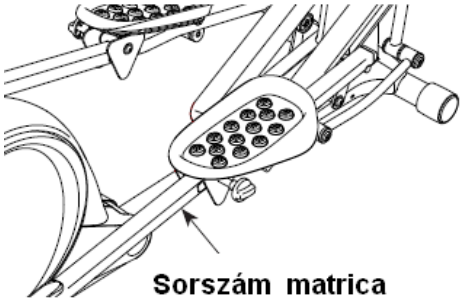
NordicTrack E9.5

Modellszám: NTEVEL90912.0
Sorszám: _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



KÉRDÉSEK?

Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

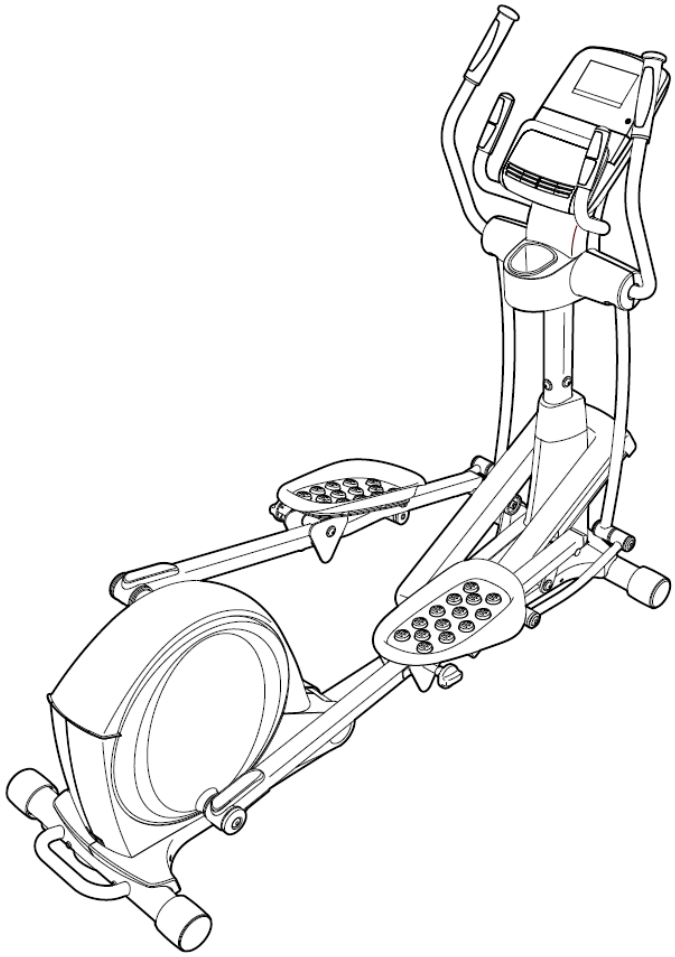
Látogassa meg weboldalunkat: www.iconsupport.eu

Forgalmazó:
Láng Sport Kft
www.langsport.hu

ÓVINTÉZKEDÉS!

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

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNY

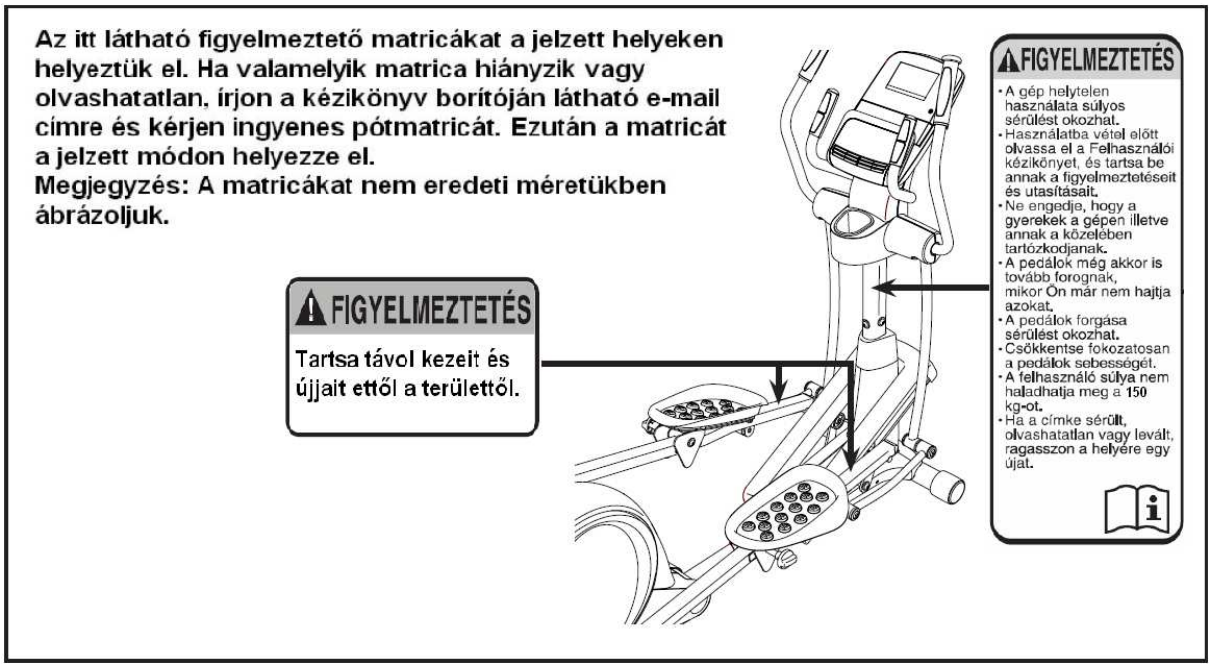


www.langsport.hu

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETO MATRICA ELHELYEZÉSE 2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK 3
HASZNÁLAT ELÕTT 4
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT 5
ÖSSZESZERELÉS 6
AZ ELLIPTIKUS EDZOGÉP HASZNÁLATA 15
KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS 27
EDZÉSI ÚTMUTATÓ 29
ALKATRÉSZLISTA 31
ROBBANTOTT ÁBRA 33
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE ..... HÁTLAP
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....HÁTLAP

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE



A NordicTrack az ICON IP, Rt, bejegyzett védjegye.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

VIGYÁZAT! A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el ezen biztonsági óvintézkedéseket és az elliptikus edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt! Az ICON semmilyen felelőséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérülésekért és vagyonkárokért!

1. Mielőtt az edzést megkezdené az elliptikus edzőgépen, kérje ki szakorvosa tanácsát! Különösen fontos ez olyan esetekben, amikor a felhasználó életkora meghaladta a 35. életévet és korábban egészségügyi problémája volt!

2. Az edzőgépet csak a leírtak szerint használja!

3. A tulajdonos felelőssége az, hogy minden lehetséges felhasználó tisztában legyen az edzőgép biztonságos használatával!

4. Ezt az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték, ne használja azt edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe!

5. Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, távol a nedvességtől, portól! Ne helyezze az elliptikus edzőgépet a garázsba, teraszra vagy víz közelébe!

6. Helyezze az elliptikus edzőgépet sima felületre és a padló védelme érdekében helyezzen alá szőnyeget! Ügyeljen arra is, hogy elegendő szabad terület legyen az edzőgép biztonságos használatához, elől és hátul – 0,9m, oldalanként – 0,6m!

7. Rendszeresen ellenőrizze az edzőgép állapotát, a meglazult elemeket húzza meg, a hibásakat azonnal cserélje ki!

8. 12 évnél fiatalabb gyerekeket és háziállatokat mindig tartson távol az edzőgéptől!

9. Az edzőgépet 150 kg testsúlynál nehezebb személy ne használja!

10. Edzéshez viseljen sportruházatot; ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. Lábai védelme érdekében, edzéshez mindig viseljen edzőcipőt!

11. Az elliptikus edzőgépre való fellépéskor vagy az arról történő lelépéskor mindig fogja a kormánykarokat!

12. A pulzusmérő nem orvosi eszköz, számtalan tényező befolyásolhatja a működését, beleértve az Ön mozgását! Csupán a hatékonyabb edzés kivitelezésében segít!

13. Ha már nem edz, engedje a pedálokat megállni, mielőtt lelép az edzőgépről. A pedálok sebességét ellenőrzött módon csökkentse!

14. Edzéskor háta legyen egyenes, testtartása ne legyen görbe!

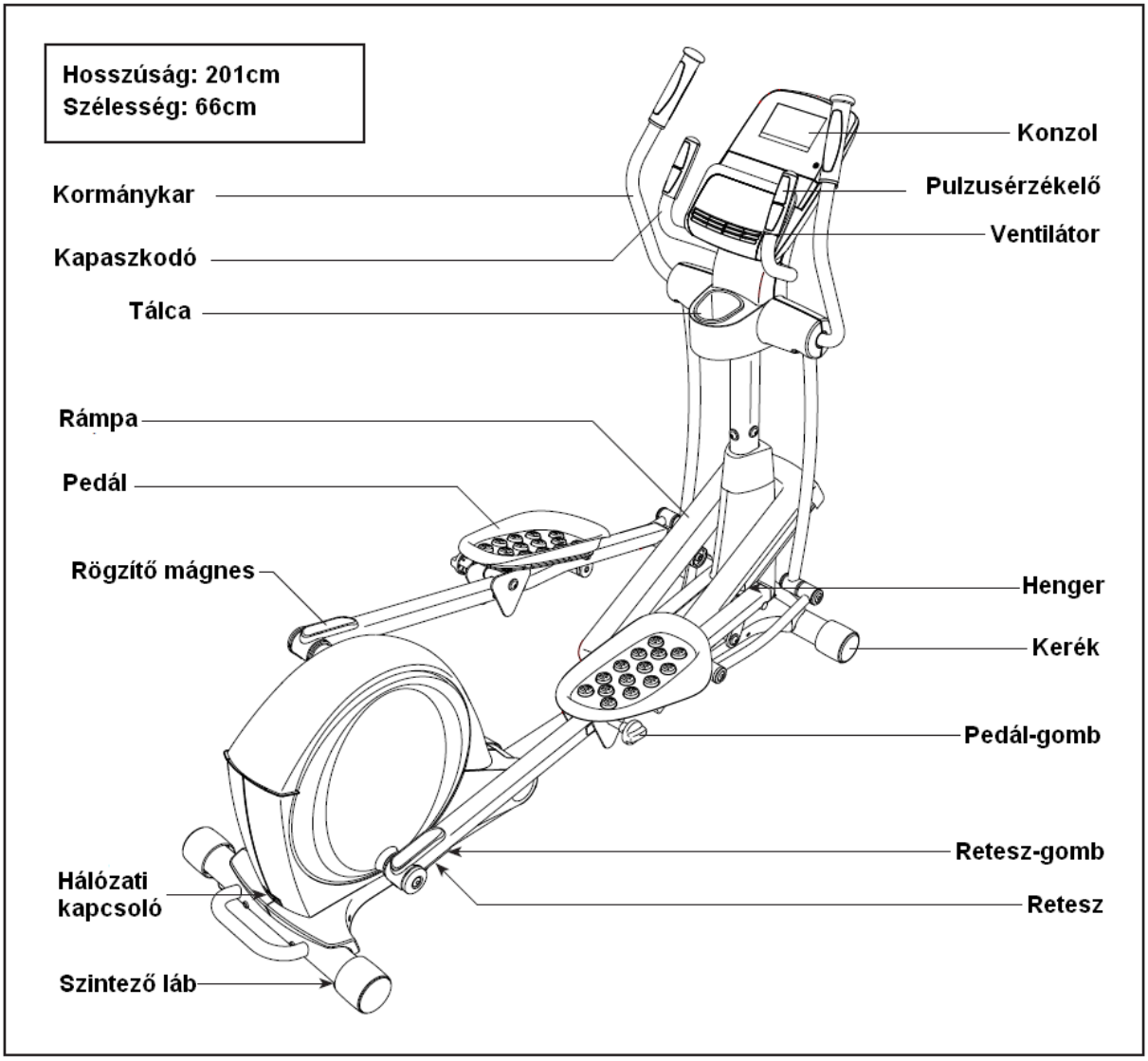
15. A túledzés komoly sérüléseket okozhat vagy halált. Ha edzés közben fejfájást, hányingert, légzési nehézséget érez, azonnal hagyja abba az edzést, hűtse le magát és pihenjen!

HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy a forradalmian új **NordicTrack® E 9.5** elliptikus edzőgépet választotta. Az E 9.5 elliptikus edzőgép egy sor továbbfejlesztett tulajdonságokkal rendelkezik, hogy az otthoni edzéseit hatékonyabbá és élvezhetőbbé tegye.

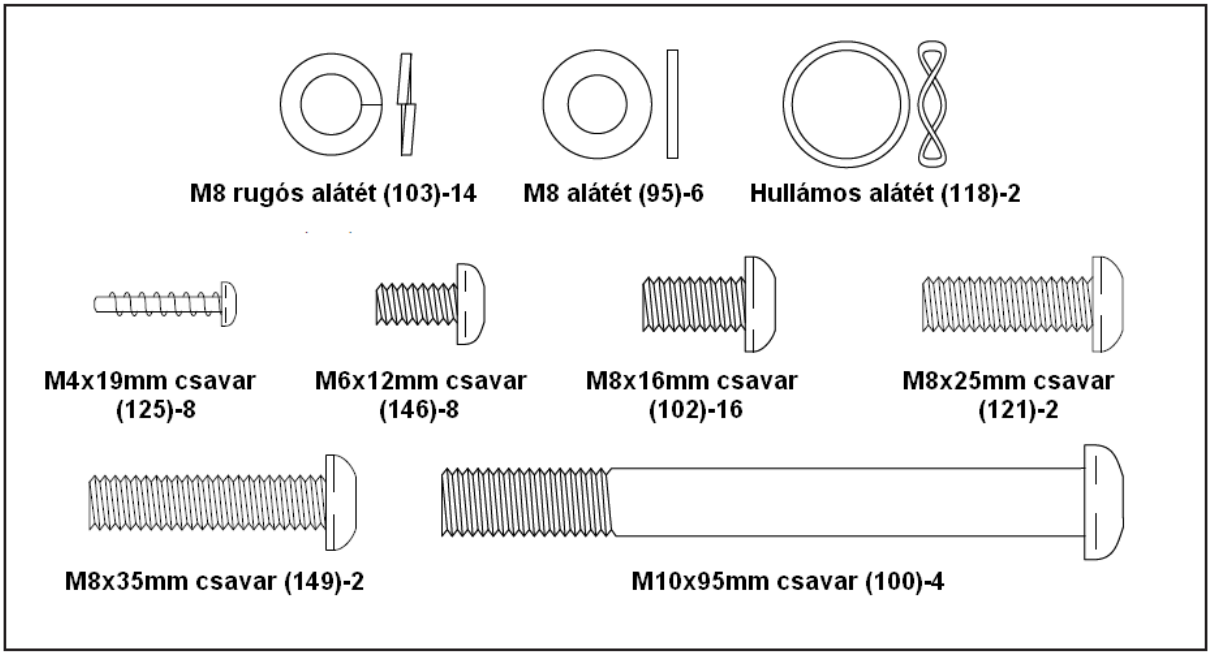
Az elliptikus edzőgép használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban érdeklődjön az üzletben, ahol az edzőgépet vásárolta. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható, hol találja a modellszámot, valamint a sorozatszámot tartalmazó matricát.

Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az összeszereléskor használt kisebb alkatrészek beazonosítására az alábbi rajzokat használja. A zárójelben lévő szám az alkatrész sorszáma, a zárójelen kívüli szám a darabszámot jelenti. Bizonyos kisebb alkatrészek már eleve be vannak építve. **Ha valamelyik alkatrész a mellékelt készletben nem található, nézze meg, nem lett-e eleve beépítve. Előfordulhat, hogy a berendezéssel együtt tartalék vas- és fémárut is szállítunk.**



ÖSSZESZERELÉS

* Az összeszerelés két embert igényel

* Helyezze az alkatrészeket egy üres helyre és távolítsa el a csomagolóanyagokat. Ne dobja ki a csomagolóanyagokat, amíg nem végzett a teljes összeszereléssel.

* A baloldali alkatrészek „L” vagy „Left” címkével vannak jelölve. A jobboldali alkatrészek „R” vagy „Right” címkével vannak jelölve.

* A kisebb alkatrészek beazonosításához nézze az 5. oldalt.

* A mellékelt szerszámokon kívül az összeszereléshez az alábbi szerszámok szükségesek:

egy Philips csavarhúzó

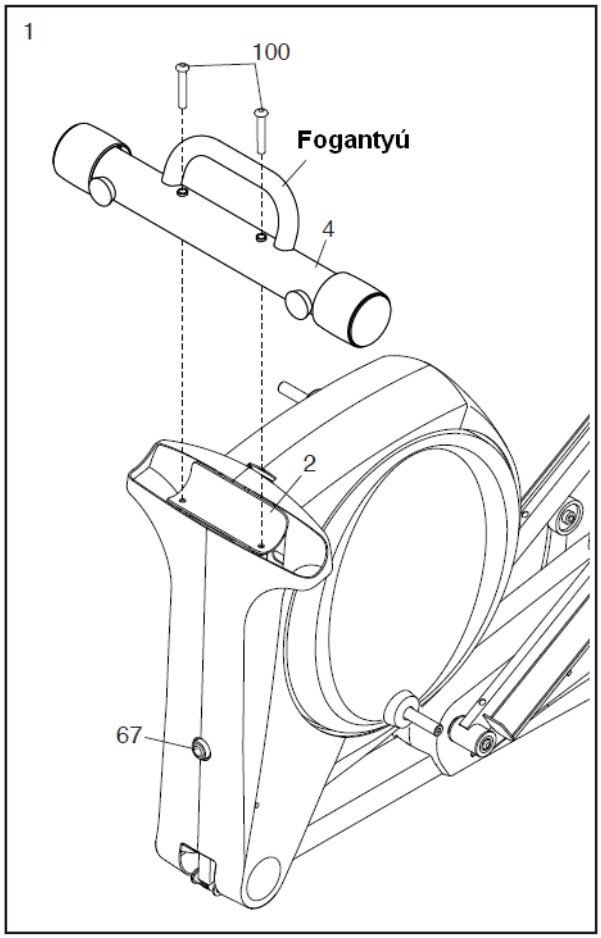
egy gumikalapács

* A szerelés könnyebb lehet, ha rendelkezik villáskulcs készlettel. Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, a szereléshez ne használjon nagy erőkifejtéshez alkalmas szerszámokat.

1. Igazítsa a hátsó stabilizátort (4) a rajzon látható módon.

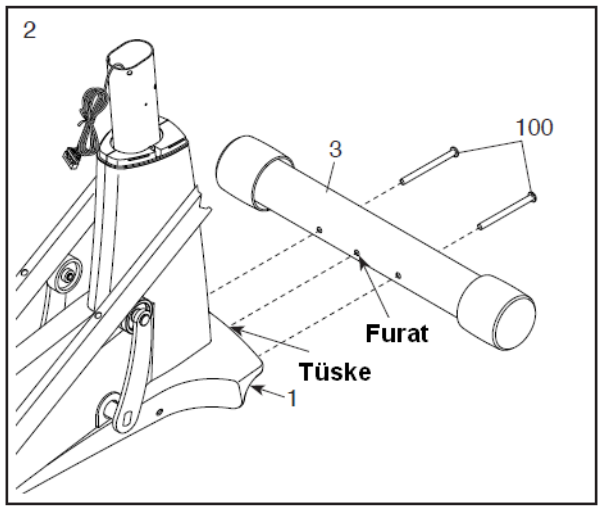
Rögzítse a hátsó stabilizátort (4) az összecsukható vázrészhez (2) két M10x95mm csavarral (100).

Majd fogja meg a fogantyút a hátsó stabilizátoron (4), nyomja meg a retesz gombot (67) és eressze le a hátsó stabilizátort és az összecsukható vázrészt (2) a talajra.



2. Igazítsa az elülső stabilizátort (3) úgy, hogy a rajzon jelzett furat a fővázon (1) elhelyezett tüske felé nézzen

Egy másik személy fogja meg a fővázat (1), amíg hozzáerősíti az elülső stabilizátort (3) a fővázhoz két M10x95mm csavarral (100)



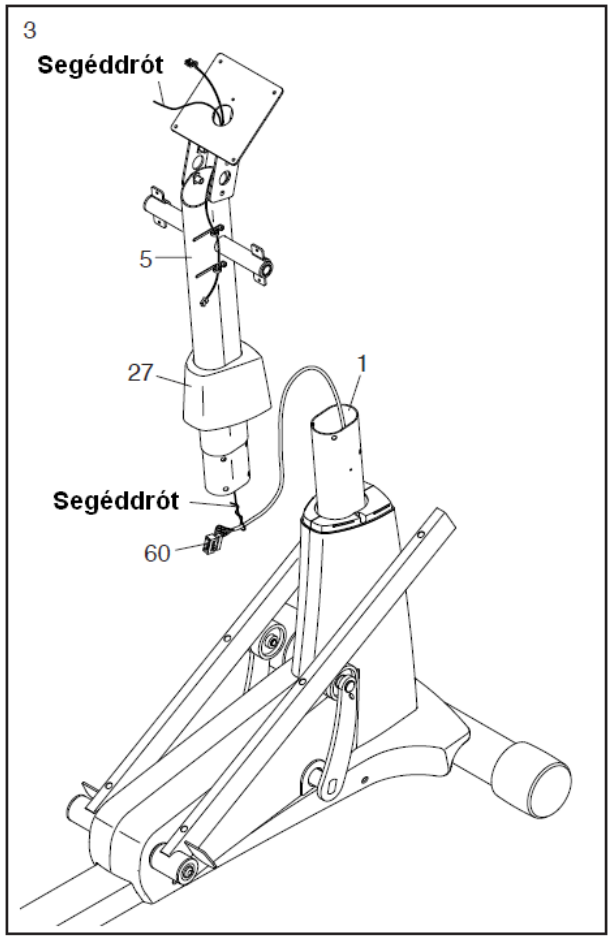
3. Igazítsa a tartóoszlopot (5) és a felső burkolatot (27) a rajzon látható módon.

Csúsztassa a felső burkolatot (27) felfelé a tartóoszlopon (5).

Egy másik személy fogja meg a tartóoszlopot (5) és a felső burkolatot a főváz (1) közelében.

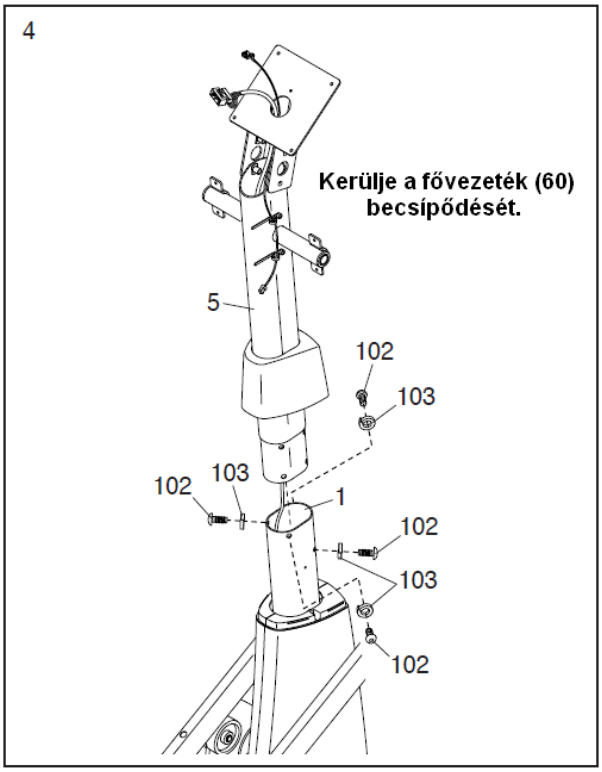
Keresse meg a segéddrótot a tartóoszlopban (5). Kösse a segéddrót alsó végét a fővezetékhez (60). Majd húzza kifelé a segéddrótot a felső végénél fogva úgy, hogy a fővezetéket végigvezeti a tartóoszlopon.

Tipp: A fővezeték (60) a tartóoszlopba (5) való visszaesésének az elkerülése végett, ügyeljen arra, hogy a segéddrót megfelelően legyen hozzákötve a fővezetékhez.



4. Tipp: Kerülje a fővezeték (60) becsípődését. Helyezze a tartóoszlopot (5) a fővázba (1).

Rögzítse a tartóoszlopot (5) négy M8x16mm csavarral (102) és négy M8 rugós alátéttel (103); **még ne tekerje be teljesen a csavarokat. A csavarokat a 11. szerelési lépés végén kell majd szorosan betekerni.**



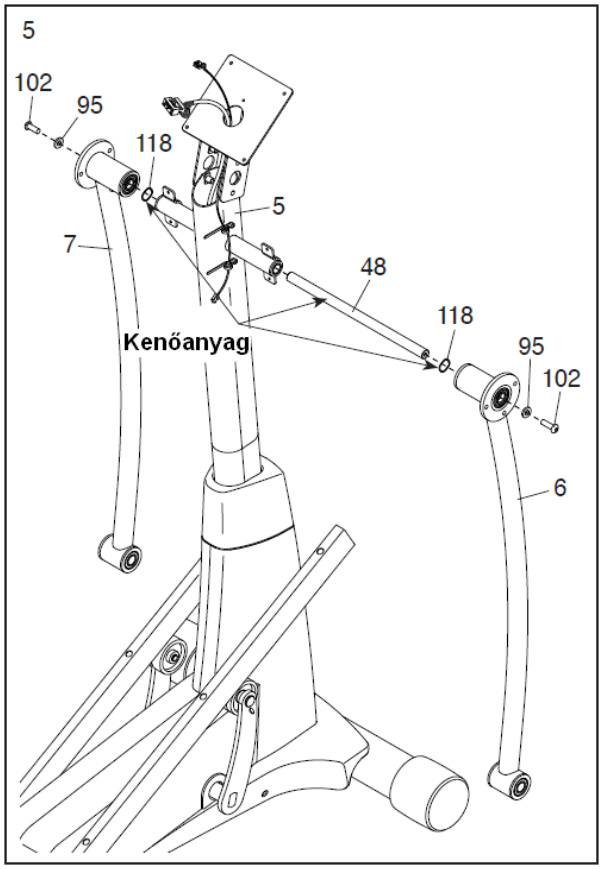
5. Vigyen fel egy keveset a mellékelt kenőanyagból a tartóoszlop tengelyére (48) és a két hullámos alátétre (118).

Helyezze a tartóoszlop tengelyt (48) a tartóoszlopba (5), majd centrírozza azt. Ezután csúsztasson egy-egy hullámos alátétet (118) a tartóoszlop tengely két végére.

Keresse meg a jobb és a bal felső kart (6, 7) és igazítsa a rajzon látható módon.

Csúsztassa a jobb és bal felső karokat (6, 7) a tartóoszlop tengelyre (48).

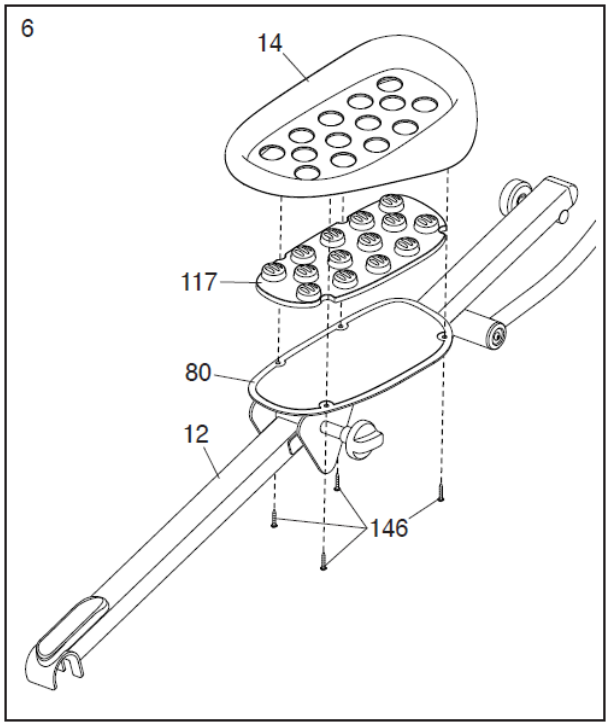
Tekerjen be egy-egy M8x16mm csavart (102) és M8 alátétet (95) **egyszerre** a tartóoszlop tengely (48) mindkét végére.



6. Keresse meg a jobb pedált (14), a jobb pedál betétet (117) és a jobb pedál kart (12), majd igazítsa a rajzon látható módon.

Rögzítse a jobb pedált (14) és a jobb pedál betétet (117) a jobb pedáltartóhoz (80) négy M6x12mm csavarral (146). **Tipp: Lehetséges, hogy meg kell emelni egy kissé a jobb pedáltartót.**

Rögzítse a bal pedált (rajzon nem látható) és a bal pedál betétet (rajzon nem látható) a bal pedál tartóhoz (rajzon nem látható) hasonló módon.

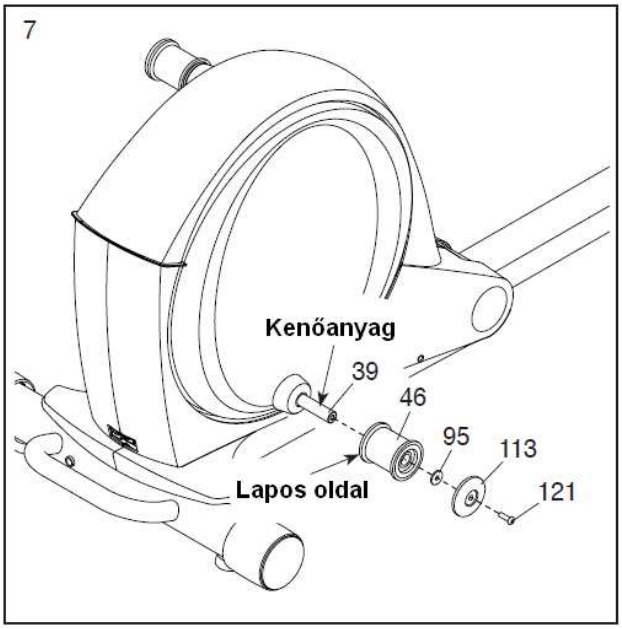


7. Vigyen fel egy keveset a kenőanyagból a jobb hajtókaron (39) lévő tengelyre.

Igazítsa a pedálkar hüvelyt (46) úgy, hogy a lapos oldala nézzen a gép felé. Csúsztassa a pedálkar hüvelyt a jobb hajtókar (39) tengelyére.

Rögzítse a pedálkar hüvelyt (46) egy M8x25mm csavarral (121), egy nagy tengely zárókupakkal (113) és egy M8 alátéttel (95). **Tipp: kerülje a nagy tengely zárókupak sérülését a csavar betekerésekor.**

Hasonló módon szerelje a pedálkar hüvelyt az elliptikus gép másik oldalán.



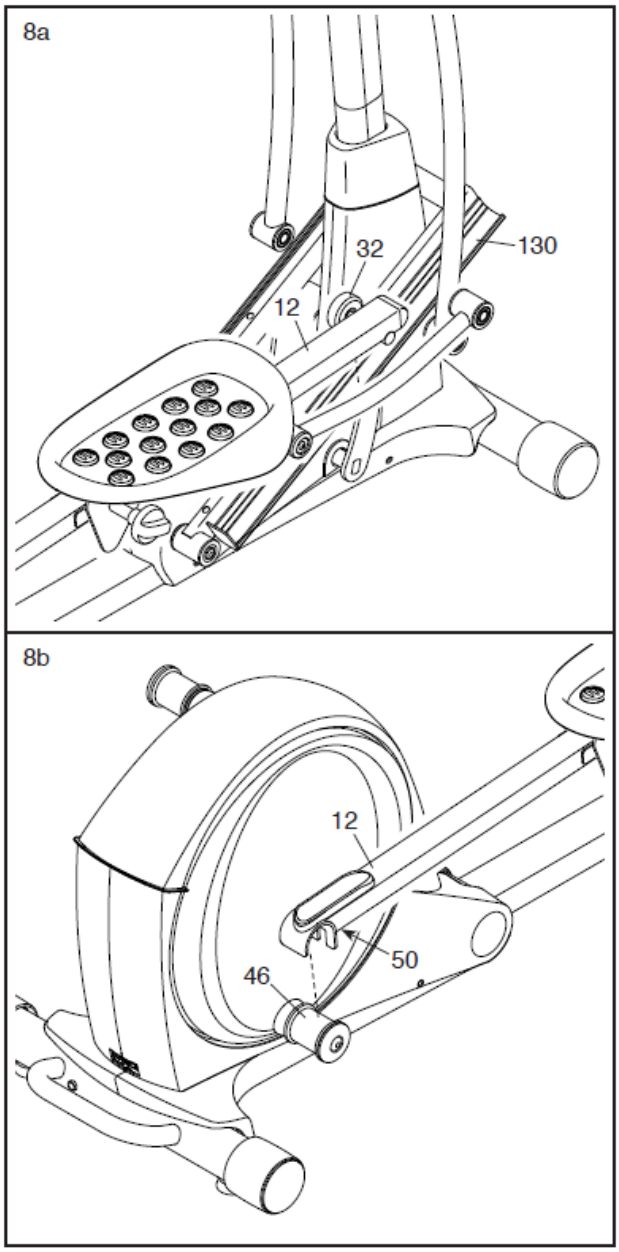
8. Nézze a 8a rajzot. Keresse meg a pedálkar görgőt (32) a jobb pedálkaron (12).

Illessze a pedálkar görgőt (32) a rámpa (130) jobb oldalára.

Nézze a 8b rajzot. Húzza felfelé a jobb pedálkaron (12) a reteszt (50).

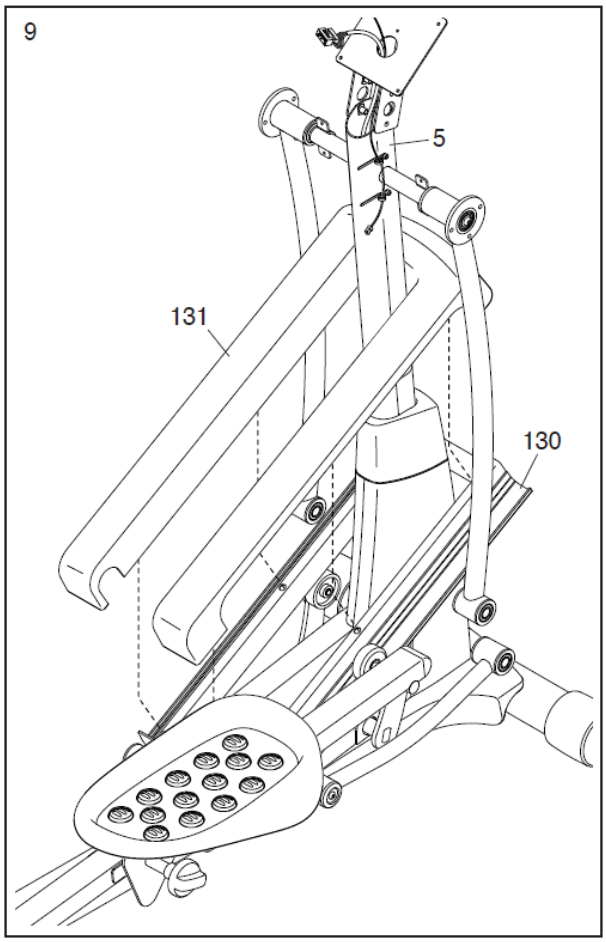
Nyomja a jobb pedálkart (12) a jobb pedálkar hüvelyre (46). **Ügyeljen arra, hogy a jobb pedálkar retesze megfelelően rögzüljön.**

Ismételje meg ezeket a szerelési lépéseket az elliptikus edzőgép másik oldalán.



9. Igazítsa a rámpa burkolatot (131) a tartóoszlopon (5) a rajzon látható módon.

Illessze a rámpa burkolatot (131) a rámpára (130).



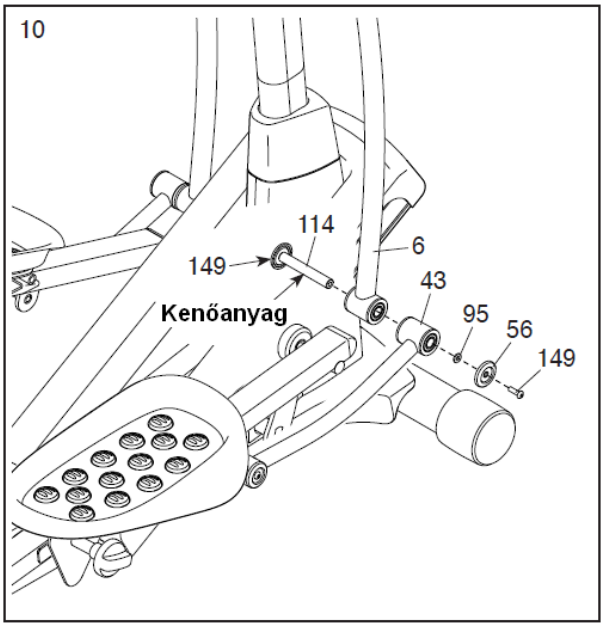
10. Vigyen fel egy keveset a karösszekötő tengelyre (114).

Helyezze a karösszekötő tengelyt (114) a jobb felső karba (6) és a jobb összekötő karba (43) a rajzon látható módon.

Helyezze a hatszögletű kulcsot az M8x35mm csavarba (149) a karösszekötő tengelyben (114).

Használva a hatszögletű kulcsot, a karösszekötő tengely (114) másik végébe tekerje be a másik M8x35mm csavart (149), egy kis tengelykupakot (56) és egy M8 alátétet (95). **Tipp: a csavar betekerésekor ügyeljen arra, hogy a kis tengelykupak ne sérüljön.**

Ismételje meg ezeket a szerelési lépéseket az elliptikus edzőgép másik oldalán.



11. Keresse meg a jobb kormánykart (8) és igazítsa a rajzon látható módon.

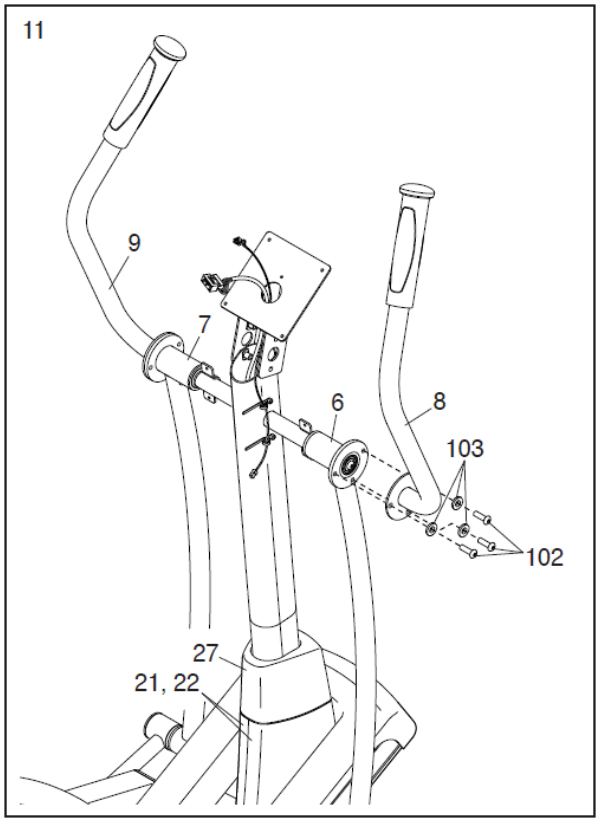
Egy másik személy fogja a jobb kormánykart (8) a jobb felső kar (6) közelében.

Rögzítse a jobb kormánykart (8) a jobb felső karhoz (6) három M8x16mm csavarral (102) és három M8 rugós alátéttel (103).

Rögzítse a bal kormánykart (9) a bal felső karhoz (7) hasonló módon.

Nézze a 4. szerelési lépést a 8. oldalon. Tekerje be szorosan az M8x16mm csavarokat (102).

Csúsztassa a felső burkolatot (27) lefelé és illessze a jobb- és baloldali vázburkolatokra (21, 22).



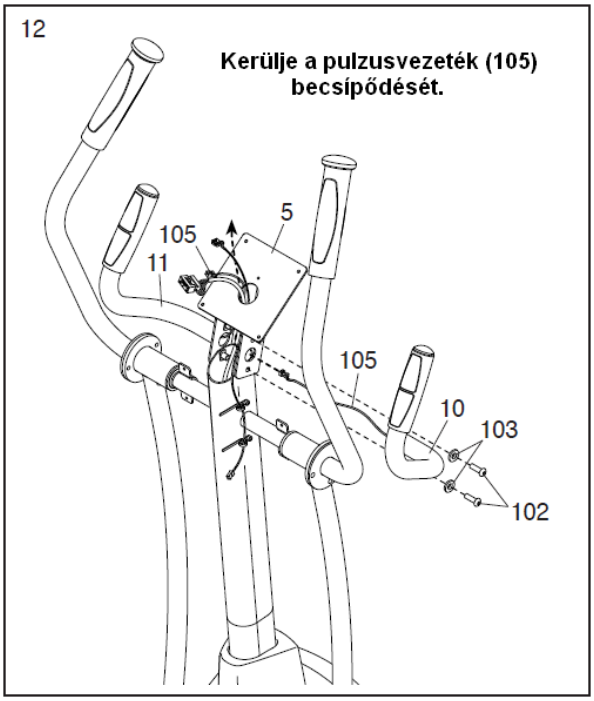
12. Keresse meg a jobb kapaszkodót (10) és igazítsa a rajzon látható módon.

Egy másik személy fogja a jobb kapaszkodót (10) a tartóoszlop (5) jobb oldalához.

Vezesse át a pulzusvezetéket (105) a jobb kapaszkodóból (10) a tartóoszlop jobb oldalán lévő furaton át, majd húzza ki felfelé a tartóoszlop (5) tetején.

Tipp: Kerülje a pulzusvezeték (105) becsípődését. Rögzítse a jobb kapaszkodót (10) a tartóoszlophoz (5) két M8x16mm csavarral (102) és két M8 rugós alátéttel (103).

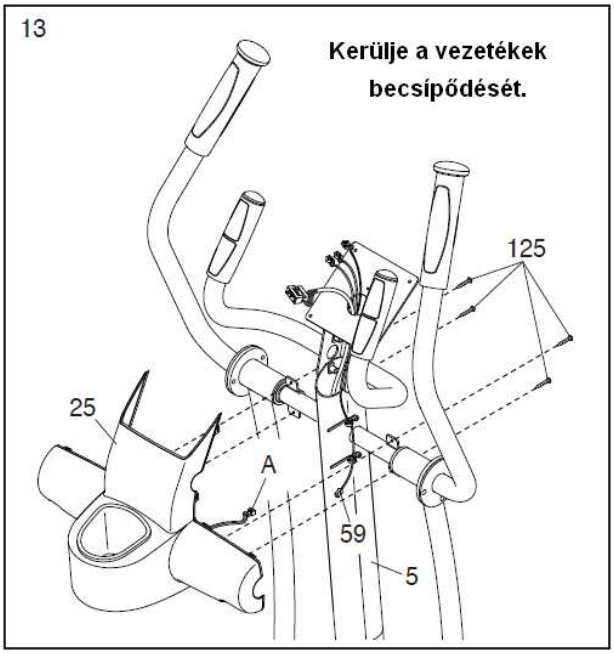
Hasonló módon szerelje fel a bal kapaszkodót (11).



13. Fogja a belső tartóoszlop burkolatot (25) a tartóoszlop (5) közelében.

Csatlakoztassa a belső tartóoszlop burkolaton (25) az (A) vezetéket a vevő hosszabbító vezetékhez (59).

Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését. Rögzítse a belső tartóoszlop burkolatot (25) a tartóoszlophoz (5) négy M4x19mm csavarral (125).

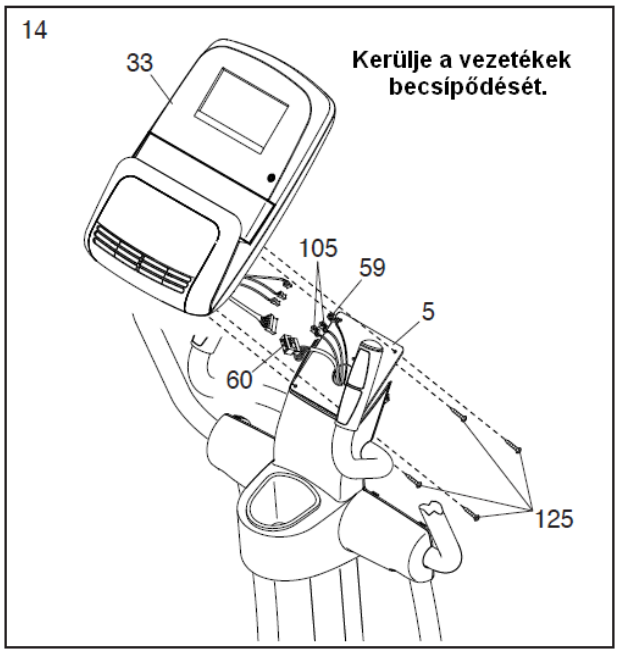


14. Oldja ki, majd eldobhatja, a vezetékkötözőt a fővezetékről (60).

Egy másik személy fogja a konzolt (33) a tartóoszlop (5) közelében. Csatlakoztassa a vezetékeket a konzolon a fővezetékhez (60), a vevő hosszabbító vezetékhez (59) és a pulzusvezetékhez (105).

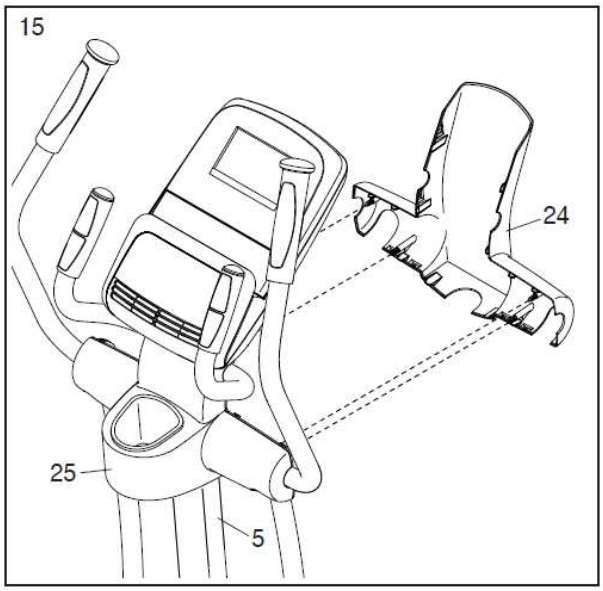
Tolja vissza a kilógó felesleges vezetékrészeket a tartóoszlopba (5) vagy a konzolba (33).

Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését. Rögzítse a konzolt (33) a tartóoszlophoz (5) négy M4x19mm csavarral (125).



15. Igazítsa a külső tartóoszlop burkolatot (24) a rajzon látható módon.

Erősítse a külső tartóoszlop burkolatot (24) a tartóoszlop (5) köré úgy, hogy rápattintja a füleknél fogva a belső tartóoszlop burkolatra (25)



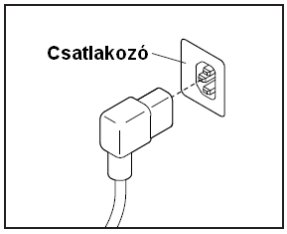
16. Ügyeljen arra, hogy az elliptikus edzőgép minden alkatrésze megfelelően meg legyen húzva. Megjegyzés: az összeszerelést követően maradhatnak még meg darabok. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében tegyen gumiszőnyeget az elliptikus edzőgép alá.

HOGYAN KELL AZ ELLIPTIKUS EDZŐGÉPET HASZNÁLNI

A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS: Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy, a gyártó által ajánlott tápkábelre.**

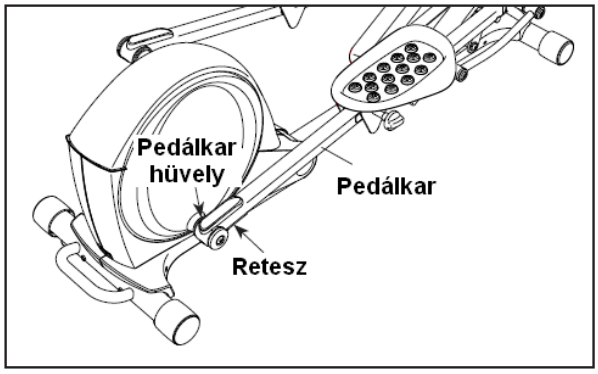
FONTOS! Ha az edzőgép hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.



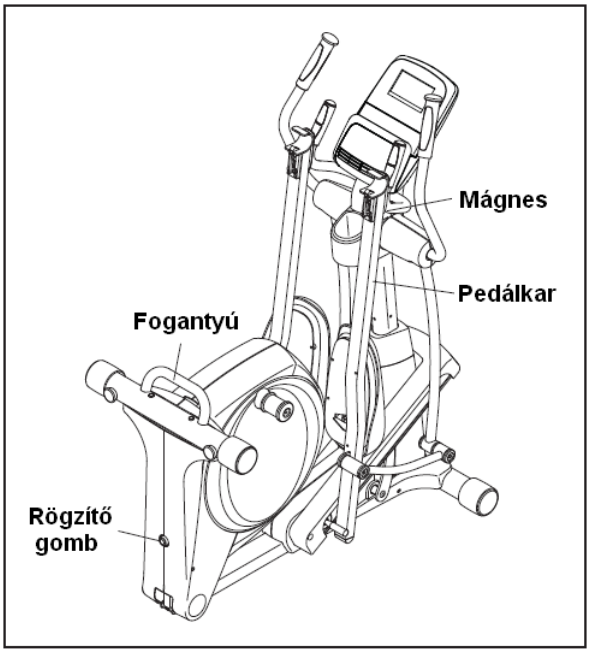
Dugja be a tápkábel egyik végét az edzőgép vázán elhelyezett csatlakozóba. Majd dugja be a tápkábel másik végét egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.

AZ ELLIPTIKUS EDZŐGÉP FELHAJTÁSA ÉS LEHAJTÁSA

Amikor az elliptikus edzőgép nincs használatban, a lendkerék testet fellehet hajtani. Először nyomja be a pedálkar alján lévő reteszt és emelje fel a pedál karokat.



Majd rögzítse a pedál karokat a mágnesnél fogva a kapaszkodóhoz. A mágnesek megfogják a pedálkarokat. Majd a lendkerék testet emelje meg és hajtsa fel a fogantyúnál fogva függőleges állásba.

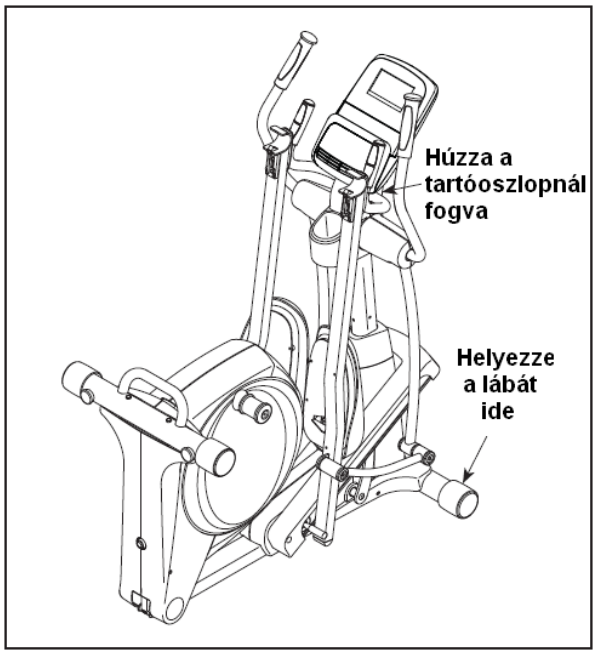


Az elliptikus edzőgép használatához, először nyomja meg a rögzítő gombot és eressze le a lendkerék testet a padlóra vízszintes helyzetbe.

Eressze le a pedálkarokat, amelyek mágnessel vannak rögzítve a kapaszkodókhoz. **Nyomja be a reteszt a pedálkar alján**, majd illessze és rögzítse a pedál karokat a hajtókarra. Ellenőrizze, hogy a pedálkarokat a retesz megfelelően rögzítette.

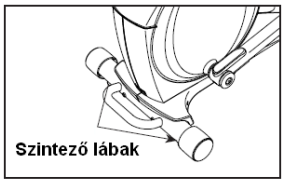
AZ ELLIPTIKUS EDZŐGÉP MOZGATÁSA

Az elliptikus edzőgép mozgatásához előbb hajtsa fel a fentiekben leírtak szerint. Ezután álljon az edzőgép elé és támassza ki a lábát az edzőgép kerekeinek, majd húzza maga felé az edzőgépet a tartóoszlopnál fogva mindaddig, amíg a kerekre nem helyezkedik az edzőgép. Ezután egy másik személy segítségével mozgassa el az elliptikus edzőgépet a kívánt helyre és eressze le vízszintesen a padlóra.

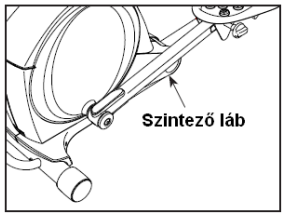


ELLIPTIKUS EDZŐGÉP SZINTEZÉSE

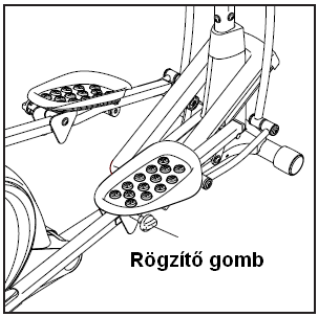
Ha az elliptikus edzőgép enyhén billeg a padlón használat közben, forgassa el az egyik vagy mindkét szintező lábat a hátsó stabilizátoron és állítsa be a szintezést, amíg a billegő mozgást ki nem küszöböli.



Ha az elliptikus edzőgép váza hajlik használat közben, forgassa el a központi szintező lábat addig, amíg a hajlást ki nem küszöböli.



A PEDÁLOK BEÁLLÍTÁSA



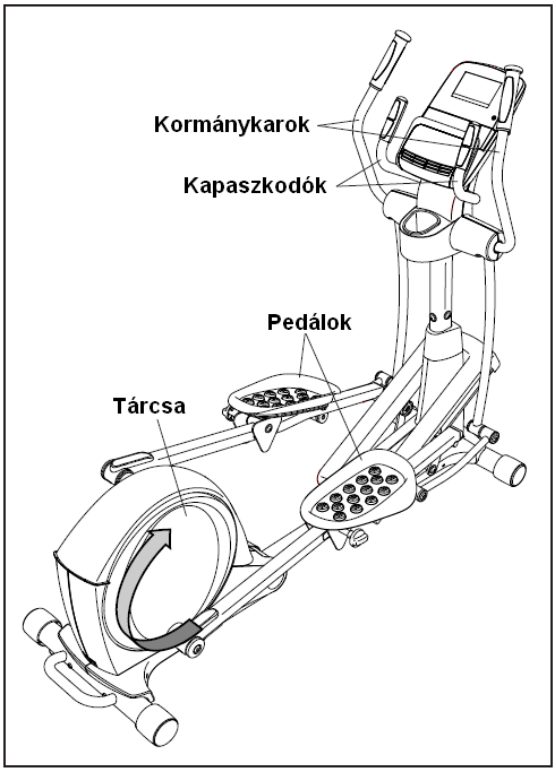
A pedálokat beállítása több pozícióban is lehetséges. A pedálokat külön-külön kell beállítani. Állítsa a pedált a kívánt pozícióba, majd rögzítse azt a rögzítő gombbal, amelyek a pedálok alatt vannak elhelyezve. Ügyelje arra, hogy a pedálok mindkét oldalon egyformán legyenek beállítva.

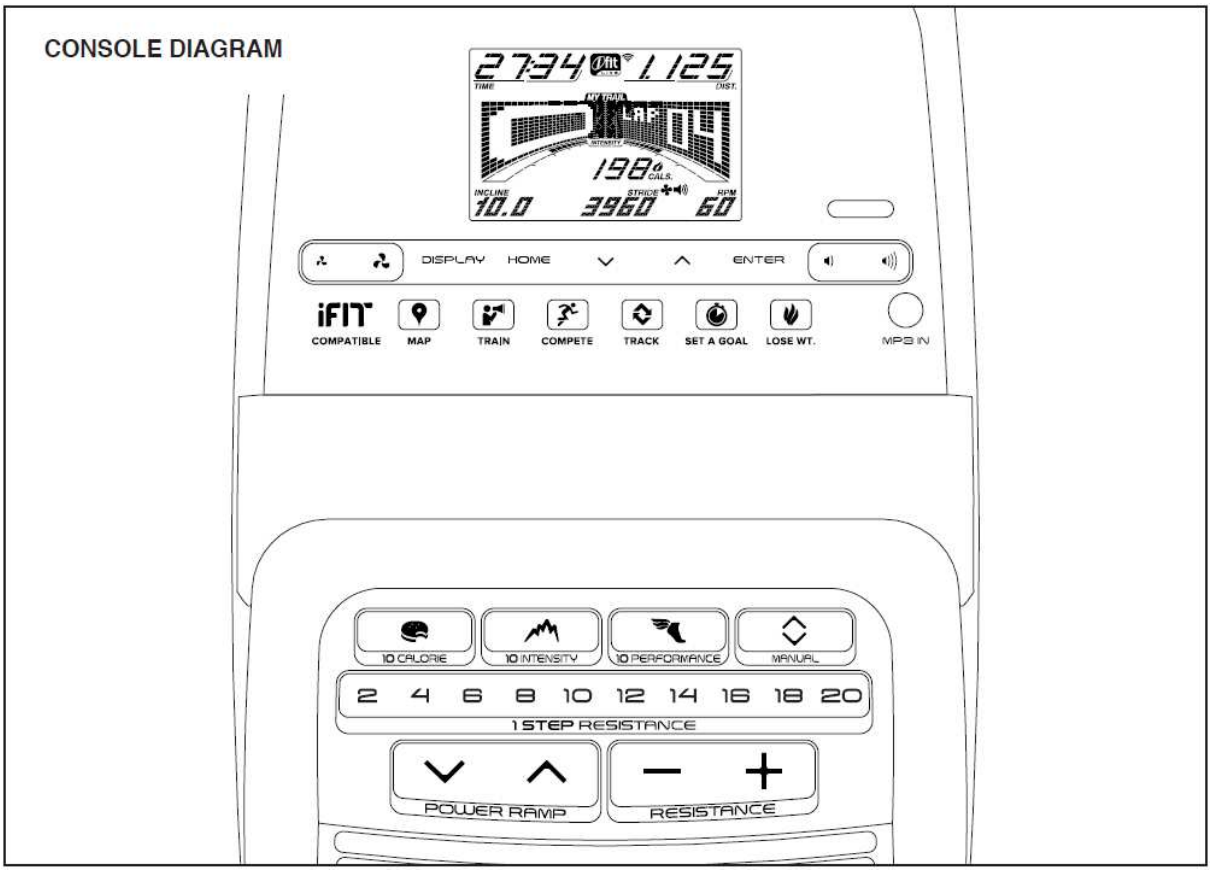
EDZÉS AZ ELLIPTIKUS EDZŐGÉPEN

Az elliptikus edzőgépre való felszálláshoz fogja meg a kormány-karokat és lépjen rá a pedálra, amely a legalsó állásban van. Majd lépjen rá a másik pedálra. Nyomja a pedálokat, amíg folyamatos mozgásba nem kerülnek.

Figyelem: A pedál tárcsa mindkét irányban el tud fordulni. Javasoljuk, hogy a pedál tárcsákat a nyíl által mutatott irányban mozgassa, azonban a változatosság kedvéért forgathatja a pedál tárcsákat az ellenkező irányban is.

Az elliptikus edzőgépről való leszálláshoz várja meg, amíg a pedálok teljesen álló helyzetbe nem kerülnek. **Figyelem: Az elliptikus edzőgépnek nincs szabadonfutó kereke; a pedálok addig mozognak tovább, amíg a lendkerék meg nem áll.** Amikor a pedálok álló helyzetbe kerülnek, előbb a felső pedálról lépjen le. Ezután lépjen le az alsóról.





KONZOLJELLEMZŐK

Az elliptikus edzőgép konzolja számos olyan jellemzőt kínál, amelyek az edzésprogramjait hatékonyabbá és élvezhetőbbé teszik.

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

A konzol harminc előre beállított edzésprogramot kínál. Mindegyik edzésprogram automatikusan változtatja a pedálok ellenállását, a rámpa dőlésszögét és rávezeti Önt, hogy változtassa a pedálozás sebességét, miközben végigvezeti Önt egy hatékony edzésprogramon.

A konzol jellemzője még az iFiT edzésmód, amely lehetővé teszi, hogy az opcionális iFiT modul segítségével vezeték nélküli internetkapcsolatot létesítsen. Az iFiT Live modul lehetővé teszi, hogy személyre szabott edzésprogramokat tudjon letölteni az edzőgépére és nyomon követheti edzési eredményeit az iFiT Live weboldalán. **Az iFiT Live modul megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön a boltban, ahol az elliptikus edzőgépet vásárolta vagy keresse fel a www.iFiT.com weboldalt.**

Még a saját MP3 lejátszóját vagy CD lejátszóját is csatlakoztathatja a konzol hangrendszeréhez és hallgatja a kedvenc zenéjét vagy hangos könyveit edzései során.

Áramellátás bekapcsolása – 19. oldal; **Manuális üzemmód használata** – 19. oldal, **Előre beállított edzésprogram alkalmazása** – 22. oldal, **Set-a-goal edzésprogram alkalmazása** – 23. oldal; **iFiT Live edzésmód** – 24. oldal; **Hangsugárzó rendszer használata** – 25. oldal; **Konzol beállításainak a megváltoztatása** – 26. oldal.

FONTOS! Ha a konzol felületén átlátszó műanyag van, távolítsa el azt.

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

FONTOS! Ha az edzőgép hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati tápkábelt (nézze a 15. oldalt). Ezután keresse meg a KI/BE kapcsoló gombot, árammegszakítót az edzőgép keretén a hálózati kábel közelében. Ügyeljen arra, hogy az árammegszakító a „reset" (BE) álláson legyen.

Miután csatlakoztatta a tápkábelt, a konzol kijelzője felvillan és az edzőgép használatra kész.

Megjegyzés: Miután először bekapcsolta az áramellátást, az elliptikus edzőgép rámpája automatikusan kalibrálódik. A rámpa felemelkedik a legmagasabb állásba, majd leereszkedik. Amennyiben a rámpa már nem mozdul el egyik irányban sem, akkor az edzőgép kalibrálása befejeződött.

FONTOS: Ha az elliptikus edzőgép automatikus kalibrálása nem történne meg, olvassa el az erre vonatkozó információkat a 27. oldalon.

MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.
Nézze AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt fent.

2. Válassza ki a manuális üzemmódot.
A kézi vezérlés üzemmódhoz nyomja meg a MANUAL gombot a konzolon.

Ha nincs csatlakoztatva iFiT Live modul és nem csatlakozott az iFit.com weboldalra sem, akkor automatikusan a manuális üzemmód jelölődik ki.

3. Változtasson a pedálok ellenállásán vagy a rámpa dőlésszögének a beállításán
Edzés közben, ha változtatni akar a pedálok ellenállásán, akkor nyomja meg a RESISTANCE felirat felett lévő plusz vagy mínusz gombot ismételten vagy az 1 Step Resistance gombok egyikét.

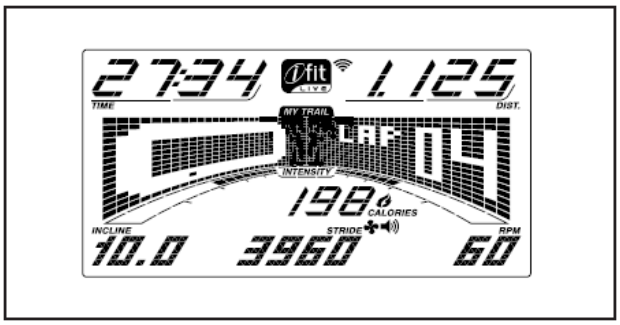
Megjegyzés: a kívánt ellenállás érték kiválasztása után egy kevés időnek kell eltelni, hogy a változás érvényesüljön.

Megváltoztathatja a rámpa dőlésszögét, ha kívánja. A dőlésszög megváltoztatásához nyomja meg a növelés vagy csökkentés gombokat ismételten a POWER RAMP felirat felett a konzolon.

Megjegyzés: a kívánt dőlésszög kiválasztását követően néhány másodpercnek kell eltelnie ahhoz, hogy a változás érvényesüljön.

4. Figyelje edzésének alakulását a kijelzőn.

A kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:



Calories (Cals.) - a már elégetett kalóriák hozzávetőleges száma látható.

Calories per Hour (Cals./Hr) – az óránként elégetett hozzávetőleges kalóriamennyiség látható

Distance (Dist.) – a pedálozással megtett távolság látható mérföldben vagy kilométerben

Incline – valahányszor változik a rámpa dőlésszöge, annyiszor néhány másodperc erejéig a kijelzőn látható a dőlésszög beállítása

Pulse - a felhasználó pulzusszámát mutatja, ha használja a markolati pulzusérzékelőt vagy a mellkasi pulzusérzékelőt (olvassa el az 5. pontot).

Resistance (Resist.) – valahányszor változik a pedálok ellenállásának az erőssége, annyiszor néhány másodperc erejéig látható az ellenállási szint.

RMP - mutatja a pedálozás ütemét, fordulat/perc

Stride - mutatja a megtett lépések számát

Time - ha a kézi vezérlési üzemmódban van, akkor az eltelt időt mutatja. Amennyiben egy beállított programot használ, akkor az edzésprogramból megmaradt időt mutatja.

A mátrix több megjelenítési szelvényt kínál. Nyomja meg ismételten a Display gombot, amíg a kívánt jelzésforma megjelenik, ill. megnyomhatja az Enter gomb mellet a növelés vagy a csökkentés gombot is ismételten.

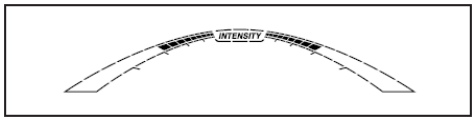
Incline – ez a szelvény az edzésprogram dőlésszög-beállításainak a profilját mutatja. Minden megkezdett perc végén megjelenik az új dőlésszög-beállítás.

Speed - ez a szelvény az edzésprogram sebesség-beállításainak a profilját mutatja. Minden megkezdett perc végén megjelenik az új sebesség-beállítás.

My Trail – ez a szelvény egy 400 méteres versenypályát jelenít meg. Edzés közben a villogó téglalap jelzi a felhasználó haladását. A My Trail szelvényen látható még a megtett körök száma.

Calorie – ezen a szelvényen látható a hozzávetőleges kalóriaszám, amit el kell égetnie. Minden egyes szegmens magassága jelzi az adott szegmens addig elégetett kalóriák mennyiségét.

Az edzése alatt, az INTENSITY kijelző mutatja az edzés hozzávetőleges intenzitás szintjét.

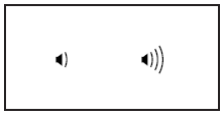


Az alapértelmezett beállításokhoz való visszatéréshez nyomja meg a Home gombot (a beállítások megváltoztatásához nézze a Konzol beállításainak a megváltoztatása c. részt a 26. oldalon). Ha szükséges, nyomja meg a Home gombot ismételten.

Amikor a vezeték nélküli iFiT Live modul be van helyezve, a vezeték nélküli jel a konzol felső részén mutatja a jel erősségét. A négy ívelés a legerősebb értéket jelenti.

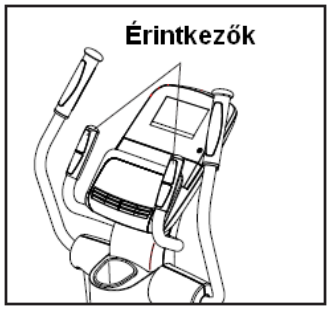
Bármely elindított edzésprogramból való kilépéshez nyomja meg a Home gombot. Ha szükséges, nyomja meg ismételten a Home gombot.

A hangerő megváltoztatásához nyomja meg a hangerőnövelés vagy csökkentés gombokat ismételten.



5. Ha kívánja, mérje meg a pulzusszámát.
Pulzusszámát megmérheti akár a markolatos pulzusérzékelő, vagy akár egy opcionális mellkasi pulzusérzékelő segítségével **(az opcionális mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos információt nézze a 25. oldalon).**

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

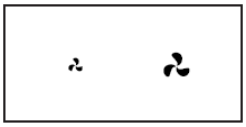


Ha a markolatos pulzusérzékelő fém érintkezőin átlátszó műanyag fóliák vannak, távolítsa el azokat. Ezen felül ügyeljen arra, hogy a keze tiszta legyen. A szívritmusa méréséhez fogja a markolatos pulzusérzékelőt úgy, hogy a kezei a fém érintkezőin támaszkodjanak. **Kerülje el a keze mozgatását, illetve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

Amikor a markolatos pulzus érzékelőt fogja, az Ön pulzusszáma megjelenik a kijelzőn. Először egy szív alakú szimbólum elkezd villogni a kijelzőn, majd megjelenik a mért pulzusérték. A lehető legpontosabb szívritmus adatok leolvasása érdekében fogja az érintkezőket legalább 15 másodpercig.

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

6. Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.
A ventilátort gyenge, ill. erős sebességre lehet beállítani. A ventilátort kikapcsolhatja, vagy a sebesség-beállításait megváltozathatja a növelés és csökkentés gombok ismételt megnyomásával.



Megjegyzés: Ha a pedálozás abbamarad, a ventilátor kb. 30 másodperc elteltével automatikusan kikapcsol.

7. Ha végzett az edzéssel, húzza ki a tápkábelt.
Ha a pedálok nem mozdulnak néhány másodpercig, hangjelzés hallatszik, és a kijelző szünetel.

Ha a pedálok nem mozdulnak néhány percig és egyik gomb sem lett megnyomva, a kijelző kikapcsol és az értékek törlődnek.

Ha befejezte az edzését, kapcsolja ki az edzőgépet és húzza ki a tápkábelt. **Fontos: Ha ezt nem teszi meg, az elektromos alkatrészek idő előtt elhasználódnak.**

ELŐRE BEÁLLÍTOTT EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1. Kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához. Nézze AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 19. oldalon.

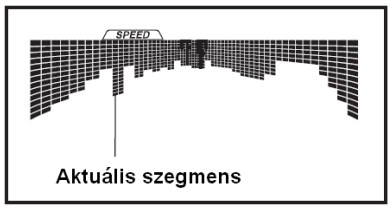
2. Edzésprogram kiválasztása.
Az előre beállított edzésprogram kiválasztásához nyomja meg ismételten a 10Calorie, 10Intensity vagy a 10Performance gombok egyikét ismételten, amíg a kívánt program meg nem jelenik a kijelzőn.

Miután kiválasztotta az edzésprogramot, a kijelzőn megjelenik az edzésprogram időtartama és a neve. Ezenkívül a sebesség beállítás profilja is megjelenik a mátrix kijelzőn.

A kijelzőn látható még a maximális pedálozási sebesség (rmp), a maximális ellenállás beállítás és a rámpa maximális dőlésszögének a beállítása.

3. Az edzésprogram elindításához kezdje el a pedálozást.
Minden edzésprogram egyperces szegmensekre van felosztva. Minden szegmensre egy ellenállás fokozat, egy rámpa dőlésszög beállítás és egy célsebesség (rmp) beállítás van programozva. Megjegyzés: Ugyan az az ellenállás, rámpa dőlésszög és célsebesség beállítás lehet programozva két egymást követő szegmens esetében.

Az ellenállás fokozata, a rámpa dőlésszöge és a célsebesség (rmp) beállítása megjelennek a kijelzőn. Az edzésprogram alkalmazásakor a SPEED és az INCLINE szelvényeken nyomon követheti edzésének alakulását. A profil villogó része képviseli az edzésprogram aktuális szegmensét. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens célsebességét vagy a dőlésszög beállítását.



Minden egyes szegmens végén hangjelzéssorozat hallatszik, majd villogni kezd a profil következő szegmense. Ha a következő szegmensre nézve más ellenállási szint, rámpa-dőlésszög vagy célsebesség van programozva, figyelmeztetésül villogni kezd a kijelzőn az új ellenállási szint, rámpa-dőlésszög, ill. célsebesség beállítás. Ezután az edzőgép az új beállításokhoz igazodik.

Edzése során próbálja megtartani az aktuális szegmensre érvényes előírt pedálozási célsebességet (RMP). Ha a kijelzőn egy **felfelé mutató nyíl** jelenik meg, akkor növelnie kell a lépéstempóját, ha egy **lefelé mutató nyíl** jelenik meg, akkor a csökkentenie kell a lépéstempóját. Ha nem jelenik meg **semmilyen nyíl**, akkor az edzésprogramnak megfelelő a lépéstempója.

FONTOS: A cél RMP csak motivációként szolgál. A felhasználó tényleges lépés tempója lehet lassabb, mint a célsebesség. Ügyeljen arra, hogy a pedálozás tempója komfortos legyen.

Ha az adott szegmens ellenállásszintje túl erős vagy túl gyenge, a Resistance plusz vagy mínusz gombok megnyomásával manuálisan felülbírálhatja azt. Hasonló módon a rámpa dőlésszögét is megváltoztathatja az Incline növelés vagy csökkentés gombok segítségével. **FONTOS: ha a program aktuális szegmense befejeződött, a pedálok automatikusan a következő szegmensre beállított ellenállásra és rámpa-dőlésszögre állnak át.**

Ez így folytatódik mindaddig, amíg az edzésprogram utolsó szegmense is véget nem ér. A programot bármikor leállíthatja, ha leáll a pedál taposásával. A kijelző hangjelzést ad és villogni kezd az idő. A program újraindításához egyszerűen folytassa a pedál taposását.

4. Figyelje edzésének alakulását a kijelzőn.
Nézze a 4. lépést a 20. oldalon.

5. Ha kívánja, mérje meg a pulzusszámát.
Nézze az 5. lépést a 21. oldalon.

6. Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.
Nézze a 6. lépést a 21. oldalon.

7. Ha végzett az edzéssel, húzza ki a tápkábelt.
Nézze a 7. lépést a 21. oldalon.

BEÁLLÍTOTT CÉL-EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA - SET-A-GOAL WORKOUT

1. Kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.
Nézze AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 19. oldalon.

2. Kalória-, távolság- vagy idő-beállítása az edzésprogramban.
A kalória-, távolság- vagy időbeállításához, először nyomja meg a SET A GOAL gombot a kijelzőn.

Ezután nyomja meg ismételten a növelés vagy a csökkentés gombot az Enter gomb mellett a kijelzőn, amíg meg nem jelenik a kívánt célkitűzés neve. Majd nyomja meg az Enter gombot.

Az Enter gomb mellett található növelés és csökkentés gombok segítségével tudja beállítani a cél-edzésprogramot.

3. Az edzésprogram elindításához kezdje el a pedálozást.
A kijelzőn látható a célsebesség (rmp), mely hozzásegíti a felhasználót, hogy elérje a célkitűzését. Edzése során próbálja megtartani az aktuális szegmensre érvényes előírt pedálozási célsebességet.
FONTOS: A cél RMP csak motivációként szolgál. A felhasználó tényleges lépés tempója lehet lassabb, mint a célsebesség. Ügyeljen arra, hogy a pedálozás tempója komfortos legyen.

Megjegyzés: A cél kalória mennyiség nem más, mint egy hozzávetőleges mennyiség, amit az edzés során elégetünk. Az elégetett kalóriamennység függ a felhasználó testsúlyától, illetve eltérhet a valóságtól, ha az edzés során változtatva van a sebesség, az ellenállás és dőlésszög beállítás.

Az edzésprogram folytatódig mindaddig, amíg a felhasználó el nem éri a kalória, távolság vagy idő célkitűzéseit. A programot bármikor leállíthatja, ha leáll a pedál taposásával. A kijelző hangjelzést ad és villogni kezd az idő. A program újraindításához egyszerűen folytassa a pedál taposását.

4. Figyelje edzésének alakulását a kijelzőn.
Nézze a 4. lépést a 20. oldalon.

5. Ha kívánja, mérje meg a pulzusszámát.
Nézze az 5. lépést a 21. oldalon.

6. Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.
Nézze a 6. lépést a 21. oldalon.

7. Ha végzett az edzéssel, húzza ki a tápkábelt.
Nézze a 7. lépést a 21. oldalon.

iFiT LIVE EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

Az iFiT Live edzésprogram alkalmazásához iFiT Live modullal kell rendelkezni.

Az iFiT Live modul megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön az üzletben, ahol az edzőgépet vásárolta vagy keresse fel a www.iFiT.com weboldalt.

Az iFiT Live modul alkalmazásához szüksége van egy laptop számítógépre USB csatlakozóval, WiFi hálózatra - vezeték nélküli internet kapcsolatra (802.11b router, SSID). Ezenkívül rendelkeznie kell érvényes iFiT.com tagsággal.

FONTOS: A sugárzásra vonatkozó követelményeknek megfelelően, az iFiT Live modultól legalább 20cm távolságra kell, hogy legyen mindennemű személy, antenna és jeladó.

1. Kezdjen el pedálozni vagy nyomja meg a konzolon található bármelyik gombot a konzol bekapcsolásához.
Nézze AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA részt a 19. oldalon.

2. Ügyeljen arra, hogy az iFiT modul csatlakoztatva legyen a konzolhoz.
Az iFiT edzésprogram alkalmazásához, ügyeljen arra, hogy az iFiT modul csatlakoztatva legyen a konzolhoz.

3. Válassza ki a felhasználót.
Ha több mint egy felhasználó van regisztrálva tagként az iFiT.com adatlapon, először ki kell jelölnie a felhasználót a kijelzőn. Nyomja meg a növelés vagy csökkentés gombokat az Enter gomb mellett a felhasználó kiválasztásához.

4.Válassza ki az iFiT edzésprogramot.
Az edzőgépnek megfelelő, iFiT edzésprogramok letöltéséhez nyomja meg a Map, Train vagy a Lose Wt. gombok egyikét. Nyomja meg az iFiT Live gombot, hogy letölthesse a listájába a következő edzésprogramot. Megjegyzés: az iFiT Live gombokhoz demó edzésprogramok is tartoznak. A demó edzésprogram alkalmazásához vegye ki az iFiT Live modult a konzolból, majd nyomja meg az iFiT Live gombok egyikét.

Nyomja meg a Compete gombot, hogy teljesítse a korábban tervezett versenyprogramot.

Ha az edzésprogram listájából egy korábbi programot szeretne újra lefuttatni, először nyomja meg a Track gombot. Majd a növelés vagy csökkentés gombok segítségével válassza ki a kívánt edzésprogramot. Ezt követően, nyomja meg az Enter gombot az edzésprogram elindításához.

A cél-edzésprogram alkalmazásához nyomja meg a Set Goal gombot (nézze a 23. oldalt).

Megjegyzés: Mielőtt bármely edzésprogramot letöltene, előtte hozzá kell adnia a saját listájához a www.ifit.com weboldalon.

További információkért keresse fel a www.iFiT.com weboldalt.

Miután kiválasztotta az iFiT edzésprogramot, a kijelzőn megjelenik az edzésprogram neve, időtartama, maximális rámpa-dőlésszög beállítása és a távolság. Látható még a hozzávetőleges kalóriamennyiség, amit el kell égetnie az edzésprogram során és az ellenállás-beállítások profilja.

Megjegyzés: A cél kalória mennyiség nem más, mint egy hozzávetőleges mennyiség, amit az edzés során elégetünk. Az elégetett kalóriamennység függ a felhasználó testsúlyától, illetve eltérhet a valóságtól, ha az edzés során változtatva van a sebesség, az ellenállás és dőlésszög beállítás.

5. Edzésprogram elindítása.
Nézze a 3. pontot a 22. oldalon.

Néhány edzésprogramnál, egy személyi edző hangja segít végigvezetni az edzésprogramon. A személyi edző hangbeállításainak a megváltoztatásához nézze A KONZOL BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA részt a 26. oldalon.

A programot bármikor leállíthatja, ha leáll a pedál taposásával. A kijelző hangjelzést ad és villogni kezd az idő. A program újraindításához egyszerűen folytassa a pedál taposását.

6. Figyelje edzésének alakulását a kijelzőn.
Nézze a 4. lépést a 20. oldalon.

A My Trail szelvényen láthatja a térképen jelölt távolságot, amit már eddig megtett illetve a pályát és a körök számát, amit teljesített.

A verseny edzésprogram alatt, a Competition szelvényen láthatja a versenyben elért eredményét. Amikor versenyez, a mátrix tetején a felső vonal jelzi, hogy hány versenyt teljesített. A további vonalak jelzik a többi versenyzőt. A mátrix vége jelzi a verseny végét.

7. Ha kívánja, mérje meg a pulzusszámát.
Nézze az 5. lépést a 21. oldalon.

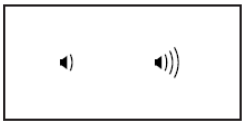
8. Ha szükséges, kapcsolja be a ventilátort.
Nézze a 6. lépést a 21. oldalon.

9. Ha végzett az edzéssel, húzza ki a tápkábelt.
Nézze a 7. lépést a 21. oldalon.

További információkért keresse fel a www.iFiT.com weboldalt.

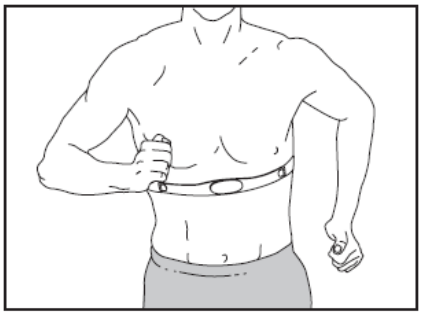
HANGSUGÁRZÓ RENDSZER ALKALMAZÁSA

Ha zenét vagy hangos könyveket kíván a konzol hangsugárzó rendszerének a segítségével lejátszani, az audió/videó dugaszhüvelyen keresztül kell saját MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy más, személyi audio-/video lejátszóját a konzolhoz csatlakoztatnia. **Ügyeljen arra, hogy a csatlakozás megfelelő legyen.**



Majd nyomja meg a PLAY gombot az MP3 vagy CD lejátszóján. A hangerő szabályozásához használja a hangerő szabályozására szolgáló gombokat a kijelzőn vagy beállíthatja a hangerőt a saját lejátszóján is.

OPCIONÁLIS MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ



Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés a megfelelő pulzusszámon. A mellkasi pulzusérzékelő – miközben a pulzusszámot az edzésprogramok során nyomon követi – kéz nélküli üzemmódot is kínál. **A mellkasi pulzusérzékelő megvásárlásához érdeklődjön a boltban, ahol a futópadot vásárolta.**

A KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MEGVÁLTOZTATÁSA

A konzol egyik funkciója az információs üzemmód, amely megőrzi a futópaddal kapcsolatos információkat és személyre szabhatja a konzol beállításait (mértékegység kiválasztása, kijelző kontrasztbeállítása stb.)

Ha az iFit modul csatlakoztatva van, beállíthatja a személyi edző hangját és az alapértelmezett beállításokat, ellenőrizheti az iFit modul státuszát és a letöltéseket.

1. Információs üzemmód kiválasztása.
Az információs üzemmód kijelöléséhez tartsa megnyomva folyamatosan a Display gombot néhány másodpercen át, amíg megjelenik az információs üzemmód a kijelzőn.

2. Használatbavételi információk.
A kijelzőn látható az idő - az az összesített óraszám, amennyit az edzőgépet addig használták, valamint a távolság – az az összesített távolság, amennyit az edzőgépen addig pedáloztak (mérföldben vagy kilométerben).

3. Mértékegység kiválasztása.
A kijelzőn megjelenített szó: ENGLISH – angol mérföldet, az METRIC – kilométer beállítási mértékegységet jelent. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az Enter gombot ismételten.

4. Kijelző kontrasztbeállítása.
Az aktuális kontrasztbeállítás megtekintéséhez nyomja meg a csökkentés gombot. Ezután nyomja meg a rámpa növelés vagy csökkentés gombok egyikét ismételten a kívánt kontrasztbeállítás megváltoztatásához, ha szükséges.

5. Az iFit modul csatlakoztatási állapotának az ellenőrzése.
Ha a kijelző a következő szöveget jeleníti meg: WIFI MODULE vagy USB MODULE, akkor az iFit modul csatlakoztatva van a konzolhoz.

Ha nincs semmilyen modul csatlakoztatva, akkor a kijelző a következő szöveget jeleníti meg: NO IFIT MODULE.

6. Személyi edző hangbeállításának a megváltoztatása, ha szükséges.
Az aktuális személyi edző hangbeállítását a csökkentés gomb megnyomásával jelenítheti meg a kijelzőn. A hangbeállítás ki- ill. bekapcsolásához nyomja meg az Enter gombot ismételten.

7. Alapértelmezett menü beállítása a kijelzőn.
Az alapértelmezett beállítás megjelenítéséhez nyomja meg a csökkentés gombot. Az alapértelmezett beállítás az az üzemmód, amit megjelenít a kijelző, miután bekapcsolta az edzőgép konzolját. Az Enter gomb ismételt megnyomásával kiválaszthatja, hogy a manuális üzemmód vagy az iFit üzemmód legyen az alapértelmezett beállítás a kijelzőn.

8. Az iFit modul státuszának az ellenőrzése.
Az iFit modul státuszának a megjelenítéséhez nyomja meg a csökkentés gombot. A kijelzőn a következő szöveg olvasható: CHECK WIFI STATUS vagy CHECK USB STATUS.

Néhány másodperccel az Enter gomb megnyomását követően a kijelzőn látható lesz az iFit modul státusza. A menüpontból való kilépéshez nyomja meg a Display gombot.

9. Letöltések ellenőrzése.
Nyomja meg a csökkentés gombot a letöltések megjelenítéséhez. A kijelzőn a következő szöveg olvasható: SEND/RECEIVE DATA.
Nyomja meg az Enter gombot, ezután a konzol ellenőrzi az iFit edzésprogramok és a firmware letöltéseket.

10. Kilépés az információs üzemmódból.
Az információs üzemmódból való kilépéshez nyomja meg a Display gombot.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS

Rendszeresen ellenőrizze az edzőgép állapotát, a meglazult elemeket húzza meg, a hibásakat azonnal cserélje ki.

Az edzőgép tisztításához használjon puha rongyot és enyhe mosószert. **FONTOS! Hogy elkerülje a konzol károsodását, ügyeljen arra, hogy ne érje semmilyen folyadék és direkt napfény.**

KONZOL PROBLÉMAKERESÉS
Ha a konzol nem kapcsol be, nézze meg, hogy a tápkábel megfelelően van csatlakoztatva. Ha vonalak jelennek meg a kijelzőn, nézze a KONZOL BEÁLLÍTÁSAINAK MEGVÁLTOZTATÁSA c. részt a 26. oldalon a kijelző kontraszterősségének a beállításához.

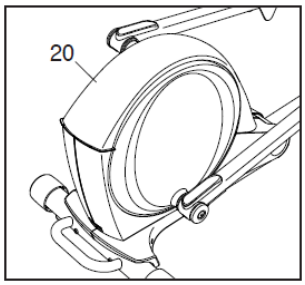
Ha a markolati pulzusérzékelő nem működik megfelelően, olvassa újra az 5. pontban leírt információt a 21. oldalon

RÁMPA KALIBRÁLÁSA
Ha nem működik megfelelőn a rámpa, szükség lehet a rámpa kalibrálására. A rámpa kalibrálásához nyomja meg és tartsa lenyomva néhány másodpercen át folyamatosan a Calorie gombot, amíg megjelenik a teszt üzemmód.

Nyomja meg ismét a Calorie gombot, majd nyomja meg a POWER RAMP felirat fölött lévő csökkentés vagy növelés gombot a rámpa kalibrálásához. A rámpa automatikusan felemelkedik a legmagasabb állásba, majd leereszkedik a legalacsonyabb állásba.

Ha rámpa már nem mozdul, akkor a kalibrálás befejeződött. Nyomja meg a Calorie gombot ismételten, hogy kilépjen a kalibrációs üzemmódból.

A FORGÁSÉRZÉKELŐ BEÁLLÍTÁSA
Ha kijelző nem megfelelően mutatja az edzéssel kapcsolatos adatokat, be kell állítani a forgásérzékelőt.

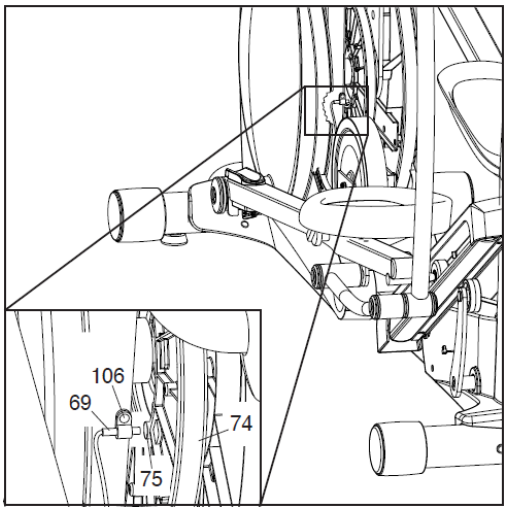


A forgásérzékelő beállításához, **először húzza ki a tápkábelt**. Keresse meg a szerelői burkolaton (20) lévő füleket és lapos csavarhúzó segítségével óvatosan pattintsa fel a burkolatot.

Majd figyelmesen nézzen bele a szerelői nyílásba és keresse meg a forgásérzékelőt (69). Forgassa el a nagy tárcsát (74) mindaddig, amíg egy vonalba kerül a tárcsa mágnes (75) a forgásérzékelővel.

Majd lazítsa meg, de ne tekerje ki az M4x16mm csavart (106). Csúsztassa el óvatosan a forgásérzékelőt (69) a tárcsa mágnes (75) irányába vagy kifelé. Ezután tekerje vissza szorosan az M4x16mm csavart.

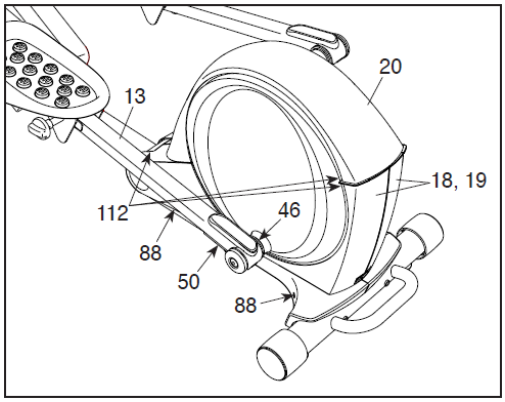
Csatalakoztassa a tápkábelt és forgassa meg a nagy tárcsát egy pillanatra. Ismételje ezt a műveletet mindaddig, amíg a kijelzőn a megfelelő megjelenítések meg nem jelennek. Miután megfelelően beállította a forgásérzékelőt, szerelje vissza a szerelői burkolatot.



AZ ÉKSZÍJ BEÁLLÍTÁSA

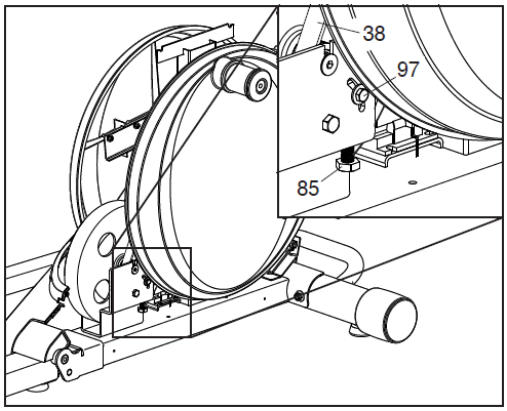
Ha a legmagasabb ellenállási szint beállításánál csúsznak a pedálok edzés közben, akkor szükség van az ékszíj beállítására.

Az ékszíj beállításhoz, **először húzza ki a tápkábelt**. Keresse meg a szerelői burkolaton (20) lévő füleket és lapos csavarhúzó segítségével óvatosan pattintsa fel a burkolatot.



Nyomja be a reteszt (50) a baloldali pedálkar (13) alján és emelje el a baloldali pedálkart a bal pedálkar hüvelyről (46).

Ezután távolítsa el az M4x16mm csavarokat (112) és az M4x42mm csavarokat (88) a jobb és baloldali burkolatról (18, 19). (Megjegyzés: nem mindegyik csavar látható a képen. Jegyezze meg, hogy melyik csavar hova való). Ezután óvatosan vegye le a bal burkolatot.



Lazítsa meg a tengely csavart (97). Forgassa el a szíjbeállító csavart (85) mindaddig, amíg az ékszíj (38) szoros nem lesz. Miután az ékszíj megfelelően szoros lett, tekerje vissza szorosan a tengely csavart.

Miután végzett a beállításokkal, szerelje vissza a burkolatokat, helyezze vissza a pedálkart és helyezze vissza a szerelői burkolatot. Majd csatlakoztassa a tápkábelt.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

VIGYÁZAT! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendeknek az edzés során általában történő meghatározásakor.
Az alábbi útmutató segít edzésprogramja megtervezésében. Az edzésekkel kapcsolatos további adatokat illetően szerezzen be valamilyen komolyabb szakkönyvet vagy konzultáljon orvosával.

EDZÉSINTENZITÁS
Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés. A megfelelő intenzitásszintet úgy állapíthatja meg, hogy pulzusszámát használja kiindulási alapként. Az alábbi táblázatban a zsírégetéshez, valamint az aerobik edzéshez javasolt pulzusszámok láthatók.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

A megfelelő pulzusszám megkereséséhez előbb keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tízes értékre kerekítettek). Ezután keresse meg a saját életkora fölötti három számot. Ez a három szám határozza meg az „edzési zónát”. Az alsó két szám a zsírégetéshez, a felső pedig az aerobik edzéshez javasolt pulzusszám

Zsírégetés - A zsír hatékony elégetéséhez huzamosabb ideig kell viszonylag kis intenzitásszint mellett edzenie. Az edzés első pár percében teste a könnyen hozzáférhető szénhidrát-kalóriákat használja fel energiaforrásként. Csak az első pár perc eltelte után kezdi meg szervezete a tárolt zsírkalóriáknak az ugyanebből a célból történő felhasználását. Ha a cél a zsírégetés, addig állítson az edzése intenzitás szintjén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében nincs. A maximális zsírégetés érdekében, úgy alakítsa edzés intenzitásszintjét, hogy a pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében kell, hogy legyen.

Aerobik edzés - Ha a cél a kardiovaszkuláris rendszer erősítése, edzése legyen „aerobik” jellegű. Az aerobik edzés olyan tevékenység, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igényel. Ezzel megnő az az igény, hogy a szív vért pumpáljon az izmokhoz, de ugyanígy megnő az az igény is a tüdővel szemben, hogy a vért oxigénnel lássa el. Aerobik edzésnél addig állítson az edzése intenzitásszintjén, amíg a pulzusszáma az edzési zóna legfelső értékének közelében nincs.

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSSEL KAPCSOLATBAN
Bemelegítés - Kezdjen minden edzést 5-10 perc lazítással és könnyű testmozgással. Az edzésre történő előkészületek során a megfelelő bemelegítéssel egyszerre megemelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám, valamint a keringés.

Edzési zónában történő edzés - Bemelegítés után addig fokozza az edzés intenzitását, amíg pulzusszáma 20-30 percig az edzési zónában nincs. (Az edzésprogram első pár hetében 20 percnél tovább ne legyen pulzusszáma az edzési zónában.) Lélegezzen szabályosan és mélyen edzés közben — soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés - Minden edzést 5-10 perc időtartamú, levezetési célú lazítással fejezzen be. Ezzel fokozni fogja izmainak rugalmasságát, egyszersmind segít megelőzni az edzést követően fellépő problémákat.

EDZÉSGYAKORISAG
Állapotának fenntartása vagy javítása érdekében hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónap elteltével – ha szükséges – akár öt edzést is tarthat. A siker kulcsa, hogy az edzés mindennapi életének rendszeres és élvezhető része legyen.

JAVASOLT BEMELEGÍTÉS

Jobb oldalon látható többféle alapvető bemelegítés helyes formája. Bemelegítéskor lassan mozogjon — sose szökdécseljen.

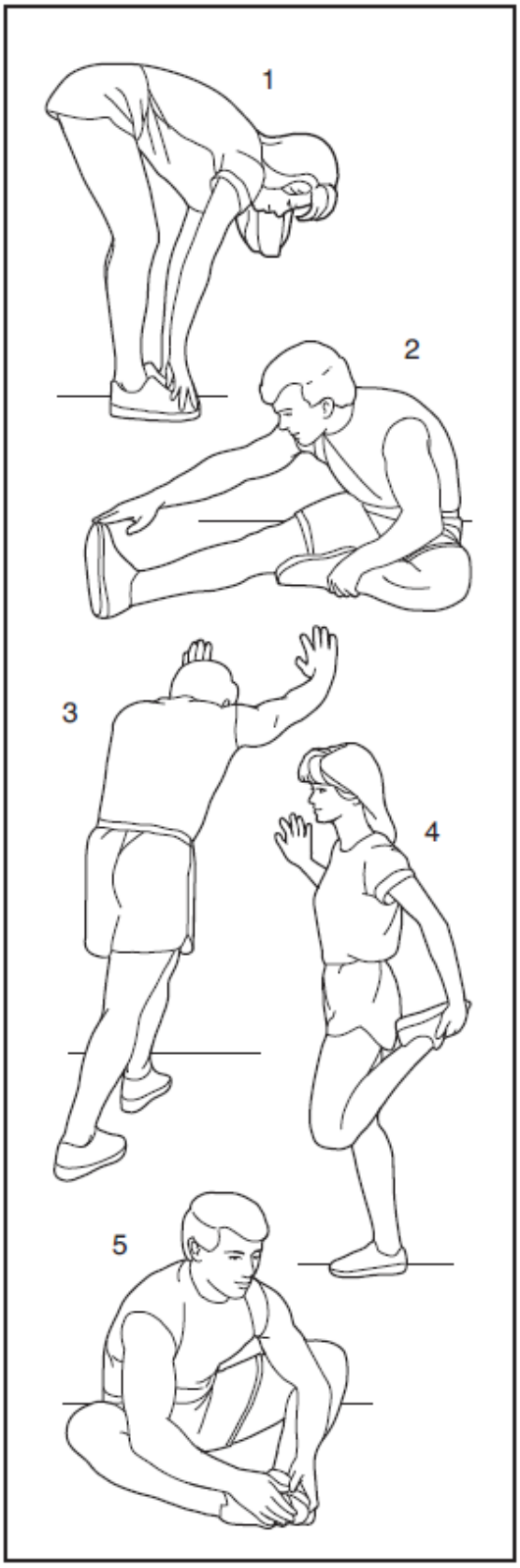
1.Érintse meg lábujjait
Álljon kicsit behajlított térddel, majd lassan hajoljon előre csípőből. Miközben – amennyire lehet – igyekszik elérni a lábujjait, hagyja, hogy a háta és a válla ellazuljon. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor.
Bemelegítés: térdinak, térdhajlat és hát.

2.Térdinak nyújtása
Üljön le úgy, hogy egyik lába ki van nyújtva. Húzza maga felé a másik talpát, majd támassza azt kinyújtott lába combjának belső részéhez. Amennyire csak tud, igyekezzen elérni a lábujjait. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábbal.
Bemelegítés: térdinak, a hát alsó része és lágyék.

3.Lábikra/Achilles-ín nyújtása
Miközben egyik lábát a másik elé teszi, nyújtsa ki kezét és támaszkodjon mindkét kézzel a falnak. Hátsó lábát tartsa egyenesen, hátsó lábának talpa pedig vízszintesen helyezkedjen el a padlón. Hajlítsa be elöl lévő lábát, hajoljon előre, majd csípőjét mozgassa a fal felé. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábbal. Az Achilles-inak további nyújtásához hajlítgassa hátsó lábát is.
Bemelegítés: lábikra, Achilles-ín és boka.

4.Négyfejű combizom nyújtása
Az egyensúly megtartása végett egyik kezét a falnak támasztva másik kezével nyúljon hátra és fogja meg egyik lábfejét. Amennyire csak tudja, húzza fel sarkát a fenekéhez. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábbal.
Bemelegítés: négyfejű combizom és csípőizom.

5.Belső comb nyújtása
Üljön úgy, hogy mindkét talpa egymás felé nézzen, térde pedig legyen kifelé. Amennyire csak tudja, húzza lábait a lágyéka felé. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazuljon el. Ismételje meg háromszor. Bemelegítés: négyfejű combizom és csípőizom.



ALKATRÉSZLISTA — Modellszám:NTEVEL87910.1

Kulcsszám:	Mennyiség:	Megnevezés:	Kulcsszám:	Mennyiség:	Megnevezés:
1	1	főváz	51	2	nagy reteszrugó
2	1	összecsukható vázrész	52	2	reteszbetét
3	1	elülső stabilizátor	53	4	nagy reteszrugó
4	1	hátsó stabilizátor	54	16	persely
5	1	tartóoszlop	55	4	M4x16mm csavar
6	1	jobb felsőkar	56	6	kis tengelykupak
7	1	bal felsőkar	57	2	tartóoszlop persely
8	1	jobb kormánykar	58	2	persely
9	1	bal kormánykar	59	1	vevő hosszabbító vezeték
10	1	jobb kapaszkodó	60	1	fővezeték
11	1	bal kapaszkodó	61	1	lendkerék
12	1	jobb pedálkar	62	1	M10x14mm alátét
13	1	bal pedálkar	63	1	váztengely
14	1	jobb pedál	64	4	főváz persely
15	1	bal pedál	65	1	retesztengely
16	2	kerékkupak	66	1	reteszrugó
17	2	tárcsa	67	1	reteszgomb
18	1	jobbalsó burkolat	68	1	gombház
19	1	balalsó burkolat	69	1	forgásérzékelő
20	1	szerelő burkolat	70	1	rögzítő
21	1	jobb vázburkolat	71	1	crank hub
22	1	bal vázburkolat	72	1	hajtókar
23	6	dupla facsavar	73	1	hajtókar távtartó
24	1	külső tartóoszlop burkolat	74	1	nagy tárcsa
25	1	belső tartóoszlop burkolat	75	2	tárcsa mágnes
26	1	tálca	76	2	összecsukható váz csapágy
27	1	felső burkolat	77	1	ékszíjfeszítő
28	2	pedálkar kupak	78	1	motor
29	18	patent	79	1	balpedál tartó
30	2	mágnes fedél	80	1	jobbpedál tartó
31	4	pedálkar mágnes	81	2	gombcsavar
32	2	pedálkar görgő	82	2	pedálgomb
33	1	konzol	83	2	sarokemelő szerkezet
34	2	pulzusvezeték	84	1	lendkeréktengely
35	2	markolat	85	1	ékszíjállító csavar
36	2	kerék	86	8	M8x28mm csavar
37	2	stabilizátor kupak	87	2	Seeger-gyűrű
38	1	ékszíj	88	4	M4x42mm csavar
39	2	hajtókar	89	4	motor csavar
40	2	sasszeg	90	4	pedálkar persely
41	3	szintezőláb	91	2	sarokemelő lemez
42	1	retesz	92	4	M4x8mm csavar
43	1	jobbösszekötő kar	93	1	emelőtengely
44	2	emelőkonzol	94	2	M10x118mm csavar
45	2	emelőtengely persely	95	12	M8 alátét
46	2	pedálkar hüvely	96	1	M6 alátét
47	2	belsőpersely	97	1	csavar
48	1	tartóoszloptengely	98	2	pedálrugó
49	2	reteszház	99	1	ékszíjrögzítő csavar
50	2	retesz	100	4	M10x95mm csavar

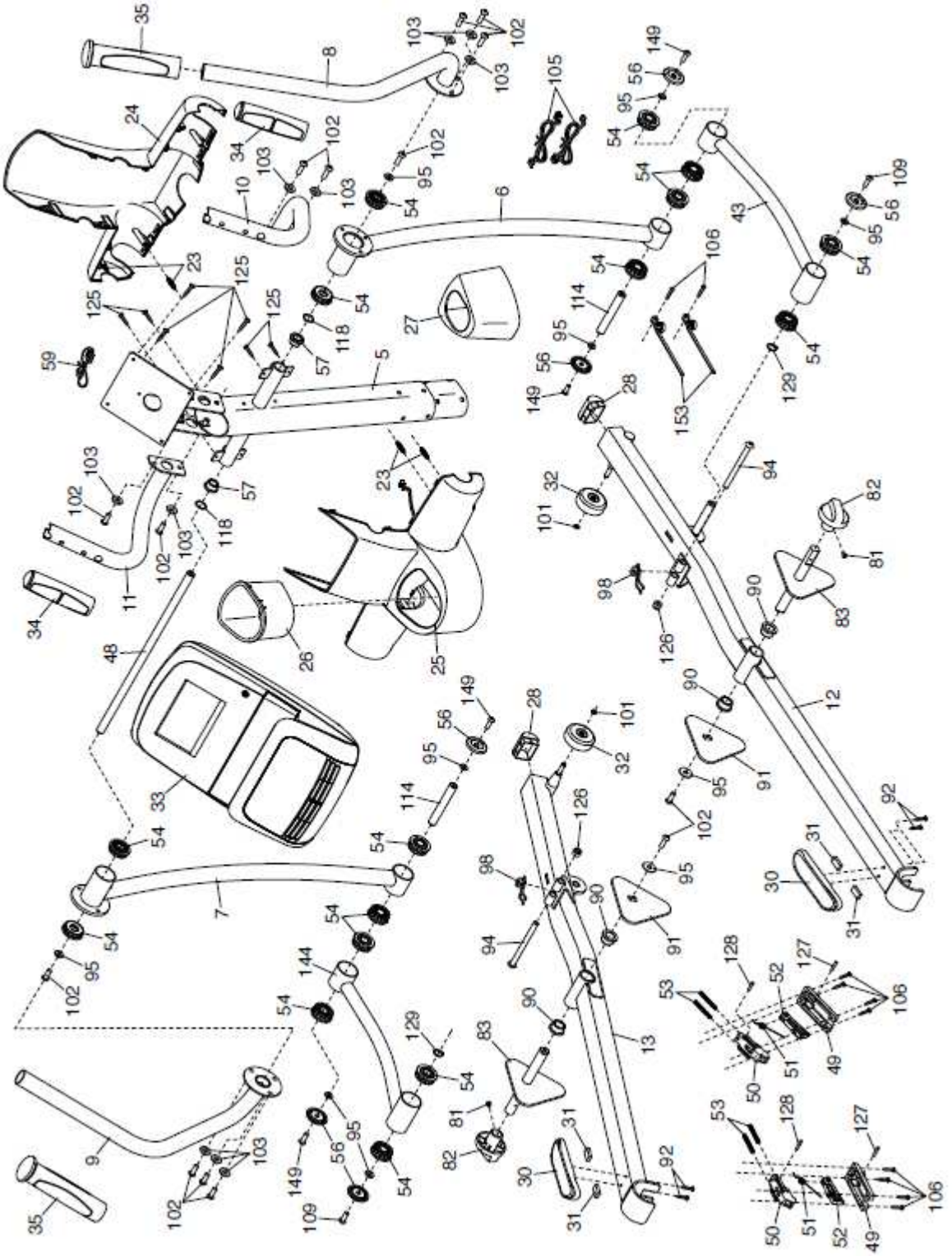
Kulcsszám:	Mennyiség:	Megnevezés:	Kulcsszám:	Mennyiség:	Megnevezés:
101	2	Seeger-gyűrü	131	1	rámpa burkolat
102	18	M8x16mm csavar	132	4	rámpa persely
103	14	M8 rugós alátét	133	1	rámpatengely
104	2	emelőkar Seeger-gyűrű	134	1	emelő motor
105	2	pulzusvezeték	135	1	emelő motor vezeték
106	13	M4x16mm csavar	136	2	rámpagörgő
107	4	M10x20mm csavar	137	1	hosszú motortengely
108	6	M10 alátét	138	1	rövid motortengely
109	8	M8x16mm csavar	139	2	emelőtengely alátét
110	2	M8x1mm alátét	140	2	motor távtartó
111	1	bal pedálbetét	141	2	emelőtengely csavar
112	12	M4x16mm csavar	142	1	bal emelőkar
113	2	nagytengely zárókupak	143	1	jobb emelőkar
114	2	kar összekötőtengely	144	1	bal összekötő kar
115	1	kapcsoló	145	1	motorvezeték
116	1	csatlakozó	146	8	M6x12mm csavar
117	1	jobb pedálbetét	147	1	főváz vezeték
118	2	hullámos alátét	148	1	földelő vezeték
119	1	tápkábel	149	4	M8x35mm csavar
120	1	vezérlés	150	4	M8x38mm csavar
121	2	M8x25mm csavar	151	2	M8 anya
122	1	3/8”x1” csavar	152	2	pedálütköző
123	4	nylon távtartó	153	2	vezetékfogó
124	1	vezérlés tartó	154	1	ellenállás-vezérlő vezeték
125	8	M4x19mm csavar	*	-	kék vezeték
126	4	M10 anya	*	-	fehér vezeték
127	2	hosszú C-alakú tüske	*	-	felhasználói kézikönyv
128	2	rövid C-alakú tüske	*	-	szerszám
129	2	nagy pedálkar Seegr-gyűrű	*	-	kenőanyag
130	1	rámpa			

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. A pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a kézikönyv hátlapját.

* az ábrákon nem látható alkatrészeket jelöli

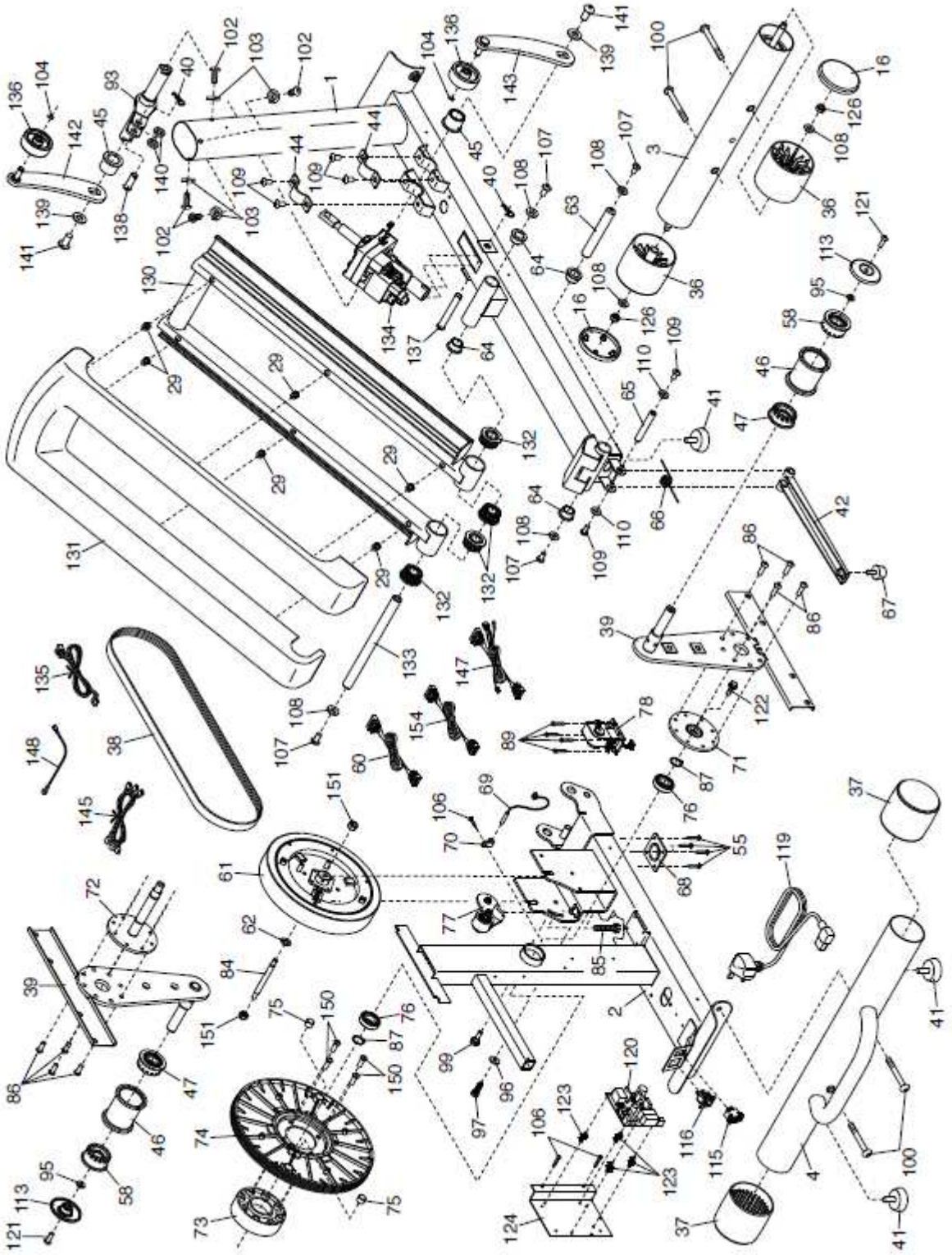
ROBBANTOTT ÁBRA A

Modellszám:NTEVEL90912.0



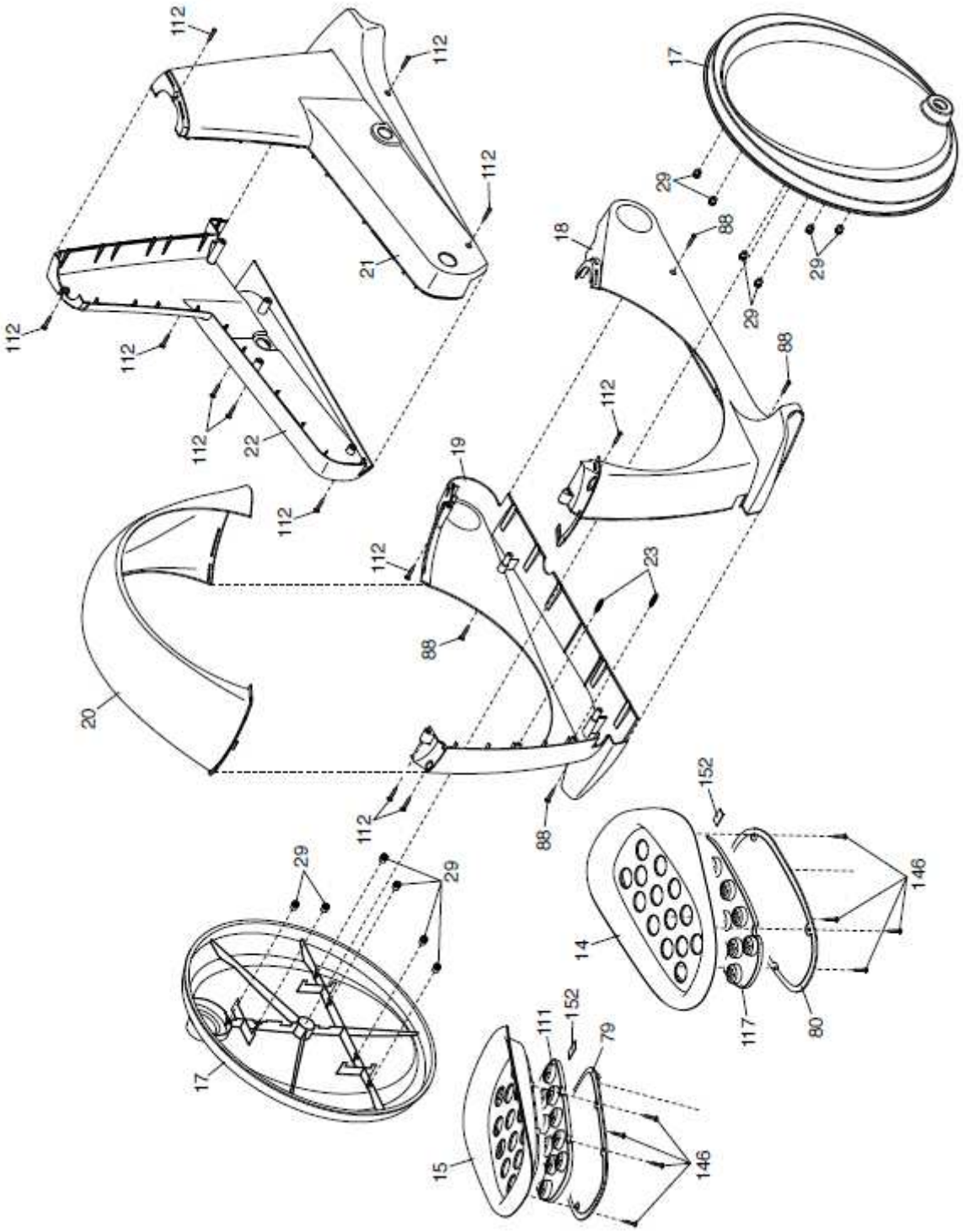
ROBBANTOTT ÁBRA B

Modellszám:NTEVEL90912.0



ROBBANTOTT ÁBRA C

Modellszám:NTEVEL90912.0



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

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

• a termék modell- és sorozatszáma (nézze meg a kézikönyv borítóját)

• a termék neve (nézze meg a kézikönyv borítóját)

• az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (nézze meg az ALKATRÉSZLISTA, valamint a ROBBANTOTT ÁBRA c. fejezeteket a kézikönyv végén)

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! 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 információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz.