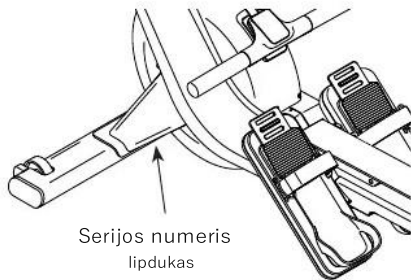


NordicTrack® RW600

Modelio Nr. NTRW10124-INT.1 Serijos Nr.

Irašykite serijos numerį aukščiau pateiktoje vietoje.



Serijos numeris
lipdukas

KLIENTŲ APTARNAVIMAS

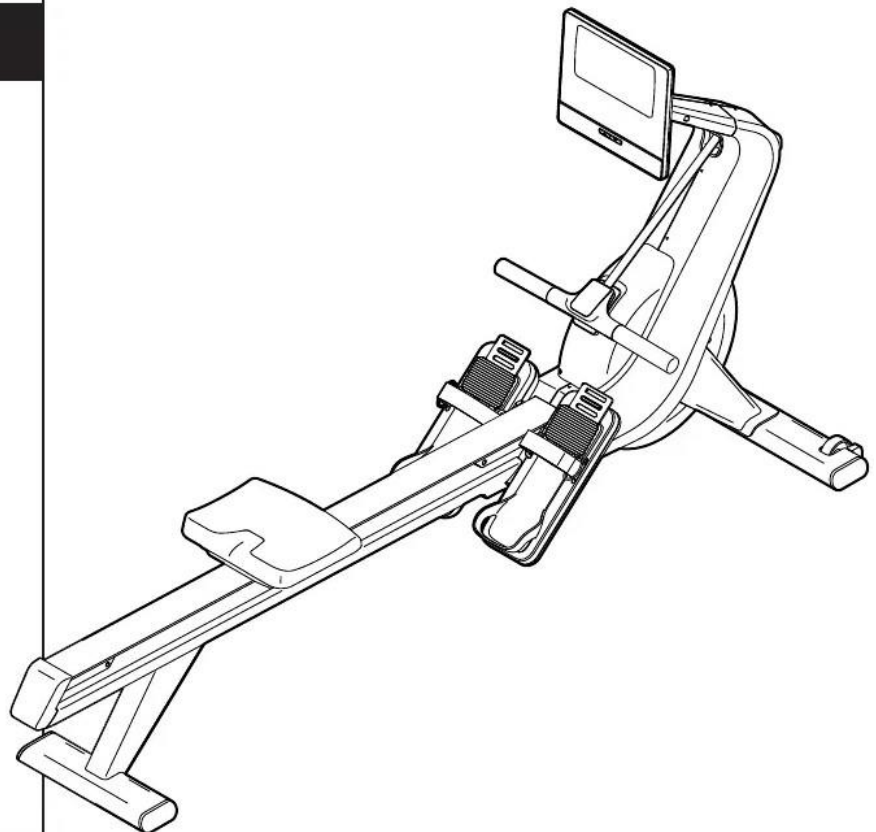
JUNGTINĖ KARALYSTĖ Svetainė:
iFITsupport.eu El. paštas:
csuk@iconeurope.com Adresas:
iFIT Health & Fitness Limited, Unit
4, Westgate Court, Silkwood Park,
OSSETT, WF5 9TT, JUNG TINĖ
KARALYSTĖ

AUSTRALIJA Tel.: 1800 993 770
El. paštas: australian@iFIT.com
Adresas: iFIT Inc., PO Box 635,
WINSTON HILLS NSW 2153,
AUSTRALIJA

ATSARGIAI

Prieš naudodami šią įrangą, perskaitykite
visas atsargumo priemones ir instrukciją.
Laikykitės šio vadovo, kad galėtumėte jį
perskaityti ateityje.

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA



iconeurope.com

TURINYS

SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS	3
ISPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETA	4
PRIEŠ PRAĖDANT	5
DALIŲ ATPAŽINIMO LENTELE	6
SURINKIMAS	7
KAIP NAUDOTI IRKLAVIMO TRENIRUOKLĮ	13
KAIP NAUDOTI KONSOLE	15
PRIEŽIŪRA IR TRIKČIŲ ŠALINIMAS	26
TRENIRUOČIŲ REKOMENDACIJOS	29
DALIŲ SĄRAŠAS	32
IŠSKLEISTASIS BREŽINYS	34
ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS	Galinis viršelįs
PERDIRBIMO INFORMACIJA	Galinis viršelįs
UK / ES ATITIKTIES DEKLARACIJA	Galinis viršelįs

SVARBIOS ATSARGUMO PRIEMONĖS

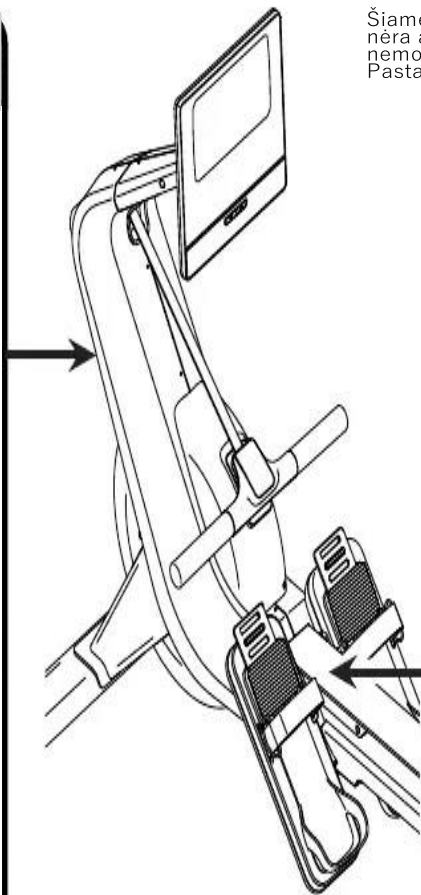
ĮSPĖJIMAS: Siekiant sumažinti sunkaus sužeidimo riziką, prieš naudodami irklavimo treniruoklis perskaitykite visas svarbias atsargumo priemones ir instrukcijas šiame vadove ir visus įspėjimus ant irklavimo treniruoklio. iFIT neprisiima atsakomybės už asmens sužalojimą ar turto žalą, patirtą naudojant 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 teikėjas prieš pradėdant arba tęsiant bet kokį fizinio krūvio programą nešumo 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 ir žinių stoka, 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 114 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.

ĮSPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETA

⚠ ĮSPĖJIMAS

- Netinkamai naudojant galima sunkiai susižaloti.
- Prieš naudodami perskaitykite instrukciją ir laikykitės visų įspėjimų.
- Neleiskite vaikams lipti ant treniruoklio ar būti šalia.
- Prieš naudodami pasitarkite su gydytoju.
- Naudokite tik ant lygaus paviršiaus.
- Netinka didelio tikslumo matavimams.
- Maksimalus naudotojo svoris - 114 kg.
- Pažeistą ar neįskaitomą etiketę pakeiskite.



Šiame brėžinyje parodytos įspėjamųjų lipdukų vietos. Jei lipduko nėra arba jis neįskaitomas, žr. šios instrukcijos viršelį ir paprašykite nemokamo pakaitinio lipduko. Užklijuokite jį parodytoje vietoje. Pastaba: lipdukai gali būti pavaizduoti ne tikrojo dydžio.

⚠ ĮSPĖJIMAS



Saugokite rankas ir pirštus nuo šios vietos.

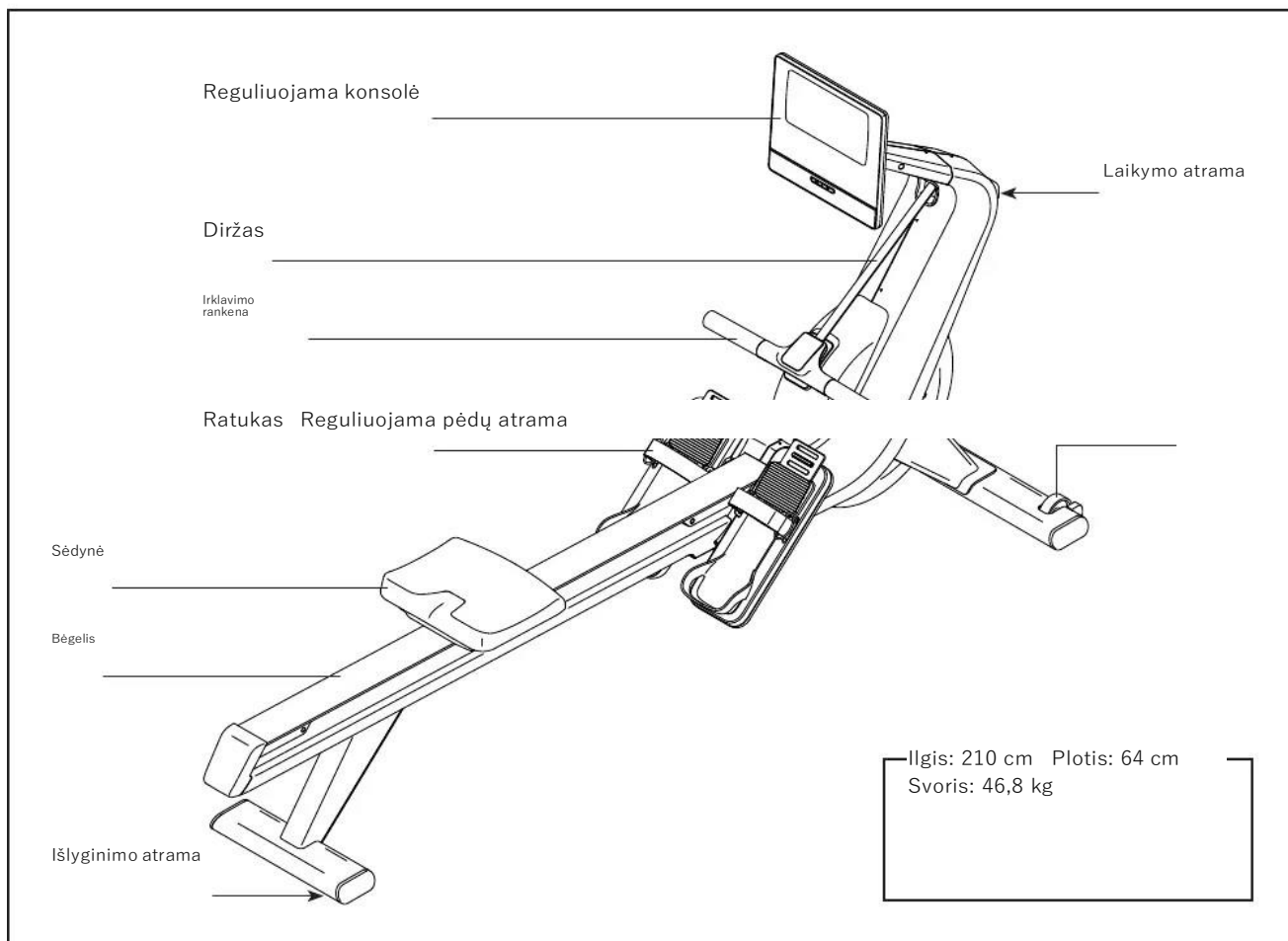
PRIEŠ PRADEDANT

Dėkojame, kad pasirinkote naująjį NORDICTRACK® RW 600 irklavimo treniruoklį. Irklavimas padeda stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, lavinti ištvermę ir stangrinti kūną. RW 600 sukurtas tam, kad galėtumėte patogiai ir efektyviai treniruotis savo namuose.

kontaktinę informaciją rasite instrukcijos viršelyje. Kad galėtumėte greičiau jums padėti, prieš kreipdamiesi užsirašykite gaminio modelio ir serijos numerius. Modelio numeris ir serijos numerio lipduko vieta nurodyti viršelyje.

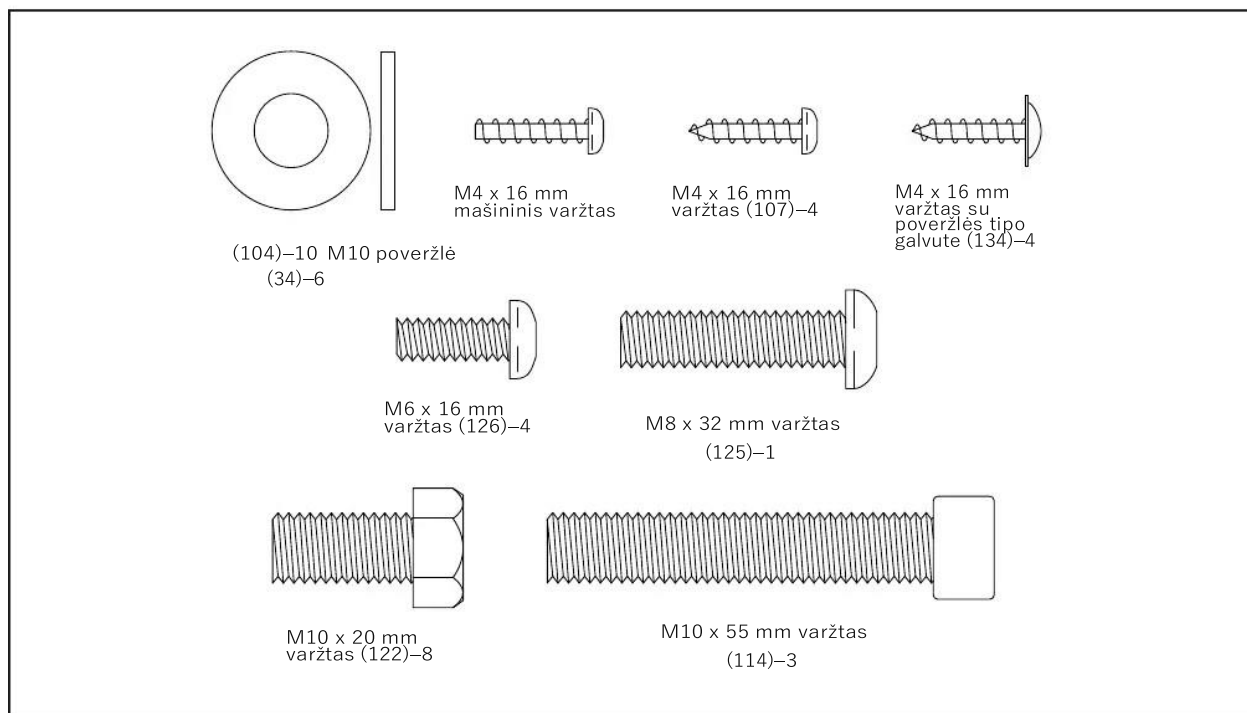
Prieš naudodami irklavimo treniruoklį atidžiai perskaitykite šią instrukciją. Jei ją perskaitę turėsite klausimų,

Prieš skaitydami toliau, apžiūrėkite žemiau pateiktą brėžinį ir susipažinkite su pažymėtomis treniruoklio dalimis.



DALIŲ ATPAŽINIMO LENTELĖ

Pagal toliau pateiktus brėžinius atpažinkite surinkimui reikalingas smulkias dalis. Po kiekvienu brėžiniu skliausteliuose nurodytas dalies numeris, atitinkantis šios instrukcijos pabaigoje pateiktą DALIŲ SARASĄ. Po dalies numerio nurodytas surinkimui reikalingas kiekis. Pastaba: jei dalies nėra tvirtinimo detalių rinkinyje, patikrinkite, ar ji nebuvo sumontuota iš anksto. Rinkinyje gali būti papildomų dalių.



SURINKIMAS

- Asamblėjai reikia dviejų asmenų.
- Visas dalis padėkite išvalytoje vietoje ir pašalinkite pakavimo medžiagos. Neišmeskite pakuotės, kol nesutrauksite visų surinkimo etapų.

6 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.

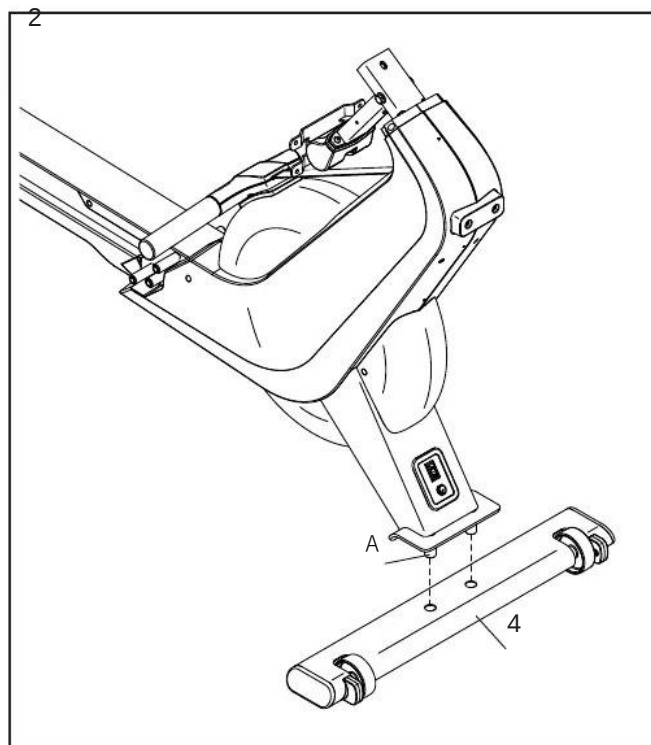
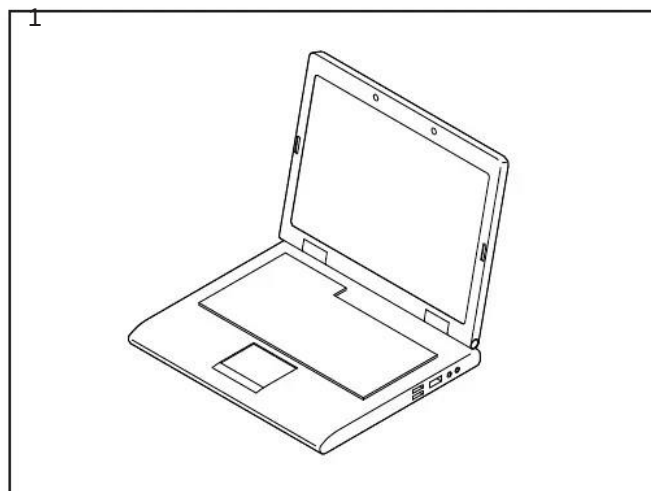
1. Registruotis savo produktą ir aktyvuoti savo garantiją Jungtinėje Karalystėje, pereiti prie iFITsupport.eu. Jei neturite interneto prieigos, užpildyti karus-ranty registracijos kortelę garantinis bukletas ir siųsti jį registruotu paštu į ant garantinio bukletu viršelio adresą.

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 žmogaus pagalba, pakelti priekyje irklavimo treniruoklis ir įterpti du pranešimus (A) į skyles stabilizatorius (4).



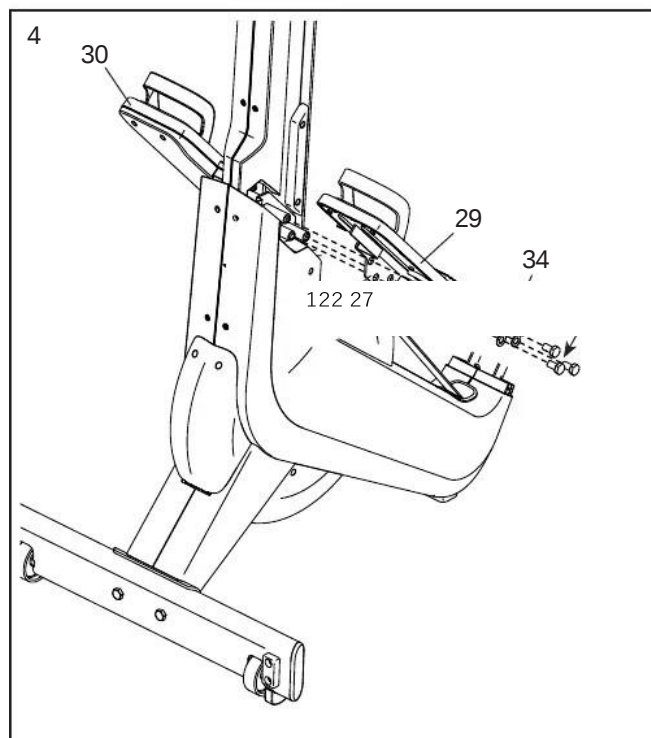
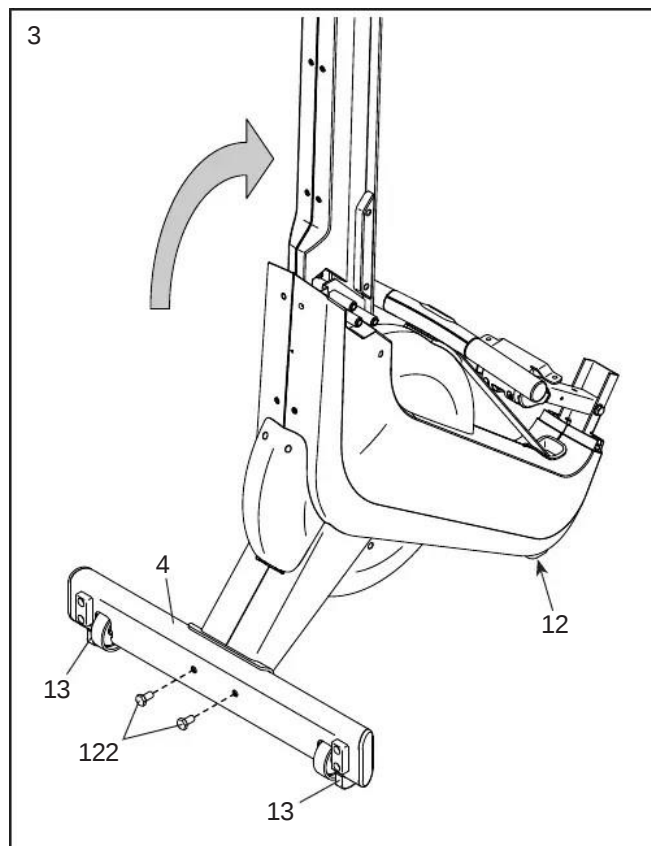
3. Su antrojo žmogaus pagalba, padidinti irklavimo treniruoklis, kaip parodyta, kol jis ilsisi dideliame ir mažame sandėlyje (12, 13). Įsitikinkite, kad stabilizatorius (4) lieka ant dviejų postų (nerodomas).

Tada prijunkite stabilizatorių (4) su dviem M10 x 20mm Sraigtais (122); paleisti abu Sraigtais, ir tada juos sugriežtinti.

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

Pridėkite dešinįjį pėdų atrama vežimėlį (27) prie dešinėje pusėje irklavimo treniruoklis su trimis M10 x 20mm Screws (122) ir trys M10 Supplers (34); pradėti visus tris Screws, ir tada juos sugriežtinti.

Tokiu pačiu būdu prijunkite kairiąją pėdų atrama (30).

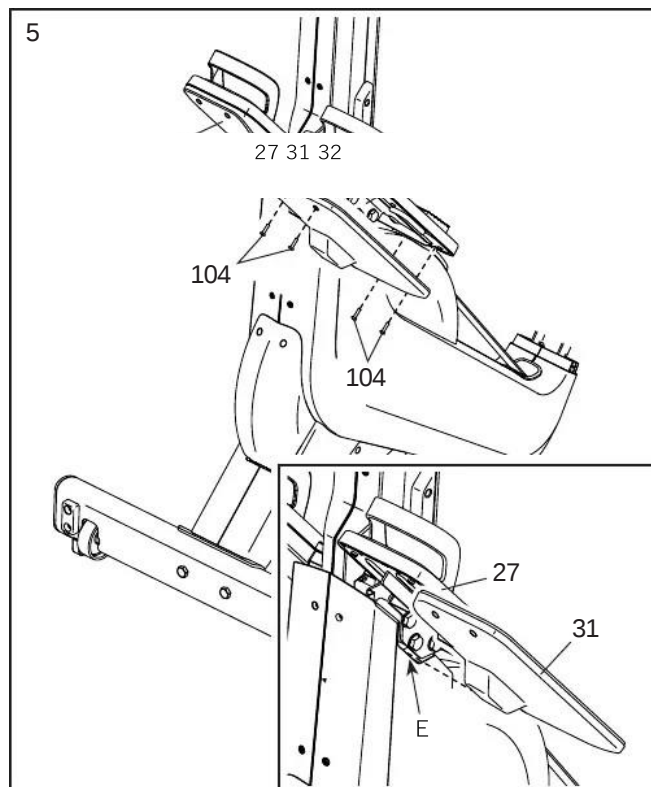


5. Nustatyti dešinįjį pėdų atrama dugną (31) ir orientyrą kaip parodyta.

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

Pridėkite dešinį pėdų atrama dugną (31) prie Dešinysis pėdų atrama laikiklis (27) su keturiais M4 x 16mm ilgio mašiniais ekranais (104); paleiskite visus keturis automatinis ekranus ir juos priverskite.

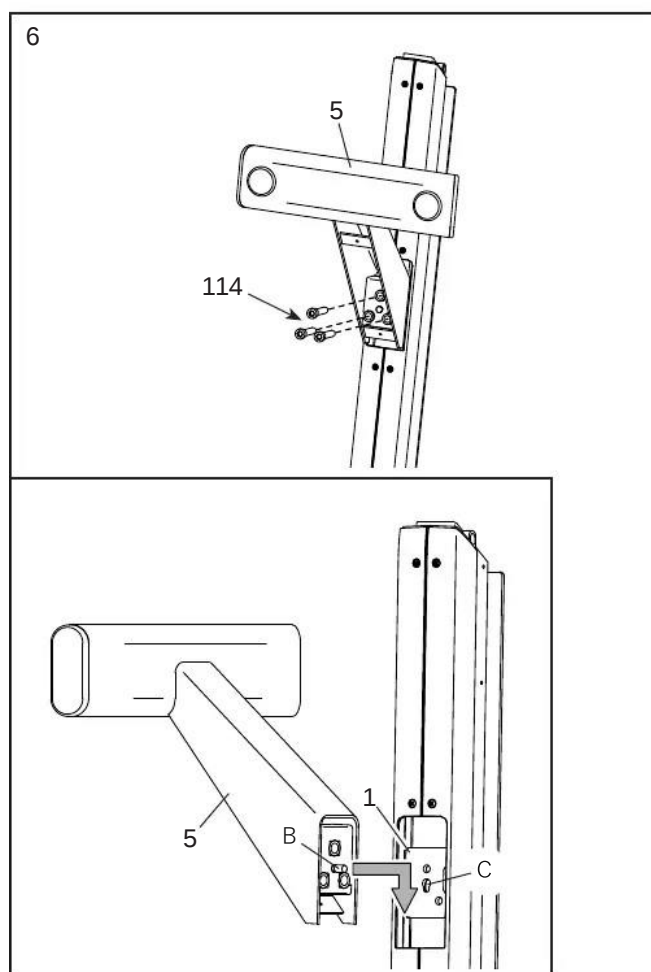
Attach the Right Footrest Bottom (31) in the
Taip pat.



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.

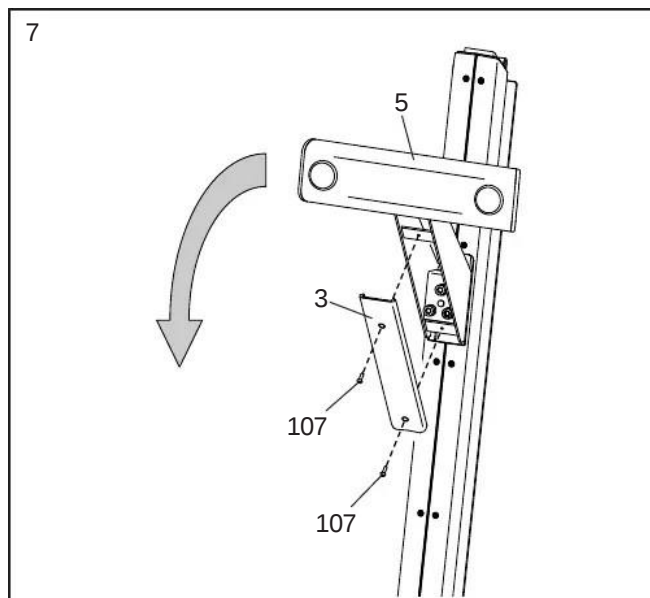
Tada prijunkite galinį lizdą (5) su trimis

M10 x 55mm Screws (114); start all three
M10 x 55mm Sraigtai (114): pradėkite visus tris Sraigtus, tada juos priverskite.

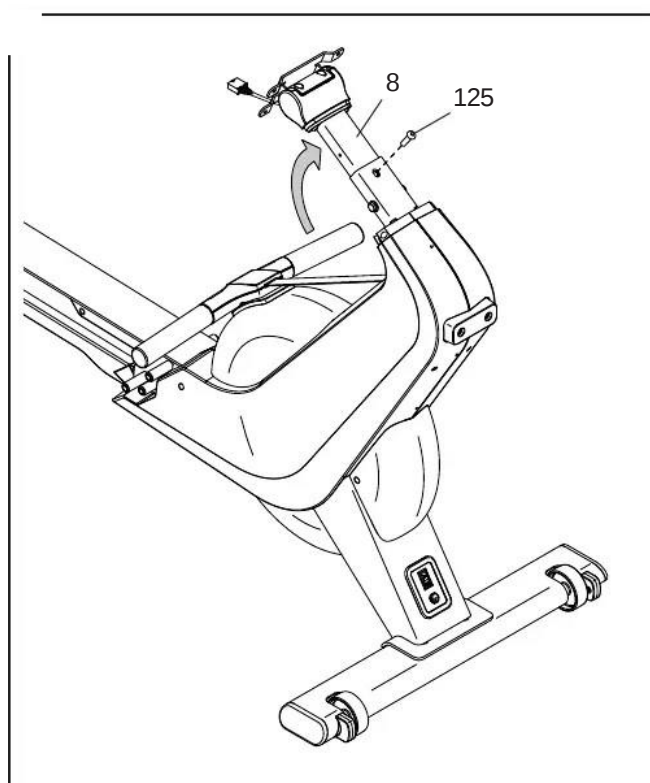


7. Galinio Leg viršelio pritvirtinimas (3) prie galinio Leg (5) su dviem M4 x 16mm dydžio sraigtais (107).

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



8. Kaklas (8) pastumiamas į viršų iki nurodytos padėties. Apsaugokite kaklą su M8 x 32mm įvare (125).



9 9. Žr. inset piešinį. Nors antrasis asmuo turi konsolę (6) šalia konsolės Bracket (7), sujungdama vielą ant konsolės pagrindo (92). SVARBU: Laidų jungtis turėtų slysti kartu lengvai ir akimirksniu vietoje su garso paspaudimu. Jūs turite prijungti laidus teisingai, kad jūsų irklavimo treniruoklis tinkamai veiktų.

Kitas, atidžiai įterpti jungtis ant laidų į konsolę (6).

Venkite suimti laidus. Pridėkite konsolę (6) konsolės Bracket [7] su keturiais M6 x 16mm Screws [126]; paleiskite visus keturis Screws, įsitikinkite, kad konsolė [6] yra lygus, ir tada priverskite Screws.

10. Venkite suimti laidus per šį žingsnį.

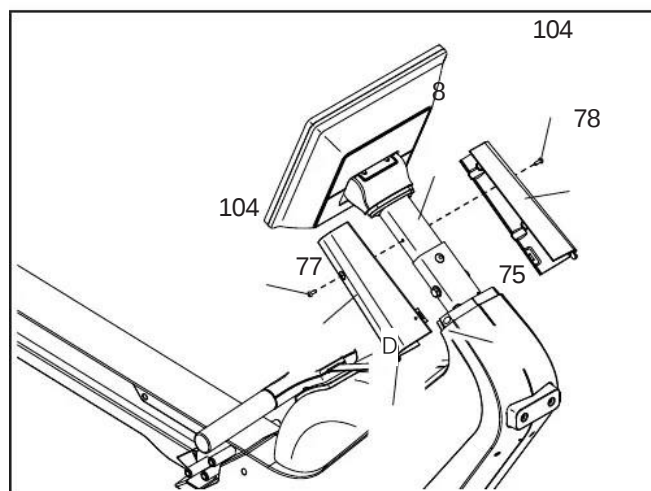
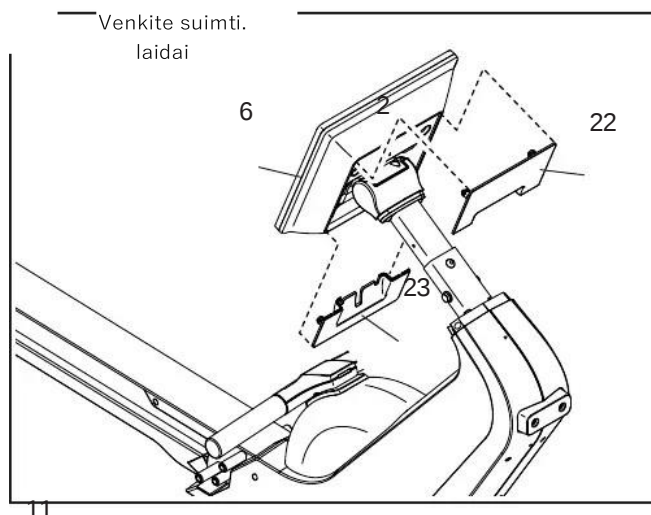
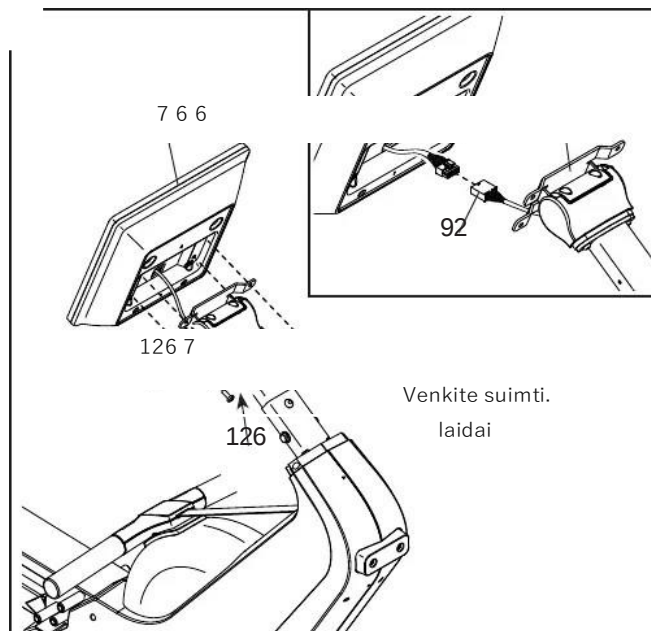
Nurodyti konsolės apatinę dangą (23), kuri is marked with a triangle. Press the console dangle prie užpakalinės konsolės dalies (6). Pastaba: Gali būti naudinga atsargiai paspausti į konsolės apatinio viršelio šonus su savo rankos kulnu, kad jis būtų įspaustas.

Tada paspauskite konsolės viršutinį dangtelį (22) ant nugarinės konsolės dalis (6).

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

Next, insert the indicated tab (D) on the Right Neck Shield (77) into the Right Shield (75) and karkaso skydą prie karkaso (8) su M4 x 16mm masinės lanku (104).

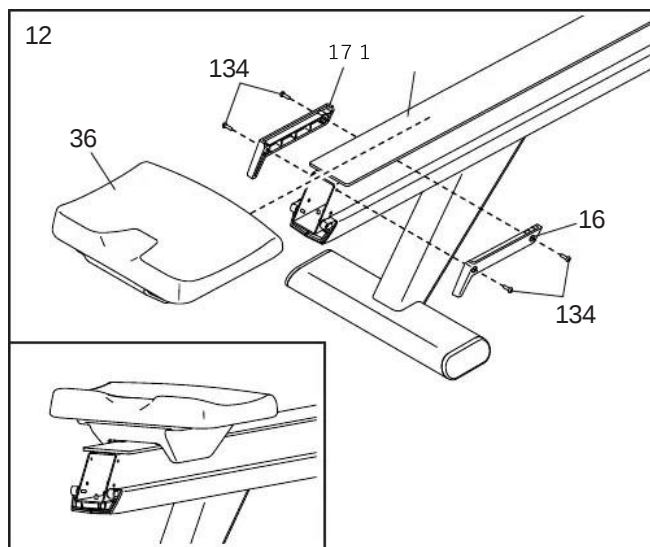
Pritvirtinkite kairės kaklo skydą (78) toje pačioje vietoje Taip..



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

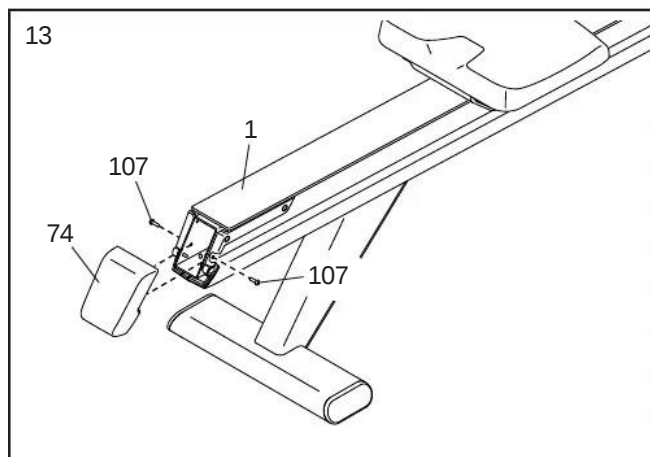
Toliau, prie dešiniojo galinio stabdžio (16) prijunkite Rėmas (1) su dviem M4 x 16mm lazeriniais sraigtais (134).

Kairysis galinis stabdys (17) pritvirtinamas taip pat .
Taip.



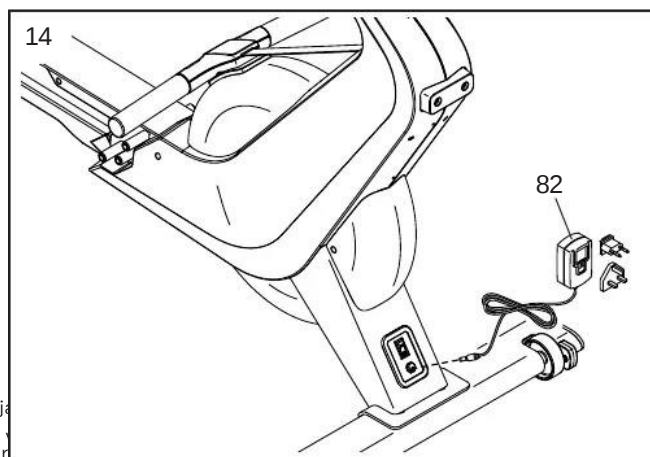
13. Paspauskite bēgelis Cap (74) j pabaigoje

Frame (1): Attach the Rail Cap with two M4 x 16mm dycdzio sraigtais (107).



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

Tada prijunkite maitinimo adapterį (82) į išleidimas (žr. KAIP ĮRENGTI ĮRANKIĄ 13 psl.).



15. Įsitikinkite, kad visos dalys yra tinkamai sugriežtinti prieš naudojimą, apsaugoti grindis. Išlaikyti įtrauktas priemones; gali pririekti pakeitimus. Pastaba. Gali būti įtraukta papildoma techninė ir

KAIP NAUDOTI IRKLAVIMO TRENIRUOKLĮ

KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO ADAPTERĮ

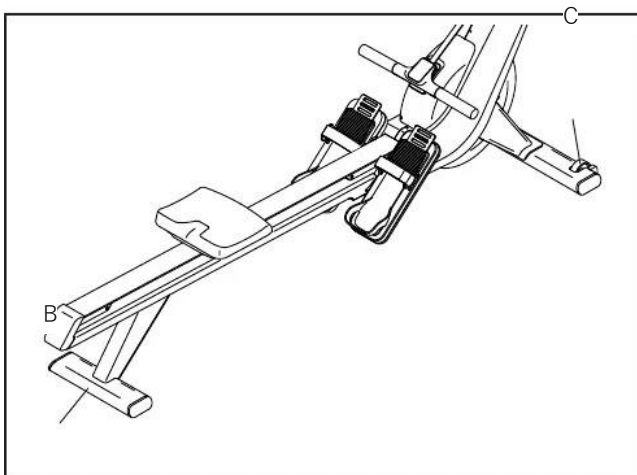
SVARBU: jei irklavimo treniruoklis buvo laikomas šaltoje aplinkoje, prieš prijungdami maitinimo adapterį (A) leiskite jam sušilti iki kambario temperatūros. Kitaip galite sugadinti konsolės ekranus ar kitus elektroninius komponentus.

SVARBU: maitinimo adapterį (A) pirmiausia visada prijunkite prie irklavimo treniruoklio ir tik tada įjunkite į elektros lizdą.

Įsitikinkite, kad maitinimo adapteris (A) prijungtas prie lizdo irklavimo treniruoklio priekyje. Tada įjunkite adapterį į tinkamai įrengtą elektros lizdą, atitinkantį v A s vietos reikalavimus.

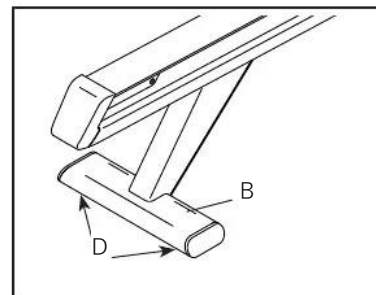


Imkitės priemonių, kad nepažeistumėte grindų. Atsistokite už atramos (B), kol treniruoklis perkeltas į norimą vietą ir nuleiskite ant grindų.



KAIP IŠLYGINTI IRKLAVIMO TRENIRUOKLĮ

Jei naudojamas irklavimo treniruoklis šiek tiek svyruoja, sukite vieną arba abi po galiniu stabilizatoriumi (B) esančias išlyginimo atramas (D), kol treniruoklis stovės stabiliai.



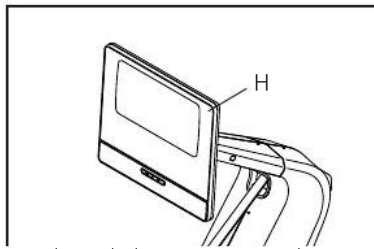
KAIP REGULIUOTI PĖDŲ ATRAMAS

Atsisėskite ant sėdynės ir įstatykite pėdas į kulnų atramas

Pakelkite kulno atramos (E) priekinę dalį, pastumkite atramą į norimą padėtį ir ją nuleiskite taip, kad pažymėta iškyša (F) įsistatytų į vieną iš angų. Tada užveržkite diržą (G) ant pėdos.



Taip pat sureguliuokite kitą pėdos atramą. Įsitikinkite, kad abi kulnų atramos (E) nustatytos vienodai.



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

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:

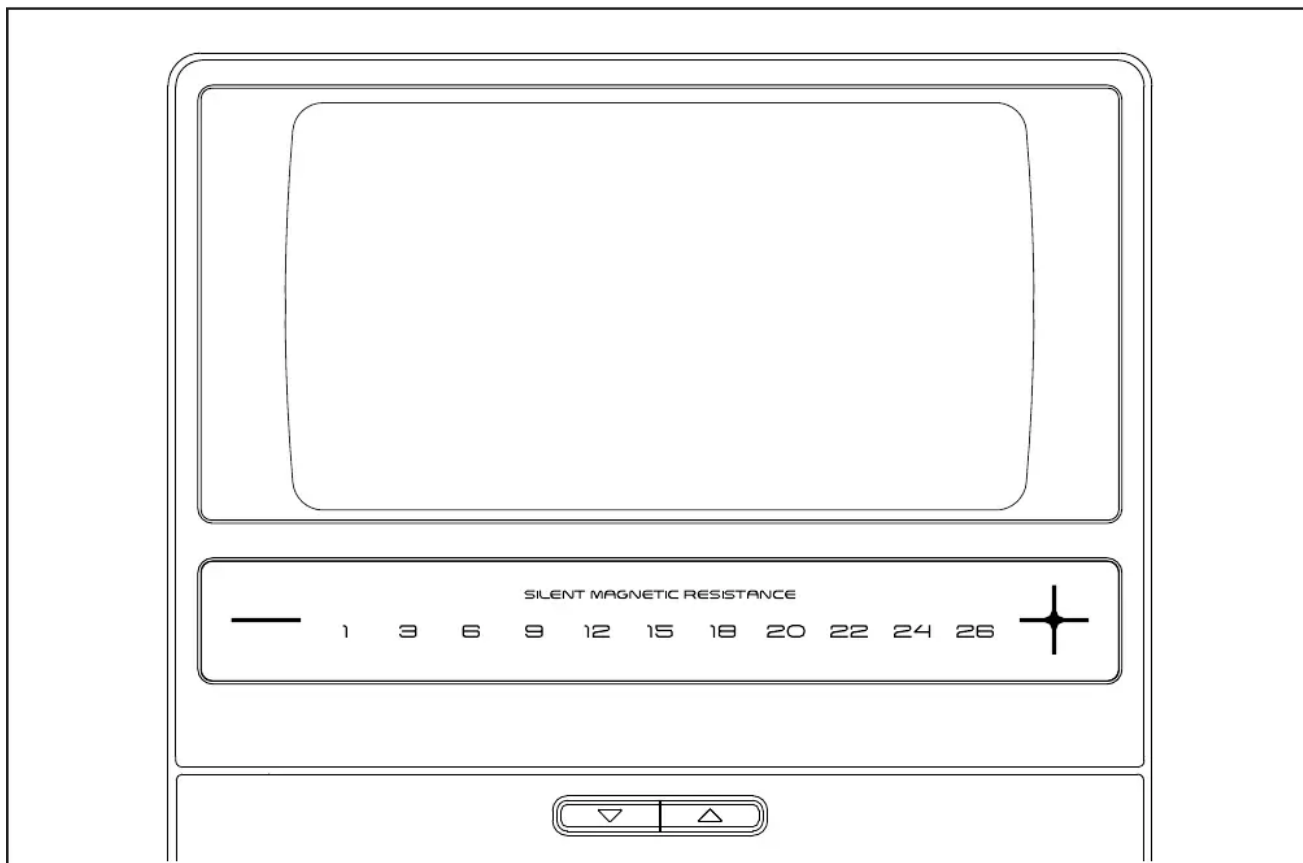
1. Pirmasis etapas yra CATCH. Slide the sėdynė į priekį, kol jūsų keliai beveik liesti savo krūtinės. Patraukite irklavimo rankena, kol jūsų rankos bus tiesiai virš jūsų kojų.

2. Antrasis etapas yra DRIVE. Stumti atgal su kojomis. Truputį atsilaukite 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



KONSOLĖS FUNKCIJOS

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

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

Jūs netgi galite stebėti savo širdies ritmą kai naudojate suderinamą širdies ritmas monitorius. Norėdami įsigyti suderinamą širdies ritmas monitorių, žiūrėkite 25 p.

konsolė taip pat turi be laido technologiją, leidžiančią konsolę prisijungti prie iFIT®. Su iFIT prenumerata, galite pasiekti didelį ir įvairų biblioteką tūkstančių on-request paskirties ir studijos treniruotes, sukurti savo treniruotes, stebėti savo treniruoklių- out rezultatus, ir pasiekti daug kitų funkcijų.

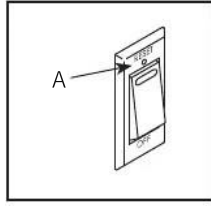
Kiekvienas iFIT treniruotės automatiškai kontroliuoja iš irklavimo rankena pasipriešinimas kaip iFIT treneris vadovauja jums per panardinantis pratybų sesijos.

Norėdami įjungti ir išjungti konsolę, žiūrėkite 16 p. Norėdami sužinoti, kaip naudoti jutiklinį ekraną, žiūrėkite 16 puslapį. Norėdami sukurti konsolę, žiūrėkite 17 p.

KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ

irklavimo treniruoklis veikimui turi būti naudojamas prijungtas maitinimo šaltinis. 13 p.

Įjungus maitinimo šaltinį, paspauskite elektros jungiklį (A), esantį irklavimo treniruoklio priekinėje dalyje, ir įjunkite konsolę. Pastaba: gali praėti iki kelių minučių, kol konsolė bus paruoštas naudojimui.



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

KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ

Jei irklavimo rankena nejudės kelias sekundes, konsolė sustos.

Jei irklavimo rankena nejuda keletą minučių, ekranas neličia, o mygtukai nėra paspausti, konsolė tampa 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 NAUDOTI JUTIKLINĮ EKRANĄ

konsolė yra tabletė su pilnos spalvos jutikliniu ekranu. Toliau pateikta informacija padės jums naudoti jutiklinis ekranas:

- konsolė veikia panašiai kaip ir kitos tabletės. Tu gali stumti arba spragtelėti pirštu į ekraną, kad perkeltumėte tam tikrus vaizdus ekrane, pavyzdžiui, pratybų ekrane.
- Norėdami įvesti informaciją į teksto langelį, pirmiausia palieskite tekstą dėžutė klaviatūros peržiūrai. Norėdami naudoti numerius ar kitus simbolius klaviatūroje, palieskite ? 123. Norėdami peržiūrėti daugiau simbolių, palieskite ~ [< . 123 vėl grįžti į skaičių klaviatūra. Norėdami grįžti prie laiško klaviatūros, palieskite ABC. Norėdami naudoti sostinės simbolių, palieskite pamainos mygtuką (rodyklės simbolis viršuje). Norėdami naudoti kelis kapitalo simbolių, vėl palieskite pamainos mygtuką. Norėdami grįžti į mažąją klaviatūrą, trečią kartą palieskite pamainos mygtuką. Norėdami išvalyti paskutinį simbolį, palieskite skaidrų mygtuką (atbuline kryptimi nukreipta rodyklė su X simboliu).

KAIP NUSTATYTI KONSOLĘ

Prieš pradėdami vartoti irklavimo treniruoklį pirmą kartą, uždėkite konsolę.

1. Prisijunkite prie belaidžio tinklo.

Naudoti iFIT treniruotes ir naudoti keletą kitų

konsolės funkcijas, konsolė turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo. Atlikite ekrane esančius raginimus, kad prijungtumėte konsolę prie belaidžio tinklo.

2. Pritaikyti nustatymus.

Sekite raginimus ekrane, kad nustatytumėte savo laiką zona ir kiti nustatymai.

Pastaba: Norėdami vėliau pakeisti šiuos nustatymus, žiūrėkite KAIP KOVA SU konsolės SETTINGS 23 p.

3. Prisijungti arba sukurti iFIT sąskaitą.

Sekite ekrane esančius raginimus prisijungti prie jūsų iFIT sąskaita arba sukurti iFIT sąskaitą.

4. Patikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinimų.

Palieskite meniu mygtuką (trys horizontalios linijos) simbolis), liesti Nustatymai, liesti priežiūra, ir

tada palieskite Atnaujinti. konsolė patikrins, ar nėra programinės įrangos naujinimų. Daugiau informacijos: KAIP PASIKEITTI konsolės SETTINGS 23 p.

Firmware atnaujinimai yra visada skirta

pagerinti savo pratybų patirtį. Todėl šiame vadove gali būti neaprašyti nauji nustatymai ir funkcijos. Be to, kai kurie nustatymai ir aprašymai, aprašyti šiame vadove, gali būti nebeįjungti. Paimkite laiko, kad iširti konsolę sužinoti, kaip nauji parametrai ir funkcijos veikia.

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

Norėdami naudotis rankiniu režimu, žiūrėkite 18 p. Jei norite naudoti pagrindines treniruotes, žr. p. 19. Norėdami sukurti stalčiuką - savo - žemėlapi treniruotės, žr. p. 20. Norėdami naudoti iFIT treniruotę, žr. p. 21.

Norėdami pakeisti konsolės parametrus, žiūrėkite 23 p. Norėdami prisijungti prie belaidžio tinklo, žiūrėkite 24 puslapį.

Pastaba: Jei ekrane yra plastikinis lakštas, išimkite plastiką.

KAIP NAUDOTI RANKINĮ REŽIMĄ

1. Palieskite ekraną arba paspauskite bet kurį mygtuką ant konsolė įjungti konsolė.

KAIP TURN ANT konsolė

16 puslapis. Pastaba: gali praeiti iki kelių minučių, kol konsolė bus paruoštas naudojimui.

2. Pasirinkite namų ekraną.

Kai įjungsite konsolė, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai.

Jei treniruotės yra pasirinktas, palieskite ekraną ir fol- mažas skatina baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite galingą mygtuką (rodyklės simbolį), kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

3. Pasiruoškite treniruokliui.

Palieskite rankiniu būdu pradėti irkluoti. Šiltas laikotarpis prasidės.

Kaip naudoti širdies ritmas monitorių, žr. 25 p.

Touch End Warmup arba eilę iki šiltėjimo laikotarpio baigiasi pradėti treniruotę.

4. Nustatykite pasipriešinimas į norimą lygį.

Norėdami pakeisti irklavimo rankena pasipriešinimas, paspauskite vienas iš skaičių Silent magnetinis pasipriešinimas mygtukai, paspauskite Silent magnetinis pasipriešinimas padidinti ir sumažinti mygtukus, arba paliesti varžos slankmačiai ekrane.

Kai adaptuosite pasipriešinimas, momentas, kai irklavimo rankena pasiekia pasirinktą pasipriešinimas lygį.

Pastaba: pasipriešinimas slankmačiai ekrane paliesti ekraną bet atviroje erdvėje ir tada paliesti valdymo parinktis, kad ši funkcija.

5. Sekite savo pažangą.

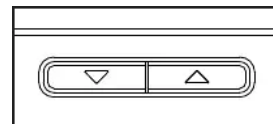
konsolė siūlo kelis ekrano režimus. 4. 4 skyrių). ekrano režimas, kurį pasirinksite, nustatys, kuri treniruotės informacija yra rodoma.

Vilkite ekrane aukštyn, kad patektumėte į visą ekraną rodymo režimas. Vilkite žemyn ekrane, kad galėtumėte peržiūrėti treniruotės informacijos ekranus.

Palieskite įvairius pratybų informacijos ekranus apsvarstyti daugiau galimybių. Palieskite mygtuką (+ simbolis) statistikos ar grafikų peržiūrai. Palieskite ekraną bet kurioje atviroje erdvėje, kad pamatytumėte dar daugiau diskotekos veiksenos parinkčių.

Jei norima,

tūrio lygį pres- kaip padidinti ir sumažinti mygtukus ant konsolė.



6. Pristabdyti arba baigti treniruotę.

Norėdami sustabdyti treniruotę, palieskite ekraną ir palieskite pastojimo galimybė arba tiesiog nutraukti irklavimą. Suderinti pratimą, paliesti pradžios parinktį arba tiesiog atnaujinti irklavimą.

Norėdami užbaigti treniruotės sesiją, palieskite ekraną, paliesti pauzę parinktį, ir tada atlikite raginimus ekrane baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

7. Kai baigsite naudotis, išjunkite konsolė.

KAIP SUDARYTI konsolė

16 puslapis.

KAIP NAUDOTI SIŪLOMĄ TRENIRUOTĘ

Kad būtų galima atlikti pagrindinį pratimą, konsolė turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo (žr. KAIP KŌNNECT A WIRELET TINKLAS 24 psl.).

1. Palieskite ekraną arba paspauskite bet kurį mygtuką ant konsolės įjungti konsolę.

KAIP TURN ANT konsolės
16 puslapis. Pastaba: gali praeiti iki kelių minučių, kol konsolė bus paruoštas naudojimui.

2. Pasirinkite namų ekraną arba treniruočių biblioteką.

Kai įjungsite konsolę, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai.

Jei treniruotės yra pasirinktas, palieskite ekraną ir fol-
mažas skatina baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.
Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite galinį
mygtuką (rodyklės simbolį), kad grįžtumėte į pagrindinį
ekraną.

Palieskite mygtukus ekrano apacioje, kad
pasirinkite arba pagrindinį ekraną (Namų mygtukas) arba
treniruotės biblioteką (Naršyti mygtuką).

3. Pasirinkite treniruotę.

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

Pasikeis jūsų konsolės pagrindinės treniruotės
periodiškai. Norėdami išsaugoti vieną iš pagrindinių
treniruotės ateiityje naudoti, galite pridėti jį kaip
mėgstamą palietimas- atsižvelgiant mėgstamiausių
mygtuką (širdies simbolis). Jūs turite būti prisijungęs prie
savo iFIT sąskaitą išsaugoti pagrindinius treniruotės (žr. 3
žingsnis puslapyje 21).

Norėdami piešti savo žemėlapi treniruokliui, žiūrėkite KAIP
20 psl.

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

4. Pasiruoškite treniruokliui.

Palieskite rankiniu būdu pradėti irkluoti. Šiltas
laikotarpis prasidės.

Norėdami naudotis "Bluetooth ®" ausinėmis, žiūrėkite 25 p.

Kaip naudoti širdies ritmas monitorių, žr. 25 p.

5. Pradėti treniruotę.

Touch End Warmup arba eilę iki šiltėjimo laikotarpio
baigiasi pradėti treniruotę.

Kai kurių treniruočių metu, iFIT treneris vadovaus
jums per panardinant vaizdo pratybos. Palieskite
ekraną bet kurioje atviroje erdvėje, kad galėtumėte
peržiūrėti ir pasirinkti muziką, treneris balsas, ir
apimties parinktys treniruotės.

Kai kurių treniruočių metu ekranas rodo žemėlapi
Maršruto ir žymeklio, nurodančio jūsų progė- res.
Palieskite mygtukus ekrane ir pasirinkite pageidaujamas
žemėlapi parinktis.

Per kai treniruotes, jums gali būti skatinami
išlaikyti tikslinį greitį. Kaip jūs mankštinatės, išlaikyti
savo irklavimo greitis netoli tikslinės greitis.

Per treniruotės, iš irklavimo rankena pasipriešinimas
automatiškai padidės arba sumažės.

Jeigu pasipriešinimas koncentracija yra per didelė arba per maža,
gali rankiniu būdu išjungti nustatymus (žr. 4 veiksmą
18 puslapyje).

Grįžti į programuotus pasipriešinimas nustatymus
treniruotės, palieskite Sekite treniruotę.

Jei išmaniojo reguliavimo funkcija įjungta, konsolė
bus sumažinti intensyvumo lygį treniruotės
automatiškai, matiškai remiantis savo rankiniu viršus
pasipriešinimas.

Kad būtų įjungtas išmanus reguliavimas, palieskite
ekranas bet kurioje atviroje erdvėje ir tada paliesti
protingas reguliavimo jungiklis.

SVARBU: Kalorijų tikslas rodomas

treniruotės aprašymas yra iš kalorijų, kad jums bus įrašyti per treniruotės skaičių sąmata. Faktinis kalorijų kiekis, kurį deginate, priklausys nuo įvairių veiksnių, pavyzdžiui, nuo jūsų svorio. Be to, jei rankiniu būdu pakeisti pasipriešinimas lygi treniruotės metu, kalorijų, kad jums deginti skaičius bus paveikta.

Jei įjungta aktyvaus pulso funkcija, konsolė

pagal jūsų širdies ritmą, kai naudojate suderinamą širdies ritmą monitorių (žr. KAIP VARTOTI NEPRIVALOMĄ HEARTRATOR 25 psl.).

Norėdami įjungti aktyvaus pulso funkciją, žiūrėkite KAIP KOVA SU konsolė SETTINGS 23 p.

Stebėti Jūsų pažangą ekrane

režimai, žr. 5 veiksmą 18 puslapyje.

Norėdami sustabdyti ar baigti treniruotę, žiūrėkite 6 veiksmą 18 puslapis.

6. Kai baigsite naudotis, išjunkite konsolė.

KAIP SUDARYTI konsolė

16 puslapis.

KAIP SUKURTI SAVO MARŠRUTO TRENIRUOTĘ

Jei norite naudoti stall-yown-map treniruotę, turite būti prisijungę prie savo iFIT sąskaitos (žr. 3 žingsnį 21 puslapyje), o konsolė turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo (žr. KAIP SUSIPAZINTI SU WIRELET TINKLU 24 puslapyje).

1. Palieskite ekraną arba paspauskite bet kurį mygtuką ant konsolė įjungti konsolė.

KAIP TURN ANT konsolė

16 puslapis. Pastaba: gali praeiti iki kelių minučių, kol konsolė bus paruoštas naudojimui.

2. Pasirinkite stall-yown-map treniruotę.

Kai įjungsite konsolė, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai.

Jei treniruotės yra pasirinktas, palieskite ekraną ir fol-mažas skatina baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite galinį mygtuką (rodyklės simbolį), kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

Norėdami pasirinkti stalj- your-own-map treniruotės, palieskite Sukurti mygtuką ekrano apačioje.

3. Lygiosios treniruotės žemėlapyje.

Eiti į vietą žemėlapyje, 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 treniruotės

tą patį tašką, palieskite Uždaryti arba Out & Atgal žemėlapyje parinktys. Taip pat galite pasirinkti, ar norite treniruotės, kad nueitumėte į kelią.

Jei padarote klaidą, palieskite Atšaukti žemėlapyje parinktys.

Ekranas rodys aukštį ir atstumą statistiką pratybų.

4. Išsaugoti treniruotę.

Palieskite parinktį ekrane, kad išsaugotumėte darbą - Išeik. Jei pageidaujama, įveskite treniruotės pavadinimą ir aprašymą.

5. Pasiruoškite treniruotėms.

Palieskite rankiniu būdu pradėti irkluoti. Šiltas laikotarpis prasidės.

Norėdami naudotis "Bluetooth ®" ausinėmis, žiūrėkite 25 p.

Kaip naudoti širdies ritmas monitorių, žr. 25 p.

6. Pradėti treniruotę.

Touch End Warmup arba eilę iki šiltėjimo laikotarpio baigiasi pradėti treniruotę. Treniruotės veiks taip pat, kaip pagrindinis treniruotės (žr. 5 žingsnis 18 puslapyje).

7. Kai baigsite naudotis, išjunkite konsolę.

KAIP SUDARYTI konsolę
16 puslapis.

KAIP NAUDOTI „iFIT“ TRENIRUOTĘ

Norėdami naudoti iFIT treniruotę, turite būti prisijungęs prie savo iFIT sąskaitos (žr. 3 žingsnį žemiau), o konsolė turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo (žr. KAIP SUSIPAZINTI SU WIRELESS TINKLU 24 psl.).

1. Palieskite ekraną arba paspauskite bet kurį mygtuką ant konsolės įjungti konsolę.

KAIP TURN ANT konsolės
16 puslapis. Pastaba: gali praeiti iki kelių minučių, kol konsolė bus paruoštas naudojimui.

2. Pasirinkite namų ekraną.

Kai įjungsite konsolę, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai.

Jei treniruotės yra pasirinktas, palieskite ekraną ir fol-mažas skatina baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite galinį mygtuką (rodyklės simbolį), kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

3. Prisijunkite prie savo iFIT sąskaitos.

Jei dar to nepadarėte, palieskite meniu mygtuką (trys horizontalios linijos simbolis) ekrane ir tada palieskite Prisijungti prisijungti prie savo iFIT sąskaitą. Sekite ekrane esančius raginimus įvesti naudotojo vardą ir slaptažodį.

Norėdami pakeisti vartotojus per savo iFIT sąskaitą, palieskite meniu mygtuką, palieskite Nustatymai, ir tada palieskite Tvarkyti paskyras. Jei daugiau nei vienas vartotojas yra asocijuotas su sąskaita, naudotojų sąrašas bus rodomas. Palieskite pageidaujamo naudotojo vardą.

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

Palieskite mygtukus ekrano apačioje, kad pasirinkite arba pagrindinį ekraną (Namų mygtukas) arba treniruotės biblioteką (Naršyti mygtuką).

Norėdami pasirinkti iFIT treniruotę iš namų ekrano arba treniruotės biblioteka, tiesiog palieskite norimą treniruoklį- out mygtuką ekrane. Jei reikia, slinkite arba spragtelėkite ekraną, kad slinktumėte.

Teminiai iFIT treniruotės rodomas namuose ekranas periodiškai keisis.

Praktikos bibliotekoje yra visi iFIT treniruotes prieinama irklavimo treniruoklis, organizuota į kategorijas. Norėdami atlikti paiešką bibliotekoje, palieskite paieškos mygtuką (didinantis stiklo simbolis) ir pasirinkite norimas filtravimo parinktis.

Kai pasirinksite iFIT treniruotės, ekranas bus parodyti treniruotės, kuri apima detales, pavyzdžiui, treniruotės trukmę ir apytikslį skaičių kalorijų, jums bus įrašyti trukmė-

Taip pat galite pasirinkti, pavyzdžiui, pridėdant treniruotės pagal tvarkaraštį (žr. 5 veiksmą) arba treniruotės žymėjimas kaip mėgstamiausia (žr. 6 veiksmą).

5. Tvarkaraštis iFIT treniruotės kalendorių, jei norimą.

Jei norima, galite planuoti iFIT treniruotės būsima data. Paprasčiausiai peržiūrėti apžvalgą arba treniruotę- out santrauka norimą iFIT treniruotės, palieskite tvarkaraštį, ir tada pasirinkite norimą datą kalendoriuje.

Kai pasirinkta data atvyksta, iFIT treniruotės kad jūs planuotas bus rodomas namų ekrane.

6. Sukurti mėgstamų iFIT treniruočių sąrašą, jei norima.

Norėdami pažymėti iFIT treniruotės kaip mėgstamiausia, tiesiog peržiūrėti apžvalga arba treniruotės santrauka norimą iFIT treniruotės ir paliesi mėgstamiausių mygtuką (širdies simbolis).

Norėdami peržiūrėti iFIT treniruočių, kad jūs turite sąrašą pažymėti kaip savo pasirinkimą, pasirinkite treniruotės biblioteką (Naršyti mygtuką), ir tada palieskite Mano sąrašas.

7. Pasiruoškite treniruotėms.

Palieskite rankiniu būdu pradėti irkluoti. Šiltas laikotarpis prasidės.

Norėdami naudotis "Bluetooth ®" ausinėmis, žiūrėkite 25 p.

Kaip naudoti širdies ritmas monitorių, žr. 25 p.

8. Pradėti treniruotę.

Touch End Warmup arba eilę iki šiltėjimo laikotarpio baigiasi pradėti treniruotę. Treniruotės veiks taip pat, kaip pagrindinis treniruotės (žr. 5 žingsnis 20 puslapyje).

9. Kai baigsite naudotis, išjunkite konsolę.

KAIP SUDARYTI konsolė
16 puslapis.

Norėdami gauti daugiau informacijos apie iFIT, eikite į iFIT.com.

KAIP KEISTI KONSOLĖS NUSTATYMUS

SVARBU: Firmware atnaujinimai (žr. 6 etapą) visada yra skirti pagerinti savo pratybų patirtį. Todėl šiame vadove gali būti neaprašyti nauji nustatymai ir funkcijos. Be to, kai kurie nustatymai ir funkcijos, aprašyti šiame vadove, gali būti nebeįgalinti. Paimkite laiko, kad iširti konsolė sužinoti, kaip nauji parametrai ir funkcijos veikia.

1. Pasirinkite nustatymų pagrindinį meniu.

Pirma, įjungti konsolė (žr. 16 p.). Pastaba: gali praeiti iki kelių minučių, kol konsolė bus paruoštas naudojimui.

Toliau pasirinkite pagrindinį ekraną (Pradinis mygtukas). Kada jei įjungsite konsolė, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai. Jei treniruotės pasirinktas, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite atgal, bet tona (rodyklės simbolis) grįžti į pagrindinį ekraną.

Tada palieskite meniu mygtuką (trys horizontalios linijos simbolis) ekrane, tada palieskite Nustatymai. Nustatymų meniu bus rodomas ekrane.

2. Surasti nustatymus meniu ir pakeisti nustatymai, kaip pageidaujama.

Jei reikia, slinkite arba spragtelėkite ekraną, kad slinktumėte. Norėdami peržiūrėti nustatymų meniu, tiesiog palieskite meniu pavadinimą. Norėdami išeiti iš meniu, palieskite atgal mygtuką (rodyklės simbolis). Galite peržiūrėti ir pakeisti nustatymus- nustatymai šių nustatymų meniu:

Tvarkyti paskyras

Įranga • Įrangos
informacija • Įrangos
nustatymai • Priežiūra
• Wi-Fi

Apie •
Teisinė

3. Pritaikyti treniruotės nustatymus.

Norėdami pritaikyti treniruotės nustatymus ir įjungti darbą - išjungti funkcijas, paliesi į treniruotės ir tada paliesi norimus nustatymus.

Kai aktyvaus impulso funkcija yra įjungta, konsolė pagal jūsų širdies ritmas, kai naudojate suskaičiuojamą širdies ritmas monitorių, sumažins treniruočių intensyvumo lygį. Norėdami įjungti aktyvaus pulso funkciją, palieskite aktyvaus pulso jungiklį. Tada pasirinkite savo poilsio ir maksimalų HEARTRAEX ir koreguoti susijusius nustatymus, kaip pageidaujama.

4. Pritaikyti matavimo vienetą ir kiti nustatymai.

Norėdami pritaikyti matavimo vienetą, laikas zona, ar kiti nustatymai, paliesi įrangos Info ar įrangos nustatymai ir tada paliesi norimus nustatymus.

informacija.

Touch įranga Informacija ir tada liesti mašinos informacija arba App Info norėdami peržiūrėti informaciją apie savo irklavimo treniruoklis ar apie konsolė programėlę.

6. Atnaujinkite konsolės programinę įrangą.

Norėdami gauti geriausius rezultatus, reguliariai patikrinkite

firmware atnaujinimus. Palieskite Priežiūra ir tada palieskite Atnaujinti patikrinti firmware atnaujinimus naudojant savo belaidį tinklą. Atnaujinimas prasidės automatiškai. SVARBU: Siekiant išvengti sugadinimo irklavimo treniruoklis, ne išjungti konsolė, kol įranga yra atnaujinama.

Pasibaigus atnaujinimui, konsolė išsijungia ir vėl įsijungia. Jei ne, paspauskite maitinimo jungiklį ir atjunkite maitinimo jungiklį, palaukite kelias sekundes, tada vėl prijunkite elektros jungiklį ir paspauskite elektros jungiklį. Pastaba: gali užtrukti kelias minutes, kol konsolė bus paruoštas naudoti.

Pastaba: Kartais, programinės įrangos atnaujinimas gali sukelti konsolė veikia šiek tiek kitaip. Šie atnaujinimai yra visada sukurta siekiant pagerinti savo vaidmę- cise patirtį.

7. Išseikite iš nustatymų pagrindinio meniu.

Norėdami išeiti iš nustatymų pagrindinio meniu, palieskite nugarą mygtukas (rodyklės simbolis).

KAIP PRISIJUNGTI PRIE BELAIDŽIO TINKLO

Siekiant naudoti iFIT treniruotes ir keletą kitų konsolės funkcijų, konsolė turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo.

1. Pasirinkite namų ekraną.

Pirma, įjungti konsolė (žr.

16 p.). Pastaba: gali praeiti iki kelių minučių, kol konsolė bus paruoštas naudojimui.

Toliau pasirinkite pagrindinį ekraną (Pradinis mygtukas). Kada jei įjungsite konsolė, namų ekranas pasirodys po to, kai konsolė batai. Jei treniruotės pasirinktas, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną. Jei pasirinktas nustatymų meniu, palieskite atgal, bet tolia (rodyklės simbolis) grįžti į pagrindinį ekraną.

2. Pasirinkite belaidžio tinklo meniu.

Palieskite meniu mygtuką (trys horizontalios linijos) simbolis) ir tada palieskite Wi- Fi pasirinkti belaidžio tinklo meniu.

3. Įjungti Wi- Fi ®.

Įsitikinkite, kad Wi- Fi įjungtas. Jei jis nėra įjungtas, palieskite Wi- Fi jungiklį, kad įjungti jį.

4. Belaidžio tinklo sukūrimas ir valdymas ryšys.

Įgalinus Wi- Fi, ekranas parodys prieinamų tinklų sąrašas. Pastaba: Gali užtrukti kelias akimirkas, kol pasirodys belaidžio ryšio tinklų sąrašas.

Pastaba: Jūs turite turėti nuosavą belaidį tinklą ir 802.11b / g / n maršrutizatorius su įjungta SSID transliacija (nematomi tinklai nepalaikomi).

Kai tinklų sąrašas pasirodo, 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. (Jei norite naudotis klaviatūra, žr. KAIP VARTOTI TOUCH SCREEN 16 psl.)

Kai konsolė prijungtas prie jūsų belaidžio tinklo

tinklas, patvirtinimo pranešimas bus rodomas ekrane.

Jei turite problemų, susijusių su

Užšifruotas tinklas, įsitikinkite, kad jūsų slaptažodis yra teisingas. Pastaba: Slaptažodžiai yra jautrūs bylai.

Pastaba: konsolė palaiko neapsaugotą ir

saugus (WEP, WPA™ ir WPA2™) šifravimas. Rekomenduojamas plačiajuostis ryšys; perjungimas priklauso nuo ryšio greičio.

Pastaba: Jei turite klausimų po šių

nurodymus, eikite į my.iFIT.com pagalbos.

5. Išjunkite belaidžio tinklo meniu.

Norėdami išeiti iš belaidžio tinklo meniu, palieskite nugarą mygtukas (rodyklės simbolis).

KAIP PRIJUNGTI AUSINES

Norėdami prijungti "Bluetooth" ausines prie "konsolė", pirmiausia įjunkite ausines, suporuokite jas ir padėkite jas šalia "konsolė". Tada pradėk treniruotę. Toliau palieskite ekraną bet kurioje atviroje erdvėje, palieskite galimybę prijungti ausines ir pasirinkite ausines iš ekrano sąrašo.

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

KAIP NAUDOTI PAPILDOMĄ ŠIRDIES RITMO MATUOKLĮ

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus ar stiprinti savo širdies ir kraujagyslių sistemą, raktas siekiant geriausių rezultatų yra išlaikyti tinkamą širdies ritmą per savo treniruotes. Neprivaloma širdies ritmas monitorius leis jums nuolat stebėti savo širdies ritmą, o jūs mankštinatės, padėti jums pasiekti savo asmeninį fitneso tikslus. Norėdami įsigyti pasirinktą širdies ritmas monitorių, žiūrėkite šio vadovo priekinį viršelį.

konsolė yra suderinamas su visais "Bluetooth® Smart HEARTRAEX" monitoriais.

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

PRIEŽIŪRA

Reguliari priežiūra užtikrina sklandų treniruoklio veikimą ir mažina jo dėvėjimąsi. Kaskart prieš naudodami patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas dalis. Susidėvėjusias dalis nedelsdami pakeiskite. Naudokite tik gamintojo tiekiamas dalis.

Treniruoklį valykite drėgna šluoste ir nedideliu kiekiu švelnaus ploviklio. SVARBU: saugokite konsolę nuo skysčių ir tiesioginių saulės spindulių, kad jos nepažeistumėte.

BĖGELIO PRIEŽIŪRA

Reguliariai valykite po sėdyne esančius ratukus ir bėgelio paviršių, kuriuo jie juda. Vadovaudamiesi 12 puslapyje pateiktais 13 ir 12 surinkimo veiksmams nuimkite bėgelio dangtelį (74) ir galinius ribotuvus (16, 17). Nuridenkite sėdynę nuo bėgelio. Drėgna šluoste ir nedideliu kiekiu švelnaus ploviklio nuvalykite dulkes bei nešvarumus nuo ratukų ir bėgelio. Tada vėl pritvirtinkite nuimtas dalis.

TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Kai kurias problemas galima pašalinti atlikus šiame skyriuje aprašytus paprastus veiksmus. Jei reikia papildomos pagalbos, žr. šios instrukcijos viršelį.

KONSOLĖS TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Jei konsolė neįsijungia, patikrinkite, ar maitinimo adapteris įkištas iki galo.

Jei nepavyksta prijungti konsolės prie belaidžio tinklo arba kyla problemų dėl „iFIT“ paskyros ar treniruočių, apsilankykite my.iFIT.com.

Jei reikia pakeisti maitinimo adapterį, žr. šios instrukcijos viršelį. SVARBU: kad nepažeistumėte konsolės, naudokite tik gamintojo tiekiamą stabilizuotą maitinimo adapterį.

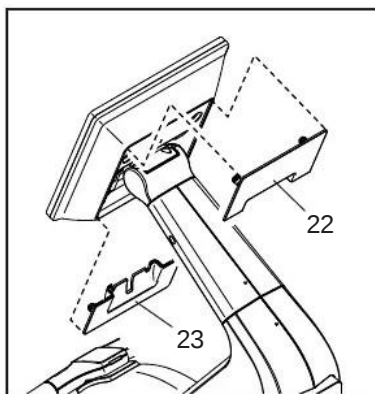
Jei konsolė tinkamai nepasileidžia, užstringa arba nereaguoja, atkurkite gamyklinius jos nustatymus. SVARBU: bus ištrinti visi jūsų pasirinkti konsolės nustatymai. Atkūrimo veiksmams reikia dviejų žmonių. Pirmiausia atjunkite maitinimo adapterį. Dešinėje konsolės pusėje raskite mažą atkūrimo angą (A). Ištiesinta sąvaržėlė paspauskite ir laikykite angoje esantį atkūrimo mygtuką, o kitas asmuo tuo metu turi prijungti maitinimo adapterį. Laikykite mygtuką, kol konsolė įsijungs. Baigus atkūrimą konsolė išsijungs ir vėl įsijungs. Jei taip nenutinka, atjunkite ir vėl prijunkite maitinimo adapterį. Konsolę įjungę patikrinkite, ar yra programinės įrangos naujinių (žr. skyrį KAIP KEISTI KONSOLĖS NUSTATYMUS, 23 p.). Pastaba: gali prireikti kelių minučių, kol konsolė bus paruošta naudoti.

A

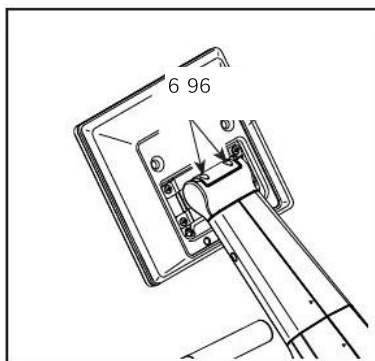
KAIP REGULIUOTI KONSOLĘ

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

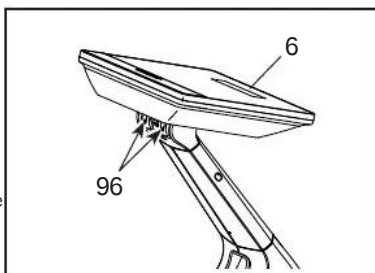
Toliau naudokite stand- dard atsuktuvą atsargiai nupjauti konsolės viršutinį viršelį (22). Tada nuimkite apatinį konsolės dangtelį (23).



Toliau, pakreipkite konsolę (6) žemyn, kiek įmanoma. Pakreipkite abu nurodytus M6 x 15mm lizdo ekranus (96), kol judėjimas aukštyn ir žemyn nebesijaučia laisvas.



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

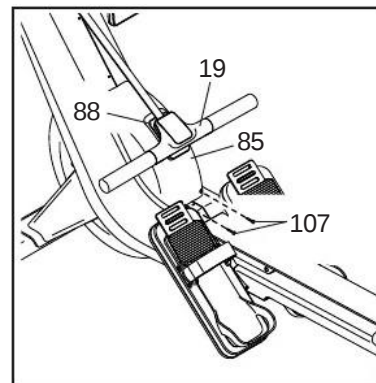


Tada vėl uždėkite konsolės viršutinį viršelį (22).

KAIP REGULIUOTI HERKONINĮ JUNGIKLĮ

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 treniruoklis.



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

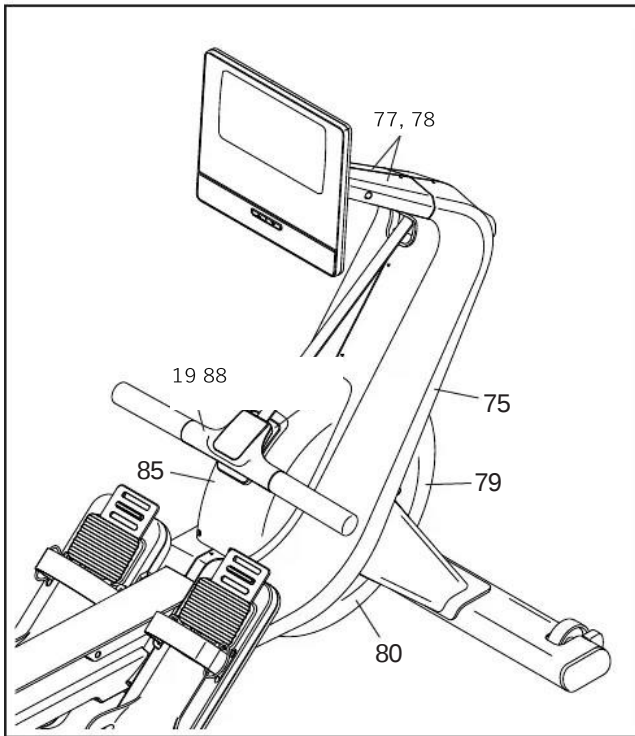
Įkišti maitinimo adapterį ir pasukti smagratis (60) taip, kad smagratis magnetas (81) eina Reed jungiklis (67) pakartotinai. Pirmiau aprašyti veiksmai kartojami tol, kol konsolė parodys teisingą grįžtamąjį ryšį.

KAIP REGULIUOTI PAVAROS 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.

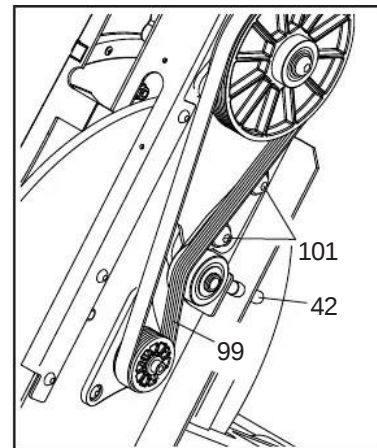
Kitas, žr. surinkimo žingsnis 11 p. 11. Pašalinkite dešinės ir kairiosios karklo dalies langus (77, 78).

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. ISRAISTAS SRAUTAS B 35 puslapyje. Pastaba: Jums reikės antrojo asmens pagalba patarimas irklavimo treniruoklis į pusę pasiekti apatinį viršelį.

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 šį ar bet pratybų programą, pasitarkite su savo fizio- cian. 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.

TRENIRUOTĖS INTENSIVUMAS

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus ar stiprinti savo širdies ir kraujagyslių sistemą, mankštintis reikiama intensyvumu- stiprumas yra raktas pasiekti rezultatus. 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, raskite savo amžių diagramos apačioje (amžius suapvalintas iki dešimčiausių). 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 atlikti-cise mažo intensyvumo lygio ilgą laiką. Pirmosiomis treniruočių minutėmis jūsų organizmas energiją naudoja angliavandenių kalorijas. Tik po pirmųjų kelių minučių pratybų jūsų kūnas pradeda naudoti saugomas riebalų kalorijų energiją. Jei jūsų tikslas yra deginti riebalus, koreguoti savo krūvio intensyvumą, kol jūsų širdies ritmas yra arti žemiausio skaičiaus savo treniruočių zonoje. Maksimalus riebalų deginimas, mankštintis su savo širdies ritmas šalia viduriniojo skaičiaus savo treniruočių zonoje.

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

KAIP MATUOTI ŠIRDIES RITMĄ

Norėdami išmatuoti savo širdies ritmą, mankštintis bent keturias minutes. Tada nustok mankštintis ir uždėkite 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 tvinksnių per minutę.

TRENIRUOTĖS REKOMENDACIJOS

Šildymas - Pradėkite nuo 5 iki 10 minučių tempimo ir šviesos pratimai. Šilumos padidina jūsų kūno temperatūrą, širdies ritmas, ir apyvertą rengiantis pratimams.

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

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

TRENIRUOČIŲ 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.

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

1. Toe Touch Stretch

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.

2. Hamstring Stretch

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.

3. Veršeliai / Achilles Stretch

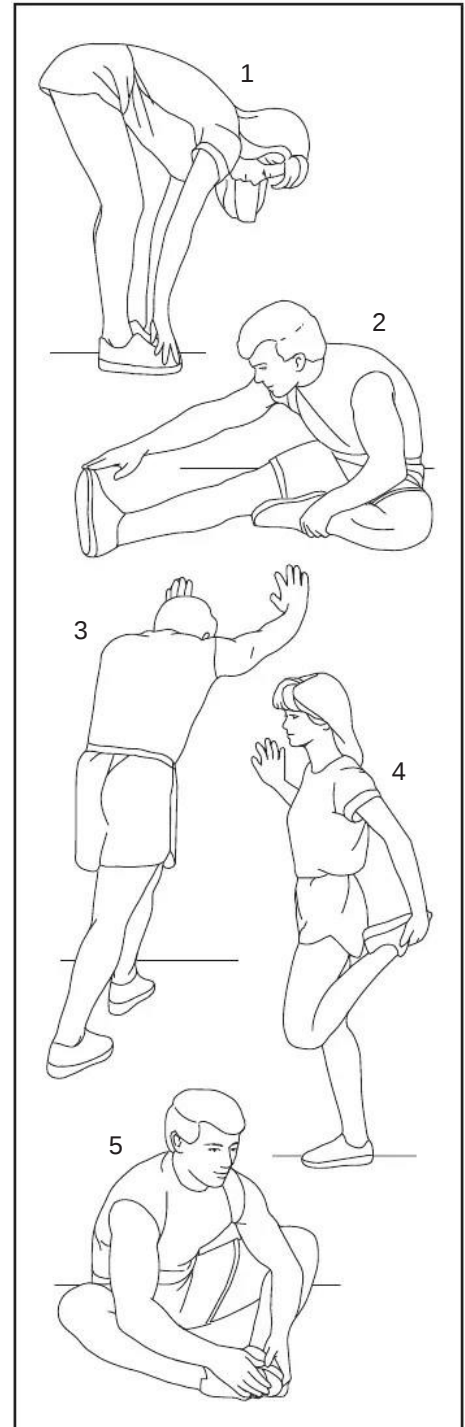
Viena koja priekyje, pasiekti į priekį ir įdėti savo rankas prie sienos. Laikyk savo nugarinę koją tiesiai ir savo nugarinę koją plokščia ant grindų. Lenkimo savo priekinę koją, atsisėsti į priekį ir perkelti savo klubus link sienos. Laikykite 15 skaičių, tada atsipalaiduokite. Kartokite 3 kartus kiekvienai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

4. Quadriceps Stretch

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. Vidinė strėlė

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.



Dalies Nr. Kiekis Aprašymas

1 1 Rėmas 2 1 Priekinė atrama 3 1
 Galinės atramos dangtis 4 1
 Stabilizatorius 5 1 Galinė atrama 6 1
 Konsolė 7 1 Konsolės laikiklis 8 1
 Kakliukas 9 1 Priekinis laikiklio
 tvirtinimas 10 1 Galinis laikiklio
 tvirtinimas 11 2 Vidinė sukimosi įvorė 12
 1 Didžioji laikymo atrama 13 2 Mažoji
 laikymo atrama 14 1 Vežimėlio dangtis
 15 2 Priekinis ribotuvas 16 1 Dešinysis
 galinis ribotuvas 17 1 Kairysis galinis
 ribotuvas 18 1 Diržas 19 1 Įrklavimo
 rankena 20 1 Viršutinis rankenos dangtis
 21 1 Apatinis rankenos dangtis 22 1
 Viršutinis konsolės dangtis 23 1 Apatinis
 konsolės dangtis 24 2 Išlyginimo atrama
 25 4 Stabilizatoriaus gaubtelis 26 2
 Ratukas 27 1 Dešinysis pėdos atramos
 laikiklis 28 1 Kairysis pėdos atramos
 laikiklis 29 1 Dešinioji pėdos atrama 30 1
 Kairioji pėdos atrama 31 1 Dešinės
 pėdos atramos pagrindas 32 1 Kairės
 pėdos atramos pagrindas 33 2 Pėdos
 atramos laikiklis 34 6 M10 Poveržlė 35 2
 Pėdos dirželis 36 1 Sėdynė 37 1
 Vežimėlis 38 2 Didysis vežimėlio ratukas
 39 2 Mažasis vežimėlio ratukas 40 2
 Atrama 41 1 Mažojo diržo kreiptuvo
 mazgas 42 1 M10 x 55mm Reguliavimo
 varžtas 43 2 Rėmo ašis 44 1 Diržo
 ritinėlis 45 1 Gražinimo skriemulys 46 1
 Dešinysis atraminis blokas 47 1 Kairysis
 atraminis blokas 48 1 Didysis diržo
 kreiptuvas 49 1 Gražinimo skriemulio
 tarpiklis 50 1 Gražinimo skriemulio ašis

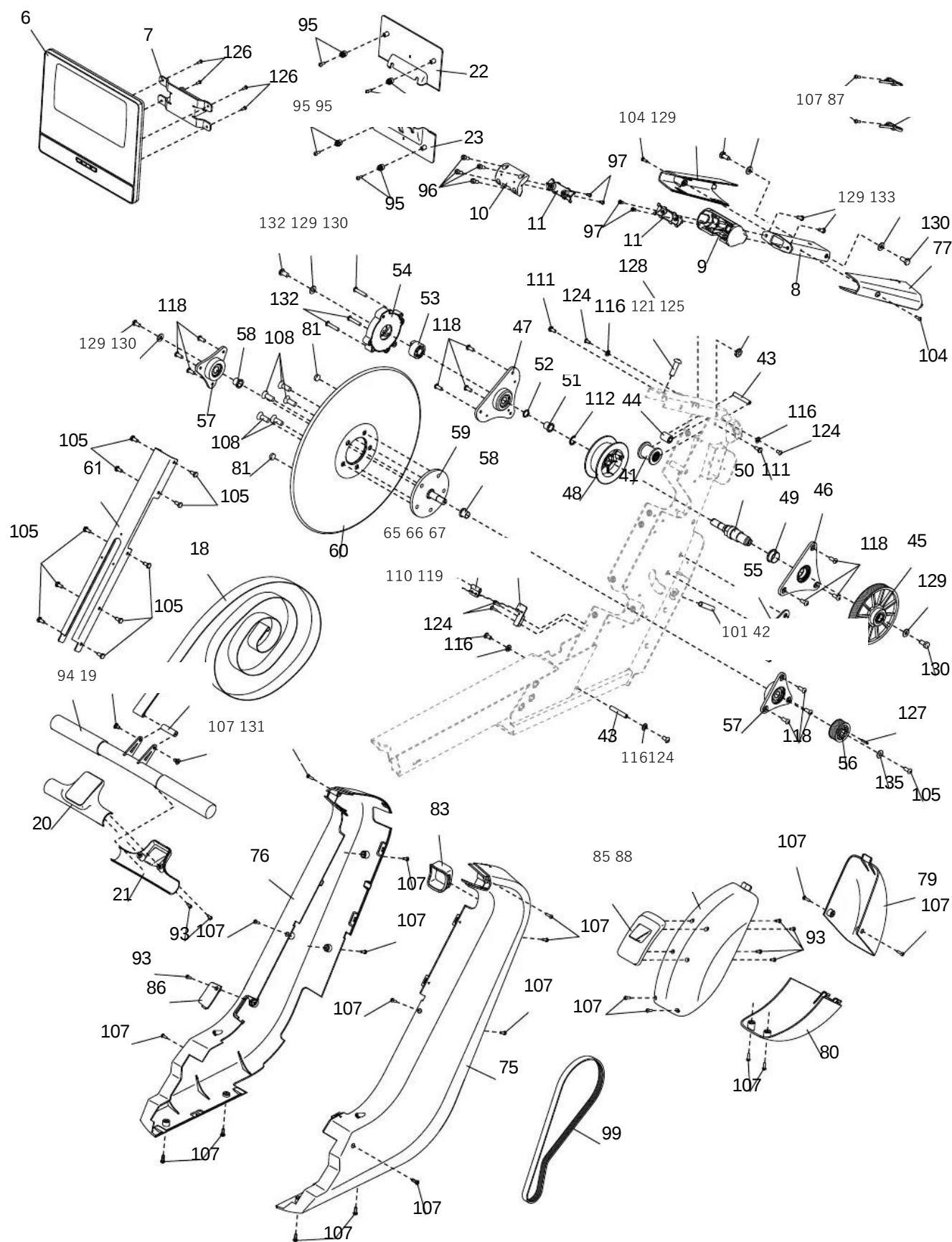
Dalies Nr. Kiekis Aprašymas

51 1 Diržo kreiptuvo tarpiklis 52 1 Fiksavimo
 žiedas 53 1 Spyruoklės įvorė 54 1 Gražinimo
 spyruoklė 55 1 Įtempiklis 56 1 Smagračio
 skriemulys 57 2 Smagračio atraminis blokas 58 2
 Smagračio įvorė 59 1 Smagračio stebulė 60 1
 Smagratas 61 1 Rėmo dangtis 62 1 Maitinimo
 skydelis 63 1 Maitinimo jungiklis 64 1 Maitinimo
 lizdas / laidas 65 1 Herkoninio jungiklio laikiklis 66
 1 Herkoninio jungiklio spaustukas 67 1 Herkoninis
 jungiklis / laidas 68 1 Magneto laikiklis 69 1 Blokas
 70 1 Svirtis 71 1 Variklio diskas 72 1 Pasipriešinimo
 variklis 73 1 Variklio laikiklis 74 1 Bėglio dangtelis
 75 1 Dešinysis gaubtas 76 1 Kairysis gaubtas 77 1
 Dešinysis kakliuko gaubtas 78 1 Kairysis kakliuko
 gaubtas 79 1 Priekinis dangtis 80 1 Apatinis
 dangtis 81 2 Smagračio magnetas 82 1 Maitinimo
 adapteris 83 1 Diržo įvorė 84 2 Ratuko ašis 85 1
 Viršutinis dangtis 86 1 Prieigos dangtis 87 3
 Kabelių dirželis 88 1 Rankenos kabliukas 89 1
 Dešinysis bėglio gaubtas 90 1 Kairysis bėglio
 gaubtas 91 2 Spaustukinė veržlė 92 1 Pagrindinis
 laidas 93 7 M4 x 14mm Varžtas 94 1 Rankenos
 vamzdis 95 4 Karūninis tvirtinimo elementas 96 4
 M6 x 15mm Varžtas su vidiniu šešiakampiu 97 4
 M4 x 10mm Varžtas 98 2 M8 x 53mm Laiptuotas
 varžtas 99 1 Pavaros diržas 100 2 M4 x 8mm
 Varžtas

101 2 M10 x 15mm Varžtas 102 10 M4 x 12mm
Mašininis varžtas 103 2 M6 x 20mm Varžtas
104 14 M4 x 16mm Mašininis varžtas 105 11
M6 x 12mm Varžtas cilindrine galvute 106 4
M10 x 25mm Varžtas 107 28 M4 x 16mm
Varžtas 108 5 M10 x 16mm Varžtas plokščia
galvute 109 1 M3 x 8mm Varžtas 110 9 M4 x
12mm Varžtas 111 2 M6 x 12mm Laiptuotas
varžtas 112 1 17mm C formos žiedas 113 2 M5
Veržlė 114 3 M10 x 55mm Varžtas 115 2 M4 x
16mm Varžtas buku galu 116 8 M5 Poveržlė
117 1 M5 x 8mm Varžtas 118 16 M6 x 12mm
Varžtas 119 6 M4 x 12mm Varžtas su poveržlės
tipo galvute

120 12 M4 x 25mm Varžtas 121 1 M8
Fiksavimo veržlė 122 8 M10 x 20mm Varžtas
123 2 M6 Fiksavimo veržlė 124 8 M5 x 10mm
Varžtas 125 1 M8 x 32mm Varžtas 126 4 M6 x
16mm Varžtas 127 1 Kaištis 128 1 M8 x 65mm
Varžtas 129 5 M8 Poveržlė 130 5 M8 x 16mm
Varžtas 131 2 M6 x 10mm Laiptuotas varžtas
132 3 M6 x 30mm Varžtas 133 2 M6 x 16mm
Kakliukas Varžtas 134 8 M4 x 16mm Varžtas su
poveržlės tipo galvute 135 1 M6 Poveržlė * –
Naudojimo instrukcija * – Surinkimo /
reguliavimo įrankių rinkinys

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



ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS

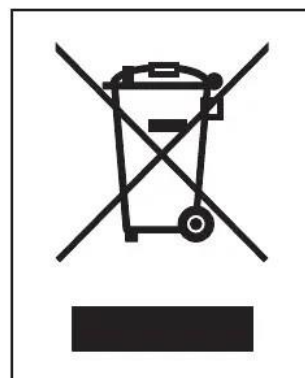
Norėdami užsisakyti atsargines dalis, žiūrėkite šio vadovo priekinį viršelį. Kad padėtume Jums, būkite pasiruošę susisiekti su mumis pateikti šią informaciją:

- gaminio modelio numeris ir serijos numeris (žr. šio vadovo priekinį viršelį);
- gaminio pavadinimas (žr. šio vadovo priekinį viršelį)
- atsarginės (-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

NTRW10124- INT yra MP7- ARGON2 tabletė. Toliau iFIT Health & Fitness skelbia, kad MP7- ARGON2 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 OMC425538 - Radijo dažnių juostos ir didžiausia EIRP galia: 2,4G WIFI: 16dBm; 5G WIFI: 15dBm; 2,4G BT: 7dBm. Skrydžiai 5.15 - 5.35GHz juostoje taikomi tik vidaus naudojimui tik šiose šalyse:

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

CZ	DK	DE	EE	IE
FR	HR	IT	CY	LV
HU	MT	NL	AT	PL
SI	SK	FI	SE	UK



Part Nr. 450919 R1123A Printed in China © 2023 iFIT Inc.