

# PRO-FORM®

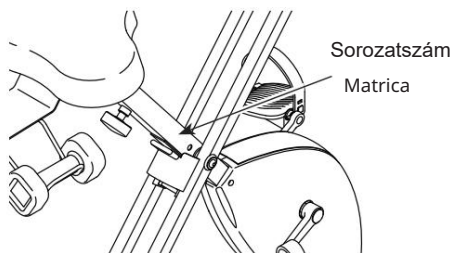
## EXERCISE BIKE

proform.com

Modellszám: PFEX78918.0  
PFEX78918P.0  
PFEX78918R.0  
PFEX78918T.0

Sorszám. \_\_\_\_\_

Írja be a soroatszámot a fenti helyre referenciaként.



### ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

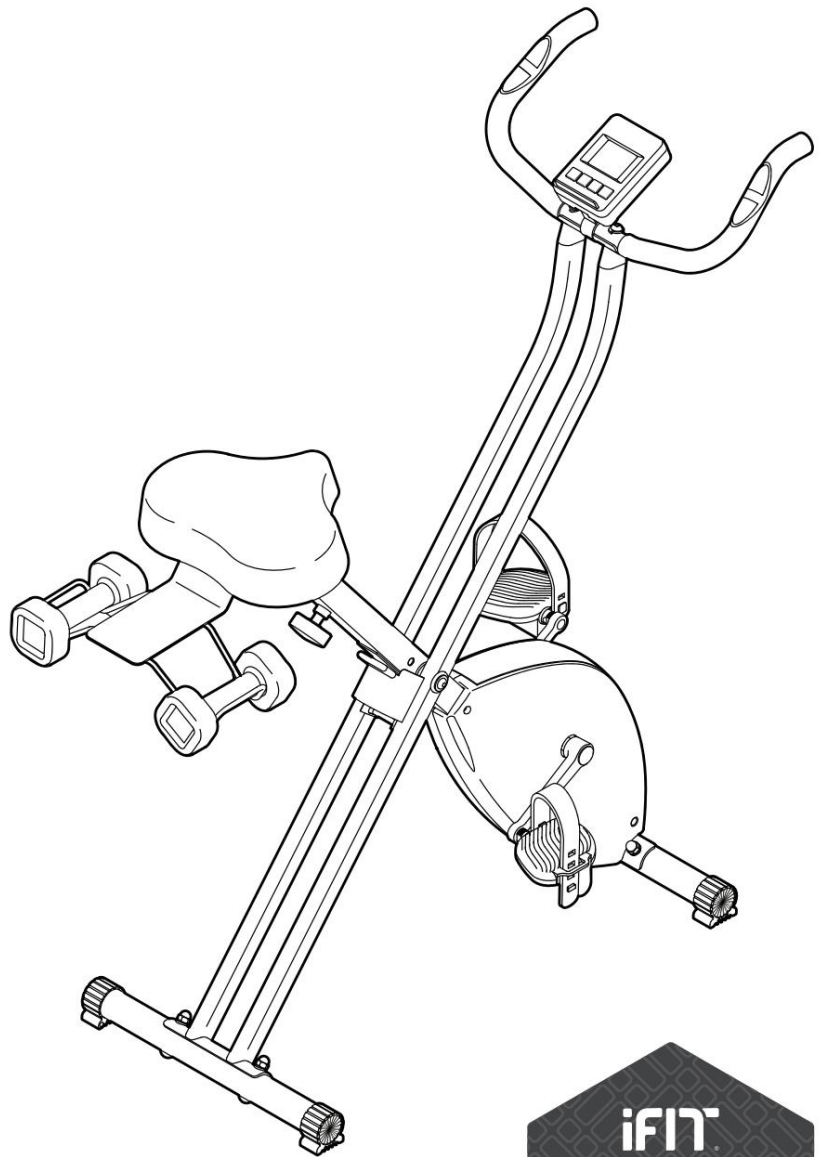
A szervizeléssel kapcsolatban írjon a [szerviz@sport8.hu](mailto:szerviz@sport8.hu) email címre.

Vagy hívja az +36205050828 telefonszámot  
H-P 8:00–16:00

### ⚠ VIGYÁZAT

A berendezés használata előtt olvassa el az ebben a kézikönyvben található összes óvintézkedést és utasítást. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi használatra.

## FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ

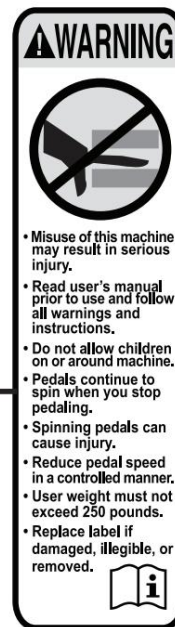
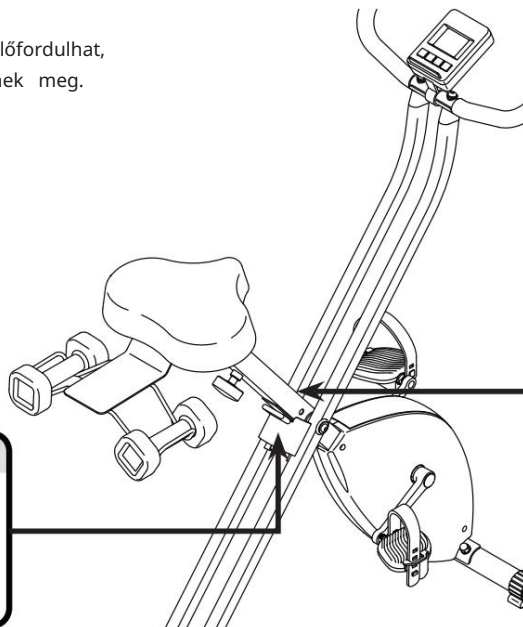


## TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE . . . . .	.2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK . . . . .	.3
MIELŐTT ELKEZDI. . . . .	.5
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT. . . . .	.6
ÖSSZESZERELÉS . . . . .	.7
HOGYAN KELL HASZNÁLNI A KERÉKPÁRT. . . . .	.12
FCC INFORMÁCIÓK. . . . .	.18
KARBANTARTÁS ÉS HIBAEHÁRÍTÁS . . . . .	.19
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ . . . . .	.20
ALKATRÉSZLISTA . . . . .	.22
ROBBANTOTT ÁBRA. . . . .	.23
CSEREALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE . . . . .	Hátlap
KORLÁTOZOTT GARANCIA. . . . .	Hátlap

## FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Ez a rajz mutatja a figyelmeztető matrica(k) helyét.  
Tegye fel a matricát a jelzett helyre. Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a matrica(k) nem a tényleges méretben jelennek meg.



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

## FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



**FIGYELMEZTETÉS:** A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében olvassa el az összes fontos óvintézkedést és Ebben a kézikönyvben található utasításokat és az edzőkerékpáron található összes figyelmeztetést, mielőtt használná a szobakerékpárját. Az ICON nem vállal felelősséget a termék használata során elszenvedett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a szobakerékpár minden használója megfelelő tájékoztatást kapjon minden óvintézkedésről.
2. Mielőtt bármilyen edzésprogramba kezdene, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdők számára.
3. A szobakerékpárt nem használhatják csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli vagy oktatja őket a szobakerékpár használatára vonatkozóan.
4. A szobakerékpárt csak a kézikönyvben leírtak szerint használja
5. A szobakerékpár kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja a szobakerékpárt kereskedelmi, bérelt vagy intézményi környezetben.
6. Tartsa a szobakerékpárt zárt helyen, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a szobakerékpárt garázsba vagy fedett teraszra, vagy víz közelébe.
7. Helyezze a szobakerékpárt vízszintes felületre, és tegyen alá védőszőnyeget a padló vagy a szőnyeg védelme érdekében. Győződjön meg arról, hogy a szobakerékpár körül legalább 0,6 m szabad hely van.
8. A szobakerékpárt minden egyes használatkor ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Azonnal cserélje ki a kopott alkatrészeket.
9. A 16 év alatti gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a szobakerékpártól.
10. Viseljen megfelelő ruhát edzés közben; ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat a szobakerékpárba. Mindig viseljen sportcipőt a láb védelme érdekében.
11. A szobakerékpárt nem szabad használni 113 kg-nál nagyobb súlyú személyeknek.
12. Legyen óvatos a szobakerékpár felállításakor és elrakásakor.
13. A szobakerékpár használata közben mindig tartsa egyenesen a hátát; ne üljön hajlott háttal.
14. A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők befolyásolhatják a pulzusszám mérésének pontosságát. A pulzusmérőt csak gyakorlati segédeszköznek szánják a pulzustrendek általános meghatározásában.
15. A szobakerékpárnak nincs szabadonfutója; a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Ellenőrzött módon csökkentse a pedálozási sebességet.
16. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy akár halált is okozhat. Ha úgy érzi, hogy elájul, légszomjat vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és hűtse le magát.

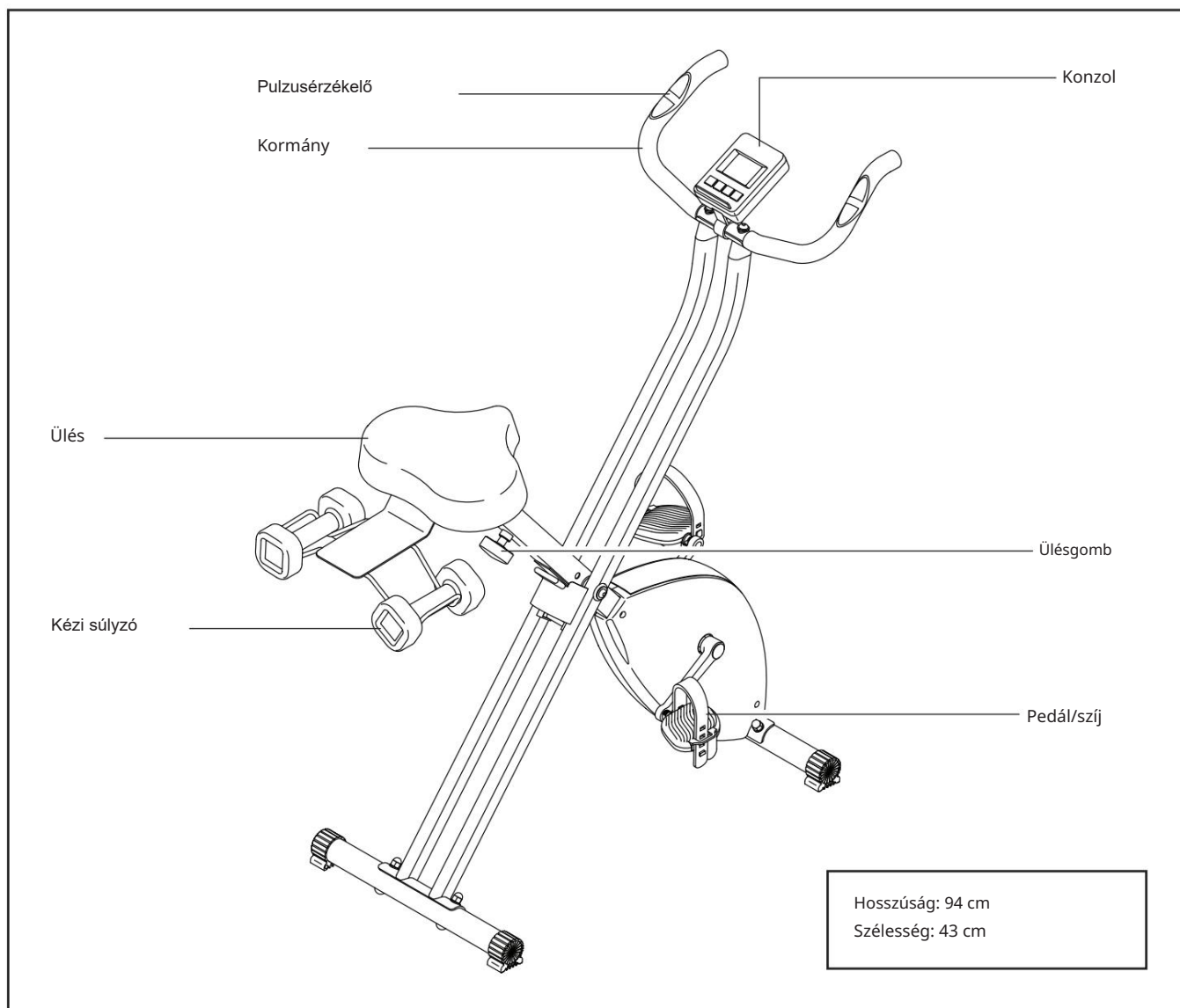
## MIELŐTT ELKEZDI

Köszönjük, hogy az új PROFORM® szobakerékpárt választotta. A kerékpározás hatékony gyakorlat a szív- és érrendszeri erőnlét növelésére, az állóképesség fejlesztésére és a test formálására. A PROFORM szobakerékpár olyan funkciók választékát kínálja, amelyek hatékonyabbá és élvezetesebbé teszik otthoni edzéseit.

olvassa el ezt a kézikönyvet és tekintse meg a kézikönyv előlő borítóját is. Ahhoz, hogy segíthessünk Önnek, jegyezze fel a termék modellszámát és sorozatszámát, mielőtt kapcsolatba lép velünk. A modellszám és a sorozatszám-matrica helye a kézikönyv előlapján látható.

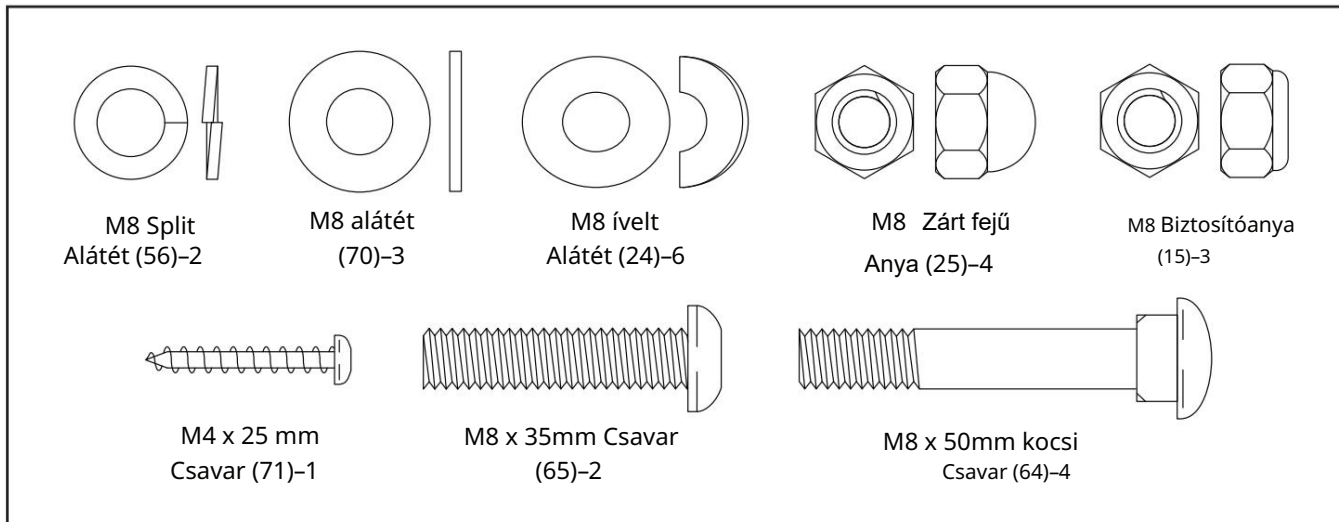
A saját érdekében figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, mielőtt az edzőkerékpárt használatba venné. Ha kérdése van utána

Mielőtt tovább olvasná, tekintse át az alábbi rajzot, és ismerkedjen meg a feliratozott részekkel.



## ALKATRÉSZ AZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT

Az alábbi rajzok segítségével azonosítsa az összeszereléshez szükséges kis alkatrészeket. Az egyes rajzok alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszáma. A kulcsszámot követő szám az összeszereléshez szükséges mennyiség. Megjegyzés: Ha egy alkatrész nincs a hardverkészletben, ellenőrizze, hogy előszerelve van-e. Extra alkatrészeket is tartalmazhatnak.



# ÖSSZESZERELÉS

Easy step-by-step interactive  
3D assembly instructions for  
this product can be found on

# BILT.®

Download the **FREE** App



Scan here  
and search  
by your  
model number



1. A kézikönyvben szereplő összeszerelési lépések használatához először tekintse meg az alábbi hasznos tippeket.

- Az összeszereléshez két személy szükséges.
- Helyezzen minden alkatrészt szabad helyre, és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg az összes összeszerelési lépést be nem fejezte.

• A bal oldali részek „L” vagy „Bal”, a jobb oldali részek pedig R” vagy „jobb” jelzéssel vannak ellátva

- A mellékelt szerszám(ok)on kívül az összeszereléshez a következő szerszám(ok) szükségesek:

egy Phillips csavarhúzó

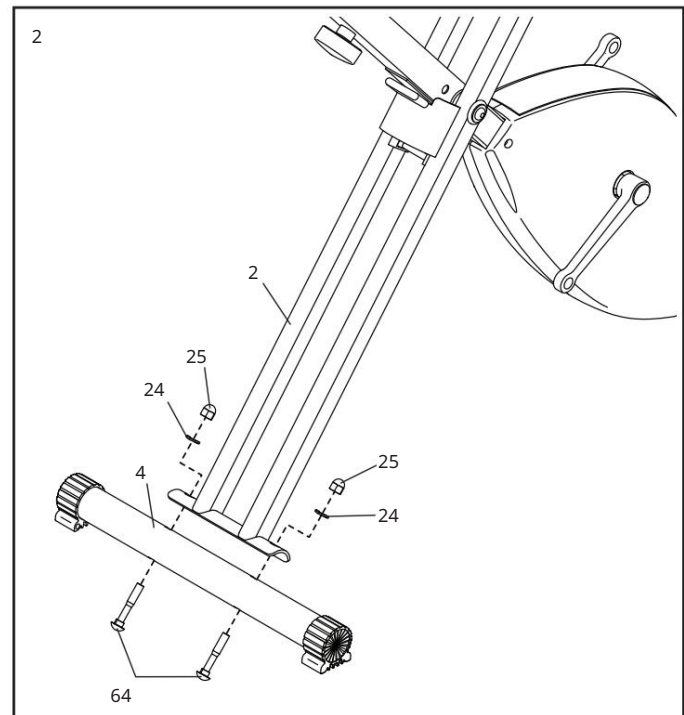


egy állítható csavarkulcs

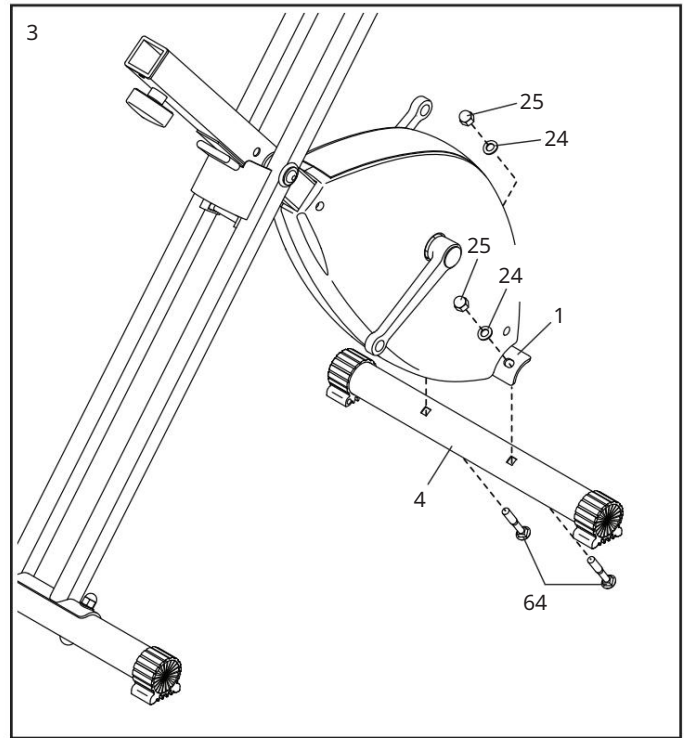


Az összeszerelés egyszerűbb lehet, ha van egy csavarkulcskészlet.  
Az alkatrészek károsodásának elkerülése érdekében ne használjon elektromos szerszámokat.

2. Rögzítse az egyik stabilizátort (4) a kormánykerethez (2) két M8 x 50 mm-es csavarral (64), két M8 íves alátéttel (24) és két M8 zártfejű anyával (25).

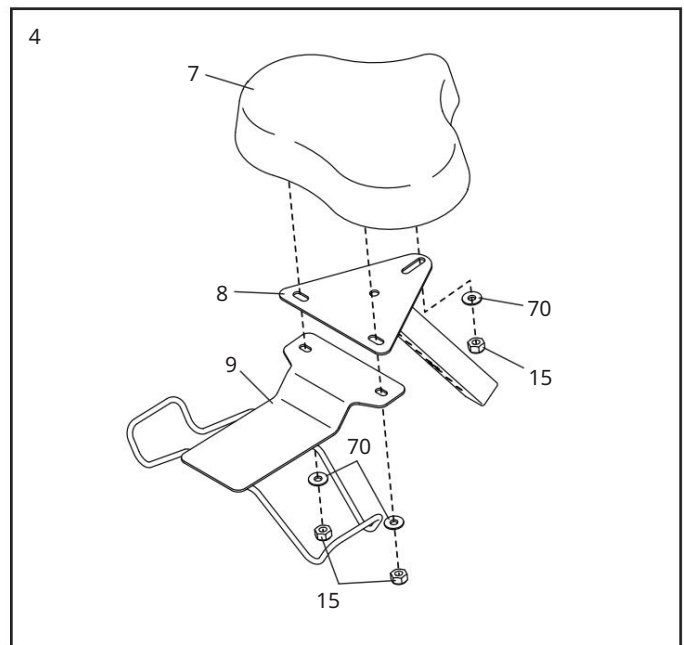


3. Rögzítse a másik stabilizátort (4) az üléskerethez (1) két M8 x 50 mm-es csavarral (64), két M8 ívelt alátéttel (24) és két M8 zárfejű anyával (25).



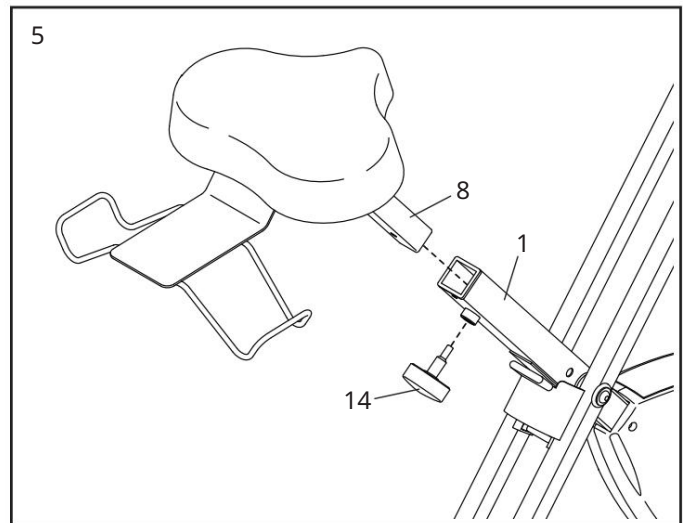
4. Állítsa be az ülést (7), az ülésoszlopot (8) és a súlytartót (9) az ábra szerint.

Rögzítse az ülést (7) és a súlytartót (9) az ülésoszlophoz (8) három M8 rögzítőanyával (15) és három M8 alátéttel (70); csavarja rá az összes rögzítőanyát, majd húzza meg őket.  
Megjegyzés: A biztosítóanyák és az alátétek előre rögzíthetők az ülésre.

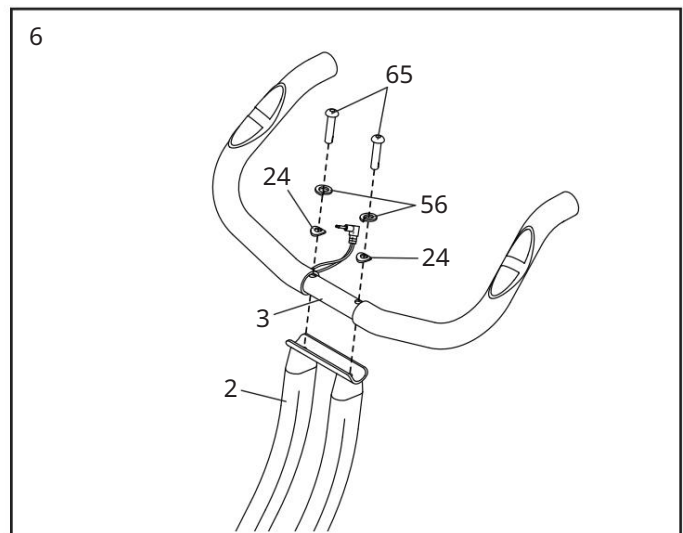


5. Helyezze be az ülésoszlopot (8) az üléskeretbe (1).

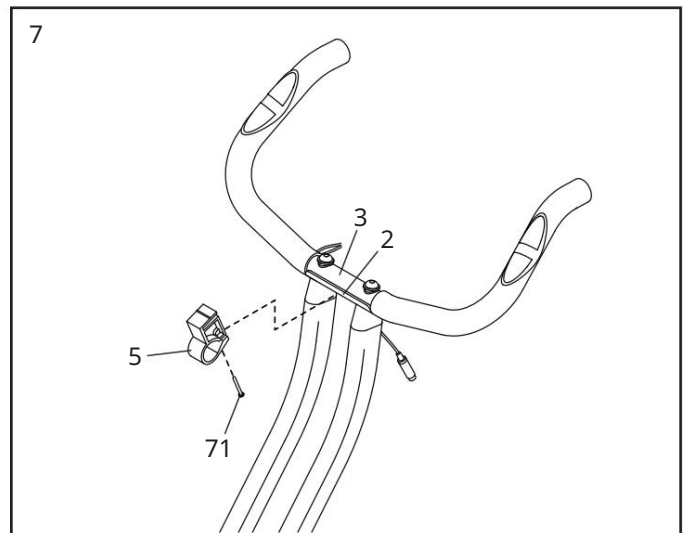
Ezután helyezze be a gombot (14) az üléskeretbe (1) és az ülésoszlop (8) egyik beállító furatába; győződjön meg arról, hogy a gomb az ülésoszlop egyik beállító furatában van. Ezután húzza meg a rögzítőgombot.



6. Rögzítse a kormányt (3) a kormányoszlophoz (2) két M8 x 35 mm-es csavarral (65), két M8 osztott alátéttel (56) és két M8 ívelt alátéttel (24).



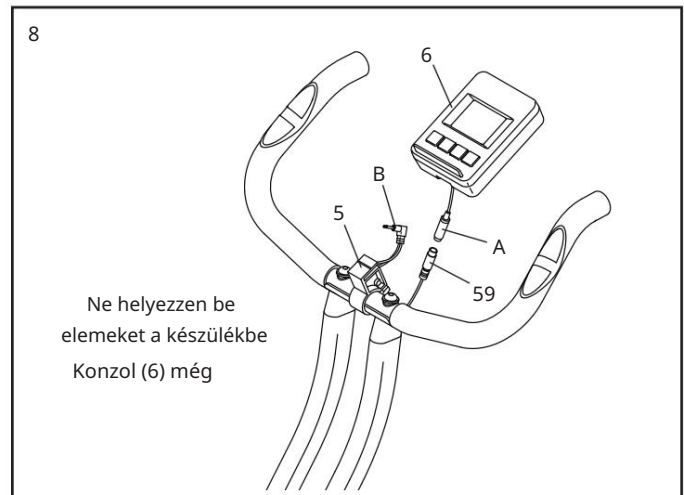
7. Húzza ki kissé a konzoltartót (5), és csúsztassa rá a kormányra (3) és a kormányoszlophoz (2) felső végére. Ezután húzza meg az M4 x 25 mm-es csavart (71) a konzoltartóba; még ne húzza meg teljesen a csavart.





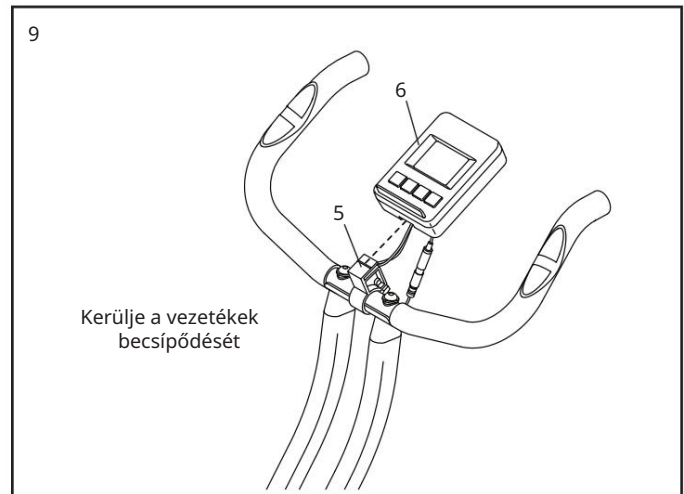
8. FONTOS: Ne helyezze be az elemeket a konzolba (6), amíg a 10. összeszerelési lépésben erre utasítást nem kap. Ha az elemeket a konzolvezeték (A) csatlakoztatása előtt helyezi be, a konzol nem fog megfelelően működni.

Kérjen meg egy másik személyt, hogy tartsa a konzolt (6) a konzoltartó (5) közelében. Csatlakoztassa a konzol vezetékét (A) a fő vezetékhez (59); ügyeljen a csatlakozók megfelelő beállítására, és ügyeljen arra, hogy a csatlakozókat szorosan összenyomja. Ezután csatlakoztassa az pulzusvezetékét (B) a konzol hátuljához.



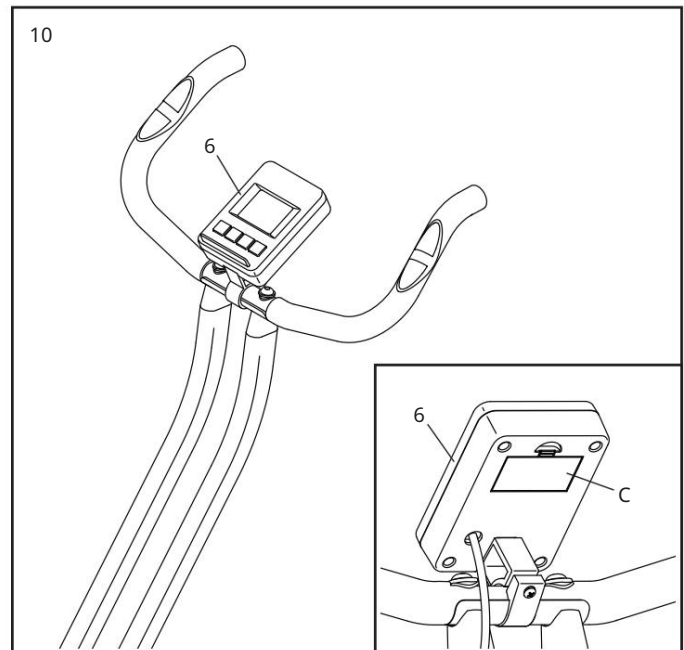
9. Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését. Csúsztassa a Konzolt (6) a konzoltartóra (5). Ezután forgassa el a konzolt és a konzoltartót a kívánt szögbe.

Lásd a 7. lépést. Húzza meg az M4 x 25 mm-es csavart (71).



10. A konzolhoz (6) három AA elem szükséges (nem tartozék); Alkáli elemek használata javasolt. Ne használjon együtt régi és új elemeket, illetve alkáli, normál és újratölthető elemeket vegyesen. FONTOS: Ha a konzol hideg hőmérsékletnek volt kitéve, hagyja szobahőmérsékletre felmelegedni, mielőtt behelyezi az elemeket. Ellenkező esetben károsodhat a konzol kijelzője vagy más elektronikus alkatrészek.

Lásd a kisábrát. Nyomja meg az elemtartó fedelén lévő fület (C), és távolítsa el az akkumulátorfedelelet. Ezután helyezze be a három elemet az elemtartó rekeszbe; ügyeljen arra, hogy az elemeket az elemtartó rekesz belsejében lévő ábra szerint helyezze be. Ezután helyezze vissza az elemtartó fedelét.

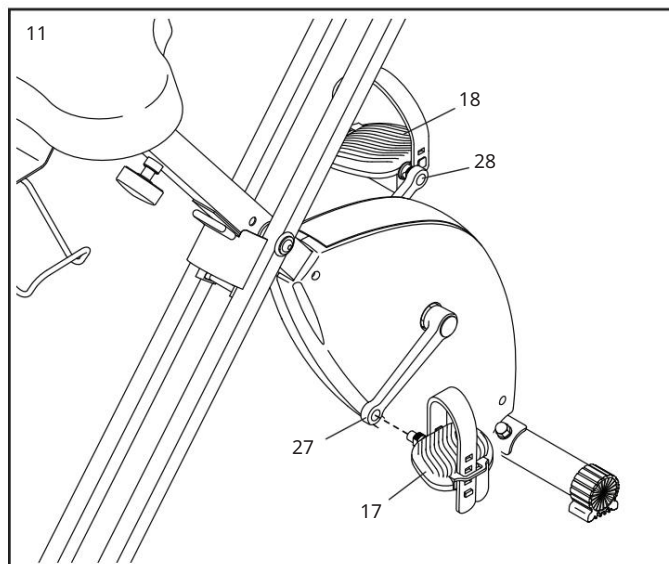


11. Keresse meg a jobb oldali pedált (17).

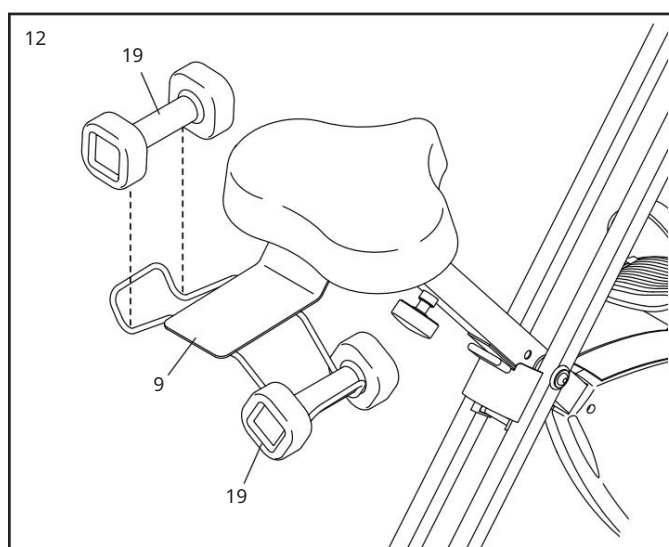
Csavarja be a a jobb oldali pedált (17) az óramutató járásával megegyező irányban a jobb hajtókarba (27) és egy állítható csavarkulcs segítségével erősen húzza meg.

Csavarja be a a bal oldali pedált (18) az óramutató járásával ellentétes irányban a bal hajtókarba (28) és egy állítható csavarkulcs segítségével erősen húzza meg.

**FONTOS:** A bal oldali pedált az óramutató járásával ellentétes irányba kell becsavarni a rögzítéshez.



12. Helyezze be a kézi súlyzókat (19) a súlytartóba (9).



13. A szobakerékpár összeszerelése után ellenőrizze, hogy megfelelően van-e összeszerelve és megfelelően működik-e. A szobakerékpár használata előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően meg van húzva.

A csomag extra alkatrészeket is tartalmazhat. Helyezzen egy szőnyeget a szobakerékpár alá, hogy megvédje a padlót.

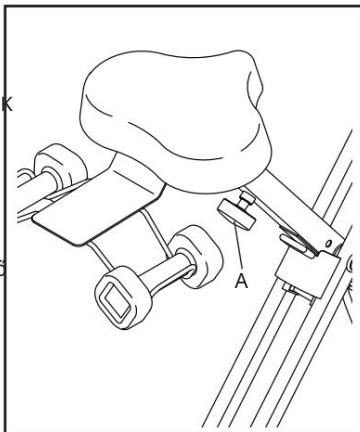
Termékének regisztrálásához és a jótállás aktiválásához keresse fel a [my.proform.com](http://my.proform.com) webhelyet.

# HOGYAN KELL HASZNÁLNI A SZOBAKERÉKPÁRT

## HOGYAN ÁLLÍTSA BE AZ ÜLÉST

A hatékony edzés érdekében az ülésnek megfelelő magasságban kell lennie. Pedálózás közben enyhén hajlítsa meg a térdét, amikor a pedálok a legalacsonyabb helyzetben vannak.

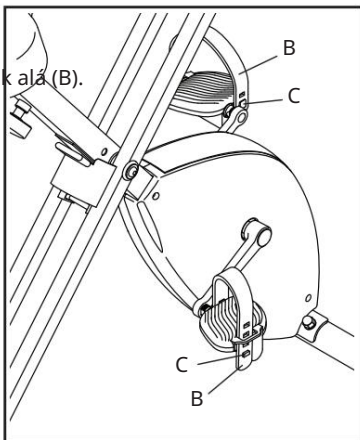
Az ülés magasságának beállításához először lazítsa meg és távolítsa el az ülés gombját (A). Ezután csúsztassa felfelé vagy lefelé a nyeregcsövet, és illessze az egyik beállító furatot az ülésoszlopon a kereten lévő furathoz. Ezután helyezze be az ülégombot a keretbe és az nyeregcsőbe,



és húzza meg az ülégombot. Győződjön meg arról, hogy az ülés gombja be van dugva az ülésrúd egyik beállító furatába.

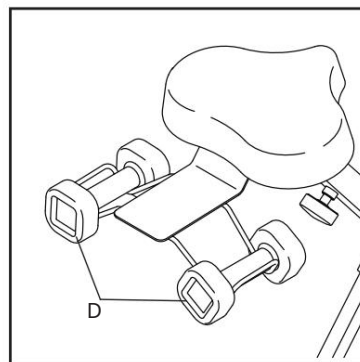
## A PEDÁLOK HASZNÁLATA

A pedálok használatához helyezze a cipőjét a hevederek alá (B). A hevederek beállításához húzza le a pántokat a fűlekről (C), állítsa a hevedereket a kívánt helyzetbe, majd nyomja rá a hevedereket a fűlekre.



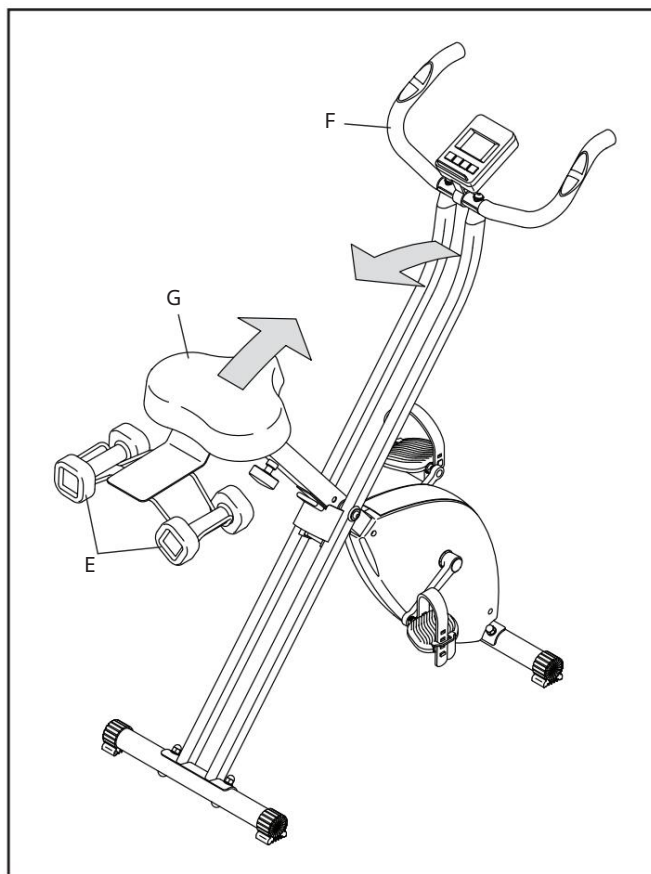
## A KÉZI SÚLYZÓK HASZNÁLATA

Ha a felsőtest gyakorlatával szeretné kiegészíteni edzéseit, használja a kézi súlyzókat (D) pedálózás közben. Ha nem használja a kézi súlyzókat, tárolja azokat a súlytartón.

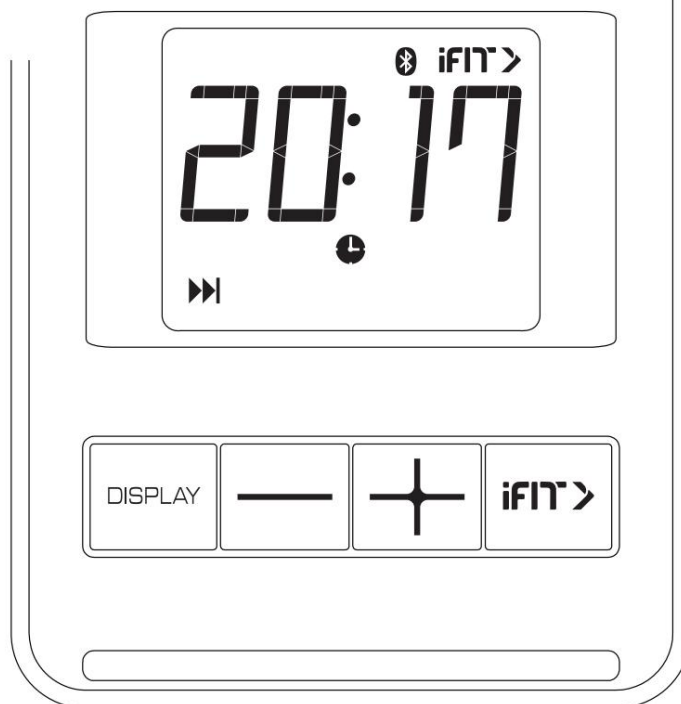


## A KERÉKPÁR ÖSSZEHAJTÁSA

Amikor a szobakerékpár nincs használatban, kompakt helyzetbe összecsuksztható. Először vegye le a kézi súlyzókat (E) a súlytartóról. Ezután az egyik kezével fogja meg a kormányt (F), a másik kezével az ülést (G) és tolja egymás felé azokat.



## KONZOL DIAGRAM



### A KONZOL JELLEMZŐI

A konzol könnyen használható és lehetővé teszi a pedálok ellenállásának egy gombnyomással történő megváltoztatását, és azonnali visszajelzést ad az edzésekről az edzések során.

A pulzusszámát a markolatos pulzuszámolóval vagy egy kompatibilis pulzuszámolóval is megmérheti. Az opcionális mellkasi pulzuszámoló vásárlásáról a 17. oldalon olvashat.

A konzolhoz csatlakoztathat táblagépet is, és az iFit®-Smart Cardio Equipment alkalmazással rögzítheti illetve nyomon követheti az edzése adatait.

A kézi mód használatához lásd a 14. oldalt. A táblagép konzolhoz való csatlakoztatását lásd a 16. oldalon. A pulzuszámoló konzolhoz való csatlakoztatását lásd a 17. oldalon.

Megjegyzés: Ha műanyag fólia van a kijelzőn, használat előtt távolítsa el.

## A KÉZI ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Kezdje el a pedálozást, vagy nyomja meg bármelyik gombot a konzolon a konzol bekapcsolásához.

Amikor bekapcsolja a konzolt, a kijelző bekapcsol. A konzol ezután használatra kész.

2. Igény szerint változtassa meg a pedálok ellenállását.

Pedálozás közben változtassa meg a pedálok ellenállását a plusz illetve a mínusz gombok megnyomásával.

Megjegyzés: Miután megnyomott egy gombot, eltart egy kis ideig, amíg a pedálok elérik a kiválasztott ellenállási szintet.

Ha a CH0 vagy CH1 üzenet jelenik meg a kijelzőn, amikor megnyomja a plusz vagy a mínusz gombot, akkor újra kell kalibrálnia az ellenállási rendszert.

Először nézze meg az összeszerelés 10. lépését a 10. oldalon, és vegye ki az elemeket a konzolból. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva bármelyik gombot a konzolon 20 másodpercig. Ezután engedje el a gombot, és helyezze vissza az elemeket a konzolba; a szobakerékpár a legalacsonyabb ellenállási szinthez igazodik.

3. Kövesse nyomon az előrehaladását a kijelzőn.

A kijelző a következő edzésinformációkat jelenítheti meg:

Keresés (szkennelés nyíl ikon) – Ez a mód ismétlődő ciklusban néhány másodpercre megjeleníti a sebességet, pulzust, kalóriákat, ellenállást, fordulatszámot, időt és távolságot.

Sebesség (nyíl ikon) – Ez a mód a pedálozási sebességet mutatja kilométer/órában.

Pulzus (szívikon) – Ez a mód pulzusszámát percenkénti ütemben jeleníti meg, ha pulzusról vagy opcionális mellkasi pulzusról használ (lásd a 4. lépést).

Kalória (láng ikon) – Ez a mód megjeleníti az edzés során elégetett kalóriák hozzávetőleges számát.

Ellenállás (kézsúly ikon) – Ez a mód a pedálok aktuális ellenállási szintjét jeleníti meg.

RPM (kör alakú nyíl ikon) – Ez a mód a pedálozási sebességet jeleníti meg percenkénti fordulatszámban (RPM).

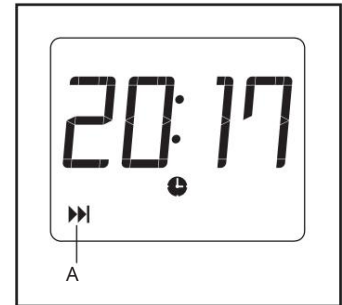
Idő (óra ikon) – Ez a mód megjeleníti az eltelt időt, amennyit az edzés során pedálozott.

Távolság (út ikon) – Ez a mód azt a távolságot jeleníti meg, amelyet az edzés során pedálozott kilométerben.

Szkennelési mód –

Amikor a konzol be van kapcsolva, a szkennelési mód automatikusan kiválasztásra kerül. A szkennelési mód kiválasztásakor a szkennelési nyíl ikon (A) jelenik meg a

kijelzőn. Megjegyzés: Ha más módot választ, válassza ki újra a szkennelési módot a Display gomb többszöri megnyomásával.



Sebesség, pulzus, kalória, ellenállás, fordulatszám, idő és távolság mód - A folyamatos megjelenítési módok egyikének kiválasztásához nyomja meg többször

a DISPLAY gombot. Az üzemmód ikonok mutatják, melyik mód van kiválasztva. Győződjön meg arról, hogy ott nem jelenik meg a szkennelési nyíl (A) ikon.



Pillanatnyi szünethez egyszerűen hagyja abba a pedálozást. A konzol legfeljebb néhány percig szünetel. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa a pedálozást.

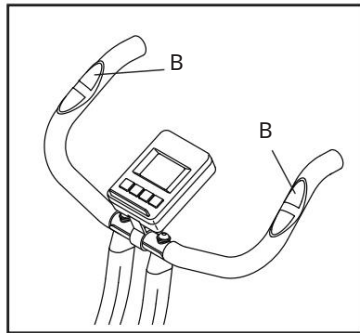
Az edzés befejezéséhez és a kijelző kiinduló helyzetbe állításához egyszerűen hagyja abba a pedálozást, és várjon néhány percet, amíg a konzol kijelzője visszaáll alapállapotba.

#### 4. Szükség szerint, mérje meg a pulzusszámát.

Pulzusszámát a markolatos pulzuszámolóval vagy az opcionális mellkasi pulzuszámolóval mérheti (az opcionális mellkasi pulzuszámolóval kapcsolatos információkért lásd a 17. oldalt). Megjegyzés: A konzol kompatibilis a BLUETOOTH® Smart pulzuszámolókkal.

Megjegyzés: Ha mindkét pulzuszámoló egyidejűleg használja, a BLUETOOTH Smart pulzuszámoló kap elsőbbséget.

Ha műanyag fólia van a fogantyú pulzuszámolójának fém érintkezőin (B), először távolítsa el azt. Tegye a kezét a kapaszkodón lévő pulzuszámolóra, tenyerével az érintkezőkre.



Kerülje a keze mozgását. Amikor a rendszer érzékeli a pulzusát, a pulzusszáma lesz látható, amikor megjelenik a pulzus üzemmód. A pontosabb pulzusszám-érzékelés érdekében fogja a kapaszkodókat körülbelül 15 másodpercig.

Ha a pulzusszám nem jelenik meg, győződjön meg arról, hogy a pulzus üzemmód látható. Továbbá ellenőrizze, hogy kezei a leírtak szerint vannak elhelyezve, és nem mozgatja túlzottan a kezét, és nem szorítja szorosan az érintkezőket. Az optimális teljesítmény érdekében rendszeresen tisztítsa meg az érintkezőket puha ruhával; soha ne használjon alkoholt, súrolószert vagy vegyszert az érintkezők tisztításához.

#### 5. Ha végezt az edzéssel, a konzol automatikusan kikapcsol.

A konzol automatikus kikapcsolás funkcióval rendelkezik. Ha a pedálokat nem mozgatják és a konzol gombjait néhány percig nem nyomják meg, a konzol automatikusan kikapcsol.

**FONTOS:** Ha befejezte az edzést, ne felejtse el leválasztani a pulzuszámoló és/vagy a táblagépet a konzolról (lásd a 16. oldalt). Ha ezt nem teszi meg, előfordulhat, hogy a konzol nem kapcsol ki, és az akkumulátorai gyorsabban lemerülnek.

## HOGYAN CSATLAKOZTASSA TABLEJT A KONZOLHOZ

A konzol támogatja a BLUETOOTH-kapcsolatokat a táblagépekkel az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazáson keresztül, valamint a kompatibilis pulzusmérőkkel.

Megjegyzés: Egyéb BLUETOOTH-kapcsolatok nem támogatottak.

### 1. Töltse le és telepítse az iFit-Smart Cardio-t

Berendezés alkalmazás a táblagépen.

iOS® vagy Android™ táblagépén nyissa meg az App Store<sup>SM</sup> vagy a Google Play™ áruházat, keresse meg az ingyenes iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazást, majd telepítse az alkalmazást táblagépére. Győződjön meg arról, hogy a BLUETOOTH opció engedélyezve van táblagépén.

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

### 2. Szükség esetén csatlakoztassa pulzusmérőjét a konzolhoz.

Ha a pulzusmérőt és a táblagépet is a konzolhoz csatlakoztatja, akkor a táblagép csatlakoztatása előtt csatlakoztatnia kell a pulzusmérőt. Lásd: HOGYAN CSATLAKOZHATJA A PULZUSFELÉPŐT A KONZOLHOZ a 17. oldalon.

### 3. Csatlakoztassa a táblagépet a konzolhoz.

Nyomja meg az iFit gombot a konzolon; a konzol párosítási száma megjelenik a kijelzőn. Ezután kövesse az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazás utasításait a táblagép konzolhoz való csatlakoztatásához. Ha a táblagép csatlakoztatva van, a Bluetooth ikon megjelenik a kijelzőn.

### 4. Rögzítse és kövesse nyomon az edzéssel kapcsolatos információkat.

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

### 5. Ha szükséges, válassza le a táblagépet a konzolról.

Ha le szeretné választani a táblagépet a konzolról, először válassza ki a leválasztási lehetőséget az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazásban. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit gombot a konzolon.

Megjegyzés: A konzol és más eszközök (beleértve a táblagépeket, pulzusmérőket és így tovább) közötti összes BLUETOOTH-kapcsolat megszakad.

## HOGYAN KELL CSATLAKOZTATNI A PULZUSMÉRŐT A KONZOLHOZ

A konzol kompatibilis az összes BLUETOOTH Smart pulzusmérővel.

A BLUETOOTH Smart pulzusmérő konzolhoz való csatlakoztatásához nyomja meg az iFit gombot a konzolon; a konzol párosítási száma megjelenik a kijelzőn. Ha a pulzusmérő csatlakoztatva van, a Bluetooth ikon megjelenik a kijelzőn.

Megjegyzés: Ha egynél több kompatibilis pulzusmérő van a konzol közelében, a konzol a legerősebb jelű pulzusmérőhöz csatlakozik.

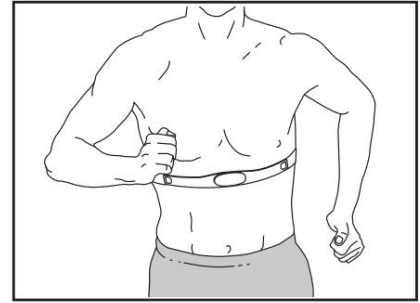
Ha le szeretné választani a pulzusmérőt a konzolról, nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit gombot a konzolon.

Megjegyzés: A konzol és más eszközök (beleértve a táblagépeket, pulzusmérőket, stb.) közötti összes BLUETOOTH-kapcsolat megszakad.

## OPCIONÁLIS MELLKASI PULZUSMÉRŐ

Akár zsírégetés, akár a szív- és érrendszer erősítése a cél, a legjobb eredmény elérésének kulcsa a megfelelő pulzusszám fenntartása az edzések során.

Az opcionális mellkasi pulzusmérő lehetővé teszi, hogy edzés közben folyamatosan figyelje pulzusát, segítve ezzel személyes fitnesscéljait. Mellkasi pulzusmérő vásárlásához tekintse meg ennek a kézikönyvnek a borítóját.



Megjegyzés: A konzol minden BLUETOOTH Smart pulzusmérővel kompatibilis.



---

## FCC INFORMÁCIÓK

Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek, az FCC-szabályok 15. része szerint. Ezeket a határértékeket úgy alakították ki, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferencia ellen lakossági telepítés során. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát állít elő, használ és sugározhat ki, és ha nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, káros interferenciát okozhat a rádiókommunikációban.

Nincs azonban garancia arra, hogy egy adott telepítés során nem lép fel interferencia. Ha ez a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízióvetelben, ami a berendezés ki- és bekapcsolásával állapítható meg, próbálja meg kijavítani az interferenciát az alábbi intézkedések közül egy vagy több segítségével:

- Irányítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a távolságot a berendezés és a vevő között.
- Csatlakoztassa a berendezést a vevőegységtől eltérő áramkörön lévő aljzathoz. • Kérjen segítséget a kereskedőtől vagy egy tapasztalt rádió-/TV-szerelőtől.

**FCC VIGYÁZAT:** A folyamatos megfelelés biztosítása érdekében csak árnyékolt interfészkábeleket használjon, amikor számítógéphez vagy perifériás eszközökhöz csatlakozik. A megfelelésért felelős fél által kifejezetten nem jóváhagyott változtatások vagy módosítások érvényteleníthetik a felhasználó jogosultságát a berendezés üzemeltetésére.

# KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

## KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény és a kopás csökkentése érdekében. A szobakerékpár minden egyes használatakor ellenőrizze az alkatrészeket és megfelelően húzza meg az összes csavart. Azonnal cserélje ki a kopott alkatrészeket.

A szobakerékpár tisztításához használjon nedves ruhát és kevés kímélő tisztítószeret. **FONTOS:** A konzol károsodásának elkerülése érdekében tartsa távol azt a folyadékoktól és a közvetlen napfénytől.

## KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

Ha a konzol kijelzője elsötétül, cserélje ki az elemeket (lásd az összeszerelés 10. lépését a 10. oldalon); a legtöbb konzolprobléma a lemerült akkumulátor következménye.

Ha az edzőkerékpárt hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemeket a konzolból.

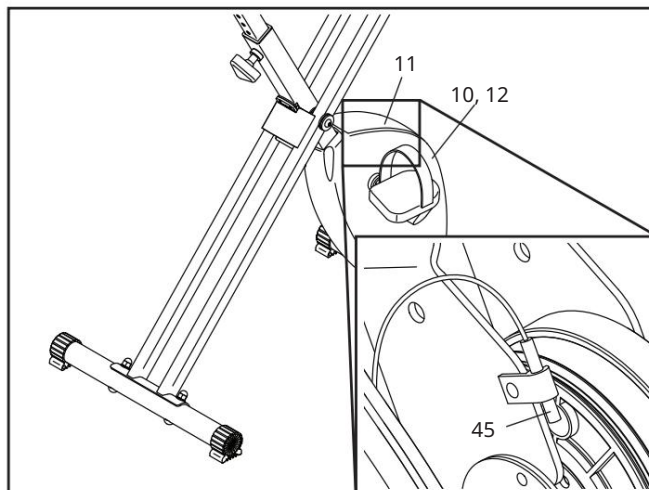
Ha a konzol nem jeleníti meg a pulzusszámát, amikor a markolatos pulzuszámológót használja, lásd a 4. lépést a 15. oldalon.

Ha a CH0 vagy CH1 üzenet jelenik meg a kijelzőn, amikor megnyomja a plusz vagy a mínusz gombot, újra kell kalibrálnia a kerékpár ellenállás rendszert. Először nézze meg az összeszerelés 10. lépését a 10. oldalon, és vegye ki az elemeket a konzolból. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva bármelyik gombot a konzolon 20 másodpercig. Ezután engedje el a gombot, és helyezze vissza az elemeket a konzolba; a szobakerékpár a legalacsonyabb ellenállási szinthez igazodik.

## A REED KAPCSOLÓ BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem a megfelelő visszajelzést mutatja, a reed kapcsolót be kell állítani. Először állítsa az ellenállás gombot a legalacsonyabb fokozatra.

Ezután a ROBBANTOTT ÁBRA 23. oldalán azonosítsa a burkolatokat (10, 12). Lazítsa meg a csavarokat (21, 69) a burkolati elemeken, és óvatosan távolítsa el a burkolatfedelelet (11).



Ezután keresse meg a Reed kapcsolót (45), és csúsztassa kissé felfelé vagy lefelé. Ezt követően forgassa el a pedálokat, és ellenőrizze, hogy a konzol megfelelő visszajelzést ad-e. Ismételje ezt a lépést, amíg a konzol a megfelelő értéket nem jeleníti meg.

Amikor a konzol megfelelő visszajelzést jelenít meg, helyezze vissza a burkolat fedelét (11).

# GYAKORLATI ÚTMUTATÓ



## FIGYELMEZTETÉS: Mielőtt elkezdené ezt

vagy bármilyen edzésprogramot, forduljon kezelőorvosához.

Ez különösen fontos a 35 év felettek vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdők számára.

A pulzusmérő nem orvosi eszköz.

Különbéle tényezők befolyásolhatják a pulzusszám mérésének pontosságát. A pulzusmérőt csak gyakorlati segédeszköznek szánják a pulzustrendek általános meghatározásában.

Ezek az irányelvek segítenek az edzésprogram megtervezésében. Az edzéssel kapcsolatos részletes információkért szerezzen be egy jó hírű könyvet, vagy forduljon orvosához. Ne feledje, a megfelelő táplálkozás és a megfelelő pihenés elengedhetetlen a sikeres eredményekhez.

## EDZÉS INTENZITÁSA

Akár a zsírégetés, akár a szív- és érrendszer erősítése a cél, a megfelelő intenzitású edzés a kulcs az eredmények eléréséhez. A pulzusszámát útmutatóként használhatja a megfelelő intenzitási szint megtalálásához.

Az alábbi táblázat az ajánlott pulzusszámokat mutatja zsírégetéshez és aerob edzéshez.

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

A megfelelő intenzitási szint megtalálásához keresse meg életkorát a diagram alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítik). Az életkorod felett felsorolt három szám határozza meg az „edzési zónádat”. A legalacsonyabb szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legmagasabb pedig az aerob edzés pulzusszáma.

**Zsírégetés** – A hatékony zsírégetés érdekében hosszú ideig alacsony intenzitáson kell gyakorolnia. Az edzés első néhány percében a szervezet a szénhidrát kalóriákat használja fel energiáivá. A tested csak az edzés első néhány perce után kezdi el energiaforrásként felhasználni az elraktározott zsírkalóriákat. Ha zsírégetés a célod, állítsd be az edzés intenzitását addig, amíg pulzusod az edzési zónád legalacsonyabb értékéhez közelít. A maximális zsírégetés érdekében gyakoroljon úgy, hogy pulzusszáma az edzészóna középső számához közel esik.

**Aerob gyakorlat** – Ha szív- és érrendszerének megerősítése a célja, akkor aerob gyakorlatot kell végeznie, amely olyan tevékenység, amely hosszú ideig nagy mennyiségű oxigént igényel. Aerob gyakorlatok esetén állítsa be az edzés intenzitását addig, amíg pulzusszáma közel nem éri az edzési zónán belüli legmagasabb számot.

## EDZÉSI IRÁNYELVEK

**Bemelegítés** – Kezdje 5-10 perces nyújtással és könnyű gyakorlatokkal. A bemelegítés növeli a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a keringést az edzésre való felkészülés során.

**Edzészóna gyakorlat** – Edezzon 20-30 percig pulzusszámmal az edzési zónájában. (Az edzésprogram első néhány hetében ne tartsa pulzusszámát edzési zónájában 20 percnél tovább.) Edzés közben rendszeresen és mélyen lélegezzen; soha ne tartsa vissza a lélegzetét.

**Lehűlés** – 5-10 perces nyújtással fejezze be. A nyújtás növeli az izmok rugalmasságát, és segít megelőzni az edzés utáni problémákat.

## GYAKORLATOK GYAKORISÁGA

Állapotának fenntartása vagy javítása érdekében hetente végezzen három edzést, az edzések között legalább egy nap pihenővel. Néhány hónapos rendszeres edzés után, ha kívánja, hetente akár öt edzést is elvégezhet. Ne feledje, a siker kulcsa az, hogy a testmozgást mindennapi élete rendszeres és élvezetes részévé tegye.

## JAVASOLT NYÚJTÁSOK

A jobb oldalon látható több alapvető nyújtási forma. Nyújtás közben lassan mozogjon; soha ne rugózzon.

### 1. Lábujj érintéses nyújtás

Álljon enyhén behajlított térdrel, és lassan hajoljon előre. Hagyja, hogy a háta és a válla ellazuljon, miközben lenyúl a lábujjaihoz, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson.

Ismételje meg 3-szor. Érintett terület: combhajlító izom, térd hátsó része és hát.

### 2. Hátsó combizom nyújtás

Nyújtott lábbal üljön. Hajlítsa be az egyik lábát úgy, hogy az a kinyújtott lába belső combjához ér. Ujjjaival közelítsen a lábujja felé amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson.

Ismételje meg 3-szor minden lábra. Érintett terület: combhajlító, alsó hát és lágyék.

### 3. Vádli/Achilles nyújtás

Helyezze az egyik lábát a másik elé és nyújtsa ki mindkét kezét a falhoz. Tartsa a hátsó lábát egyenesen teljes talppal a padlón. Hajlítsa be az első lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson.

Ismételje meg 3-szor minden lábra.

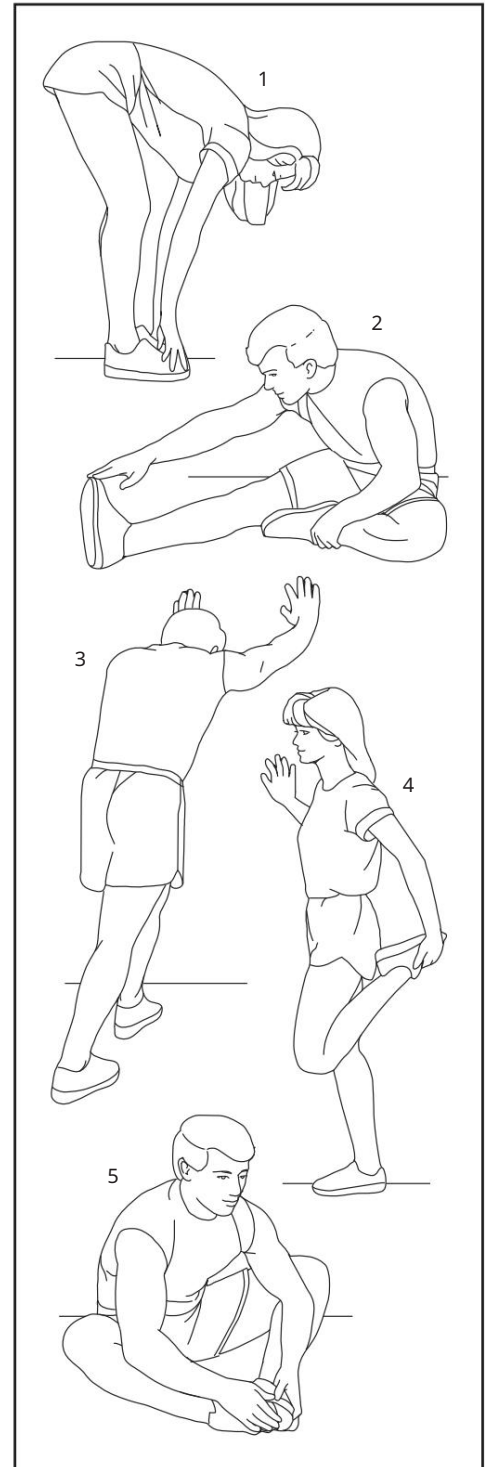
Az Achilles-ín további megnyúlásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Érintett terület: vádli, achilles-ín és boka.

### 4. Négyfejű combizom nyújtás

Az egyensúly megtartása érdekében az egyik kezével támaszkodjon a falnak. A másik kezével nyúljon hátra, és fogja meg a lábát. Húzza a sarkát a lehető legközelebb a fenekéhez. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor minden lábra. Érintett terület: Négyfejű izom és csípőizmok.

### 5. Belső combnyújtás

Üljön úgy, hogy a talpa összeérjen, a térdei pedig kifelé nézzenek. Húzza a lábát az ágyéka felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 számolásig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor. Érintett terület: Négyfejű izom és csípőizmok.



**ALKATRÉSZLISTA**

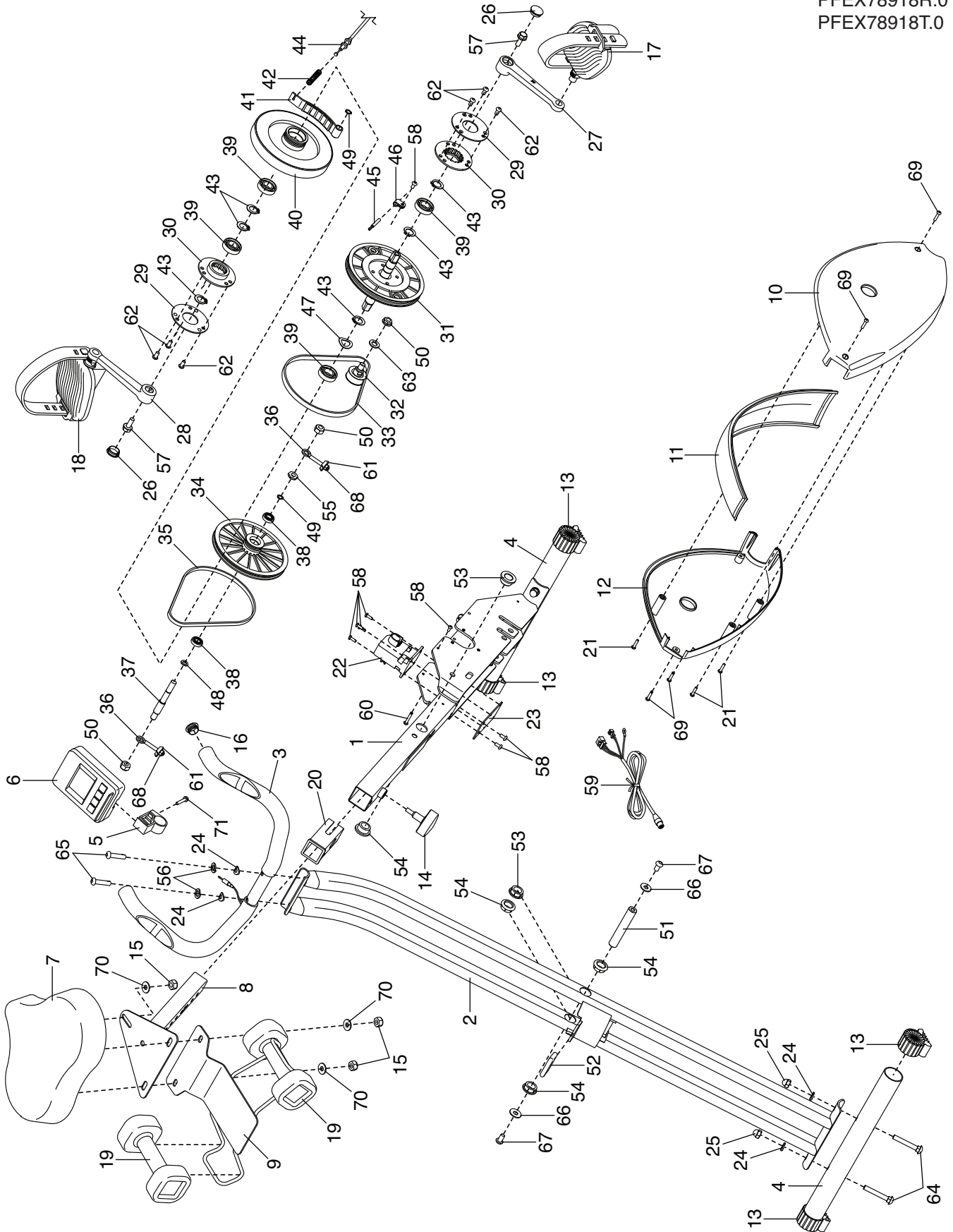
Modellszám: PFEX78918.0 • PFEX78918P.0 • PFEX78918R.0 • PFEX78918T.0 • R1220A

Kulcsszám	Menny.	Leírás	Key No.	Qty.	Description
1	1	Üléskeret	38	2	Erőátviteli Csapágy
2	1	Kormánykeret	39	4	Fő Csapágy
3	1	Kormány	40	1	Lendkerék
4	2	Stabilizátor	41	1	Mágnes Fék
5	1	Konzoltartó	42	1	Rugó
6	1	Konzol	43	6	17mm Rögzítő Gyűrű
7	1	Ülés	44	1	Ellenállás Állító Kábel
8	1	Ülésoszlop	45	1	Reed Kapcsoló/Vezeték
9	1	Súlytartó	46	1	Bilincs
10	1	Jobboldali burkolat	47	1	Nagy Hullámos Alátét
11	1	Burkolat fedél	48	1	Kis Hullámos Alátét
12	1	Baloldali burkolat	49	2	10mm Rögzítő Gyűrű
13	4	Kupak	50	3	M10 Záróanya
14	1	Gomb	51	1	Tengelytámasz
15	3	M8 Záróanya	52	1	Ütköző
16	2	Kormányvégzáró kupak	53	2	Fém Támasztópersely
17	1	Jobb Pedál	54	4	Műanyag keretű Csapágy
18	1	Bal Pedál	55	1	M10 Anya
19	2	Kézi Súlyzó	56	2	M8 Rugós Alátét
20	1	Ülés Persely	57	2	M8x30mm Hatlapfejű Csavar
21	3	M4 x 20mm Csavar	58	8	Screw M5 x 10mm Csavar
22	1	Terhelésállító Motor	59	1	Fővezeték
23	1	Terhelésállító Motor Konzol	60	1	M5 x 20mm Csavar
24	6	M8 Íves alátét	61	2	U-bracket
25	4	M8 Anya	62	6	M6 x 10mm Csavar
26	2	Hajtókar Lezárókupak	63	1	M10 Alátét
27	1	Jobb Hajtókar	64	4	M8 x 50mm Carriage Bolt
28	1	Bal Hajtókar	65	2	M8 x 35mm Csavar
29	2	Hajtókar karima	66	2	M8 x 24mm Alátét
30	2	Csapágynyereg	67	2	M8 x 15mm Csavar
31	1	Szíjtárcsa	68	2	M6 Önmetsző Anya
32	1	Feszítő Görgő	69	4	M4 x 19mm Csavar
33	1	V4 Ékszíj	70	3	M8 Alátét
34	1	Erőátviteli Tárcsa	71	1	M4 x 25mm Csavar
35	1	V3 Ékszíj	*	–	Felhasználói Útmutató
36	2	M6 Szemcsavar	*	–	Szerszámok
37	1	Tengely			

Megjegyzés: A műszaki adatok előzetes értesítés nélkül változhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos információkért tekintse meg a kézikönyv hátsó borítóját. \*Ezek a részek nem illusztrációk.

# ROBBANTOTT ÁBRA

Modellszám: PFEX78918.0  
PFEX78918P.0  
PFEX78918R.0  
PFEX78918T.0



R1220A