

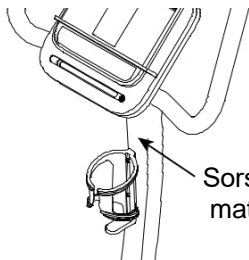
PRO-FORM[®]

210 CSX

Model No. PFEVEX73017.1

Serial No. _____

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



Sorszám
matrica

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.

Forgalmazó:

Sport8 Hungary Kft.

www.sport8.hu

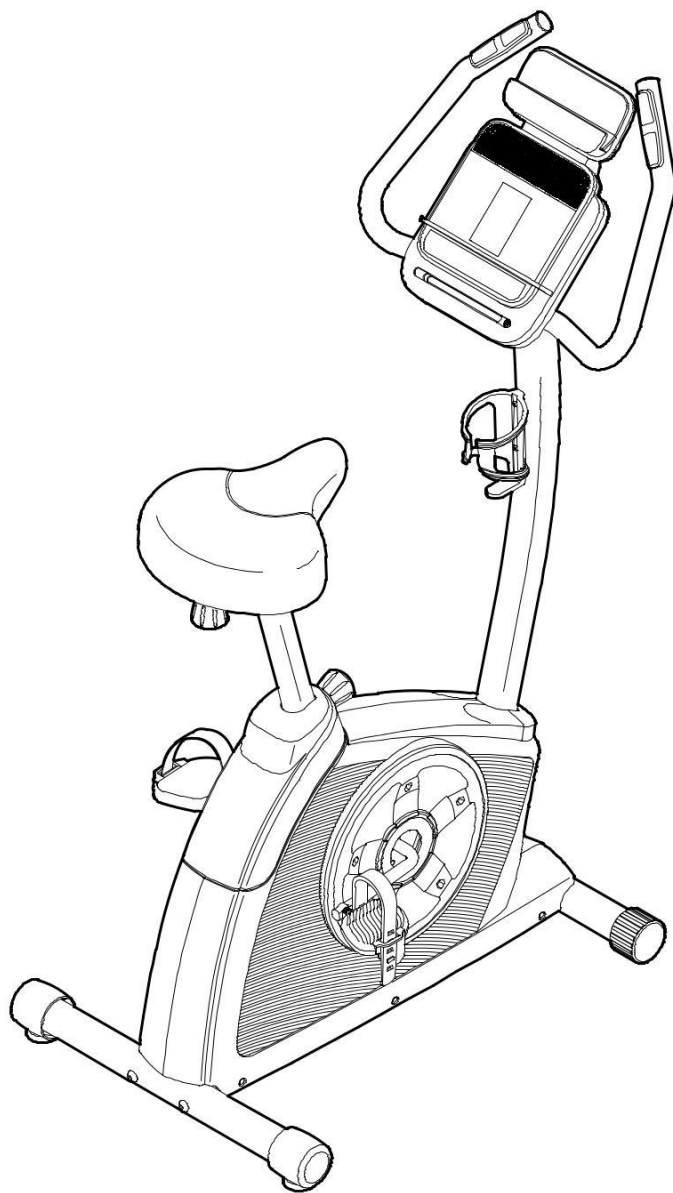
1116 Budapest fehérvári út 168-178.

+36 1/ 877-4841

sport8

⚠ ÓVINTÉZKEDÉS

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



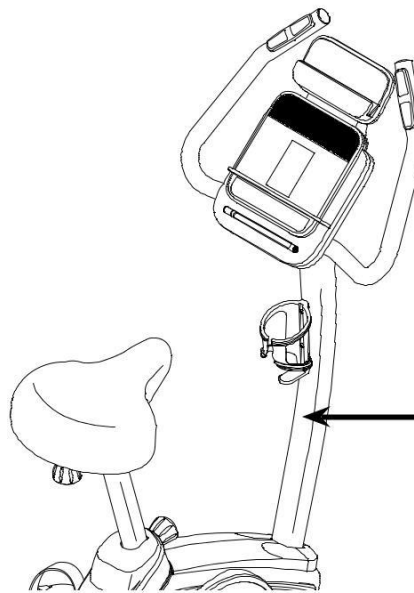
TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
HASZNÁLAT ELŐTT.	4
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESZERELÉS	6
ÜZEMELTETÉS ÉS BEÁLLÍTÁS	12
KARBANTARTÁS ÉS HIBAKERESÉS	19
EDZÉSI ÚTMUTATÓ	21
ALKATRÉSZLISTA	22
ROBBANTOTT ÁBRA	23
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE	Hátlap
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK	Hátlap

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE


Az itt látható figyelmeztető matricákat a jelzett helyeken helyeztük el. Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, hívja fel a kézikönyv borítóján található számot és kérje ingyenes pótmaticát. Ezután a matricát a jelzett módon helyezze el.

Megjegyzés: a matricákat nem eredeti méretükben ábrázoljuk.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 275 pounds.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



A PROFORM és az iFit az ICON Health & Fitness, Inc. bejegyzett védjegye. Az App store az Apple Inc. védjegye, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegy. Az Android és a Google Play a Google LLC védjegye. A BLUETOOTH® szömegjelölés és logók a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, és licenc alapján használják őket. Az IOS a Cisco védjegye vagy bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban, melyet licenc alapján használják.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK



VIGYÁZAT: Mielőtt a szobakerékpár edzőgépet használná — a komoly sérülés

kockázatának csökkentése érdekében—olvasson el ebben a felhasználói kézikönyvben szereplő minden fontos óvintézkedést és utasítást, valamint az edzőgéppel kapcsolatos minden figyelmeztetést. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék alkalmazása révén keletkező személyi sérülésekért, illetve vagyonkárért.

1. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy az edzőkerékpár összes felhasználója megfelelően tájékoztatva legyen minden figyelmeztetésről és óvintézkedésről a lehetséges veszélyekkel kapcsolatban.
2. Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.
3. Szellemileg, fizikailag sérült személy a szobakerékpárt csak szakképzett felügyelő jelenlétében használhatja, aki megfelelően tájékoztatva van minden figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
4. Kizárólag az előírtak szerint használja az edzőkerékpárt.
5. Ezt az edzőkerékpárt kizárólag otthoni használatra tervezték, ne használja azt edzőteremben, közületi keretek között és ne adja azt bérbe.
6. Tartsa az edzőkerékpárt fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol. Ne helyezze a futópasdot garázsba, fedett udvarba vagy víz közelébe.
7. Helyezze az edzőkerékpárt stabil, vízszintes felületre, gumiszőnyeget helyezve alá a padló vagy a szőnyeg védelme érdekében. Ügyeljen arra, hogy az edzőkerékpár körül legalább 0,6 m szabad hely legyen.
8. Rendszeresen ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt. Az elhasználódott alkatrészeket cserélje ki.
9. 13 éven aluli gyermekeket és házi kedvenc állatokat mindig tartsa távol az edzőkerékpártól.
10. Viseljen megfelelő sportruházatot edzéskor, ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat az edzőkerékpárba. Mindig viseljen edzőcipőt a lába védelmére.
11. Az edzőkerékpárt 125 kg-nál nagyobb testsúlyú személyek ne használják.
12. Mindig Vigyázzon, az edzőkerékpárra történő fel- és leszálláskor, annak mozgatásánál.
13. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám adatok pontosságát, mint például a felhasználó mozgása, izzadás. A pulzusérzékelő csupán edzési segédeszköz a pulzusszám-általánosságban történő meghatározására szolgál.
14. Mindig tartsa hátát egyenesen az edzőkerékpár használatában; hátát ne görbítse be.
15. A szobakerékpárnak nincs szabadonfutó kereke, így a pedálok addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Csökkentse a pedálozás sebességét ellenőrzött módon.
16. A túlzott edzés komoly sérülést vagy halált is eredményezhet. Ha gyengeséget vagy fájdalmat érez edzés közben, azonnal hagyja abba és lazítson.

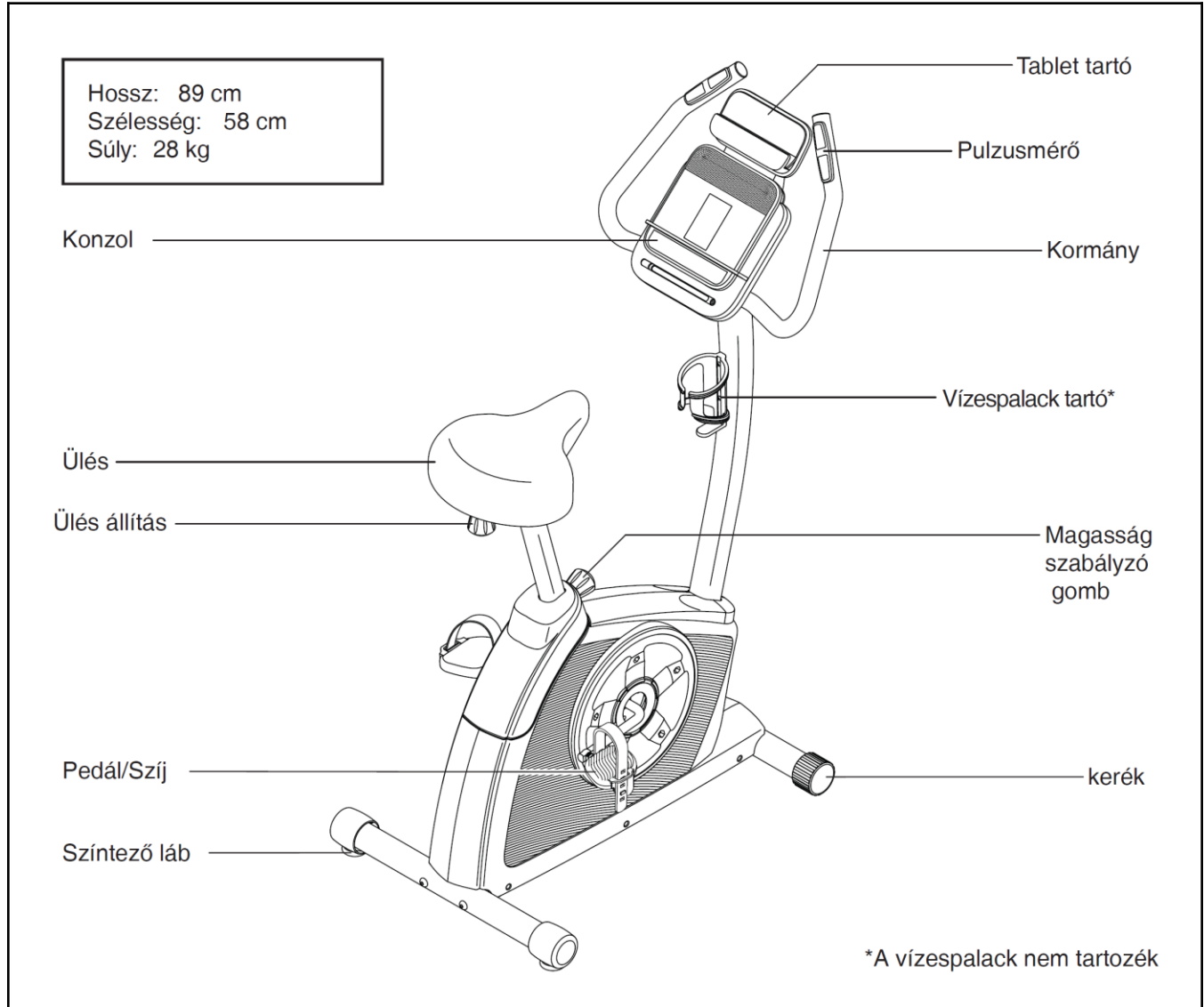
HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy az új PROFORM® 210 CSX edzőkerékpárt választotta. A kerékpározás hatékony gyakorlat a kardiovaszkuláris (szív-érrendszeri) fitness növelésére, a kitarítás építésére és a test erősítésére. A 210 CSX edzőkerékpár egy sor továbbfejlesztett tulajdonságokkal rendelkezik, hogy az otthoni edzéseit hatékonyabbá és élvezhetőbbé tegye.

Az edzőgép használata előtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet.

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 sorszámát, mielőtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható, hol találja a modellszámot, valamint a sorszámot tartalmazó matricát.

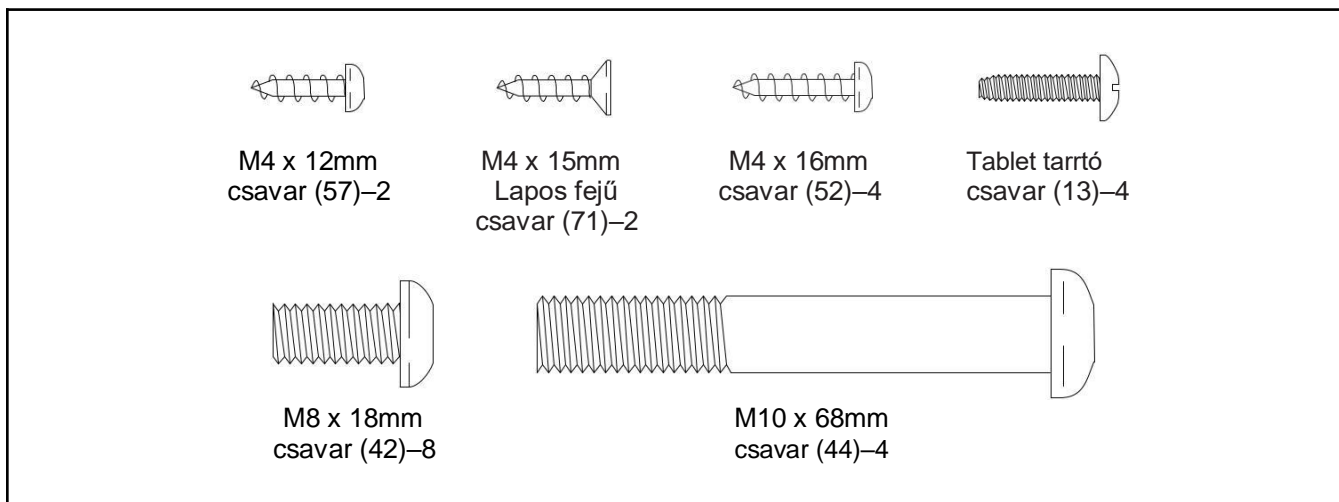
Mielőtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



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.

Megjegyzés: 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, tiszta 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 azonosítását lásd az 5. oldalon.

A mellékelt szerszámokon kívül az összeszerelés a következő eszközök szükségesek:

Phillips csavarhúzó



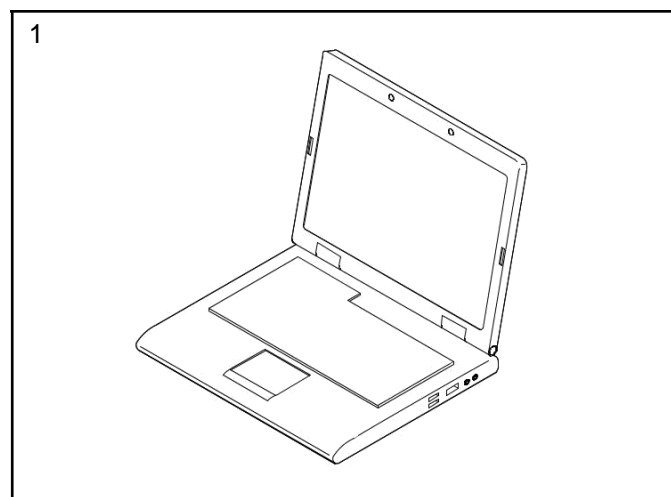
Állítható csavarkulcs



Hogy elkerülje az alkatrészek károsodását, a szereléshez ne használjon nagy erő kifejtéshez alkalmas szerszámokat.

1. Keresse fel weboldalunkat - www.iconsupport.eu és regisztráljon.

- érvényesítheti garanciáját
- időt takaríthat meg, ha a későbbiekben kapcsolatba szeretne lépni az ügyfélszolgálattal.
- lehetővé tenné számunkra, hogy tájékoztassuk Önt friss információkkal, újításokkal.

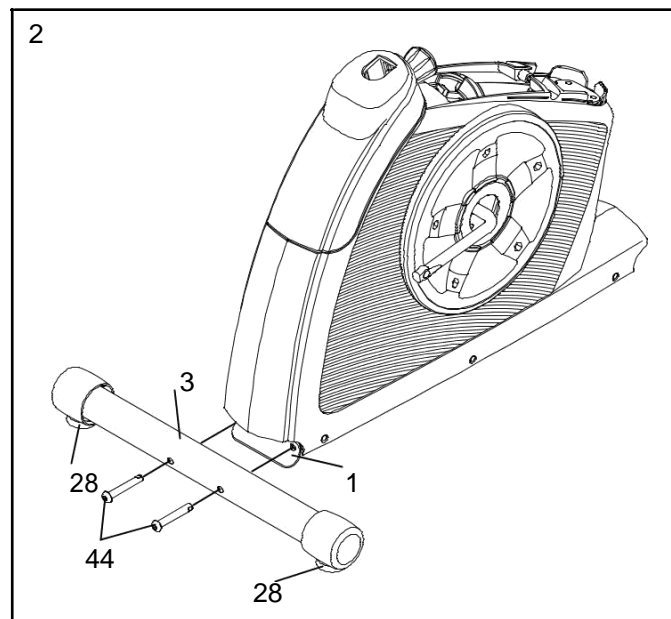


2. A keret (1) hátuljáról, a hátsó stabilizátor helyéről csavarja ki a tartó csavarokat és távolítsa el a szállítási záróelemeket (nem látható a képen).

Vegye elő a hátsó stabilizátort (3), amelyhez mindkét végén szintetizáló láb (28) tartozik.

Egy másik személy emelje meg a váz (1) hátsó részét vagy tegyen alá egy szilárd csomagolóanyagot, amíg hozzáérsíti a hátsó stabilizátort (3) a vázhoz (1).

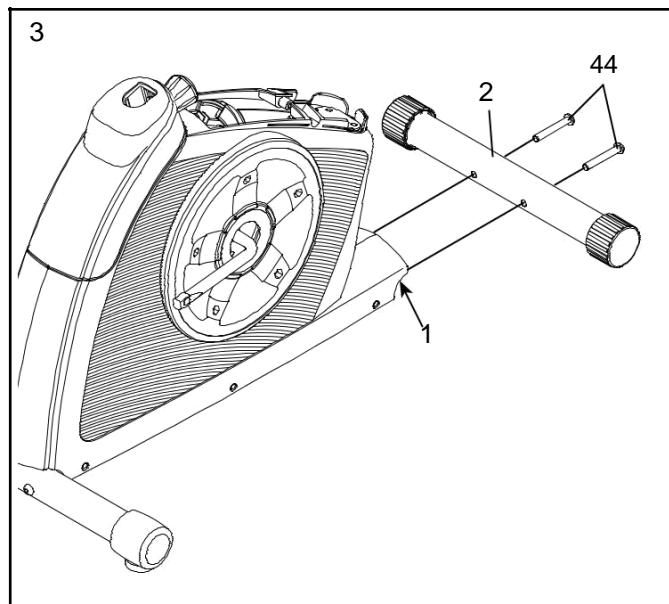
Igazítsa a hátsó stabilizátort (3) a rajzon látható módon. Rögzítse a hátsó stabilizátor lábat (3) a vázszerkezet (1) hátsó részéhez két M10x68mm csavarral (44). Ezután távolítsa el a felhasznált csomagolóanyagot.



3. A keret (1) elejéről, az első stabilizátor (2) helyéről csavarja ki a tartó csavarokat és távolítsa el a szállítási záróelemeket (nem látható a képen).

Egy másik személy emelje meg a váz (1) első részét vagy tegyen alá egy szilárd csomagolóanyagot, amíg hozzáerősíti a tartó csavarokat (2) a vázhoz (1).

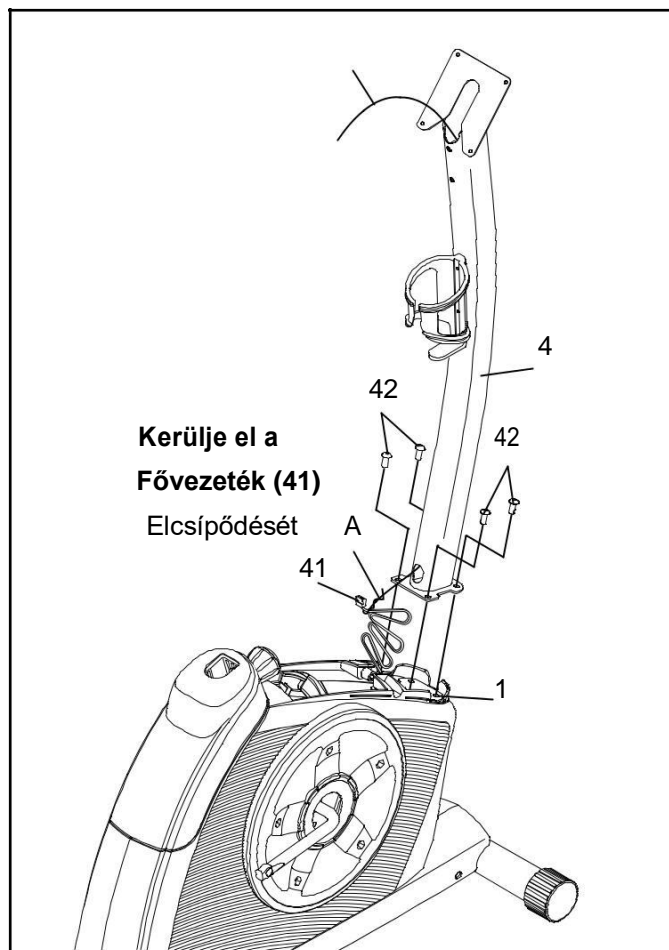
Igazítsa az első stabilizátort (2) a rajzon látható módon. Rögzítse az első stabilizátor lábát (3) a vázszerkezet (1) elülső részéhez két M10x68mm csavarral (44). Ezután távolítsa el a felhasznált csomagolóanyagot.



4. Igazítsa a tartóoszlopot (2) a rajzon jelzett módon.

Egy másik személy fogja a tartóoszlopot a váz (1) közelében. **Tipp: Kerülje el a fővezeték elcsúszását (41).** Rögzítse az tartóoszlopot (4) a kerethez (1) négy db M8x18 mm csavar (42) segítségével; **először helyezze be mind a négy csavart és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni azokat.**

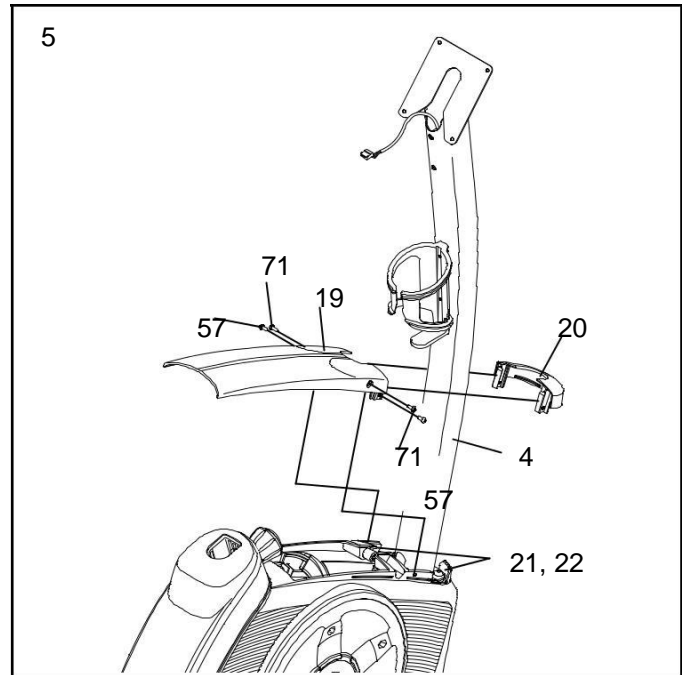
Keresse meg a segéddrót (A) a tartóoszlopban (4). Kösse a segéddrót alsó végét a fővezeték (41) végéhez. Húzza ki a tartóoszlop végén a vezeték (A).



5. Helyezze az elülső és hátsó burkolatot (19 és 20) a tartóoszlop (4) köré majd rögzítse össze őket 2 db M4x12mm csavar (57) segítségével.

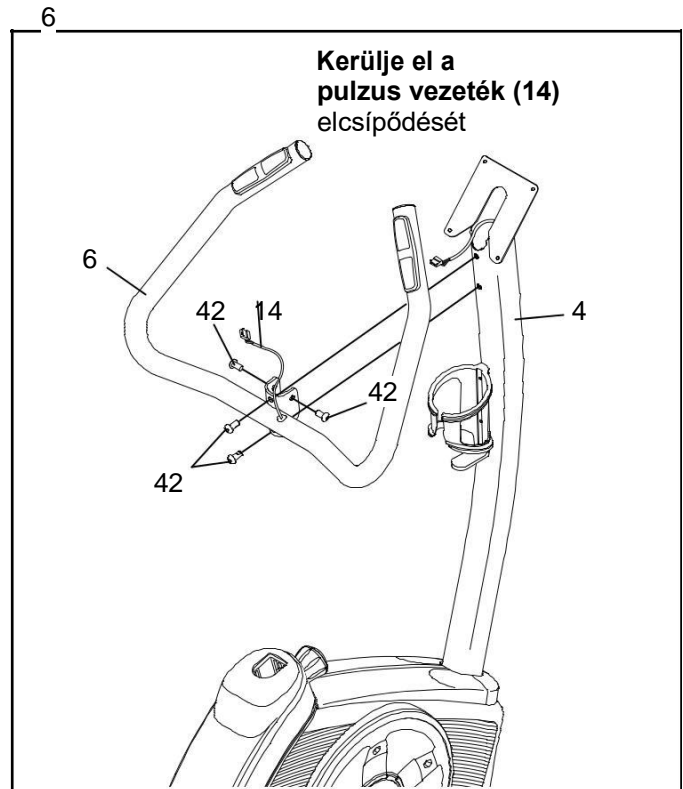
Majd illessze a felső burkolatot a jobb és baloldali váz burkolatra (21, 22).

Rögzítse 2 db M4x15 mm-es laposfejű csavar (71) segítségével.



6. Helyezze a kormánykart (6) a tartóoszlop (4) közelében. Kerülje el a pulzus vezeték (14) elcsúszását.

Rögzítse a kormánykart (6) a tartóoszlophoz (4) 4 db M8x18 mm csavar (42) segítségével; először helyezze be mind a négy csavart és csak azt követően kezdje el szorosan betekerni azokat.

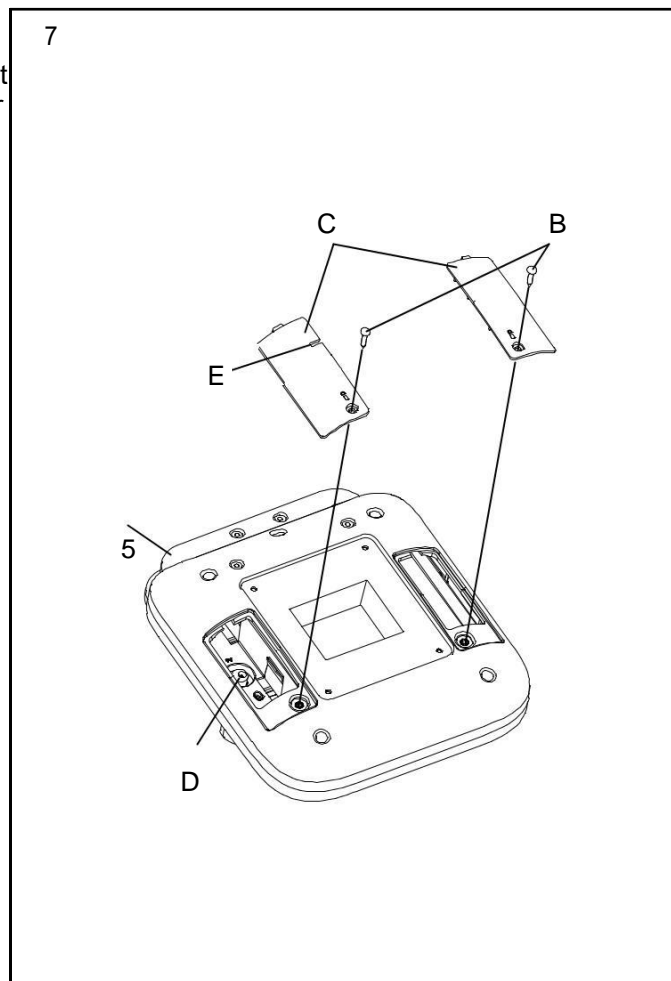


7. A konzolba (5) négy „D” elemre van szükség (nem tartozéka az edzőgépnak); alkáli elemeket ajánlunk. Ne használjon régi és új elemet együttesen, valamint ne használjon együtt alkáli, standard és akkumulátor elemeket. **FONTOS: Ha a konzol hideg hőmérsékletnek volt kitéve, mielőtt behelyezné az elemeket hagyja, hogy szobahőmérsékletre melegedjen.**

Távolítsa el a csavarokat (B) és elemrekeszek fedelét (C) a konzol (5) hátoldalán, helyezze be az elemeket. Ügyeljen arra, hogy az elemek az elemrekesz belsejében látható rajzon feltüntetettek szerint legyenek elhelyezve.

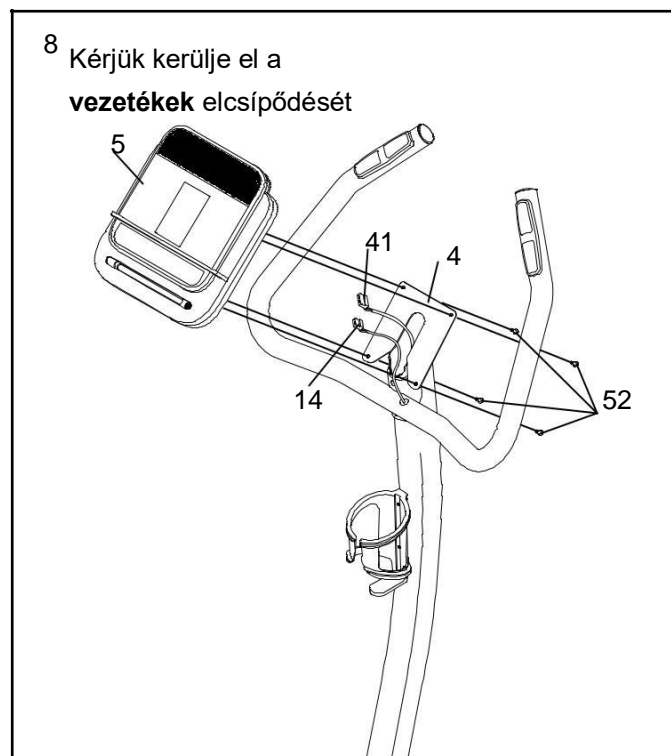
Helyezze vissza az elemrekeszek fedelét (C) és a csavarokat (B).

Az edzőkerékpár áramellátását biztosíthatja hálózati adapterrel is (nem tartozéka az edzőgépnak). Hogy elkerülje az edzőkerékpár konzoljának (5) a károsodását, kizárólag a gyártó által előírt hálózati adaptert használjon. Az opcionálisan megvásárolható hálózati adapterrel kapcsolatban érdeklődjön a gyártónál vagy a szakszervizben.

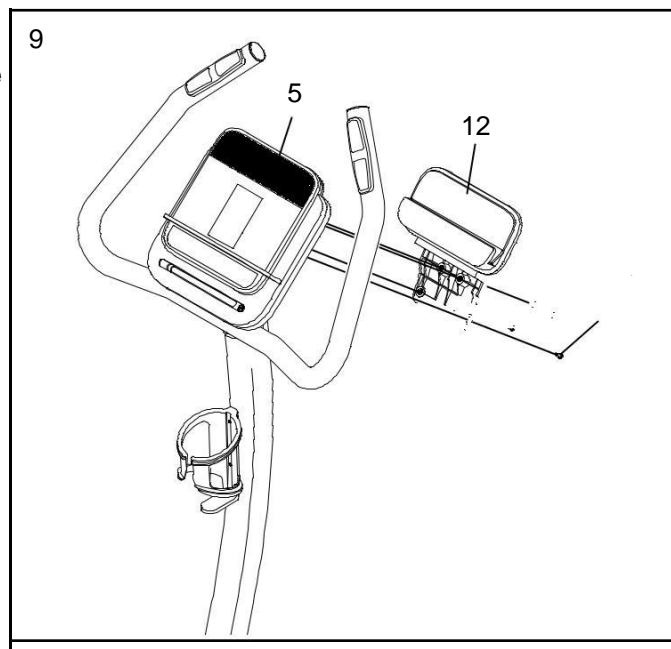


8. Húzza ki a gyorskötözővel a fővezetékét (41), majd dobja el gyorskötözőt. Miközben egy másik személy tartja a konzolt (5) a konzoltartó (4) közelében, csatlakoztassa a fővezetékét (41) és a váz pulzusvezetékét (14) a konzol (5) hátuljához. **Ha nem csatlakoztatja a csatlakozókat megfelelően, a konzol (5) nem fog megfelelően működni, edzés közben.** A felesleges, kilógó vezetékét dugja vissza a tartóoszlopba (4).

Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését. Rögzítse a konzolt (5) a konzoltartóhoz (4) 4 db M4x16mm csavarral (52).



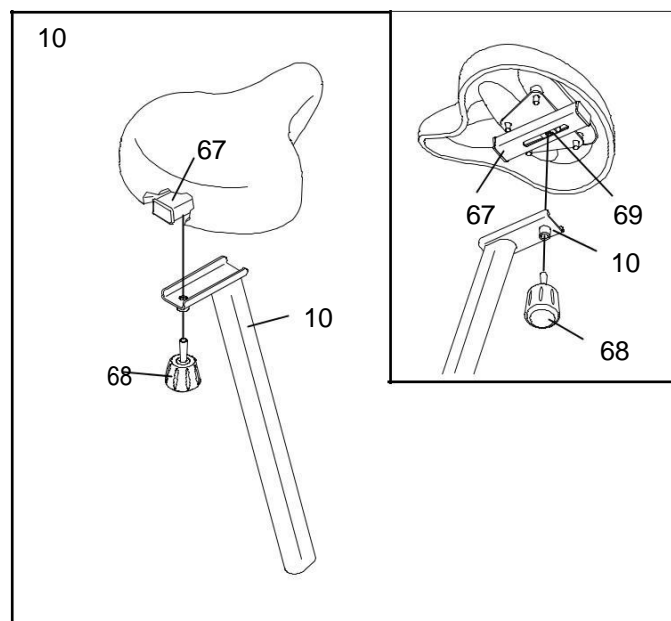
9. Csatlakoztassa a Tablet tartót (12) a konzolhoz (5) 4 db táblatartó csavarral (13); **először helyezze be mind a négy csavart és csak azt követően kezdje el szorosan betekerni azokat.**



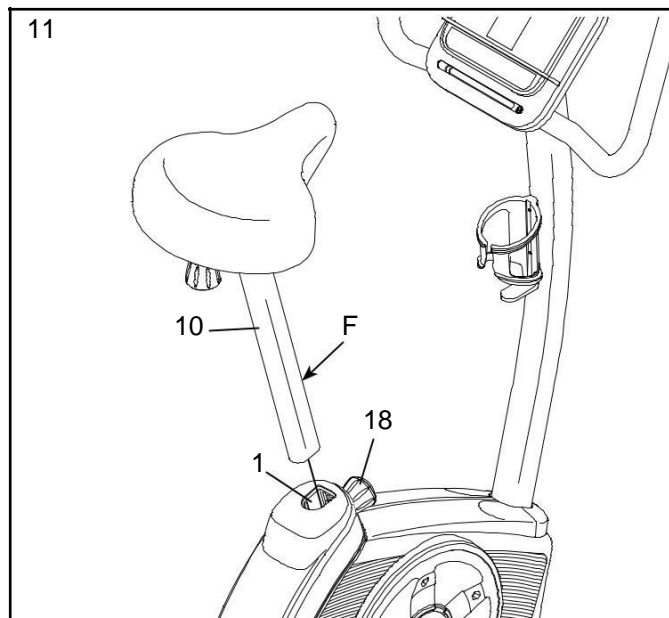
10. Távolítsa el az ülésrögzítő gombot (68) az ülésből (67).

Ezután helyezze az üléstartó tengelyt (67) az üléstartóra (10) és tartsa a helyén. **Lásd az ábrán.**

Csavarja be az az ülésrögzítő gombot (68) felfelé az üléstartón (10) keresztül az üléstartó tengelyt szorító anyájába (67). **Győződjön meg róla, hogy az ülésrögzítő gombot (68) szorosan meg van húzva.**



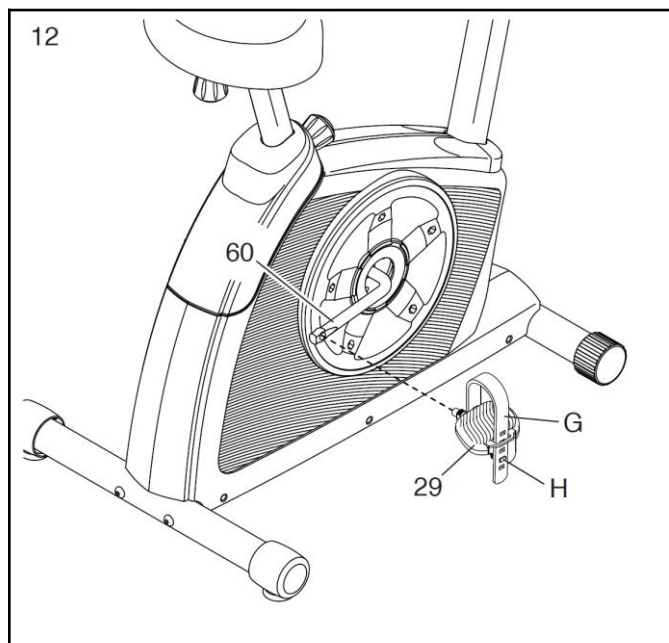
11. Az ábrán látható módon igazítsa az üléstartót (10) a vázba (1). Lazítsa meg annyira a szabályozó gombot (18) néhány fordítással, hogy be tudja helyezni az üléstartót (10) a vázszerkezetbe (1). Állítsa be a megfelelő magasságba az üléstartót (10) és rögzítse le a szabályozó gombbal (18). **Ellenőrizze, hogy a szabályozó gomb (18) a szabályozó furaton keresztül rögzíti az üléstartót (10).** Ezután húzza meg jól a szabályozó gombot (18).



12. Keresse meg a jobb pedált (29), mely „R” címkével van jelölve. Az állítható villáskulcs segítségével tekerje be szorosan a jobb pedált (29) az óramutató járásával megegyező irányba a jobb pedálkarra (60).

FONTOS: Tekerje be szorosan a bal pedált (ábrán nem látható) az óramutató járásával ellenkező irányba a bal pedálkarra (ábrán nem látható).

Állítsa be a jobb pedál (29) pántot a megfelelő állásba, majd nyomja a beállításnak megfelelően a pedálon lévő akasztóra (H). Hasonló módon állítsa be a pántot a bal pedálon (rajzon nem látható).



13. **Ügyeljen arra, hogy a kerékpár minden alkatrésze megfelelően meglegyen húzva.**

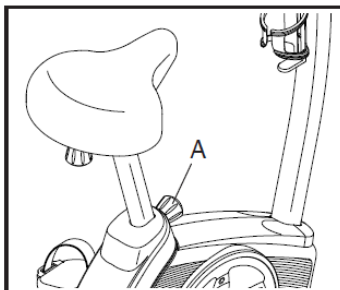
Megjegyzés: Az összeszerelés után maradhatnak még meg darabok. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében tegyen alátétet a kerékpár alá.

EDZŐKERÉKPÁR HASZNÁLATA

AZ ÜLÉS TARTÓOSZLOP BEÁLLÍTÁSA

A hatékony edzéshez, az ülésnek a megfelelő magasságban kell, hogy legyen. Pedálozáskor a térdnek minimálisan kellene hajlítva lennie, amikor a lába a pedál alsó szintjén helyezkedik.

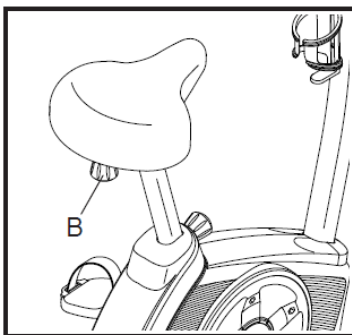
Az ülés tartóoszlop magasságának a beállításához, először lazítsa ki a rögzítő gombot (A) a vázon. Majd, csúsztassa fel vagy le az ülés tartóoszlopot a kívánt magasságba és tekerje vissza a rögzítő gombot.



Ügyeljen arra, hogy a rögzítő gomb a vázban és az üléstartóoszlopon lévő furatban helyezkedjen. **FONTOS:** A STOP jelzés alatt ne rögzítse az üléstartóoszlopot.

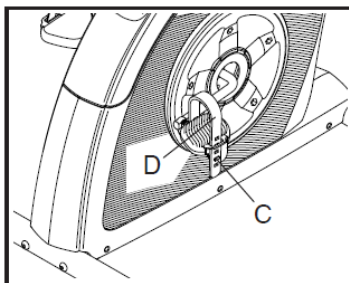
AZ ÜLÉS BEÁLLÍTÁSA

Az ülés beállításához, először lazítsa meg és tekerje ki a rögzítő gombot (B). Majd, csúsztassa előre vagy hátra az ülést a kívánt pozícióba és tekerje vissza szorosan a rögzítő gombot.



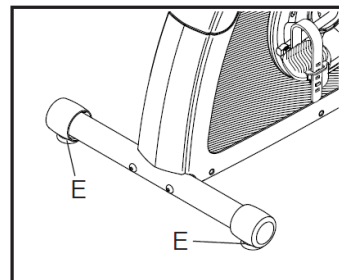
A PEDÁLPÁNTOK BEÁLLÍTÁSA

A pedál pántok beállításához először húzza le a pántok végét a pántok végét a pedálokra lévő akasztóról. Ezután állítsa be a pántokat a kívánt helyzetbe, majd nyomja a pántok végét az akasztóra.



AZ EDZŐKERÉKPÁR SZINTEZÉSE

Ha az edzőkerékpár billeg a padlón, az egyik vagy esetleg mindkét szintezőláb (E) szabályozásával megszüntetheti azt. A szintezőlábak a hátsó stabilizátoron találhatók.

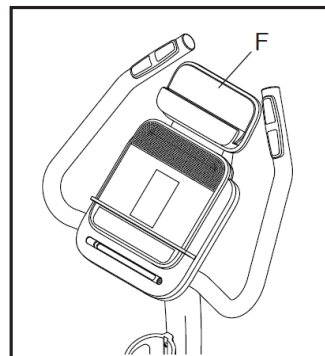


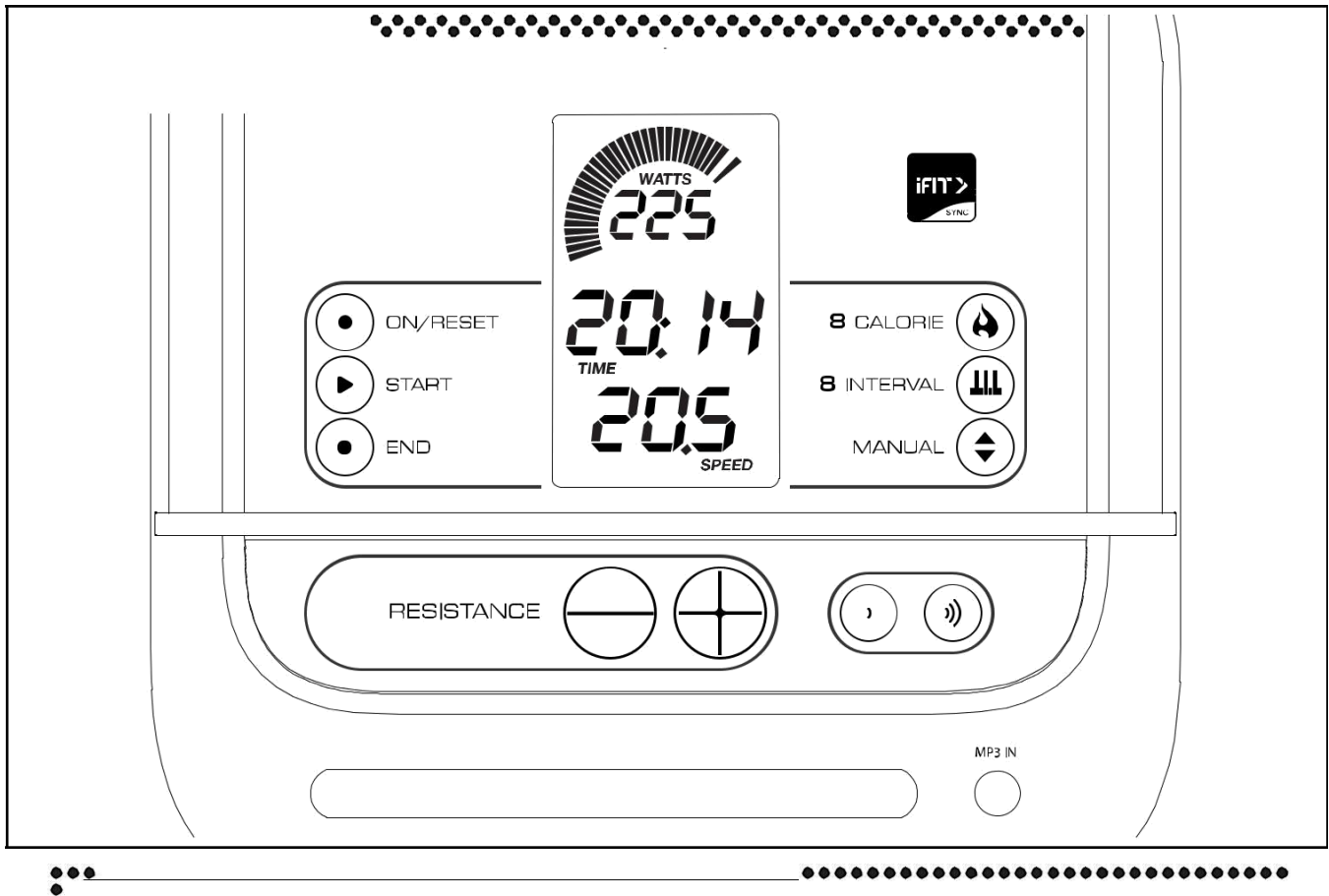
A TÁBLAGÉP TARTÓ HASZNÁLATA

FONTOS: A táblagép tartó a legtöbb teljes méretű táblagéppel használható. **Ne helyezzen semmilyen más elektronikus eszközt vagy tárgyat a táblagép tartójába.**

A táblagép beilleszthető a táblagép tartóba (F). Állítsa a táblagép alját táblagép tartó tálca pereme mögé.

Győződjön meg róla hogy a táblagép biztonságosan rögzítve van a táblagép tartóban. **A táblagép eltávolításánál fordítsa meg ezeket a lépéseket.**





KONZOL JELLEMZŐK

Az edzőkerékpár fejlett konzolja meggyőző funkciókat kínál, amelyek segítségével az edzés hatékonyabbá és élvezhetőbbé tehető.

Ha a konzol manuális üzemmódját választja, egy gombnyomással változtathatja a pedálok ellenállását. Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést ad az edzésről. Még pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusérzékelő segítségével. **Lásd a 17. oldalon az opcionális mellkasi pulzusmérő megvásárlásával kapcsolatos információkat.**

A konzolnak jellemzője még az új iFit®–Smart Cardio Equipment (interaktív edzésprogram) rendszer. Az iFit rendszer segítségével rögzítheti és nyomon követheti edzésinformációit.

A konzol számos előre beállított edzésprogramot is kínál. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a pedálok ellenállását és utasít a pedálozási sebességre, miközben használóját végigvezeti a hatékony programon.

Csatlakoztathatja a saját MP3 vagy CD lejátszóját a konzolhoz és hallgathatja a kedvenc zenéjét vagy hangos könyveit a konzol kiváló hangszugárzó rendszerével, amíg formába nem lendül.

Manuális üzemmód használata – 14. oldal;
Edzésprogramok alkalmazása – 16. oldal;
A táblagép csatlakoztatása – 17. oldal;
Hangszugárzó rendszer használata – 17. oldal;
Pulzusmérő használata - 18. oldal; **Felhasználói üzemmód használata** – 18. oldal.

Megjegyzés: Mielőtt bekapcsolná a konzolt, ellenőrizze, hogy az elemeket megfelelően helyezte be a tartóba (ellenőrizze a 7. szerelési lépést a 9. oldalon). Ha a konzol felületén átlátszó műanyag van, távolítsa el azt.

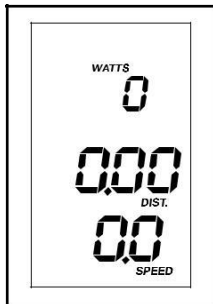
MANUÁLIS ÜZEMMÓD HASZNÁLATA

1. Kapcsolja be a konzolt.

A konzol bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot a konzolon vagy kezdje el a pedálozást. A kijelző felvillan, hangjelzést ad, ezt követően az edzőgép használatra kész.

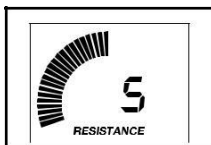
2. Manuális üzemmód kiválasztása.

A konzol bekapcsolását követően, automatikusan a manuális üzemmód jelződik ki. Kiválasztott edzésprogramnál, a manuális üzemmód újbóli kiválasztása a Manual gomb megnyomásával lehetséges.



3. Pedálok ellenállásának megváltoztatása.

Nyomja meg a Start gombot és kezdjen el pedálozni. Edzés közben a pedál ellenállását az ellenállás növelő vagy csökkentő gombok segítségével változtathatja meg.



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

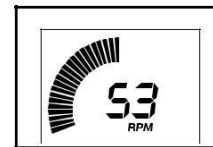
4. Kövesse nyomon az edzési adatokat a kijelző

Speed meter – vizuális képen mutatja a pedálozás sebességét. Ahogy növeli vagy csökkenti a pedálozás sebeségét, úgy jelenik meg vagy tűnik el a sebességmérő sáv.



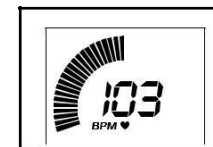
Megjegyzés: Egy előre beállított edzés során a kijelző egy célsebesség-zónát jelenít meg az edzés egyes szegmenseihez.

Felső kijelző — Megjeleníti a pedál hajtásának percenkénti fordulatszámát (RPM) és a watt teljesítményét. A kijelzőn az adatok pár másodpercenként váltják egymást.



A kijelző a pedálok ellenállásának szintjét is jelzi néhány másodpercig, amikor az ellenállás szint megváltozik.

A kijelző a pulzusszámot (BPM) is jelzi néhány másodpercig, amikor használja a markolati pulzusérzékelőt vagy a pulzusmérő övet (lásd 5. lépés).



Középső kijelző — Ez a kijelző a megtett távolságot (Dist.) jeleníti meg kilométerben vagy mérföldben és az eltelt időt. A kijelzőn az adatok pár másodpercenként váltják egymást.

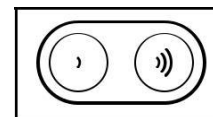


Megjegyzés: Egy előre beállított edzés során a kijelző az eltelt időt helyett az edzésből hátralévő időt mutatja.

Alsó kijelző — Ez a kijelző a sebesség adatokat kilométerben vagy mérföldben és az elégetett kalóriát (cals.) jeleníti meg. A kijelzőn az adatok pár másodpercenként váltják egymást.



A hangerő megváltoztatásához használja a hangerő csökkentés vagy növelés gombot.



A konzol szüneteltetéséhez állíts le a pedálozást. Ha a konzol szünetel, a kijelző is szünetel. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa a pedálozást.

Az edzés befejezéséhez nyomja meg az End gombot. A kijelző nullázásához nyomja meg a On/Reset gombot.

Megjegyzés: A konzol a pedálozási sebességet és távolságot mérföldben vagy kilométerben is mutathatja. A mérési egység módosításához lásd: BEÁLLÍTÁSOK, 18. oldal.

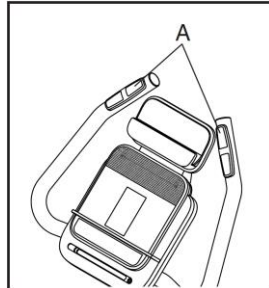
5. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

A pulzusszámot a markolati pulzusérzékelő vagy a pulzusrőv öv segítségével tudja mérni. Az opcionális mellkasi pulzusszám mérés feltételeit lásd: 17. oldal.

A konzol kompatibilis minden BLUETOOTH® Smart pulzusrővvel. A pulzusrőv a konzolhoz történő csatlakoztatásához lásd: 18. oldal.

Megjegyzés: Ha egyidejűleg mindkét pulzusrővet használja, akkor a BLUETOOTH® Smart pulzusrőv elsőbbséget élvez.

Ha a markolati pulzusérzékelőn lévő fémérintkezőkön átlátszó műanyag fólia van, távolítsa el azokat. Ezenfelül, ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen. Ezután úgy fogja meg a markolati pulzusérzékelőt, hogy tenyere a fémérintkezőkön legyen. **Ne mozgassa a kezét, de ne is fogja túl szorosan az érintkezőket.**



Ha pulzusa érzékelhető, akkor egy szív szimbólum elkezd villogni a felső kijelzőn, majd megjelenik a pulzusszám. **A pulzusszám legpontosabb leolvasásához körülbelül 15 másodpercig folyamatosan fogja az érintkezőket.**

Ha a pulzus nem érzékelődik, győződjön meg arról, hogy betartotta-e az erre vonatkozó utasításokat. Kezeit ne mozgassa, ill. ne szorítsa a fémérintkezőket. A fémérintkezők folyamatos működéséhez puha ronggyal törölje le azokat. **Soha ne használjon alkoholt, oldószereket, vagy más vegyszereket a tisztításra.**

6. Ha az edzése véget ért, a konzol automatikusan kikapcsol.

Ha a pedálok pár másodpercig nem mozognak, hangjelzés hallatszik, a konzol működése szünetel, és az idő elkezd villogni a kijelzőn.

Ha a pedálok percekig nem mozognak és a gombokat sem nyomják le, a konzol automatikusan kikapcsol.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT EDZÉSPROGRAMOK

1. Kapcsolja be a konzolt.

A konzol bekapcsolásához nyomja le bármelyik gombot a konzolon vagy kezdje el a pedálozást.

A kijelző felvillan, hangjelzés hallatszik és az edzőgép használatra kész.

2. Előre beállított edzésprogram kiválasztása.

Nyomja meg a Calorie vagy Interval gombok egyikét ismételten mindaddig, amíg meg nem jelenik a kívánt program száma a kijelző alsó részében.



3. Kezden el az edzést.

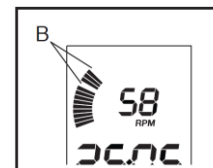
Nyomja meg a Start gombot, vagy kezdjen el pedálozni az edzés indításához.

Minden program egyperces szegmensre oszlik. Minden szegmenshez egy ellenállásszint és egy célsebesség beállítás van programozva. *Megjegyzés:* Ugyanaz az ellenállásszint és/vagy célsebesség lehet programozva két vagy több egymás utáni szegmenshez is.

Az edzésprogram során a profil segítségével követheti nyomon edzésének alakulását. A profil villogó része képviseli az edzésprogram aktuális szegmensét. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens ellenállásszint beállítását.

Minden egyes szegmens végén hangjelzés hallatszik, majd a következő szegmens kezd el villogni. Ha a következő szegmensre más ellenállás-szintet programoztak, akkor a következő szegmens beállítása megjelenik a felső kijelzőn néhány másodpercre, hogy figyelmeztesse a felhasználót a változásra, majd a pedálok ellenállása automatikusan a következő szegmensre programozott ellenállásszintre változik.

A sebességmérő két villogó sávot mutat, amelyek a szegmens célsebesség-tartományát (B) jelölik; a célsebesség-tartomány olyan sebességtartományt, amely célja, hogy a célsebesség közelében tartsa a pedálozó sebességét az aktuális szegmensnél. A vastagabb sávok a tényleges pedálozási sebességet képviselik.



Gyakorlat közben tartsa a pedálozási sebességet az aktuális szegmens célzónájában a sebesség vagy az ellenállás növelésével vagy csökkentésével.

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

Ha az adott szegmens ellenállásszintje túl erős vagy túl gyenge, az ellenállás gombok segítségével manuálisan felülírhatja azt.

FONTOS: Ha a program aktuális szegmense befejeződött, a pedálok automatikusan a következő szegmensre beállított ellenállásra állnak át.

Ha pár másodpercre leáll a pedál taposásával, a kijelző hangjelzést ad, villogni kezd az idő és az edzésprogram szünetel.

A program újraindításához egyszerűen folytassa a pedál taposását. A program egészen addig folytatódik, amíg az utolsó szegmens véget nem ér.

4. Kövesse nyomon az edzési paramétereket a kijelzőn.

Nézze a 4. pontot a 14. oldalon.

5. Ha szükséges mérje meg a pulzusát.

Nézze a 5. pontot a 15. oldalon.

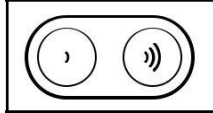
6. Ha az edzése véget ért, a konzol automatikusan kikapcsol.

Nézze a 6. pontot a 15. oldalon.

A HANGSUGÁRZÓ HASZNÁLATA

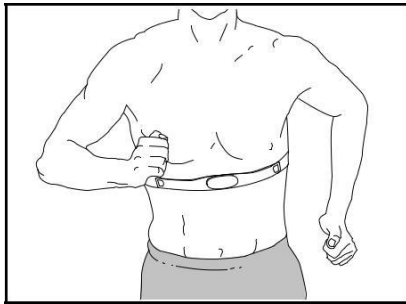
Ha zenét vagy hangos könyveket kíván a konzol hangrendszerének segítségével lejátszani, akkor csatlakoztassa lejátszóját 3,5 mm audio kábel segítségével a kijelző Jack dugós aljzatába; Ügyeljen arra, hogy a csatlakozás megfelelő legyen. **Győződjön meg róla, hogy az audiokábel teljesen be van dugva. Megjegyzés: Audio kábel vásárlása lásd: helyi elektronikai áruházakban.**

Majd nyomja meg a lejátszó gombot az audio lejátszásához. A hangerő szabályozásához használja a hangerő szabályozására szolgáló gombokat a kijelzőn vagy állíthatja 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 megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön a boltban, ahol az edzőgépet vásárolta.

Megjegyzés: A konzol kompatibilis a BLUETOOTH® Smart pulzusérzékelőkkel.

TÁBLAGÉP CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ

A konzol támogatja a BLUETOOTH kapcsolódást a táblagépekhez az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazással és a kompatibilis pulzusmérőkkel. **Megjegyzés:** egyéb BLUETOOTH kapcsolat nem támogatott.

1. Töltse le és telepítse az iFit-Smart Cardio Equipment alkalmazást a táblagépen.

Az iOS® vagy Android™ táblagépeken nyissa meg az App Storet vagy a Google Play™ áruházat, keresse meg az ingyenes iFit-Smart Cardio alkalmazást, majd telepítse az alkalmazást táblagépére. **Győződjön meg róla, hogy a BLUETOOTH beállítás engedélyezett a táblagépen.**

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

2. Ha szükséges pulzusmérő öv csatlakoztatása a konzolhoz.

Ha a pulzusszámmérőt, mind pedig a táblagépét egyszerre szeretné a konzolhoz csatlakoztatni, akkor először mindig a pulzusmérőt majd ezután a táblagépet csatlakoztatása. Lásd: A PULZUMÉRŐ ÖV CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ a 18. oldal.

3. Csatlakoztassa a táblagépét a konzolhoz.

Nyomja meg az iFit Sync gombot a konzolon; a konzol párosítási száma megjelenik a kijelzőn. Ezután kövesse az iFit-Smart Cardio alkalmazásban található utasításokat a táblagép konzolhoz való csatlakoztatásához.

Ha létrejön a kapcsolat, a konzolon lévő LED kék színűen világít.

4. Rögzítse és kövesse az edzésadatokat.

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

5. Ha szükséges, kapcsolja le a táblagépet a konzolról.

A táblagép a konzolról való leválasztáshoz először válassza ki az iFit-Smart Cardio alkalmazásban található szétválasztási lehetőséget. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon, amíg a konzolon lévő LED zölden nem világít.

Megjegyzés: Az összes BLUETOOTH kapcsolat leválasztódik (beleértve a táblagépek, pulzusszámmérők stb.).

OPCIONÁLIS MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ CSATLAKOZTATÁSA

A konzol kompatibilis minden BLUETOOTH SMART pulzusmérővel.

A BLUETOOTH SMART pulzusmérő csatlakoztatásához nyomja meg az iFit Sync gombot a konzolon; a konzol párosítási száma megjelenik a kijelzőn. Ha létrejön egy kapcsolat, a konzolon lévő LED kétszer pirosan villog.

Megjegyzés: Ha a konzol közelében több kompatibilis pulzusmérő is van, a konzol a legerősebb jelzéssel csatlakozik a pulzusmérőhöz.

A pulzusszám-figyelő leválasztása a konzolról nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon, amíg a konzolon lévő LED zölden nem világít.

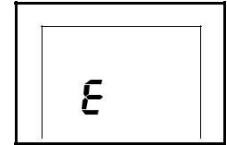
Megjegyzés: Az összes BLUETOOTH kapcsolat leválasztódik (beleértve a táblagépek, pulzusszámmérők stb.).

BEÁLLÍTÁSI MÓD

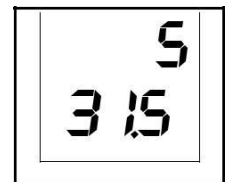
A konzol olyan beállítási módot tartalmaz, amely lehetővé teszi a konzolon lévő mérési egység kiválasztását és a konzolhasználati információk megtekintését.

A beállítási mód kiválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva a On/Reset gombot, amíg a beállítási mód információ nem jelenik meg a kijelzőn.

A kijelző megjelenítheti a pedálozás sebességét és a megtett távolságot mérföldben vagy kilométerben. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az Intervall gombot ismételten.



Megjegyzés: Előfordulhat, amikor elemet cserél, újra be kell állítani a mértékegységet.



Nyomja meg a Calorie gombot az össz megtett távolság és a össz edzési idő megtekintéséhez. A középső kijelzőn megjelenik a konzol használatának össz időtartama (órában), a kerékpár megvásárlása óta. Az alsó kijelzőn megjelenik a kerékpár pedálozásának összes távolsága (mérföldben vagy kilométerben).

A beállítási módból való kilépéshez nyomja meg kétszer az On / Reset gombot.

KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

KARBANTARTÁS

A rendszeres karbantartás fontos az optimális teljesítmény elérése és a kopás csökkentése érdekében. Ellenőrizze és megfelelően húzza meg az összes alkatrészt minden alkalommal, amikor a szobakerékpárt használja. Az elhasznált alkatrészeket azonnal cserélje le.

Az edzőkerékpár tisztításához használjon puha, nedves ruhát és kis mennyiségű enyhe tisztítószer (szappant). **FONTOS: Konzol károsodásának elkerülésére érdekében tartson távol mindennemű folyadékot a konzoltól és ne tegye ki a konzolt közvetlen napsütésnek.**

KONZOL HIBAKERESÉS

A legtöbb kijelzővel kapcsolatos problémák hibaforrása a gyenge elemek használata. Nézze az 7. szerelési lépést a 9. oldalon, az elemek alkalmazásával kapcsolatban.

Ha konzol nem mutatja a pulzusát, amikor fogja a markolatos pulzusérzékelőt, nézze az 5. pontot a 15. oldalon.

A FORGÁSÉRZÉKELŐ BEÁLLÍTÁSA

Ha a konzol nem mutat megfelelő visszajelzést, a forgásérzékelőt kell beállítani.

A forgásérzékelő beállításához az alábbiakban leírt részeket kell eltávolítania.

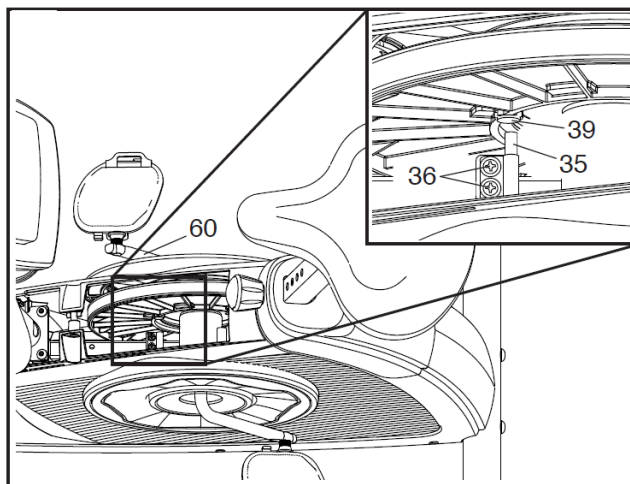
Lásd az 5. szerelési lépést a 8. oldalon.

Távolítsa el a 2 db M4 x 15 mm-es laposfejű csavart (71) a védőburkolatból (19).

Ezután a egy csavarhúzó segítségével távolítsa el két M4 x 12mm csavarokat (57), majd óvatosan vegye szét a védőburkolatokat (19, 20).

Keresse meg a forgásérzékelőt (35), fordítsa el a pedálkart (60), amíg a mágnes (39) a forgásérzékelőhöz (35) nem igazodik.

Ezután enyhén lazítsa meg, de ne tekerje ki teljesen az M4,5x12mm csavart (36). Csúsztassa a forgásérzékelőt egy kissé közelebb vagy távolabb a mágnesről, majd tekerje vissza az M4,5x12mm csavart (36).

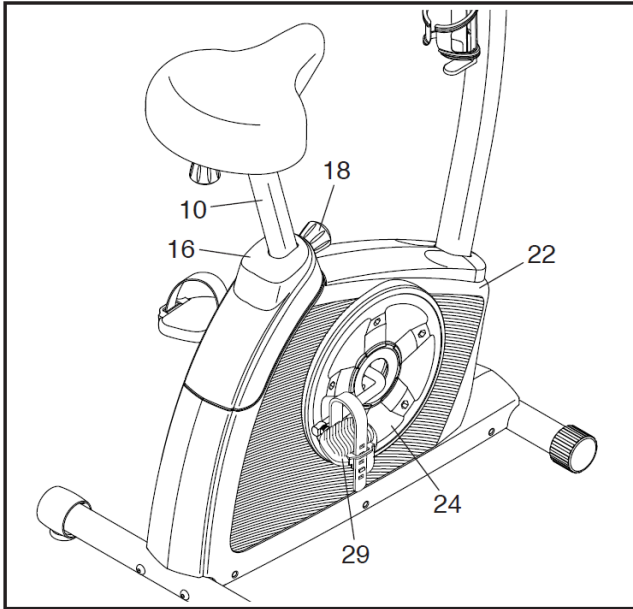


Forgassa meg a pedálkart (60) többször oda-vissza. Ismétlje ezt mindaddig, amíg a kijelző nem ad megfelelő visszajelzést.

Miután a forgásérzékelőt (35) megfelelően beállította, szerelje vissza a védőburkolatot.

A HAJTÓSZÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha Ön úgy érzi, hogy a pedálok csúsznak, miközben Ön pedálozik, még ha az ellenállás a legmagasabb szinten is van, lehet, hogy a hajtószíjat be kell állítani. A hajtósíj beállításához a következőkben leírtak alapján távolítsa el a burkolatokat (22).



Az ülés (10) eltávolításához lazítsa meg a rögzítő gombot (18), majd húzza ki az ülést. Ezután egy állítható csavarkulccsal távolítsa el a rögzítő gombot (18) is.

Egy szabványos csavarhúzó használatával óvatosan pattintsa ki a fület a felső burkolat (16) alsó szélén, és távolítsa el a burkolatot.

Ezután egy csavarkulccsal csavarja a jobb pedált (29) az óramutató járásával ellentétes irányba, és távolítsa el azt. Ezután használjon szabványos csavarhúzót, óvatosan pattintsa ki a fület a jobb oldali hajtókar burkolat (24) szélén, és távolítsa el a jobb oldali burkolatot (22).

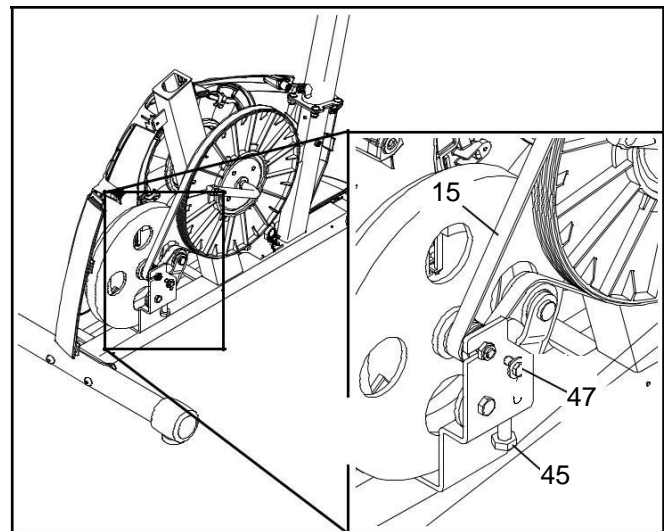
Lásd az 5. szerelési lépést a 8. oldalon.

Távolítsa el a két M4 x 16 mm csavart (52) a hátsó burkolatból (19).

Lásd a ROBBANTOTT ábrát a 23. oldalon.

Keresse meg a bal és jobb oldali burkolatokat (21, 22). Távolítsa el az összes csavart a bal és jobb oldali burkolatból; két méretű csavar van az alkatrész jegyzetben, amelyik az egyes lyukakból eltávolított csavar méretét tartalmazza.

Óvatosan távolítsa el a jobb burkolatot. Lazítsa meg az M6x20 mm-es csavart (47). Ezután állítson a forgócsap csavaron (45) addig, amíg a hajtósíj (15) feszes nem lesz.



Ha a hajtósíj (15) szoros, akkor tekerje vissza szorosán az M6x20 mm-es (47) csavart.

Ezután helyezze vissza az eltávolított részeket.

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 problémáival küszködők esetében.

A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál.

Az alábbi útmutató segít edzésprogramja megtervezésében. Az edzésekkel kapcsolatos további adatokat illetően szerezzen be valamilyen komolyabb szakkönyvet vagy konzultáljon orvosával. Ne feledje, hogy a sikeres eredmény eléréséhez elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás és a pihenés.

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 a futópad sebességén és emelkedőjén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében nincs. A maximális zsírégetés érdekében addig állítson a futópad sebességén és emelkedőjén, amíg pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében nincs.

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 a futópad sebességén és emelkedőjén, amíg 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.

EDZÉSGYAKORISÁG

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.

ALKATRÉSZLISTA

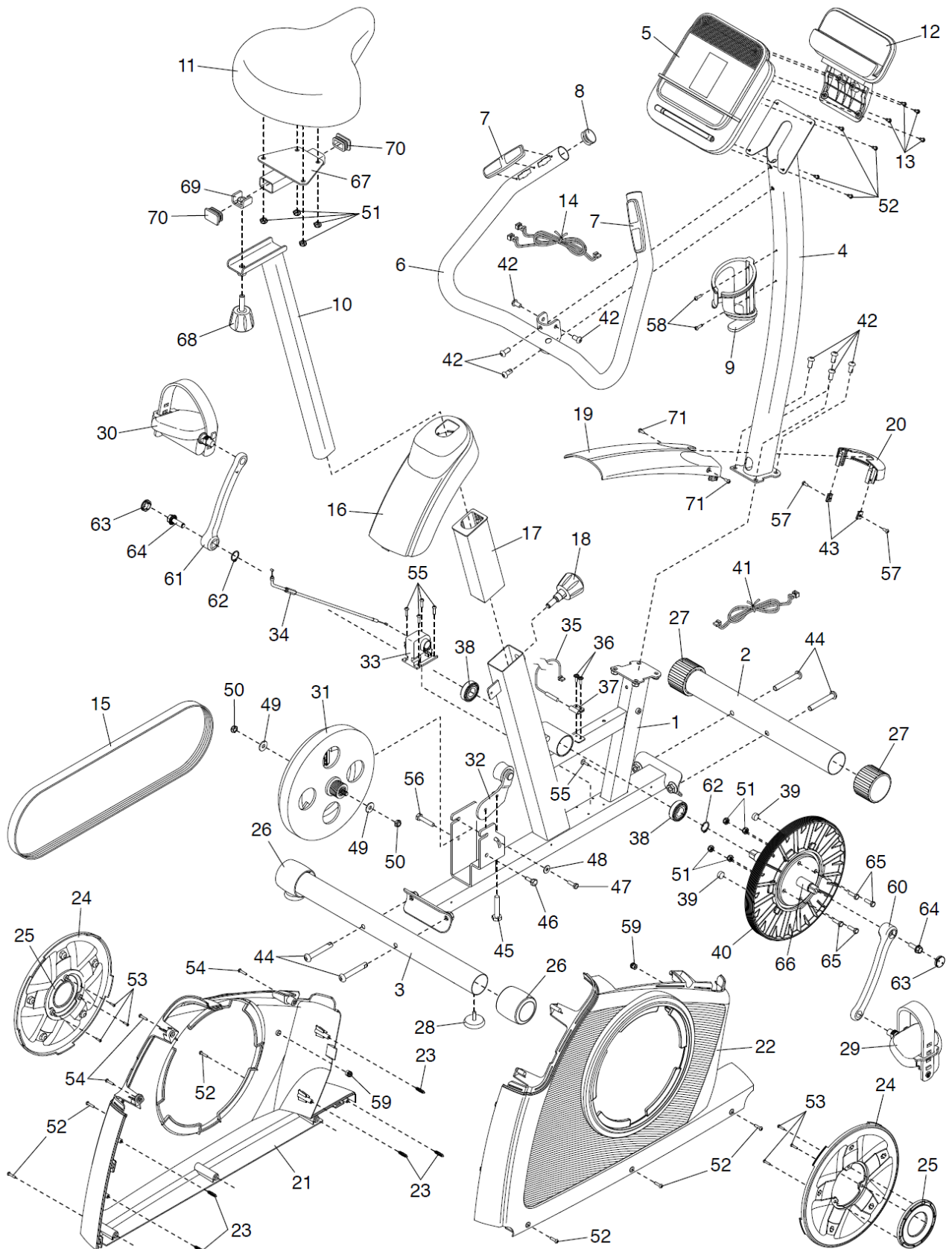
Modellszám: PFEVEX73017.1 R0618A

Cikkszám	Db.	Megnevezés	Cikkszám	db.	Megnevezés
1	1	Keret	38	2	Csapágy
2	1	Elülső Stabilizátor	39	2	Mágnes
3	1	Hátsó Stabilizátor	40	1	Tárcsa
4	1	Tartóoszlop	41	1	Fővezeték
5	1	Konzol	42	8	M8 x 18mm Csavar
6	1	Kormánykar	43	2	Csipesz
7	2	Pulzus Szenzor	44	4	M10 x 68mm Csavar
8	2	Handlebar Cap	45	1	Forgócsap Csavar
9	1	Palacktartó	46	1	M6 x 20mm Váll Szemes Csavar
10	1	Üléstartó	47	1	M6 x 20mm Hatlapfejű Csavar
11	1	Ülés	48	1	M6 Alátét
12	1	Tablet Tartó	49	2	M10 Alátét
13	4	Tablet Tartó Csavar	50	2	M10 Anya
14	1	Pulzus Vezeték	51	8	M8 Anya
15	1	Hajtósíj	52	10	M4 x 16mm Csavar
16	1	Felső Burkolat	53	6	M3 x 12mm Csavar
17	1	Oszlop Fogantyú	54	3	M4 x 25mm Csavar
18	1	Rögzítő Gomb	55	5	M4 x 12mm Peremes Csavar
19	1	Hátsó burkolat	56	1	M8 x 32mm Csavar
20	1	Elülső Burkolat	57	2	M4 x 12mm Csavar
21	1	Bal Burkolat	58	2	M4 x 22mm Csavar
22	1	Jobb Burkolat	59	2	Csavar
23	5	Rögzítő Elem	60	1	Jobb Pedálkar
24	2	Hajtókar Burkolat	61	1	Bal Pedálkar
25	2	Hajtókar Belső Burkolat	62	2	Rugós Alátét
26	2	Elülső Stabilizátor Végsapka	63	2	Csavar Sapka
27	2	Kerék Végsapka	64	2	M8 Peremes Csavar
28	2	Szintező Láb	65	4	M8 x 18mm Csavar
29	1	Jobb Pedál/Pedálsíj	66	1	Kézikar
30	1	Bal Pedál/Pedálsíj	67	1	Üléstartó Tengely
31	1	Lendkerék	68	1	Ülésrögzítő Gomb
32	1	Görgő	69	1	Ütköző
33	1	Ellenállás Állító Motor	70	2	Üléstartó Végzáró
34	1	Ellenállás Állító Vezeték	71	2	M4 x 15mm Laposfejű Csavar
35	1	Forgásérzékelő	*	–	Használati Utasítás
36	2	M4.5 x 12mm Peremes Csavar	*	–	Szerszám
37	1	Fogó			

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Az alkatrészrendeléssel kapcsolatos információért nézze a felhasználói kézikönyv hátlapját. * jelzi az ábrákon nem látható alkatrészeket .

ROBBANTOTT ÁBRA

Model No. PFEVEX73017.1 R0618A



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 sorozatszám (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 lejártá 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.

