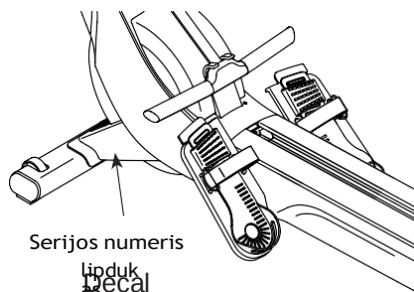


NordicTrack® RW900

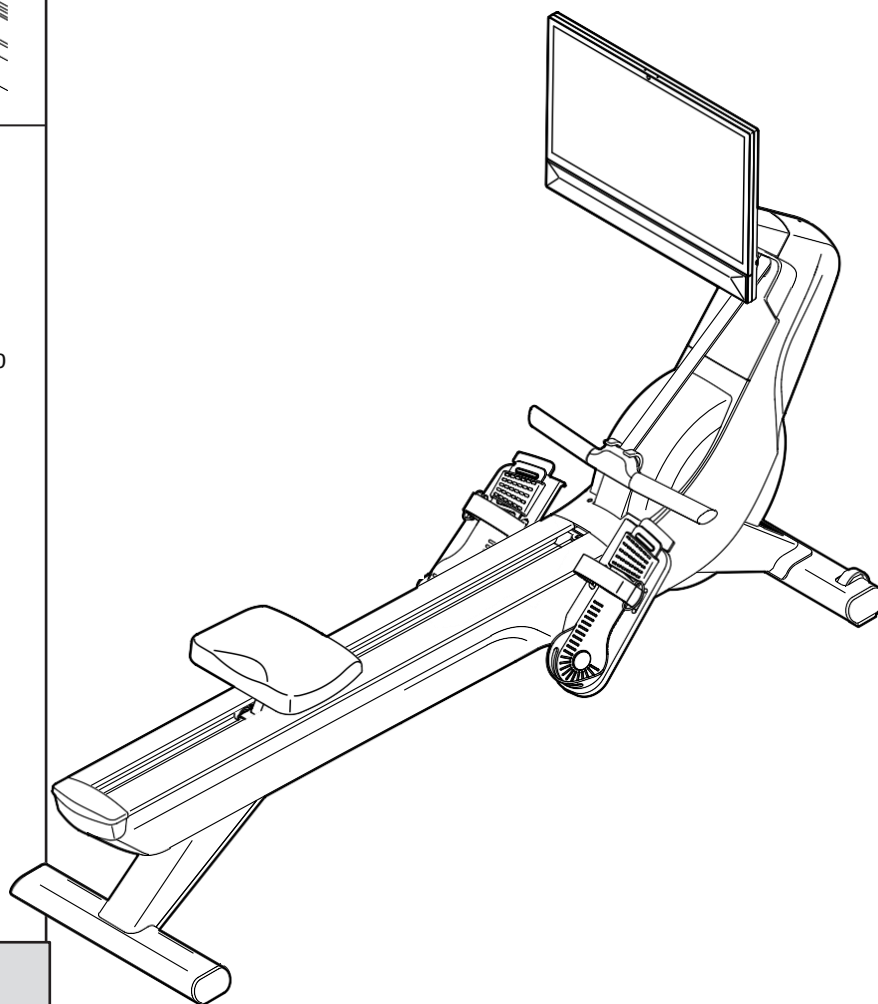
Vartotojo vadovas Modelio Nr.
NTRW19425- INT.0 Serijos Nr.

Įrašykite eilės numerį pirmiau nurodytoje vietoje.
Write the serial number in the space above for reference.



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: australian@ifit.com
Write: iFIT Inc. PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
AUSTRALIA



ATSARGIAI

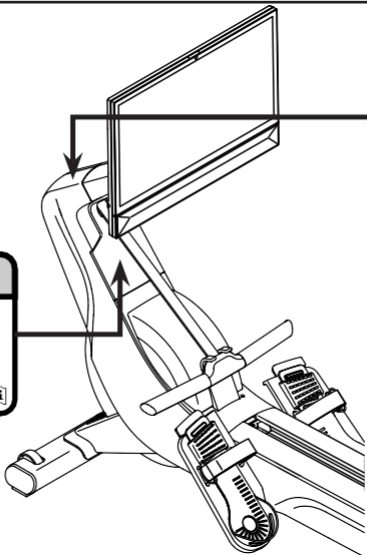
Prieš naudodami šią įrangą, perskaitykite visas atsargumo priemones ir instrukciją. Laikykite šį vadovą, kad galėtumėte jį perskaityti ateityje.

TURINYS

ĮSPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETA	2
SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS	3
PRIEŠ PRADEDANT	4
DALIŲ IDENTIFIKAVIMO SCHEMA	5
SURINKIMAS.....	6
KAIP NAUDOTIS ĮRKLAVIMO TRENIRUOKLIU	12
KAIP NAUDOTIS KONSOLĖS EKRANU	14
PRIEŽIŪRA IR GEDIMŲ ŠALINIMAS	23
TRENIRUOČIŲ REKOMENDACIJOS.....	26
DALIŲ SĄRAŠAS	28
IŠSKLEISTAS ĮRENGINIO BRĖŽINYS	30
ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS.....	Galinis viršelįs
INFORMACIJA APIE PERDIRBIMĄ.....	Galinis viršelįs
UK/EU ATITIKTIES DEKLARACIJA	Galinis viršelįs

ĮSPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETA

Šiame brėžinyje pavaizduota (-os) įspėjamojo (-ių) dekalų (-ų) vieta (-os). Jei dekalio nėra arba jis yra neįskaitomas, žr. šio vadovo priekinį viršelį ir prašyti laisvojo pakaitinio dekalio. @ info: whatsthis Pastaba: Dekalė (-ės) negali būti rodoma pagal faktinį dydį.



WARNING

Keep hands and fingers clear of this area.

WARNING

- Piktnaudžiavimas gali sukelti sunkų sužalojimą. • Prieš naudodami perskaitykite naudojimo instrukciją ir vykdykite visus įspėjimus bei instrukcijas. • Neleiskite vaikams užlipti ir aplink. • Prieš vartodami pasitarkite su gydytoju. • Netinka didelio tikslumo tikslais. • Visada naudokite ant lygaus paviršiaus. • Vartotojo svoris turi būti ne didesnis kaip 300 kg. / 136 kg. • Pakeiskite šią etiketę, jei ji pažeista, neįskaitoma ar pašalinta.

300 lbs./136 kg.
• Replace this label if damaged, illegible or removed.

NORDICTRACK ir iFIT yra registruoti iFIT Inc prekių ženklai. Žodinis "Bluetooth ®" ženklas ir logotipai yra regis "Bluetooth SIG, Inc". prekių ženklai ir naudojami pagal licenciją. Google Maps yra Google LLC prekinis ženklas. Wi- Fi yra registruotas Wi- Fi Alliance prekinis ženklas. WPA ir WPA2 yra Wi- Fi Alliance prekės ženklai.

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 pratybų programą. Tai ypač svarbu vyresniems kaip 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų.
4. Pasitarkite su savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėju prieš pradėdami 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 laiką. 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.

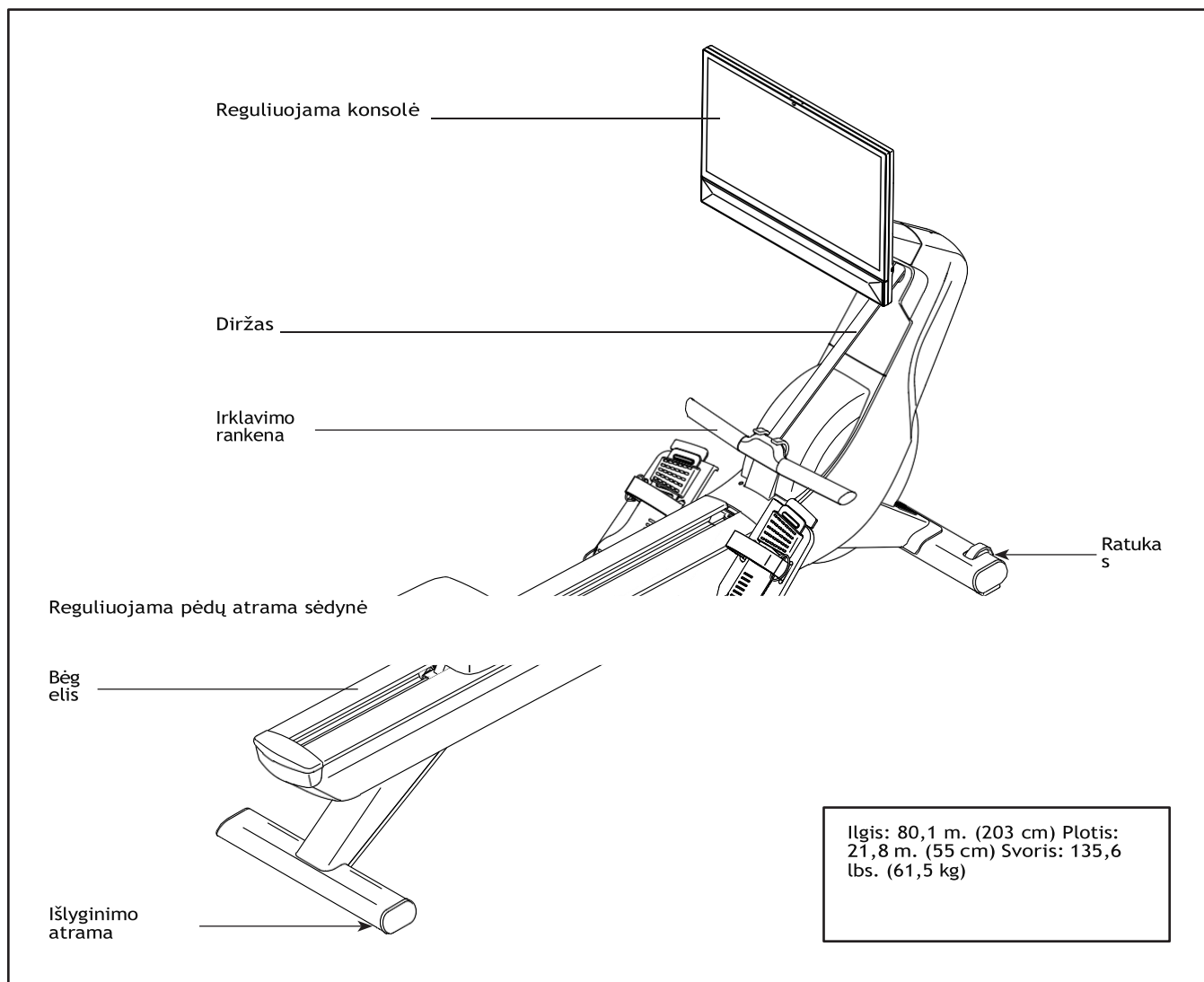
PRIEŠ PRADEDANT

Dėkojame, kad pasirinkote naują NORDICTRACK® RW 900 irklavimo treniruoklį. Sėjimas yra veiksmingas pratimas didinti širdies ir kraujagyslių tinkamumą, pastato ištvermės, ir tonizuojantis kūną. RW 900 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 (žr. šio vadovo priekinį viršelį).

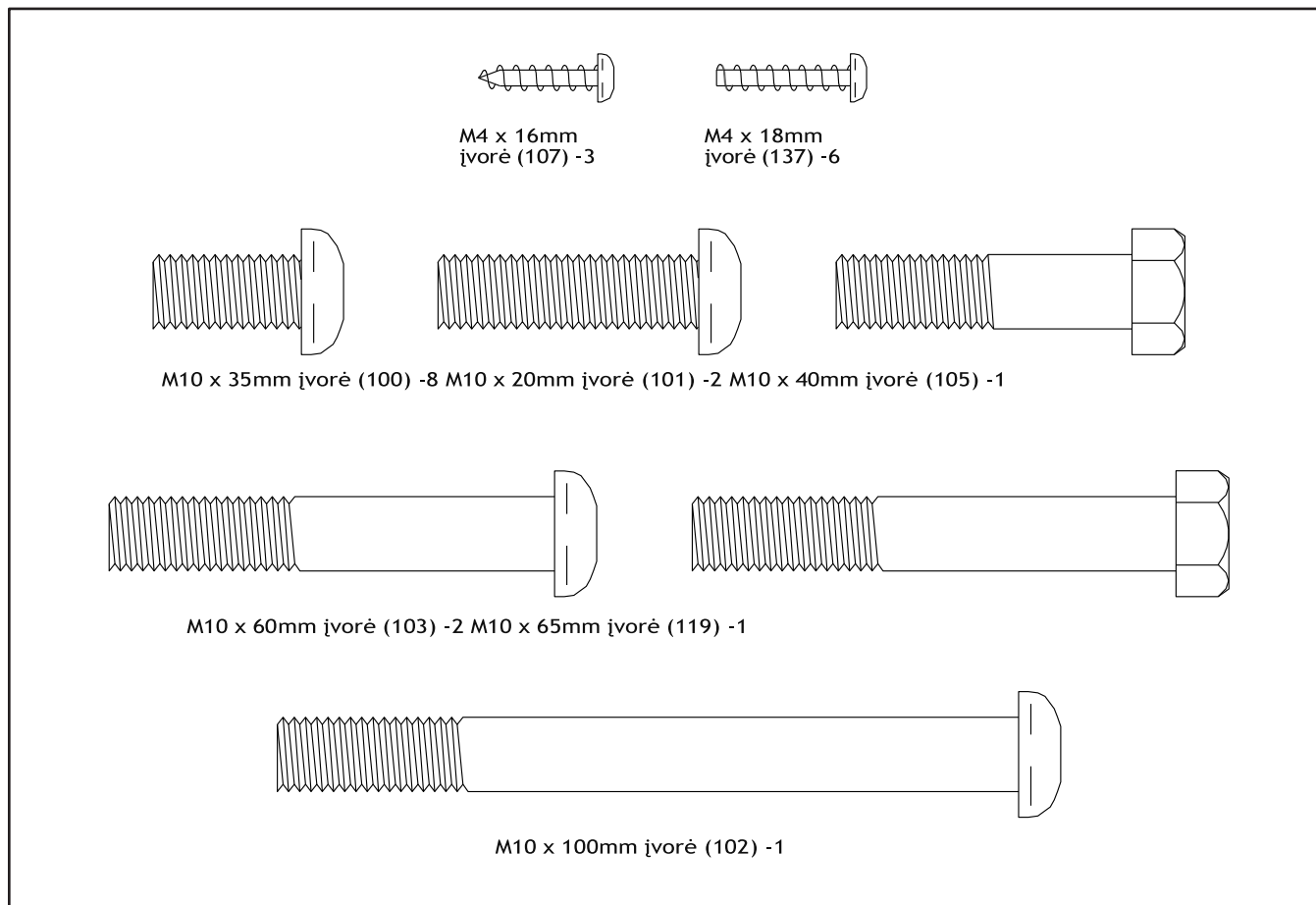
Prieš skaitant toliau, prašome peržiūrėti žemiau piešinį ir susipažinti su pažymėtomis dalimis.

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



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.



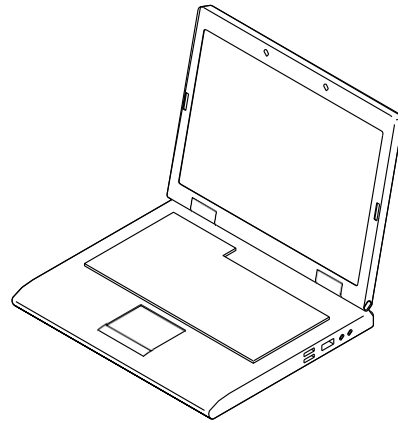
SURINKIMAS

- 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. Pastaba: Pasilik įdėtus įrankius. Gali prireikti vienos ar daugiau priemonių, kad ateityje būtų galima prisitaikyti. Siekiant išvengti sugadinimo, nenaudokite elektrinių įrankių surinkimui ar reguliavimui.

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)



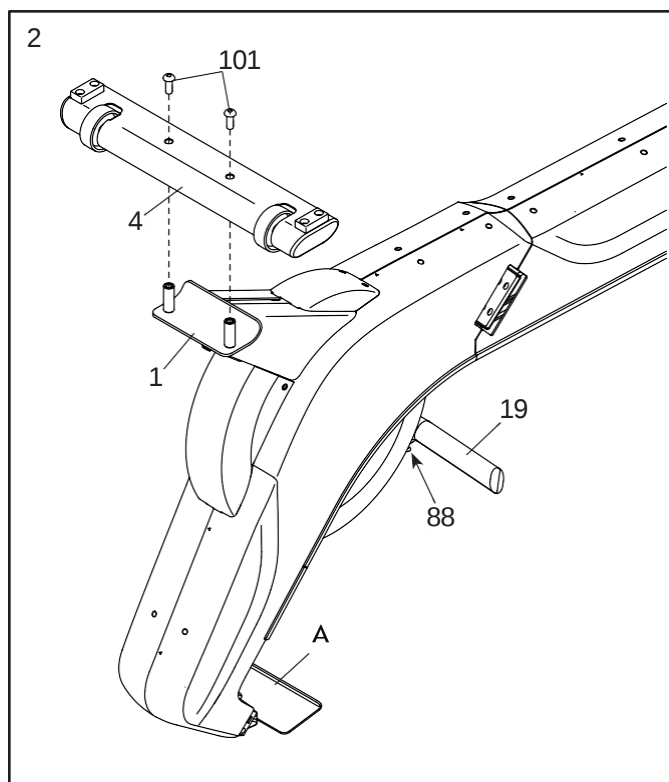
2. Įmkitės visų reikiamų priemonių savo

grindų prieš pradėdant. Ant grindų padėkite minkštą audinį arba kartono gabalą, kur surinksite irklavimo treniruoklį.

Įsitikinkite, kad irklavimo rankena (19) yra saugiai įterpiama į irklavimo rankena Hook (88).

Su antrojo asmens pagalba, Patarimas rėmas (1) apverstas žemyn taip, kad laivybos laikiklis (A) yra ilsisi ant jūsų grindų. Antrasis asmuo palaikykite rėmą stabiliai, kol bus baigtas 5 etapas.

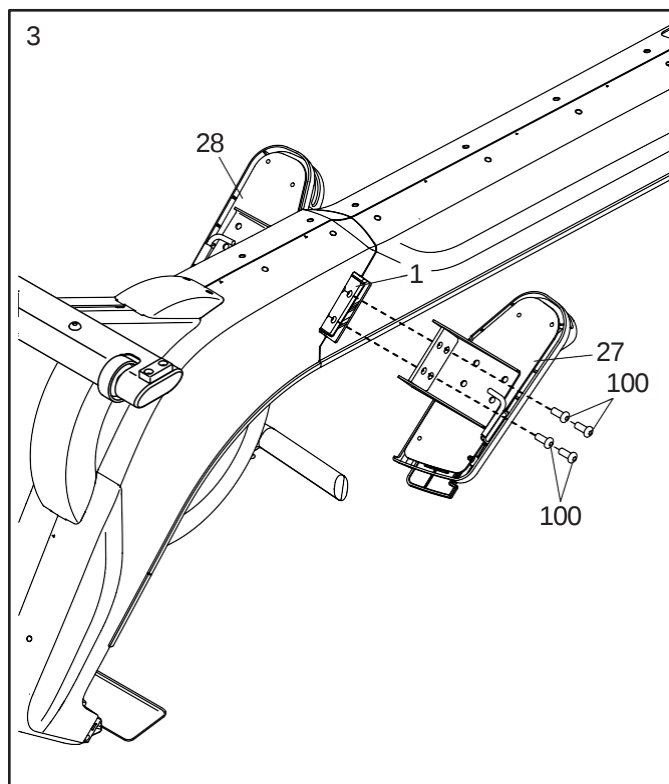
Priekinio stabilizatoriaus kryptis (4), kaip nurodyta lipduke, ir prijunkite ją prie rėmo (1) su dviem M10 x 20mm Sraigtais (101); tvirtai priverskite Sraigtus.



3. Nustatykite dešinįjį pėdų atrama laikiklį (27).

Pritvirtinkite dešinįjį pėdų atrama laikiklį (27) dešinėje rėmo pusėje (1) su keturiais M10 x 35mm sraigtais (100); pradėkite visus keturis sraigtus, tada juos priverskite.

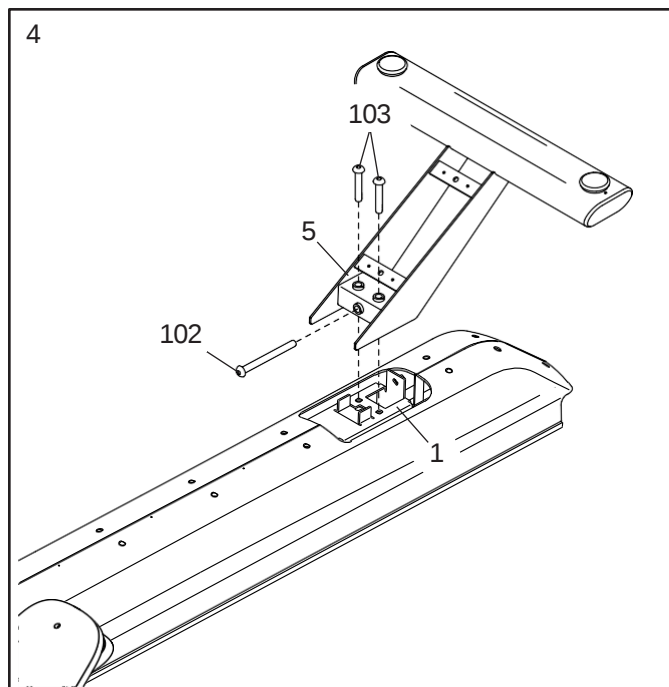
Taip pat prijunkite kairiąją pėdų atrama svirtį (28) prie kairiosios rėmo pusės (1).



4. Laikykite galinį stabilizatorių (5) laikiklyje
Rėmas (1), ir prijungti jį su M10 x 100mm įvorė (102); dar ne visiškai sugriežtinti įvorės.

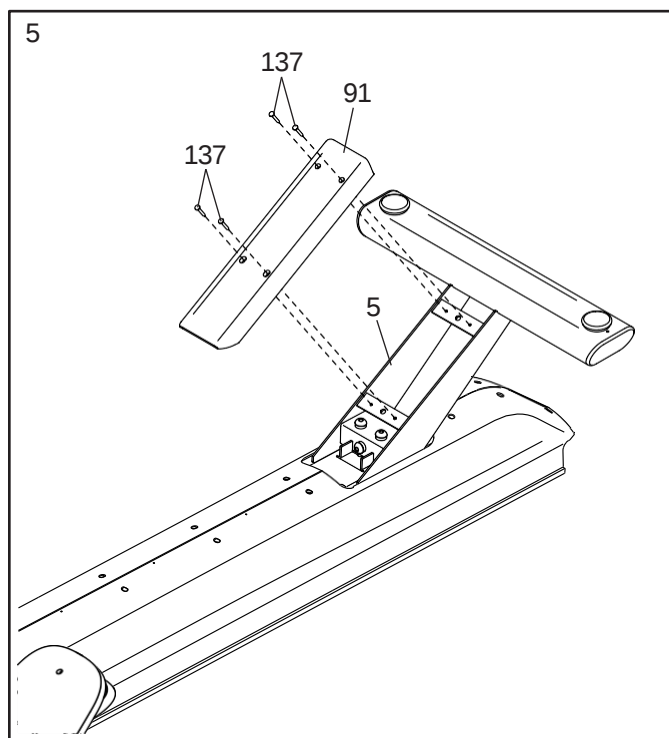
Galinis stabilizatorius (5) užbaigiamas dviem M10 x 60mm dydžio sraigtais (103).

Tada, visiškai susiveržti M10 x 100mm įvorė (102).



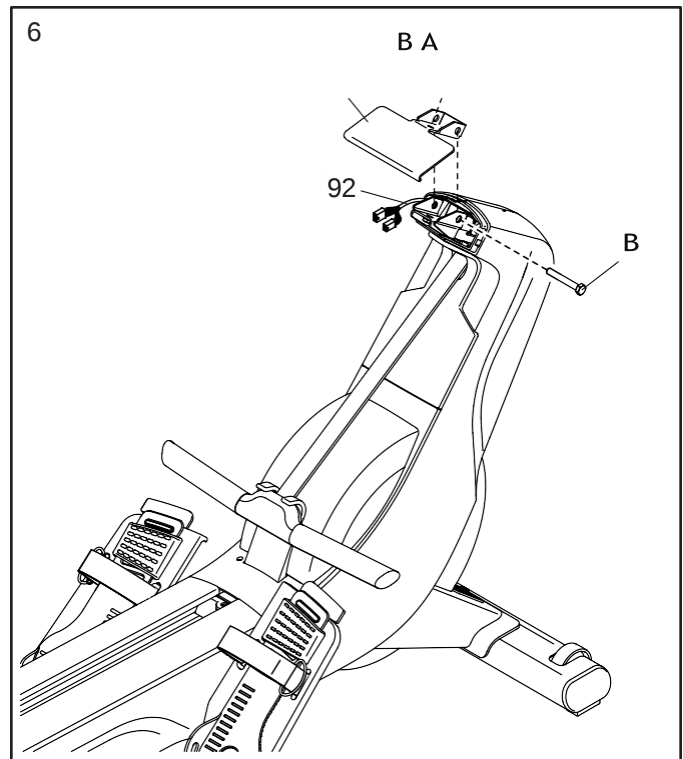
5. Venkite sugadinti skirtukus ant stabilizatoriaus
Viršelis (91).

Orientuoti stabilizatoriaus dangtelį (91), kaip parodyta, paspauskite jį ant galinio stabilizatoriaus (5), ir prijunkite jį su keturiais M4 x 18mm ekranais (137); pradėkite visus keturis ekranus, ir tada juos priverskite.



6. Su antrojo žmogaus pagalba, galiuko irklavimo treniruoklis į vertikalią padėtį.

Pašalinkite ir išmeskite vielinį rišiklį (neįrodytą), prijungiantį pagrindinį vielą (92) prie laivybos laikiklio (A). Tada, pašalinti ir išmesti du laivybos varžtai (B) ir laivybos laikiklis (A).



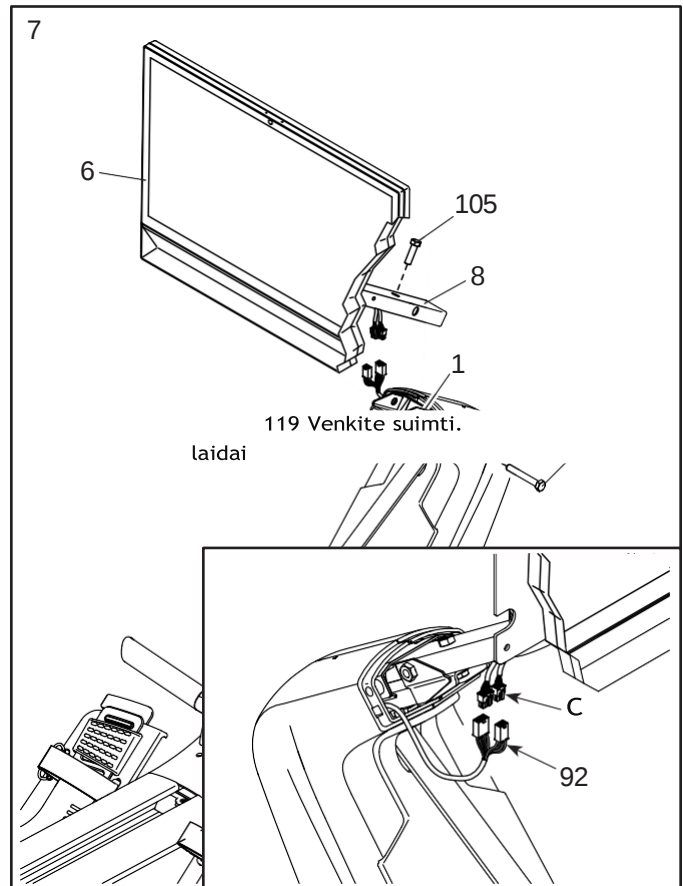
7. Venkite suimti laidus. Sekundėlę.

asmuo laiko konsolė (6) ir įdėkite pridedamą kaklelį (8) į laikiklį ant rėmo (1). Prijunkite kaklą su M10 x 40mm įvare (105); dar nevisiškai priverskite įvorę.

Kaklo jungtis (8) baigiama tvirtinti M10 x 65mm įvare (119). Tada, visiškai susiveržti M10 x 40mm lankas (105).

Žr. inset piešinį. Prijunkite du con pado laidus (C) prie pagrindinės vielos galų (92).

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

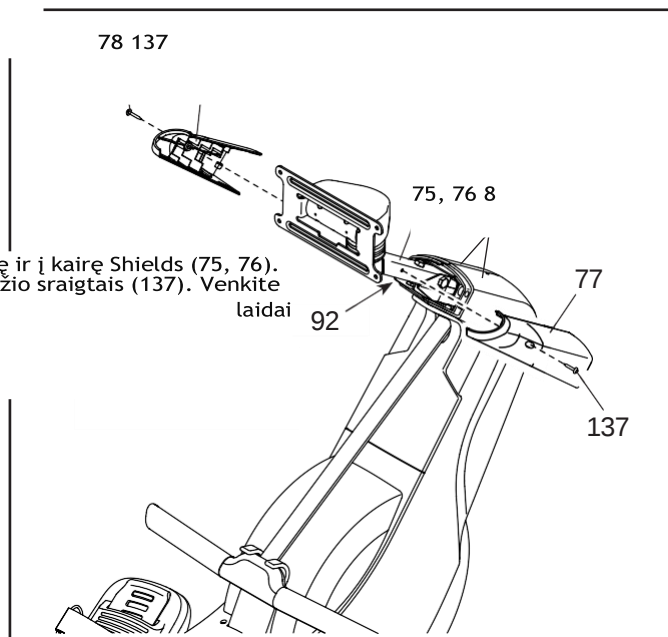


8. Pastaba: aiškumo dėlei konsolė nėra nurodytas

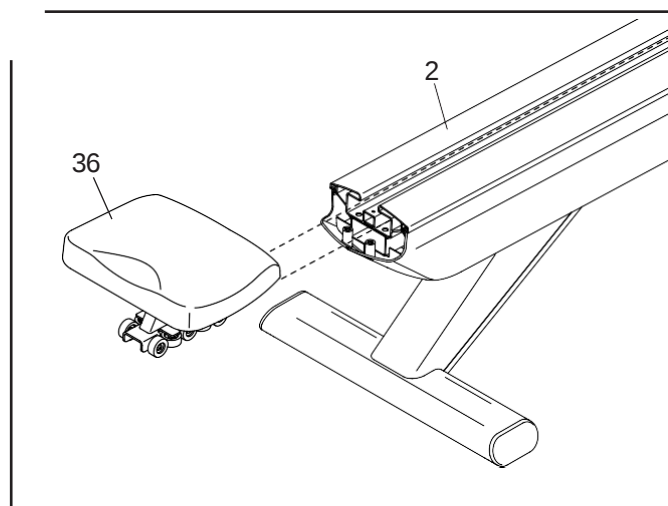
Šis žingsnis.

Orientuoti dešinįjį ir kairįjį kaklą Shields (77, 78), kaip parodyta. Padėkite Wires (92) viduje kairiosios karkaso skydas, kaip paspausite karkaso Shields kartu aplink karkaso (8).

Venkite suimti laidus. Paspauskite kaklą Shields (77, 78) į dešinę ir į kairę Shields (75, 76). Tada prie karkaso (8) prijunkite kaklą su dviem M4 x 18mm dydžio sraigtais (137). Venkite suimti.



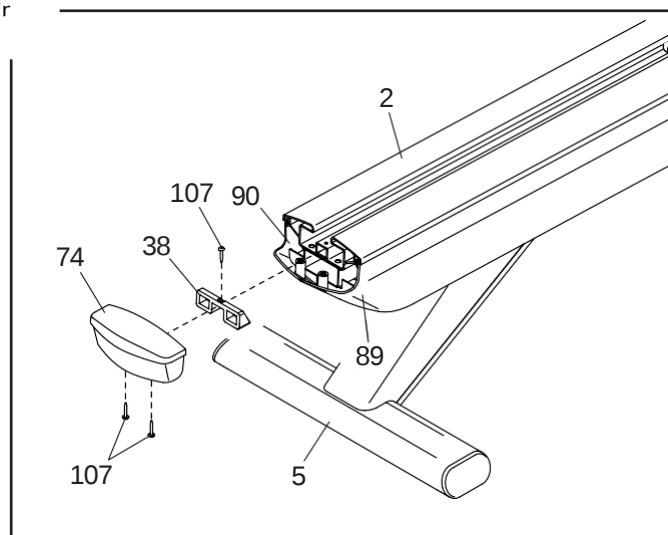
9) sėdynė (36) orientavimas, kaip nurodyta lipduke, ir įstumkite į bėgelis (2).



10 10. Galinio bėgelis Bumper nukreipimas (38), kaip parodyta, ir Paspauskite jį į bėgelis (2).

Toliau prijunkite bėgelis galinę dangtį (74) prie dešiniųjų ir kairiųjų bėgelis Shields (89, 90) su dviem M4 x 16mm Screws (107).

Tada prie bėgelis (2) prijunkite bėgelis galinį dangtelį (74) ir galinį bėgelis Bumper (38) su M4 x 16mm įvare (107).

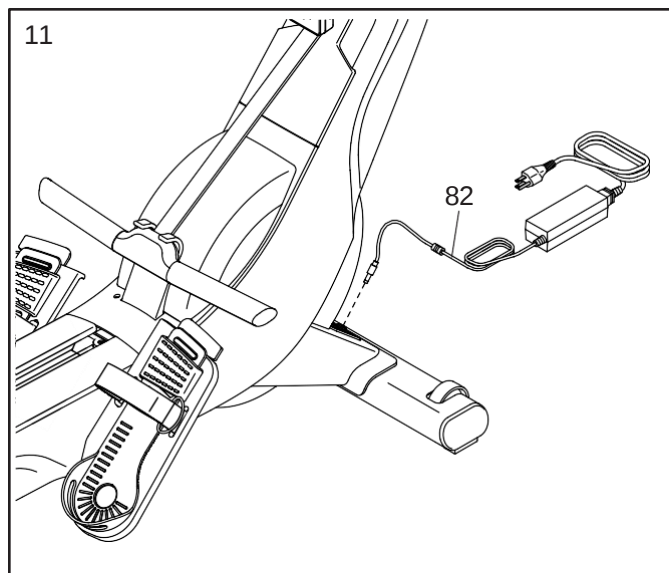


11. SVARBU: Visada prijunkite maitinimo adapterį (82) į irklavimo treniruoklį, prieš jį įkišant į lizdą.

Įjunkite maitinimo adapterį (82) į talpyklą irklavimo treniruoklio priekyje.

Pastaba: Prijungti maitinimo adapterį (82) į išjungimo jungiklį, žr. 12 puslapį.

SVARBU: Laikyti įtrauktus įrankius. Kad ateityje būtų galima atlikti pakeitimus, gali prireikti vienos ar daugiau priemonių.



12. Įsitikinkite, kad visos dalys yra tinkamai sutvirtintos. Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą, padėkite kilimėlį po irklavimo treniruoklio.

Kad nepažeistumėte konsolės, laikykite irklavimo treniruoklį nuo tiesioginių saulės spindulių. Įtrauktus įrankius laikyti saugioje vietoje; siekiant ateityje atlikti pakeitimus, gali prireikti vienos ar daugiau priemonių. Pastaba. Gali būti įtraukta papildoma techninė įranga.

KAIP NAUDOTI IRKLAVIMO TRENIRUOKLĮ

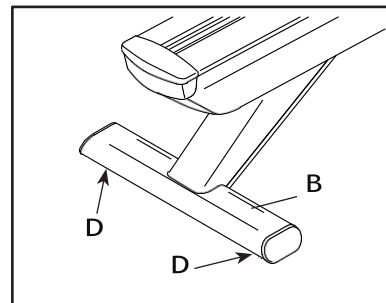
KAIP ĮRENGTI ĮRENGINIUS

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 konsolės ekranus ar kitus elektroninius komponentus.

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

Įsitikinkite, kad maitinimo šaltinis (A) yra prijungtas prie irklavimo treniruoklio priekio taškelio. Tada įjunkite maitinimo šaltinį į atitinkamą lizdą, kad būtų įrengta pagal visus vietinius kodus ir reikalavimus.

Jei naudojant irklavimo treniruoklį nuo žemės ant grindų, pasukite vieną arba abi išlyginimo kojas (D) po galiniu statuliniu (B), kol bus pašalintas išlyginimas.

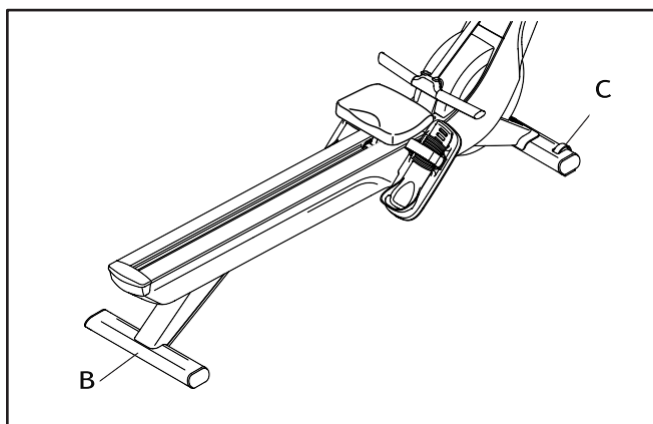


KAIP VARTOTI pėdų atramas

Norėdami pritaikyti kiekvieną pėdų atramą, paspauskite pėdų atramą skirtuką (E) į priekį, stumkite kulno laikiklį (F) į norimą padėtį, ir tada atleiskite pėdų atramą skirtuką taip, kad pakeltas laimikis (G) yra viename iš kulno laikiklio lizdų. Tada padėkite koją į kulno laikiklį ir pritvirtinkite diržą (H) virš pėdos. Jei reikia, šią pataisą pakartokite.

KAIP NAUDOTI irklavimo treniruoklį

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



Sutvarkyk kitą pėdų atramą.

KAIP PADĖTI konsolė POZICIJĄ

konsolė (I) gali būti nustatomas į viršų, žemyn arba į šoną. Norėdami pakoreguoti konsolė padėtį, tiesiog palaikykite konsolė šonus ir paspauskite į norimą pladėtį. Jūs galite pasukti konsolė visą kelią į šoną, kad galėtumėte peržiūrėti ji stovint šalia irklavimo treniruoklis atlikti rankinio svorio pratimus ar kitus grindų pratimus.

24 p.

KAIP VEŽTI irklavimo treniruoklis

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

Teisingas irklavimas susideda iš trijų fazių:

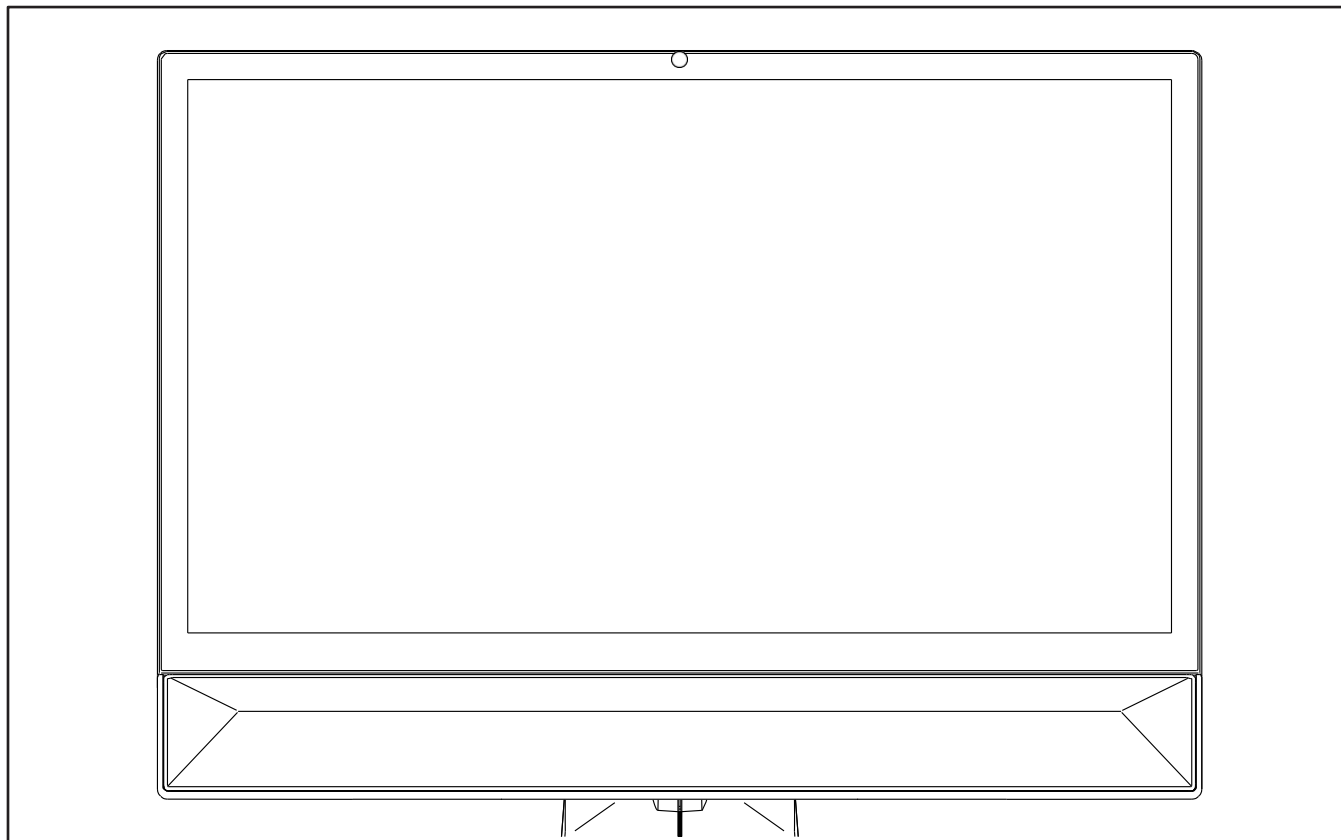
1. Pirmasis etapas yra CATCH. Slide the sėdynė į priekį, kol jūsų keliai beveik liesti savo krūtinės. Patraukite irklavimo rankena, kol jūsų rankos bus tiesiai virš jūsų kojų.

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 sėdynė 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



SVARBU: iFIT periodiškai atnaujins savo konsolė programinę įrangą, kad pagerintų savo treniruotės Expe Experience. Atnaujinus programinę įrangą, kai kurie nustatymai ir funkcijos, aprašyti šiame vadove, gali nebebūti taikomi jūsų konsolė, ir jūsų konsolė gali turėti naujų komplektų nustatymai ir funkcijos. Paimkite laiko iširti savo konsolė nustatymus ir funkcijas. Jei turite klausimų, apsilankykite my.iFIT.com arba kreipkitės į gydytoją.

konsolė YPATUMAI

Išplėstinė 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 rodyt nuolatinį pratimų grįžtamąjį ryšį.

konsolė taip pat turi be laido technologiją, leidžiančią konsolė prisijungti prie iFIT ®. Su iFIT, galite pasirinkti iš besikeičiančio pasirinkimas pagrindinių treniruotes, kurios automatiškai koreguoti iš irklavimo rankena kaip iFIT instruktoriai vadovas jums per panardinant pratimų sesijas.

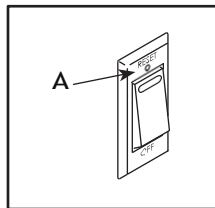
Su iFIT prenumerata, galite prieiti prie didelės bibliotekos On-payment paskirties ir studijos treniruotes, sukurti savo treniruotes, sekti savo treniruotės rezultatus, ir prieigą prie daug kitų funkcijų. Eiti į iFIT.com sužinoti daugiau.

Norėdami įjungti ir išjungti konsolė, žiūrėkite 15 p. Norėdami sužinoti, kaip naudoti jutiklinį ekraną, žiūrėkite 15 puslapį. Norėdami sukurti "konsolė", žiūrėkite 15 p.

KAIP TURN ANT konsolė

Įdėtas maitinimo šaltinis turi būti naudojamas valdyti irklavimo treniruoklis (žr. 12 puslapį).

Įjungus maitinimo šaltinį, paspauskite elektros jungiklį (A), esantį irklavimo treniruoklio priekinėje dalyje, ir įjunkite konsolę. Pastaba: gali prireikti laiko, kol konsolė bus paruošta naudoti.



Jei konsolė yra neaktyvus, tiesiog palieskite ekraną ir suaktyvinkite jį.

KAIP SUDARYTI konsolė

Jei irklavimo rankena nejudės kelias sekundes, konsolė sustos.

Jei irklavimo rankena nejuda keletą minučių ir ekranas nelydiečia, konsolė taps neaktyvus.

Kai baigsite naudotis, paspauskite maitinimo jungiklį ir atjunkite maitinimo adapterį nuo išėjimo. SVARBU: Jei to nepadarysite, elektros komponentai irklavimo treniruoklio gali dėvėti per anksti.

KAIP VARTOTI TOUCH SCREEN

Konsolė turi visos spalvos jutiklinį ekraną. Galite pastumti arba spragtelėti pirštu į ekraną ir perkelti kai kuriuos paveikslėlius ekrane. Pastaba: ekranas nėra jautrus slėgiui; nereikia stipriai spausti.

Norėdami įvesti informaciją į teksto laukelį, palieskite teksto laukelį ir peržiūrėkite klaviatūrą. Norėdami naudoti numerius ar kitus šarakus, palieskite? 123. Norėdami peržiūrėti daugiau simbolių, palieskite - [<. Norėdami grįžti prie laiško klaviatūros, palieskite ABC. Norėdami naudoti sostinės simbolį, palieskite pamainos mygtuką (rodyklės simbolis viršuje). Kad tekstas būtų aiškus, palieskite skaidrų mygtuką (į nugarą nukreipta rodyklė su X).

KAIP SUDARYTI konsolė

Prieš pradėdami vartoti irklavimo treniruoklis pirmą kartą, uždėkite konsolę.

1. Pasirinkite savo laiko juostą.

2. Prisijunkite prie belaidžio tinklo.

Siekiant naudoti iFIT treniruotes ir keletą kitų konsolės funkcijų, konsolė turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo. Jei reikia, detalias instrukcijas žr. 21 puslapyje.

3. Sukurti arba pasirašyti į savo iFIT sąskaitą.

Sekite ekrane raginimus sukurti iFIT sąskaitą arba prisijungti prie savo iFIT sąskaitą. Bus rodomos galimos pasirašymo galimybės.

4. Patikrinkite programinės įrangos atnaujinimus.

Palieskite ekrano konsolės nustatymų mygtuką (pavarų piktogramą). Kitas, palieskite įrangą ir tada palieskite Programinės įrangos atnaujinimas. Programinės įrangos atnaujinimas prasidės automatiškai. SVARBU: Norėdami išvengti žalos irklavimo treniruoklio, nespauskite maitinimo jungiklį ar atjunkite maitinimo laidą, o programinė įranga yra atnaujinama. Išsamesnės instrukcijos pateiktos 20 puslapyje.

Dabar konsolė paruošta jums pradėti dirbti. Tolesniuose puslapiuose paaiškinamos treniruotės ir kitos konsolės siūlomos savybės.

Norėdami naudotis rankiniu režimu, žiūrėkite 16 p. Norėdami naudoti pagrindines treniruotes, žr. 17 puslapį. Norėdami sukurti stalčiuką - savo - žemėlapi treniruotės, žr. p. 18. Norėdami naudoti iFIT treniruotės, žr. p. 18.

Norėdami pakeisti konsolės parametrus, žiūrėkite 20 p. Norėdami prisijungti prie belaidžio tinklo, žiūrėkite 21 puslapį.

Pastaba: Jei ekrane yra plastikinis lakštas, išimkite plastiką.

KAIP VARTOTI MANUAL MODE

1. Pasirinkite namų ekraną.

Kai įjungsite konsolę, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

2. Pasiruoškite treniruotėms.

Jei norite naudotis "Bluetooth" ausinėmis arba suderinamu HEARTRAEX monitoriumi, žr. 22 p.

3. Pradėti treniruotę.

Palieskite greitai pradėti irkluoti.

4. Pakeisti iš irklavimo rankena pasipriešinimas kaip norimą.

Norėdami pakeisti irklavimo rankena pasipriešinimas, palieskite nuskaitytus pasipriešinimas mygtukus kairėje ekrano pusėje arba palieskite + ir - mygtukus šalia apatinio kairiojo ekrano kampo. Pastaba: palietus mygtuką, prireiks laiko, kol irklavimo rankena pasieks pasirinktą pasipriešinimas lygį.

Pastaba: Norėdami įjungti ir išjungti sunumeruotų rezės nustatymo mygtukų ekraną, palieskite treniruotės nustatymų piktogramą apatiniame dešiniajame ekrano kampe ir tada palieskite Kontrolė.

5. Sekite savo pažangą.

konsolė siūlo kelis ekrano režimus. Palieskite treniruotės nustatymų piktogramą žemutiniame dešiniajame ekrano kampe, kad įjungti ir išjungti galimybes, pavyzdžiui, metrikos ir diagramos.

Norėdami reguliuoti garsumo lygį, palieskite treniruotės rinkinį sukelia piktogramą žemutiniame - dešiniajame ekrano kampe ir tada palieskite Audio.

6. Pristabdyti arba baigti treniruotę.

Norėdami sustabdyti treniruotę, palieskite pristabdyti simbolį šalia žodžio Dirbti ekrano apačioje. Norėdami tęsti treniruotę, palieskite Resize ekrane.

Norėdami baigti treniruotę, palieskite pauzės simbolį šalia žodžio Dirbti ekrane ir tada palieskite pabaigą. Atsidarys pratybių santrauka. Palieskite nugarinės rodyklės mygtuką viršutiniame kairiajame ekrano kampe grįžti į namų ekraną.

7. Kai baigsite naudotis, išjunkite konsolę (žr. 15 p.).

KAIP VARTOTI FEATURED

Kad būtų galima atlikti pagrindinį pratimą, konsolė turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo (žr. 21 p.).

1. Pasirinkite namų ekraną.

Kai įjungsite konsolę, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

2. Pasirinkite treniruotę.

Norėdami pasirinkti treniruotę, skaidrių arba flick ekraną slinkti vertikalčiai arba horizontalčiai pamatyti visas galimas treniruotes. Taip pat galite paliesti paieškos piktogramą kairėje ekrano pusėje ir ieškoti treniruočių pagal tokias kategorijas kaip trukmė, vieta, treneris ir pan. Tada palieskite norimą treniruotės vaizdą ekrane.

Teminiai jūsų konsolės mokymai periodiškai keisis. Norėdami išsaugoti pagrindinius treniruotės ateityje naudoti, pridėti jį kaip mėgstamą liesti mėgstamiausių mygtuką (širdies simbolis). Pastaba: Jūs turite būti prisijungęs prie savo iFIT sąskaitą įrašyti pagrindinį treniruotės (žr. 2 žingsnis dešinėje pusėje 18 puslapis).

Kai pasirinksite treniruotę, ekranas parodys treniruotės apžvalgą su tokiomis detalėmis, kaip treniruotės trukmė ir atstumas ir esti-mated skaičių kalorijų, kad jums bus įrašyti treniruotės metu.

Jei norite nupiešti savo žemėlapi treniruokliui, žr. KAIP ĮSTEIGTI DAŽNĄ -YYYYY-MAP DARBĄ 18 psl.

3. Pasiruoškite treniruokliui.

Jei norite naudotis "Bluetooth" ausinėmis arba suderinamu HEARTRAEX monitoriumi, žr. 22 p.

4. Pradėti treniruotę.

Palieskite Pradėti treniruotę ir pradėti irkluoti. Prasidės šilumos laikotarpis. Eilutę, kol šilumos laikotarpis baigiasi arba paliečia Skip šilumos. Per keletą treniruočių, iFIT treneris padės jums per panardinantis vaizdo treniruotės. Palieskite treniruotės nustatymų piktogramą žemutiniame dešiniajame ekrano kampe ir tada palieskite Audio, kad pasirinkite muziką, treneris balsas, ir app apimties parinktys treniruotės.

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

Per treniruotę, iš irklavimo rankena pasipriešinimas keičiasi automatiškai pagal treniruotės nustatymus. Jei pasipriešinimas yra per didelis arba per mažas, galite rankiniu būdu išjungti nustatymus (žr. 4 veiksmus 16 puslapyje). Grįžti į programuotą pasipriešinimas treniruotės, palieskite Sekite treneris.

Jei SmartAdjust funkcija yra įjungta, konsolė skaičiuos treniruotės intensyvumą automatiškai pagal jūsų rankinius pasipriešinimas viršus. Norėdami įjungti SmartAdjust funkciją, palieskite treniruotės nustatymų piktogramą apatiniame dešiniajame ekrano kampe ir tada palieskite Funkcijos.

SVARBU: Kalorijų tikslas, rodomas treniruotės aprašyme yra tik sąmata. Faktinis skaičius kalorijų, kad jūs deginti priklausys nuo įvairių veiksnių. Jei rankiniu būdu pakeisti iš irklavimo rankena pasipriešinimas treniruotės metu, kalorijų, kad jūs deginate skaičius bus paveikti.

Norėdami sekti savo pažangą, žiūrėkite 5 žingsnį 16 puslapyje.

Norėdami sustabdyti arba baigti treniruotę, žiūrėkite 6 veiksmą 16 puslapyje.

5. Kai baigsite naudotis, išjunkite konsolę (žr. 15 p.).

KAIP PRADĖTI DARBO TVARKĄ

Norėdami naudoti stall-yown-map treniruotę, turite būti prisijungę prie savo iFIT sąskaitos (žr. 2 žingsnį dešinėje), o konsolė turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo.

1. Pasirinkite namų ekraną.

Kai įjungsite konsolę, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

2. Lygiosios treniruotės žemėlapyje.

Pirma, palieskite Sukurti piktogramą kairėje ekrano pusėje.

Toliau naršykite žemėlapyje esančioje srityje, kur norite piešti treniruotę įvesdami paieškos langelį arba stumdami pirštus ekrane. Palieskite ekraną, kad pridėtumėte treniruotės pradžios tašką. Tada palieskite ekraną pridėti pabaigos tašką treniruotės.

Jei norite pradėti ir baigti treniruotę tuo pačiu metu, palieskite Uždaryti Loop arba Out & Atgal žemėlapyje galimybes. Taip pat galite pasirinkti, ar norite treniruotės, kad nueitumėte į kelią. Jei padarote klaidą, palieskite Atšaukti žemėlapią parinktis.

Ekranas parodys aukščio ir atstumo statistiką treniruotės.

3. Išsaugoti treniruotę.

Palieskite parinktis ekrane, kad išsaugotumėte treniruotę. Jei pageidaujama, įveskite treniruotės pavadinimą ir aprašymą.

4. Pasiruoškite treniruokliui.

Jei norite naudotis "Bluetooth" ausinėmis arba suderinamu HEARTRAEX monitoriumi, žr. 22 p.

5. Pradėti treniruotę.

Palieskite Pradėti treniruotę ir pradėti irkluoti. Prasidės šiltas laikotarpis. Eilutę, kol šilumos laikotarpis baigiasi arba paliečia Skip šilumos.

Treniruotės veiks taip pat, kaip pagrindinis treniruotės (žr. 4 žingsnis 17 puslapyje).

6. Kai baigsite naudotis, išjunkite konsolę (žr. 15 p.).

KAIP VARTOTI iFIT DARBĄ

Norėdami naudoti iFIT treniruotės, turite būti prisijungę prie savo iFIT sąskaitą ir konsolė turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo. Norėdami gauti daugiau informacijos apie iFIT, eikite į iFIT.com.

1. Pasirinkite namų ekraną.

Kai įjungsite konsolę, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

2. Prisijunkite prie savo iFIT sąskaitos.

Jei to nepadarysite, palieskite ekrano konsolę nustatymų mygtuką (pavarų piktogramą) ir tada palieskite Narystę prisijungti prie savo iFIT paskyros. Sekite ekrane esančius raginimus įvesti naudotojo vardą ir slaptažodį.

Pastaba: Norėdami perjungti vartotojus per savo iFIT sąskaitą, pasirinkite namų ekraną ir tada palieskite apskritą piktogramą apatiname kairiajame ekrano kampe. Jei daugiau nei vienas vartotojas yra susijęs su sąskaita, vartotojų sąrašas bus rodomas. Palieskite pageidaujamo naudotojo vardą.

3. Pasirinkite iFIT treniruotę iš namų ekrano arba pratybų biblioteką.

Norėdami pasirinkti iFIT treniruotę, skaidrių arba flick ekraną slinkti vertikaliai arba horizontaliai pamatyti visas galimas treniruotes. Taip pat galite paliesti paieškos piktogramą kairėje ekrano pusėje ir ieškoti treniruočių pagal tokias kategorijas kaip trukmė, vieta, treneris ir pan. Tada palieskite norimą treniruotę vaizdą ekrane.

Kai pasirinksite iFIT treniruotę, ekranas parodys treniruotės apžvalgą, kuri apima tokias detales kaip trukmė ir atstumas treniruotės ir apskaičiuotas skaičius kalorijų, kad jums bus įrašyti treniruotės metu.

Taip pat galite pasirinkti galimybes, pavyzdžiui, pridėti treniruotę į savo tvarkaraštį (žr. 4 žingsnis) arba pažymėti treniruotę kaip mėgstamą (žr. 5 žingsnis).

4. Tvarkaraštis iFIT treniruotės kalendorių, jei norimą.

Norėdami planuoti iFIT treniruotės ateities datą, Sim Peržiūrėti norimą iFIT treniruotės apžvalgą arba treniruotės santrauką, palieskite kalendoriaus piktogramą, ir tada pasirinkite pageidaujama datą kalendoriuje. Kai pasirinkta data atvyksta, iFIT treniruotės, kad jūs suplanuotas bus rodomas namų ekrane.

5. Sukurti mėgstamų iFIT treniruočių sąrašą, jei norima.

Norėdami pažymėti iFIT treniruotės kaip mėgstamiausia, tiesiog peržiūrėti apžvalgą arba treniruotės santrauką norimą iFIT treniruotės ir paliesti mėgstamiausių mygtuką (širdies simbolis).

Norėdami peržiūrėti iFIT treniruotes, kad jūs pažymėjote kaip mėgstamiausių sąrašą, palieskite širdies piktogramą pagrindiniame ekrane viršuje.

6. Pasiruoškite treniruotėms.

Jei norite naudoti "Bluetooth" ausines arba pasirenkamąjį širdies ritmas monitorių, žr. 22 p.

7. Pradėti treniruotę.

Palieskite Pradėti treniruotę ir pradėti irkluoti. Prasidės šiltas laikotarpis. Eilutę, kol šilumos laikotarpis baigiasi arba paliečia Skip šilumos.

Treniruotės veiks taip pat, kaip pagrindinis treniruotės.

8. Kai baigsite naudotis, išjunkite konsolę (žr. 15 p.).

KAIP PASIKEISTI konsolė SETTINGS

1. Pasirinkite konsolė nustatymų meniu.

Kai įjungsite konsolė, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

Tada palieskite ekrano konsolė nustatymų mygtuką (pavarų piktogramą).

2. Apsilankykite konsolė nustatymų meniu.

Galite peržiūrėti ir pakeisti nustatymus šiuose nustatymuose meniu:

Jūsų paskyra

- Paskyros informacija, slaptažodis

Nustatymai • Wi- Fi • Matavimo vienetai • Laiko juosta • Kalba • iFIT AI Treneris

Įranga • Apie • Atnaujinimas • Programinė įranga

Narystė • Narystės valdymas • Mokymų informacija • Planų profiliai

Parama

- Pagalba
- Kaip tai padaryti
- Teisinė

3. Pritaikyti nustatymus.

konsolė gali rodyti greitį ir atstumą imperialiais (standartiniais) arba metriniais mea-core vienetais. Norėdami pakeisti matavimo vienetą arba pakeisti kitus nustatymus, palieskite Nustatymai ar Įranga ir tada palieskite norimus nustatymus.

4. Atnaujinkite konsolė programinę įrangą.

Norėdami gauti geriausius rezultatus, reguliariai patikrinkite minkštų programų atnaujinimus. Touch įranga ir tada palieskite Programinės įrangos atnaujinimas. Programinės įrangos atnaujinimas prasidės automatiškai. SVARBU: Norėdami išvengti sugadinimo irklavimo treniruoklis, nespauskite maitinimo jungiklį ar atjunkite maitinimo adapterį, kol programinė įranga yra atnaujinama.

Pasibaigus atnaujinimui, konsolė išsijungia ir vėl įsijungia. Jei ne, atjunkite maitinimo šaltinį, palaukite kelias sekundes, tada įjunkite jį. Pastaba: Programinės įrangos atnaujinimas visada yra skirtas pagerinti savo treniruotės patirtį. Atnaujinus programinę įrangą, kai kurie nustatymai ir funkcijos, aprašyti šiame vadove, negali būti taikomi jūsų konsolė, ir jūsų konsolė gali turėti naujų nustatymų ir funkcijų.

5. Išeikite iš konsolė nustatymų meniu.

Norėdami išeiti iš konsolė nustatymų meniu, palieskite X viršutiniame kairiajame ekrano kampe.

KAIP SUSIPAŽINTI SU WIRELET TINKLU

1. Pasirinkite konsolė nustatymų meniu.

Pasirinkus pagrindinį ekraną, palieskite ekrano konsolė nustatymų mygtuką (pavarų piktogramą) ir palieskite Nustatymai.

2. Belaidžio tinklo sukūrimas ir valdymas ryšys.

Palieskite Wi- Fi norėdami pasirinkti belaidžio tinklo meniu. Jei Wi- Fi nėra įjungtas, palieskite Wi- Fi perjungiklį, kad įjungti jį. Įjungus Wi- Fi, ekrane bus rodomas prieinamų tinklų sąrašas. Pastaba: Gali užtrukti, kol pasirodys belaidžio ryšio tinklų sąrašas.

Pastaba: Jūs turite turėti savo belaidį tinklą ir 802.11b / g / n maršrutizatorių su įjungta SSID transliacija (nematomi tinklai nepalaikomi). konsolė palaiko nesaugų ir saugų (WEP, WPA [™] ir WPA2 [™]) šifravimą. Rekomenduojamas plačiajuostis ryšys; rezultatai priklauso nuo ryšio greičio.

Atsiradus tinklų sąrašui, palieskite norimą tinklą. Pastaba: Jums reikės žinoti savo tinklo pavadinimą (SSID). Jei jūsų tinklas turi slaptažodį, jums taip pat reikės žinoti slaptažodį. Sekite ekrane esančius raginimus įvesti slaptažodį ir prisijungti prie pasirinkto belaidžio tinklo. Slaptažodžiai yra jautrūs bylai.

Prisijungus prie jūsų belaidžio tinklo, ekrane pasirodys patvirtinimo pranešimas.

Jei turite problemų prisijungti prie šifruoto tinklo, įsitikinkite, kad jūsų slaptažodis yra teisingas. Jei turite klausimų po šių nurodymų, eikite į my.iFIT.com pagalbos.

3. Išeikite iš konsolė nustatymų meniu.

Norėdami išeiti iš konsolė nustatymų meniu, palieskite X viršutiniame kairiajame ekrano kampe.

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 naudoti įkrovimo prievadą, įjunkite USB- C įkrovimo kabelį (neįjungtą) į įrenginio talpyklą ir į įkrovimo prievadą dešinėje konsolė pusėje; įsitikinkite, kad USB- C įkrovimo kabelis yra visiškai prijungtas. Pastaba: Įkrovimo prievadas negali būti naudojamas duomenims peržiūrėti, perduoti ar muzikai groti per konsolė garso sistemą.

KAIP SUSIPAŽINTI SU HEADPHONAIS

Norėdami prijungti "Bluetooth" ausines prie "konsolė", pirmiausia įjunkite ausines, suporuokite jas ir padėkite jas šalia "konsolė". Toliau pradėk treniruotę. Tada palieskite treniruotės nustatymų piktogramą apatiniame dešiniajame ekrano kampe, palieskite "Bluetooth" ir pasirinkite ausines iš ekrano sąrašo.

Kai jūsų ausinės ir konsolė pora bus sėkmingos, konsolė garsas bus grojamas per jūsų ausines.

KAIP VARTOTI NEPRIVALOMĄ širdies ritmas INTICIATOR

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra sudeginti riebalus ar sustiprinti savo širdies ir kraujagyslių sistemos audio, raktas siekiant geriausių rezultatų yra pagrindinis užtikrinti tinkamą HEARTRAEX per savo treniruotes. Neprivaloma širdies ritmas monitorius leis jums nuolat protingai stebėti savo širdies ritmą, o jūs mankštintės, padėti jums pasiekti savo asmeninius fitneso tikslus. konsolė yra suderinamas su visais "Bluetooth® Smart HEARTRAEX" monitoriais. Norėdami įsigyti pasirinktą širdies ritmas monitorių, žiūrėkite šio vadovo priekinį viršelį.

Kai jūsų suderinamas širdies ritmas monitorius bus įjungtas ir bus prijungtas prie jo automatiškai. Aptikus širdies ritmą, jūsų širdies ritmas bus rodomas ekrane.

PRIEŽIŪRA IR TRIKČIŲ 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 treniruoklis, naudokite drėgną audinį ir nedidelį kiekį lengvas ploviklis. SVARBU: Kad nepažeistumėte konsolės, laikykite skysčius atokiau nuo konsolės ir laikykite konsolę nuo tiesioginių saulės spindulių.

TECHNINĖ PRIEŽIŪRA

Reguliariai valykite volus po sėdynę ir bėgelis sritį, virš kurios volai juda. Pirma, žr. 10 puslapyje esantį surinkimo žingsnį 10 ir nuimkite bėgelis galinį dangtelį (74) ir Galinį bėgelis Bumper (38). Toliau pašalinkite sėdynę įrangą iš bėgelis. Tada, naudoti drėgną audinį ir nedidelį kiekį švelnus ploviklis pašalinti dulkių ir nuolaužų iš volų ir iš bėgelis.

VEŽIMĖLIS

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

konsolė TROUBLESHOOT

Jei konsolė neįsijungia, įsitikinkite, kad maitinimo šaltinis yra visiškai prijungtas.

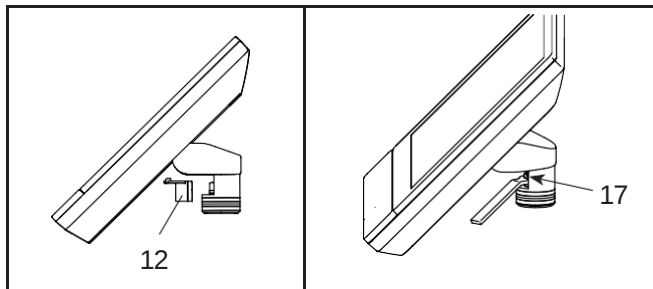
Jei turite problemų, jungiančių konsolę prie belaidžio tinklo, arba jei turite problemų su savo iFIT sąskaitą ar iFIT treniruotes, eikite į my.iFIT.com.

Jei reikalingas pakaitinis maitinimo šaltinis, žr. TROUBLESHOOTINT kairėje pusėje. SVARBU: Norėdami nepažeisti konsolės, naudokite tik manufac adapterį su tiekama reguliuojama galia.

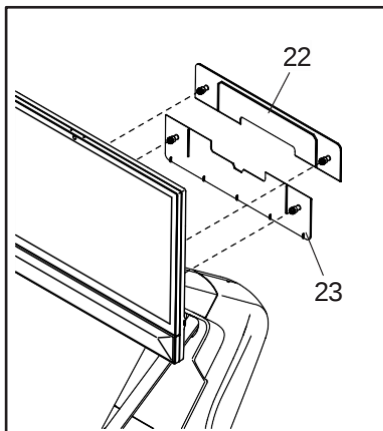
Jei konsolė netinkamai įkraunamas arba jei konsolė užšaldo ir į ją nereaguoja, reikia iš naujo nustatyti konsolę į gamyklinį numatytąjį paketą. SVARBU: Tai ištrins visus pasirinktinius nustatymus, kuriuos atlikote konsolė. Norint atkurti "konsolė", reikia dviejų žmonių. Pirma, atjunkite maitinimo šaltinį. Toliau, dešinėje konsolės pusėje suraskite mažą atsidarymą (A). Naudojant sulenktą popierinį spaustuką, paspauskite ir palaikykite atstatomąjį mygtuką atidarymo viduje, o įjungimo adapteris turi antrą asmens jungiklį. Laikykite nustatymo mygtuką tol, kol konsolė užsif A uos. Kai bus atlikta pakartotinė operacija, konsolė išsijungia ir vėl įsijungia. Jei ne, atjunkite maitinimo šaltinį ir vėl įjunkite. Kai tik įsižiebia padas, patikrinkite firmware atnaujinimus (žr. KAIP PASIKEITTI konsolės SETTINGS 20 psl.). Pastaba: gali prireikti laiko, kol konsolė bus paruoštas naudoti.

KAIP VARTOTI konsolė PIVOT IR TILT

Jei konsolė atsilaisvina arba nolieka vietoje, kai jis perkeltas iš šono į šoną, pirmiausia nuimkite Kalno dangtį (12). Toliau, naudokite pridėtą įrankį, kad šiek tiek susiveržtų M30 Locknut (17), kol konsolė liks vietoje, kai bus perkeltas iš šono į šoną. Tada paspauskite Kalno viršelį atgal į vietą.



Jei konsolė nolieka savo vietoje, kai pakreipiamas aukštyn ir žemyn, naudokite standartinį sraigtinį vairuotoją, kad atsargiai nustumtumėte viršutinius ir apatinius konsolės gaubtus (22, 23) nuo konsolės galinės dalies.

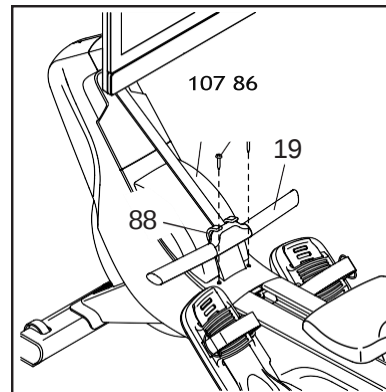


Pastaba: jei tai klaras, piešinyje dešinėje nerodomas konsolė. Be to, susiveržti keturis M6 x 16mm Screws (96) į galinį vežimėlio kalną (10) tol, kol judėjimas aukštyn ir žemyn nebelieka laisvi. Pakreipkite konsolė aukštyn ir žemyn, kad pasiektumėte Screws. Tada vėl uždenkite apatinį konsolės dangtelį (23) ir viršutinį konsolės dangtelį (22).

KAIP PANAIKINTI PASIŪLYMĄ

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) iš smagratis viršelio (86). Siųsti smagratis viršelio aukštyn ir pašalinti jį iš irklavimo treniruoklis.



Kitas, rasti Reed jungiklis (67). Sukite smagratis (60) tol, kol smagratis magnetas (81) bus suderintas su Reed jungikliu. Tada, šiek tiek atlaisvinkite du nurodytas M4 x 16mm Screws (107), slinkite į Reed Switch šiek tiek arčiau arba nuo smagratis magnetas, ir tada išeiti į pensiją Screws.

Ijunkite maitinimo adapteris, ir tada pasukite smagratis (60) taip, kad smagratis magnetas (81) eina Reed jungiklis (67) pakartotinai. Pirmiau aprašyti veiksmai kartojami tol, kol konsolė parodys teisingą grįžtamąjį ryšį.

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

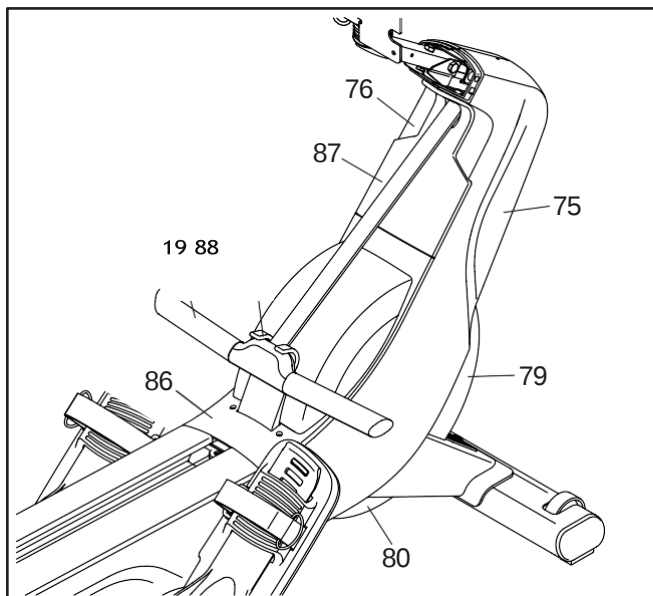


KAIP VARTOTI DRIVE BELT

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 8 p. 10. Pašalinkite dešinįjį ir kairinį kaklo langus (77, 78) iš irklavimo treniruoklis.

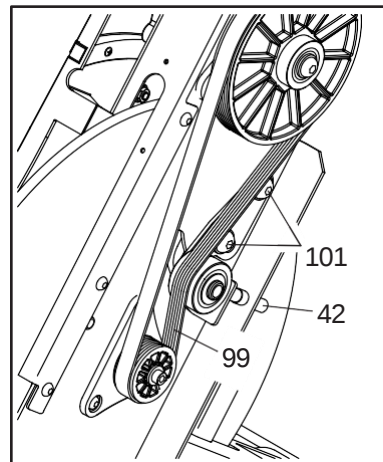
Aiškumo dėlei toliau pateiktame brėžinyje konsolė nerodomas. Kitas, pašalinti irklavimo rankena (19) iš irklavimo rankena Hook (88).



Tada, pašalinti smagratis viršelis (86), diržas viršelis (87), Priekinis viršelis (79), Apatinis viršelis (80), ir dešinieji ir kairieji Skydai (75, 76) iš irklavimo treniruoklis. Kad rastumėte varžtus, prijungiančius kiekvieną dalį, žr. IŠVALOMO SRAUTO A puslapyje 30. SVARBU: Yra įvairių dydžių varžtai. Įsitikinkite, kokio dydžio varžtą pašalinsite iš kiekvienos skylės.

Pastaba: Jums reikės antrojo asmens pagalba patarimą irklavimo treniruoklis į šoną, kad jūs galite pasiekti apačioje viršelio (80).

Kitas, rasti Drive Belt (99) dešinėje pusėje irklavimo treniruoklis. Nuleiskite du M10 x 20mm sraigtus (101). Kitas, sugriežtinti M10 x 55mm rinkinys Smagram (42) tol, kol Disko diržas yra tvirtas. Tada, susiveržti du M10 x 20mm Sraigčiai.



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

TRENIRUOČIŲ REKOMENDACIJOS

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

Šios gairės padės jums planuoti savo pratybų programą. Dėl išsamių 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 pratybų.

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 pratybų.

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 pratybų, koreguoti savo pratybų intensyvumą, kol jūsų širdies ritmas yra beveik didžiausias skaičius jūsų mokymo zonoje.

KAIP VARTOTI HEARTRAEX

Norėdami išmatuoti savo širdies ritmą, 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.

EKSPERTŲ DAŽNUMAS

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.

SUGESTUOTI TRŪKUMAI

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

1.

Stovėti su savo kelius 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: Hamstyes, atgal kelių ir nugaros.

2.

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: Hamstyes, apatinė nugaros ir kirkšnis.

3.

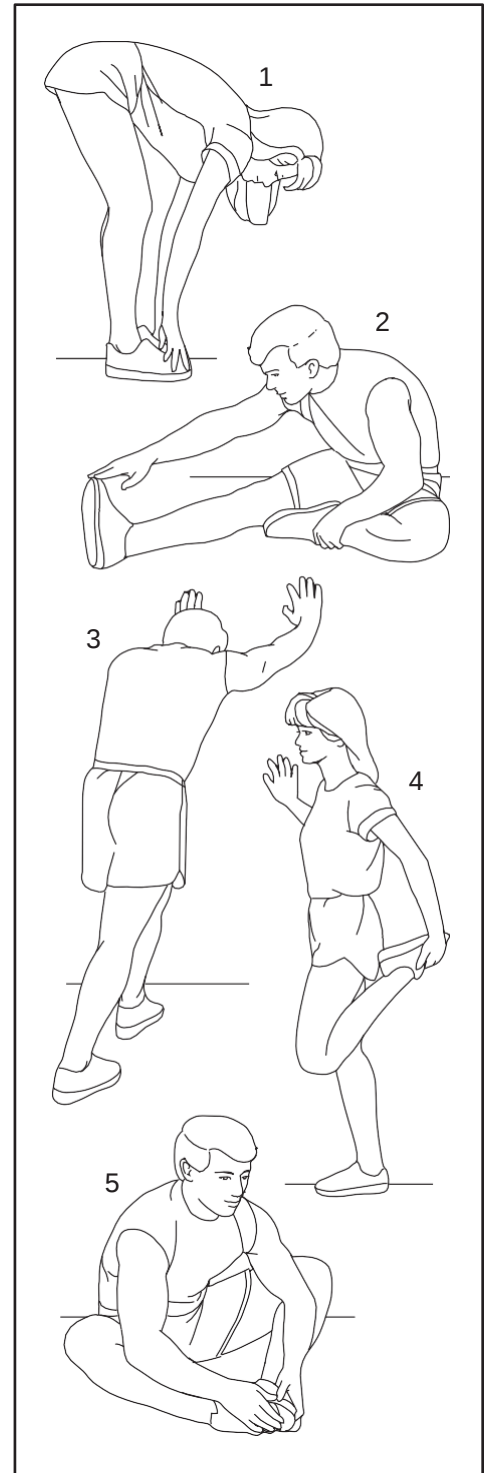
Viena koja priekyje, pasiekti į priekį ir įdėti savo rankas prie sienos. Laikyk savo nugarinę koją tiesiai ir savo nugarinę koją plokščią ant grindų. Lenkimo savo priekinę koją, atsisėsti į priekį ir perkelti savo klubus link sienos. Laikykite 15 skaičių, tada atsipalaiduokite. Kartokite 3 kartus kiekvienai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

4.

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.

5.

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.



Raktas Nr. Qty. Aprašymas Rakto Nr. Qty. Aprašymas

1 rėmelis bėgelis 3 1 Bar 4 1 Priekinis stabilizatorius 5
1 galinis stabilizatorius 6 1 konsolė 7 1 konsolė
Bracket 18 1 diržas 19 1 irklavimo rankena 20 1
Upper irklavimo rankena Haunt 11 2 Inner Pivot
Bushing 12 1 Mount Cover 13 2 Upper / Lower Pivot
Disc 14 1 Center Pivot Disc 15 1 Center Pivot Disc 16
1 Plastic Washer 17 1 M30 Locknut 18 1 diržas 19 1
ROWARX 20 1 Up irklavimo rankena 21 1 Žemasis
irklavimo rankena Viršelis 22 1 Viršutinis COLUSIS 23
1 Žemasis SOLEX 24 50 25 4 Butas 25 2 Transporto
priemonių rinkinys 27 27 OX 1

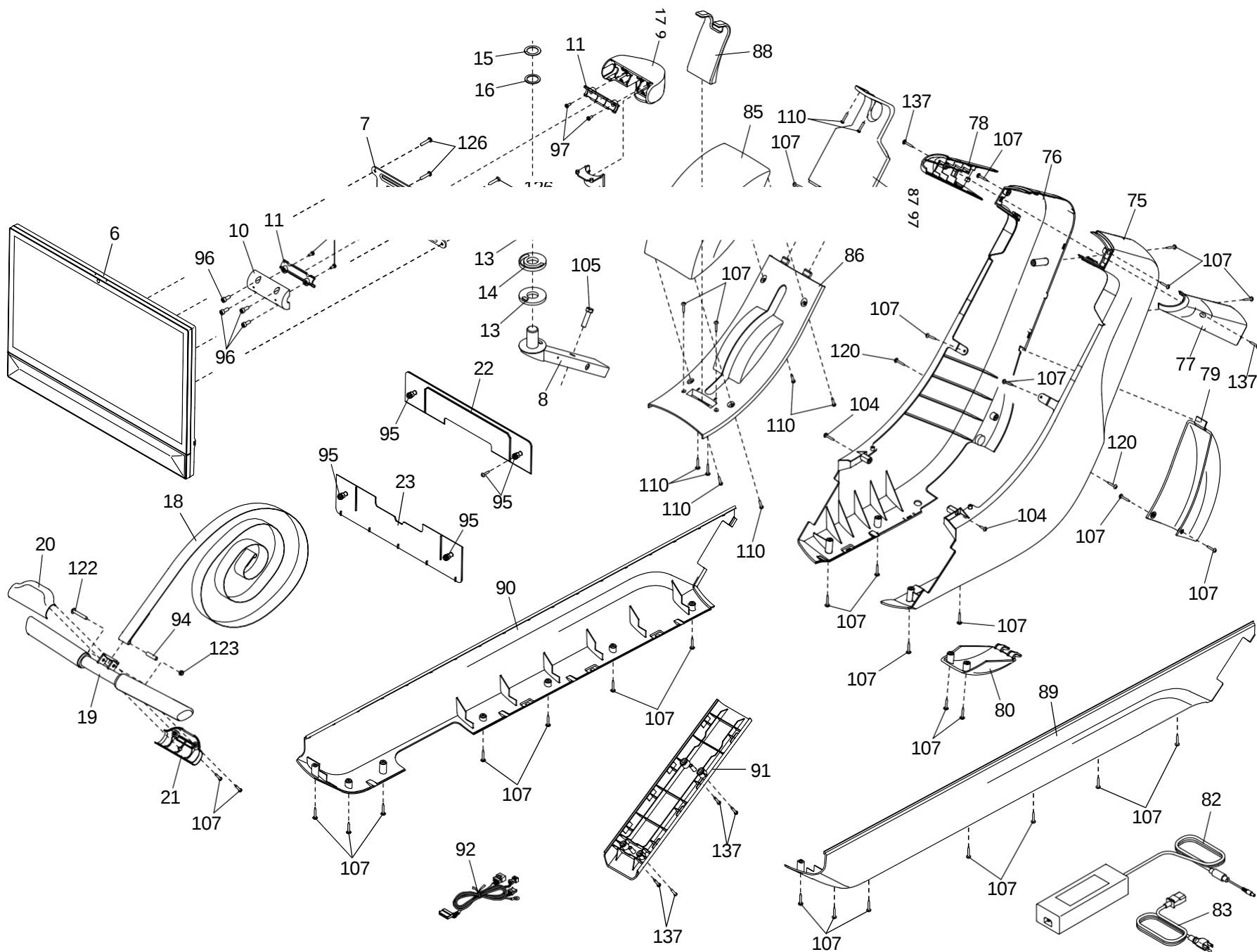
51 1 diržas Guide Spacher 52 1 Snap Ring 53 1
Pavasarinis Bushing 54 1 Return Pavasarį 55 1 Power
Suppler 56 1 smagratis Pulley 57 2 smagratis Saddle
Block / Gen 58 2 smagratis Bushing 59 1 smagratis Hub
60 1 Snap žiedas 1 FLYWHHEELX 61 1 Frame Support 62
1 Power Switch 64 1 Power Recket 56 / Wels 65 1 Clamp
67 1 Reed Switch Switch 68 1 Magnet Bracket 69 1
Block 71 1 Motor 72 1 ROUse 68 1 ROWHERT 75 1
ROWHERM 75 1 HERM 75 1 HERM 75 1 WHERM 75 1
WHERM 75 1 HERM 75 1 HERM 75 1 HERWHERWHERM
75 1 HERM 75 1 HERM 75 1 WHERWHERWHERWH@@

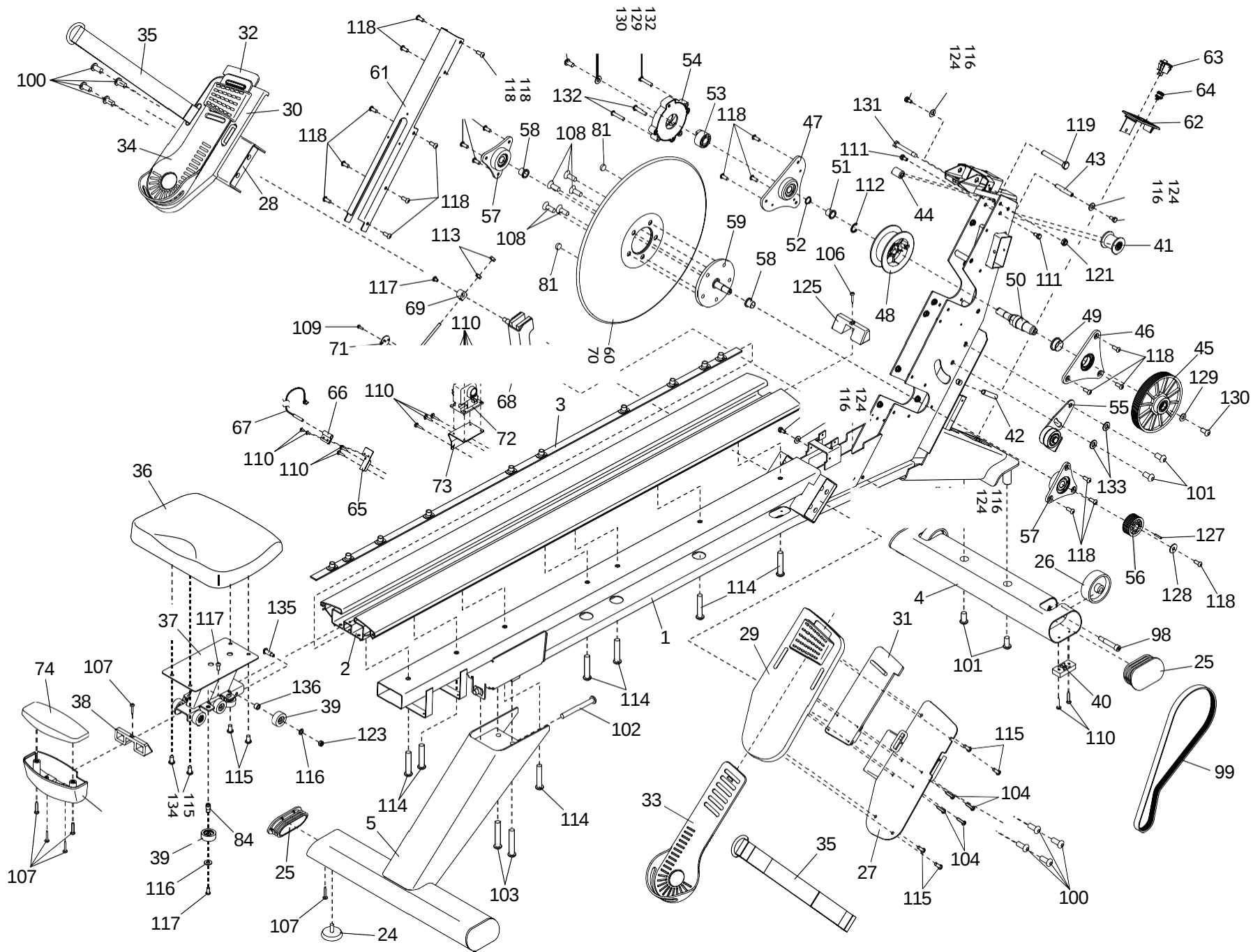
Raktas Nr. Qty. Aprašymas Rakto Nr. Qty. Aprašymas

101 4 M10 x 20mm Scomr 102 1 M10 x 100mm Scomr
103 2 M10 x 60mm Scomr 104 10 M4 x 19mm Scomr
105 1 M10 x 40mm Scomr 106 1 M5 x 16mm Plokščios
galvos Scomr 107 38 M4 x 16mm Scomr 108 5 M10 x
15mm Plokščios galvos Scomr 109 1 M3 x 8mm Scomr
110 23 M4 x 12mm Scomr 111 2 M6 x 12mm Shorr 112
1 17mm C- klip 113 2 M5 Not 114 7 M10 x 55mm Shorr
115 12 M6 x 14mm Scomr 116 14 M5 Washer 117 13
M5 x 8mm

121 1 M8 Locknut 122 1 M6 x 40mm Scolor Bolt 123 5
M6 Locknut 124 4 M5 x 10mm Short 125 1 Front
bėgelis Bumper 126 4 M6 x 20mm Short 127 1 Key
128 1 M6 x 16mm Washer 129 2 M8 Washer 130 2 M8
x 16mm Short 131 1 M8 x 65mm Bolt 132 3 M6 x
30mm Shorn 133 2 M10 Washer 134 1 Loulx End
Cover 135 4 M6 Shulder Bolt 136 4 Roller Spacer 137 6
M4 x 18mm Shorr * Asamblėja / Derinimo įrankis Kit *
Vartotojo vadovas

Specifikacijos gali būti keičiamos be įspėjimo. Informacijos apie atsarginių dalių užsakymą rasite šio vadovo kitoje pusėje. *
Šios dalys nėra iliustruotos.





ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS

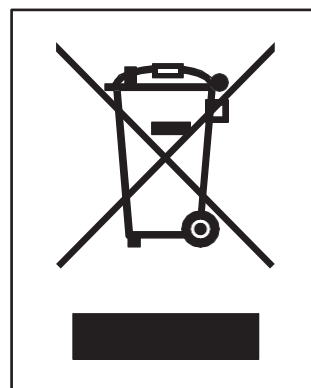
Norėdami užsisakyti atsargines dalis, žiūrėkite šio vadovo priekinį viršelį. Kad padėtume Jums, būkite pasiruošę susisiekti su mumis pateikti šią informaciją:

- gaminio modelio numeris ir serijos numeris (žr. šio vadovo priekinį viršelį);
- gaminio pavadinimas (žr. šio vadovo priekinį viršelį)
- atsarginės (-ų) 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 buitiniemis atliekomis. Siekiant išsaugoti aplinką, šis produktas turi būti perdirbtas pasibaigus jo naudojimo laikui, kaip reikalaujama teisės aktose.

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 istaigą, kurioje įsigijote šį produktą.



UK / ES ATITIKTIES DEKLARACIJA

NTRW19425-INT vra MP24- Xenon-C arba MP24- Xenon-V tabletės. Toliau iFIT Health & Fitness skelbia, kad MP24- Xenon-C arba MP24- Xenon-V tipo radijo aparatai išspinduliuoja tik gamtos foninį spinduliavimą ir nepasiekia lygmenį, kurio reikėtų bijoti. Deklaraciją patvirtina Europos Komisija. Deklaracijai pridedama NTRW19425-INT OMC 453085 arba OMC 453584 V Radio dažniųjų juostų techninė specifikacija. EIRP galing.: 2.4G WiFi: 15.02dBm, 5G WiFi: 22.895dBm, 4G LTE B1: 10.12dBm skrydžiui 5.45- 9.35GHz juostoje taikomi tik vidaus naudojimui tik šiose srityse: 53/EU and Radio Equipment Regulation 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

Object of the declaration: FCCID OMC453085 or OMC453584V - Broadcast Frequency Bands and Maximum EIRP power: 2.4G

WIFI:25.02dBm: 5G WIFI:22.895dBm: 2.4G BT:10.12dBm.

Operations in the 5.15-5.35GHz band are restricted to indoor usage only in following Countries:

Sertifikavimas: straipsnis EN 62479: 2010, EN 62368-1: 2014 / AC: 2015, straipsnis 3.1b - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, straipsnis 3.2 - Radijo parametrai EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1 UK atstovas: 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, Prancūzija

