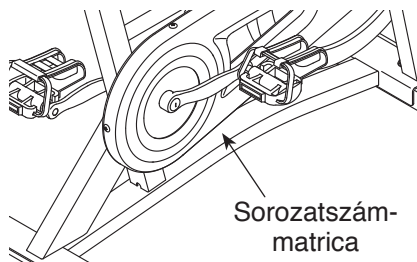


NordicTrack® GX 5.1

Modellszám: NTEVEX75911.0

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

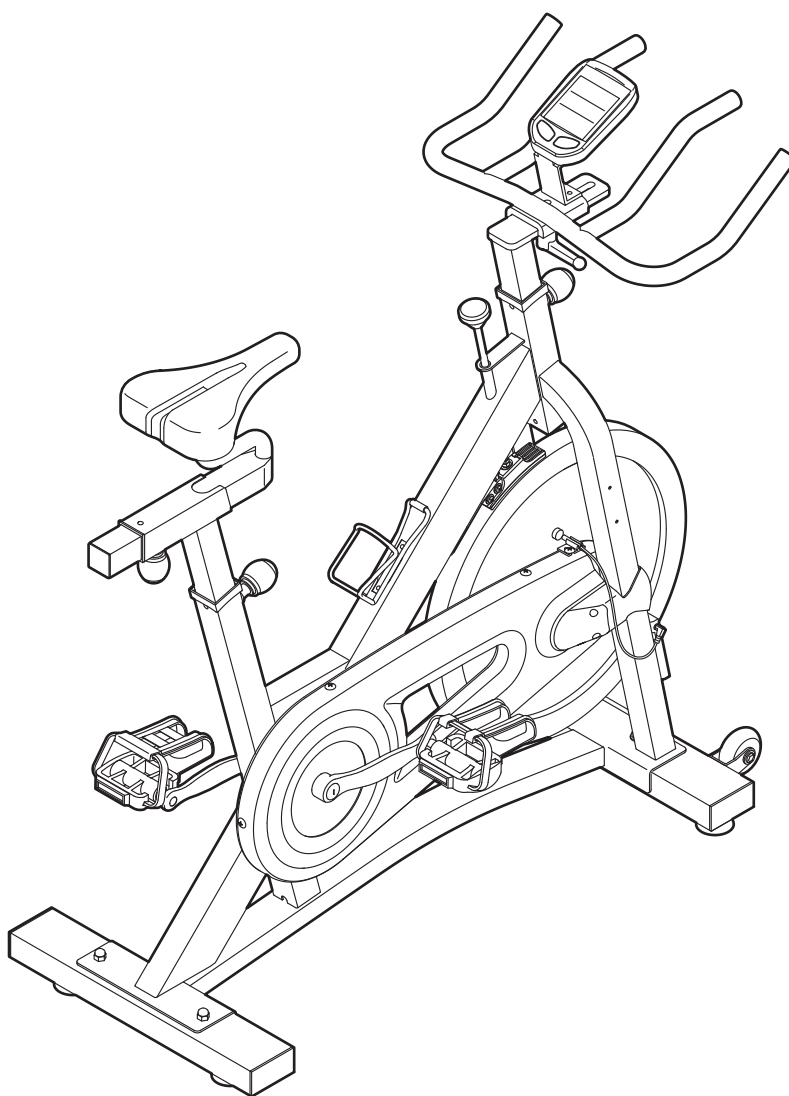
Ha van kérdése, vagy ha vannak hiányzó alkatrészek, keresse fel a vásárlás helyét.

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

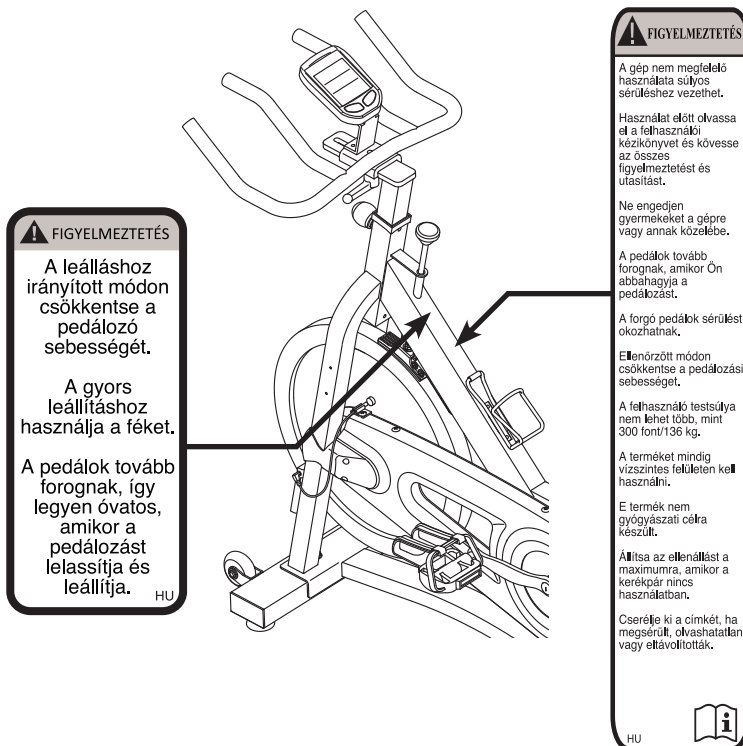


TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNÁ	4
ÖSSZESZERELÉS	5
AZ EDZŐKERÉKPÁR HASZNÁLATA	10
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	17
ALKATRÉSZJEGYZÉK	18
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	19
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICÁK ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricák a termék tartozékai. Helyezze a figyelmeztető matricákat az angol nyelvű figyelmeztetésekre a jelzett helyeken. Ezen a rajzon a figyelmeztető 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 matricák képen látható mérete nem a tényleges méret.



FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



FIGYELEM! Mielőtt a szobakerékpárt használná — a komoly sérülés kockázatának csökkentése érdekében — olvasson el az ebben a felhasználói kézikönyvben szereplő minden fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a szobakerékpárral 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 évnél idősebbeknél, illetve a korábban 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 használója tájékoztatva legyen minden figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
4. Az edzőkerékpár csak otthoni használatra szolgál. Ne használja az edzőkerékpárt kereskedelmi, kölcsönzői vagy intézményi keretek között.
5. Tartsa az edzőkerékpárt belső térben, nedvességtől és portól távol. Ne tegye az edzőkerékpárt garázsba vagy fedett teraszra, illetve víz mellé.
6. Helyezze az edzőkerékpárt vízszintes felületre taposószőnyeget téve alá a padló vagy szőnyeg védelmére. Ügyeljen arra, hogy az edzőkerékpár körül legalább 0,6 m üres hely legyen.
7. Rendszeresen vizsgálja meg és megfelelő módon húzza meg az összes alkatrészt. Cserélje ki azonnal az elhasználódott részeket.
8. A 12 éven aluli gyermekeket és házi kedvenc állatokat mindig tartsa távol az edzőkerékpártól.
9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot; ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat az edzőkerékpárba. Mindig viseljen edzőcipőt a láb védelmére.
10. Ne használják az edzőkerékpárt olyanok, akiknek testsúlya meghaladja a 136 kg.
11. Mindig tartsa hátát egyenesen az edzőkerékpár használata közben; hátát ne görbítse meg.
12. Az edzőkerékpár nem rendelkezik szabadonfutóval; a pedálok tovább mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Csökkentse a pedálozási sebességét irányított módon.
13. A lendkerék gyors leállításához nyomja lefelé az ellenállás gombot.
14. Amikor az edzőkerékpár nincs használatban, húzza meg az ellenállás gombot teljesen, hogy a lendkerék mozgását megakadályozza.
15. A túlzott edzés komoly sérülést vagy halált is eredményezhet. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.

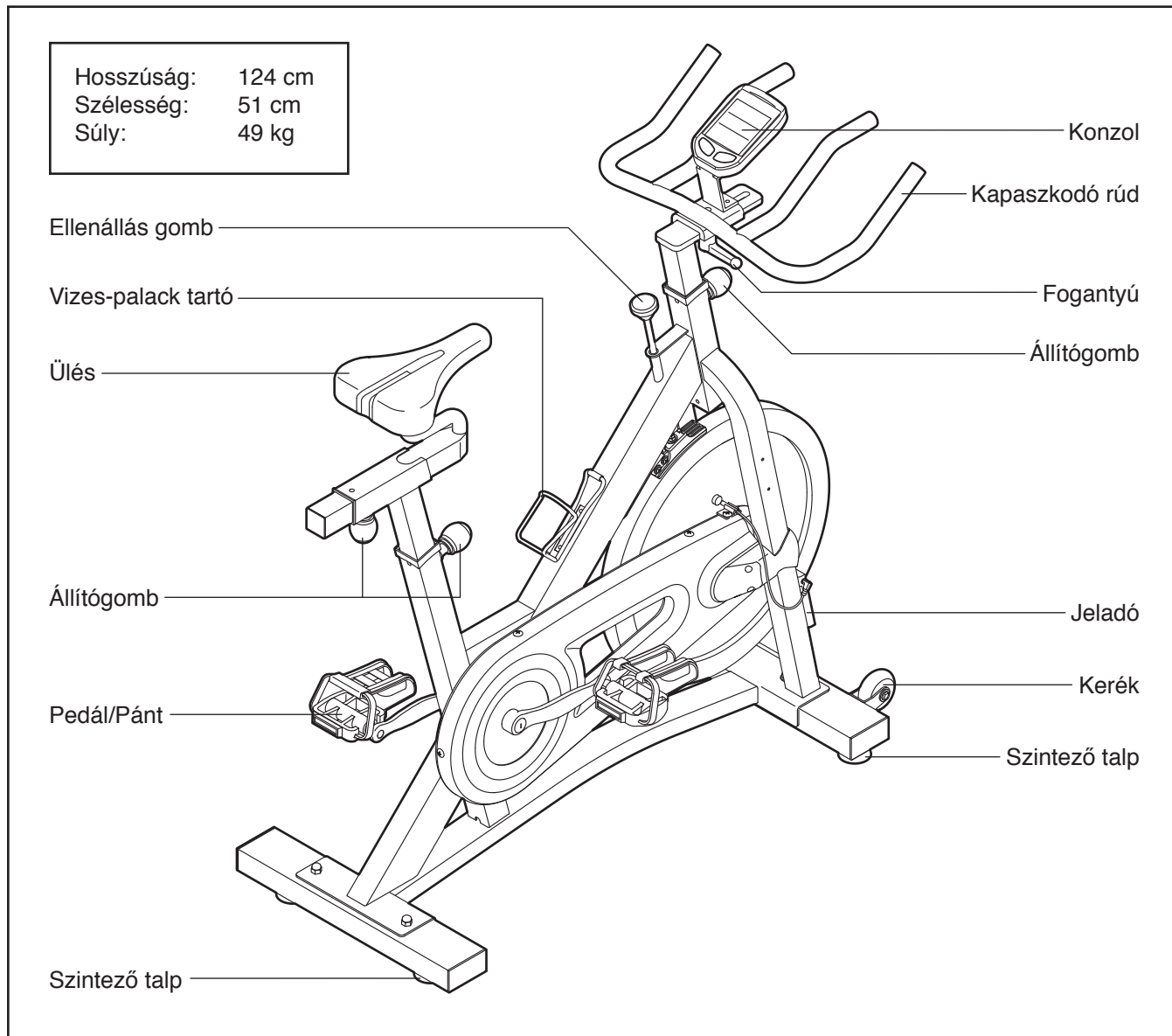
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy az új NORDICTRACK® GX 5.1 edzőkerékpárt választotta. A kerékpározás hatékony edzés a szív-érrendszeri fitness növelésére, a kitartás építésére és a test tonizálására. A GX 5.1 edzőkerékpár olyan jellemzők nagy választékát nyújtja, amelyek az edzéseit hatékonyabbá és élvezetesebbé teszik az otthonában.

Saját érdekében olvassa el gondosan ezt a kézikönyvet, mielőtt az edzőkerékpárt használná.

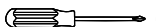
Ha a kézikönyv elolvasása után kérdései merülnek fel, kérjük, nézze meg a kézikönyv borítóján lévő információt. Hogy könnyebben segíthessünk Önnek, mielőtt kapcsolatba lép velünk, jegyezze fel a modell számot és a sorozatszámot. A modell szám és a sorozatszám címkéjének helye e kézikönyv borítóján található.

Az olvasás folytatása előtt, kérjük, ismerkedjen meg azokkal az alkatrészekkel, amelyek az alábbi rajzon vannak címkékkel ellátva.



ÖSSZESZERELÉS

Az összeszereléshez két személy szükséges. Helyezze az edzőkerékpár összes alkatrészét egy szabadon lévő területre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg az összeszerelés el nem készült.

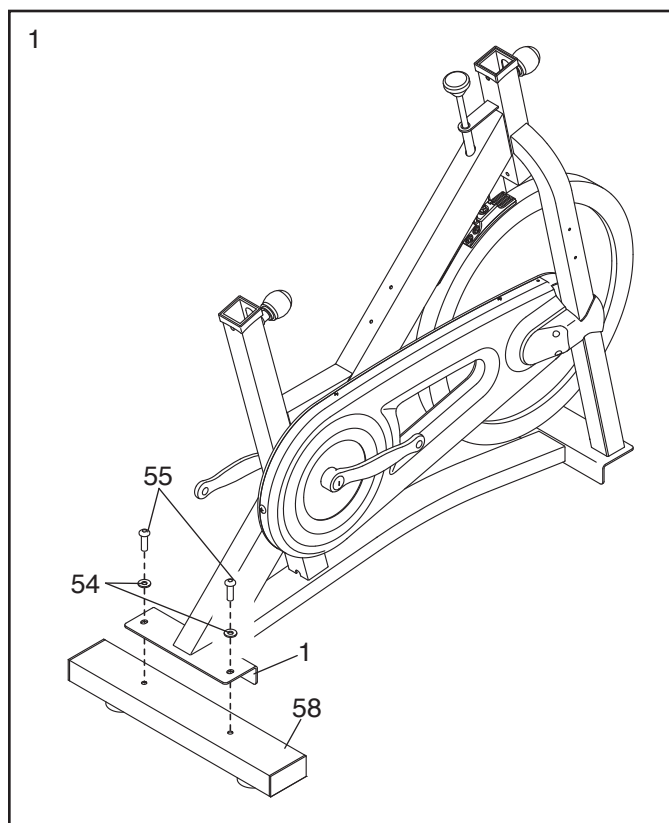
A mellékelt szerszámo(ko)n kívül az összeszereléshez szükséges egy állítható kulcs  és egy csillagcsavarhúzó .

Figyelem: Ha egy alkatrész nincs a szerelvény csomagban, ellenőrizze, hogy nincs-e előre felszerelve.

1. Távolítsa el a két csavart, két alátétet és a szállítási konzolt (nem látható) a váz (1) hátuljáról, ha szükséges. Selejtezze ki a csavarokat, alátéteket és a szállítási konzolt.

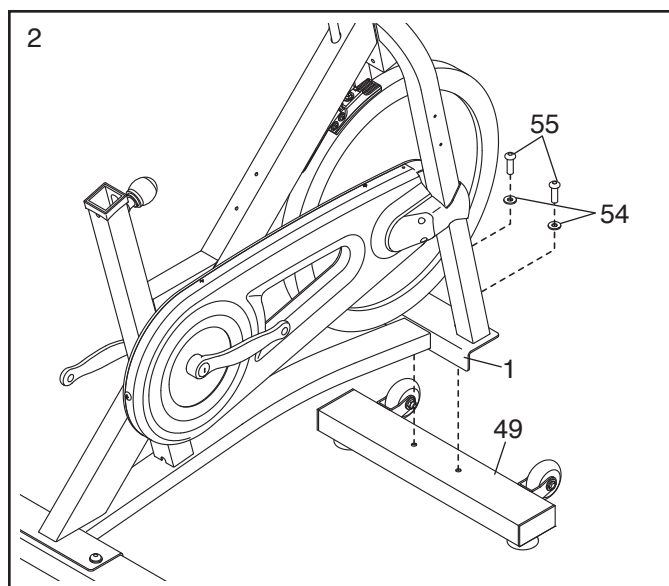
Keresse meg a hátsó stabilizátort (58), amely nem rendelkezik kerekkel.

Rögzítse a hátsó stabilizátort (58) a vázhoz (1) két M8 x 16mm csavarral (55) és két M8 alátéttel (54).



2. Távolítsa el a két csavart, két alátétet és a szállítási konzolt (nem látható) a váz (1) elejéről, ha szükséges. Selejtezze ki a csavarokat, alátéteket és a szállítási konzolt.

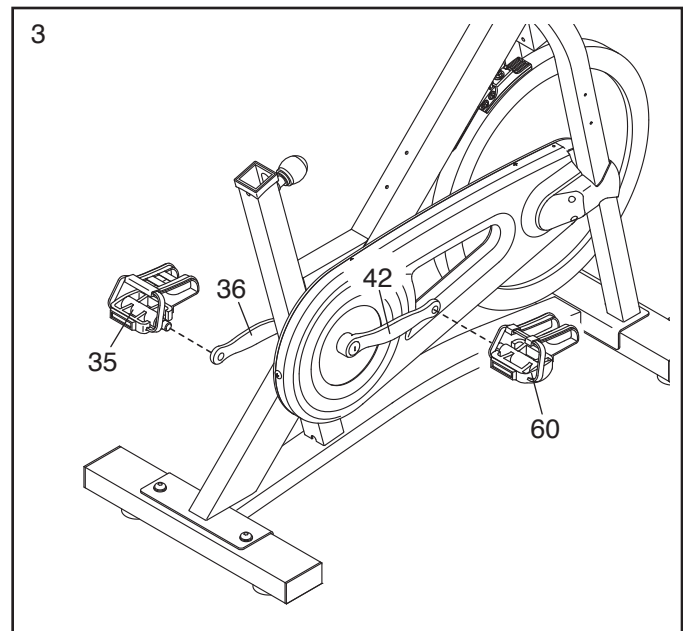
Rögzítse az előlső stabilizátort (49) a vázhoz (1) két M8 x 16mm csavarral (55) és két M8 alátéttel (54).



3. Keresse meg a jobb pedált (60), amelyen egy "R" (az *L* vagy *Left* a bal oldalt; az *R* vagy *Right* pedig a jobb oldalt jelöli) jelölés található.

Állítható kulccsal **szorosan húzza meg erősen** a jobb pedált (60) **az óra járásával megegyező** irányban a jobb hajtókarba (42).

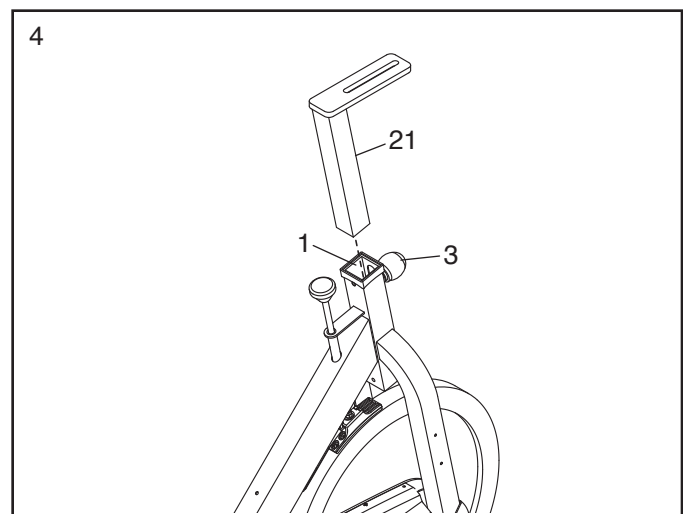
Rögzítse a bal pedált (35) a bal hajtókarba (36) **az óra járásával ellentétes** irányban.



4. Helyezze a kapaszkodó rúd oszlopát (21) az ábrán látható állásba.

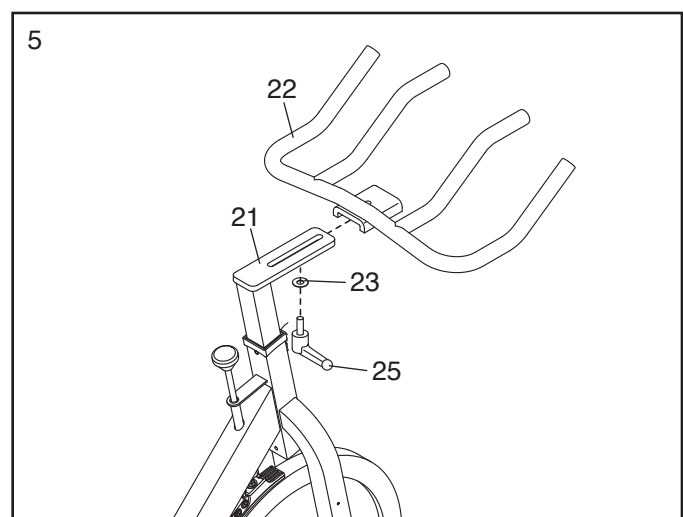
Keresse meg a beállító gombot (3) a váz (1) elején. Lazítsa meg a beállító gombot és húzza kifelé. Ezután illessze a kapaszkodó rúd oszlopát (21) a vázba.

Mozgassa a kapaszkodó rúd oszlopát (21) felfelé vagy lefelé a kívánt állásba, engedje vissza a beállító gombot (3) a kapaszkodó rúd oszlopán lévő beállító nyílásba, majd rögzítse a beállító gombot. **Ügyeljen arra, hogy a beállító gomb szorosan illeszkedjen a beállító nyílásba.**



5. Rögzítse a kapaszkodó rudat (22) a kapaszkodó rúd oszlophoz (21) a fogantyúval (25) és egy M10 alátéttel (23).

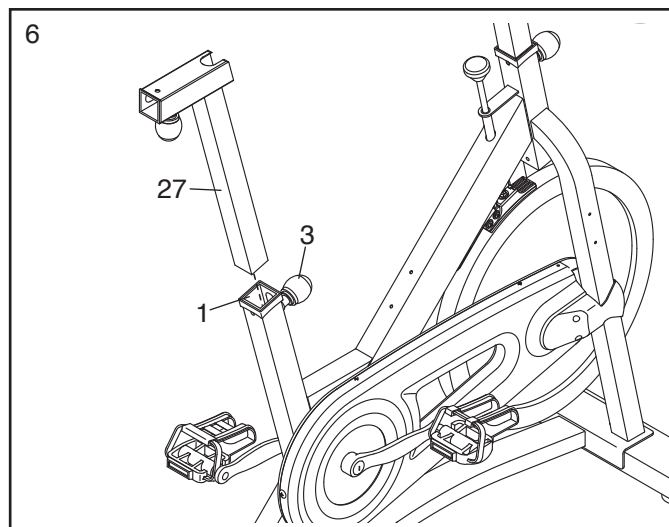
Megjegyzés: A fogantyú (25) úgy működik, mint egy rögzítő kilincs. Fordítsa el a fogantyút az óra járásával megegyező irányba, húzza ki a fogantyút, fordítsa el az óra járásával ellentétes irányba, nyomja be, majd fordítsa el a fogantyút ismét az óra járásával megegyező irányba. Ismételje a folyamatot, amíg a fogantyú szorosan nem lesz.



6. Helyezze az ülés oszlopot (27) az ábrán látható állásba.

Keresse meg a beállító gombot (3) a váz (1) hátulján. Lazítsa meg a beállító gombot és húzza kifelé. Ezután illessze az ülés oszlopot (27) a vázba.

Mozgassa az ülés oszlopát (27) felfelé vagy lefelé a kívánt állásba, engedje vissza a beállító gombot (3) az ülés oszlopán lévő beállító nyílásba, majd rögzítse a beállító gombot. **Ügyeljen arra, hogy a beállító gomb szorosan illeszkedjen a beállító nyílásba.**



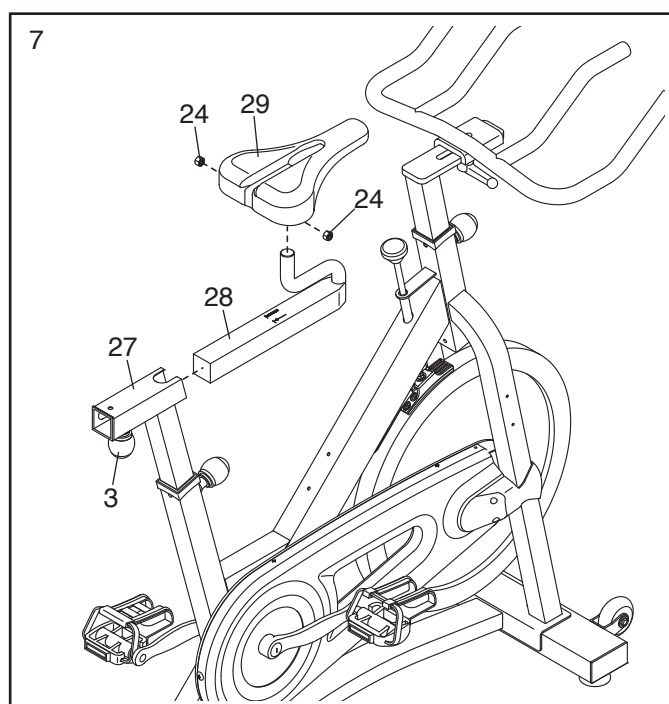
7. Állítsa be az ülést (29) és az üléstartót (28) az ábra szerinti irányba.

Rögzítse az ülést (29) az üléstartóhoz (28) két M8 anyával (24). **Ügyeljen arra, hogy az ülés orra egyenesen előre nézzen, mielőtt az anyákat rögzíti.**

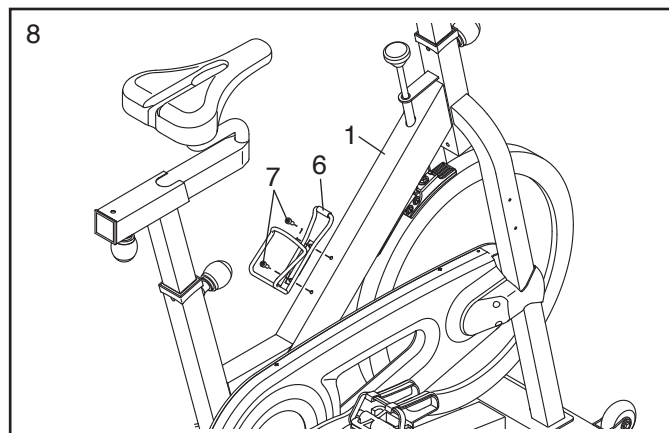
Megjegyzés: Az M8 anyák (24) már előre fel lehetnek erősítve az ülésen (29) lévő kapocsra.

Keresse meg a beállító gombot (3) az ülésoszlopon (27). Lazítsa meg a beállító gombot és húzza kifelé. Ezután illessze az üléstartót (28) az ülésoszlopba.

Csúsztassa az üléstartót (28) a kívánt állásba, majd engedje a beállító gombot (3) az üléstartón lévő egyik beállító nyílásba. **Ügyeljen arra, hogy a beállító gomb szorosan illeszkedjen a beállító nyílásba.**

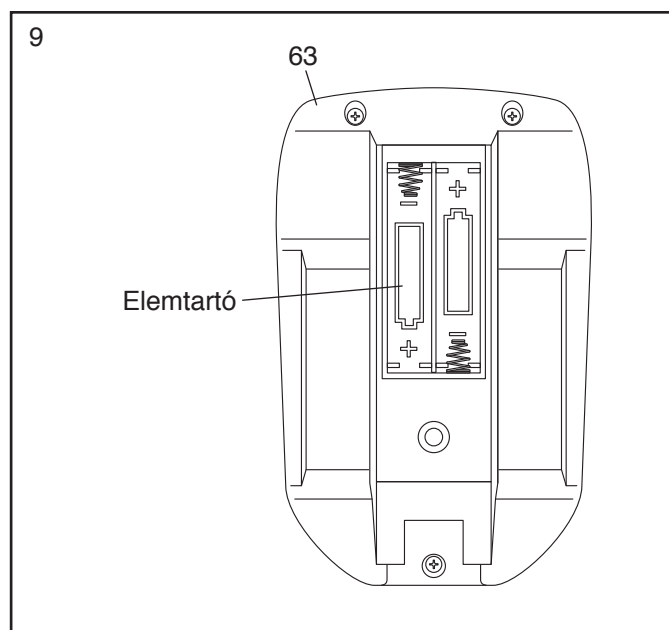


8. Rögzítse a vizes palack tartót (6) a váz (1) két M5 x 12mm csavarral (7).



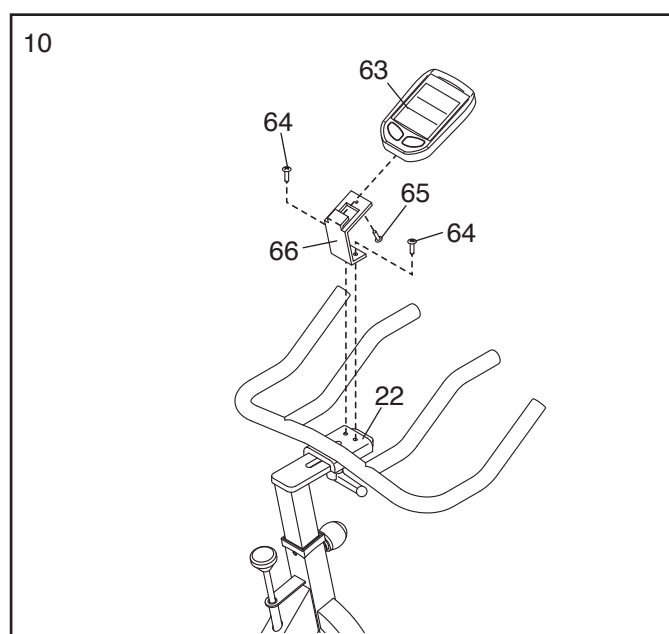
9. A konzol (63) négy AAA elemet igényel (nem tartozék); alkáli elem javasolt. **FONTOS! Ha a konzol hidegnek volt kitéve, az elemek behelyezése előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Különben kárt okozhat a konzol kijelzőjében vagy más elektronikai alkatrészekben.**

Távolítsa el a konzol (63) hátulján lévő elem-tartó fedelet és helyezze be az elemeket az elemtartóba. **Ügyeljen arra, hogy az elemek az elemtartóban lévő képeken látható módon helyezkedjenek el.** Ezután helyezze vissza az elemtartó fedelét.



10. Szerelje a konzol tartót (66) a kapaszkodó rúd-hoz (22) két tartó csavarral (64). Megjegyzés: A konzol tartó előre is fel lehet szerelve.

Ezután szerelje a konzolt (63) a konzol tartóhoz (66) egy konzol csavarral (65).



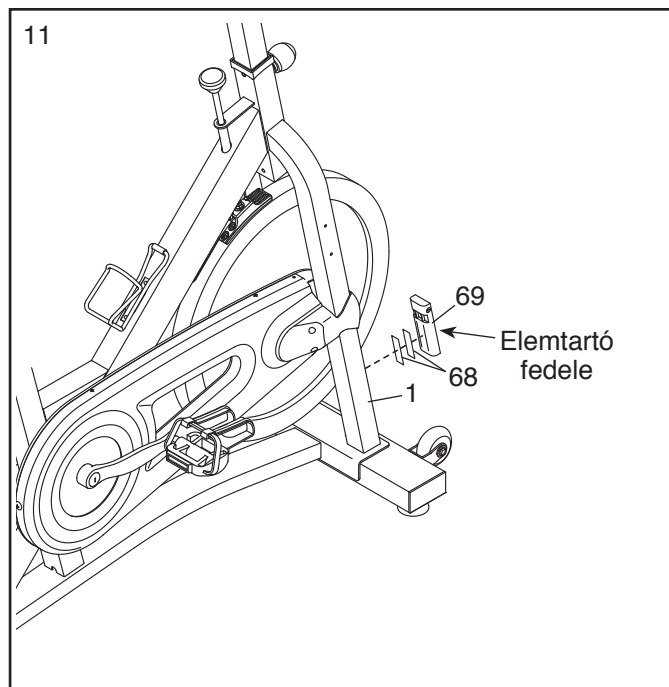
11. A jeladó (69) négy AAA elemet igényel (nem tartozék); alkáli elem javasolt.

Távolítsa el a jeladó (69) elején lévő elemtartó fedelet és helyezze be az elemeket az elemtartóba. **Ügyeljen arra, hogy az elemek az elemtartóban lévő ábrákon látható módon helyezkedjenek el.** Ezután helyezze vissza az elemtartó fedelét.

Távolítsa el az öntapadó hátlapot a horog és hurok rögzítőkről (68). Nyomja rá a rögzítőt a vázra (1) a jelzett helyen.

Helyezze a jeladót (69) az ábrán látható állásba. Nyomja a másik rögzítőt (68) a jeladó hátuljára.

Rögzítse a jeladót (69) a vázra (1) a horog és hurok rögzítőkkal (68).

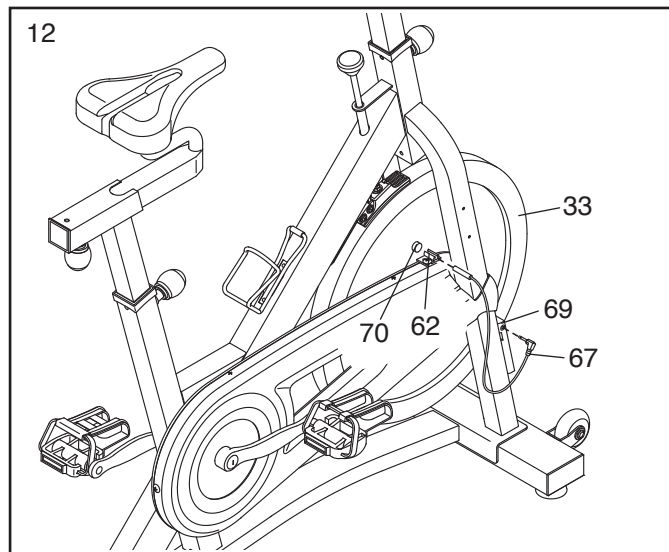


12. Dugaszolja a Reed kapcsolót (67) a jeladóba (69).

Nyomja a Reed kapcsoló (67) másik végét a szorító kapocsba (62).

Forgassa el a lendkereket (33), amíg a mágnes (70) egy vonalba nem esik a Reed kapcsoló (67) végével.

Mozgassa a Reed kapcsolót (67) úgy, hogy a Reed kapcsoló és a mágnes (70) közötti rés kb. 3 mm legyen.



13. **Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak-e, mielőtt az edzőkerékpárt használja.** Megjegyzés: Miután az összeszerelést elvégezte, néhány fölösleges alkatrész maradhat még. Helyezzen egy taposószőnyeget a kerékpár alá a padló védelmére.

AZ EDZŐKERÉKPÁR HASZNÁLATA

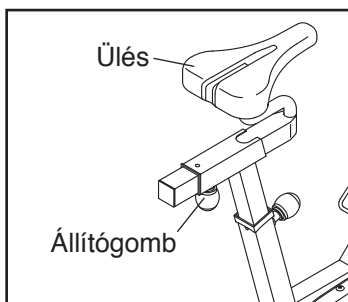
AZ ÜLÉS SZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

Az ülés szögét beállíthatja olyan állásba, amely a legkényelmesebb. Az ülést csúszthatja előre vagy hátra, hogy növelje a kényelmet vagy beállítsa a kapaszkodótól való távolságot.

Az ülés beállítására vonatkozóan tekintse meg az összeszerelés 7. lépését a 7. oldalon. Lazítsa meg az ülés kapcsán lévő anyákat pár fordulattal, majd billentse az ülést felfelé vagy lefelé, illetve csúsztassa előre vagy hátra a kívánt helyzetbe. Ezután rögzítse újra az anyákat.

AZ ÜLÉS VÍZSZINTES ÁLLÁSÁNAK BEÁLLÍTÁSA

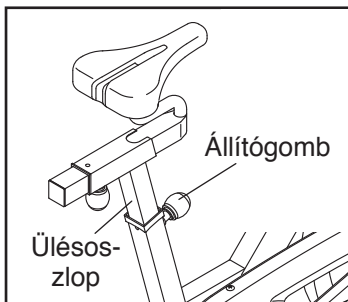
Az ülés állásának beállításához először lazítsa meg a beállító gombot és húzza lefelé. Ezután mozgassa az ülést előre vagy hátra, engedje be a beállító gombot egy beállító nyílásba az üléstartón, majd erősen rögzítse a beállító gombot. **Ügyeljen arra, hogy a beállító gomb szorosan illeszkedjen a beállító nyílásba.**



AZ ÜLÉSZOSZLOP BEÁLLÍTÁSA

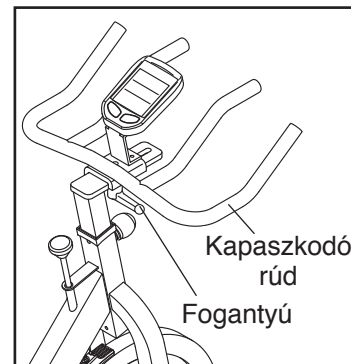
A hatékony edzés érdekében az ülésnek a megfelelő magasságban kell lennie. Amint Ön pedálozik, a térd legyen enyhén behajlítva, amikor a pedál a legalsó állásban van.

Az ülés állásának beállításához először lazítsa meg a beállító gombot és húzza lefelé. Ezután mozgassa az ülést előre vagy hátra, a beállító gombot engedje be egy beállító nyílásba az üléstartón, majd erősen rögzítse a beállító gombot. **Ügyeljen arra, hogy a beállító gomb szorosan illeszkedjen a beállító nyílásba.**



A KAPASZKODÓ RÚD VÍZSZINTES ÁLLÁSÁNAK BEÁLLÍTÁSA

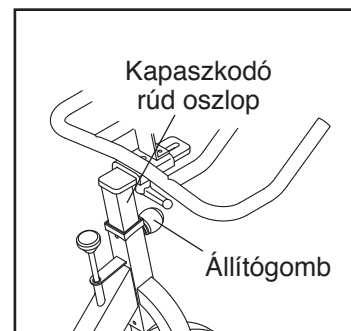
A kapaszkodó rúd vízszintes állásának beállításához lazítsa meg a fogantyút, mozgassa a kapaszkodó rudat előre vagy hátra a kívánt állásba, majd rögzítse a fogantyút.



Megjegyzés: A fogantyú úgy működik, mint egy rögzítő kilincs. A fogantyú meglazításához fordítsa el a fogantyút az óra járásával ellenkező irányba, húzza ki a fogantyút, fordítsa el a fogantyút az óra járásával egyező irányba, majd fordítsa el ismét az óra járásával ellenkezően. Fordítsa meg ezt a folyamatot a fogantyú rögzítéséhez.

A KAPASZKODÓ RÚD OSZLOPÁNAK BEÁLLÍTÁSA

A kapaszkodó rúd magasságának beállításához először lazítsa meg a beállító gombot és húzza kifelé. Ezután mozgassa a kapaszkodó rúd oszlopát felfelé vagy lefelé, a beállító gombot engedje be egy beállító nyílásba a kapaszkodó rúd oszlopán, majd erősen rögzítse a beállító gombot. **Ügyeljen arra, hogy a beállító gomb szorosan illeszkedjen a beállító nyílásba.**

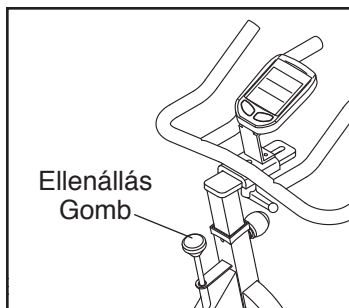


A PEDÁL-PÁNTOK BEÁLLÍTÁSA

A pedál-pántok meghúzásához (ld. a 4. oldalon lévő ábrát), egyszerűen húzza meg a pedál-pántok végét. A pedál-pántok meglazításához nyomja meg és tartsa lenyomva a csatokon lévő lapokat, állítsa a pántokat a kívánt állásba, majd engedje el a lapokat.

A PEDÁLOZÁS ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

A pedálok ellenállásának növeléséhez fordítsa el az ellenállás gombot az óra járásával megegyező irányba; az ellenállás csökkentéséhez fordítsa az ellenállás gombot az óra járásával ellenkező irányba.



A lendkerék gyors leállításához nyomja lefelé az ellenállás gombot. A lendkeréknek ekkor gyorsan teljesen meg kell állnia.

FONTOS! Amikor az edzőkerékpár nincs használatban, szorítsa meg teljesen az ellenállás gombot.

AZ EDZŐKERÉKPÁR SZINTEZÉSE

Ha az edzőkerékpár enyhén billeg a padlón használat közben, forgassa el az egyik vagy mindkét szintező gombot az elülső vagy hátsó stabilizátoron (ld. a 4. oldalon lévő rajzot), amíg a billegő mozgást ki nem küszöböli.

AZ EDZŐKERÉKPÁR KARBANTARTÁSA

Rendszeresen vizsgálja meg és húzza meg az edzőkerékpár minden alkatrészét. Cserélje ki azonnal az elhasználódott részeket.

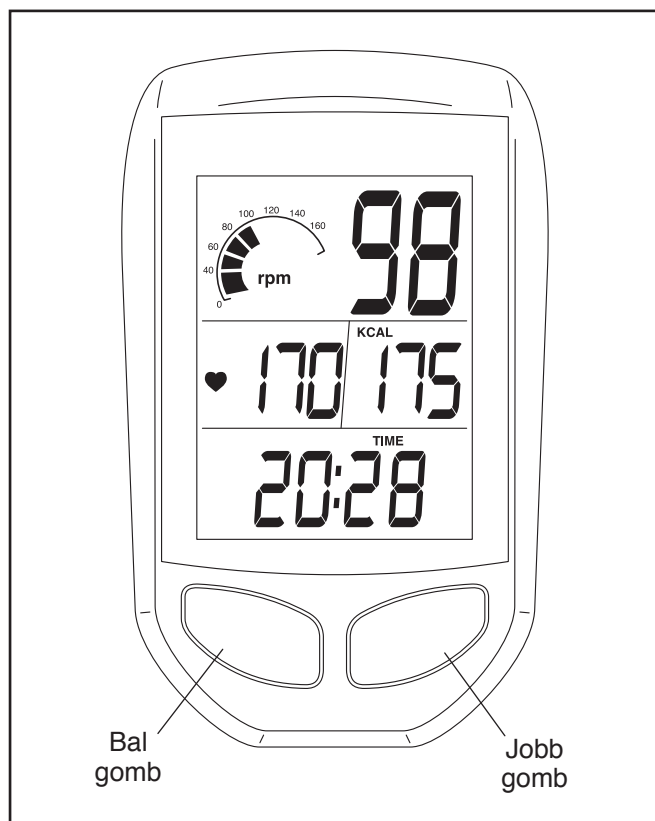
Az edzőkerékpár tisztítására használjon egy nedves ruhát és kis mennyiségű enyhe mosószert. **FONTOS! A konzol károsodásának elkerülésére tartsa távol a konzoltól a folyadékokat és ne tegye ki a konzolt közvetlen napsütésnek.**

A REED KAPCSOLÓ BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem mutat helyes visszajelzést, a Reed kapcsolót be kell állítani. A Reed kapcsoló beállítását ld. a 9. oldalon lévő 12. lépés ábráján.

Forgassa a csigát amíg a mágnes egy vonalba nem esik a Reed kapcsolóval. Csúsztassa el kissé a Reed kapcsolót a mágnes felé vagy a mágnestől elfelé. Ezután forgassa a lendkereket egy kis ideig. Ismételve ezeket, ameddig a konzol helyes visszajelzést nem mutat.

KONZOL-DIAGRAM



KONZOL JELLEMZŐK

A konzol olyan jellemzők választékát kínálja, amelyeket arra terveztek, hogy az Ön edzés-programjait hatékonyabbá tegyék.

A konzol része egy pulzusszám riasztás is, amely segít abban, hogy a pulzusát az Ön által kiválasztott célérték pulzusszám tartományban tartsa, miközben edz. Megjegyzés: E jellemző használatához Önnek egy opcionális pulzusszám monitort kell viselnie (ld. 16 oldal).

A konzol lehetővé teszi, hogy Ön a beállításait személyre szabja, kiválassza a mértékegységet és vigye be a felhasználói adatait, mielőtt elkezd edzeni.

A konzol személyes beállításaihoz tekintse meg a jobbra található utasításokat. **Az óra beállításához**, ld. a 14. oldalon található utasításokat. **A konzol használatának leírását** ld. a 14. oldalon. **A pulzusszám használatának** leírása a 16. oldalon található.

A konzol használata előtt győződjön meg arról, hogy az elemek be vannak-e helyezve a konzolba és a jeladóba (ld. a 9. összeszerelési lépést a 8. oldalon és a 11. összeszerelési lépést a 9. oldalon). Ha átlátszó műanyag lap van a kijelzőn, távolítsa el.

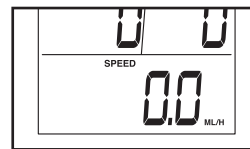
HOGYAN LEHET A KONZOLBEÁLLÍTÁSOKAT SZEMÉLYRE SZABNI

1. Kapcsolja be a konzolt.

Nyomja meg bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.

2. Vigye be a beállítás módot.

Először ismételtlen nyomja meg a Bal gombot, amíg a *SPEED* (sebesség) szó meg nem jelenik az alsó kijelzőn.



Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva a Jobb gombot több másodpercig, hogy bevigye a beállítás módot.

Megjegyzés: A konzol automatikusan kilép a beállítás módból, ha több másodperc eltelik és semmilyen gombot nem nyomnak meg.

3. Állítson be egy idő célértéket, ha úgy kívánja.

Amikor beviszi a beállítás módot, az alsó kijelző perc helye villogni fog.



Az idő [TIME] célérték megadásához az edzéséhez ismételtlen nyomja meg a Jobb gombot a kívánt percszám kiválasztásához. Az idő célérték gyors kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a Jobb gombot.



Megjegyzés: Az idő célértéket 1 és 99 perc között állíthatja be.

Megjegyzés: Ha beállít egy idő célértéket, az alsó kijelző visszafelé számolja az edzése hátralévő idejét (ld. KONZOL HASZNÁLATA 3. lépését a 14. oldalon).

Nyomja meg a Bal gombot a következő beállításához.

4. Határozza meg a célérték pulzusszámot, ha úgy kívánja.

A maximum pulzusszám a bal középső kijelzőn fog villogni.



A maximum pulzusszám beállításához

ismételten nyomja meg a Jobb gombot a kívánt pulzusszám kiválasztásához. Az pulzusszám gyors kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a Jobb gombot.

Ezután nyomja le a bal gombot. A minimum pulzusszám a bal középső kijelzőn fog villogni.



A minimum pulzusszám beállításához

ismételten nyomja meg a Jobb gombot a kívánt pulzusszám kiválasztásához. Az pulzusszám gyors kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a Jobb gombot.

Megjegyzés: A pulzusszám riasztás használatához meg kell határoznia a célérték pulzusszám tartományt (ld. A PULZUSSZÁM RIASZTÁS HASZNÁLATÁT a 16. oldalon).

A célérték pulzusszám tartomány meghatározásához ld. az EDZÉSINTENZITÁS a 17. oldalon.

Nyomja meg a Bal gombot a továbblépéshez a következő beállításra.

5. Adja meg a nemét, ha úgy kívánja.

A nemet mutató jelkép fog villogni az alsó kijelzőn.



Ismételten nyomja meg a Jobb gombot az Ön nemét képviselő jelkép kiválasztásához.

Nyomja meg a Bal gombot a továbblépéshez a következő beállításra.

6. Válassza ki a kívánt mértékegységet.

A konzol mutatni tudja a sebességet, távolságot és súlyt standard vagy metrikus méértékegységekben.

Az Lb (standard) vagy Kg (metrikus) betűk fognak villogni megmutatva, hogy melyik mértékegység van kiválasztva.

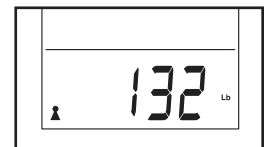


Ismételten nyomja meg a Jobb gombot a kívánt mértékegység kiválasztásához.

Nyomja meg a Bal gombot a továbblépéshez a következő beállításra.

7. Adja meg a testsúlyát, ha úgy kívánja.

A súlyt mutató jelkép az alsó kijelzőn fog villogni.



Ismételten nyomja meg a Jobb gombot a testsúlya kiválasztásához. Az súly gyors kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a Jobb gombot.



Megjegyzés: A súlybeállítást 20 és 180 kilogramm között választatja ki. **Az edzőkerékpárt 136 kilogrammnál nagyobb súlyú személyek ne használják.**

8. Lépjen ki a beállítási módból bármikor.

A konzol automatikusan kilép a beállítás módból, ha több másodperc eltelik és semmilyen gombot nem nyomnak meg.

Megjegyzés: A 3. és 7. lépésben leírt beállításokon való áthaladáshoz nyomja meg ismételten a Bal gombot.

AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSA

1. Kapcsolja be a konzolt.

Nyomja meg bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.

2. Vigye be az óra módot.

Először ismételten nyomja meg a Bal gombot, amíg az óra jelkép meg nem jelenik az alsó kijelzőn.

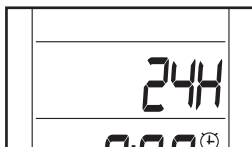


Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva a Jobb gombot több másodpercig, hogy bevigye az óra módot.

Megjegyzés: A konzol automatikusan kilép a beállítás módból, ha több másodperc eltelik és semmilyen gombot nem nyomnak meg.

3. Változtassa meg az idő kijelölést, ha úgy kívánja.

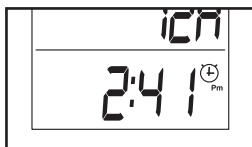
Az idő kijelölés a jobb középső kijelzőn fog villogni.



Ismételten nyomja meg a Jobb gombot a kívánt idő kijelölés kiválasztásához. Válassza a 12H-t egy 12-órás beállításhoz. Válassza a 24H-t egy 24-órás beállításhoz.

4. Állítsa be az időt.

Nyomja meg a Bal gombot az óra beállítás kiválasztásához. Az óra beállítás az alsó kijelzőn fog villogni.



Ismételten nyomja meg a Jobb gombot a kívánt óra beállítás kiválasztásához. **Ügyeljen arr, hogy a helyes déletőtt (am) vagy délután pm beállítást válassza ki, amikor az óra beállítást kiválasztja.**

Nyomja meg a Bal gombot a perc beállítás kiválasztásához. A perc beállítás az alsó kijelzőn fog villogni.

Ismételten nyomja meg a Jobb gombot a kívánt perc beállítás kiválasztásához.

5. Lépjen ki a beállítási módból bármikor.

A konzol automatikusan kilép a beállítás módból, ha több másodperc eltelik és semmilyen gombot nem nyomnak meg.

A KONZOL HASZNÁLATA

1. Kapcsolja be a konzolt.

Nyomja meg bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.

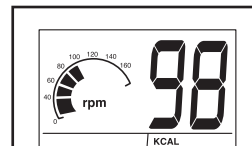
2. Viseljen egy opcionális pulzusszám monitort, ha úgy kívánja.

A pulzusszáma kijelzésére (ld. 3. lépés) vagy a pulzusszám riasztás használatához (ld. a PULZUSSZÁM RIASZTÁS HASZNÁLATÁT a 16. oldalon) Önnek egy opcionális pulzusszám monitort kell használnia (ld. 16. oldal).

3. Kövesse előrehaladását a kijelzők segítségével.

A bal felső kijelző—

Amint Ön pedálozik, a fordulatszám per perc [rpm] mérő e kijelzőn mutatja az Ön körülbelüli pedálozási sebességét [SPEED] fordulat per percben (angol rövidítése: rpm) 0 rpm és 200 rpm közötti tartományban. Oszlopok jelennek meg vagy tűnnek el növekményekben, amint Ön megváltoztatja a pedálozási sebességét.

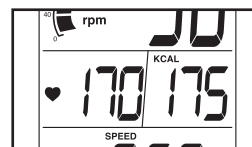


A jobb felső kijelző—Ez a kijelző mutatja az Ön pedálozási sebességét fordulat per percben (angol rövidítése: rpm) [AVG rpm] 0 rpm és 240 rpm közötti tartományban.

Megjegyzés: Amikor Ön abbahagyja a pedálozást, ez a kijelző az edzésére vonatkozó átlagos pedálozási sebességet (AVG rpm) mutatja.

A bal középső kijelző—

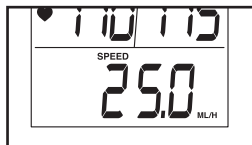
Ez a kijelző az Ön pulzusszámát mutatja (szív jelkép) percenkénti szívverésekben (angol rövidítése: bpm) 0 és 240 bpm közötti tartományban, amikor Ön egy opcionális pulzusszám monitort visel (ld. 16. oldal).



A jobb középső kijelző—Ez a kijelző az Ön által elégetett kalóriák [KCAL] megközelítő számát mutatja.

Az alsó kijelző—Ez a kijelző az edzéssel kapcsolatos alábbi információt mutathatja:

Sebesség [SPEED]—Ez a kijelző az Ön pedálozási sebességét mutatja mérföld per órán (miles per hour) [ML/H] vagy kilométer per órán [KM/H].



Megjegyzés: Amikor Ön abbahagyja a pedálozást, ez a kijelző az edzésére vonatkozó átlagos pedálozási sebességet [AVG SPEED] mutatja.

Távolság [DIST]—Ez a kijelző a távolságot mutatja, amelyet Ön lepedálozott, mérföldben [ML] vagy kilométerben [KM].



Idő [TIME]—Ez a kijelző az eltelt időt mutatja a 0 perc és 99 perc közötti tartományban.



Megjegyzés: Ha idő célértéket állít be (ld. 4. lépés), a kijelző az edzésből még hátralevő időt mutatja az eltelt idő helyett.

Óra (Óra szimbólum)—Ez a kijelző a napi időt mutatja 12-órás vagy 24-órás időbeosztásban.



Nyomja meg ismételten a Bal gombot, amíg az alsó kijelzőn meg nem jelenik az edzési információ, amely megtekintése érdekl.

A kijelzők visszaállításához ismételten nyomja meg a Bal gombot, amíg az *TIME* (idő) szó meg nem jelenik az alsó kijelzőn. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva a Jobb gombot, amíg nullák nem jelennek meg a kijelzőkön.

A konzol háttérvilágítása bekapcsolásához néhány másodpercre, bármikor nyomja meg a Jobb gombot egyszer.

Megjegyzés: A konzol a sebességet és a távolságot vagy kilométerben vagy mérföldben jelenítheti meg. A *ML/H* (mérő/ó) vagy *KM/H* jelenik meg a kijelzőn megmutatva, hogy melyik mértékegység van kiválasztva. A mértékegység megváltoztatásához ld. a 6. lépést a 13. oldalon.

4. Állítson be egy idő célértéket, ha úgy kívánja.

Az idő célérték beállítására vonatkozóan ld. a 3. lépést a 12. oldalon.

Az idő célérték törléséhez ismételten nyomja meg a Bal gombot, amíg az *TIME* szó meg nem jelenik az alsó kijelzőn. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva a Jobb gombot, amíg nullák nem jelennek meg az alsó kijelzőn.

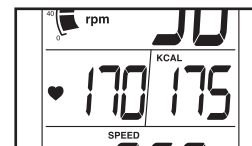
Megjegyzés: Ha idő célértéket állít be, az alsó kijelző az edzéséből még hátralevő időt számolja visszafelé az eltelt idő helyett.

Amikor eléri az célját, egy hangjelzés szól majd néhány másodpercig. Ezután a konzol az eltelt időt kezdi el számolni.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

A pulzusszáma kijelzéséhez Önnek viselnie kell egy opcionális pulzusszám monitort (ld. 16. oldal).

Amikor a készülék érzékeli az Ön pulzusszámát, egy szív jelkép fog villogni és a pulzusszáma megjelenik a bal középső kijelzőn.



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

A konzol egy "auto-ki" tulajdonsággal rendelkezik. Ha a pedálok nem mozdulnak és a gombokat nem kapcsoljuk be perceként, az áram automatikusan kikapcsol, hogy az elemekkel takarékoskodjunk.

A PULZUSSZÁM RIASZTÁS HASZNÁLATÁT

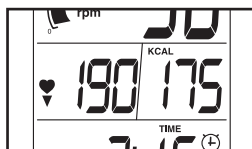
A pulzusszám riasztás figyelmezteti Önt, amikor a pulzusszáma a meghatározott célérték tartomány alatt vagy felett van.

FONTOS! A pulzusszám riasztás használatához Önnek egy opcionális pulzusszám monitort kell viselnie (ld. OPCIONÁLIS PULZUSSZÁM MONITOR jobb oldalt).

A pulzusszám riasztás használatához először nézze meg a 4. lépést a 13. oldalon és határozza meg célérték pulzusszám tartományt.

A pedálozása közben a konzol rendszeresen összehasonlítja az Ön pulzusszámát a célérték pulzusszám tartománnyal és jelzi, ha a pulzusszáma túlzottan a célérték pulzusszám tartomány alatt vagy felett van.

Amikor egy lefelé mutató nyíl villog a bal középső kijelzőn, növelje a pedálozási sebességét.

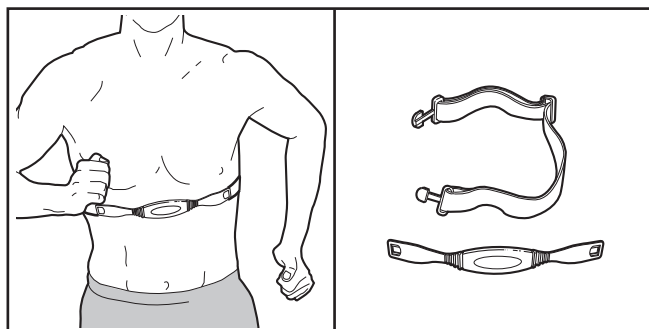


Amikor egy felfelé mutató nyíl villog a bal középső kijelzőn, csökkentse a pedálozási sebességét.

FONTOS! A pulzusszám riasztás csak arra szolgál, hogy motivációt adjon. Ügyeljen, hogy olyan sebességgel edzzen, amely kényelmes az Ön számára.

AZ OPCIONÁLIS PULZUSSZÁM MONITOR

Az opcionális pulzusszám monitor kezet nem igénylő működtetést biztosít és folyamatosan monitorozza a pulzusszámát az edzései során. **Az opcionális pulzusszám monitor megvásárlásához ld. a kézikönyv borítóját.**



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 a pontosságát. A pulzusszám-érzékelő csak az edzés során használható segédeszközként alkalmazható a pulzusszámban tapasztalható trendek általános meghatározásakor.

Ez az útmutató segít edzésprogramjának a megtervezésekor. 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.

ALKATRÉSZJEGYZÉK

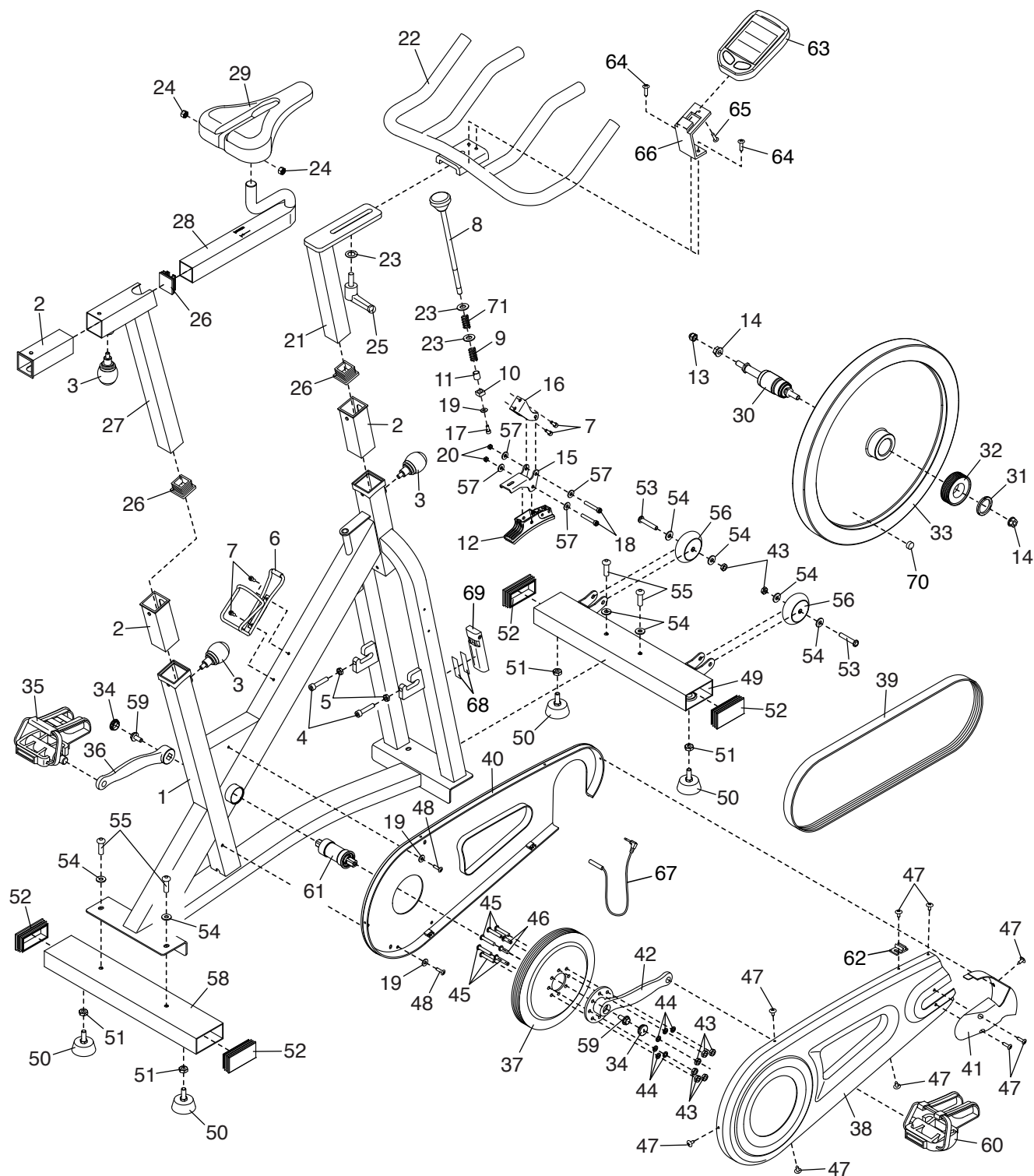
Modellszám: NTEVEX75911.0 R0312A

Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	1	Váz	38	1	Külső pajzs
2	3	Hüvely	39	1	Hajtószíj
3	3	Állítógomb	40	1	Belső pajzs
4	2	M8 x 40mm csavar	41	1	Elülső pajzs
5	2	M8 anya	42	1	Jobb hajtókar
6	1	Vizes-palack tartó	43	8	M8 beszoruló anya
7	4	M5 x 12mm csavar	44	6	Osztott alátét
8	1	Ellenállás gomb	45	6	M8 x 20mm csavar
9	1	Rövid rugó	46	2	M8 x 10mm csavar
10	1	3/8" négyszögletes anya	47	9	M4 x 12mm önmetsző csavar
11	1	Távtartó	48	2	M5 x 12mm csavar
12	1	Fékpofa	49	1	Elülső stabilizátor
13	1	Záróanya	50	4	Szintező talp
14	2	Peremes anya	51	4	3/8" Anya
15	1	Kar tartókonzol	52	4	Stabilizátor kupak
16	1	Fék tartókonzol	53	2	M8 x 45mm csavar
17	1	M5 x 15mm csavar	54	8	M8 Alátét
18	2	M6 x 45mm gombfejű csavar	55	4	M8 x 16mm Csavar
19	3	M5 alátét	56	2	Kerék
20	2	M6 beszoruló anya	57	4	M6 alátét
21	1	Kapaszkodó rúd oszlop	58	1	Hátsó stabilizátor
22	1	Kapaszkodó rúd	59	2	Forgattyús csavar
23	3	M10 alátét	60	1	Jobb pedál / Pánt
24	2	M8 anya	61	1	Forgattyús agy
25	1	Fogantyú	62	1	Kapocs
26	3	Tartó kupakja	63	1	Konzol
27	1	Ülésoszlop	64	2	Tartó csavar
28	1	Üléstartó	65	1	Konzol csavar
29	1	Ülés	66	1	Konzol tartója
30	1	Kerékagy készlet	67	1	Reed-kapcsoló
31	1	Gyűrű	68	1	Horog és hurok rögzítő
32	1	Kis csiga	69	1	Jeladó
33	1	Lendkerék	70	1	Mágnes
34	2	Hajtókar kupak	71	1	Hosszú rugó
35	1	Bal Pedál / Pánt	*	—	Összeszerelési szerszám
36	1	Bal hajtókar	*	—	Felhasználói kézikönyv
37	1	Nagy csiga			

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. A cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatos tájékoztatást illetően lásd ennek a használati utasításnak a hátsó borítóját. *Ezek az alkatrészek az ábrán nem láthatók.

ROBBANTOTT NÉZETRAJZ

Modellszám: NTEVEX75911.0 R0312A



CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE

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.

