

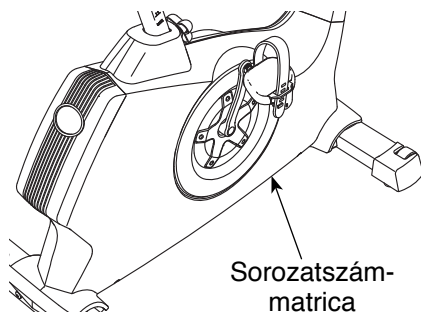
NordicTrack®

GX 3.4

Modellszám: NTEVEX78612.0

Sorozatszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



VEVŐSZOLGÁLAT

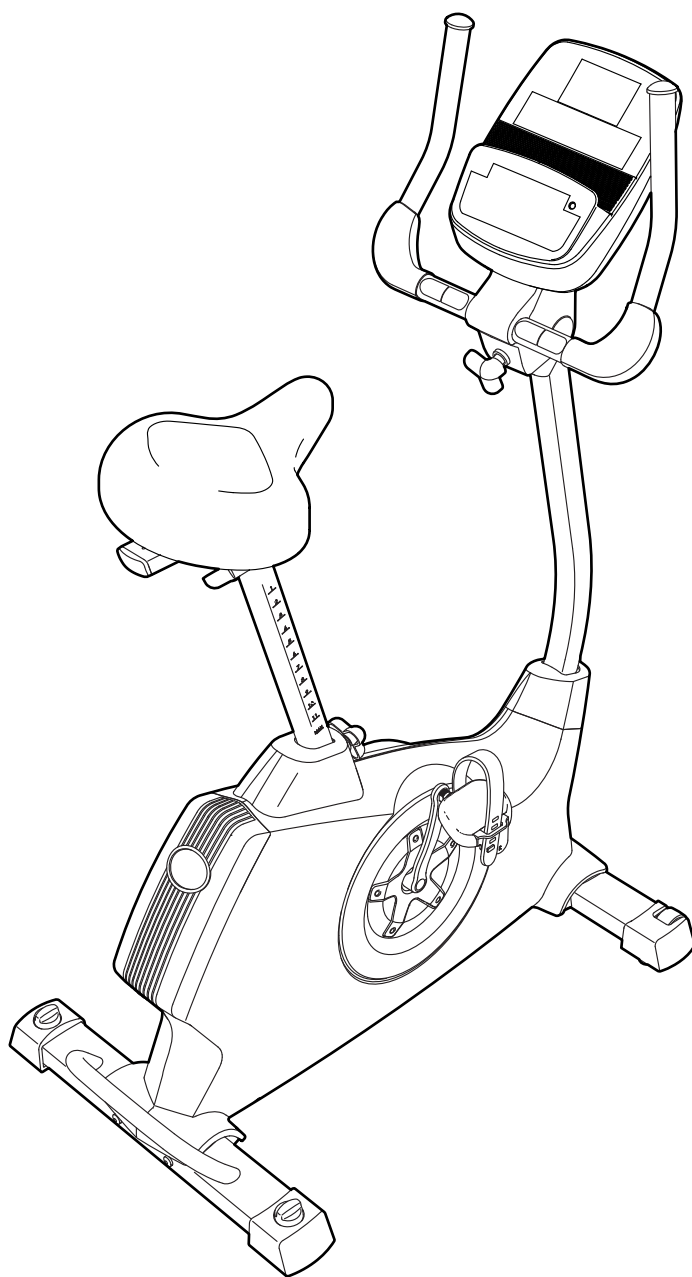
Kérdések, hiányzó, vagy sérült alkatrészek esetén kérjük, nézze meg a DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION címkéjű oldalt, vagy vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, ahol a terméket vásárolta.

Honlap:

www.iconsupport.eu

⚠ VIGYÁZAT!

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



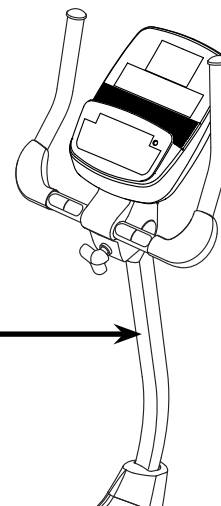
www.iconeurope.com

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MIELŐTT NEKILÁTNÁ	4
ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESZERELÉS	6
A MELLKASI PULZUSSZÁM-ÉRZÉKELŐ HASZNÁLATA	12
AZ EDZŐKERÉKPÁR HASZNÁLATA	13
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELOHÁRÍTÁS	25
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	27
ALKATRÉSZJEGYZÉK	29
ROBBANTOTT NÉZETRAJZ	31
CSEREALKATRÉSZEK RENDELÉSE	Hátsó borító
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	Hátsó borító

FIGYELMEZTETŐ MATRICA 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 edzőkerékpárt használná — a komoly sérülés kockázatának csökkentése érdekében — olvasson el az ebben a felhasználói kézikönyvben szereplő minden fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a edzőkerékpárral kapcsolatos minden figyelmeztetést. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék alkalmazása révén keletkező személyi sérülésekért, illetve vagyongárért.

1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy az edzőkerékpár összes használója tájékoztatva legyen minden figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
2. Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt kérdezze meg orvosát. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebb, illetve a meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyek esetében.
3. Az edzőkerékpárt csak az e kézikönyvben leírt módon használja.
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. Kérjük, az edzőkerékpárt csak sík felületen használja, és hagyjon legalább 0,6 m szabad helyet körülötte. Hogy a padlót és a szőnyeget megóvjva a sérüléstől, helyezzen egy taposószőnyeget az edzőkerékpár alá.
7. Rendszeresen vizsgálja meg és megfelelő módon húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott részeket azonnal cserélje ki.
8. A 12 éven aluli gyermekeket és házi 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 használja az edzőkerékpárt, ha testsúlya meghaladja a 130 kg-ot.
11. Az edzőkerékpárra való fel- és leszálláskor legyen óvatos.
12. A pulzusszám monitor nem orvosi eszköz. Több tényező, pl. a használat egyedi módja is befolyásolhatja a pulzusszám adatok pontosságát. A pulzusszám-monitor csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendek általános meghatározásakor.
13. Mindig tartsa hátát egyenesen az edzőkerékpár használata közben; hátát ne görbítse meg.
14. A túlzott edzés komoly sérülést vagy halált is eredményezhet. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.

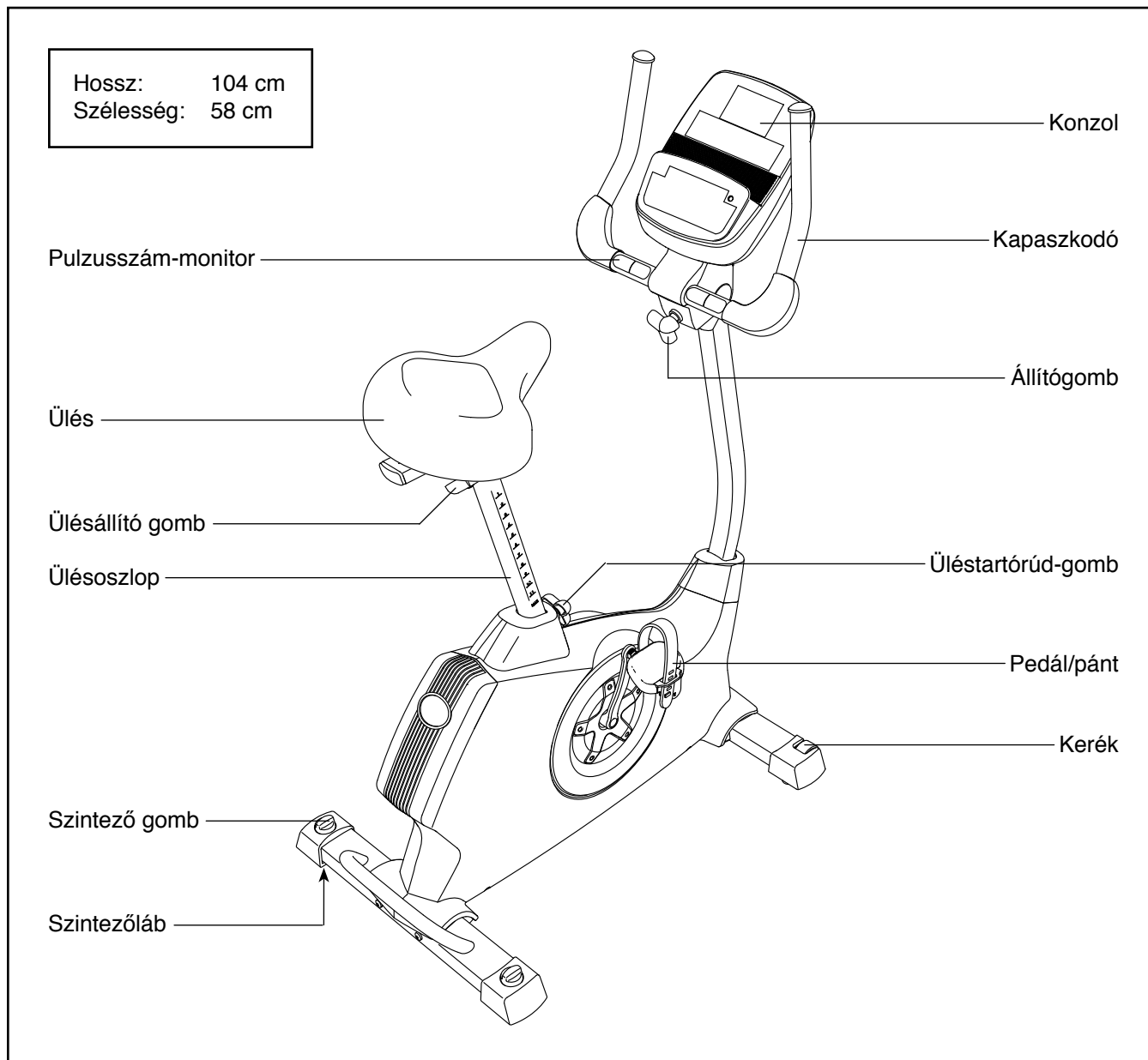
MIELŐTT NEKILÁTNA

Köszönjük, hogy a forradalmi NORDICTRACK® GX 3.4 edzőkerékpárt választotta. A kerékpározás hatékony edzés a szív-érrendszeri fitness növelésére, a kitartás építésére és a test tonizálására. A GX 3.4 edzőkerékpár olyan jellemzők nagy választékát nyújtja, amelyek az edzéseit hatékonyabbá és élvezetesebbé teszik az otthonában.

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

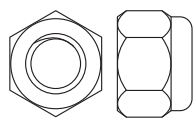
A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható a modellszám, valamint az, hogy hol található a sorozatszámot tartalmazó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

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZAZONOSÍTÁSI TÁBLÁZAT

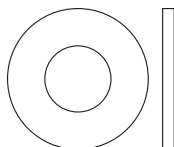
Az összeszerelés során használt kisebb alkatrészek azonosításához lásd az alábbi rajzokat. Az egyes rajzok mellett zárójelben lévő szám az alkatrész kód, amely ennek a használati utasításnak a vége felé található alkatrésztáblán szerepel. **Megjegyzés: Ha valamelyik alkatrész hiányzik a készletből, ellenőrizze, vajon nem lett-e az eleve valamelyik összeszerelendő alkatrésze felszerelve. Főöslegesen szerelvények is lehetnek mellékelve.**



M8
rögzítőanya
(72)–4



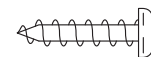
M8 osztott
alátét (75)–8



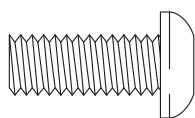
M8 alátét
(43)–2



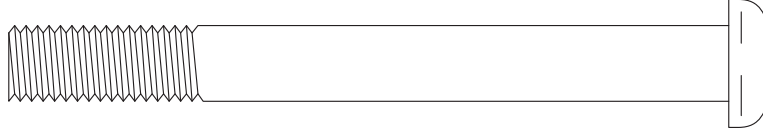
M4 x 5mm
fényes csavar
(91)–1



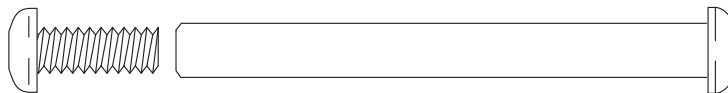
M4 x 16mm
csavar (90)–8



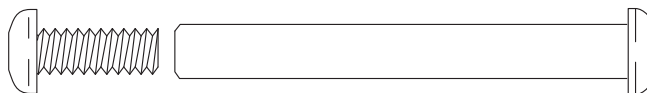
M8 x 20mm
csavar (74)–4



M10 x 95mm csavar (76)–4



M6 x 70mm csavarkészlet (50)–1



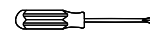
M6 x 60mm csavarkészlet (51)–1

ÖSSZESZERELÉS

- Az összeszerelés két embert igényel.
- Helyezze az alkatrészeket egy üres területre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagoló anyagokat, amíg az összes összeszerelési lépéseket el nem végzi.
- A bal oldali alkatrészek „L” vagy „Left” jelzéssel vannak ellátva, a jobb oldaliakat „R” vagy „Right” jelzi.
- A kis alkatrészek beazonosításához ld. a 5. oldalon

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

egy csillagcsavarhúzó



egy állítható kulcs



egy gumikalapács

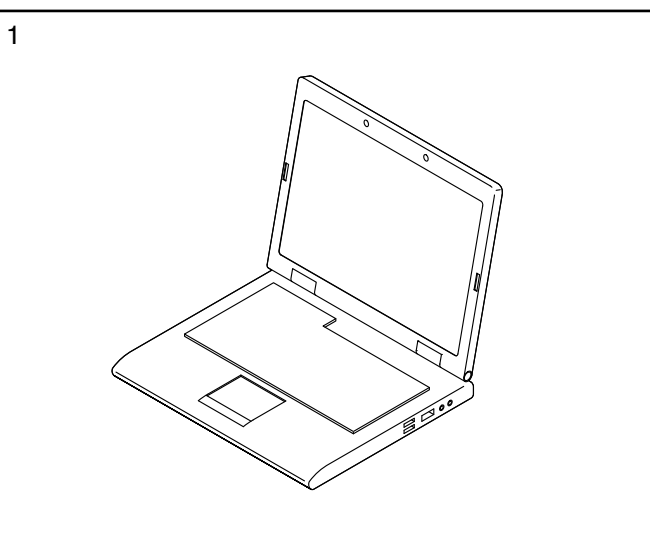


Az összeszerelés könnyebb lehet, ha van egy franciakulcs készlete. Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, a szereléshez ne használjon elektromos meghajtású szerszámokat.

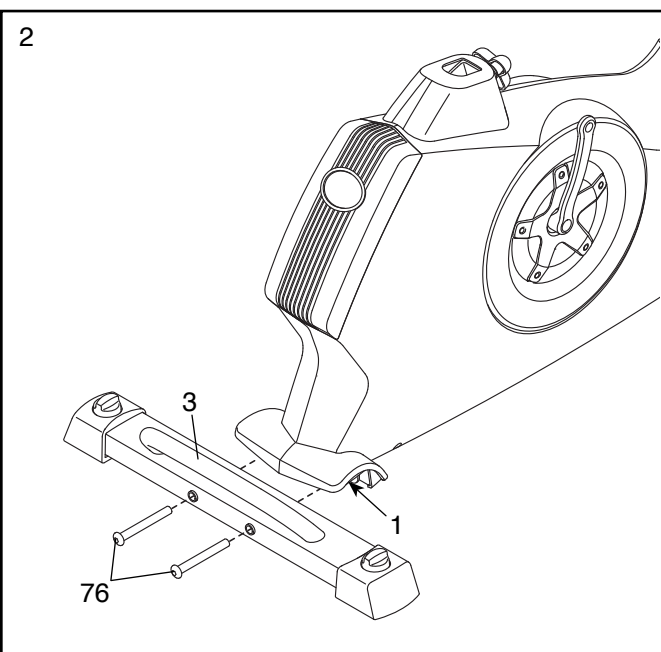
1. Számítógépén keresse fel a www.iconsupport.eu oldalt és regisztrálja termékét.

- ezzel aktiválja a jótállást
- időt takarít meg, ha bármikor kapcsolatba kellene lépnie az Ügyfélszolgálattal
- értesítéseket kaphat a termékfrissítésekről és ajánlatokról

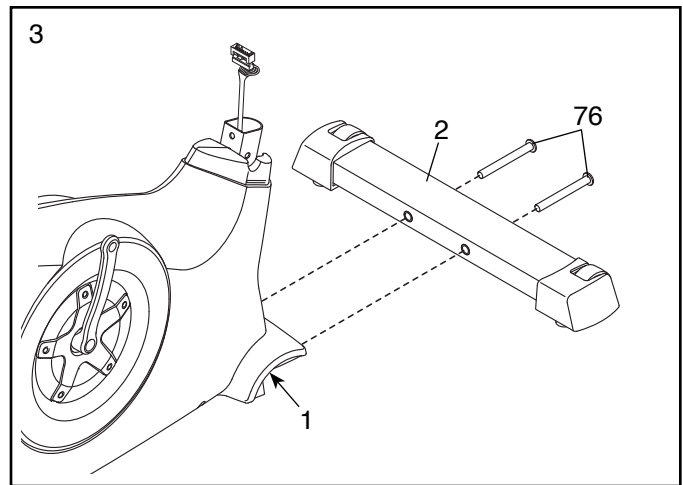
Megjegyzés: Ha nincs Internet-hozzáférése, hívja az ÜGYFÉLSZOLGÁLATOT (ld. a jelen kézikönyv borítóját) a termék regisztrálásához.



2. Rögzítse a hátsó stabilizátort (3) a kerethez (1) két M10 x 95mm csavarral (76).



3. Rögzítse az első stabilizátort (2) a kerethez (1) a két M10 x 95mm csavarral (76).

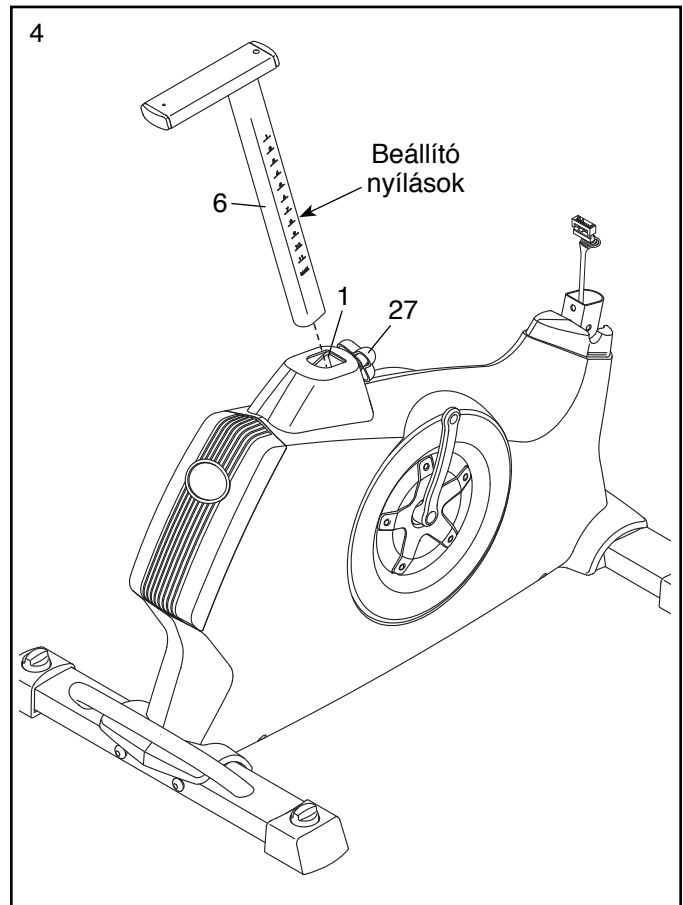


4. Néhány fordulattal lazítsa meg az állítógombot (27) a kereten (1).

Helyezze az ülésoszlopot (6) az ábrán látható állásba. Ezután húzza kifelé az állítógombot (27) és illessze az ülésoszlopot a keretbe (1).

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

Állítsa az ülésoszlopot (6) enyhén felfelé vagy lefelé, hogy az állítógombot (27) rögzítse az állítórúd egyik nyílásában. Ezután szorítsa meg az állítógombot.

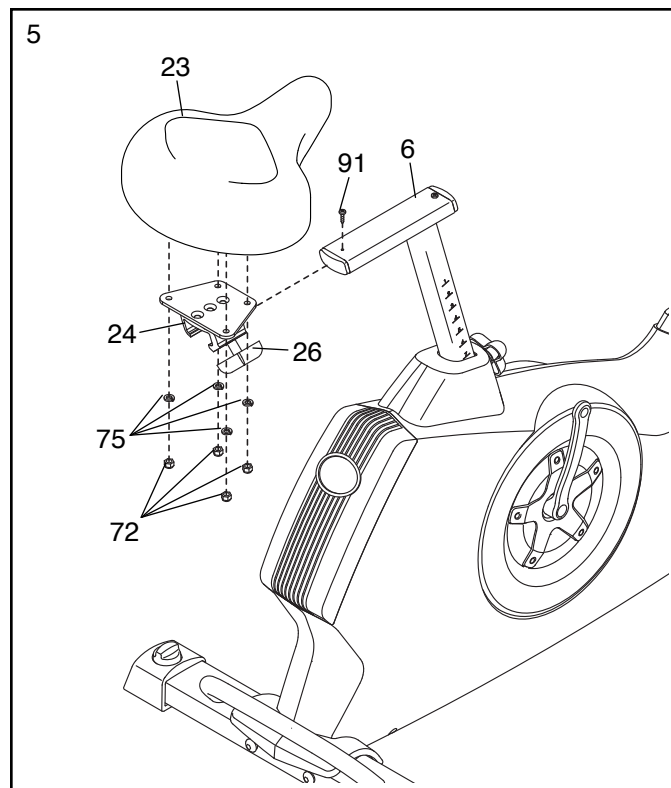


5. Állítsa be az ülést (23) és az üléstartót (24) az ábra szerinti irányba.

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

Csúsztassa az üléstartót (24) az ülésoszlopra (6). Ezután csúsztassa az üléstartót teljesen előre, és szorítsa meg az ülésállító gombot (26).

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



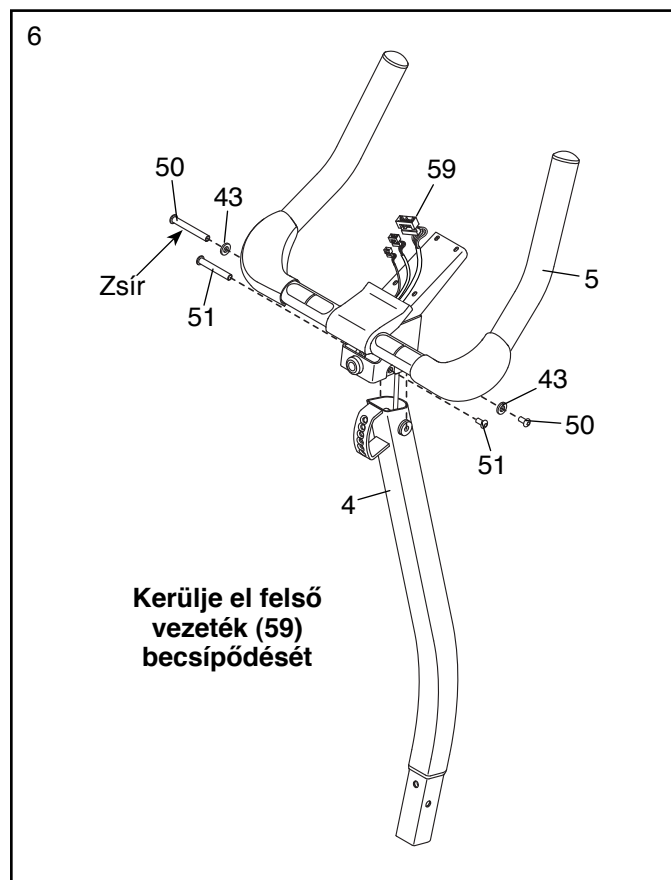
6. Egy műanyag zacskót használva a kezei tisztán tartására, tegyen egy adagot a mellékelt zsírből az M6 x 70mm csavarkészlet (50).

Állítsa be a kapaszkodót (5) és a tartóoszlopot (4) az ábra szerinti irányba.

Míg valaki tartja a kapaszkodót (5) a tartóoszlop (4) közelében, vezesse a felső vezeték (59) felfelé, a kapaszkodón keresztül.

Tipp: Kerülje el felső vezeték (59) becsípődését. Rögzítse a kapaszkodót (5) a tartóoszlophoz (4) az M6 x 70mm csavarkészlet (50) és két M8 alátéttel (43).

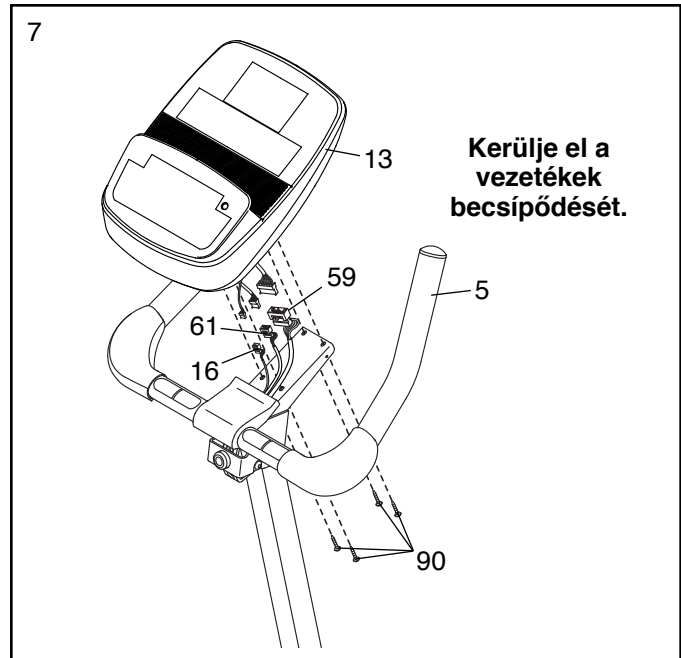
Ezután rögzítsen egy M6 x 60mm csavarkészlet (51) a kapaszkodóra (5) az alsó konzolon keresztül.



7. Miközben valaki megtartja a konzolt (13) a kapaszkodó (5) mellett, csatlakoztassa a konzolon lévő vezetékeket a felső vezetékhez (59), a pulzus vezetékekhez (61), valamint az érzékelő vezetékhez (16).

Rejtse a fölösleges vezetéket a kapaszkodóba (5).

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



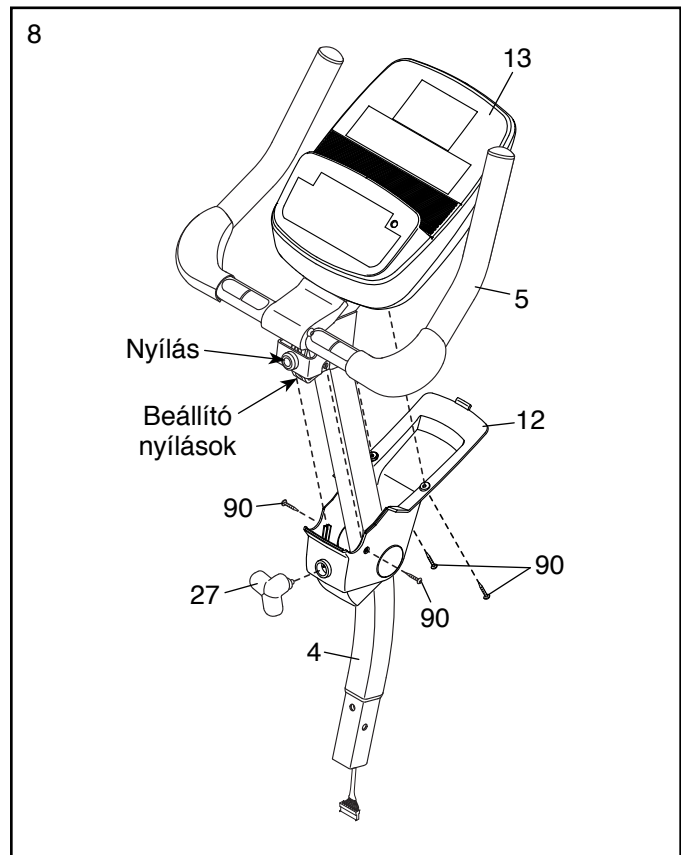
8. Állítsa be a tartóoszlopot (4) és a forgó burkolatot (12) az ábra szerinti irányba.

Csúsztassa a forgó burkolatot (12) felfelé a kapaszkodóra (5). **Tipp: Enyhén hajlítsa meg a forgó burkolatot, hogy rácsúsztathassa a kapaszkodóra.**

Rögzítse a forgó burkolatot (12) a kapaszkodóhoz (5) és a konzolhoz (13) négy M4 x 16mm csavarral (90).

Forgassa el a kapaszkodót (5) addig, amíg a kapaszkodón lévő állítónyílás össze nem illeszthető a tartóoszlopon (4) lévő állítónyílással.

Rögzítsen egy állítógombot (27) a kapaszkodón (5) és a tartóoszlopon (4) lévő állítónyílásban. **Ügyeljen arra, hogy az állítógomb szorosan illeszkedjen az egyik állítónyílásba.**



9. Csúsztassa az első védőburkolatot (7) felfelé, a tartóoszlopra (4).

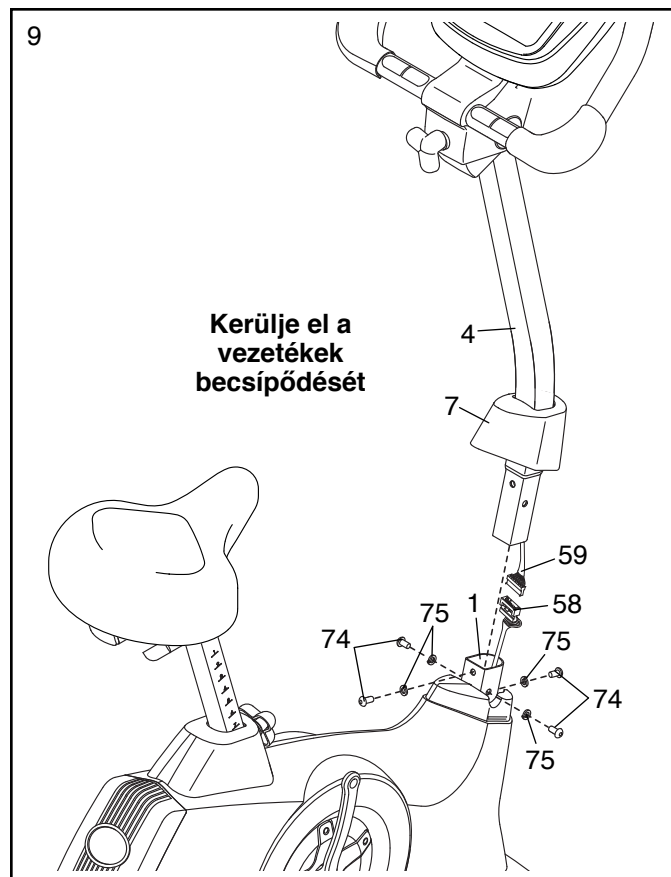
Miközben valaki tartja a tartóoszlopot (4) a keretnél (1), csatlakoztassa a felső vezeték (59) az alsó vezetékhez (58).

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

Tipp: Kerülje el a vezetékek becsípődését.

Rögzítse a tartóoszlopot (4) négy M8 x 20mm csavarral (74) és négy M8 osztott alátéttel (75).

Csúsztassa az elülső védőburkolatot (7) lefelé a keretre (1), és nyomja a helyére.



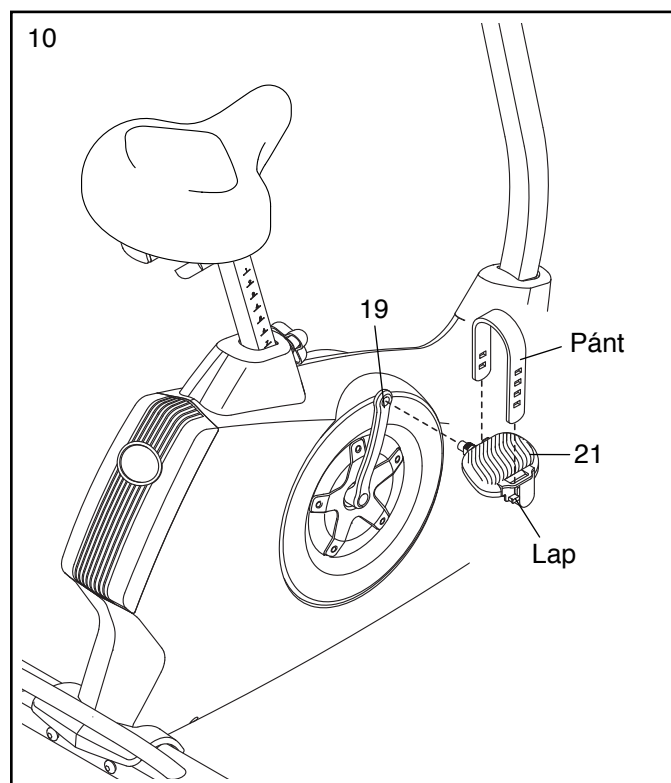
10. Keresse meg a jobb pedált (21).

Állítható kulccsal szorosan **húzza meg** a jobb pedált (21) az **óra járásával megegyező** irányban a jobb oldali forgattyúkarba (19).

Rögzítse a bal oldali pedált (az ábrán nem látható) a bal oldali forgattyúkarba (az ábrán nem látható) az **óra járásával ellentétes** irányban.

Állítsa be a jobb oldali pedál (21) szíját a kívánt pozícióba, és nyomja a szíj végeit a jobb oldali pedál fölére.

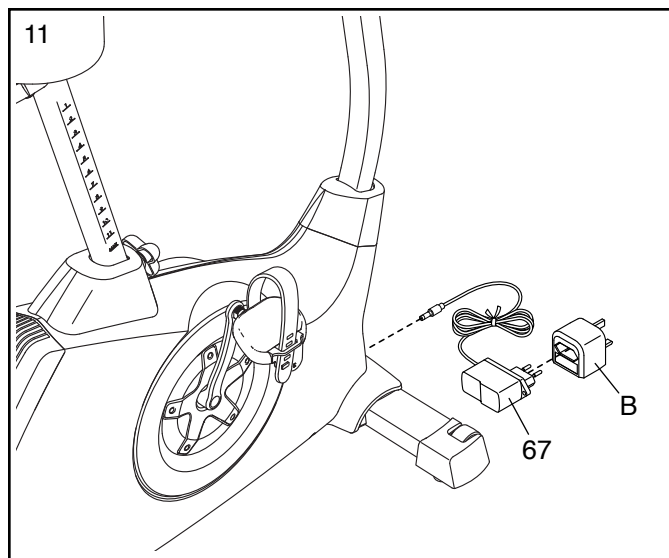
A bal oldali pedál (az ábrán nem látható) szíját ugyanígy állítsa be.



11. Csatlakoztassa az hálózati áram adaptert (67) az edzőkerékpár vázán lévő aljzatba.

Ha szükséges, dugja be az hálózati áram adaptert (67) a csatlakozóadapterbe (B).

Megjegyzés: Az hálózati áram adapter (67) aljzatba való dugaszolásához nézze meg az AZ ELEKTROMOS ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA részt a(z) 13. oldalon.



12. Miután összeszerelte az edzőkerékpárt, ellenőrizze, hogy az összeszerelés megfelelően történt-e és hogy a kerékpár megfelelően működik-e. Győződjön meg arról, hogy az alkatrészek megfelelően rögzítve vannak-e, mielőtt az edzőkerékpárt használja. Megjegyzés: Néhány szerelvény darab megmaradhat, miután az összeszereléssel elkészült. Helyezzen egy taposószőnyeget a kerékpár alá a padló védelmére.

AZ MELLKASI PULZUSSZÁM MONITOR

A PULZUSSZÁM-MONITOR FELHELYEZÉSE

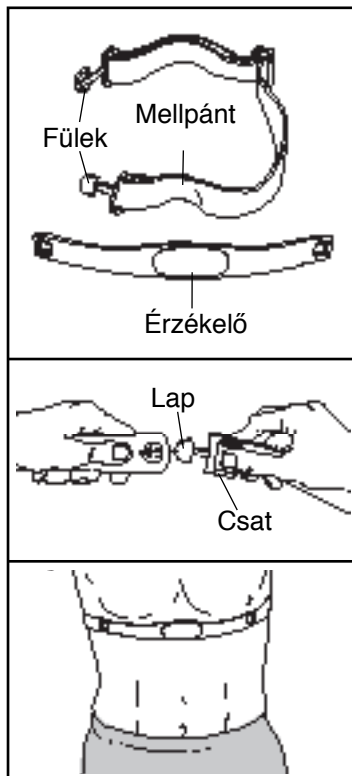
A pulzusszám-monitor egy mellpántból és egy érzékelőből áll. Helyezze a mellpánt egyik végének fülét az érzékelő egyik végének nyílásába, az ábra szerint. Ezután nyomja az érzékelő végét a mellpánt csatja alá. A fülnek egy síkban kell lennie az érzékelő elejével.

A pulzusszám-monitort a ruhája alatt, a bőrén viselje, Tekerje a pulzusszám-monitort a mellkasa köré az ábrán látható módon. Ügyeljen rá, hogy a logó nézzen felfelé. Ezután csatlakoztassa a mellpánt másik végét az érzékelőhöz. Állítsa be a mellpánt hosszát, ha szükséges.

Az érzékelőt húzza egy kicsit távolabb a mellkasától, és keresse meg a két elektródát, amit finoman recés felület borít. Sós oldattal, mint pl. nyál vagy kontaktlen-cse-folyadék, nedvesítse meg az elektródákat. Ezután tegye vissza az érzékelőt a mellkasára.

ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Az érzékelőt minden használat után törölje szárazra egy puha ruhával. A nedvesség bekapcsolva tarthatja az érzékelőt, ami megrövidíti az elem élettartamát.
- A pulzusszám-monitort meleg, száraz helyen tárolja. A pulzusszám-monitort ne tárolja műanyag zacskóban, vagy más, a nedvességet megtartó helyen.



- A pulzusszám-monitort ne tegye ki hosszabb ideig közvetlen napfénynek, illetve 50°C feletti vagy -10°C alatti hőmérsékletnek.
- Az érzékelőt ne hajlítsa meg és ne feszítse ki használat vagy tárolás közben.
- A érzékelő tisztítására használjon egy nedves ruhát és egy kevés gyenge mosószert. Ezután törölje át az érzékelőt egy nedves, majd törölje szárazra egy puha ruhával. Soha ne használjon alkoholt, súrolószert vagy vegyszereket az érzékelő tisztításához. A mellpántot kézzel tisztítsa és levegőn szárítsa meg.

HIBAELHÁRÍTÁS

Ha a pulzusszám-monitor nem működik megfelelően, próbálkozzon az alábbi lépésekkel.

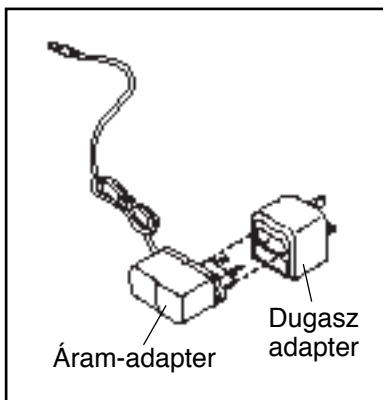
- Ellenőrizze, hogy a bal oldalon ismertetett módon használja-e a pulzusszám-monitort. Ha a pulzusszám-monitor nem működik a leírt módon elhelyezve, tegye kicsit lejjebb vagy feljebb a mellkasán.
- Ha a pulzusszám nem jelenik meg addig, amíg izzadni nem kezd, akkor nedvesítse meg ismét az elektródákat.
- Ahhoz, hogy a konzol kijelezze a pulzusszámot, kartávolságnyira kell lennie a konzoltól.
- Ha elemrekesz-fedél van az érzékelő hátulján, cserélje ki az elemet egy ugyanolyan, új típusúra.
- A pulzusszám-monitor normál pulzus esetében használható. Szívritmus-problémák, pl. korai ventricularis contractio (PVC), tachicardia és aritmia esetén a pulzusszám megjelenítése hibás lehet.
- A pulzusszám-monitor működését mágneses interferencia is befolyásolhatja, pl. nagyfeszültségű vezetékek stb. Ha úgy gondolja, hogy a hibát mágneses interferencia okozza, próbálja meg áthelyezni az edzőkerékpárt.

AZ EDZŐKERÉKPÁR HASZNÁLATA

AZ ELEKTROMOS ADAPTER CSATLAKOZTATÁSA

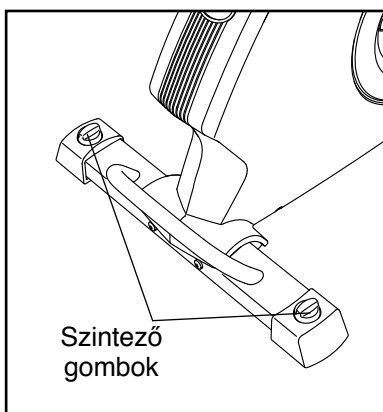
FONTOS: Ha az edzőkerékpár hidegnek volt kitéve, az áram-adapter beillesztése előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt nem teszi meg, a konzol kijelzői vagy más elektronikai alkatrészek károsodhatnak.

Illessze be az adaptert az edzőkerékpár vázán lévő aljzatba. Ezután csatlakoztassa az elektromos adaptert a csatlakozó adapterhez. Majd dugja be a csatlakozó adaptert egy megfelelő hálózati csatlakozóba, ami a helyi szabályoknak, rendeleteknek megfelelően van felszerelve.



AZ EDZŐKERÉKPÁR SZINTEZÉSE

Ha az edzőkerékpár 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.

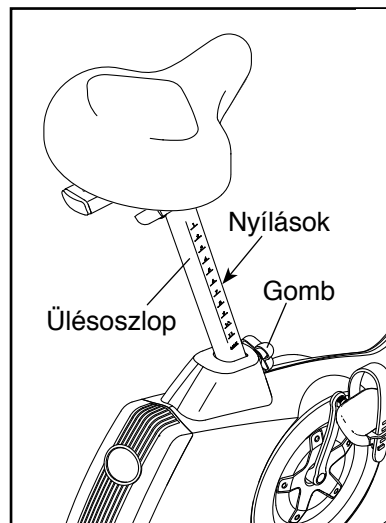


AZ ÜLÉS MAGASSÁGÁNAK BEÁLLÍTÁSA

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

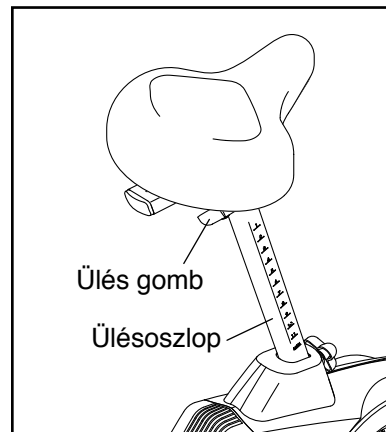
Az ülés beállításához először lazítsa meg az állítógombot néhány fordulattal. Ezután húzza kifelé a gombot, csúsztassa az ülésoszlopot felfelé vagy lefelé a kívánt állásba, majd engedje el a gombot.

Csúsztassa az ülésoszlopot enyhén felfelé vagy lefelé úgy, hogy az állítógombot rögzítse az ülésoszlop egyik nyílásában. Ezután szorítsa meg az állítógombot.



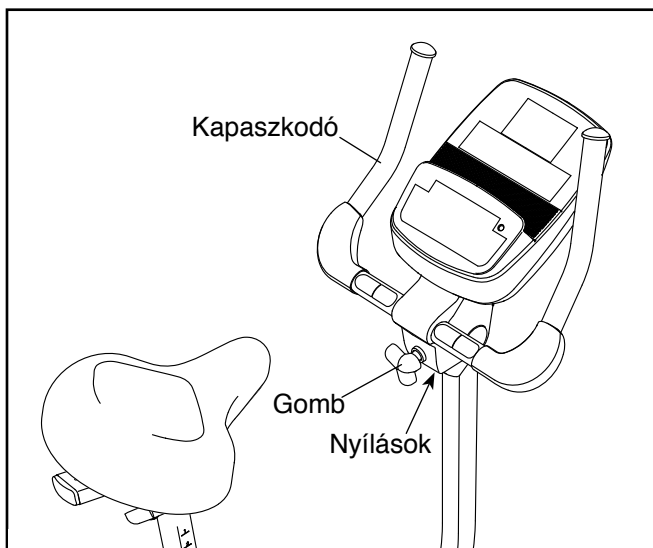
AZ ÜLÉS VÍZSZINTES ÁLLÁSÁNAK BEÁLLÍTÁSA

Az ülés vízszintes állásának beállításához először lazítsa meg a beállító gombot néhány fordulattal. Ezután csúsztassa az ülést előre vagy hátra a kívánt pozícióba, majd szorítsa meg a gombot.



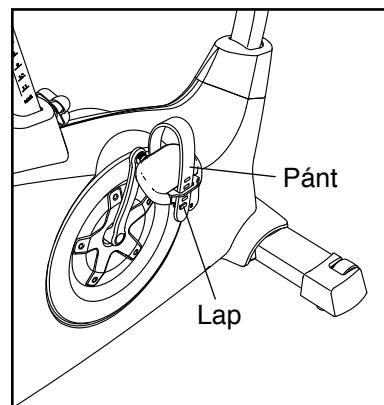
A KAPASZKODÓ SZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

A kapaszkodó vízszintes állásának beállításához először lazítsa meg a beállító gombot néhány fordulattal. Ezután húzza ki a gombot, forgassa a kapaszkodót a kívánt szögbe, majd engedje vissza a gombot az állítónyílásba. **Ügyeljen arra, hogy az állítógomb szorosan illeszkedjen az egyik állítónyílásba.** Ezután szorítsa meg az állítógombot.

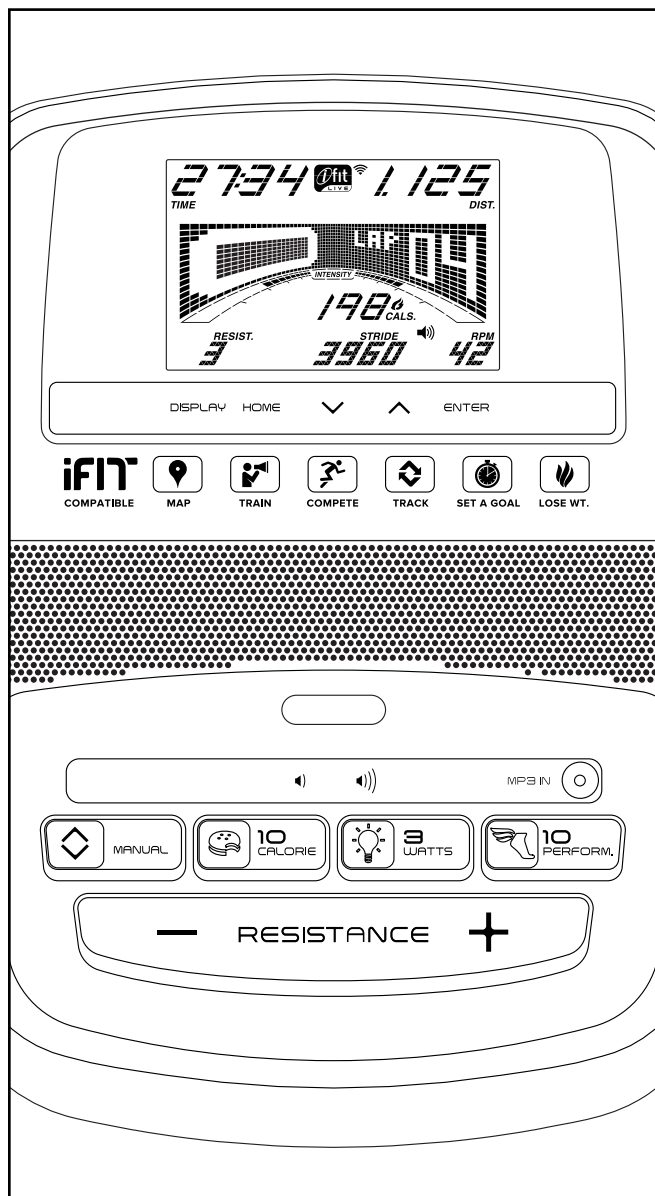


A PEDÁLPÁNTOK BEÁLLÍTÁSA

A pedálpántok beállításához először húzza le a pántok végeit a pedálok fűleiről. Ezután állítsa a pántokat a kívánt helyzetbe, majd nyomja végeiket a fűlekre.



KONZOL-DIAGRAM



VALÓSÍTSA MEG FITNESS CÉLJAIT AZ IFIT.COM SEGÍTSÉGÉVEL

Új iFit-kompatibilis fitnessberendezésével használhatja az iFit.com funkcióit fitness céljainak megvalósításához:



Mozogjon bárhol a világon a testreszabható Google Térkép segítségével.



Töltsön le edzésterveket, melyek segítenek egyéni céljai elérésében.



Kövessen nyomon fejlődését az iFit közösség más felhasználóival versenyezve.



Tölts fel eredményeit az iFit felhőbe és tartsa számon előrehaladását.



Állítson be kalória-, idő vagy távolság-célokat edzéstervéhez.



Válasszon ki és töltsön le súlycsökkentő edzésterveket.

Keresse fel az iFit.com weboldalt, ha többet szeretne megtudni.

KONZOL-JELLEMZŐK

A továbbfejlesztett konzol számos olyan jellemzőt kínál, amelyek az edzésprogramjait hatékonyabbá és élvezhetőbbé teszik.

Amikor a konzol manuális módját használja, egy gombnyomással megváltoztathatja a pedálok ellenállását. Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést mutat az edzésről. A pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusszám monitor vagy a mellkasi pulzusszám monitor segítségével.

A konzol húsz fedélzeti edzésprogramot kínál: tíz kalória edzésprogramot és tíz teljesítmény edzésprogramot. Mindegyik edzésprogram automatikusan megváltoztatja a pedálok ellenállását, amint végigvezeti Önt egy hatásos edzésprogramon. Beállíthat kalória-, távolság- vagy idő-célokat is.

A konzol három watt edzésprogramot is kínál, amely változtatja a pedálok ellenállását, hogy a kimeneti teljesítményét egy wattérték-cél közelében tartsa.

A konzol jellemzője az iFit mód is, ami lehetővé teszi, hogy a kerékpár kommunikáljon az Ön vezetéknélküli hálózatával egy opcionális iFit modulon keresztül. Az iFit móddal letölthet személyre szóló edzésterveket, nyomon követheti vagy létrehozhatja saját edzésprogramjait, versenyezhet másokkal és hozzáférhet egyéb jellemzőkhöz. **Ha bármikor iFit modult kíván vásárolni, látogasson el a www.iFit.com oldalra, vagy hívja fel az kézikönyv első borítólapján látható telefonszámot.**

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

A manuális mód használata, ld.: 17. oldalon.
Egy fedélzeti edzésprogram használata, ld.: 19. oldalon.
Egy beállított célú edzésprogram használata, ld.: 20. oldalon.
Watt célú edzésprogram használata, ld.: 21. oldalon.
iFit edzésprogram használata, ld.: 22. oldalon.
A hangrendszer használata, ld.: 23. oldalon.
A konzolbeállítások megváltoztatása, ld.: 24. oldalon.

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

A MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

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

Amikor bekapcsolja a konzolt, a kijelző is bekapcsol. A konzol ekkor használatra készen áll.

2. **Válassza ki a manuális (kézi) üzemmódot.**

Nyomja meg a Manual (manuális) gombot a konzolon a manuális mód kiválasztásához.

Ha egy vezeték nélküli iFit modul nincs a konzolba illesztve és az iFit-hez csatlakoztatva, a manuális mód lesz automatikusan kiválasztva.

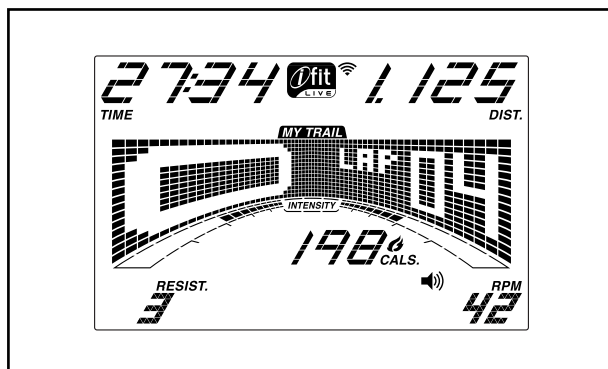
3. **Változtassa meg a pedálok ellenállását a kívánt módon.**

Pedálozás közben változtassa meg a pedálok ellenállását az Resistance (ellenállás) növelése és csökkentése gombok megnyomásával.

Megjegyzés: Miután a gombokat megnyomja, egy kis ideig eltart, amíg a pedálok eléri a kiválasztott ellenállási szintet.

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

A kijelző az edzéssel kapcsolatos alábbi információkat mutatja:



Cals. (Kalória): Ez a kijelző az Ön által elégetett kalóriák körülbelüli számát mutatja.

Cals./Hr (kalóriát per óra): Ez a kijelző az Ön által óránként elégetett kalóriák körülbelüli számát mutatja.

Dist. (távolság): Ez a kijelző a távolságot mutatja, amelyet Ön megtett mérföldben vagy kilométerben.

Pulse: Ez a kijelzőmód az Ön pulzusszámát mutatja, amikor a markolatos pulzusszám monitort vagy az opcionális mellkasi pulzusszám monitort használja (ld. az 5. lépést).

Resist. (ellenállás): Ez a kijelzőmód megmutatja a pedálok ellenállási szintjét pár másodpercig minden alkalommal, amikor az ellenállás szintje megváltozik.

Speed (Sebesség) — Ez a kijelző a pedálozási sebességet mutatja mérföld vagy kilométer per órában,

Time (idő): Amikor a manuális módot választja, ez a kijelző mód mutatja az eltelt időt. Amikor egy edzésprogramot kiválasztott, ez a kijelzőmód mutatja az edzésprogramból hátralévő időt.

Watts (watt): Ez a kijelző wattban jeleníti meg az Ön teljesítményét.

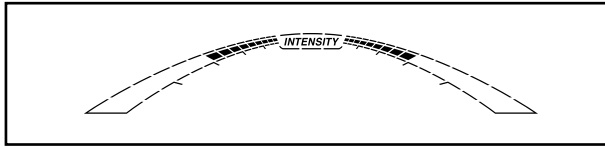
A mátrix több kijelző fület kínál. Nyomja meg a Display (kijelző) gombot, amíg a kívánt fül meg nem mutatkozik. Megnyomhatja a növelés és csökkentés gombokat is az Enter gomb mellett.

Speed: Ez a fül az edzésprogram sebesség-beállításai profilját mutatja. Egy új szegmens jelenik meg minden perc végén.

My Trail (Nyomvonalam): Ez a fül egy 400 m (1/4 mérföld) pályát mutat. Amint Ön edz, a villogó téglalap mutatja az Ön előrehaladását. A My Trail fül az Ön által megtett körök számát is mutatja.

Calorie: Ez a kalória fül az Ön által elégetett körülbelüli kalória-mennyiséget mutatja. Az egyes szegmensek magassága képviseli az illető szegmens idején elégetett kalória-mennyiséget.

Edzés közben az edzésprogram intenzitás szintjét jelző hasáb az Ön edzése hozzávetőleges intenzitásszintjét fogja jelezni.



Nyomja meg a Home (Kezdőlap) gombot az alapértelmezett menübe való visszatéréshez (ld. A KONZOL-BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA részt a(z) 24. oldalon az alapértelmezett menü beállításához). Ha szükséges, ismét nyomja meg a Home gombot.

Amikor a vezeték nélküli iFit modul csatlakoztatva van, a kijelző tetején lévő vezeték nélküli hálózat jelkép mutatja a vezeték nélküli hálózati jel erősségét. Négy ív a teljes jelerősséget mutatja.



A manuális módból vagy egy edzésprogramból való kilépéshez nyomja meg a Home gombot. Ha szükséges, ismét nyomja meg a Home gombot.

Változtassa meg a konzol hangerejének szintjét a hangerő növelése és hangerő csökkentése gombokkal.



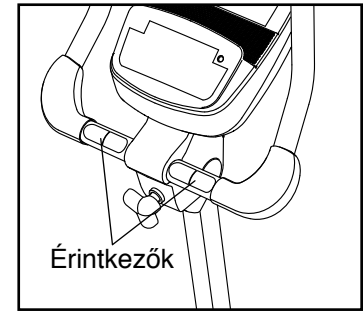
5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

A pulzusszám-monitor használatát ld.: 12. oldalon. A markolatos pulzusszám-monitor használatához kövesse az alábbi utasításokat. **FONTOS: Ha mindkét pulzusmérőt egyszerre használja, a konzol nem jeleníti meg a pulzust pontosan.**

Ha a markolatos pulzusszám-monitoron a fém érintkezőkön műanyag lapok vannak, távolítsa el a műanyagot.

A pulzusszáma megméréséhez fogja a

markolatos pulzusszám-monitort a tenyerét az érintkezőkön tartva. **Kerülje el keze mozgatását vagy az érintkezők túl szoros markolását.**



Ha a berendezés érzékelt pulzusát, annak értéke megjelenik a kijelzőn. A lehető legpontosabb pulzusszám-értékek leolvasásához tartsa az érintkezőket legalább 15 másodpercig.

Ha a kijelző nem mutatja a pulzusszámát, ellenőrizze, hogy kezei a leírt módon helyezkednek-e el. Ügyeljen arra, hogy kezeit túlzottan ne mozgassa, illetve hogy a fém érzékelőket ne szorítsa túl erősen. Az optimális teljesítmény érdekében tisztítsa a fém érintkezőket puha ruhával; **soha ne használjon, súrolószert vagy vegyszereket az érintkezők tisztítására.**

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

Ha a pedálok néhány másodpercig nem mozognak, egy hangjelzés szólal meg, a konzol pillanatnyilag leáll, és az idő villog a kijelzőn. Az edzésprogram újraindításához egyszerűen kezdjen el újra pedálozni.

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

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

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

Amikor bekapcsolja a konzolt, a kijelző is bekapcsol. A konzol ekkor használatra készen áll.

2. Válasszon ki egy fedélzeti edzésprogramot.

Egy fedélzeti edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a 10 Calorie Workouts (10 kalória edzésprogram) gombot, vagy a 10 Perform. (10 teljesítmény) gombot, amíg a kívánt edzésprogram meg nem jelenik a kijelzőn.

Amikor kiválaszt egy fedélzeti edzésprogramot, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát és a nevét. Az edzésprogram sebesség-beállításainak profilja is megjelenik a mátrixban.

Az edzésprogram maximális ellenállási szintje és sebessége szintén megjelenik a kijelzőn.

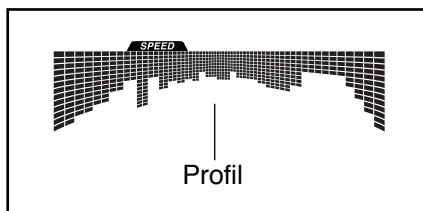
3. Kezdjen el pedálozni az edzésprogram elindításához.

Minden egyes edzésprogram egyperces szegmensekre oszlik. Egy ellenállási szint és egy célzott sebesség van beprogramozva mindegyik szegmensre. Megjegyzés: Ugyanaz az ellenállási szint és/vagy célzott sebesség az egymást követő szegmensre is beprogramozható.

Az edzésprogram folyamán a sebességfülön lévő profil mutatja az Ön

előrehaladását. A profil villogó szegmense az edzésprogram aktuális szegmensét képviseli. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens célzott sebességét mutatja.

Az edzésprogram mindegyik szegmensének végén egy hangsor szólal meg, és a profil következő szegmense kezd el villogni. Ha a következő



szegmensre más ellenállás-szint és/vagy célzott sebesség van beprogramozva, az ellenállás-szint és/vagy célzott sebesség pár másodpercre megjelenik a kijelzőn. A pedálok ellenállása ekkor megváltozik.

Miközben Ön edz, ösztönzést kap arra, hogy tartsa a pedálozási sebességét a célzott sebesség közelében az aktuális szegmensre vonatkozóan.

Amikor egy felfelé mutató nyíl jelenik meg a kijelzőn, növelje a sebességét. Amikor egy lefelé mutató nyíl jelenik meg, csökkentse sebességét. Amikor nyíl nem látható, tartsa az aktuális sebességét.

FONTOS: A célzott sebesség csak a motiválás célját szolgálja. Az tényleges pedálozási sebessége lehet lassúbb, mint a célzott sebesség. Ügyeljen arra, hogy olyan sebességgel eddzen, amely kényelmes az Ön számára.

Ha az aktuális szegmens ellenállási szintje túl magas vagy túl alacsony, Ön manuálisan felülvezérelheti a beállítást az Resistance (ellenállás) gombok megnyomásával. **FONTOS: Amikor az edzőprogram aktuális szegmense véget ér, a pedálok automatikusan beállnak a következő szegmensre vonatkozó ellenállás szintre.**

Az edzésprogram folytatódik egészen addig, amíg az utolsó szegmens is véget nem ér. Az edzésprogram bármikor történő leállításához hagyja abba a pedálozást. A kijelzőn az idő kezd el villogni. Az edzésprogram újraindításához egyszerűen folytassa a pedálozást.

4. Kövesse az előrehaladását a kijelző segítségével.

Lásd a 4. lépést a(z) 17. oldalon.

5. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 5. lépést a(z) 18. oldalon.

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

Lásd a 6. lépést a(z) 18. oldalon.

A BEÁLLÍTOTT CÉLÚ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

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

Amikor bekapcsolja a konzolt, a kijelző is bekapcsol. A konzol ekkor használatra készen áll.

2. **Beállíthat kalória-, távolság- vagy idő-célokat is.**

Kalória-, távolság- vagy idő-cél beállításához először nyomja meg a Set A Goal (Cél beállítása) gombot.

Ezután nyomja meg az Enter gomb melletti növelés vagy csökkentés gombot, amíg a kívánt cél neve meg nem jelenik. Ezután nyomja meg az Enter gombot.

Nyomja meg az Enter gomb melletti növelés és csökkentés gombokat a kívánt cél beállításához.

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

Edzés közben a célzott sebesség megjelenhet a kijelzőn, hogy motiválja Önt. Tartsa sebességét a célzott érték körül. **FONTOS: A célzott sebesség csak a motiválás célját szolgálja. Az tényleges pedálozási sebessége lehet lassúbb, mint a**

célzott sebesség. Ügyeljen arra, hogy olyan sebességgel eddzen, amely kényelmes az Ön számára.

Megjegyzés: A kalória-cél az edzésprogram során elégetni kívánt kalóriák becsült értéke. **A ténylegesen elégetett kalóriák száma több tényezőtől, pl. az Ön testsúlyától függ. Emellett, ha manuálisan megváltoztatja az ellenállást az edzésprogram során, a ténylegesen elégetett kalóriák száma változhat.**

Az edzésprogram addig tart, amíg a beállított kalória-, távolság- vagy idő-célt el nem éri. Az edzésprogram bármikor történő leállításához hagyja abba a pedálozást. A kijelzőn az idő kezd el villogni. Az edzésprogram újraindításához egyszerűen folytassa a pedálozást.

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

Lásd a 4. lépést a(z) 17. oldalon.

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

Lásd a 5. lépést a(z) 18. oldalon.

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

Lásd a 6. lépést a(z) 18. oldalon.

A WATT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

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

Amikor bekapcsolja a konzolt, a kijelző is bekapcsol. A konzol ekkor használatra készen áll.

2. Válasszon ki egy watt edzésprogramot.

Egy watt edzésprogram kiválasztásához először nyomja meg a 3 Watts (3 watt) gombot többször, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a kívánt edzésprogram

Ha az 1. sz. watt edzésprogramot választja, a SET WATT GOAL (Adja meg a watt célértéket) szavak jelennek meg a képernyőn.

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

3. Ha az 1. sz. watt edzésprogramot választotta, adja meg a watt célértékét.

Az 1. sz. watt edzésprogram során ugyanaz a watt célérték kerül beállításra a program minden szegmense számára. Nyomja meg az Enter gomb melletti növelés és csökkentés gombokat a kívánt watt célérték megadásához.

4. Kezdjen el pedálozni az edzésprogram elindításához.

Az 1. sz. watt edzésprogram egyperces szegmensekre oszlik. Az edzésprogram során a konzol rendszeresen összehasonlítja az Ön watt teljesítményét a megadott célértékkel.

Ha a watt teljesítménye jelentősen a célérték alá vagy fölé kerülne, a pedálok ellenállása automatikusan nő vagy csökken, hogy teljesítménye közelítsen a kívánt célértékhez. Minden alkalommal, amikor az ellenállás megváltozik, az ellenállási szint néhány másodpercre megjelenik a kijelzőn, hogy figyelmeztesse Önt.

Ha a watt célérték túl magas vagy túl alacsony, manuálisan felülírhatja a beállítást az Enter gomb melletti növelés és csökkentés gombokkal.

A 2. és 3. sz. watt edzésprogram egyperces szegmensekre oszlik. Egy ellenállási szint és

egy watt célérték van beprogramozva mindegyik szegmens számára. Figyelem: Ugyanaz az ellenállási szint és/vagy watt célérték az egymást követő szegmensre is beprogramozható.

Az edzésprogram profilja megjeleníti előrehaladását. A profil villogó szegmense az edzésprogram aktuális szegmensét képviseli. A villogó szegmens magassága az aktuális szegmens ellenállását mutatja.

Edzés közben tartsa a megfelelő sebességet, hogy a watt teljesítménye a szegmenshez beállított célérték közelében maradjon.

Ha az edzésprogram első szegmense befejeződik, a második szegmens ellenállási szintje és watt célértéke jelenik meg néhány másodpercre a kijelzőn, hogy figyelmeztesse Önt. A profil következő szegmense villogni kezd, és a pedálok automatikusan beállnak a következő szegmens ellenállás szintjére.

Ha az aktuális szegmens ellenállási szintje túl magas vagy túl alacsony, Ön manuálisan felülvezérelheti a beállítást az Resistance (ellenállás) gombok megnyomásával. **FONTOS: Amikor az edzőprogram aktuális szegmense véget ér, a pedálok automatikusan beállnak a következő szegmensre vonatkozó ellenállás szintre.**

Az edzésprogram folytatódik egészen addig, amíg az utolsó szegmens is véget nem ér. Az edzésprogram bármikor történő leállításához hagyja abba a pedálozást. A kijelzőn az idő kezd el villogni. Az edzésprogram újraindításához egyszerűen folytassa a pedálozást.

5. Kövesse az előrehaladását a kijelző segítségével.

Lásd a 4. lépést a(z) 17. oldalon.

6. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 5. lépést a(z) 18. oldalon.

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

Lásd a 6. lépést a(z) 18. oldalon.

IFIT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Rendelkeznie kell egy iFit modullal, hogy iFit edzésprogramot használhasson.

Ha bármikor iFit modult kíván vásárolni, látogasson el a www.iFit.com oldalra, vagy hívja fel az kézikönyv első borítólapján látható telefonszámot.

Figyelem: Az iFit modul használatához hozzáféréssel kell rendelkeznie egy internet kapcsolattal és egy USB porttal működő számítógéphez. Szüksége lesz egy iFit.com tagságra is. Saját vezeték nélküli hálózattal és egy 802.11b/g/n routerrel is kell rendelkeznie, amelyen az SSID adás engedélyezve van (a rejtett hálózatok nem támogatottak).

FONTOS: Hogy a sugárzásnak való kitevés megfelelőségi követelményeinek eleget tegyen, az iFit antennának és az adónak legalább 20 cm-re kell lennie minden személytől, és nem szabad más antenna vagy adó mellett lennie vagy ahhoz kapcsolódnia.

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

Amikor bekapcsolja a konzolt, a kijelző is bekapcsol. A konzol ekkor használatra készen áll.

2. Ügyeljen arra, hogy az iFit modul be legyen illesztve a konzolba.

iFit edzésprogram használata esetén ügyeljen arra, hogy az iFit modul be legyen illesztve a konzolba.

3. Válasszon ki egy felhasználót.

Ha több mint egy felhasználó van regisztrálva az Ön iFit.com tagságával, a felhasználókat az iFit főképernyőn lehet átváltani. Nyomja meg az Enter gomb melletti növelés és csökkentés gombokat a felhasználó kiválasztásához.

4. Válasszon ki egy iFit edzésprogramot.

Az iFit edzésprogramok letöltéséhez nyomja meg a Map (Térkép), Train (Edzés) vagy Lose Wt. (Súlycsökkentés) gombokat. A következő edzésprogram letöltéséhez nyomja meg az iFit gombot. Figyelem: Előfordulhat, hogy meg tud nyitni demo edzésprogramokat akkor is, ha nem helyez be iFit modult.

Ha szeretne részt venni egy előzőleg ütemezett versenyen, nyomja meg a Compete (Versenyzés) gombot.

Egy korábbi iFit edzésprogram ismételt lefuttatásához először nyomja meg a Track (Futópálya) gombot. Ezután nyomja meg a növelés vagy csökkentés gombokat a kívánt edzésprogram kiválasztásához. Majd nyomja meg az Enter gombot az edzésprogram elindításához.

Beállított célú edzésprogram használatához nyomja meg a Set Goal (Cél beállítása) gombot (ld.: 20. oldalon).

Megjegyzés: Mielőtt néhány edzésprogram letöltődne, Önnek hozzá kell adnia őket az Ön ütemezéséhez az iFit.com oldalon.

Az iFit edzésprogramokra vonatkozó további információért keresse fel a www.iFit.com weboldalt.

Amikor kiválaszt egy iFit edzésprogramot, a kijelző megmutatja az edzésprogram időtartamát és az Ön által elégetendő kalóriák körülbelüli számát. A kijelző az edzésprogram nevét is megmutathatja. Ha egy verseny-edzésprogramot választ, a kijelző visszafelé számolhat a verseny indulásáig.

Megjegyzés: A kalória-cél az edzésprogram során elégetni kívánt kalóriák becsült értéke. A ténylegesen elégetett kalóriák száma több tényezőtől, pl. az Ön testsúlyától függ. Emellett, ha manuálisan megváltoztatja az ellenállást az edzésprogram során, a ténylegesen elégetett kalóriák száma változhat.

5. Kezdje el az edzésprogramot.

Lásd a 3. lépést a(z) 19. oldalon.

Néhány edzésprogram idején egy személyi edző hangja vezeti Önt végig az Ön edzésprogramján. Kiválaszthat egy audió beállítást is az Ön személyi edzője számára (ld. A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MEGVÁLTOZTATÁSA részt a(z) 24. oldalon).

Az edzésprogram bármikor történő leállításához hagyja abba a pedálozást. A kijelzőn az idő kezd el villogni. Az edzésprogram újraindításához egyszerűen folytassa a pedálozást.

6. Kövesse az előrehaladását a kijelző segítségével.

Lásd a 4. lépést a(z) 17. oldalon.

7. Ha úgy kívánja, mérje meg a pulzusszámát.

Lásd a 5. lépést a(z) 18. oldalon.

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

Lásd a 6. lépést a(z) 18. oldalon.

Az iFit edzésprogramokra vonatkozó további információért keresse fel a www.iFit.com weboldalt.

A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Zene vagy hangos könyvek lejátszásához a konzol hangrendszerén át, miközben Ön edz, dugaszolja be a tartozék audió kábelét 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 (Play) gombot az MP3-lejátszóján vagy a a CD-lejátszóján. Állítsa be hangerő szintjét a Hangerő-növelés és csökkentés gombokkal a konzolon, illetve az MP3 lejátszóján vagy CD lejátszóján lévő hangerő szabályozóval.



A KONZOLBEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA

A konzolon van egy információ-mód is, amely lehetővé teszi, hogy Ön megtekinthesse a használati információt és beállíthassa a kijelzők kontraszt-szintjét.

Amikor egy iFit modul van csatlakoztatva a konzolhoz, Ön az információ módot arra is használhatja, hogy egy audio beállítást válasszon a személyi edző hangjához, beállítsa az alapértelmezett menüt, ellenőrizze az iFit modul állapotát és letöltéseket keressen.

1. Válassza ki a felhasználó módot.

A felhasználó-mód kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a Display (kijelző) gombot pár másodpercig, amíg a felhasználó-mód megjelenik a kijelzőn.

2. Tekintse meg a használatra vonatkozó információt.

A kijelzőn a teljes óraszám látható, amennyi ideig az edzőkerékpárt eddig használták. A kijelző megmutatja a teljes távolságot is (mérőöldben vagy kilométerben), amelyet az edzőkerékpáron eddig lepedáloztak.

3. Válassza ki a kívánt mértékegységet, ha úgy kívánja.

Az ENGLISH szó az angol mérőöldre vonatkozóan, a METRIC szó a metrikus kilométerekre vonatkozóan jelenik meg a kijelzőn az éppen kiválasztott mértékegység mutatójára.

A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg ismételt az Enter gombot a kívánt mértékegység kiválasztásához.

4. Állítsa be a kijelző kontraszt szintjét, ha úgy kívánja.

Nyomja meg a csökkentés (decrease) gombot a kontraszt szint megtekintéséhez. Az éppen kiválasztott kontraszt szint szintén megjelenik a kijelzőn. Nyomja meg az Resistance (Ellenállás) növelése és csökkentése gombokat a kontraszt szint beállításához.

5. Győződjön meg arról, hogy egy iFit modul csatlakozik-e a konzolhoz.

Ha egy iFit modul csatlakozik a konzolhoz, a kijelző a WIFI MODULE (WiFi modul) vagy USB MODULE (USB modul) szavakat mutatja.

Ha nincs csatlakoztatva modul, a kijelző a NO IFIT MODULE szavakat mutatja. Ha nincs modul csatlakoztatva, menjen a 10. lépésre.

6. Válassza ki a személyi edző hangjára vonatkozó audio beállítást, ha úgy kívánja.

Nyomja meg a csökkentés gombot a személyi edző hangjának audio beállítása megtekintéséhez. A személyi edző hangja számára éppen kiválasztott audio beállítás szintén megjelenik a kijelzőn.

Ezután nyomja meg ismételt az Enter gombot a személyi edző hangjának ON- (be) vagy OFF- (ki) kapcsolásához.

7. Állítsa be az alapértelmezett menüt, ha úgy kívánja.

Nyomja meg a csökkentés gombot az alapértelmezett menü beállítás megtekintéséhez. Az alapértelmezett menü az a menü, amely a konzol bekapcsolásakor jelenik meg. Nyomja meg ismételt az Enter gombot a manuális mód menü vagy az iFit menü alapértelmezett menüként való kiválasztásához.

8. Ellenőrizze az iFit modul állapotát, ha úgy kívánja.

Nyomja meg a csökkentés gombot az iFit állapot kijelző megtekintéséhez. A CHECK WIFI STATUS (WiFi állapot ellenőrzése) vagy CHECK USB STATUS (USB állapot ellenőrzése) jelenik meg a képernyőn.

Ezután nyomja meg az Enter gombot. Néhány másodperc múlva az iFit modul állapota megjelenik a kijelzőn. A kijelzőből való kilépéshez nyomja meg és pár másodpercig tartsa lenyomva a Display gombot.

9. Ellenőrizze, vannak-e letöltések, ha úgy kívánja.

Nyomja meg a csökkentés gombot a letöltések kijelző megtekintéséhez. A SEND/RECEIVE DATA (adatok küldése/fogadása) szavak jelennek meg a kijelzőn.

Ezután nyomja meg az Enter gombot. A konzol ekkor ellenőrzi, vannak-e iFit edzőprogramok és firmware letöltések.

10. Lépjen ki a felhasználó módból.

A felhasználó módból való kilépéshez nyomja meg a Display gombot.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

Rendszeresen vizsgálja meg és húzza meg az edzőkerékpár minden alkatrészét. Azonnal cserélje ki 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.**

KONZOL HIBAKERESÉS

Ha vonalak jelennek meg a konzol kijelzőjén, olvassa el a 4. lépést a(z) 24. oldalon és állítsa be a kijelző kontraszt-szintjét.

Ha a konzol nem jeleníti meg a pulzusát a markolatos pulzusszám-monitor használatakor, olvassa el az 5. lépést a(z) 18. oldalon.

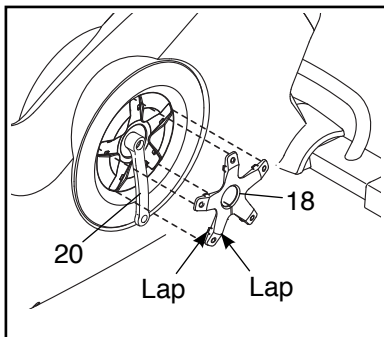
Ha a konzol nem jeleníti meg a pulzusát a mellkasi pulzusszám-monitor használatakor, olvassa el a HIBAEELHÁRÍTÁS részt a(z) 12. oldalon.

A REED KAPCSOLÓ BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem mutat helyes visszajelzést, a reed-kapcsolót be kell állítani. A reed-kapcsoló beállításához először távolítsa el a bal oldali pedált, a bal tárcsaburkolatot, majd a bal pedál tárcsát (ld. az alábbi utasításokat).

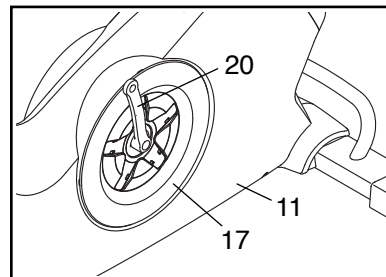
Az állítható kulccsal forgassa el a bal pedál órajárással egyező irányban, majd vegye le.

Forgassa el a bal oldali forgattyúkart (20) függőleges állásba úgy, hogy a bal oldali forgattyúkar az ábra szerint lefelé mutasson.



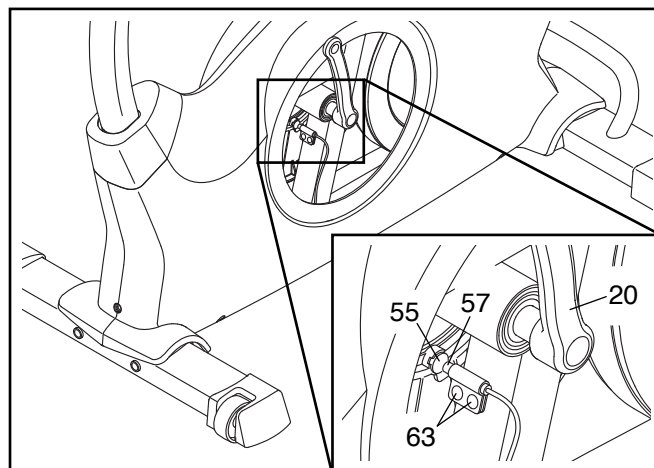
Egy lapos csavarhúzóval csavarozza ki a bal tárcsaburkolatot (18) füleit. Óvatosan helyezze át a bal tárcsaburkolatot a bal oldali forgattyúkar (20) felett, és vegye le a bal tárcsaburkolatot.

Ezután forgassa el a bal oldali forgattyúkart (20) függőleges állásba úgy, hogy a bal oldali forgattyúkar felfelé mutasson.



Forgassa el a bal pedál tárcsát (17) órajárással egyező irányba, hogy levegye a bal oldali pajzsról (11). Ezután mozgassa felfelé a bal pedál tárcsát, és vegye le a bal oldali forgattyúkarról (20).

Keresse meg a Reed-kapcsolót (57). Lazítsa meg, de ne távolítsa el a jelzett M4 x 13mm karimacsavart (63).



Forgassa a bal oldali forgattyúkart (20), amíg a mágnes (55) egy vonalban nem lesz a Reed-kapcsolóval (57). Csúsztassa el kissé a Reed-kapcsolót a mágnes felé vagy a mágnesről elfelé. Ezután húzza meg az M4 x 13mm karimacsavart (63).

Egy pillanatra forgassa meg a bal oldali forgattyúkart (20). Ismételje ezeket, ameddig a konzol helyes visszajelzést nem mutat.

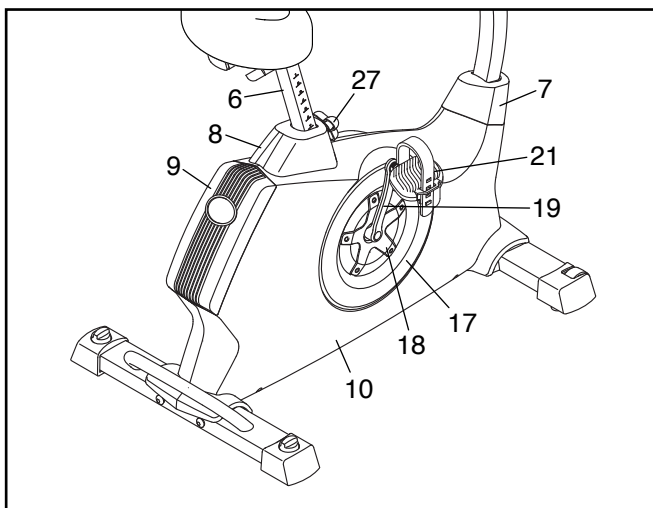
Amikor a Reed kapcsoló helyesen van beállítva, helyezze vissza a bal pedál tárcsát, a bal pedálburkolatot és a bal pedált.

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 hajtósíjat be kell állítani.

A hajtósíj beállításához először távolítsa el a jobb pedált, az ülésoszlopot, a felső, a hátsó és az első védőburkolatokat, a jobb tárcsabarcolatot, a jobb pedál tárcsát és a jobb oldali pajzsot (ld. az alábbi utasításokat).

Az állítható kulccsal forgassa el a jobb oldali pedált (21) órajárással ellentétes irányban, majd vegye le.



Ezután távolítsa el az állítógombot (27) és az ülésoszlopot (6).

Egy lapos csavarhúzóval távolítsa el a felső védőburkolatot (8) és a hátsó védőburkolatot (9). Ezután egy lapos csavarhúzóval oldja ki az első védőburkolatot (7).

Forgassa el a jobb oldali forgattyúkart (19) függőleges állásba úgy, hogy a jobb oldali forgattyúkar lefelé mutasson.

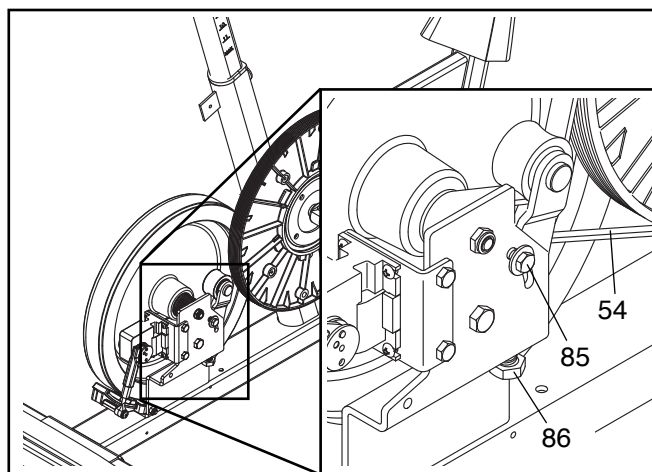
Egy lapos csavarhúzóval csavarozza ki a jobb tárcsabarcolatot (18) füleit. Óvatosan helyezze át a jobb tárcsabarcolatot a jobb oldali forgattyúkar (19) felett, és vegye le a jobb tárcsabarcolatot. Megjegyzés: További információt a(z) 25. oldalon talál.

Ezután forgassa el a jobb oldali forgattyúkart (19) függőleges állásba úgy, hogy a jobb oldali forgattyúkar felfelé mutasson.

Forgassa el a jobb pedál tárcsát (17) órajárással egyező irányba, hogy levegye a jobb oldali pajzsról (10). Ezután mozgassa felfelé a jobb pedál tárcsát, és vegye le a jobb oldali forgattyúkarról (19).

Ld. a ROBBANTOTT NÉZETRAJZ a(z) 31. oldalon, és távolítsa el az M4 x 19mm csavarokat (89) és az M4 x 25mm csavart (62) a bal és jobb pajzsról (10, 11). Ezután távolítsa el a jobb pajzsot.

Lazítsa meg az M6 x 20mm hatlapfejű csavarokat (85). Húzza meg az M10 x 65mm hatlapfejű csavart (86), amíg a hajtósíj (54) feszes nem lesz.



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

Ezután helyezze vissza a jobb oldali pajzsot, a jobb oldali pedál tárcsát, a jobb oldali tárcsabarcolatot, az első, a hátsó és a felső védőburkolatot, az ülésoszlopot és a jobb oldali pedált.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt kérje orvosa tanácsát. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél vagy olyanoknál, 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 eddzen, hogy pulzusszáma az edzészónában látható középső szám közelében legyen.

Aerobik edzés — Ha az a cél, hogy kardiovaszkuláris rend-szerét 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.

JAVASOLT GYAKORLATOK A NYÚJTÁSHOZ

Jobb oldalon látható többféle alapvető nyújtási gyakorlat végrehajtásának a megfelelő formája. Nyújtáskor mozogjon lassan — soha ne szökdécseljen.

1. Hajolgatás a lábujjak megérintésével

Álljon kicsit behajlított térdrel, majd lassan hajoljon előre csípőből. Hagyja, hogy – miközben, amennyire tudja, próbálja elérni a lábujjait – a háta és a válla ellazuljon. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térdínak, térdhajlat és hát.

2. A térd ínak nyújtása

Üljön le, egyik lábát nyújtsa ki. Húzza maga felé másik lábának a talpát, majd támassza azt a kinyújtott láb combjának a belső oldalához. Amennyire csak lehet, nyújtózkodva igyekezzen elérni a lábujjait. Ezt addig csinálja, amíg el nem számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: Térdínak, a hát alsó része és a ágyék.

3. A lábikra/az Achilles-in nyújtása

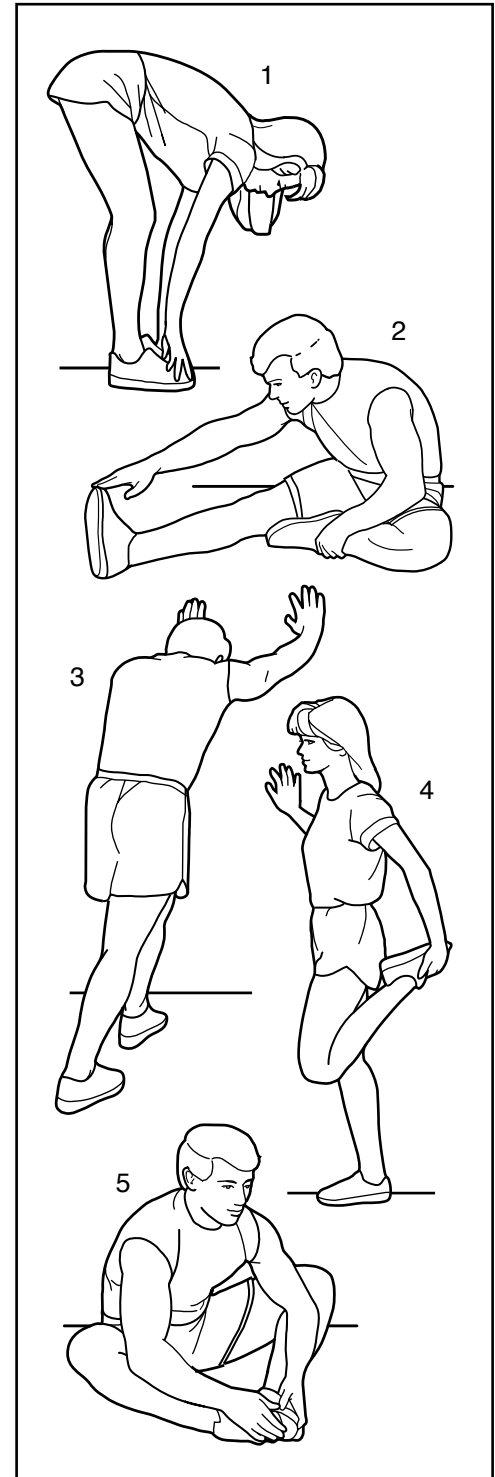
Egyik lábát a másik elé helyezve hajoljon előre, majd támaszkodjon mindkét kezével a falnak. Hátsó lába maradjon egyenes, hátsó lábának talpa pedig teljes egészében érintse a talajt. Hajlítsa be elől lévő lábát, dőljön előre és közelítsen csípőjével a fal felé. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Mindkét láb esetében ismételje meg 3-szor. Az Achilles-inak további nyújtásához hajlítsa be a hátsó lábát is. Nyújtási javaslatok: Lábikra, Achilles-inak és boka.

4. A négyfejű izom nyújtása

Miközben egyik kezével a falnak támaszkodik, hogy egyensúlyát megtartsa, nyúljon hátra és fogja meg egyik lábát a másik kezével. Vigye a sarkát olyan közel a fenekéhez, amennyire csak lehet. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg mindkét lábbal 3-szor. Nyújtási javaslatok: Négyfejű izom, illetve a csípő izmai.

5. A belső combizom nyújtása

Üljön le úgy, hogy talpai egymás felé legyenek, térdrel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát az ágyék felé. Ezt addig csinálja, amíg el számolt 15-ig, majd pihenjen. Ismételje meg 3-szor. Nyújtási javaslatok: A négyfejű izom és a csípő izmai.



ALKATRÉSZJEGYZÉK

Modellszám: NTEVEX78612.0 R0213A

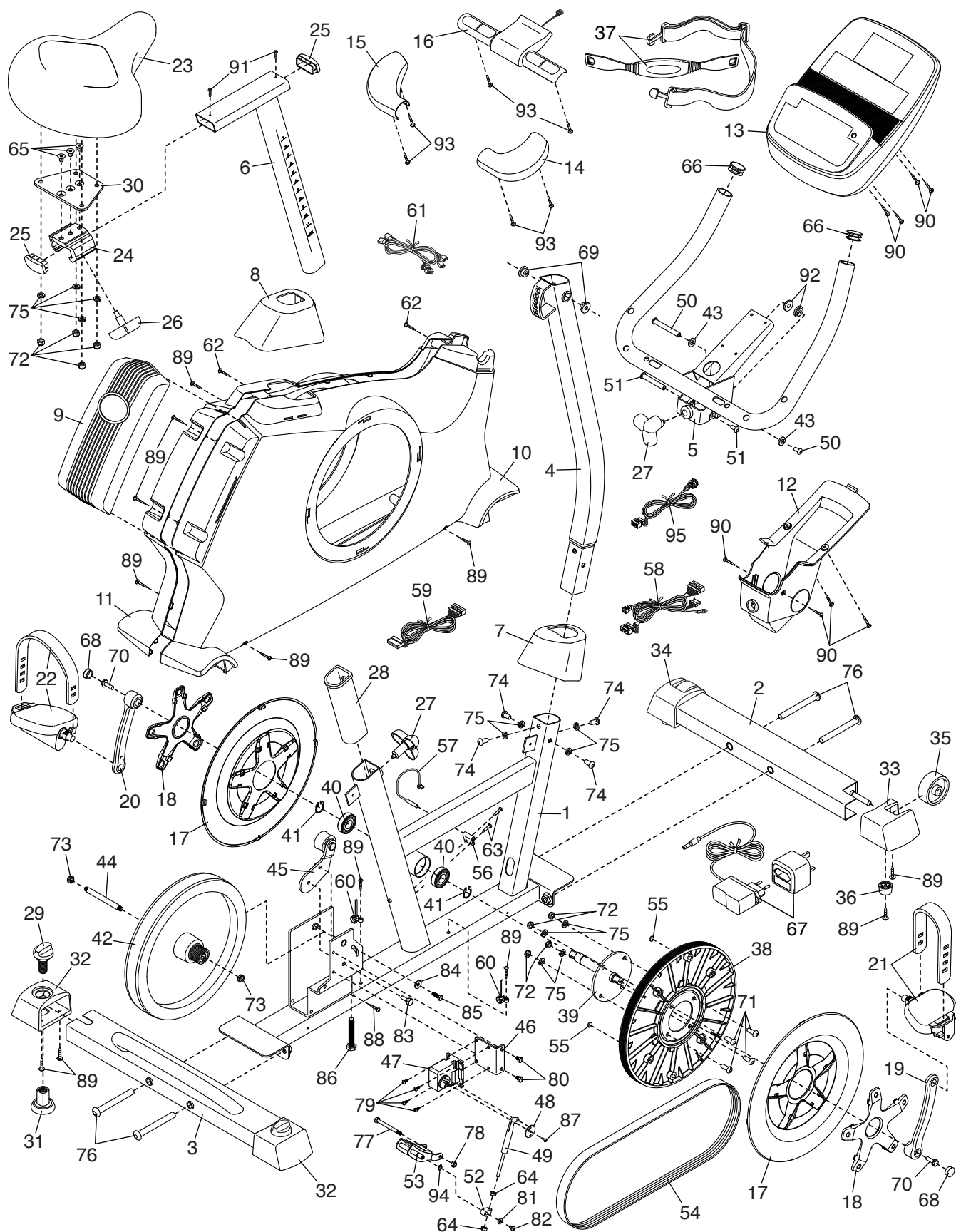
Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
1	1	Keret	45	1	Szabadonfutó
2	1	Elülső stabilizátor	46	1	Motor-tartókonzol
3	1	Hátsó stabilizátor	47	1	Ellenállás motor
4	1	Tartóoszlop	48	1	Ellenállásszabályozó tárcsa
5	1	Kapaszkodó	49	1	Ellenállásszabályozó kar
6	1	Ülésoszlop	50	1	M6 x 70mm csavarkészlet
7	1	Első védőburkolat	51	1	M6 x 60mm csavarkészlet
8	1	Felső védőburkolat	52	1	Ellenállásszabályozó konzol
9	1	Hátsó védőburkolat	53	1	C-mágnes
10	1	Jobb oldali pajzs	54	1	Hajtószíj
11	1	Bal oldali pajzs	55	2	Mágnes
12	1	Forgó burkolat	56	1	Szorító
13	1	Konzol	57	1	Reed-kapcsoló/vezeték
14	1	Jobb oldali alátét	58	1	Alsó vezeték
15	1	Bal oldali alátét	59	1	Felső vezeték
16	1	Pulzusérzékelő/vevő/vezeték	60	2	Vezetékrögzőítő
17	2	Pedál tárcsa	61	1	Pulzus vezeték
18	2	Tárcsaburkolat	62	2	M4 x 25mm csavar
19	1	Jobb oldali forgattyúkar	63	2	M4 x 13mm karimacsavar
20	1	Bal oldali forgattyúkar	64	2	Beállító anya
21	1	Jobb oldali pedál/pánt	65	3	M8 x 17mm laposfejű csavar
22	1	Bal oldali pedál/pánt	66	2	Markolat kupak
23	1	Ülés	67	1	Hálózati áram adapter
24	1	Üléstartó	68	2	Forgattyúsapka
25	2	Ülésoszlop kupakja	69	2	Tartóoszlop forgócsap-persely
26	1	Ülésállító gomb	70	2	5/16" karmacsavar
27	2	Állítógomb	71	4	M8 x 20mm csavar
28	1	Üléstartórúd-karmantyú	72	8	M8 rögzítőanya
29	2	Szintező gomb	73	2	M8 önzáró anya
30	1	Üléskonzol	74	4	M8 x 20mm csavar
31	2	Szintező talp	75	12	M8 osztott alátét
32	2	Hátsó stabilizátor sapka	76	4	M10 x 95mm csavar
33	1	Jobb stabilizáló sapkája	77	1	M6 x 65mm hatlapfejű csavar
34	1	Bal stabilizáló sapkája	78	1	M6 rögzítőanya
35	2	Kerék	79	4	M4 x 12mm karimacsavar
36	2	Talp	80	2	M6 x 8mm hatlapfejű csavar
37	1	Pulzusszám-monitor/pánt	81	1	M5 alátét
38	1	Csiga	82	1	M5 x 7mm csavar
39	1	Forgattyú	83	1	Szabadonfutó csavar
40	2	Hajtómű csapág	84	1	M6 alátét
41	2	Rögzítő gyűrű	85	1	M6 x 20mm hatlapfejű csavar
42	1	Lendkerék	86	1	M10 x 65mm hatlapfejű csavar
43	2	M8 alátét	87	1	M3,5 x 12mm csavar
44	1	Lendkerék tengely	88	1	M4 x 13mm fényes csavar

Kulcssz.	Db.	Leírás	Kulcssz.	Db.	Leírás
89	16	M4 x 19mm csavar	94	1	Rögzítő gyűrű
90	8	M4 x 16mm csavar	95	1	Áram aljzat/vezeték
91	2	M4 x 5mm fényes csavar	*	—	Összeszerelési szerszám
92	2	Kapaszkodó forgócsap-persely	*	—	Felhasználói kézikönyv
93	6	M4 x 19mm laposfejű csavar			

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: NTEVEX78612.0 R0213A



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.

