

Heat Row

LCD 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
Direnç Topuzu.....	13
Bağ / Ayak plakası.....	14
Nasıl Kürek Çekilir.....	15
Antrenmanınızdan Sonra.....	15
Kürek Aletini Taşıma.....	15
Bağlantı.....	16
Telefon Tutucu.....	16

Kurulum

İçindekiler.....	17
Gerekli Aletler.....	17
Montaj Prosedürü.....	18

Ayarlar

Ayarlar Menüsü Erişimi.....	21
-----------------------------	----

Bakım

Bakım Programı.....	22
Bluetooth ile Yazılım Güncelleme.....	25

Özellikler

Özellikler.....	26
-----------------	----

Garanti

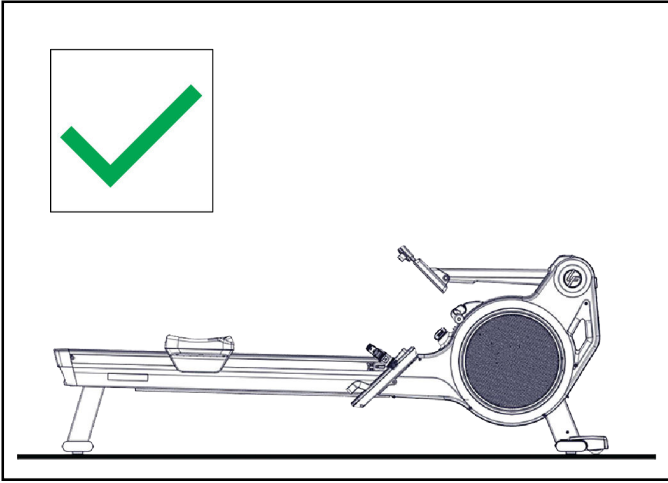
Garanti Bilgisi.....	27
----------------------	----

1. Güvenlik

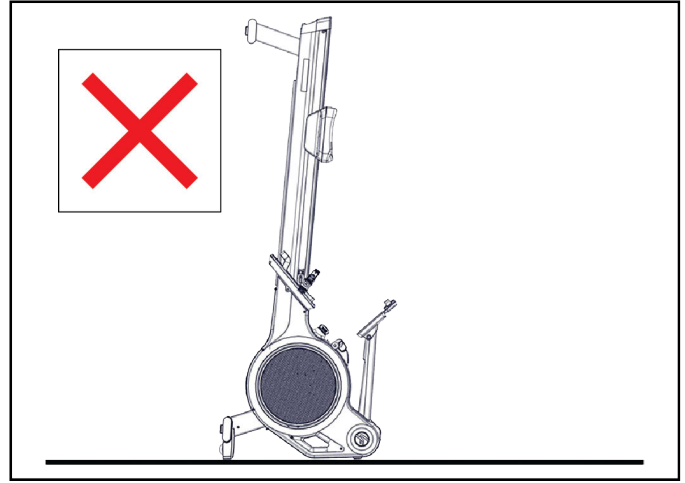
Güvenlik Talimatları

- ⚠ **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:** 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 kaçınınız ve kalıntı ile temas ederseniz iyice yıkayın.
- ⚠ **UYARI:** Şarj edilebilir piller kullanılıyorsa, şarj etmek için ekipmandan çıkarılmalıdır. Şarj edilmiş pil 1,5V çıkış sağlamalıdır.
- ⚠ **UYARI:** Kesinlikle D-Cell (LR-20) piller dışında piller kullanmayın. Farklı pil türlerini veya bitmiş ve yeni pilleri birlikte kullanmayın.
- ⚠ **UYARI:** Pilleri her zaman doğru kutuplarla takın.
- ⚠ **UYARI:** Şarj edilemeyen pilleri yeniden şarj etmeye çalışmayın.
- ⚠ **UYARI:** Bağlantı terminallerini asla kısa devre yaptırmayın.
- 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 eğitmenlerin 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 fişkürüne 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

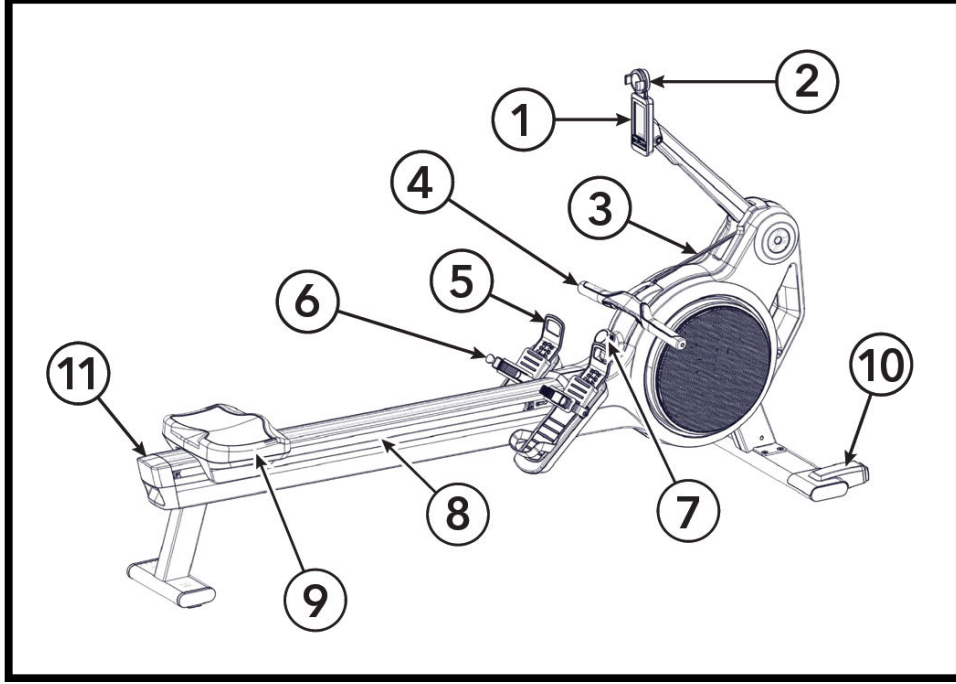
Çevrimiçi Referanslar

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

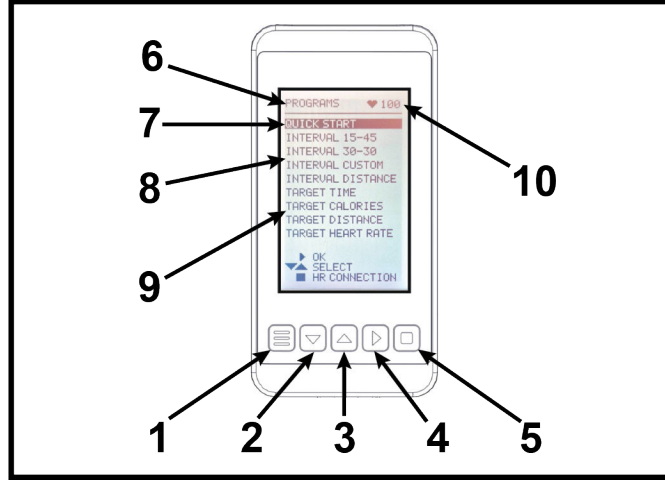


Parça	Açıklama	Adet
1	Kürek Aleti Konsolu	1
2	Telefon Tutucu	1
3	Zincir	1
4	Tutamaç	1
5	Ayak Uzunluğu Ayarı	2
6	Hızlı Açılan Ayak Bandı Bağlama	2
7	Direnç Ayar Düğmesi	1
8	Ray	1
9	Sele	1
10	Taşıma Tekerlekleri	2
11	Taşıma Kolu	1

Kürek Aletini Açma ve Kapama

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

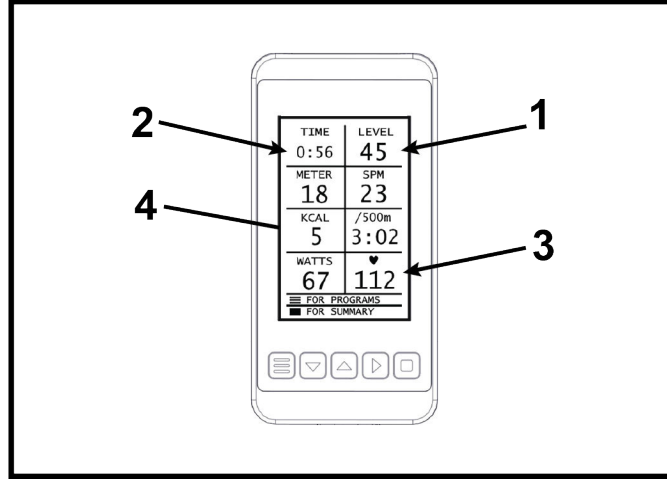
Konsola Genel Bakış



Parça	Veri Okumaları / Tuşlar	Açıklama
1	Menü/Geri Düğmesi.	Menü/Geri düğmesi.
2	Aşağı Ok	Menülerde imleci aşağı hareket ettirmek için basın.
3	Yukarı Ok	Menülerde imleci yukarı hareket ettirmek için basın.
4	Sağ Ok	Onay düğmesi.
5	Kare Düğme	Nabız sensörü taramasını ve bağlantısını başlatın. Çalışmayı duraklatmak ve durdurmak için basın.
6	Egzersiz Programları	Genel Görünüm
7	Hızlı Başlat	Hızlı Başlat modu ek veri girmeden antrenmana izin verir.
8	Aralıklı Egzersiz Özel Aralıklı Egzersiz	Önceden tanımlanmış veya özel zaman odaklı aralıklı antrenman için eğitim modu. Aralık 30 - 30: 30 saniye kürek ve 30 saniye toparlanma (10 Tur) Aralık 60 - 60: 60 saniye kürek ve 60 saniye toparlanma (10 Tur) Aralık özel: Kullanıcı tanımlı tur sayısı, pedal çevirme ve toparlanma süresi. Aralık Mesafesi: Özel mesafeye dayalı olarak kullanıcı tanımlı tur sayısı.
9	Hedef	Kullanıcı tanımlı çalışma hedeflerine göre egzersiz yapın. <ul style="list-style-type: none"> • Mesafe • Süre • Kalori • Nabız
10	Nabız	Nabız sensörü bağlıysa dakika başına atım sayısı

İdman Ekranına Genel Bakış

İdman ekranları, idmanınız sırasında çeşitli ölçümler sağlayan 4 - 8 çoklu 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	Nabız	Değer mevcut BPM değerini gösterir.
4	Karo	Karolar belirli ölçümleri sağlar. Mevcut ölçümlere genel bir bakış için İdman Modu Karoları 'e bakın.

İdman Modu Karoları

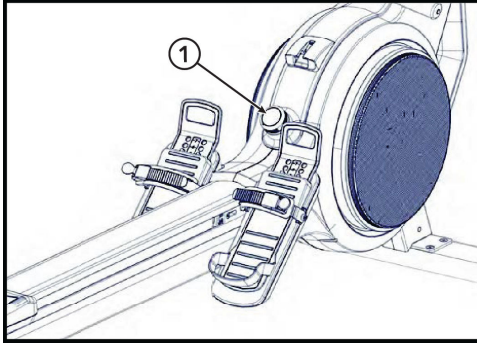
Son Bölme

Başlık Adı	Açıklama	Hızlı Başlat	Nabız Antrenmanı	Aralık	Hedef
ADIM/DAKİKA	Vuruş/Dakika	X	X	X	X
500 m	Geçerli 500 m tempo	X	X	X	X
Watt	Geçerli Güç	X	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
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)	(X)	(X)
Watt Ortalama	Ortalama Güç	(X)	(X)	(X)	(X)
Watt Maksimum	Maksimum Güç	(X)	(X)	(X)	(X)
SPM Ortalama	Ortalama Vuruş/Dakika	(X)	(X)	(X)	(X)
SPM Maksimum	Maksimum Vuruş/Dakika	(X)	(X)	(X)	(X)
BPM Ortalama	Ortalama Atış/Dakika	(X)	(X)	(X)	(X)
BPM Maksimum	Maksimum Atış/Dakika	(X)	(X)	(X)	(X)
Seviye		X	X	X	X
Aralık	Geçerli aralık			X	
Hedef	Geçerli hedef				X

X	Yalnızca idman sırasında kullanılabilir
(X)	İdman özetinde gösterilir

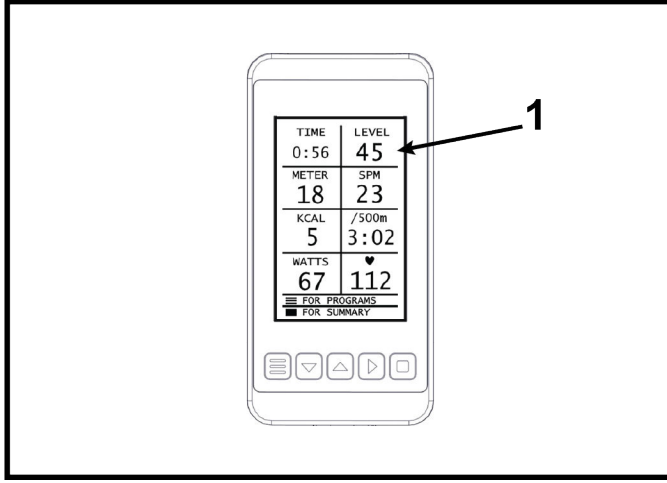
Direnç Topuzu

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



Parça	Açıklama	Adet
1	Direnç Topuzu	1

Direnç değeri, bir antrenman seçildiğinde konsol ekranının sağ üst köşesinde görüntülenir.

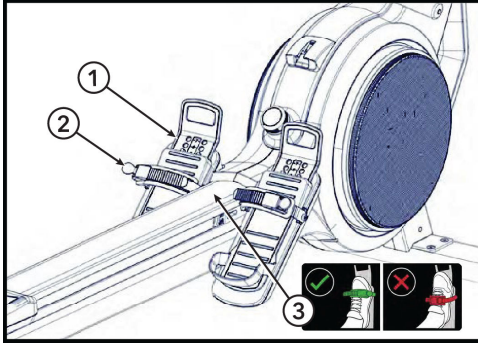


Parça	Açıklama	Adet
1	İdman Sırasında Görüntülenen Direnç	1

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.

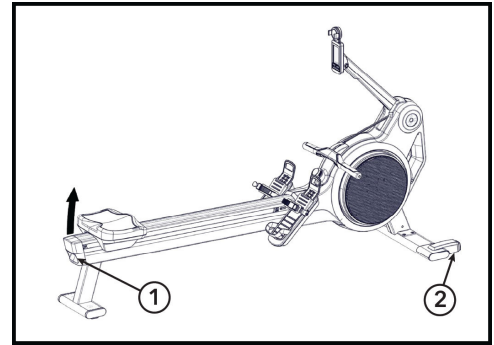
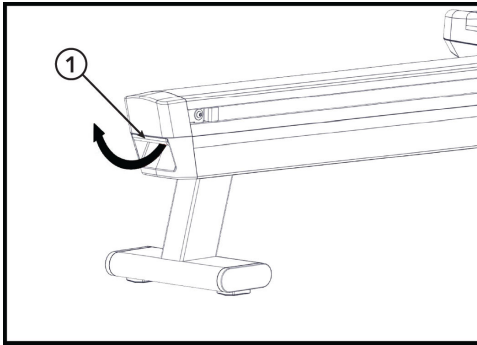
Antrenmanınızdan Sonra

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

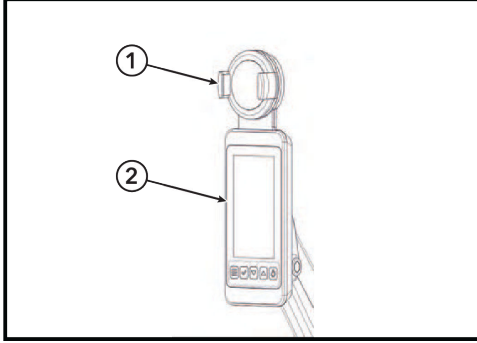
- Kürek aletini düz olmayan yüzeyler üzerinde hareket ettirirken ekstra özen gösterin.
- Kürek aletinin bir tarafa eğilmesini önlemek için ikinci bir kişi önerilir.
- Herhangi bir ekipman, nesne veya duvarla minimum güvenlik mesafesi bırakın.

Bağlantı

Kalp Atış Hızı Sensörleri

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

Telefon Tutucu



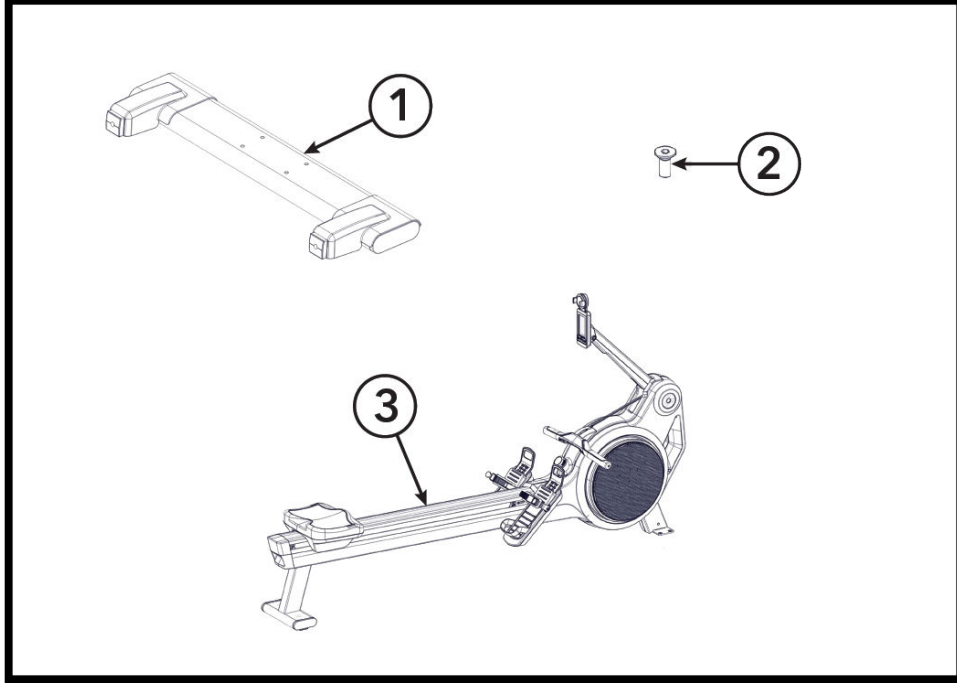
Parça	Açıklama
1	Telefon Tutucu
2	Konsol

⚠ 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 cıvata dahil)	Cıvata	4
3	Mevcut değil	Heat Row	1

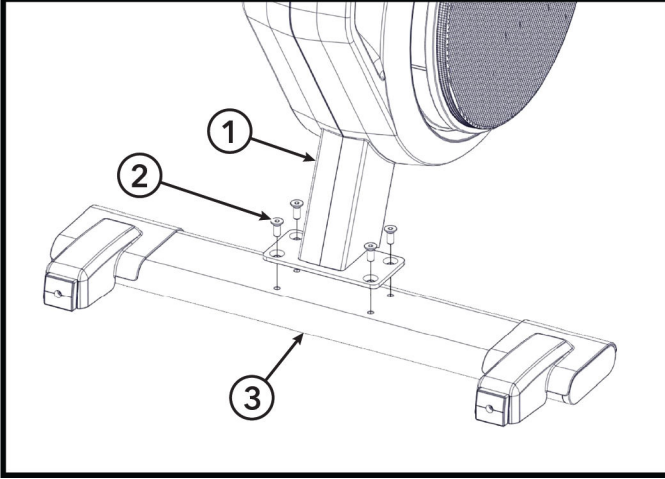
Gerekli Aletler

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

Montaj Prosedürü

Sabitleyici Tertibatını Takın

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



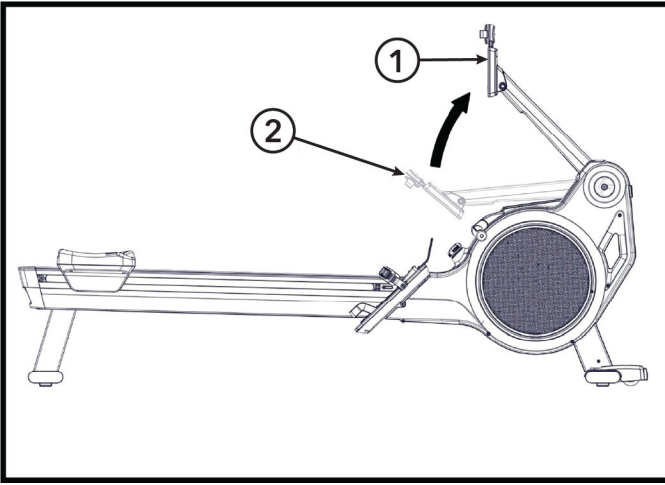
Parça	Açıklama	Adet
1	Gövde	1
2	Cıvata	4
3	Dengeleyici Montajı	1



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

Konsol Kolunu Yükseltme

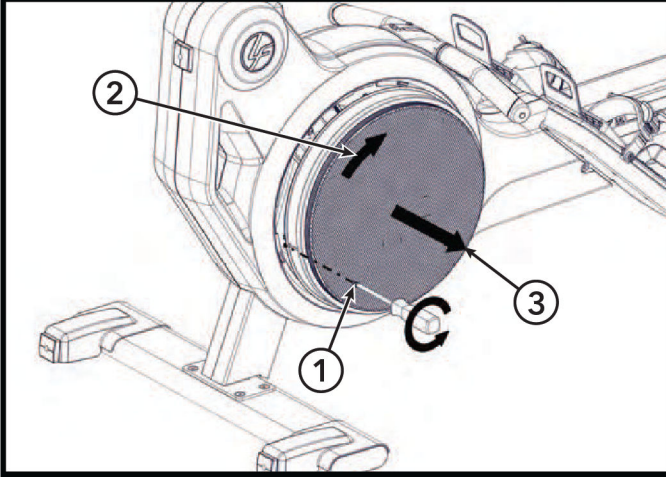
Konsol kolu kaldırın ve yerine oturtun



Parça	Açıklama	Adet
1	Pozisyonda Kilitli	1
2	Nakliye Konumu	1

Pilleri Yerleştirin

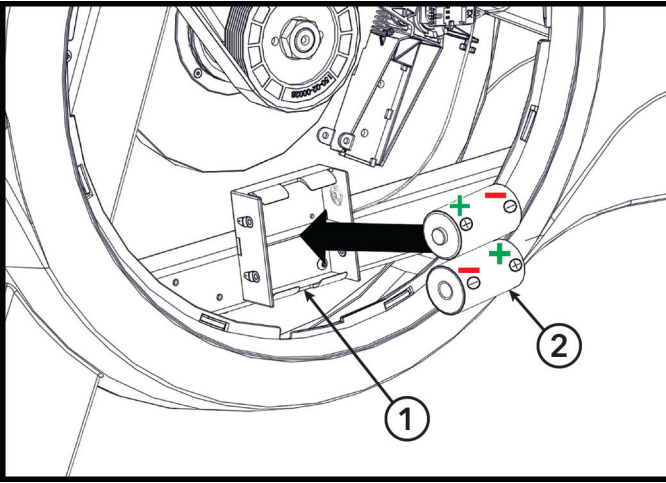
1. Yıldız tornavida kullanarak servis erişim kapağını sabitleyen vidayı sökün. Servis erişim kapağı ünitenin sol tarafında bulunmaktadır.



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

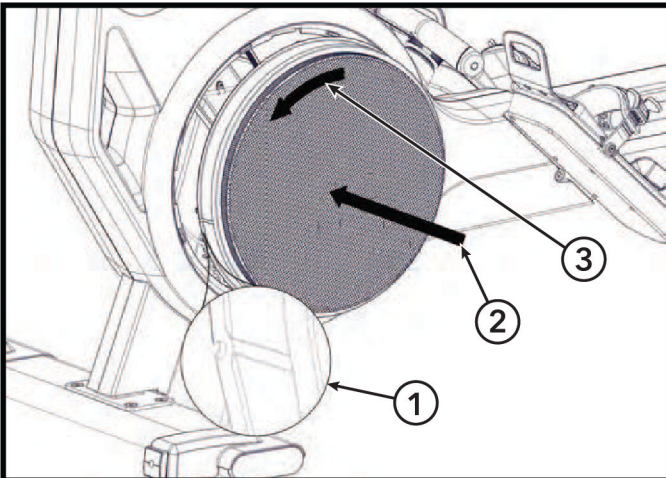
2. Servis erişim kapağını saat yönünde çevirin ve kürek aletinden uzaklaştırın.
3. Pil yuvasına iki pili de takın.

NOT:: Her iki pili de pozitif (+) ve negatif (-) uçları gösterildiği gibi doğru yönde olacak şekilde takın.



Parça	Açıklama	Adet
1	Pil Yuvası	1
2	Pil, D hücreli	2

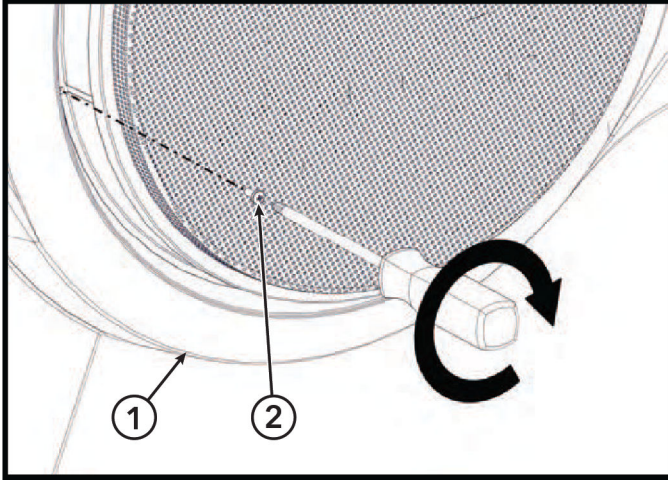
4. Servis erişim kapağındaki tırnağı sol kapaktaki kanalla hizalayın.



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

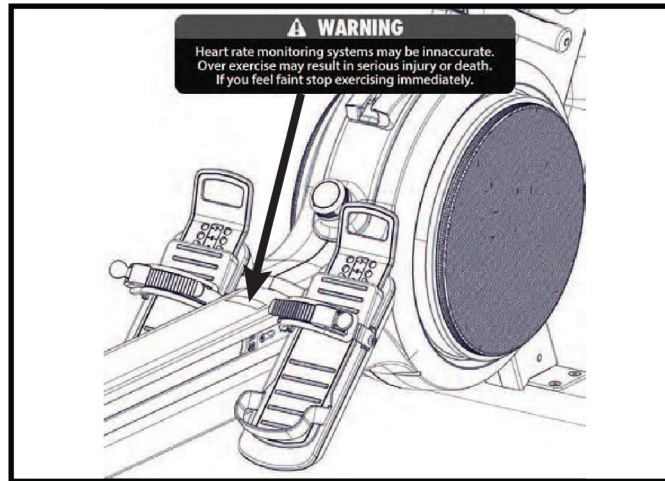
1. Kolu ve zinciri kürek aletinden dikkatlice uzatın. Zinciri temizlemek için zinciri tüy bırakmayan kuru bir bezle arkadan öne doğru gezdirin.



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

Uyarı Etiketini Takma

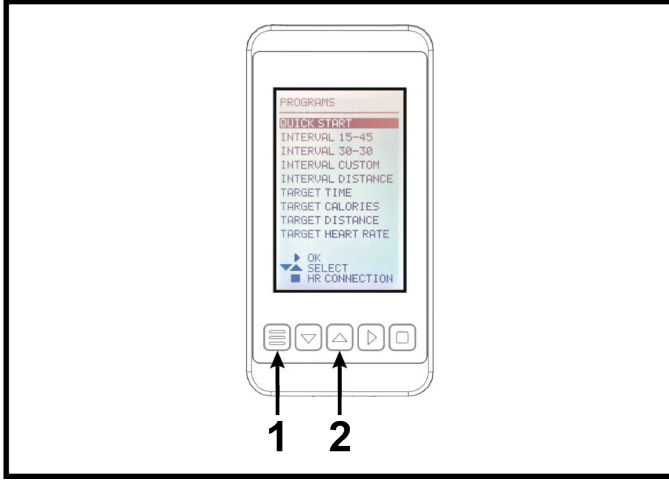
Uyarı etiketini, kutunun içinde bulabileceğiniz yerel dilinizde bir etiketle değiştirin.



5. Ayarlar

Ayarlar Menüsü Erişimi

1. Kolu bir kez çekerek konsolu açın.
2. Programlar ekranına erişmek için konsol üzerindeki **Menü** düğmesine basın.
3. **Ayarlar Menüsüne** girmek için **Menü** düğmesine ve **Yukarı Ok** düğmesine aynı anda 3 saniye basın



Parça	Açıklama	Adet
1	Menü	1
2	Yukarı Ok	1

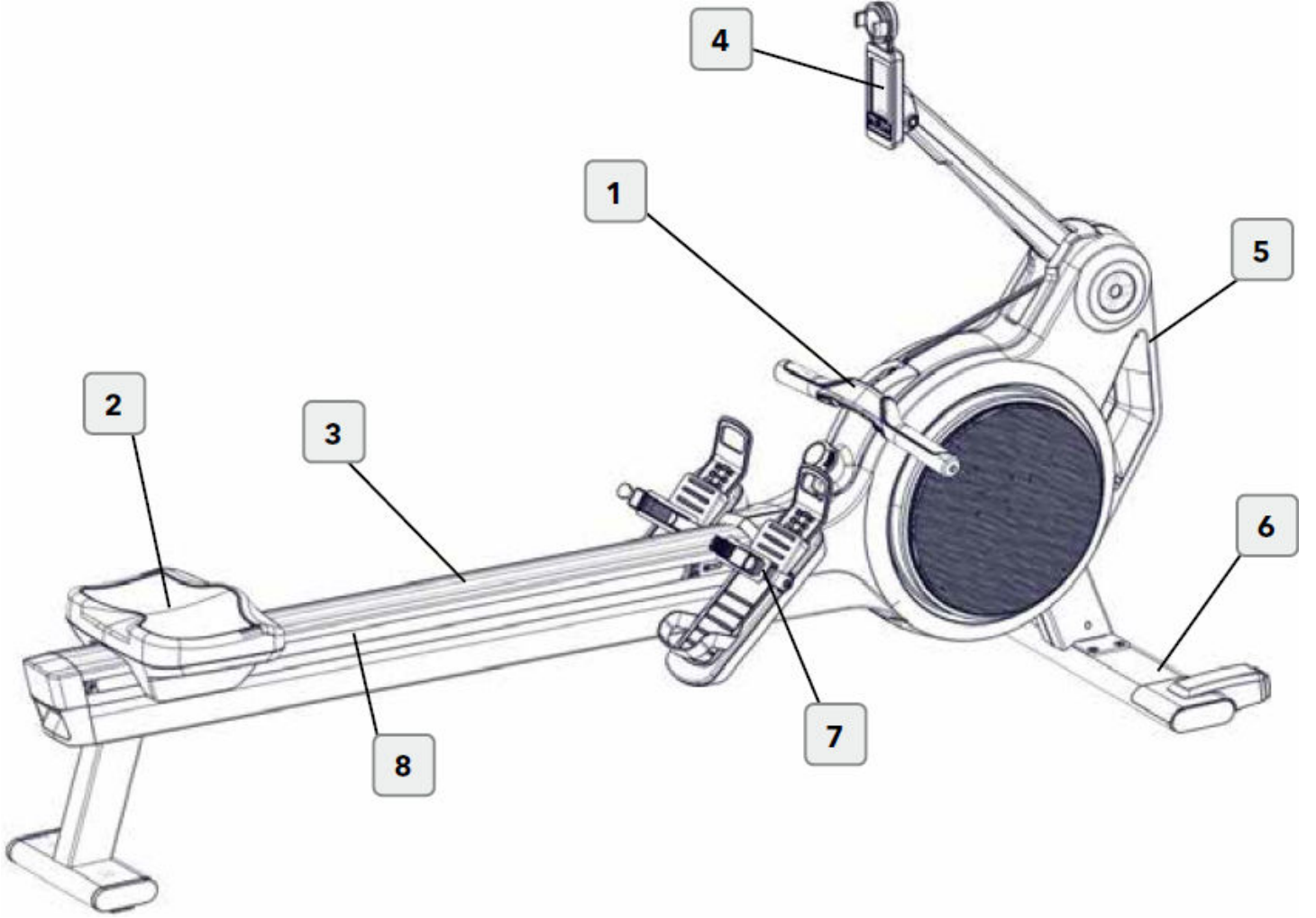
Ayarlar	Açıklama
Sistem	Servisle ilgili ürün yazılımı ve donanım bilgilerini ve ayarları görüntüler.
Dil	Dil seçimi.
Kullanım	Kürek aleti toplam kullanımını zaman ve mesafe olarak gösterir.
Ekran Zaman Aşımı	Volanın dönmesi durduktan sonra konsol açık kalana kadar süreyi ayarlayın.

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.



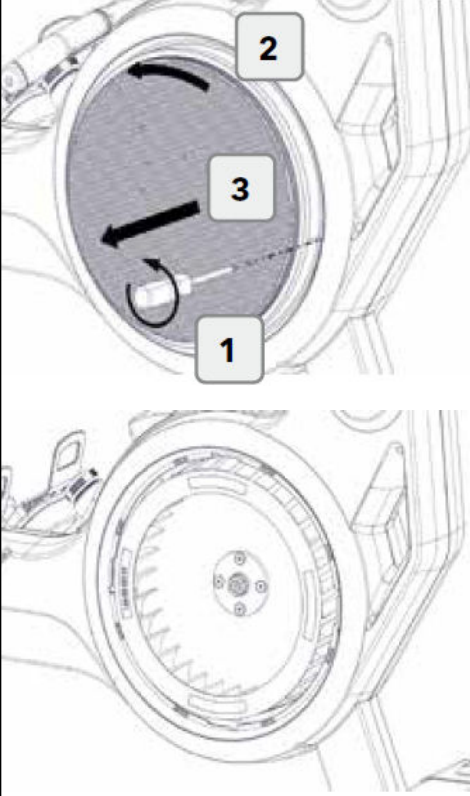
Günlük Bakım

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 civataya karşı kontrol edin.	Kürek aletini gevşek somunlara, civatalara 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
<p>Kolu ve zinciri kürek aletinden dikkatlice uzatın. Zinciri temizlemek için zinciri tüy bırakmayan kuru bir bezle arkadan öne doğru gezdirin.</p> <p>Bir beze ince, reçinesiz bir yağ uygulayarak ve zinciri arkadan öne geçirerek zinciri yağlayın.</p>		

Bluetooth ile Yazılım Güncelleme

Ön koşullar:

- Akıllı Telefon / Cihaz - Android veya iOS
- ICG Eğitim Uygulaması yüklü - Yazılım v.1.2.25 veya üstü
- Eşleştirme için akıllı telefon ve konsolda Bluetooth etkin

NOT:: ICG Raspberry Pi güncelleyicisini kullanma seçeneği mevcut bir seçenek değildir, çünkü LCD konsol Wi-Fi'yi desteklemez.

Videolar:

- [Android](#)
- [iOS](#)

LCD Konsolu Güncelleme için Hazırlama

1. Konsolu başlatmak için tutma kolunu çekin.
2. **PROGRAMLAR** menüsüne gitmek için **Menü** düğmesine basın.
3. **AYARLAR** ögesini görüntülemek için **Menü** ve **Yukarı** düğmelerine aynı anda en az 3 saniye basın.
4. **SİSTEM** ögesini seçmek için **Sağ** düğmeye basın.
5. Aşağı kaydırın ve **DONANIM YAZILIMI GÜNCELLEME** ögesini seçin.
6. **GÜNCELLEME BAŞLAT** ögesini seçmek için **Sağ** düğmeye basın.
Arka ışık söner.
7. Uygulama Eşleştirme Ekranı görüntülenir.

Konsol eşleştirme modundadır ve ICG Uygulaması ile eşleşmeye hazırdır.

ICG Antrenman Uygulamasında Yazılım Güncellemesini Başlatın

1. ICG Antrenman Uygulamasını başlatın.
 2. **AYARLAR** ögesini seçin.
 3. **DESTEK** ögesini seçin.
 4. **BİLGİSAYARI GÜNCELLE** ögesini seçin.
 5. Cihazınıza bağlanmak için **Evet** ögesine dokununuz.
 6. Listedeki **ROWER** ögesini seçin ve bağlanın.
 7. **Güncellemeyi Başlat** seçeneğine dokununuz.
Yazılım güncellemesi iletilirken, **İNDİRİLİYOR** yüzdesi ile gösterilir.
- Tüm işlem yaklaşık 5 dakika sürer.
 - İndirme işlemi neredeyse tamamlandığında konsolda **DOĞRULA** ve **BAŞLIYOR** ifadeleri görüntülenir.
 - LCD konsol hızla yeniden başlatılır, ICG Uygulamasının konsolla bağlantısı kesilir.
 - Yazılım güncellemesi tamamlanmıştır.

NOT:: İndirme başladıktan sonra, konsolun işlevselliğini sağlamak için bu işlem tamamlanmalıdır. İndirme işlemi yarıda kesildiyse, konsolu yeniden başlatarak güncelleme tekrarlanabilir. Bunu yapmak için pilleri kısa süreliğine çıkarın, konsol güncelleme modunda yeniden başlayacaktır. Güncelleme modu 5 dakika boyunca etkindir. İndirme işlemi bu süre içinde başlatılmazsa, konsol güncelleme modunda yeniden başlatılmalıdır.

7. Özellikler

Özellikler

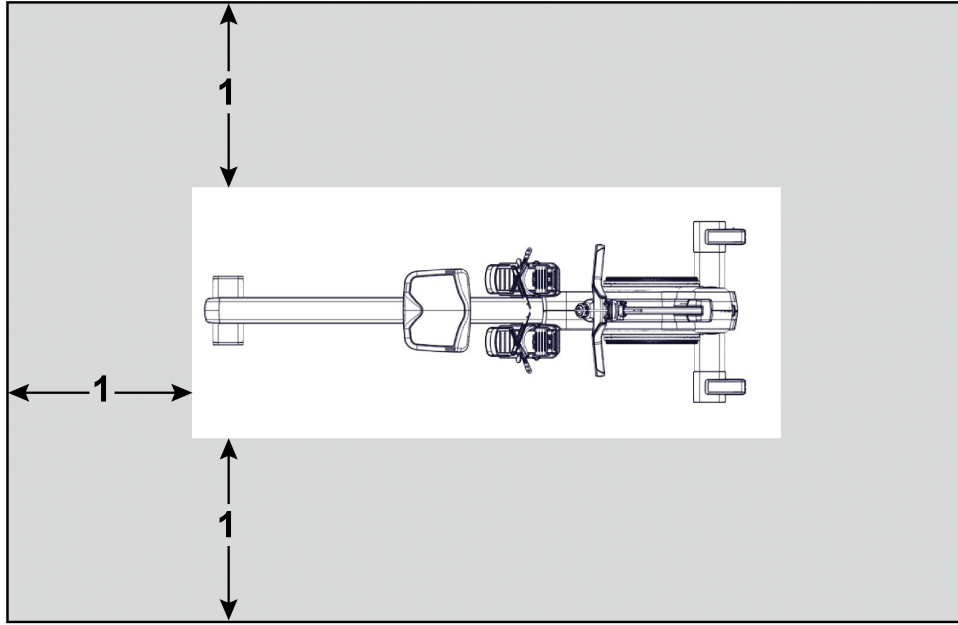
Heat Row tedavi amaçlı kullanım için uygun değildir

Özellikler	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / prEN ISO 20975-7, Ürün Sınıfı SB, tekrarlanabilir direnç adımlarıyla ayarlama
Fren Sistemi	Hızdan Bağımsız
Ürün Brüt Ağırlığı	Yaklaşık 137 lb. / 62 kg
Maksimum Kullanıcı Ağırlığı	330 lbs. / 150 kg
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
Pil	2 - D Cell (LR20) piller

Mümkün olduğunda, çevreyi korumak için şarj edilebilir piller kullanın.

Antrenman Alanı

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



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

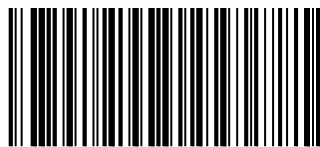
8. Garanti

Garanti Bilgisi

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

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-LCD