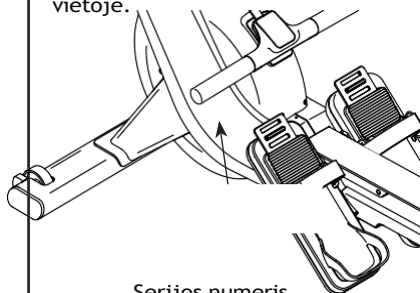


NordicTrack® RW300

Vartotojo vadovas Modelis Nr. NTRW39125
- INT.0 Serijos Nr.

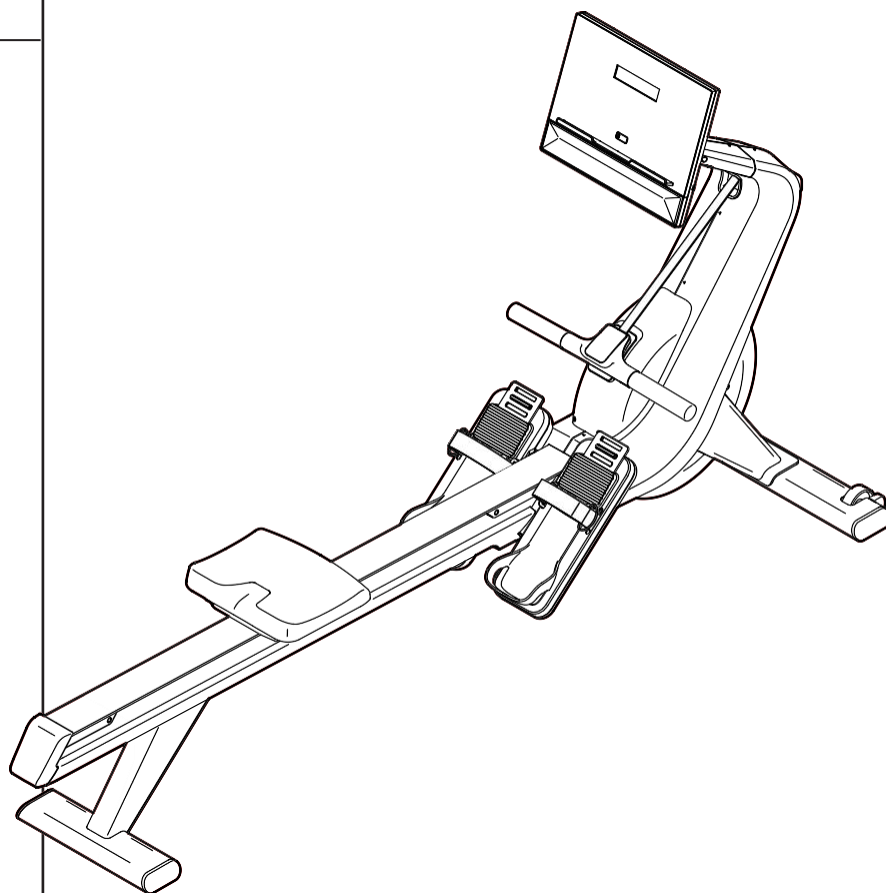
Įrašykite eilės numerį pirmiau nurodytoje vietoje.



Serijos numeris

UNITED KINGDOM Website:
iFITsupport.eu E-mail:
csuk@ifit.com Write: iFIT Health
& Fitness Limited Unit 4,
Westgate Court Silkwood Park
OSSETT WF5 9TT UNITED
KINGDOM

AUSTRALIA Call: 1800 993 770
E-mail: australiacc@ifit.com
Write: iFIT Inc. PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
AUSTRALIA



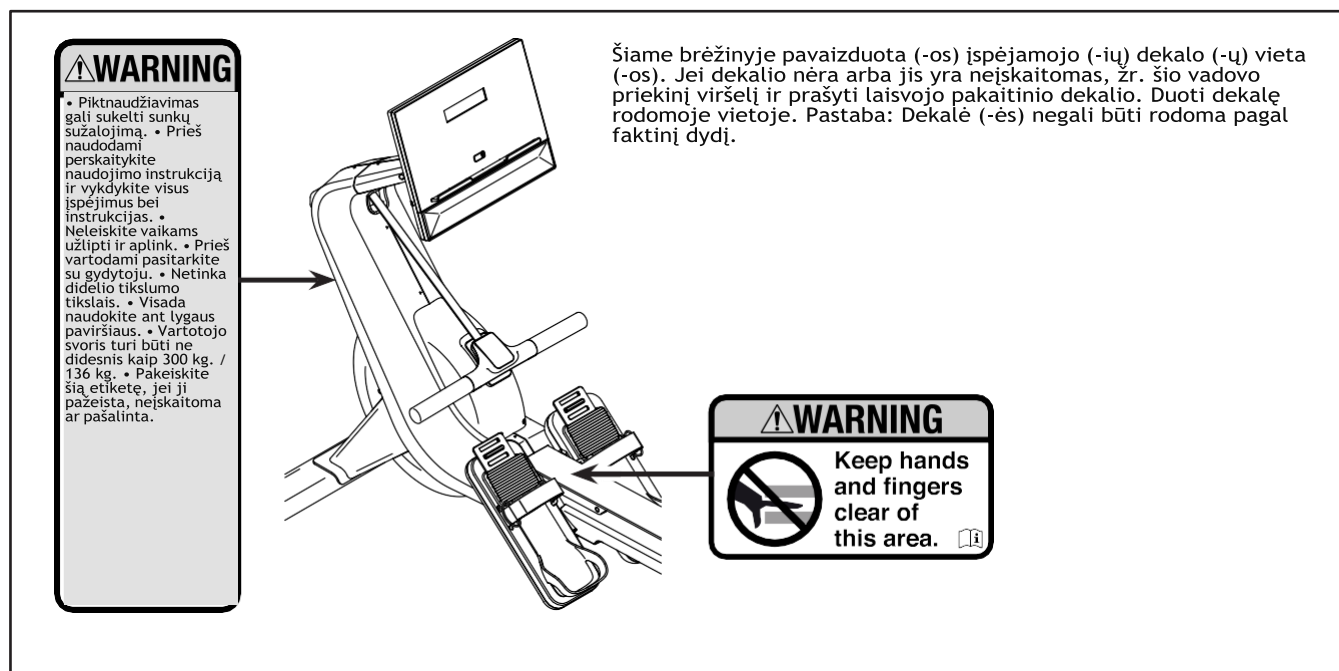
ATSARGIAI

Prieš naudodami šią įrangą, perskaitykite
visas atsargumo priemones ir instrukciją.
Laikykite šį vadovą, kad galėtumėte jį
perskaityti ateityje.

TURINYS

ISPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETA	2
SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS	3
PRIEŠ PRADĖDAMI	4
DALIŲ IDENTIFIKAVIMO SCHEMA	5
SURINKIMAS.....	6
KAIP NAUDOTIS	13
KAIP NAUDOTIS KONSOLĖS FUNKCIJOMIS	15
PRIEŽIŪRA IR GEDIMŲ ŠALINIMAS	23
MANKŠTOS GAIRĖS	26
DALIŲ SĄRAŠAS.....	28
SURINKTO GAMINIO BRĖŽINYS.....	30
ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS.....	Galinis viršelis
INFORMACIJA APIE PERDIRBIMĄ.....	Galinis viršelis
JK / ES ATITIKTIES DEKLARACIJA.....	Galinis viršelis

ISPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETA WARNING DECAL PLACEMENT



NORDICTRACK ir IFIT yra registruoti iFIT Inc prekių ženklai. App Store yra prekių ženklas Apple Inc., registruotas JAV ir kitose šalyse. "Android" ir "Google Play" yra "Google LLC" prekių ženklai. Žodinis "Bluetooth®" ženklas ir logotipai yra įregistruoti "Bluetooth SIG, Inc". prekių ženklai ir naudojami pagal licenciją. IOS yra prekių ženklas ar registruotas prekių ženklas Cisco JAV ir kitose šalyse ir yra naudojamas pagal licenciją.

SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS

[SPĖJIMAS: Siekiant sumažinti sunkaus sužeidimo riziką, prieš naudodami irklavimo treniruoklis perskaitykite visas svarbias atsargumo priemones ir instrukcijas šiame vadove ir visus įspėjimus ant irklavimo treniruoklio. iFIT nepriima atsakomybės už asmens sužalojimą ar turto žalą, patirtą naudojant šį produktą arba jį naudojant.

1. Savininkas privalo užtikrinti, kad visi treniruoklio naudotojai būtų tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis.
2. Jaunesniems nei 16 metų vaikams ir gyvūnams niekada neleiskite artintis prie treniruoklio.
3. Pasitarkite su savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėju prieš pradėti bet pratimų programą. Tai ypač svarbu vyresniems kaip 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų.
4. Pasitarkite su savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėjas prieš pradėdant ar tęsiant bet pratimus pro nėštumo metu. Naudokite irklavimo treniruoklis tik pagal savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėjo leidimą.
5. irklavimo treniruoklis nėra skirtas žmonėms su sumažėjusiomis fizinėmis, jutiminėmis ar psichinėmis galimybėmis arba patirties trūkumu ir žinių trūkumu, nebent už jų saugumą atsakingas asmuo jiems pateiktų irklavimo treniruoklis naudojimo priežiūrą ar instrukciją.
6. Naudokite irklavimo treniruoklis tik kaip aprašyta šiame vadove.
7. irklavimo treniruoklis skirtas naudoti tik namuose. Ar nenaudoti irklavimo treniruoklis komercinėje, nuomos ar institucinėje aplinkoje.
8. Laikykite irklavimo treniruoklis viduje, atokiau nuo drėgmės ir dulkių. Nedėkite irklavimo treniruoklis į garažą ar padengtą kiemėlį ar šalia vandens.
9. Vieta irklavimo treniruoklis ant lygio paviršiaus, su kilimėlis po juo apsaugoti grindys ar kilimas. Įsitikinkite, kad aplink irklavimo treniruoklis yra bent 2 pėdos (0,6 m).
10. Patikrinti ir tinkamai sugriežtinti visas dalis kiekvieną irklavimo treniruoklis vartojimo laikas. Susidėvėjusios dalys nedelsiant pakeičiamos. Naudokite tik pateiktas dalis.
11. irklavimo treniruoklis neturėtų būti naudojamas asmenims sveriantiems daugiau kaip 136 kg.
12. Sportuodami dėvėkite tinkamus drabužius; nedėvėkite palaidų drabužių, kurie gali būti sugauti irklavimo treniruoklis. Visada dėvėti sportinius batus, kad apsaugotų kojas.
13. Visada laikykite nugarą tiesiai, kol naudojate irklavimo treniruoklis; nereikia nulaužti nugarą.
14. Neatleiskite irklavimo rankena, o diržas ištrauktas.
15. Per fizinio krūvio gali sukelti didelę žalą arba mirtį. Jei jaučiate silpnumą, dusulį ar skausmą, nedelsdami nutraukite treniruotę ir pailsėkite.

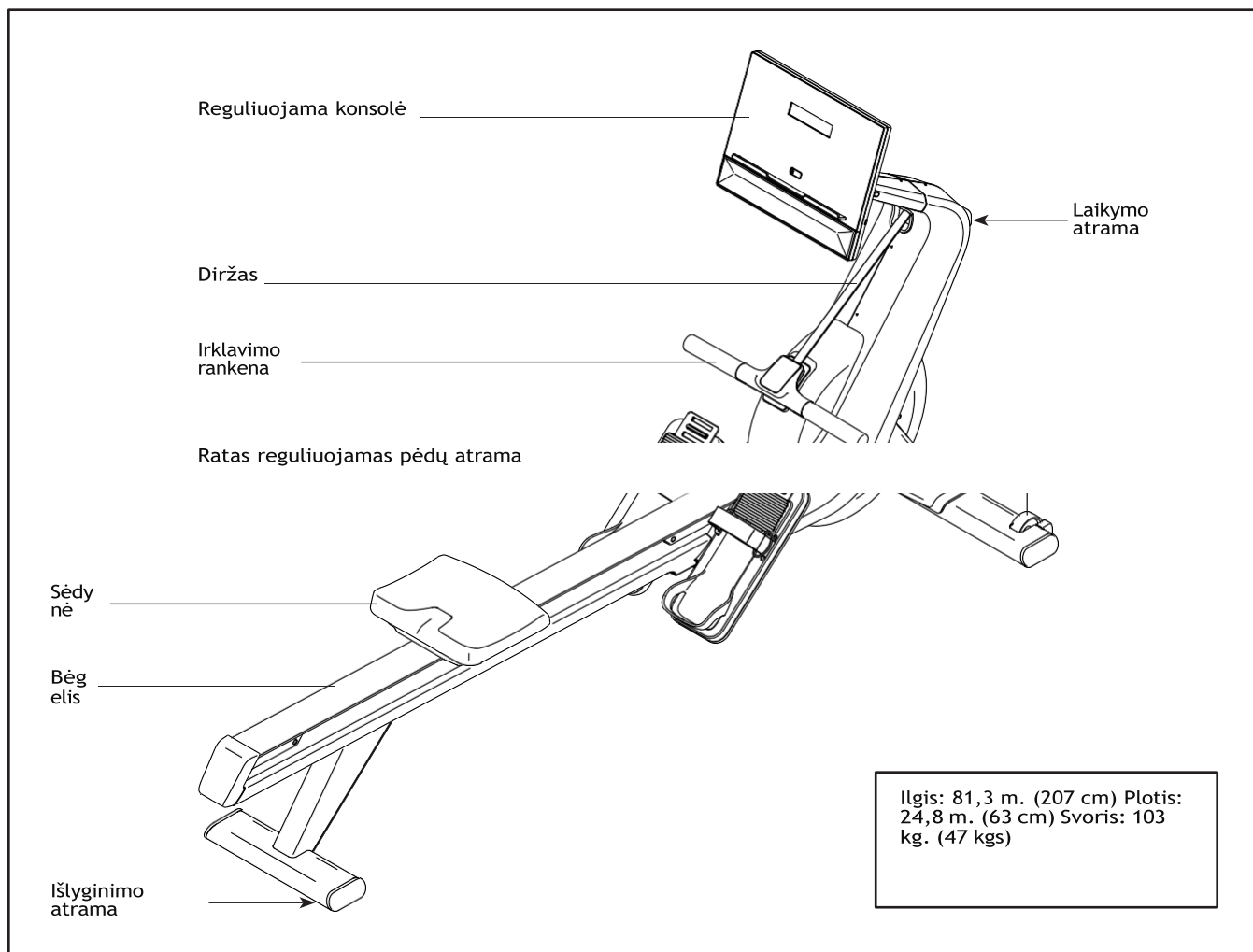
PRIEŠ PRADEDANT

Dėkojame, kad pasirinkote naują NORDICTRACK® RW300 irklavimo treniruoklį. Sėjimas yra veiksmingas pratimas didinti širdies ir kraujagyslių tinkamumą, pastato ištvermės, ir tonizuojantis kūną. RW300 irklavimo treniruoklis yra skirtas leisti jums mėgautis šio veiksmingo pratimo patogumo ir privatumo savo namuose.

Šis vadovas, žr. šio vadovo priekinį viršelį. Kad padėtumėte Jums, prieš kreipdamiesi į mus pažymėkite gaminio modelio numerį ir serijos numerį. Modelio numeris ir serijos numerio dekalo vieta pateikiami šio vadovo priekiniame viršelyje.

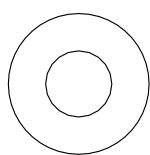
Prieš pradėdami naudoti irklavimo treniruoklį, atidžiai perskaitykite šį vadovą. Jei turite klausimų po skaitymo

Prieš skaitant toliau, prašome peržiūrėti žemiau piešinį ir susipažinti su pažymėtomis dalimis.

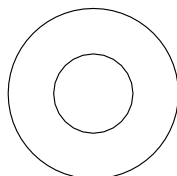


DALIŲ ATPAŽINIMO LENTELĖ

Mažoms surenkamoms dalims identifikuoti naudokite toliau pateiktus brėžinius. Kiekvieno piešinio skliausteliuose nurodomas pagrindinis dalies numeris iš DALIES SĄRAŠO prie šio vadovo pabaigos. Skaičius po rakto numerio - tai surinkimui sunaudotas kiekis. Pastaba: Jei dalis nėra aparatinės įrangos rinkinyje, patikrinkite, ar ji iš anksto surinkta. Gali būti pridedama papildomų dalių.



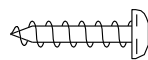
M8 Washer
(129) -2



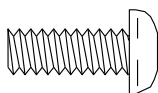
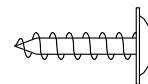
M10 Washer
(34) -6



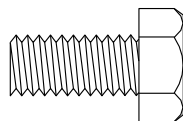
M4 x 16mm
mašinos įvorė
(104) -10



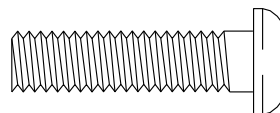
M4 x 16mm įvorė (107) -4 M4 x 16mm
Washer galvos įvorė (134) -4



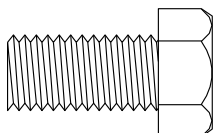
M6 x 16mm
įvorė (126) -4



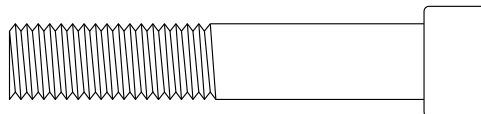
M8 x 16mm
įvorė (130) -2



M8 x 32mm įvorė
(125) -1



M10 x 20mm



M10 x 55mm įvorė
(114) -3

SURINKIMAS

- Asamblėjai reikia dviejų asmenų.
- Visas dalis padėkite išvalytoje vietoje ir pašalinkite pakavimo medžiagos. Neišmeskite pakuotės, kol neužbaigsite visų surinkimo etapų.
- Mažoms dalims identifikuoti žr. 5 p.

- Asamblėja gali būti baigta naudojant įrankiai. Norėdami išvengti sugadinimo, nenaudokite elektrinių įrankių montavimui.

Pastaba: Pasilik įdėtus įrankius. Vienas ar daugiau gali prireikti priemonių prisitaikyti ateityje.

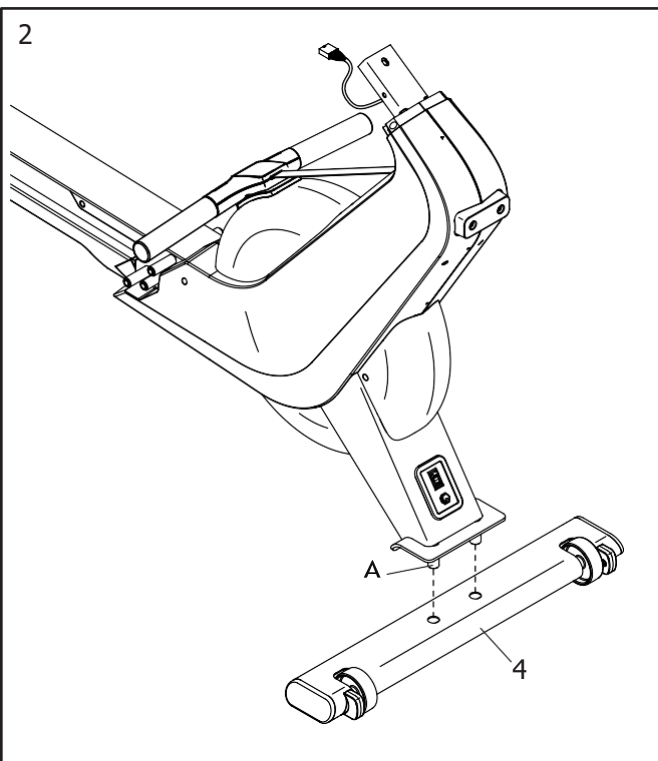
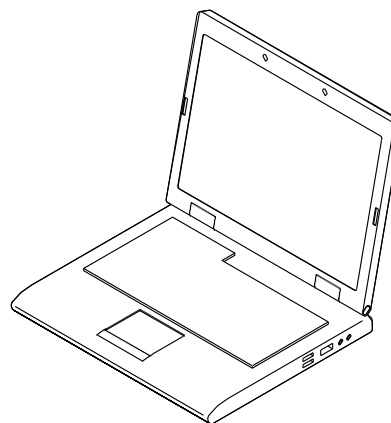
1 1. Registruotis savo produktą ir aktyvuoti savo garantiją Jungtinėje Karalystėje, pereiti prie iFITsupport.eu. Jei neturite interneto prieigos, užpildykite karo išlygą garantinėje knygelėje ir išsiųskite ją registruotu paštu garantijos knygelės viršelio adresu.

Registruotis savo produktą ir aktyvuoti savo garantiją Australijoje, elektroniniu paštu arba paštu šią informaciją į elektroninio pašto adresą arba pašto adresą ant šio vadovo viršelio. • Jūsų kvitas (įsitikinkite, kad turite kopiją) • Jūsų vardas, pavardė, adresas ir telefono numeris • modelio numeris, serijos numeris ir pavadinimas

(žr. šio vadovo priekinį viršelį)

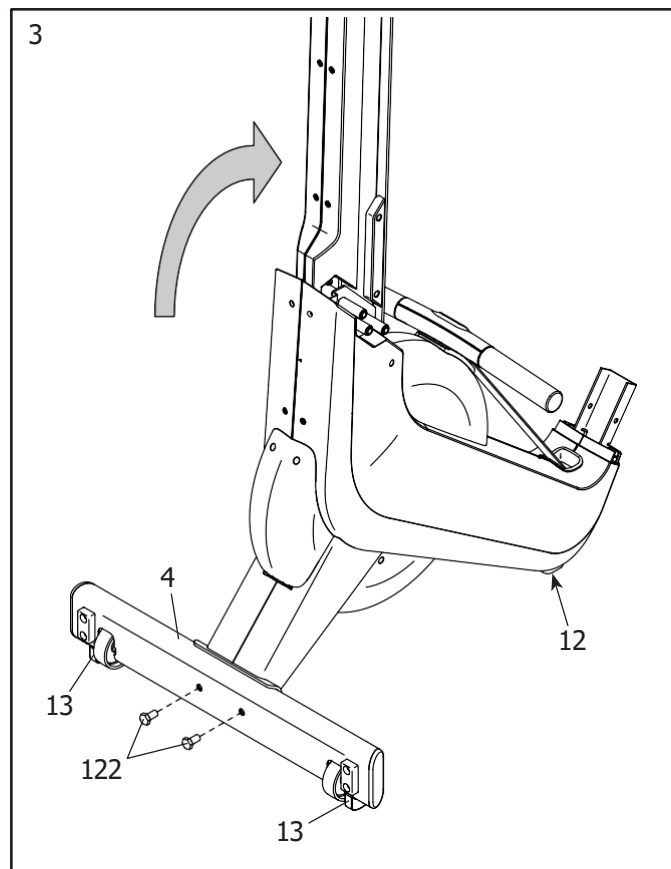
2. Orientuoti stabilizatorius (4), kaip parodyta, ir nustatyti jį grindų priešais irklavimo treniruoklis.

Tada, su antrojo asmens pagalba, pakelti irklavimo treniruoklis ir įterpti du postus (A) į skyles stabilizatorius (4).



3. Su antrojo žmogaus pagalba, padidinti irklavimo treniruoklis, kaip parodyta, kol jis ilsisi dideliame ir mažame sandėlyje (12, 13). Įsitikinkite, kad stabilizatorius (4) yra vietoje.

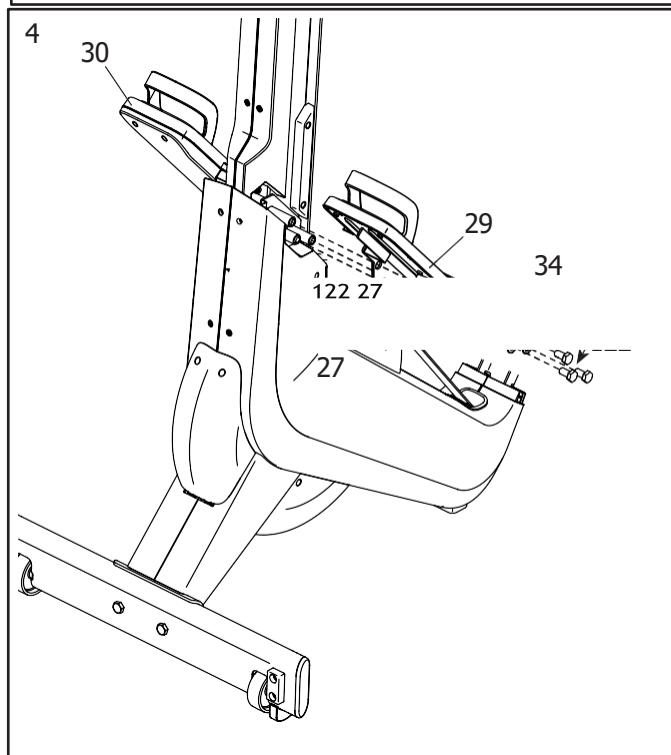
Tada prijunkite stabilizatorių (4) su dviem M10 x 20mm dydžio sraigtais (122); paleiskite abu sraigtus ir juos priverskite.



4. Nustatyti dešiniąją pėdų atrama (29) ir nukreipti ją kaip parodyta.

Pritvirtinkite dešinįjį pėdų atrama laikiklį (27) dešinėje irklavimo treniruoklio pusėje su trimis M10 x 20mm Screws (122) ir trimis M10 Screws (34); pradėkite visus tris Screws, ir tada juos priverskite.

Tokiu pačiu būdu prijunkite kairiąją pėdų atrama (30).

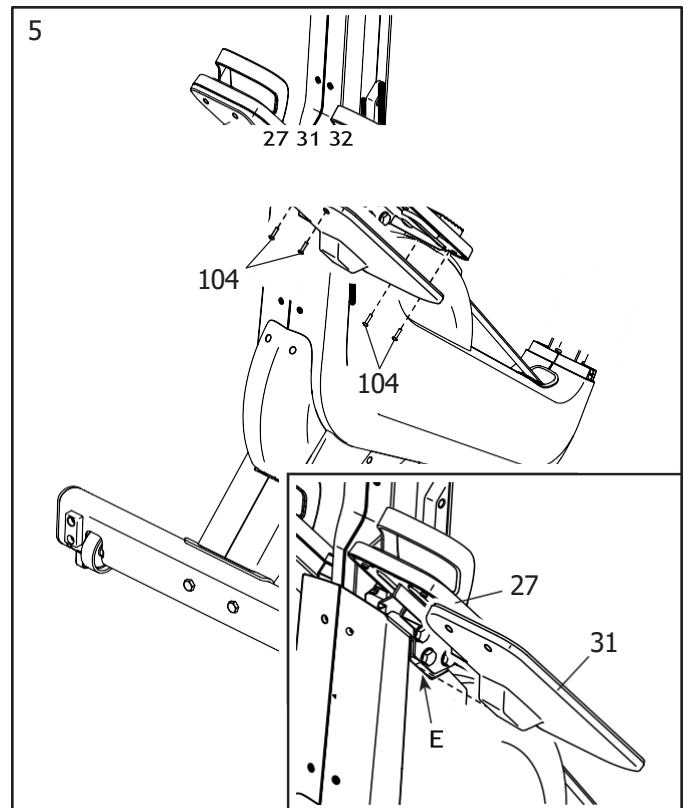


5. Nustatyti dešinįjį pėdų atrama dugną (31) ir orientyrą kaip parodyta.

Žr. inset piešinį. Pastumkite dešinįjį pėdų atrama dugną (31) pagal dešinįjį pėdų atrama laikiklį (27) taip, kad dešinysis pėdų atrama dugnas slysta į nurodytą išpjovą (E).

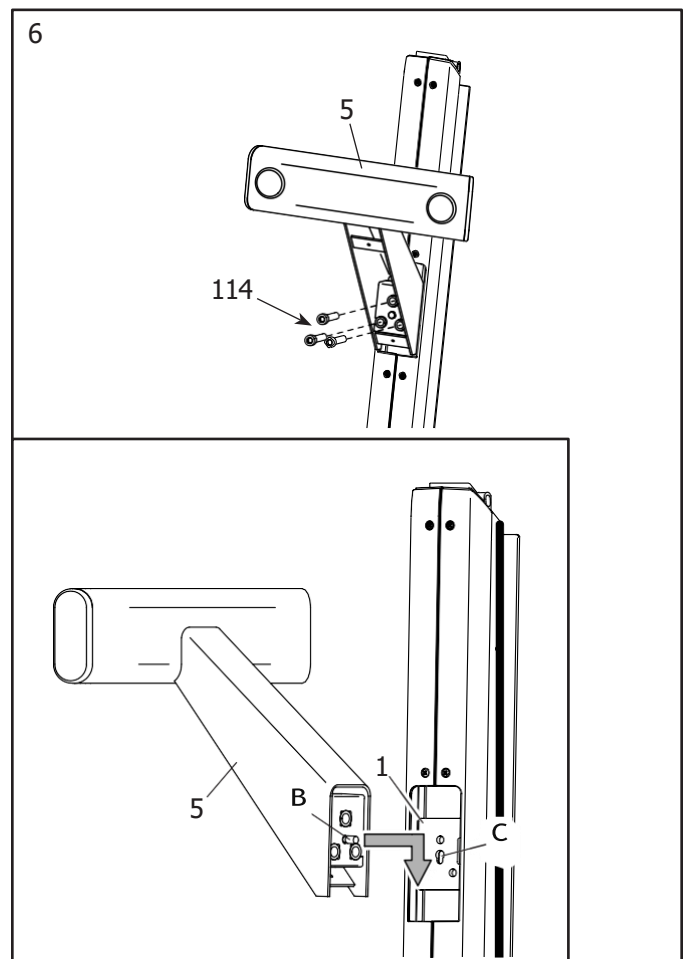
Pritvirtinkite dešinįjį pėdų atrama dugną (31) prie dešiniojo pėdų atrama laikiklio (27) su keturiais M4 x 16mm ilgio mašiniais ekranais (104); įjunkite visus keturis automatinius ekranus, tada juos priverskite.

Vienu būdu prijunkite kairiąją pėdų atrama apačią (32).



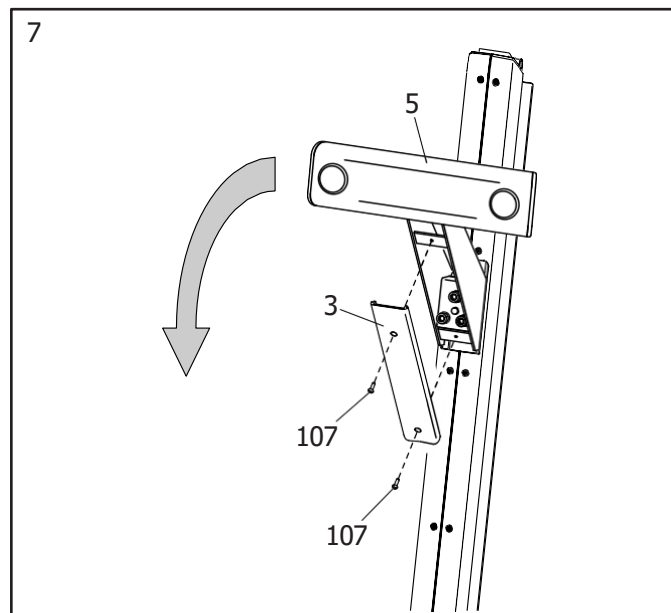
6. Žr. inset piešinį. Rasti nurodytą kaištis (B) ant galinio laiptelio (5). Įkišti smeigtuką į rakto skylutę (C) į irklavimo treniruoklio rėmo (1), ir tada stumti atgal atgal, kol jis sustoja. Įsitikinkite, kad kaištis turi galinį kaištį.

Tada prijunkite galinį Leg (5) su trimis M10 x 55mm Sraigtais (114); pradėkite visus tris Sraigtus ir juos priverskite.



7. Galinio Leg viršelio pritvirtinimas (3) prie galinio Leg (5) su dviem M4 x 16mm dydžio sraigtais (107).

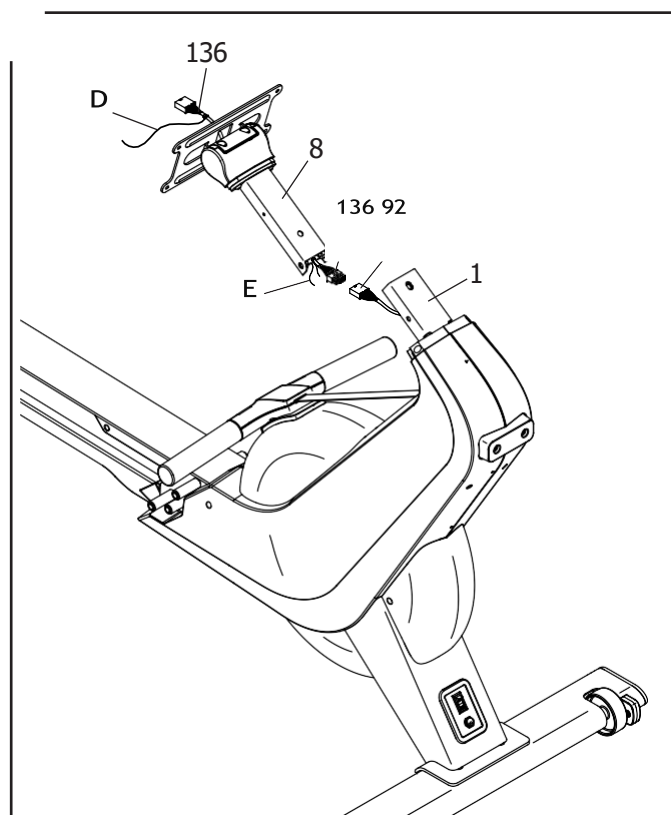
Tada, sumažinti irklavimo treniruoklis taip, kad galinis Leg (5) yra poilsio ant grindų.



8. Ar antras asmuo laikyti kaklą (8) šalia rėmas (1).

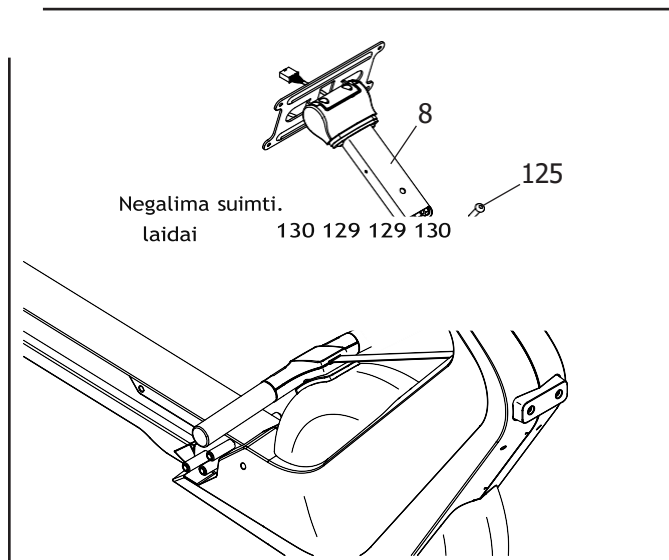
Nuo Kaklo (8) ir kaklo vielos (136) nuimkite viršutinę vielą (D). Apatinio vielinio jungiklio (E) nuimti negalima. Tada, prijungti Neko vielos prie pagrindinės vielos (92).

SVARBU: Laidų jungtys turėtų slysti kartu lengvai ir akimirksniu vietoje su garso paspaudimu. Jūs turite prijungti laidus teisingai, kad jūsų irklavimo treniruoklis tinkamai veikti.



9 9. Nesuimkite laidų. Pritvirtinkite kaklą (8)

prie rėmo (1) su dviem M8 x 16mm dydžio sraigtais (130), dviem M8 formos perjungikliais (129) ir M8 x 32mm dydžio sraigtais (125); paleiskite visus tris sraigtus, tada juos priverskite.

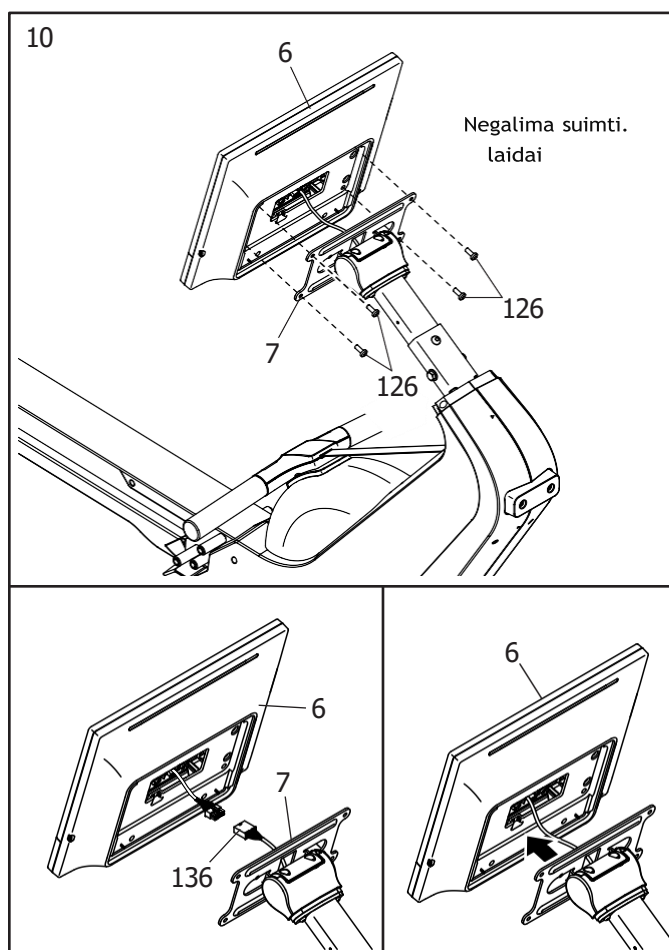


10. Žiūrėti kairįjį inset brėžinį. Per sekundę asmuo laiko konsolė (6) šalia konsolė Bracket (7), prijunkite vielą prie Neck Wire (136).

SVARBU: Laidų jungtys turėtų slysti kartu lengvai ir akimirksniu vietoje su garso paspaudimu. Jūs turite prijungti laidus teisingai, kad jūsų irklavimo treniruoklis tinkamai veikti.

Žr. teisingą inset piešinį. Atsargiai iki galo įstatykite jungtis ir vielą su pertekliniu laidu į konsolė (6).

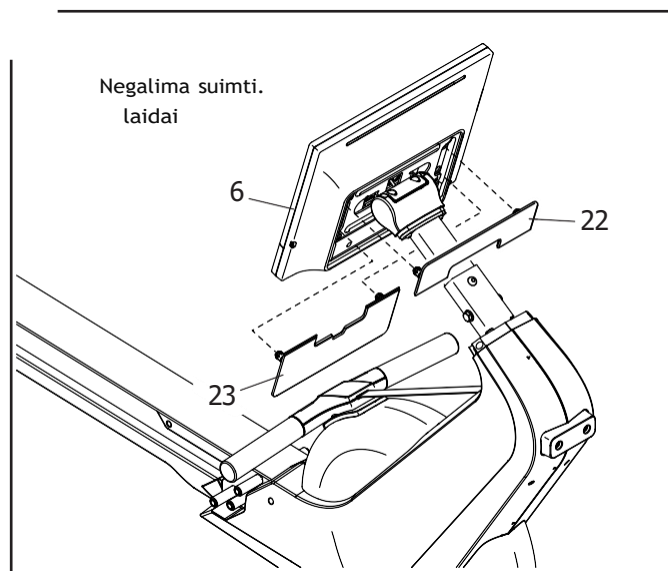
Nenuimkite vielų. COSOLE(6) prijungiamas prie COSOLE (7) su keturiais M6 x 16mm dydžio sraigtais (126); įjungiami visi keturi Sraigčiai, įsitikinkite, kad COSOLE (6) yra toks pat, o tada užspaudžiami Sraigčiai.



11. Per šį žingsnį neimkite laidų.

Nurodyti COSOLE apatinę dangą (23). Prispauskite konsolės apatinį dangtelį prie užpakalinės konsolės dalies (6). Pastaba: Gali būti naudinga atsargiai paspausti į konsolės apatinio viršelio šonus su savo rankos kulnu, kad jis būtų įspaustas.

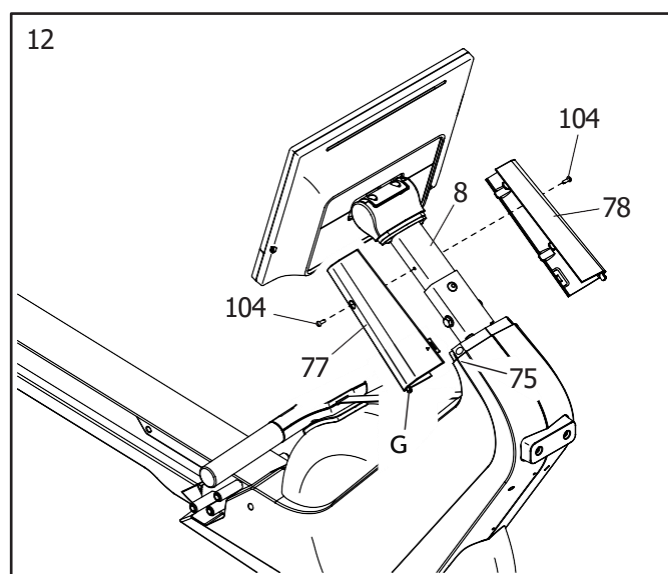
Tada paspauskite konsolės viršutinį dangtelį (22) ant užpakalinės konsolės dalies (6).



12. Nustatyti dešinės kaklo skydas (77) ir nukreipti jį kaip parodyta.

Toliau į dešinįjį skydą (75) įdėkite nurodytą skirtuką (G) ant dešinės žarnos skydo (77) ir pridėkite dešinįjį skydą prie karkaso (8) su M4 x 16mm mašininio lanku (104).

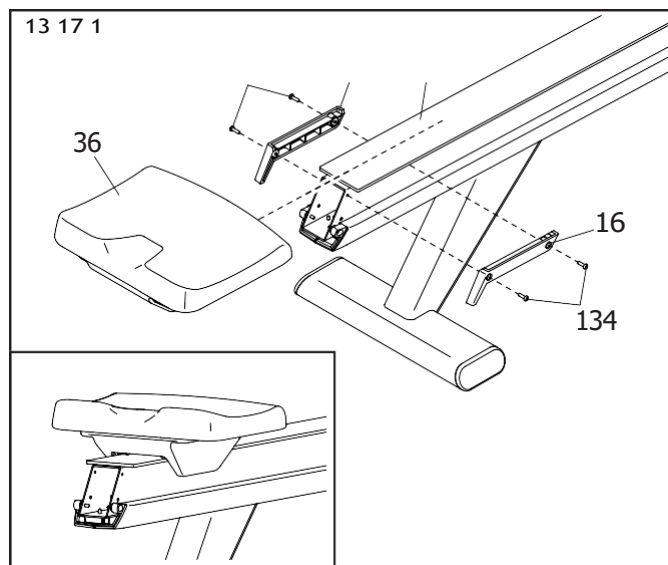
Taip pat pritvirtinkite kairiosios karkaso skydą (78).



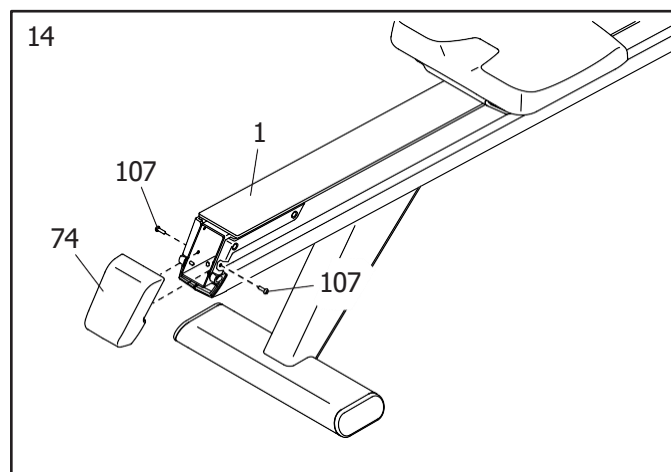
13. sėdynė (36), kaip parodyta, pakreipkite ir stumkite jį į rėmas (1).

Tada prie rėmo (1) prijunkite dešinįjį galinį stabdį (16) su dviem M4 x 16mm sraigtais (134).

Tokiu pačiu būdu pritvirtinkite kairiąjį galinį stabdį (17).

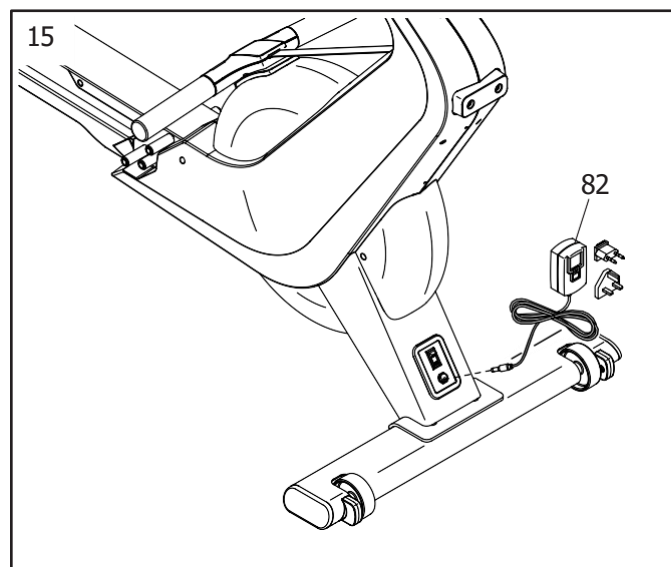


14. Paspauskite bėgelis Cap (74) į pabaigoje Rėmas (1). Pritvirtinkite bėgelis gaubtą dviem M4 x 16mm dydžio sraigtais (107).



15. Įjunkite maitinimo adapterį (82) į talpyklą irklavimo treniruoklis priekyje.

Pastaba: Prijungti maitinimo adapterį (82) į lizdą, žr. 13 puslapį.



16. Įsitikinkite, kad visos dalys yra tinkamai sugriežtinti prieš naudojant irklavimo treniruoklis. Vieta kilimėlis po irklavimo treniruoklis apsaugoti grindis. Išlaikyti įtrauktas priemones; gali prireikti vienos ar daugiau priemonių, kad ateityje būtų galima atlikti pakeitimus. Pastaba. Gali būti įtraukta papildoma techninė įranga.

KAIP NAUDOTI IRKLAVIMO TRENIRUOKLĮ

KAIP ĮRENGTI ĮRENGINIUS

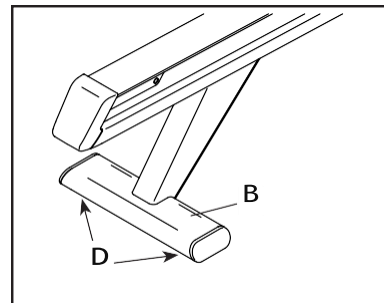
SVARBU: Jei irklavimo treniruoklis buvo veikiami šaltoje temperatūroje, prieš prijungiant prie maitinimo adapterio (A), leiskite jam sušilti iki kambario temperatūros. Jei to nepadarysite, galite pažeisti COSOLE ekranus ar kitus elektroninius komponentus.

SVARBU: Visada prijunkite maitinimo adapterį (A) į irklavimo treniruoklis prieš jį įkišdami į lizdą.

Įsitikinkite, kad maitinimo šaltinis (A) yra prijungtas prie irklavimo treniruoklis priekio talpyklės. Tada įjunkite maitinimo šaltinį į atitinkamą lizdą, ankamai įrengtą pagal visus vietinius kodus ir nuostatus.

KAIP LYGINTI irklavimo treniruoklis

Jei naudojant irklavimo treniruoklis nuožulni ant grindų, pasukite vieną arba abi išlyginimo kojas (D) po galiniu statulizeriu (B), kol bus pašalintas siūbavimas.



KAIP VARTOTI pėdų atramas

Pirma, sėdėti ant sėdynės ir įdėti savo kojas į kulno skliausteliuose (E).

Be to, pakeliama kulno laikiklio priekinė dalis (E), kulno laikiklis pastumiamas į norimą padėtį, o kulno laikiklio priekinis galas nuleidžiamas taip, kad nurodytas skirtukas (F) įsuktų vieną iš kulno laikiklio lizdų. Tada priverski Ediržas (G) virš kojos.

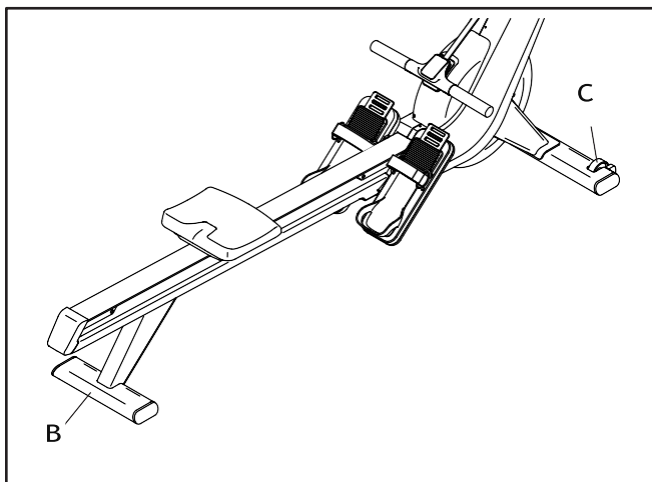
F

G

E

KAIP NAUDOTI irklavimo treniruoklis

Imkitės visų būtinų priemonių, kad nepakenktų grindims. Stovėti už irklavimo treniruoklis ir pakelti galinį stabilizatorių (B) tol, kol irklavimo treniruoklis bus sukti ant ratų (C). Atsargiai perkelti irklavimo treniruoklis į norimą vietą, ir tada sumažinti jį į grindis.



Sutvarkyk kitą pėdų atrama. Įsitikinkite, kad abiejų kulnų laikikliai (E) yra toje pačioje padėtyje.

KAIP VARTOTI KONSOLĘ

Norėdami reguliuoti pado kampą (H), tiesiog laikykite konsolę šonus ir paspauskite ją norimoje padėtyje.



Jei konsolė atsilaisvina arba nelieka savo vietoje, kai pakreipiamas aukštyn arba žemyn, žr. Kaip adaptuoti konsolę 24 p.

KAIP VEŽTI irklavimo treniruokli

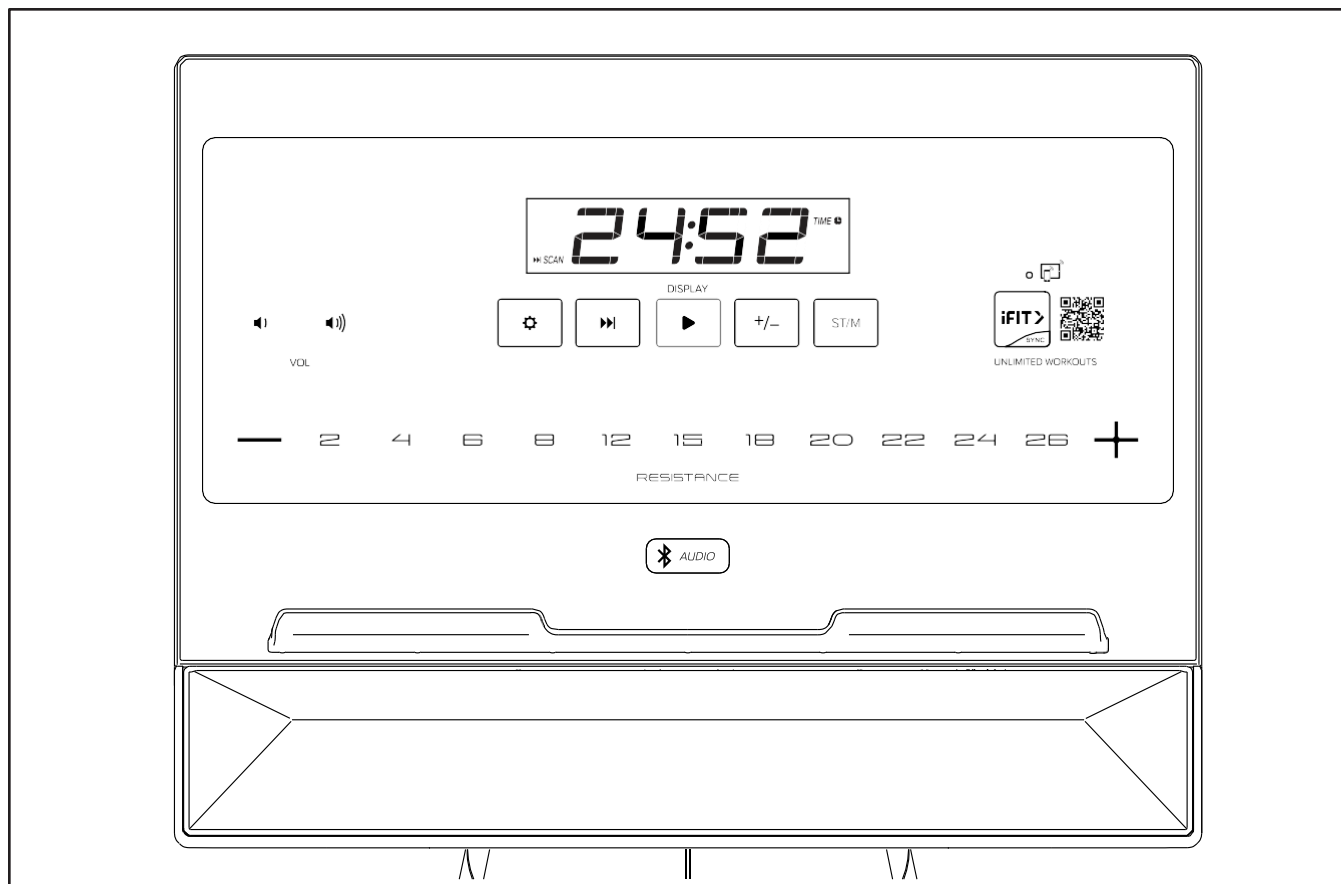
Sėdėti ant sėdynės, įdėti savo kojas į pėdų atramą, ir reguliuoti diržas, kad tilptų savo kojas. Tada, laikykite irklavimo rankena su overhand rankena.

Teisingas irklavimas susideda iš trijų fazių:

1. Pirmasis etapas yra CATCH. Slide the sėdynė į priekį, kol jūsų keliai beveik liesti savo krūtinės. Patraukite irklavimo rankena, kol jūsų rankos bus tiesiai virš jūsų kojų.
2. Antrasis etapas yra DRIVE. Stumti atgal su kojomis. Truputį atsiloškite klubuose (ne juosmens), laikydami nugarą tiesiai. Kai ištiesinsite kojas, patraukite irklavimo rankena link krūtinės. Laikyk savo alkūnes į išorę.
3. Trečiasis etapas yra FINISH. Jūsų kojos turėtų būti beveik tiesus. Toliau traukite irklavimo rankena, kol jūsų rankos bus net su savo krūtinės.

Po finišo etapo, prailginkite rankas pirmyn ir traukite sėdynę pirmyn naudodami kojas. Pakartokite šią seką, judėdami per visas tris fazes sklandžiai, skystu judesiu. Nepamirškite normaliai kvėpuoti, kaip jūs einate; niekada laikykite savo kvėpavimą.

KAIP NAUDOTI KONSOLĘ



KONSOLEX YPATUMAI

konsolė siūlo funkcijų, skirtų padaryti savo treniruotes efektyvesnis ir malonus pasirinkimas.

Kai naudojate rankinį konsolė režimą, galite pakeisti irklavimo rankena pasipriešinimas mygtuką paspaudę mygtuką. Kaip jūs mankštinatės, konsolė rodys nuolatinį pratybų grįžtamąjį ryšį.

konsolė taip pat turi belaidę technologiją, leidžiančią COSOLEX prisijungti prie iFIT ®. Su iFIT app, galite pasirinkti iš rotacijos pasirinkimas pagrindinių treniruočių, kurios automatiškai kontroliuoti rezurezės jautrumas irklavimo rankena kaip iFIT instruktoriai gidas jums per panardinant pratybų sesijas.

Su iFIT prenumerata, galite prieiti prie didelės ir įvairios bibliotekos tūkstančių paskirties ir studija treniruotes, sukurti savo treniruotes, sekti savo darbo rezultatus, ir pasiekti daug kitų funkcijų.

Taip pat galite naudoti įkrovimo prievadą ant konsolė įkrauti savo USB- C suderinamą įrenginį, kol jūs Exer ® cise (žr. p. 21).

Norėdami naudotis rankiniu režimu, žiūrėkite 16 p. Norėdami naudoti iFIT treniruotės, žr. p. 18. Norėdami pakeisti konsolė nustatymus, žiūrėkite 19 p.

Pastaba: Jei ekrane yra plastikinis lapas, jį reikia nuimti.

KAIP VARTOTI MANUAL MODE

1. Įjunkite konsolę.

Įjunkite maitinimo jungiklį ir paspauskite jį į "On" padėtį. Tada paspauskite bet kurį mygtuką ant konsolės arba tiesiog pradėkite irkluoti.

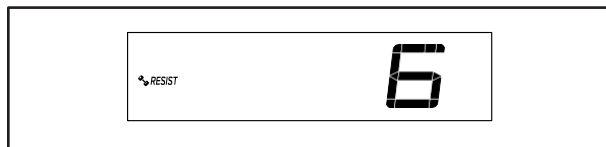
2. Pasiruoškite treniruotėms.

Norėdami naudotis garso sistema, žiūrėkite 21 puslapį.

Norėdami naudoti pasirenkamąjį širdies ritmas monitorių, žiūrėkite 22 p.

3. Pakeisti irklavimo rankena kaip pasipriešinimas norimą.

Norėdami pakeisti irklavimo rankena pasipriešinimas kaip mankštintis, paspauskite vieną iš pasipriešinimas sunumeruotų mygtukų arba paspauskite pasipriešinimas didinimo ir mažinimo mygtukus.



Pastaba: paspaudus mygtuką, prireiks laiko, kol irklavimo rankena pasieks pasirinktą pasipriešinimas lygį.

4. Sekite savo pažangą ekrane.

Ekranas gali parodyti šią pratybų informaciją:

Kalorijos (CALS) - Apytikslis skaičius kalorijų jūs sudegino.

Kalorijų per valandą (CALS / HR) - Apytikslis skaičius kalorijų deginate per valandą.

Atstumas (M) - atstumas, kad jūs pasėjo metrais ar pėdomis. Norėdami pakeisti matavimo vienetą, paspauskite ST / M mygtuką.

Pulsas (BPM ir širdies simbolis) - Jūsų širdies ritmas, kai naudojate suderinamą širdies ritmas monitorių (žr. 22 p.).

pasipriešinimas (RESIST) - RWBARX pasipriešinimas lygis.

Stūmokliai - Šis režimas rodo irklavimo smūgių, kad jūs baigė skaičių.

Strokes per minute (STR / MIN) - Šis režimas rodo irklavimo smūgių, kuriuos pildote per minutę skaičių.

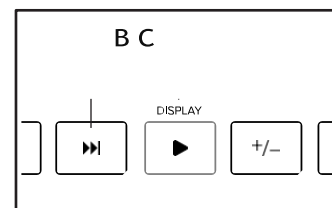
Greitis (KPH) - Jūsų irklavimo tempas kilometrais per valandą arba mylių per valandą. Norėdami pakeisti menstruacijos vienetą, paspauskite ST / M mygtuką.

Laikas - praėjęs laikas.

Watts - Jūsų apytikslė galia vatais.

500 Metrų Split (500 M SPLIT) - Jūsų irklavimo tempas minučių skaičius, kad tai trunka eilėje 500 metrų.

Paspauskite rodymo mygtuką (B) ir pakartokite protingai, kad pamatytumėte norimą treniruotės informaciją ekrane.



Skaitymo režimas - konsolė taip pat turi skaitymo režimą, kuris rodytų treniruotės informaciją pasikartojančiame cikle. Norėdami įjungti skenavimo režimą, paspauskite Scan mygtuką (C); skenavimo indikatorius (E) ir žodis SCAN bus įjungtas ekrane.



Norėdami rankiniu būdu pagreitinti skenavimo ciklą, pakartotinai paspauskite skenavimo mygtuką (C).

Norėdami išjungti skenavimo režimą, paspauskite rodymo mygtuką (B); skenavimo indikatorius ir žodis SCAN bus išjungti. Taip pat galite pritaikyti skenavimo režimą, kad galėtumėte rodyti tik norimą treniruotės informaciją pakartotiniame treniruočių cikle.

Norėdami pritaikyti skenavimo veikseną, pirmiausia paspauskite rodymo mygtuką (B) pakartotinai

protingai, kol treniruotės informacija pridėti arba pašalinti iš skenavimo ekrane.

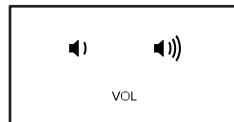


Toliau spauskite mygtuką "Pridėti / pašalinti" (D), kad pridėtumėte arba pašalintumėte informaciją iš skenavimo ciklo. Kai treniruotės informacija yra pridėta, jos indikatorius bus įjungti ekrane. Kai treniruotės informacija yra pašalinta, jo indikatorius bus išjungti.

Tada paspauskite Skenavimo mygtuką (C), kad įjungtumėte skenavimo režimą.

Pastaba: konsolė automatiškai parodys jūsų širdies ritmas skenavimo cikle, kai tik aptiks pulsą iš suderinamo širdies ritmas monitoriaus.

Norėdami pakeisti konsolė tūrio lygį, paspauskite Vol didinimo ir mažinimo mygtukus.



5. Pristabdyti arba baigti treniruotę.

Norėdami sustabdyti treniruotę, tiesiog sustabdyti irklavimo. Kai treniruotės yra pristabdytas, laikas mirksi ekrane. Norėdami tęsti treniruotę, tiesiog atnaujinti irklavimo.

Norėdami baigti treniruotę, tiesiog nutraukite irklavimą ir palaukite kelias minutes, kol COSOLE ekranas bus atstatytas.

6. Kai baigsite mankštintis, konsolė automatiškai išsijungs.

Jei irklavimo rankena nejudinamas ir COSOLE nespaudžiamas kelias minutes, COSOLE automatiškai išsijungia. Tada atjunkite maitinimo jungiklį ir paspauskite į "OFF" padėtį.

Pastaba: konsolė turi demo režimą, skirtą naudoti, jei irklavimo treniruoklis rodomas parduotuvėje. Jei demo režimas įjungtas, konsolė neišsijungs ir baigus treniruotę ekranas nebus atstatytas. Jei norite išjungti demo režimą, žiūrėkite KAIP PASIKEITTI KONSOLĖ SETTINGS 19 ir 20 psl.

KAIP VARTOTI iFIT DARBA

konsolė suteikia prieigą prie didelės ir įvairios iFIT treniruočių bibliotekos, kai atsiųsiuote iFIT programėlę į savo išmanųjį įrenginį ir prisijungiate prie konsolės.

Pastaba: konsolė palaiko "Bluetooth ®" ryšį su išmaniaisiais įrenginiais per iFIT programėlę ir suderinamus širdies ritmas monitorius. Kitos "Bluetooth" jungtys nepalaikomos.

1. Atsisiųskite ir įdiegti iFIT app jūsų

išmanusis
prietaisas.

"iOS ®" arba "Android ™" išmaniajame įrenginyje atidarykite "App Store" arba "Google Play ™" parduotuvę, ieškokite nemokamos "iFIT" programos ir tada įdiekite programą į savo išmanųjį įrenginį. Įsitikinkite, kad "Bluetooth" parinktis įjungta jūsų išmaniajame įrenginyje.

Tada, atidaryti iFIT app ir sekite instrukcijas sukurti iFIT sąskaitą ir pritaikyti nustatymus.

Imtis laiko iširti iFIT app ir sužinoti apie savo funkcijas ir nustatymus.

2. Pasiruoškite treniruotėms.

Norėdami naudotis garso sistema, žiūrėkite 21 puslapį. Norėdami naudoti pasirinktą širdies ritmas monitorių, žiūrėkite 22 p. Pastaba: Jei jungiate tiek savo širdies ritmas monitorių, tiek savo išmanųjį įrenginį prie konsolės, turite prijungti savo širdies ritmas monitorių prieš prijungiant savo išmanųjį įrenginį.

3. Prijunkite savo išmanųjį įrenginį prie konsolės.

Paspauskite "iFIT Sync" mygtuką ant "konsolės"; monitoriuje pasirodys COSOLEX porinis numeris. Tada vykdykite iFIT programėlėje pateiktus nurodymus, kad sutvarkytumėte protingą įrenginį prie konsolės.

Įjungus jungtį, LED ant konsolės pasuks ryškiai mėlyna arba ekrane pasirodys Bluetooth simbolis.

4. Pasirinkite iFIT treniruotės.

iFIT programėlėje palieskite ekrano apačioje esančius mygtukus ir pasirinkite namų ekraną (Namų mygtuką) arba treniruotės biblioteką (Naršyti mygtuką).

Norėdami pasirinkti treniruotę iš namų ekrano ar treniruotės bibliotekos, tiesiog palieskite norimą treniruotės mygtuką ekrane. Jei reikia, slinkite arba spragtelėkite ekraną, kad slinktumėte.

Kai pasirinksite treniruotę, ekranas parodys treniruotės apžvalgą, kuri apima tokias detales kaip treniruotės trukmė ir atstumas bei apytikslis kalorijų skaičius, kuriuos įrašysite treniruotės metu.

5. Pradėti treniruotę.

Palieskite Pradėti treniruotę pradėti treniruotę.

Per keletą treniruočių, iFIT treneris padės jums per panardinantis vaizdo treniruotės. Palieskite ekraną bet kurioje atviroje erdvėje, kad galėtumėte peržiūrėti ir pasirinkti muziką, treneris balsas, ir apimties parinkty treniruotės.

Kai kurių treniruočių metu ekrane bus rodomas maršruto žemėlapis ir žymeklis, nurodantis jūsų rekordą. Palieskite mygtukus ekrane ir pasirinkite pageidaujamas žemėlapių parinktis.

Jei pasipriešinimas nustatymas dabartiniam treniruotės segmentui yra per didelis arba per mažas, galite manu tiesiogiai valdyti nustatymus spausdami pasipriešinimas mygtukus ant konsolės.

Norėdami grįžti į programuotą pasipriešinimas nustatymus treniruotės, palieskite Sekite treneris.

Pastaba: Kalorijų tikslas, parodytas treniruotės aprašyme, yra įvertinimas, kiek gyvatvorių jūs sudeginsite treniruotės metu. Faktinis kalorijų kiekis, kurį deginate, priklausys nuo įvairių veiksnių, pavyzdžiui, nuo jūsų svorio. Be to, jeigu treniruotės metu rankiniu būdu pakeisite pasipriešinimas lygį, bus paveiktas deginamų kalorijų skaičius.

6. Pristabdyti arba baigti treniruotę.

Norėdami sustabdyti treniruotę, tiesiog palieskite ekraną arba nutraukite irklavimą. Norėdami tęsti treniruotę, tiesiog atnaujinti irklavimo.

Norėdami baigti treniruotę, palieskite ekraną pristabdyti treniruotę, ir tada sekite raginimus ekrane baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

Kai treniruotės baigiasi, treniruotės santrauka bus rodomas ekrane. Jei norite, galite pasirinkti galimybes, pavyzdžiui, pridėti treniruotę į savo sched Experiule arba pridėdant treniruotę į savo pasirinkimą sąrašą. Tada palieskite Baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

7. Atjunkite savo protingą įrenginį nuo konsolės.

Norėdami atjungti savo išmanųjį įrenginį nuo konsolės, pirmiausia pasirinkite iFIT programėlės atjungimo parinktį. Tada paspauskite ir laikykite iFIT Synchronizavimo mygtuką ant konsolės tol, kol šviesos diodas ant COSOLE pasuks vienas žalias arba "Bluetooth" simbolis išnyks iš ekrano.

Pastaba: visos "Bluetooth" jungtys tarp "konsolės" ir kitų prietaisų (įskaitant bet kokius išmaniuosius prietaisus, HEARTRAEX monitorius ir t. t.) bus atjungtos.

6. Kai baigsite mankštintis, konsolė automatiškai išsijungs.

Žr. p. 17 6 punktą.

KAIP PASIKEITTI KONSOLEX SETTINGS

1. Pasirinkite nustatymų režimą.

Norėdami pakeisti konsolės nustatymų nustatymus, turite pasirinkti nustatymų režimą po to, kai prijungiate maitinimo šaltinį, bet prieš pradėdami eilutes nustatymus. Jei pradėjote irkluoti, atjunkite maitinimo adapterį ir vėl jį įjunkite. Tada paspauskite nustatymų mygtuką (F) norėdami pasirinkti nustatymų režimą.

2. Vykdyti nustatymų režimą.

Pasirinkus nustatymų režimą, galite naršyti keliuose nustatymų ekranuose. Pakartotinai paspauskite rodymo mygtuką ir pasirinkite norimą parametrų ekraną.

3. Pakeisti nustatymus kaip pageidaujama.

Software Version Number - Programinės įrangos versijos numeris bus rodomas ekrane.

Matavimo vienetas - šiuo metu pasirinktas matavimo vienetas bus rodomas ekrane. COSOLE greitis ir atstumas gali būti nurodyti standartiniais arba metriniais matavimo vienetais. Norėdami pakeisti matavimo vienetą, atsargiai paspauskite St / M mygtuką. Norėdami peržiūrėti treniruotės informaciją standartiniais vienetais, pasirinkite STD. Norėdami peržiūrėti treniruotės informaciją metriniais vienetais, pasirinkite RER.



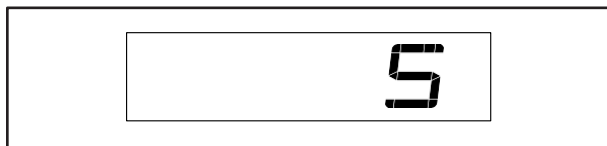
Ekranų bandymas. Šį ekraną turi naudoti serviso technikai, kad nustatytų, ar ekranas veikia tinkamai.

Mygtuko testas - Šis ekranas skirtas naudoti serviso technikai nustatyti, ar tam tikras mygtukas veikia tinkamai.

Visas laikas - žodis Time pasirodys ekrane. Ekranas parodys bendrą valandų skaičių, kad irklavimo treniruoklis buvo naudojamas.

Visas atstumas - ekrane pasirodys raidės MI arba KM. Ekranas parodys, kad irklavimo treniruoklis buvo nubraižytas iš viso (myliomis arba kilometrais).

Kontrasto lygis - šiuo metu pasirinktas kontrastavimo lygis bus rodomas ekrane. Paspauskite pasipriešinimas didinimo ir mažinimo mygtukus, kad nustatytumėte kontrasto lygį.

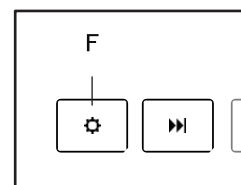


Demo režimas - monitoriuje pasirodys šiuo metu pasirinkta demo veikseną. konsolė turi demo režimą, skirtą naudoti, jei irklavimo treniruoklis rodomas parduotuvėje. Jei demo režimas įjungtas, konsolė netaps neaktyvus ir baigus treniruotę ekranas nebus atstatytas. Paspauskite pasipriešinimas didinimo mygtuką kelis kartus ir pasirinkite demo režimo parinktį. Norėdami įjungti demo režimą, pasirinkite DON. Norėdami išjungti demo režimą, pasirinkite DOFF.



4. Išjunkite nustatymų režimą.

Norėdami išjungti nustatymų veikseną, paspauskite nustatymų mygtuką (F).



KAIP VARTOTI CHARGING PORT

konsolė turi įkrovimo prievadą, kuriame galima įkrauti su USB- C suderinamus įrenginius, pvz., išmaniuosius telefonus ir planšetinius kompiuterius, o jūs mankštinatės.

Norėdami naudotis įkrovimo prievadu, įkiškite USB- C įkrovimo kabelį (neįjungtą) į įkrovimo prievadą dešinėje konsolės pusėje ir į talpyklą įrenginyje; įsitikinkite, kad USB- C įkrovimo kabelis yra visiškai prijungtas. Pastaba: Įkrovimo prievadas negali būti naudojamas duomenims peržiūrėti, perduoti ar muzikai groti per konsolės garso sistemą.

KAIP VARTOTI GARSO SISTEMĄ

1. Įsitikinkite, kad jūsų įrenginys "Bluetooth" nustatymai yra įjungtas ir laikykite prietaisą šalia konsolės.

2. Paspauskite ir laikykite "Bluetooth" garso mygtuką įjungtą COSOLE 3 sekundes.

Tonas skambės ir "Bluetooth" mygtukas pradės mirksėti rodydamas, kad "konsolė" pradėjo lytėjimo režimą.

3. Įtaisą suimkite į konsolę.

Kai jūsų prietaisas ir konsolė pora sėkmingai, garso iš įrenginio bus žaisti per COSOLE garsiakalbiai. Norėdami reguliuoti garsumą, paspauskite Vol padidinti ir sumažinti mygtukus ant COSOLE arba naudoti garso kontrolės savo asmeninį garso grotuvą.

Pastaba: konsolė savo atmintyje gali išsaugoti kelis įrenginius. Jei anksčiau savo įrenginį suporavote su konsolė, galite tiesiog paspausti "Bluetooth Audio" mygtuką ir prijungti įrenginį prie COSOLE.

4. Ištrinti konsolės prietaiso atmintį, jei būtina.

Jei reikia ištrinti visus "Bluetooth-" įrenginius, išsaugotus konsolės atmintyje, paspauskite ir palaikykite "Bluetooth Audio" mygtuką 10 sekundžių.

KAIP naudoti širdies ritmo diržą :

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus ar stiprinti savo širdies ir kraujagyslių sistemą, raktas siekiant geriausių rezultatų yra pagrindinis užtikrinti tinkamą HEARTRAEX per savo treniruotes. Neprivaloma širdies ritmas monitorius leis jums nuolat stebėti savo širdies ritmas, o jūs mankštinatės, padėti jums pasiekti savo asmeninį fitneso tikslus. konsolė yra suderinamas su visais "Bluetooth  Smart HEARTRAEX" monitoriais. Norėdami įsigyti pasirinktą širdies ritmas monitorių, žiūrėkite šio vadovo priekinį viršelį.

Norėdami prijungti "Bluetooth Smart širdies ritmas" monį prie "konsolė", paspauskite "iFIT Sync" mygtuką ant "konsolė"; "konsolė" porinis numeris bus rodomas ekrane. Kai jūsų širdies ritmas monitorius yra prijungtas, LED ant konsolė mirksi raudona du kartus. Pastaba: jei šalia COSOLE yra daugiau nei vienas suderinamas širdies ritmas monitorius, jis stipriausiu signalu prisijungs prie širdies ritmas monitoriaus.

Norėdami atjungti savo širdies ritmas monitorių nuo konsolė, paspauskite ir palaikykite iFIT Sync mygtuką ant konsolė tol, kol ant konsolė esantis LED tamsėja žalias. Pastaba: visos "Bluetooth" jungtys tarp "konsolė" ir kitų prietaisų (įskaitant bet kokius išmaniuosius prietaisus, HEARTRAEX monitorius ir t. t.) bus atjungtos.

PRIEŽIŪRA IR TRIKDŽIŲ ŠALINIMAS

TECHNINĖ PRIEŽIŪRA

Reguliari techninė priežiūra yra svarbi optimaliam poveikiui ir susidėvėjimui sumažinti. Kiekvieną kartą, kai naudojamas irklavimo treniruoklis, apžiūrėkite ir tinkamai susiveržkite visas dalis. Susidėvėjusios dalys nedelsiant pakeičiamos. Naudokite tik pateiktas dalis.

Norėdami išvalyti irklavimo treniruoklį, naudokite drėgną audinį ir nedidelį kiekį lengvas ploviklis. SVARBU: Kad nepažeistumėte konsolės, laikykite skysčius atokiau nuo konsolės ir laikykite konsolę nuo tiesioginių saulės spindulių.

PRIEŽIŪRA

Reguliariai valykite volus po sėdynę ir bėgelis sritį, virš kurios volai juda. Pirma, žr. surinkimo etapą 14 12 puslapyje ir etapą 13 11 puslapyje ir nuimkite bėgelis gaubtą (74) ir galines šakes (16, 17). Toliau, nuridenk sėdynę nuo bėgelis. Tada, naudoti drėgną audinį ir nedidelį kiekį švelnus ploviklis pašalinti dulkių ir nuolaužų iš volų ir iš bėgelis. Tada pakartok dalis, kurias pašalinai.

VEŽIMĖLIS

Kai kurios problemos gali būti išspręstos paprastais šio skyriaus veiksmais. Jei reikia papildomos pagalbos, perskaitykite šio vadovo priekinį viršelį.

KONSOLE

Jei konsolė neįsijungia, įsitikinkite, kad maitinimo šaltinis yra visiškai prijungtas ir kad maitinimo jungiklis yra padėtyje "ON".

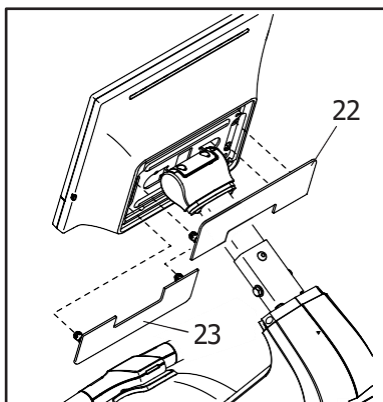
Jei turite problemų, jungiančių konsolę prie belaidžio tinklo, arba jei turite problemų su savo iFIT sąskaitą ar iFIT treniruotes, eikite į my.iFIT.com.

Jei reikalingas pakaitinis maitinimo šaltinis, žr. TROUBLESHOOTWE. SVARBU: Norėdami nepažeisti konsolės, naudokite tik tiekiamą reguliuojamą maitinimo šaltinį.

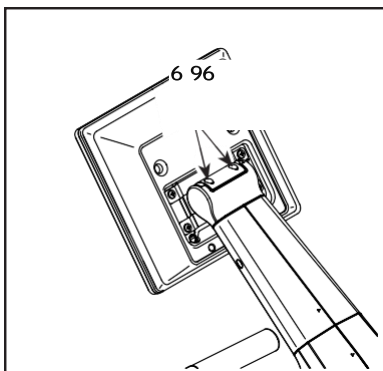
KAIP VARTOTI KONSOLĖ

Jei konsolė neveikia pakreipiant aukštyn ir žemyn, pirmą kartą atjunkite maitinimo šaltinį (nerodomas).

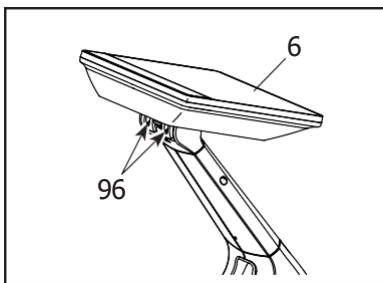
Kitas, naudokite standartinį atsuktuvą kruopščiai nupjauti nuo konsolės viršutinį viršelį (22). Tada nuimkite apatinį konsolės dangtelį (23).



Toliau, kiek įmanoma palenkite konsolę (6) žemyn žemyn. Įtempkite abu nurodyti M6 x 15mm lizdo sraigčiai (96), kol judėjimas aukštyn ir žemyn nebesijaučia laisvas.



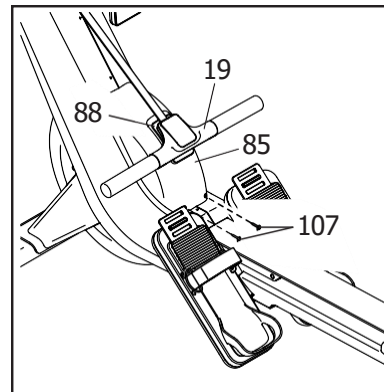
Tada, kiek įmanoma, pakreipkite konsolę (6) atgal ir priverskite abu nurodytus M6 x 15mm lizdo sraigčius (96).



Tada vėl uždėkite konsolės apatinį dangtelį (23) ir konsolės viršutinį viršelį (22).

Jei konsolė rodo neteisingą grįžtamąjį ryšį, perjungiklį reikia reguliuoti. Norėdami reguliuoti nendrinį jungiklį, pirmiausia atjunkite maitinimo šaltinį.

Kitas, pašalinti irklavimo rankena (19) iš irklavimo rankena Hook (88). Tada, pašalinti du M4 x 16mm Screws (107), ir pašalinti Viršutinį viršelį (85) iš irklavimo treniruoklio.



Toliau, pašalinti M4 x 14mm įvorė (93), pašalinti prieigos viršelį (86), ir rasti Reed jungiklis (67). Sukite smagratis (60) tol, kol smagratis magnetas (81) bus suderintas su Reed jungikliu. Tada, šiek tiek atlaisvinkite du nurodė M4 x 12mm Washer galvos Sraigčiai (119), slinkite Reed jungiklis šiek tiek arčiau arba nuo smagratis 6 93 67 Washer galvos sraigčiai.

Įkišti maitinimo adapterį ir pasukti smagratis (60) taip, kad smagratis magnetas (81) eina Reed jungiklis (67) pakartotinai. Pirmiau aprašyti veiksmai kartojami tol, kol COSOLEX parodys teisingą grįžtamąjį ryšį.

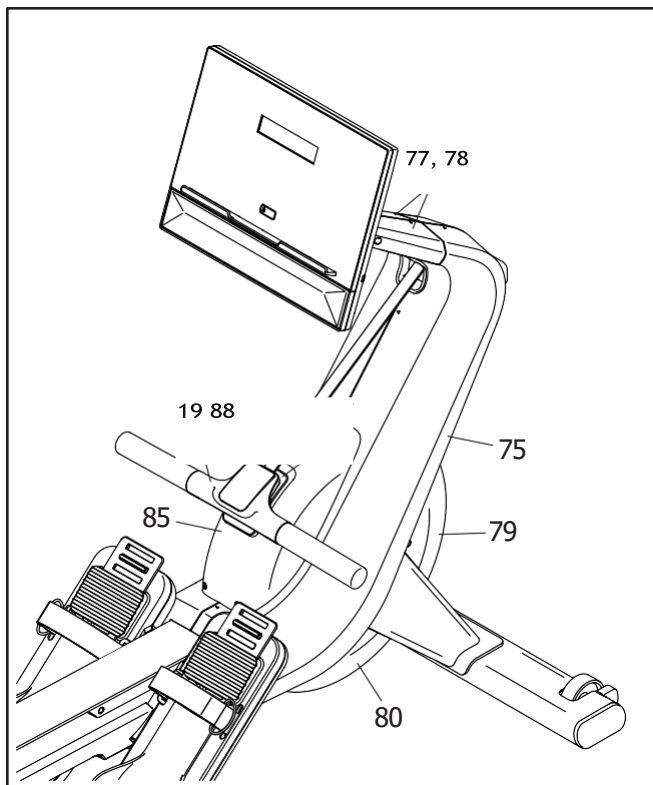
Kai nendrinis jungiklis yra teisingai sureguliuotas, iš naujo nustatykite pašalintas dalis.

KAIP VARTOTI DRIVE DIRŽĄ

Jei irkluojant jaučiate diržas slydimą, net ir tada, kai pasipriešinimas priderinamas prie aukščiausio lygio, gali tekti reguliuoti vairavimo diržą. Norėdami reguliuoti pavaros diržą, pirmiausia atjunkite maitinimo šaltinį.

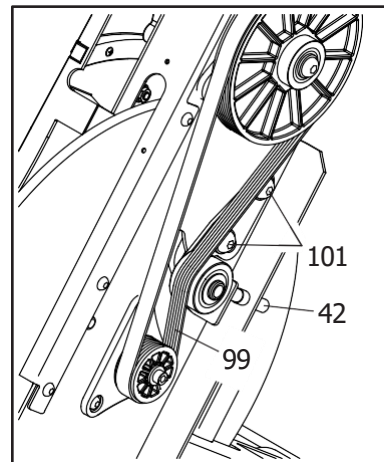
Kitas, žr. surinkimo žingsnis 12 p. 11. Pašalinkite dešinėsios ir kairiosios kaklo dalies langus (77, 78).

Kitas, pašalinti irklavimo rankena (19) iš irklavimo rankena Hook (88).



Tada nuimkite viršutinį viršelį (85), priekinį viršelį (79), apatinį viršelį (80) ir dešinį skydą (75). Kad rastumėte varžtus, prijungiančius kiekvieną dalį, žr. IŠRAIŠTAS SRAUTAS B 31 puslapyje. Pastaba: Jums reikės antrojo asmens pagalba patarimas irklavimo treniruoklis į pusę pasiekti apatinį viršelio.

Kitas, rasti Drive Belt (99) dešinėje pusėje irklavimo treniruoklis. Nuplaukite du M10 x 15mm sraigtus (101). Kitas, sugriežtinti M10 x 55mm rinkinys Smagram (42) tol, kol Disko diržas yra tvirtas. Tada priverskite du M10 x 15mm sraigtus.



Kai varomasis diržas (99) yra standus, iš naujo uždėkite nuimtas dalis.

TRENIRUOČIŲ REKOMENDACIJOS

[SPĖJIMAS: Prieš pradėdami šią ar bet kokią pratybų programą, pasitarkite su fiziotyros. Tai ypač svarbu vyresniems kaip 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų.

Šios gairės padės jums planuoti savo pratybų programą. Dėl išsamios pratybų informacijos, gauti gerą knygą arba konsultuotis su gydytoju. Atminkite, kad tinkama mityba ir tinkamas poilsis yra būtini sėkmingų rezultatų.

EKSPERTŲ STIPRINIMAS

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus ar stiprinti savo širdies ir kraujagyslių sistemą, mankštinimasis tinkamu intensyvumu yra raktas pasiekti rezultatų. Galite naudoti savo HEARTRAEX kaip vadovą rasti tinkamą intensyvumo lygį. Toliau diagramoje parodyta rekomenduojama širdies ritmas riebalų deginimas ir aerobinių pratimų.

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 rasti tinkamą intensyvumo lygį, rasti savo amžių diagramos apačioje (amžius suapvalintas iki artimiausio dešimtųjų metų). Trys skaičiai virš jūsų amžiaus apibrėžia jūsų "treniruočių zoną". Mažiausias skaičius yra širdies ritmas riebalų deginimas, vidurinis skaičius yra širdies ritmas maksimalaus riebalų deginimas, ir didžiausias skaičius yra širdies ritmas aerobinių pratimų.

Deginant riebalus - Norėdami efektyviai deginti riebalus, turite padidinti mažai intensyvumo lygį ilgą laiką. Pirmosiomis treniruočių minutėmis jūsų organizmas energiją naudoja angliavandenių kalorijas. Tik po pirmųjų kelių minučių pratybų jūsų kūnas pradeda naudoti saugomas riebalų kalorijų energijas. Jei jūsų tikslas yra deginti riebalus, koreguoti savo egzotiško intensyvumo tol, kol jūsų širdies ritmas yra arti žemiausio skaičiaus savo mokymo zonoje. Maksimalus riebalų deginimas, mankštintis su savo širdies ritmas šalia viduriniojo skaičiaus savo mokymo zonoje.

Aerobiniai pratimai - Jei jūsų tikslas yra sustiprinti savo širdies ir kraujagyslių sistemą, turite atlikti aerobinį pratimą, kuris yra veikla, kuri reikalauja daug deguonies ilgesnį laiką. Dėl aerobinių pratimų, koreguoti savo pratybų intensyvumą, kol jūsų širdies ritmas yra beveik didžiausias skaičius jūsų mokymo zonoje.

KAIP VARTOTI HEARTRAEX

Norėdami išmatuoti savo širdies ritmas, mankštintis bent keturias minutes. Tada nustok mankštintis ir uždėk du pirštus ant riešo, kaip parodyta. Paimkite šešių sekundžių širdies plakimas skaičius, ir padauginkite rezultatą iš 10 rasti savo HEARTRAEX. Pavyzdžiui, jei šešių sekundžių širdies susitraukimų skaičius yra 14, jūsų širdies ritmas yra 140 tvinksnų per minutę.

DARBO GAIRĖS

Šildymas - Pradėkite su 5 į 10 minučių ruožas ir šviesos pratimai. Šilumos padidina jūsų kūno temperatūrą, širdies ritmas, ir apyvartą rengiantis pratimams.

Mokymo zona Pratimai - pratimai 20 į 30 min su savo HEARTRAEX savo mokymo zonoje. (Per pirmąsias kelias savo pratybų programos savaites, nelaikykite savo širdies ritmas savo mokymo zonoje ilgiau nei 20 minučių.) Kvėpuokite reguliariai ir giliai, kaip jūs mankštinatės; niekada laikykite savo kvėpavimą.

Aušinimas žemyn - Baigti su 5 į 10 minučių ruožas. Įtempimas padidina raumenų lankstumą ir padeda išvengti potreniruočių problemų.

Norėdami išlaikyti arba pagerinti savo būklę, atlikti tris treniruotes kiekvieną savaitę, bent vieną dieną poilsio tarp treniruočių. Po kelių mėnesių reguliariai pratybų, galite baigti iki penkių treniruočių kiekvieną savaitę, jei pageidaujama. Atminkite, raktas į sėkmę yra padaryti mankštintis reguliariai ir maloniai savo kasdieniame gyvenime.

Dešinėje pusėje pavaizduota teisinga kelių pagrindinių ruožų forma. Judėti lėtai, kaip jums ruožas; niekada Bounce.

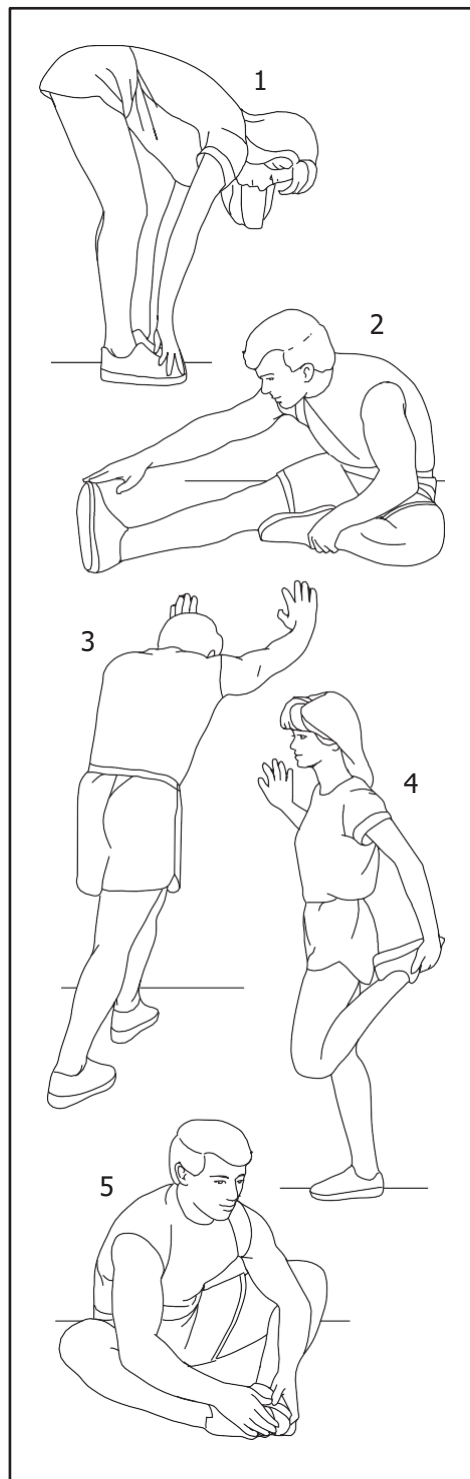
Stovėti su savo kelių lenktas šiek tiek ir lėtai lenkimo į priekį nuo klubų. Leiskite savo nugarą ir pečius atsipalaiduoti, kaip jūs pasiekti žemyn link kojų pirštų kiek įmanoma. Laikykite 15 skaičių, tada atsipalaiduokite. Kartokite 3 kartus. Stritches: Hamstres, atgal kelių ir nugaros.

Sėdėti su viena koja pailgėjo. Atneškite priešingos pėdos padą į save ir pailsėkite prie savo išplėtos kojos vidinės šlaunies. Kuo toliau link kojų pirštų. Laikykite 15 skaičių, tada atsipalaiduokite. Kartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Stritches: Hamstres, apatinė nugaros ir kirkšnis.

Viena koja priekyje, pasiekti į priekį ir įdėti savo rankas prie sienos. Laikyk savo nugarinę koją tiesiai ir savo nugarinę koją plokščią ant grindų. Lenkimo savo priekinę koją, atsisėsti į priekį ir perkelti savo klubus link sienos. Laikykite 15 skaičių, tada atsipalaiduokite. Kartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Kad sukelti tolesnį tempimo Achilles sausgyslių, lenkimo savo nugaros kojos taip pat. Įtempimai: Veršeliai, Achilles sausgyslių ir kulkšnių.

Viena ranka prie sienos subalansuoti, pasiekti atgal ir suimti vieną koją su kita ranka. Atneškite kulną kuo arčiau sėdmenų. Laikykite 15 skaičių, tada atsipalaiduokite. Kartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Įtempimai: Quadriceps ir šlaunikaulio raumenys.

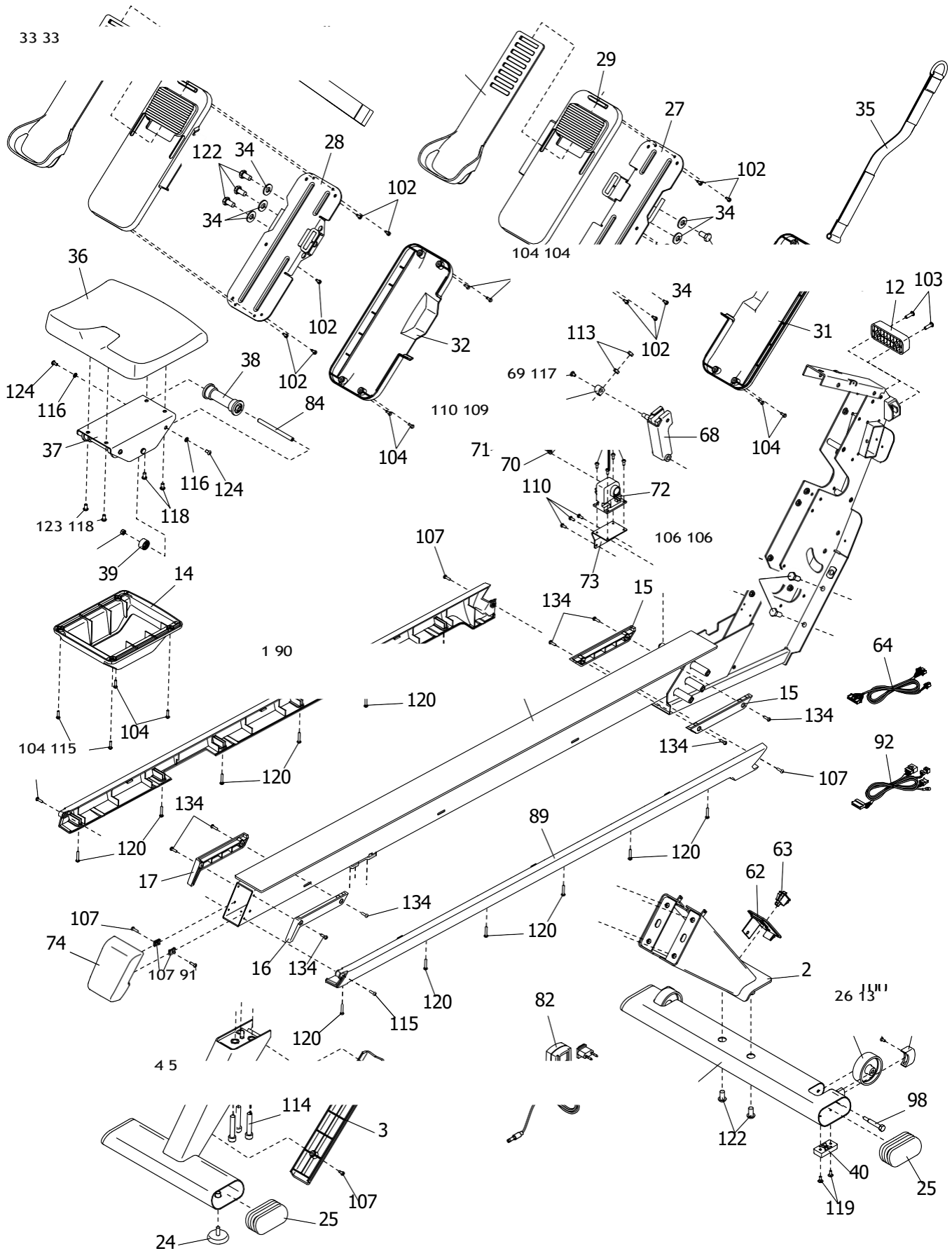
Sėskis su kojų padais ir keliais į išorę. Patraukite savo kojas į savo kirkšnies srityje kiek įmanoma. Laikykite 15 skaičių, tada atsipalaiduokite. Kartokite 3 kartus. Įtempimai: Quadriceps ir šlaunikaulio raumenys.

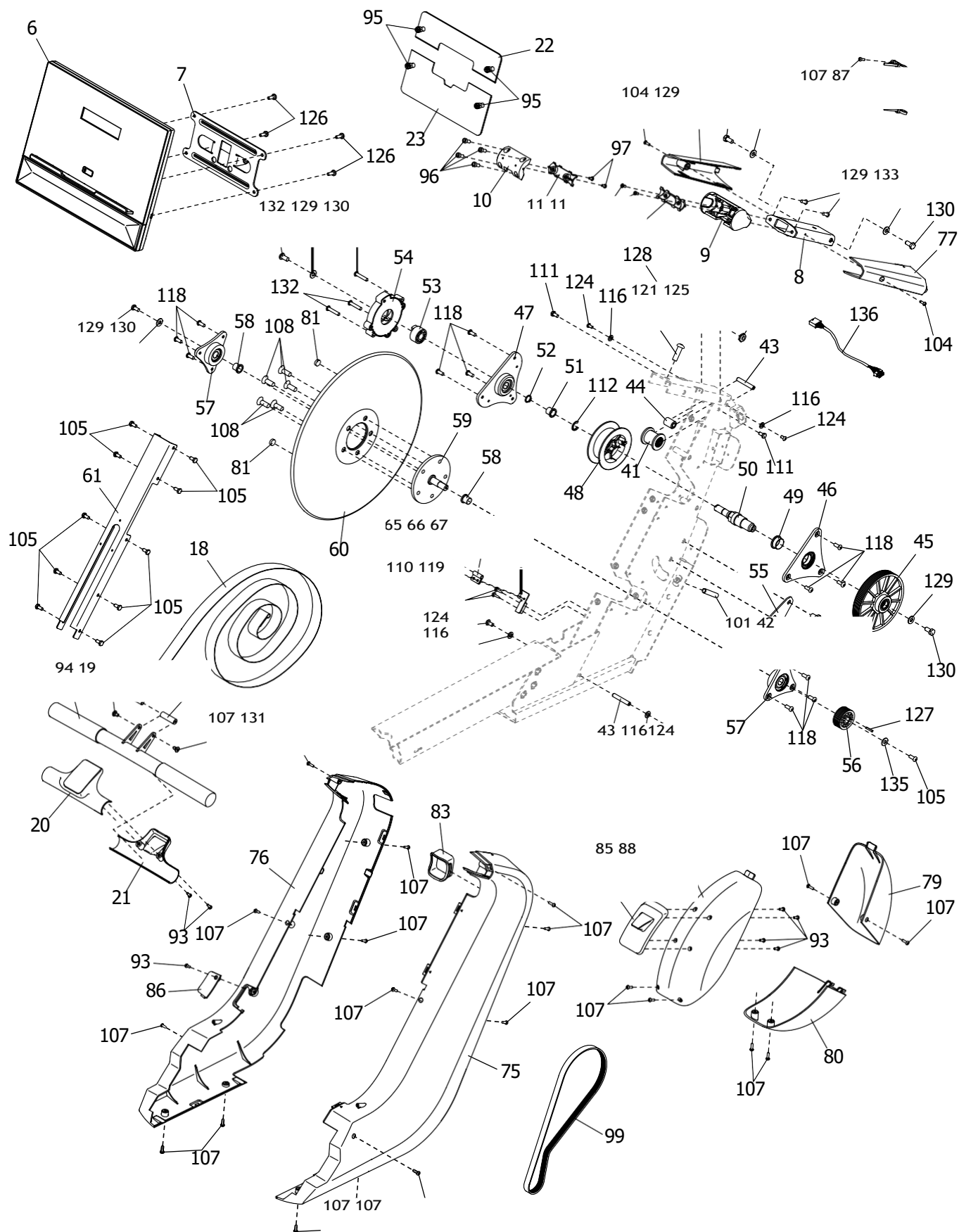


Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	1	Frame	51	1	Strap Guide Spacer
2	1	Front Leg	52	1	Snap Ring
3	1	Rear Leg Cover	53	1	Spring Bushing
4	1	Stabilizer	54	1	Return Spring
5	1	Rear Leg	55	1	Idler
6	1	Console	56	1	Flywheel Pulley
7	1	Console Bracket	57	2	Flywheel Saddle Block
8	1	Neck	58	2	Flywheel Bushing
9	1	Front Bracket Mount	59	1	Flywheel Hub
10	1	Rear Bracket Mount	60	1	Flywheel
11	2	Inner Pivot Bushing	61	1	Frame Cover
12	1	Large Storage Foot	62	1	Power Panel
13	2	Small Storage Foot	63	1	Power Switch
14	1	Carriage Cover	64	1	Power Receptacle/Wire
15	2	Front Stop	65	1	Reed Switch Bracket
16	1	Right Rear Stop	66	1	Reed Switch Clamp
17	1	Left Rear Stop	67	1	Reed Switch/Wire
18	1	Strap	68	1	Magnet Bracket
19	1	Row Bar	69	1	Block
20	1	Row Bar Upper Cover	70	1	Arm
21	1	Row Bar Lower Cover	71	1	Motor Disc
22	1	Console Upper Cover	72	1	Resistance Motor
23	1	Console Lower Cover	73	1	Motor Bracket
24	2	Leveling Foot	74	1	Rail Cap
25	4	Stabilizer Cap	75	1	Right Shield
26	2	Wheel	76	1	Left Shield
27	1	Right Footrest Bracket	77	1	Right Neck Shield
28	1	Left Footrest Bracket	78	1	Left Neck Shield
29	1	Right Footrest	79	1	Front Cover
30	1	Left Footrest	80	1	Lower Cover
31	1	Right Footrest Bottom	81	2	Flywheel Magnet
32	1	Left Footrest Bottom	82	1	Power Adapter
33	2	Foot Bracket	83	1	Strap Grommet
34	6	M10 Washer	84	2	Roller Axle
35	2	Footrest Strap	85	1	Upper Cover
36	1	Seat	86	1	Access Cover
37	1	Carriage	87	3	Zip Tie
38	2	Large Carriage Roller	88	1	Row Bar Hook
39	2	Small Carriage Roller	89	1	Right Rail Shield
40	2	Foot	90	1	Left Rail Shield
41	1	Small Strap Guide Assembly	91	2	Clip Nut
42	1	M10 x 55mm Set Screw	92	1	Main Wire
43	2	Frame Axle	93	7	M4 x 14mm Screw
44	1	Strap Roller	94	1	Row Bar Tube
45	1	Return Pulley	95	4	Crown Fastener
46	1	Right Saddle Block	96	4	M6 x 15mm Socket Screw
47	1	Left Saddle Block	97	4	M4 x 10mm Screw
48	1	Large Strap Guide	98	2	M8 x 53mm Shoulder Screw
49	1	Return Pulley Spacer	99	1	Drive Belt
50	1	Return Pulley Axle	100	2	M4 x 8mm Screw

Parties Nr. Qty. Aprašymas Parties Nr. Qty. Aprašymas

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	2	M10 x 15mm Screw	120	12	M4 x 25mm Screw
102	10	M4 x 12mm Machine Screw	121	1	M8 Locknut
103	2	M6 x 20mm Screw	122	8	M10 x 20mm Screw
104	14	M4 x 16mm Machine Screw	123	2	M6 Locknut
105	11	M6 x 12mm Cap Screw	124	8	M5 x 10mm Screw
106	4	M10 x 25mm Screw	125	1	M8 x 32mm Screw
107	29	M4 x 16mm Screw	126	4	M6 x 16mm Screw
108	5	M10 x 16mm Flat Head Screw	127	1	Key
109	1	M3 x 8mm Screw	128	1	M8 x 65mm Bolt
110	9	M4 x 12mm Screw	129	5	M8 Washer
111	2	M6 x 12mm Shoulder Screw	130	5	M8 x 16mm Screw
112	1	17mm C-clip	131	2	M6 x 10mm Shoulder Screw
113	2	M5 Nut	132	3	M6 x 30mm Screw
114	3	M10 x 55mm Screw	133	2	M6 x 16mm Socket Screw
			134	8	M4 x 16mm Washer Head Screw
Specifikacijos gali būti keičiamos be įspėjimo. Informacijos apie atsarginių dalių užsakymą rasite šio vadovo kitoje pusėje. * Šios dalys nėra iliustruotos.					
117	1	M5 x 8mm Screw	*	—	Assembly/Adjustment Tool Kit
118	16	M6 x 12mm Screw	*	—	User's Manual
119	6	M4 x 12mm Washer Head Screw			





ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS

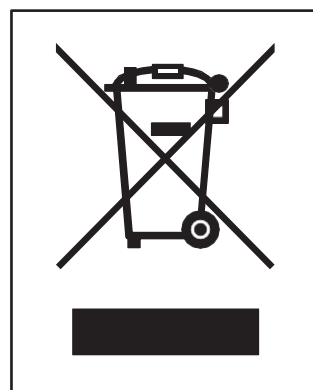
Norėdami užsisakyti atsargines dalis, žiūrėkite šio vadovo priekinį viršelį. Kad padėtume Jums, būkite pasiruošę susisiekti su mumis pateikti šią informaciją:

- gaminio modelio numeris ir serijos numeris (žr. šio vadovo priekinį viršelį);
- gaminio pavadinimas (žr. šio vadovo priekinį viršelį)
- atsarginės (-ųjų) dalies (-ių) pagrindinis numeris ir aprašymas (žr. DALIES SĄRAŠĄ ir IŠVARDYTĄ SRAUTĄ) prie šio vadovo pabaigos)

PERDIRBIMO INFORMACIJA

Šio produkto negalima išmesti į kanalizaciją arba kartu su buitinėmis atliekomis. Siekiant išsaugoti aplinką, šis produktas turi būti perdirbtas pasibaigus jo naudojimo laikui, kaip reikalaujama teisės aktuose.

Prašome naudoti perdirbimo įrenginius, kuriems leidžiama rinkti šio tipo atliekas savo vietovėje. Tai darydami padėsite išsaugoti gamtos išteklius ir pagerinti Europos aplinkos apsaugos standartus. Jei Jums reikia daugiau informacijos apie saugius ir teisingus šalinimo būdus, kreipkitės į savo vietos miesto biurą ar įstaigą, kurioje įsigijote šį produktą.



JK / ES ATITIKTIES DEKLARACIJA

NTRW39125- INT yra BMD- ICN-1 Bluetooth modulis. Toliau iFIT Health & Fitness skelbia, kad BMD- ICN-1 tipo radijo įrenginiai atitinka Direktyvą 2014 / 53 / ES ir Radijo įrenginių reglamentą 2017. iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, JAV Ši atitikties deklaracija išduota tik gamintojo atsakomybe. Deklaracijos objektas: FCCID OMCMD1 - Broadcast Spectrate: 2.402GHz to 2.480GHz Transmit Power: + 4 dBm Sertifikavimas: straipsnis 3.1a - Safety EN 62479: 2010, EN 62368-1: 2014 / AC: 2015, straipsnis 3.1b - EMC EN 301 48917 V3.2.4, straipsnis 3.2 - Radio parametrai: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, United Kingdom EU Representative: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny 78112 Fourqueux, France

