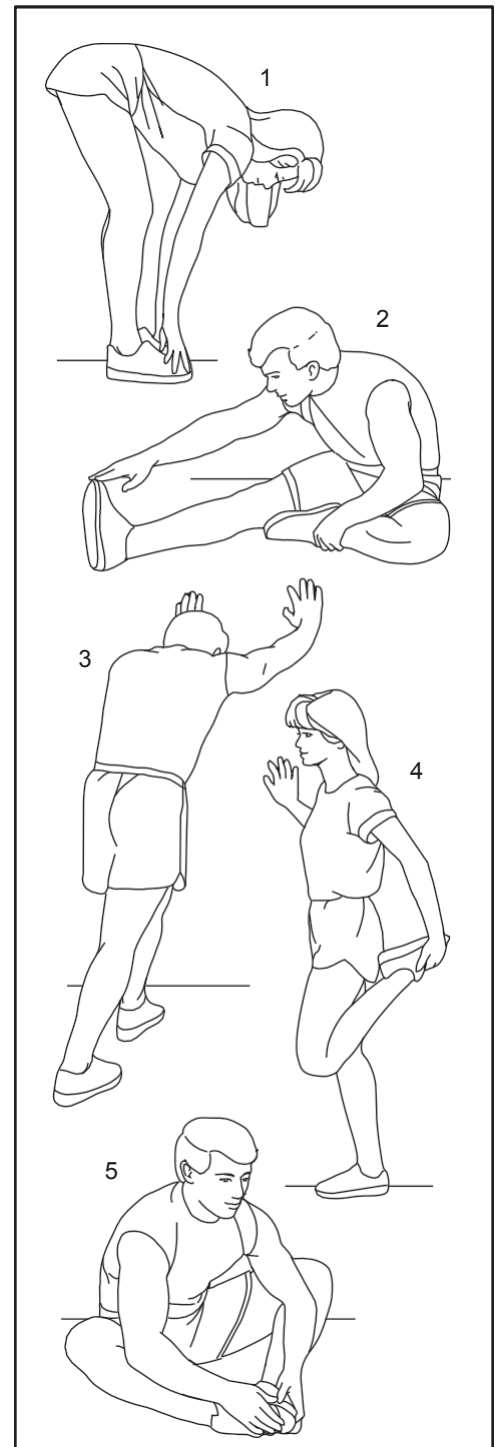
Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és tegye a kezét a falnak. Tartsa egyenesen a hátsó lábát, a hátsó lábfeje pedig laposan a padlón. Hajlítsa be az elülső lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábával. Az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

4. Négyfejű combizom nyújtás

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

5. Belső comb nyújtás

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



MEGJEGYZÉSEK

RÉSZLISTÁK

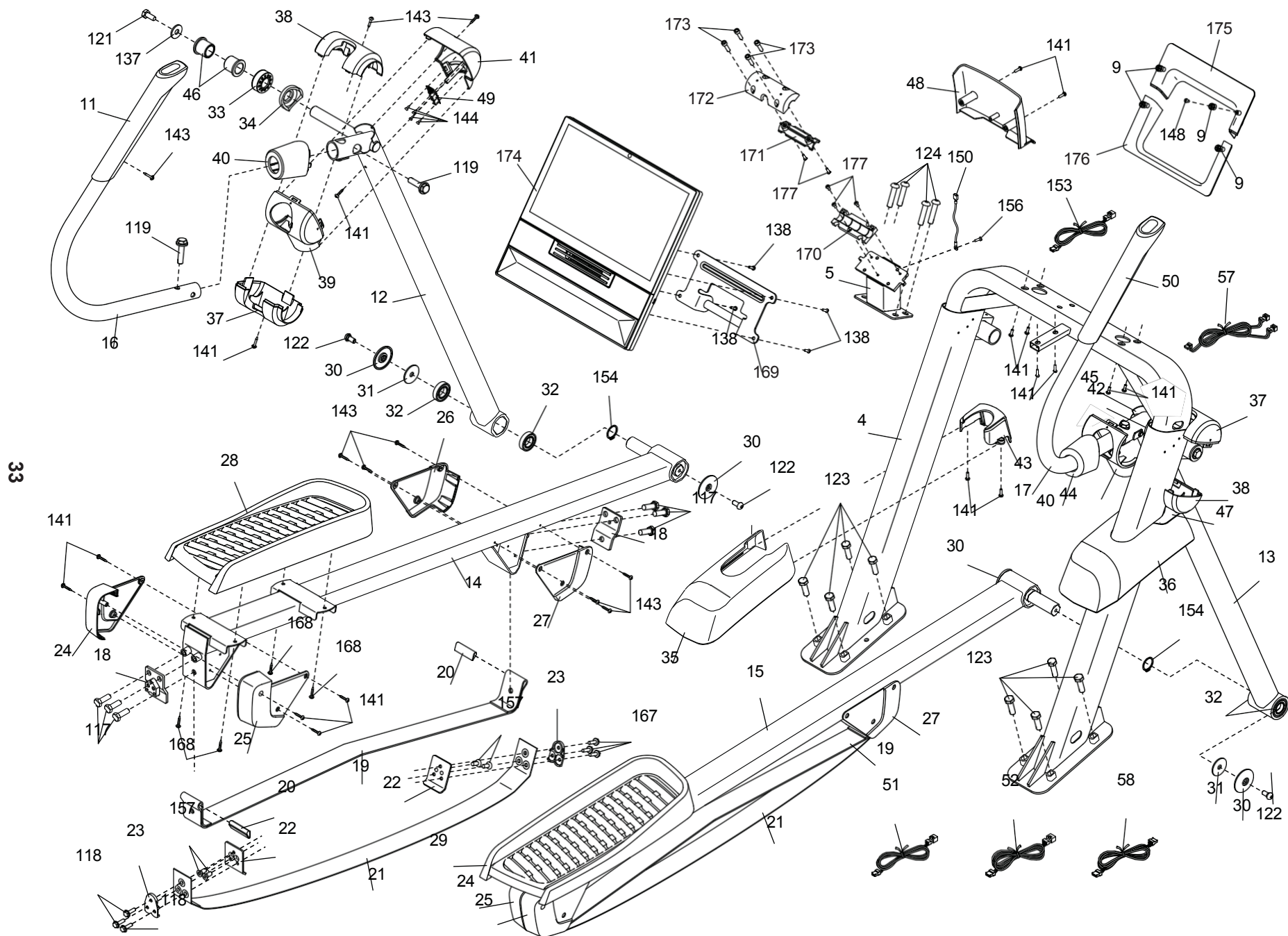
NTEL71625-INT.0 R0924A

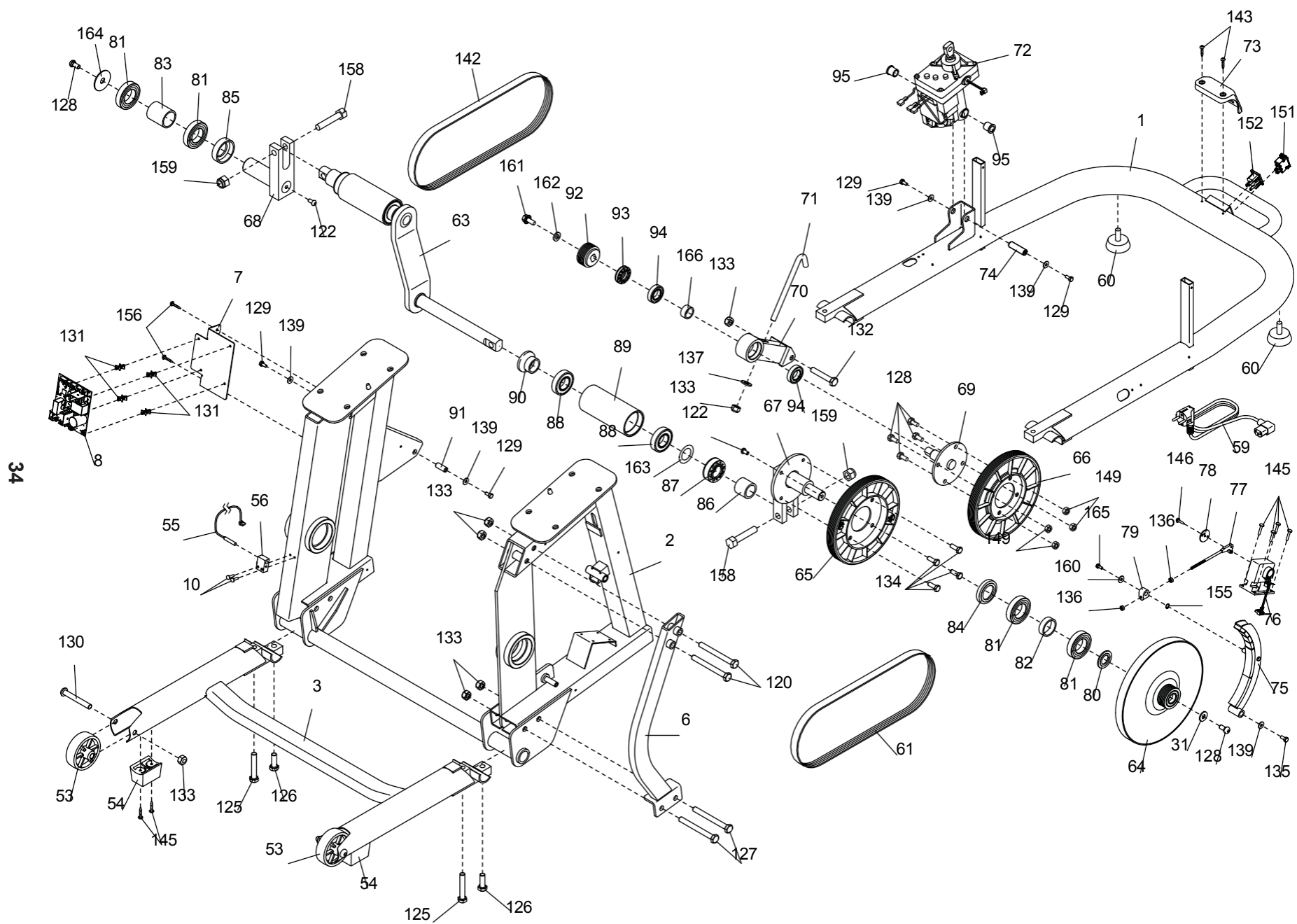
NTEL71625-INT.0 R0924A típusszám

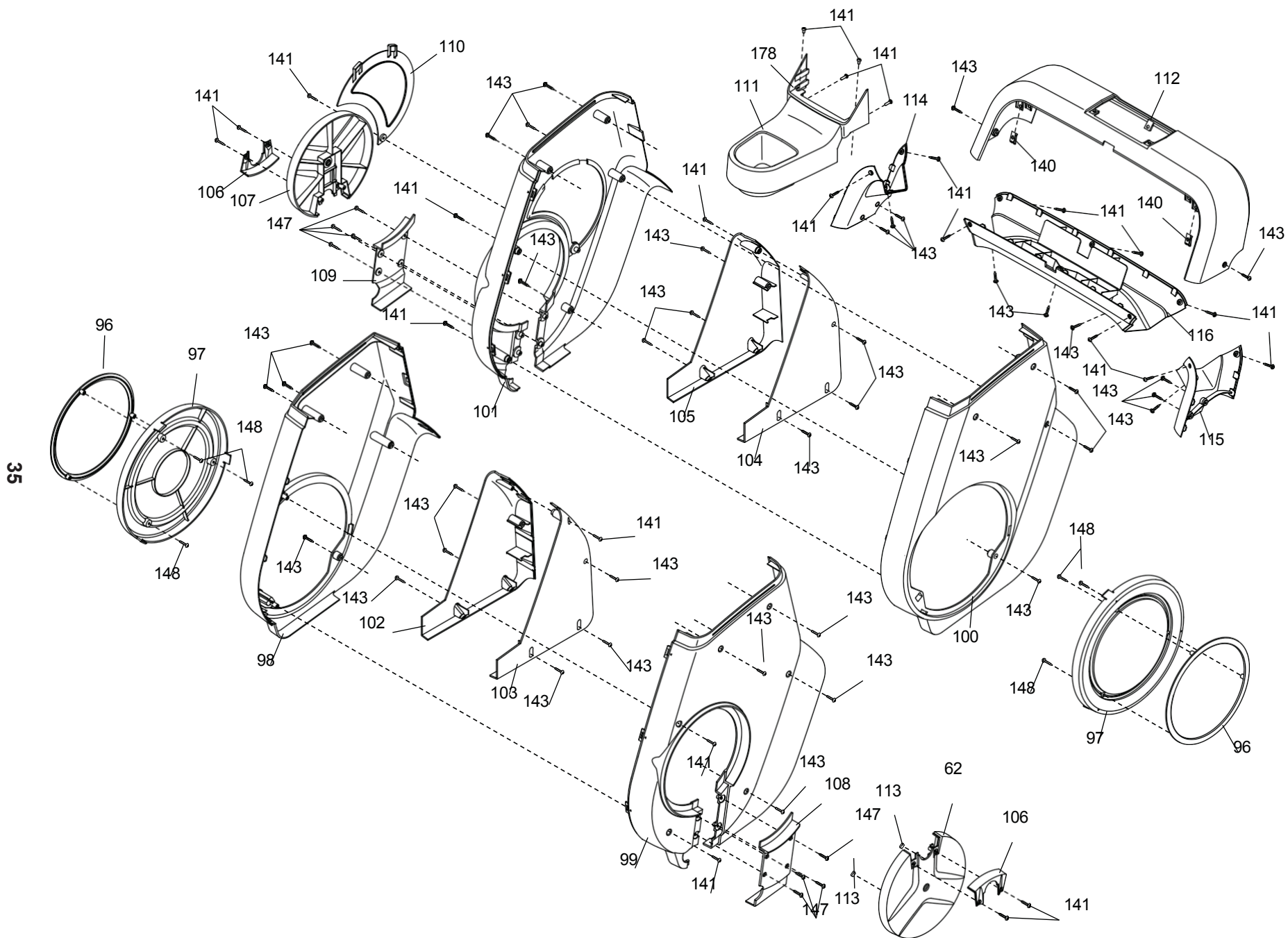
Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
1	1	Bázis	51	1	17" huzal
2	1	Keret	52	1	41" drót
3	1	Stabilizátor	53	2	Kerék
4	1	Felegyenese	54	2	Láb
5	1	Konzol szerelés	55	1	Reed kapcsoló/vezeték
6	1	Brace	56	1	Reed kapcsoló bilincs/csavar
7	1	Vezérlő konzol	57	1	Vezérlő hosszabbító vezeték
8	1	Ellenőrző testület	58	1	32" vezeték
9	4	Gomba rögzítő	59	1	Hálózati kábel
10	2	M4 x 25mm csavar	60	2	Szintező láb
11	1	Bal oldali vezérlőmarkolat/huzal	61	1	Hajtószíj A
12	1	Bal lengőláb	62	1	Bal belső tárcsa
13	1	Jobb lengőláb	63	1	Kurbli
14	1	Bal pedálkar	64	1	Lendkerék
15	1	Jobb pedálkar	65	1	Nagy forgattyús csiga
16	1	Bal kormány	66	1	Nagy tárcsakerék
17	1	Jobb oldali kormány	67	1	Kurbli szíjtárcsa konzol
18	4	Szíjbilincs	68	1	Kurbli konzol
19	2	Csúszó öv	69	1	Idler Hub
20	4	Ék	70	1	Lökhárító konzol
21	2	Pánt	71	1	Lengőkerék-beállító csavar
22	4	Pántos konzol	72	1	Emelőmotor
23	4	Strap bilincs	73	1	Teljesítményfedél
24	2	Bal hátsó övfedél	74	1	Alsó emelőtengely
25	2	Jobb hátsó övfedél	75	1	Mágnes konzol
26	2	Bal első övfedél	76	1	Ellenállás Motor
27	2	Jobb első övfedél	77	1	Ellenállás rúd
28	1	Bal pedál	78	1	Ellenállókorong
29	1	Jobb pedál	79	1	Ellenállás blokk
30	4	Tengelyfedél	80	1	Kurbli alátét
31	3	Tengely alátét	81	4	Kurblicsapág
32	4	Lábcsapág	82	1	Kis forgattyús távtartó
33	2	Flex távtartó	83	1	Nagy forgattyús távtartó
34	1	Bal lengőcsap távtartó	84	1	Konzol hegesztési távtartó
35	1	Bal oldali pajzsfedél	85	1	Nagy távtartó
36	1	Jobb oldali pajzsfedél	86	2	Görgős távtartó
37	2	Pivot fedél A	87	2	Flex távtartó
38	2	Pivot Cover B	88	4	Görgős csapág
39	1	Bal hátsó lábfedél	89	2	Roller
40	2	Kormányfedél	90	2	Roller hegesztési távtartó
41	1	Bal első lábfedél	91	1	Felső emelőtengely
42	1	Jobb oldali pivot távtartó	92	1	Kis vezérműszíjtárcsa
43	1	Bal első pajzsfedél	93	1	Rugalmas távtartó
44	1	Jobb hátsó lábfedél	94	2	Csapágazás
45	1	Jobb első lábfedél	95	2	Emelőhüvely
46	4	Pivot persely	96	2	Akcentus gyűrű
47	1	Jobb első pajzsfedél	97	2	Pajzs lemez
48	1	Nagyméretű szerelvényfedél	98	1	Bal külső pajzs
49	1	Gyorsulásmérő érzékelő	99	1	Bal belső pajzs

50	1	Jobb oldali vezérlőmarkolat/huzal	100	1	Jobb külső pajzs
Kulcsszá	Menn	Leírás	Kulcsszá	Menn	Leírás
m.	yiség.		m.	yiség.	
101	1	Jobb belső pajzs	142	1	Hajtószíj B
102	1	Bal külső borítás	143	59	M4 x 16mm önmetsző csavar
103	1	Bal belső borítás	144	4	M3 x 6mm csavar
104	1	Jobb külső borítás	145	8	M4 x 16 mm-es csavar
105	1	Jobb belső borítás	146	1	M3.5 x 10mm csavar
106	2	Tárcsasapka	147	8	M4 x 12mm csavar
107	1	Jobb belső tárcsa	148	10	M4 x 10mm csavar
108	1	Bal oldali nyílásfedél	149	4	M8-as rögzítőanya
109	1	Jobb oldali nyílásfedél	150	1	Földelt vezeték
110	1	Hozzáférfési fedél	151	1	Tápkapcsoló
111	1	Tartozéktálca	152	1	Receptacle
112	1	Felső függőleges fedél	153	1	Függőleges huzal
113	2	Mágnes	154	2	Snap Ring
114	1	Bal oldali állórész burkolat	155	1	M8-as karabinergyűrű
115	1	Jobb oldali függőleges fedél	156	3	Földelő csavar
116	1	Alsó támaszfedél	157	8	M6 x 12mm lapos fejű csavar
117	12	M10 x 30mm csavar	158	2	M12 x 60mm csavar
118	6	M6 x 20mm csavar	159	2	M12 rögzítőanya
119	4	M10 x 42mm csavar	160	1	M5 alátét
120	2	M10 x 95mm csavar	161	1	M8 x 16mm karimás csavar
121	2	M10 x 20 mm-es hatlapú csavar	162	1	M8 x 19mm alátét
122	6	M8 x 14mm vállcsavar	163	2	Tolólemez
123	8	M10 x 35mm csavar	164	1	M8 x 38mm alátét
124	4	M10 x 45mm csavar	165	1	M5 x 10mm csavar
125	2	M10 x 60mm csavar	166	1	Lökhárító távtartó
126	2	M10 x 35mm csavar	167	6	M6 x 20mm vállcsavar
127	2	M10 x 100mm csavar	168	8	M6 x 12mm csavar
128	6	M8 x 20mm csavar	169	1	Konzol konzol konzol
129	4	M6 x 12 mm-es hatlapú csavar	170	1	Nagy nyeregtartó konzol
130	2	M10 x 70mm csavar	171	1	Kis nyeregtartó konzol
131	4	Standoff	172	1	Pivot fedél
132	1	M10 x 65mm csavar	173	4	M6 x 25m csavar
133	8	M10 rögzítőanya	174	1	Konzol
134	4	M8 x 13mm csavar	175	1	Felső konzolfedél
135	1	M6 x 10mm csavar	176	1	Alsó konzol burkolat
136	2	M5 rögzítőanya	177	5	M4 x 10mm gépcsavar
137	3	M10 alátét	178	1	Kis szerelvényfedél
138	4	M6 x 12 mm-es csavar	*	-	Szerelési/beállítási szerszámkészlet
139	5	M6 alátét	*	-	Zsír csomag
140	11	Clip	*	-	Felhasználói kézikönyv
141	54	M4 x 16mm csavar			

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







CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

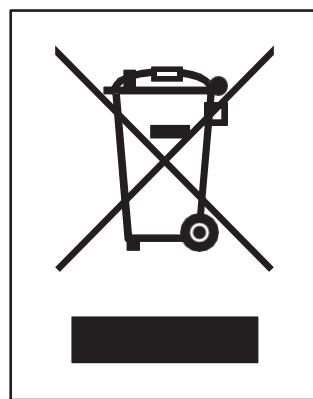
A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd a kézikönyv elülső borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, a kapcsolatfelvétel során készítsen fel minket a következő információk megadására:

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

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

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



UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

Az NTEL71625-INT tartalmazza az MP16-Xenon-C vagy MP16-Xenon-V tablettát.

Az iFIT Health & Fitness kijelenti, hogy az MP16-Xenon-C vagy MP16-Xenon-V típusú rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek és a 2017. évi rádióberendezésekről szóló rendeletnek.

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

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

A nyilatkozat tárgya: FCCID OMC453084 vagy OMC453584V - Műsorszórási frekvenciasávok és maximális EIRP teljesítmény: 2.4G WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.89dBm; 2.4G BT:10.12dBm.

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

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

Tanúsítás: 3.1a. cikk - Biztonság EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, 3.1b.

cikk - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, 3.2. cikk.

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

Egyesült Királyság képviselője: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Egyesült Királyság.

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

