

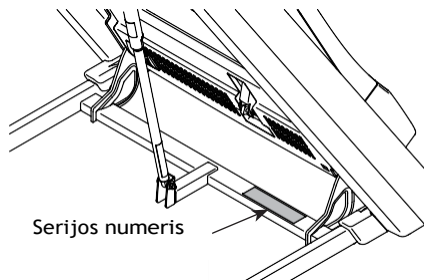
NordicTrack®

nordictrack.com

COMMERCIAL 2450

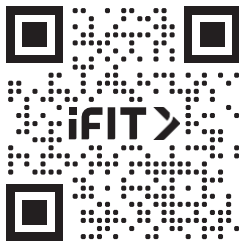
Pavyzdys Nr. NTL19125.0 Serijos Nr.

Įrašykite serijos numerį pirmiau
nurodytoje vietoje.



KLIENTŲ APTARNAVIMAS

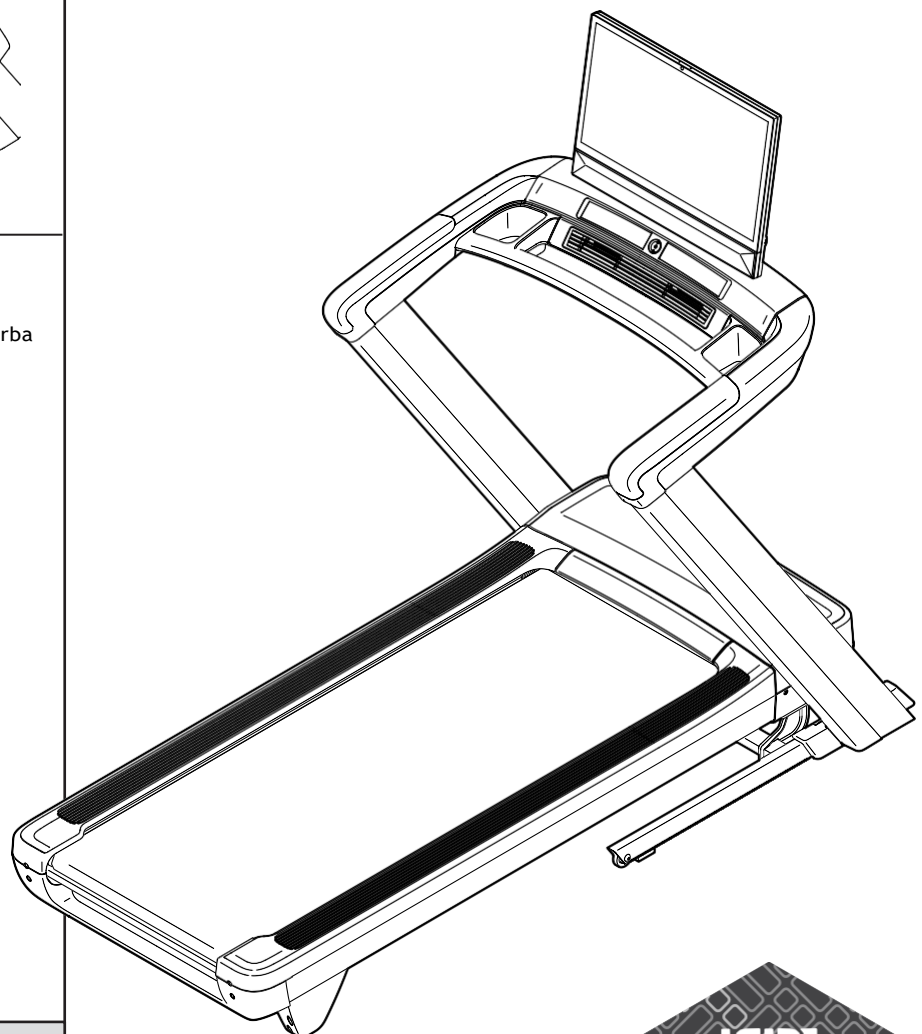
bet kuriuo metu, eikite į my.iFIT.com arba
nuskaityti QR kodą žemiau. **NEGALIMA
KREIPTIS Į LAIKYTI.**



DĖMESIO

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

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

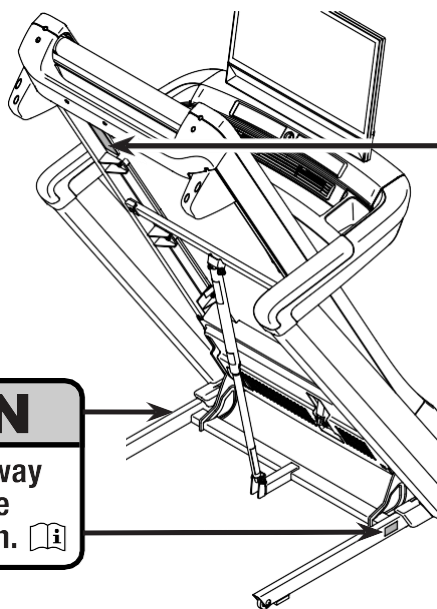


TURINYS

ISPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETOS	2
SVARBŪS SAUGOS NURODYMAI	3
PRIEŠ PRADEDANT	5
DALIŲ ATPAŽINIMO LENTELĖ	6
SURINKIMAS	7
KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO LAIDĄ	16
KAIP NAUDOTIS BĖGIMO TAKELIU	17
FCC INFORMACIJA	26
KAIP SULANKSTYTI IR PERKELTI BĖGIMO TAKELĮ	27
PRIEŽIŪRA IR GEDIMŲ ŠALINIMAS	28
TRENIRUOČIŲ REKOMENDACIJOS	31
DALIŲ SĄRAŠAS	34
ISSKLEISTASIS DALIŲ BRĖŽINYS	36
ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS	Galinis viršelis
GARANTIJA	Galinis viršelis

ISPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETOS

Šiame brėžinyje parodytos įspėjamųjų žodžių vietos. Jei jo nėra arba jis yra neįskaitomas, žr. šio vadovo priekinį viršelį ir prašyti laisvojo pakaitinio. Pastaba: Dešimtainiai skaičiai negali būti nurodyti pagal faktinį dydį.



WARNING

To reduce the risk of serious injury, read user's manual and:

- Stand only on foot rails when starting or stopping.
- Never allow children on or around.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to reduce risk of falling.
- Always wear clip while operating.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Set incline to zero before folding (power incline only).
- Fully engage the safety latch before moving or storing.
- Always remove key when not in use.
- Never adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating. ⓘ

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

SVARBŪS SAUGOS NURODYMAI

ISPĖJIMAS: Norėdami sumažinti nudegimų, gaisro, elektros smūgio ar sužeidimų riziką, perskaitykite visas svarbias atsargumo priemones ir instrukcijas šiame vadove ir visus įspėjimus apie bėgimo takelį prieš naudodami savo bėgimo takelį. iFIT neprisiima atsakomybės už asmens sužalojimą ar turto žalą, patirtą naudojant šį produktą arba jį naudojant.

1. Savininkas privalo užtikrinti, kad:
kad visi bėgimo takelio naudotojai būtų tinkamai informuoti apie visus įspėjimus ir atsargumo priemones.
2. Laikyti vaikams iki 16 metų amžiaus ir augintiniai toli nuo bėgimo takelio visą laiką.
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 pradėdant ar tęsiant bet pratybų programą nėštumo metu. Naudoti bėgimo takelio tik taip, kaip leido jūsų sveikatos priežiūros paslaugų teikėjas.
5. Bėgių takelio įrenginys neskirtas naudoti:
asmenys, turintys sumažėjusias fizines, jutimines ar psichines galimybes arba stokojantys patirties ir žinių, išskyrus atvejus, kai už jų saugą atsakingas asmuo jiems yra davęs priežiūrą ar nurodymus dėl bėgimo takelio naudojimo.
6. Naudoti bėgimo takelį tik kaip aprašyta šiame vadovas.
7. Bėgių takeliai skirti naudoti tik namuose.
Nenaudokite bėgimo takelio jokioje komercinėje, nuomos ar institucinėje aplinkoje.
8. Laikykite bėgimo takelį uždaroje patalpoje, toliau nuo mois šiūles ir dulkes. Nedėkite bėgimo takelio į garažą ar padengtą kiemėlį, arba šalia vandens.
9. Padėti bėgimo takelis ant lygaus paviršiaus, su bent 8 pėdos. (2.4 m) už jo ir už 2 pėdų. (0, 6 m). Nedėkite bėgimo takelio ant jokio paviršiaus, kuris blokuoja oro angas. Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą nuo žalos, padėkite kilimėlį po bėgimo takeliu.
10. Nenaudokite bėgimo takelio, kur aerosolis produktai naudojami arba kai naudojamas deguonis.
11. Bėgimo takelis turėtų būti naudojamas tik per sūnūs, sveriantys 400 svarų. (182 kg) arba mažiau.
12. Niekada neleiskite daugiau nei vienam asmeniui bėgimo takelis vienu metu.
13. Dėvėti tinkamus pratybų drabužius, o naudojant bėgimo takelį. Nedėvėkite palaidų drabužių, kurie gali būti sugauti bėgimo takeliu. Atletinės paramos drabužiai yra rekomenduojama tiek vyrams, tiek moterims. Visada nešiokite sportinius batų. Niekada nenaudokite bėgimo takelio su plika kojų, dėvėti tik kojines, arba sandalų.
14. Įjunkite maitinimo laidą į viršįtampio slopintuvą (neįtraukta) ir prijungti viršįtampių slopintuvus arba į atitinkamą lizdą (žr. 16 puslapį). Siekiant išvengti grandinės perkrovos, neįjunkite kitų elektros prietaisų, išskyrus mažos galios įrenginius, pvz., mobiliojo telefono įkroviklius, į viršįtampių slopintuvą arba į tos pačios grandinės lizdą.
15. Naudoti tik viršįtampių slopintuvus, kuris atitinka visus 16 puslapyje aprašytos specifikacijos. Norėdami įsigyti viršįtampių slopintuvus, pamatyti savo vietos NORDICTRACK prekiautojas, pamatyti priekinį viršelį šio vadovo, arba pamatyti savo vietos elektronikos parduotuvėje.
16. Nepanaudota tinkamai veikianti viršįtampė dėl slopintuvo gali būti pažeista bėgio galvutės valdymo sistema. Jei valdymo sistema yra pažeista, vaikščiojimo diržas gali sulėtinti, pagreitinėti arba sustoti netikėtai, dėl to gali nukristi ir susižeisti.
17. Laikykite elektros laidą atokiau nuo šildomas paviršiai.
18. Niekada nejudinkite vaikščiojimo diržo, kol galia yra išjungtas. Neekspluatuokite bėgimo takelio, jeigu pažeistas maitinimo laidas arba kištukas arba jei bėgimo takelis veikia netinkamai. (Jei bėgio galvutės veikia netinkamai, žr. techninės priežiūros ir TROUBLESHOOTING 28 p.).

19. Skaitykite, supraskite ir išbandykite avarinę padėtį
Prieš naudodami bėgimo takelį, nutraukite procedūrą (žr. "KAIP TURN" KONSOLĖ 18 puslapyje). Naudodami bėgimo takelį visada dėvėkite įrašą.
20. Būkite atsargūs montuojant ir išmontuojant bėgimo takelį. Visada stovėkite ant pėsčiųjų bėgių, kai paleidžiate arba sustokite vaikščioti diržu. Naudojant bėgimo takelį visada turėkite turėklus.
21. Kai žmogus vaikšto bėgimo takeliu, padidės bėgimo takelio triukšmo lygis.
22. Laikykite pirštus, plaukus ir drabužius toliau nuo judantis vaikstantis diržas.
23. Bėgimo takelis gali važiuoti dideliu greičiu. Sureguliuokite greitį mažais žingsniais, kad būtų išvengta staigaus greičio šuolio.
24. Niekada nepalikite bėgimo takelio be priežiūros
Jis bėga. Visada nuimkite rakta, nuspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį (žr. 6 puslapyje pateiktą elektros jungiklio vietos brėžinį) ir atjunkite maitinimo laidą, kai bėgimo takelis nenaudojamas.
25. Nebandykite judėti bėgimo takelio iki jis tinkamai surinktas. (Žr. ASSEMBLY p. 7 ir KAIP SUGALVOTI IR MOVE THE TREADMILL p. 27.) Jūs turite sugebėti saugiai pakelti 45 lbs. (20 kg) perkelti bėgimo takelį.
26. Kai lankstymo ar juda bėgimo takelis, padaryti užtikrina, kad skląstis patikimai laikys rėmą laikymo padėtyje. Nevažiuokite bėgimo takeliu, kol jis sulankstomas.
27. Nekeisti bėgimo takelio nuolydį objektų patalpinimas po bėgimo takeliu.
28. Niekada nedėkite jokių objektų į bet koki atidarymą bėgimo takelis.
29. Patikrinti ir tinkamai sugriežtinti visas dalis laikas, kai naudojamas bėgimo takelis. Susidėvėjusios dalys nedelsiant pakeičiamos. Naudokite tik pateiktas dalis.
30. DANGER: Visada atjunkite maitinimą
virvė iškart po naudojimo, prieš valant bėgimo takelį ir prieš atliekant šiame vadove aprašytas techninės priežiūros ir reguliavimo procedūras. Niekada neišimkite variklio dangčio, nebent įgaliotasis tarnybos atstovas nurodė tai padaryti. Kitokias, nei šiame vadove nustatytos procedūros, paslaugas turėtų teikti tik įgaliotasis serviso atstovas.
31. Per fizinio krūvio gali sukelti didelę žalą arba mirtis. Jeigu jaučiate alpimą, dusulį arba patiriate skausmą fizinio krūvio metu, nedelsiant nutraukite vaisto vartojimą ir atvėskite.

IŠSAUGOKITE ŠIĄ INSTRUKCIJĄ

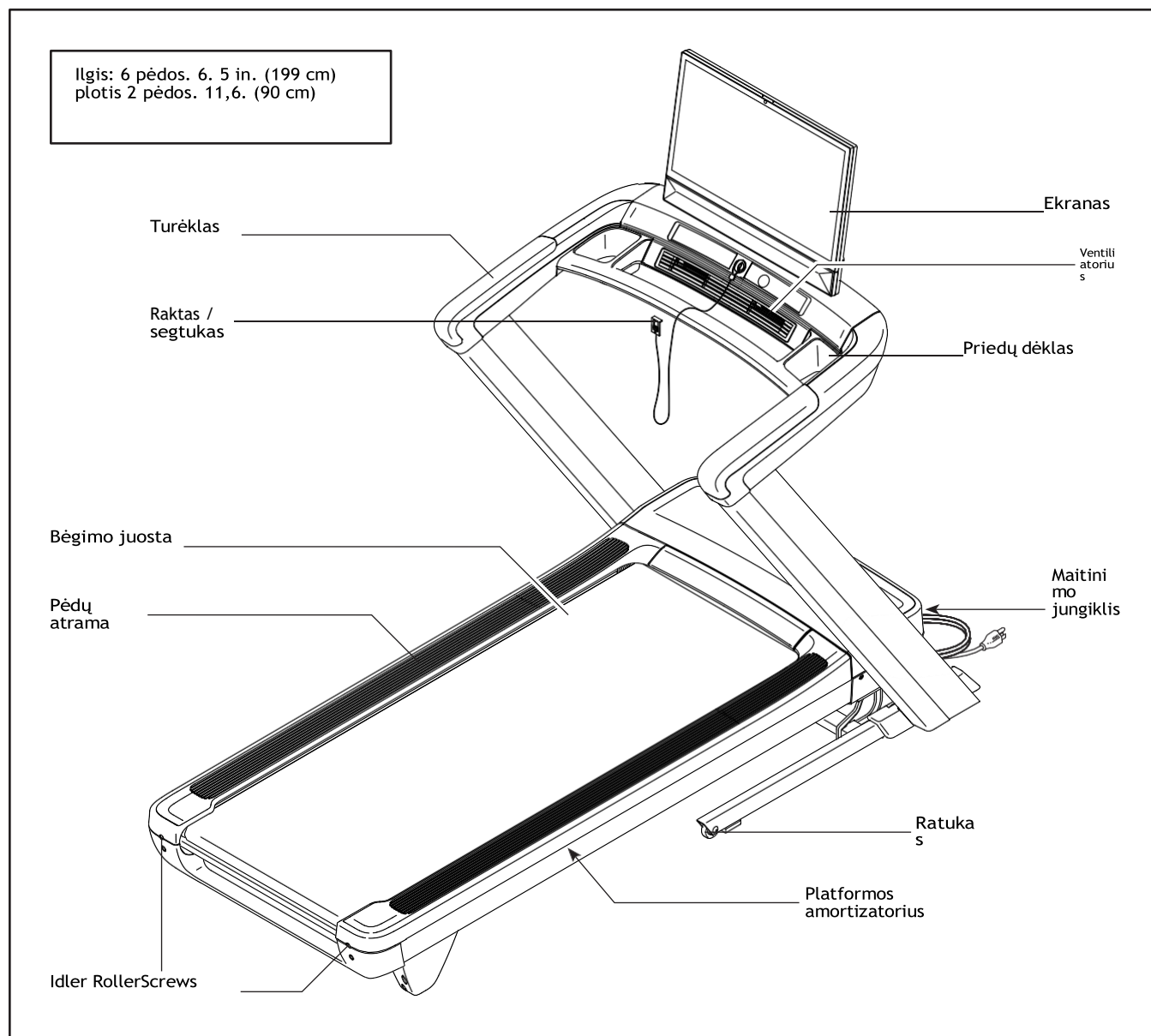
PRIEŠ PRADEDANT

Dėkojame, kad pasirinkote naują NORDICTRACK 2450 bėgimo takelį. 2450 bėgimo takelis suteikia didelį pasirinkimą funkcijų, skirtų padaryti savo treniruotes namuose efektyvesnis ir malonus.

skaitant šį vadovą, žr. šio vadovo priekinį viršelį. Kad padėtumėte Jums, prieš kreipdamiesi į mus, pažymėkite gaminio modelio numerį ir serijos numerį (žr. šio vadovo priekinį viršelį).

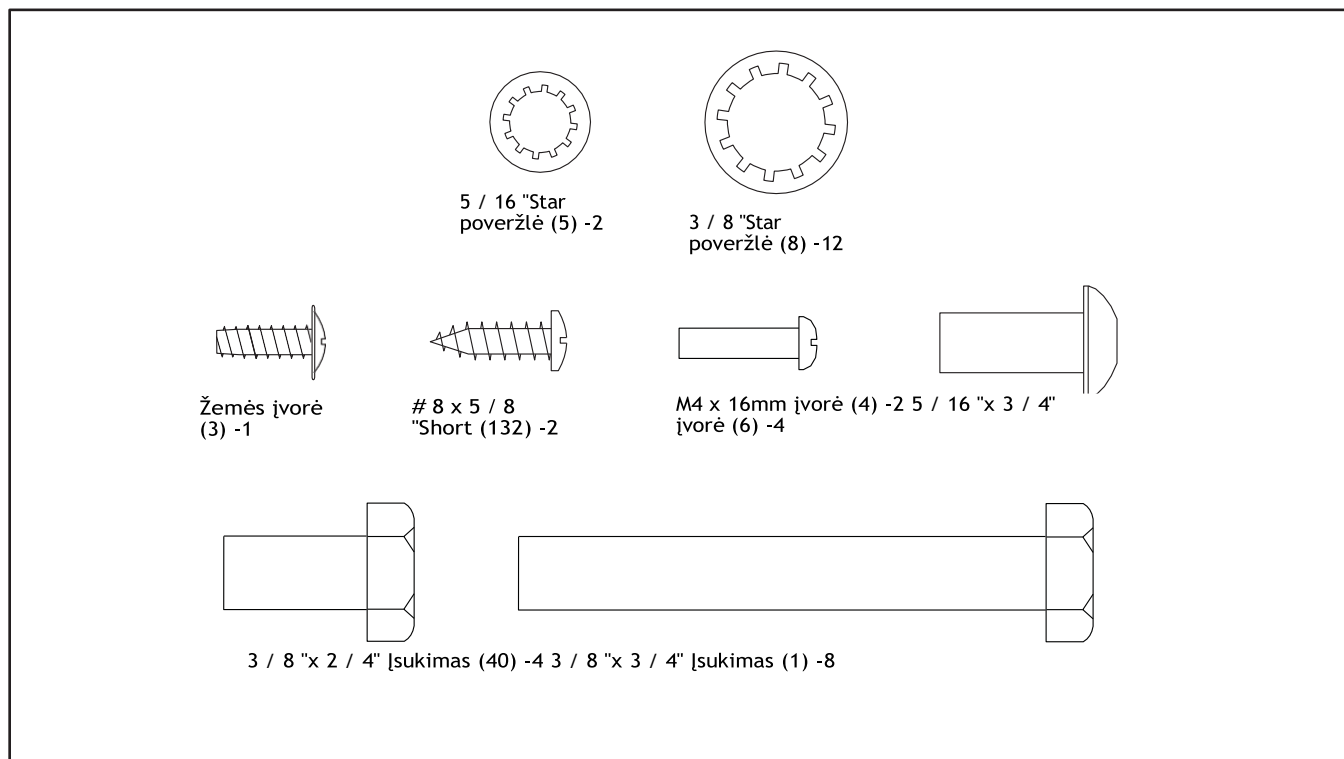
Prieš naudodami bėgimo takelį, atidžiai perskaitykite šią instrukciją. Jei turite klausimų po

Prieš toliau skaitydami prašome susipažinti su toliau esančiame piešinyje pažymėtomis dalimis.



DALIŲ ATPAŽINIMO LENTELĖ

Mažoms surenkamoms dalims identifikuoti naudokite toliau pateiktus brėžinius. Toliau po kiekvieną dalimi skliausteliuose nurodomas pagrindinis dalies numeris iš DALIES sąrašo prie šio vadovo pabaigos. Numeris po rakto numerio yra surinkimui reikalingas kiekis. Pastaba: Jei dalis yra ne aparatinės įrangos rinkinyje, patikrinkite, ar ji yra paankstinta. Gali būti pridėdama papildomų dalių.



SURINKIMAS

- Surinkimui reikia dviejų asmenų.
 - Visas dalis padėkite išvalytoje vietoje ir pašalinkite pakavimo medžiagos. Neišmeskite pakuotės, kol neužbaigsite visų surinkimo etapų.
 - Po pristatymo, gali būti riebi medžiaga bėgimo takelio išorėje. Tai normalu. Jei ant bėgimo takelio yra riebi medžiaga, nuvalykite ją minkštu skudurėliu ir švelniu, neabrazyviniu valikliu.
 - Kairės dalys pažymėtos "L" arba "Kairė" ir dešinės dalys pažymėti "R" arba "Teisė".
- 6 psl.
- Asamblėja gali būti baigta naudojant įrankiai. Pastaba: Laikyti įtrauktus įrankius. Kad ateityje būtų galima atlikti pakeitimus, gali prireikti vienos ar daugiau priemonių. Siekiant išvengti sugadinimo, nenaudokite elektrinių įrankių surinkimui ar reguliavimui.

1.

Jei reikia pagalbos surinkimui, dešinėje nuskenuokite QR kodą ir stebėkite surinkimo vaizdo įrašą.

1



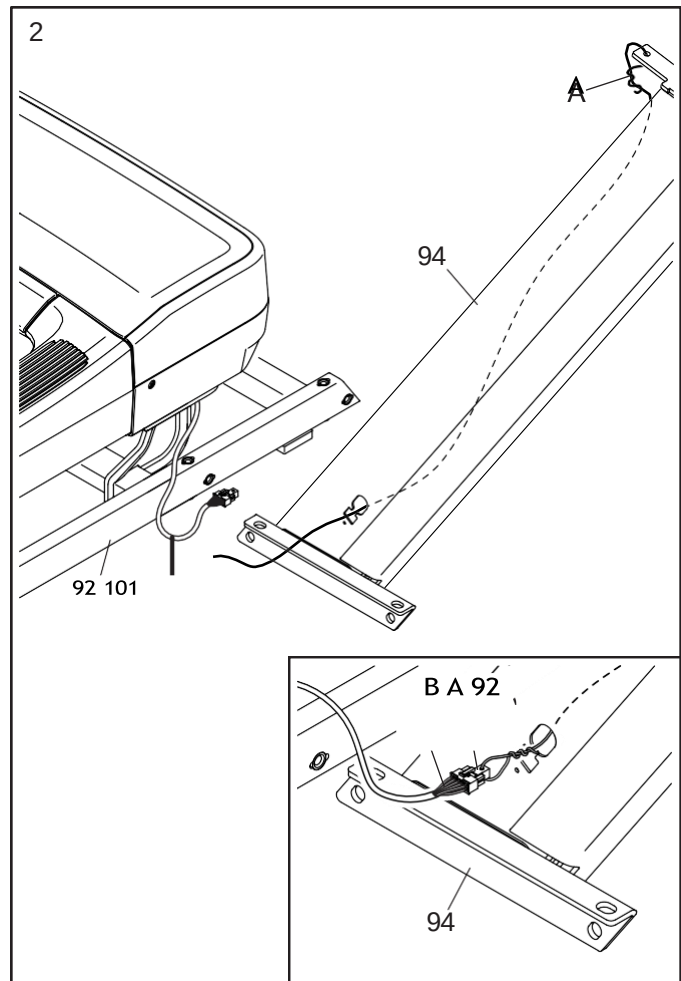
2. Įsitinkite, kad elektros laidas yra atjungtas.

Pašalinkite bet kokius saitus, apsaugančius Upright Wire (92) į dešinę pusę bazės (101).

Be to, nustatyti teisę (94), ir turėti antrą asmenį laikyti šalia bazės (101).

Žr. inset piešinį. Nustatykite laido kaklelį (A) dešinėje pusėje (94). Priiži vieta per vielos traukimo (B) ant pat vielos (92). Po to įkiškite vielos traukimo ir lygiosios vielos į dešinę.

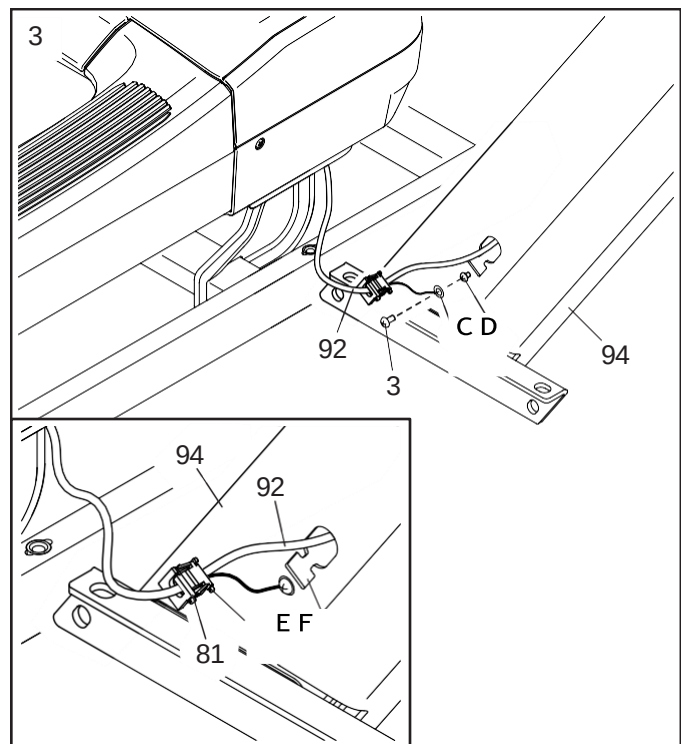
Tada, traukti viršutinį galą vielos kaklaraštis (A) tol, kol vertikalus vielos (92) yra nukreiptas per dešinę (94). Dar neatrškite vielinio ryšio nuo dešiniojo.



3. Pašalinti nurodytą varžtą (C) iš dešinės
Tiesiai (94); Užsukite.

Kitas, prijungti žemės laidas (D) ant vertikalaus vielos (92) į dešinę (94) su žemės įvorės (3).

Žr. inset piešinį. Suraskite mažą ausį (E) ant Grommet (81) ant vertikalaus vielos (92). Įdėkite ausį į kvadratinę skylę (F) į dešinę (94), ir tada paspauskite Grommet į kvadratinę skylę.

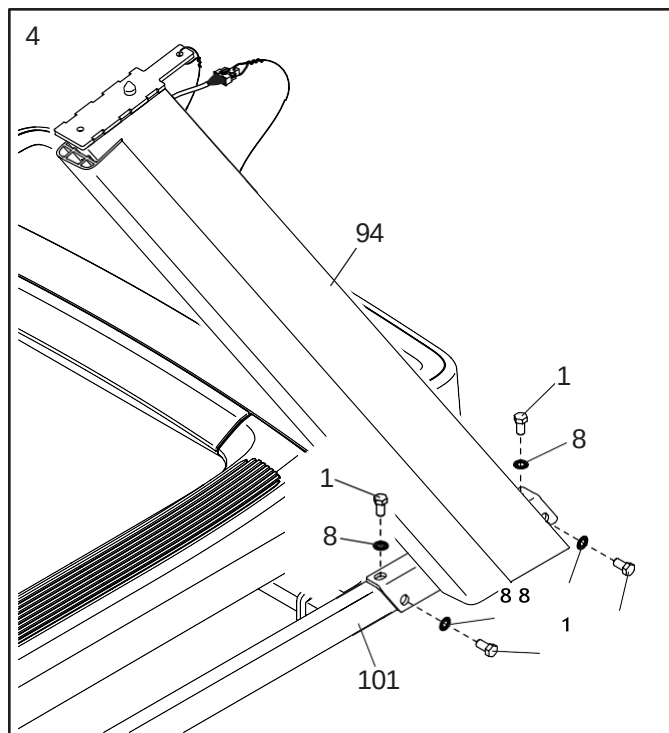


4. Turėkite antrą asmenį, turintį teisę į teisę
(94) basei (101).

Įdėkite du 3 / 8 "x 3 / 4" Sraigtais (1) su dviem 3 / 8 "Žvaigždžių poveržlės (8) į laikiklio dešinėje pusėje viršuje (94), ir iš dalies įveržti Sraigtais į bazę (101); dar ne visiškai sugriežtinti Sraigtais.

Užbaigti dešinįjį pririšimą (94) su dviem papildomais 3 / 8 "x 3 / 4" Sraigtais (1) ir 3 / 8 "Žvaigždžių poveržlės (8); dar ne visiškai sugriežtinti Sraigtais.

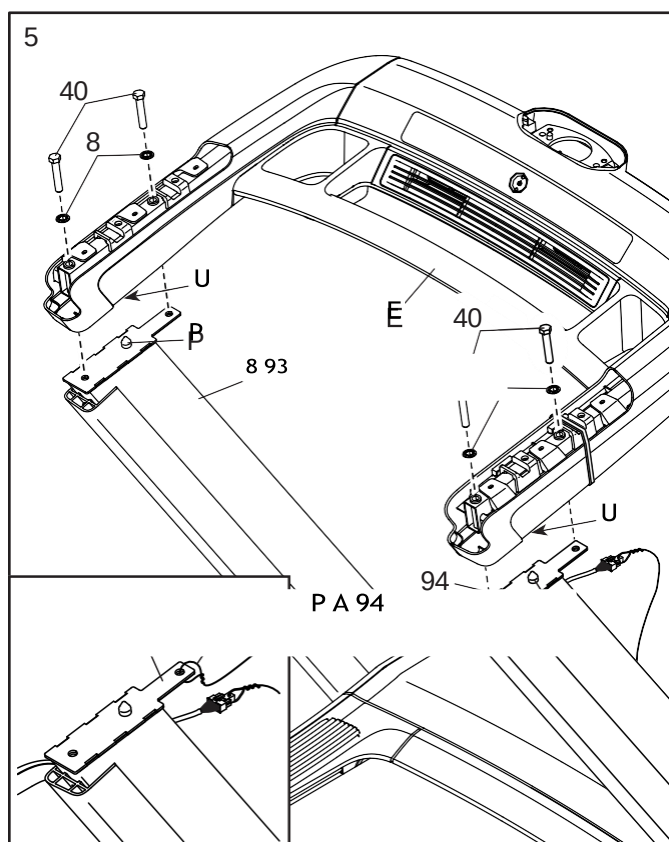
Taip pat prijunkite kairiąją pusę (neparodyta). Pastaba:
Kairėje pusėje nėra vielos.



5. Žr. inset piešinį. Atriškite vielinį rišiklį (A)
iš dešiniųjų (94).

Be to, turite antrą asmenį laikyti turėklų sąranką (E) kairėje ir dešinėje sąjungose (93, 94). Pastaba: Turėklų sąranka turi laiko tarpsnius (U), kurie tinka virš lokatoriaus kaiščių (P).

Turėklų sąranka (E) tvirtinama prie keturių 3 / 8 x 2 3 / 4 "Sraigtų (40) ir keturių 3 / 8" Žvaigždžių valytuvų (8); pradėti visus keturis Sraigtais, ir tada sugriežtinti juos.

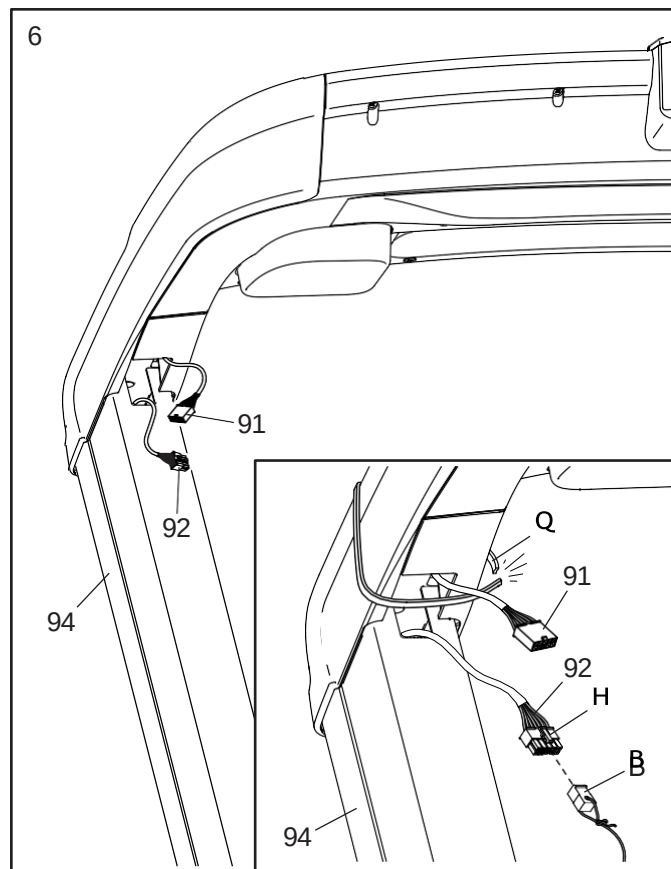


6. Žr. inset piešinį. Paspauskite mažą skląstį

H) ant vertikalios vielos jungties (92) ir pašalinti bei pašalinti vielos traukimo (B). Tada nukirpkite ir išmeskite plastikinį rišiklį (Q), apsaugantį rankeną (91).

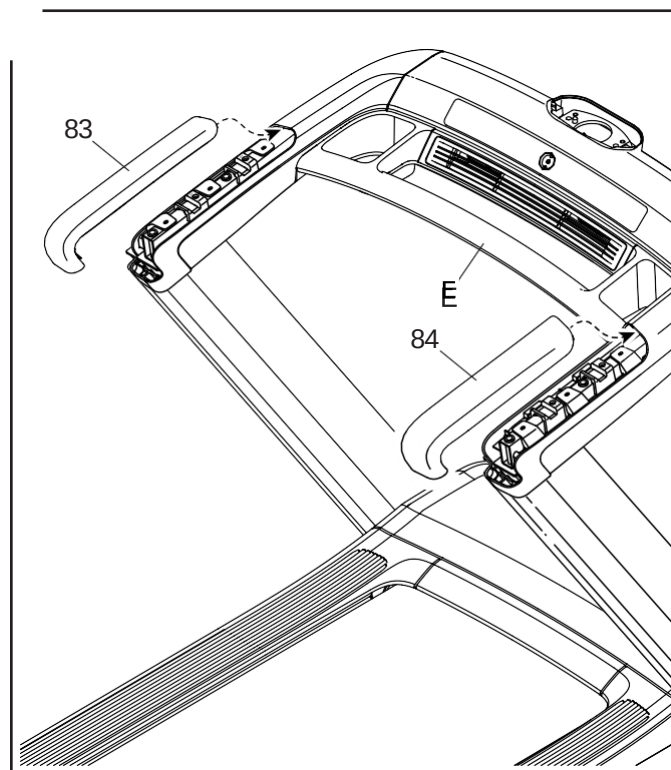
Toliau, prijungti Upright Wire (92) su Handrail Wire (91).
DĖMESIO: Laidų jungtys turi lengvai slysti ir susukti į vietą su garsiniu spragtelėjimu. Turite tinkamai prijungti laidus, kad tinkamai veiktų bėgimo takelis.

Tada įkiškite jungtis ir perteklinę vielą į dešinę (94).



7. Nustatykite dešiniojo turėklo dangtį (84). Įterpti dešiniojo turėklo viršelio priekinį kraštą į dešinę turėklų sąrankos pusę (E), ir paspauskite žemyn dešinėje rankenos viršelio viršuje, kol jis užsifiksuos.

Taip pat pritvirtinkite kairiojo turėklo dangtį (83).



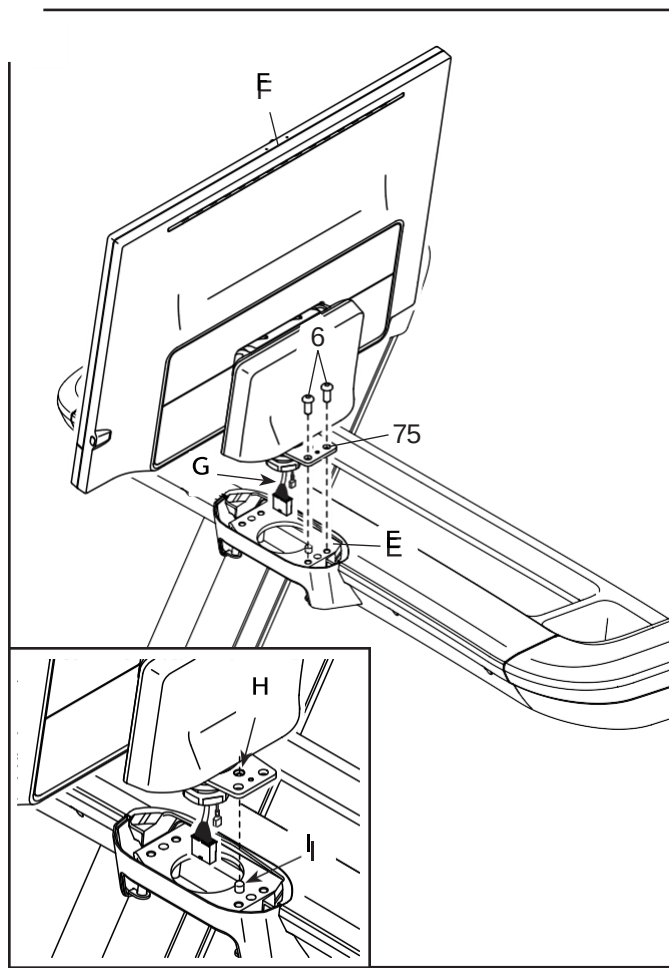
8. Pašalinti žymą (nerodoma) iš Sukimosi ašis

Plokštė (75) ant konsolės sąrankos (F).

Be to, šalia turėklų turi būti antras asmuo (F) konsolės sąranka (E). Žr. inset piešinį. Įsitikinkite, kad pado sąranka yra orientuota taip, kad nurodyta skylė (H) būtų suderinta su kreipiamuoju kaiščiu (I).

Toliau į rankenos sąranką (E) įkiškite konsolės laidus (G) žemyn per apskritą angą, nes ant rankenos sąrankos įtaisėte konsolės sąranką (F). Nenuimkite vielų.

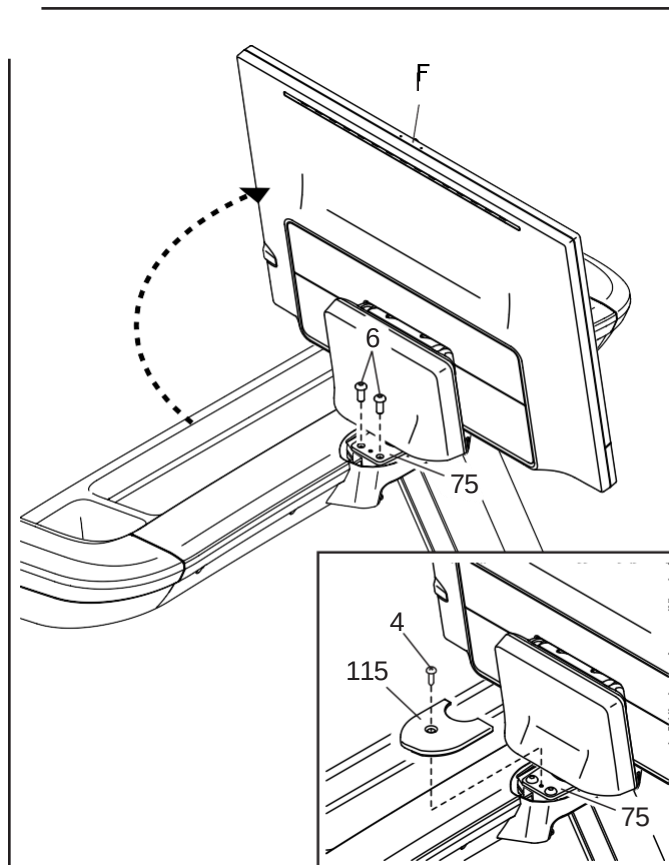
Konsolės sąranka (F) pritvirtinama dviem 5 / 16 "x 3 / 4" sraigtais (6); dar ne visiškai sugriežtinti Sraigčiai.



9. Pasukti konsolės sąranką (F), kad ji

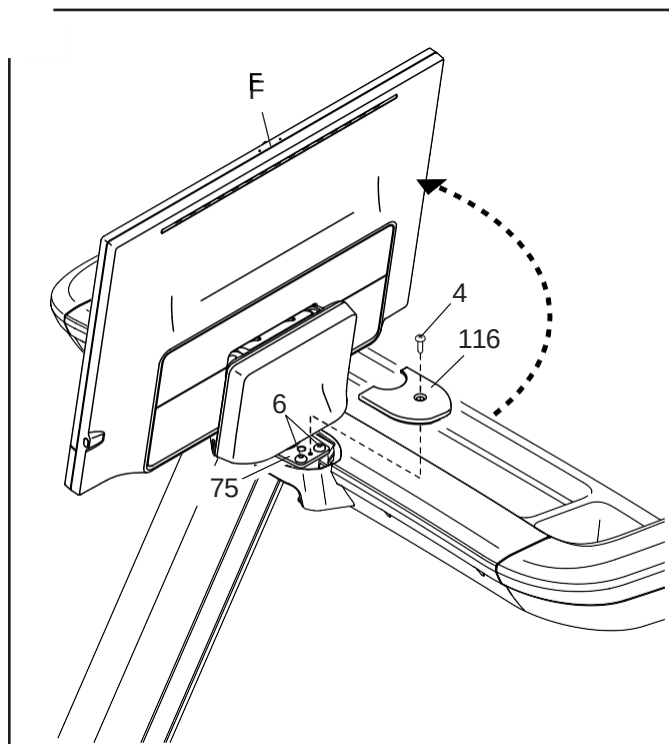
yra priešinga kryptimi. Į "Sukimosi ašis" plokštę (75) įkišti du 5 / 16 "x 3 / 4" Sraigčiai (6); pradėti abu Sraigčiai, ir tada tvirtai juos.

Žr. inset piešinį. Nurodyti kairiojo smaigalio dangtį (115). Kairysis antgalio viršelis tvirtinamas prie kaiščio plokštės (75) su M4 x 16mm įvare (4); Neperverskite Shorm.



10 10. Pasukti konsolės sąranką (F) atgal į jo pradinę poziciją. Tvirtai priverskite du 5 / 16 "x 3 / 4" Sraigtais (6), kuriuos pritvirtinote prie 8 žingsnio.

Tada prijunkite dešinįjį antgalio dangtelį (116) prie Sukimosi ašis plokštės (75) su M4 x 16mm įvare (4); Neperverskite Shorm.



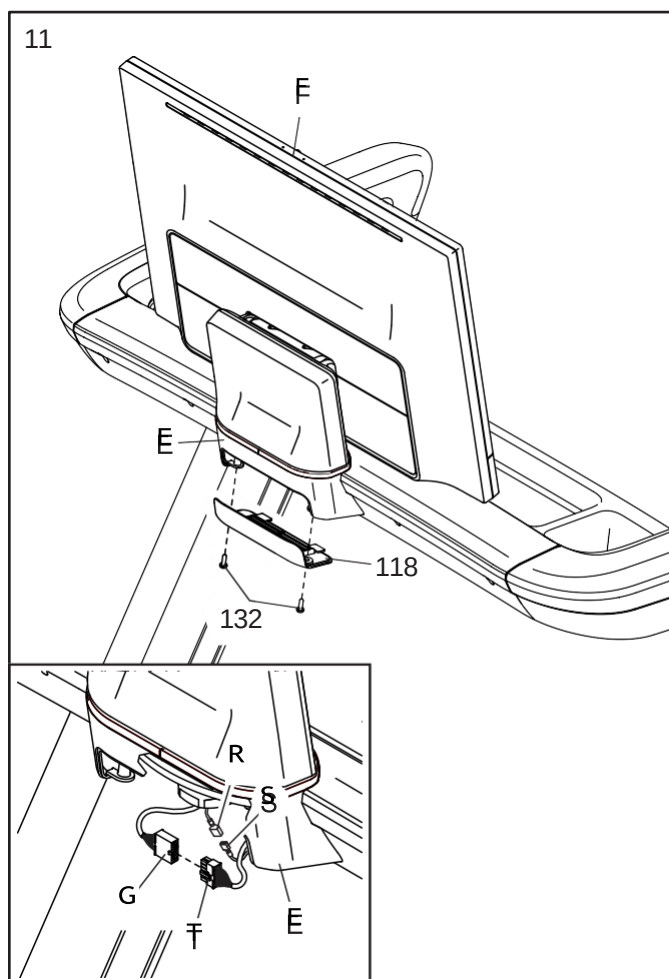
11. Pasukti konsolės sąranką (F) į posi

Taip.

Žr. inset piešinį. Šoninis laidas (R) prijungiamas prie turėkluose (E) esančio žemės laido (S).

Žr. inset piešinį. Toliau sujunkkite konsolės laidą (G) su laidu (T) rankenos sąrankoje (E). DĖMESIO: Vietos laikikliai turi lengvai slysti ir įstrigti vietoje su garsiniu spragtelėjimu. Turite tinkamai prijungti laidus, kad tinkamai veiktų bėgimo takelis.

Tada atsargiai stumkite visus laidus į turėklų sąranką (E) ir pritvirtinkite priėjimo dangtį (118) su dviem # 8 x 5 / 8 "Sraigtais (132); Neverskite Sraigčių.

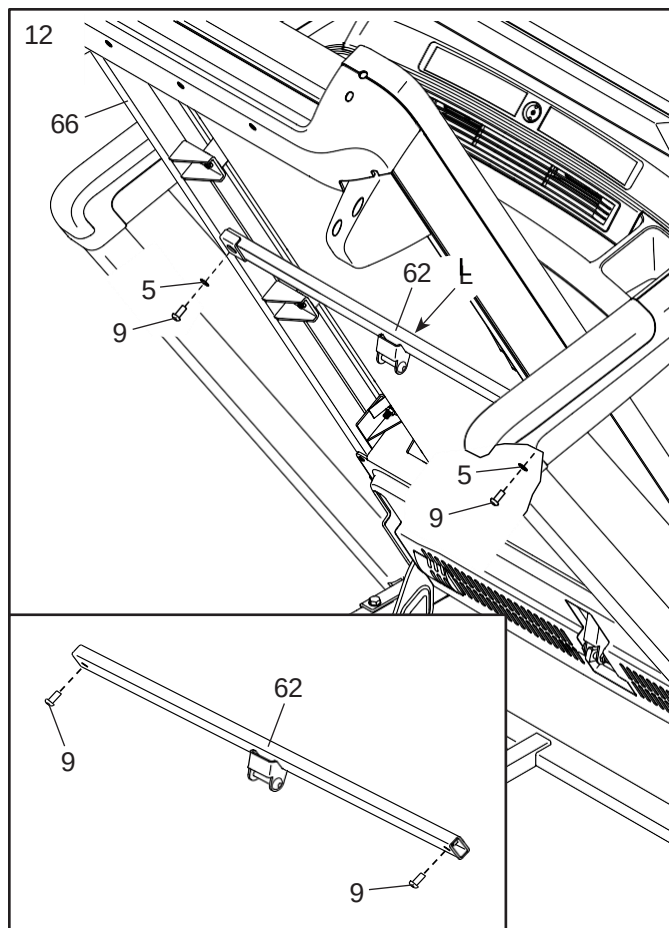


12. Pakelkite rėmą (66) iki rodomos padėties.

DĖMESIO: Antrasis asmuo laiko karkasą, kol bus baigtas 14 etapas.

Žr. inset piešinį. Pašalinti du 5 / 16 "x 1" Sraigtais (9) iš Latch Crossbar (62).

Tada, nukreipkite Latch Crossbar (62), kaip parodyta, su "Ši pusė link diržo" lipduku (L) į bėgimo takelį. Pritvirtinkite Latch Crossbar prie rėmo (66) su dviem 5 / 16 "x 1" sraigtais (9), kuriuos ką tik pašalinote, ir dviem 5 / 16 "Žvaigždžių poveržlės (5).



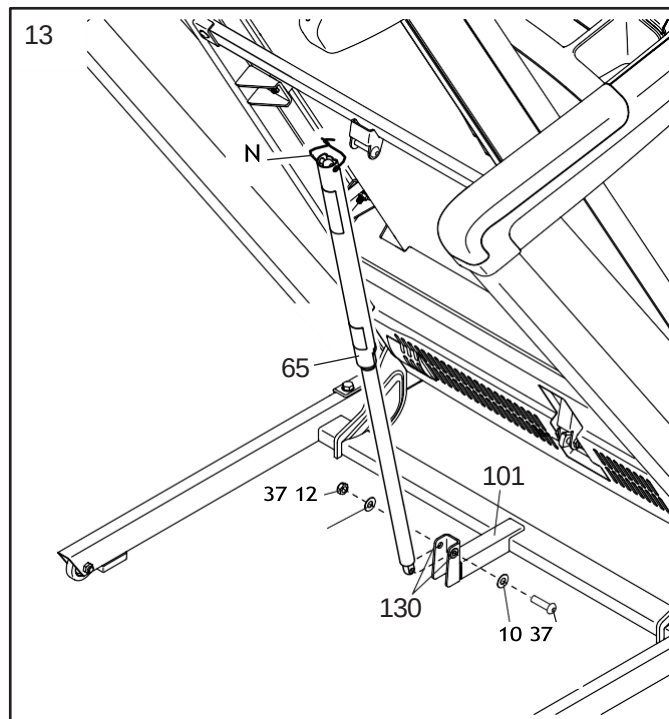
13. Pašalinti 5 / 16 "Narvas (12), du 3 / 8" Traukos

Filtrai (37) ir 5 / 16 "x 1 3 / 4" Bolt (10) iš bazės (101).
Pastaba: Jei pasirodo 5 / 16 "Nuplėšimas (130), įdėkite jį iš naujo.

Kitas, orientuokite saugojimo Latch (65), kaip parodyta.

Pritvirtinkite laikiklį (65) prie pagrindo (101) 5 / 16 "x 1 3 / 4" Bolt (10), du 3 / 8 "Stūmokliai (37) ir 5 / 16" Nut (12), kad jūs ką tik pašalintas.

Tada nuimkite kaklaraištį (N) nuo saugyklos atlankos (65).

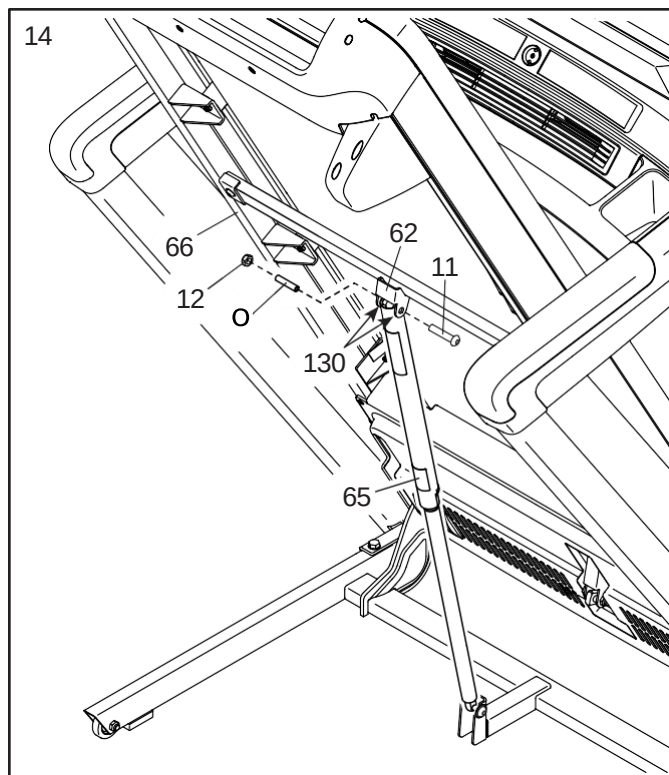


14. Pašalinti 5 / 16 "Nut (12) ir 5 / 16" x 2 1 / 4 " Bolt (11) iš Latch Crossbar (62).

Toliau, suderinti saugojimo Latch (65) su laikikliu ant Latch Crossbar (62), ir įterpti 5 / 16" x 2 1 / 4" Bolt (11) per laikiklį ir saugojimo Latch. Tai išstūmė tarpiklį (O) iš saugyklos atlančos; Išmeskite tarpiklį. Pastaba: Jei pasirodo 5 / 16" Nuplėšimas (130), įdėkite jį iš naujo.

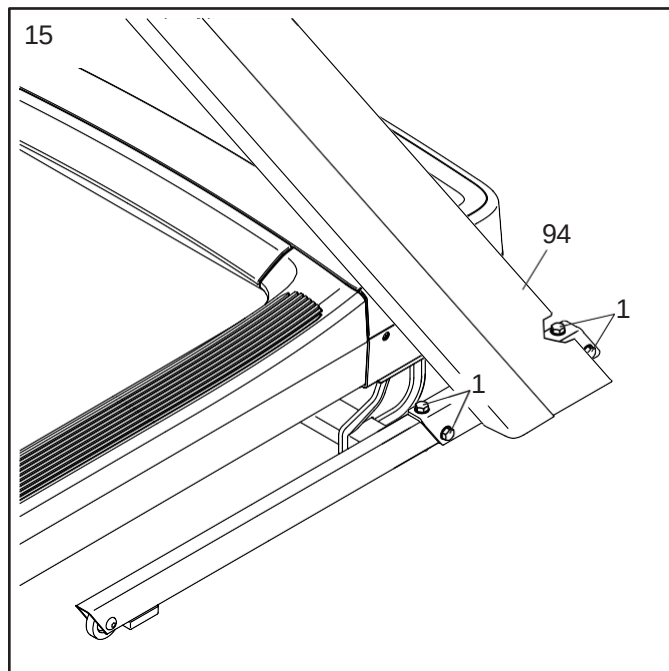
Toliau 5 / 16" Nut (12) ant 5 / 16" x 2 1 / 4" Bolt (11). Neperverskite riešutų; Saugojimo atlanka (65) turi būti tinkama suktis.

Tada, sumažinti karkasas (66) (žr. KAIP PADĖTI TREADMILLE naudoti p. 27).



15. Tvirtai priverskite keturis 3 / 8" x 3 / 4" Sraigčiai (1) dešinioji pusė (94).

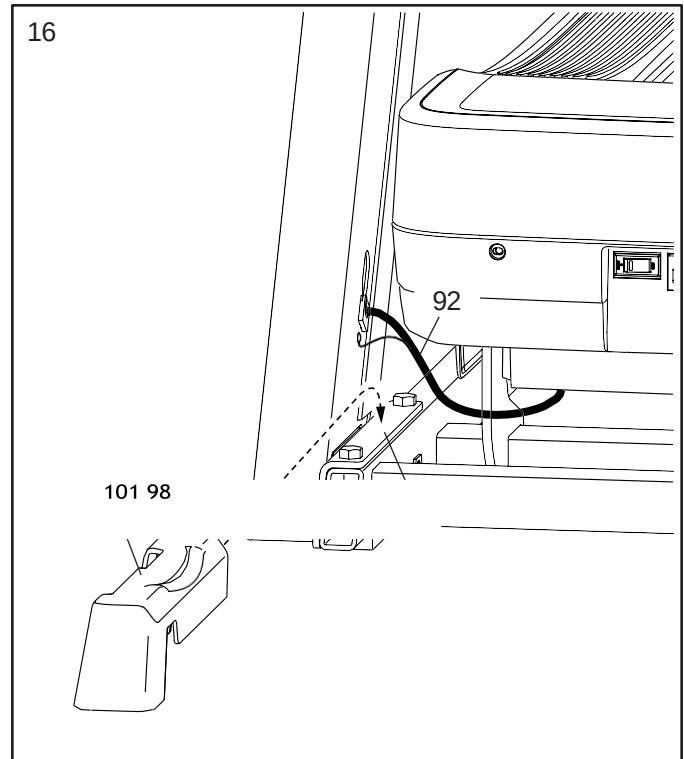
Pakartokite šį žingsnį kairėje bėgimo takelio pusėje.



16. Nurodykite dešinės bazės viršelį (98). Pastumkite

Dešinysis pagrindas viršelį po vertikalia viela (92) ir ant pagrindo (101). Įsitikinkite, kad dešinės bazės viršelis yra po pačiu laidu.

Pakartokite šį veiksmą kairėje protektoriaus ruošinio pusėje su kairiąja bazine danga (neparodyta). Pastaba: Kairėje pusėje nėra vielos.



17. Prieš naudodami bėgimo takelį įsitikinkite, kad visos dalys yra tinkamai priverstos. Jei yra plastiko lakštai

ant bėgimo takelio lipdukų nuimkite plastiką. Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą, padėkite kilimėlį po bėgimo takeliu. Kad nebūtų pažeistas pultas, bėgimo takelį laikykite atokiau nuo tiesioginių saulės spindulių. Saugoti įrengtus įrankius saugioje vietoje; gali prireikti vienos ar daugiau priemonių, kad ateityje būtų galima pritaikyti bėgimo takelį. Pastaba: Gali būti įtraukta papildoma techninė įranga.

KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO LAIDĄ

NAUDOJAMASIS TYRIMU

Jūsų bėgimo takelis, kaip ir kita elektroninė įranga, gali būti sugadintas dėl staigių įtampos pokyčių jūsų namuose. Įtampos šuoliai, šuoliai, ir triukšmo trukdžiai gali atsirasti dėl oro sąlygų ar kitų užsukamų ar išjungiamų plonų. Kad sumažėtų bėgimo takelio sugadinimo rizika, visada su bėgimo takelio bėgio galvute naudokite bėgio galvutę (A). Norėdami įsigyti viršįtampių slopintuvus, žr.

Naudokite tik viršįtampių slopintuvus (A), kad yra UL 1449 išvardyti kaip pereinamųjų įtampos viršįtampių slopintuvus (TVSS). Suslopinto viršįtampio UL įtampa turi būti ne didesnė kaip 400 voltų ir ne mažesnė kaip 450 džaulių. Paviršios slopintuvus taip pat turi būti elektrinis 120 V kintamosios srovės ir 15 amplitudės. Turi būti stebėjimo šviesos apie viršįtampio slopintuvo, siekiant nurodyti, ar jis veikia proporsor. Jei nebus naudojamas tinkamai veikiantis viršįtampių slopintuvus, gali būti pažeista bėgio galvutės valdymo sistema ir smarkiai sužeisti naudotojai.

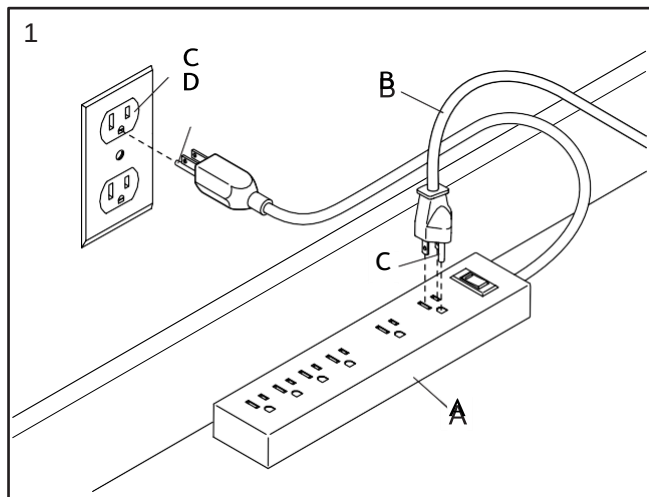
MAITINIMO LAIDO PRIJUNGIMAS

Bėgimo takelis turi būti uždarytas. Jei jis turėtų malfunc tion arba skaidyti, įžeminimas suteikia mažiausio pasipriešinimo elektros srovės kelią sumažinti elac metrinio šoko riziką. Bėgimo takelio maitinimo laidas (B) turi kištuką su įžeminimo kaiščiu (C) (žr. 1 brėžinį šiame puslapyje).

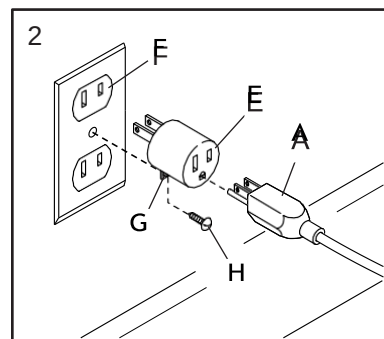
DANGER: Netinkamas elektros laido sujungimas padidina elektros smūgio riziką. Nekeisti kištukas - jei jis netilps lizdas, turi tinkamą lizdą įrengtas kvalifikuoto elektrikas. Jei nesate tikri, ar bėgimo takelis tinkamai įžemintas, susisiekite su kvalifikuotu elektriku.

Ijunkite maitinimo laidą (B) į viršįtampių slopintuvą (A) ir prijunkite viršįtampių slopintuvą į atitinkamą išleidimo angą (D), kuri yra tinkamai įrengta ir sumontuota pagal visus vietos kodus ir nuostatus. Išmetimo anga turi būti ant nominalios 120 voltų grandinės, kuria galima vežti 15 ar daugiau pandusų. Kad išvengtumėte

grandinės perkrova, neikiškite kitų elektros prietaisų, išskyrus mažos galios įrenginius, pavyzdžiui, mobiliojo telefono įkroviklius, į viršįtampių slopintuvą arba į tos pačios grandinės lizdą. **DĖMESIO:** Jei bėgimo takelis yra prijungtas prie AFCI- įrengta lizdą ir jūsų grandinės pertraukiklis kelionės pakartotinai, kai bėgimo takelis yra naudojamas, pamatyti priekinį viršelį šio vadovo pirkti lankinį filtrą.

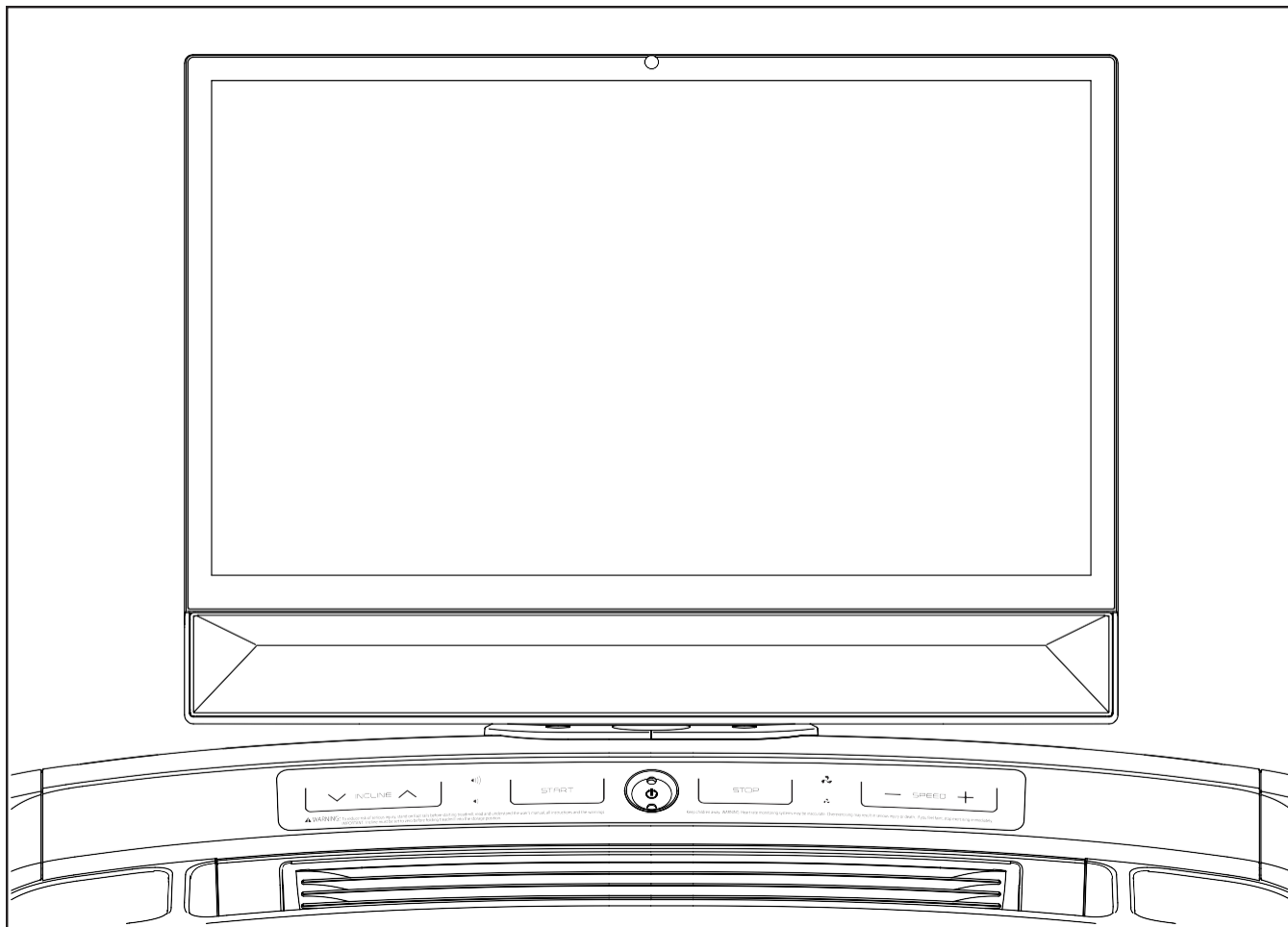


Laikinas adapteris (E) gali būti naudojamas siekiant užfiksuoti viršįtampių slopintuvą (A) į 2-polius traukiančią sklendę (F), jei nėra tinkamai įžeminto išėjimo angos.



Nuo adapterio kyšantis žiedas (G) arba viela turi būti sujungti metaliniu varžtu (H) iki nuolatinio pagrindo, pvz., tinkamai įžeminto išėjimo dėžės dangtelio. Kai kurie 2-polio balionų išleidimo dėžės dangčiai nėra įžeminti. Prieš naudodami adapterį, kreipkitės į kvali elektriką, kad nustatytų, ar išleidimo dėžės dangtelis yra įžemintas. Laikinas adapteris turi būti naudojamas tik tol, kol kvalifikuotas elektrikas gali įrengti tinkamai įžemintą angą.

KAIP NAUDOTIS BĖGIMO TAKELIU



DĖMESIO: iFIT bus periodiškai atnaujinti savo konsolės programinę įrangą pagerinti savo treniruotės patirtį. Atnaujinus programinę įrangą, kai kurie šiame vadove aprašyti nustatymai ir funkcijos gali būti nebetaikomi konsolei, o konsolėje gali būti naujų nustatymų ir funkcijų. Paimkite laiko iširti konsolės nustatymus ir funkcijas. Jei turite klausimų, apsilankykite my.iFIT.com arba susisiekite su nariu.

Be to, konsolėje yra belaidė technologija, leidžianti konsolei prisijungti prie iFIT ®. Su iFIT, galite pasirinkti iš kintančios atrankos FEA buvo treniruotės, kurios automatiškai kontroliuoti greitį ir nuolydis bėgimo takelio kaip iFIT treneriai gidas jums per panardinant pratybų sesijas.

Su iFIT prenumerata, galite prieiti prie tūkstančių on-payment paskirties biblioteka ir studija treniruotės, sukurti savo treniruotės, sekti savo darbo rezultatus, ir prieigą prie daugelio kitų funkcijų. Eiti į iFIT.com sužinoti daugiau.

KONSOLĖS YPATUMAI

Išplėstinė konsolės siūlo funkcijų, skirtų padaryti savo treniruotės efektyvesnių ir įdomių pasirinkimą.

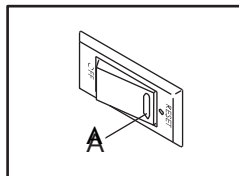
Kai naudojate rankinį konsolės režimą, galite pakeisti bėgimo takelio greitį ir nuolydį mygtuko paspaudimu. Kaip jūs mankštinatės, konsolė bus rodomas momentinis pratybų grįžtamąjį ryšį.

DĖMESIO: Kad nebūtų pažeistas bėgimo takelis, naudojant bėgimo takelį dėvimi svarūs sportiniai bateliai. Pirmą kartą naudojant bėgimo takelį, stebėti pėsių diržo lygiavimą, ir centras jį, jei nec essary (žr. p. 29).

KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ

DĖMESIO: Jei bėgimo takelis buvo veikiami šaltos temperatūros, leiskite jam sušilti iki kambario temperatūros prieš įjungdami konsolę. Jei to nepadarysite, galite pažeisti elektros komponentus.

Įjunk elektros laidą. Kitas, rasti elektros jungiklį ant bėgimo takelio rėmo šalia maitinimo laido. Paspauskite maitinimo jungiklį į įjungimo padėtį (A).



Toliau stovėkite ant bėgio galvutės bėgių. Suraskite prie rakto prijungtą spaustuką (B) ir tvirtai prispauskite jį prie drabužių juosmens. Tada įkišk raktą į padą. DĖMESIO: Avarinės situacijos atveju raktą galima ištraukti iš konsolės, todėl ėjimo diržas sulėtinamas iki sustojimo. Išbandyti klipas take ing keletą žingsnių atgal; jei raktas neištrauktas iš konsolės, pakoreguokite apkabos padėtį.

B C

KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ

Kai baigsite naudojant bėgimo takelis, pašalinti raktą iš konsolės ir įdėti jį į saugią vietą. Tada paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį ir atjunkite maitinimo laidą. DĖMESIO: Jei to nepadarysite, bėgimo takelio elektrinės dalys gali užsidėti per anksti.

DĖMESIO: Kad nepažeistumėte bėgimo takelio, prieš traukdami bėgimo takelį, pareguliuokite nuolydį iki 0%.

KAIP NAUDOTIS JUTIKLINIU EKRANU

Konsolėje yra pilnai spalvotas jutiklinis ekranas. Galite pastumti arba spragtelėti pirštu į ekraną ir perkelti kai kuriuos paveikslėlius ekrane. Pastaba: Ekranas nėra jautrus slėgiui; Jums nereikia stipriai spausti.

Norėdami įvesti informaciją į teksto langelį, palieskite teksto langelį, kad galėtumėte peržiūrėti klaviatūrą. Norėdami naudoti numerius ar kitus žavesio, liesti? 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 NUSTATYTI KONSOLĘ

Prieš naudojant treadmill pirmą kartą, sukurti konsolę.

1. Pasirinkite savo laiko juostą.

2. Prisijungti prie belaidžio tinklo.

Norint naudoti iFIT treniruotes ir keletą kitų konsolės funkcijų, konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo. Jei reikia, išsamios instrukcijos pateiktos 24 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. Ieškoti programinės įrangos atnaujinimo.

Palieskite konsolės nustatymų mygtuką (pavarų piktogramą) ekrane. Kitas, palieskite įrangą ir tada palieskite Programinės įrangos atnaujinimas. Programinės įrangos atnaujinimas prasidės automatiškai. DĖMESIO: Siekiant išvengti sugadinti bėgimo takelis, nespauskite maitinimo jungiklį ar atjunkite maitinimo laidą, kol programinė įrangą yra atnaujinama. Išsamesnės instrukcijos pateiktos 23 puslapyje.

Konsolė jau paruošta, kad pradėtų dirbti. Paimkite akimirka ištirti konsolės nustatymus ir funkcijas.

KAIP NAUDOTIS RANKINIŲ REŽIMU

1. Pasirinkite namų ekraną.

Kai įjungsite konsolę, namų ekranas pasirodys po konsolės batų. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

2. Pasiruošk treniruotėms.

Palieskite greitą pradžią ekrane arba paspauskite pradžios mygtuką konsolėje. Vaikstantis diržas pradės judėti lėtai.

Jei norite naudoti ventiliatorių, "Bluetooth" ausines arba neprivalomą širdies susitraukimų dažnio indikatorius, žr. 25 p.

3. Pakeisti pėsčiųjų diržo greitį, kaip norimą.

Jūs galite pakeisti pėsčiųjų diržo greitį šiais būdais:

Greičio mygtukai ant konsolės - kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, greičio nustatymas pasikeis; Jei palaikysite mygtuką, greičio nustatymas pasikeis greičiau.

Skaitomi greičio mygtukai dešinėje ekrano pusėje - kiekvieną kartą palietus mygtuką, pėsčiųjų diržas palaipsniui keisis greičiu, kol pasieks pasirinktą greičio nustatymą.

Pastaba: Norėdami įjungti ir išjungti sunumeruotus greičio mygtukus ekrane, palieskite treniruotės nustatymų piktogramą apatinėje dešiniajame ekrano kampe ir tada palieskite Kontrolę.

4. Pakeisti bėgimo takelio nuolydį, kaip pageidaujama.

Galite pakeisti bėgimo takelio nuolydį tokiu pat būdu, kaip ir greitį, naudojant Incline mygtukus ant konsolės arba numeruotus įlinkimo mygtukus kairėje ekrano pusėje.

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 nustatymų piktogramą apatiniame dešiniajame ekrano kampe ir tada palieskite Audio. Taip pat gali būti tūrio padidėjimas ir sumažinti mygtukai konsolės.



6. Pristabdyti arba baigti treniruotę.

Norėdami sustabdyti treniruotę, pirmas žingsnis ant pėdų bėgių. Toliau palieskite pauzės simbolį šalia žodžio Workout ekrano apačioje arba paspauskite "Stop" mygtuką ant konsolės. Norėdami tęsti treniruotę, palieskite tęsti ekrane arba paspauskite pradžios mygtuką konsolėje.

Baigti treniruotę, pirmas žingsnis ant pėsčiųjų bėgių. Toliau palieskite pauzės simbolį šalia žodžio Praktika ekrane ir tada palieskite pabaigą, arba paspauskite "Stop" mygtuką ant konsolės. Atsidarys pratybų santrauka. Palieskite nugarinės rodyklės mygtuką viršutiniame kairiajame ekrano kampe grįžti į namų ekraną.

7. Kai baigsite naudojant bėgimo takelis, pasukite nuo konsolės (žr. 18 p.).

KAIP VARTOTI FEATURED

Norint naudoti pagrindinį treniruotę, konsolė turi būti prijungta prie belaidžio tinklo.

1. Pasirinkite namų ekraną.

Kai įjungsite konsolę, namų ekranas pasirodys po konsolės batų. 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 vertikaliai arba horizontaliai pamatyti visus galimus 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 treniruotės jūsų konsolės periodiškai keičiasi. Norėdami išsaugoti pagrindinius treniruotės ateityje naudoti, pridėti jį kaip mėgstamą liesti mėgstamiausių mygtuką (širdies simbolis). Pastaba: Jūs turite būti prisijungę prie savo iFIT sąskaitą išsaugoti pagrindinius treniruotės (žr. 2 žingsnis 22 puslapyje).

Kai pasirinksite treniruotę, ekranas parodys treniruotės apžvalgą su tokiais detalėmis, kaip treniruotės trukmė ir atstumas ir intermodalinio skaičiaus kalorijų, kad jums bus įrašyti treniruotės metu.

3. Pasiruošk treniruotėms.

Palieskite Pradėti treniruotę. Vaikštantis diržas pradės judėti lėtai ir prasidės šiltesnis laikotarpis.

Jei norite naudoti ventiliatorių, "Bluetooth" ausines arba neprivalomą širdies susitraukimų dažnio indikatorius, žr. 25 p.

4. Pradėk treniruotę.

Vaikščiokite, kol pasibaigs šildymas arba paliesk Skip šildymą.

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 apimties parinktys treniruotės.

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

Per treniruotės, greitis ir nuolydis bėgimo takelio keičiasi automatiškai pagal treniruotės nustatymus. Jei greitis ir (arba) svyravimo lygis yra per didelis arba per mažas, galite rankiniu būdu išjungti nustatymą (žr. 3 ir 4 veiksmus 19 puslapyje). Grįžti į užprogramuotą greitį ir / arba nuokalnės nustatymus treniruotės, palieskite Sekite treneris.

Jei SmartAdwrite funkcija yra įjungta, konsolė bus sumažinti treniruotės automati intensyvumą remiantis jūsų rankiniu viršenybę greičio ir nuolydis nustatymus. Norėdami įjungti SmartAdwright funkciją, palieskite treniruotės nustatymų piktogramą apatiniame dešiniajame ekrano kampe ir tada palieskite Funkcijos.

DĖMESIO: Kalorijų tikslas, parodytas treniruočių aprašyme, yra tik įvertis. Faktinis kalorijų kiekis, kurį deginate, priklausys nuo įvairių veiksnių, pavyzdžiui, Jūsų svorio. Be to, jei rankiniu būdu pakeisti greitį ar nuolydis lygį treniruotės metu, kalorijų, kad jums deginti skaičius bus paveikta.

Jei ActivePulse funkcija yra įjungta, konsolė bus sumažinti treniruotės intensyvumą automatiškai pagal savo širdies ritmą, kai jūs naudojate suskaičiuojamą matomą širdies susitraukimų dažnio stebėjimo. Norėdami įjungti ActivePulse funkciją, palieskite treniruotės nustatymų piktogramą apatiniame dešiniajame ekrano kampe ir tada palieskite Funkcijos.

Norėdami sekti savo pažangą, žiūrėkite 5 žingsnį 20 puslapyje.

Norėdami sustabdyti arba baigti treniruotę, žiūrėkite 6 veiksmą 20 puslapyje.

5. Kai baigsite naudojant bėgimo takelis, pasukite nuo konsolės (žr. 18 p.).

KAIP PADIDINTI IR NAUDOTI DARBĄ

Norėdami sukurti ir naudoti užsakymą treniruotę, turite būti prisijungę prie savo iFIT sąskaitą ir konsolė turi būti prijungtas prie belaidžio tinklo.

1. Pasirinkite namų ekraną.

Kai įjungsite konsolę, namų ekranas pasirodys po konsolės batų. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

2. Sukurti pasirinktinį treniruotę.

Pirma, palieskite Sukurti piktogramą kairėje ekrano pusėje. Kitas, palieskite arba Dirbti statybininkas arba nustatyti tikslą.

Jei pasirinkote Dirbti statybininkas, palieskite Sukurti savo treniruotę ir įveskite norimą laiką, greitis, ir nuolydis nustatymus ir norimą skaičių rinkinių sukurti intervalą treniruotės. Norėdami pavadinti treniruotę, palieskite pieštuką piktogramą šalia mano treniruotės. Tada paliesk gelbėtoją.

Jei pažymėjote Nustatykite tikslą, įveskite pageidaujamą laiką, greitį ir palinkimo nustatymus. Norėdami pavadinti treniruotę, palieskite pieštuką piktogramą šalia mano treniruotės. Tada paliesk gelbėtoją.

3. Pasiruošk treniruotėms.

Palieskite Pradėti treniruotę. Vaikštantis diržas pradės judėti lėtai ir prasidės šiltesnis laikotarpis.

Jei norite naudoti ventiliatorių, "Bluetooth" ausines arba neprivalomą širdies susitraukimų dažnio indikatorius, žr. 25 p.

4. Pradėk treniruotę.

Vaikščiokite, kol pasibaigs šildymas arba paliesk Skip šildymą. Treniruotės veiks taip pat, kaip pagrindinis treniruotės.

5. Kai baigsite naudojant bėgimo takelis, pasukite nuo konsolės (žr. 18 p.).

KAIP VARTOTI iFIT DARBA

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 konsolės batų. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

2. Prisijunkite prie savo iFIT sąskaitos.

Jei to nepadare, palieskite konsolės nustatymų mygtuką (pavarų piktogramą) ekrane ir tada palieskite Narystė prisijungti prie savo iFIT sąskaitą. 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 apatiniame 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 treniruotės, 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 treniruotės vaizdą ekrane.

Kai pasirinksite iFIT treniruotės, ekranas parodys treniruotės apžvalgą, kuri apima tokias detales kaip treniruotės trukmė ir atstumas ir apytikslis 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 ply peržiūrėti apžvalgą arba treniruotės santrauką pageidaujama iFIT treniruotės, paliesti kalendoriaus piktogramą, ir tada pasirinkite norimą 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. Pasiruošk treniruotėms.

Palieskite Pradėti treniruotę. Vaikštantis diržas pradės judėti lėtai ir prasidės šiltesnis laikotarpis.

Jei norite naudoti ventiliatorių, "Bluetooth" ausines arba neprivalomą širdies susitraukimų dažnio indikatorius, žr. 25 p.

7. Pradėk treniruotę.

Vaikščiokite, kol pasibaigs šildymas arba paliesk Skip šildymą. Treniruotės veiks taip pat, kaip pagrindinis treniruotės.

8. Kai baigsite naudojant bėgimo takelis, pasukite nuo konsolės (žr. 18 p.).

KAIP PASIKEITTI KONSOLĖS SETTINGS

1. Pasirinkite konsolės nustatymų meniu.

Kai įjungsite konsolę, namų ekranas pasirodys po konsolės batų. Jei jau pasirinkote treniruotę, palieskite ekraną ir sekite raginimus baigti treniruotę ir grįžti į namų ekraną.

Tada palieskite konsolės nustatymų mygtuką (pavarų piktogramą) ekrane.

2. Vykti konsolės 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

Mokymas • Aktyvus pulsas • Maksimalus greitis

Įranga • Apie • Programinės įrangos atnaujinimas • Calibrate

Narystė • Narystės valdymas • Planų profiliai

Parama • Praneškite apie problemą • Pagalba • Teisinė

3. Pritaikyti nustatymus.

Konsolė gali rodyti greitį ir atstumą imperialiais (standartiniais) arba metriniais matavimo vienetais. Norėdami pakeisti matavimo vienetą arba pakeisti kitus nustatymus, palieskite Nustatymai ar Įranga ir tada palieskite pageidaujamus nustatymus.

4. Atnaujinti konsolės programinę įrangą.

Norėdami gauti geriausius rezultatus, reguliariai patikrinkite minkštų programų atnaujinimus. Touch įranga ir tada paliesi Programinės įrangos atnaujinimas. Programinės įrangos atnaujinimas prasidės automatiškai. DĖMESIO: Siekiant išvengti sugadinti bėgimo takelį, nespauskite maitinimo jungiklį ar atjunkite maitinimo laidą, kol programinė įranga yra atnaujinama.

Kai atnaujinimas yra baigtas, konsolė bus išjungti ir tada įjungti. Jei ne, paspauskite įjungimo mygtuką į išjungimo padėtį, palaukite keletą sekundžių, tada paspauskite įjungimo mygtuką į nustatytą padėtį. Pastaba: Programinės įrangos atnaujinimai yra visada sukurta siekiant pagerinti savo treniruotės patirtį. Po programinės įrangos atnaujinimo kai kurie nustatymai ir funkcijos, aprašyti šiame vadove, gali nebebūti taikomi jūsų konsolėi, ir jūsų konsolė gali turėti naujus nustatymus ir funkcijas.

5. Kalibruoti įlinkio sistemą.

Norėdami kalibruoti įlinkio sistemą, palieskite įrangą, palieskite Calibrate ir tada palieskite Calibrate. Rėmas pakils iki didžiausio nuolydžio lygio, nusileis iki mažiausio nuolydžio lygio ir tada grįš į pradinę padėtį. Kai kreivio sistema sukalibruota, palieskite Baigti. DĖMESIO: Laikykite naminius gyvūnėlius, pėdas ir kitus objektus atokiau nuo bėgimo takelio, kol nuolydis sistema yra cali brating. Avarinės situacijos atveju nuimkite raktą nuo pulto, kad būtų sustabdytas nuokalnės kalibravimas. Pastaba: Įlinkimo sistema kartais gali automatiškai kalibruoti, kai įjungsite bėgimo takelį. Palaukite, kol rėmas nustos judėti prieš bandant naudoti bėgimo takelį.

6. Išeiti iš konsolės nustatymų meniu.

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

KAIP KEISTI TRENIRUOTĖS NUSTATYMUS

1. Pasirinkite treniruotės nustatymų meniu.

Palieskite treniruotės nustatymų piktogramą apatiniame dešiniajame ekrano kampe.

2. Vykti treniruotės nustatymų meniu ir Pritaikyti treniruotės nustatymus.

Galite peržiūrėti ir pakeisti nustatymus šiuose meniu: Audio • App apimtį • Garsiakalbio apimtį

Ventiliat
orius

Bluetooth

Savybės •
SmartAdjust •
ActivePulse

Ekranas • iFIT uždarytos
antraštės • Ekranų ryškumas

Pastaba: Kai treniruotės valdikliai yra išjungti, kai nėra treniruotės veikia.

3. Išeiti treniruotės nustatymų meniu.

Norėdami išeiti iš treniruotės nustatymų meniu, palieskite X apatiniame dešiniajame ekrano kampe.

KAIP PRISIJUNGTI PRIE BELAIDŽIO TINKLO

1. Pasirinkite konsolės nustatymų meniu.

Pasirinkus pagrindinį ekraną, palieskite konsolės nustatymų mygtuką (pavarų piktogramą) ekrane ir tada 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 (slapti tinklai nepalaikomi). Konsolė palaiko neužtikrintą ir apsaugotą (WEP, WPA™ ir WPA2™) šifravimą. Rekomenduojamas plačiajuostis ryšys; veikimas priklauso nuo ryšio greičio.

Pasirodžius 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 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. Išeiti iš konsolės nustatymų meniu.

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

KAIP NAUDOTIS ĮKROVIMO JUNGTIMI

Konsolėje yra įkrovimo prievadas, kuriame galima įkrauti su USB- C suderinamus įrenginius, pvz., išmaniuosius telefonus ir planšetinius kompiuterius, o jūs mankštinatės.

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

KAIP NAUDOTIS VENTILIATORIUMI

Ventiliatorius turi kelis greičio nustatymus, įskaitant automatinį režimą. Pasirinkus automatinį režimą, pasikeitus vaikščiojimo diržo greičiui, automatiškai keisis ventiliatoriaus greitis. Norėdami kontroliuoti ventiliatorių, palieskite treniruotės nustatymų piktogramą žemutiniame - dešiniajame ekrano kampe ir tada palieskite Ventiliatorius arba paspauskite ventiliatorių, bet tonų konsolės.

KAIP PRIJUNGTI AUSINES

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

Kai jūsų ausinės ir konsolės pora bus sėkmingai, garsas iš konsolės bus grojamas per jūsų ausines.

KAIP NAUDOTIS PAPILDOMU ŠIRDIES RITMO MATUOKLIU

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus ar stiprinti savo automobilių kraujotaką, raktas siekiant geriausių rezultatų yra išlaikyti tinkamą širdies susitraukimų dažnį per savo darbo out. Neprivalomas širdies susitraukimų dažnis monitorius leis jums nuolat stebėti savo širdies susitraukimų dažnį, o jūs aukštinate cise, padėti jums pasiekti savo asmeninį fitneso tikslus. Konsolė suderinama su visais "Bluetooth® Smart" širdies susitraukimų dažnio monitoriais. Norėdami įsigyti pasirinktą širdies susitraukimų dažnio monitorių, žiūrėkite šio vadovo priekinį viršelį.

Kai Jūsų suderinamas širdies susitraukimų dažnis monitorius įjungtas ir patalpintas suporavimo režimu, konsolė prie jo prisijungs automatiškai. Nustačius širdies plakimą, Jūsų širdies susitraukimų dažnis bus rodomas ekrane.

FCC INFORMACIJA

Šis konsolė buvo išbandyta ir nustatyta, kad atitinka B klasės skaitmeniniam prietaisui nustatytas ribas pagal FCC taisyklių 15 dalį. Šios ribinės vertės skirtos tinkamai apsaugai nuo žalingųjų trukdžių gyvenamajame įrenginyje. Ši įranga generuoja, naudoja ir gali spinduliuoti radijo dažnių energiją ir, jei ji nėra įrengta ir naudojama pagal instrukcijas, gali sukelti žalingus trukdžius radijo ryšiui. Tačiau nėra garantijų, kad tam tikrame įrenginyje nebus trukdoma. Jei ši įranga sukelia žalingus trukdžius radijo ar televizijos priėmimui, kuriuos galima nustatyti išjungiant ir įjungiant įrangą, pabandykite pašalinti trukdžius vienu ar keliais iš šių būdų:

- Keiskite arba perkelkite priimančiąją anteną.
- Didinti įrangos ir imtuvo atskyrimą.
- Įrenginio prijungimas prie kitos grandinės, prie kurios prijungtas imtuvas.
- Konsultuokitės su prekiautoju arba patyrusiu radijo ir televizijos techniku.

FCC AUGIMAS: Kad būtų užtikrinta nuolatinė atitiktis, prie kompiuterio arba periferinių įrenginių jungiamus kabelius naudokite tik su ekranu. Šalies nepatvirtinti pakeitimai ar pakeitimai, dėl kurių privaloma laikytis reikalavimų, galėtų panaikinti naudotojo įgaliojimą eksploatuoti šią įrangą.

DĖMESIO: Kad būtų laikomasi poveikio reikalavimų, antena ir siųstuvas pulte turi būti ne mažiau kaip 8 viduje. (20 cm) nuo visų asmenų ir neturi būti arti jokios kitos antenos ar siųstuvo arba prie jų prijungtas.

Pastaba: Konsolėje yra FCC ID: OMC453085 (Compal) arba OMC453584V (CVTE).

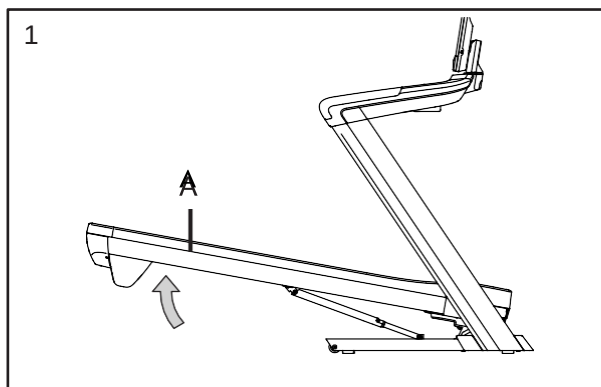
KAIP SULANKSTYTI IR PERKELTI BĖGIMO TAKELĮ

KAIP SULANKSTYTI BĖGIMO TAKELĮ

Kad nepažeistumėte bėgimo takelio, prieš traukdami bėgimo takelį, pareguliuokite nuolydį iki 0%. Tada nuimkite raktą ir atjunkite maitinimo laidą. **MAIŠELIS:** Jūs turite sugebėti saugiai pakelti 45 lbs. (20 kg) pakelti, sumažinti, arba perkelti bėgimo takelis.

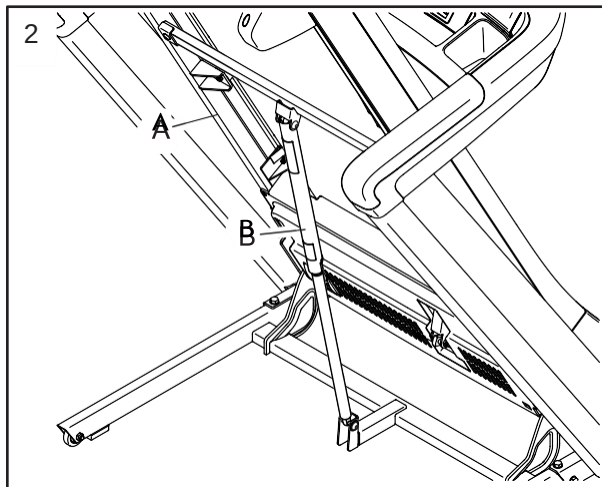
1. Tvirtai laikykite metalinį rėmą (A) vietoje

parodyta rodykle žemiau. **MAIŠELIS:** Nelaikykite rėmo už plastikinių pėdų. Sulenkite kojas ir laikykite nugarą tiesiai.



2. Pakelkite rėmą (A) iki užrakto užrakto

laikymo vietoje. **MAIŠELIS:** Įsitikinkite, kad saugykla užsirakina.



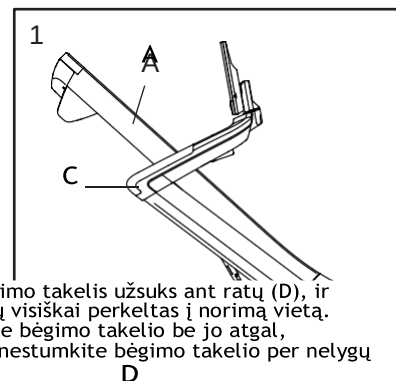
Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą, padėkite kilimėlį po bėgimo takeliu. Laikykite bėgimo takelį iš tiesioginių saulės spindulių. Nepalikite bėgimo takelio laikymo vietoje aukštesnėje kaip 85 ° F (30 ° C) temperatūroje.

KAIP PERKELTI BĖGIMO TAKELĮ

Prieš perkeliant bėgimo takelį, sulenkti jį, kaip aprašyta kairėje. **MAIŠELIS:** Įsitikinkite, kad užraktas yra užrakintas. Perkeliant bėgimo takelį reikia dviejų žmonių. Imkitės visų būtinų priemonių, kad nepakenktų grindims.

1. Laikykite

rėmas (A) ir vienas iš turėklų (C) ir viena pėda dedama prie rato (D).



2. Atsitraukti

turėklas (C), kol bėgimo takelis užsuks ant ratų (D), ir rūpintis, kad jis būtų visiškai perkeltas į norimą vietą. **MAIŠELIS:** Nejudinkite bėgimo takelio be jo atgal, netraukkite rėmo ir nestumkite bėgimo takelio per nelygų paviršių.

3. Viena pėda dedama prie rato (D) ir atsargiai nuleisti bėgimo takelį.

1. Stumkite viršutinę

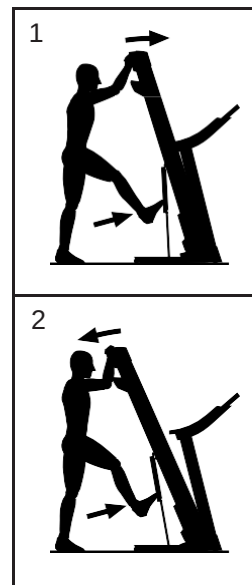
rėmas į priekį, ir švelniai paspauskite viršutinę dalį saugojimo skląstis su savo koja tuo pačiu metu.

2. Nors paspaudžiant saugojimo

skląstis su savo koja, patraukite viršutinę rėmo galą link savęs.

3. Atsitraukite ir leiskite

rėmas nusileidžia į grindis.



PRIEŽIŪRA IR GEDIMŲ ŠALINIMAS

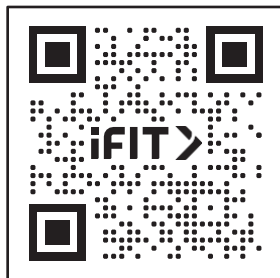
TECHNINĖ PRIEŽIŪRA

Reguliari priežiūra yra svarbi optimaliam kiekvieno formanso naudojimui ir susidėvimui sumažinti. Kiekvieną kartą, kai naudojamas bėgimo takelis, apžiūrėkite ir tinkamai priverkskite visas dalis. Susidėvėjusios dalys nedelsiant pakeičiamos. Naudokite tik gamintojo pateiktas dalis.

Reguliariai valykite bėgimo takelį ir laikykite vaikščiojantį diržą švarų ir sausą. Pirma, paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį ir atjunkite maitinimo laidą. Valykite exte rior dalis bėgimo takelio su drėgna audinio ir nedidelis kiekis švelnus muilas. DĖMESIO: Nepurškite skysčių tiesiai į bėgimo takelį. Siekiant išvengti žalos konsolės, laikyti skysčius toliau nuo konsolės. Tada kruopščiai išdžiovinkite bėgimo takelį minkštu rankšluosčiu.

GEDIMŲ ŠALINIMAS

Daug problemų galima išspręsti paprastais šio skyriaus veiksmams. Rasti simptomus, kad taikoma, ir atlikite nurodytus veiksmus. Jei reikia papildomos pagalbos, eikite į my.iFIT.com, nuskaityti QR kodą dešinėje, arba skambinkite 1-833- 680- iFIT (1-833- 680- 4348).

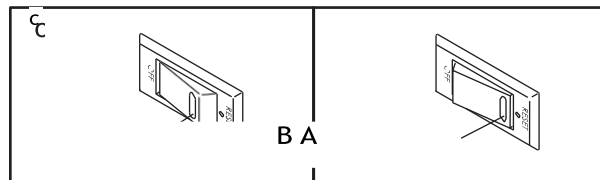


SYMPTOM: Galia neįsijungia

- Įsitikinkite, kad maitinimo laidas yra prijungtas prie viršįtampių slopintuvų, ir kad viršįtampių slopintuvas yra prijungtas į tinkamai įžemintas išleidimo (žr. p. 16). Naudokite tik viršįtampių slopintuvą, kuris atitinka visas 16 puslapyje aprašytas specifikacijas. DĖMESIO: Jei bėgimo takelis yra prijungtas prie AFCI- įrengtas lizdas ir jūsų grandinės pertraukiklis kelionės pakartotinai, kai bėgimo takelis yra naudojamas, žr. TROUBLESHOOTING aukščiau pirkti lanko filtras.
- Po elektros laidas buvo prijungtas, kad tikras, kad raktas yra įtrauktas į konsolę.

c. Patikrinkite maitinimo jungiklį, esantį bėgimo takelyje

rėmas netoli elektros laido. Jei perjungiklis išsikiša kaip parodyta (A), jungiklis užstrigo. Norėdami iš naujo įjungti maitinimo jungiklį, palaukite penkias minutes ir atgal paspauskite jungiklį (B).



SYMPTOM: Galia išsijungia naudojimo metu

- Patikrinkite elektros jungiklį (žr. c brėžinį). Jei jungiklis nutrūko, palaukite penkias minutes ir tada paspauskite mygtuką atgal.
- Įsitikinkite, kad elektros laidas prijungtas. Jei maitinimo laidas yra prijungtas, atjunkite jį, laukti penkias minutes, ir tada prijungti jį atgal.
- Pašalinti raktą iš konsolės, ir tada įkišk.
- Jei bėgimo takelis vis dar nebus paleisti, prašome pamatyti TROUBLESHOOTING kairėje pagalbos.

SYMPTOM: Bėgimo takelio nuolydis nekinta teisingai

- Norėdami kalibruoti nuolydį, žr. 24 psl. 7 žingsnį. sistemos

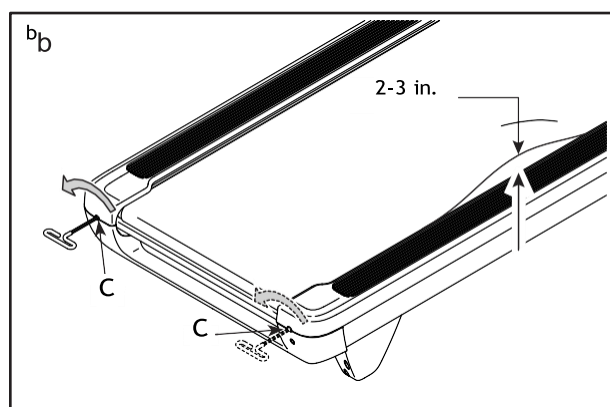
SYMPTOM: Bėgių takeliai prie belaidžio tinklo neprisijungs

- Įsitikinkite, kad belaidis konsolės nustatymai yra teisingi (žr. 24 p.).
- Įsitikinkite, kad belaidžio tinklo nustatymai darbas yra teisingas.
- Jei vis dar turite klausimų, eikite į my.iFIT.com.

SYMPTOM: Vaikščiojantis diržas lėtėja

a. Naudokite tik viršįtampių slopintuvus, kuris atitinka visus 16 puslapyje aprašytos specifikacijos.

b. Jei vaikstantis diržas yra perlenktas, bėgimo takelis per formance gali sumažėti ir vaikščioti diržas gali būti pažeistas. Pašalinti raktą ir UNPLUG POWER CORD. Naudojant hex klavišą, pasukite abu idler ritininiai varžtai (C) prieš laikrodžio rodyklę, 1 / 4 posūkio. Kai vaikstantis diržas yra tinkamai priverstas, turėtumėte galėti pakelti kiekvieną ėjimo diržo kraštą nuo 2 iki 3. (5-7 cm) nuo pėsčiųjų platforma. Būkite atsargūs, kad vaikščiojimo diržas būtų centre. Tada, prijunkite elektros laidą, įdėkite raktą, ir vaikščioti ant bėgimo takelio kelias minutes. Kartokite, kol vaikščiojimo diržas bus tinkamai priverstas.



c. Jūsų bėgimo takelis yra pėsčiųjų diržas padengtas

aukštos kokybės tepalas. DĖMESIO: Niekada netepkite silikono purškalo ar kitų medžiagų ant ėjimo diržo ar vaikstančios platformos, nebent tai padaryti nurodė įgaliotos tarnybos atstovas. Tokios medžiagos gali sukelti pernelyg didelį susidėvėjimą. Jei įtariate, kad vaikstančiam diržui reikia daugiau tepalų, žr. TROUBLESHOOTING 28 puslapyje.

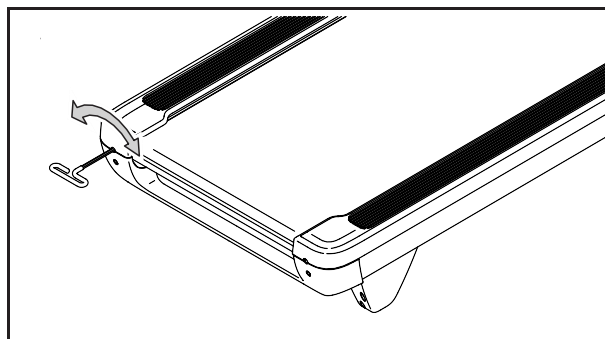
d. Jei vaikščiojant diržas vis dar lėtėja,

Daugiau informacijos apie pagalbą žr. TROUBLESHOOTING 28 puslapyje.

SYMPTOM: Vaikstantis diržas yra už centro

a. Pirma, pašalinti raktą ir UNPLUG POWER

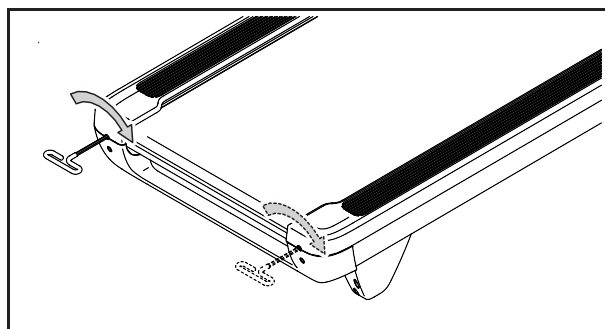
CORD. Jei vaikščiojimo diržas pasislinkė į kairę, naudokite šešiakampį klavišą, kad pasuktumėte kairiojo stabdiklio varžtą pagal laikrodžio rodyklę 1 / 2 posūkio; jei vaikščiojimo diržas pasislinkė į dešinę, prieš laikrodžio rodyklę 1 / 2 apsisukę pasukite kairiojo stabdiklio ritininį varžtą. Būkite atsargūs, kad neperverstumėte vaikščiojimo diržo. Tada, prijungti energijos laidas, įterpti raktą, ir vaikščioti ant protektoriaus malūnas kelias minutes. Pakartokite, kol bus sukoncentruotas ėjimo diržas.



SYMPTOM: Vaikščiojantis diržas slysta

a. Pirma, pašalinti raktą ir UNPLUG POWER

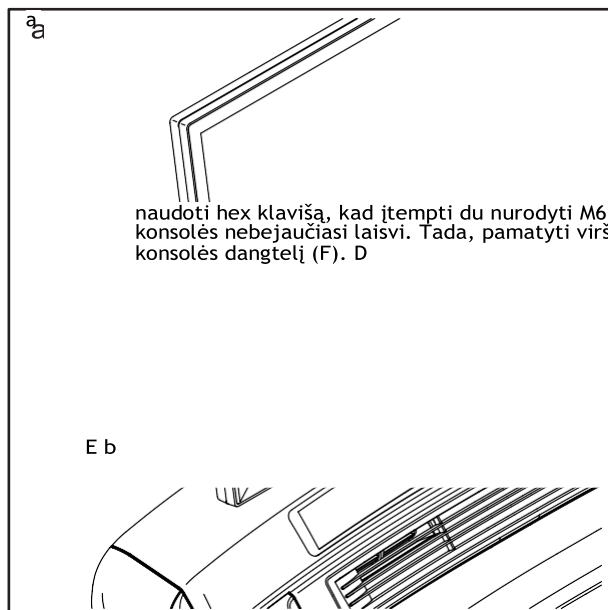
CORD. Naudojant hex klavišą, pasukite abu idler ritininiai varžtai pagal laikrodžio rodyklę, 1 / 4 posūkio. Kai vaikstantis diržas yra teisingai priverstas, turėtumėte galėti pakelti kiekvieną vaikščiojancio diržo kraštą nuo 2 iki 3. (5-7 cm) nuo pėsčiųjų platforma. Būkite atsargūs, kad vaikščiojimo diržas būtų centre. Tada, prijunkite elektros laidą, įdėkite raktą, ir vaikščioti ant bėgimo takelio kelias minutes. Pakartokite, kol pėsčiųjų diržas bus tvirtai priverstas.



SYMPTOM: Iš konsolės ekranai neveikia tinkamai

a. Jei konsolė tinkamai neatsistato, arba

jei konsolė užšaldo ir nereaguoja, iš naujo nustatykite konsolę į gamyklos numatytuosius nustatymus. **DĖMESIO:** Tai ištrins visus pasirinktinius nustatymus, kuriuos atlikote konsolėje. Norint atkurti konsolę, reikia dviejų žmonių. Pirma, paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį. Tada kairėje konsolės pusėje raskite nurodytą mažą angą (D). Naudojant sulenktą popierinį spaustuką (E), paspauskite ir palaikykite mažą mygtuką atidarymo viduje ir antrą kartą paspauskite įjungimo / atstato įjungimo jungiklį. Laikykite mygtuką atidarymo viduje tol, kol konsolė įsijungia. Kai bus atlikta atkūrimo operacija, konsolė išsijungs ir vėl įsijungs. Jei ne, nujunkite bėgimo takelį ir įjunkite vėl. Kai konsolė įsijungia, patikrinkite firmware atnaujinimus (žr. Pastaba: Gali užtrukti, kol konsolė bus paruošta naudojimui).

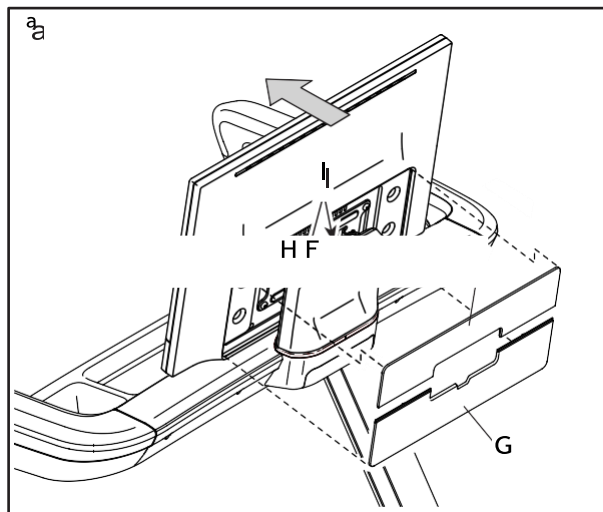


naudoti hex klavišą, kad įtempti du nurodyti M6 x 15mm varžtai (I) nedidelis kiekis, kol į viršų ir žemyn judėjimas konsolės nebejaučiasi laisvi. Tada, pamatyti viršutinį brėžinį ir atkurti apatinį konsolės dangtelį (G) ir tada viršutinį konsolės dangtelį (F). D

SYMPTOM: Konsolė neveikia, kai pakreipiama aukštyn ir žemyn

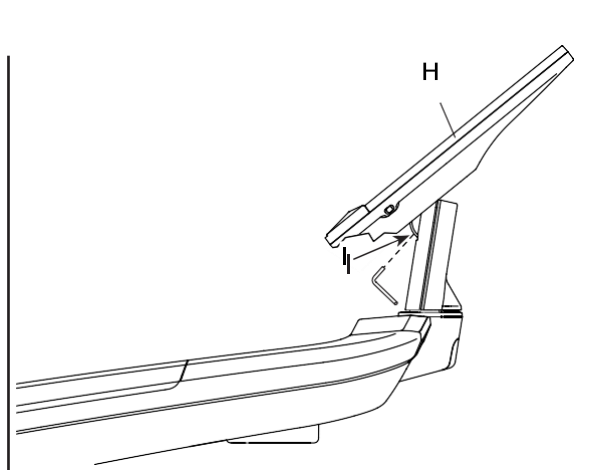
a. Naudojant standartinį atsuktuvą, atsargiai

viršutinis konsolės dangtis (F) ir apatinis konsolės dangtis (G) nuo konsolės (H). Būkite atsargūs, kad nepažeistumėte šių dalių.



Toliau, pakreipti konsolės viršų (H) rodyklės parodyta kryptimi, ir naudokite vieną iš ištrauktų hex klavišus sugriežtinti du nurodytus M6 x 15mm varžtai (I) nedidelis kiekis.

b. konsolę (H) pakreipkite į nurodytą padėtį ir



TRENIRUOČIŲ REKOMENDACIJOS

ĮSPĖJIMAS: Prieš pradėdami šį ar bet pratybų programą, pasitarkite su fizij 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.

EKSPERTŲ STIPRINIMAS

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus ar stiprinti savo širdies ir kraujagyslių sistemą, mankštinimasis tinkamu intensyvumu yra raktas siekiant rezultatų. Galite naudoti savo širdies ritmą kaip vadovą rasti tinkamą intensyvumo lygį. Žemiau diagramoje parodyta rekomenduojama širdies susitraukimų dažnis riebalų deginimas ir aerobinių pratimų.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Norėdami rasti tinkamą intensyvumo lygį, rasti savo amžių diagramos apačioje (amžius suapvalintas iki artimiausio dešimtys metų). Trys virš jūsų amžiaus išvardyti skaičiai apibūdina savo "treniruočių zoną". Mažiausias skaičius yra širdies ritmas riebalų deginimui, vidurinis skaičius yra širdies susitraukimų dažnis maksimaliam riebalų deginimui, o didžiausias skaičius yra širdies ritmas aerobiniams pratimams.

Deginant riebalus - Norėdami efektyviai deginti riebalus, turite padidinti 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 energijos. Jei jūsų tikslas yra sudeginti riebalus, koreguoti savo eglės cizės intensyvumą, kol jūsų širdies susitraukimų dažnis yra arti žemiausio skaičiaus savo mokymo zonoje. Maksimalus riebalų deginimas, mankštintis su savo širdies ritmas netoli viduriniojo skaičiaus savo mokymo zonoje.

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

KAIP MATUOTI ŠIRDIES RITMĄ

Kad matuotumėte širdies susitraukimų dažnį, mankštinkitės 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 širdies ritmą. Pavyzdžiui, jei šešiasdešimties sekundžių širdies susitraukimų skaičius yra 14, širdies susitraukimų dažnis yra 140 tvinksnų per minutę.

TRENIRUOČIŲ GAIRĖS

Šildymas - Pradėkite 5-10 minučių ruožas ir šviesos pratimai. Šilumos padidina jūsų kūno temperatūrą, širdies susitraukimų dažnį, ir apyvartą rengiantis mankštai.

Treniruočių zona Pratimai 20 į 30 min su savo širdies ritmą savo mokymo zonoje. (Per pirmąsias kelias savo pratybų programos savaites, nelaikykite savo širdies ritmą savo mokymo zonoje ilgiau nei 20 minučių.) Kvėpuokite reguliariai ir giliai, kaip jūs mankštinatės; Niekada nesulaikyk kvėpavimo.

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.

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

1. Toe Touch Stretch

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.

Įtempiai: Hamstrylai, kelio atgal ir atgal.

2. Hamstring Stretch

Sėdėti su viena koja pailgėjo. Atneškite priešingos kojos 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.

Įtempiai: Hamstryrai, apatinė nugarą 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 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. Įtempiai: Veršeliai, asilų sausgyslės ir kulkšnis.

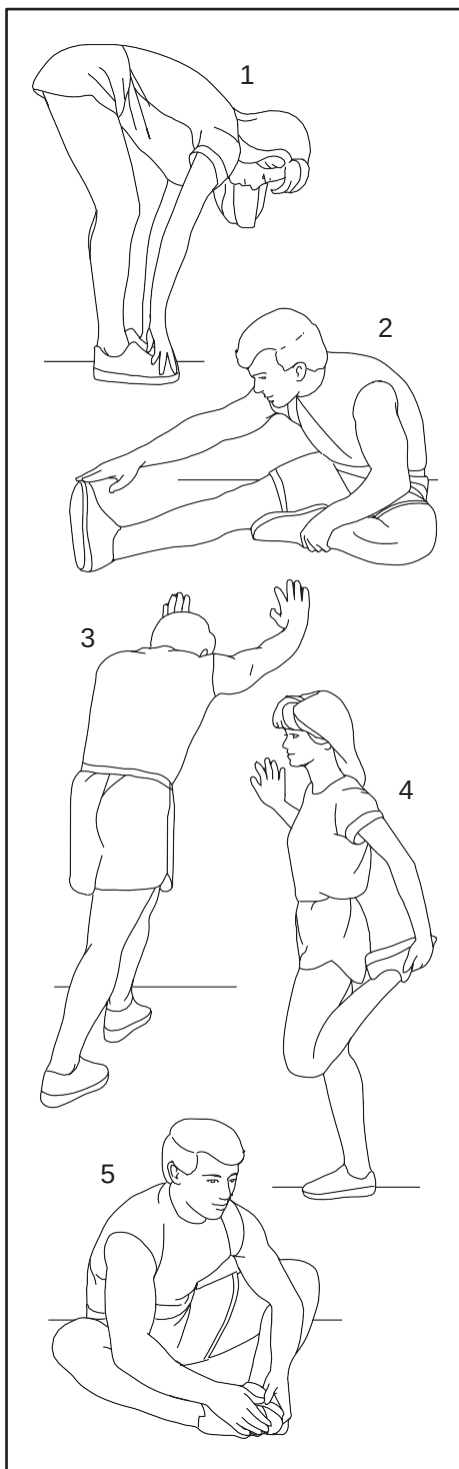
4. Quadriceps Stretch

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

Įtempiai: Quadriceps ir šlaunikaulio raumenys.



Rakto Nr. Kiekis Aprašymas Rakto Nr. Kiekis Aprašymas

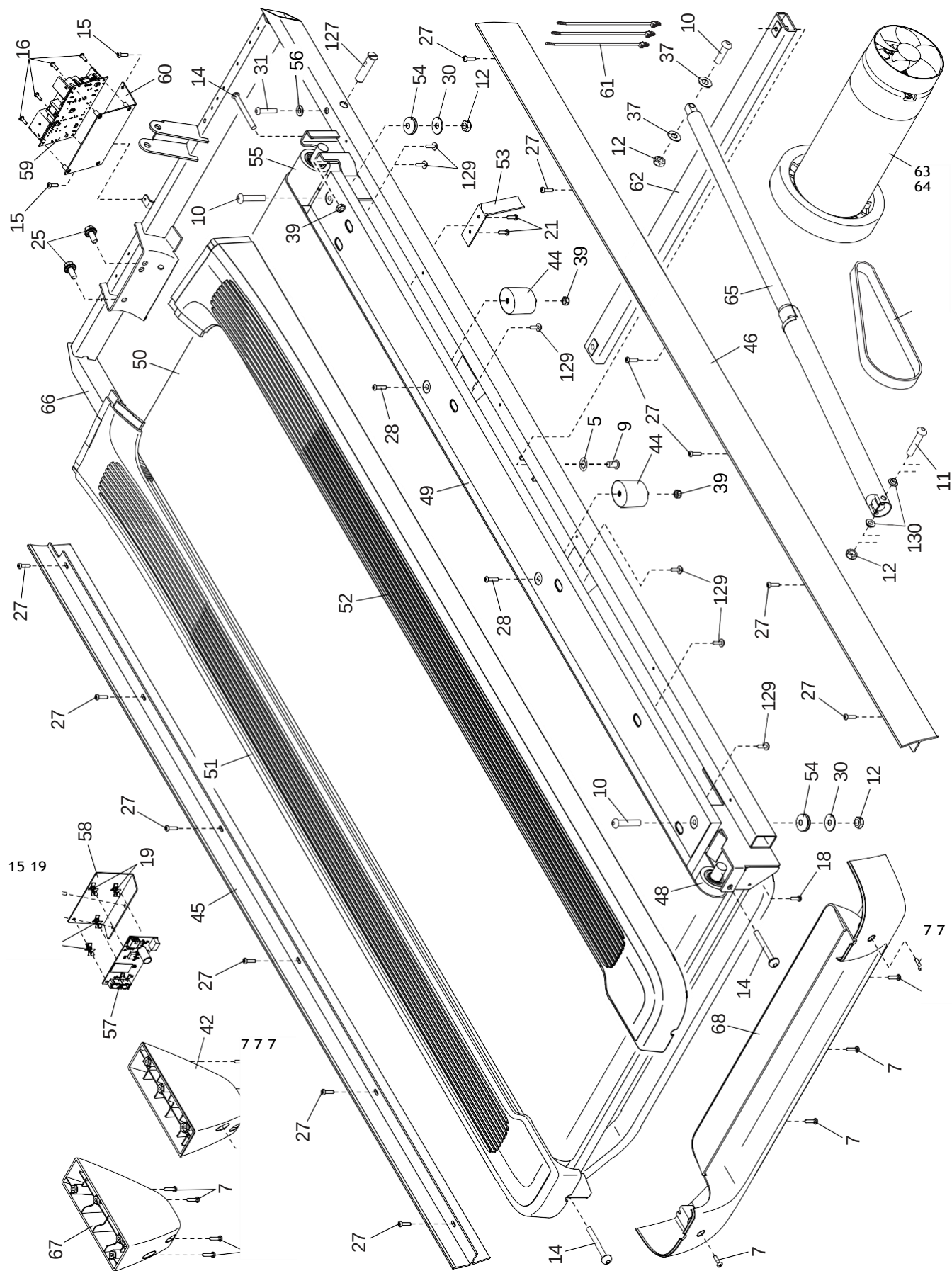
"Scomr 2 5 / 4" Scomr 3 5 M4 x 10mm Scomr 3 1
Ground Scomr 4 2 M4 x 16mm Scomr 5 2 / 5 / 16 "Star
poveržlė 6 5 / 16" x 3 / 4 "Scomr 7 # 8 x 3 / 4" Scomr
8 / 4 "Scomr 8 / 4" Scomr 1 9 2 / 4 x 2 "Scomr 4 / 4 x
3" Scomr 4 / 4 x 3 "Scomr 4 / 4 x 3" Scomr 4 / 4 x 4 x 3
"Scomr 4 / 4 x 4 x 3" Scomr 4 / 4 x 3 "Scomr 4 / 4 / 4 x
4" Scomr 4 / 4 / 4 "Scomr 3" Scomr 4 / 4 / 4 / 4 / 4
"Scomr 4" Scomr 4 "Shors 4" Shors 4 / 4 / 4 / 4 / 4
"Shors 4 / 4 / 4" Shors 4 "Shors 4" Shors 4 "Shors 4"
Shors 4

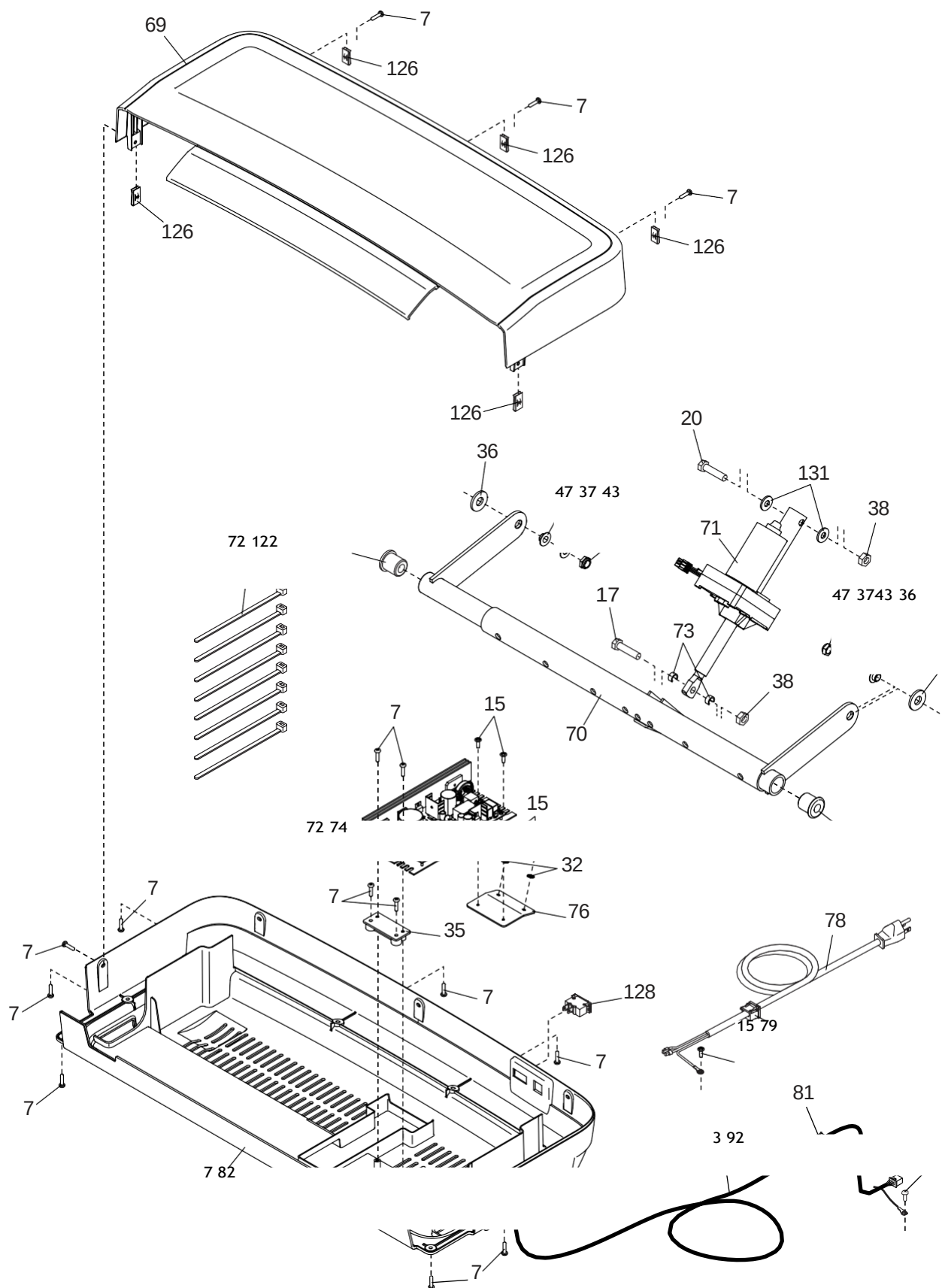
51 1 Kairiojo Pėdų bėgis 52 1 Kairiojo Pėdų bėgiai 62
1 Latch Crossbar 63 1 Vairuotojas 64 1 Motor Belt 65
1 Guminis kilimėlis 55 1 Vairuotojas Roller 56 2 9 / 32
"Plastikinis korpusas 57 1 Motor Hood 70 1 Incline
Frame 71 1 Incline Motor 72 2 Frame Spacer 73 1
Incline Motor Spacer 74 1 Kontroleris 75 1 Sukimosi
ašis 76 1 Kontrolinis variklis 77 8 Ventilatorius 78 1
Korpusas 79 1 Korpusas 80 1 Galingas galingumas 69
1 Galingumas 79 1 Galingumas 80 1 Galingasis
karkasas 71 1 Žemutinis 80 1 Žemutinis 90 1
Žemutinis 75 1 Rankinis 75 1 Žemutinis 90 1
Žemutinis 90 1 Rankinis 75 1

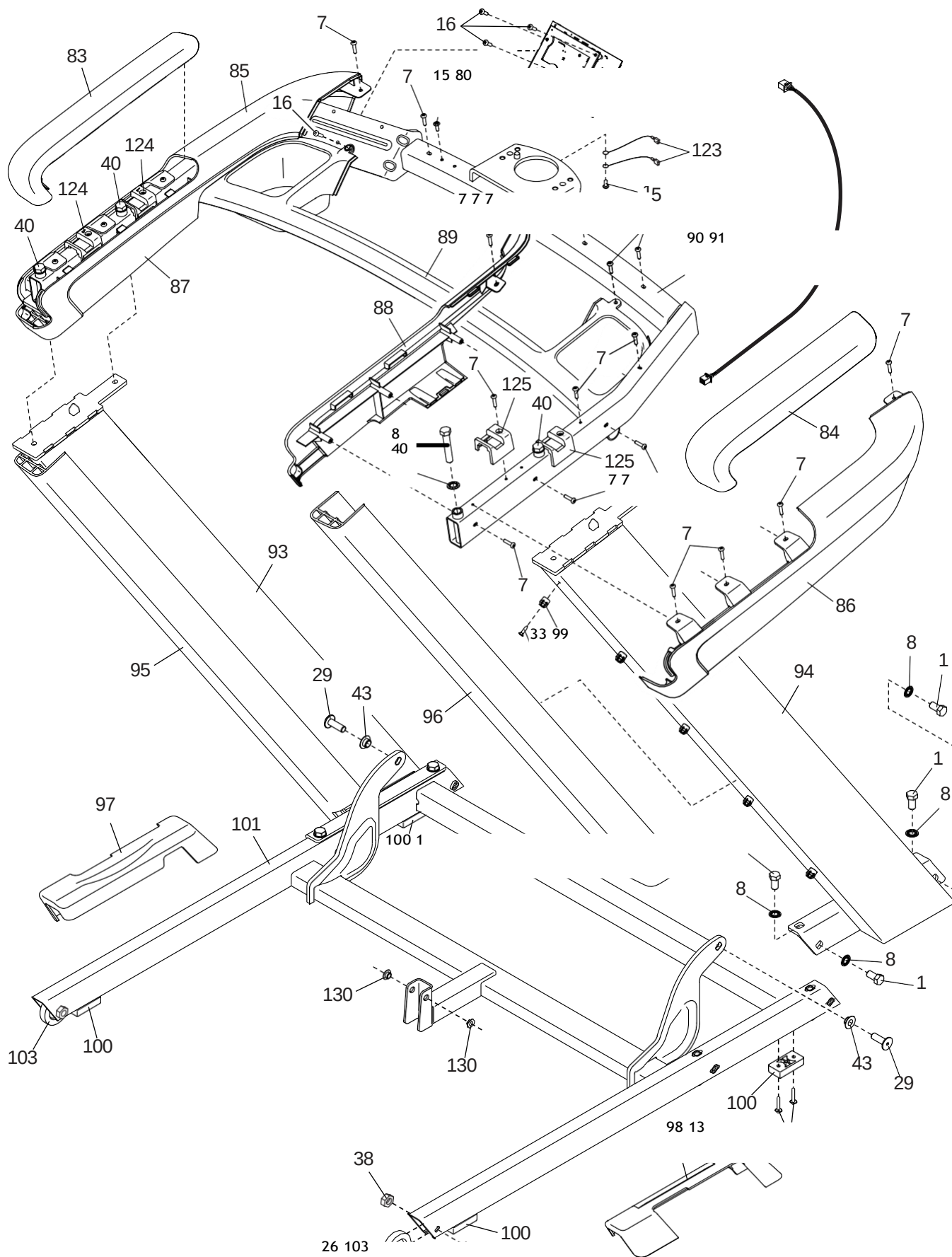
101 1 Bazė 102 1 Didelis atraminis laikiklis 103
2 Ratas 104 1 Viršutinis ekranas Viršelis 105 1
Žemesnis ekrano viršelis 106 1 Ekranas 107 1
Ekranas Atgalinė plokštė 108 1 Mažas tvirtinimo
laikiklis 109 1 Stūmoklis 110 1 Stūmoklio
antgalis 111 1 Stūmoklis 112 2 Ventilatorius
113 1 Metalinis tarpiklis 114 1 Plastikinis
tarpiklis 115 1 Kairiojo laikiklio viršelis 116 1
Dešiniojo laikiklio viršelis 117 1 Sukimosi ašis
laikiklis

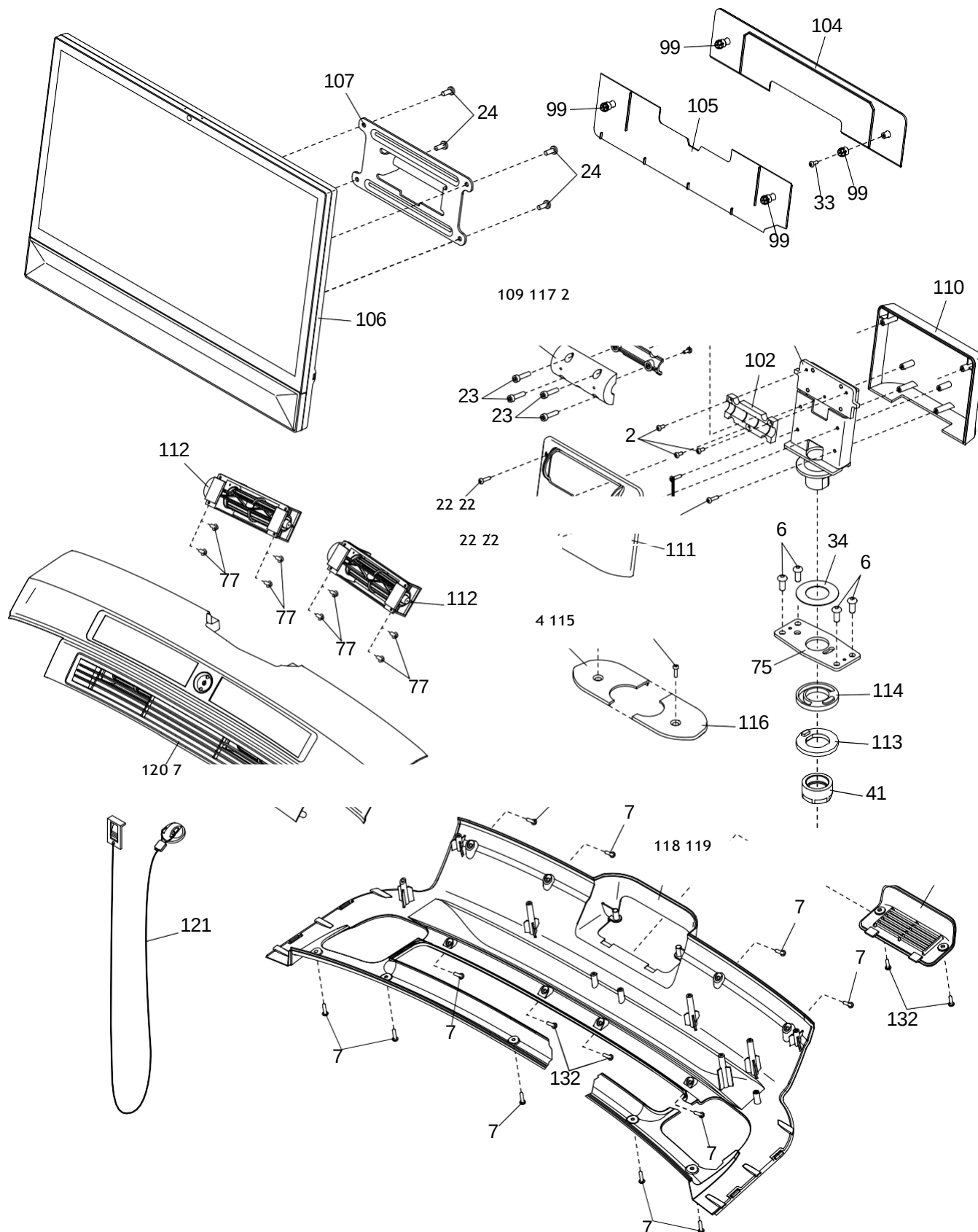
118 1 Prieigos viršelis 119 1 Valdymo bazė 120 1 Pirminė
kontrolė 121 1 Raktas / Clip 122 8 Laidai Tie 123 2 Rodyti
žemės vielos 124 2 Kairiojo rankinio bėgio viršelio
reketas 125 2 Dešinysis rankinio bėgio viršelis Bracket
126 5 Clip 127 2 1 / 2 "Prisegti 128 1 Power Switch 129
12 # 8 x 5 / 8" poveržlė Head Shorn 130 4 5 / 16 "Slast
131 2 3 / 8" Plastikinis maišytuvas 132 4 # 8 x 5 / 8
"Smaster * 1 Asamblėja / reguliavimo įrankių rinkinys * -
Vartotojo vadovas

Pastaba: 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 (-ųjų) dalies (-ių) pagrindinis numeris ir aprašymas (žr. DALIES SĄRAŠĄ ir IŠVARDYTĄ SRAUTĄ) prie šio vadovo pabaigos)

GARANTIJA

iFIT Inc. (iFIT) garantuoja, kad šis produktas turi būti be kokybės ir medžiagos defektų, normaliomis naudojimo ir paslaugų sąlygomis. Disko variklis yra pagrįstas originalaus pirkėjo (klientas) gyvenimą. Rėmas yra pagrįstas dešimt (10) metų nuo tos dienos, kai vartojate šį preparatą. Dalys būtinos 2 (2) metus. Tablečių ir darbo reikia vieną (1) metų.

Ši garantija galioja tik originaliam pirkėjui (klientui) ir nėra perduodama. iFIT įsipareigojimas pagal šią garantiją apsiriboja produkto taisymu arba pakeitimu, savo nuožiūra, per vieną iš jo įgaliotų paslaugų teikėjų. Visi remonto darbai, kuriems prašoma garantijos, turi būti iš anksto patvirtinti iFIT. Jei atsarginės dalys yra vežamos, o produktas yra pagal garantiją, klientas bus atsakingas už minimalų aptarnavimo mokestį. Už paslaugas namuose klientas gali būti atsakingas už minimalų kelionės mokestį. Ši garantija netaikoma krovinii žalai produktui. Ši garantija bus automatiškai panaikinta šiomis sąlygomis: (1) jeigu produktas naudojamas kaip parduotuvės ekranų modelis, (2) jeigu produktas perkamas arba vežamas už JAV ribų, (3) jei nesilaikoma bet kurio šiame vadove pateikto nurodymo ar įspėjimo, (4) jei produktas yra piktnaudžiaujamas arba netinkamai arba neįprastai naudojamas, (5) jei produktas pakeičiamas taip, kad pakeistų jo funkcionalumą ar gebėjimą be rašytinio iFIT leidimo, arba (6) jei produktas naudojamas komerciniais ar nuomos tikslais. Jokios kitos garantijos, išskyrus tą, kuri konkrečiai nurodyta pirmiau, leidžiama iFIT.

iFIT neatsako už šiuos nuostolius: 1) netiesioginė, speciali arba susijusi žala, atsirandanti dėl produkto naudojimo ar naudojimo arba susijusi su juo; (2) žala, susijusi su bet kokiais ekonominiais nuostoliais, turto praradimu, pajamų ar pelno praradimu, naudojimosi ar naudojimo praradimu arba išvežimo ar įrengimo išlaidomis; arba (3) kiti bet kokios rūšies susiję nuostoliai. Kai kurios valstybės neleidžia atimesti ar apriboti atsiktinio ar pasekminio žalos atlyginimo. Todėl minėtas apribojimas negali būti taikomas klientui.

Šiuo atveju pratęsta garantija yra vietoje bet kokių ir visų kitų garantijų, o bet kokios numanomos prekybos ar tinkamumo konkrečiam tikslui garantijos savo apimtimi ir trukme apsiriboja šiame dokumente nustatytomis sąlygomis. Kai kurios valstybės neleidžia apribojimus, kiek laiko numanoma garantija trunka. Todėl minėtas apribojimas negali būti taikomas klientui. Ši garantija suteikia konkrečias teises; klientas gali turėti kitų teisių, kurios įvairiose valstybėse skiriasi.

Dėl garantijos paslaugos, eikite į my.iFIT.com. Prašome būti pasiruošę pateikti gaminio modelio numerį ir serijos numerį (žr. šio vadovo priekinį viršelį).

iFIT Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321- 9813