

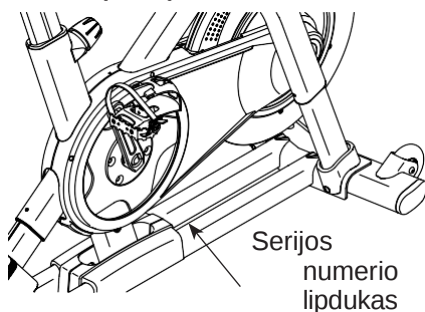
NordicTrack®

COMMERCIAL S22i STUDIO CYCLE

Modelio Nr. NTEX02117.1

Serijinis Nr. _____

Serijos numerį įrašykite į pirmiau esančią vietą.



SERVISAS

UAB "SKORPIONO TAKAS"

Telefonas: 8 45 51 86 92

El.paštas: info@skorpionas.lt

Adresas:

UAB "Skorpiono Takas"

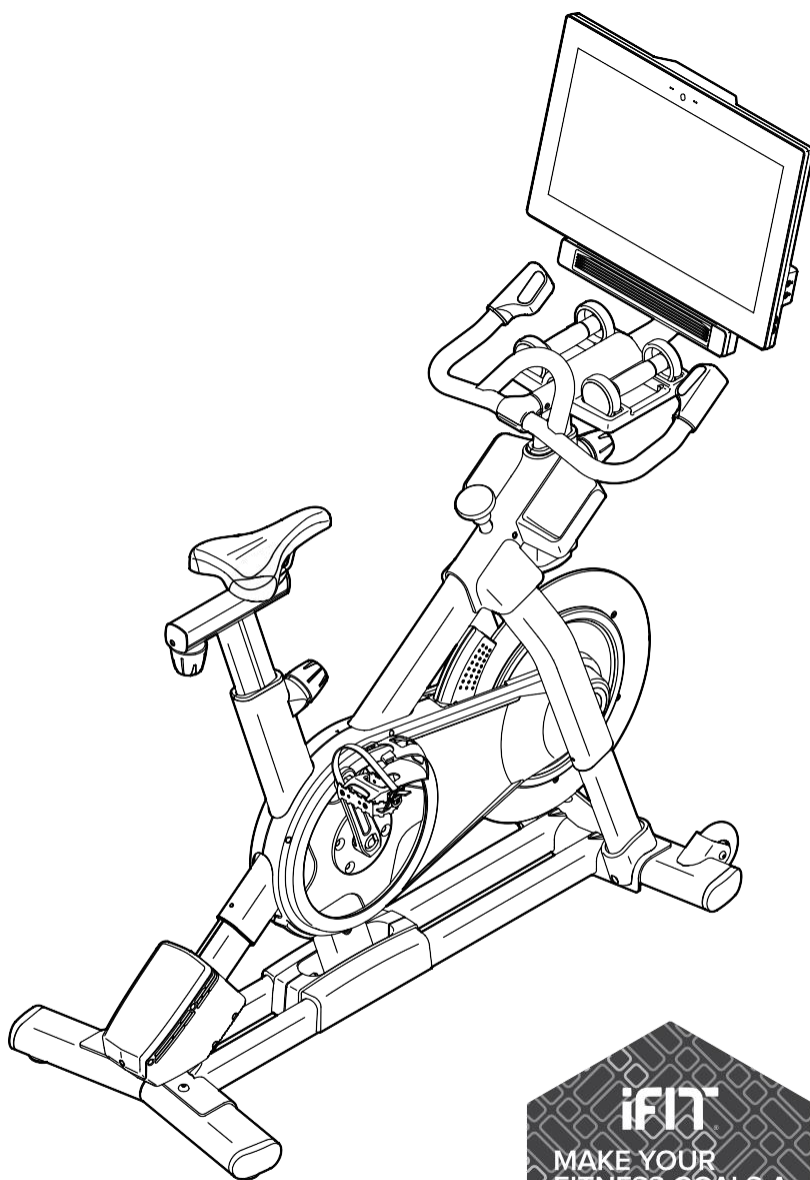
Nemuno g. 79-15, Panevėžys

LT - 5300, LIETUVA

⚠ DĖMESIO

Prieš pradėdami naudoti šią įrangą, perskaitykite visas šiame vadove pateiktas atsargumo priemones ir instrukcijas. Saugokite šį vadovą, kad galėtumėte juo naudotis.

VARTOTOJO VADOVAS



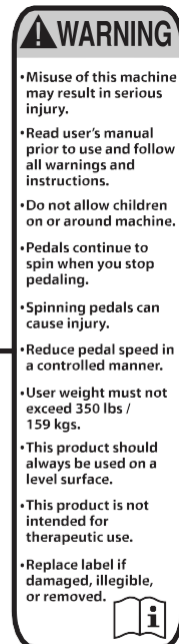
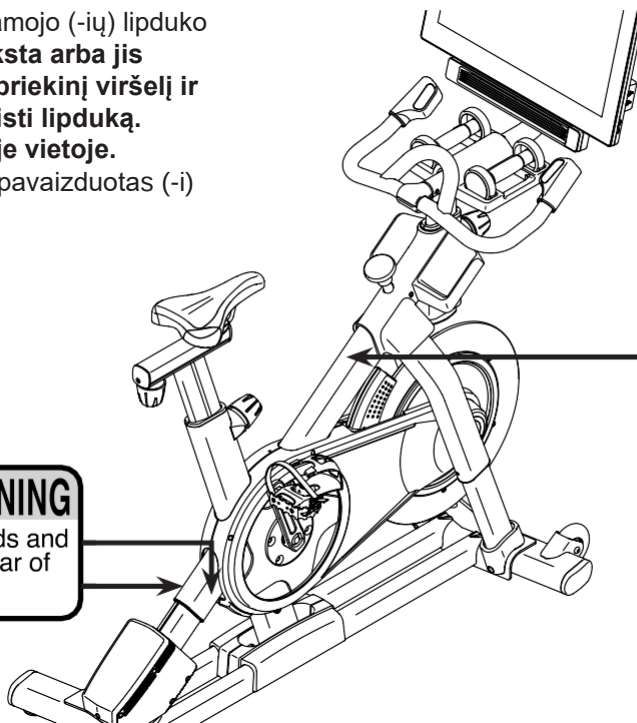
TURINYS

ĮSPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ IŠDĖSTYMAS.....	2
SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS	3
PRIEŠ PRADĖDAMI	6
DALIŲ IDENTIFIKAVIMO SCHEMA.....	7
SURINKIMAS.....	8
KAIP NAUDOTIS STUDIJOS CIKLU.....	16
FCC INFORMACIJA	30
TECHNINĖ PRIEŽIŪRA IR TRIKČIŲ ŠALINIMAS	31
PRATYBŲ GAIRĖS	34
DALIES SĄRAŠAS	36
IŠARDYTAS BRĖŽINYS.....	38
UŽSAKOMOS KEIČIAMOS DALYS	Galinis viršelis
RIBOTA GARANTIJA	Galinis viršelis

ĮSPĖJAMASIS LIPDUKAS VIETA

Šiame brėžinyje parodyta įspėjamojo (-ių) lipduko (-ų) vieta (-os). Jei lipduko trūksta arba jis neįskaitomas, žr. šio vadovo priekinį viršelį ir paprašykite nemokamai pakeisti lipduką. Užklijuokite lipduką parodytoje vietoje.

Pastaba: lipdukas (-ai) gali būti pavaizduotas (-i) kitokio dydžio.



"NORDICTRACK" ir IFIT yra registruotieji "ICON Health & Fitness, Inc." prekių ženklai. BLUETOOTH® žodinis ženklas ir logotipai yra registruotieji "Bluetooth SIG, Inc." prekių ženklai ir naudojami pagal licenciją. Google Maps" yra "Google LLC" prekės ženklas. "Wi-Fi" yra registruotas "Wi-Fi Alliance" prekės ženklas. WPA ir WPA2 yra "Wi-Fi Alliance" prekių ženklai.

SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS

⚠️ ĮSPĖJIMAS: Kad sumažintumėte nudegimų, gaisro, elektros smūgio ar žmonių sužalojimo riziką, prieš naudodamiesi studijos ciklu perskaitykite visas šiame vadove pateiktas svarbias atsargumo priemones ir instrukcijas bei visus ant studijos ciklo esančius įspėjimus. ICON neprisiima jokios atsakomybės už asmens sužalojimą ar materialinę žalą, patirtą naudojant šį gaminį arba dėl jo naudojimo.

1. Savininkas privalo užtikrinti, kad visi studijos ciklo naudotojai būtų tinkamai informuoti apie visas atsargumo priemones.
2. Prieš pradėdami bet kokią mankštos programą, pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų.
3. Studijos ciklas neskirtas naudoti asmenims su ribotomis fizinėmis, jutiminėmis ar protinėmis galimybėmis arba neturintiems pakankamai patirties ir žinių, nebent juos prižiūrėtų ar instruktuočiau apie studijos ciklo naudojimą asmuo, atsakingas už jų saugumą.
4. Studijos ciklą naudokite tik taip, kaip aprašyta šiame vadove.
5. Studijos ciklas skirtas naudoti tik namuose. Nenaudokite studijinio ciklo komercinėse, nuomojamose ar institucinėse patalpose.
6. Studijos ciklą laikykite patalpoje, apsaugotoje nuo drėgmės ir dulkių. Nestatykite studijos ciklo garaže, dengtoje terasoje arba prie vandens.
7. Pastatykite studijinį ciklą ant lygaus paviršiaus, kad aplink studijinį ciklą būtų bent 2 pėdų (0,6 m) atstumas. Kad apsaugotumėte grindis ar kilimą nuo pažeidimų, po studijos ciklo padėkite kilimėlį.
8. Kiekvieną kartą naudodami studijos ciklą apžiūrėkite ir tinkamai priveržkite visas dalis. Nedelsdami pakeiskite susidėvėjusias dalis.
9. Visuomet saugokite jaunesnius nei 13 metų vaikus ir naminius gyvūnus nuo studijos ciklo.
10. Jungdami maitinimo laidą (žr. 16 psl.), įjunkite maitinimo laidą į įžemintą grandinę.
11. Nekeiskite maitinimo laido ir nenaudokite adapterio, kad prijungtumėte maitinimo laidą prie netinkamo lizdo. Laikykite maitinimo laidą atokiau nuo įkaitusių paviršių. Nenaudokite ilgtinuvo.
12. Nedirbkite su studijos ciklu, jei maitinimo laidas ar kištukas yra pažeistas arba jei studijos ciklas veikia netinkamai.
13. **PAVOJUS:** visada ištraukite maitinimo laidą iš elektros tinklo ir paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį, kai studijos ciklas nevyksta. naudoti ir prieš valydami studijos ciklą. Techninę priežiūrą, išskyrus šiame vadove nurodytas procedūras, turi atlikti tik autorizuotas techninės priežiūros atstovas.
14. Mankštindamiesi dėvėkite tinkamus drabužius; nedėvėkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsipainioti į studijos ciklą. Visada avėkite sportinius batus, kad apsaugotumėte kojas.

15. Studijos ciklu neturėtų naudotis asmenys, sveriantys daugiau kaip 350 svarų (159 kg).

16. Būkite atsargūs montuodami ir išmontuodami studijos ciklą.

17. Naudodamiesi studijos ciklu visada laikykite nugarą tiesią; neišlenkite nugaros.

18. Studijos ciklas neturi laisvojo rato; pedalai judės tol, kol

smagratės sustoja. Kontroliuojamai sumažinkite pedalų mynimo greitį.

19. Norėdami greitai sustabdyti smagratę, paspauskite stabdžių rankenėlę žemyn.

20. Dėl per didelio fizinio krūvio galite sunkiai susižeisti arba mirti. Jei mankštindamiesi jaučiate silpnumą, sutrinka kvėpavimas arba jaučiate skausmą, nedelsdami sustokite ir atvėskite.

IŠSAUGOKITE ŠIAS INSTRUKCIJAS

PAPILDOMOS ATSARGUMO PRIEMONĖS



Siekiant sumažinti nudegimų, gaisro, elektros šoko ar sužeidimų riziką asmenims, perskaitykite visas papildomas atsargumo priemones ir įspėjimus prieš naudodami savo įrenginį. Gamintojas neprisiima atsakomybės už asmens sužalojimą ar turto žalą šio įrenginio naudojimo laikotarpiu.

1. Įrenginio savininko pareiga – užtikrinti, kad kiekvienas vartotojas būtų tinkamai informuotas apie visus įspėjimus bei atsargumo priemones.
2. Prieš pradėdant atlikti pratimą – pasitarkite su daktaru. Tai ypač svarbu asmenims virš 35 metų arba tiems, kurie anksčiau turėjo sveikatos problemų.
3. Įrenginys nėra skirtas naudotis asmenims, kurie turi jutimo ar protinių gebėjimų trikdžių, turi patirties ar žinių trūkumų, nebent jie pratimus atlieka esant asmeniui, kuris yra atsakingas už jų saugumą.
4. Naudokite įrenginį tik taip, kaip nurodyta šioje instrukcijoje.
5. Įrenginys yra skirtas naudojimui tik vidaus patalpose. Komercinis naudojimas, nuoma yra griežtai draudžiama.
6. Įrenginį laikyti patalpose, atokiau nuo drėgmės bei dulkių. Nelaikykite įrenginio garaže ar atviraime kieme, taip pat prie vandens.
7. Įrenginį naudokite ant lygaus paviršiaus. Kardio treniruokliams palikite 2,4 m laisvos vietos už treniruoklio ir 0,6 m laisvos vietos iš visų kitų pusių. Norėdami apsaugoti grindis, naudokite apsauginį kilimėlį.
8. Nenaudoti įrenginio patalpose, kuriose naudojami aerozoliniai arba deguonies tiekimo priemonės.
9. Įrenginiu nerekomenduojama naudotis vaikams iki 13 metų be tėvų priežiūros bei augintiniams.
10. Įrenginiu turi naudotis tik tie asmenys, kurių svoris atitinka naudojimosi instrukcijoje nurodytą maksimalų naudotojo svorį.
11. Naudotis įrenginiu vienu metu gali tik vienas asmuo.
12. Dėvėti tinkamus treniruočių drabužius, o naudojantis Kardio treniruokliais – nedėvėti laisvų drabužių, sportuoti tik su tam tinkama avalyne.
13. Maitinimo laidąjunkite į jungiklį su įžeminimu.
14. Jei reikia prailginimo laido, naudokite trijų padėčių, neilgesnį nei 1,5 m prailginimo laidą.
15. Maitinimo laidą laikykite atokiai nuo įkaitusių paviršių.
16. Nesinaudokite įrenginiu, kai jis yra išjungtas, kai maitinimo laidas arba kištukas yra pažeistas ar įrenginys neveikia tinkamai.
17. Prieš pradėdant naudotis bėgimo takeliu, patikrinti ar veikia avarinio stabdymo sistema.
18. Prieš pradėdant naudotis ir baigiant naudotis bėgimo takeliu, nestovėkite ant bėgimo juostos, įjungiant treniruoklį.
19. Kuo intensyviau naudojantis treniruokliu, triukšmo lygis tik didės.
20. Saugokite pirštus, plaukus bei drabužius nuo judančių įrenginio dalių.
21. Bėgimo takelio greitį kelkite mažais žingsneliais, kad išvengtumėte staigių greičio šuolių.
22. Širdies ritmo monitorius nėra medicininis prietaisas. Naudojimasis įrenginiu gali turėti tokos širdies ritmo rodmenų tikslumui. Širdies ritmo monitorius – pagalbinė priemonė širdies ritmo tendencijai nustatyti.
23. Niekada nepalikite veikiančio įrenginio, kai jis yra nenaudojamas.
24. Transportuokite įrenginį tik tada, kai jis yra tinkamai surinktas.
25. Norėdami sulankstyti bėgimo takelį, patikrinkite ar rėmo fiksatorius yra tinkamoje padėtyje.
26. Niekada nekeiskite įkalnės nustatymų pagal bėgimo takelio pagrindo paviršių. Draudžiama kišti bet kokius daiktus po treniruokliais.
27. Prieš kiekvieną įrenginio naudojimą patikrinkite ar visos dalys yra tinkamai priveržtos.
28. **PAVOJINGA:** visada ištraukite maitinimo laidą po naudojimo, prieš valydami treniruoklį ar atliekant kitas priežiūros procedūras, nurodytas šioje instrukcijoje. Niekada nenuimkite variklio dangčio, tai gali padaryti tik įgaliotas serviso atstovas. Visi aptarnavimo darbai, išskyrus nurodytus šioje instrukcijoje, turi būti atlikti įgalioto serviso atstovo.
29. Per ilgą naudojimą įrenginių gali sukelti rimtų traumų. Jei pajutote silpnumą, apėmė dusulys ar pajutote skausmą – nedelsiant nutraukite treniruotę bei pailsėkite.

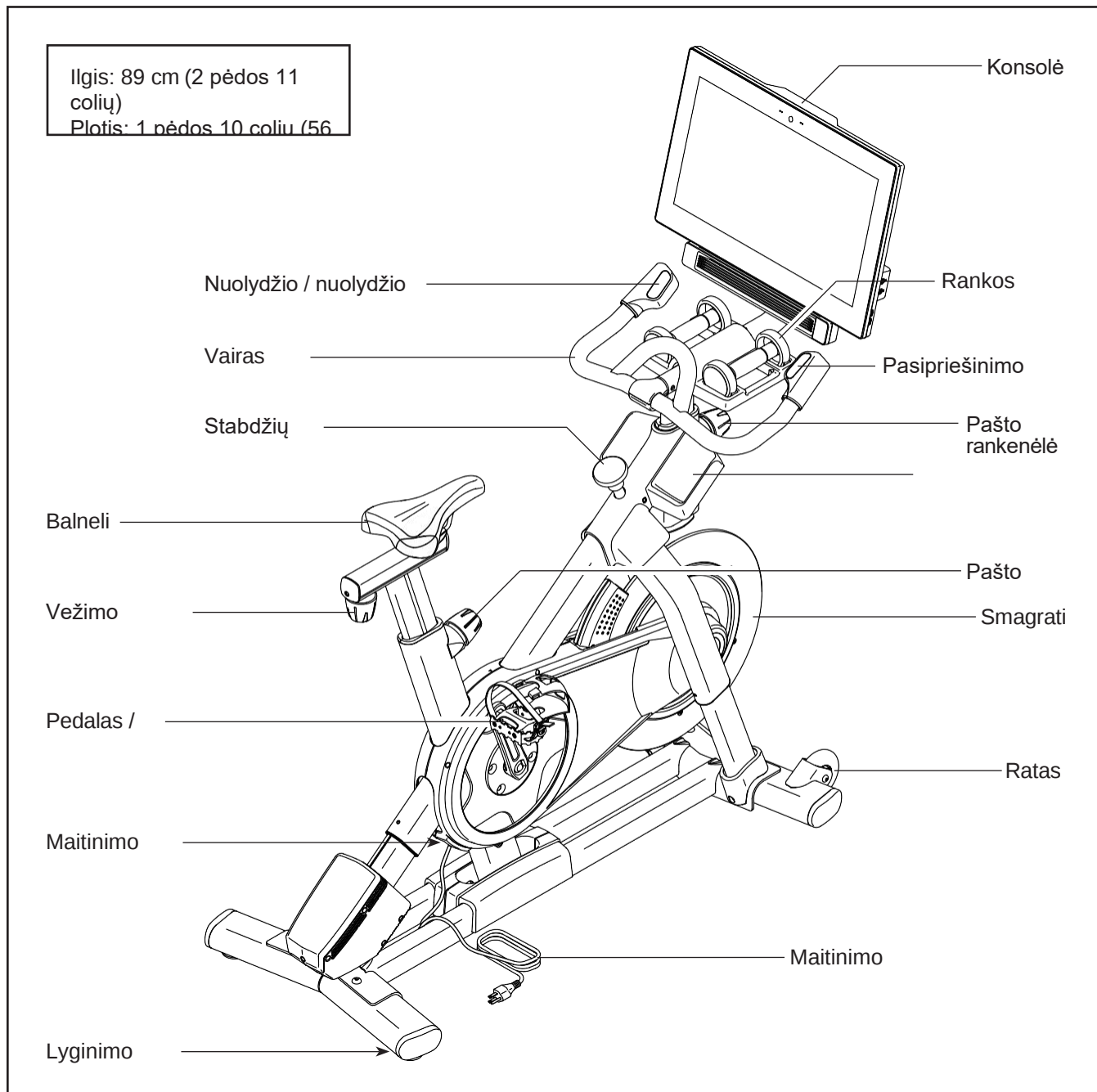
IŠSAUGOKITE ŠIĄ INSTRUKCIJĄ!

PRIEŠ PRADĖDAMI

Sveikiname pasirinkus revoliucinį "NORDICTRACK"® COMMERCIAL S22I STUDIO CYCLE. COMMERCIAL S22I STUDIO CYCLE yra nepanašus į įprastą treniruoklį. Visiškai reguliuojamas, interaktyvus belaidis jutiklinio ekrano pultas, realaus pasaulio reljefą imituojanti nuolydžio sistema ir daugybė kitų funkcijų - COMMERCIAL S22I STUDIO CYCLE suteikia svaiginančią patirtį važinėjant dviračiu namuose.

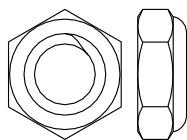
Prieš pradėdami naudoti studijos ciklą, atidžiai perskaitykite šį vadovą. Jei perskaitę šį vadovą turite klausimų, žr. šio vadovo priekinį viršelį. Kad mums būtų lengviau jums padėti, prieš kreipdamiesi į mus, užsirašykite gaminio modelio numerį ir serijos numerį. Modelio numeris ir serijinio numerio lipduko vieta nurodyti šio vadovo priekiniame viršelyje.

Prieš skaitydami toliau, susipažinkite su toliau pateiktame brėžinyje pažymėtomis dalimis.



DALIES IDENTIFIKAVIMO LENTELĖ

Naudodamiesi toliau pateiktais brėžiniais, nustatykite surinkimui reikalingas smulkias dalis. Po kiekvienu brėžiniu skliausteliuose esantis skaičius yra raktinis detalės numeris iš DALIŲ SĄRAŠO, esančio šio vadovo pabaigoje. Po rakto numerio esantis skaičius yra surinkimui reikalingas kiekis. **Pastaba: Jei dalies nėra techninės įrangos rinkinyje, patikrinkite, ar ji nebuvo iš anksto surinkta. Gali būti pridėta papildomų dalių.**



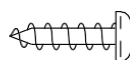
M10 uoginė
veržlė



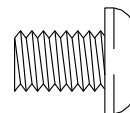
M4 x 10 mm
Mašininis
varžtas (12)-



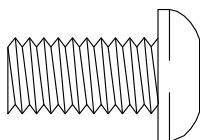
M4 x



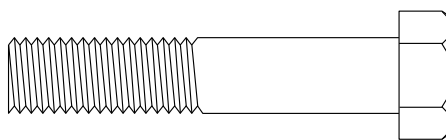
12 mm M4 x
14 mm
Staklių sraigtas



M8 x 12 mm
Sraigtas (93)-



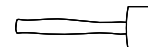
M10 x 20 mm
Sraigtas (105)-



M10 x 52 mm varžtas

SURINKIMAS

- Surinkti reikia dviejų žmonių.
- Padėkite visas dalis į laisvą vietą ir nuimkite pakavimo medžiagas. Neišmeskite pakavimo medžiagų, kol nebaigsite visų surinkimo veiksmų.
- Norėdami atpažinti smulkias dalis, žr. 7 psl.
- Kad nesugadintumėte dalių, nenaudokite elektrinių įrankių.
- Be pridedamo (-ų) įrankio (-ių), montavimui reikia ne tik šio (-ių) įrankio (-ių):
 - vienas kryžminis
 - atsuktuvus vienas
 - reguliuojamas
 - veržliaraktis vienas
 - guminis plaktukas



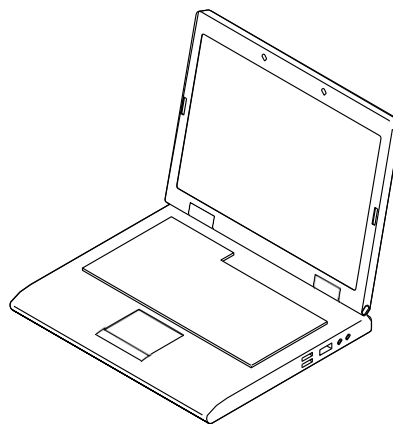
Surinkti gali būti lengviau, jei turite veržliarakčių rinkinį.

1. Kompiuteryje eikite į my.nordictrack.com ir užregistruokite gaminį.

- jūsų nuosavybės dokumentus.
- aktyvuoja garantiją.
- užtikrina prioritetinį klientų aptarnavimą, jei kada nors prireiktų pagalbos.

Pastaba: Jei neturite interneto prieigos, paskambinkite į Klientų aptarnavimo skyrių (žr. šio vadovo priekinį viršelį) ir užregistruokite gaminį.

1



2. Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (3) prie pagrindo (2) keturiais M10 x 20 mm varžtais (105); **varžtų dar iki galo neužveržkite.**

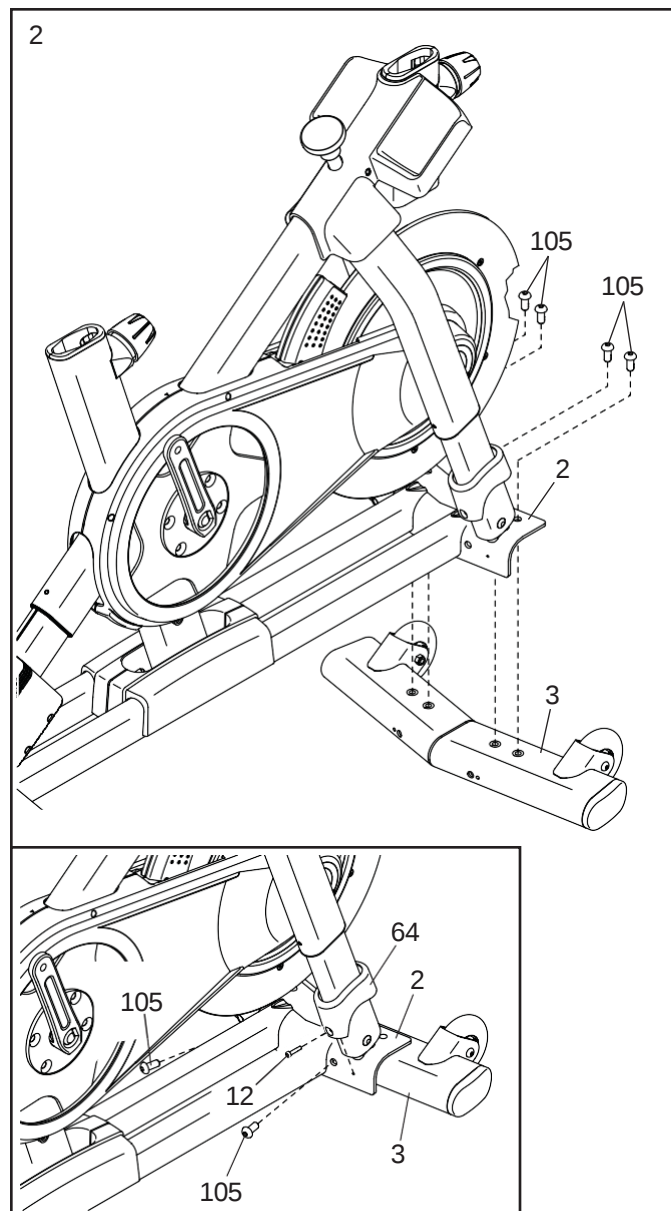
Žr. įterptinį brėžinį. Baigkite tvirtinti priekinį stabilizatorių (3) dviem papildomais M10 x 20 mm varžtais (105).

Tada iki galo priveržkite visus šešis M10 x 20 mm varžtus (105).

Žr. įterptinį brėžinį. Paspauskite dešinią kojos dangtelį (64) žemyn ir pritvirtinkite jį prie pagrindo

(2) su M4 x 10 mm mašininio varžtu (12).

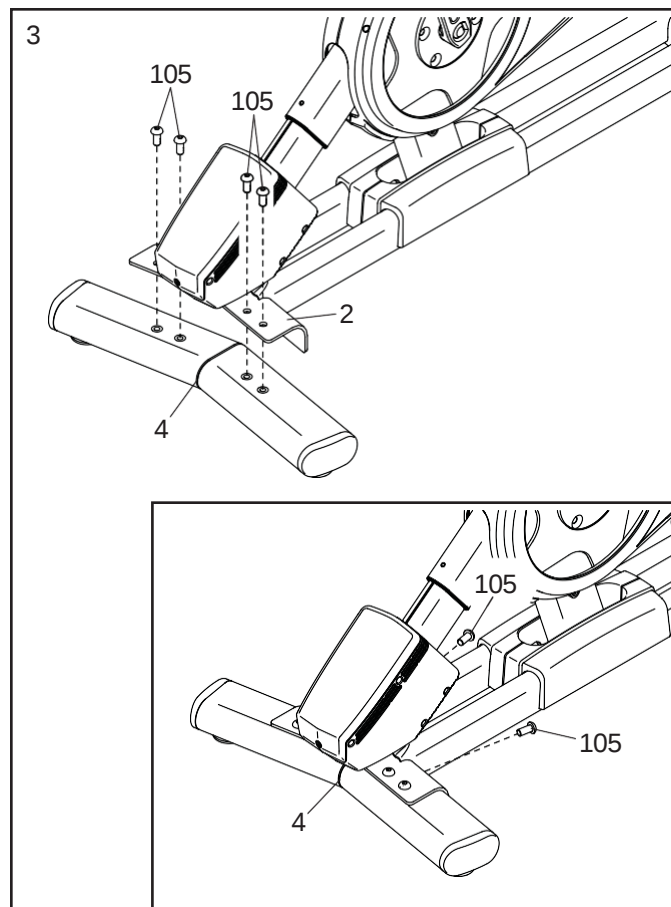
Tokiu pat būdu pritvirtinkite kairės kojos dangtį (neparodyta).



3. Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (4) prie pagrindo (2) keturiais M10 x 20 mm varžtais (105); **varžtų dar iki galo neužveržkite.**

Žr. įterptinį brėžinį. Baigkite tvirtinti galinį stabilizatorių (4) dviem papildomais M10 x 20 mm varžtais (105).

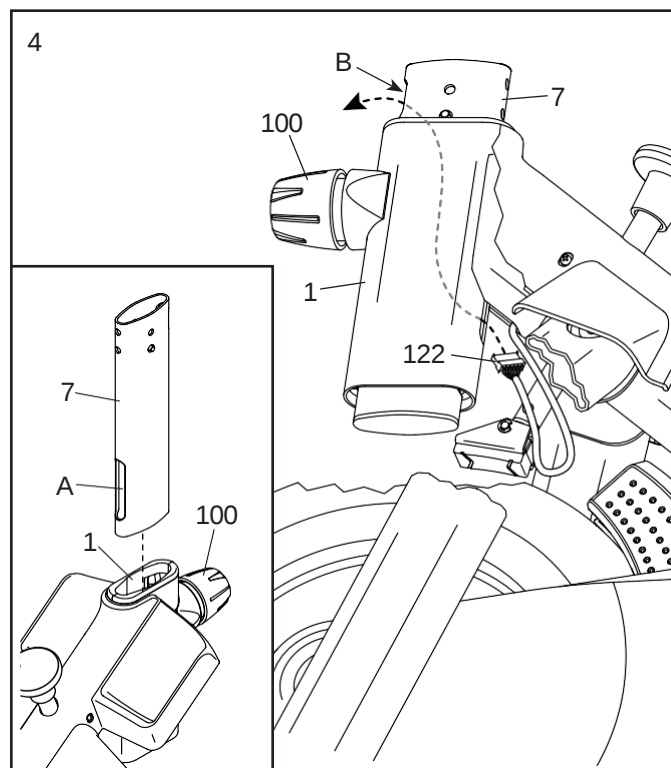
Tada iki galo priveržkite visus šešis M10 x 20 mm varžtus (105).



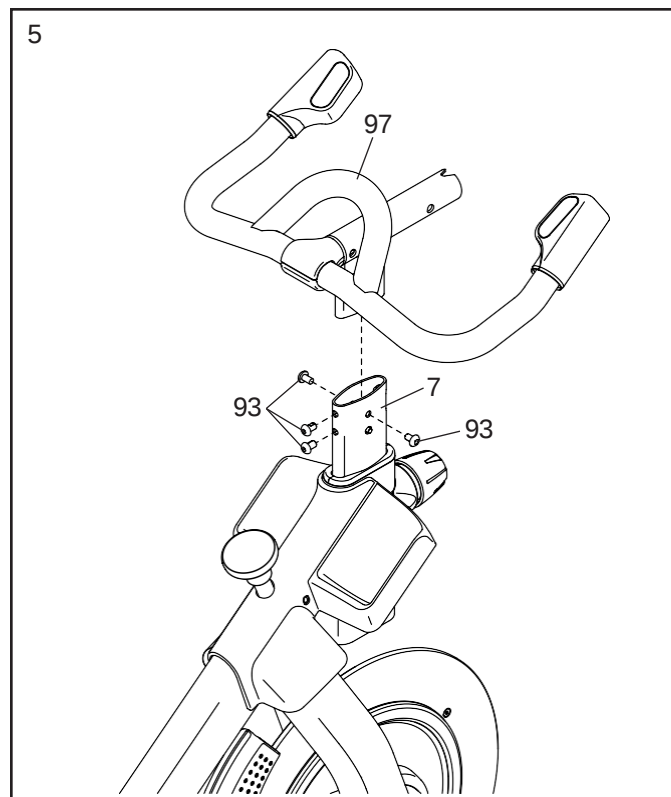
4. **Žr. įterptinį brėžinį.** Orientuokite vairo stulpelį (7) taip, kad apatinis lizdas (A) būtų parodytoje pusėje.

Tada atlaisvinkite nurodytą stulpelio rankenėlę (100) ir įstatykite vairo stulpelį (7) į rėmą (1), kol apatinis vairo stulpelio galas atsidurs žemiau rėmo. Tada priveržkite stulpelio rankenėlę.

Tada įkiškite apatinio laido galą (122) į rėmą (1) ir vairo laikiklį (7) ir ištraukite jį iš vairo laikiklio viršutinio lizdo (B), kaip parodyta brūkšnine linija dešinėje.

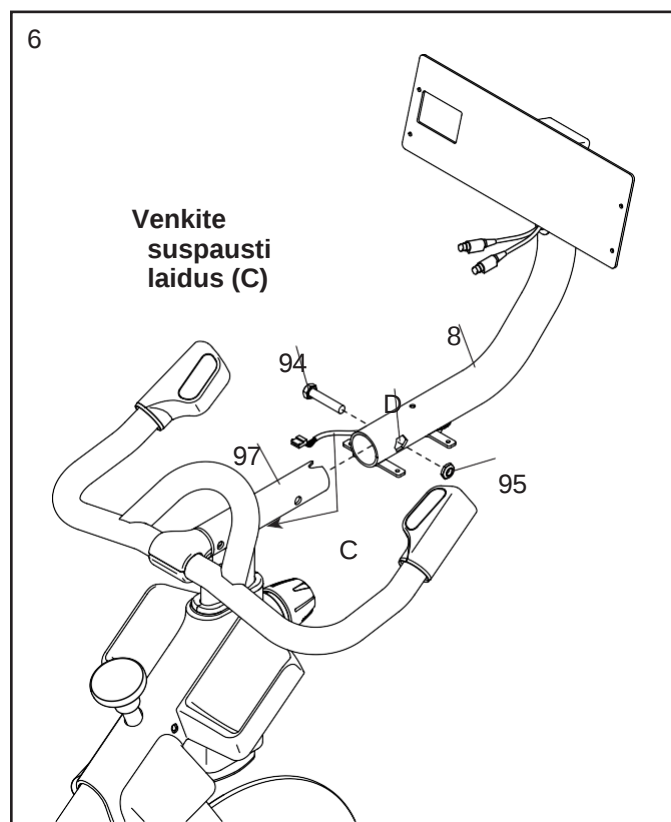


5. Įstatykite rankeną (97) į rankenos laikiklį (7). Rankeną pritvirtinkite keturiais M8 x 12 mm varžtais (93); **pradėkite sukti visus varžtus, tada juos priveržkite.**



6. **Patarimas: Venkite suspausti laidus (C).** Užmaukite konsolės atramą (8) ant rankenos (97).

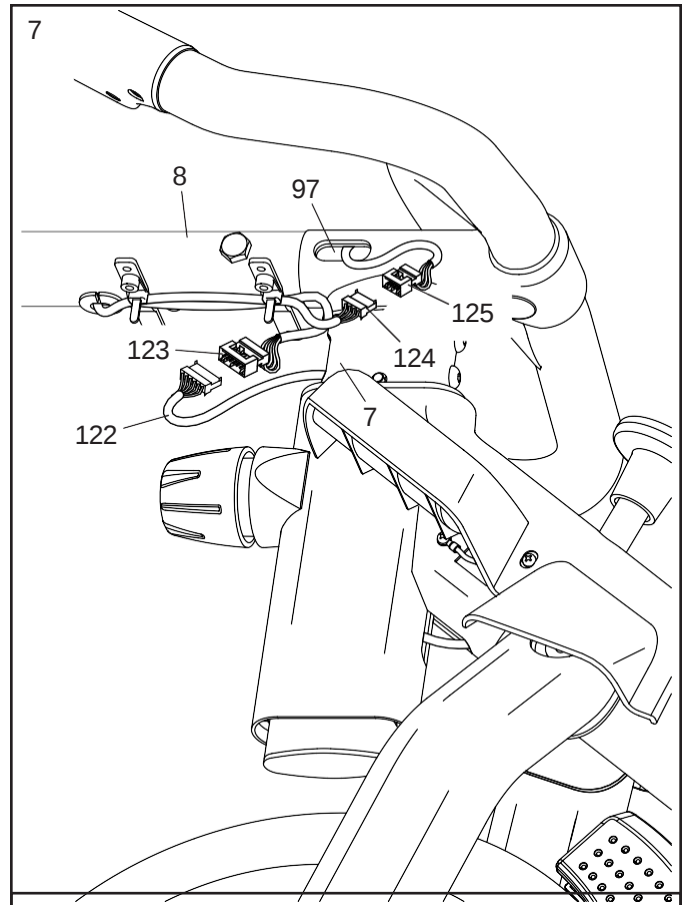
Pritvirtinkite konsolės atramą (8) su M10 x 52 mm varžtas (94) ir M10 veržlė (95); **įsitikinkite, kad džemperio veržlė yra šešiakampėje skylėje (D). Varžto iki galo dar neužveržkite.**



7. Pažvelkite po konsolės atrama (8) ir atpažinkite viršutinį laidą (123), kuris turi didesnę jungtį nei ilginamasis laidas (124).

Prijunkite viršutinį laidą (123) prie apatinio laido (122), išsikišęs iš vairo stulpelio (7). Tada įkiškite abiejų laidų jungtis į vairo laikiklį.

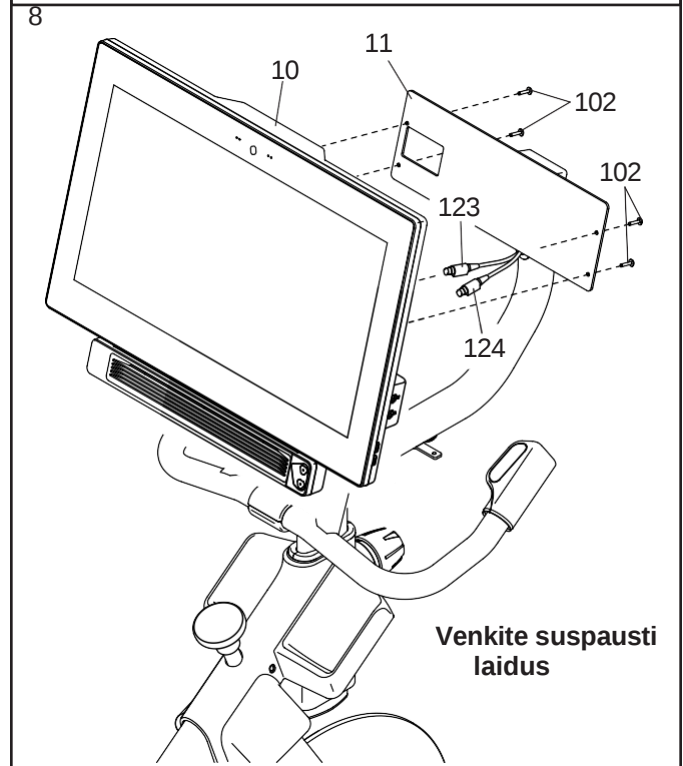
Tada prijunkite prailginimo laidą (124) prie valdymo laido (125), einančio nuo vairo. (97). Tada įkiškite abiejų laidų jungtis į rankeną.



8. Paprašykite, kad antras asmuo laikytų konsolę (10) šalia konsolės laikiklio (11).

Įkiškite viršutinį laidą (123) ir ilginamąjį laidą (124) į lizdus, esančius konsolės (10) galinėje dalyje; **įsitikinkite, kad raudona spalva pažymėtas laidas įkištas į raudona spalva pažymėtą lizdą, o geltonai pažymėtas laidas - į geltonai pažymėtą lizdą.**

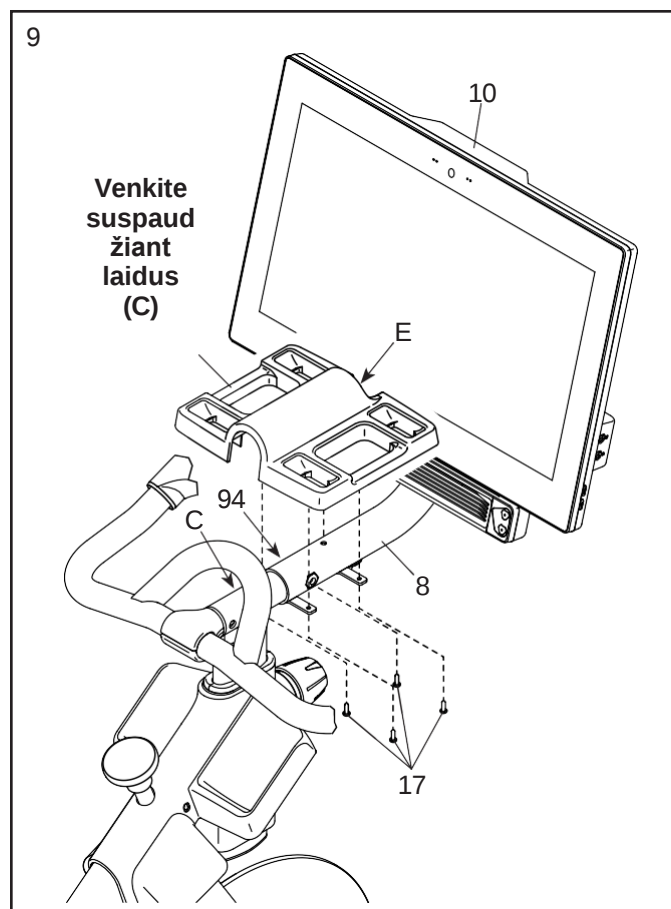
Patarimas: Venkite suspausti laidus. Jei reikia, pakreipkite konsolės laikiklį (11) į viršų, kad būtų lengviau atlikti šį veiksmą. Pritvirtinkite konsolę (10) prie konsolės kronšteino keturiais M4 x 12 mm kalibro mašiniais varžtais (102); **pradėkite sukti visus mašininis varžtus, tada juos priveržkite.**



9. **SVARBU:** paprašykite, kad antras asmuo pastumtų konsolę (10) į lygią padėtį. Kol antrasis asmuo laikys konsolę stabiliai, tvirtai priveržkite M10 x 52 mm varžtą (94).

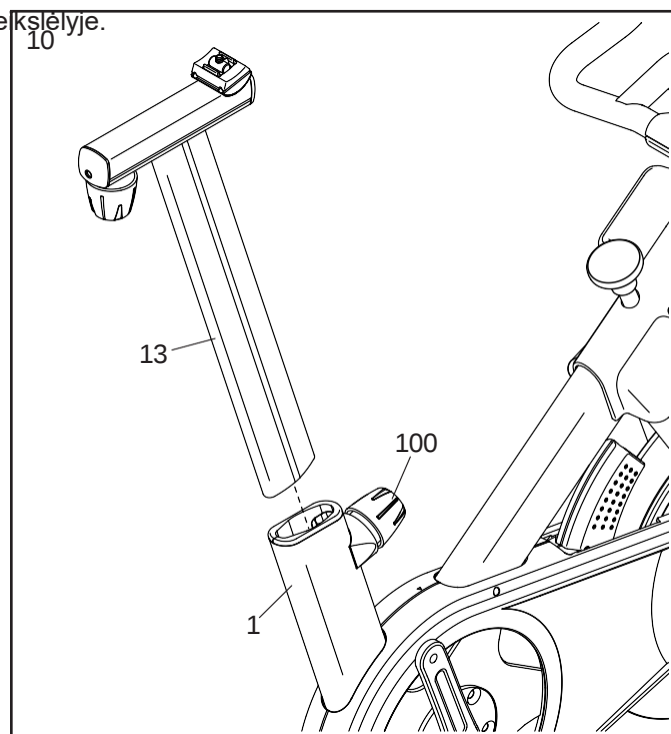
Paskui rankinių svarmenų dėklą (38) nukreipkite taip, kad didžiausia anga (E) būtų nukreipta į priekį.

Patarimas: Venkite suspausti laidus (C). Prie konsolės atramos pritvirtinkite rankinio svorio dėklą (38)
(8) keturiais M4 x 14 mm varžtais (17);
pradėkite sukti visus varžtus, tada juos priveržkite.



10. Orientuokite balnelio stulpelį (13), kaip parodyta paveikslėlyje.

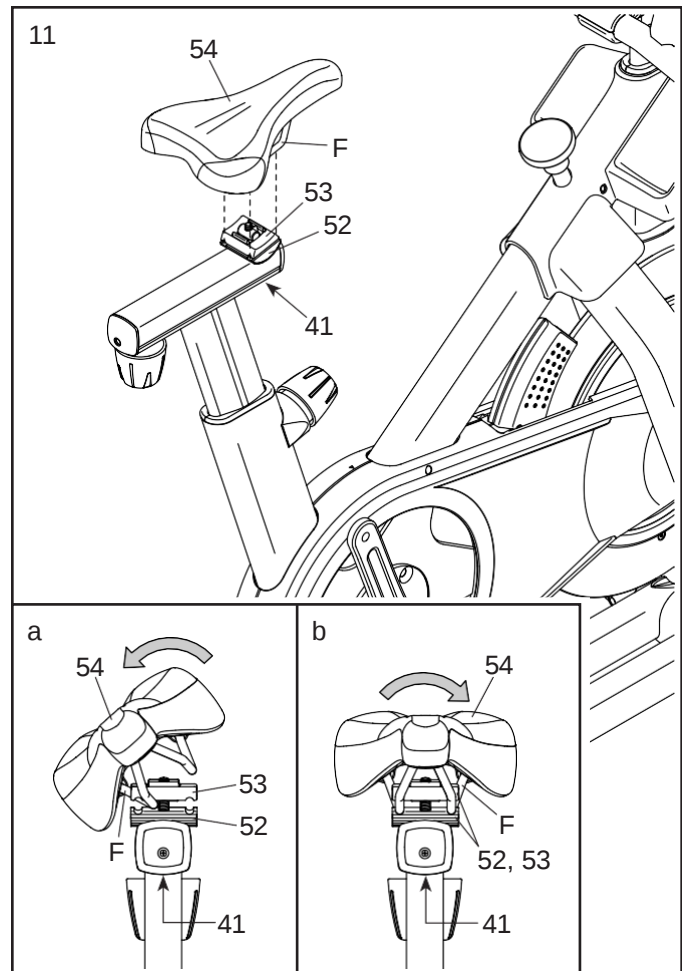
Atlaisvinkite nurodytą stulpelio rankenėlę (100).
Tada įkiškite balnelio stulpelį (13) į rėmą (1) ir
pastumkite balnelio stulpelį į reikiamą aukštį.
Tada priveržkite stulpelio rankenėlę.



11. Pastaba: jei norite, galite pritvirtinti savo balną.

Žr. įterptinį brėžinį a. Pakreipkite balną (54) į vieną pusę ir vieną iš bėgių (F) kuo toliau įstumkite tarp apatinio balno spaustuko (52) ir viršutinio balno spaustuko (53). Jei reikia, dar labiau atlaisvinkite M8 balno varžtą (41).

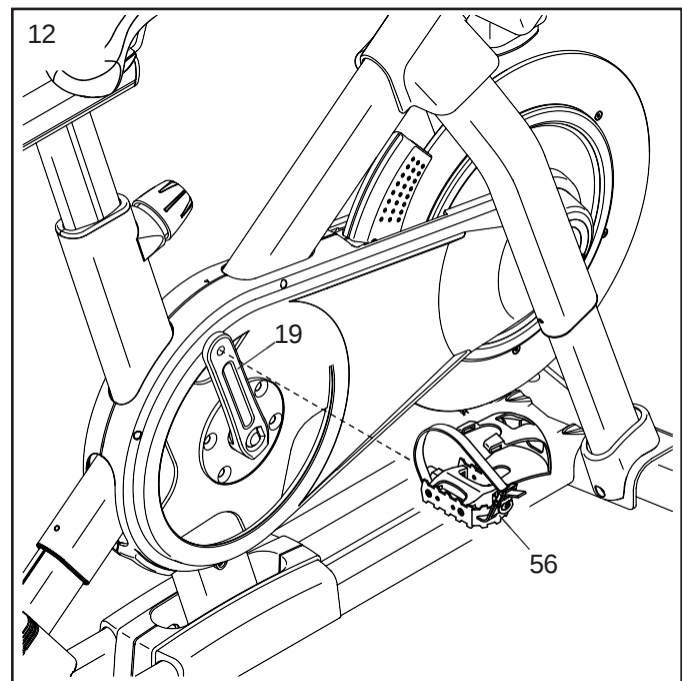
Žr. įterptinį brėžinį b. Pakreipkite balną (54) žemyn, kaip parodyta, ir įstumkite kitą bėgį (F) tarp balno spaustukų (52, 53). Įsitikinkite, kad abu bėgiai yra grioveluose balno spaustuvių ir ar balnas yra tiesus ir lygus. Tada tvirtai priveržkite balno Sraigtas (41).



12. Pastaba: jei norite, galite pritvirtinti savo pedalus.

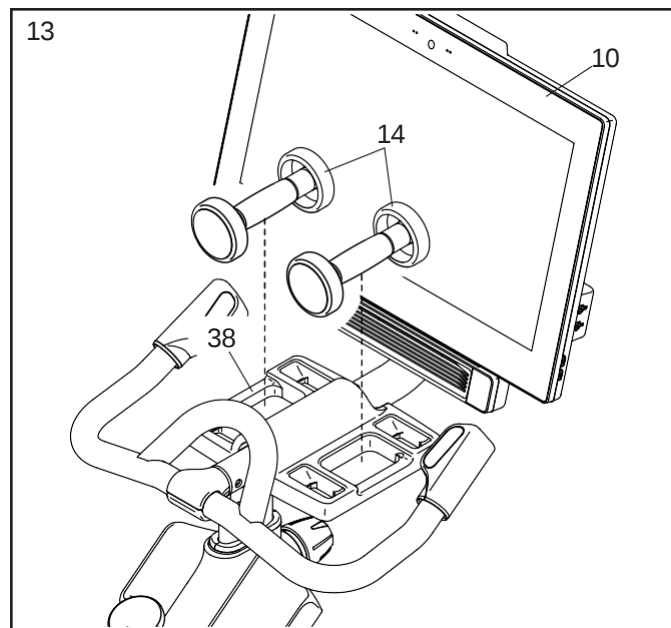
Nustatykite dešinįjį pedalą (56). Naudodami reguliuojamąjį veržliaraktį **tvirtai priveržkite** dešinįjį pedalą **pagal laikrodžio rodyklę** į dešinįjį alkūninį mechanizmą (19).

Tvirtai priveržkite kairįjį pedalą (neparodyta) prieš laikrodžio rodyklę į kairiąją alkūninę svirtį (neparodyta). SVARBU: norėdami pritvirtinti kairįjį pedalą, turite jį pasukti prieš laikrodžio rodyklę.



13. Padėkite du rankų svarmenis (14) į rankų svarmenų dėklą (38).

SVARBU: Įsitikinkite, kad rankų svarmenimis (14) netrenksite į konsolę (10), kai po kiekvieno naudojimo dedate rankų svarmenis į rankų svarmenų dėklą (38).



14. Surinkę studijos ciklą, patikrinkite, ar jis teisingai surinktas ir ar tinkamai veikia. Prieš naudodami studijos ciklą įsitikinkite, kad visos dalys yra tinkamai priveržtos. Gali būti pridėta papildomų dalių. Po studijos ciklu padėkite kilimėlį, kad apsaugotumėte grindis.

KAIP NAUDOTIS STUDIJOS CIKLU

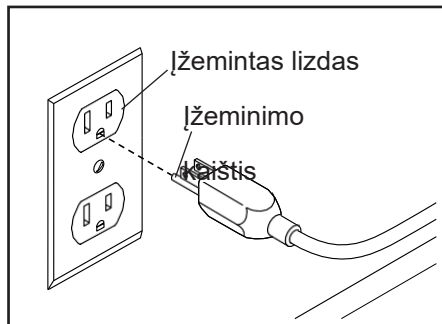
KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO LAIDĄ

Šis gaminys turi būti įžemintas. Jei jis netinkamai veiktų arba sugestų, įžeminimas užtikrina mažiausios varžos kelią elektros srovei ir sumažina elektros smūgio pavojų. Maitinimo laidas turi kištuką su įžeminimo kaiščiu.

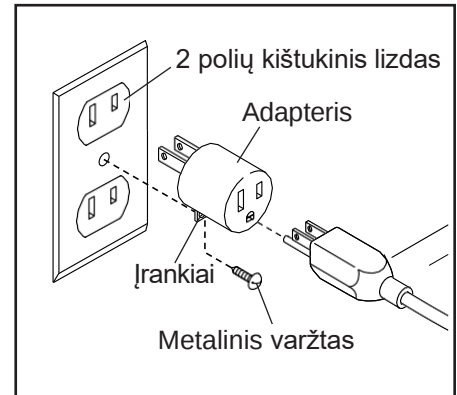
⚠ PAVOJUS: netinkamai prijungus maitinimo laidą, padidėja elektros smūgio pavojus. Nemodifikuokite kištuko - jei jis netelpa į kištukinį lizdą, pasirūpinkite, kad tinkamą kištukinį lizdą įrengtų kvalifikuotas elektrikas. Jei nesate tikri, ar gaminys tinkamai įžemintas, kreipkitės į kvalifikuotą elektriką.

Įjunkite maitinimo laidą į tinkamą lizdą, kuris yra tinkamai įrengtas ir įžemintas pagal visus vietinius kodus ir įsakymus.

Elektros lizdas turi būti nominalioje 120 voltų grandinėje.



Maitinimo laidui prijungti prie 2 polių lizdo galima naudoti laikiną adapterį, kaip parodyta paveikslėlyje. dešinėje, jei nėra tinkamai įžeminto lizdo.



Nuo adapterio besitęsiantis antgalis arba laidas turi būti metaliniu varžtu prijungtas prie nuolatinio įžeminimo, pavyzdžiui, tinkamai įžemintą lizdo dėžutės dangtelį. **Kai kurie 2 polių lizdų dėžutės dangteliai nėra įžeminti. Prieš naudodami adapterį, kreipkitės į kvalifikuotą elektriką, kad jis nustatytų, ar lizdo dėžutės dangtelis yra įžemintas.** Laikinas adapteris turėtų būti naudojamas tik tol, kol kvalifikuotas elektrikas įrengs tinkamai įžemintą lizdą.

STUDIJŲ CIKLO YPATYBĖS

Vatų matavimas

Kiekvienas studijos ciklas yra sukalibruotas taip, kad būtų matuojama jūsų galia ir kad galėtumėte stebėti savo vatus ir apsisukimus tiesiogiai ant pulso.

Stebėdami savo vatus ir apsisukimus per minutę, galite matyti, kaip sunkiai treniruojatės, ir įsitikinti, kad metate sau iššūkį ir tobulėjate.

Nuolydžio sistema

Studijos ciklas gali pasvirti ir nusileisti, kad tikroviškai imituotų lauko reljefą. Kai naudojate arba kuriate treniruočių maršrutų žemėlapius su "iFit®" (daugiau informacijos rasite 19 puslapyje prasidedančiose konsolės instrukcijose), studijos dviratis automatiškai pasvirs ir nusileis, kad atitiktų realų reljefą.

Interaktyvi belaidė jutiklinio ekrano konsolė

Belaidis jutiklinio ekrano pultas veikia kartu su "iFit" ir suteikia interaktyvią ir įtraukiančią namų studijos patirtį, leidžiančią virtualiai dalyvauti grupiniuose studijos užsiėmimuose, kuriuos veda asmeniniai treneriai, ir išbandyti treniruotes visame pasaulyje.

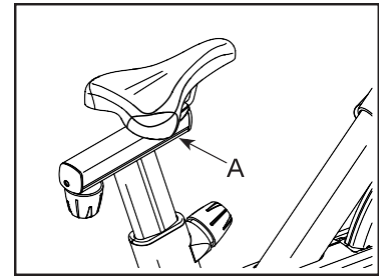
KAIP SUREGULIUOTI STUDIJOS CIKLO GEOMETRIJĄ

Studijos dviratį galima sureguliuoti taip, kad jis atitiktų jūsų kelių dviračio geometriją, taip skatinant taisyklingą formą ir užtikrinant tinkamą raumenų treniravimą. **Reguliuokite nedideliais žingsniais, o tada minkite pedalus, kad išbandytumėte atliktus reguliavimus.**

Kaip reguliuoti balnelio kampą

Galite reguliuoti balnelio kampą taip, kad jis būtų patogiausioje padėtyje. Taip pat galite reguliuoti balnelį į priekį arba atgal, kad būtų patogiau arba kad būtų galima reguliuoti atstumą iki vairo.

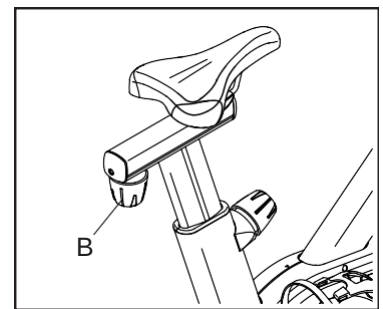
Norėdami sureguliuoti balną, pirmiausia keliais apsisukimais atlaisvinkite vežimėlyje esantį balno varžtą (A). Tada pakreipkite balnelį į viršų arba į apačią arba pastumkite balnelį į priekį arba atgal į norimą padėtį. Tada vėl priveržkite balnelio varžtą.



Pastaba: jei norite, galite nuimti balnelį ir pritvirtinti savo balnelį prie studijos ciklo.

Kaip sureguliuoti balnelio vežimėlį

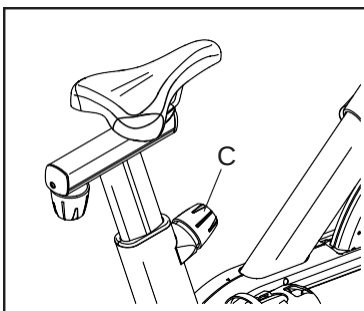
Norėdami sureguliuoti vežimėlio padėtį, atlaisvinkite vežimėlio rankenėlę (B), pastumkite balnelio vežimėlį pirmyn arba atgal į norimą padėtį ir tvirtai priveržkite vežimėlio rankenėlę.



Kaip sureguliuoti balnelio statramstį

Kad treniruotės būtų veiksmingos, balnas turi būti tinkamo aukščio. Kai minate pedalus, jūsų keliai turi būti šiek tiek sulenkti, kai pedalai yra žemiausioje padėtyje.

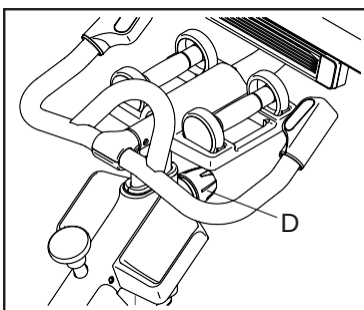
Norėdami sureguliuoti balnelio atramą, atlaisvinkite atramos rankenėlę (C), pastumkite balnelio atramą aukštyn arba žemyn ir tvirtai priveržkite atramos rankenėlę.



SVARBU: Ar nepadidinti liūdnamo postu už "MAX" ženklą ant balnelio statramsčio.

Kaip sureguliuoti vairo statramstį

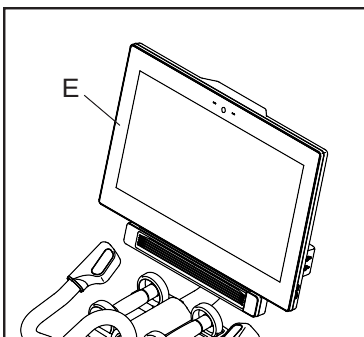
Norėdami sureguliuoti vairo stulpelį, atlaisvinkite stulpelio rankenėlę (D), pastumkite vairo stulpelį į viršų arba žemyn, tada tvirtai priveržkite stulpelio rankenėlę.



SVARBU: Nepakelkite vairo stulpelio už "MAX" žymos ant vairo stulpelio. Kaip

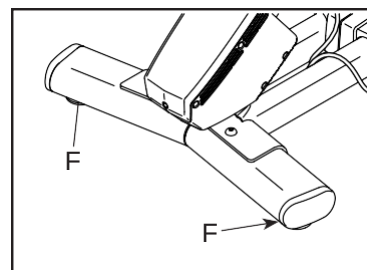
sureguliuoti konsolės padėtį

Konsolę (E) galima reguliuoti aukštyn, žemyn arba į šoną. Norėdami reguliuoti konsolės padėtį, paprasčiausiai laikykite konsolės šonus ir paspauskite į norimą padėtį. Konsolę galite pasukti į šoną kad galėtumėte jį peržiūrėti stovėdami šalia studijos ciklo ir atlikdami pratimus su svoriais rankose ar kitus pratimus ant grindų.



KAIP IŠLYGINTI STUDIJOS CIKLĄ

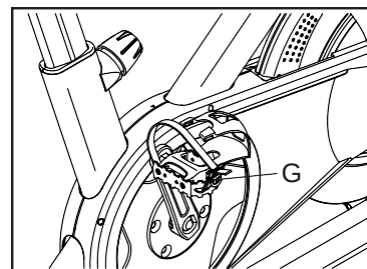
Jeį naudojantis studijos ciklas šiek tiek svyruoja ant grindų, pasukite vieną arba abi išlyginamąsias kojeles (F), esančias po galiniu stabilizatoriumi, kol svyravimas bus pašalintas.



KAIP NAUDOTIS PEDALAIŠ

Norėdami naudoti pedalus, įkiškite batus į pirštų groteles ir patraukite pirštų dirželių galus.

Norėdami sureguliuoti pirštų dirželius, paspauskite ir laikydami sagčių skirtukus (G), sureguliuokite pirštų dirželius iki norimą padėtį, tada atleiskite skirtukus.

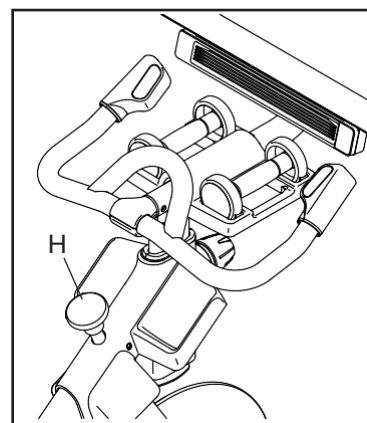


Pastaba: jei norite, galite nuimti pedalus ir prie studijos dviračio pritvirtinti savo pedalus.

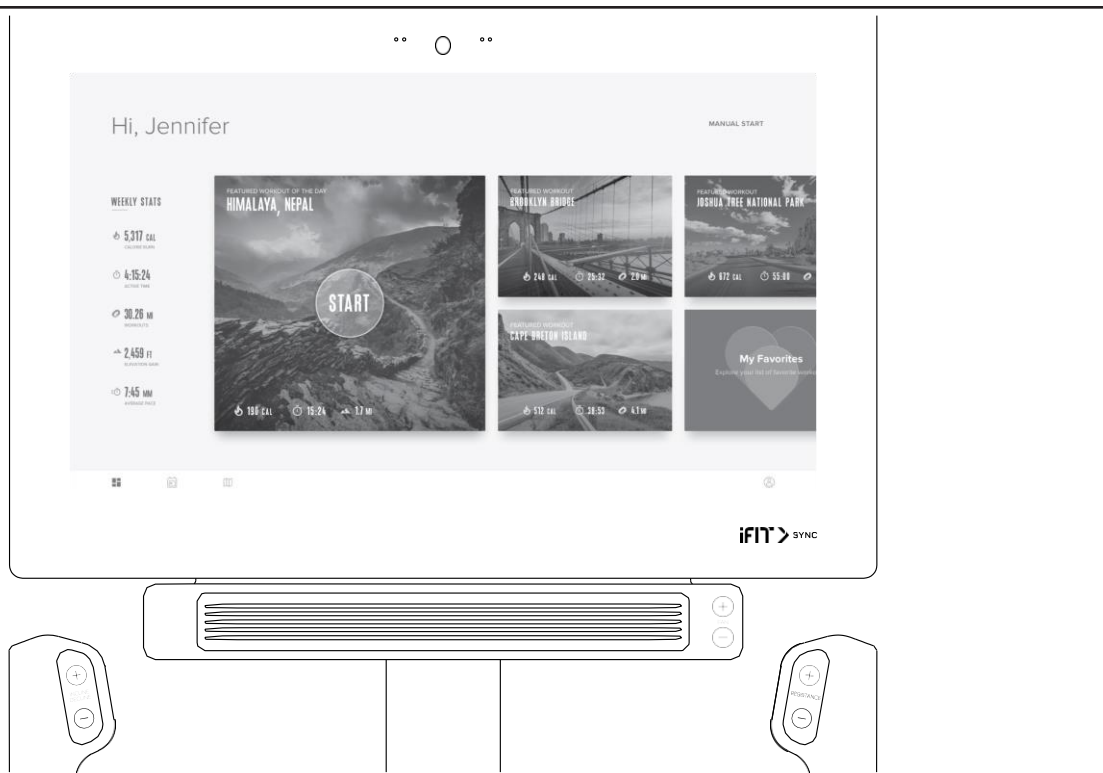
KAIP NAUDOTIS STABDŽIŲ RANKENĖLE

Norėdami pakeisti pedalų pasipriešinimą, paspauskite dešinėje rankenoje esančius mygtukus (žr. 3 žingsnį 22 puslapyje).

Norėdami sustabdyti smagratį, paspauskite stabdžių rankenėlę (H). Smagratį greitai visiškai sustos.



KONSOLĖS SCHEMA



KONSOLĖS FUNKCIJOS

Pažangi konsolė siūlo daugybę funkcijų, skirtų treniruotėms padaryti veiksmingesnėms ir malonesnėms.

Pultelyje įdiegta belaidė technologija, leidžianti prisijungti prie "iFit". Naudodamiesi "iFit" galite pasiekti didelę ir įvairią treniruočių biblioteką, kurti savo treniruotes, stebėti treniruočių rezultatus ir naudotis daugeliu kitų funkcijų.

Be to, pultelyje galima pasirinkti treniruotes. Kiekviena treniruotė automatiškai reguliuoja pedalų pasipriešinimą ir rėmo nuolydį, kad galėtumėte atlikti veiksmingą treniruotę.

Kai naudojate rankinį pulto režimą, galite keisti pedalų pasipriešinimą ir rėmo nuolydį vienu mygtuko paspaudimu.

Kol mankštinatės, konsolėje nuolat rodomas grįžtamasis ryšys apie mankštą. Širdies ritmą taip pat galite matuoti naudodami papildomą krūtinės širdies ritmo matuoklį (daugiau informacijos žr. 29 psl.).

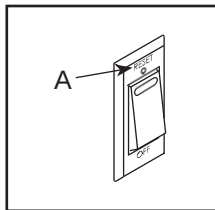
Taip pat galite klausytis mėgstamos treniruočių muzikos ar garso knygų, kol sportuojate, naudodami konsolinę garso sistemą.

Norėdami įjungti maitinimą, žr. 20 psl. Norėdami sužinoti, kaip naudotis jutikliniu ekranu, žr. 20 psl. Kaip nustatyti pultą, žr. 21 puslapį.

KAIP ĮJUNGTI MAITINIMĄ

SVARBU: Jei studijos ciklas buvo veikiamas žemos temperatūros, prieš įjungdami maitinimą leiskite jam sušilti iki kambario temperatūros. Jei to nepadarysite, galite sugadinti pultą arba kitus elektrinius komponentus.

Įjunkite maitinimo laidą (žr. CORD puslapyje 16). Tada raskite maitinimo jungiklį ant rėmo šalia maitinimo laido. Nuspauskite maitinimo jungiklį į atstatymo padėtį (A).



Tada konsolė įsijungs ir bus paruošta naudoti.

Pastaba: pirmą kartą įjungus maitinimą, nuolydžio sistema gali būti sukalibruota automatiškai.

Kalibruodamasis rėmas judės aukštyn ir žemyn. Kai rėmas nustos judėti, nuolydžio sistema bus sukalibruota.

SVARBU: Jei nuolydžio sistema nekalibruojama automatiškai, žr. 6 veiksmą 21 puslapyje ir rankiniu būdu sukalibruokite nuolydžio sistemą.

KAIP NAUDOTIS JUTIKLINIU EKRANU

Pultelyje yra planšetinis kompiuteris su spalvotu jutikliniu ekranu. Toliau pateikta informacija padės naudotis jutikliniu ekranu:

- Konsolė veikia panašiai kaip ir kitos planšetės. Norėdami perkelti tam tikrus vaizdus ekrane, pvz., treniruotės ekranus, galite stumdyti arba brūkštelėti pirštu į ekraną.
- Norėdami įvesti informaciją į teksto lauką, pirmiausia palieskite teksto lauką, kad būtų rodoma klaviatūra. Norėdami naudoti skaičius ar kitus klaviatūros simbolius, palieskite ?123. Norėdami peržiūrėti daugiau simbolių, palieskite *Alt*. Dar kartą palieskite *Alt*, kad grįžtumėte į skaičių klaviatūrą. Norėdami grįžti į raidžių klaviatūrą, palieskite *ABC*. Norėdami naudoti didįjį simbolį, palieskite Shift mygtuką (į viršų nukreiptos rodyklės simbolį). Norėdami naudoti kelis didžiuosius simbolius, dar kartą palieskite mygtuką Shift. Norėdami grįžti į mažųjų raidžių klaviatūrą, trečią kartą palieskite mygtuką Shift. Norėdami ištrinti paskutinį simbolį, palieskite mygtuką Clear (atgal nukreipta rodyklė su X simboliu).

KAIP NUSTATYTI KONSOLĘ

Prieš pirmą kartą naudodami studijos ciklą, nustatykite pultą.

1. Prisijunkite prie belaidžio tinklo.

Kad galėtumėte naudotis "iFit" treniruotėmis ir keliomis kitomis pulto funkcijomis, pultas turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo. Norėdami prijungti konsolę prie belaidžio tinklo, vadovaukitės ekrane rodomais nurodymais.

2. Tinkinti nustatymus.

Vykdydami ekrane rodomus nurodymus nustatykite norimą matavimo vienetą ir laiko juostą.

Pastaba: Norėdami vėliau pakeisti šiuos nustatymus, žr. skyrių KAIP PAKEISTI KONSOLĖS ĮRENGINIUS 27 puslapyje.

3. Prisijunkite prie "iFit" paskyros arba ją susikurkite.

Laikykitės ekrane pateikiamų nurodymų ir prisijunkite prie savo "iFit" paskyros arba susikurkite "iFit" paskyrą.

4. Apžiūrėkite konsolę.

Pirmą kartą naudojant pultą, ekskursijos prezentacija supažindins jus su pulto funkcijomis. Pastaba: norėdami bet kuriuo metu dar kartą peržiūrėti ekskursijos pristatymą, palieskite ekrano apačioje esantį profilio mygtuką (asmens simbolį), palieskite *Nustatymai*, tada palieskite *Kaip tai veikia*.

5. Patikrinkite, ar yra programinės įrangos atnaujinimų.

Pirmiausia palieskite profilio mygtuką, palieskite *Nustatymai*, palieskite *Priežiūra*, tada palieskite *Atnaujinti*. Pultas patikrins, ar yra programinės įrangos atnaujinimų. Daugiau informacijos žr. skyriuje KAIP KEISTI KONSOLĖS NUOSTATAS 27 puslapyje.

6. Sukalibruokite nuolydžio sistemą.

Pirmiausia palieskite profilio mygtuką, palieskite *Nustatymai*, palieskite *Priežiūra*, tada palieskite *Kalibruoti nuolydį*. Kalibruojant rėmas pakils ir nusileis. Daugiau informacijos žr. skyriuje KAIP KEISTI KONSOLĖS NUSTATYMUS 27 puslapyje.

Dabar konsolė paruošta pradėti treniruotis. Tolesniuose puslapiuose paaiškinamos treniruotės ir kitos konsolės siūlomos funkcijos.

Norėdami naudoti rankinį režimą, žr. 22 psl. **Kaip naudoti žemėlapiu treniruotę arba borto treniruotę**, žr. puslapį 23. **Norėdami sukurti treniruotę "Draw-your-own-map"**, žr. 25 puslapį. **Norėdami naudoti "iFit" treniruotę**, žr. 26 psl.

Norėdami pakeisti konsolės nustatymus, žr. 27 puslapį. **Kaip prisijungti prie belaidžio tinklo**, žr. 28 psl. **Kaip naudotis garso sistema**, žr. 29 psl. **Kaip prijungti HDMI kabelį**, žr. 29 psl.

Pastaba: Jei ant ekrano yra plastiko lakštas, nuimkite jį.

KAIP NAUDOTI RANKINĮ REŽIMĄ

1. Palieskite ekraną arba paspauskite bet kurį konsolės mygtuką, kad įjungtumėte konsolę.

Žr. kaip įjungti maitinimą
20 puslapis. Pastaba: gali prireikti kelių
akimirkų, kol pultas bus paruoštas naudojimui.

2. Pasirinkite pagrindinį meniu.

Įjungus pultą, ekrane pasirodys pagrindinis meniu.

Jei esate treniruotėje, palieskite ekraną, palieskite *Pauzė*, palieskite *Pabaiga*, tada palieskite *Baigti*, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu. Jei esate nustatymų meniu, palieskite mygtuką *Atgal* (rodyklės simbolis), tada palieskite mygtuką *Uždaryti* (simbolis x), kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

3. Keiskite pedalų pasipriešinimą ir rėmo nuolydį pagal pageidavimą.

Palieskite *"Manual Start"* ir pradėkite minti pedalus.

Pedalų pasipriešinimą galite keisti spausdami dešinėje vairo pusėje esančius pasipriešinimo didinimo ir mažinimo mygtukus.

Rėmo nuolydį taip pat galite keisti paspausdami kairiajame vaire esančius nuolydžio didinimo ir mažinimo mygtukus.

Pastaba: Paspaudus mygtuką, praeis akimirka, kol pedalai pasieks pasirinktą pasipriešinimo lygį arba rėmas pasieks pasirinktą nuolydžio lygį.

4. Sekite savo pažangą.

Konsolėje siūlomi keli rodymo režimai. Nuo pasirinkto rodymo režimo priklauso, kokia treniruotės informacija bus rodoma.

Norėdami pasirinkti norimą rodymo režimą arba peržiūrėti statistinius duomenis ir diagramas, vilkite ekraną žemyn. Taip pat galite paliesti daugiau mygtuką (simbolis +), kad peržiūrėtumėte statistiką arba diagramas.

Jei norite, reguliuokite garsumo lygį spausdami dešinėje pulto pusėje esančius garsumo didinimo ir mažinimo mygtukus.

Norėdami sustabdyti treniruotę, tiesiog palieskite ekraną arba nustokite minti pedalus. Norėdami tęsti treniruotę, tiesiog vėl pradėkite minti pedalus.

Norėdami baigti treniruotę, pirmiausia palieskite ekraną, kad treniruotė būtų pristabdyta. Tada palieskite *Pabaiga*; ekrane pasirodys treniruotės santrauka. Jei norite, galite paskelbti savo rezultatus naudodami vieną iš ekrane esančių parinkčių. Tada palieskite *Finish*, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

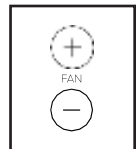
5. Jei norite, dėvėkite širdies ritmo matuoklį ir matuokite savo širdies ritmą.

Galite dėvėti pasirinktinį širdies ritmo matuoklį, kad galėtumėte matuoti savo širdies ritmą. Daugiau informacijos apie papildomą širdies ritmo matuoklį rasite 29 puslapyje. Pastaba: pultas suderinamas su BLUETOOTH® Smart širdies ritmo matuokliais.

Konsolė automatiškai prisijungs prie jūsų širdies ritmo matuoklio. Aptikus širdies ritmą, bus rodomas jūsų širdies ritmas.

6. Jei reikia, įjunkite ventiliatorių.

Ventiliatorius turi keletą greičio nustatymų, įskaitant automatinį režimą. Pasirinkus automatinį režimą, ventiliatoriaus greitis automatiškai didės arba mažės, kai didės arba mažės pedalų minimo greitis. Paspauskite Ventiliatoriaus didinimo ir mažinimo mygtukais kelis kartus pasirinkite ventiliatoriaus greitį arba išjunkite ventiliatorių.



Pastaba: Jei pasirinkus pagrindinį meniu kurį laiką nejudinami pedalai, ventiliatorius išsijungs automatiškai.

7. Baigę treniruotis, atjunkite maitinimo laidą.

Baigę treniruotis, paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį ir atjunkite maitinimo laidą.

SVARBU: Jei to nepadarysite, studijos ciklo elektriniai komponentai gali susidėvėti anksčiau laiko.

KAIP NAUDOTIS ŽEMĖLAPIO TRENIRUOTE ARBA LAIVE ESANČIA TRENIRUOTE

1. Palieskite ekraną arba paspauskite bet kurį konsolės mygtuką, kad įjungtumėte konsolę.

Žr. kaip įjungti maitinimą
20 puslapis. Pastaba: gali prireikti kelių akimirkų, kol pultas bus paruoštas naudojimui.

2. Pasirinkite pagrindinį meniu arba treniruočių biblioteką.

Įjungus pultą, ekrane pasirodys pagrindinis meniu.

Jei esate treniruotėje, palieskite ekraną, palieskite *Pauzė*, palieskite *Pabaiga*, tada palieskite *Baigti*, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu. Jei esate nustatymų meniu, palieskite mygtuką *Atgal* (rodyklės simbolis), tada palieskite mygtuką *Uždaryti* (simbolis x), kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

Palieskite ekrano apačioje esančius mygtukus, kad pasirinktumėte pagrindinį meniu arba treniruočių biblioteką.

3. Pasirinkite treniruotę.

Norėdami pasirinkti treniruotę iš pagrindinio meniu arba treniruočių bibliotekos, tiesiog palieskite norimą treniruotės mygtuką ekrane. Jei reikia, slinkite arba brūkštelėkite ekraną, kad slinktumėte aukštyn arba žemyn.

Pastaba: norint naudoti žemėlapių treniruotę, pultas turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo (žr. puslapis 28).

Jūsų konsolėje rodomos žemėlapių treniruotės periodiškai keičiasi. Jei norite išsaugoti vieną iš žemėlapių treniruočių ir naudoti ateityje, galite ją įtraukti į mėgstamiausiųjų sąrašą paliesdami mėgstamiausiųjų mygtuką (širdelės simbolis). Norėdami išsaugoti žemėlapyje esančią treniruotę, turite būti prisijungę prie "iFit" paskyros (žr. 3 žingsnį 26 puslapyje).

Norėdami nubraižyti savo treniruotės žemėlapi, žr. 25 puslapyje.

Pasirinkus treniruotę, ekrane bus rodoma treniruotės apžvalga, kurioje pateikiama išsami informacija, pavyzdžiui, treniruotės trukmė ir atstumas bei apytikslis kalorijų, kurias sudeginsite per treniruotę, skaičius.

4. Pradėkite treniruotę.

Palieskite *Pradėti*, kad pradėtumėte treniruotę.

Kai kurių treniruočių metu ekrane bus rodomas maršruto žemėlapis ir žymeklis, rodantis jūsų pažangą. Norėdami pasirinkti norimas žemėlapių parinktis, palieskite ekrane esančius mygtukus.

Ekranų režimuose taip pat bus rodoma jūsų pažanga. Norėdami pasirinkti norimą rodymo režimą arba peržiūrėti statistinius duomenis ir diagramas, braukite ekraną žemyn. Taip pat galite paliesti daugiau mygtuką (simbolis +), kad peržiūrėtumėte statistiką arba diagramas.

Treniruotė veiks taip pat, kaip ir rankinis režimas (žr. 22 psl.).

Kai kurių treniruočių metu ekrane gali būti rodomas siektinas greitis. Treniruodamiesi išlaikykite pedalų minimo greitį, artimą ekrane rodomam tiksliniam greičiui. Gali pasirodyti pranešimas, raginantis padidinti, sumažinti arba išlaikyti pedalų mynimo greitį.

SVARBU: siektinas greitis skirtas tik motyvuoti. Jūsų tikrasis pedalų minimo greitis gali būti mažesnis už tikslinį. Įsitikinkite, kad minate pedalus jums patogiu greičiu.

Jei pasipriešinimo ir (arba) nuolydžio lygis yra per aukštas arba per žemas, galite rankiniu būdu pakeisti nustatymą.

paspausdami pasipriešinimo mygtukus arba nuolydžio / nuolydžio mygtukus. **Paspaukę pasipriešinimo mygtuką**, pasipriešinimo lygį galite valdyti rankiniu būdu (žr. 3 veiksmą 22 puslapyje). **Jei paspaudžiate mygtuką Incline/Decline**, galite rankiniu būdu valdyti nuolydžio lygį (žr. 3 žingsnį 22 puslapyje). **Norėdami grįžti prie užprogramuotų treniruotės pasipriešinimo ir (arba) nuolydžio nustatymų**, palieskite *Follow Workout*.

Pastaba: treniruotės aprašyme nurodytas kalorijų tikslas yra apytikslis kalorijų, kurias sudeginsite per treniruotę, skaičius. Faktinis sudeginamų kalorijų skaičius priklausys nuo įvairių veiksnių, pavyzdžiui, jūsų svorio. Be to, jei treniruotės metu rankiniu būdu pakeisite rėmo pasipriešinimo lygį arba nuolydžio lygį, tai turės įtakos sudegintų kalorijų skaičiui.

Norėdami sustabdyti treniruotę, tiesiog palieskite ekraną arba nustokite minti pedalus. Norėdami baigti treniruotę, palieskite *End*. Norėdami tęsti treniruotę, tiesiog vėl pradėkite minti pedalus.

Kai treniruotė baigsis, ekrane pasirodys treniruotės santrauka. Jei norite, galite paskelbti savo rezultatus naudodami vieną iš ekrane esančių parinkčių. Tada palieskite *Baigti*, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

5. Sekite savo pažangą.

Žr. 4 veiksmą 22 puslapyje.

6. Jei norite, dėvėkite širdies ritmo matuoklį ir matuokite savo širdies ritmą.

Žr. 5 veiksmą 22 puslapyje.

7. Jei reikia, įjunkite ventiliatorių.

Žr. 6 veiksmą 22 puslapyje.

8. Baigę treniruotis, atjunkite maitinimo laidą.

Žr. 7 veiksmą 22 puslapyje.

KAIP SUKURTI TRENIRUOTĘ "DRAW-YOUR-OWN-MAP"

1. Palieskite ekraną arba paspauskite bet kurį konsolės mygtuką, kad įjungtumėte konsolę.

Žr. kaip įjungti maitinimą 20 puslapis. Pastaba: gali prireikti kelių akimirkų, kol pultas bus paruoštas naudojimui.

2. Pasirinkite "Draw-your-own-map" treniruotę.

Įjungus pultą, ekrane pasirodys pagrindinis meniu.

Jei esate treniruotėje, palieskite ekraną, palieskite *Pauzė*, palieskite *Pabaiga*, tada palieskite Baigti, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu. Jei esate nustatymų meniu, palieskite mygtuką Atgal (rodyklės simbolis), tada palieskite mygtuką Uždaryti (simbolis x), kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

Norėdami pasirinkti treniruotę "Draw-your-own-map", palieskite ekrano apačioje esantį mygtuką "Draw-your-own-map" (žemėlapių simbolis).

3. Nubraižykite žemėlapią.

Slinkdami pirštais ekrane nueikite į žemėlapių sritį, kurioje norite nubraižyti treniruotę. Palieskite ekraną, kad pridėtumėte treniruotės pradžios tašką. Tada palieskite ekraną, kad pridėtumėte treniruotės pabaigos tašką.

Jei treniruotę norite pradėti ir baigti tame pačiame taške, palieskite "Loop" arba "Out & Back" kairėje ekrano pusėje. Taip pat galite pasirinkti, ar norite, kad treniruotė būtų priartinta prie kelio.

Jei suklydote, kairėje ekrano pusėje palieskite "Undo".

Ekrane bus rodomi treniruotės aukščio ir atstumo statistiniai duomenys.

4. Išsaugokite treniruotę.

Palieskite *Išsaugoti naują treniruotę*, kad išsaugotumėte treniruotę. Jei norite, įveskite treniruotės pavadinimą ir aprašymą. Tada palieskite mygtuką Tęsti (simbolis >).

5. Pradėkite treniruotę.

Palieskite *Pradėti*, kad pradėtumėte treniruotę. Treniruotė veiks taip pat, kaip ir treniruotė žemėlapyje arba borto treniruotė (žr. 23 psl.).

6. Stebėkite savo pažangą.

Žr. 4 veiksmą 22 puslapyje.

7. Jei norite, dėvėkite širdies ritmo matuoklį ir matuokite savo širdies ritmą.

Žr. 5 veiksmą 22 puslapyje.

8. Jei reikia, įjunkite ventiliatorių.

Žr. 6 veiksmą 22 puslapyje.

9. Baigę treniruotis, atjunkite maitinimo laidą.

Žr. 7 veiksmą 22 puslapyje.

KAIP NAUDOTIS "iFit" TRENIRUOTE

Kad galėtumėte naudotis "iFit" treniruote, konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo (žr. kaip prisijungti prie belaidžio tinklo 28 puslapyje). Taip pat reikia turėti "iFit" paskyrą.

1. Įtraukite treniruotes į savo tvarkaraštį iFit.com.

Kompiuteryje, išmaniajame telefone, planšetiniame kompiuteryje ar kitame įrenginyje atidarykite interneto naršyklę, eikite į iFit.com ir prisijunkite prie savo "iFit" paskyros.

Tada svetainėje eikite į Meniu > Biblioteka. Peržiūrėkite bibliotekoje esančias treniruočių programas ir prisijunkite prie norimų treniruočių.

Tada eikite į Meniu > Tvarkaraštis ir peržiūrėkite savo tvarkaraštį. Visos treniruotės, prie kurių prisijungėte, bus rodomos jūsų tvarkaraštyje; treniruotes tvarkaraštyje galite išdėstyti arba ištrinti, kaip norite.

Prieš atsijungdami skirkite laiko iFit.com svetainei apžiūrėti.

2. Pasirinkite pagrindinį meniu.

Įjungus pultą, ekrane pasirodys pagrindinis meniu.

Jei esate treniruotėje, palieskite ekraną, palieskite *Pauzė*, palieskite *Pabaiga*, tada palieskite Baigti, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu. Jei esate nustatymų meniu, palieskite mygtuką Atgal (rodyklės simbolis), tada palieskite mygtuką Uždaryti (simbolis x), kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

3. Prisijunkite prie savo "iFit" paskyros.

Jei to dar nepadarėte, palieskite ekrano apačioje esantį profilio mygtuką (asmens simbolį) ir prisijunkite prie savo "iFit" paskyros. Vadovaukitės ekrane rodomais nurodymais ir įveskite savo vartotojo vardą bei slaptažodį.

Norėdami keisti naudotojus savo "iFit" paskyroje, palieskite profilio mygtuką, tada palieskite "Manage Accounts" (tvarkyti paskyras). Jei su paskyra yra susietas daugiau nei vienas naudotojas, bus rodomas naudotojų sąrašas. Palieskite norimo naudotojo vardą.

4. Pasirinkite "iFit" treniruotę, kurią anksčiau įtraukėte į savo tvarkaraštį iFit.com.

SVARBU: prieš įkeliant "iFit" treniruotes, jas turite įtraukti į savo tvarkaraštį iFit.com svetainėje (žr. 1 žingsnį).

Norėdami į konsolę įkelti "iFit" treniruotę iš svetainės iFit.com, palieskite ekrano apačioje esantį kalendoriaus mygtuką (kalendoriaus simbolį).

Įkėlus treniruotę, ekrane bus rodoma treniruotės apžvalga, kurioje pateikiama išsami informacija, pavyzdžiui, treniruotės trukmė ir atstumas bei apytikslis kalorijų, kurias sudeginsite per treniruotę, skaičius.

5. Pradėkite treniruotę.

Palieskite *Pradėti*, kad pradėtumėte treniruotę. Treniruotė veiks taip pat, kaip ir treniruotė žemėlapyje arba borto treniruotė (žr. 23 psl.). Pastaba: Atstumo arba laiko treniruotės metu ekrane nebus rodomas žemėlapis.

6. Sekite savo pažangą.

Žr. 4 veiksmą 22 puslapyje.

7. Jei norite, dėvėkite širdies ritmo matuoklį ir matuokite savo širdies ritmą.

Žr. 5 veiksmą 22 puslapyje.

8. Jei reikia, įjunkite ventiliatorių.

Žr. 6 veiksmą 22 puslapyje.

9. Baigę treniruotis, atjunkite maitinimo laidą.

Žr. 7 veiksmą 22 puslapyje.

Daugiau informacijos apie "iFit" rasite svetainėje iFit.com.

KAIP PAKEISTI KONSOLĖS NUSTATYMAS

SVARBU: Kai kurie aprašyti nustatymai ir funkcijos gali būti neįjungti. Kartais dėl programinės įrangos atnaujinimo jūsų pultas gali veikti šiek tiek kitaip.

1. Pasirinkite nustatymų pagrindinį meniu.

Pirmiausia įjunkite maitinimą (žr. kaip įjungti maitinimą 20 puslapyje). Pastaba: gali prireikti kelių akimirkų, kol pultas bus paruoštas naudojimui.

Tada pasirinkite pagrindinį meniu. Įjungus pultą, ekrane pasirodys pagrindinis meniu. Jei esate treniruotėje, palieskite ekraną, palieskite *Pause*, palieskite *End*, tada palieskite *Finish*, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

Tada palieskite ekrano apačioje esantį profilio mygtuką (asmens simbolį), tada palieskite *Nustatymai*. Ekrane pasirodys nustatymų meniu.

2. Naršykite nustatymų meniu ir keiskite norimus nustatymus.

Jei reikia, stumdykite arba brūkštelėkite ekraną, kad slinktumėte aukštyn arba žemyn. Norėdami peržiūrėti nustatymų meniu, tiesiog palieskite meniu pavadinimą. Norėdami išeiti iš meniu, palieskite mygtuką atgal (rodyklės simbolį). Galite peržiūrėti ir keisti nustatymus šiuose nustatymų meniu:

Sąskaita

- Mano profilis
- Į treniruotę
- Tvarkyti paskyras

Įranga

- Informacija apie įrangą
- Įrangos nustatymai
- Techninė priežiūra
- "Wi-Fi"

Apie

- Kaip tai veikia
- Atsiliepimai
- Teisinis

3. Peržiūrėkite konsolės turo pristatymą.

Jei norite peržiūrėti ekskursijos pristatymą, kuriame supažindinama su konsolės funkcijomis, palieskite *Kaip tai veikia*.

4. Pritaikykite matavimo vienetą ir kitus nustatymus.

Norėdami pritaikyti matavimo vienetą, laiko juostą ar kitus nustatymus, palieskite *Įrangos nustatymai*, tada palieskite norimus nustatymus.

Konsole galima rodyti greitį ir atstumą standartiniais arba metriniais matavimo vienetais.

5. Peržiūrėkite mašinos informaciją.

Palieskite *"Equipment Info"*, tada palieskite *"Machine Info"*, kad peržiūrėtumėte informaciją apie studijos ciklą.

6. Atnaujinkite konsolės programinę įrangą.

Kad rezultatai būtų geriausi, reguliariai tikrinkite, ar nėra programinės įrangos atnaujinimų. Palieskite *Priežiūra*, tada palieskite *Atnaujinti*, kad patikrintumėte, ar yra programinės aparatinės įrangos naujinimų, naudodami belaidį tinklą. Atnaujinimas bus pradėtas automatiškai. **SVARBU: Kad nesugadintumėte studijos ciklo, neišjunkite maitinimo, kol atnaujinama programinė įranga.**

Ekrane bus rodoma atnaujinimo eiga. Kai atnaujinimas bus baigtas, studijos ciklas išsijungs ir vėl įsijungs. Jei tai neįvyksta, paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį. Palaukite septynias sekundes, tada paspauskite maitinimo jungiklį į atstatymo padėtį. Pastaba: gali prireikti kelių minučių, kol pultas bus paruoštas naudoti.

Pastaba: kartais dėl programinės įrangos atnaujinimo konsolė gali veikti šiek tiek kitaip. Šiais atnaujinimais visada siekiama pagerinti jūsų treniruočių patirtį.

7. Sukalibruokite nuolydžio sistemą.

Norėdami kalibruoti nuolydžio sistemą, palieskite Priežiūrą, palieskite *Kalibruoti nuolydį*, tada palieskite *Pradėti*. Rėmas automatiškai pakils iki didžiausio nuolydžio lygio, nusileis iki mažiausio nuolydžio lygio ir grįš į pradinę padėtį. Taip bus sukalibruota nuolydžio sistema. Kai nuolydžio sistema sukalibruota, palieskite *Finish*.

SVARBU: kol kalibruojama nuolydžio sistema, laikykite gyvūnus, kojas ir kitus daiktus atokiau nuo studijos ciklo.

8. Išeikite iš pagrindinio nustatymų meniu.

Jei esate nustatymų meniu, palieskite grįžimo atgal mygtuką. Tada palieskite uždarymo mygtuką (simbolis x), kad išeitumėte iš pagrindinio nustatymų meniu.

KAIP PRISIJUNGTI PRIE BELAIDŽIO TINKLO

Kad galėtumėte naudotis "iFit" treniruotėmis ir keliomis kitomis pulto funkcijomis, pultas turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo.

1. Pasirinkite pagrindinį meniu.

Pirmiausia įjunkite maitinimą (žr. kaip įjungti maitinimą 20 puslapyje). Pastaba: gali prireikti kelių akimirkų, kol pultas bus paruoštas naudojimui.

Tada pasirinkite pagrindinį meniu. Įjungus pultą, ekrane pasirodys pagrindinis meniu. Jei esate treniruotėje, palieskite ekraną, palieskite *Pause*, palieskite *End*, tada palieskite *Finish*, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

2. Pasirinkite belaidžio tinklo meniu.

Palieskite ekrano apačioje esantį mygtuką "Wi-Fi" (belaidžio ryšio simbolis), kad pasirinktumėte belaidžio tinklo meniu.

3. Įjunkite "Wi-Fi".

Įsitikinkite, kad įjungta "Wi-Fi"®. Jei ji neįjungta, palieskite "Wi-Fi" perjungiklį, kad ją įjungtumėte.

4. Nustatykite ir tvarkykite belaidžio tinklo ryšį.

Kai "Wi-Fi" įjungtas, ekrane bus rodomas galimų tinklų sąrašas. Pastaba: gali prireikti kelių akimirkų, kol pasirodys belaidžių tinklų sąrašas.

Pastaba: turite turėti savo belaidį tinklą ir 802.11b/g/n maršrutizatorių su įjungta SSID transliavimo funkcija (paslėpti tinklai nepalaikomi).

Kai pasirodys tinklų sąrašas, palieskite norimą tinklą. Pastaba: turėsite žinoti savo tinklo pavadinimą (SSID). Jei jūsų tinklas turi slaptažodį, jums taip pat reikės žinoti slaptažodį.

Vykdydami ekrane rodomus nurodymus įveskite slaptažodį ir prisijunkite prie pasirinkto belaidžio tinklo. (Norėdami naudotis klaviatūra, žr. skyrių KAIP NAUDOTI DOTYKIŲ EKRANĄ puslapyje 20.)

Kai konsolė prijungta prie belaidžio tinklo, šalia belaidžio tinklo pavadinimo atsiras žymeklis.

Jei kyla problemų prisijungiant prie užšifruoto tinklo, įsitikinkite, kad slaptažodis yra teisingas. Pastaba: slaptažodžiuose atsižvelgiama į mažąsias ir didžiąsias raides.

Pastaba: Konsolė palaiko nesaugų ir saugų (WEP, WPA™ ir WPA2™) šifravimą. Rekomenduojama naudoti plačiajuostį ryšį; našumas priklauso nuo ryšio spartos.

Pastaba: Jei, vadovaudamiesi šiomis instrukcijomis, turite klausimų, kreipkitės pagalbos į support.iFit.com.

5. Išeikite iš belaidžio tinklo meniu.

Norėdami išeiti iš belaidžio tinklo meniu, palieskite mygtuką atgal (rodyklės simbolis).

KAIP NAUDOTIS GARSO SISTEMA

Norėdami, kad per konsolės garso sistemą treniruočių metu grotų muzika arba garso knygos, į dešinėje konsolės pusėje esantį lizdą ir asmeninio garso grotuvo lizdą įkiškite 3,5 mm vyriškos ir 3,5 mm vyriškos lyties garso kabelį (į komplektą neįeina); **įsitikinkite, kad garso kabelis yra iki galo įkištas.** **Pastaba: Norėdami įsigyti garso kabelį, kreipkitės į vietinę elektronikos prekių parduotuvę.**

Paskui paspauskite asmeninio garso grotuvo atkūrimo mygtuką. Reguluokite garsumo lygį spausdami dešinėje pulto pusėje esančius garsumo didinimo ir mažinimo mygtukus arba asmeninio garso grotuvo garsumo reguliatorių.

Norėdami klausytis pulto garso su asmeninėmis ausinėmis arba ausų krapštukais, įkiškite ausines į dešinėje pulto pusėje esantį ausinių lizdą.

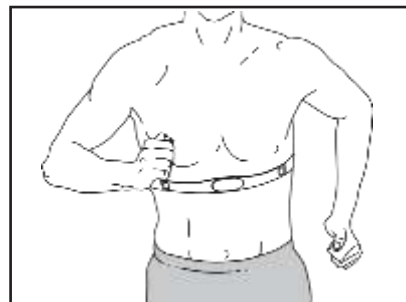
KAIP PRIJUNGTI HDMI KABELĮ

Norėdami rodyti konsolės ekraną televizoriuje arba monitoriuje, prijunkite HDMI kabelį (nepridedamas) prie konsolės prievado ir televizoriaus arba monitoriaus prievado; **įsitikinkite, kad HDMI kabelis yra iki galo prijungtas.** **Pastaba: Norėdami įsigyti HDMI kabelį, kreipkitės į vietinę elektronikos prekių parduotuvę.**

PASIRENKAMAS KRŪTINĖS ŠIRDIES RITMO MONITORIUS

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus, ar stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, norint pasiekti geriausių rezultatų, svarbiausia palaikyti tinkamą širdies ritmą.

treniruotės. Pasirenkamas krūtinės širdies ritmo matuoklis leis nuolat stebėti širdies ritmą treniruočių metu ir padės pasiekti asmeninius fizinio pasirengimo tikslus. **Norėdami įsigyti krūtinės širdies ritmo matuoklį, žr. šio vadovo priekinį viršelį.**



Pastaba: pultelis suderinamas su visais "BLUETOOTH Smart" širdies ritmo matuokliais.

FCC INFORMACIJA

Ši įranga buvo išbandyta ir nustatyta, kad ji atitinka B klasės skaitmeniniam įrenginiui taikomus apribojimus pagal FCC taisyklių 15 dalį. Šie apribojimai skirti užtikrinti tinkamą apsaugą nuo žalingų trukdžių gyvenamajame įrenginyje. Ši įranga generuoja, naudoja ir gali spinduliuoti radijo dažnio energiją, todėl, jei ji įrengta ir naudojama nesilaikant instrukcijų, gali sukelti žalingus radijo ryšio trukdžius. Tačiau nėra jokios garantijos, kad konkrečiame įrenginyje nebus trukdžių. Jei ši įranga sukelia žalingus radijo ar televizijos priėmimo trukdžius, kuriuos galima nustatyti išjungus ir įjungus įrangą, pabandykite pašalinti trukdžius viena ar keliomis toliau nurodytomis priemonėmis:

- Perorientuokite arba perkelkite priėmimo anteną.
- Padidinkite atstumą tarp įrangos ir imtuvo.
- Įrenginį prijunkite prie kito elektros lizdo nei tas, prie kurio prijungtas imtuvas.
- Kreipkitės pagalbos į pardavėją arba patyrusį radijo ir (arba) televizijos techniką.

FCC ĮSPĖJIMAS: Kad užtikrintumėte nuolatinę atitiktį, jungdami prie kompiuterio ar periferinių įrenginių naudokite tik ekranuotus sąsajos kabelius. Pakeitimai ar modifikacijos, kurių aiškiai nepatvirtino už atitiktį atsakinga šalis, gali panaikinti naudotojo teisę naudoti šią įrangą.

SVARBU: Kad būtų laikomasi poveikio atitikties reikalavimų, antena ir siųstuvas konsolėje turi būti bent 8 colių (20 cm) atstumu nuo visų žmonių ir negali būti šalia jokios kitos antenos ar siųstuvo arba prie jų prijungti.

Pastaba: konsolėje yra FCC ID: SMFOMC360526A.

TECHNINĖ PRIEŽIŪRA IR TRIKČIŲ ŠALINIMAS

PRIEŽIŪRA

Norint užtikrinti optimalų veikimą ir sumažinti nusidėvėjimą, svarbu reguliariai atlikti techninę priežiūrą. Kiekvieną kartą naudodami studijos ciklą apžiūrėkite ir tinkamai priveržkite visas dalis. Nedelsdami pakeiskite susidėvėjusias dalis.

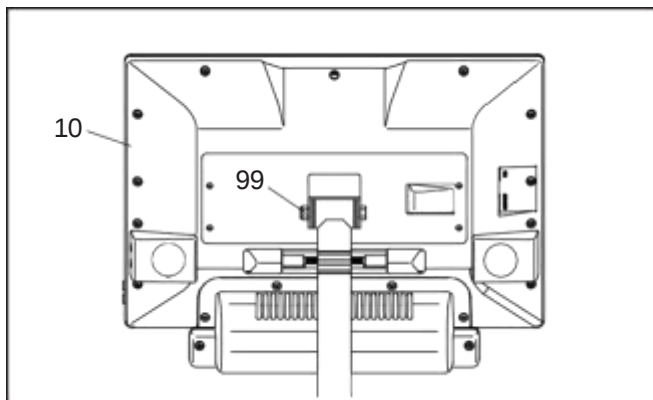
Norėdami išvalyti studijos ciklą, naudokite drėgną šluostę ir nedidelį kiekį švelnaus muilo. **SVARBU: Kad nepažeistumėte pulto, laikykite skysčius atokiau nuo pulto ir saugokite pultą nuo tiesioginių saulės spindulių.**

KONSOLĖS TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Jei konsolė neįsijungia, įsitikinkite, kad maitinimo laidas įjungtas iki galo ir kad maitinimo jungiklis yra atstatymo padėtyje.

Jei kyla problemų prijungiant konsolę prie belaidžio tinklo arba jei kyla problemų su "iFit" paskyra ar "iFit" treniruotėmis, eikite į support.iFit.com.

Jei konsolė (10) nenustatoma į reikiamą padėtį, šiek tiek priveržkite nurodytą M8 fiksavimo veržlę (99), kol konsolė liks savo vietoje.

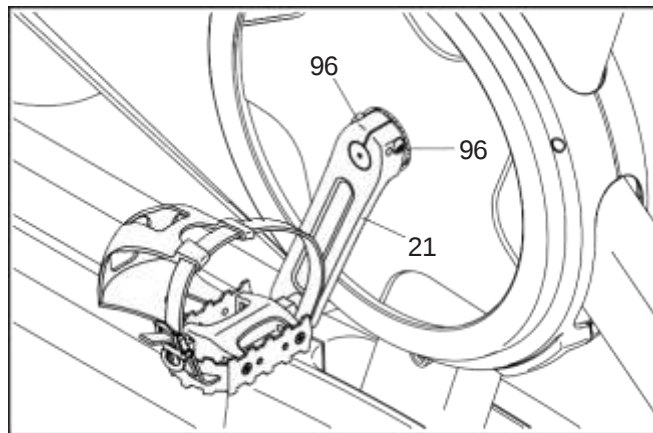


NUOLYDŽIO SISTEMOS TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Jei rėmas nepajuda į reikiamą nuolydžio lygį, žr. puslapis 27 ir sukalibruokite nuolydžio sistemą.

KAIP SUREGULIUOTI KAIRIAJĄ ALKŪNINĘ SVIRTĮ

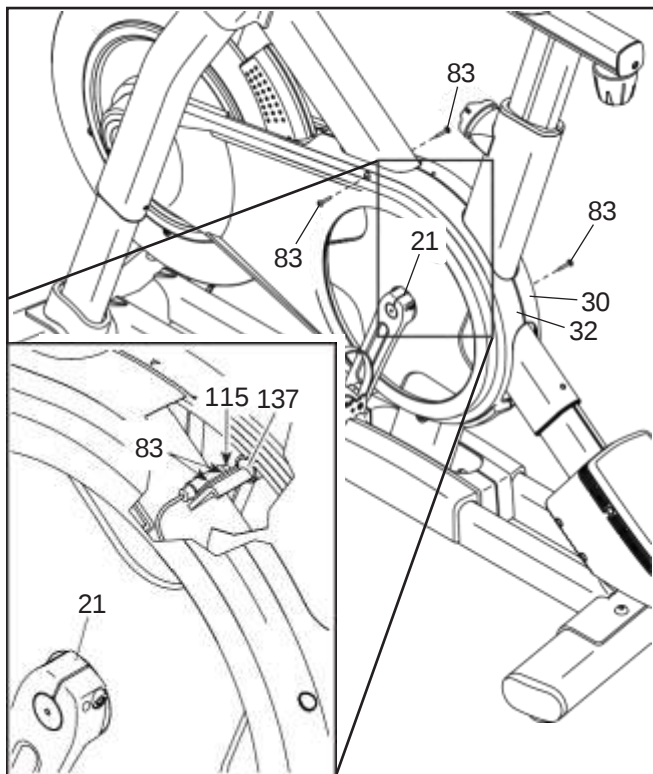
Jei kairioji alkūninė svirtis (21) jaučiasi laisva, kai minate pedalus, priveržkite du M6 x 25 mm varžtus (96).



KAIP SUREGULIUOTI NENDRINĮ JUNGIKLĮ

Jei pultas nerodo teisingo grįžtamojo ryšio, reikia sureguliuoti nendrinį jungiklį.

Norėdami sureguliuoti nendrinį jungiklį, **pirmiausia atjunkite maitinimo laidą**. Tada nuo dešiniojo ir kairiojo skydų (30, 32) nuimkite tris nurodytus M4 x 16 mm varžtus (83).



Tada atsargiai atitraukite dešiniojo ir kairiojo skydų (30, 32) viršūnes per kelis centimetrus.

Žr. įterptinį brėžinį. Šiek tiek atlaisvinkite du nurodytus M4 x 16 mm varžtus (83). Tada sukite kairiąją alkūninę svirtį (21), kol skriemulio magnetas (137) atsidurs vienoje linijoje su nendrinio jungiklio (115). Šiek tiek pastumkite ritininį jungiklį link arba nuo ritininio magneto. Tada vėl priveržkite varžtus.

Ijunkite maitinimo laidą ir pasukite kairiąją rankeną (21) akimirka. Šiuos veiksmus kartokite tol, kol jungtis rodys teisingą grįžtamąjį ryšį.

Kai nendrinis jungiklis tinkamai sureguliuotas, vėl pritvirtinkite dešinįjį ir kairįjį skydus (30, 32).

KAIP SUREGULIUOTI PAVAROS DIRŽĄ

Jei pedalus minant jaučiate, kad pedalai slysta, net jei pasipriešinimas nustatytas aukščiausiu lygiu, gali reikėti sureguliuoti pavaros diržą.

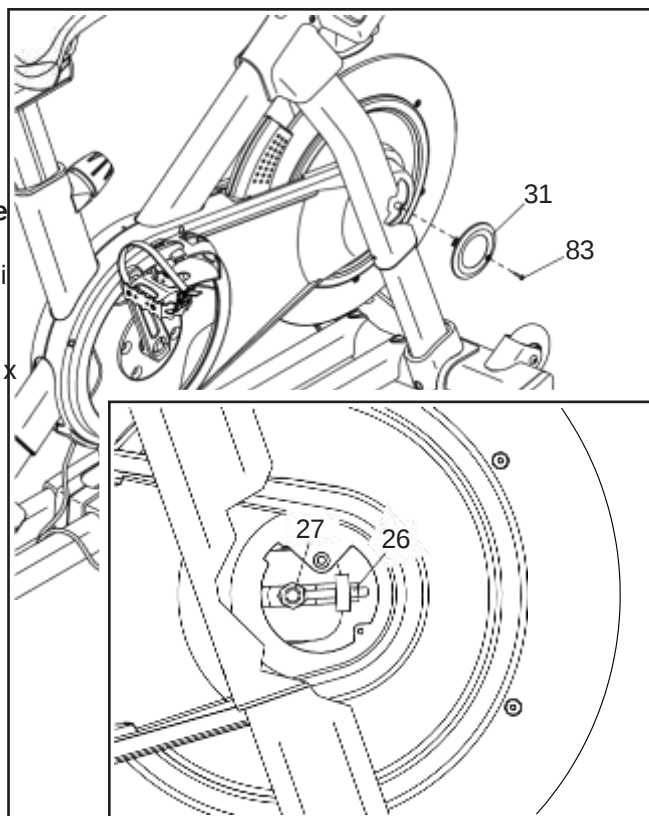
Norėdami sureguliuoti pavaros diržą, **pirmiausia atjunkite maitinimo laidą**. Tada vadovaukitės toliau pateiktais nurodymais. Pastaba: brėžiniuose pavaizduota tik dešinioji studijos ciklo pusė.

Nuo kiekvienos studijos ciklo pusės nuimkite nurodytą M4 x 16 mm varžtą (83) ir skydo dangtelį (31).

Tada atlaisvinkite M10 ašies veržlę (27), esančią abiejose studijinio ciklo pusėse, ir **puse apsisukimo** priveržkite reguliavimo veržlę (26), esančią abiejose studijinio ciklo pusėse. Tada tvirtai priveržkite M10 ašies veržles.

Ijunkite maitinimo laidą ir, norėdami išbandyti reguliavimą, minkite studijos ciklo pedalus. Jei reikia, kartokite pirmiau nurodytus veiksmus, kol pedalai nebeslysta.

Kai pavaros diržas yra tinkamai sureguliuotas, vėl uždėkite skydo dangtelius.



PRATYBŲ GAIRĖS

ĮSPĖJIMAS: Prieš pradėdami šią ar bet kurią kitą pratimų programą, pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų.

Šios gairės padės jums suplanuoti mankštos programą. Išsamios informacijos apie mankštą ieškokite patikimoje knygoje arba kreipkitės į gydytoją. Nepamirškite, kad norint pasiekti sėkmingų rezultatų, būtina tinkamai maitintis ir tinkamai ilsėtis.

PRATYBŲ INTENSIVUMAS

Nesvarbu, ar norite deginti riebalus, ar stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, norint pasiekti rezultatų, reikia sportuoti tinkamu intensyvumu. Norėdami rasti tinkamą intensyvumo lygį, galite vadovautis savo širdies susitraukimų dažniu. Toliau pateiktoje diagramoje nurodytas rekomenduojamas širdies susitraukimų dažnis riebalų deginimui ir aerobiniams pratimams.

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	

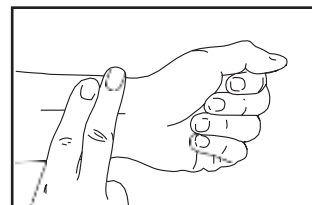
Norėdami nustatyti tinkamą intensyvumo lygį, lentelės apačioje raskite savo amžių (amžius suapvalintas iki artimiausių dešimties metų). Trys skaičiai, išvardyti virš jūsų amžiaus, apibrėžia jūsų "treniruočių zoną". Mažiausias skaičius - tai širdies susitraukimų dažnis, skirtas riebalams deginti, vidurinis skaičius - širdies susitraukimų dažnis, skirtas maksimaliam riebalų deginimui, o didžiausias skaičius - širdies susitraukimų dažnis, skirtas aerobiniams pratimams.

Riebalų deginimas - kad efektyviai degintumėte riebalus, turite ilgą laiką sportuoti nedideliu intensyvumu. Per pirmąsias kelias pratybų minutes organizmas energijai gauti naudoja angliavandenių kalorijas. Tik po kelių pirmųjų pratybų minučių organizmas energijai gauti pradeda naudoti sukauptas riebalų kalorijas. Jei jūsų tikslas - deginti riebalus, reguliuokite pratimų intensyvumą, kol jūsų širdies ritmas bus artimas mažiausiam treniruočių zonos skaičiui. Norėdami maksimaliai deginti riebalus, mankštinkitės taip, kad širdies ritmas būtų artimas viduriniam treniruočių zonos skaičiui.

Aerobiniai pratimai - jei norite sustiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, turite atlikti aerobinius pratimus, t. y. veiklą, kuriai reikia daug deguonies ilgą laiką. Atlikdami aerobinius pratimus, reguliuokite pratimų intensyvumą tol, kol jūsų širdies susitraukimų dažnis bus artimas didžiausiam treniruočių zonos skaičiui.

KAIP MATUOTI ŠIRDIES RITMĄ

Norėdami išmatuoti širdies ritmą, mankštinkitės bent keturias minutes. Tada nustokite sportuoti ir padėkite du pirštus ant riešo, kaip parodyta paveikslėlyje. Suskaičiuokite šešių sekundžių širdies dūžių ir padauginkite iš



rezultatą padauginkite iš 10, kad sužinotumėte savo širdies ritmą. Pavyzdžiui, jei per šešias sekundes širdies dūžių skaičius yra 14, jūsų širdies ritmas yra 140 dūžių per minutę.

TRENIRUOČIŲ GAIRĖS

Apšilimas - pradėkite nuo 5-10 minučių tempimo ir lengvos mankštos. Apšilimas padidina kūno temperatūrą, širdies ritmą ir kraujotaką, taip pasiruošiant pratyboms.

Treniruočių zonos pratimai - treniruokitės 20-30 min., kai jūsų širdies ritmas yra treniruočių zonoje. (Pirmosiomis savaitėmis, kai pradėsite mankštintis, nelaikykite širdies susitraukimų dažnio treniruočių zonoje ilgiau nei 20 minučių.) Mankštindamiesi kvėpuokite reguliariai ir giliai; niekada nesulaikykite kvėpavimo.

Vėsinimas - baigiama 5-10 minučių tempimo pratimais. Tempimas didina raumenų lankstumą ir padeda išvengti problemų po treniruočių.

PRATYBŲ DAŽNUMAS

Norėdami palaikyti arba pagerinti savo būklę, kiekvieną savaitę atlikite tris treniruotes, o tarp treniruočių turėkite bent vieną poilsio dieną. Po kelių mėnesių reguliarių treniruočių, jei pageidaujate, galite atlikti iki penkių treniruočių per savaitę. Atminkite, kad sėkmės raktas - padaryti mankštą reguliaria ir malonia kasdienio gyvenimo dalimi.

SIŪLOMI TEMPIMO PRATIMAI

Dešinėje parodyta taisyklinga kelių pagrindinių tempimo pratimų forma. Tempdami judėkite lėtai; niekada nešokinėkite.

1. "Toe Touch Stretch"

Atsistokite šiek tiek sulenktais keliais ir lėtai lenkitės į priekį nuo klubų. Leiskite nugarai ir pečiams atsipalaiduoti, kol pasieksite žemyn link kojų pirštų, kiek tik įmanoma. Palaikykite 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus. Įtempimai: šlaunų raumenys, užpakalinė kelių dalis ir nugara.

2. Hamstringo tempimas

Atsisėskite ištiesę vieną koją. Priešingos kojos padą pritraukite prie savęs ir priglauskite prie vidinės ištiestos kojos šlaunies. Kuo toliau siekite kojų pirštus. Palaikykite 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Kartokite po 3 kartus kiekvienai kojai. Įtempimai: Šlaunų stygos, apatinė nugaros dalis ir kirkšnys.

3. Blauzdų ir achilo tempimas

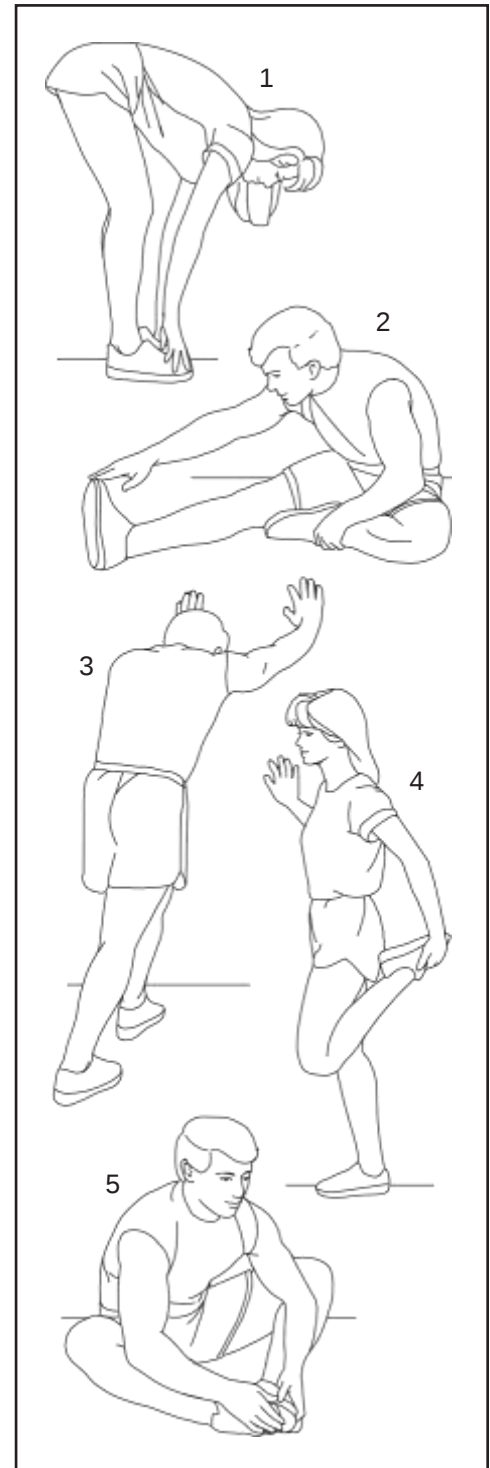
Viena koja priešais kitą, ištieskite rankas į priekį ir remkitės rankomis į sieną. Užpakalinę koją laikykite tiesią, o galinę pėdą - plokščią ant grindų. Sulenkite priekinę koją, pasilenkite į priekį ir klubus atremkite į sieną. Laikykite 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Kartokite po 3 kartus kiekvienai kojai. Kad dar labiau ištemptumėte achilo sausgysles, sulenkite ir galinę koją. Tempimas: Blauzdos, Achilo sausgyslės ir kulkšnys.

4. Keturgalvio šlaunies raumenų tempimas

Viena ranka remdamiesi į sieną, kad išlaikytumėte pusiausvyrą, atsiremkite atgal ir kita ranka suimkite vieną koją. Priartinkite kulną prie sėdmens. Laikykite 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Kartokite po 3 kartus kiekvienai kojai. Įtempimai: Keturgalviai ir klubų raumenys.

5. Vidinės šlaunų dalies tempimas

Atsisėskite taip, kad pėdos būtų kartu, o keliai - į išorę. Kojas kuo labiau patraukite link kirkšnių srities. Palaikykite 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus. Įtempimai: Keturgalviai ir klubų raumenys.



DALIES SĄRAŠAS

R0718A

Modelio Nr. NTEX02117.1

Raktas Nr.	Kieki s.	Aprašymas	Raktas Nr.	Kieki s.	Aprašymas
1	1	Rėmelis	51	1	Pasipriešinimo diskas
2	1	Bazė	52	1	Apatinis balnelio spaustukas
3	1	Priekinis stabilizatorius	53	1	Viršutinio balnelio spaustukas
4	1	Galinis stabilizatorius	54	1	Balnelis
5	1	M6 pečių varžtas	55	6	Įtvirtintas Zip kaklaraištis
6	2	Švytuoklinis spaustukas	56	1	Pedalų rinkinys
7	1	Vairo stulpelis	57	9	M4 x 12 mm varžtas
8	1	Konsolės palaikymas	58	2	Viršutinė kojos dalis
9	1	M8 x 32 mm varžtas	59	2	Apatinė kojos dalis
10	1	Konsolė	60	4	M4 x 8 mm varžtas
11	1	Konsolės laikiklis	61	2	M8 poveržlė
12	6	M4 x 10 mm mašininis varžtas	62	2	Kojos rankovė
13	1	Balno postas	63	2	Rėmo guolis
14	2	Rankos svoris	64	2	Kojų dangtis
15	1	M6 alkūninis varžtas	65	1	Įžeminimo varžtas
16	1	Skriemulys	66	4	Didelė kojos įvorė
17	4	M4 x 14 mm varžtas	67	1	Vežimas
18	4	Varžtas su plokščia galvute M10 x 20 mm	68	2	Kojos tarpinė
19	1	Krumplis / dešinioji alkūninė svirtis	69	4	Mažoji kojos įvorė
20	1	Švytuoklinė ašis	70	1	Dešinioji rankena
21	1	Kairioji alkūninė svirtis	71	1	Kairė rankena
22	1	Smagračio mazgas	72	1	Dešinysis valdymas
23	1	Vairo dangtelis	73	1	Kairysis valdymas
24	2	Švytuoklinė įvorė	74	1	Veleno dangtis
25	1	Pavaros diržas	75	1	Veleno dangčio įvorė
26	2	Reguliavimo mazgas	76	4	Stabilizatoriaus dangtelis
27	2	M10 ašies veržlė	77	2	Pėdos
28	2	Posto spaustukas	78	2	Lyginimo kojėlė
29	1	Dešinysis pagrindo dangtelis	79	1	Valdiklis
30	1	Dešinysis skydas	80	1	Valdiklio dangtelis
31	2	Skydo dangtis	81	4	M4 x 8 mm mašininis varžtas
32	1	Kairysis skydas	82	1	Pasipriešinimo variklis
33	1	Dešinysis diskas	83	22	M4 x 16 mm varžtas
34	1	Dešinysis nuolydžio variklio dangtelis	84	4	M4 x 12 mm flanšinis varžtas
35	1	Kairės pusės polinkio variklio dangtelis	85	2	Pašto rankenėlės dangtelis
36	1	Viršutinio nuolydžio variklio dangtelis	86	3	Užveržiamoji veržlė
37	1	Kairysis diskas	87	2	Įvorė nuožulniajam varikliui
38	1	Rankinio svorio dėklas	88	1	Nuožulniojo variklio tarpinė
39	1	Vairo stulpelio dangtelis	89	1	Nuolydžio variklis
40	1	Priedų dėklas	90	1	Magneto laikiklis
41	1	M8 balno varžtas	91	1	Dešinysis magneto laikiklio dangtelis
42	1	Balnelio veržlė	92	1	Kairės pusės magneto laikiklio dangtelis

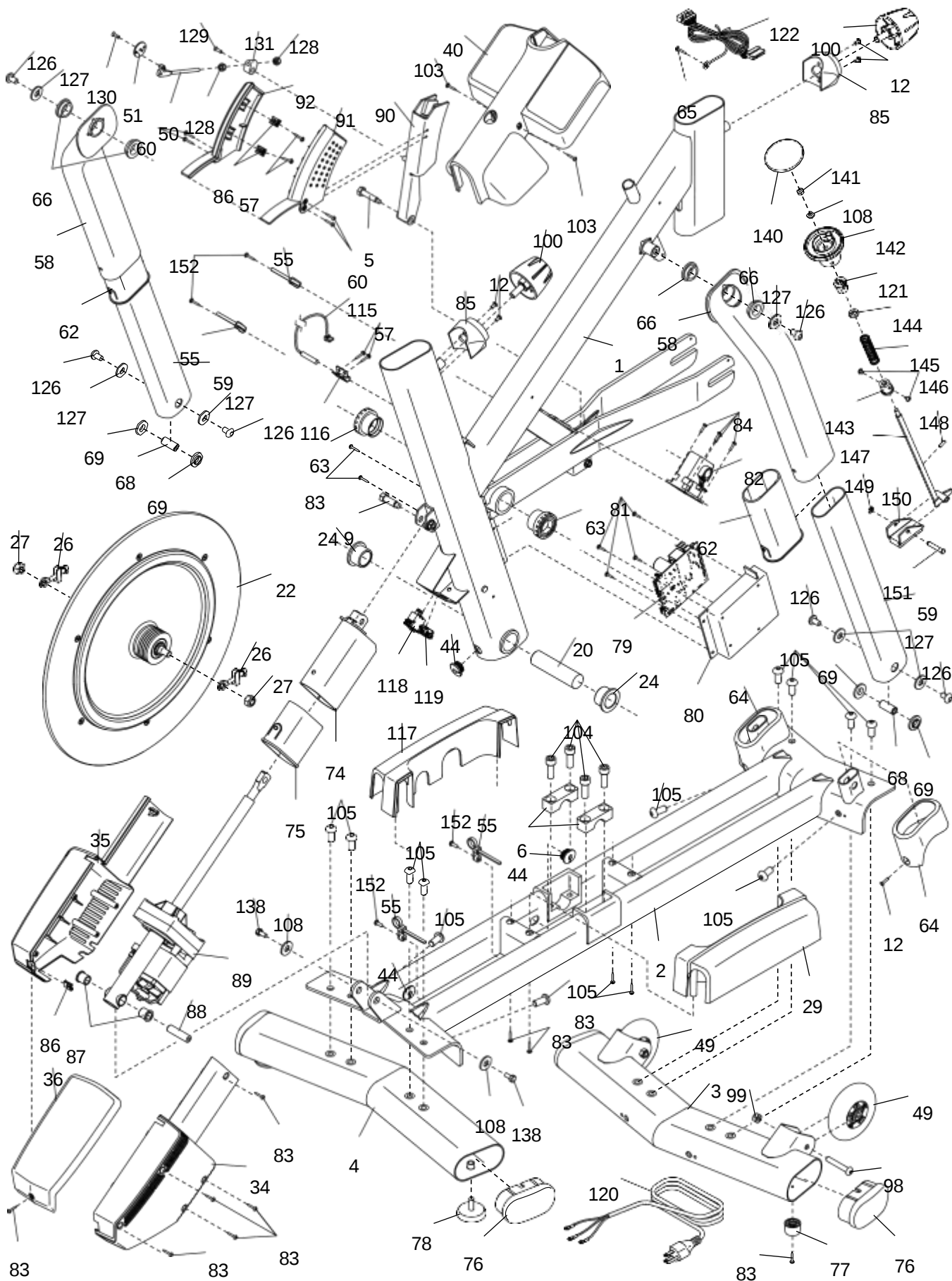
43	2	Vežimėlio dangtelis	93	4	M8 x 12 mm pataisos varžtas
44	3	Vieno laido įvorė	94	1	M10 x 52 mm varžtas
45	1	Dešiniojo balnelio stulpelio įvorė	95	1	M10 uoginė veržlė
46	1	Kairiojo balnelio stulpelio įvorė	96	2	M6 x 25 mm varžtas
47	1	Dešiniojo vairo stulpelio įvorė	97	1	Vairas
48	1	Kairiojo vairo stulpelio įvorė	98	2	M8 x 50 mm varžtas
49	2	Ratas	99	3	M8 fiksavimo veržlė
50	1	Reguliavimo svirtis	100	2	Pašto rankenėlė
Raktas Nr.	Kieki s.	Aprašymas	Raktas Nr.	Kieki s.	Aprašymas
101	1	Vežimo rankenėlė	128	2	M5 veržlė
102	4	M4 x 12 mm mašininis varžtas	129	1	M5 x 8 mm varžtas
103	2	M4 x 10 mm varžtas	130	1	M3 x 8 mm varžtas
104	4	M10 spaustuko varžtas	131	1	Reguliavimo blokas
105	12	M10 x 20 mm varžtas	132	2	M4 x 10 mm bukasis varžtas
106	1	M8 x 85 mm varžtas	133	2	M3 x 20 mm varžtas
107	2	M4 x 14 mm mašininis varžtas	134	1	Plastikinė tarpinė
108	3	M6 poveržlė	135	5	M10 fiksavimo veržlė
109	1	Kronšteino tvirtinimas	136	3	M4 x 16 mm įsukamas varžtas
110	2	Dviejų laidų įvorė	137	2	Magneto skriemulys
111	2	Viršutinio ir apatinio posūkio diskas	138	2	M6 x 12 mm varžtas
112	1	Centro pasukimo diskas	139	1	Stūmimo poveržlė
113	2	Vidinis posūkio diskas	140	1	Stabdžių rankenėlės dangtelis
114	2	Išorinis posūkio diskas	141	1	M6 fiksavimo veržlė
115	1	Nendrinis jungiklis / laidas	142	1	Apatinė stabdžių rankenėlė
116	1	Nendrinio jungiklio spaustukas	143	1	Apatinė stabdžių įvorė
117	1	Kairės bazės dangtelis	144	1	Pavasario stotelė
118	1	Maitinimo jungiklis	145	1	Stabdžių spyruoklė
119	1	Maitinimo laido įvorė	146	2	M4 x 5 mm varžtas
120	1	Maitinimo laidas	147	1	Stabdžių velenas
121	1	Viršutinė stabdžių įvorė	148	1	Ritininis kaištis
122	1	Apatinis laidas	149	1	E-žiedas
123	1	Viršutinė viela	150	1	Stabdžių batas
124	1	Prailginimo laidas	151	1	Batų smeigtukas
125	1	Valdymo laidas	152	6	M4 x 12 mm bukasis varžtas
126	6	M8 x 12 mm varžtas	*	–	Vartotojo vadovas
127	6	M8 didelė poveržlė	*	-	Surinkimo įrankis

Pastaba: specifikacijos gali būti keičiamos be išankstinio įspėjimo. Informacijos apie atsarginių dalių užsakymą rasite šio vadovo galiniame viršelyje. *Šios dalys nėra pavaizduotos.

IŠARDYTAS PIEŠINYS

R0718A

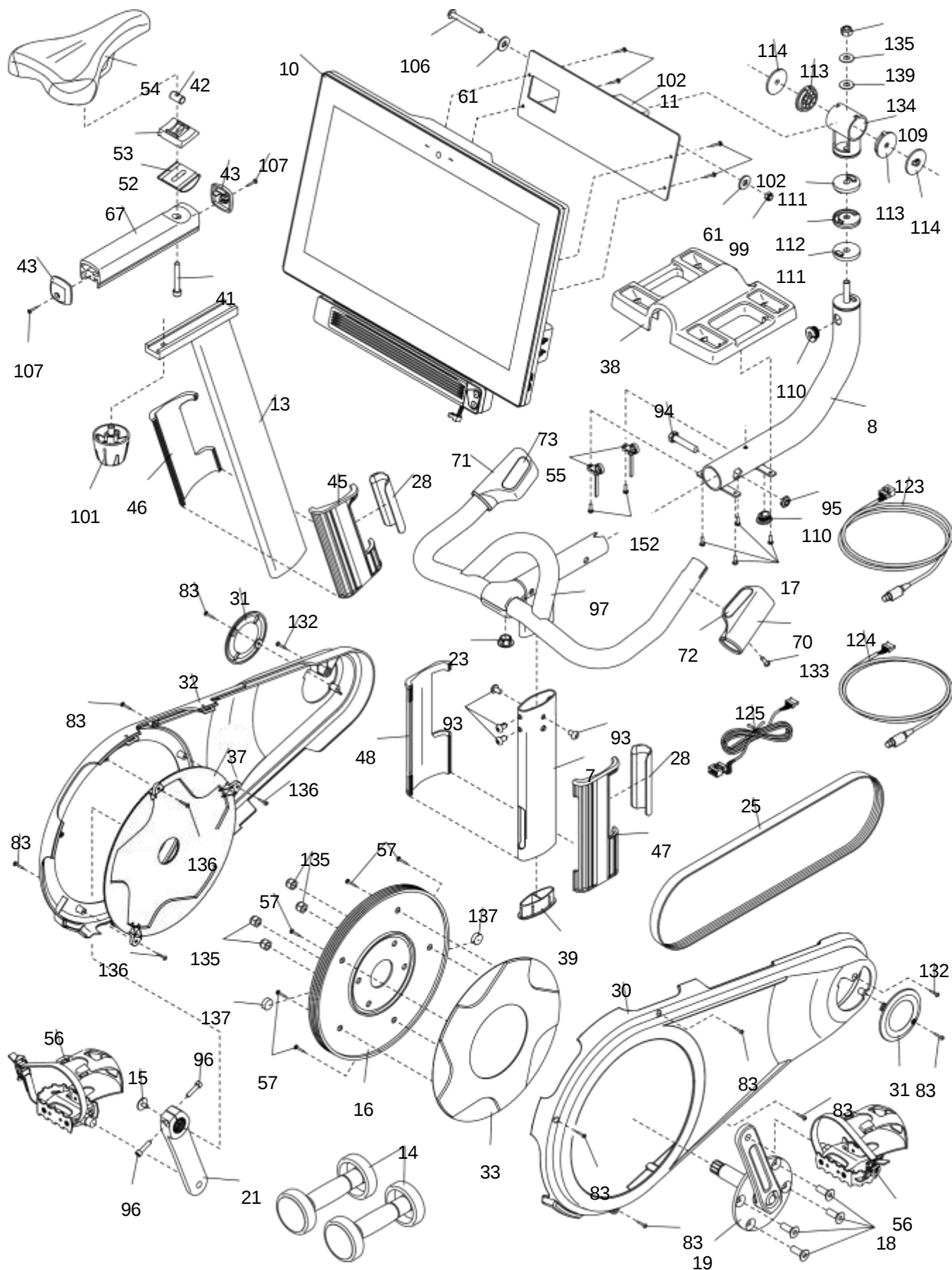
Modelio Nr. NTEX02117.1



IŠARDYTAS BRĖŽINYS B

R0718A

Modelio Nr. NTEX02117.1



ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS

Norėdami užsisakyti atsarginių dalių, žr. šio vadovo priekinį viršelį. Kad galėtume jums padėti, susisiekę su mumis, pasiruoškite pateikti toliau nurodytą informaciją:

- gaminio modelio numeris ir serijos numeris (žr. šio vadovo priekinį viršelį).
- gaminio pavadinimas (žr. šio vadovo priekinį viršelį).
- atsarginės (-ių) dalies (-ių) rakto numerį ir aprašymą (žr. dalių sąrašą ir išaiškintą brėžinį šio vadovo pabaigoje).

RIBOTA GARANTIJA

SVARBU: Jei norite apsaugoti savo treniruoklį naudodami išplėstinį aptarnavimo planą, žr. 5 puslapį.

"ICON Health & Fitness, Inc." (ICON) garantuoja, kad šis gaminys, esant įprastoms naudojimo ir aptarnavimo sąlygoms, neturi gamybos ir medžiagų defektų. Rėmui suteikiama garantija pirmajam pirkėjui (klientui) visą jo naudojimo laiką. Dalims suteikiama trejų (3) metų garantija nuo įsigijimo datos. Darbui suteikiama vienerių (1) metų garantija nuo pirkimo datos.

Ši garantija galioja tik pirminiam pirkėjui (klientui) ir nėra perduodama. ICON įsipareigojimai pagal šią garantiją apsiriboja gaminio taisymu arba pakeitimu, ICON pasirinkus, per vieną iš jos įgaliotų paslaugų teikėjų. Visi remonto darbai, dėl kurių pateikiamos garantinės pretenzijos, turi būti iš anksto patvirtinti ICON. Jei pakaitinės dalys siunčiamos, kol gaminiui galioja garantija, klientas turės sumokėti minimalų tvarkymo mokestį. Už aptarnavimą namuose klientas gali būti atsakingas už minimalų kelionės mokestį. Ši garantija netaikoma gaminio pažeidimams, atsiradusiems vežant krovinį. Ši garantija automatiškai nustoja galioti dėl šių sąlygų: (1) jei gaminys naudojamas kaip parduotuvės ekspozicijos modelis, (2) jei gaminys įsigytas arba gabenamas už JAV ribų, (3) jei nesilaikoma visų šiame vadove pateiktų instrukcijų ir įspėjimų, (4) jei gaminys naudojamas netinkamai arba neįprastai, arba (5) jei gaminys naudojamas ne pagal paskirtį. komerciniais ar nuomos tikslais. ICON nesuteikia jokių kitų garantijų, išskyrus pirmiau nurodytas.

ICON neatsako už šiuos nuostolius: (1) netiesioginius, specialiuosius ar netiesioginius nuostolius, atsirandančius dėl gaminio naudojimo ar veikimo arba susijusius su juo; (2) nuostolius, susijusius su ekonominiais nuostoliais, turto praradimu, negautomis pajamomis ar pelnu, prastu malonumu ar naudojimu, pašalinimo ar įrengimo išlaidomis; (3) kitus bet kokio pobūdžio netiesioginius nuostolius. Kai kuriose valstybėse neleidžiama atsitiktinių ar netiesioginių nuostolių pašalinimas ar apribojimas. Todėl pirmiau nurodytas apribojimas klientui gali būti netaikomas.

Pagal šį dokumentą suteikiama garantija pakeičia visas kitas garantijas, o bet kokios numanomos tinkamumo parduoti ar tinkamumo tam tikram tikslui garantijos apsiriboja čia išdėstytais sąlygomis ir trukme. Kai kuriose valstybėse neleidžiama apriboti numanomos garantijos galiojimo laiko. Atitinkamai pirmiau nurodytas apribojimas gali būti netaikomas klientui. Ši garantija suteikia konkrečias teises; klientas gali turėti kitų teisių, kurios įvairiose valstijose skiriasi.

Dėl garantinio aptarnavimo skambinkite telefono numeriu, nurodytu šio vadovo viršelyje. Iš anksto nurodykite gaminio modelio numerį ir serijos numerį (žr. šio vadovo priekinį viršelį).

"ICON Health & Fitness, Inc.", 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813