

Heat Performance Row

TFT Console

Kullanıcı Kılavuzu



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.
847.288.3300 • FAKS: 847.288.3703
Servis telefon numarası: 800.351.3737 (ABD, Kanada içinde ücretsiz)
Global Web Sitesi: www.lifefitness.com

Uluslararası Şubeler

AMERİKA KITASI

Kuzey Amerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Servis E-postası:
customersupport@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
commercialsales@lifefitness.com

Brezilya

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 opsiyon 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 opsiyon 2
Servis E-postası: suportebr@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
vendasbr@lifefitness.com

Latin Amerika ve Karayipler*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Servis E-postası:
customersupport@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
commercialsales@lifefitness.com

AVRUPA, ORTA DOĞU ve AFRİKA (EMEA)

Belçika, Hollanda ve Lüksemburg

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Hollanda
+31 88 646 6666
Servis E-postası:
service.benelux@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
marketing.benelux@lifefitness.com

İngiltere

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefon: Genel Müdürlük (+44)
1353.666017
Müşteri Destek (+44) 1353.665507
Servis E-postası: uk.support@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
life@lifefitness.com

Almanya, Avusturya, İsviçre

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Almanya
+43 (0) 1 / 6157198 Avusturya
+41 (0) 848 / 000901 İsviçre
Servis E-postası:
kundendienst@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
vendasbr@lifefitness.com

İspanya

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^o^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Servis E-postası:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
info.iberia@lifefitness.com

Tüm diğer EMEA ülkeleri ve EMEA* iş distribütörleri

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Hollanda
+31 88 646 6666
Servis E-postası:
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASYA PASİFİK (AP)

Japonya

Life Fitness Japan, Ltd.

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japonya
Telefon: (+81) 0120.114.482
Faks: (+81) 03-5770-5059
Servis E-postası: service.lfj@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefon: (+852) 25756262
Faks: (+852) 25756894
Servis E-postası: service.hk@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Tüm Diğer Asya Pasifik ülkeleri ve Asya Pasifik distribütörü*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefon: (+852) 25756262
Faks: (+852) 25756894
Servis E-postası: service.ap@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

* Ayrıca yerel temsilcilikler veya distribütörler/bayiler için www.lifefitness.com adresini ziyaret edin

İçindekiler Tablosu

Güvenlik

Güvenlik Talimatları.....	5
Pilleri Elden Çıkarma.....	6
AB Uygunluk Beyanı.....	7
FCC Uyumluluğu.....	7

Giriş

Bu Kılavuzu Kullanma.....	8
Müşteri Destek İletişim Bilgileri.....	8
Çevrimiçi Referanslar.....	8

Genel Görünüm

Ürün Özellikleri.....	9
Kürek Aletini Açma ve Kapama.....	9
Konsola Genel Bakış.....	10
İdman Ekranına Genel Bakış.....	11
İdman Modu Karoları.....	12
Duraklatma Modu.....	13
Kol Düğmeleri.....	13
Bölmeler.....	14
Direnç Topuzu.....	15
Bağ / Ayak plakası.....	16
Nasıl Kürek Çekilir.....	17
Antrenmanınızdan Sonra.....	17
Kürek Aletini Taşıma.....	17
Bağlantı.....	18
Telefon Tutucu.....	18

Kurulum

İçindekiler.....	19
Gerekli Aletler.....	19
Montaj Prosedürü.....	20

Ayarlar

Genel Ayarlar.....	24
Ayarlar Menüüne Giriş.....	24

Bakım

Bakım Programı.....	25
Düşük Pil, Kol.....	27
Kol Pilini Değişirme.....	28
Yazılım Güncellemesi.....	31

Özellikler

Özellikler.....	37
-----------------	----

Garanti

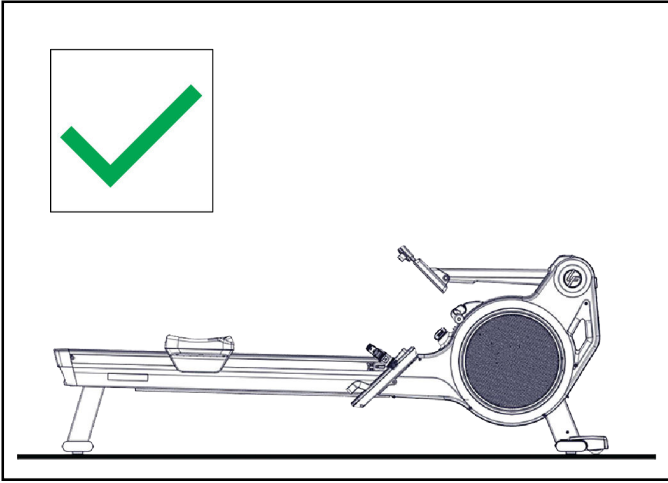
Garanti Bilgisi.....	38
----------------------	----

1. Güvenlik

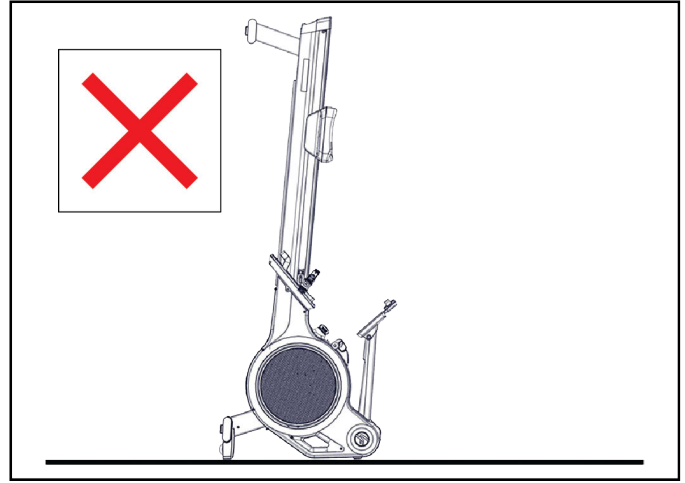
Güvenlik Talimatları


- ⚠ **UYARI:** Antrenman ekipmanının yanlış kullanımından kaynaklanan ciddi yaralanma riskini azaltmak için kürek makinesini çalıştırmadan önce aşağıdaki önemli önlemleri ve bilgileri dikkatlice okuyun ve bunlara uyun.
- ⚠ **UYARI:** Kalp atış hızı izleme sistemleri yanlış olabilir. Çok fazla egzersiz yapmak ciddi yaralanmalara hatta ölüme neden olabilir. Halsizlik hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın.
- ⚠ **UYARI:** Antrenman ekipmanı, gözetim altında olmaları veya cihazın güvenli bir şekilde kullanımına ilişkin talimatlar verilmiş olması ve içerdiği tehlikeleri anlamaları halinde, 14 yaş ve üzeri çocuklar ile deneyim ve bilgi eksikliği olan kişiler tarafından kullanılabilir. Fiziksel, duyuşsal veya zihinsel yetenekleri azalmış kişilerin antrenman ekipmanını kullanması yasaktır. Çocuklar antrenman ekipmanı ile oynamamalıdır. Temizlik ve kullanıcı bakımı, gözetim altında olmayan çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- ⚠ **UYARI:** Ekranında gösterilen tüm veriler yalnızca antrenmana rehberlik etmeye yardımcı bilgi amaçlıdır ve doğru olmayabilir. Sadece fiziksel sınırlarınız dahilinde egzersiz yapın.
- ⚠ **UYARI:** Bilinen sağlık sorunlarınız veya bir engeliniz varsa, size en uygun antrenman yöntemini bulmak için doktorunuza danışmanız önerilir. Yanlış veya yoğun antrenman ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Üretici, üreticinin sorumluluğu altında olan hatalı malzeme ve/veya üretime kadar izlenebilecek dolaylı bir hasar durumu olmadığı sürece, bu cihazın kullanımı sırasında veya bu cihazın kullanımı sonucu maruz kalınan sağlık riskleri, kişisel yaralanma, mal hasarı veya dolaylı zararlar için hiçbir sorumluluk kabul etmez.
- ⚠ **UYARI:** Kürek aletini dikey olarak yerleştirmeyin veya depolamayın.

Doğru



Yanlış



- ⚠ **UYARI:** Yaralanma tehlikesi! İdman sırasında volan, zincir veya dişli gibi hareketli parçalara dokunmayın.
- ⚠ **UYARI:** Örtünün içine uzanmayın ve dişliye veya zincire dokunmayın.
- ⚠ **UYARI:** Bu ekipmanı kullanmaya başlamadan önce bu kılavuzdaki tüm önlemleri ve talimatları okuyun. Lütfen daha sonra bakmak üzere bu kılavuzu saklayın. Yanlış montaj, kullanım veya bakım garanti koşullarını geçersiz kılabilir.
- ⚠ **UYARI:** Bu ekipman şarj edilebilir bir LiPo pil içerir. Sadece sertifikalı Life Fitness servis teknisyenleri tarafından değiştirilebilir.
- ⚠ **UYARI:** Piller ateşe atılmamalı veya diğer metal nesnelere temas etmemelidir. Ekipmanı uzun bir süre kullanmazsanız, pillerin akması veya aşınması sonucu herhangi bir hasarı önlemek için lütfen pilleri çıkarın. Pil bitmişse, kola yeni piller takın. Pil sızdırmışsa, tüm kalıntıları derhal temizleyin. Gözle temastan kaçın ve kalıntı ile temas ederseniz iyice yıkayın.
- ⚠ **UYARI:**  Ayrılabilir güç kaynağı GTM96300-3624-T3 / YHY-24001500. Ekipmanı kullanmak veya pili şarj etmek için yalnızca teslimat sırasında verilen orijinal çıkarılabilir güç kaynağı kullanılmalıdır. Bu cihazın ana bağlantı kablosu hasar görürse, üreticiden veya müşteri hizmetlerinden temin edilebilen özel bir bağlantı kablosu ile değiştirilmelidir.
- LIFE FITNESS, LIFE FITNESS markası altında sunulan ürünlerin üretiminde kullanılan bileşen parçalarının lateks içermediğini garanti veya taahhüt etmez. Bu ürünlerin kullanıcıları, istenmeyen bir lateks reaksiyonuna yol açabilecek kazara teması önlemek için gerekli tüm önlemleri almalıdır.
- Antrenman ekipmanının doğru kullanımıyla ilgili tüm uyarılar ve önlemlerden tüm kullanıcıların haberdar olmasını sağlamak ve yalnızca kalifiye eğitimcilerin bulunduğu denetimli bir ortamda kullanılmasına izin vermek sahibinin sorumluluğundadır.
- Antrenman ekipmanını, bu kılavuzda açıklandığı gibi uygun şekilde monte edilene ve incelenene kadar çalıştırmayın.

- Antrenman ekipmanını nem ve tozdan uzak tutun. Antrenman ekipmanını garaja, kapalı verandaya, su veya havuz yakınına koymayın. Antrenman ekipmanının çalışma sıcaklığı %65 nemde maks. 15°C ~ 40°C Santigrat (59° ~ 104°F) arasında olmalıdır.
- Antrenman ekipmanı sabit, düz bir temel üzerinde olmalı ve yatay konumda kurulmalıdır. Antrenman ekipmanı parke zemin veya halı üzerine yerleştirilecekse, zeminin hasar görmesini önlemek için kürek aletinin altına bir mat yerleştirilmesi önerilir.
- Antrenman ekipmanının güvenlik seviyesi, ancak olası hasarın yanı sıra aşınma ve yıpranma (örn. sabitleme noktaları, ayak parmağı kayışları vb.) için düzenli olarak kontrol edilirse garanti edilebilir. Düzenli incelemelerin düzgün bir şekilde yapıldığından emin olmak için yetkili bir servis sağlayıcısına veya üreticiye danışın.
- Bu kılavuzda açıklanan tüm bakım ve servis prosedürlerini düzenli olarak gerçekleştirin. Arızalı parçalar derhal değiştirilmeli ve onarım yapılana kadar cihaz kullanılmamalıdır. Sadece üreticinin orijinal parçalarını kullanın. Onarımlar yalnızca üretici yetkili servis teknisyenleri tarafından yapılmalıdır.
- Denetimsiz çocuklar her zaman antrenman cihazından uzak tutulmalıdır.
- Eğer ayar aygıtları çıkıntı oluşturacak şekilde bırakılırsa kullanıcının hareketini engelleyebilir.
- Antrenman ekipmanı 330 lbs./150 kg'ı aşan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
- Daima uygun üzerinize oturan atletik kıyafet ve ayakkabılar giyin.
- Egzersiz sırasında acı veya baş dönmesi hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın. Ağrı uzun bir süre geçmezse bir doktora danışmanız önerilir.
- Ekranda gösterilen tüm veriler, özellikle entegre güç sensörü tarafından üretilen Watt değerleri yalnızca bilgi amaçlıdır ve antrenmana rehberlik etmeye yardımcı olur. Sadece fiziksel sınırlarınız dahilinde egzersiz yapın.
- Her idmandan sonra kolu fikstürüne yerleştirin.

Pilleri Elden Çıkarma

Pillere şunlar yapılmamalıdır:

Bu sembolle etiketlenmiş ürünler veya piller normal ev atıkları ile birlikte atılmamalıdır. Düzgün bir şekilde elden çıkarmak için lütfen bulunduğunuz bölgedeki elektrikli cihazların ve pillerin atılmasıyla ilgili geçerli yasaları veya yönergeleri öğrenin ve bunlara uyun.

Bu simgeye sahip imzalı ürünler veya piller, normal evsel atıklarla birlikte atılamaz. Lütfen elektrikli cihazların ve pillerin elden çıkarılmasıyla ilgili yerel yasaları veya yönergeleri öğrenin ve buna göre hareket edin. Kolu atmadan önce lütfen pilleri çıkarın.



AB Uygunluk Beyanı

Elektronik bileşenler 2014/53/EU EMC Direktifini, 99/519/EC EMC Direktifini ve elektrik güvenliği için EN 60335-1:2012/A15:2021'i karşılar.

Uygunluk Beyanı için: <http://www.lifefitness.com>.



FCC Uyumluluğu

Bu cihaz, FCC kurallarının 15. bölümüne uygundur. Çalıştırma şu iki koşula tabidir: (1) Bu cihaz zararlı parazite neden olamaz ve (2) bu cihaz, istenmeyen çalışmaya neden olabilecek parazit dahil olmak üzere alınan her türlü paraziti kabul etmelidir. Not: Bu cihaz, FCC Kuralları bölüm 15'e göre B Sınıfı dijital aygıtlar için test edilmiş ve cihazın belirtilen sınırlara uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu sınırlar, evsel kurulumlarda zararlı parazitlere karşı makul düzeyde koruma sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Bu cihaz, radyo frekans enerjisi üretir, kullanır ve yayabilir; dolayısıyla kullanım talimatlarına uygun olarak kurulmaz ve kullanılmazsa, radyo yayınlarında zararlı parazitler oluşmasına neden olabilir. Bununla birlikte, belirli bir kurulumda parazit olmayacağını garanti eder.

Bu ekipman, ekipmanın kapatılıp açılmasıyla tespit edilebilecek radyo ve televizyon yayınlarının izlenmesinde zararlı parazite neden olursa, kullanıcı, aşağıdaki yöntemlerden bir veya daha fazlasına başvurarak paraziti düzeltme konusunda teşvik edilir:

- Alıcı antenin yönünü ve yerini değiştirin.
- Ekipman ile alıcı arasındaki mesafeyi artırın
- Ekipmanı, alıcının bağlı olduğu devreden farklı bir devreye ait bir çıkışa bağlayın.
- Yardım için satıcı bayiye veya deneyimli bir radyo, TV teknisyenine danışınız

ÖNEMLİ: Bu üründe Indoor Cycling Group tarafından izin verilmeyen değişiklikler veya modifikasyonlar yapılması elektromanyetik uyumluluğu (EMC) ve kablosuz uyumluluğu geçersiz kılabilir ve ürünü çalışma yetkinizin iptal edilmesine neden olabilir.

Bu ürün, sistem bileşenleri arasında uyumlu çevresel aygıtların ve korumalı kabloların kullanımını içeren koşullar altında EMC uyumluluğu sergilemiştir. Radyo, televizyon ve diğer elektronik cihazlarda parazite neden olma olasılığını azaltmak için sistem bileşenleri arasında uyumlu çevresel aygıtlar ve korumalı kablolar kullanmanız önemlidir.

Kanada yasal bildirim Bu cihaz, Industry Canada lisanstan muaf RSS standartlarıyla uyumludur. Çalıştırma şu iki koşula tabidir: (1) bu cihaz parazite neden olamaz ve (2) bu cihaz, bunun istenmeyen çalışmasına neden olabilecek parazit dahil olmak üzere her türlü paraziti kabul etmelidir.

2. Giriş

Bu Kılavuzu Kullanma

"Sol" ve "sağ" kelimelerinin kullanıldığı açıklamalar, ürünü kullanan kullanıcının konsola bakarken aldığı yönü ifade eder. "Ön" ürünün konsolun bulunduğu alanı ifade eder. Ürünün "arkası" kullanıcının arkasıdır.

Müşteri Destek İletişim Bilgileri

İletişim bilgileri için bkz. [Şirket Merkezi](#).

Müşteri Destek Hizmetlerinin yanıtını hızlandırmak için, lütfen müşteri destek teknisyenine aşağıdaki bilgileri verin:

- Seri numarası
- Model numarası
- Parça adı
- Parça numarası
- Sorun belirtisi

Seri Numarası Konumu

Seri numarası etiketi koltuk rayının altında, arka dengeleyicinin önünde bulunur.



Parça	Açıklama	Adet
1	Seri numarası etiketi	1
2	Arka dengeleyici	1

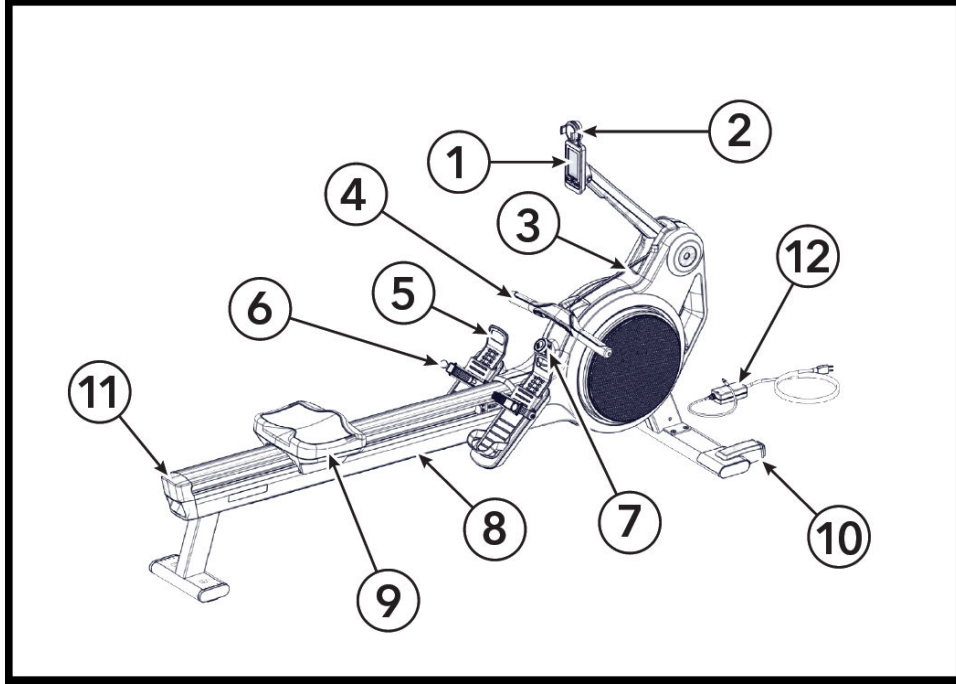
Çevrimiçi Referanslar

Ayrıntılı şemalar, Parça Kılavuzlarında çevrimiçi olarak mevcuttur:

- <https://www.lftechsupport.com> Life Fitness, Hammer Strength ve ICG için teknik belgelere ve parça kılavuzlarına erişin.
- <http://www.lifefitness.com/parts> Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength ve ICG ürünleri için servis parçaları siparişi, garanti parçaları siparişi ve teknisyen talepleri.
- <https://lfn.fit/KnowledgeBase> Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength ve ICG ile ilgili sık sorulan soruların yanıtlarını içeren Bilgi Bankası makalelerini ve ürün destek belgelerini kolayca bulun.

3. Genel Görünüm

Ürün Özellikleri



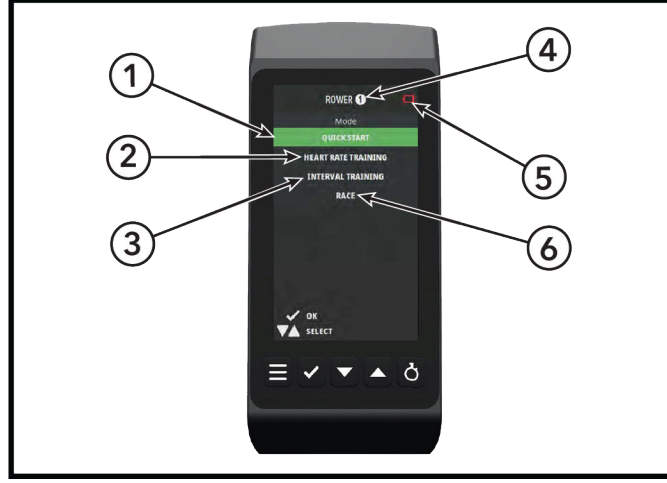
Parça	Açıklama	Adet
1	Kürek Aleti Konsolu	1
2	Telefon Tutucu	1
3	Zincir	1
4	Kumanda Düğmeleriyle Tutma Kolu	1
5	Ayak Uzunluğu Ayarı	2
6	Hızlı Açılan Ayak Bandı Bağlama	2
7	Direnç Ayar Düğmesi	1
8	Ray	1
9	Sele	1
10	Taşıma Tekerlekleri	2
11	Taşıma Kolu	1
12	Güç Kaynağı	1




Kürek Aletini Açma ve Kapama

Kürek aletinin kolunu bir tam vuruş kadar çekerek kürek aletini açın. Kürek aleti kullanılmadığında otomatik olarak kapanacaktır.

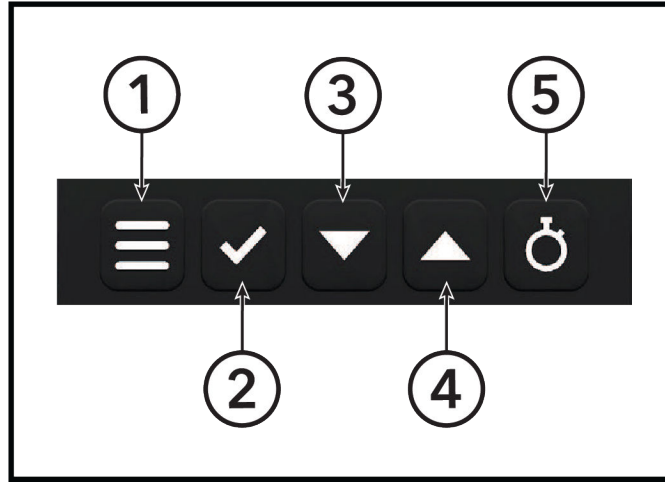
Pilin aşırı boşalmasını (zarar görmesini) önlemek için ürün düzenli olarak çalıştırılmalıdır.

Konsola Genel Bakış



Parça	Veri Okumaları	Açıklama
1	Hızlı Başlat	Hızlı Başlat modu ek veri girmeden antrenmana izin verir.
2	Nabız Antrenmanı	Nabız Antrenmanı modu, ek kullanıcı ayarları girmenize ve bilgisayarı uyumlu bir göğüs kayışına bağlamanıza olanak tanır. Bu modda, konsola girilen biyometrik verilere göre bireysel eşik (maksimum nabız) tam olarak girilebilir veya bilinmiyorsa hesaplanabilir.
3	Aralıklı Egzersiz	Kişiselleştirilmiş bir aralık antrenmanının tanımlanabildiği antrenman modu. Hedef mesafe/süre, set sayısı ve setler arası dinlenme süresi idmanınız için tercihlerinize göre tanımlanabilir.
4	Kürek Aleti Kimliği	Kürek Aleti Kimlik numarası.
5	Pil Simgesi / Pil Şarjı	Güç kaynağı olmadan kürek aleti kullanımı: Pil tamamen şarj edilmişse, konsolda pil sembolü görünmeyecektir. <ul style="list-style-type: none">•  - Pil zayıflıyorsa Beyaz pil simgesi görüntülenir.•  - Pil bitmek üzereyken Kırmızı simge görüntülenir. Pil tamamen boşaldığında veya arızalı olduğunda, kırmızı pil sembolü yanıp söner ve konsolda bir bildirim görüntülenir. Pil, uygun eforla kürek çekilerek şarj edilir.•  - Pil, uygun eforla kürek çekilerek şarj edilir ve pil simgesi, pilin şarj edildiğini belirtmek için Yeşile döner. <p>Pil tamamen boşaldığında veya arızalı olduğunda, kırmızı pil sembolü yanıp söner ve konsolda bir bildirim görüntülenir. Bu durumda kürek aleti yine de Hızlı Başlangıç modunda kullanılabilir.</p> <p>Kürek aletini Hızlı Başlangıç modunda kullanmak için, konsolu başlatmak ve kürek çekmeye devam etmek için yeterli eforla kürek çekin. Hızlı Başlangıç modu otomatik olarak başlar ve antrenmanınızı görüntüler. Pil yeterince şarj olana kadar kullanıcıya özel ölçümleri girmeye çalışmamanızı öneririz.</p> Güç kaynağı ile kürek aleti kullanımı: Kürek aleti güç kaynağına takıldığında, kürek aleti tamamen şarj olana kadar yukarıdakiler geçerlidir.
6	Yarış	Yarış modu, konsolda görüntülenen bir tekneye karşı bir mesafe, hız ve yarış seçme seçeneği verir. Bir Arkadaşla Yarış modu, bitişteki bir kürekçiyle canlı bir yarış yapmanızı sağlar.

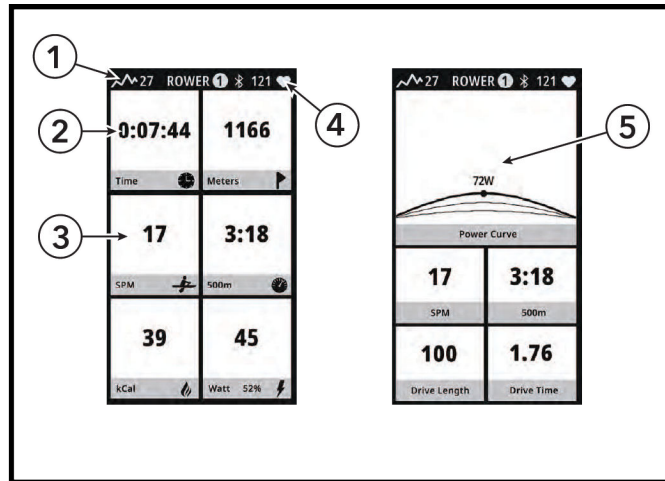
Düğme işlevleri



Parça	Düğmeler	Açıklama
1	Menü	Mevcut seçenekleri görüntülemek için Menü düğmesine basın. Menü düğmesine basılır ve hiçbir şey seçilmezse, Menü düğmesine tekrar basmak sizi menüde bir seviye geriye götürecektir.
2	Seç	Belirli bir seçimi onaylamak için Seç (onay işareti) düğmesine basın.
3	Aşağı Ok	Menülerde Aşağı doğru gezinmek için menülerdeki ok düğmelerini kullanın.
4	Yukarı Ok	Menülerde Yukarı doğru gezinmek için menülerdeki ok düğmelerini kullanın.
5	Bölme	Bir bölme işlemi başlatmak için basın. Bölme, başladıktan sonra bölme düğmesine tekrar basılana kadar kürek çekilen mesafeyi sayacaktır.

İdman Ekranına Genel Bakış

İdman ekranları, idmanınız sırasında çeşitli ölçümler sağlayan 4 - 8 çuklu karo veya güç eğrisinden oluşur.



Parça	Veri	Açıklama
1	Direnç Seviyesi	Değer, direnç düğmesinin 0-100 konumunu gösterir.
2	İdman Süresi	Toplam idman süresini gösterir.
3	Karo	Karolar belirli ölçümleri sağlar. Mevcut ölçümlere genel bir bakış için İdman Modu Karoları 'e bakın.
4	Nabız	Değer mevcut BPM değerini gösterir.
5	Güç Grafiği	Vuruş uzunluğunu ve hangi noktada maksimum güce ulaşıldığını gösteren grafik. Son 5 vuruş da grafikte gösterilecektir.

İdman Modu Karoları

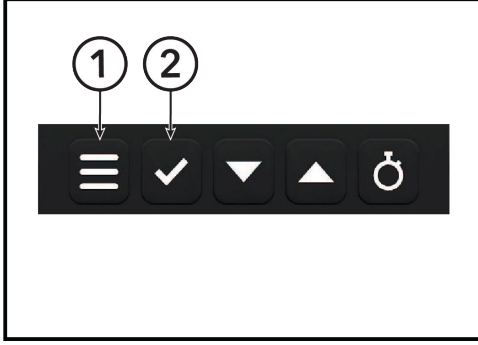
Son Bölme

Başlık Adı	Açıklama	Hızlı Başlat	Nabız Antrenmanı	Aralık	Yarış
ADIM/DAKİKA	Vuruş/Dakika	X	X	X	
500 m	Geçerli 500 m tempo	X	X	X	X
Watt	Geçerli Güç	X	X	X	
kCal	Kalori Tüketimi	X	X	X	(X)
Metre	Kürek Çekme Mesafesi	X	X	X	X
BPM	Nabız (dakika başına kalp atışı)	X	X	X	X
Bölme	Geçerli bölme süresi/mesafe	X	X		
Son Bölme	Son bölme süresi/mesafe	X	X		
500 m Ortalama	500 m kürek çekmek için gereken ortalama hız	X	X	(X)	(X)
500 m Maksimum	Geçerli idmandaki en iyi hız	(X)	(X)		
Watt Ortalama	Ortalama Güç	(X)	(X)	(X)	(X)
Watt Maksimum	Maksimum Güç	(X)	(X)		
SPM Ortalama\	Ortalama Vuruş/Dakika	X	X	(X)	(X)
SPM Maksimum	Maksimum Vuruş/Dakika	(X)	(X)		
BPM Ortalama	Ortalama Atış/Dakika	X	X	(X)	(X)
BPM Maksimum	Maksimum Atış/Dakika	(X)	(X)		
Güç Grafiği	Görüntülenen güç Kürek Aleti	X	X		
Sürüş Uzunluğu	Geçerli Sürüş Uzunluğu	X	X		
Sürüş Süresi	Bir sürüşün süresi	X	X		
TSS / IF	Geçerli Antrenman Stres Puanı/Yoğunluk faktörü		(X)		
Watt / KG	Güç / Ağırlık Oranı		(X)		
Watt / Nabız	Güç / Nabız Oranı		(X)		
Seviye		X	X	X	X
Aralık	Geçerli aralık			X	
X	Yalnızca idman sırasında kullanılabilir				
(X)	İdman özetinde gösterilir				

Duraklatma Modu

Duraklatma moduna girerek antrenman verilerinizi kaybetmeden antrenmanınızı kısa bir süre durdurabilir ve devam ettirebilirsiniz. Duraklatma modunun etkinleştirilebileceği iki farklı yöntem vardır.

1. Antrenmanınızı duraklatmak için antrenmanınız sırasında **Menü** süğmesine veya **Seç** düğmesine basın. Devam etmek için **Seç** düğmesine tekrar basın.



Parça	Açıklama
1	Menü Düğmesi
2	Seç Düğmesi

2. Kürek çekmeyi durdurun, volan durduğunda duraklama modu etkinleştirilecektir. Antrenmanınız kürek çekerek devam ettirilebilir, ancak duraklama sırasında konsolda ayarlamalar yapıldıysa, **Seç** düğmesine basarak antrenmanınıza devam edin.

Özet: Seçildiğinde, antrenman seansınızdaki istatistiklere genel bir bakış görüntülenir.

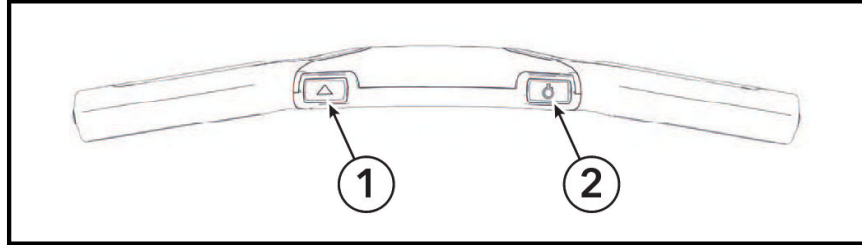
Bölmeler Geçerli idmanın tüm tur mesafelerini ve sürelerini görüntüleyin

Nabız Bağlantısı Nabız Göğüs kemerine bağlayın/bağlantıyı kesin.

İdmanı Yeniden Başlat Girilen kullanıcı ayarlarıyla yeni bir idman başlatır.

Egzersiz Sonu İdmanı bitirir, kullanıcı ayarlarını sıfırlar ve kullanıcı verilerini siler.

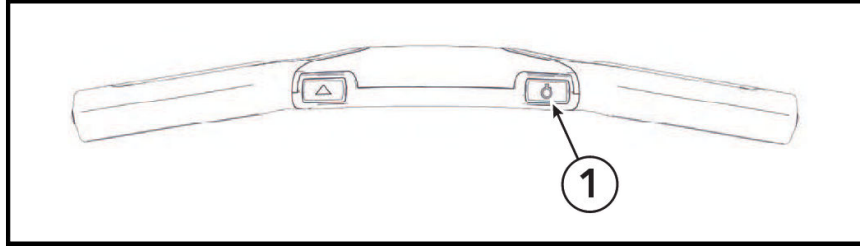
Kol Düğmeleri



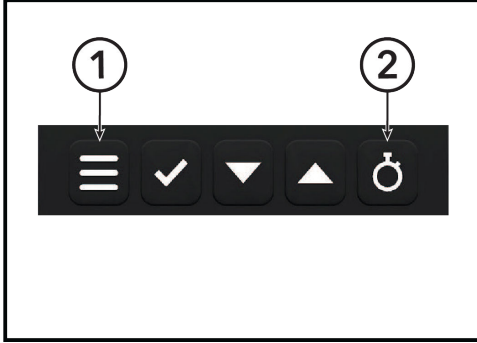
Parça	Düğme	Açıklama
1	Yukarı Ok	Konsol ekranları arasında geçiş yapın
2	Böl Düğmesi	Bölmeleri başlat ve durdur

Bölmeler

Tutma kolu veya konsol üzerindeki böl düğmesine basılarak bir bölme başlatılabilir.

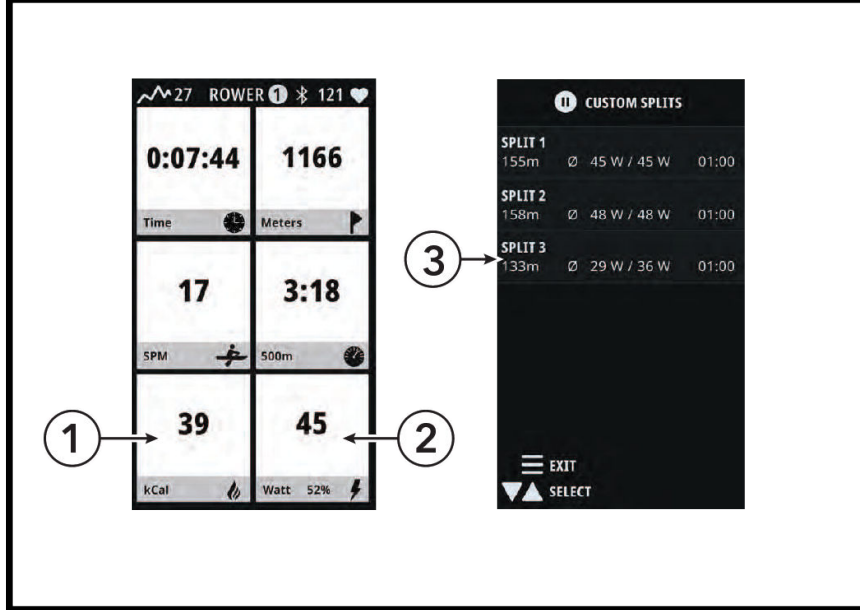


Parça	Açıklama
1	Böl Düğmesi, Tutma Kolu



Parça	Açıklama
1	Menü Düğmesi, Konsol
2	Böl Düğmesi, Konsol

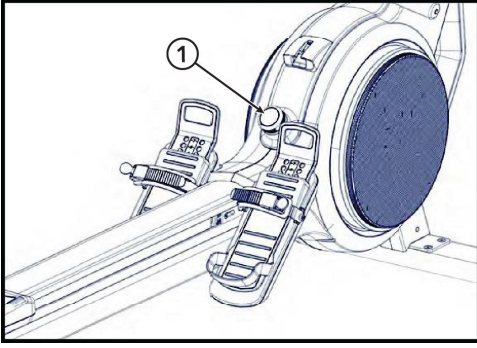
Başladığında, süreyi ve mesafeyi kaydeden iki yeni karo görünecektir. **Geçerli Bölme** ve **Son Bölme** ekranda görüntülenecektir ancak her idmanda birden fazla bölme tamamlanabilir. İdmanınızdan sonra, **Menü** düğmesine ve ardından **Böl** düğmesine bastıktan sonra tüm bölmelerin sonuçları gözden geçirilebilir.



Parça	Açıklama
1	Geçerli Bölme
2	Son Bölme
3	Bölmeler

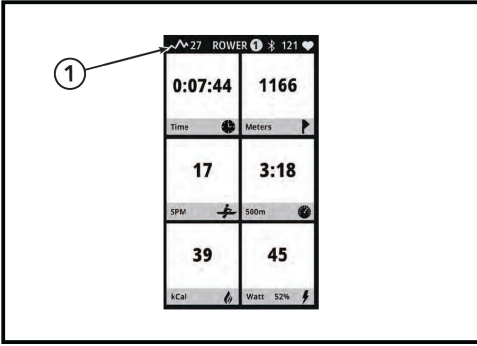
Direnç Topuzu

Direnci en hafif dirençten en ağıra 1 - 100 arasında ayarlamak için bir düğme kullanılır.



Parça	Açıklama	Adet
1	Direnç Topuzu	1

Direnç değeri, Hızlı Başlangıç, Güç Antrenmanı veya Kalp Atış Hızı Antrenmanı idmanı seçildiğinde konsol ekranının sol üst köşesinde görüntülenir.

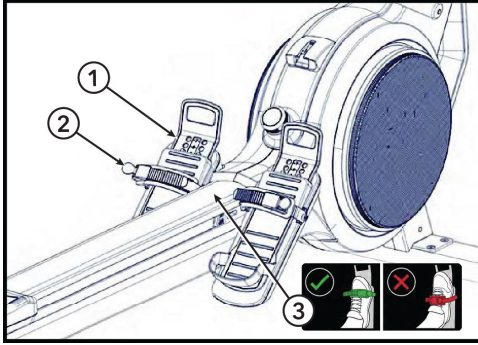


Parça	Açıklama	Adet
1	İdman Sırasında Görüntülenen Direnç	1

Bağ / Ayak plakası

Sürgülü ayak plakası geniş bir aralıkta, ayak boylarına uygun olarak dizayn edilmiştir ve kullanımı çok basittir.

1. Ayak plakasının sürgülü parçasının üst tarafını kaldırın ve aşağı yukarı kaydırın. Ayak plakası üzerindeki 1 ile 8 arasındaki işaretli rakamlar doğru uzunluğun belirlenmesine yardımcı olur.



Parça	Açıklama	Adet
1	Sürgülü Ayak Plakası	2
2	Bağlama Tırnağı	2
3	Ayak Bağı Etiketi	1






2. Plakayı sabitleme mandalına getirerek emniyete alın ve hafifçe aşağı iterek kilitleyin.
3. Tırnağı aşağı doğru iterek bağı sıkın.
4. Bağı serbest bırakmak için tırnağı çekin.

⚠ UYARI: Ölçü tablosu bir öneri niteliğindedir ve taban kalınlığına ve ayakkabı stiline göre değişiklik gösterebilir.

Ayak Kayışı Ayarlı Kürek Aleti	AB	İngiltere	ABD m	JP
7	>= 44	10,5	11,5	29
		9,5 - 10	10,5 - 11	28 - 28,5
6	43	8,5 - 9	9,5 - 10	27,5 - 28
	42	8 - 8,5	9 - 9,5	27
5	41	7 - 7,5	8 - 8,5	26 - 26,5
	40	6,5	7,5	25,5 - 26
4	39	5,5 - 6	6,5 - 7	25
3	38	4,5 - 5	6	24,5
2	37	4 - 4,5	5 - 5,5	23,5 - 24
1	<= 36	3 - 3,5	4 - 4,5	23

Nasıl Kürek Çekilir

1. Konsola bakan kürek aletinin üzerine oturun.
2. Ayaklarınızı ayak bağlarına yerleştirin ve sıkın.
⚠ **UYARI:** Açık bir bağ idmanınızı engelleyebilir.
3. Kürek çekmeye rahat bir pozisyonda ve önde başlayın, kuvvetli bir biçimde geri çekerken bacaklarınızdan destek alın. Kollarınız ve sırtınız dik olsun.

Tutucu	Tahrik	Bitir	Toparlanma	Tutucu
Dik sırt ve kollarla rahat bir biçimde öne ilerleyin.	Kollarınız gerginken ayaklarınızla itin.	Bacaklarınız kalçanızı hafifçe sarsarken kollarınızla geri çekin.	İleri giderken üst vücut kalçadan kırılarak öne eğilir.	Kavrayın ve tekrar başlayın.
				

4. Kollarınızı diz hizasına gelene dek geri çekmeye başlayın ve kalçanızın da hafifçe gerisine gelecek şekilde tamamlanmaya kadar çekme hareketine devam edin.
5. Tekrar başlangıç pozisyonuna gelip tekrarlayın.
6. Kürek çekme teknikleriyle ilgili daha fazla bilgi için adresindeki internet sayfamızı ziyaret edin.

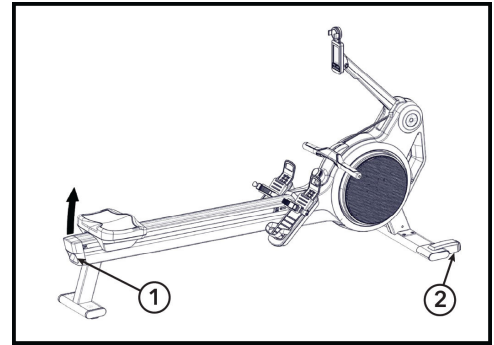
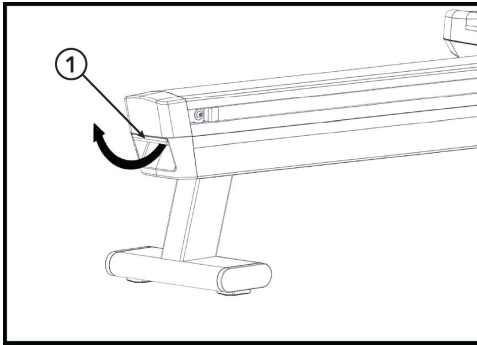
Antrenmanınızdan Sonra

1. Tutma kolunu fişürüne yerleştirin.
2. Ayak bağlarını gevşetin ve ayaklarınızı ayak bağlarından çekip çıkarın.
3. İdmandan sonra ayak bağlarını kapatın.

Kürek Aletini Taşıma

Kürek aletini iki kişinin hareket ettirmesi tavsiye edilir.

Kürek aletini rayın arkasındaki taşıma kolundan ve sabitleyici üzerindeki tekerleklerin üzerine kaldırın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Taşıma Kolu	1
2	Sabitleyiciye Entegre Tekerlekler	2

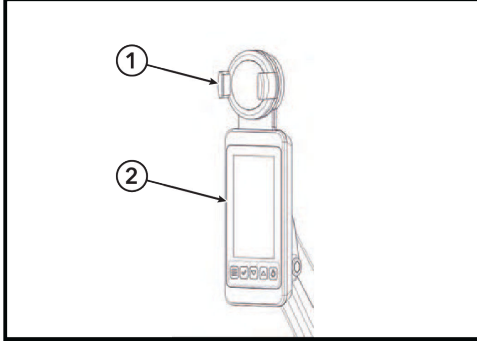
- Kürek aletini düz olmayan yüzeyler üzerinde hareket ettirirken ekstra özen gösterin.
- Kürek aletinin bir tarafa eğilmesini önlemek için ikinci bir kişi önerilir.
- Herhangi bir ekipman, nesne veya duvarla minimum güvenlik mesafesi bırakın.

Bağlantı

Kalp Atış Hızı Sensörleri

- Bluetooth (BLE) uyumlu kalp atış hızı sensörleri
- ANT + uyumlu nabız monitörleri.

Telefon Tutucu



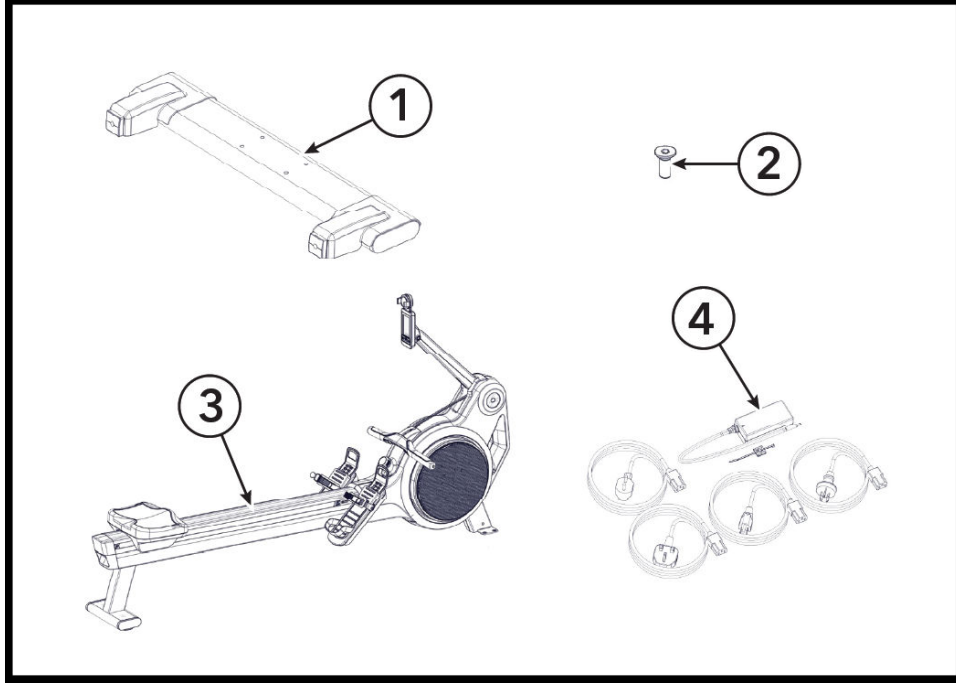
Parça	Açıklama
1	Telefon Tutucu
2	Konsol

⚠ UYARI: Cihazınız kaygan veya ıslaksa telefon tutucuyu kullanmayın. Yalnızca cihazınız cep telefonu tutucusuna sıkıca oturuyorsa kullanın.

Minimum boyutlar:	6,7 x 3,1 x 0,4" / 170 x 80 x 12 mm
Minimum boyutlar:	2,2 x 2,8 x 0,2" / 55 x 70 x 6 mm
Maksimum Ağırlık:	8,1 ons / 230 gram

4. Kurulum

İçindekiler



Parça	Parça Numarası	Açıklama	Adet
1	140-01-00014-01	Dengeleyici	1
2	(dengeleyici ve 4 civata dahil)	Civata	4
3	Mevcut değil	Heat Performance Kürek Aleti	1
4	170-01-00039-01	Güç Kaynağı (AB / ABD / Avustralya / İngiltere)	1

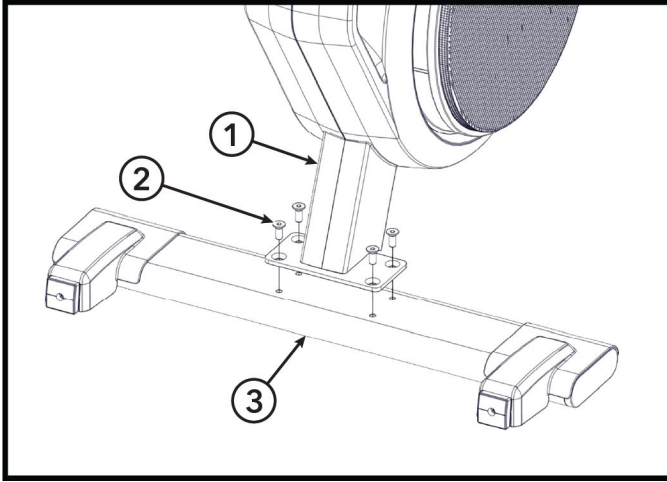
Gerekli Aletler

- #1 Yıldız tornavida
- 6 mm Alyen Anahtar
- Yan keski
- Tork anahtarı

Montaj Prosedürü

Sabitleyici Tertibatını Takın

Sabitleyici grubunu çerçeveye sabitleyen dört civatayı 6 mm Alyen anahtarı kullanarak takın.



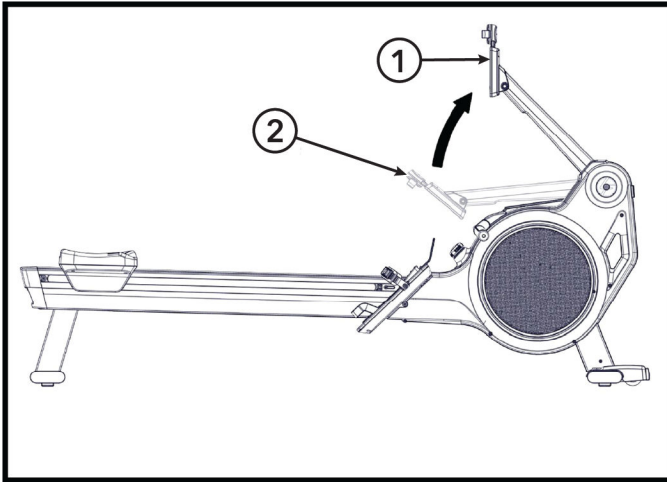
Parça	Açıklama	Adet
1	Gövde	1
2	Cıvata	4
3	Dengeleyici Montajı	1



Parçaları 37 ft-lb / 50 Nm'ye sıkıştırın.

Konsol Kolunu Yükseltme

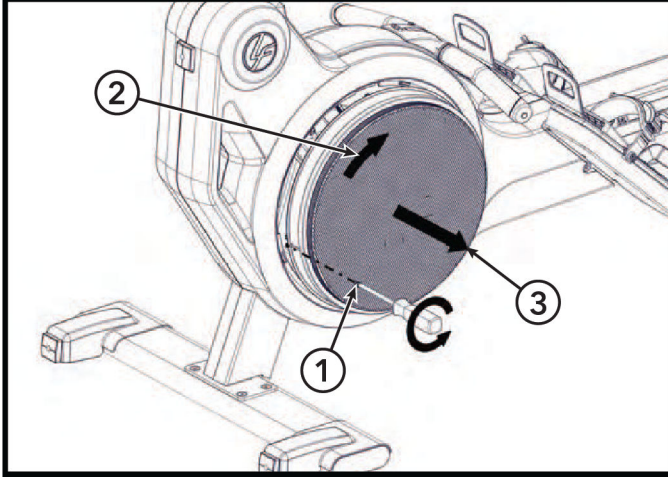
Konsol kolu kaldırın ve yerine oturtun



Parça	Açıklama	Adet
1	Pozisyonda Kilitli	1
2	Nakliye Konumu	1

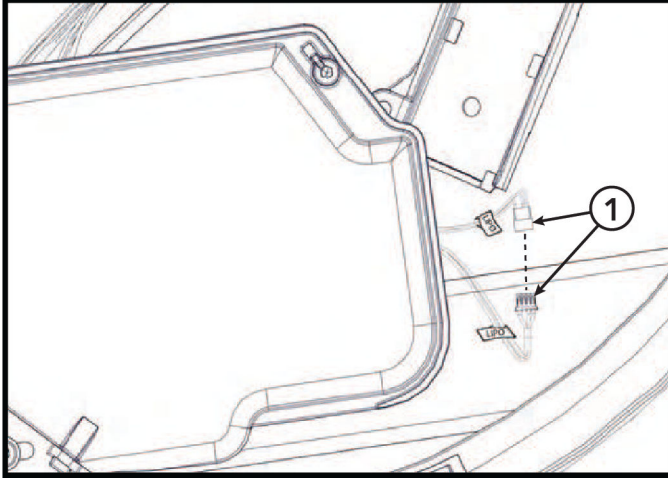
LiPo Pili Bağlayın

1. Yıldız tornavida kullanarak servis erişim kapağını sabitleyen vidayı sökün. Servis erişim kapağı ünitenin sol tarafında bulunmaktadır.



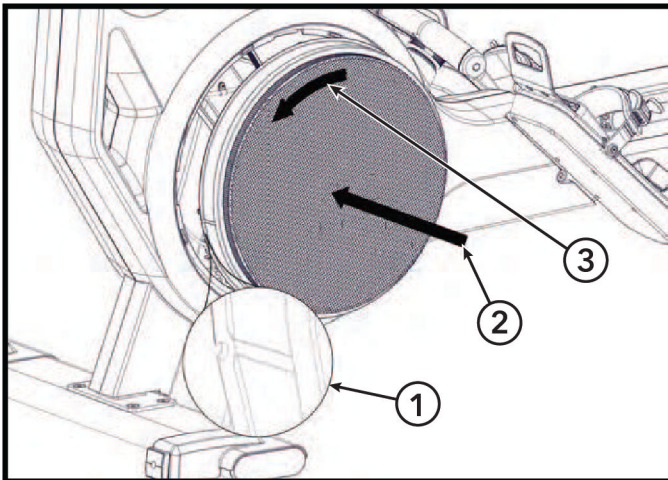
Parça	Açıklama	Adet
1	Vida	1
2	Servis Erişim Kapağını Saat Yönünde Döndürün	1
3	Servis Erişim Kapağını Çıkarın	1

2. Servis erişim kapağını saat yönünde çevirin ve kürek aletinden uzaklaştırın.
3. LiPo olarak işaretlenmiş LiPo pil kablolarını birbirine takın.



Parça	Açıklama	Adet
1	LiPo Pil Kabloları	2

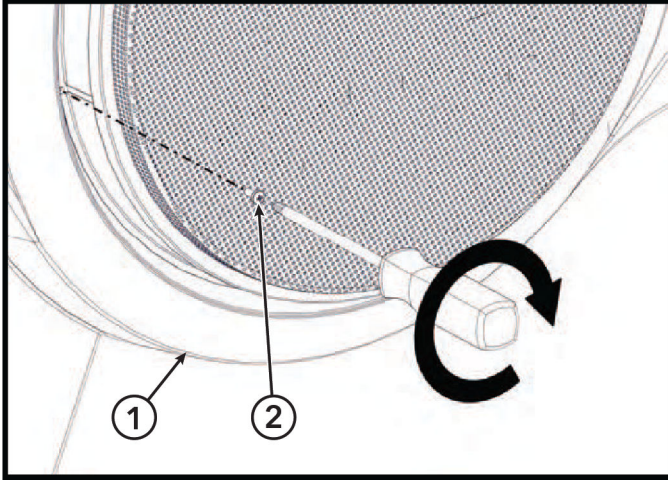
4. Servis erişim kapağındaki tırnağı sol kapaktaki kanalla hizalayın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Servis Erişim Kapağı Üzerinde Kanal	1
2	Servis Erişim Kapağı Konumu	1
3	Servis Erişim Kapağını Saat Yönünün Tersine Döndürün	1

5. Servis erişim kapağını muhafazanın üzerine yerleştirin.
6. Servis erişim kapağını saat yönünün tersine çevirerek servis erişim kapağındaki çentiği vida ile hizalayın.

7. Yıldız tornavida kullanarak servis erişim kapağını sol muhafazaya sabitleyen vidayı takın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Sol Muhafaza	1
2	Vida	1

Zincir Yağlama

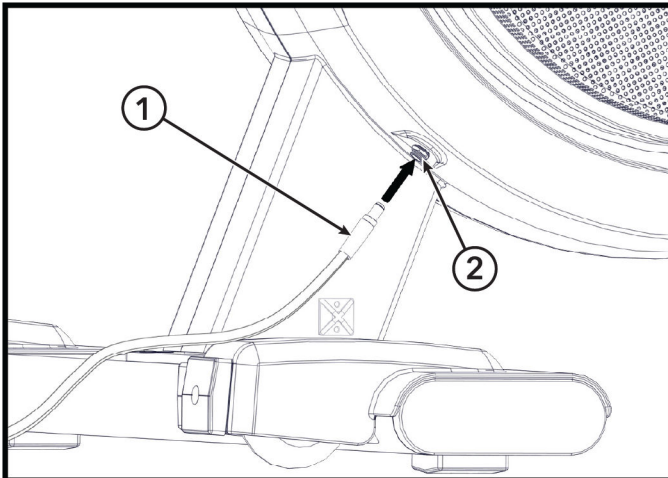
1. Kolu ve zinciri kürek aletinden dikkatlice uzatın. Zinciri temizlemek için zinciri tüy bırakmayan kuru bir bezle arkadan öne doğru geçdirin.



2. Bir beze ince, reçinesiz bir yağ uygulayarak ve zinciri arkadan öne geçirerek zinciri yağlayın.

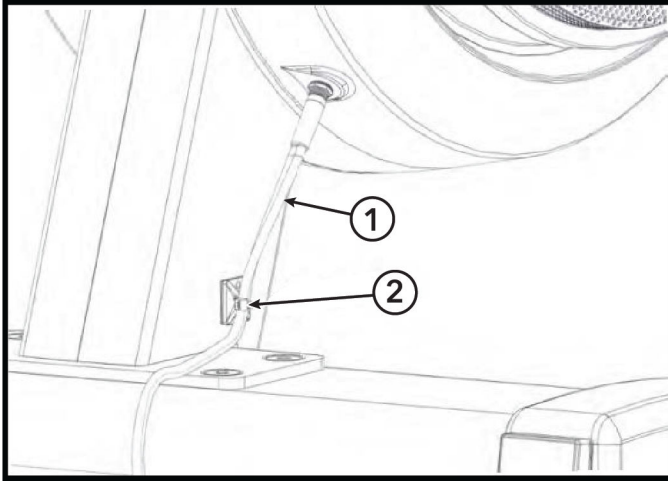
Güç Kaynağını Kurun

1. Harici güç kaynağı kablosunu sol taraftaki muhafazanın üzerindeki harici güç kaynağı bağlantı noktasına takın. Ardından bölgeniz için uygun kabloyu kullanarak bir elektrik prizine takın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Harici Güç Kaynağı Kablosu	1
2	Harici Güç Kaynağı Kablosu Portu	1

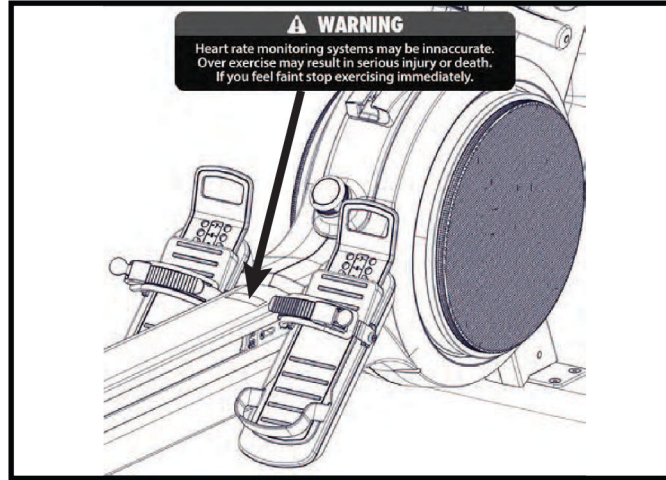
2. Harici güç kaynağı kablolarını bir kablo bağı kullanarak kablo bağı yuvasına sabitleyin. Yan kesikleri kullanarak fazla kablo bağı çıkarın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Harici Güç Kaynağı Kablosu	1
2	Kablo Bağı Bağlantısı ve Kablo Bağı	1

Uyarı Etiketini Takma

Uyarı etiketini, kutunun içinde bulabileceğiniz yerel dilinizde bir etiketle değiştirin.



5. Ayarlar

Genel Ayarlar

Konsol, kol bir kez çekildikten yaklaşık 20 saniye sonra otomatik açılacaktır. Konsol ilk kez çalıştırıldığında, size kurulum prosedürü boyunca bilgi verecek ve rehberlik edecektir. Bu ayarlar daha sonra ayarlar menüsünden değiştirilebilir.

Bölgesel veya kişisel tercihlerinize göre seçimlerinizi yapın.

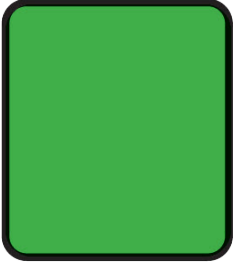
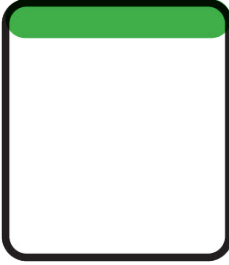
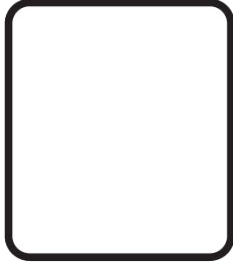
Dil

Seçim menüsü

Ağırlık Birimleri

KG / LBS

Renk Modu Seçimi

Tam Ekran	Başlık	Kapalı
Antrenman Bölgesi Rengi ekranın tamamında görüntülenir	Antrenman Bölgesi Rengi, ekranın üst kısmında küçük bir çubuk olarak görüntülenir	Antrenman Bölgesi Rengi GÖRÜNTÜLENMEZ
		

Ön LED

Varsayılan: AÇIK. Işık kapatıldığında, eğitmen bir Coach By Color kursu sırasında ön LED üzerinde renkli gösterge görünmez ve bu da ders sırasında antrenman yönlendirme olanaklarını sınırlar. Bu ayar, ekranın arka plan aydınlatmasını etkilemez. ICG bu ayarın açık bırakılmasını önerir.

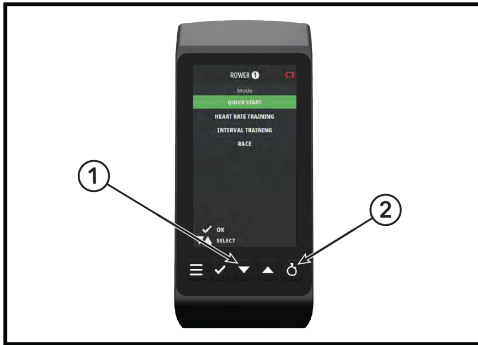
Rower ID

Kurulum sırasında her kürek aletine kendine özgü bir kimlik numarası verilmelidir. Kimlik numarası ICG Connect ve Uygulama eşleştirme ile kullanım için gereklidir.

Değeri 5'lik artışlarla hızla artırmak / azaltmak için **Yukarı** ok veya **Aşağı** ok düğmelerini basılı tutun.

Ayarlar Menüsüne Giriş

1. **Ayarlar Menüsü**'ne girmek için mod seçme ekranında olduğunuzdan emin olun ve **Aşağı** ok ile **Böl** düğmesine birlikte 3 saniye boyunca basın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Aşağı ok	1
2	Böl Düğmesi	1

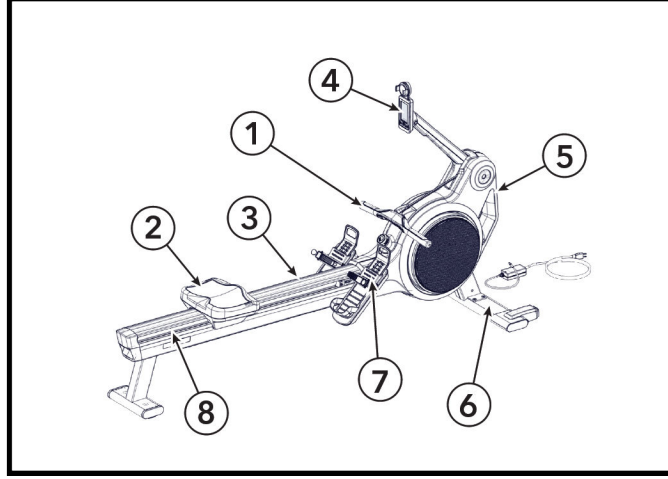
2. Yukarı veya aşağı gitmek için menü navigasyonu içindeki ok tuşlarını ve ilgili seçimi girmek / onaylamak için onay tuşunu kullanın.

6. Bakım

Bakım Programı

Lütfen aşağıdaki talimatlara dikkatlice uyun. Bakım prosedürleri, maksimum çalışma güvenliği ve kullanım ömrü sağlamak için tanımlandığı şekilde gerçekleştirilmelidir. Düzensiz uygulanan bakım prosedürleri, ürünün daha fazla yıpranmasına neden olacak ve garantiyi geçersiz kılacaktır. Bu konuyla ilgili başka sorularınız varsa, lütfen teknik desteğimize başvurun.

Kürek aleti bileşenlerinin hasar görmesini önlemek için yalnızca asit çözelti içermeyen ve aşındırıcı içermeyen bakım maddeleri ve temizlik maddeleri kullanın.



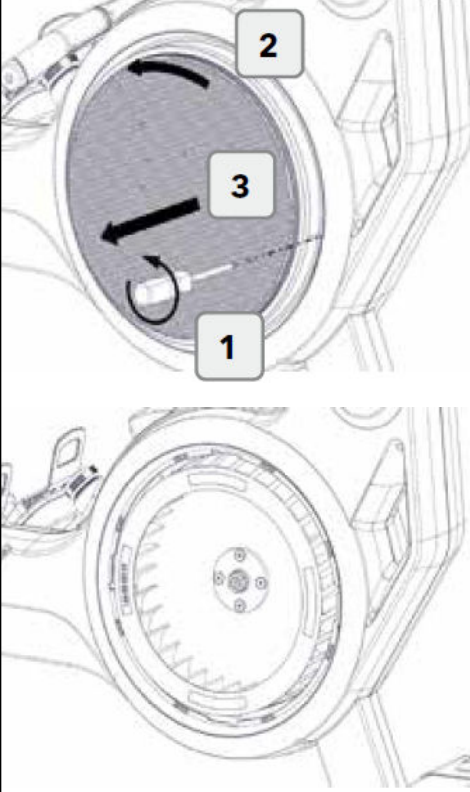
Günlük Bakım

Parça	Açıklama	Talimatlar	Notlar
1	Tutma kolunu temizleyin	Her idmandan sonra tüy bırakmayan bir bez ve hafif bir deterjan/dezenfektan ile temizleyin.	
2	Oturağı temizleyin		
3	Rayı temizleyin		


Haftalık Bakım

Parça	Açıklama	Talimatlar	Notlar
4	Konsol ve kolu temizleyin	Her idmandan sonra tüy bırakmayan bir bez ve hafif bir deterjan/dezenfektan ile temizleyin.	
5	Muhafazayı temizleyin		
6	Sabitleyicileri temizleyin		
7	Ayak kayışlarını temizleyin		
8	Tekerlekleri/paletleri temizleyin	Tekerlekleri ve rayları görsel olarak inceleyin ve yumuşak bir deterjan ve tüy bırakmayan bir bezle temizleyin.	
9	Bakım spreyi ile ovun 3,5,6,7 ve 8	Bileşenleri tüy bırakmayan bir bez ve bakım spreyi ile ovun	

Aylık Bakım

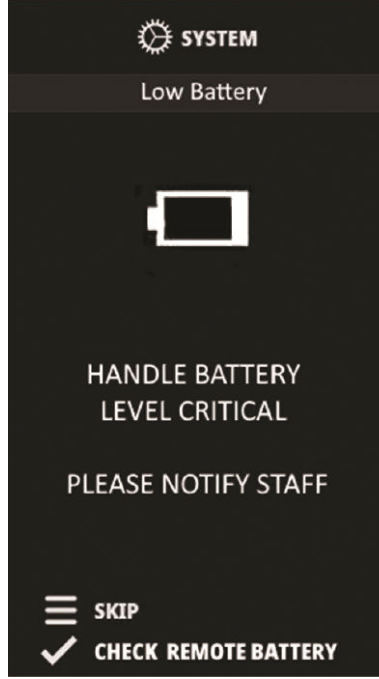
Açıklama	Talimatlar	Notlar
Kürek aletinin tamamını gevşek somun veya cıvataya karşı kontrol edin.	Kürek aletini gevşek somunlara, cıvatalara karşı inceleyin. Tüm bağlantıların sıkıca takıldığını kontrol edin. Kürek aletini hasar ve test işlevi açısından inceleyin.	
Sağ kapağın içindeki tozu vakumlayın. 1. Vidayı çıkarın. 2. Kapağı saat yönünün tersine çevirin. 3. Kapağı kürek aletinden dışarı doğru çekin. 4. Kürek aletinin sağ tarafındaki tozu vakumlayın. 5. Yeniden birleştirin.		

Her 50 saatlik kullanımda bir Bakım

Açıklama	Talimatlar	Notlar
Kolu ve zinciri kürek aletinden dikkatlice uzatın. Zinciri temizlemek için zinciri tüy bırakmayan kuru bir bezle arkadan öne doğru gezdirin. Bir beze ince, reçinesiz bir yağ uygulayarak ve zinciri arkadan öne geçirerek zinciri yağlayın.		

Düşük Pil, Kol

Kol pili azalmışsa, kullanıcıya pil seviyesinin kritik olduğu ve personele bildirilmesi gerektiği bildirilecektir.

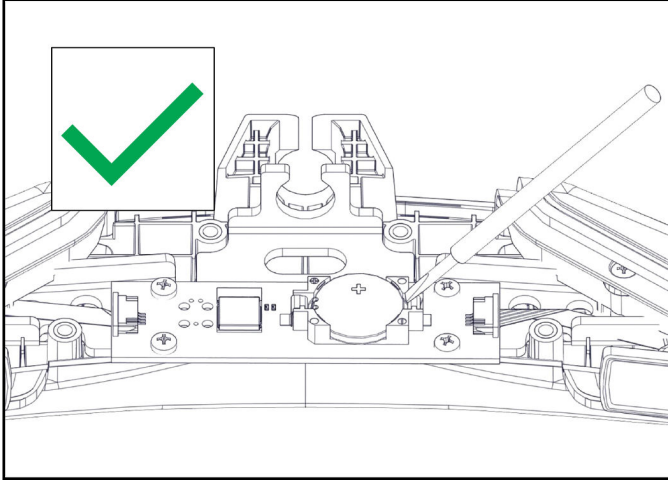


- **Seç** öğesine basarak kürek aleti ve kol idman süresince çalışmaya devam edecektir.
- Bir sonraki idman başlangıcında, koldaki pil tamamen bitene ve koldaki düğmelerin artık çalışmamasına neden olana kadar bildirim görüntülenecektir.
- Koldaki düğmelerin işlevini yeniden kazanması için pilin değiştirilmesi gerekir.

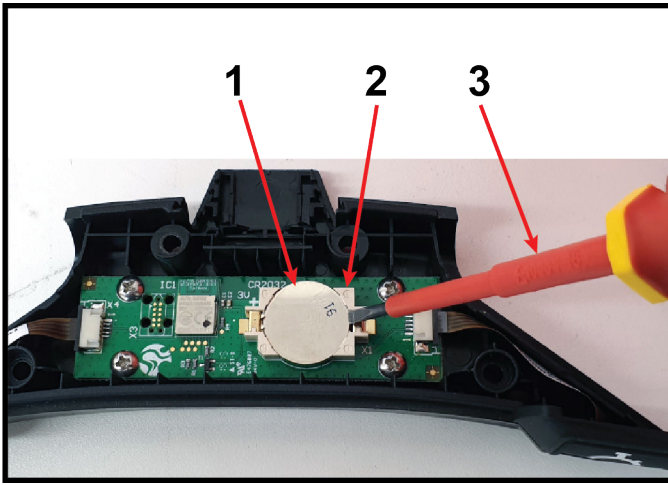
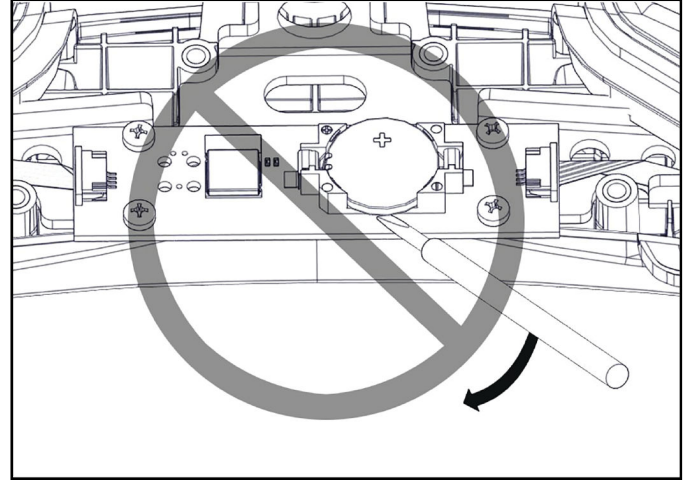
4. Küçük bir düz tornavida ile braketinden çıkararak pili çıkarın.

⚠ **UYARI:** Pili braketin önünden zorla çıkarmayın.

Doğru



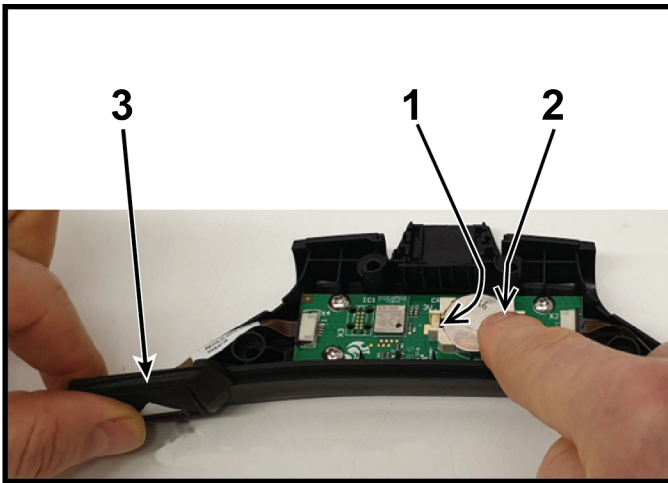
Yanlış



Parça	Açıklama	Adet
1	Pil	1
2	Braket	4
3	Düz başlı tornavida	1

Tutma Kolu Pilini Takma

1. Pili düz tarafı yukarı (+) ve sol tırnakların altına gelecek şekilde yerleştirin.

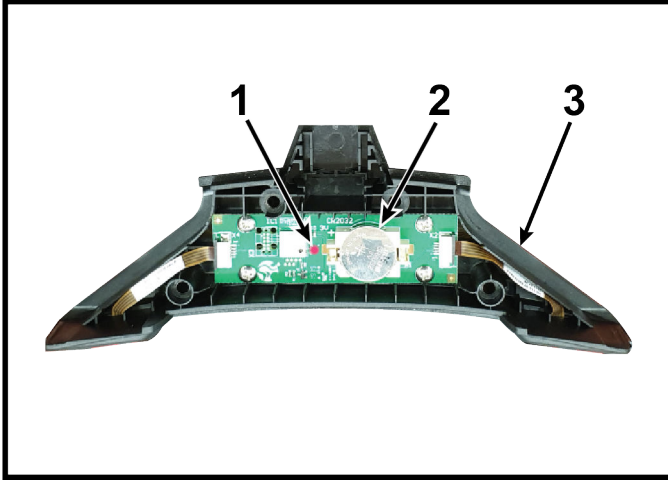


Parça	Açıklama	Adet
1	Sol tırnaklar	1
2	Buraya bastırın	1
3	Tutamaç	1

2. Pilin sağ tarafına bastırın.

3. Tutma kolundaki herhangi bir düğmeye basarak pili test edin. LED yanar.

NOT:: Tamamen şarj edilmiş pil, enerji tasarrufu için yalnızca ilk 20 tuş basışında gösterilir.



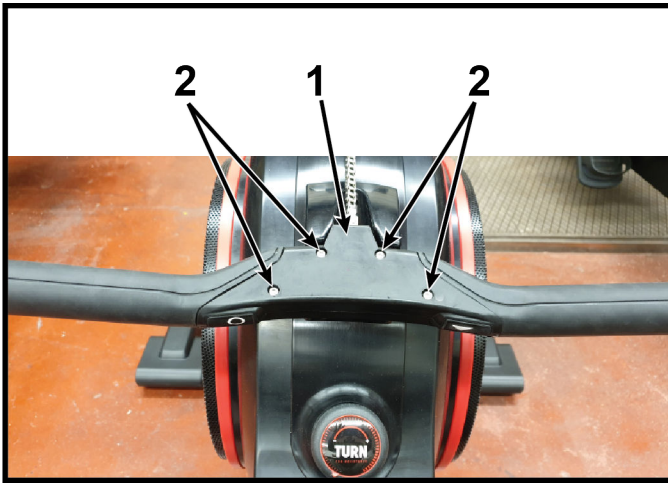
Parça	Açıklama	Adet
1	LED	1
2	Pil	1
3	Tutma kolu muhafazası	1

LED	Açıklama
Işıklar Yanar	Pil doludur.
Yanıp sönüyor	Pil bitmiştir ve değiştirilmesi gerekir.
Işık Yok	Pik bitmiş. Pil iyi ancak düğmeye 20 defadan fazla basıldı.

Mümkün olduğunda, çevreyi korumak için şarj edilebilir piller kullanın.

- ⚠ **UYARI:** Şarj edilebilir piller kullanılıyorsa, şarj etmek için tutma kolundan çıkarılmalıdır. Şarj edilmiş pil, 3 VDC çıkış sağlamalıdır.
- ⚠ **UYARI:** Şarj edilemeyen pilleri yeniden şarj etmeye çalışmayın.
- ⚠ **UYARI:** Tutma kolunda CR2032 düğme piller dışında başka piller kullanmayın.
- ⚠ **UYARI:** Pilleri her zaman doğru kutuplarla takın.
- ⚠ **UYARI:** Bağlantı terminallerini asla kısa devre yaptırmayın.
- ⚠ **UYARI:** Bitmiş pilleri çıkarın ve doğru şekilde bertaraf edin. Lütfen bulunduğunuz bölgenizdeki pillerin atılmasıyla ilgili geçerli yasaları veya yönergeleri izleyin ve bunlara uyun.

4. Muhafazayı tutma kolunun üzerinde yerine yerleştirin.



Parça	Açıklama	Adet
1	Kapak	1
2	Vida	4

5. Muhafazayı yerine sabitleyen dört vidayı 3 mm Allen anahtarı kullanarak takın.

6. Kolu ters çevirin ve tutma kolu tutucusuna yerleştirin.

Yazılım Güncellemesi

TFT konsolu, Bluetooth özellikli bir Apple veya Android mobil cihaza yüklendiğinde ICG Antrenman Uygulaması ile güncellenebilir. Yazılım güncellemesi, yönlendirici üzerinden bir internet bağlantısı kullanılarak indirilecektir. Yönlendirici SSID'si ve parolası, sorulduğunda güncelleme prosedürü sırasında ICG eğitim uygulamasına girilmelidir.

İki seçenek şunlardır: [iOS 10](#) veya [Android](#).

Android

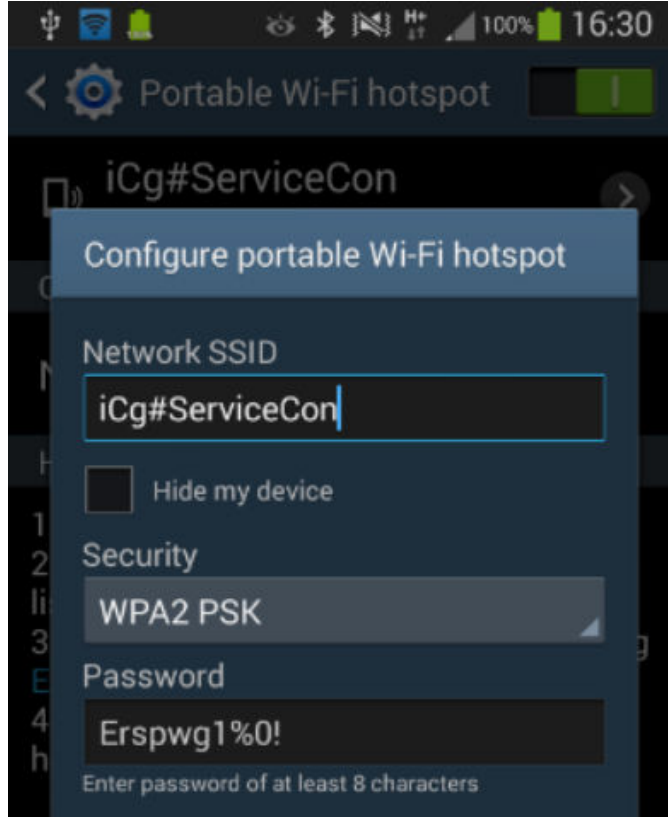
1. Ayarlar menüsünden **Mobil Erişim Noktası ve İnternete Bağlanma** öğesini seçin.



2. Mobil erişim noktasını açın.

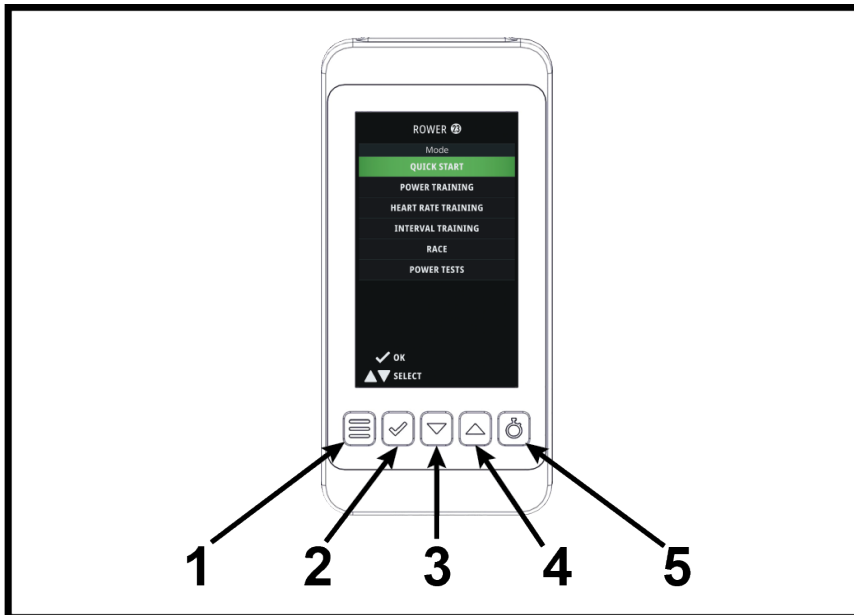
3. Erişim noktasını aşağıdaki bilgileri kullanarak yapılandırın:

İsim (Ağ SSID)	iCg#ServiceCon
Parola	Erspwg1%0!
Güvenlik	WPA2-PSK



NOT:: Bağlantınıza bağlı olarak değişiklik göstermekle birlikte birden fazla kürekçi aynı anda güncellenebilir.

4. Tutma kolunu tamamen çekerek kürek aletinin TFT bilgisayarını açın.
5. **Mod seçimi Ekranına** (başlangıç Ekranı) gidin.
6. **AYARLAR** menüsü görünene kadar **Aşağı** ve **Böl** düğmesine basın.



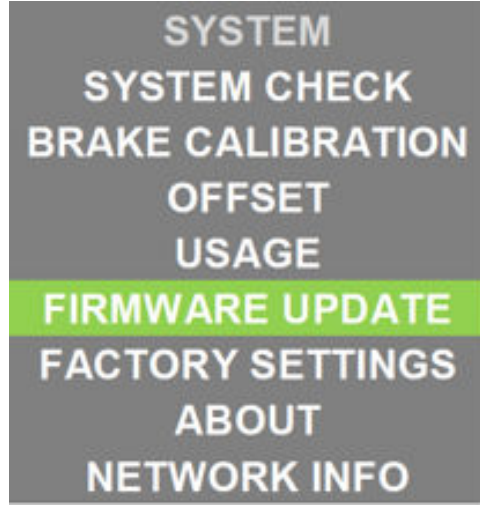
Parça	Açıklama	Adet
1	Menü / Geri düğmesi	1
2	Onay düğmesi	1
3	Aşağı düğmesi	1
4	Yukarı düğmesi	1
5	Böl düğmesi	1

7. **SERVİS** menüsüne gitmek için **Aşağı** düğmesine basın, **Tamam** düğmesine basın.

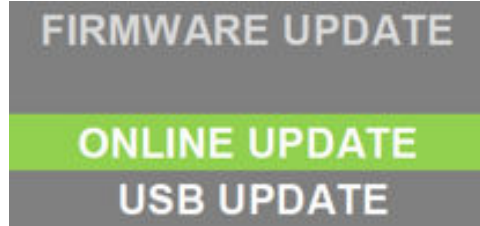


Sistemin bilgisayardaki Wi-Fi'yi etkinleştirmesi için bir sonraki adıma geçmeden önce 3 saniye bekleyin.

8. **YAZILIM DONANIMINI GÜNCELLE** menüsüne gitmek için **Aşağı** düğmesine basın, **Tamam** düğmesine basın.



9. **ÇEVİRİMİÇİ GÜNCELLE** menüsüne gitmek için **Aşağı** düğmesine basın, **Tamam** düğmesine basın.



iOS 10

Güncelleme her bir kürekçi için 115 MB'den oluşmaktadır. Lütfen cep telefonunuz için veri planınızın uygun olduğundan emin olun.

Bir iOS telefonunu erişim noktası olarak kullanabilmek için telefonunuzu **iCg#ServiceCon** olarak yeniden adlandırmanız gerekecektir. Güncelleme tamamlandıktan sonra orijinal adına geri döndürülebilir.

1. Şu menülere girerek telefonun adını değiştirin: **ayarlar > genel > hakkında**.

İsim: `iCg#ServiceCon`



SSID'nin belirtildiği şekilde girildiğinden emin olun.

2. **Ayar > Kişisel Erişim Noktası** ögesine gidin.

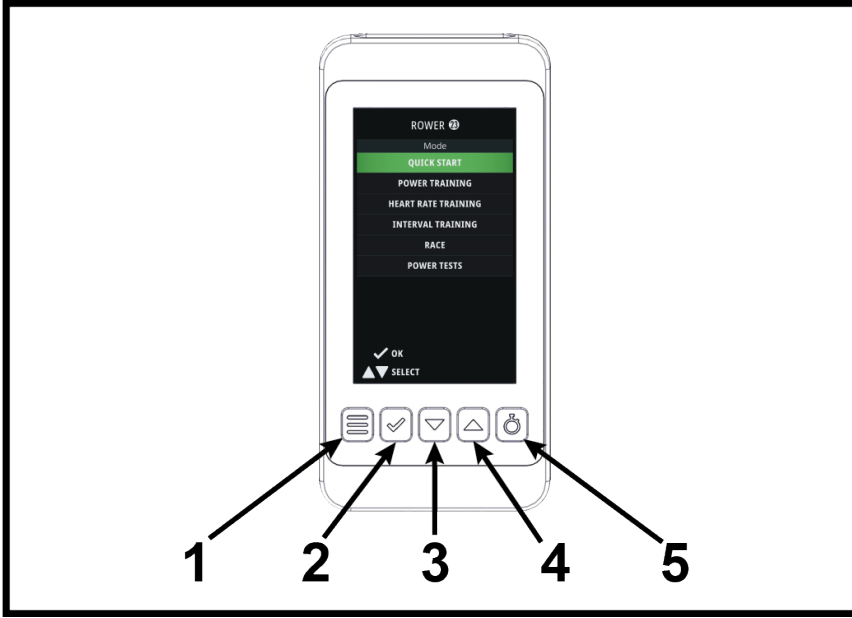
WiFi Parolasını girin: `Erspwg1%0!`



Erişim Noktasını Aç

3. Tutma kolunu tamamen çekerek kürek aletinin TFT bilgisayarını açın.
4. **Mod seçimi Ekranına** (başlangıç Ekranı) gidin.

5. **AYARLAR** menüsü görünene kadar **Aşağı** ve **Böl** düğmesine basın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Menü / Geri düğmesi	1
2	Onay düğmesi	1
3	Aşağı düğmesi	1
4	Yukarı düğmesi	1
5	Böl düğmesi	1

6. **SERVİS** menüsüne gitmek için **Aşağı** düğmesine basın, **Tamam** düğmesine basın.

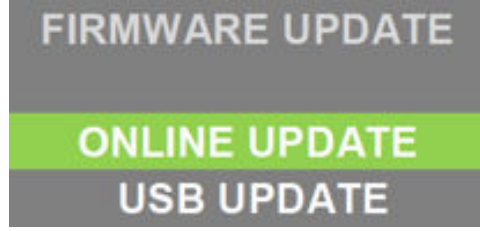


Sistemin bilgisayardaki Wi-Fi'yi etkinleştirmesi için bir sonraki adıma geçmeden önce 3 saniye bekleyin.

7. **YAZILIM DONANIMINI GÜNCELLE** menüsüne gitmek için **Aşağı** düğmesine basın, **Tamam** düğmesine basın.



8. **ÇEVİRİMİÇİ GÜNCELLE** menüsüne gitmek için **Aşağı** düğmesine basın, **Tamam** düğmesine basın.



Bilgisayar, bir *ServiceCon* AP bulunduğunu belirten bir mesaj görüntüleyecek ve kurulum işleminin başladığını teyit edecektir. Hemen bağlanmazsa, **ÇEVİRİMİÇİ GÜNCELLE** öğesini yeniden seçin. Bilgisayar revizyonuna bağlı olarak, donanım için bir sürücü de güncellemeye dahil edilebilir ve TFT bilgisayarın birkaç kez otomatik olarak yeniden başlatılması gerekebilir.

ÖNEMLİ: Kırmızı yanıp sönen pil simgesi gösteriliyorsa, tüm yazılım güncelleme işlemi boyunca kürek çekmelisiniz. Dakikada en az 30 kürek çekin.

Kurulum tamamen tamamlandıktan sonra bilgisayar yeniden başlatılacaktır.

7. Özellikler

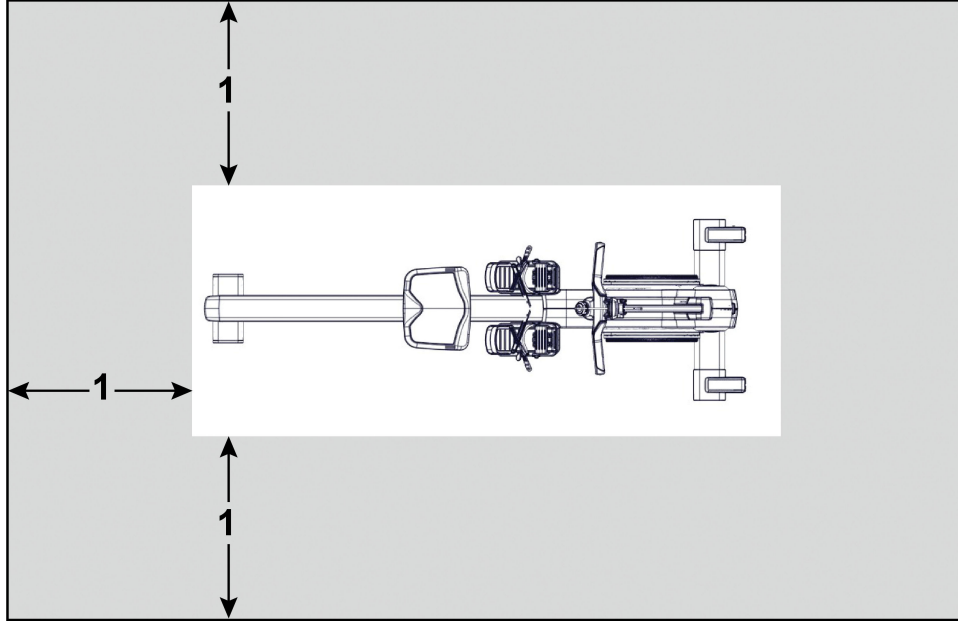
Özellikler

Heart Performance Rower tedavi amaçlı kullanım için uygun değildir

Özellikler	EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-7, Sınıf SB, Ticari Ürün, tekrarlanabilir direnç adımlarıyla ayarlama
Fren Sistemi	Hızdan Bağımsız
Ürün Brüt Ağırlığı	Yaklaşık 137 lb. / 62 kg
Maksimum Kullanıcı Ağırlığı	330 lbs. / 150 kg
Bluetooth LE 5.0	0 dBm 1 mW / maks. +4 dBm 2,402 GHz ve 2,480 GHz
WIFI	IEEE 802.11b,g,n,d,e,i uyumlu Frekans: 2,340 - 2,390 GHz İletim Gücü: 12.5 - 20 dBm
ANT	2,400 GHz - 2,524 GHz
Kol Pili	CR2032 Düğme Pil
Uzunluk / Genişlik / Yükseklik	84" x 31.88" x 48.03" / 213 x 81 x 122 cm
Yüzey Alanı	18.6 ft ² / 1.73 m ²

Antrenman Alanı

Aşağıda gösterildiği gibi yakındaki herhangi bir ekipman, nesne veya duvarla minimum güvenlik mesafesi bırakın.



1	23.6" / 60 cm
---	---------------

8. Garanti

Garanti Bilgisi

Garanti bilgilerine erişmek için lütfen aşağıdaki bağlantıyı kullanın veya kare kodu taratın:

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-TFT-02