

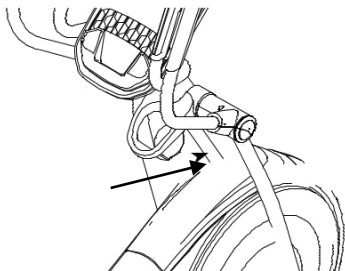
# NordicTrack® C 5.5

## HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Model No. NTEVEL69818.0

Serial No. \_\_\_\_\_

Későbbi hivatkozás céljából a fentihelyre írja be a sorozatszámot.



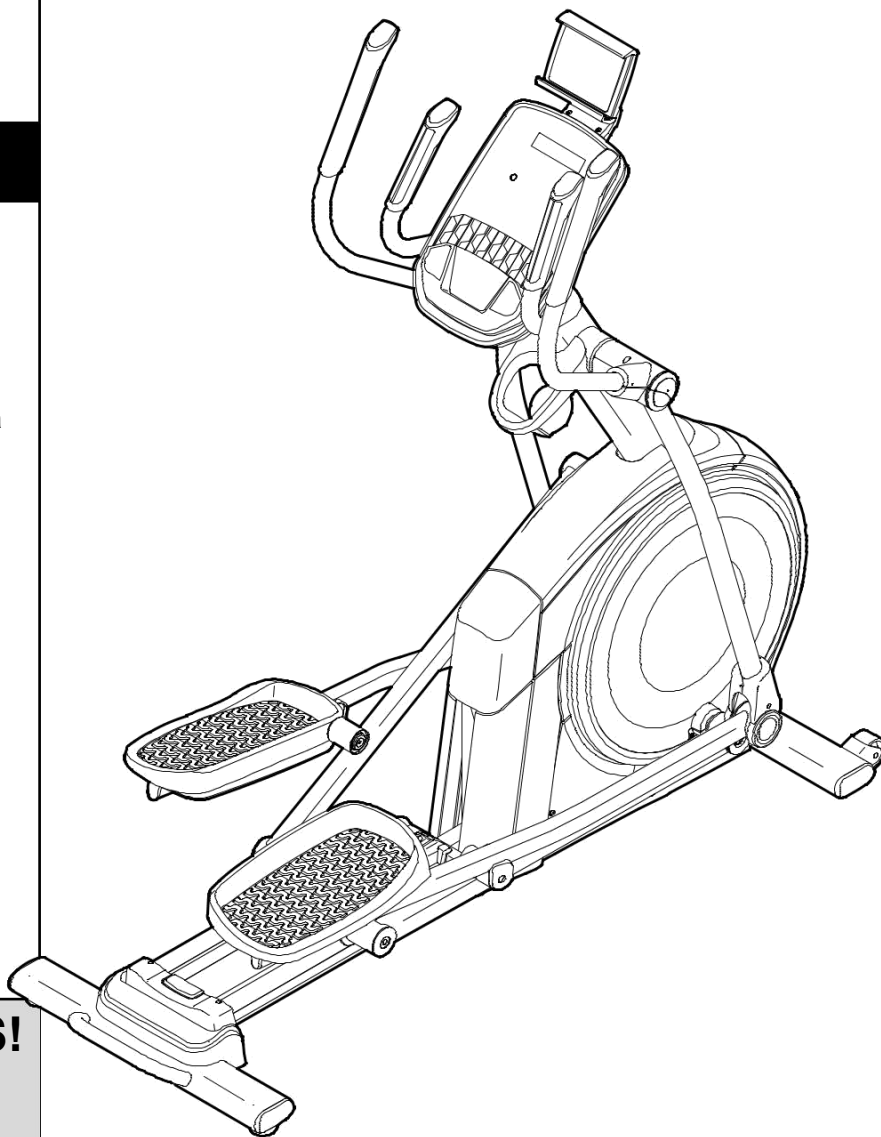
### VEVŐSZOLGÁLAT

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.  
1118 Bp. Fehérvári út 168-178.  
+36 1 877 4841  
[www.sport8.hu](http://www.sport8.hu)



### ⚠️ ÓVINTÉZKEDÉS!

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

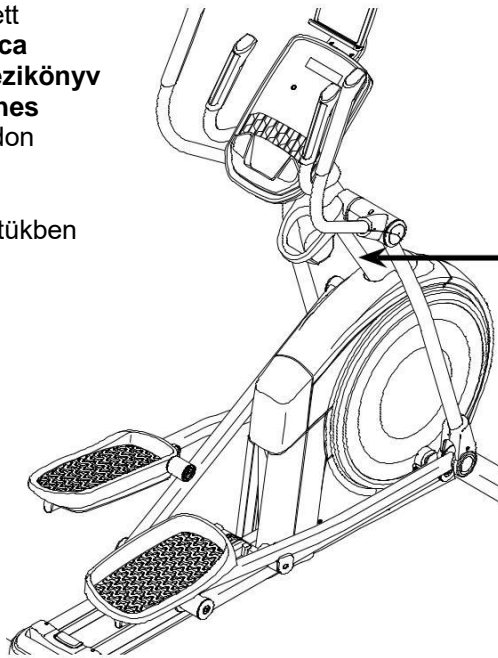
# TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE.....	2
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK.....	3
HASZNÁLAT ELŐTT.....	4
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
EDZŐGÉP HASZNÁLATA.....	16
KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS.....	26
EDZÉSI ÚTMUTATÓ.....	29
ALKATRÉSZLISTA.....	31
ROBBANTOTT ÁBRA.....	33
PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE.....	Hátlap
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ.....	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 pótmatricát.** 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.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 lbs/125kg.
- 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 NORDICTRACK, PRO-FORM 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® szövegmegjelölés 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. A Google Maps és a Google Play a Google Inc. védjegyei. A Wi-Fi a Wi-Fi Alliance bejegyzett védjegye. A WPA és a WPA2 a Wi-Fi Alliance védjegye.

# FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

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

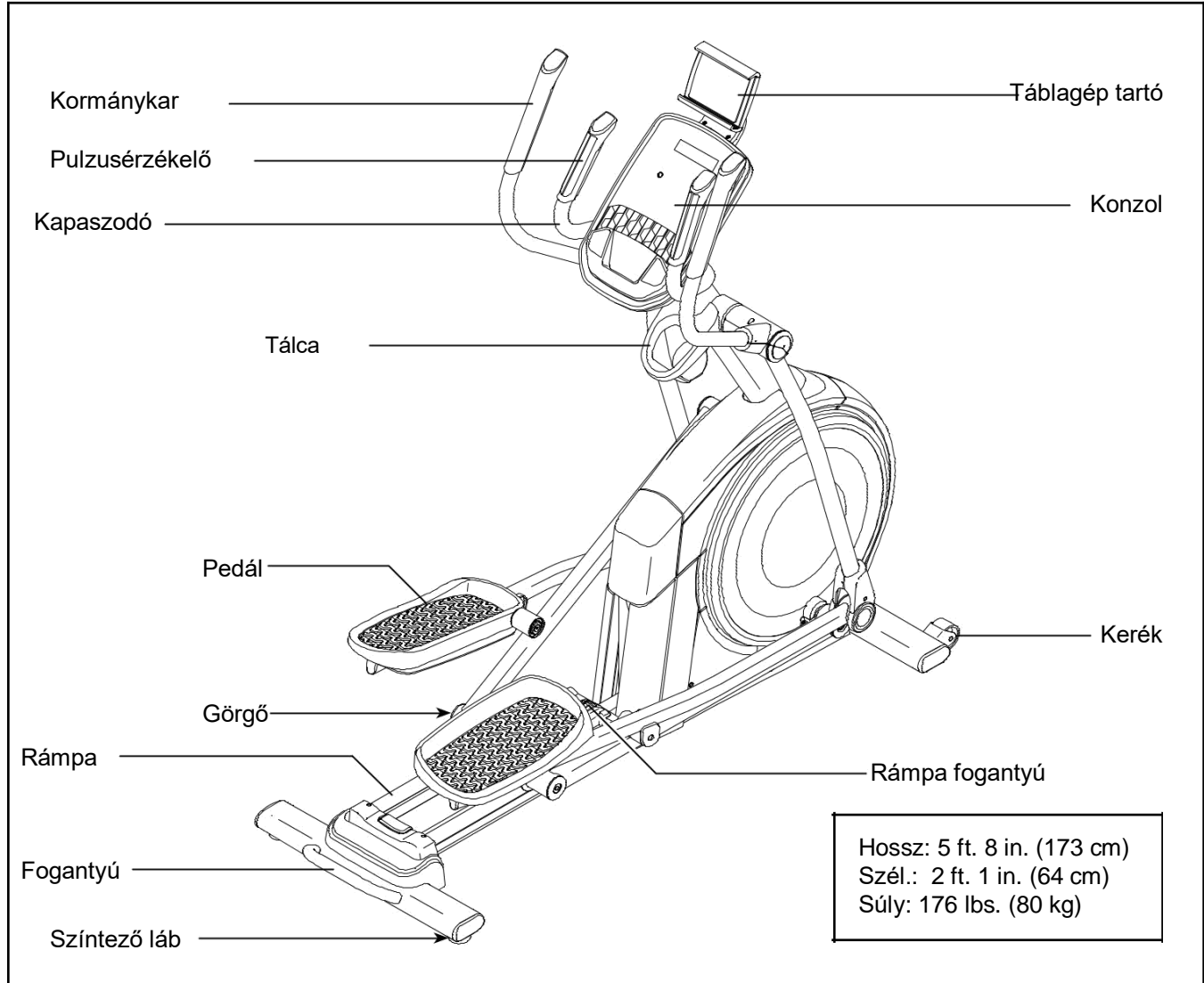
1. A tulajdonos felelőssége, hogy minden lehetséges felhasználó tisztában legyen az edzőgép biztonságos használatával.
2. Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt kérdezze meg orvosát. Különösen fontos ez a 35 évesnél idősebb, illetve a meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyek esetében.
3. Az elliptikus edzőgépet nem használhatják azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha valaki más felügyeli és betartatja az edzőgép használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
4. Az elliptikus tréner csak a jelen kézikönyvben leírt módon használja.
5. Ezt az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték, ne használja azt edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe.
6. Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, távol a nedvességtől, portól. Ne helyezze az elliptikus edzőgépet garázsba, teraszra vagy víz közelébe.
7. 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.
8. Minden használatkor vizsgálja meg és megfelelően húzza meg az elliptikus tréner minden alkatrészét. Az elhasználdott részeket azonnal cserélje ki.
9. 13 évnél fiatalabb gyerekeket és háziállatokat mindig tartsa távol az edzőgéptől.
10. Ne használja az elliptikus tréner, ha a testsúlya meghaladja a 125 kg-ot.
11. Edzéshez viseljen sportruházatot; ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet. Lábai védelme érdekében, edzéshez mindig viseljen edzőcipőt.
12. Az elliptikus edzőgépre történő fellépéskor és lelépéskor, illetve az edzőgép használatakor mindig fogja a kormánykarokat vagy a kapaszkodót.
13. A pulzusszám-monitor nem orvosi eszköz. Több tényező is befolyásolhatja a pulzusszám adatok pontosságát. A pulzusszám-monitor csupán edzési segédeszközként szolgál a pulzusszám-értékek általános meghatározásakor.
14. Az elliptikus edzőgépnek nincs szabadon futó kereke; a pedálok mindaddig mozgásban vannak, amíg a lendkerék le nem áll. Ha már nem edz, engedje a pedálokat megállni, mielőtt lelép az edzőgépről. A pedálok sebességét ellenőrzött módon csökkentse.
15. Edzéskor háta legyen egyenes, testtartása ne legyen görbe.
16. A túledzés komoly sérüléseket okozhat vagy halált. Ha edzés közben fejfájást, hányingert, légzési nehézséget érez, azonnal hagyja abba az edzést, lazítson és pihenjen.

# HASZNÁLAT ELŐTT

Köszönjük, hogy a NORDICTRACK® C5.5 elliptikát választotta. Az C5.5 elliptika egy sor továbbfejlesztett tulajdonsággal rendelkezik, melyek az otthoni edzéseit hatékonyabbá és élvezhetőbbé teszik.

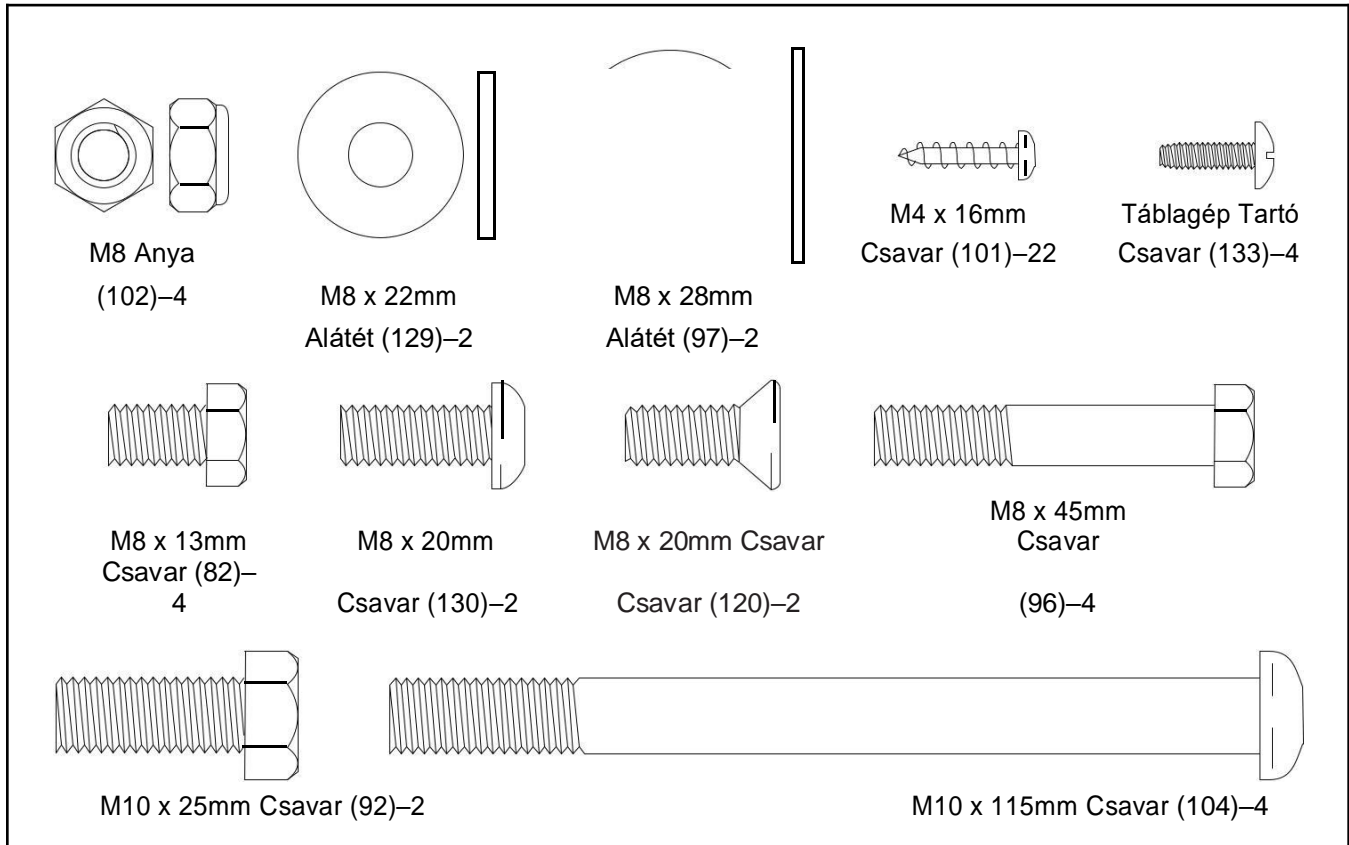
**Az edzőgép használata előtt, saját érdekében, gondosan olvassa el a kézikönyvet.** A kézikönyv elolvasása után felmerülő kérdésekkel kapcsolatban

érdeklődjön az üzletben, ahol az edzőgépet vásárolta. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és 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.



# ALKATRÉS Z 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 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:

1 db Philips csavarhúzó



2 db csavarkulcs

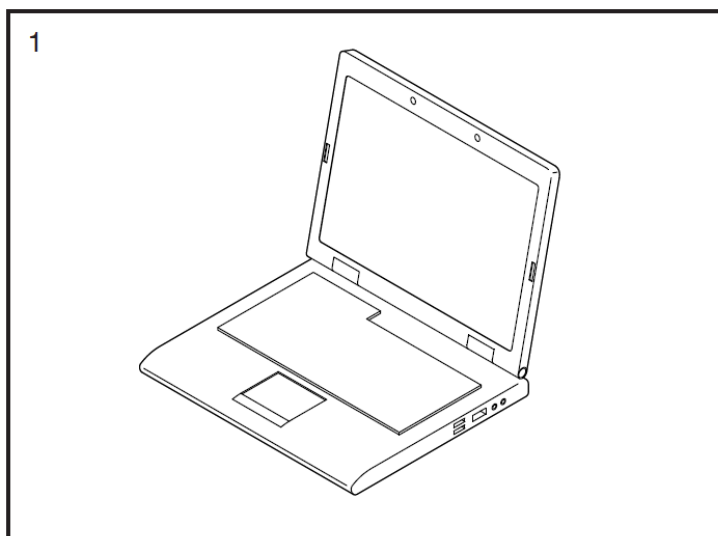


1 db gumikalapács



A szerelés könnyebb lehet, ha rendelkezik villáskulcs készlettel.

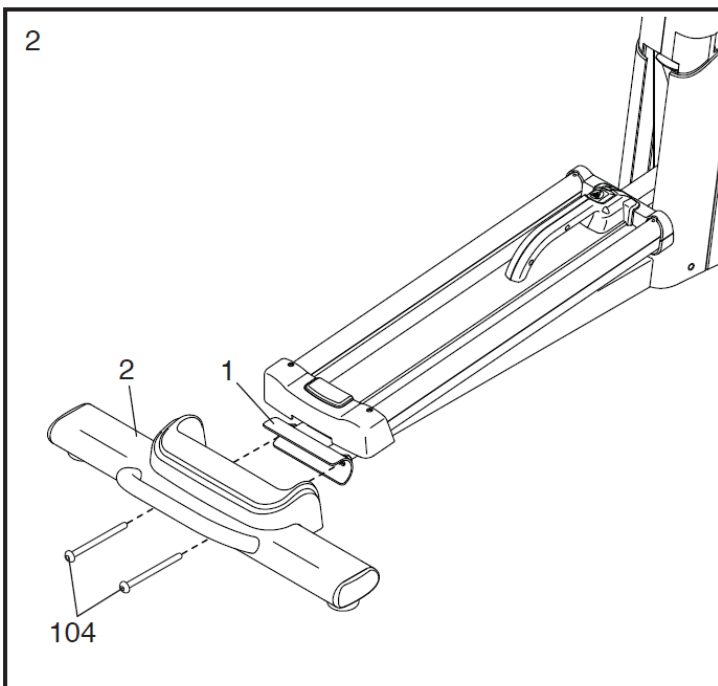
1. **Felkeresheti a [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) friss információért.** Lehetővé tenné számunkra, hogy tájékoztassuk Önt friss információkkal, újításokkal kapcsolatban.



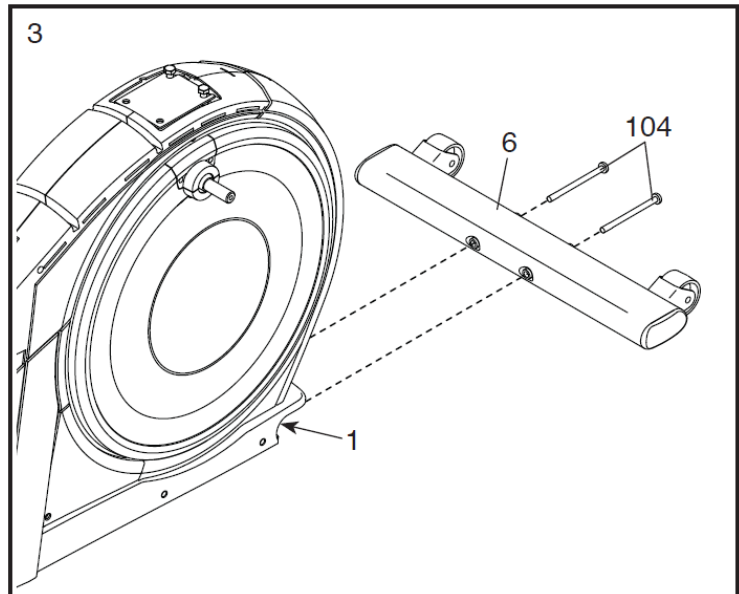
2. Helyezzen egy másik személy segítségével egy tömörebb csomagolóanyag köteget (rajzon nem látható) hátul az elliptikus edzőgép váz (1) alá. Egy másik személy a billegés elkerülése érdekében fogja meg az elliptikus edzőgépet, addig amíg nem végez ezzel a szerelési lépéssel.

Ha a keret (1) hátsó részén talált szállítási támasztékot, akkor távolítsa el a csavarokat a szállítási támasztékokból. Dobja ki a ezen csavarokat és a szállítási támasztékokat.

Rögzítse a hátsó stabilizáló lábat (2) a vázhoz (1) két M10x115mm-es csavarral (104). Vegye ki a csomagolóanyag köteget a váz (1) alól.

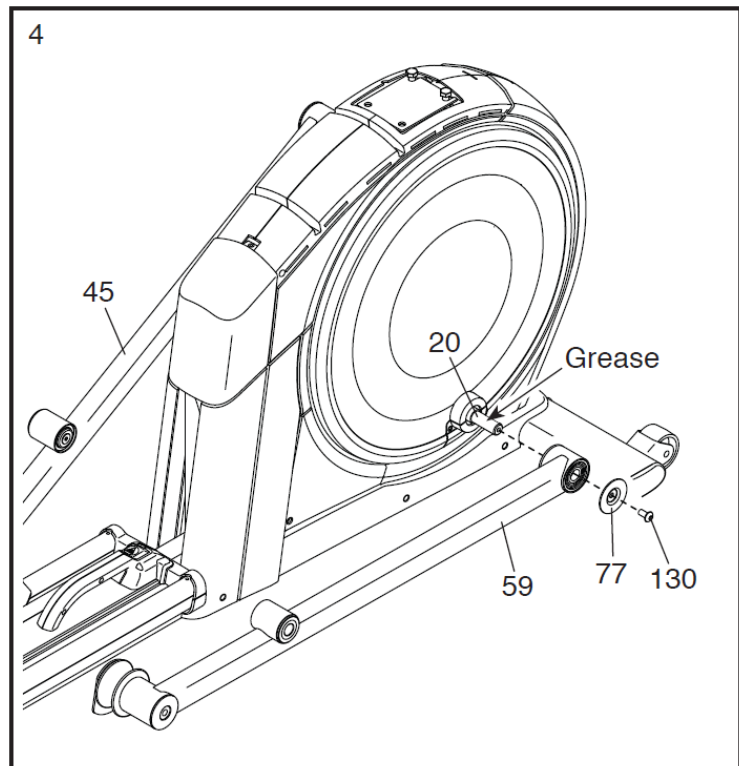


3. Helyezzen egy tömörebb csomagolóanyag köteget (rajzon nem látható) az elliptikus edzőgép elülső váz (1) része alá. Egy másik személy fogja meg az elliptikus edzőgépet, hogy ne billegjen az edzőgép, amíg nem végez ezzel a szerelési lépéssel. Rögzítse az elülső stabilizáló lábat (6) elől a vázhoz (1) két M10x115mm-es csavar (104) segítségével. Vegye ki a csomagolóanyag köteget a váz (1) alól.



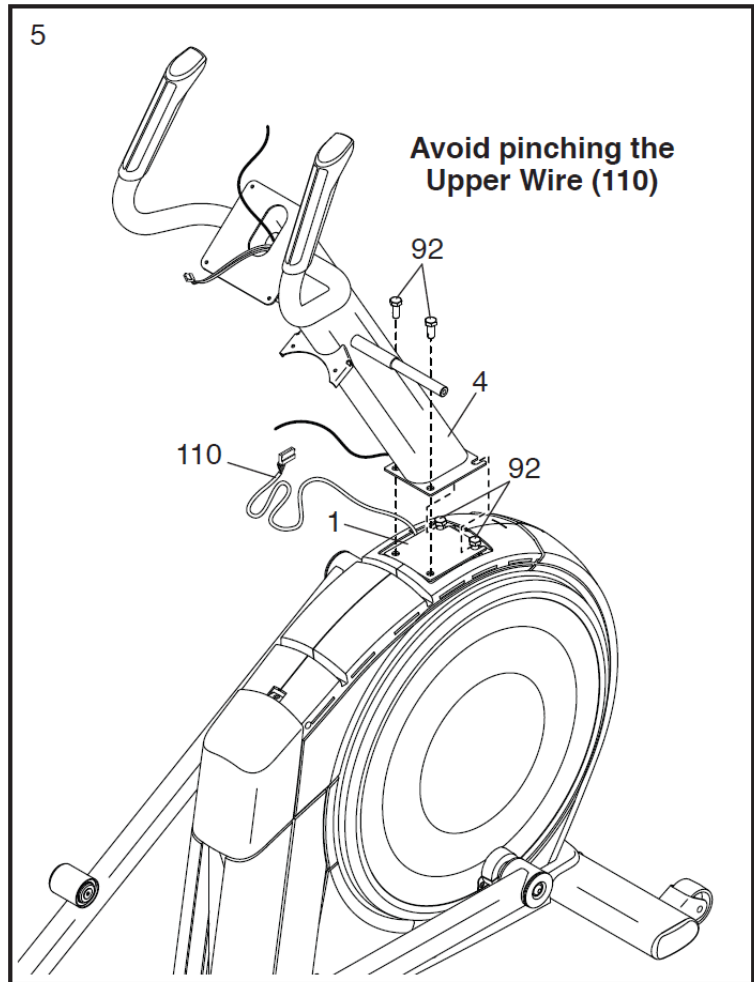
4. Egy műanyag zacskó használatával tartsa tisztán az ujjait. A mellékelt zsír egy részét kenje a jobb oldali tengelyre (20).

Keresse elő a jobb oldali görgős kart (59), majd csúsztassa rá a jobb hátsó tengelyre (20) az ábrán látható módon. Rögzítse a jobb oldali görgős kart (59) egy M8 x 20 mm-es csavar (130) és egy záró alátét (77) segítségével. Ismételje meg ezt a lépést a bal görgős karral is (45).



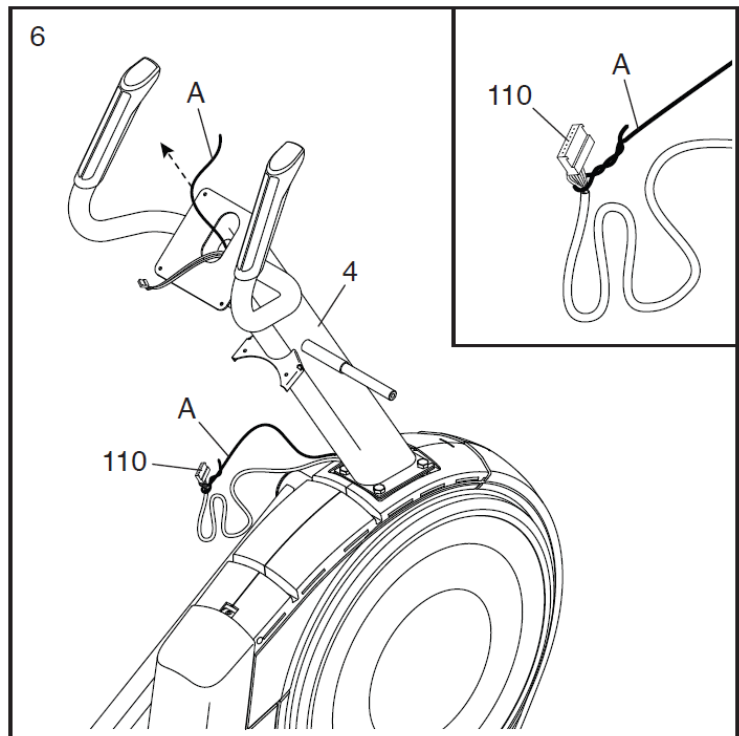
5. **Tipp:** Kerülje a fővezeték (110) becsípődését, megtörését. Egy másik személy tartsa a tartóoszlopot (4) közel a vázhoz (1).

**Tipp:** Két M10 x 25 mm-es csavar (92) már a vázhoz (1) van csatlakoztatva. Rögzítse a tartóoszlopot (4) a vázhoz (1) két további M10 x 25 mm-es csavar (92) segítségével; először helyezze be mind a négy csavart, és csak azt követően kezdje el betekerni azokat.



6. Kösse a fővezeték (110) a tartóoszlopon (4) lévő segéddrót (A) alsó végéhez. Húzza kifelé a segéddrót a másik végénél fogva úgy, hogy óvatosan átvezeti a fővezeték (110) a tartóoszlopon (4).

**Tipp:** Hogy elkerülje a fővezeték (110) visszaesését a tartóoszlopra (4), legyen óvatos, mikor a segéddrót összeköti a fővezetékkel.

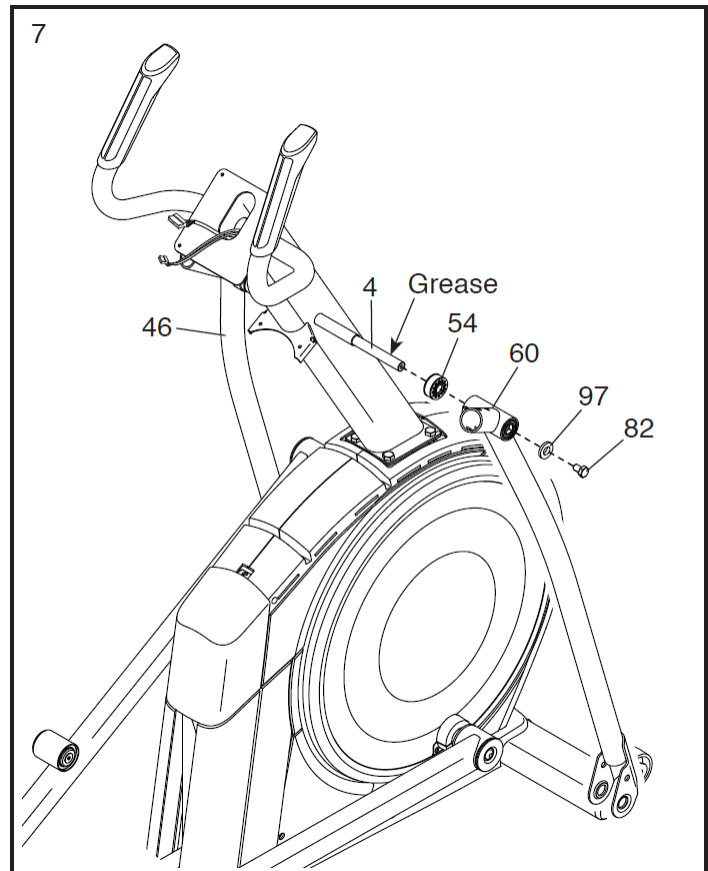




7. Zsírozza be a mellékelt kenőanyaggal a jobb oldali forgó tengelyt (4). Csúsztassa rá az alátétet (54) a jobb oldali forgó tengelyre (4).

Igazítsa a jobb oldali kart (60) a jobb oldali forgó tengelyre (4) az ábrán alapján. Majd rögzítse a jobb oldali kart (60) egy M8x13 mm-es csavar (82) és egy M8x23 mm-es alátét (97) segítségével a forgó tengely (4) végéhez.

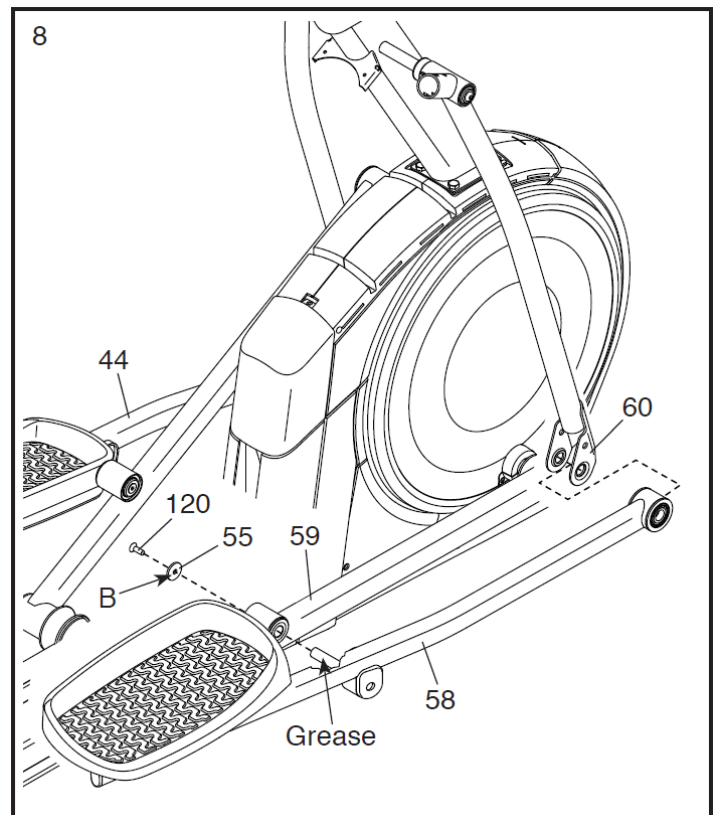
**Hasonló módon szerelje fel a bal oldali kart (46) is.**



8. Igazítsa a jobb oldali pedálkart (58) közel a görgős karhoz (59) az ábrán alapján. Zsírozza meg a mellékelt kenőanyaggal a jobboldali pedálkaron (58) lévő tengelyt. Igazítsa a jobboldali pedálkart (58) a jobb oldali karhoz (60) és a jobboldali görgős karhoz (59) az ábra alapján.

Rögzítse a jobboldali pedálkart (58) a jobb oldali karhoz (60) egy M8x20 mm-es csavar (120) és egy kis rögzítő gyűrű (55) segítségével; győződjön meg arról, hogy a rögzítő gyűrű (B) a másik görgőkar felé néz.

**Ismételje meg ezt a lépést a bal pedálkarral (44) is.**

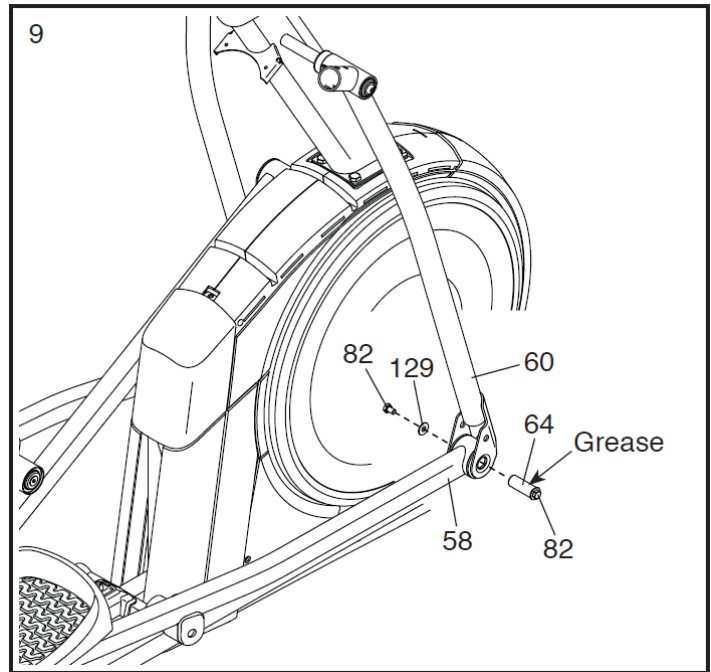


9. Vigyen fel egy kis zsiradékot a pedálkar tengelyére (64).

Helyezze a pedálkar tengelyt (64) a jobboldali pedálkar (58) és a jobboldali kar (60) találkozásába az ábrán látható irányból.

Rögzítse a pedálkar tengelyt (64) a belső és külső oldalról egy M8x22 mm-es alátétet (129) és egy M8x13 mm-es csavart (82) segítségével. Húzza meg a csavart (82) néhány fordulattal a pedálkar tengelyéhez (64). Majd egyszerre tekerje be mindkét csavart szorosan.

Végezze el ezeket a szerelési lépéseket az edzőgép másik oldalán is.

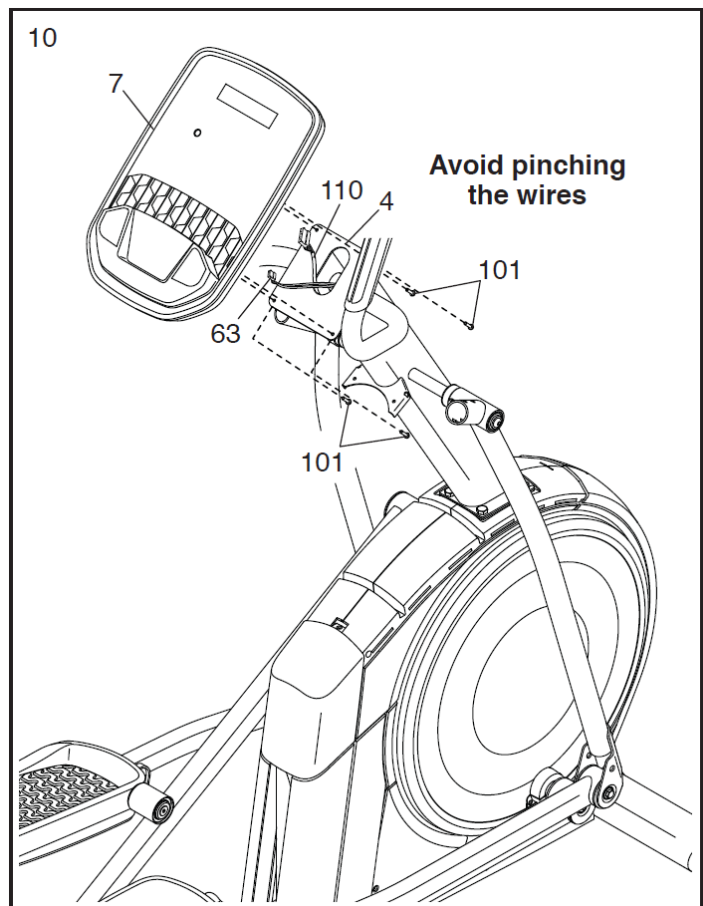


10. Húzza meg a a 6. lépésben nem teljesen meghúzott csavarokat.

Távolítsa el a segéddrótot a fővezetékéről (110) és dobja ki. Egy másik személy tartsa a konzolt (7) a tartóoszlophoz (4) közel, miközben csatlakoztassa a konzol vezetékeket a fővezetékhez (110) és a pulzusérzékelő vezetékhez (63).

A kilógó, felesleges vezetékreszt tolja vissza a tartóoszlopba (4) vagy a konzolba (7). Tipp: Kerülje a vezetékek becsípődését.

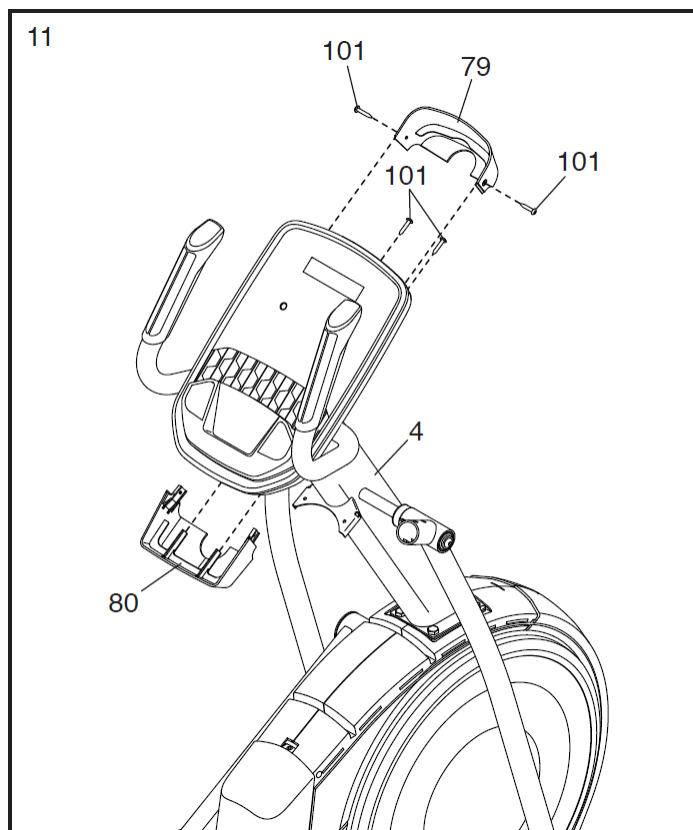
Rögzítse a konzolt (7) a tartóoszlophoz (4) négy M4x16mm csavar (101) segítségével; először helyezze be a csavarokat és csak azt követően kezdje teljesen meghúzni őket.



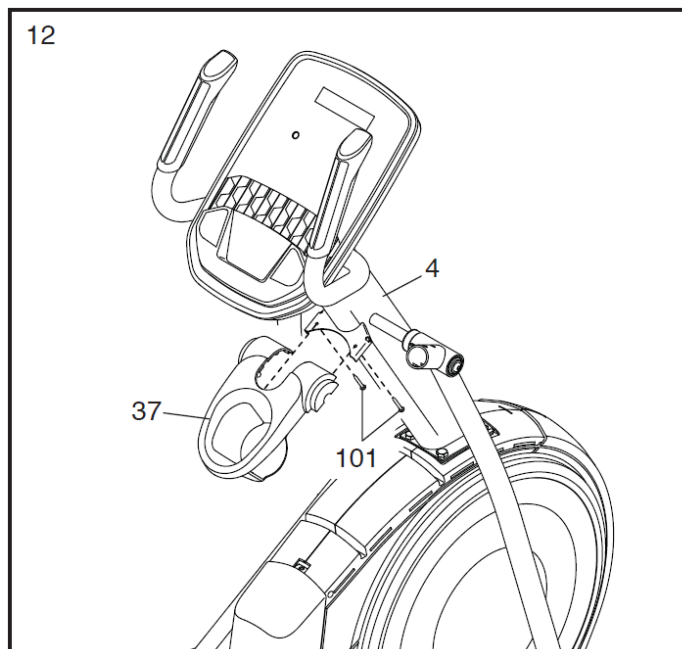
11. Igazítsa a hátsó konzol burkolatot (80) a tartóoszlophoz (4) az ábrán látható módon. Rögzítse a hátsó konzol burkolatot (80) a tartóoszlophoz (4) két M4x16mm-es csavar (101) segítségével.

Helyezze az elülső konzol burkolatot (79) közel a tartóoszlophoz (4). Illessze a hátsó konzol burkolathoz (80), majd nyomja egymásba a burkolatokat az illesztéseknél fogva.

Rögzítse az első konzol burkolatot (79) a hátsó konzol burkolathoz (80) két M4x16 mm-es csavar (101) segítségével az ábra alapján.

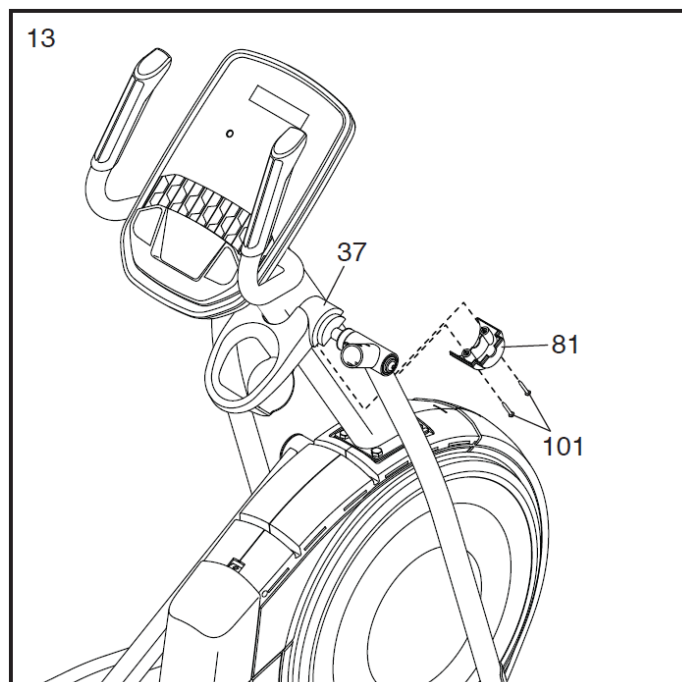


12. Az ábrán látható módon helyezze közel a tálcát (37), a tartóoszlophoz (4). Rögzítse össze őket függőleges helyzetbe két M4x16 mm-es csavar (101) segítségével.



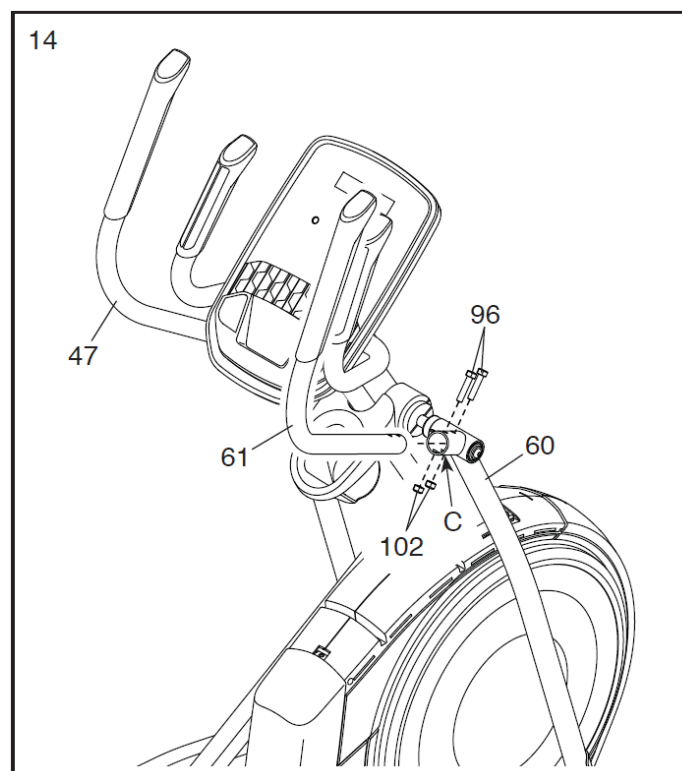
13. Helyezze az alsó tálca fedelet (81) a tálcához (37) az ábrán látható módon. Rögzítse az alsó tálca fedelet (81) a tálcához (37) két M4x16mm csavar (101) segítségével.

Végezze el ezt a szerelési lépését az edzőgép másik oldalán is.



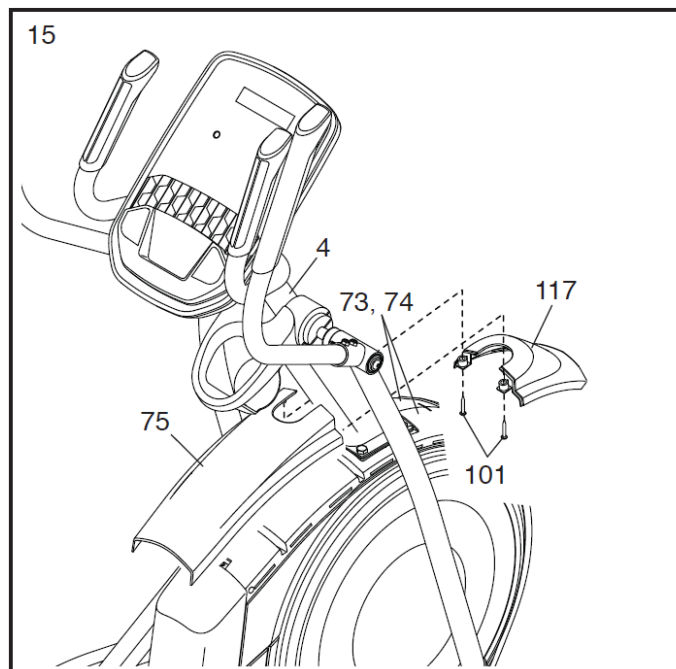
14. Vegye elő a jobboldali kormánykart (61) és helyezze a jobboldali karra (60) az ábrán látható módon. Rögzítse össze a jobboldali kormánykart (61) és a jobboldali kart (60) két M8x45 mm-es csavar (96) és két M8 záróanya (102) segítségével. Ügyeljen arra, hogy a záróanyák megfelelő módon kerüljenek bele a hatszögletű furatokba (C).

**Hasonló módon szerelje fel a baloldali kormánykart (47) is.**



15. Igazítsa az elülső védőburkolatot (117) és a belső védőburkolatot (75) a tartóoszlop (4) köré az ábrán jelzett módon. Ezután a két M4x16 mm-es csavar (101) segítségével rögzítse össze őket.

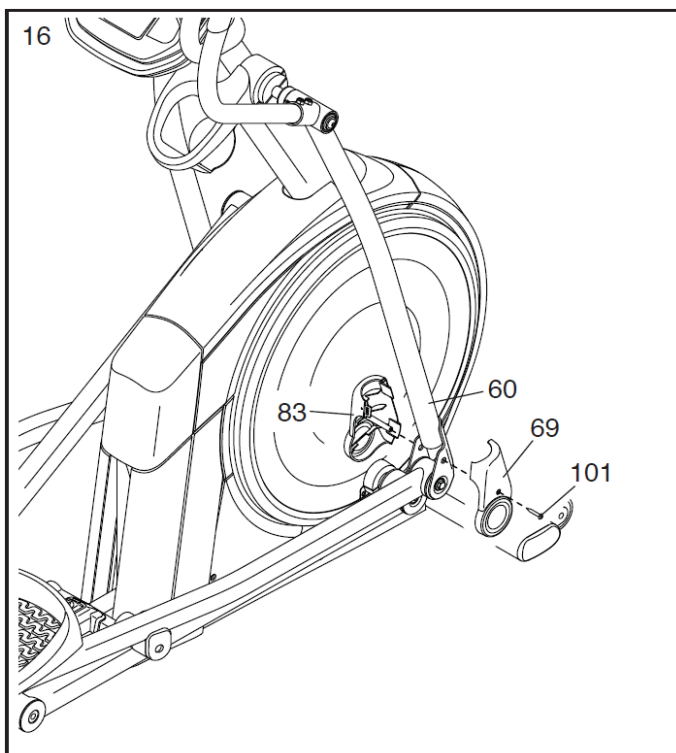
Pattintsa be az elülső védőburkolatot (117) és a belső védőburkolatot (75) a a bal és jobb oldali burkolatokba (73, 74).



16. Vegye elő és igazítsa a jobb oldali kar belsőburkolatát (83) a jobb oldali karhoz (60) az ábra alapján. Igazítsa a jobb oldali kar külsőburkolatát (69) a jobb oldali karhoz (60) az ábra alapján. A belső- (83) és külsőburkolatot (69) nyomja össze a jobb oldali kar (60) körül az illesztéseknél fogva.

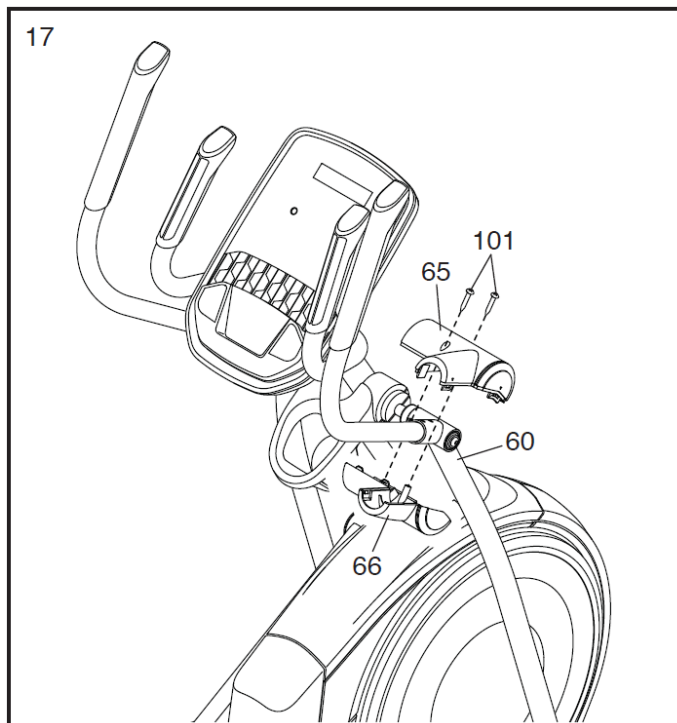
Rögzítse össze a jobb oldali kar belsőburkolatát (83) és a jobb oldali kar külsőburkolatát (69) egy M4x16 mm-es csavar (101) segítségével.

Végezze el ezeket a szerelési lépéseket az edzőgép másik oldalán is.

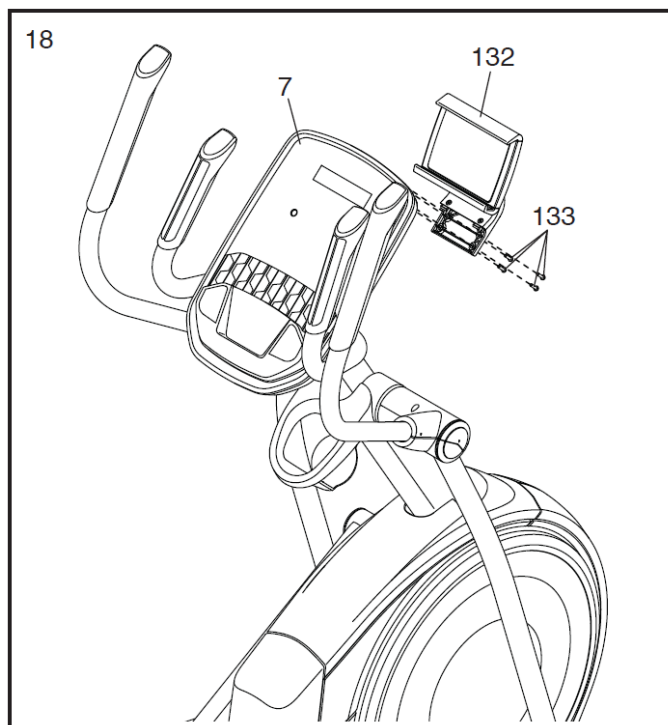


17. Igazítsa és illessze össze a jobboldali kar elülső- és hátsóburkolatját (65, 66) a jobboldali kar (60) köré az ábrán látható módon. Rögzítse össze a jobboldali kar elülső- és hátsóburkolatját (65, 66) két M4x16 mm-es csavar (101) segítségével.

Végezze el ezeket a szerelési lépéseket az edzőgép másik oldalán is.

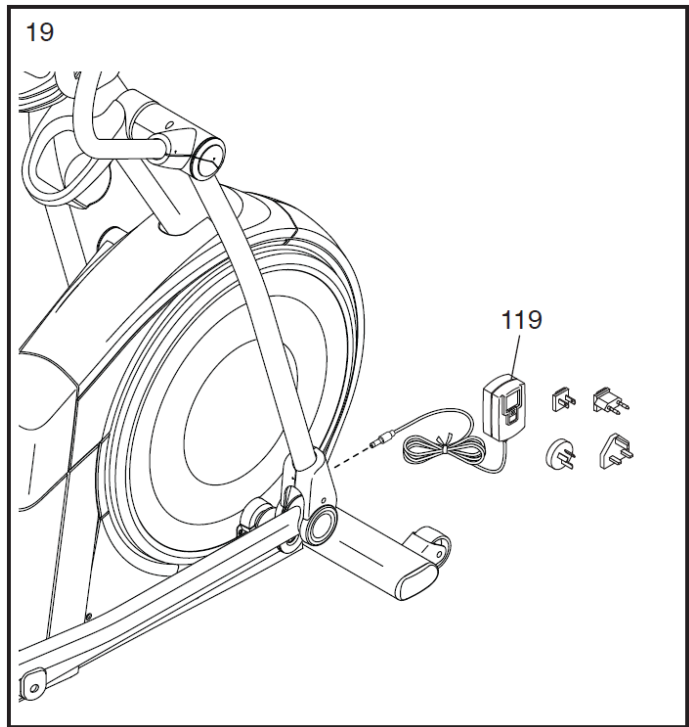


18. Rögzítse a táblagép tartót (132) a konzolhoz (7) négy táblagép tartó csavar (133) segítségével. Először helyezze be mind a négy csavart és csak ezt követően kezdje el betekerni szorosan azokat.



19. Dugja be a tápkábel (119) végét az edzőgép vázán lévő csatlakozóba.

**Megjegyzés:** a tápkábel (119) csatlakoztatásával kapcsolatban nézze. A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA c. részt a 16. oldalon.



20. Ellenőrizze, hogy az elliptika minden alkatrésze megfelelően lett rögzítve.

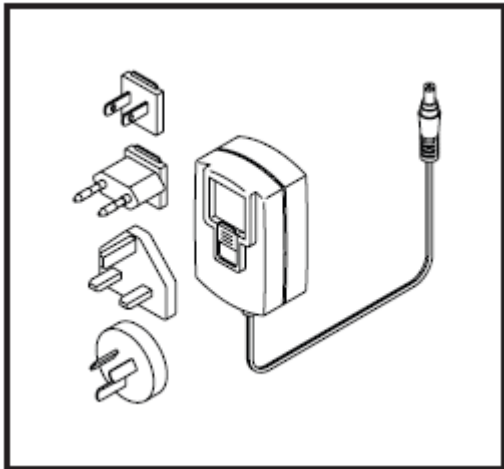
**Megjegyzés:** Néhány szerelési darab megmaradhat, miután az összeszerelés elkészült. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget az edzőgép alá.

# HOGYAN KELL AZ ELLIPTIKUS EDZŐGÉPET HASZNÁLNI

## A TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

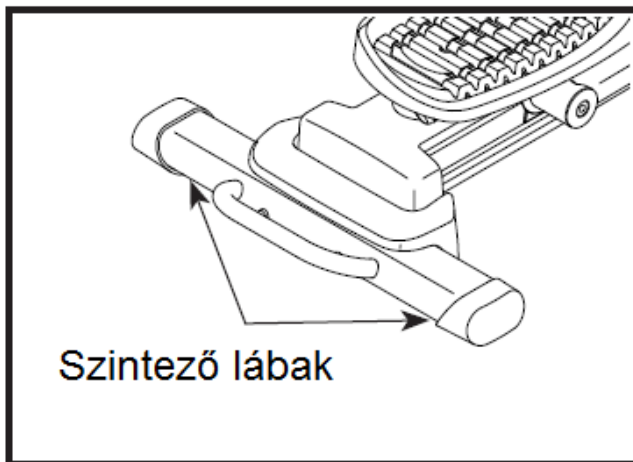
**VIGYÁZAT:** Ha az edzőgép hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Illessze be a tápkábel adaptert az edzőgép vázán lévő aljzatba. Ezután illessze be a tápkábel adapterbe a megfelelő dugaszvillát, ha szükséges. Dugja be a tápkábelt egy megfelelő hálózati csatlakozóba, amely a helyi szabályoknak, rendeleteknek megfelelően van felszerelve.



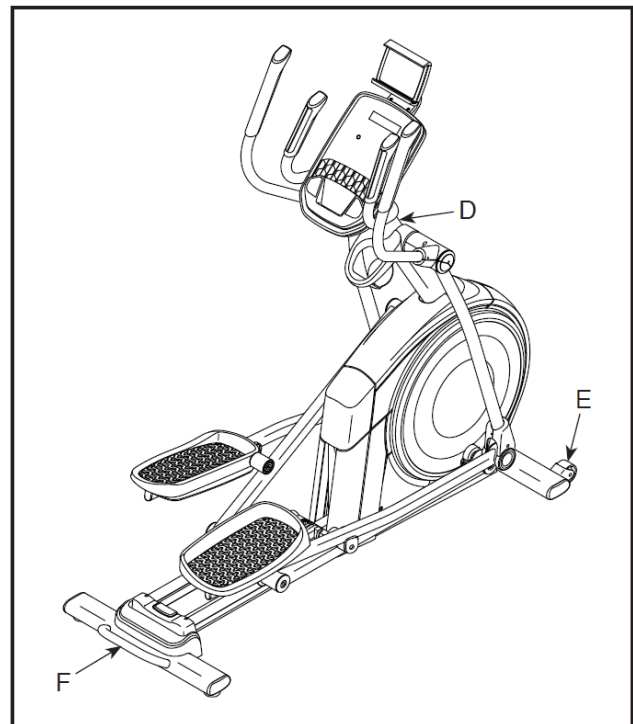
## ELLIPTIKUS EDZŐGÉP SZINTEZÉSE

Ha használatkor az edzőgép kicsit billeg a padlón, addig forgassa a hátsó stabilizáló lábon lévő szintező lábak egyikét, vagy esetleg mindkettőt, amíg a billegés meg nem szűnik.



## ELLIPTIKUS EDZŐGÉP MOZGATÁSA

Mivel az elliptikus edzőgép mérete és a súlya nagy, ez a művelet két személyt igényel. Álljon az elliptikus edzőgép elé és támassza az egyik lábát az edzőgép egyik kerekének (E). Miközben húzza maga felé az edzőgépet a tartóoszlopnál (D) fogva, egy másik személy emelje meg azt a hátsó stabilizáló lábon lévő fogantyúnál (F) fogva. Addig döntsék az elliptikus edzőgépet, amíg az a kerekeire nem áll. Ezután óvatosan, mozgassák el az edzőgépet a kívánt helyre, majd lassan engedjék vissza a talajra.

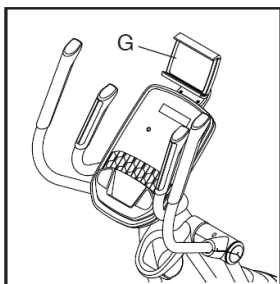




## TÁBLAGÉP TARTÓ HASZNÁLATA

**FONTOS:** A táblagép tartó (G) egy átlagos méretű táblagépek befogadására alkalmas. Ne helyezzen más elektronikai terméket a táblagép tartóba.

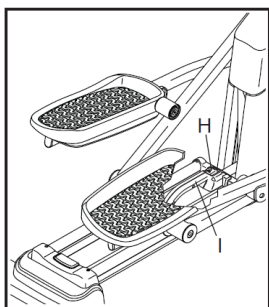
A táblagép behelyezéséhez először helyezze a táblagépet a tartó (G) alsó foglatába, majd emelje felfelé a tartó felső részét és illessze a táblagépet a foglatba, majd engedje vissza a tartó felső részét. Ügyeljen arra, hogy a táblagép tartó a táblagépet megfelelően stabilan fogja. A táblagép kivételéhez, először emelje meg kissé a tartó felső részét, emelje ki a táblagépet és engedje vissza tartó felső részét.



## RÁMPA DŐLÉSSZÖGÉNEK MEGVÁLTOZTATÁSA

A rámpa dőlésszögének a megváltoztatásával megváltoztathatja a pedálok mozgástományát.

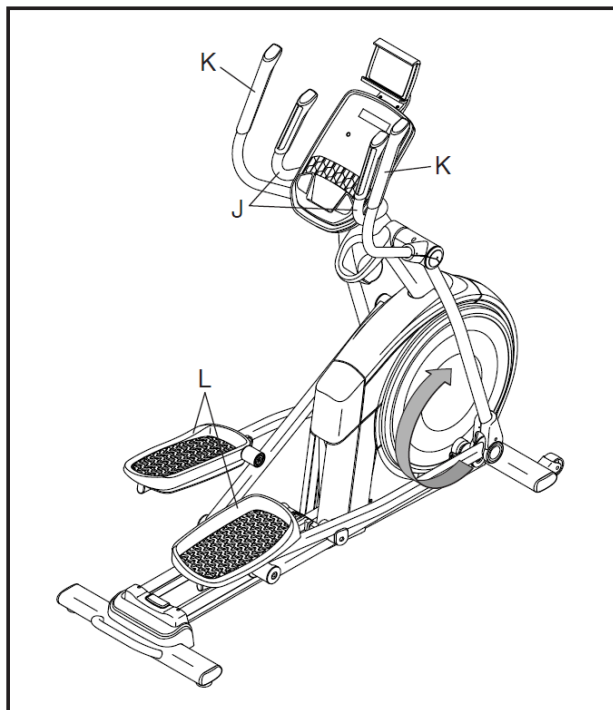
A rámpa megemeléséhez fogja meg a rámpa fogantyúját (I), és miközben nyomva tartja a retesz gombot (H), húzza fel a rámpát a kívánt dőlésszögbe. Ezután engedje el a retesz gombot (H), ügyelve arra, hogy a retesz-tüske a vázon lévő beállítási nyílásban helyezkedjen. Ügyeljen arra, hogy a retesz-tüske biztosan bent legyen a vázon lévő beállítási nyílások egyikében.



A rámpa leengedéséhez fogja meg a rámpa fogantyúját (I) és miközben lenyomva tartja a retesz gombot (H), engedje le a rámpát a kívánt szintre. Ezután, engedje ki a retesz gombot (I) úgy, hogy a retesz-tüske a vázon lévő beállítási nyílások egyikében helyezkedjen. Ügyeljen arra, hogy a retesz-tüske biztosan bent legyen a vázon lévő beállítási nyílások egyikében.

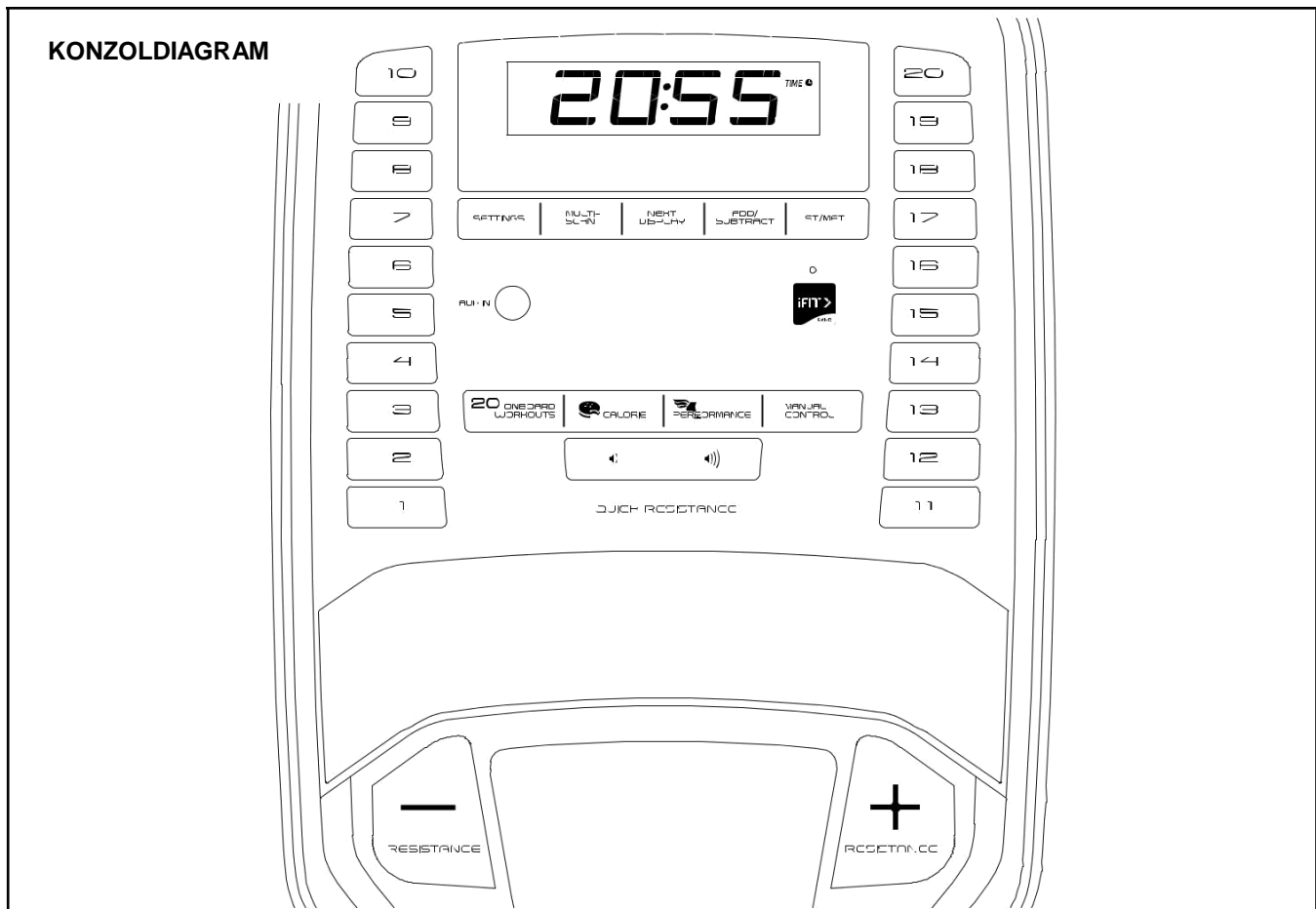
## EDZÉS AZ ELLIPTIKUS EDZŐGÉPEN

Az elliptikus edzőgépre való felszálláshoz fogja meg a



kapaszkodókat (J) és lépjen rá a pedálra (L), amelyek a legalsó állásban van. Majd lépjen rá a másik pedálra (L). Kezdje el taposni a pedálokat, amíg folyamatos mozgásba nem lendülnek. **Figyelem:** A pedálok mindkét irányba tudnak mozogni. Javasoljuk, hogy a pedálokat (L) a nyíllal jelzett irányban mozgassa, azonban a változatosság kedvéért mozgathatja 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 (L) addig mozognak, amíg a lendkerék meg nem áll. Amikor a pedálok álló helyzetbe kerültek, előbb a felső pedálról (L) lépjen le, majd azt követően lépjen le az alsóról (L) is.



## A KONZOL JELLEMZŐI

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

Amikor a manuális módot használja, egy gombnyomással megváltoztathatja a pedálok ellenállását. A kijelző folyamatos visszajelzést ad az edzésről. Még a pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusérzékelő vagy az opcionális mellkasi pulzusérzékelő segítségével **(opcionális mellkasi pulzusérzékelő beszerzésével kapcsolatos információt a 22. oldalon találja)**.

Csatlakoztathatja az okos informatikai eszközét a konzolhoz és az iFit® applikáció segítségével rögzítheti és nyomon követheti az edzéssel kapcsolatos eredményeit.

A konzol rendelkezik előre beállított edzésprogramokkal. Mindegyik edzésprogram automatikusan változtatja a pedálok ellenállását és ráveszi Önt, hogy változtasson a pedálozás sebességén, miközben végigvezeti egy hatékony edzésprogramon.

Miközben edz, hallgathatja kedvenc zenéjét, ill. hangos könyveit a konzol hangrendszerének segítségével.

Manuális üzemmód alkalmazása – 19. oldal.  
Edzésprogramok alkalmazása – 21. oldal.  
Hangrendszer használata – 22. oldal. Okos eszköz csatlakoztatása a konzolhoz – 23. oldal. Opcionális mellkasi pulzusérzékelő csatlakoztatása a konzolhoz – 23. oldal. Konzolbeállítások megváltoztatása – 24. oldal.

**Megjegyzés:** Ha átlátszó műanyag fólia van a konzolon, távolítsa el azt.

**Megjegyzés:** a kijelző a sebességet és a távolságot megjelenítheti kilométerben vagy mérföldben. A mérési egység módosításához nyomja meg többször a St/Met gombot. Az egyszerűség kedvéért az ebben a részben ismertetett utasítások szabványos egységekre vonatkoznak.

## MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

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

Miután a konzol bekapcsolt, a kijelző felvillan és a konzol használatra kész.

### 2. Manuális üzemmód kiválasztása.

Miután a konzol bekapcsolt, a kijelzőn automatikusan a manuális üzemmód jelenik meg.

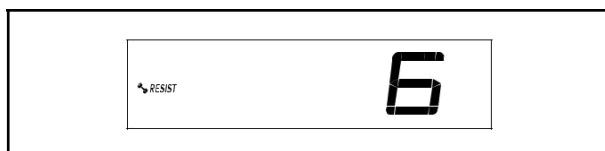
Amennyiben valamelyik program lett korábban kiválasztva, nyomja meg a HOME gombot a manuális program megjelenítéséhez.

### 3. Változtasson a pedálok ellenállásán.

Kezdje el a pedálozni a kézi üzemmód elindításához.

Edzés közben, ha változtatni akar a pedálok ellenállásán, akkor nyomja meg a QUICK RESISTANS felirat alatt lévő plusz vagy mínusz gombot ismételten, vagy a RESISTANCE gombok egyikét.

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



### 4. Kövesse edzésének alakulását a kijelzőn.

A kijelző az alábbi információkat jeleníti meg:

**Kalória (CAL)** — Ha a manuális mód van kiválasztva, ez a kijelző az Ön által elégetett kalóriák átlagos számát mutatja. Amikor egy edzésprogramot kiválaszt, akkor a kijelző a még hátralévő elégetendő kalóriák hozzávetőleges számát, vagy a már elégetett kalóriák hozzávetőleges számát mutatja.

**Kalóriaszám** — Az Ön által óránként elégetett kalóriák körülbelüli számát mutatja.

**Távolság (MI or KM)** — Ez a kijelző mód a távolságot mutatja, amelyet Ön megtett mérföldben vagy kilométerben. A mérési egység módosításához nyomja meg a St/Met gombot.

**Iram** — A pedálozás sebességét perc/mérföldenként vagy perc/kilométerenként mutatja. A mérési egység módosításához nyomja meg a St/Met gombot.

**Pulzus (BPM és szív szimbólum)** — a felhasználó pulzusszámát mutatja, ha használja a markolati vagy az opcionális mellkasi pulzusérzékelőt (nézze az 5. pontot).

**Ellenállás (RESIST)** — Ez a kijelzőmód a pedálok ellenállási szintjét mutatja.

**Percenkénti fordulatszám (RPM)** — Ez a kijelző az Ön pedálozási sebességét mutatja fordulatszám/percben (rpm).

**Sebesség (MPH vagy KPH)** — Ez a kijelzőmód az Ön pedálozási sebességét mutatja mérföld/órában (miles/hour) vagy kilométer/órában (kilometers/hour).

**Idő** — Amikor a manuális vagy kalória módot választja, ez a kijelző mód mutatja az eltelt időt. Ha választott már edzésprogramot, a kijelzőn az edzésprogramból hátralévő idő, vagy az eltelt idő látható.

Nyomja meg többször a Next Display gombot a kívánt edzés információ megjelenítéséhez a kijelzőn.



**Scan mode**— A konzolnak scan módja is van amely az edzésadatokat ismétlődő ciklusban jeleníti meg. A scan mód bekapcsolásához nyomja meg a Multi-scan gombot; a SCAN szó megjelenik a kijelzőn (A).



**A scan manuális módon történő váltásához nyomja meg többször a Multi-scan gombot.**

**A scan mód kikapcsolásához** nyomja meg a Next Display gombot; a SCAN szó kikapcsol a kijelzőn (A).

**A scan módon belül testre szabhatja,** hogy csak az ön által kiválasztott edzésadatokat jelenítse meg az ismétlődő ciklusba.

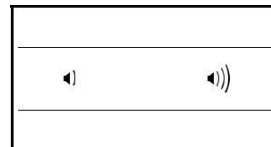
**A scan mód testreszabásához** először nyomja meg többször a Next Display gombot, amíg az ismétlődő ciklusban hozzáadni vagy eltávolítani kívánt edzés információ megjelenik a kijelzőn.

Ezután nyomja meg az Add/Subtract gombot az edzésadatok hozzáadáshoz vagy eltávolításához az ismétlődő ciklusból. **Az edzésadatok hozzáadásakor** a konzolon megjelenik egy jelzőfény. **Az edzés információk eltávolítása** után a jelzőfény kikapcsol.

Ezután nyomja meg a Multi-scan gombot a scan mód bekapcsolásához.

**Megjegyzés:** A konzol automatikusan megjeleníti a pulzusszámot a scan módban, ha pulzusszám adatot észlel.

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



Az edzésprogram szüneteltetéséhez egyszerűen hagyja abba a pedálozást. Ekkor a kijelzőn az idő elkezd villogni. Az edzésprogram folytatásához egyszerűen csak kezdje el újra pedálozni.

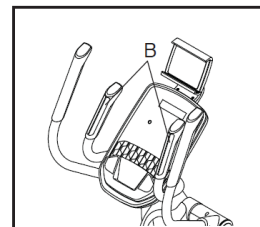
**Megjegyzés:** A konzol két féle mértékegységben tudja a sebességet és távolságot mutatni. A mértékegység módosításához nyomja meg a St/Met gombot.

## 5. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.

Pulzusszámát megmérheti akár a markolatos pulzusérzékelő, akár a mellkasi pulzusérzékelő öv segítségével (**a mellkasi pulzusérzékelő övvel kapcsolatban lásd a 22. oldalon**). **Megjegyzés:** A konzol kompatibilis a BLUETOOTH® Smart pulzusérzékelő övekkel.

**Megjegyzés:** Amennyiben egyidejűleg fogja a markolatos pulzusérzékelőket (B) és viseli a mellkasi pulzusérzékelőt is, akkor ebben az esetben a konzol a mellkasi pulzusérzékelő által mért értéket fogja megjeleníteni. Ha mindkét pulzusérzékelőt egyszerre használja, a mellkasi pulzuszám lesz mindig az elsődleges.

Ha a markolatos pulzusérzékelő fém érintkezőin átlátszó műanyag fóliát talál, akkor távolítsa el azokat. A pulzusszám méréséhez fogja a markolatos pulzusérzékelőt úgy, hogy a kezei a fém érintkezőin támaszkodjanak. Kerülje el a keze mozgatását, illetve az érintkezők túl szoros markolását.



Ha a pulzusa érzékelhető, akkor a pulzusszám megjelenik a kijelzőn. **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. Ügyeljen arra, hogy a kezei ne mozogjanak túlzottan, illetve ne szorítsa túl erősen a fémérintkezőket. A legjobb teljesítmény érdekében tisztítsa meg a fémérintkezőket puha ruhával; **soha ne használjon alkoholt, súrolószert vagy vegyszert az érintkezők tisztítására.**

#### 6. Ha befejezte az edzést, a konzol automatikusan kikapcsol.

Ha a pedálok néhány másodpercig nem mozognak, a konzol megáll, és az idő felirat villogni fog a kijelzőn. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa a pedálozást.

Ha a pedálok több percig nem mozognak és a gombokat nem nyomja meg, a konzol kikapcsol, és a kijelző visszaáll manuális üzemmódra.

**Megjegyzés:** A konzol tartalmaz egy demo módot, amelyet úgy terveztek, hogy az elliptikus tréner egy üzletben bemutassák. Ha a demó mód be van kapcsolva, a konzol nem kapcsol ki, és a kijelző nem fog visszaállni manuális módba, amikor befejezte az edzést. A demó mód kikapcsolása lásd: KONZOLI BEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA a 24. oldalon.

## EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

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

Miután a konzol bekapcsolt, a kijelző felvillan és a konzol használatra kész.

### 2. Válasszon ki egy edzésprogramot.

Az előre beállított edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a Calorie Workouts (kalória edzésprogram) gombot, vagy a Performance Workouts (teljesítmény edzésprogram) gomb egyikét, amíg a kívánt edzésprogram neve meg nem jelenik a kijelzőn.



### 3. Indítsa el az edzést.

Kezdd el pedálozni az edzésprogram elindításához. Minden edzés egyperces szakaszokra oszlik. Minden szegmenshez egy ellenállásszintet és egy célsebességet programoztak. Megjegyzés: Ugyanaz az ellenállási szint és/vagy célsebesség szintet, egymást követő szegmensekben is lehet rögzíteni.

Ha a következő szegmenshez eltérő ellenállási szint lett programozva, akkor a következő szegmens ellenállás szintje néhány másodpercig megjelenik a kijelzőn, hogy a változásokra figyelmeztesse Önt. Ezt követően a pedálok ellenállása megváltozik.

Edzés közben a program jelzi, hogy tartsa a pedálozás sebességét az aktuális szegmens célsebességének közelében. Amikor a TOO SLO szó megjelenik a kijelzőn, növelje a pedálozás sebességét. Amikor a TOO FAST szó jelenik meg, csökkentse a pedálozás sebességét. Ha nem jelenik meg szó, tartsa az aktuális pedálozási sebességet.



**FONTOS:** A célsebesség csak a motiválás célját szolgálja. A tényleges pedálozási sebessége lehet lassabb, mint a célsebesség. **Ügyeljen arra, hogy olyan sebességgel eddzen, amely kényelmes az Ön számára.**

Ha az aktuális szegmens ellenállási szintje túl magas vagy túl alacsony, akkor az ellenállás állító (Resistance) gombokkal kézzel felülírhatja a beállítást.

**FONTOS:** Amikor az edzésprogram aktuális szegmense véget ér, a pedálok automatikusan vissza vagy beállnak a következő szegmensre vonatkozó ellenállás szintre.

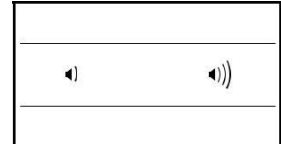
Az edzésprogram egészen addig folytatódik, amíg az utolsó szegmens véget nem ér. A konzol szüneteltetéséhez egyszerűen állítsa le a pedálozást. Ha a konzolt szünetelteti, az edzés idő villogni fog a kijelzőn. Az edzés folytatásához egyszerűen folytassa a pedálozást.

- 4. Figyelje edzésének alakulását a kijelzőn.**  
Nézze a 4. lépést a 19. oldalon.
- 5. Ha szeretné, mérje meg a pulzusszámát.**  
Nézze az 5. lépést a 20. oldalon.
- 6. Amikor az edzéssel végezt, a konzol automatikusan kikapcsol.**  
Nézze a 6. lépést a 21. oldalon.

## A HANGRENDSZER HASZNÁLATA

Ha zenét vagy hangos könyveket kíván a konzol hangszóróinak segítségével lejátszani, akkor egy 3.5mm Jack átjátszó kábel (nem tartozéka az edzőgépnek) segítségével kell a saját MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy más személyi audio-lejátszóját a konzolhoz csatlakoztatnia. **Ügyeljen arra, hogy a csatlakozás megfelelő legyen. Megjegyzés: az átjátszó kábel beszerzésével kapcsolatban keressen fel egy helyi elektrotechnikai szaküzletet.**

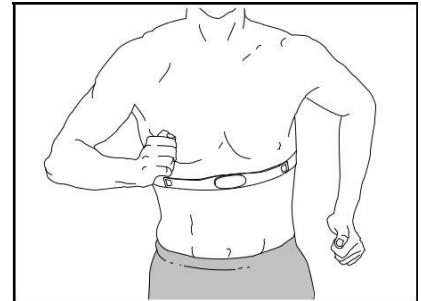
Majd nyomja meg a PLAY gombot a hanglejátszóján. A hangerő szabályozásához nyomja meg a hangerő



növelés vagy csökkentés gombokat a kijelzőn vagy a saját lejátszóján.

## OPCIONÁLIS MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ ÖV

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 megvásárlásához érdeklődjön a boltban, ahol az edzőgépet vásárolta.**

**Megjegyzés:** A konzol kompatibilis BLUETOOTH® okos pulzusérzékelőkkel.

## OKOS ESZKÖZ CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ

Támogatva van a BLUETOOTH csatlakozási lehetőség az iFit alkalmazás és a hozzá kompatibilis pulzusérzékelő övek között. **Megjegyzés:** más BLUETOOTH csatlakozási lehetőségek nem támogatottak.

### 1. Töltse le és telepítse fel az iFit alkalmazást az okos eszközére.

Az IOS® vagy az Android™ okos eszközén, kattintson rá és nyissa meg az App Store™ vagy a Google Play™ áruházat, majd keresse meg az ingyenesen elérhető iFit alkalmazást. **Végezze el az alkalmazás installálását készülékén. Ügyeljen arra, hogy a BLUETOOTH beállítás is engedélyezve legyen készülékén.**

A telepítést követően, nyissa meg az iFit alkalmazást, majd az utasításoknak megfelelően, végezze el a szükséges beállításokat.

### 2. Mellkasi pulzusérzékelő csatlakoztatása a konzolhoz.

Ha a pulzusérzékelő övet és a táblagépet is csatlakoztathat a konzolhoz. **Először pulzusérzékelőt, majd csak ezt követően csatlakoztassa az okoseszközt a konzolhoz.** Lásd jobb oldalt: HOGYAN KAPCSOLJA A PULZUSÉRZÉKELŐT A KONZOLON.

### 3. Csatlakoztassa okoskészülékét a konzolhoz.

Nyomja meg az iFit Sync gombot a konzolon; a konzol párosítás száma megjelenik a kijelzőn. Ezután kövesse az iFit alkalmazásban található utasításokat, hogy csatlakoztassa az okoseszközt a konzolhoz.

Amikor létrejön a kapcsolat, a konzolon lévő LED kékre vált.

### 4. Rögzítse és kövesse nyomon edzése adatait.

Kövesse az utasításokat az iFit alkalmazásban az edzésadatok rögzítéséhez és visszatekintéséhez.

### 5. Az okos eszköz lecsatlakoztatása a konzolról.

Az okoseszköz leválasztásához először válassza ki az iFit alkalmazásban lévő lekapcsolási lehetőséget. Ezután nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon, amíg a LED zöldre nem vált.

**Megjegyzés:** Az összes BLUETOOTH kapcsolat a konzol és más eszközök (beleértve a táblagép, pulzuspárát stb.) között megszakad.

## MELLKASI PULZUSÉRZÉKELŐ CSATLAKOZTATÁSA A KONZOLHOZ

A konzol kompatibilis a BLUETOOTH okos pulzusérzékelőkkel.

A BLUETOOTH Smart pulzusérzékelő csatlakoztatásához a konzolon nyomja meg az iFit Sync gombot; a pulzusérzékelő párosítás száma megjelenik a kijelzőn. Amikor létrejön a kapcsolat, a konzolon lévő LED kétszer pirosan villog.

**Megjegyzés:** Ha a konzol közelében egynél több kompatibilis pulzusérzékelő található, a konzol a legerősebb jelű pulzusérzékelőhöz csatlakozik.

A pulzusérzékelő leválasztásához nyomja meg és tartsa lenyomva az iFit Sync gombot a konzolon, amíg a konzolon lévő LED zöldre nem vált.

**Megjegyzés:** Az összes BLUETOOTH kapcsolat a konzol és más eszközök (beleértve a tablettákat, pulzuspárát stb.) között megszakad.

## KONZOLBEÁLLÍTÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA

### 1. Beállítások üzemmód kiválasztása.

Ha manuális üzemmódot vagy edzés programot használ, le kell állítania a pedálozást és kilépnie az edzésből, mielőtt kiválaszthatja a beállítási módot.

A beállítások üzemmód kijelöléséhez nyomja meg a SETTINGS gombot. Miután kijelölte, a beállításokkal kapcsolatos információk megjelennek a kijelzőn.

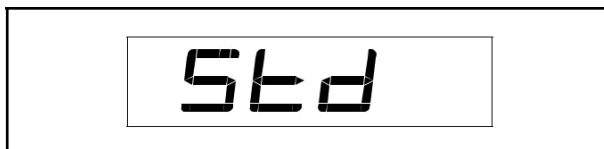
### 2. Navigáció a beállítások üzemmódban.

Miután kijelölte a beállítások üzemmódot, a kijelzőn megjelenik néhány megjelenítési mód. Nyomja meg többször a Next Display gombot a kívánt megjelenítési mód kiválasztásához.

### 3. Beállítások megváltoztatása.

**Software Version Number**—A szoftver verziószáma megjelenik a kijelzőn.

**Mérési egység**— Az aktuálisan kiválasztott mértékegység megjelenik a kijelzőn. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az St / Met gombot. Ha kilométerben szeretné megjeleníteni az adatokat, akkor állítsa a MET

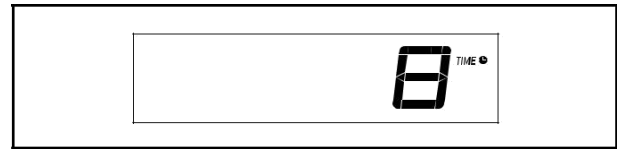


állásba, ha angol mérföldben szeretné megjeleníteni, akkor állítsa azt STD állásba.

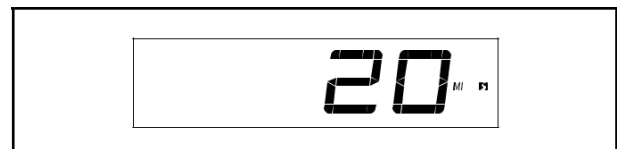
**Kijelző teszt**—Ezt a teszt módot a szerviztechnikusok arra használják, hogy meghatározzák, hogy a kijelző megfelelően működik-e.

**Gomb teszt**—Ezt a teszt módot a szerviztechnikusok arra használják, hogy meghatározzák, hogy a gombok kijelző megfelelően működik-e.

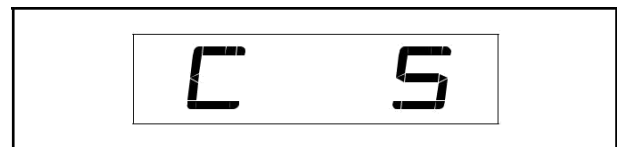
**Összes edzésidő**— A TIME szó megjelenik a kijelző szélén. A kijelzőn megjelenik az össz edzési órák száma.



**Összes távolság** — Az MI vagy a KM betűk megjelennek a kijelző szélén. A kijelzőn megjelenik az össz távolság (mértődben vagy kilométerben), amelyet eddig edzett.



**Kontrasztszint**— A kijelzőn megjelenik az aktuálisan kiválasztott kontrasztszint. A kontrasztszint beállításához nyomja meg az RESISTANCE csökkentés vagy növelés gombokat.





**Demo Mód**—Az aktuálisan kiválasztott demó mód opció megjelenik a kijelzőn. A konzol egy olyan demó módot tartalmaz, amelyet akkor használnak, ha az elliptikus gép egy üzletben bemutató termékként jelenik meg. Ha a demó mód be van kapcsolva, a konzol nem kapcsol ki, és nem áll vissza manuális módba, amikor befejezte az edzést. Nyomja meg RESISTANCE csökkentés vagy növelés gombokat a demó mód kiválasztásához. A demó mód bekapcsolásához válassza a DON lehetőséget. A demó mód kikapcsolásához válassza a DOFF lehetőséget.



#### 4. Kilépés a beállítások üzemmódból

A beállítások módból való kilépéshez nyomja meg a Beállítások gombot.

# KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHÁRÍTÁS

## KARBANTARTÁS

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

Az elliptikus edzőgép tisztítására puha, nedves ruhát és kevés, enyhe hatású mosószert használjon. **FONTOS: a konzol sérülésének elkerülésére érdekében tartson távol az edzőgéptől mindenféle folyadékot és óvja a közvetlen napfénytől.**

## KONZOL HIBAEELHÁRÍTÁS

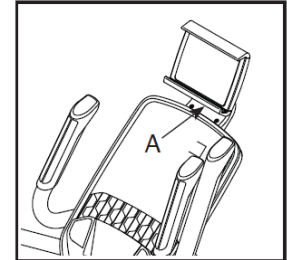
Ha a konzol nem megfelelően jeleníti meg a mért pulzusértéket, illetve túl magas vagy túl alacsony a mért pulzusérték, nézze az erre vonatkozó információt az 3. pontban a 22. oldalon.

Ha a vonalak jelennek meg a konzol kijelzőjén, lásd a 3. pontot a 24. oldalon és állítsa be a kijelző kontrasztszintjét.

Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy, a gyártó által ajánlott tápkábelre. **FONTOS: A konzol károsodásának az elkerülése érdekében, kizárólag a gyártó által ajánlott tápkábelt használjon.**

## TÁBLAGÉP TARTÓ FELHASZNÁLÓI HIBAEELHÁRÍTÁSA

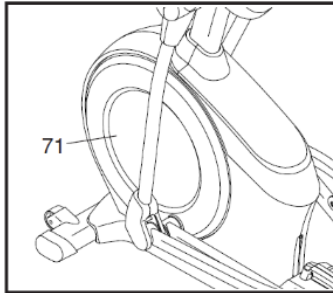
Ha a táblagéptartó nagyon mozog, akkor emelje fel a táblagép tartó hátrafelé és húzza meg a csavart (A) addig, amíg a tablettatartó nem mozog.



## FORGÁSÉRZÉKELŐ BEÁLLÍTÁSA

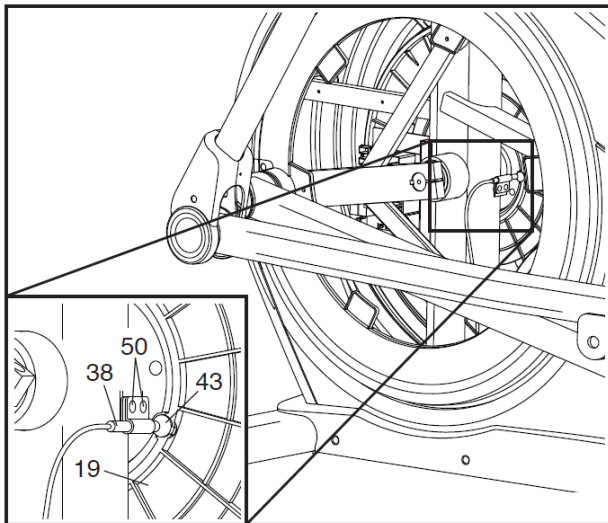
Ha a konzol nem ad megfelelő visszajelzést, akkor a forgásérzékelőt be kell állítani. Először húzza ki a tápkábelt.

Egy szabványos csavarhúzó segítségével szerelje le a baloldali tárcsát (71).



**Megjegyzés:** Az egyértelműség kedvéért, a következő rajzon a baloldali tárcsa már elvan távolítva.

Keresse meg a forgásérzékelőt (38). Forgassa el az ékszítárcsát (19) a mágnes (43) irányába úgy, hogy egy vonalba kerüljön a forgásérzékelővel.



Lazítsa meg kissé a rajzon jelzett M4x12mm csavart (50). Csúsztassa el kissé a forgásérzékelőt (38) a mágnes (43) irányába vagy az ellenkező irányba, majd tekerje vissza a csavart.

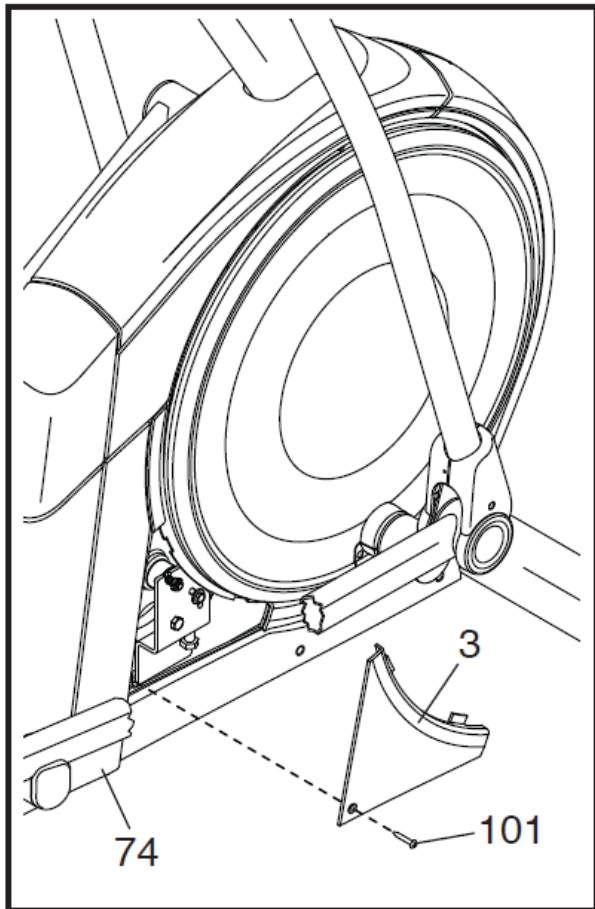
Dugja be a tápkábelt és mozgassa előre-hátra az ékszítárcsát (19) épp csak annyira, hogy a mágnes (43) ismételen elhaladjon a forgásérzékelő (38) mellett. Ismétlje ezt mindaddig, amíg a kijelző nem mutat megfelelő visszajelzést.

Miután beállította a forgásérzékelőt, szerelje vissza a baloldali tárcsát.

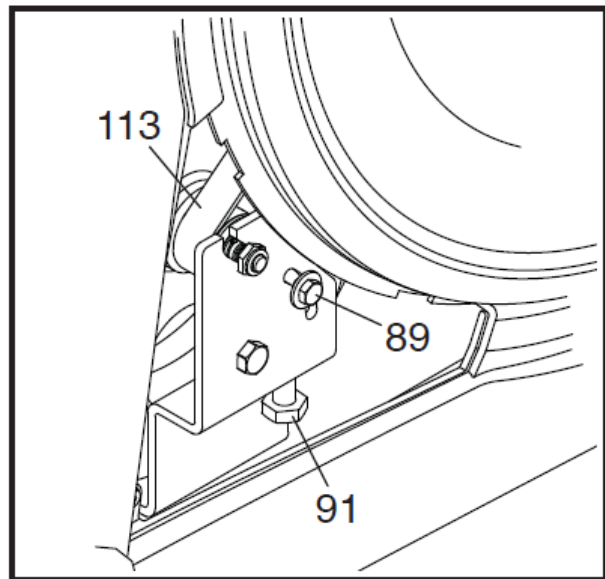
## ÉKSZÍJ BEÁLLÍTÁSA

Ha a pedálok csúsznak edzéskor, noha az ellenállás a legnagyobb szintre van beállítva, akkor az ékszíjat be kell állítani. **Először húzza ki a tápkábelt.**

Egy szabványos csavarhúzó segítségével az oldalsó védőburkolatból (3) távolítsa el M4x16 mm csavart. Vegye le az oldalsó védőburkolatot az ábra alapján.



Ezt követően keresse meg és lazítsa ki az M8x16mm szabadonfutó csavart (89). Feszítsse meg az ékszíj beállító csavart (91) olyannyira, hogy az ékszíj (113) feszes legyen. Majd húzza meg ismét a szabadonfutó csavart.



Amikor a hajtószíjat beállították, helyezze vissza az eltávolított részeket. Ezután dugja be a hálózati adaptert.

# 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**— Kezden 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.

## BEMELEGÍTŐ ÉS LEVEZETŐ GYAKORLATOK

### 1. LÁBÚJJ ÉRÍTÉS

Lassan hajoljon előre derékból, a hát és a vállak legyenek lazák miközben megérinti a lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig!

### 2. TÉRDÍN NYÚJTÁS

Nyújtsa ki a jobb lábát, bal talpát helyezze a jobb comb belső részéhez! Hajoljon előre ahogy csak tud, érje el a jobb lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal!

### 3. VÁDLI/ACHILLES NYÚJTÁS

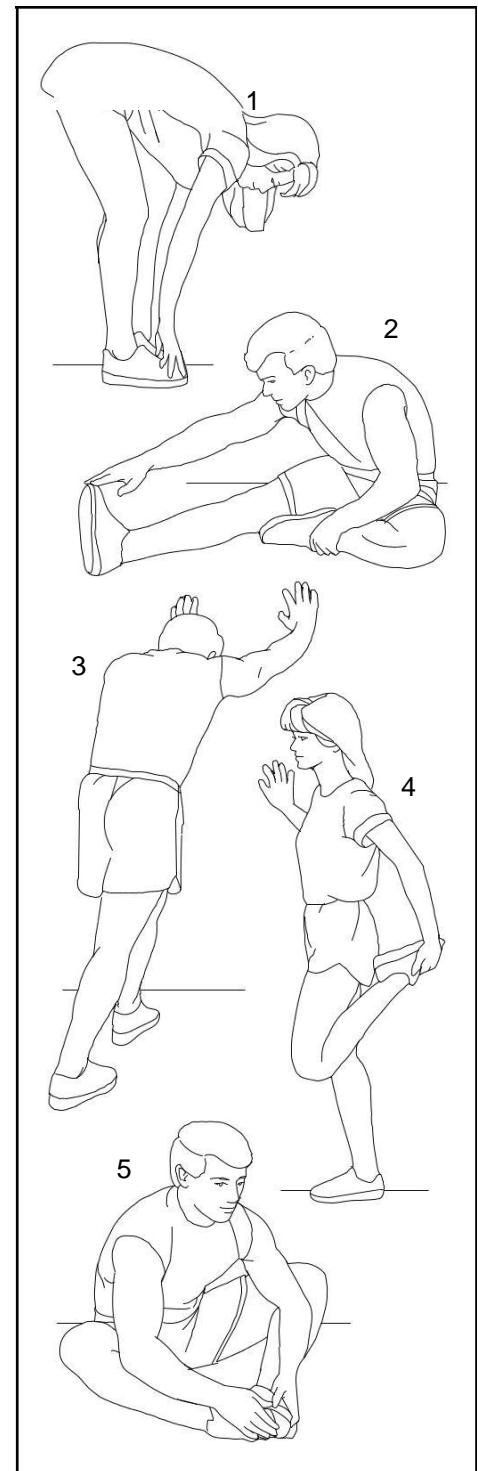
Hajoljon a falnak és bal lábát helyezze a jobb elé és kezeit nyújtsa ki! A jobb láb legyen egyenes és a bal láb érintse a talajt! Hajlítsa a bal lábat és hajoljon előre testből, hogy a csípő közeledjen a falhoz! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával!

### 4. COMBNYÚJTÁS

Az egyensúly megőrzés érdekében az egyik kezével támaszkodjon a mellette lévő falnak, majd a másik kezével nyúljon hátra és fogja meg a jobb sarkát és húzza azt a fenekéhez! Tartsa a pózt 15 másodpercig, majd ismételje meg a másik lábával is!

### 5. BELSŐ COMB NYÚJTÁS

Sit Üljön le a földre és talpait helyezze egymáshoz úgy, hogy a térdék kifelé nézzenek! Húzza lábait a medencéje felé ahogy csak tudja majd térdéit finoman nyomja le a talaj felé! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig.



# ALKATRÉSZLISTA

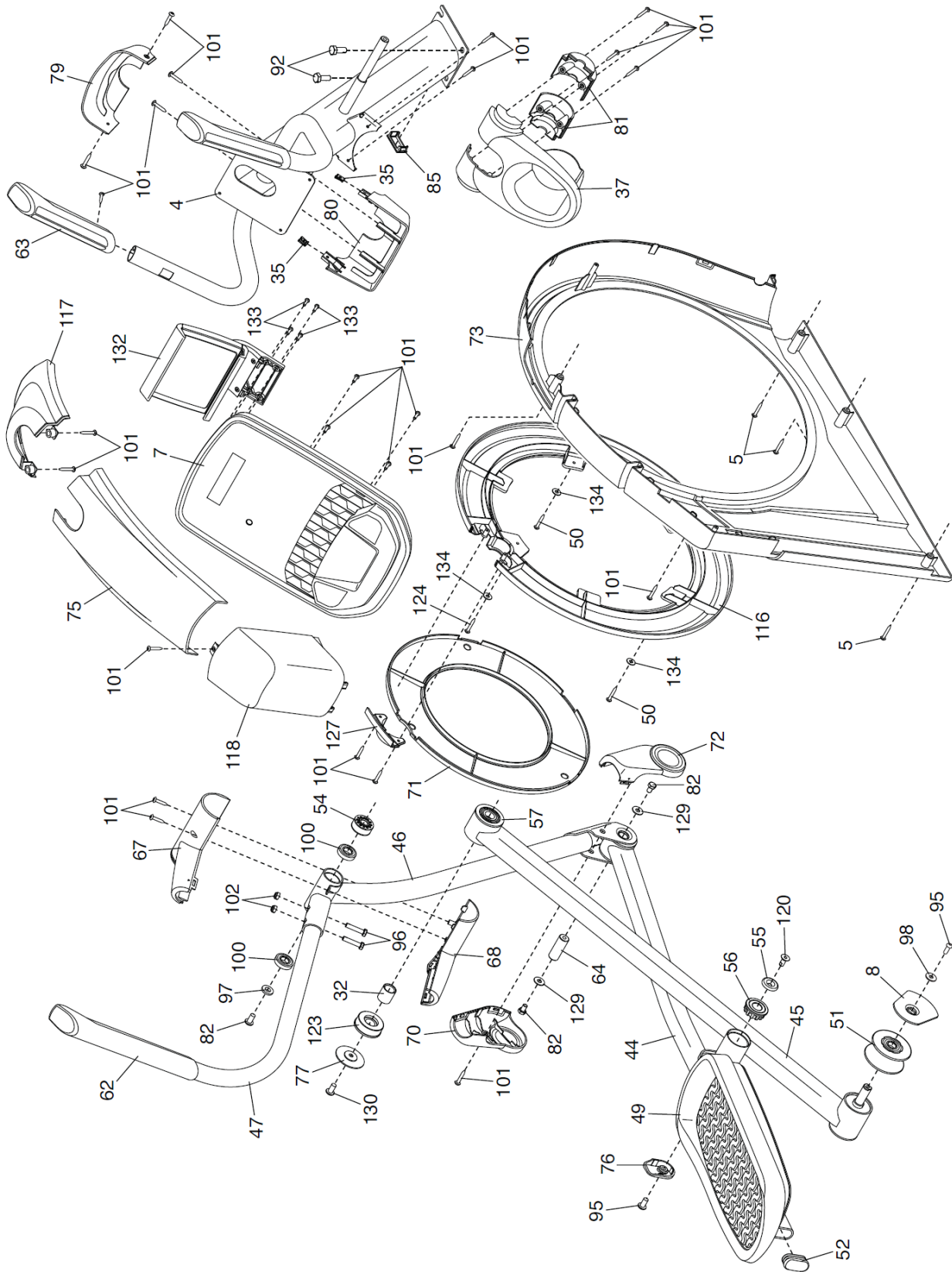
Modellszám. NTEVEL69818.0  
R0818A

Szám	Db.	Megnevezés	Szám	Db.	Megnevezés
1	1	Frame/Ramp	51	2	Roller
2	1	Rear Stabilizer	52	2	Pedal Arm Cap
3	1	Access Cover	53	2	Axle Cover
4	1	Upright	54	2	Pivot Spacer
5	6	M4 x 19mm Screw	55	2	Retainer
6	1	Front Stabilizer	56	4	Roller Arm Bushing
7	1	Console	57	6	Large Arm Bearing
8	2	Roller Guide	58	1	Right Pedal Arm
9	1	Crank Bearing Spacer	59	1	Right Roller Arm
10	1	Rear Ramp Cover	60	1	Right Upper Body Leg
11	1	Left Latch Handle	61	1	Right Upper Body Arm
12	1	Right Latch Handle	62	2	Grip
13	1	Latch Button	63	2	Pulse Sensor/Wire
14	1	Latch Bracket	64	2	Pedal Arm Axle
15	1	Rear Stabilizer Cover	65	1	Right Arm Front Cover
16	2	Track	66	1	Right Arm Rear Cover
17	1	Latch Pin	67	1	Left Arm Front Cover
18	1	Crank	68	1	Left Arm Rear Cover
19	1	Pulley	69	1	Right Leg Outer Cover
20	2	Crank Arm	70	1	Left Leg Outer Cover
21	4	M4 x 13mm Screw	71	2	Disc
22	1	Idler	72	1	Left Leg Inner Cover
23	2	Short Bumper	73	1	Left Shield
24	1	Small Leveling Foot	74	1	Right Shield
25	1	Resistance Motor	75	1	Center Shield Cover
26	4	M10 Locknut	76	1	Left Pedal Arm Side Cap
27	2	M10 Washer	77	2	Crank Cover
28	1	Eddy Mechanism	78	2	Key
29	1	Right Pedal	79	1	Front Console Cover
30	4	Stabilizer Cap	80	1	Rear Console Cover
31	2	M10 x 19mm Screw	81	2	Lower Tray Cover
32	2	Roller Arm Bearing Spacer	82	10	M8 x 13mm Screw
33	2	Large Leveling Foot	83	1	Right Leg Inner Cover
34	2	Wheel	84	1	M4 x 12mm Screw
35	2	Clip	85	1	Upright Grommet
36	1	Idler Washer	86	2	M10 x 58mm Bolt
37	1	Accessory Tray	87	1	Right Pedal Arm Side Cap
38	1	Reed Switch/Wire	88	1	Idler Pivot Screw
39	1	Reed Switch Clamp	89	1	Idler Screw
40	2	Frame Bearing	90	2	M6 Washer
41	1	Front Ramp Cover	91	1	Drive Belt Adjustment Screw
42	1	Sleeve	92	4	M10 x 25mm Screw
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Flange Screw
44	1	Left Pedal Arm	94	2	M4 Nut
45	1	Left Roller Arm	95	6	M8 x 19mm Screw
46	1	Left Upper Body Leg	96	4	M8 x 45mm Bolt
47	1	Left Upper Body Arm	97	2	M8 x 28mm Washer
48	1	Ramp Spring	98	2	M8 x 18mm Washer
49	1	Left Pedal	99	1	Crank Pulley Spacer
50	6	M4 x 13mm Self-tapping Screw	100	4	Leg Bearing

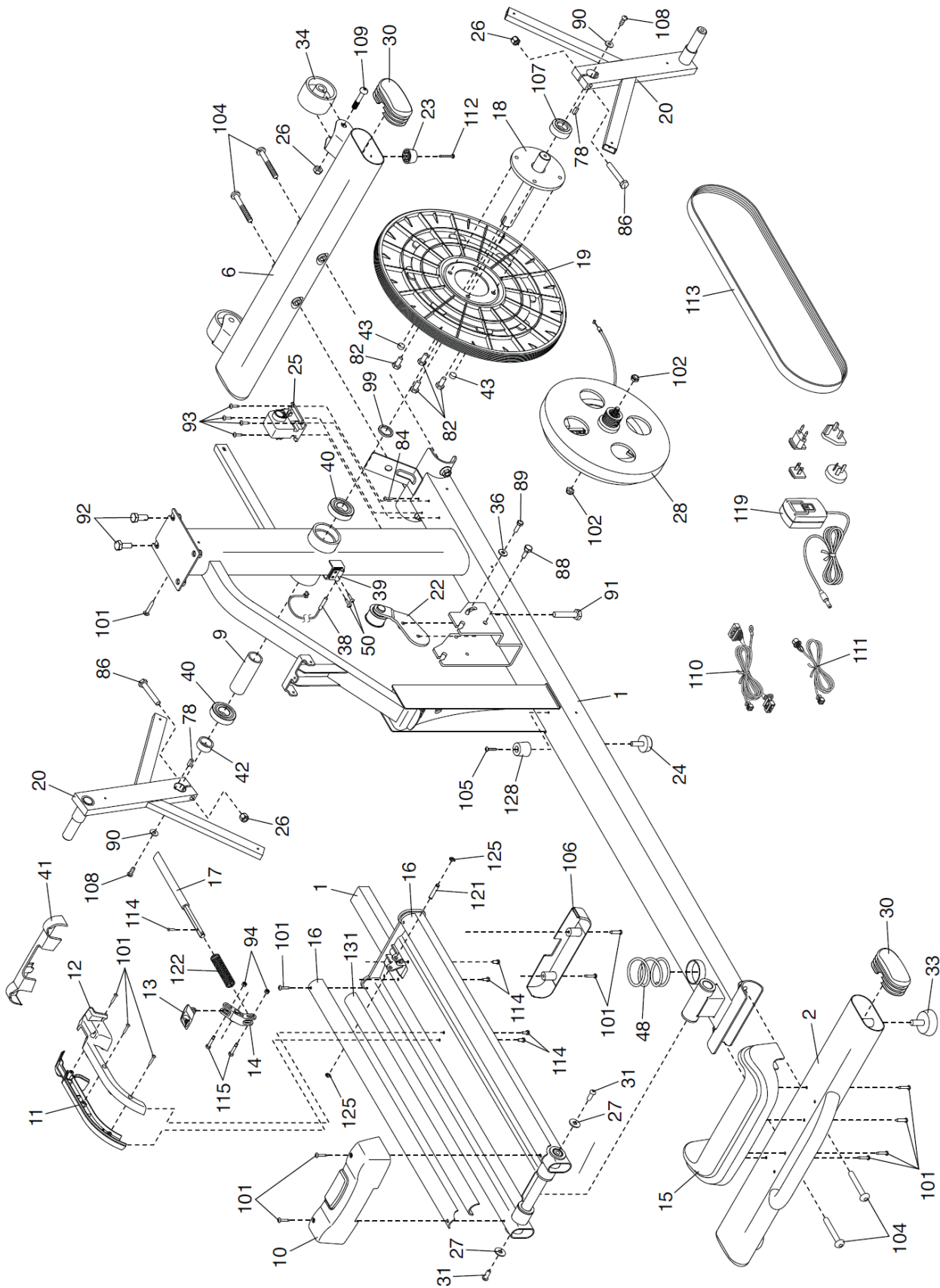
<b>Szám</b>	<b>Db.</b>	<b>Megnevezés</b>	<b>Szám</b>	<b>Db.</b>	<b>Megnevezés</b>
101	46	M4 x 16mm Screw	120	2	M8 x 20mm Flat Head Screw
102	6	M8 Locknut	121	1	Latch Axle
103	8	M6 x 12mm Screw	122	1	Pin Spring
104	4	M10 x 115mm Screw	123	2	Small Arm Bearing
105	1	M4 x 25mm Self-tapping Screw	124	2	M4 x 16mm Machine Screw
106	1	Bottom Ramp Cover	125	2	Snap Ring
107	1	Crank Spacer	126	2	M4 x 25mm Screw
108	2	M6 x 13mm Screw	127	2	Disc Bracket
109	2	M10 x 60mm Bolt	128	1	Long Bumper
110	1	Upper Wire	129	4	M8 x 22mm Washer
111	1	Lower Wire	130	2	M8 x 20mm Screw
112	2	M4 x 19mm Self-tapping Screw	131	2	Adhesive Tape
113	1	Drive Belt	132	1	Tablet Holder
114	5	M4 x 10mm Machine Screw	133	4	Tablet Holder Screw
115	2	M4 x 25mm Bolt	134	6	M4 Washer
116	2	Disc Ring	*	–	Assembly Tool
117	1	Front Shield Cover	*	–	Grease Packet
118	1	Rear Shield Cover	*	–	User's Manual
119	1	Power Adapter			

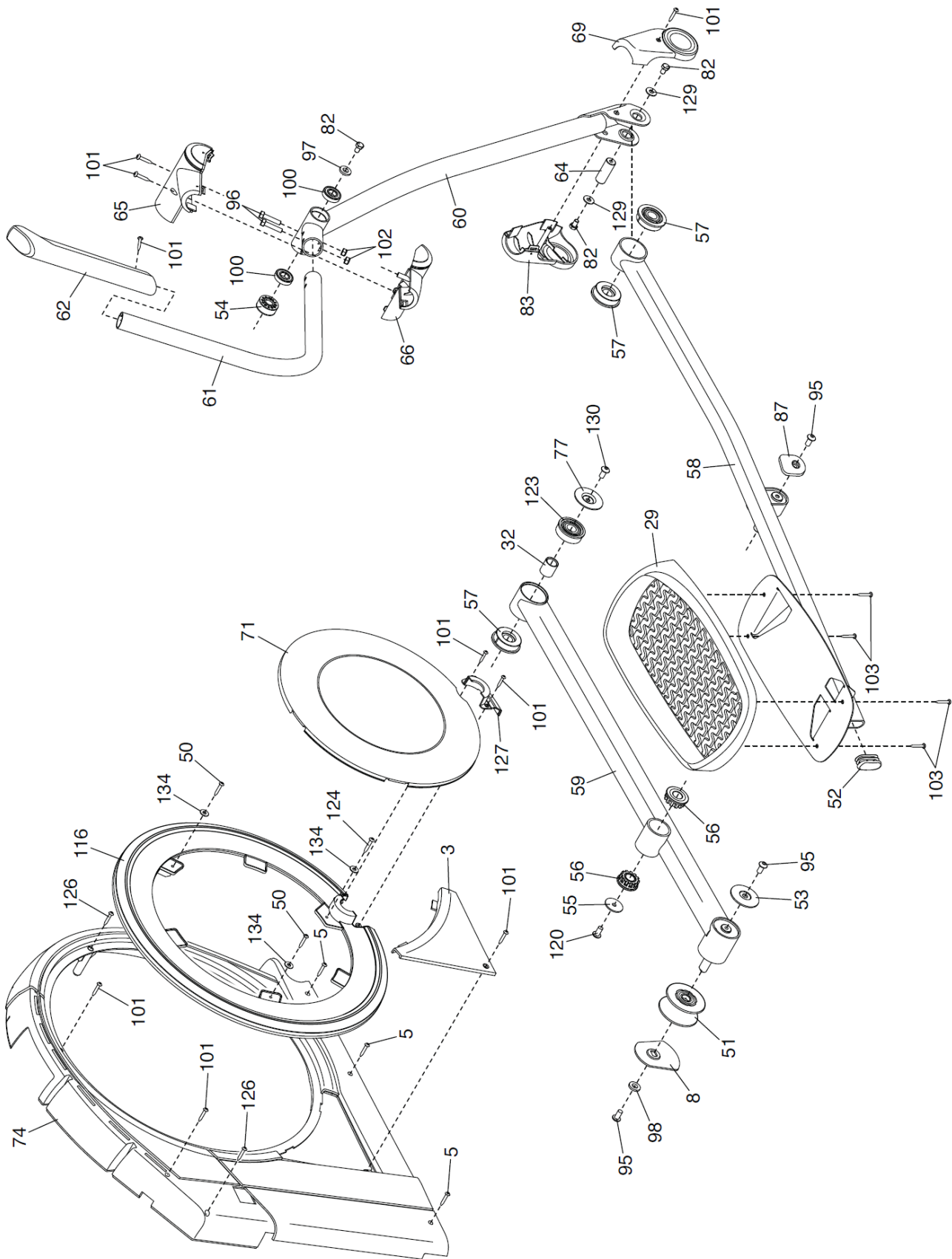
Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Az alkatrészrendeléssel kapcsolatos információért nézze a felhasználói kézikönyv hátlapját. \* jelzi az ábrákon nem látható alkatrészeket.





C





---

# 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 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.



---

# MEGJEGYZÉS