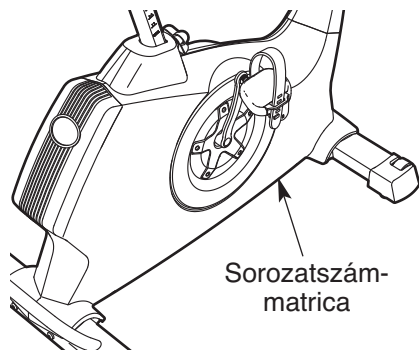


NordicTrack® GX 3.0

Modellszám: NTEVEX73910.1

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

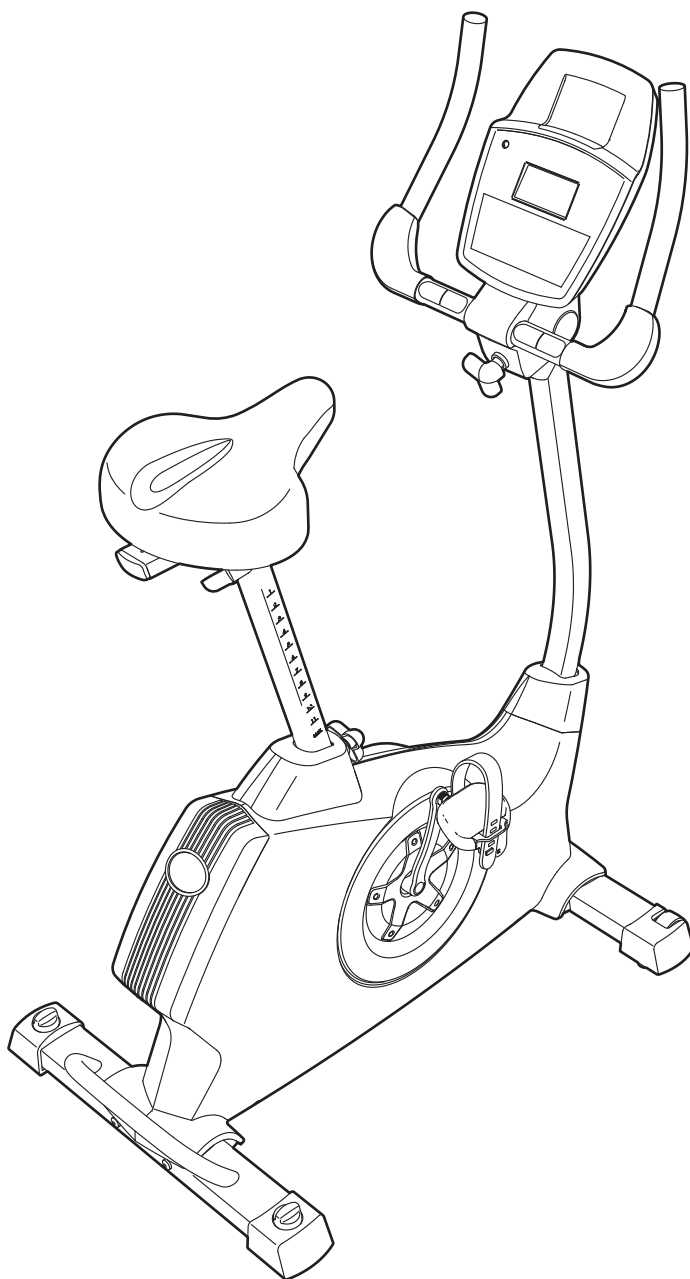
Ha van kérdése, vagy ha vannak hiányzó alkatrészek, keresse fel a vásárlás helyét.

Látogasson el weboldalunkra:
www.iconsupport.eu

⚠ VIGYÁZAT!

Olvassa el a használati utasítás minden, óvintézkedésről és figyelmeztetésről szóló pontját, mielőtt a gépet használná. Őrizze meg ezt a kézikönyvet a jövőben is.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



www.iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

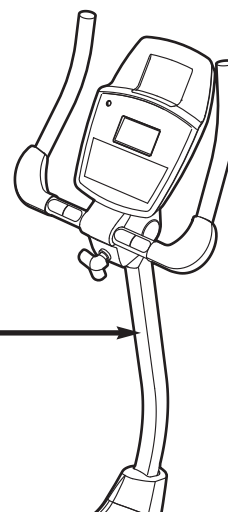
FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
HASZNÁLAT ELŐTT	4
ÖSSZESZERELÉS	5
AZ EDZŐKERÉKPÁR HASZNÁLATA	12
KARBANTARTÁS ÉS HIBAKERESÉS	22
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	24
ALKATRÉSZJEGYZÉK	26
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	27
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE	Hátlap
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	Hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Ezen a rajzon a figyelmeztető matrica (matricák) helye látható. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, lásd ennek a kézikönyvnek a külső borítóját, majd kérjen ingyenes pótmatricát. A matricát a képen látható helyen helyezze el.** Megjegyzés: A matrica (matricák) képen látható mérete nem a tényleges méret.

FIGYELMEZTETÉS

- A gép helytelen használata súlyos sérülést okozhat.
- Használatba vétel előtt olvassa el a Felhasználói kézikönyvet, és tartsa be annak a figyelmeztetéseit és utasításait.
- Ne engedje, hogy a gyerekek a gépen illetve annak a közelében tartózkodjanak.
- A felhasználó súlya nem haladhatja meg a 130 kg-ot.
- Nem terápiás alkalmazás céljára szolgál.
- Ha a címke sérült, olvashatatlan vagy levált, ragasszon a helyére egy újat.



FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

⚠ VIGYÁZAT! Mielőtt a szobakerékpárt/elliptikus edzőgépet használná — a komoly sérülés kockázatának csökkentése érdekében — olvasson el az ebben a felhasználói kézikönyvben szereplő minden fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a elliptikus edzőgéppel kapcsolatos minden figyelmeztetést. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék alkalmazása révén keletkező személyi sérülésekért, illetve vagyongárért.

1. Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt kérdezze meg orvosát. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebbeknél, illetve a már meglévő egészségügyi problémával élők esetében.
2. Az edzőkerékpárt csak az e kézikönyvben leírt módon használja.
3. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy az edzőkerékpár összes felhasználója tájékoztatva legyen minden óvintézkedésről.
4. Ezt az edzőkerékpárt csak otthoni használatra szánták. Ne alkalmazza az edzőkerékpárt kereskedelmi helyeken, bérbeadás céljával vagy intézményes keretek között.
5. Tartsa az edzőkerékpárt belső térben, nedvességtől és portól távol. Helyezze az edzőkerékpárt stabil, vízszintes felületre, taposószőnyeget helyezve alá a padló vagy szőnyeg védelme érdekében. Ügyeljen arra, hogy az edzőkerékpár körül legalább 2 láb (0,6 m) üres hely legyen.
6. Rendszeresen ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket cserélje ki.
7. A 12 éven aluli gyermekeket és házi kedvenc állatokat mindig tartsa távol az edzőkerékpártól.
8. Az edzőkerékpárt 130 kg nagyobb testsúlyú személyek ne használják.
9. Viseljen megfelelő sportruházatot, amikor a futópadot használja, ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat az edzőkerékpárba. Mindig viseljen edzőcipőt a láb védelmére.
10. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám adatok pontosságát, mint például a felhasználó mozgása. A pulzusérzékelő csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általánosságban történő meghatározására.
11. Mindig tartsa hátát egyenesen az edzőkerékpár használata közben; hátát ne görbítse meg.
12. A túlzott edzés komoly sérülést vagy halált is eredményezhet. Ha gyengeséget érez vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson..

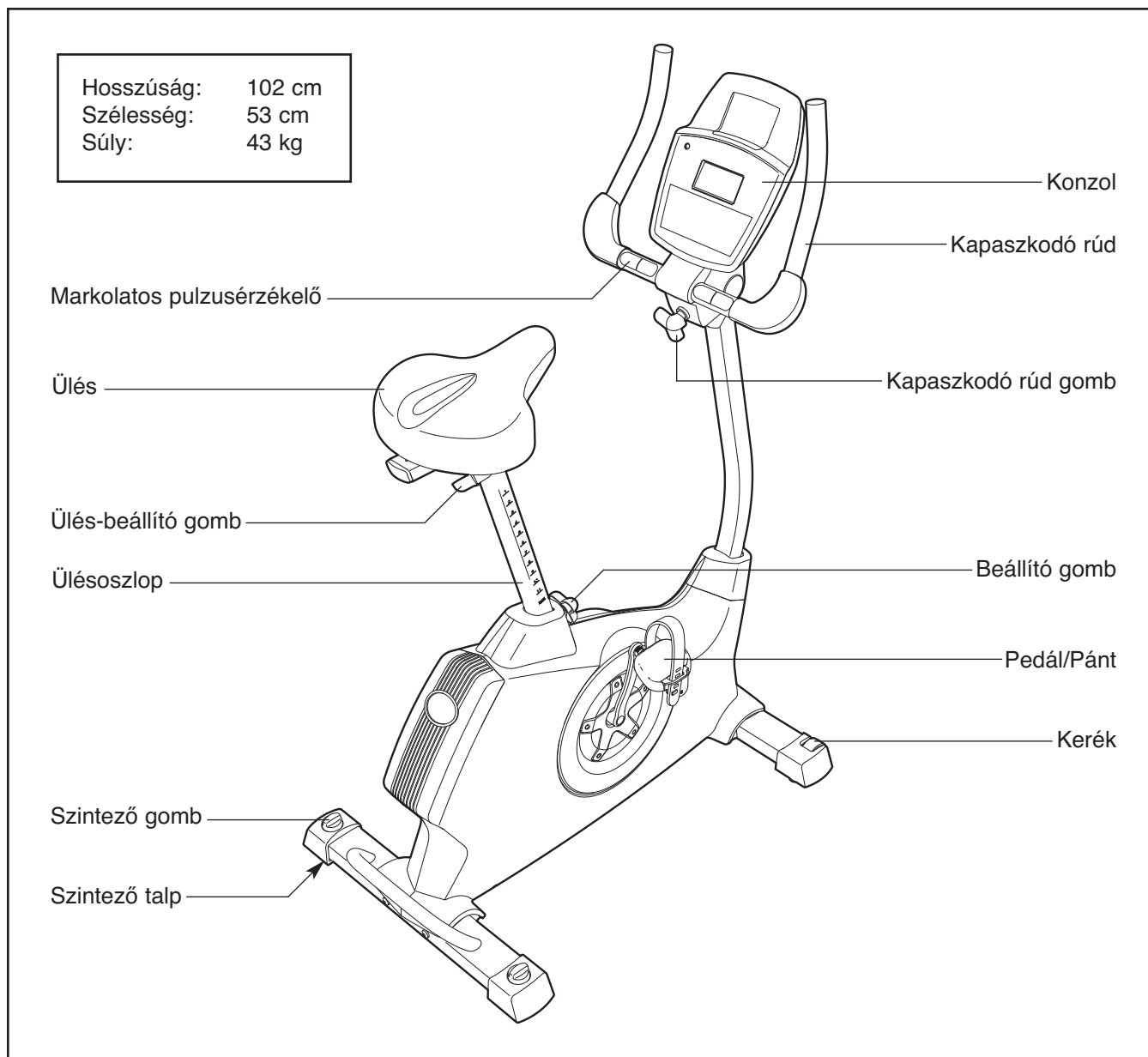
HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy a forradalmi NORDICTRACK® GX 3.0 edzőkerékpárt választotta. A kerékpározás hatékony edzés a kardiovaszkuláris fitness, kitartás-építés és a test tónusba hozása céljára. A GX 3.0 edzőkerékpár olyan jellemzők lenyűgöző választékát nyújtja, amelyeket arra terveztek, hogy az ön otthoni edzőprogramjait hatékonyabbá és élvezetesebbé tegye.

A szobakerékpár használata előtt saját érdekében figyelmesen olvassa el a felhasználói kézikönyvet. A

kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó címke.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



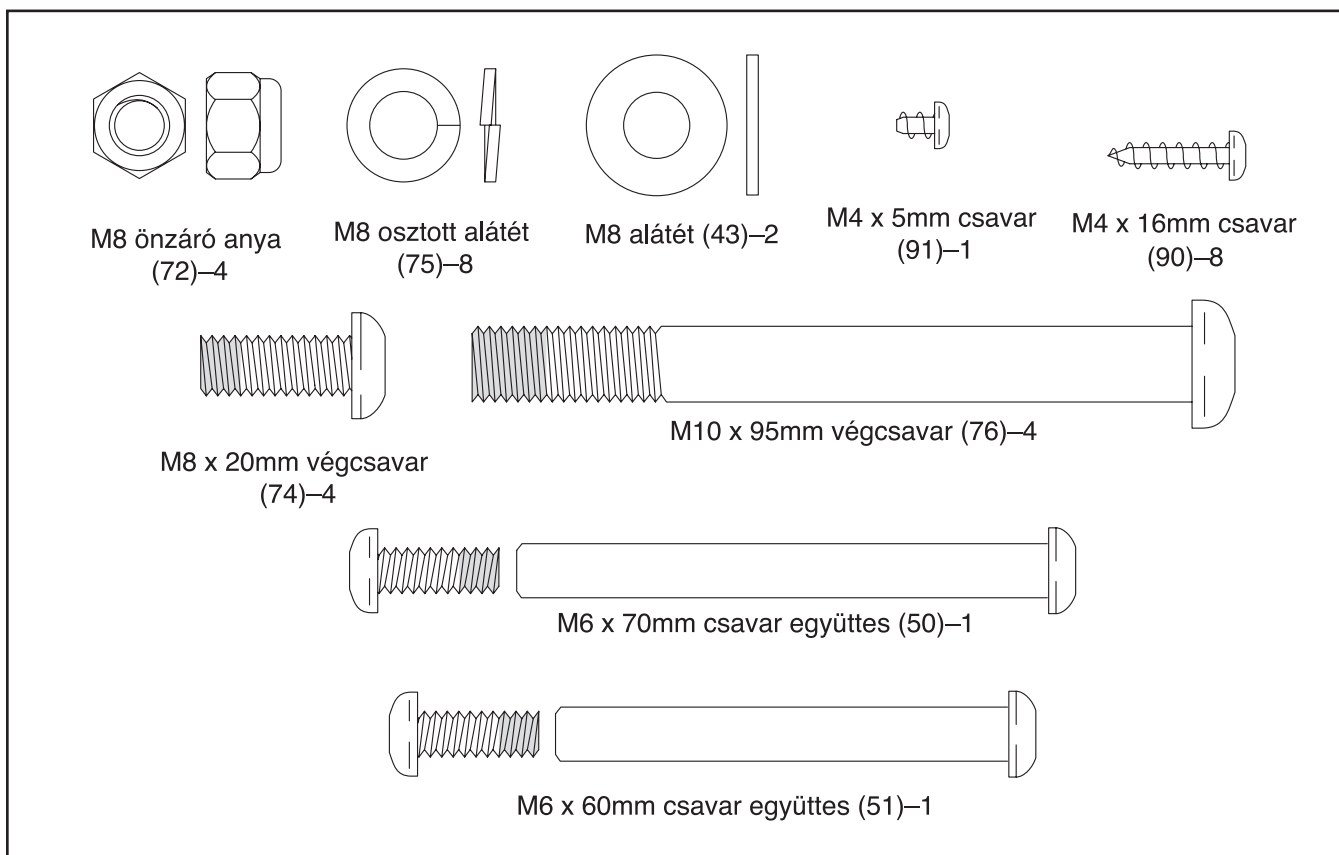
ÖSSZESZERELÉS

Az összeszereléshez két személyre van szükség. Rakja a szobakerékpár minden alkatrészét jól áttekinthető területre, majd vegye le róluk a csomagolóanyagot. Amíg az összeszereléssel nem végzett, ne dobja ki a csomagolóanyagot.

A mellékelt szerszámo(ko)n kívül az összeszereléshez szükséges egy csillagcsavarhúzó  , egy állítható kulcs  és egy gumikalapács  .

A szobakerékpár összeszerelésekor a kisebb darabok azonosítására használja a lenti rajzokat. Az egyes rajzok alatt zárójelben látható szám az alkatrész kulcsszáma, amely az ennek a felhasználói kézikönyvnek a vége felé található ALKATRÉSZJEGYZÉKEN szerepel. A zárójel utáni szám az összeszereléshez szükséges darabszám.

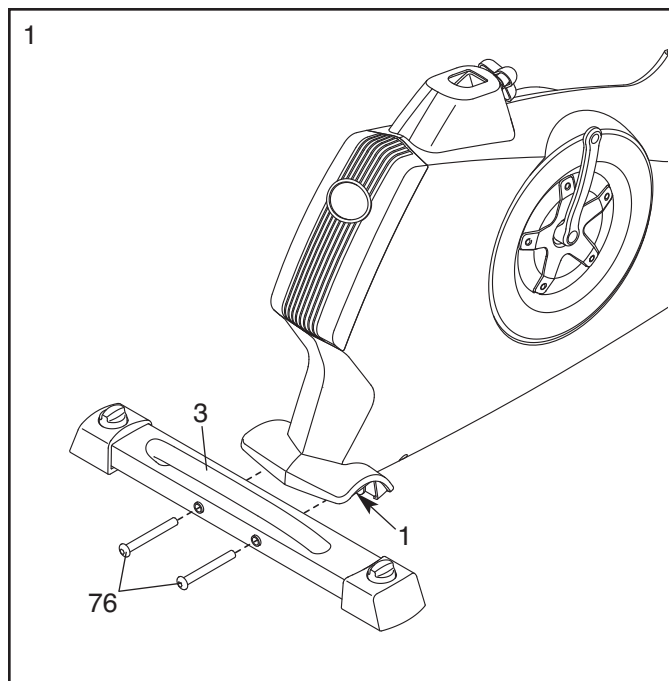
Megjegyzés: Ha valamelyik darab hiányzik a készletből, nézze meg, nem lett-e eleve összeszerelve.



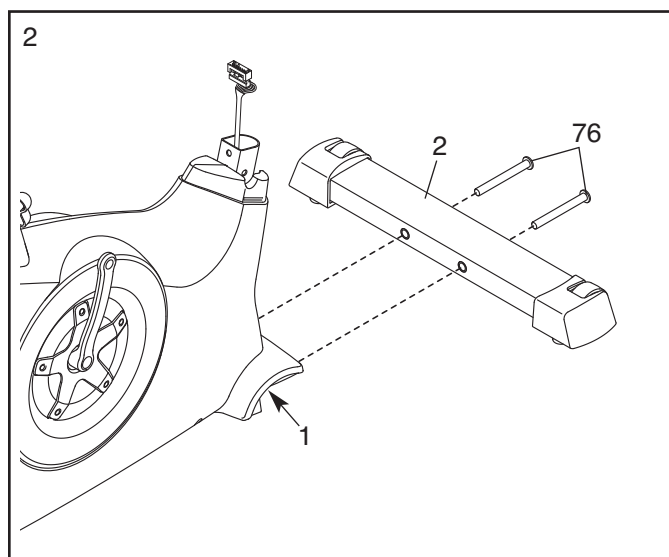
1.

Az összeszerelés megkönnyítése végett nézze meg az 5. oldalon lévő információt, mielőtt a munkát elkezdene.

Rögzítse az első stabilizátort (3) a vázhoz (1) két M10 x 95mm végcsavarral (76).



2. Rögzítse az első stabilizátort (2) a vázhoz (1) két M10 x 95mm végcsavarral (76).

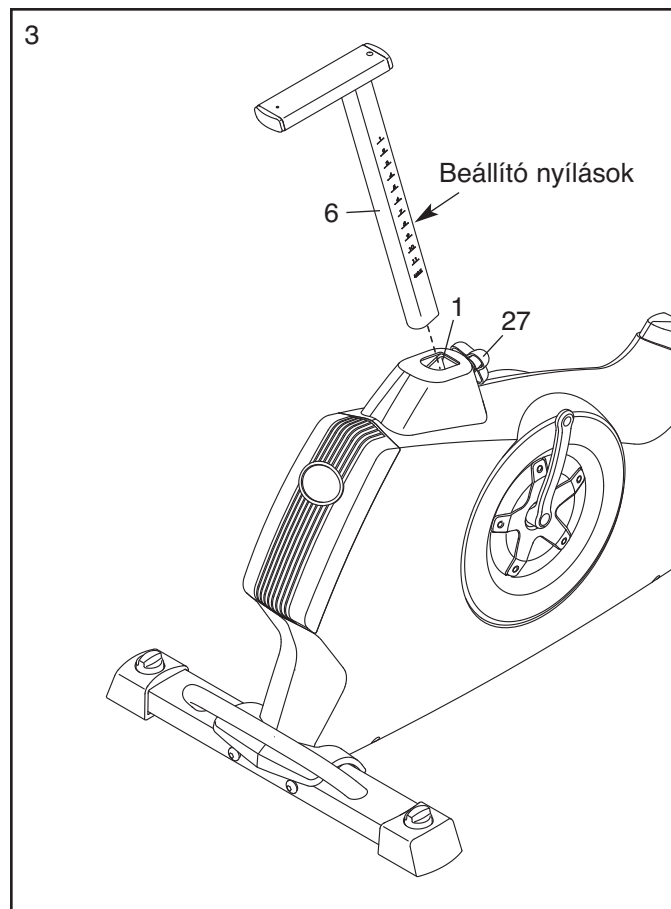


3. Lazítsa meg a beállító csavart (27) a vázban (1) néhány fordulattal.

Állítsa az ülésoszlopot (6) az ábra szerinti irányba. Ezután húzza a beállító gombot (27) kifelé és illessze az ülésoszlopot a vázba (1).

Csúsztassa az ülésoszlopot (6) felfelé vagy lefelé a kívánt állásba, majd engedje el a beállító gombot (27).

Mozdítsa el az Ülésoszlopot (6) kis mértékben felfelé vagy lefelé, ügyelve arra, hogy az beállító gomb szilárdan be legyen illesztve az ülésoszlopon (27) lévő beállító nyílásokba. Ezután húzza meg a beállító gombot.

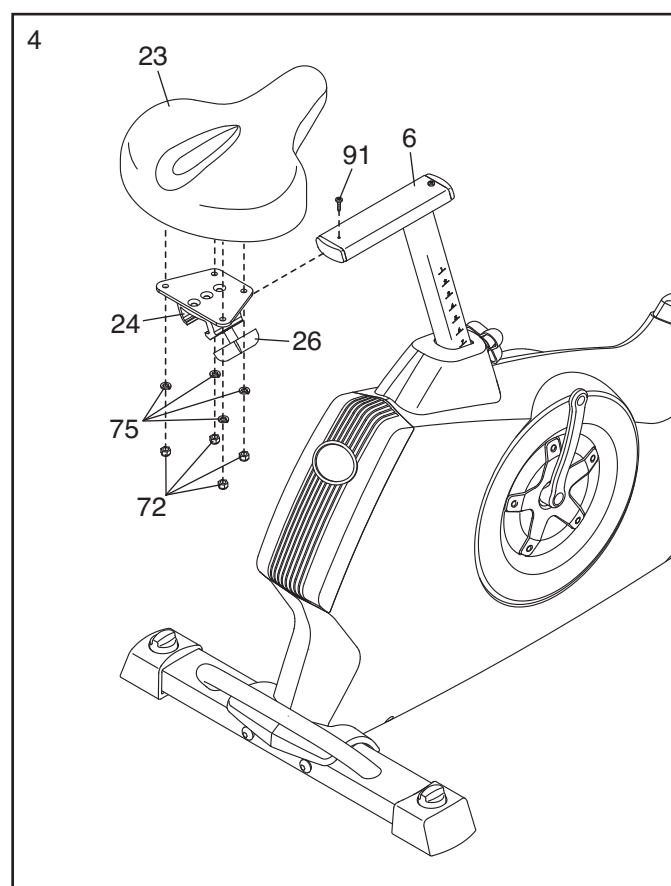


4. Állítsa be az ülést (23) és az üléstartót (24) az ábra szerinti irányba.

Rögzítse az ülést (23) és az üléstartót (24) négy M8 önzáró anyával (72) és négy M8 osztott alátéttel (75).

Csúsztassa az üléstartót (24) az ülésoszlopra (6). Ezután csúsztassa az üléstartót teljesen előre és húzza meg az üléstartó gombot (26).

Rögzítsen egy M4 x 5mm csavart (91) az ülésoszlop hátuljához (6).



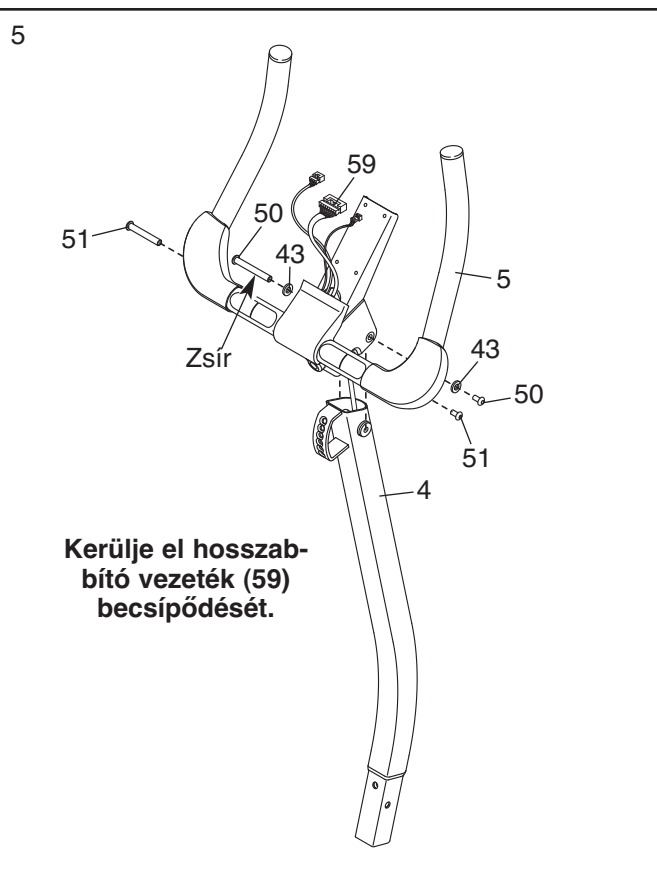
5. Tegyen egy adagot a mellékelt zsírból az M6 x 70mm csavar-együttesre (50).

Helyezze a Kapaszkodó rudat (5) és a tartóoszlopot (4) az ábrán bemutatott irányba.

Miközben egy másik személy megtartja a kapaszkodó rudat (5) a tartóoszlopnál (4), dugja át a hosszabbító vezetékét (59) a kapaszkodórúdon keresztül felfelé menő irányban.

Tipp: Kerülje el a hosszabbító vezeték (59) becsípődését. Rögzítse a kapaszkodó rudat (5) a tartóoszlophoz (4) az M6 x 70mm csavar-együttesrel (50) és két M8 alátétrel (43).

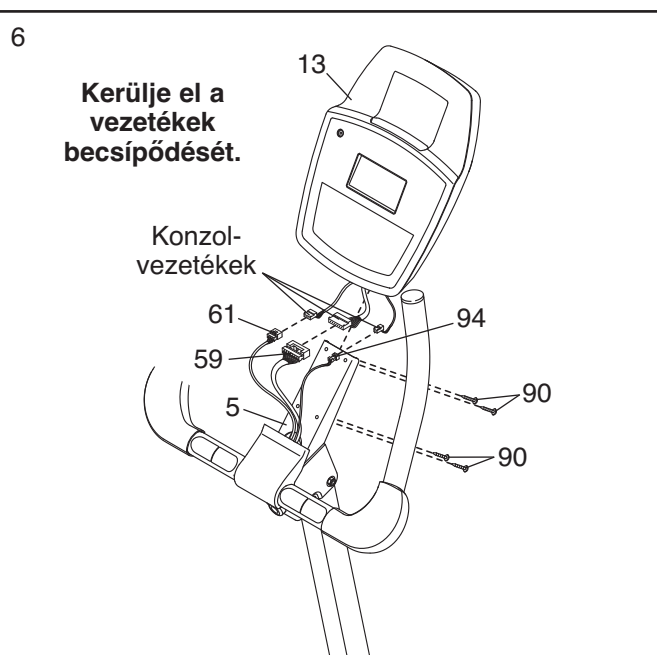
Ezután rögzítse az M6 x 60mm csavar-együttest (51) a kapaszkodó rúdon (5) lévő alsó konzolon át.



6. Miközben egy másik személy tartja a konzolt (13) a kapaszkodó rúd (5) mellett, csatlakoztassa a konzol vezetékeit a hosszabbító vezetékhez (59), a pulzus vezetékhez (61) és a mellkasi pulzus vezetékhez (94).

Dugja a fölösleges vezetékeket a kapaszkodó rúd (5) vagy felfelé a konzolba (13).

Tipp: Kerülje el a vezetékek becsípődését. Rögzítse a konzolt (13) a kapaszkodó rúdhöz (5) négy db. M4 x 16mm csavarral (90).



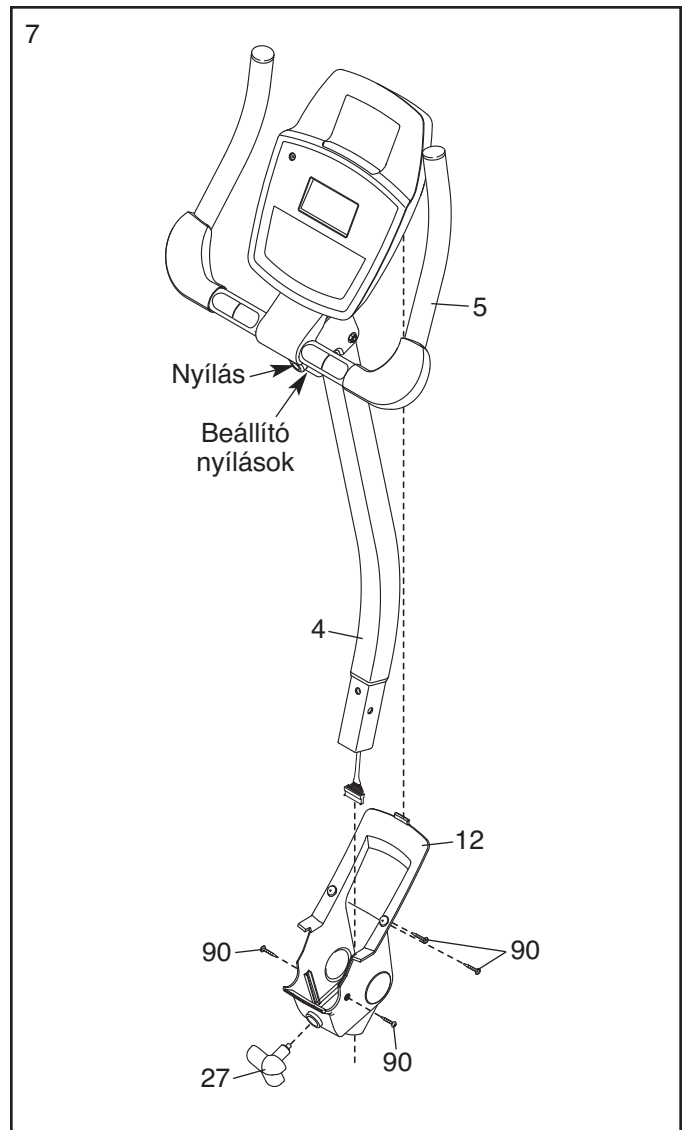
7. Helyezze a tartóoszlop (4) szerelvényt és a forgócsap burkolatot (12) az ábra szerinti irányba.

Csúsztassa a forgócsap burkolatot (12) felfelé a kapaszkodó rúdhoz (5). **Tipp: Kissé hajlítsa és feszítse meg a forgócsap burkolatot, hogy átcsúsztassa a kapaszkodó rúd felett.**

Rögzítse a forgócsap burkolatot (12) a kapaszkodó rúdhoz (5) négy M4 x 16mm csavarral (90).

Forgassa el a kapaszkodót (5), amíg a kapaszkodó rúdban lévő nyílás egy vonalba nem esik a tartóoszlopban (4) lévő beállító nyílással.

Rögzítsen egy beállító gombot (27) a kapaszkodó rúdhoz (5) és egy beállító nyílásba a tartóoszlopban (4). **Ügyeljen arra, hogy a beállító gomb jól illeszkedjen a beállító nyílások egyikébe.**



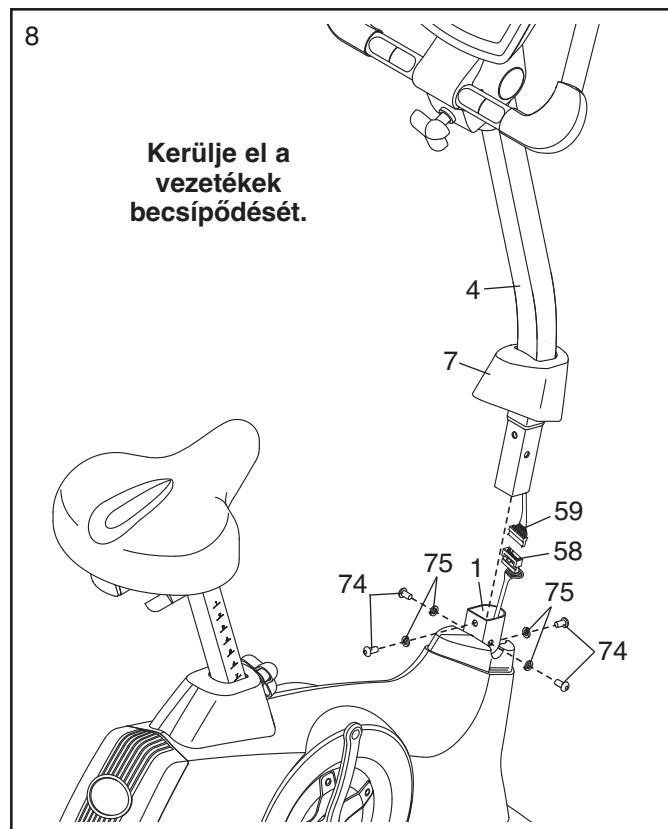
8. Csúsztassa az elülső pajzs burkolatot (7) felfelé a tartóoszlopra (4).

Miközben egy másik személy megtartja a tartóoszlopot (4) a váznál (1), csatlakoztassa a hosszabbító vezetéket (58) a vezetékköteghez (59).

Illessze a tartóoszlopot (4) a vázba (1).

Tipp: Kerülje el a vezetékek becsípődését.
Rögzítse a tartóoszlopot (4) négy M8 x 20mm végsavarral (74) és négy M8 osztott alátéttel (75).

Csúsztassa az elülső pajzsburkolatot (7) lefelé a vázra (1) és nyomja a helyére.



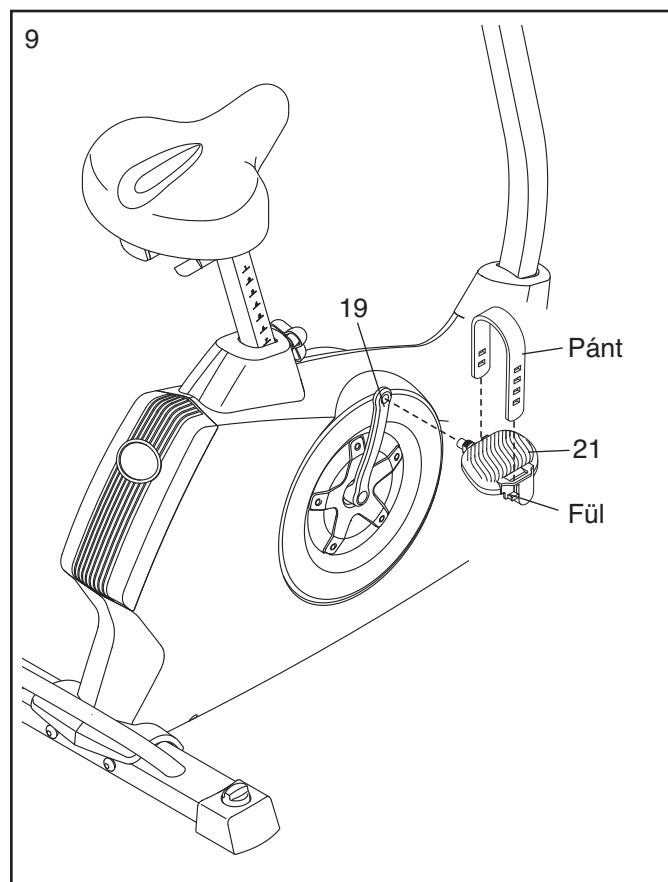
9. Keresse meg a jobb pedált (21), amelyen egy "R" jelölés található (Az *L* vagy *Left* a bal oldalt; az *R* vagy *Right* pedig a jobb oldalt jelöli).

Állítható kulccsal szorosan húzza meg erősen a jobb pedált (21) az óra járásával megegyező irányban a jobb hajtókarba (19).

Rögzítse a bal pedált (az ábrán nem látható) a bal hajtókarba (az ábrán nem látható) az óra járásával ellentétes irányban.

FONTOS: Húzza meg mind a két pedált, amilyen erősen csak lehet. Miután egy hétig használta az edzőkerékpárt, húzza meg ismét a pedálokat. A legjobb teljesítmény érdekében tartsa a pedálokat mindig jól meghúzva.

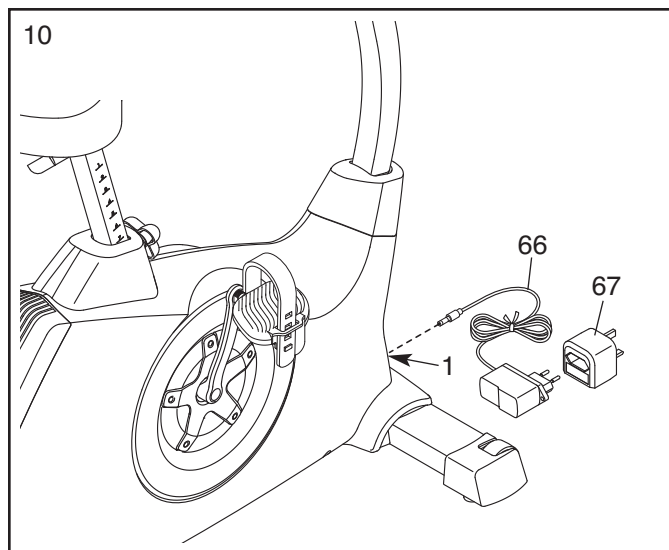
Állítsa be a jobb pedálon (21) lévő pántot a kívánt állásba és nyomja le pántok végét a jobb pedálon lévő fülekre. **Állítsa be a bal pedálon lévő pántot (nincs ábrázolva) ugyanilyen módon.**



10. Dugaszolja be az áram-adaptert (66) a vázon lévő jack aljzatba (1).

Ha szükséges, dugja be az áram-adaptert (66) az dugasz adapterbe (67).

Az áram-adapter (66) aljzatba való dugaszolásához nézze meg az ADAPTER BEDUGASZOLÁSA részt a 12. oldalon.



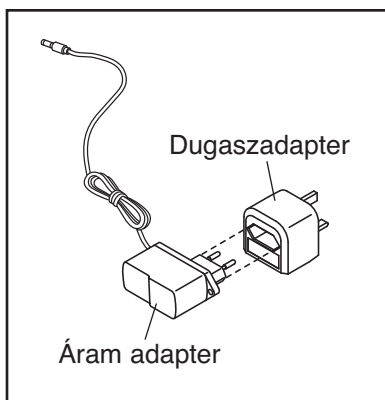
11. **Ügyeljen arra, hogy minden alkatrész megfelelően meg legyen húzva, mielőtt az edzőkerékpárt használja. Figyelem: Néhány fölösleges szerelvény darab megmaradhat, miután az összeszerelést elvégeztük.** A padló vagy szőnyeg védelmére helyezzen taposószőnyeget az edzőkerékpár alá.

AZ SZOBAKERÉKPÁRRAL HASZNÁLATA

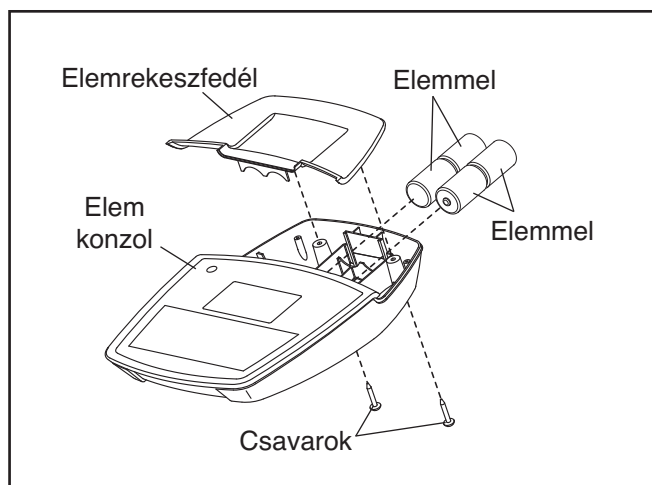
AZ ÁRAM ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

FONTOS: Ha az szobakerékpárral hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhesen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugaszolja be az áram-adaptert az elliptikus tréner vázán lévő jack dugaszba. Ezután dugaszolja be az áram-adaptert a dugasz-adapterbe. Ezután dugja be a dugasz-adaptert egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak megfelelően van beszerelve.



A konzol négy D elemmel (nem tartozék) is működtethető; alkáli elemeket javasolunk. Távolítsa el a csavarokat, vegye le az elemtartó burkolatát, illessze be az elemeket az elemtartóba, és tegye vissza az elemtartó fedelét. **Ügyeljen, hogy az elemek az ábrák szerint helyezkedjenek el az elemtartókban.**

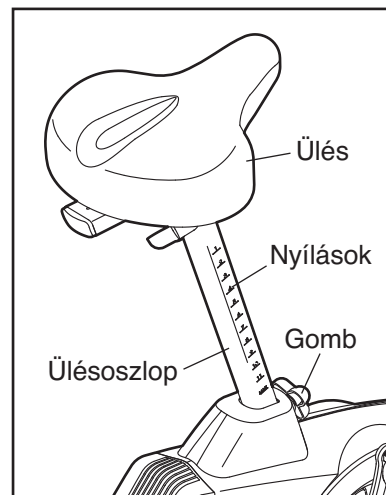


AZ ÜLÉS MAGASSÁGÁNAK BEÁLLÍTÁSA

A hatékony edzés érdekében az ülésnek megfelelő magasságban kell lennie. Amikor pedálozik, a térd enyhén legyen behajlítva, amikor a pedálok a legalsó helyzetben vannak.

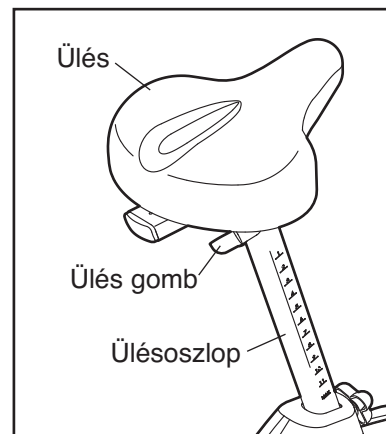
Az ülés beállításához először néhány fordulattal lazítsa meg a beállító gombot. Ezután húzza a gombot kifelé, csúsztassa a felfelé vagy lefelé a kívánt állásba, majd engedje el a gombot.

Mozgassa az ülésoszlopon küssé felfelé vagy lefelé, hogy meggyőződjön arról, hogy gomb az ülésoszlopon lévő beállító nyílások egyikében helyezkedik-e el. Ezután húzza meg a gombot.



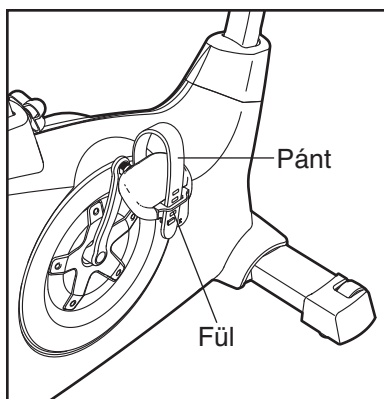
AZ ÜLÉS OLDALSÓ ÁLLÁSÁNAK BEÁLLÍTÁSA

Az ülés oldalsó állásának beállításához előbb lazítsa meg az ülés-beállító gombot néhány fordulattal. Ezután mozgítsa az ülést előre vagy hátra a kívánt állásba, majd ismét húzza meg szorosra az ülégombot.



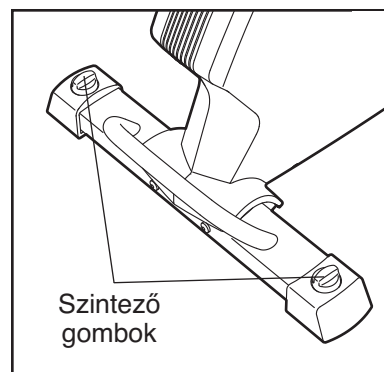
A PEDÁL-PÁNTOK BEÁLLÍTÁSA

A pedál-pántok meglazításához húzza a pántokat felfelé. A pedál-pántok meghúzásához állítsa a pántokat a kívánt állásba, majd nyomja a pántok végét a pedálokon lévő fülekre.



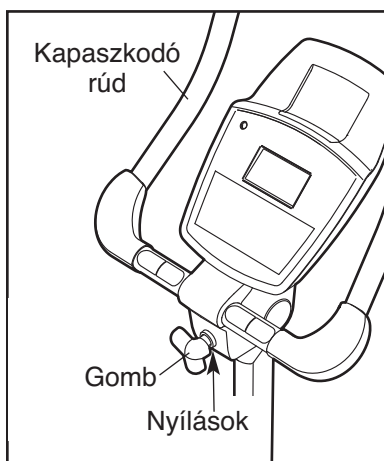
AZ SZOBAKERÉKPÁRRAL SZINTEZÉSE

Ha az szobakerékpárral enyhén billeg a padlón használat közben, forgassa el az egyik vagy mindkét szintező gombot a hátsó stabilizátoron és állítsa be a szintezést, amíg a billegő mozgást ki nem küszöböli.

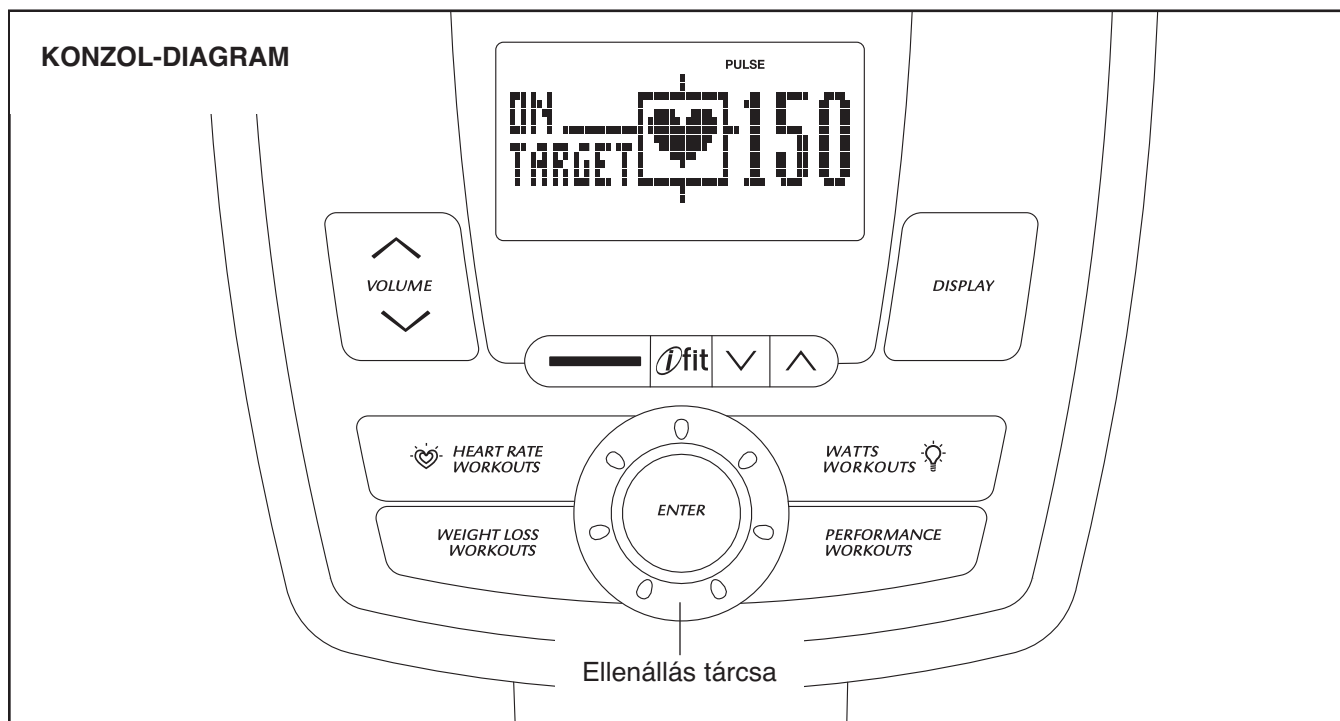


A KAPASZKODÓ RÚD SZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

A kapaszkodó rúd szögének beállításához először néhány fordulattal lazítsa meg a beállító gombot. Ezután húzza a gombot kifelé, forgassa el a kapaszkodó rudat a kívánt szögbe, majd engedje el a gombot egy beállító nyílásba.



Győződjön meg arról, hogy gomb a beállító nyílások egyikében helyezkedik-e el. Ezután húzza meg a gombot.



KONZOL JELLEMZŐK

A futópád konzolja számos olyan jellemzőt kínál, amelyek az edzésprogramjait hatékonyabbá és élvezhetőbbé teszik.

Amikor Ön a kézi vezérlés módot választja a konzolon, egy gombnyomással megváltoztathatja a pedálok ellenállását. Amint edz, a kijelző folyamatos gyakorlat-visszajelzést ad. Még a pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusérzékelő vagy az opcionális mellkasi pulzusérzékelő segítségével.

A konzol tizenkét előre beállított edzés—programot is kínál – hat súlycsökkentő edzésprogramot és hat teljesítmény edzésprogramot. Mindegyik automatikusan változtatja a pedálok ellenállását és rávezeti Önt, hogy változtassa a pedálozás sebességét, miközben végigvezeti Önt egy hatékony edzés-összeállításon.

Ezen kívül a konzol két olyan pulzusszám programot is kínál, amely a pedálok ellenállását változtatja és rávezeti Önt a pedálozási sebességének változtatására, hogy a pulzusszámát a pulzusszám célérték-beállítások közelében tartsa.

A konzol három watt edzésprogramot is kínál, amely változtatja a pedálok ellenállását és rávezeti Önt a pedálozási sebességének változtatására, hogy a kimeneti teljesítményét egy célérték-beállítás közelében tartsa.

A konzol jellemzője az új iFit interaktív edzési rendszer is, amely lehetővé teszi, hogy a konzol

edzésprogramokat tartalmazó iFit kártyákat fogadjon el, amelyeket arra terveztek, hogy Ön elérje a specifikus fitness céljait. Például szabaduljon meg nem kívánt kilóitól a 8-hetes súlycsökkentés edzéssel. Az iFit edzésprogramok a pedálok ellenállását szabályozzák, miközben egy személyi edző hangja irányítja Önt az edzésprogramján keresztül. Az iFit kártyák külön kaphatók. **Egy iFit kártya megvásárlásához látogasson a következőre: www.iFit.com vagy hívja fel a jelen kézikönyv fedőlapján lévő telefonszámot. Az iFit kártyák a kiválasztott üzletekben is kaphatók.**

Még a saját MP3 lejátszóját vagy CD lejátszóját is csatlakoztathatja a konzol hangrendszeréhez és hallgatja a kedvenc zenéjét vagy hangoskönyveit.

Az áramellátás bekapcsolásához kövesse a 15. oldalon felsorolt lépéseket. A manuális mód használatát ld. a 15. oldalon. Az előre beállított edzésprogram használatával kapcsolatban lásd a 17. oldalt. A pulzusszám edzésprogram használatáról ld. a 18. oldalt. A watt edzésprogram használatát ld. a 20. oldalon. Egy iFit edzésprogram használatáról ld. a 20. oldalt. A hangrendszer használatát ld. a 21. oldalon. A konzolbeállítások megváltoztatását ld. a 21. oldalon.

Figyelem: Ha átlátszó műanyag lap van a kijelzőn, távolítsa el.

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

FONTOS: Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugaszolja be az áram adaptert (ld. AZ ÁRAM ADAPTER BEDUGASZOLÁSA a 12. oldalon). Amikor az áram-adapter be van dugva, a kijelzők kivilágosodnak és a konzol használatra kész.

Figyelem: A konzol a pedálozási sebességet és a távolságot vagy kilométerben, vagy mérföldben tudja mutatni. Arról, hogy melyik mértékegység van kiválasztva, illetve a mértékegységek megváltoztatásáról szóló információt ld. a KONZOL BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA részt a 21. oldalon.

A MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

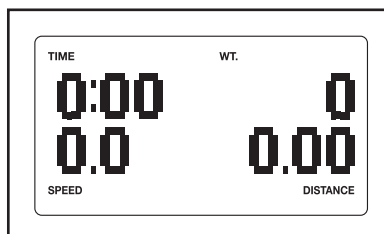
1. **Kezden el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.**

Ld. AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt fent.

2. **Válassza ki a manuális üzemmódot.**

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja a konzolt, a manuális mód jelenik meg.

Ha egy edzésprogramot már kiválasztott, válassza ki újra a manuális üzemmódot az Edzésprogramok [WORKOUTS] gombok ismételt nyomogatásával, amíg csupán nullák nem jelennek meg a kijelzőn.



3. **Kezden pedálozni és változtassa meg a pedálok ellenállását a kívánt módon.**

Pedálozás közben állítsa be a pedálok ellenállását a kívánt módon az ellenállás tárcsa elfordításával.

Az ellenállás növeléséhez forgassa el az ellenállás tárcsát az óra járása szerinti irányban és a csökkentéséhez az óra járásával ellentétesen. Figyelem: Miután megváltoztatja az ellenállást, egy kis ideig eltart, amíg a pedálok eléri a kiválasztott ellenállási szintet.

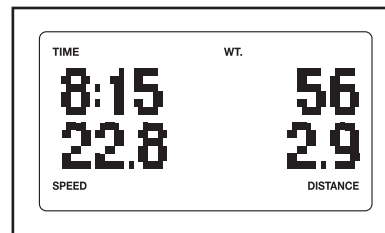
4. **Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.**

A konzol több kijelző módot kínál. A kijelölt kijelzési üzemmód dönti el, hogy az edzésprogramra vonatkozó melyik információ jelenik meg. Ismételten nyomja meg a kijelző [DISPLAY] gombot a kívánt kijelző mód kiválasztásához.

A kijelző az edzéssel kapcsolatos alábbi információt mutathatja:

Idő [TIME]—

Amikor a manuális módot választja, ez a kijelző az eltelt időt mutatja. Ha már kiválasztott egy edzésprogramot, a képernyő az edzésprogramból hátralévő időt mutatja az eltelt idő helyett.



Sebesség [SPEED]—Ez a kijelző az Ön pedálozó sebességét mutatja fordulatszám per percen (rotations per minute - rpm).

Távolság [DISTANCE]—Ez a kijelző a távolságot mutatja (a fordulatok összes száma), amelyet Ön lepedálozott.

Kalóriák [CALORIES]—Ez a kijelző az Ön által elégetett megközelítő kalória számot mutatja.

Watt [WATTS]—Ez a kijelző mutatja az Ön megközelítő kimenő teljesítményét wattban (Wt.).

Pulzus [PULSE]—Ez a kijelző az Ön pulzusszámát mutatja, amikor a markolatos pulzusérzékelőt vagy az opcionális mellkasi pulzusérzékelőt használja (ld. 5. lépés alább).

Ellenállás [RESISTANCE]—Ez a kijelző megmutatja a pedálok ellenállási szintjét pár másodpercig minden alkalommal, amikor az ellenállás szintje megváltozik.

Profil [PROFILE]—Amikor egy edzésprogram ki van választva, ez a képernyő mutatja az edzésprogram ellenállás-beállításainak a profilja.

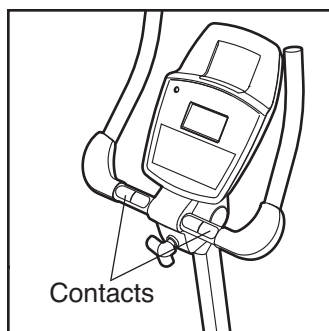
Változtassa meg a konzol hangerejének szintjét a hangerő-növelés és csökkentés gombokkal.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Pulzusszámát megmérheti akár a markolatos pulzusérzékelő, akár az opcionális mellkasi pulzusérzékelő segítségével (a mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos információt lásd a 21. oldalon).

Figyelem: Ha a markolatos pulzusérzékelőt is tartja és a mellkasi pulzusérzékelőt is viseli, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát.

Ha a markolatos pulzusérzékelő fém érintkezőin átlátszó műanyag fóliák vannak, távolítsa el a műanyagot. Ezen felül ügyeljen arra, hogy a keze tiszta legyen. A szívritmusa méréséhez fogja a markolatos pulzusérzékelőt úgy, hogy a kezei a fém érintkezőin támaszkodjanak. **Kerülje el a keze mozgatását illetve az érintkezők szoros markolását.**



Amikor a markolatos pulzus érzékelőt fogja, az Ön pulzusszáma megjelenik a kijelzőn. A lehető legpontosabb szívritmus adatok érdekében fogja az érintkezőket legalább 15 másodpercig.

Ha a szívritmusa (pulzusa) nem jelenik meg, gondoskodjon arról, hogy a keze a fent leírt módon helyezkedjen el. Ügyeljen arra, hogy a kezei nem mozogjanak túlzottan, illetve ne szorítsa túl erősen a fém érintkezőket. A legjobb teljesítmény érdekében tisztítsa meg a fém érintkezőket puha ruhával; **soha ne használjon alkoholt, súrolószert vagy vegyszert az érintkezők tisztítására.**

6. Amikor az edzéssel végzett, a konzol automatikusan kikapcsol.

Ha a pedálok pár másodpercig nem mozdulnak, egy hangjelzés hallatszik, és a konzol szünetel.

Ha a pedálok több percn át nem mozdulnak, a konzol kikapcsol, és a kijelző visszaáll az eredeti beállításba.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

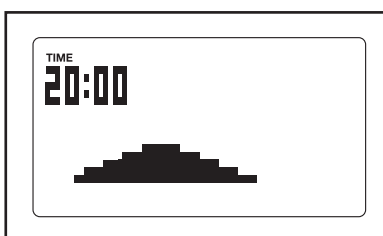
1. **Kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.**

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 15. oldalon.

2. **Válasszon egy előre beállított edzésprogramot.**

Egy előre beállított edzésprogram kiválasztásához nyomogassa a súlycsökkentő edzésprogram [WEIGHT LOSS WORKOUTS] vagy a teljesítmény edzésprogram [PERFORMANCE WORKOUTS] gombot.

Ezután kapcsolja be az ellenállás tárcsát, amíg a kívánt edzésprogram száma meg nem jelenik a kijelzőn.



Ezután nyomja meg az Enter gombot az edzésprogram kiválasztásához. Az edzésprogram ideje és az ellenállás szintek profilja megjelenik a kijelzőn.

3. **Kezdjen el pedálozni az edzésprogram elindításához.**

Mindegyik edzésprogram több egyperces szegmensre oszlik. Egy ellenállás szint és egy célérték sebesség van minden egyes szegmenshez beprogramozva. Figyelem: Ugyanaz az ellenállás szint és/vagy célérték sebesség beprogramozható az egymást követő szegmensekhez is.

Az edzésprogram folyamán a profil az Ön előrehaladását mutatja (ld. a fenti ábrát). A profil villogó szegmense az edzésprogram aktuális szegmensét képviseli. A villogó szegmens magassága mutatja az aktuális szegmens ellenállási szintjét.

Amikor az edzésprogram első szegmense véget ér, a második szegmensre vonatkozó ellenállási szint és célérték sebesség jelenik meg a kijelzőn pár másodpercig, hogy figyelmeztesse Önt. A profil következő szegmense villogni kezd és a pedálok automatikusan beállnak a következő szegmensre vonatkozó ellenállási szintre.

Amikor Ön edz, a program rávezeti, hogy a pedálozási sebességét az aktuális szegmensre beállított célérték sebesség közelében tartsa.



Amikor egy felfelé mutató nyíl, vagy a *FASTER* (Gyorsabban) szó jelenik meg a kijelzőn, növelje a sebességét. Amikor egy lefelé mutató nyíl vagy a *SLOWER* (Lassabban) szó jelenik meg, csökkentse a sebességét. Amikor semmilyen nyíl vagy az *ON TARGET* (Célértéken) jelenik meg, tartsa az aktuális sebességét.

FONTOS: A célérték sebesség csak a motiváció biztosítására van szánva. Az Ön tényleges sebessége lehet lassúbb, mint a célérték sebesség. Ügyeljen, hogy azzal a sebességgel pedálozzon, amely kényelmes az Ön számára.

Ha az aktuális szegmensre vonatkozó ellenállási szint túl magas vagy túl alacsony, manuálisan felülvezérelheti a beállítást az ellenállás tárcsa elfordításával. **FONTOS: Amikor az edzésprogram aktuális szegmense véget ér, a pedálok automatikusan beállnak a következő szegmens ellenállási szintjére.**

Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg az utolsó szegmens véget nem ér. Az edzésprogram bármikor történő leállításához hagyja abba a pedálozást. Egy hangjelzés hangzik el és az idő kezd el villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újbóli elindításához egyszerűen kezdjen el ismét pedálozni.

4. **Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.**

Lásd a 4. lépést a 15–16. oldalon.

5. **Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.**

Lásd az 5. lépést a 16. oldalon.

6. **Amikor az edzéssel végzett, a konzol automatikusan kikapcsol.**

Lásd a 6. lépést a 16. oldalon.

PULZUSSZÁM (SZÍVRITMUS) EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Kezden el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 15. oldalon.

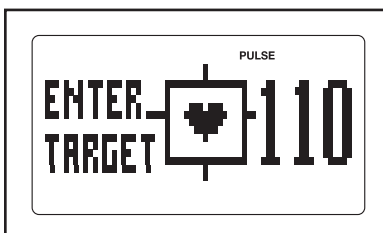
2. Válassza ki a pulzusszám edzésprogramot.

Egy pulzusszám edzésprogram kiválasztásához először nyomja meg a pulzusszám edzésprogram [HEART RATE WORKOUT] gombot.

Ezután forgassa el az ellenállás tárcsát, amíg a kívánt edzésprogram száma meg nem jelenik a kijelzőn. Ekkor nyomja meg az Enter gombot az edzésprogram kiválasztásához.

3. Vigyen be egy célérték pulzusszám-beállítást.

Pár másodperccel az után, hogy kiválasztott egy pulzusszám edzésprogramot, a program ideje és az **ENTER TARGET** (Vigye be a cigye be a célértéket) szavak jelennek meg a kijelzőn.



Egy eltérő pulzusszám célérték lesz beprogramozva a pulzusszám edzésprogram mindegyik szegmensére. Fordítsa el az ellenállás tárcsát a kívánt **maximum** pulzusszám célérték beviteléhez az edzésprogramra vonatkozóan (ld. EDZÉS INTEZITÁSA a 24. oldalon). Ezután nyomja meg az Enter gombot.

4. Fogja meg a markolatos pulzus-érzékelőt, vagy helyezze fel az opcionális mellkasi pulzusérzékelőt.

A pulzusszám edzésprogram használatához Önnek a markolatos pulzusérzékelőt, vagy az opcionális mellkasi pulzusérzékelőt kell viselnie (lásd a 21. oldalt). Figyelem: Ha Ön a markolatos pulzusérzékelőt fogja és egyidejűleg a mellkasi pulzusérzékelőt is viseli, a konzol nem fogja a pulzusszámát pontosan mutatni.

Ha a markolatos pulzusérzékelőt használja, nem szükséges a markolatos pulzusérzékelőt folyamatosan fogni egy pulzusszám- edzésprogram folyamán; azonban ahhoz, hogy az edzésprogram megfelelően működjön, a markolatos

pulzusérzékelőt gyakran meg kell fognia.

Valahányszor megfogja a markolatos pulzusérzékelőt, legalább 15 másodpercig tartsa a kezét a fémérzékelőkön.

5. Kezden el pedálozni az edzésprogram elindításához.

Mindegyik pulzusszám edzésprogram több egyperces szegmensre oszlik. Egy pulzusszám célérték van minden egyes szegmenshez programozva. Figyelem: Ugyanaz a pulzusszám célérték beprogramozható az egymást követő szegmensekhez is. Egy edzésprogram folyamán a konzol rendszeresen összehasonlítja az Ön pulzusszámát a pulzusszám célértékkel az edzésprogram aktuális szegmensére vonatkozóan. Ha az Ön pulzusszáma túlzottan a pulzusszám célérték alatt vagy felett van, a pedálok ellenállása automatikusan nő vagy csökken, hogy a pulzusszámát közelebb vigye a célértékként megadott pulzusszámhoz. Minden ellenállás változásakor az ellenállás szintje pár másodpercre megjelenik a képernyőn, hogy erre figyelmeztesse Önt.

Amint Ön edz, a program rávezeti, hogy a célértékként megadott sebességgel pedálozzon. Amikor egy felfelé mutató nyíl, vagy a **FASTER** (Gyorsabban) szó jelenik meg a kijelzőn, növelje a sebességét. Amikor egy lefelé mutató nyíl vagy a **SLOWER** (Lassabban) szó jelenik meg, csökkentse a sebességét. Amikor semmilyen nyíl vagy az **ON TARGET** (Célértéken) jelenik meg, tartsa az aktuális sebességét.



FONTOS: Ügyeljen arra, hogy olyan sebességgel pedálozzon, amely kényelmes Önnek. Ha az aktuális szegmensre vonatkozó ellenállási szint túl magas vagy túl alacsony, manuálisan felülvezérelheti a beállítást az ellenállás tárcsa elfordításával; azonban, ha az ellenállási szintet megváltoztatja, Ön esetlen nem tartja fenn a pulzusszám célértéket.

Amikor a konzol összehasonlítja az Ön pulzusszámát a pulzusszám célértékkel az edzésprogram aktuális szegmensére vonatkozóan, a pedálok ellenállása automatikusan nőhet vagy csökkenhet, hogy a pulzusszámát közelebb vigye a célértékként megadott pulzusszámhoz.

Az edzésprogram így folytatódik egészen addig, amíg az utolsó szegmens véget nem ér. Az edzésprogram bármikor történő leállításához hagyja abba a pedálozást. Egy hangjelzés hangzik el és az idő kezd el villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újbóli elindításához egyszerűen kezdjen el ismét pedálozni.

6. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd a 4. lépést a 15–16. oldalon.

7. Amikor az edzéssel végezt, a konzol automatikusan kikapcsol.

Lásd a 6. lépést a 16. oldalon.

A WATT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Kezdd el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 15. oldalon.

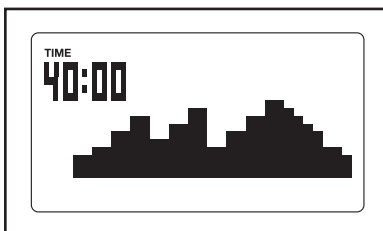
2. Válasszon ki egy watt edzésprogramot.

Egy watt edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a watt edzésprogramok [WATTS WORKOUTS] gombot. Ezután forgassa el az ellenállás tárcsát, amíg a kívánt edzésprogram száma meg nem jelenik a kijelzőn. Ezután nyomja meg az Enter gombot az edzésprogram kiválasztásához.

Ha az 1. sz. watt edzésprogramot választja, az ENTER WATTS TARGET (vigye be a watt célértéket) szavak jelennek meg a képernyőn.



Ha Ön a 2. vagy 3. watt edzésprogramot választja, az edzésprogram ideje és az ellenállás-szint profilja megjelenik a kijelzőn.



3. Ha az 1. sz. watt edzésprogramot választotta, vigye be a watt célérték beállítását.

Az 1. sz. watt edzésterv folyamán ugyanaz a watt célérték beállítás lesz beprogramozva az edzésprogram minden szegmensére. Fordítsa el az ellenállás-tárcsát a kívánt watt célérték beállítás bevitelére.

4. Kezdd el pedálozni az edzésprogram elindításához.

Az 1. sz. watt edzésprogram 40 egyperces szegmensre oszlik. Az edzésprogram folyamán a konzol rendszeresen összehasonlítja az Ön watt teljesítményét az Ön által az edzésprogramra bevitt watt célérték beállítással.

Ha az Ön watt teljesítménye túlzottan a watt célérték beállítás alatt vagy felett van, a pedálok ellenállása automatikusan növekszik vagy csökken, hogy az Ön watt teljesítményét közelebb vigye a watt célérték beállításhoz. Valahányszor változik az ellenállás, az ellenállás szintje pár másodpercig megjelenik a kijelzőn, hogy erre figyelmeztesse Önt.

Ha a watt célérték beállítás túl nagy vagy túl kicsi, a beállítást kézzel is felülbíráhatja az ellenállás-tárcsa elfordításával.

A 2. és 3. sz. edzésprogram 40 db. egyperces szegmensre oszlik. Egy ellenállás szint és egy watt célérték szint van minden egyes szegmenshez beprogramozva. Ugyanaz az ellenállás szint és/vagy watt célérték szint beprogramozható az egymást követő szegmensekhez is.

Az edzésprogram folyamán a profil az Ön előrehaladását mutatja (ld. a fenti ábrát). A profil villogó szegmense az edzésprogram aktuális szegmensét képviseli. A villogó szegmens magassága mutatja az aktuális szegmens ellenállási szintjét.

Amint Ön edz, a program rávezeti, hogy a célértékként megadott sebességgel pedálozzon. Amikor egy felfelé mutató nyíl, vagy a **FASTER** (Gyorsabban) szó jelenik meg a kijelzőn, növelje a sebességét. Amikor egy lefelé mutató nyíl vagy a **SLOWER** (Lassabban) szó jelenik meg, csökkentse a sebességét. Amikor semmilyen nyíl vagy az **ON TARGET** (Célértéken) jelenik meg, tartsa az aktuális sebességét.



FONTOS: A célérték sebesség csak a motiváció biztosítására van szánva. Az Ön tényleges sebessége lehet lassúbb, mint a célérték sebesség. Ügyeljen, hogy azzal a sebességgel pedálozzon, amely kényelmes az Ön számára.

Amikor az edzésprogram első szegmense véget ér, a második szegmensre vonatkozó ellenállási szint és célérték sebesség jelenik meg a kijelzőn pár másodpercig, hogy figyelmeztesse Önt. A profil következő szegmense villogni kezd és a pedálok automatikusan beállnak a következő szegmensre vonatkozó ellenállási szintre.

Ha az aktuális szegmensre vonatkozó ellenállási szint túl magas vagy túl alacsony, manuálisan felülvezérelheti a beállítást az ellenállás tárcsa elfordításával. **FONTOS: Amikor az edzésprogram aktuális szegmense véget ér, a pedálok automatikusan beállnak a következő szegmens ellenállási szintjére.**

Az edzésprogram bármikor történő leállításához hagyja abba a pedálozást. Egy hangjelzés hangzik el és az idő kezd el villogni a kijelzőn. Az edzésprogram újbóli elindításához egyszerűen kezdjen el ismét pedálozni.

5. Kövesse az előrehaladását a kijelzők segítségével.

Lásd a 4. lépést a 15–16. oldalon.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd az 5. lépést a 16. oldalon.

7. Amikor az edzéssel végzett, a konzol automatikusan kikapcsol.

Lásd a 6. lépést a 16. oldalon.

IFIT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

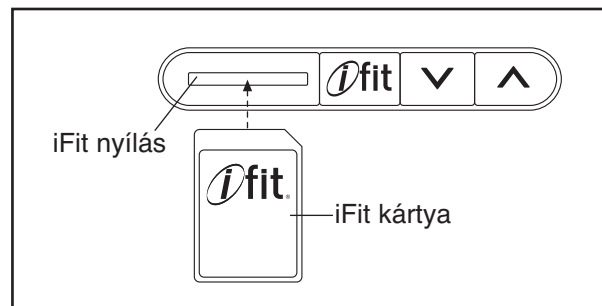
Az iFit kártyák külön kaphatók. Ha iFit kártyákat kíván vásárolni, lépjen a weboldalra vagy hívja fel az e kézikönyv borítóján látható telefonszámot. Az iFit kártyák a kiválasztott boltokban is kaphatók.

1. Kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA c. alatt a 15. oldalon.

2. Illesszen be egy iFit kártyát, majd válasszon ki egy edzésprogramot.

Az iFit edzésprogram használatához tegyen be egy iFit kártyát az iFit nyílásba; ügyeljen arra, hogy az iFit kártya úgy helyezkedjen el, hogy a fémérintkezők lefelé nézzenek és a nyílás felé nézzenek. Amikor az iFit kártya megfelelően van behelyezve, a nyílás melletti jelző világít és szöveg jelenik meg a kijelzőn.



Ezután válassza ki a kívánt edzésprogramot az iFit kártyáról a növelés, illetve a csökkentés gomb megnyomásával az iFit nyílás mellett.

Kis idővel az edzésprogram kiválasztása után egy személyi edző hangja kezdi végigkalauzolni Önt az edzésprogramon.

Az iFit edzésprogram ugyanúgy működik, mint az előre beállított edzésprogramok. Az edzésprogram használatát ld. a 3. és 6. lépést a 17. oldalon..

3. Amikor az edzéssel végzett, vegye ki az iFit kártyát.

Amikor az edzéssel végzett, vegye ki az iFit kártyát. Tárolja az iFit kártyát biztonságos helyen.

A KONZOLBEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA

A konzol olyan felhasználói üzemmódot is nyújt, amely lehetővé teszi, hogy Ön megválassza a konzol mértékegységet.

A felhasználói mód kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a Display (kijelző) gombot pár másodpercig, amíg a felhasználói mód meg nem jelenik a kijelzőn.

A konzol megmutathatja a pedálozási sebességet és a távolságot akár kilométerben, akár mérföldben. A METRIC szó a metrikus kilométert az ENGLISH szó az angol mérföldet képviselve jelenik meg a kijelzőn. A mértékegység megváltoztatásához ismételten nyomja meg a the Volume increase (hangerő-növelés) gombot.

A konzol-beállítás elmentéséhez és a felhasználói módból való kilépéshez nyomja meg a kijelző [DISPLAY] gombot.



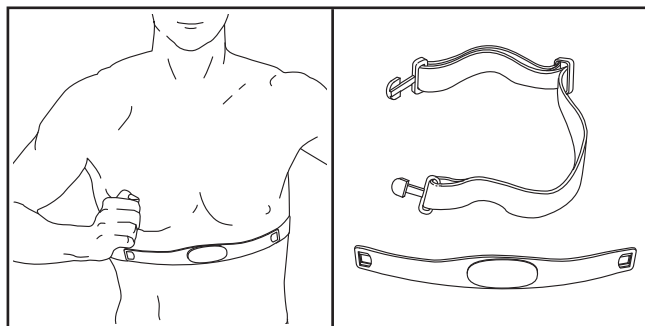
A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Zene vagy hangoskönyvek lejátszásához a konzol hangrendszerén át, miközben ön edz, dugaszolja be a tartozék audió kábelt a konzolon és az MP3 vagy CD lejátszóján lévő jack aljzatba; **ügyeljen arra, hogy az audió kábel teljesen be legyen dugva.**

Ezután nyomja meg a lejátszás gombot az MP3 lejátszóján, CD lejátszóján vagy egyéb személyi audió lejátszóján. Állítsa be a hangerőt a személyi audió lejátszóján, vagy nyomja meg a hangerő növelés [VOLUME], illetve csökkentés gombot a konzolon.

AZ OPCIONÁLIS MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ

Az opcionális mellkasi pulzusérzékelő kéz nélküli irányítást biztosít, és nyomon követi a pulzusát az edzésprogramjai folyamán. **Ha opcionális mellkasi pulzusérzékelőt kíván vásárolni, nézze meg e kézikönyv borítóját.**



KARBANTARTÁS ÉS HIBAKERESÉS

Rendszeresen ellenőrizze és megfelelően húzza meg az elliptikus tréner összes alkatrészét. Az elhasznált alkatrészeket azonnal cserélje ki.

Az elliptikus tréner tisztítására használjon egy nedves ruhát és kis mennyiségű enyhe mosószeret. **FONTOS: A konzol károsodásának elkerülésére tartsa távol a konzoltól a folyadékokat és ne tegye ki a konzolt közvetlen napsütésnek.**

KONZOL HIBAKERESÉS

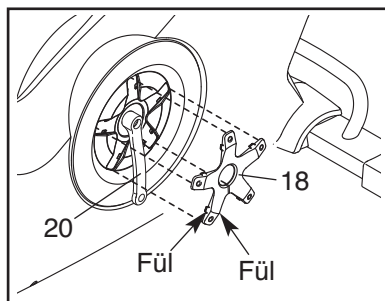
Ha a markolatos pulzusérzékelő nem működik megfelelően, ld. az 5. lépést a 16. oldalon.

A REED KAPCSOLÓ BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem mutat helyes visszajelzést, a Reed kapcsolót be kell állítani. A Reed kapcsoló beállításához a bal pedált, a bal tárcsa burkolatot és a bal pedál-tárcsát előbb el kell távolítani (ld. az alábbi utasításokat).

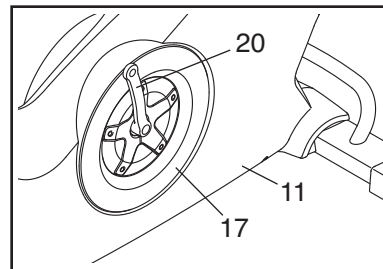
Egy állítható kulccsal fordítsa el a bal pedált az óra járásával megegyező irányban és távolítsa el.

Forgassa el a bal hajtókart (20) függőleges állásba úgy, hogy a bal hajtókar vége lefelé nézzen az ábra szerint.



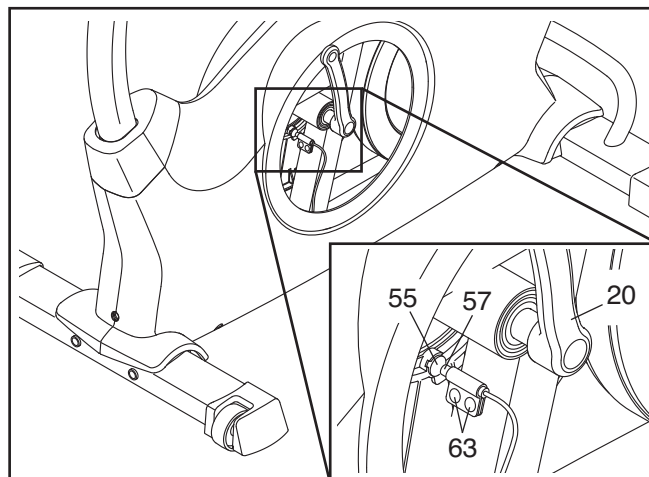
Egy lapos csavarhúzóval lazítsa meg a bal tárcsa-burkolat (18) mindkét pontján lévő fület. Óvatosan húzza át a bal tárcsa burkolatot a bal hajtókaron (20) át és távolítsa el a bal tárcsa-burkolatot.

Ezután forgassa el a bal hajtókart (20) függőleges állásba úgy, hogy a bal hajtókar vége felfelé nézzen az ábra szerint.



Forgassa el a bal pedáltárcsát (17) az óra járási irányba, hogy leválassza a bal pajzsburkolatról (11). Ezután tolja a bal pedáltárcsát felfelé és távolítsa el a bal hajtókarról (20).

Keresse meg a Reed kapcsolót (57). Lazítsa meg, de ne vegye ki a két M4 x 12,7mm peremes csavart (63).



Ezután fordítsa el a bal hajtókart (20), amíg a mágnes (55) egy vonalba nem esik a Reed kapcsolóval (57). Csúsztassa el kissé a Reed kapcsolót a mágneshez vagy el a mágnesről. Ezután húzza meg ismét az M4 x 12,7mm peremes csavart (63).

Forgassa el a bal hajtókart (20) egy kis ideig. Ismétlje ezeket a tevékenységeket, amíg a konzol a helyes visszajelzést nem mutatja.

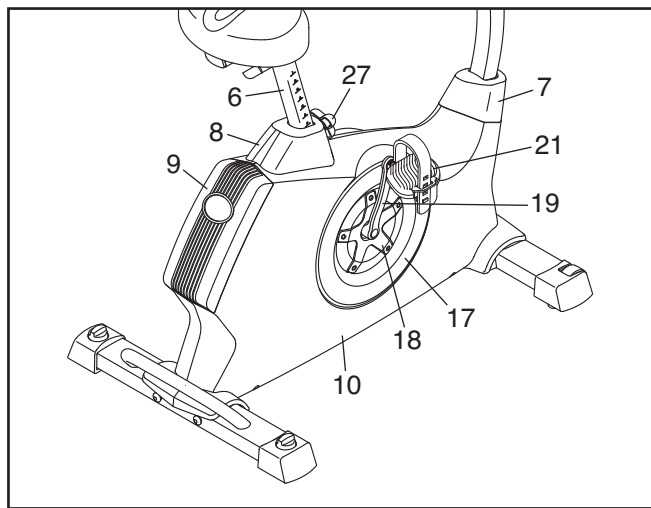
Amikor a Reed kapcsoló helyesen be van állítva, helyezze vissza a bal pedál-tárcsát, a bal tárcsa-burkolatot és a bal pedált.

A HAJTÓSZÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha Ön úgy érzi, hogy a pedálok csúsznak, miközben Ön pedálozik, még ha az ellenállás a legmagasabb szinten is van, lehet, hogy a hajtószíjat be kell állítani.

A hajtószíj beállításához először távolítsa el a jobb pedált, az ülésoszlopot, a felső pajzsburkolatot, a hátsó pajzsburkolatot, az elülső pajzsburkolatot, a jobb tárcsa burkolatot, a jobb pedál tárcsát, valamint a jobb pajzsot (ld. az alábbi utasításokat).

Egy állítható kulccsal fordítsa el a jobb pedált (21) az óra járásával megegyező irányban és távolítsa el.



Távolítsa el beállító gombot (27) és távolítsa el az ülésoszlopot (6).

Egy lapos csavarhúzóval távolítsa el a felső pajzsburkolatot (8) és a hátsó pajzsburkolatot (9). Ezután a lapos csavarhúzó segítségével szabadítsa fel az elülső pajzsburkolatot (7).

Forgassa el a jobb hajtókart (19) függőleges állásba úgy, hogy a jobb hajtókar vége lefelé nézzen.
Figyelem: A további részleteket ld. a 22. ábrán.

Egy lapos csavarhúzóval lazítsa meg a jobb tárcsa-burkolat (18) mindkét pontján lévő fület. Óvatosan húzza át a bal tárcsa burkolatot a jobb hajtókaron (19) át és távolítsa el a jobb tárcsa-burkolatot.

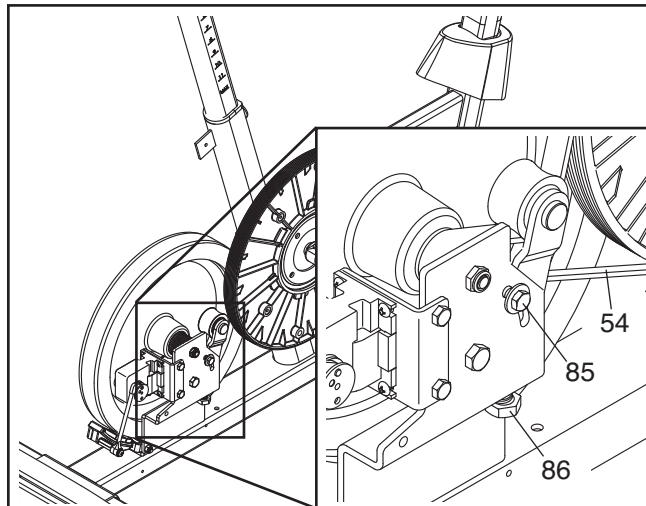
Ezután forgassa el a jobb hajtókart (19) függőleges állásba úgy, hogy a jobb hajtókar vége felfelé nézzen.

Forgassa el a jobb pedáltárcsát (17) az óra járása szerinti irányba, hogy leválassza a jobb pajzsburkolatról (10).

Ezután tolja a jobb pedáltárcsát (17) felfelé és távolítsa el a jobb hajtókarról (19).

Ld. a ROBBANTOTT NÉZETRAJE a 27. oldalon és távolítsa el az M4 x 19mm csavarokat (89), valamint az M4 x 25mm csavarokat (62) a jobb és bal pajzsokról (10, 11). Ezután távolítsa el a jobb pajzsot.

Ezután lazítsa meg az M6 x 20mm imbusz csavart (85). Majd húzza meg az M10 x 65mm imbusz csavart (86), amíg a hajtószíj (54) szoros nem lesz.



Amikor a hajtószíj (54) feszes, húzza meg az M6 x 20mm imbusz csavart (85).

Ezután rögzítse vissza a jobb pajzsot, a jobb pedáltárcsát, az elülső pajzsburkolatot, a hátsó pajzsburkolatot, a felső pajzsburkolatot, az ülésoszlopot és a jobb pedált.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknek vagy olyanoknak, akiknél eleve fennáll már valamilyen egészségügyi probléma.

A pulzusszám-érzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusszám-érzékelő csak az edzés során használható segédeszközként alkalmazható a pulzusszámban tapasztalható trendek általános meghatározásakor.

Ez az útmutató segít edzésprogramjának a megtervezésében. Az edzéssel kapcsolatos részletesebb tájékozódás végett szerezzen be valamilyen jobb szakkönyvet, vagy konzultáljon orvosával. Ne felejtse el, hogy a sikeres eredmény érdekében lényeges a megfelelő táplálkozás és az elegendő pihenés.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen el, akár erősíteni kívánja kardiovaszkuláris rendszerét, a megfelelő intenzitású edzés az eredmények elérésének a kulcsa. Irányadónak veheti a saját pulzusszámát, amikor meg akarja állapítani a megfelelő intenzitásszintet. Az alábbi táblázaton láthatók a zsírégetéshez és az aerobik jellegű edzéshez javasolt pulzusszámok.

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	

Ahhoz, hogy a megfelelő intenzitásszintet megtalálja, keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorokat a legközelebbi tíz évre kerekítettük). Az Ön kora feletti három szám határozza meg az adott „edzési zónát.” A legalsó szám a zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a középső a maximális zsírégetéshez szükséges pulzusszám, a legfelső pedig az aerobik edzéshez szükséges pulzusszám.

Zsírégetés — Ahhoz, hogy a zsírt hatékonyan elégethesse, huzamosabb ideig kell kis intenzitásszinten edzenie. Az edzés első pár percében a test – hogy energiához jusson – a *szénhidrátból származó kalóriákat* használja fel. Csupán az első pár perc eltelte után kezdi meg a test ugyanebből a célból a *tárolt zsírkalóriákat* is hasznosítani. Ha az a cél, hogy zsírt égessen el, addig állítsa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nem lesz az edzészónában látható legalsó számnak. A maximális zsírégetéshez pedig úgy edzen, hogy pulzusszáma az edzészónában látható középső szám közelében legyen.

Aerobik edzés — Ha az a cél, hogy kardiovaszkuláris rendszerét erősítse, akkor aerobik edzést kell végeznie, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igénylő tevékenység. Aerobik edzéshez addig állítsa edzésének intenzitását, amíg pulzusszáma a közelében nincs az edzészónában látható legfelső számnak.

EDZÉSI IRÁNYELVEK

Bemelegítés — Kezdje 5-10 perc nyújtással és könnyebb testmozgással. A bemelegítéskor emelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám és fokozódik a keringés, mintegy előkészítve mindent az edzéshez.

Edzés az edzészónában — Eddzen 20-30 percig úgy, hogy pulzusszáma az edzészónában van. (Az edzésprogram első pár hetében figyeljen arra is, hogy pulzusszáma 20 percnél tovább ne legyen az edzészónában.) Edzés közben lélegezzen szabályosan és mélyen – soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés — Fejezze be 5-10 perces nyújtással. A nyújtással fokozható az izmok rugalmassága, ugyanakkor mindez segít megakadályozni az edzés után jelentkező esetleges problémákat is.

EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartásához vagy javításához hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónapos rendszeres edzést követően hetente akár öt edzést is végezhet, ha szükséges. Ne felejtse el: a siker kulcsa, hogy az edzést mindennapi életének rendszeres és élvezhető részévé teszi.

MEGJEGYZÉSEK

ALKATRÉSZJEGYZÉK

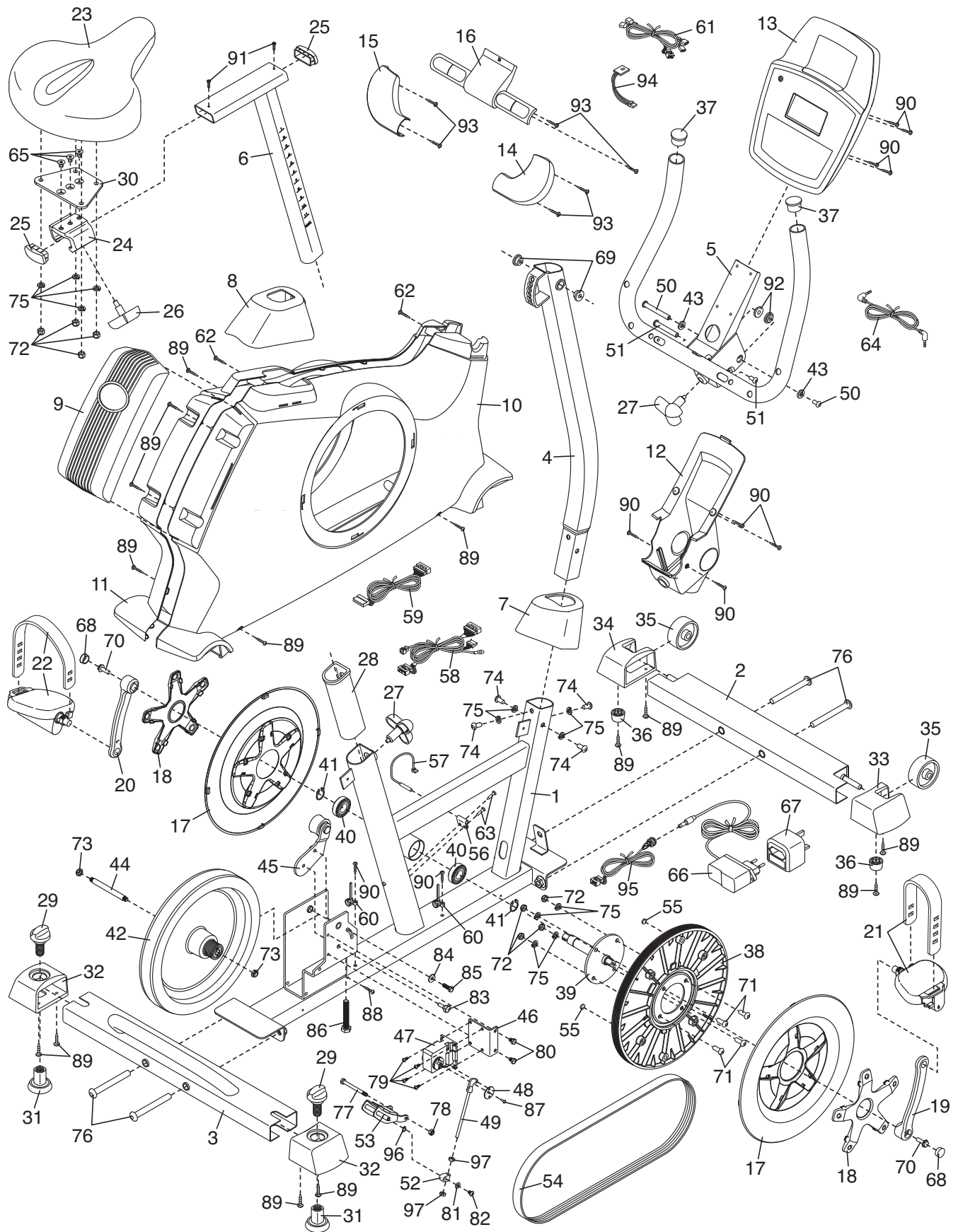
Modellszám: NTEVEX73910.1 R0311A

Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	1	Váz	51	1	M6 x 60mm csavar együttes
2	1	Elülső stabilizátor	52	1	Ellenállás-tartókonzol
3	1	Hátsó stabilizátor	53	1	C-mágnes
4	1	Támasztóoszlop	54	1	Hajtószíj
5	1	Kapaszkodó rúd	55	2	Mágnes
6	1	Ülésoszlop	56	1	Szorító
7	1	Elülső pajzsburkolat	57	1	Reed kapcsoló/Vezeték
8	1	Felső pajzsburkolat	58	1	Vezetékköteg
9	1	Hátsó pajzsburkolat	59	1	Hosszabbító vezeték
10	1	Jobb oldali pajzs	60	2	Vezeték kapocs
11	1	Bal oldali pajzs	61	1	Pulzus vezeték
12	1	Forgócsap burkolat	62	2	M4 x 25mm csavar
13	1	Konzol	63	2	M4 x 12,7mm peremes csavar
14	1	Jobb fül	64	1	Audió kábel
15	1	Bal fül	65	3	M8 x 17mm laposfejű csavar
16	1	Pulzusérzékelő	66	1	Hálózati áram adapter
17	2	Pedál tárcsa	67	1	Dugasz adapter
18	2	Tárcsa burkolat	68	2	Hajtómű sapka
19	1	Jobb hajtókar	69	2	Támasztóoszlop forgócsap persely
20	1	Bal hajtókar	70	2	5/16" Peremes csavar
21	1	Jobb pedál/Pánt	71	4	M8 x 20mm gombfejű csavar
22	1	Bal pedál/ Pánt	72	8	M8 önzáró anya
23	1	Ülés	73	2	M8 rászoruló anya
24	1	Üléstartó	74	4	M8 x 20mm végcsavar
25	2	Ülésoszlop sapka	75	12	M8 osztott alátét
26	1	Ülés-beállító gomb	76	4	M10 x 95mm végcsavar
27	2	Beállító gomb	77	1	M6 x 65mm imbusz csavar
28	1	Ülésoszlop hüvely	78	1	M6 Önzáró anya
29	2	Szintező gomb	79	4	M4 x 12mm peremes csavar
30	1	Ülés tartókonzol	80	2	M6 x 8mm imbusz csavar
31	2	Szintező talp	81	1	M5 alátét
32	2	Hátsó stabilizáló sapkája	82	1	M5 x 7mm csavar
33	1	Jobb stabilizáló sapkája	83	1	Szabadonfutó csavar
34	1	Bal stabilizáló sapkája	84	1	M6 Alátét
35	2	Kerék	85	1	M6 x 20mm imbusz csavar
36	2	Talp	86	1	M10 x 65mm imbusz csavar
37	2	Kapaszkodó rúd sapkája	87	1	M3,5 x 12mm csavar
38	1	Csiga	88	1	M4 x 12,7mm csavar
39	1	Hajtómű	89	14	M4 x 19mm csavar
40	2	Hajtómű csapágy	90	10	M4 x 16mm csavar
41	2	Nagy rögzítő gyűrű	91	2	M4 x 5mm csavar
42	1	Lendkerék	92	2	Kapaszkodó rúd forgócsap persely
43	2	M8 alátét	93	6	M4 x 19mm laposfejű csavar
44	1	Lendkerék tengely	94	1	Mellkasi pulzusérzékelő/vezeték
45	1	Szabadonfutó	95	1	Áram aljzat/vezeték
46	1	Motor-tartókonzol	96	1	Kis rögzítő gyűrű
47	1	Ellenállás motor	97	2	Beállító anya
48	1	Ellenállás tárcsa	*	—	Összeszerelési szerszám
49	1	Ellenállás kar	*	—	Felhasználói kézikönyv
50	1	M6 x 70mm csavar együttes			

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Ld. a kézikönyv hátlapját a pótalkatrész-rendelés információra vonatkozóan. *Ezek az ábrán nem látható alkatrészek.

ROBBANTOTT NÉZETRAJZ

Modellszám: NTEVEX73910.1 R0311A



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, készítse elő az alábbi adatokat, amikor hozzánk fordul!

- a termék modell és sorozatszáma (lásd a kézikönyv borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv borítóját)
- az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az ALKATRÉSZJEGYZÉKET, valamint a ROBBANTOTT NÉZETRAJZOT a kézikönyv végén)

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ

Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékkal együtt kidobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejárta után, a környezet védelme érdekében.

Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információért, kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz és/vagy ahhoz az üzlethez, ahol a terméket vette.

