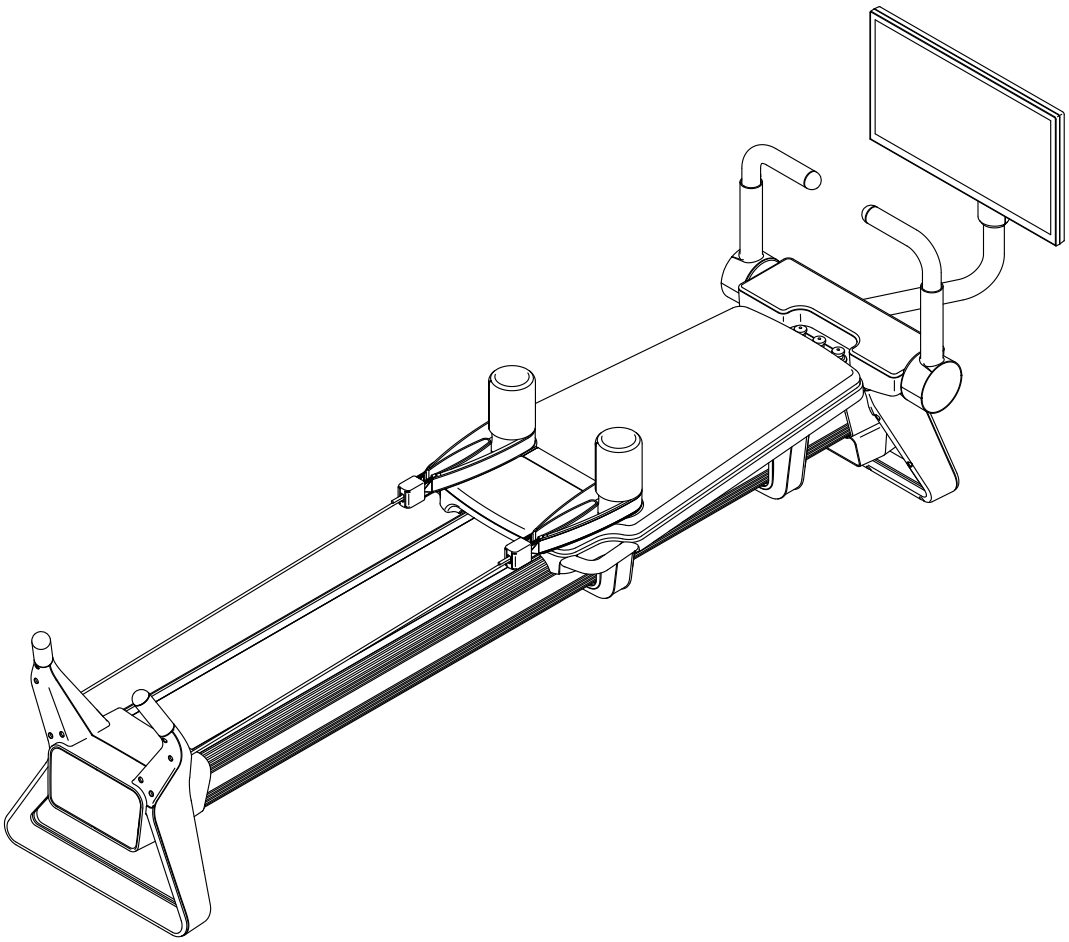
NordicTrack Ultra1 Reformer



NAUDOTOJO VADOVAS

NordicTrack Ultra1 Reformer

TURINYS

KLIENTŲ APTARNAVIMAS 3
PRIEŠ PRADEDANT 4
SVARBIOS SAUGOS PRIEMONĖS 5
ĮSPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETOS 7
TRENIRUOKLIO PARUOŠIMAS 8
TRENIRUOKLIO REGULIAVIMAS 10
KAIP NAUDOTIS KONSOLE 11
FCC INFORMACIJA 14
PRIEŽIŪRA IR GEDIMŲ ŠALINIMAS 15
TRENIRUOČIŲ REKOMENDACIJOS 17
DETALIŲ SĄRAŠAS 18
IŠSKAIDYTASIS BRĖŽINYS 20
ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS Galinis viršelis
RIBOTOJI GARANTIJA Galinis viršelis

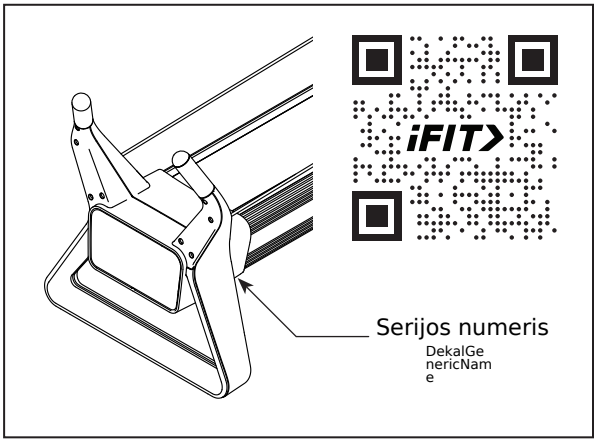
NORDICTRACK ir IFIT yra registruoti iFIT Inc prekių ženklai. "Bluetooth ®" žodinis prekių ženklas ir logotipai yra įregistruoti "Bluetooth SIG, Inc". ir yra naudojami pagal licenciją. "Wi- Fi" yra registruotas "Wi- Fi Alliance" prekių ženklas. WPA ir WPA2 yra "Wi- Fi Alliance" prekių ženklai.

KLIENTŲ APTARNAVIMAS

Dėkojame, kad pasirinkote išplėstinį NordicTrack ® Ultra 1 Pilates aparatą. Jei jums reikia paslaugos bet kuriuo metu, eikite į my.iFIT.com arba nuskaitykite QR kodą dešinėje.

Prieš kreipdamiesi į mus, atkreipkite dėmesį į savo Pilates mašinos modelio numerį ir serijos numerį. Modelio numeris yra NTPL99926- 1.0. Serijos numerį galima rasti po Pilates mašinos gale dekale. Su antrojo asmens pagalba, atsargiai pabraukkite Pilates aparatą ir suraskite dekalą. Įrašykite serijos numerį žemiau esančioje erdvėje:

_____.



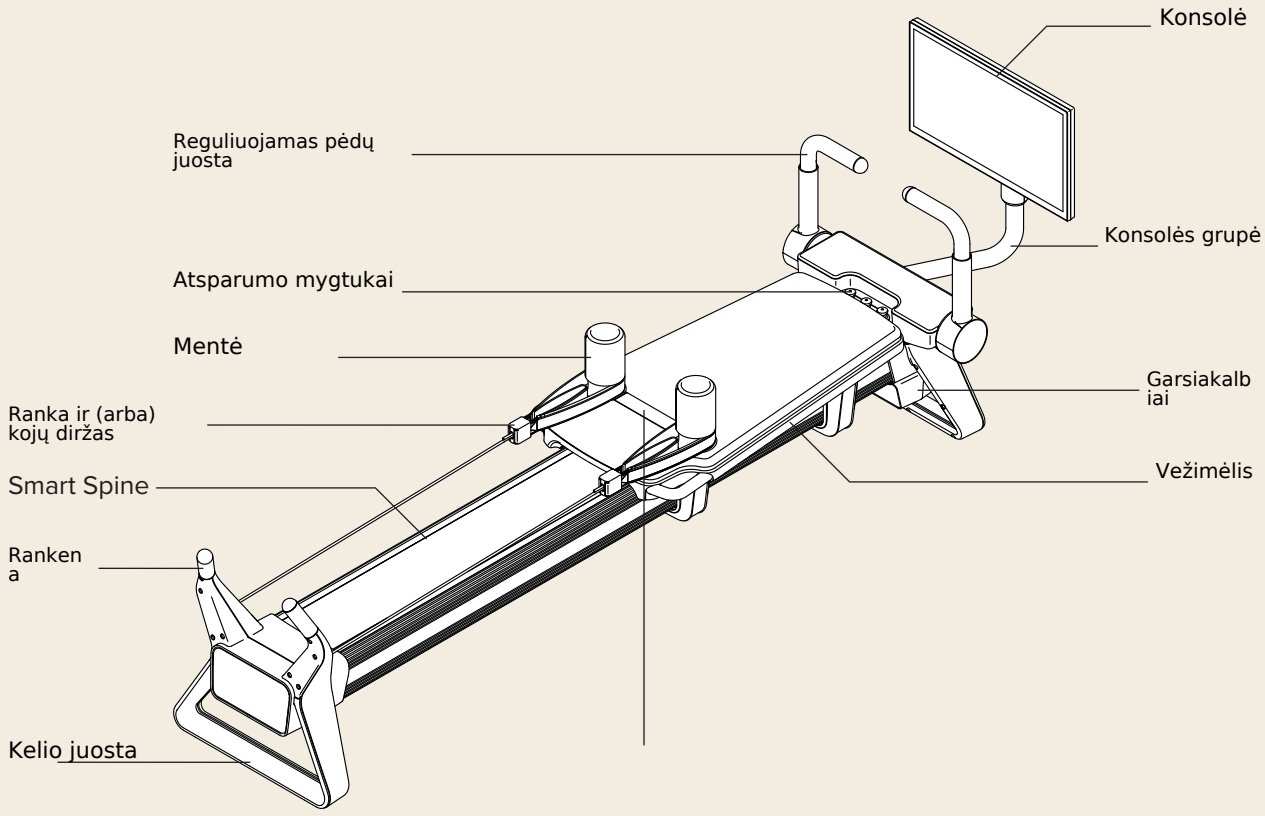
ATSARGIAI

Prieš pradėdami naudoti šią įrangą, perskaitykite visas atsargumo priemones ir nurodymus šioje instrukcijoje.

PRIEŠ PRADEDANT

Per pastaruosius 50 metų, NordicTrack ne kartą pasirodė esąs pirmaujanti innovator į fitneso industrijos. Norėdami švęsti šį neįtikėtiną paveldą, mes wel ateiti jums į naują erą fitneso su NordicTrack Ultra 1 Pilates mašina. Universalus Ultra 1 Pilates mašina yra skirta remti platų pratimų, kad stiprinti kūną, gerinti lankstumą, didinti galimybes dirbti ir skatinti bendrą fizinę savijautą.

Jei perskaitę šį vadovą turite klausimų, žiūrėkite 3 p.



Ilgis: 109,6 m. (278,3 cm)

SVARBIOS SAUGOS PRIEMONĖS

ĮSPĖJIMAS. Kad sumažintumėte sunkių sužalojimų riziką, prieš naudodami treniruoklį perskaitykite visas šio vadovo saugos priemones, instrukcijas ir įspėjimus ant treniruoklio. „IFIT“ neatsako už sužalojimus ar turto žalą, patirtą naudojant šį gaminį.

1. Savininkas privalo pasirūpinti, kad visi naudotojai būtų supažindinti su įspėjimais ir saugos priemonėmis.

2. Jaunesniems nei 16 metų vaikams ir augintiniams neleiskite artintis prie treniruoklio.

3. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų žmonėms ir turintiems sveikatos sutrikimų, pvz., širdies ligų, senų ar nesenų traumų arba sąnarių skausmų.

4. Jei esate nėščia, prieš pradėdama ar tęsdama treniruočių programą pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu. Treniruokliu naudokitės tik jam leidus.

5. Ribotų fizinių, jutiminių ar protinių gebėjimų asmenys ir asmenys, kuriems trūksta patirties ar žinių, gali naudotis treniruokliu tik prižiūrimi arba instruktuoti už jų saugumą atsakingo asmens.

6. Treniruokliu naudokitės tik taip, kaip aprašyta šiame vadove.

7. Treniruoklis skirtas naudoti tik namuose. Nenaudokite jo komerciniais tikslais, nuomai ar įstaigose.

8. Treniruoklį laikykite patalpoje, saugokite nuo drėgmės ir dulkių. Nelaikykite jo garaže, dengtoje terasoje ar prie vandens.

9. Treniruoklį statykite ant lygaus paviršiaus ir iš visų pusių palikite bent 48 cm laisvos vietos. Grindims arba kilimui apsaugoti po treniruokliu patieskite kilimėlį.

10. Didžiausias leistinas naudotojo svoris: 136 kg (300 lbs).

11. Vienu metu treniruokliu gali naudotis tik vienas žmogus.

12. Vilkėkite tinkamą sportinę aprangą. Nedėvėkite laisvų drabužių, kurie gali įstrigti. Vyrams ir moterims rekomenduojama prilaikanti sportinė apranga.

13. Saugokite, kad plaukai ir drabužiai nepatektų į judančias dalis.

14. Maitinimo adapterį visada pirmiausia prijunkite prie treniruoklio, tik tada prie elektros lizdo. Laidą laikykite atokiau nuo praėjimų ir įkaitusių paviršių.

15. Prieš užlipdami ant vežimėlio visada užkabinkite bent dvi spyruokles (žr. 10 p.). Netikėtai pajudėjęs vežimėlis gali sunkiai arba mirtinai sužaloti.

16. Atlikdami pratimus, kuriems tenka visas kūno svoris, laikykitės už abiejų rankenų arba abiejų pėdų atramų. Niekada neperkelkite viso svorio ant vienos rankenos ar vienos pėdų atramos.

17. Prieš valydami treniruoklį atjunkite maitinimo adapterį.

18. Treniruoklis didelis ir sunkus, todėl jį turi perkelti pakankamai žmonių, galinčių jį saugiai pakelti ir nešti. Nekelkite jo per nelygų paviršių.

19. Nekiškite jokių daiktų į treniruoklio angas.

20. Reguliariai patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas dalis. Susidėvėjusias dalis nedelsdami pakeiskite. Naudokite tik gamintojo tiekiamas dalis.

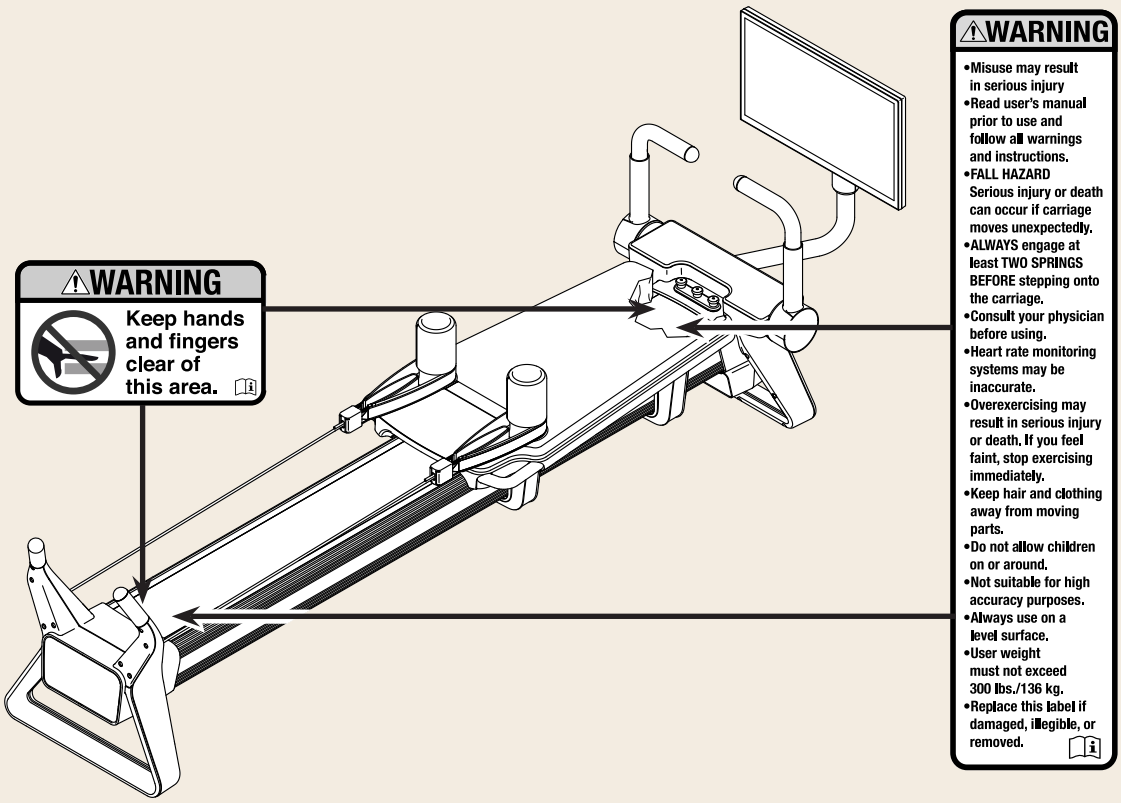
21. Naudokite tik gamintojo tiekiamus priedus. Kiti priedai gali sužaloti.

22. Per didelis fizinis krūvis gali sunkiai arba mirtinai sužaloti. Pajutę silpnumą, dusulį ar skausmą, iš karto nutraukite treniruotę ir atsikvėpkite.

IŠSAUGOKITE ŠIĄ INSTRUKCIJĄ

ĮSPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETOS

Šiame brėžinyje parodytos įspėjamųjų žodžių vietos. Jei dekalo nėra arba jis neįskaitomas, žr. 3 puslapį ir prašome jį pakeisti nemokamu. Taikykite dešimtainį žodį nurodytoje vietoje. Pastaba: Faktinio dydžio dešimtainiai žodžiai nerodomi.



TRENIRUOKLIO PARUOŠIMAS

• Pilates įrenginį padėkite ten, kur jis bus naudojamas, ant lygaus paviršiaus, mažiausiai 1,5 pėdos. / 48 cm iš visų pusių. Siekiant apsaugoti grindis ar kilimą nuo sugadinimo, padėkite kilimėlį po Pilates mašina. Įsitikinkite, kad konsolė yra iš tiesioginių saulės spindulių.

• Įsitikinkite, kad šalia Pilates mašinos yra lizdas maitinimo adapteriui.

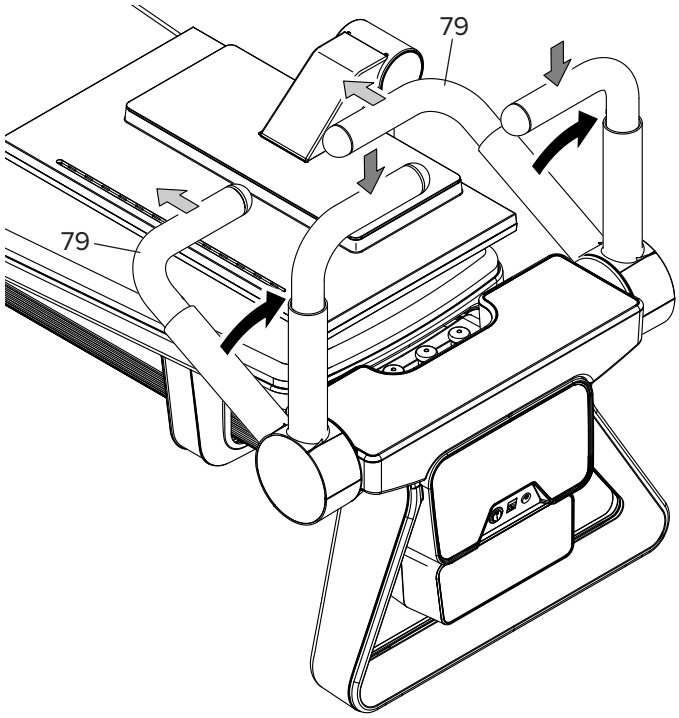
ilgis veidrodis, kur jūs galite stebėti savo laikyseną ir formą, kaip jūs mankštinatės.

• Atsargiai išimkite visas pakavimo medžiagas iš Pilates mašinos. Neišmeskite jokių pakavimo medžiagų iki Pilates aparatas yra įrengtas.

• Atlikite toliau nurodytus paprastus veiksmus, kad nustatytumėte Pilates mašiną.

1 etapas

Pėdų barai (79) yra sulankstyti žemyn laivybai. Ištraukite kiekvieną Pėdų baras šiek tiek kryptimi parodyta šviesiai pilkos rodyklės. Toliau, pakelti Pėdų barai į vertikalią padėtį, kaip parodyta juodos rodyklės. Tada, sumažinti Pėdų barai šiek tiek, kaip parodyta tamsiai pilkos rodyklės.

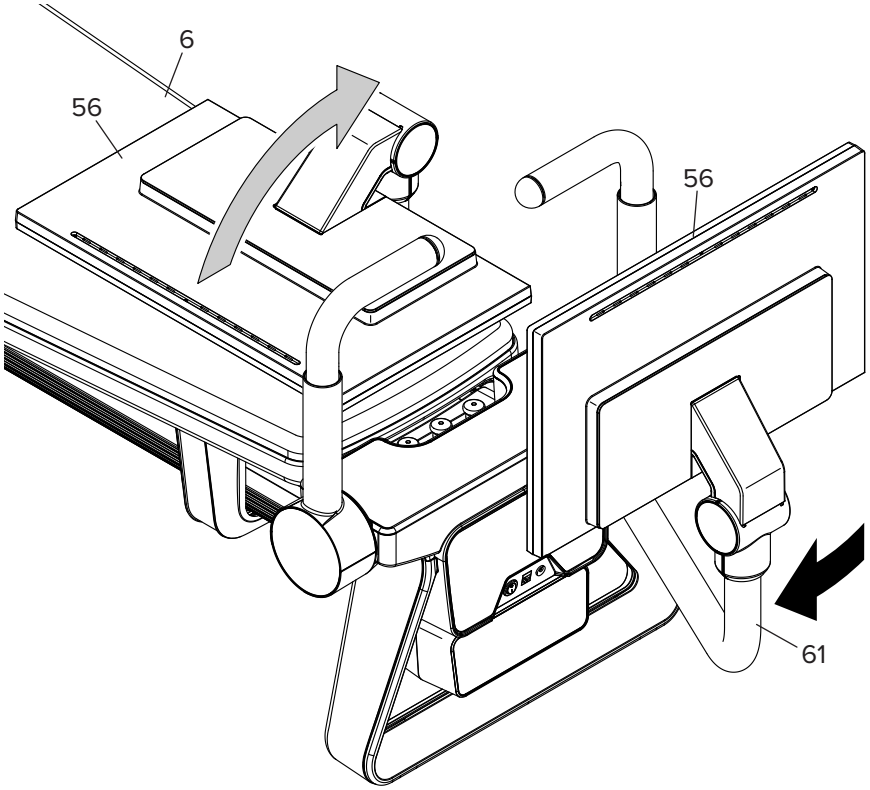


2
etapas

Konsolė (56) yra sulankstyta ant vežimo (6), kaip parodyta laivybos. Tvirtai laikykite konsolės šonus ir pakreipti jį iki vertikalios padėties, kaip parodyta pilka rodyklė.

Toliau pasukite Konsolės lanką (61) į Pilates mašinos priekį, kaip parodyta. Tada pasukite konsolę (56) taip, kad ji būtų atsukta į Pilates įrenginį.

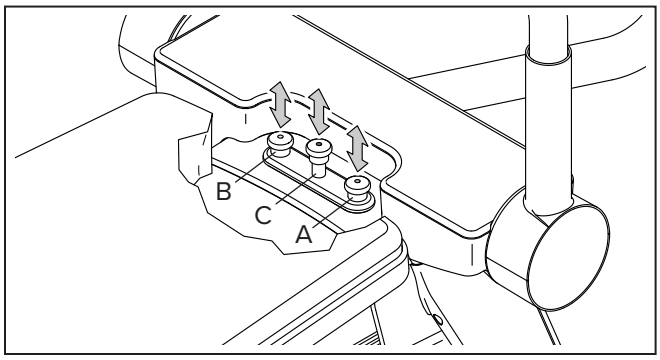
Norėdami pritaikyti Pilates aparatą ir naudoti Console (56), žiūrėkite 10-14 psl.



TRENIRUOKLIO REGULIAVIMAS

VEŽIMĖLIO PASIPRIEŠINIMO REGULIAVIMAS

Galite reguliuoti vežimėlio pasipriešinimą tvirtindami ir nuimdami spyruokles. Dešinysis mygtukas (A) prijungia lengviausią spyruoklę, kairysis (B) prijungia tarpinę spyruoklę, o centrinis mygtukas (C) prijungia sunkiausią spyruoklę. Galite prisegti vieną spyruoklę, bet kurią dviejų spyruoklių kombinuotą naciją arba visas tris spyruokles.

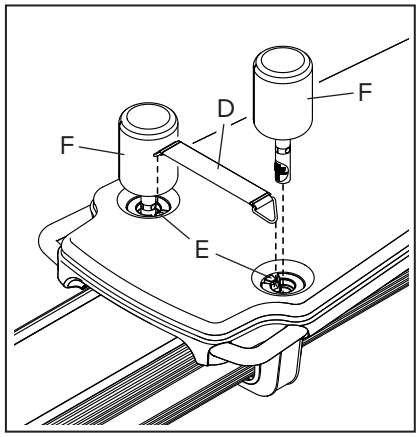


Tada iki galo nuspauskite (A, B arba C) mygtuką, kad pritvirtintumėte spyruoklę, arba iki galo patraukite mygtuką, kad atjungtumėte spyruoklę.

DIRŽO IR PEČIŲ ATRAMŲ TVIRTINIMAS

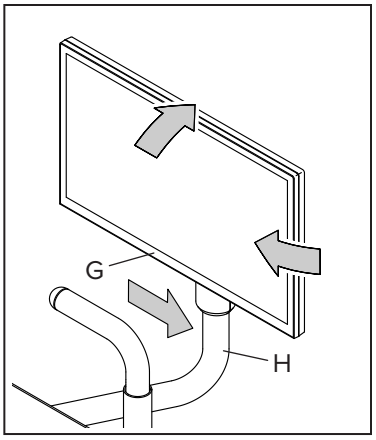
Norėdami pritvirtinti juostą (D), žiedus ant juostos uždėkite ant kabliukų ant vežimėlio movų (E).

Norėdami naudoti pečių pagalvėles (F), įdėkite įrašus visiškai į vežimo rankovės (E).



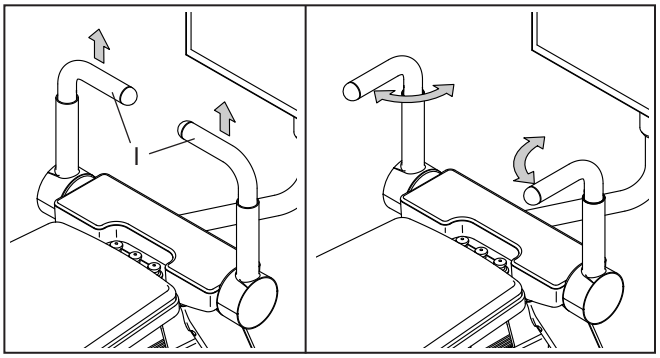
KONSOLĖS PADĖTIES REGULIAVIMAS

Norėdami reguliuoti konsolės position (G), pirmą kartą pasukti konsolės rankos (H) norimą posi. Tada, tvirtai laikykite konsolės pusių ir pasukti arba pakreipti jį į norimą padėtį.

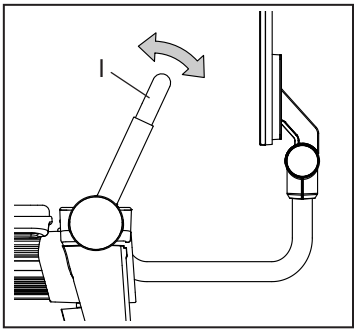


PĖDŲ ATRAMŲ REGULIAVIMAS

Pėdų juostos (I) gali atsidurti į vidų arba į Pilates mašinos nugarą. Norėdami reguliuoti pėdų juostos, patraukite jas šiek tiek aukštyn, pasukite jas į norimą padėtį, ir tada šiek tiek jas nuleiskite.



Kai pėdų juostos (I) susiduria į vidų, jie taip pat gali būti nustumti į priekį. Patraukite pėdų juostos į viršų šiek tiek, galiuką juos už durų, ir tada šiek tiek sumažinti juos.



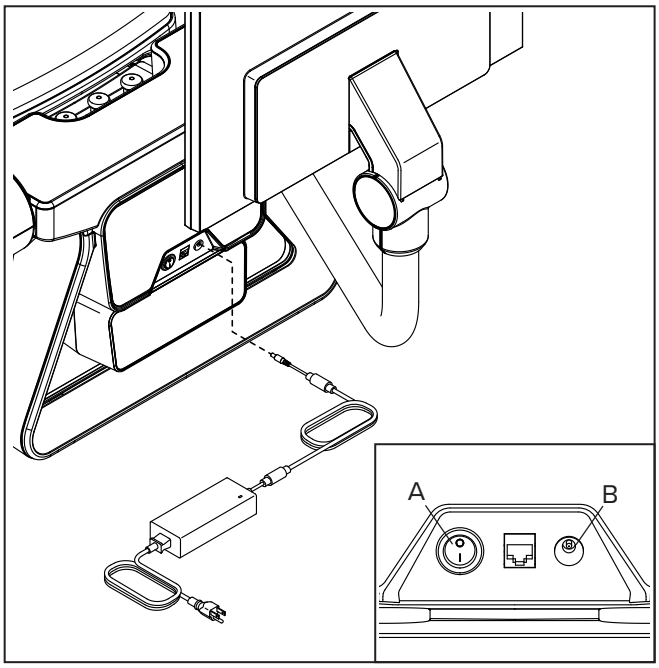
KAIP NAUDOTIS KONSOLE

Išplėstinė konsolės funkcijos technologija, kuri leidžia konsolė prisijungti prie iFIT ®. Su iFIT prenumeratos, galite pasirinkti iš didelio pasirinkimo iFIT studija treniruotes su iFIT treneriai, kurie veda jus per panardinant pratybų seansus. Sekite žemiau nurodytus veiksmus naudoti konsolę.

KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO ADAPTERĮ

SVARBU: Jei Pilates aparatas buvo veikiami šaltos temperatūros, leiskite jam sušilti iki kambario tempera prieš jums prijungti maitinimo adapterį.

Žiūrėkite inset piešinį. Įsitikinkite, kad įjungimo / išjungimo jungiklis (A) yra išjungimo padėtyje ("O" padėtis). Tada maitinimo adapterį įkiškite į nurodytą talpyklą (B). Tada įjunkite maitinimo adapterį į atitinkamą lizdą, kuris yra tinkamai įrengtas pagal visus vietinius kodus ir nuostatus.

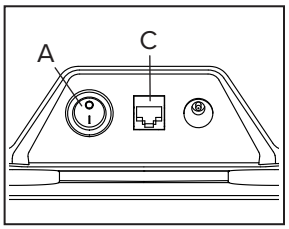


KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ

Įjungus maitinimo jungiklį, paspauskite įjungimo / išjungimo jungiklį (A) į įjungimo padėtį ("I" pozicija). Po akimirkos įsijungs konsolė, atsiras iFIT logotipas, tada konsolė bus paruošta naudoti.

Pirmą kartą įjungus konsolę, konsolė padės jums per paprastą nustatymų procesą. Jūs pasirinksite kalbą, pasirinksite laiko juostą ir prijungsite konsolę prie Wi- Fi tinklo. Konsolė automatiškai patikrins programinės įrangos atnaujinimus. Jei naujinimas bus prieinamas, jis prasidės automatiškai. Neišjunkite konsolės, kol programa bus atnaujinta.

Pastaba: Norėdami prijungti konsolę prie tinklo Ethernet kabeliu (neįjungtas), prijunkite Ethernet kabelį prie Ethernet talpyklos (C).



KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ

Kai baigsite naudotis, paspauskite įjungimo / išjungimo jungiklį (A) į išjungimo padėtį ir atjunkite maitinimo jungiklį. SVARBU: Jei to nepadarysite, elektros komponentai Pilates aparate gali susidėti per anksti.

KAIP NAUDOTIS JUTIKLINIU EKRANU

Konsolėje yra pilnos spalvos jutiklinis ekranas. Norėdami perkelti kai kuriuos paveikslėlius ekrane, galite nuslysti arba spragtelėti pirštu. Norėdami įvesti informaciją į teksto laukelį, palieskite teksto laukelį, kad matytumėte virtualią klaviatūrą. Pastaba: ekranas nėra jautrus spaudimui - jums nereikia stipriai spausti.

KAIP PRADĖTI „iFIT“ TRENIRUOTĘ

1. Sukurti iFIT sąskaitą arba prisijungti prie savo iFIT sąskaita .

• Norėdami sukurti iFIT sąskaitą arba prisijungti prie savo iFIT sąskaitą, nuskaityti QR kodą ekrane naudojant savo išmanųjį įrenginį arba eiti į my.iFIT.com. Tada, sekite raginimus.

2. Pasirinkite iFIT treniruotę.

• Taip pat galite paliesti Paieškos piktogramą kairėje ekrano pusėje ir ieškoti treniruočių pagal kategorijas, tokias kaip veikla, trukmė ar sunkumas. Tada palieskite norimą darbą iš paveikslėlio ekrane.

• Kai pasirinksite iFIT treniruotės, ekranas parodys treniruotės, kuri apima išsamią informaciją, pavyzdžiui, bendrą laiką treniruotės ir apskaičiuotas skaičius kalorijų, kad jums bus įrašyti.

3. Tvarkaraštis iFIT treniruotės kalendorių, jei norimą.

• Norėdami planuoti iFIT treniruotės ateities datą, tiesiog peržiūrėti apžvalgą ar treniruotės santrauką, paliesti kalendoriaus piktogramą šalia viršutiniame dešiniajame ekrano kampe, ir tada pasirinkite norimą datą kalendoriuje. Kai pasirinkta data ateina, iFIT treniruotės bus rodomi namų ekrane

4. Sukurkite mėgstamų iFIT treniruočių sąrašą, jei norima.

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

• Norėdami peržiūrėti iFIT treniruotes, kad jūs pažymėjote kaip mėgstamiausių sąrašą, paliesti širdies piktogramą šalia viršutiniame kairiajame kampe pagrindiniame ekrane.

5. Pradėk treniruotę.

• Palieskite Pradėti treniruotę ir vadovaukitės instruktoriaus instrukcijomis

6. Sekite savo pažangą.

• Palieskite treniruotės nustatymų piktogramą apatiniame dešiniajame ekrano kampe, kad įjungtumėte ir išjungtumėte tokias parinktis kaip Metrika ir diagramos. Tada palieskite X apatiniame dešiniajame ekrano kampe.

7. Pristabdyti arba baigti treniruotę.

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

• Norėdami baigti treniruotę, palieskite pauzės simbolį šalia žodžio Dirbti ekrane ir tada palieskite pabaigą. Atsidarys treniruotės santrauka. Palieskite X viršutiniame kairiajame ekrano kampe, kad grįžtumėte į namų ekraną.

8. Kai baigsite naudojant Pilates aparatą, išjunkite konsolę (žr. 11 p.).

Jei turite klausimų skaitę šias instrukcijas, palieskite pavarų piktogramą viršutiniame kairiajame ekrano kampe, palieskite Palaikymą ir tada palieskite Pagalba. Tada nuskenuokite QR kodą, arba eikite į my.iFIT.com, naudingų straipsnių ir vaizdo įrašų.

KONSOLĖS NUSTATYMAI

1. Pasirinkite konsolės nustatymų meniu.

• Palieskite pavarų piktogramą viršutiniame kairiajame ekrano kampe.

2. Naršyti ir pritaikyti konsolės nustatymus kaip norimą.

• Jums gali būti suteikta galimybė peržiūrėti ir pakeisti meniu nustatymus, pavyzdžiui, savo paskyrą, nustatymus, įranga, Narystė, ir parama. Pastaba: Kai meniu yra matomi tik tuo metu, kai esate prisijungę prie savo iFIT sąskaitą. Palieskite norimas galimybes pritaikyti nustatymus.

3. Išeiti iš konsolės nustatymų meniu.

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

TRENIRUOTĖS NUSTATYMAI

1. Pasirinkite treniruotės nustatymų meniu.

• Palieskite treniruotės nustatymų piktogramą apatiniame dešiniajame ekrano kampe.

2. Naršyti ir pritaikyti treniruotės nustatymus kaip norimą.

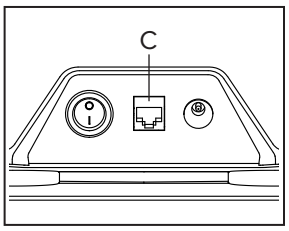
• Jūs galite peržiūrėti ir pakeisti nustatymus meniu, pavyzdžiui, garso, įrenginiai, ir ekranas. Pastaba: Kai meniu yra matomi tik tuo metu, kai naudojate treniruotę.

• Palieskite norimas parinktis tinkinti nustatymus.
3. Ištraukite treniruotės nustatymų meniu.

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

PRISIJUNGIMAS PRIE BELAIDŽIO TINKLO

Norėdami prijungti konsolę prie tinklo Ethernet kabeliu (neįjungtas), įjunkite Ethernet kabelį į Ethernet talpyklą (C). Norėdami naudoti belaidį tinklą, vadovaukitės toliau pateiktomis instrukcijomis.



1. Pasirinkite konsolės nustatymų meniu.

• Palieskite pavarų piktogramą viršutiniame kairiajame ekrano kampe.

2. Prisijungti prie belaidžio tinklo.

• Palieskite Nustatymai ir tada palieskite Wi- Fi. Po akimirkos, bus rodomas turimų tinklų sąrašas.

• Pastaba: Jūs turite turėti nuosavą belaidį tinklą ir 802.11b / g / n maršrutizatorių su įjungta SSID transliacija (nematomi tinklai nepalaikomi). Konsolė palaiko neužtikrintą ir apsaugotą (WEP, WPA ™ ir WPA2 ™) šifravimą.

• 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 slaptą slaptažodį. Jei turite problemų, susijusių su prisijungimu prie šifruoto tinklo, įsitikinkite, kad jūsų slaptažodis yra teisingas. Jei turite klausimų po šių priemonių, kreipkitės į my.iFIT.com dėl pagalbos.

3. Išeiti iš konsolės nustatymų meniu.

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

KAIP NAUDOTIS PASIRENKAMU ŠIRDIES RITMO MATUOKLIU

Konsolė suderinama su visais "Bluetooth ® Smart" širdies susitraukimų dažnio monitoriais.



Kai jūsų suderinamas širdies susitraukimų dažnis monitorius yra įjungtas ir patalpintas suporavimo režimu, konsolė prie jo prisijungs automatiškai. Aptikus Jūsų širdies ritmą, jūsų širdies susitraukimų dažnis bus rodomas ekrane.

AUSINIŲ PRIJUNGIMAS

Norėdami prijungti "Bluetooth" ausines prie "con sole", pirmiausia įjunkite ausines, įjunkite jas į sujungimo veikseną ir padėkite jas prie konsolės. Tada pradėkite treniruotę. Tada palieskite treniruotės nustatymų piktogramą apatiniame dešiniajame ekrano kampe, palieskite įrenginius ir pasirinkite savo ausines iš ekrano sąrašo.

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

FCC INFORMACIJA

Šis konsolė buvo įšbandyta 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 užtikrinti. 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 daro žalą radijo arba televizijos signalų priėmimui, kurį galima nustatyti išjungiant ir įjungiant įrangą, pabandykite ištaisyti trukdžius vienu ar keliais iš šių būdų:

• Perrikiuokite arba perkelkite priimančiąją anteną. • Didinkite įrangos ir imtuvo atskyrimą. • Prijunkite įrangą į kištukinį lizdą kitoje grandinėje nei ta, prie kurios prijungtas imtuvas. • Konsultuokitės su pardavėju arba patyrusiu radijo / TV techniku dėl pagalbos.

FCC CAUTION: Siekiant užtikrinti nuolatinę atitiktį, jungiantis prie kompresorių ar periferinių įrenginių, naudokite tik ekranuotus sąsajos kabelius. Pakeitimai ar modifikacijos, kurių aiškiai nepatvirtino už atitiktį atsakinga šalis, galėtų panaikinti vartotojo įgaliojimą naudoti šią įrangą.

SVARBU: Kad būtų laikomasi poveikio reikalavimų, antena ir siųstuvas pulte turi būti ne mažiau kaip 8 metrai. (20 cm) nuo visų asmenų ir neturi būti arti kitos antenos ar siųstuvo arba prie jų prijungti. Pastaba: pulte yra FCC ID: OMC453584V (CVTE) arba OMC453085E (Eway).

PRIEŽIŪRA IR GEDIMŲ ŠALINIMAS

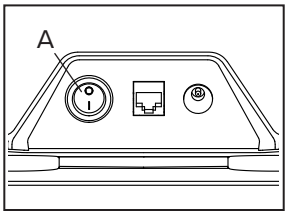
TECHNINĖ PRIEŽIŪRA

Reguliari priežiūra yra svarbi vartotojų saugumui, optimaliam darbui ir susidėvėjimui sumažinti. Apžiūrėkite ir tinkamai priverskite visas dalis reguliariai. Nedelsdami pakeiskite visas susidėvėjusias dalis. Naudokite tik pateiktas dalis.

SVARBU: Aptarnavimą, išskyrus šiame vadove aprašytas procedūras, turėtų atlikti tik įgaliotasis paslaugų atstovas. Bet kokia neautorinė paslauga anuliuos garantiją.

REGULIARI IŠSKYRUS REFORMĄ

1. Paspauskite įjungimo / išjungimo jungiklį (A) į išjungimo padėtį ("O" padėtis) ir atjunkite maitinimo šaltinį.



2. Naudojant drėgną audinį, nuvalykite vežimą ir rėmas. Įsitikinkite, kad valyti protingo stuburo viršų, kur vežimas juda palei jį. Jei reikia, naudoti keletą lašų švelnus namų ūkio valiklis bet sudėtingose vietose; niekada naudoti balinimo pagrindu valymo produktus. 3. Jei reikia, atsargiai nuvalykite konsolės jutiklinis ekranas

naudojant tik tam skirtas elektronines servetėles.

4. Nuvalykite kilimėlį (neįeina) po

Pilates mašina su drėgnu skudurėliu.

Pilates mašiną laikykite uždaroje patalpoje, toliau nuo drėgmės ir dulkių. Pilates mašinos nedėkite į garažą, uždengtą kiemelį ar šalia vandens. Įsitikinkite, kad Pilates mašina yra iš tiesioginių saulės spindulių.

REGULIARUS KONSOLIDUOTOS PROGRAMOS PANAIKINIMAS

Norėdami atnaujinti konsolės programinę įrangą, pirmą kartą įjunkite konsolę. Tada palieskite pavarų piktogramą viršutiniame kairiajame ekrano kampe, palieskite įrangą ir tada palieskite Programinės įrangos naujinimą. Jei atnaujinimai yra prieinami, atnaujinimai prasidės automatiškai. SVARBU: Neišjunkite konsolės, kol programinė įranga atnaujinama.

Po programinės įrangos atnaujinimo kai kurie nustatymai ir funkcijos, aprašyti šiame vadove, gali nebebūti taikomi, ir konsolė gali turėti naujus nustatymus ir funkcijas. Po programinės įrangos atnaujinimo, užtrukti, kol ištirti konsolės nustatymus ir funkcijas.

KAIP PERKELTI TRENIRUOKLĮ

Pilates mašina sveria apie 240 sv. (109 kg). Dėl dydžio ir svorio Pilates mašina, ji juda reikia pakankamai žmonių, galinčių saugiai kelti ir manevruoti.

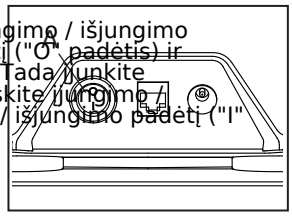
Norėdami perkelti Pilates aparatą, pirmiausia atjunkite maitinimo jungiklį ir pašalinkite bet kokius papildomus priedus. Be to, įsitikinkite, kad nėra kliūčių ta kryptimi, kad jūs perkelsite Pilates aparatą. Toliau, pakelkite Pilates aparatą, naudodami kojas ir laikydami nugarą tiesiai, ir atsargiai nuveskite Pilates aparatą į norimą vietą. Tada nuleiskite Pilates mašiną naudodami kojas ir laikydami nugarą tiesiai.

GEDIMŲ ŠALINIMAS

Kai kurios problemos gali būti išspręstos toliau nurodytais veiksmais. Jei reikia papildomos pagalbos, eikite į my.iFIT.com, nuskenuokite QR kodą dešinėje, arba skambinkite 1-833- 680- IFIT (1-831- 680- 4348).

a. Jei konsolė užšalsta

ir neatsako, paspauskite įjungimo / išjungimo jungiklį (A) į išjungimo padėtį ("O" padėtis) ir atjunkite maitinimo jungiklį. Tada įjunkite maitinimo jungiklį ir paspauskite įjungimo / išjungimo jungiklį į įjungimo / išjungimo padėtį ("I" padėtis).

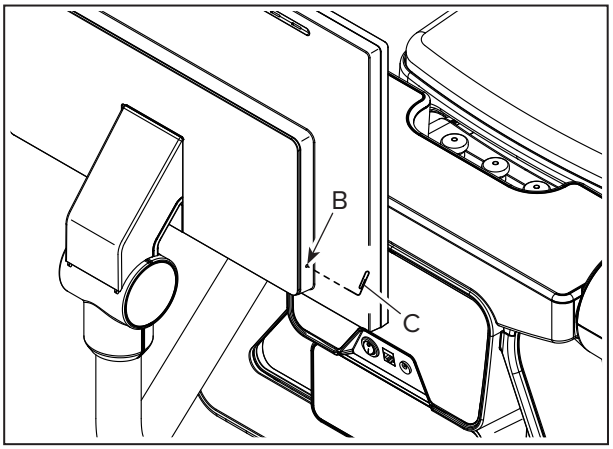


b. Jei įmanoma, atnaujinti konsolės programinę įrangą (žr. 15 puslapis).

c. Jei ankstesni žingsniai neišspręs problemos,

iš naujo konsolės į gamyklos numatytuosius nustatymus. SVARBU: Tai ištrins bet kokius pasirinktinius nustatymus, kuriuos atlikote į konsolę.

• Pirma, paspauskite įjungimo / išjungimo jungiklį į išjungimo padėtį. Toliau rasite nurodytą mažą angą (B) kairėje konsolės pusėje. Naudojant sulenktą popierinį įrašą (C), paspauskite ir palaikykite mažą mygtuką atidarymo viduje ir paspauskite įjungimo / išjungimo mygtuką į įjungimo / išjungimo padėtį. Laikykite mygtuką atidarymo viduje tol, kol konsolė įsijungia. Kai bus atlikta atkūrimo operacija, konsolė išsijungs ir tada vėl įsijungs. Jei ne, paspauskite įjungimo / išjungimo jungiklį į išjungimo padėtį, tada paspauskite jį į įjungimo padėtį. Kai konsolė įsijungia, patikrinkite programinės įrangos atnaujinimus (žr. 15 puslapį). Pastaba: Gali užtrukti, kol konsolė bus paruošta naudojimui.



d. Jei konsolė vis dar užšalusi ir nereaguoja,

Žr. TROUBLESHOOTWING šiame puslapyje.

TRENIRUOČIŲ REKOMENDACIJOS

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

Šios gairės padės jums planuoti savo pratybų programą. Detali pratybų informacija, con sult gerą resursą arba konsultuotis su gydytoju. Atminkite, kad tinkamą mitybą ir tinkamą poilsį yra būtina sėkmingų rezultatų.

EKSPERTŲ INTICIATYVA

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus ar stiprinti savo širdies ir kraujagyslių sistemą, mankštinimasis tinkamu intensyvumo lygiu yra raktas į norimų rezultatų pasiekimą. Jūs galite naudoti savo širdies ritmą rasti tinkamą intensyvumo lygį. Žemiau pateikta diagrama rodo rekomenduojamą širdies susitraukimų dažnį.

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*	

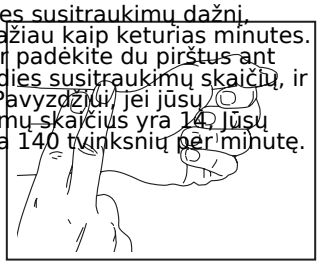
Norėdami rasti Jums rekomenduojamą širdies ritmą, pirmiausia rasti savo amžių diagramos apačioje (amžius suapvalintas iki artimiausio dešimties metų). Trys skaičiai virš jūsų amžiaus apibrėžia savo "treniruotė zoną".

Deginant riebalus - Norėdami efektyviai deginti riebalus, turite naudotis 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 deginti riebalus, koreguoti savo pratybų intensyvumą, kol jūsų širdies susitraukimų dažnis yra beveik mažiausias skaičius savo treniruotė zonoje. Maksimalus riebalų deginimas, mankštintis su savo širdies ritmas netoli viduriniojo skaičiaus savo treniruotė zonoje.

Aerobiniai pratimai - Jei jūsų tikslas yra sustiprinti savo automobilių diovacinę sistemą, jūs turite atlikti aerobinį pratimą, kuris yra veikla, kuri reikalauja daug deguonies ilgą laiką. Dėl aerobinių pratimų, reguliuoti savo pratybų intensyvumą, kol jūsų širdies ritmas yra arti didžiausias skaičius savo treniruotė zonoje.

KAIP MATUOTI ŠIRDIES RITMĄ

Norėdami išmatuoti savo širdies susitraukimų dažnį, pirmą kartą mankštintis ne mažiau kaip keturias minutes. Tada, nutraukite mankštintis ir padėkite du pirštus ant riešo. Paimkite šešiakampį širdies susitraukimų skaičių, ir padauginkite rezultatą iš 10. Pavyzdžiui, jei jūsų šešiakampis širdies susitraukimų skaičius yra 14, Jūsų širdies susitraukimų dažnis yra 140 tvinksnių per minutę.



TRENIRUOČIŲ REKOMENDACIJOS

Šilumos iki - Pradėti su 5 į 10 minučių tempimo ir šviesos pratimai. Šilumos padidina jūsų kūno temperatūrą, širdies susitraukimų dažnį, ir apyvartą rengiantis pratimams.

Treniruočių zona Pratimai - pratimai 20 iki 30 minučių su savo širdies ritmą savo treniruotė zonoje. (Per pirmąsias kelias savaites savo pratybų programos, ne išlaikyti savo širdies susitraukimų dažnį savo treniruotė zonoje ilgiau nei 20 minučių.) Kvėpuokite reguliariai ir giliai, kaip jūs mankštinatės; niekada sulaikyti savo kvėpavimą.

Aušinimas žemyn - Baigti su 5 į 10 minučių ruožas. Ištempimas padidina raumenų lankstumą ir padeda išvengti po- mankšta problemų.

Pratimai Dažnumas - Norėdami išlaikyti ar pagerinti savo būklę, užbaigti tris treniruotes kiekvieną savaitę, su bent viena diena poilsio tarp treniruočių. Po kelių mėnesių reguliariai treniruotės, galite baigti iki penkių treniruotes kiekvieną savaitę. Raktas į sėkmę yra atlikti reguliariai ir maloniai dalį savo kasdieniame gyvenime.

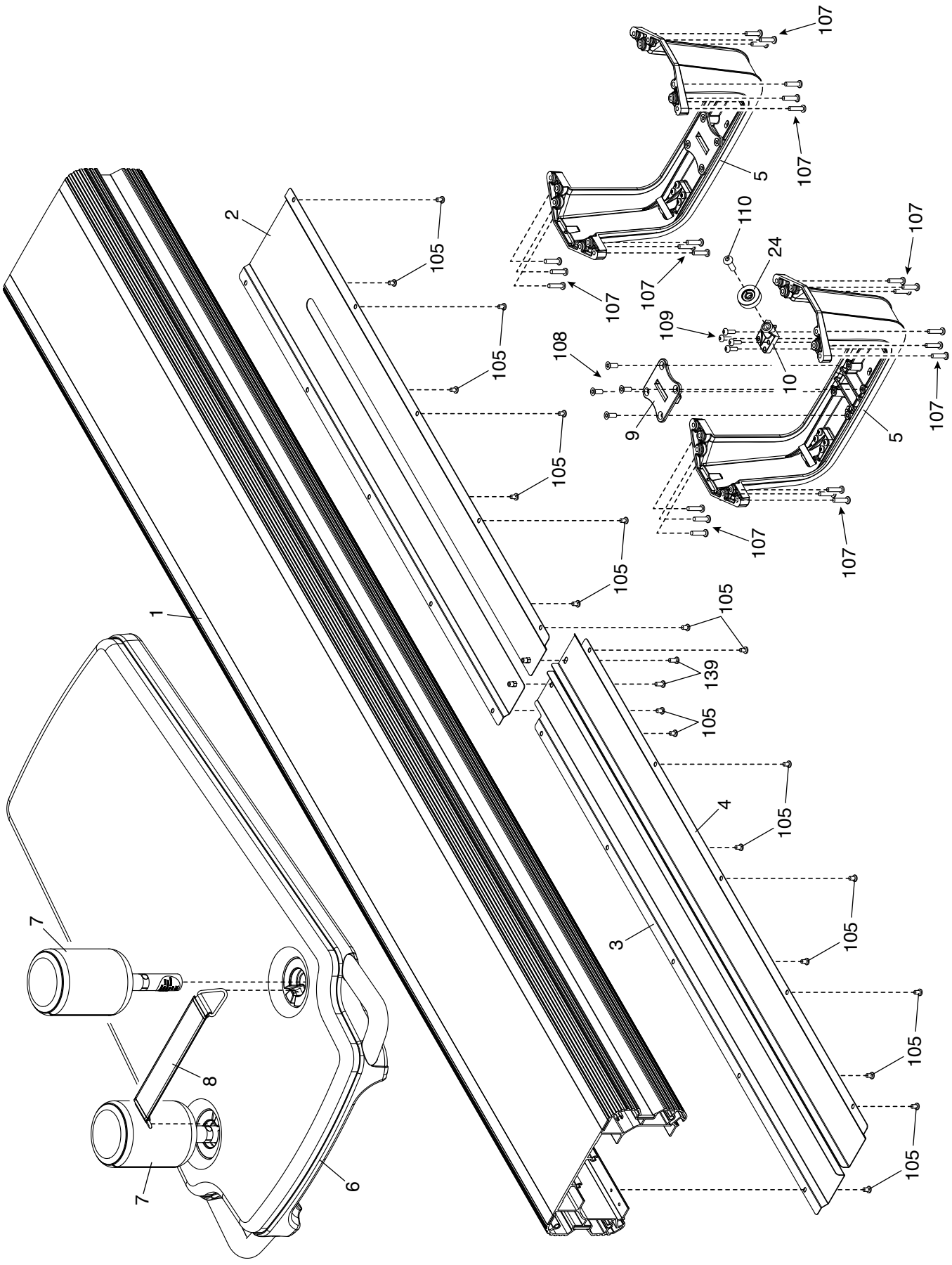
DALIES SĄRAŠAS Pavyzdys Nr. NTPL99926- 1.0 R0426A

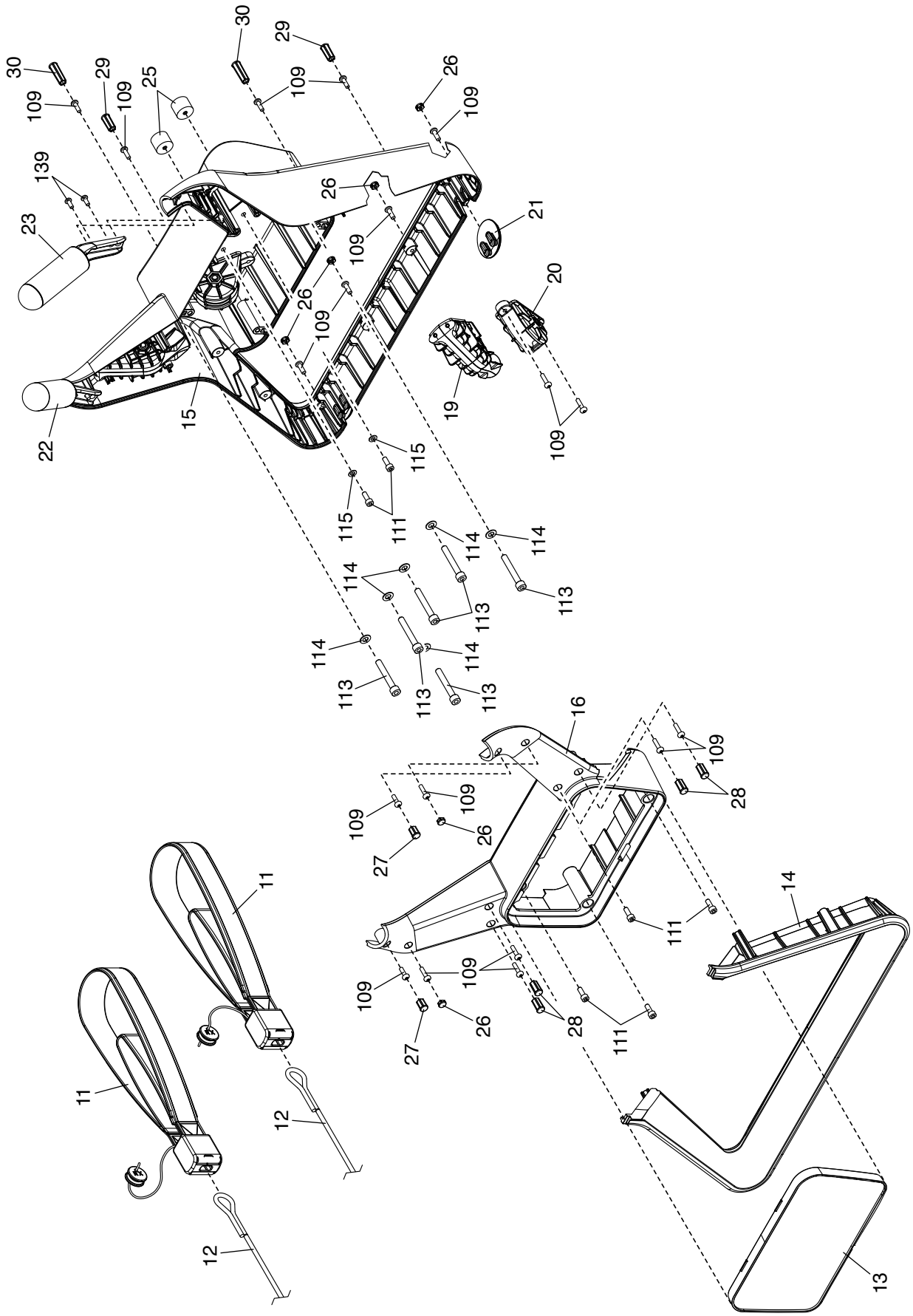
Klavišo Nr.	Qty.	Aprašymas
1	1	
2	1	Pavasario viršelis
3	1	Kairysis kordo viršelis
4	1	Dešiniojo kordo viršelis
5	2	Transportavimo palaikymas
6	1	Vežimėlis
7	2	Mentė
8	1	Juosta
9	2	Palaikymo plokštė
10	4	Ratų kalnas
11	2	Ranka ir (arba) kojų diržas
12	2	Kordas
13	1	Galinis gaubtas
14	2	Leg viršelis
15	1	Galinis lizdas
16	1	Galinis Leg gaubtas
17	1	Priekinis gaubtas
18	1	Priekinis kraštas
19	2	Viršutinė Pullio sąranka
20	2	Apatinė Pulley sąranka
21	4	Pėda
22	1	Kairėje rankoje
23	1	Dešinioji rankena
24	8	Ratukas
25	4	Bamperis
26	10	5mm įpjovos viršelis
27	2	15mm įpjovos viršelis
28	4	20mm Smagram viršelis
29	4	25mm Smagram viršelis
30	4	35mm įpjovos viršelis
31	1	Pavasario dėklas
32	1	Padeklo plokštė
33	1	Pavasario būstas
34	1	Mėlynasis pavasaris
35	1	Raudonasis pavasaris
36	1	Žaliasis pavasaris
37	1	Mėlynas dangtelis
38	1	Raudonasis dangtelis
39	1	Žaliasis dangtelis
40	1	Pin viršelis
41	3	Pin Asamblėja
42	1	Tvirtinimo rankenėlė
43	1	Garsiakalbis
44	1	Pod Priekinis Leg gaubtas
45	1	Nuolatinės srovės maitinimo lizdas
46	1	Ethernet atnaujinimasComment
47	1	Įjungtas / išjungtas perjungiklis
48	2	Kordo sustojimas
49	4	
50	6	Cable Tie
51	3	
52	1	Transportavimo jutiklis PCB
53	1	Pagrindinia i PCB
54	1	Garso PCB
55	1	B
56	1	Konsolė
57	1	Konsolės ženkliukas
58	1	Aukštutinis reketinis kalnas
59	1	Žemutinis reketo kalnas
60	2	
61	1	Konsolės grupė
62	1	Priekinio kalno viršelis
63	1	Galinio montavimo viršelis
64	1	Priekinis Mount Būstas
65	1	Galinio montavimo korpusas
66	1	Didelis konsolės viršelis
67	1	Mažas konsolės viršelis
68	2	Mount Būsto viršelis
69	2	Didelis pivot tūpimas
70	1	Didelis pivot diskas
71	1	r
72	1	d Washer
73	1	City in California USA
74	2	ing
75	1	Mažas pivot diskas
76	1	Tick Pivot Washer
77	1	r
78	1	Stūmoklio plokštė
79	2	Pedų juosta
80	1	Kairiosios juostos bazė
81	1	Dešinės juostos bazė
82	2	Pagrindinis apatinis
83	2	Pagrindinis gaubtas
84	2	Pedų tarpiklis
85	2	Stūmoklio ašis
86	2	Pin būstas
87	2	Mažas pavasaris
88	2	Mažas pin
89	1	Bazinis būstas
90	2	Viršutinė apykaklė
91	2	Centruoti apykaklė
92	2	Žemutinė apykaklė
93	2	Didelis pavasaris
94	2	
95	2	Ašies įvorė
96	2	Ašies flanšo nusodinimas
97	4	Trumpo stabdymo tarpiklis
98	4	Ilgas stabtelėjimas
99	2	r
100	1	Būsto gaubtas

Klavišo Nr. Qty. Aprašymas Klavišo Nr. Qty. Aprašymas

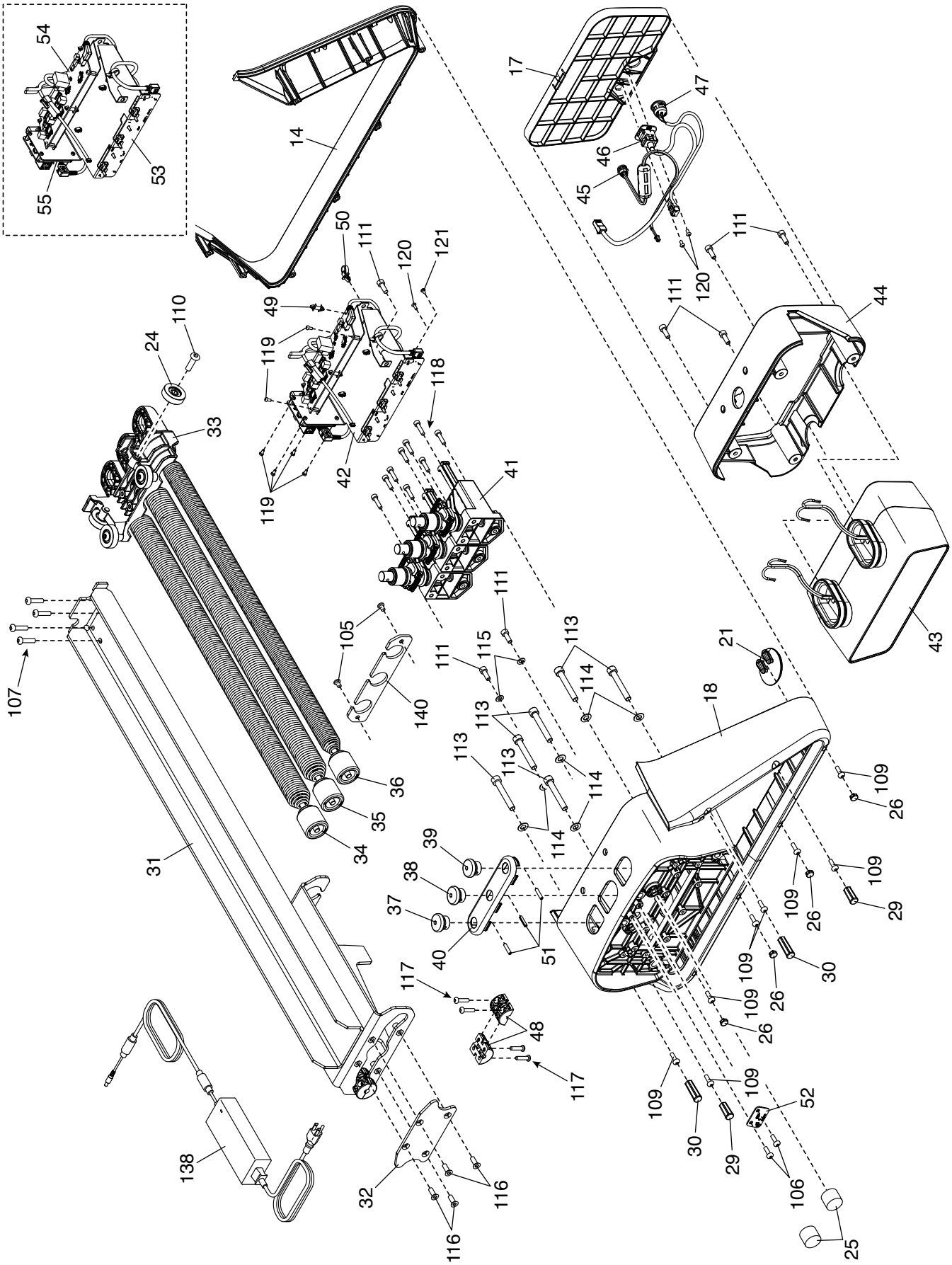
101	1	Būsto danga	122	1	M10 x 25mm
102	1	Dešinioji apykaklės stotelė	123	6	M4 x 16mm Pan Head Short
103	1	Kairiosios apykaklės stabdis	124	4	M4 x 10mm lizdo galvutė
104	2	Vidinis apykaklės sustojimas	125	4	M6 x 16mm
105	22	M5 x 6mm įvorė	126	1	M4 x 10mm
106	2	M5 x 6mm viršelis	127	8	M10 x 20mm
107	28	6mm x 25mm įvorė	128	8	M4 x 16mm įvorė
108	8	M5 x 16mm	129	4	M6 x 75mm
109	44	M5 x 14mm įvorė	130	2	M10 x 20mm
110	12	M8 x 20mm	131	2	M10 x 10mm įvorė
111	13	M6 x 16mm įvorė	132	8	M8 x 8mm įvorė
112	3	M8 x 16mm įvorė	133	2	M6 x 10mm įvorė
113	12	M8 x 55mm įvorė	134	2	M4 x 10mm įvorė
114	16		135	4	M2,5 x 5mm įvorė
115	4		136	8	M4 x 20mm įvorė
116	8	M6 x 16mm Plokščias galvos lankas	137	18	
117	8	5mm x 20mm įvorė	138	1	Maitinimo adapteris
118	9	M5 x 20mm įvorė	139	6	M5 x 12mm įvorė
119	12	M3 x 6mm įvorė	140	1	
120	8	3mm x 8mm įvorė	*	–	Surinkimo / derinimo įrankio rinkinys
121	2	2. 9mm x 6,5mm įvorė	*	–	Naudotojo vadovas

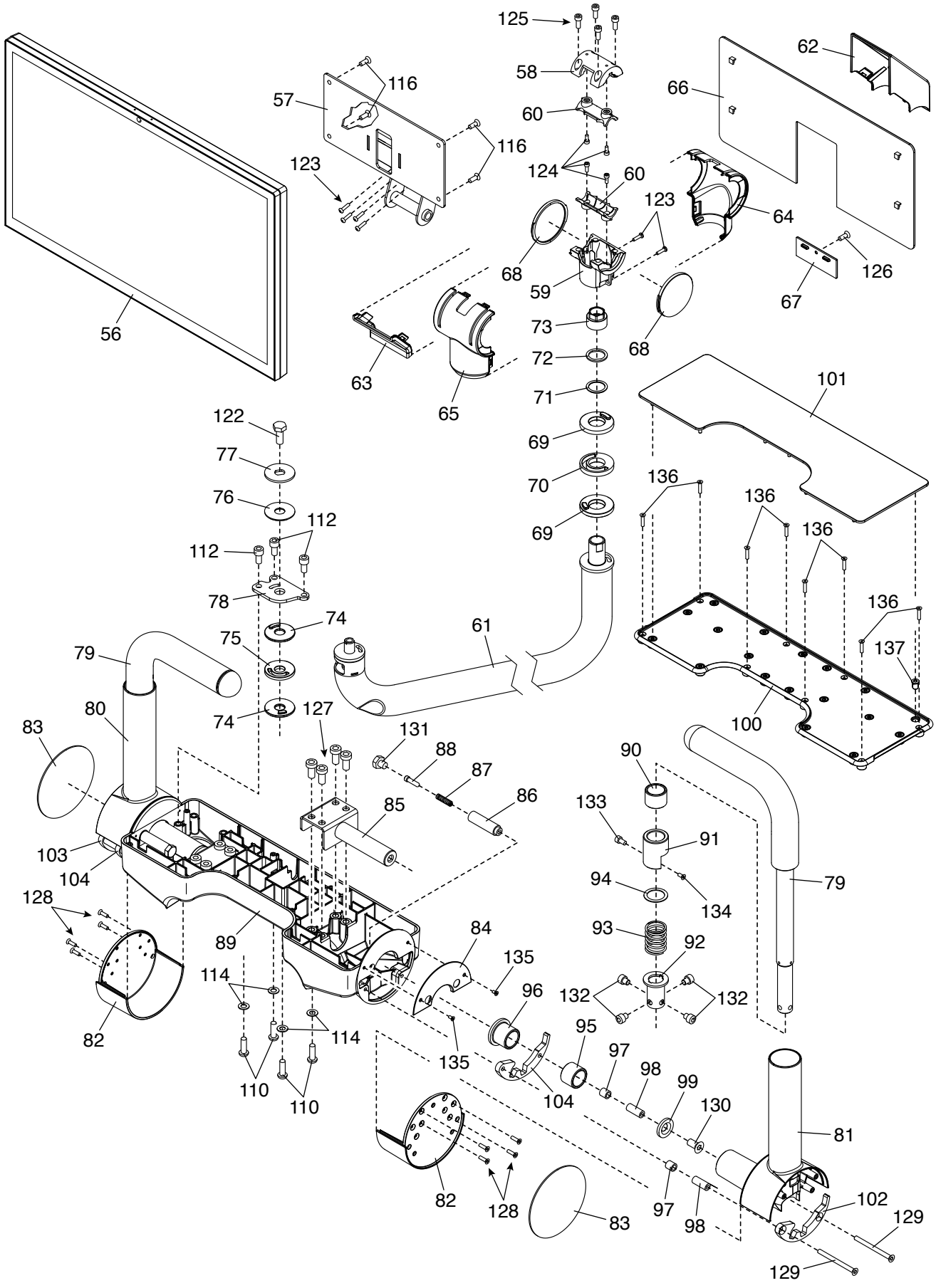
Pastaba: Specifikacijos gali keistis be įspėjimo. Informacijos apie atsarginių dalių užsakymą ieškokite 3 puslapyje. * Šios dalys nėra iliustruotos.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
24
105
107
108
109
110
139


30
29
109
25
26
139
23
21
20
22
15
19
115
111
114
113
16
28
27
14
11
12
13

NTPL99926- 1.0 R0426A




125
58
60
124
60
123
116
57
116
123
62
66
64
126
67
68
59
68
73
72
71
69
70
69
56
63
65
101
122
77
76
112
112
78
74
75
74
79
80
83
61
136
136
136
136
137
100
127
131
88
87
86
85
90
133
91
94
134
79
103
104
128
89
84
135
93
92
132
132
114
114
96
95
97
98
99
130
81
82
110
110
135
104
82
128
83
97
98
102
129
129

ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS

Norėdami užsisakyti atsargines dalis, žiūrėkite 3 psl. Norėdami mums padėti, būkite pasiruošę pateikti šią informaciją, kai susisieksite su mumis:

- gaminio modelio numeris ir serijos numeris (žr. 3 puslapį);
- produkto pavadinimas (žr. 3 p.);
- atsarginės (-ųjų) dalies (-ių) pagrindinis numeris ir aprašymas (žr. DALĮ IR IŠVARDYTĄ SVARSTYMĄ 18-23 puslapiai)

RIBOTOJI GARANTIJA

iFIT Inc. (iFIT) garantuoja, kad šis produktas turi būti be defektų darbo ir medžiagos, normaliomis naudojimo ir paslaugų sąlygomis. Rėmas yra pagrįstas penkerius (5) metus nuo datos, kad jūs gaunate šį produktą. Dalys ir darbas yra pateisinami vienerius (1) metus.

Ši garantija taikoma tik pirminiam pirkėjui (klientui) ir nėra perleidžiamas. iFIT įsipareigojimas pagal šią garantiją yra tik taisymas arba pakeitimas, iFIT savo nuožiūra, produktas per vieną iš savo įgaliotų paslaugų teikėjų. Visi remonto darbai, kuriems prašoma suteikti garantiją, turi būti iš anksto patvirtinti pagal iFIT. Jei pakeisti dalis yra siunčiami, o produktas yra pagal garantiją, klientas bus atsakingas už minimalų aptarnavimo mokestį. Už paslaugas namuose klientas gali būti atsakingas už minimalų kelionės mokestį. Ši karo nuotaika neapima krovinių žalos gaminiui. Ši garantija automatiškai panaikinama šiomis sąlygomis: 1) jei produktas naudojamas kaip parduotuvės ekranų modelis, 2) jei produktas perkamas arba vežamas už JAV ribų, 3) jei nesilaikoma bet kurio šiame vadove pateikto nurodymo ar įspėjimo, 4) jei gaminys yra piktnaudžiaujama arba netinkamai arba neįprastai naudojamas, 5) jei produktas pakeičiamas taip, kad pakeistų funkcionalumą ar gebėjimą be rašytinio iFIT leidimo, arba 6) jei produktas naudojamas komerciniais arba nuomos tikslais. Jokios kitos garantijos, išskyrus tą, kuri konkrečiai išdėstyta pirmiau, yra leidžiama iFIT.

iFIT neatsako arba neatsako už šiuos nuostolius: 1) netiesioginę, specialią arba susijusią žalą, atsirandančią dėl produkto naudojimo ar vykdymo arba susijusią su juo; 2) žalą, susijusią su bet kokiu ekonominiu nuostoliu, turto praradimu, pajamų ar pelno praradimu, naudojimosi ar naudojimo praradimu arba pašalinimo ar įrengimo išlaidomis; arba 3) kitą bet kokios rūšies susijusią žalą. Kai kurios valstybės neleidžia atmesti ar apriboti atsitiktinio 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 teisines teises; klientas gali turėti kitas teises, kurios skiriasi nuo valstybės.

Garantinis aptarnavimas pateiktas 3 puslapyje. Prašome būti pasiruošę pateikti gaminio modelio numerį ir serijos numerį.

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

Part Nr. 1005610 R0426A NTPL99926- 1.0 Printed in China © 2026 iFIT Inc.