

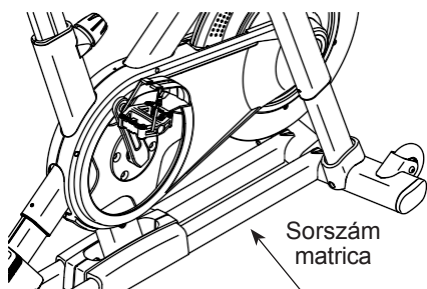
NordicTrack®

X24 BIKE

Modellszám: NTEX02425-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.

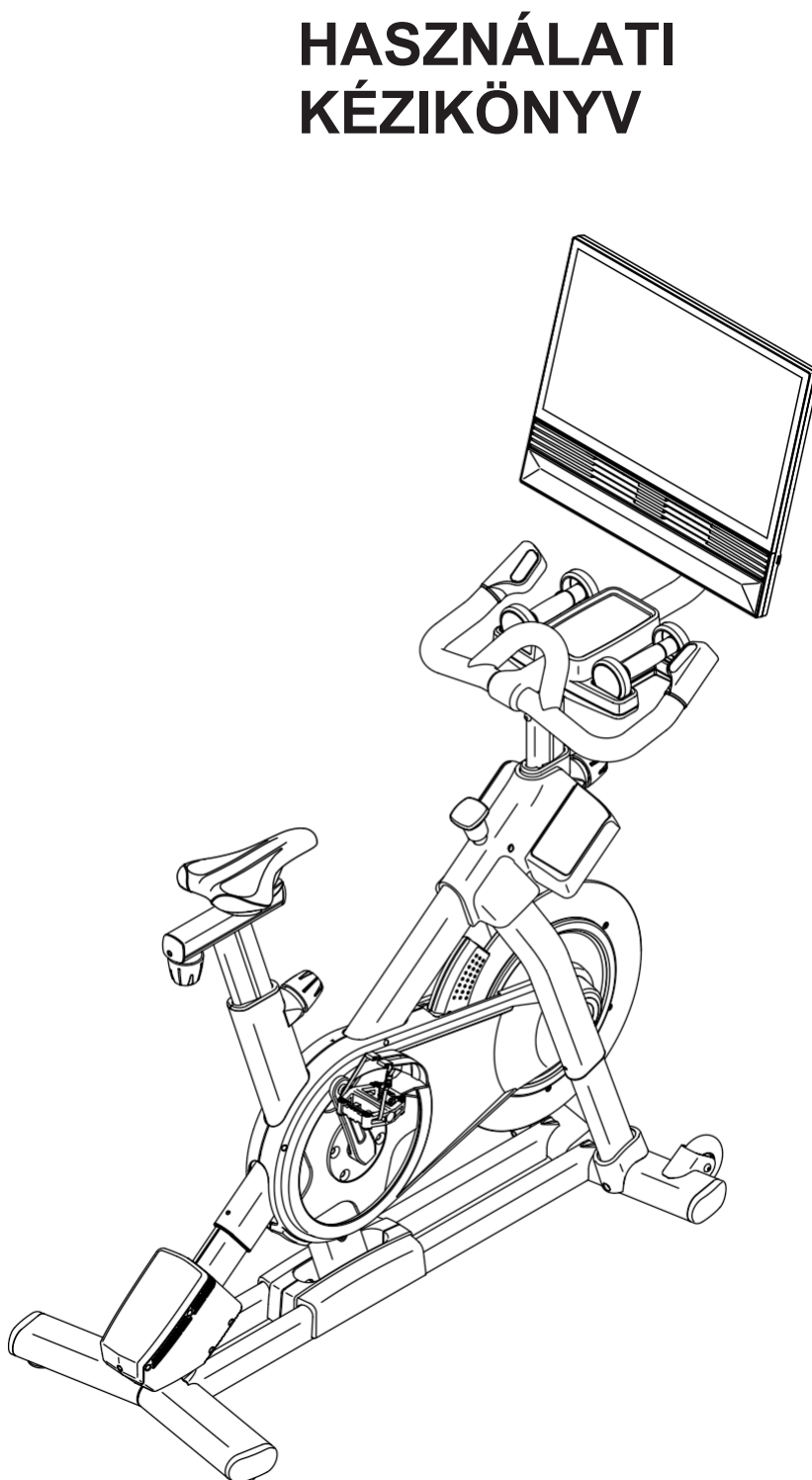
FORGALMAZÓ:
Sport8 Hungary Kft.
1118 Bp. Fehérvári út 168-178.
+36 1 877 4841
www.sport8.hu

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.

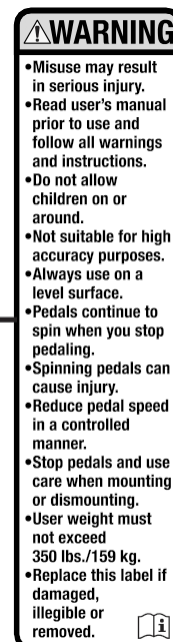


TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
MIELŐTT ELKEZDENÉ.....	4
ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A STÚDIÓCIKLUST.....	13
A KONZOL HASZNÁLATA.....	16
KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS.....	26
EDZÉSI IRÁNYELVEK.....	30
RÉSZLISTÁK.....	31
ROBBANÁSI RAJZ.....	33
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE.....	36

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Ez a rajz mutatja a figyelmeztető matrica(k) helyét (helyeit). **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, tekintse meg a kézikönyv előlső borítóját, és kérjen ingyenes pótmatricát. Helyezze fel a matricát a mutatott helyre.** Megjegyzés: A matrica(k) nem feltétlenül a tényleges méretben látható(k).



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

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELMEZTETÉS:

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a stúdió kerékpár használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a stúdió kerékpáron található összes figyelmeztetést. iFIT nem vállal felelősséget a termék használata során vagy használata során elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

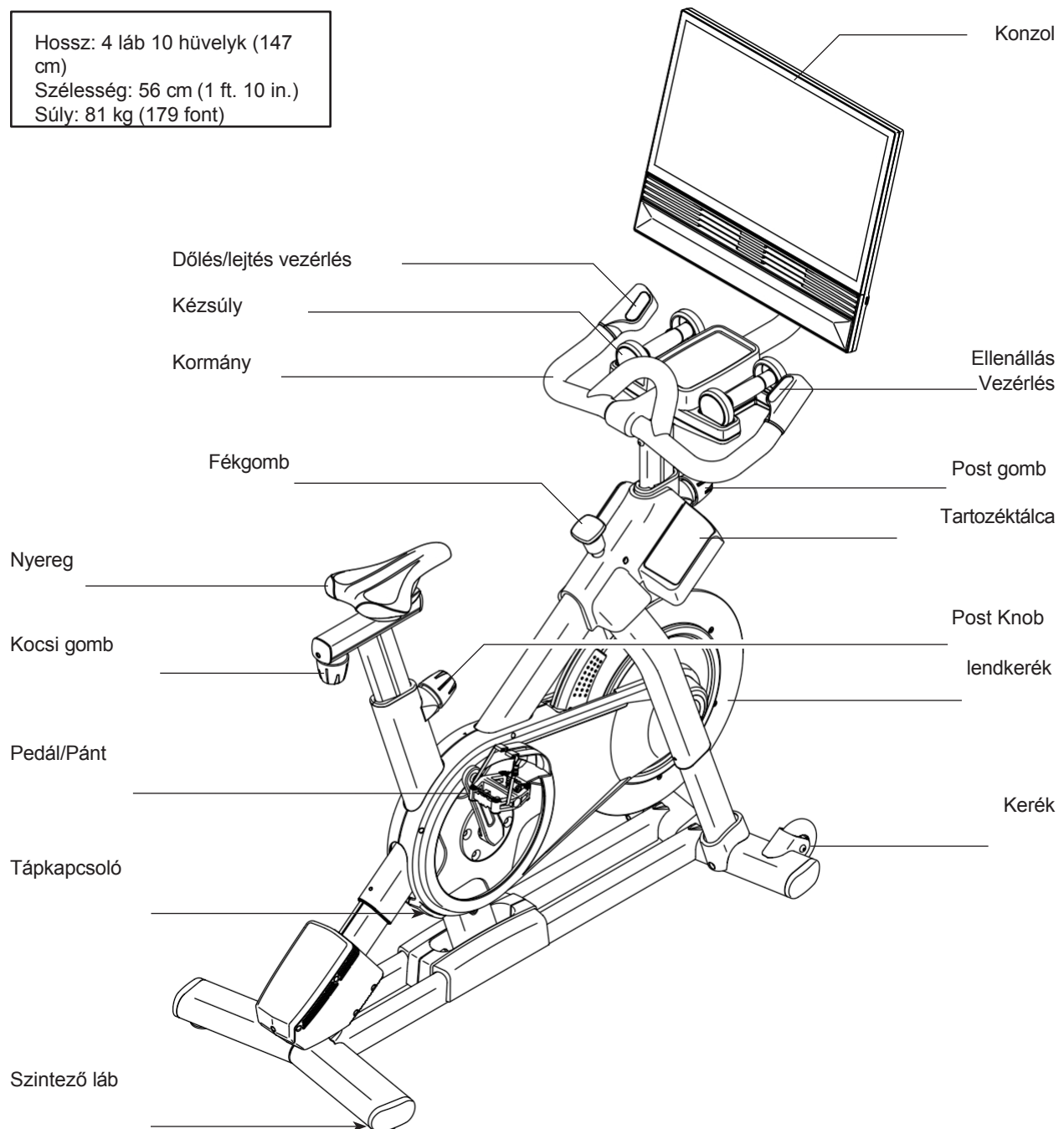
1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a stúdióciklus minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon az óvintézkedésekről.
2. A 16 év alatti gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol a stúdióciklusztól.
3. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében.
4. A terhesség alatt bármilyen edzésprogram megkezdése vagy folytatása előtt konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával. A stúdiócikluszt csak az egészségügyi szolgáltatója által engedélyezett módon használja.
5. A stúdiókerékpár 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 a stúdiókerékpár használatára vonatkozóan.
6. A stúdiócikluszt csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
7. A stúdióciklus kizárólag otthoni használatra készült. A stúdiócikluszt ne használja kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
8. Tartsa a stúdiócikluszt zárt térben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye a stúdiócikluszt garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz közelébe.
9. Helyezze a stúdiócikluszt egy sík felületre, és a padló vagy a szőnyeg védelmére helyezzen alá egy szőnyeget. Ügyeljen arra, hogy a stúdióciklus körül legalább 0,6 m (2 láb) szabad tér maradjon.
10. Minden alkalommal, amikor a stúdiócikluszt használják, ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Cserélje ki a az elhasználódott alkatrészeket azonnal. Csak a gyártó által szállított alkatrészeket használja.
11. Mindig csatlakoztassa a hálózati adaptert a stúdiócikluszhoz, mielőtt bedugná a konnektorba.
12. A stúdiócikluszt nem 159 kg-nál (350 fontnál) nehezebb személyek.
13. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen bő ruhákat, amelyek beakadhatnak a stúdióciklusba. Mindig viseljen sportcipőt a láb védelme érdekében.
14. Legyen óvatos a stúdióciklus fel- és leszerelésekor.
15. A stúdiókerékpár használata közben mindig tartsa egyenesen a hátát; ne hajoljon meg.
16. A stúdió kerékpár nem rendelkezik szabadonfutóval; a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Csökkentse a pedálózási sebességet ellenőrzött módon.
17. A lendkerék gyors leállításához nyomja lefelé a fékgombot.
18. Ha a stúdióciklus nincs használatban, nyomja lefelé a fékgombot, és húzza meg erősen.
19. A túlzott gyakorlás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást érez, ha légszomja lesz, vagy ha fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba, és hűtse le magát.

MIELŐTT ELKEZDENÉD

Köszönjük, hogy a forradalmi NORDICTRACK® X24 BIKE-ot választotta. Az X24 BIKE nem hasonlít bármilyen közönséges edzőkerékpár. A teljes állítási lehetőséggel, az interaktív, vezeték nélküli érintőképernyős konzollal, a valós terepet szimuláló dőlésszög-rendszerrel és számos más funkcióval az X24 BIKE magával ragadó otthoni stúdiókerékpározás élményét nyújtja.

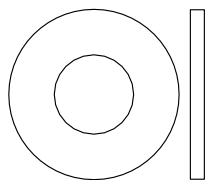
Az Ön érdekében olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, mielőtt a stúdióciklust használná. Ha a kézikönyv elolvasása után kérdései vannak, kérjük, forduljon a kézikönyv előlső borítójához. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba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

Hossz: 4 láb 10 hüvelyk (147 cm)
Szélesség: 56 cm (1 ft. 10 in.)
Súly: 81 kg (179 font)

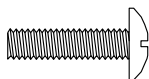


ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÁS TÁBLÁZAT

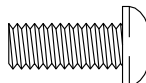
Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa az összeszereléshez használt kis alkatrészeket. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma a kézikönyv végén található RÉSZLISTÁBÓL. A kulcsszám utáni szám az összeszereléshez használt mennyiség. **Megjegyzés: Ha egy alkatrész nem szerepel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



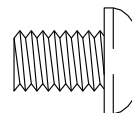
M10 alátét
(105)-1



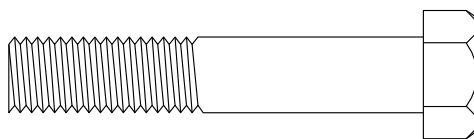
M4 x 16mm
Csavar (17)-8



M6 x 15mm
Gépcsavar
(102)-4



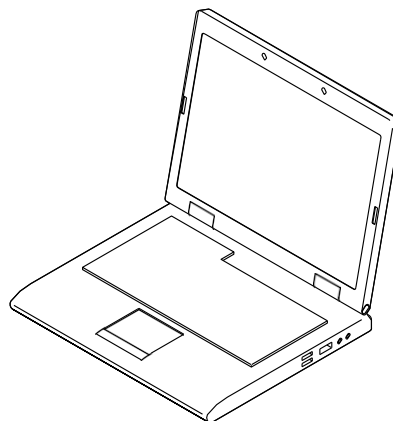
M8 x 12mm
Foltozócsavar
(93)-4



M10 x 55mm csavar (94)-1

ÖSSZESZERELÉS

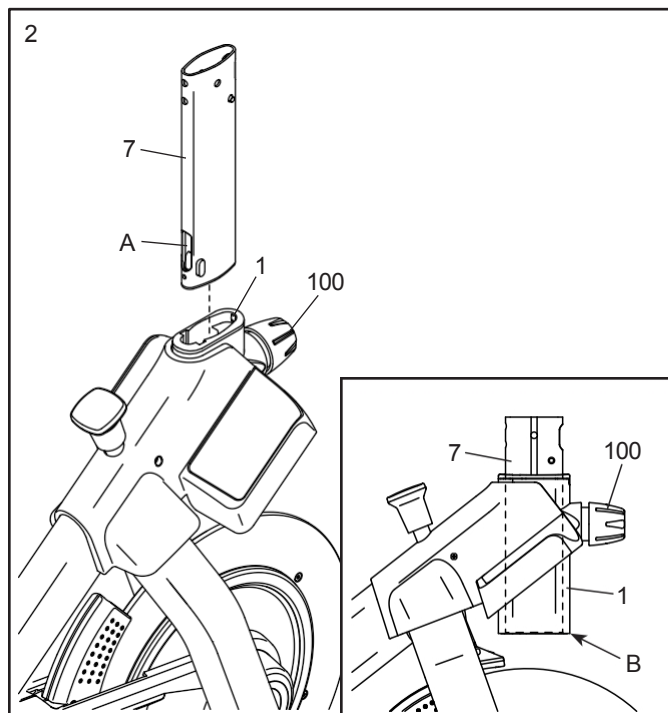
- Az összeszereléshez két személyre van szükség.
- Helyezze az összes alkatrészt egy tisztított helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja el a csomagolóanyagokat, amíg az összes összeszerelési lépést be nem fejezte.
- A kis alkatrészek azonosításához lásd az 5. oldalt.
- Az összeszerelés a mellékelt szerszámok segítségével végezhető el. Megjegyzés: **Tárolja a mellékelt szerszámokat.** Egy vagy több szerszámra szükség lehet a jövőben a beállítások elvégzéséhez.
- Az alkatrészek sérülésének elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat az összeszereléshez vagy a beállításhoz.



2. A kormányoszlopot (7) úgy igazítsa ki, hogy az alsó nyílás (A) az ábrán látható oldalon legyen.

Ezután lazítsa meg a jelzett kormányoszlop gombot (100), és helyezze be a kormányoszlopot (7) a keretbe (1).

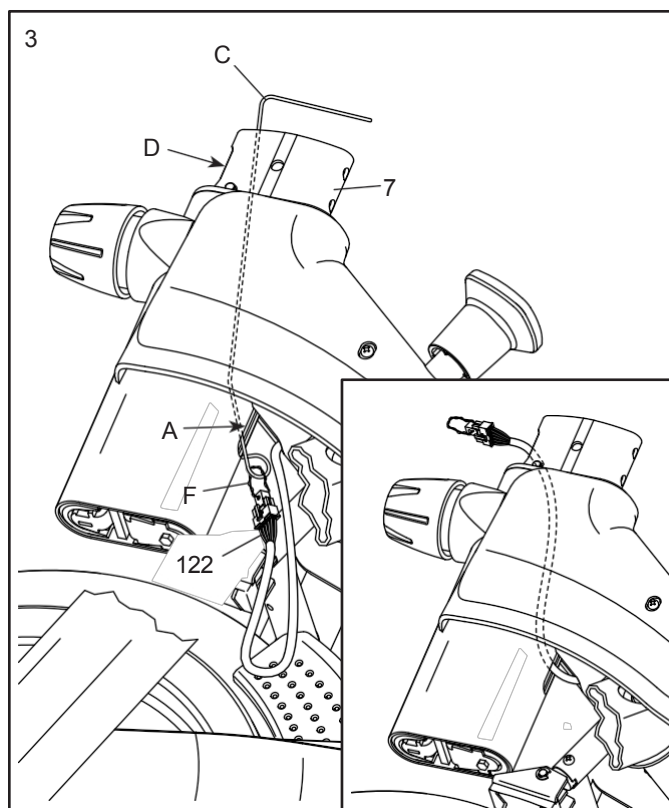
Lásd a mellékelt rajzot. Helyezze a kormányoszlopot (7) úgy, hogy a kormányoszlop alja egybeessen a váz (1) oszlopcsövének (B) aljával. Ezután húzza meg a kormányoszlop gombot (100).



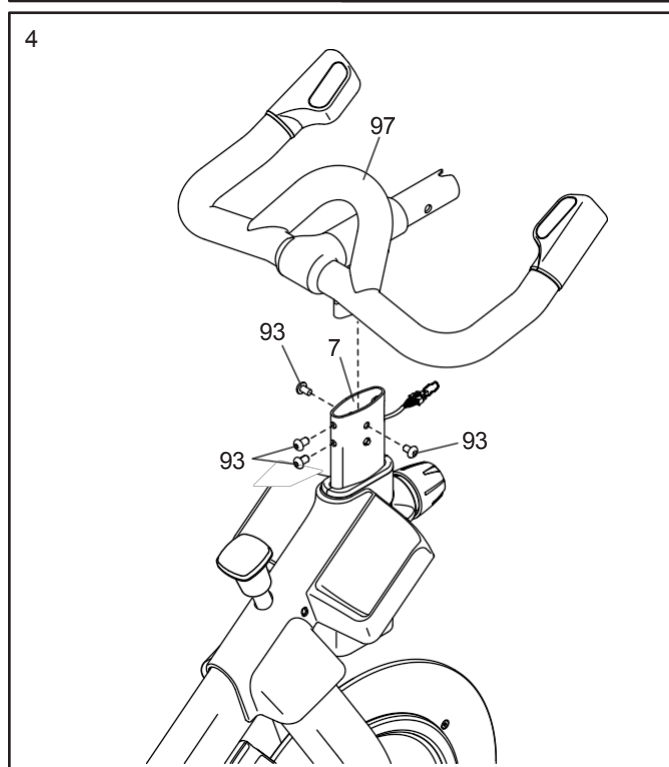
3. Határozza meg a mellékelt huzalszerszámot (C), és helyezze be lefelé a kormányoszlopba (7) úgy, hogy a huzalszerszám hurokjá kilógjon az alsó nyílásból (A).

Ezután akassza be az alsó huzal (122) kötőelemét (F) a huzalszerszám (C) hurokjába, majd húzza felfelé a huzalszerszámot, amíg az alsó huzal vége a kormányoszlop (7) tetejére nem ér.

Ezután akassza ki a kötőelemet (F) a huzalszerszámból (C), és tolja ki az alsó huzal (122) végét a kormányoszlop (7) felső nyílásából (D) a mellékelt rajznak megfelelően.

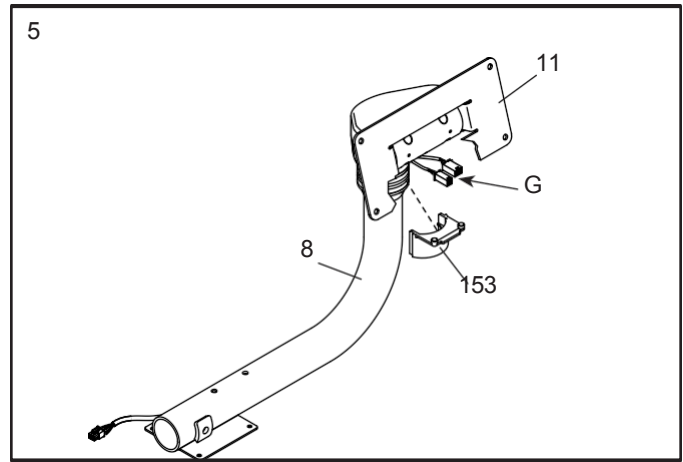


4. Helyezze a kormányrudat (97) a kormányoszlopba (7). Rögzítse a kormányt a négy M8 x 12 mm-es javítócsavarok (93); **indítsa el mind a négy javítócsavart, majd húzza meg őket erősen.**



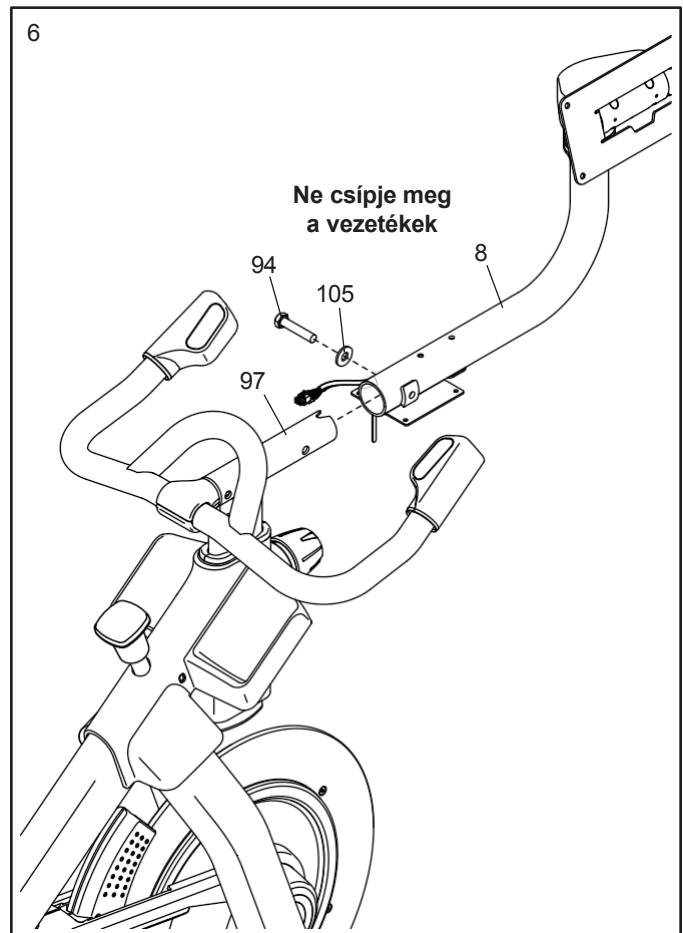
5. Ha a szerelőfedél (153) előzetesen a konzoltartóhoz (8) van rögzítve, távolítsa el a szerelőfedelelet. Ezután húzza ki a vezetékeket (G) a konzoltartóból. **Győződjön meg róla, hogy a vezetékek a konzoltartó (11) alatt vannak.**

Ezután nyomja rá a szerelőfedelelet (153) a konzoltartóra (8).



6. **Ne csípje meg a vezetékeket.** Csúsztassa a konzoltartót (8) a kormányra (97).

Rögzítse a konzol tartóját (8) egy M10 x 55 mm-es csavar (94) és egy M10-es alátét (105); **a csavart még ne húzza meg teljesen.**

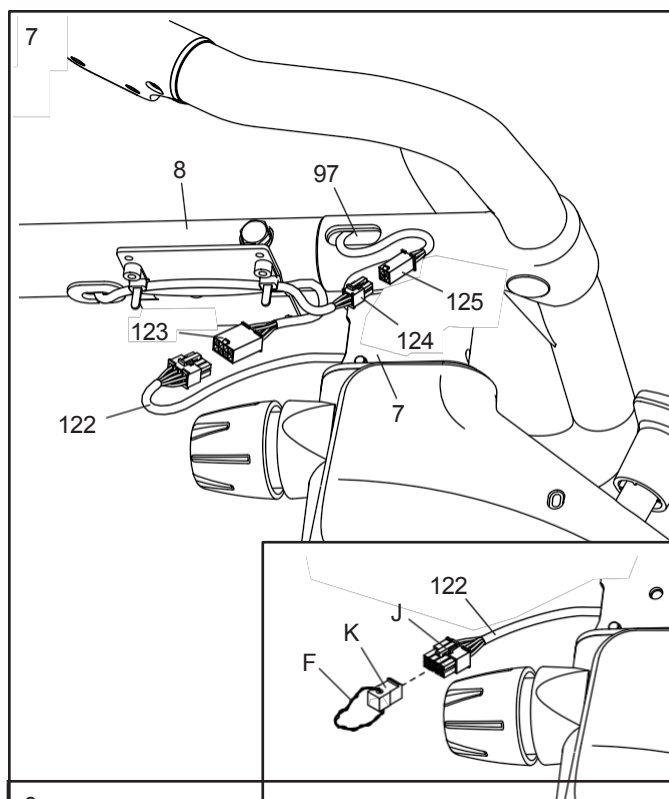


7. **Lásd a mellékelt rajzot.** Nyomja meg a kis reteszt (J) az alsó vezeték (122) csatlakozóján, majd távolítsa el és dobja el a huzalhúzó (K) és a kötőelemet (F).

Ezután azonosítsa a felső vezeték (123) a konzoltartó (8) alatt. Csatlakoztassa a felső vezeték az alsó vezetékhez (122).

FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk. A csatlakozókat megfelelően kell csatlakoztatni ahhoz, a stúdióciklus megfelelően működjön.

Ezután csatlakoztassa a hosszabbítóhuzalt (124) a kormányrúdból (97) kinyúló vezérlőhuzalhoz (125) ugyanígy.



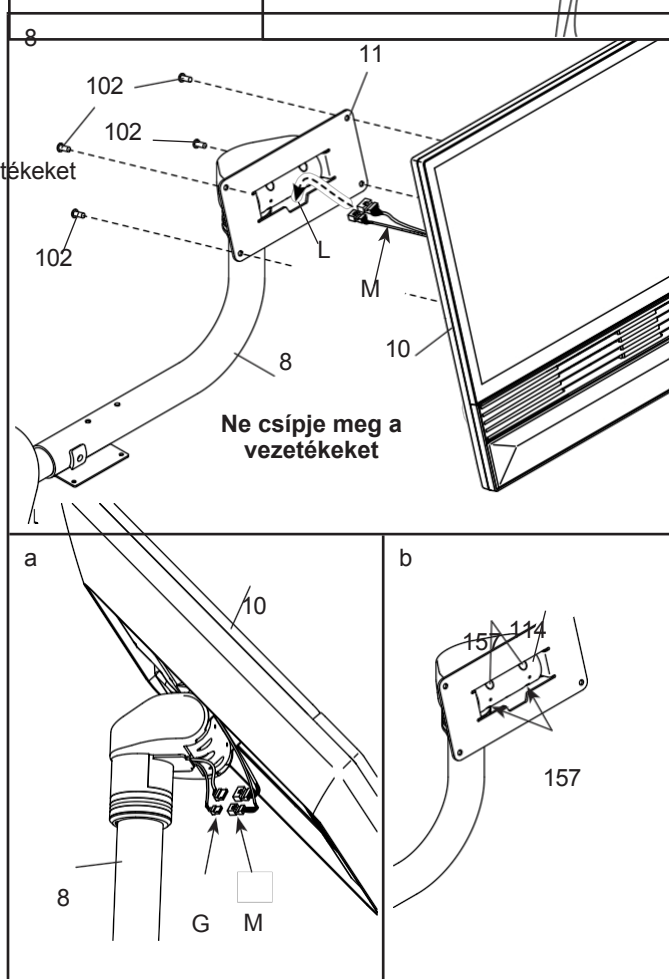
8. Egy második személy tartsa a konzolt (10) a konzoltartó (11) közelében, és vezesse a konzol vezetékeit (M) lefelé a konzoltartó nyílásán (L) keresztül.

Lásd a bal oldali mellékelt rajzot. Csatlakoztassa a vezetékeket (G) a konzoltartótól (8) a konzol vezetékeihez (M).

FONTOS: A vezetékcsatlakozóknak könnyen össze kell csúszniuk, és hallható kattanással a helyükre kell pattanniuk.

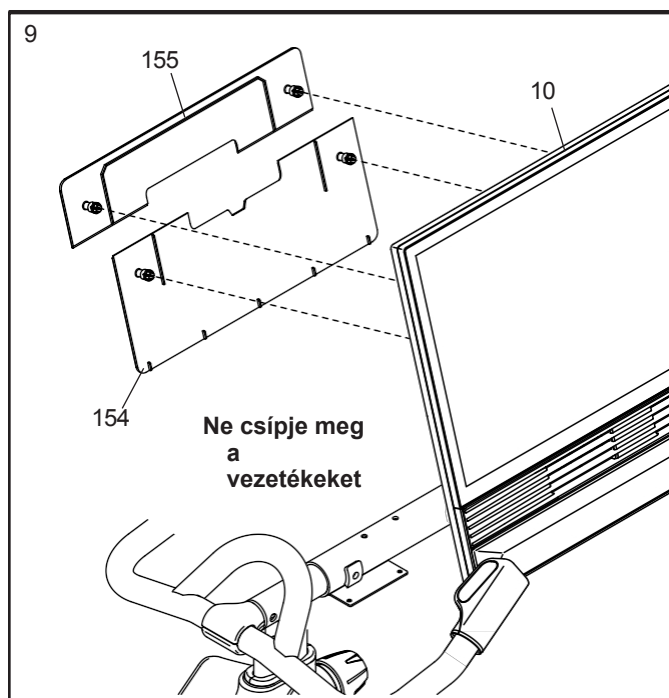
Ne csípje meg a vezetékeket. Rögzítse a konzolt (10) a konzol tartójához (11) négy M6 x 15 mm-es gépcsavarral (102); **indítsa el mind a négy gépcsavart, majd húzza meg őket.**

Ezután döntse a konzolt (10) néhányszor felfelé és lefelé. **Ha a mozdulatot lazának érzi, tekintse meg a jobb oldali mellékelt rajzot (a tisztánlátás érdekében a konzol nem látható).** Húzza meg a négy M6 x 15 mm-es fejescsavart (157) a hátsó konzol rögzítésében (114), amíg a mozgás meg nem szűnik. már nem érzi magát lazának. Megjegyzés: Döntse felfelé és lefelé a konzolt, hogy hozzáférjen a csavarokhoz.



9. Határozza meg az **alsó konzolfedelet (154)**, és nyomja rá a konzol hátuljára (10).

Ne csípje meg a vezetékeket. Nyomja rá a **felső konzolfedelet (155)** a konzol hátuljára (10).

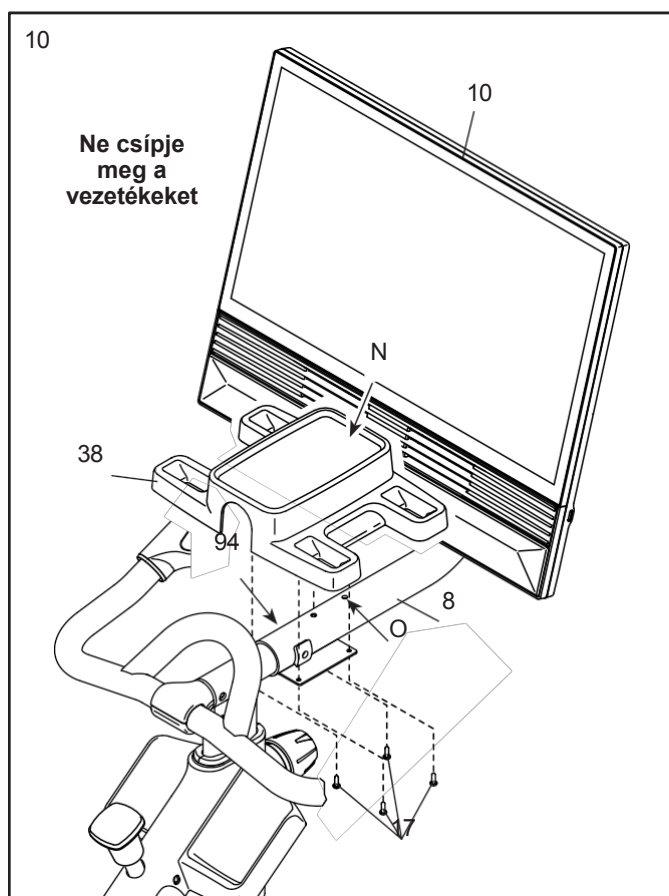


10. Fogja meg a konzol (10) oldalait, és forgassa el a mutatott helyzetbe.

FONTOS: Ha a konzol (10) nem vízszintes, egy második személy segítségével enyhén billentse oldalra, amíg vízszintes nem lesz. Miközben a második személy mozdulatlanul tartja a konzolt, húzza meg erősen az M10 x 55 mm-es csavart (94).

Ezután igazítsa ki a kézi súlytálcát (38) úgy, hogy a tájékoztatói matrica (N) a megfelelő helyre kerüljön. Ezután helyezze a kézi súlytálcát a konzoltartóra (8), és helyezze a kézi súlytálca alján lévő kis oszlopot (nem látható) a jelzett furatba (O).

Ne csípje meg a vezetékeket. Rögzítse a kézi súlytálcát (38) négy M4 x 16 mm-es csavarral (17); **indítsa el mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**

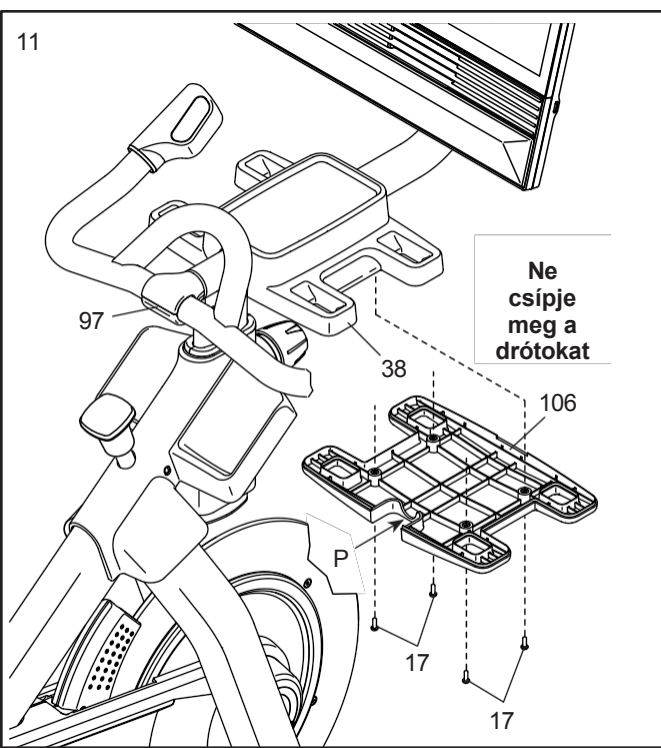


11. Megjegyzés: Hasznos lehet, ha a kormányt megemeli. (97), mielőtt ezt a lépést elvégezné (lásd: **A kormány magasságának beállítása a 14. oldalon**).

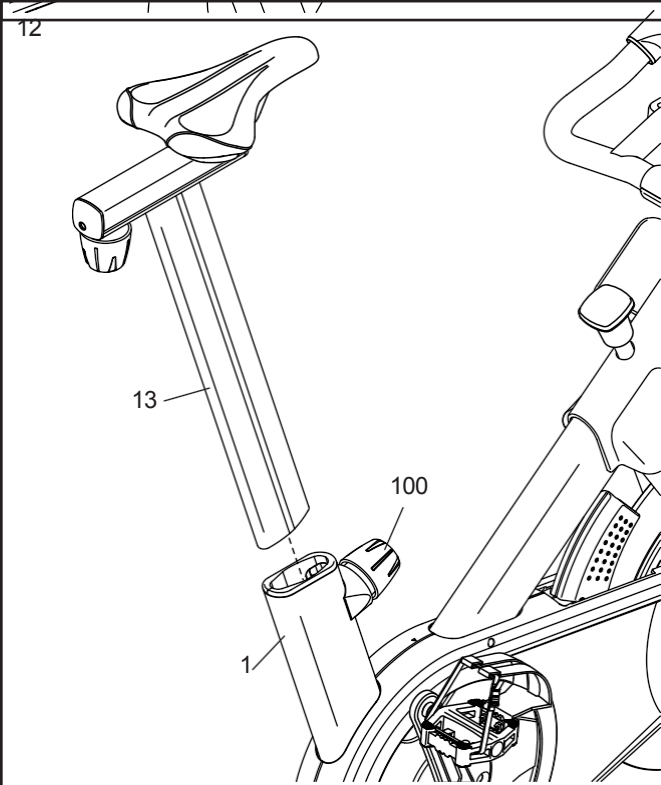
Ezután rendezze el a 7. lépésben csatlakoztatott vezetékeket úgy, hogy azok illeszkedjenek a kézi súlytálca (38) aljába.

Ezután igazítsa a tálca fedelét (106) úgy, hogy az íves nyílás (P) a bemutatott helyzetben legyen, és igazítsa a tálca fedelét a kézi súlytálcháoz (38).

Ne csípje meg a vezetékeket. A tálca fedelének rögzítése (106) négy M4 x 16 mm-es csavarral (17); **indítsa el mind a négy csavart, majd húzza meg őket.**

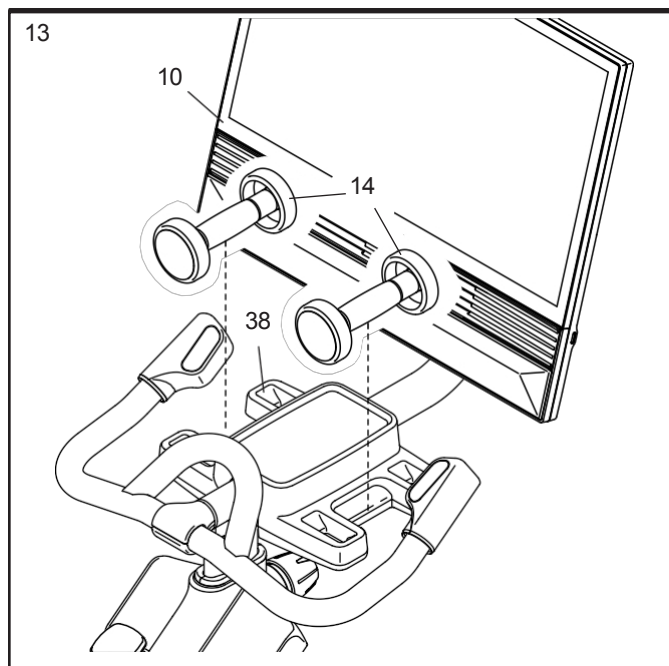


12. Lazítsa meg a jelzett oszlopgombot (100). Ezután helyezze be a nyeregoszlopot (13) a keretbe (1), és csúsztassa a nyeregoszlopot a kívánt magasságba. Ezután húzza meg az oszlopgombot.



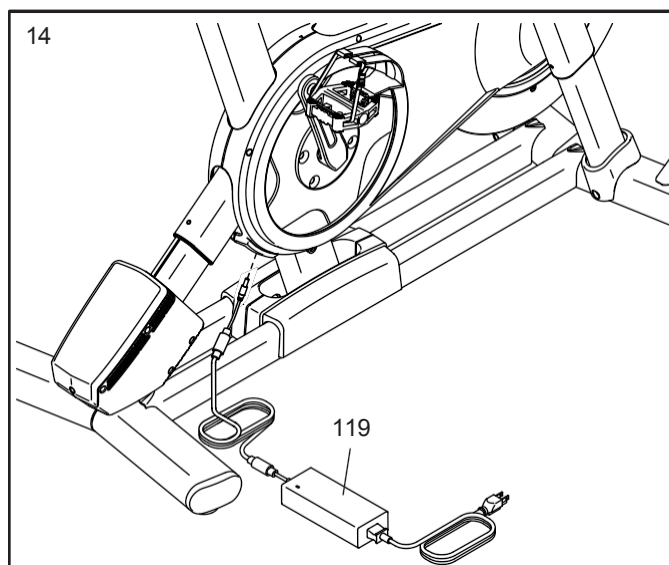
13. Helyezze a két kéziszűlyt (14) a kéziszűlytálcába (38).

FONTOS: Ügyeljen arra, hogy a kéziszűlyökkel (14) ne üsse meg a konzolt (10), amikor a kéziszűlyöket minden használat után a kéziszűlytálcába (38) helyezi.



14. **FONTOS:** Mindig csatlakoztassa a hálózati adaptert (119) a stúdióciklusba, mielőtt bedugná a konnektorba. Csatlakoztassa a hálózati adaptert a stúdióciklus hátoldalán lévő csatlakozóaljzathoz.

Megjegyzés: A hálózati adapter (119) konnektorba történő csatlakoztatásához lásd a 13. oldalt.



15. **A stúdióciklus használata előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van-e húzva. A padló védelme érdekében helyezzen szőnyeget a stúdióciklus alá. FONTOS: Tartsa meg a mellékelt szerszámokat. Szüksége lesz rájuk a stúdióciklus későbbi beállításához és karbantartásához.**

Megjegyzés: A többi alkatrész használatát a 14. oldalon ismertetjük.

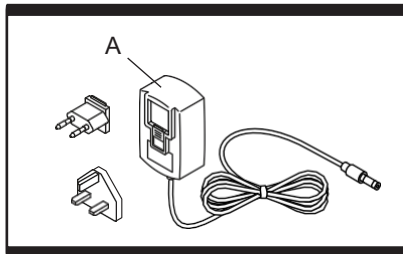
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A STÚDIÓ CIKLUST

A HÁLÓZATI ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

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

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

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



A STÚDIÓCIKLUS JELLEMZŐI

Watt mérése

Minden stúdióciklus úgy van kalibrálva, hogy mérje a teljesítményt, és lehetővé tegye a wattok és a fordulatszámok monitorozását közvetlenül a konzolon.

A wattok és fordulatszámok figyelésével láthatja, hogy milyen keményen edz, és meggyőződhet róla, hogy kihívást jelent és fejlődik.

A dőlésszög-rendszer

A stúdióciklus emelkedni és süllyedni tud, hogy valósághűen szimulálja a kültéri terepet. Amikor az iFIT® segítségével edzésútvonalak térképes edzéseit használja vagy hozza létre (további információkért lásd a 19. oldalon kezdődő konzol utasításait), a stúdió kerékpár automatikusan emelkedik és lejt, hogy megfeleljen a valós terepviszonyoknak.

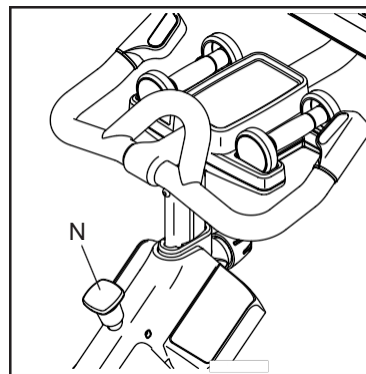
Interaktív vezeték nélküli érintőképernyős konzol

A vezeték nélküli érintőképernyős konzol az iFIT-tel interaktív és magával ragadó otthoni stúdióélményt nyújt, amely lehetővé teszi, hogy virtuálisan részt vegyen a személyi edzők által vezetett csoportos stúdióórákon, és megtapasztalja az edzéseket a világ minden tájáról.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A FÉKGOMBOT

A pedálok ellenállásának módosításához lásd a 19. oldalon található 3. lépést.

A címre állítsa le a lendkereket, nyomja meg a fékgombot (N). A lendkerék gyorsan megáll.



A STÚDIÓ CIKLUS LEZÁRÁSA

FONTOS: Zárja le a stúdióciklus, ha nincs használatban. Lásd a fenti rajzot. A stúdióciklus rögzítéséhez nyomja lefelé a fékgombot (N), és húzza meg erősen. Ezáltal a stúdióciklus rögzül, így a lendkerék nem tud elfordulni. A stúdióciklus feloldásához lazítsa meg a fékgombot.

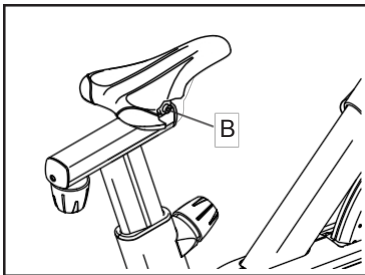
STÚDIÓ CIKLUS GEOMETRIÁJÁNAK BEÁLLÍTÁSA

A stúdióciklus beállítható az országúti kerékpár geometriájához, hogy elősegítse a helyes formát és biztosítsa az izmok megfelelő edzését. **A beállításokat kis lépésekben végezze el, majd pedálozzon a stúdiókerékpárral, hogy tesztelje a beállításokat.**

A nyereg szögének beállítása

A nyereg szögét a legkényelmesebb pozícióba állíthatja.

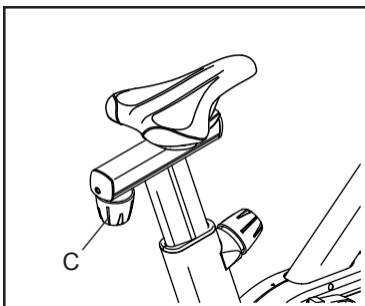
A szög beállítása a nyeregben, lazítsa meg a jelzett csavar (B) alatt a nyeregbe, döntse meg a nyereg felfelé vagy kissé lefelé, majd húzza meg a csavar.



Megjegyzés: Ha kívánja, eltávolíthatja a nyeret, és saját nyeret rögzíthet a stúdióciklushoz.

A nyereg vízszintes helyzetének beállítása

A nyereg helyzetének beállításához lazítsa meg a kocsiszelekrény gombját (C), mozgassa a kocsiszelekrényt előre felé vagy hátrafelé a kívánt pozícióba, majd szorosan húzza meg a kocsiszelekrény gombját.



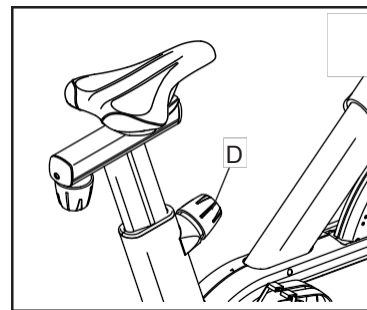
A nyereg magasságának beállítása

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

A nyereg magasságának beállításához lazítsa meg a nyeregoszlop gombját (D), csúsztassa a nyeregoszlopot felfelé vagy lefelé, majd **húzza meg erősen** a nyeregoszlop gombját.

FONTOS: Ne emeli a szomorú oszlopot a "MAX" jelet a nyeregoszlopon.

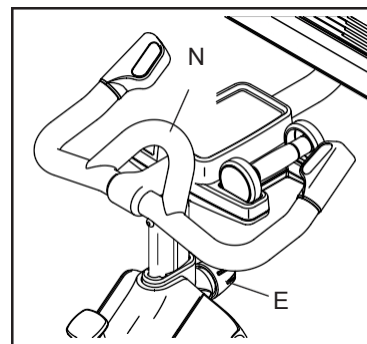
Hogyan állítsa be a magasságot a Kormányok



A handlebars, **tartsa a kormányt szilárdan a jelzett helyen...**

tion (N) egy és lazítsa meg az oszlopgombot (E). Ezután csúsztassa a kormányoszlop felfelé vagy lefelé, és szorosan húzza meg a póznát.

gomb. FONTOS: Ne emelje a kormányoszlopot a kormányoszlopon lévő "MAX" jelzésen túl.

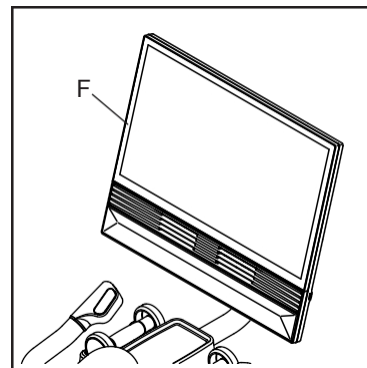


A konzol helyzetének beállítása

A konzol (F) felfelé és lefelé dönthető és oldalirányban elfordítható. A konzol helyzetének beállításához fogja meg a konzol oldalait, és nyomja a kívánt pozícióba.

A konzolt teljesen elfordíthatja az oldalra, így

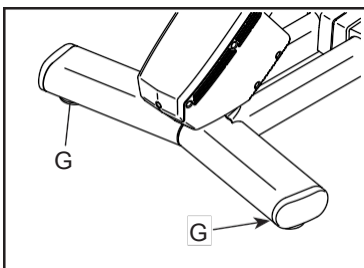
hogy a stúdióciklus mellett állva is megtekintheti, miközben padlógyakorlatokat végez.



Ha a konzol nem marad a helyén, amikor felfelé vagy lefelé, illetve mozgatja, lásd: **HOGYAN BEÁLLÍTHATJA A KONSOLA PIVOT-ÁT ÉS DÖNTÉSÉT** a 27. oldalon.

HOGYAN LEHET KIEGYENLÍTENI A STÚDIÓCIKLUST

Ha a stúdióciklus használat közben kissé billeg a padlón, fordítsa el az egyik vagy mindkét szintező lábat (G) a hátsó stabilizátor alatt, amíg a billegő mozgás meg nem szűnik.



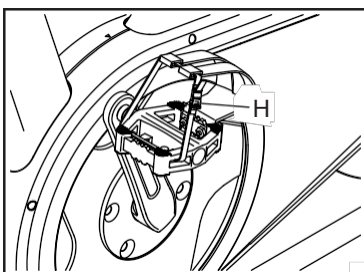
A PEDÁLOK HASZNÁLATA

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

Hogyan kell használni a pedálok toe cage oldalát?

A pedálok lábujjakkal ellátott oldalának használatához helyezze cipőjét a lábujjakkal ellátott oldalba, és húzza meg a lábujjpántok végeit.

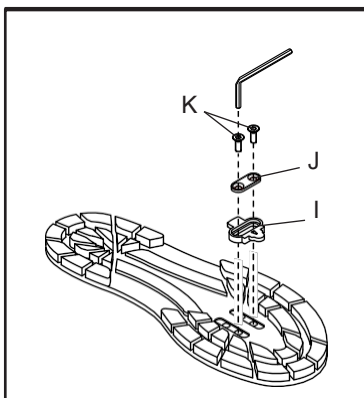
A lábujjpántok beállításához nyomja meg és tartsa lenyomva a csatokon lévő füleket (H), állítsa be a lábujjpántokat. A lábujjpántokat a kívánt pozícióba, majd engedje el a füleket.



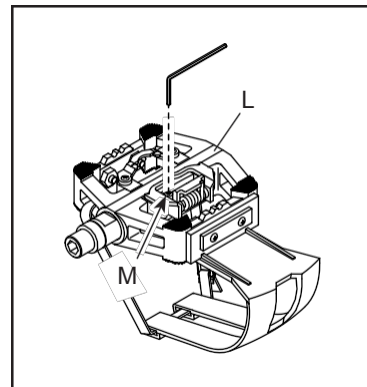
A pedálok beakasztható oldalának használata

A pedálok klipszes oldalának használatához először fel kell szerelni a mellékelt a kerékpáros cipőjéhez (nem tartozék). A mellékelt hatlapos kulccsal rögzítse az ütközőt.

(I) a kerékpáros cipő aljára rögzítőkonzollal (J) és két csavarral (K). **Rögzítse a másik rögzítőelemet a másik kerékpáros cipőjét.**

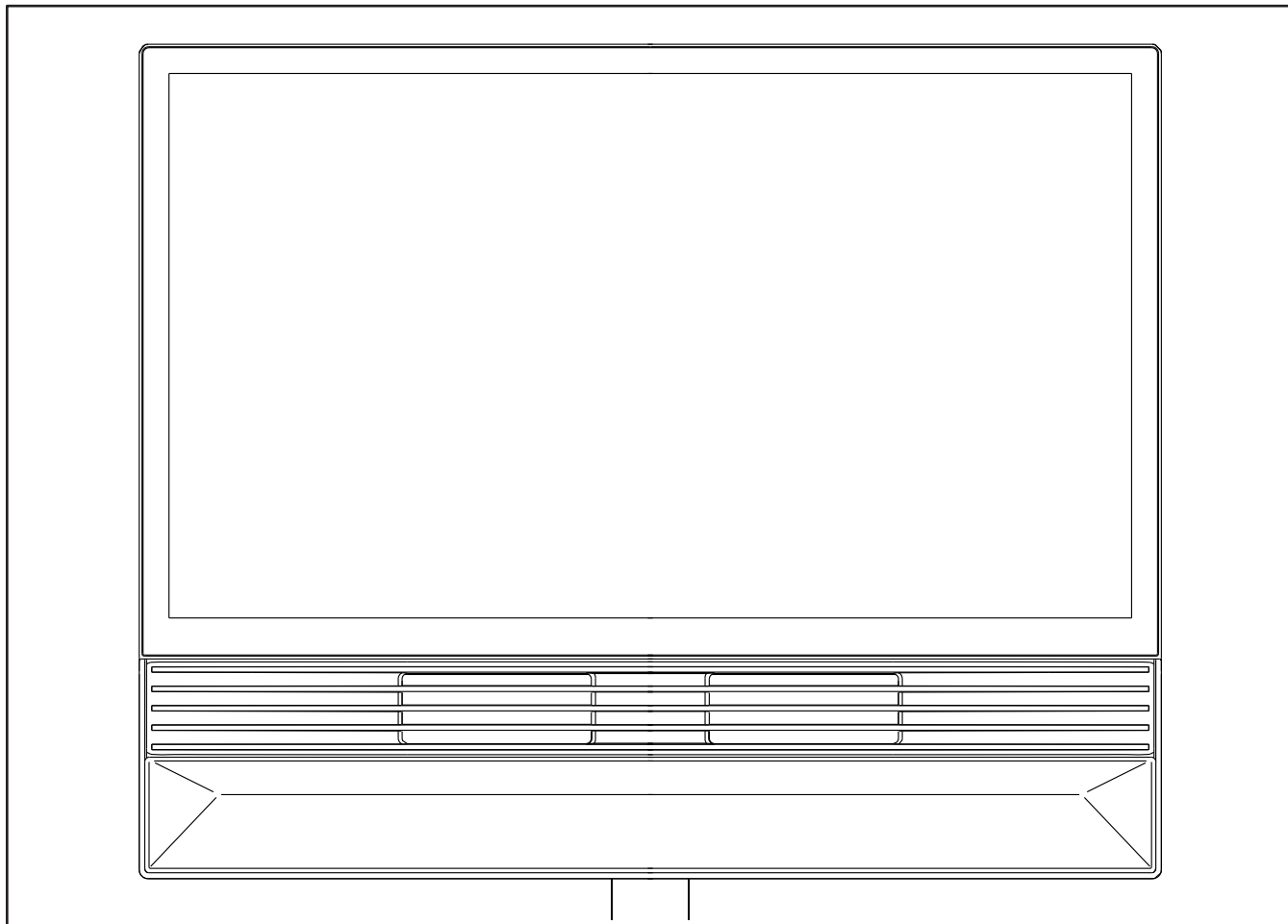


A rugófeszítés befolyásolja, hogy mennyire könnyű vagy nehéz a pedálokba való be- és kicsatlakozás. A pedál rugófeszültségének (L) beállításához használja a mellékelt hatlapos kulcsot, és a kívánt módon húzza meg vagy lazítsa meg az állítócsavart (M). **Ugyanígy állítsa be a másik pedál rugófeszültségét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



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

A KONZOL HASZNÁLATA



A KONZOL JELLEMZŐI

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

Ha a konzol kézi üzemmódját használja, egy gombnyomással megváltoztathatja 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 az edzések változó választékából, amelyek automatikusan szabályozzák az ellenállást.

a pedálokat 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.

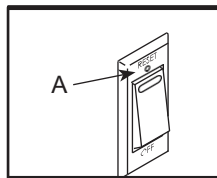
A konzol be- és kikapcsolásához lásd a 17. oldalt. **Az érintőképernyő használatának megismeréséhez** lásd a 17. oldalt. **A konzol beállításához** lásd a 18. oldalt.

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

A KONZOL BEKAPCSOLÁSA

A stúdióciklus működtetéséhez a mellékelt hálózati adaptert kell használni. Lásd: HOGYAN DUGJA BE A TÁPADAPTERT A 13. oldalon.

Ha a hálózati adapter be van dugva, nyomja meg a stúdióciklus keretén található bekapcsoló gombot (A) a konzol bekapcsolásához. Egy pillanatig tart, amíg a konzol használatra készen áll. **Ha a konzol inaktív, egyszerűen érintse meg a képernyőt a konzol aktiválásához.**



Megjegyzés: Amikor először kapcsolja be a konzolt, 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 24. oldalon található 7. lépést, és kalibrálja kézzel a dőlésszög-rendszert.

A KONZOL KIKAPCSOLÁSA

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

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

Ha befejezte az edzést, nyomja meg a hálózati kapcsolót, és húzza ki a hálózati adaptert. **FONTOS: Ha ezt nem teszi meg, a stúdióciklus 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 mozgathatók az ujját a képernyőre csúsztathatja vagy pöccinthesi. Megjegyzés: képernyő nem nyomásérzékelő; nem kell erősen megnyomni.

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

A stúdióciklus használata előtt 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 beállítások testreszabásához. Megjegyzés: A 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.

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? 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.

A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Válassza ki a kezdőképernyőt.

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

2. Készülj fel az edzésre.

A ventilátor használatához a Bluetooth fejhallgatót, vagy egy kompatibilis pulzusmérővel, lásd a 24. és 25. oldalt.

3. Változtassa a pedálok ellenállását és a keret dőlésszögét tetszés szerint.

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

A pedálok ellenállását a jobb oldali kormányon lévő Ellenállás növelés és csökkentés gombok megnyomásával vagy a képernyőn lévő ellenállás-csúszkák megérintésével módosíthatja.

A keret dőlésszögét a bal oldali kormányon található dőlésszög növelő és csökkentő gombok megnyomásával vagy a képernyőn lévő dőlésszög-csúszkák megérintésével változtathatja.

Megjegyzés: A gomb megnyomása után egy pillanatig tart, amíg a pedálok eléri a kiválasztott ellenállási szintet, illetve a keret a kiválasztott emelkedési . a **stúdióciklus lejtős vagy rendkívül meredek, az ellenállási szintek tartománya csökkenhet.**

Megjegyzés: Az ellenállás vagy a dőlésszög csúszkák megjelenítéséhez a képernyőn érintse meg a képernyőt bármelyik szabad területen, majd érintse meg a *Vezérlés* gombot.

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 képernyőt bármely nyitott területen, hogy még több disz- lejátszási módot jelenítsen meg.

Ha kívánja, állítsa be a hangerőt a képernyő bármelyik szabad területre történő megérintésével, majd a hangerőszabályzó megérintésével.

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 képét a képernyőn. A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgethet.

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. A kiemelt edzés elmentéséhez be jelentkeznie 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.

A ventilátor használatához a Bluetooth fejhallgatót, vagy egy kompatibilis pulzusról mérővel, lásd a 24. és 25. oldalt.

4. Kezdje el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg az *Edzés indítása* gombot.

Egyes edzések során egy iFIT-edző végigvezeti Önt egy magával ragadó videóedzésen. Érintse meg a képernyőt bármely nyitott helyen, hogy megtekinthesse és kiválaszthassa a zenét, az edző hangját és az edzés hangerő beállításait.

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 és/vagy a lejtés szintje túl magas vagy túl alacsony, akkor az Ellenállás gombok vagy a Lejtés/Dőlés gombok megnyomásával manuálisan felülbíráhatja a beállítást (lásd a 3. lépést a 19. oldalon).

Az edzés programozott ellenállás és/vagy emelkedés beállításaihoz való visszatéréshez érintse meg a *Follow Workout (Edzés követése)* gombot.

Ha az intelligens beállítás funkció be van kapcsolva, a konditerem az ellenállás és a dőlésszög beállítások kézi felülírása alapján automatikusan 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 edzés közben manuálisan megváltoztatja a keret ellenállási szintjét vagy dőlésszögét, az befolyásolja az elégetett kalóriák számát.

Ha az aktív pulzus funkció be van kapcsolva, akkor az edzés intenzitási szintjét automatikusan a pulzusszám alapján állítja be, ha kompatibilis pulzuszámot visel (lásd a 25. oldalt).

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.

Amikor az edzés véget ér, a megjelenik az edzés összefoglalója. Érintse meg a *Befejezés* gombot a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

6. 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 3. lépést a 18. 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 kezdőképernyő. Ha már kiválasztott egy edzést, érintse meg a képernyőt, és kövesse az utasításokat az edzés befejezéséhez és a kezdőképernyőre való visszatéréshez.

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

2. Rajzolj egy edzést a térképre.

Navigáljon a térképen arra a területre, ahol edzést szeretne rajzolni, a keresőmezőbe való beírással vagy a képernyőn ujjával történő csúsztatással. Érintse meg a képernyőt az edzés kezdőpontjának hozzáadásához. Ezután érintse meg a képernyőt az edzés hozzáadásához.

Ha az edzést ugyanazon a ponton szeretné kezdeni és befejezni, érintse meg a *Close Loop (Hurok bezárása)* vagy a *Out & Back (Ki és vissza)* elemet a 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. Mentse el az edzést.

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

4. Készülj fel az edzésre.

A ventilátor használatához a Bluetooth fejhallgatót, vagy egy kompatibilis pulzuszámolóval, lásd a 24. és 25. oldalt.

5. Kezdje el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg az *Edzés indítása* gombot. 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 edzőképet a képernyőn. A képernyő csúsztatásával vagy pöccintésével szükség szerint görgethet.

A kezdőképernyőn megjelenő iFIT edzések időszakosan változnak.

Az edzőkönyvtár tartalmazza a stúdióciklushoz rendelkezésre álló 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 a 4. lépést) vagy az edzés kedvencként való megjelölése (lásd az 5. lépést).

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

Kívánság szerint egy későbbi időpontra is ütemezhet egy 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.

A ventilátor használatához a Bluetooth fejhallgatót, vagy egy kompatibilis pulzusmérővel, lásd a 24. és 25. oldalt.

7. Kezdje el az edzést.

Az edzés elindításához érintse meg az *Edzés indítása* gombot. 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 pulzuszámot 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 *App Info* (*Alkalmazás információ*) elemet a stúdióciklusra vagy a konzol alkalmazásra vonatkozó információk megtekintéséhez.

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: A stúdióciklus károsodásának elkerülése érdekében ne kapcsolja ki a konzolt a firmware frissítése közben.**

A képernyő a frissítés előrehaladását mutatja. Amikor a frissítés befejeződött, a konzol kikapcsol, majd újra bekapcsol. Ha ez nem történik meg, húzza ki a hálózati adaptert, várjon néhány másodpercet, majd vissza a hálózati adaptert. Megjegyzés: Egy pillanatig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy egy firmware-frissítés miatt a konzol kissé másképp működik. Ezeket a frissítéseket mindig úgy tervezték, hogy javítsák a gyakorlás élményét.

7. Kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

A dőlésszög-rendszer kalibrálásához érintse meg a *Karbantartás*, majd a *Dőlésszög kalibrálása*, végül a *Kezdet* elemet. A keret automatikusan felemelkedik a maximális dőlésszinten, leenged a minimális dőlésszinten, majd visszatér a kiindulási helyzetbe. Ez kalibrálja a lejtőrendszert. Ha a dőlésszög-rendszer kalibrálva van, érintse meg a *Finish (Befejezés)* gombot.

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

8. Kilépés a beállítások főmenüből.

Ha egy beállítási menüben van, érintse meg a vissza gombot a beállítások főmenüből való kilépéshez.

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 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. 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 képernyőn megjelenik az elérhető hálózatok listája. Megjegyzés: Néhány pillanatig eltarthat, amíg a vezeték nélküli hálózatok listája megjelenik.

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

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

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

Ha problémái vannak a titkosított hálózathoz való csatlakozással, győződjön meg arról, hogy a jelszava helyes. **Ha az utasítások követése után is kérdései vannak, 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 sebessége automatikusan nő vagy csökken, ahogy a pedálozási sebesség nő vagy csökken. A képernyőn lévő ventilátor növelő és csökkentő gombokat megnyomva kiválaszthatja a ventilátor sebességét vagy kikapcsolhatja a ventilátort.

Megjegyzés: Ha a pedálokat egy ideig nem mozgatja a kezdőképernyő 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.

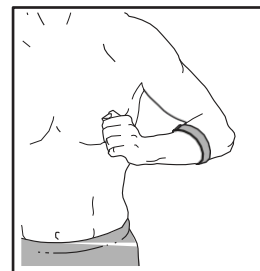
FEJHALLGATÓ CSATLAKOZTATÁSA

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 bármelyik 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 fejhallgáton keresztül szólal meg.

AZ OPCIONÁLIS PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATÁNAK MÓDJA

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



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

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

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

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

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

PEDÁL KARBANTARTÁSA

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

HIBAEELHÁRÍTÁS

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

KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

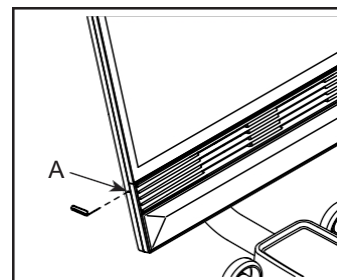
Ha a konzol nem kapcsol be, ellenőrizze, hogy a hálózati adapter teljesen be van-e dugva, és hogy a hálózati kapcsoló be van-e nyomva.

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

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

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

FONTOS: A ez törli a konzolon végzett összes beállítását.

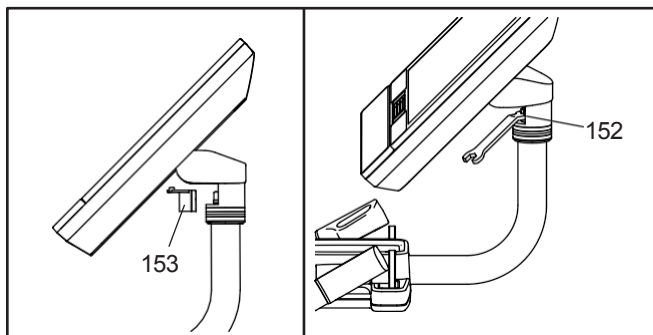


A konzol visszaállításához két emberre van szükség. Először nyomja meg a hálózati kapcsolót, és húzza ki a hálózati adaptert. Ezután keresse meg a konzol bal oldalán lévő kis reset-nyílást (A). Egy hajlított gemkapocs segítségével nyomja meg és tartsa lenyomva a reset gombot a nyílás belsejében, majd egy második személy csatlakoztassa be a hálózati adaptert 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, nyomja meg a hálózati kapcsolót, húzza ki a hálózati adaptert, majd dugja be újra, és nyomja meg a hálózati kapcsolót. Ha a konzol bekapcsol, ellenőrizze a firmware-frissítéseket (lásd a HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONZOLE BEÁLLÍTÁSAIT a 23. oldalon). Megjegyzés: Néhány percig eltarthat, amíg a konzol használatra kész lesz.

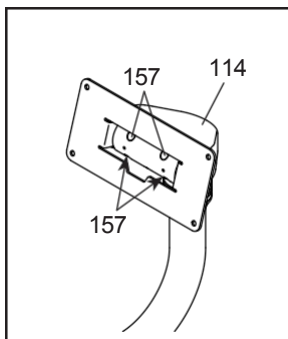
A KONZOL ELFORDULÁSÁNAK ÉS DŐLÉSÉNEK BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem marad a helyén, amikor egyik oldalról a mozgatja, először távolítsa el a szerelőfedelelet (153). Ezután a mellékelt stúdióciklus-szerszámmal húzza meg kissé a pivot anyát (152), amíg a konzol a marad, amikor oldalról oldalra mozgatja. Ezután nyomja vissza a Mount Cover-t a helyére.



Ha a konzol nem marad a helyén, amikor felfelé és lefelé dönti, **először tekintse meg a 10. oldalon található 9. összeszerelési lépést.** Egy szabványos csavarhúzóval óvatosan feszítse le a konzolburkolatokat (154, 155).

Megjegyzés: Az egyértelműség kedvéért a konzol nem látható a jobb oldali rajzon. Ezután húzza meg a négy M6 x 15mm-es csavarokat (157) a hátsó konzol rögzítésében (114), amíg a felfelé és lefelé irányuló mozgást már nem érzi lazának. Ha szükséges, döntse meg a konzolt felfelé és lefelé, hogy hozzáférjen a kupakcsavarokhoz.



Ezután lásd a 10. oldalon a 9. összeszerelési lépést, és rögzítse vissza a konzolfedeleket (154, 155).

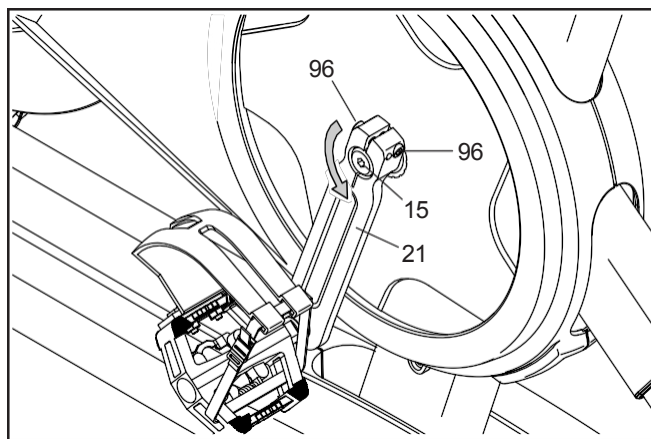
FERDE RENDSZER HIBAELHÁRÍTÁS

Ha a keret nem mozog a megfelelő dőlésszinten, lásd a **HOGYAN VÁLTOZHATJA MEG A KONSOLE BEÁLLÍTÁSOKAT** a 23. oldal, és kalibrálja a dőlésszög-rendszert.

Megjegyzés: Ha a stúdióciklus lejtős vagy rendkívül lejtős, az ellenállási szintek tartománya csökkenhet.

A BAL OLDALI FORGATTYÚKAR BEÁLLÍTÁSA

Ha a bal oldali forgattyúkar (21) pedálozás közben meglazul, először lazítsa meg a két M6 x 25 mm-es csavart (96). Ezután kövesse az alábbi lépéseket. Megjegyzés: Ha rendelkezik nyomatékulccsal, húzza meg a csavarokat (15, 96) a felsorolt nyomatékadatokra. Ha nincs nyomatékulcsa, egyszerűen húzza meg a csavarokat a lehető legszorosabban.



1. Húzza meg az M12 kurblicsavart (15) **az óramutató járásával ellentétesen 7 Nm-re (5 ft-lbs).**
2. Húzza meg az egyes M6 x 25 mm-es csavarokat (96) 20 Nm (15 ft-lbs) erősséggel. Ezután húzza meg az egyes M6 x 25 mm-es csavarokat a másodszer 20 Nm-re (15 ft-lbs) ugyanabban a sorrendben.
3. Végül húzza meg az M12 kurblicsavart (15) **az óramutató járásával ellentétesen 50 Nm-re (37 ft-lbs).**

A REED-KAPCSOLÓ BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem mutat helyes visszajelzést, akkor a reed-kapcsolót kell beállítani.

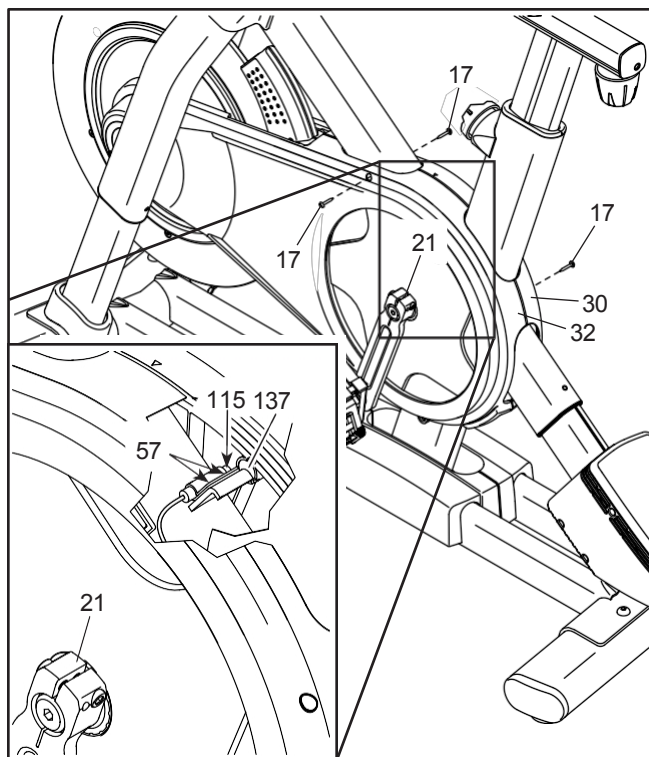
A reed-kapcsoló beállításához **először nyomja meg a hálózati kapcsolót, és húzza ki a hálózati adaptert.** Ezután távolítsa el a három jelzett M4 x 16 mm-es csavart (17) a jobb és bal oldali pajzsról (30, 32).

Ezután óvatosan húzza szét a jobb és a bal oldali pajzs (30, 32) tetejét néhány centiméterrel.

Lásd a mellékelt rajzot. Enyhén lazítsa meg a két jelzett #8 x 1/2" csavart (57). Ezután forgassa el a bal oldali forgókart (21), amíg a csigamágnes (137) a reed-kapcsolóval (115) egy vonalba nem kerül. Csúsztassa a tárcsás mágnes kissé a tárcsás mágnes felé vagy távolabb. Ezután húzza meg újra a csavarokat.

Csatlakoztassa a hálózati adaptert, nyomja meg a hálózati kapcsolót, és egy pillanatra forgassa el a bal oldali forgókart (21). Ismételje meg ezeket a műveleteket, amíg a konzol helyes visszajelzést nem mutat.

Ha a reed-kapcsoló megfelelően be van állítva, rögzítse vissza a jobb és bal oldali pajzsot (30, 32).



A MEGHAJTÓSZÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha úgy érzi, hogy a pedálok pedálozás közben csúsznak, még akkor is, ha az ellenállás a legmagasabb fokozatra van állítva, akkor a meghajtószíjat lehet, hogy be kell állítani.

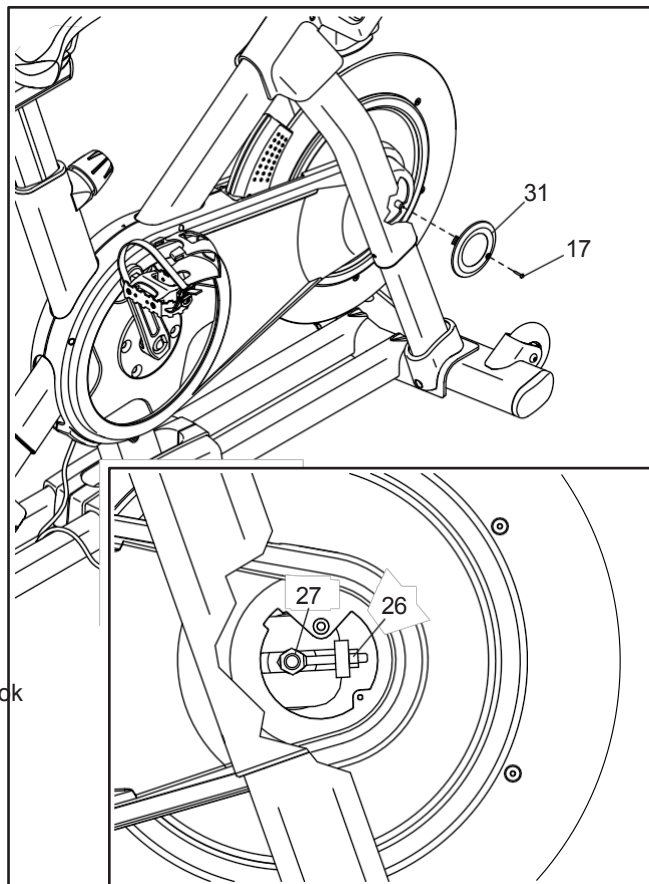
A meghajtószíj beállításához **először nyomja meg a hálózati kapcsolót, és húzza ki a hálózati adaptert.** Ezután kövesse az alábbi utasításokat. Megjegyzés: A rajzok csak a stúdióciklus jobb oldalát mutatják.

Távolítsa el a jelzett M4 x 16 mm-es csavart (17) és a pajzsfedelet (31) a stúdióciklus mindkét oldaláról.

Ezután lazítsa meg az M10-es tengelyanyát (27) a stúdióciklus mindkét oldalán, és húzza meg az állítóanyát (26) a stúdióciklus mindkét oldalán **egy fél fordulatot**. Ezután húzza meg újra erősen az M10 tengelyanyákat.

Csatlakoztassa a hálózati adaptert, nyomja meg a hálózati kapcsolót, és pedálozzon a stúdiócikluson a beállítás teszteléséhez. Ha a szükség esetén ismételje meg a fenti műveleteket, amíg a pedálok nem csúsznak.

Ha a meghajtószíj megfelelően be van állítva, rögzítse vissza a pajzsburkolatokat.



GYAKORLAT IRÁNYMUTATÁSOK



FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt elkezdene 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

Ákár 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 zónát".

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

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

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

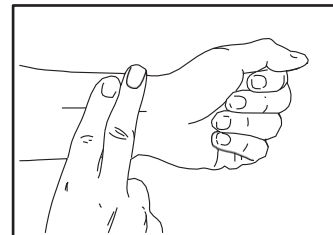
HOGYAN MÉRJÜK A PULZUSSZÁMOT

A pulzusszám méréséhez legalább négy percig gyakoroljon.

Ezután hagyja abba a gyakorlást, és helyezze két ujját a csuklójára a képen látható módon.

Vegyen egy hat másodperces szívverésszámlálást, és szorozza meg a

Az eredményt 10-zel számolva megkapod a pulzusszámot. , ha a hat másodperces szívverésszám 14, akkor a pulzusszáma 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 - Befejezésként 5-10 perc nyújtás. A nyújtás növeli az izmok rugalmasságát és segít megelőzni az edzés utáni problémákat.

EDZÉS GYAKORISÁGA

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

RÉSZLISTÁK

NTEX02425-INT.0 R0824B

NTEX02425-INT.0 R0824B típusszám

Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás	Kulcsszá m.	Menn yiség.	Leírás
1	1	Keret	51	1	Ellenállókörong
2	1	Bázis	52	1	Nyerges konzol
3	1	Tápkapcsoló	53	1	Nyerges tengely
4	1	Görgős tengely	54	1	Nyereg
5	1	M6 vállcsavar	55	6	Horgonyzott zip tie
6	2	Belső lábszár hüvely	56	2	Csatlakozó szerelvény
7	1	Kormányoszlop	57	18	#8 x 1/2" csavar
8	1	Konzol támogatás	58	1	Felső lábszár
9	1	M8 x 32mm csavar	59	2	Alsó lábszár
10	1	Konzol	60	4	#8 x 1/3" csavar
11	1	Konzol konzol konzol	61	4	M8 x 15mm csavar
12	4	M4 x 8mm gépcsavar	62	2	Külső lábszár hüvely
13	1	Nyerges posta	63	1	Vázcsapágó készlet
14	2	Kéz súlya	64	2	Lábfedél
15	1	M12 kurblicsavar	65	1	Földelő csavar
16	1	Csigakerék	66	4	Nagy lábpersely
17	41	M4 x 16mm csavar	67	1	Kocsi
18	4	M10 x 20mm lapos fejű csavar	68	2	Láb távtartó
19	1	Kurbli/jobbs kurblikar	69	4	Kis lábpersely
20	1	Pivot tengely	70	1	Jobb markolat
21	1	Bal kurbli kar	71	1	Bal markolat
22	1	Lendkerék szerelvény	72	1	Jobb oldali vezérlés
23	1	Fogantyú sapka	73	1	Bal oldali vezérlés
24	2	Pivot persely	74	1	A tengelyfedél
25	1	Hajtószíj	75	1	A tengelyfedél hüvelye
26	2	Beállítási szerelvény	76	4	Stabilizátor sapka
27	2	M10 tengelyanya	77	2	Láb
28	2	Post Clamp	78	2	Szintező láb
29	1	Jobb oldali alapfedél	79	1	Vezérlő
30	1	Jobb pajzs	80	1	Vezérlőfedél
31	2	Pajzsfedél	81	3	M3 x 6mm gépcsavar
32	1	Bal pajzs	82	1	Ellenállás Motor
33	1	Jobb oldali tárcsa	83	2	M10 x 38mm alátét
34	1	Jobb oldali dőlésszögű motorburkolat	84	1	M12 x 25 mm-es csavar
35	1	Bal oldali dőlésszögű motorburkolat	85	2	Post gomb sapka
36	1	Felső dőlésszögű motorburkolat	86	3	Klipsz anya
37	1	Bal tárcsa	87	2	Dőlésszögű motor perselye
38	1	Kézi súlytálca	88	1	Dőlésszögű motor távtartó
39	1	Kormányoszlop sapka	89	1	Dőlésszög motor
40	1	Tartozéktálca	90	1	Mágnes konzol
41	1	M8 nyeregcsavar	91	1	Jobb oldali mágnesstartó fedele
42	2	Belső bilincs	92	1	Bal oldali mágnesstartó fedele
43	2	Kocsisapka	93	4	M8 x 12mm-es csavar
44	3	Egyvezetékes tömítés	94	1	M10 x 55mm csavar
45	1	Jobb nyeregoszlop hüvely	95	1	O-gyűrű
46	1	Bal nyeregstartó hüvely	96	2	M6 x 25mm csavar
47	1	Jobb kormányoszlop hüvely	97	1	Kormánykerék
48	1	Bal kormányoszlop hüvely	98	2	M8 x 50mm csavar
49	2	Kerék	99	2	M8-as rögzítőanya

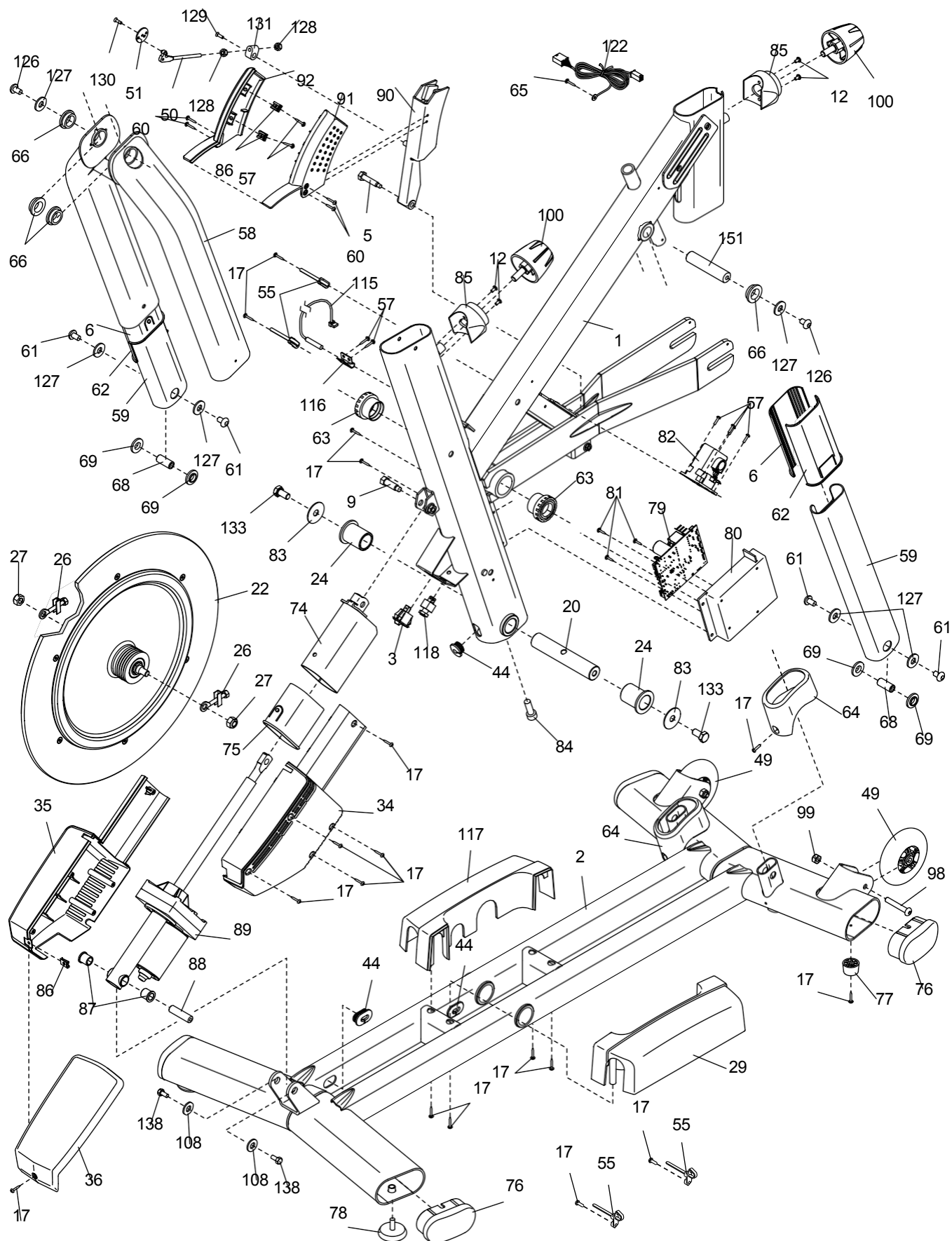
50	1	Beállító kar	100	2	Post gomb
Kulcsszá	Menn	Leírás	Kulcsszá	Menn	Leírás
m.	yiség.		m.	yiség.	
101	1	Kocsi gomb	133	2	M10 x 20 mm-es hatlapú csavar
102	4	M6 x 15mm gépcsavar	134	1	Műanyag távtartó
103	4	M4 x 10mm gépcsavar	135	4	M10 rögzítőanya
104	1	Roller	136	1	Cipő tű
105	1	M10 alátét	137	2	Csigás mágnes
106	1	Tálca fedél	138	2	M6 x 15mm csavar
107	2	M4 x 15mm gépcsavar	139	1	Tolólemez
108	3	M6 alátét	140	1	Fékgomb sapka
109	1	Első konzolos rögzítés	141	1	M6 rögzítőanya
110	1	Vezetékvédő	142	1	Alsó fékgomb
111	2	Felső/alsó forgótárcsa	143	1	Alsó fékhüvely
112	1	Center Pivot Disc	144	1	Tavaszi megálló
113	2	Belső tengelycsap persely	145	1	Fékrugó
114	1	Hátsó konzolos rögzítés	146	2	M4 x 6mm csavar
115	1	Reed kapcsoló/vezeték	147	1	Féktengely
116	1	Reed kapcsoló klipsz	148	1	Roll Pin
117	1	Bal oldali alapfedél	149	1	E-gyűrű
118	1	Tápcsatlakozó	150	1	Fékpofa
119	1	Tápegység adapter	151	1	Felső lábtengely
120	1	Hálózati kábel	152	1	Csapszeganya
121	1	Felső fékhüvely	153	1	Mount Cover
122	1	Alsó vezeték	154	1	Alsó konzol burkolat
123	1	Felső vezeték	155	1	Felső konzolfedél
124	1	Hosszabbító vezeték	156	4	Koronakötő/csavar
125	1	Vezérlőhuzal	157	4	M6 x 15 mm-es csavar
126	2	M8 x 12mm csavar	158	2	Külső bilincs
127	6	M8 nagy alátét	159	2	M6 x 25mm csavar
128	2	M5 anya	160	1	M6 x 10mm alátét
129	1	M5 x 8mm csavar	161	1	Állítsd meg a tavaszt
130	1	#6 x 5/8" csavar	*	-	Szerelési/beállítási szerszámkészlet
131	1	Beállítóblokk	*	-	Felhasználói kézikönyv
132	2	M4 x 10mm tompa csavar			

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

ROBBANTOTT RAJZ

NTEX02425-INT.0 R0824B

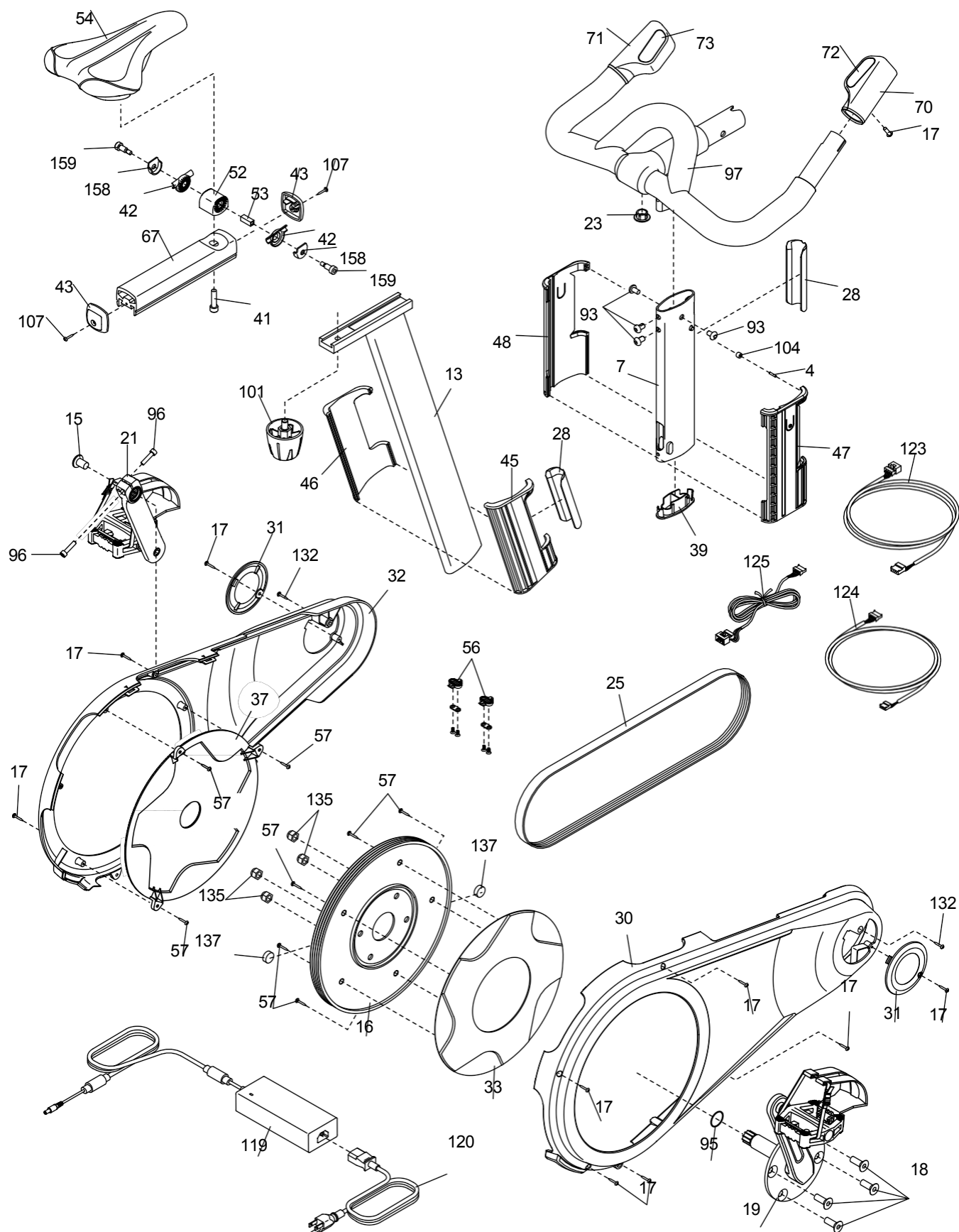
NTEX02425-INT.0 R0824B típusszám



B ROBBANÁSI RAJZ

NTEX02425-INT.0 R0824B

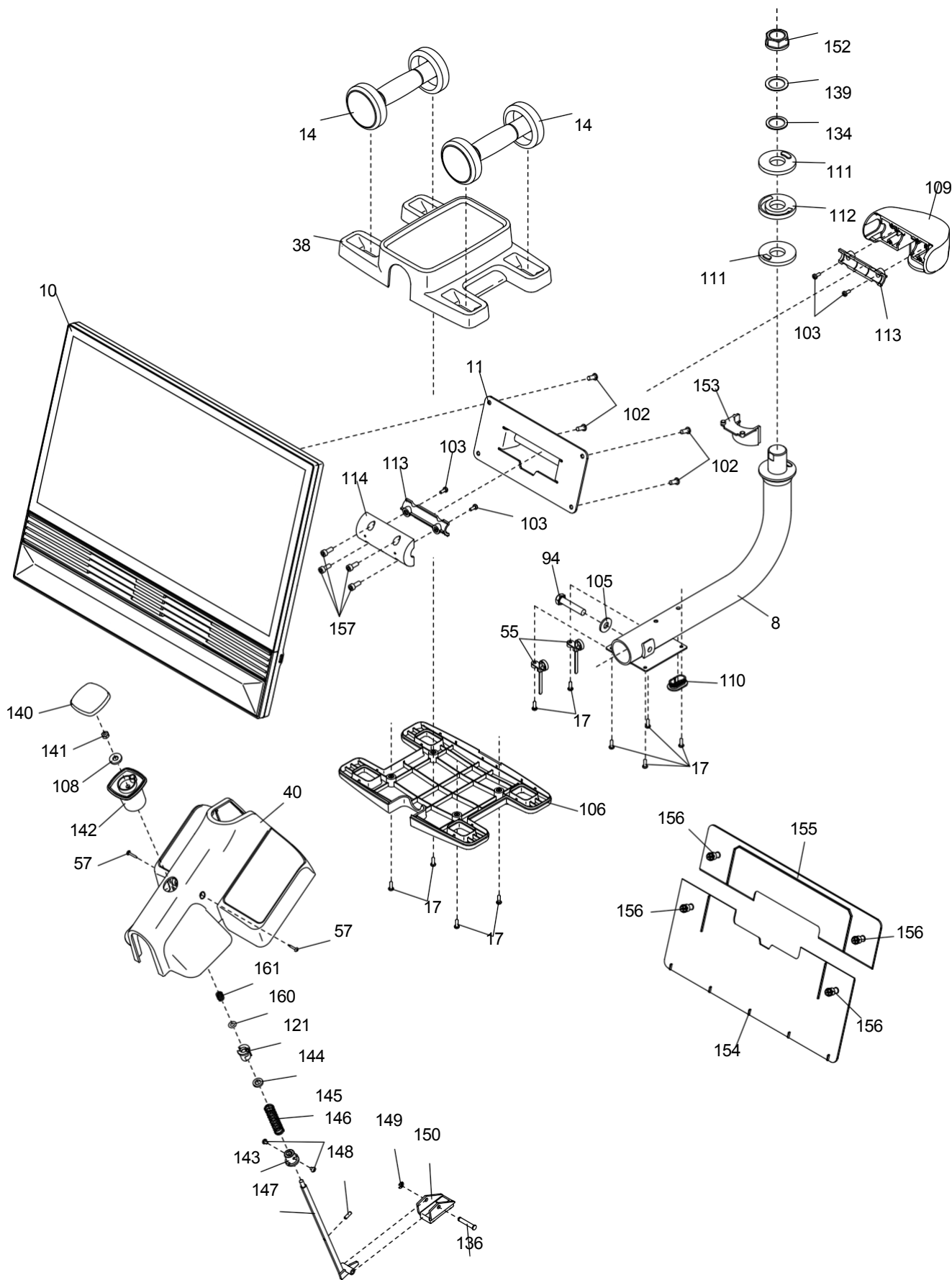
NTEX02425-INT.0 R0824B típusszám



ROBBANÓ RAJZ C

NTEX02425-INT.0 R0824B

NTEX02425-INT.0 R0824B típusszám



CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

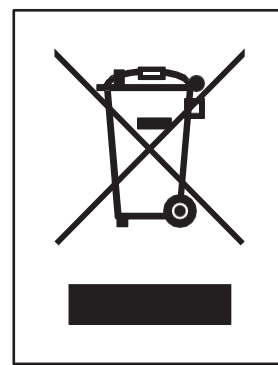
A cserealkatrészek megrendeléséhez lásd a kézikönyv előlő borítóját. Annak érdekében, hogy segíthessünk Önnek, a kapcsolatfelvétel során készítsen fel minket a következő információk megadására:

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

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

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



UK/EU MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

Az NTEX02425-INT tartalmazza az MP24-Xenon-C vagy MP24-Xenon-V tablettát.

Az iFIT Health & Fitness kijelenti, hogy az MP24-Xenon-C vagy MP24-Xenon-V típusú rádióberendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek és a 2017. évi rádióberendezésekről szóló rendeletnek.

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

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

A nyilatkozat tárgya: FCCID OMC453085 vagy OMC453584V - Műsorszórási frekvenciasávok és maximális EIRP teljesítmény: 2,4G WIFI:25,02dBm; 5G WIFI:22,895dBm; 2,4G BT:10,12dBm.

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

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

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

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

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

