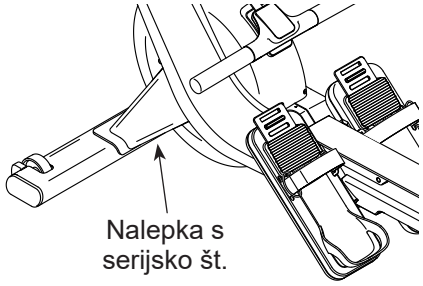
NordicTrack® RW300

Št. modela NTRW39124-INT.1
Serijska št._____

Za referenco zapišite serijsko številko v zgornji prostor.



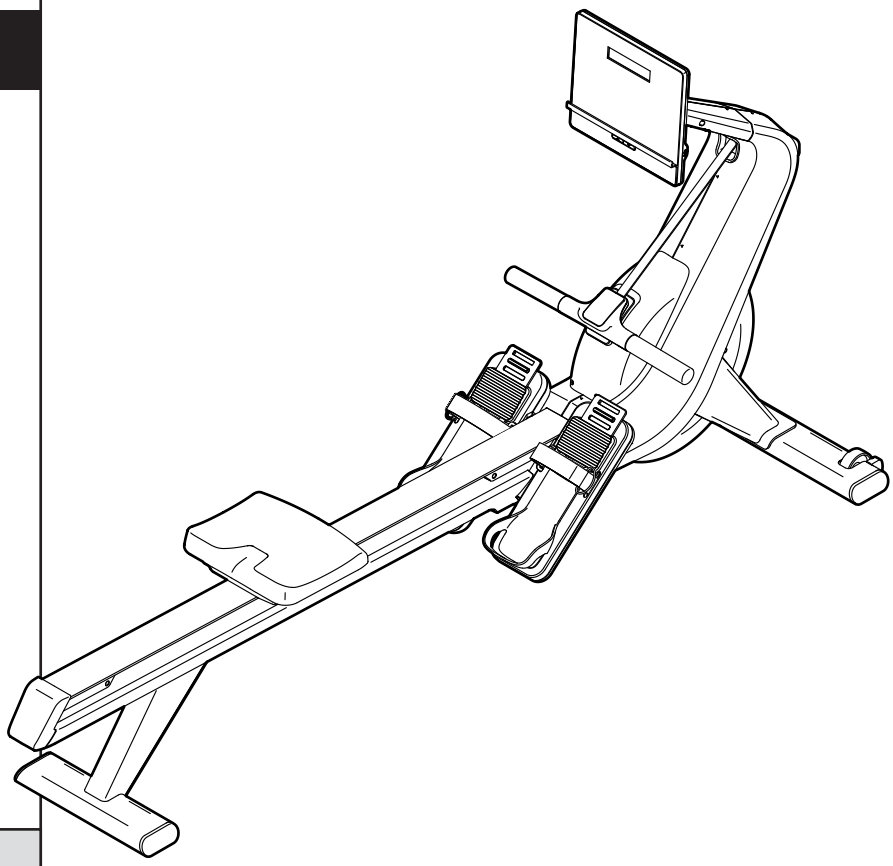
PODPORA STRANKAM

ENIM d.o.o.
Tržaška cesta 23
2000 MARIBOR
W: www.enim.si
E: info@enim.si
T: 02 300 35 97
SERVIS:
E: servis@enim.si
T: 041 347 920

⚠POZOR!

Preberite vsa opozorila in navodila v tem priročniku preden uporabite to napravo. Priročnik shranite

NAVODILA ZA UPORABO



iconeurope.com

KAZALO

P O M E M B N A O P O Z O R I L A 3
VARNOSTNE NALEPKE 4
PREDEN PRIČNETE. 5
RAZPREDELNICA SESTAVNIH DELOV. 6
MONTAŽA 7
KAKO UPORABLJATI NAPRAVO. 14
KAKO UPORABLJATI KONZOLO. 16
VZDRŽEVANJE 23
NAPOTKI ZA VADBO 26
SEZNAM SESTAVNIH DELOV. 28
RAZŠIRJENA SLIKA. 30
NAROČANJE REZERVNIH DELOV . . . . . Zadnja platnica
RECIKLIRANJE . . . . . Zadnja platnica
IZJAVA O SKLADNOSTI UK/EU . . . . . Zadnja platnica

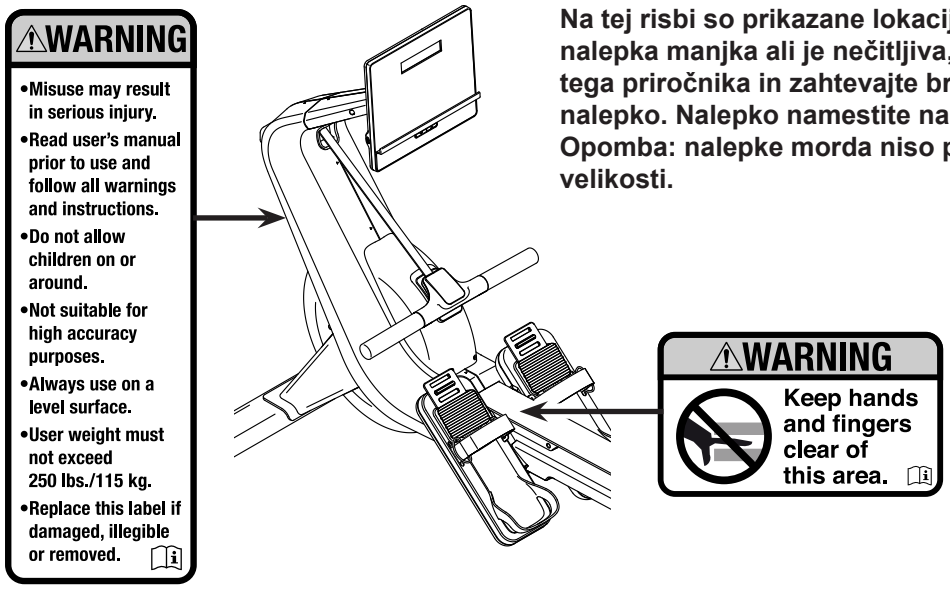
NORDICTRACK in IFIT sta registrirani blagovni znamki iFIT Inc. App Store je blagovna znamka Apple Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. Android in Google Play sta blagovni znamki družbe Google LLC. Besedna znamka Bluetooth® in logotipi so registrirane blagovne znamke Bluetooth SIG, Inc. in se uporabljajo pod licenco. IOS je blagovna znamka ali registrirana blagovna znamka družbe Cisco v ZDA in drugih državah in se uporablja pod licenco.

POMEMBNA OPOZORILA

⚠ POZOR: Da zmanjšate tveganje resnih poškodb, pred uporabo veslača preberite vse pomembne previdnostne ukrepe in navodila v tem priročniku ter vsa opozorila na veslaču. iFIT ne prevzema nikakršne odgovornosti za osebne poškodbe ali materialno škodo, povzročeno z uporabo tega izdelka.

1. **Lastnik je odgovoren, da zagotovi, da so vsi uporabniki veslača ustrezno obveščeni o vseh varnostnih ukrepih**
2. **Otroci, mlajši od 16 let, in hišni ljubljenčki naj se ne približujejo napravi**
3. **Preden začnete s kakršnim koli programom vadbe, se posvetujte s svojim zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, ali osebe z že obstoječimi zdravstvenimi težavami**
4. **Preden začnete ali nadaljujete kateri koli program vadbe med nosečnostjo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Napravo uporabljajte le tako, kot vam je odobril vaš zdravstveni dela .**
5. **Veslač ni namenjen osebam z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali osebam s pomanjkanjem izkušenj in znanja, razen če jih oseba, ki je odgovorna za njihovo varnost, nadzoruje ali jim daje navodila o uporabi naprave**
6. **Veslač uporabljajte samo tako, kot je opisano v tem priročniku.**
7. **Veslač je namenjen izključno domači uporabi. Veslača ne uporabljajte v komercialnem okolju, okolju za najem ali v institucionalnem okolju**
8. **Veslač naj bo hranjen v zaprtih prostorih, stran od vlage in prahu. Ne postavljajte veslača v garažo ali pokrito teraso ali blizu vode.**
9. **Napravo postavite na ravno površino, pod njo pa postavite podlogo za zaščito tal ali preproge. Prepričajte se, da je okoli naprave vsaj 2 ft. (0,6 m) prostora**
10. **Preglejte in pravilno zategnite vse dele ob vsaki uporabi veslača. Vse obrabljene dele takoj zamenjajte. Uporabljajte samo dele, ki jih dobavlja proizvajalec**
11. **Veslača ne smejo uporabljati osebe, ki tehtajo več kot 250 lbs. (115 kg).**
12. **Med vadbo nosite primerna oblačila; ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko zataknila v napravo. Za zaščito stopal vedno nosite športne copate.**
13. **Med uporabo naprave držite hrbet vedno vzravnan; ne upogibajte hrbta**
14. **Ne izpustite držal, medtem ko je veslaški trak iztegnjen**
15. **Prekomerna vadba lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če med vadbo postanete omedlevi, če pričnete težko dihati ali če občutite bolečino, takoj prenehajte in se ohladite.**

NALEPKA Z VARNOSTNIMI OPOZORILI



Na tej risbi so prikazane lokacije opozorilnih nalepk. Če nalepka manjka ali je nečitljiva, glejte sprednjo platnico tega priročnika in zahtevajte brezplačno nadomestno nalepko. Nalepko namestite na prikazano mesto. Opomba: nalepke morda niso prikazane v dejanski velikosti.

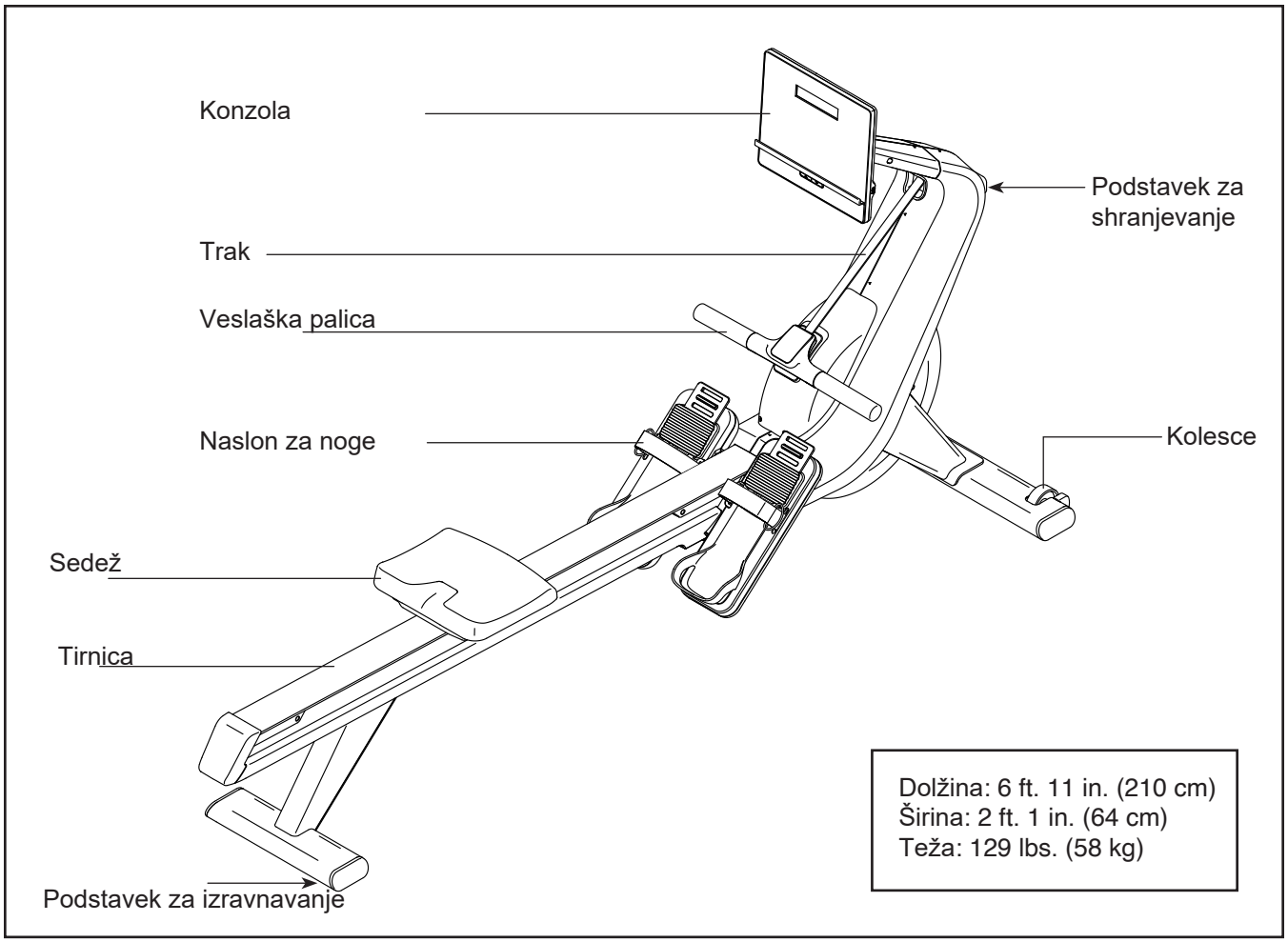
PREDEN PRIČNETE

Zahvaljujemo se vam za izbiro novega veslača NORDICTRACK® RW 300. Veslanje je učinkovita vadba za povečanje kardiovaskularne sposobnosti, krepitve vzdržljivosti in toniranja telesa. Veslač RW 300 je zasnovan tako, da vam omogoča uživanje v tej učinkoviti vadbi v udobju in zasebnosti vašega doma.

V vašo korist natančno preberite ta priročnik, preden začnete uporabljati veslač.

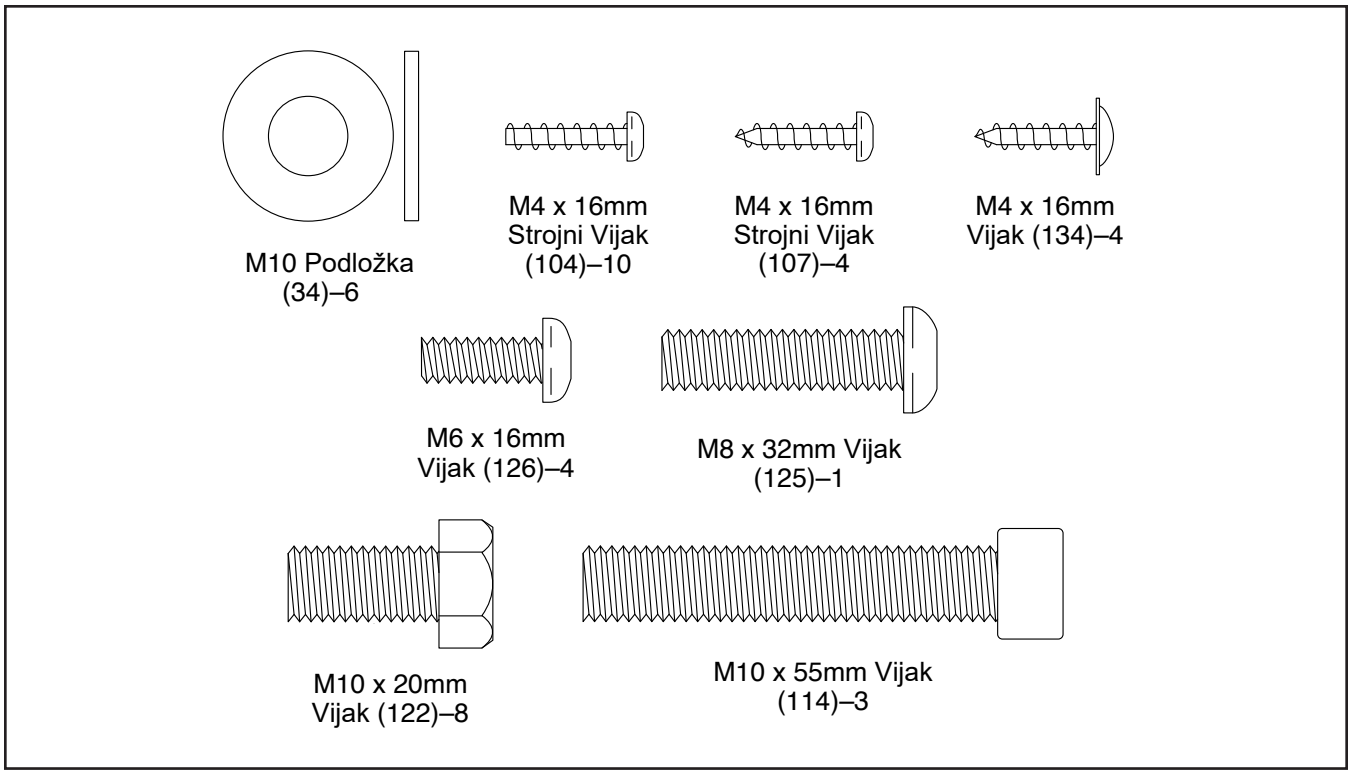
Če imate po branju tega priročnika vprašanja, si oglejte sprednjo stran tega priročnika. Da bi nam pomagali, si zabeležite številko modela in serijsko številko izdelka, preden stopite v stik z nami. Številka modela in mesto nalepke s serijsko številko sta prikazana na sprednji platnici tega priročnika.

Preden nadaljujete z branjem, preglejte spodnjo risbo in se seznanite z označenimi deli.



RAZPREDELNICA SESTAVNIH DELOV

Uporabite spodnje risbe, da identificirate majhne dele, potrebne za sestavljanje. Številka v oklepaju pod vsako risbo je ključna številka dela s SEZNAMA SESTAVNIH DELOV na koncu tega priročnika. Številka, ki sledi ključni številki, je količina, potrebna za montažo. Opomba: če dela ni v kompletu strojne opreme, preverite, ali je bil vnaprej montiran. Dodatni deli so lahko vključeni.

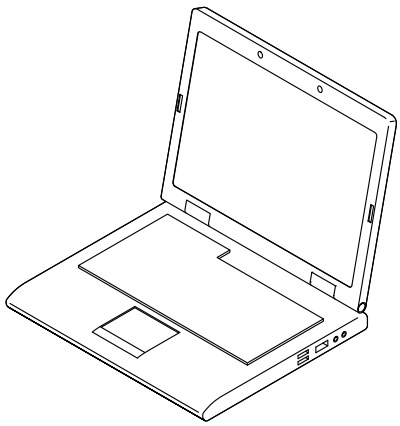


MONTAŽA

- Montaža zahteva dve osebi.
- Vse dele postavite na prazen prostor in odstranite embalažni material. Ne zavrzite embalaže, dokler ne dokončate vseh korakov sestavljanja.
- Za prepoznavanje majhnih delov glejte stran 6.
- Montažo lahko dokončate s priloženim orodjem. Da preprečite poškodbe delov, za sestavljanje ne uporabljajte električnega orodja.

  Opomba: Shranite priložena orodja. Za prilagoditve naprave v prihodnosti bo morda potrebno eno ali več orodij.

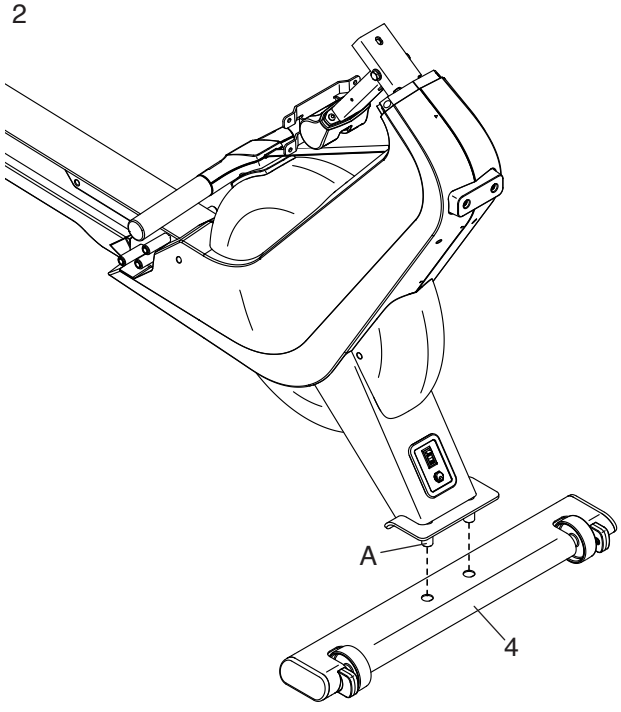
1



2. Usmerite stabilizator (4), kot je prikazano, in ga postavite na tla pred veslačem.

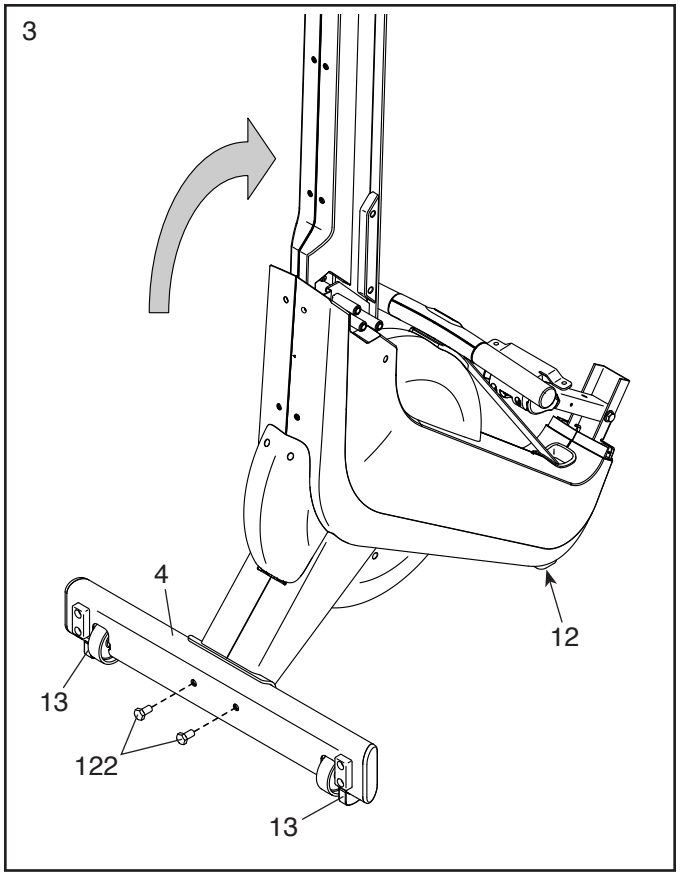
   Nato s pomočjo druge osebe dvignite sprednji del veslača in vstavite stebrička (A) v luknje v stabilizatorju (4).

2



3. S pomočjo druge osebe dvignite veslač, kot je prikazano, dokler ne počiva na velikih in majhnih nogah za shranjevanje (12, 13). Prepričajte se, da stabilizator (4) ostane na obeh stebričkih (ni prikazano).

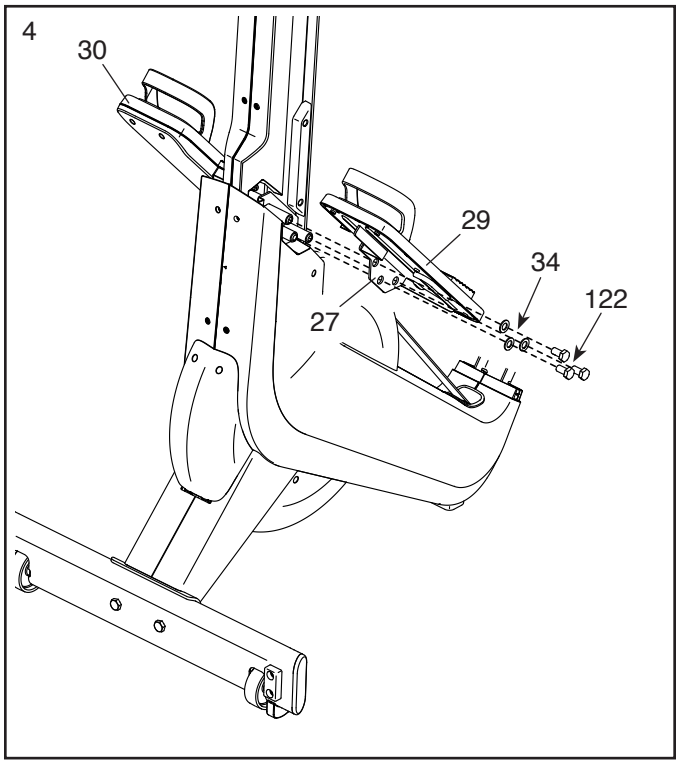
   Nato pritrdite stabilizator (4) z dvema vijakoma M10 x 20 mm (122); najprej vstavite vse vijake in jih šele nato privijte.



4. Poiščite oporo za desno nogo (29) in jo usmerite, kot je prikazano.

   Pritrdite nosilec opore za desno nogo (27) na desno stran veslača s tremi vijaki M10 x 20 mm (122) in tremi podložkami M10 (34); najprej vstavite vse vijake in jih šele nato privijte.

   Na enak način pritrdite levo oporo za noge (30).

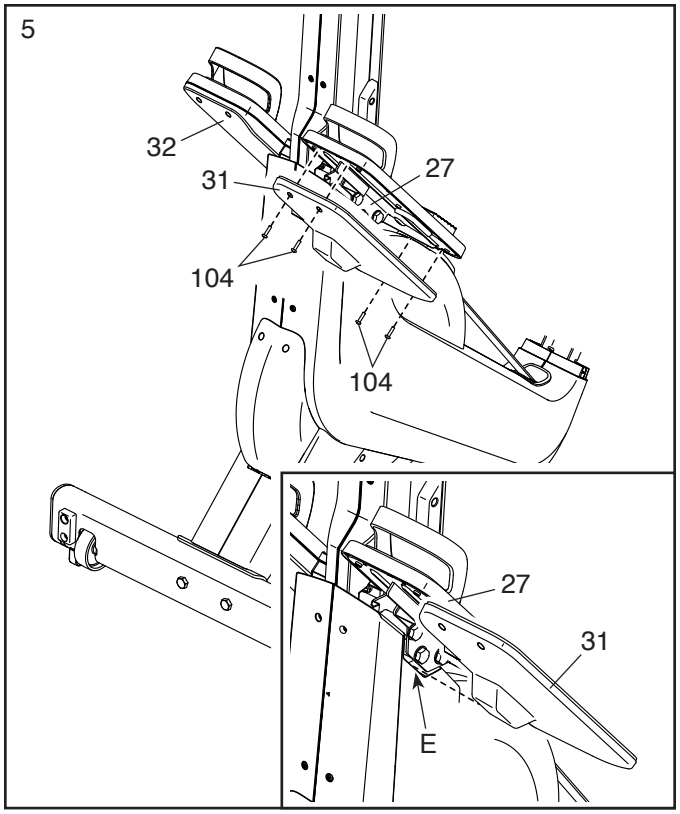


5. Poiščite spodnji del naslona za desno nogo (31) in ga usmerite, kot je prikazano.

   Glejte vstavljeno risbo. Potisnite spodnji del naslona za desno nogo (31) pod nosilec naslona za desno nogo (27), tako da spodnji del naslona za desno nogo zdrsne v označen izrez (E).

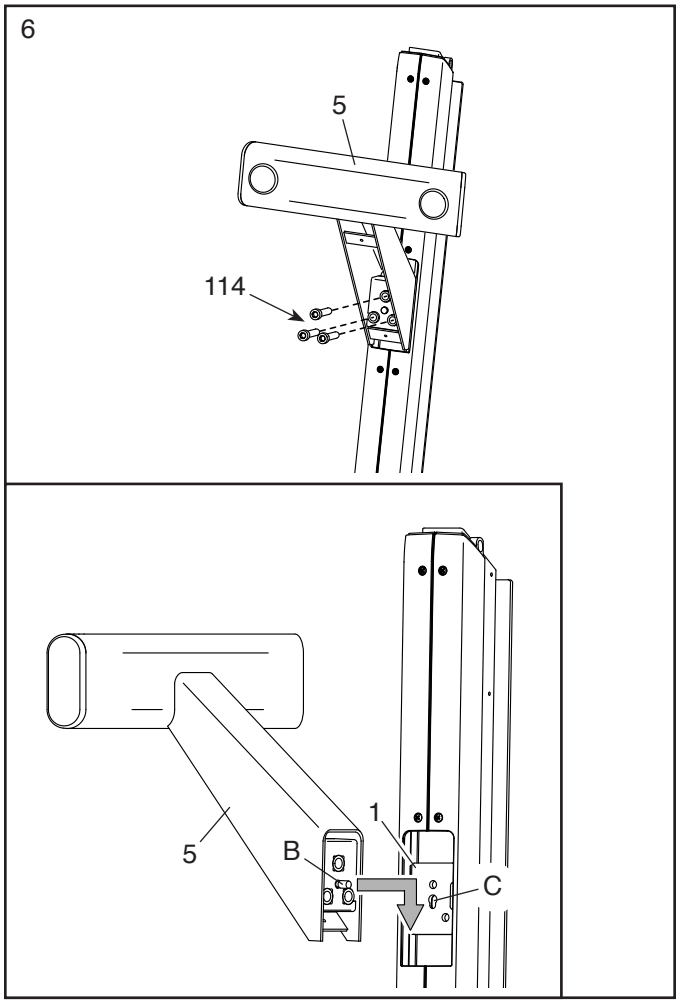
   Spodnji del opore za desno nogo (31) pritrdite na nosilec opore za desno nogo (27) s štirimi strojnimi vijaki M4 x 16 mm (104); najprej vstavite vse vijake in jih šele nato privijte.

   Na enak način pritrdite spodnji del opore za levo nogo (32).



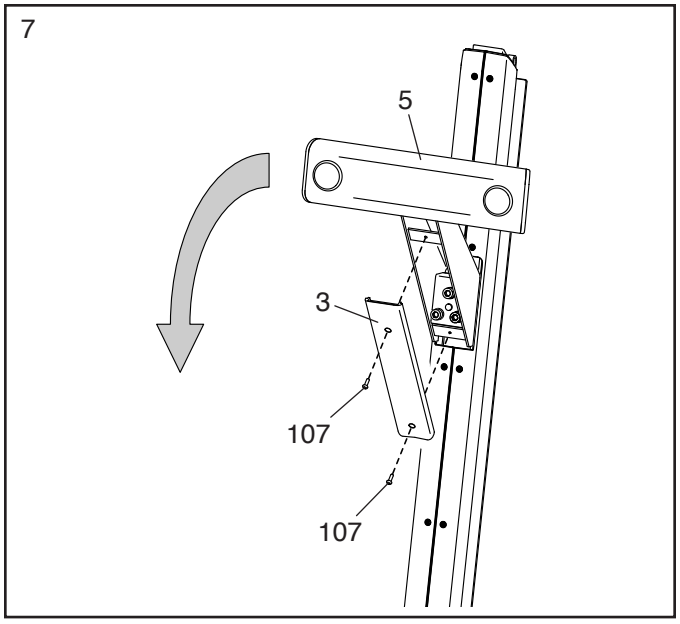
6. Glejte vstavljeno risbo. Poiščite označeni zatič (B) na zadnji nogi (5). Vstavite zatič v vhod (C) v okvirju veslača (1) in nato potisnite zadnjo nogo navzdol, dokler se ne ustavi. Prepričajte se, da zatič drži zadnjo nogo na mestu.

   Nato pritrdite zadnjo nogo (5) s tremi vijaki M10 x 55 mm (114); najprej vstavite vse vijake in jih šele nato privijte

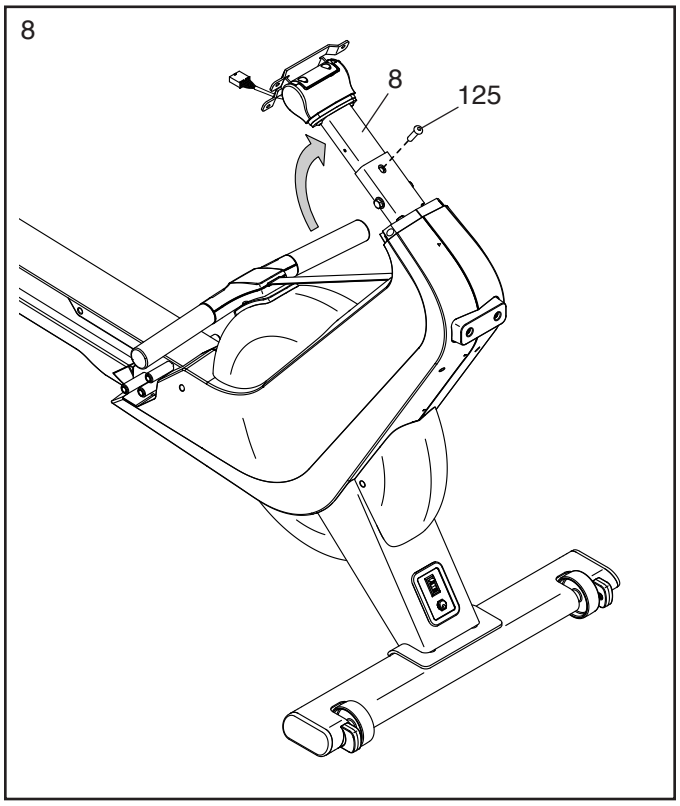


7. Pritrdite pokrov zadnje noge (3) na zadnjo nogo (5) z dvema vijakoma M4 x 16 mm (107).

   Nato spustite veslača tako, da zadnja noga (5) počiva na tleh.



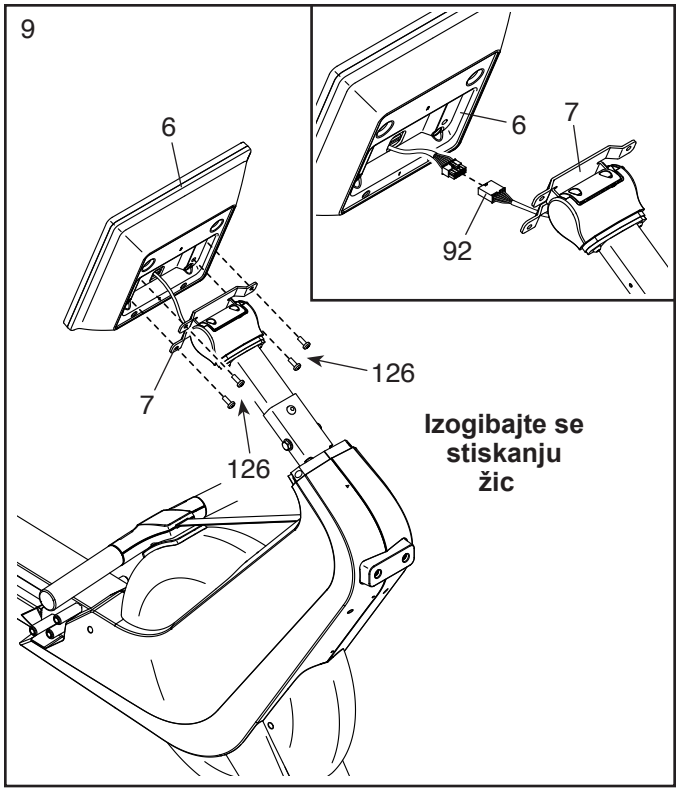
8. Obrnite vrat (8) navzgor v prikazan položaj. Pritrdite vrat z vijakom M8 x 32 mm (125).



9. Glejte vstavljeno risbo. Medtem ko druga oseba drži konzolo (6) blizu nosilca konzole (7), povežite žico na konzoli z glavno žico (92). POMEMBNO: Žični priključki morajo zlahka zdrsniti skupaj in se zaskočiti na svoje mesto s slišnim klikom. Za pravilno delovanje vašega veslača morate žice pravilno povezati.

   Nato previdno vstavite priključke na žicah v konzolo (6).

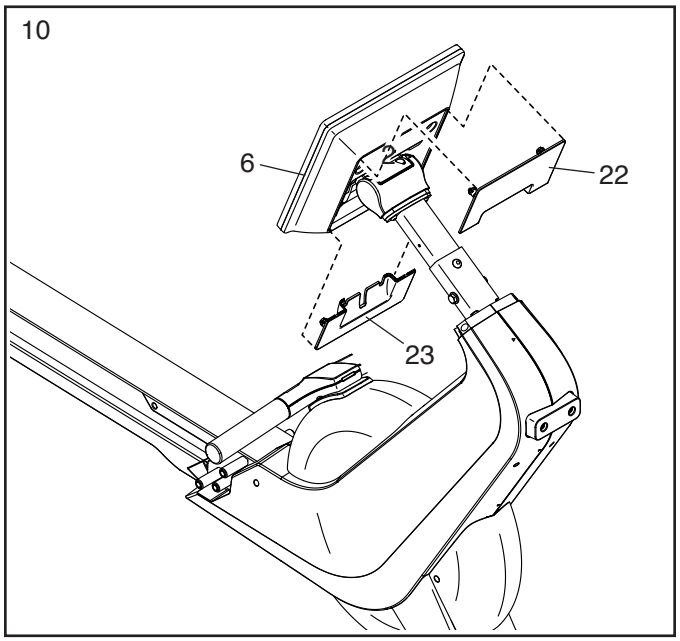
   Izogibajte se stiskanju žic. Pritrdite konzolo (6) na nosilec konzole (7) s štirimi vijaki M6 x 16 mm (126); preden privijete vse štiri vijake, se prepričajte, da je konzola (6) poravnana, in nato privijte vijake.



10. **Med tem korakom se izogibajte stiskanju žic.**

    Prepoznajte spodnji pokrov konzole (23), ki je označen z »1«. Pritisnite spodnji pokrov konzole na zadnji del konzole (6). Opomba: morda bi bilo koristno, če z roko previdno udarite po straneh spodnjega pokrova konzole, da se zaskoči.

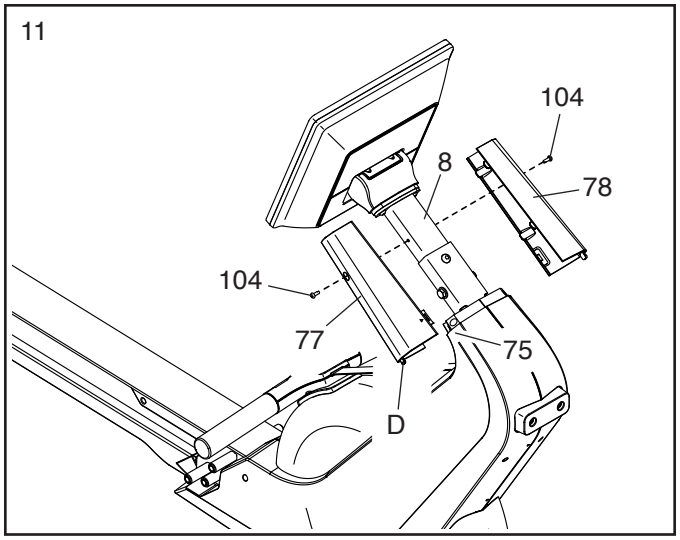
    Nato pritisnite zgornji pokrov konzole (22) na zadnji del konzole (6).



11. Poiščite desni ščit za vrat (77) in ga usmerite, kot je prikazano.

    Nato vstavite označen jeziček (D) na desnem ščitu za vrat (77) v desni ščit (75) in pritrdite desni ščit za vrat na vrat (8) s strojnim vijakom M4 x 16 mm (104).

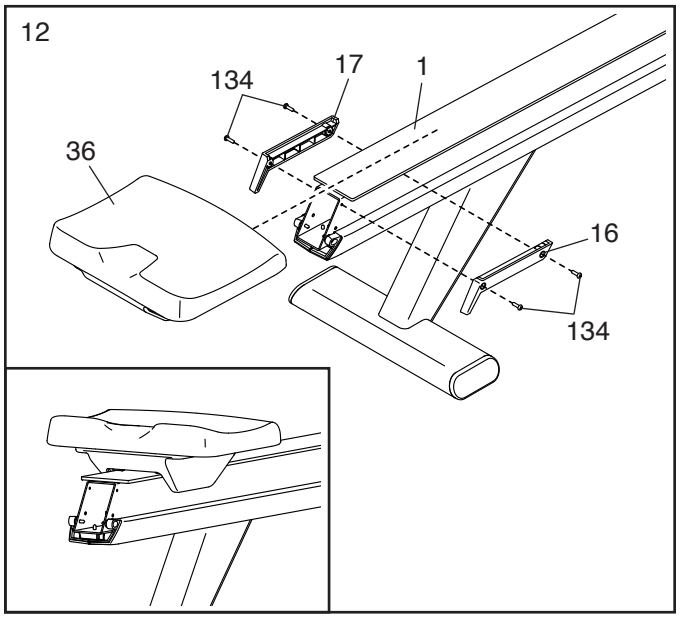
    Na enak način pritrdite levi ščit (78).



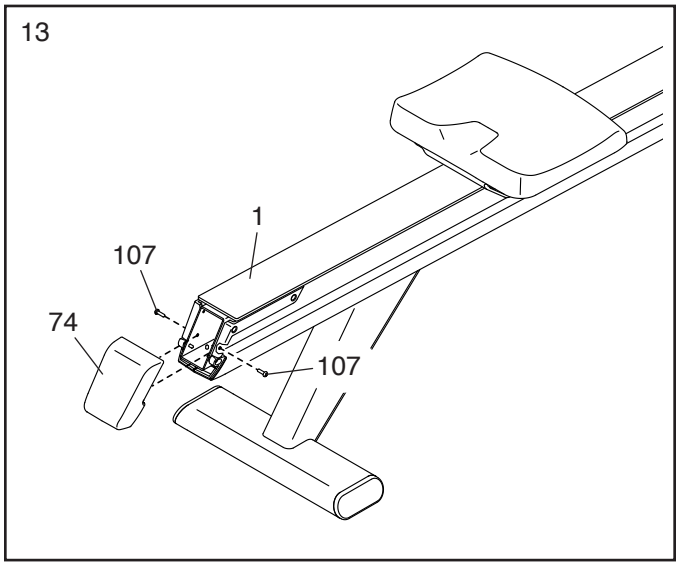
12. Usmerite sedež (36), kot je prikazano, in ga potisnite na okvir (1).

    Nato pritrdite desni zadnji omejevalnik (16) na okvir (1) z dvema vijakoma s podložno glavo M4 x 16 mm (134).

    Na enak način pritrdite levi zadnji omejevalnik (17).

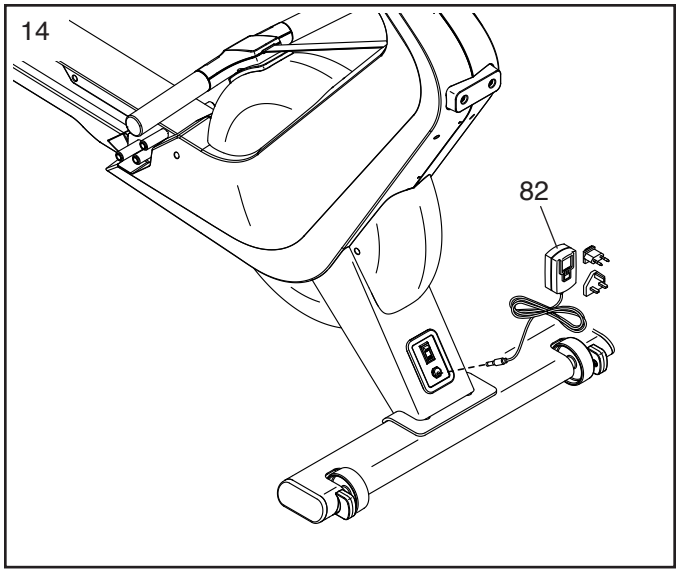


13. Pritisnite pokrov vodila (74) na konec okvirja (1). Pritrdite pokrov vodila) z dvema vijakoma M4 x 16 mm (107).



14. Priključite napajalnik (82) v vtičnico na sprednji strani veslača.

    Nato priključite napajalnik (82) v vtičnico (glejte KAKO PRIKLJUČITI NAPAJALNIK na strani 14).



15. Prepričajte se, da so vsi deli pravilno zategnjeni, preden začnete uporabljati veslač. Pod veslača položite podlogo, da zaščitite tla. Shranite priložena orodja; za prilagoditve v prihodnosti bo morda potrebno eno ali več orodij. Opomba: lahko je vključena dodatna strojna oprema.

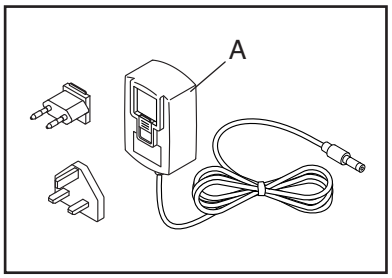
KAKO UPORABLJATI NAPRAVO

KAKO PRIKLJUČITI NAPAJALNIK

POMEMBNO: Če je bil veslač izpostavljen nizkim temperaturam, pustite, da se ogreje na sobno temperaturo, preden priključite napajalnik (A). Če tega ne storite, lahko poškodujete zaslon konzole ali druge elektronske komponente.

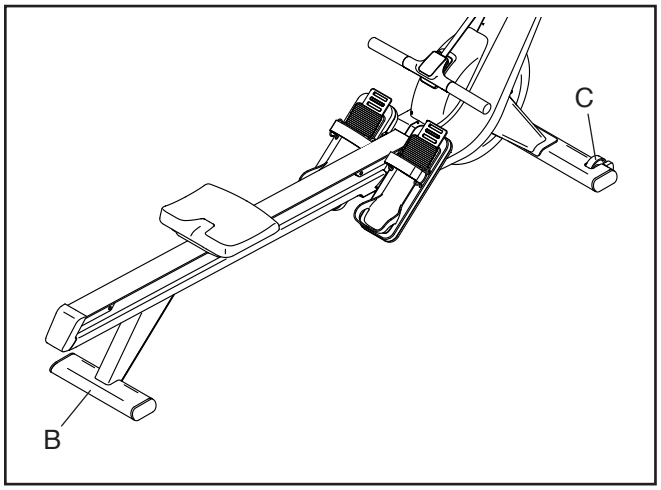
POMEMBNO: Napajalnik (A) vedno priključite najprej na veslač, preden ga priključite v vtičnico.

Priključite napajalnik (A) v vtičnico na sprednji strani veslača. Nato priključite napajalnik v ustrezno vtičnico, ki je pravilno nameščena v skladu z vsemi lokalnimi zakoni in odloki



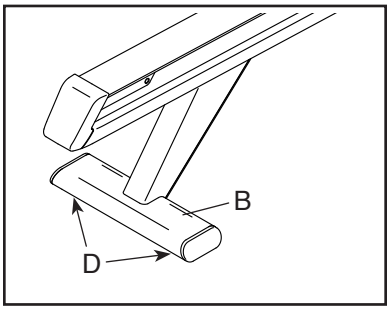
KAKO PREMIKATI NAPRAVO

Sprejmite vse potrebne ukrepe, da ne poškodujete tal. Stojte za veslačem in dvignite zadnji stabilizator (B), dokler se veslač ne zakotali po kolesih (C). Veslača previdno premaknite na želeno mesto in ga nato spustite na tla.



KAKO IZRAVNATI VESLAČA

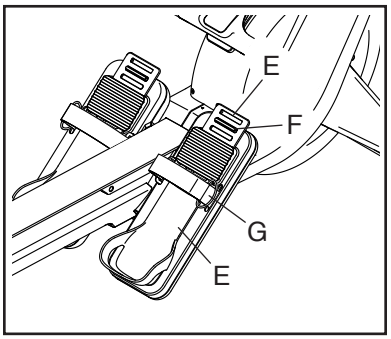
Če se veslač med uporabo rahlo zaziba na vaših tleh, obračajte eno ali obe izravnalni nogi (D) pod zadnjim stabilizatorjem (B), dokler zibanje ne izgine.



KAKO NASTAVITI OPORE ZA NOGE

Najprej se usedite na sedež in postavite noge v opore (E)

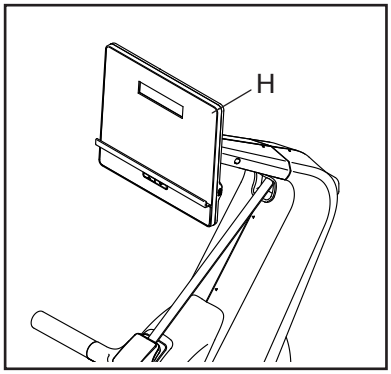
Nato dvignite sprednji konec opore (E), potisniteoporo v želeni položaj in nato spustite sprednji konec opore, tako da se označeni jeziček (F) zaskoči v eno od rež v opori. . Nato zategnite trak (G) čez nogo.



Na enak način nastavite drugo oporo za noge. Prepričajte se, da sta obe opori (E) v istem položaju.

KAKO NASTAVITI KOT KONZOLE

Za nastavitev kota konzole (H) preprosto držite konzolo ob straneh in jo pritisnite v želeni položaj.



Če je konzola ohlapna ali ne ostane na mestu, ko je nagnjena navzgor ali navzdol, glejte stran 24.

KAKO VESLATI NA NAPRAVI

Sedite na sedež, postavite noge v opore za noge in nastavite trakove, da se prilegajo vašim stopalom. Nato držite palico z zgornjim prijemom

Pravilna oblika veslanja je sestavljena iz treh faz:

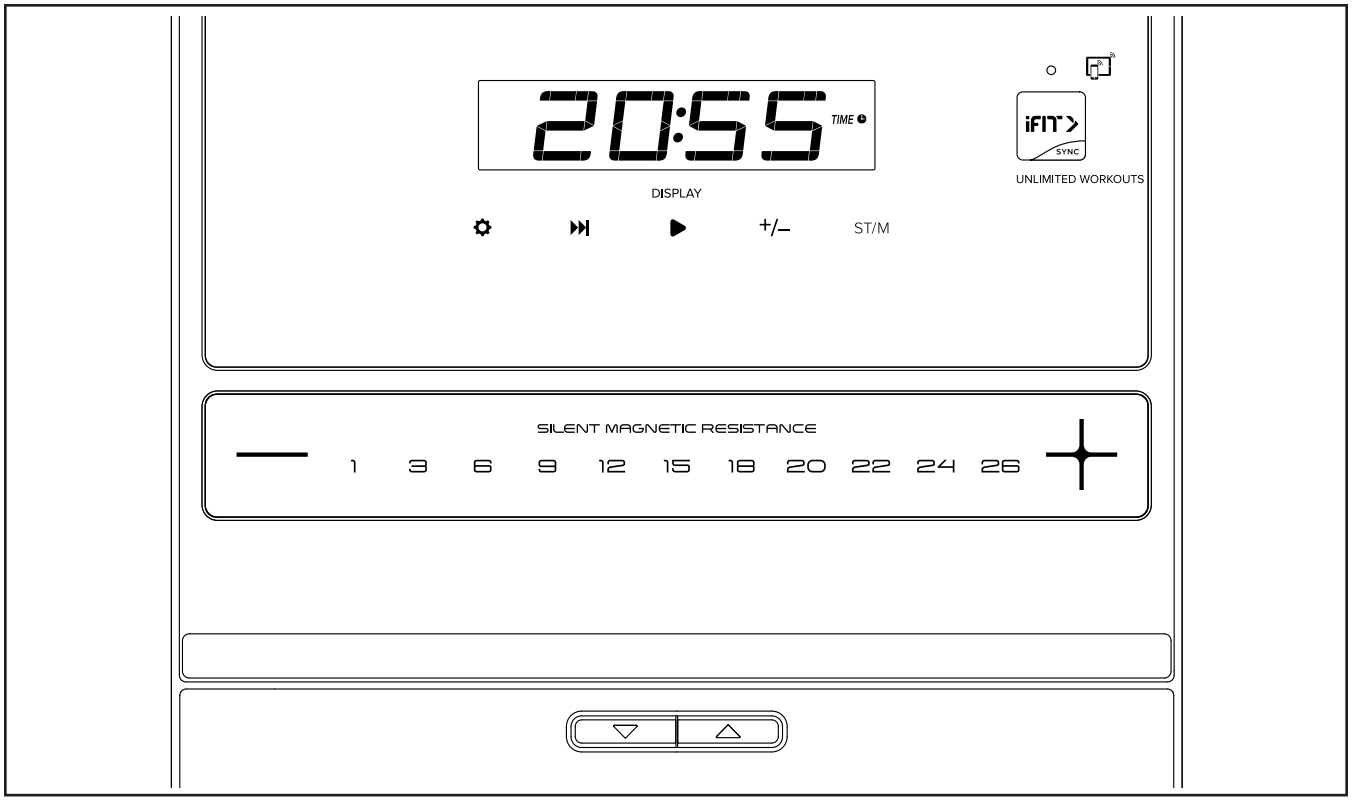
1. Prva faza je CATCH. Potisnite sedež naprej, dokler se kolena skoraj ne dotikajo prsi. Povlecite palico, dokler niso vaše roke neposredno nad nogami.

2. Druga faza je DRIVE. Z nogami se potisnite nazaj. V bokih (ne v pasu) se rahlo nagnite nazaj, hrbet naj bo raven. Ko zravnate noge, povlecite palico proti prsim. Komolce držite navzven

3. Tretja faza je FINISH. Vaše noge morajo biti skoraj ravne. Nadaljujte s vlečenjem palice, dokler vaše roke niso poravnane s prsmi

Po zaključni fazi iztegnite roke naprej in z nogami potegnite sedež naprej. Ponovite to zaporedje in se premikajte skozi vse tri faze z gladkim, tekočim gibanjem. Med veslanjem ne pozabite dihati normalno; nikoli ne zadržite diha

KAKO UPORABLJATI KONZOLO



ZNAČILNOSTI KONZOLE

Napredna konzola ponuja vrsto funkcij, zasnovanih za bolj učinkovito in prijetno vadbo.

Ko uporabljate ročni način konzole, lahko prilagodite upor naprave s pritiskom na gumb. Med vadbo bo konzola prikazovala neprekinjene povratne informacije o vadbi. Z združljivim merilnikom srčnega utripa lahko celo spremljate svoj srčni utrip. Glejte stran 22 za informacije o združljivem merilniku srčnega utripa.

Konzola ponuja tudi neomejene iFIT vadbe, ko prenesete iFIT aplikacijo na svojo pametno napravo in jo povežete s konzolo.

Z aplikacijo iFIT lahko dostopate do velike in raznolike knjižnice iFIT video vadb, ustvarite lastne vadbe, spremljate rezultate vadbe in dostopate do mnogih drugih funkcij.

Vsaka vadba iFIT samodejno spremeni upor naprave, saj vas trener iFIT vodi skozi poglobljeno in učinkovito video vadbo.

Med vadbo lahko uporabljate tudi zvočni sistem konzole.

Za uporabo ročnega načina glejte stran 17. Za uporabo vadbe iFIT glejte stran 19. Za spreminjanje nastavitev konzole glejte stran 20.

Za uporabo zvočnega sistema glejte stran 21. Za povezavo merilnika srčnega utripa s konzolo glejte stran 22.

Opomba: Če je na zaslonu zaščitna plastična plast, jo odstranite.

KAKO UPORABLJATI ROČNI NAČIN

1. **Vklopite konzolo.**

   Za vklop konzole pritisnite kateri koli gumb na konzoli ali preprosto začnite veslati.

   Zasloni se bodo vklopili in konzola bo pripravljena za uporabo.

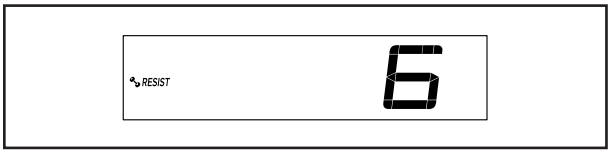
2. **Izberite ročni način.**

   Ko vklopite konzolo, bo samodejno izbran ročni način.

3. **Po želji spremenite upor naprave.**

   Začnite veslati, da zaženete ročni način.

   Med veslanjem lahko spreminjate upor naprave. Če želite spremeniti upor, pritisnite enega od oštevilčenih gumbov magnetnega upora ali pritisnite gumba za povečanje in zmanjšanje magnetnega upora.



   Opomba: Ko pritisnete gumb, bo trajalo nekaj trenutkov, da veslač doseže izbrano stopnjo upora.

4. **Spremljajte svoj napredek z zasloni.**

   Med vadbo bodo naslednji načini prikaza zagotovili takojšnje povratne informacije o vadbi:

   Kalorije (CALS)—približno število kalorij, ki ste jih porabili.

   Kalorije na uro (CALS/HR)—približno število kalorij, ki jih porabite na uro.

   Razdalja (M)—razdalja, ki ste jo preveslali v metrih ali čevljih. Če želite spremeniti mersko enoto, pritisnite gumb ST/M

   Utrip (BPM in simbol srca)—vaš srčni utrip, ko uporabljate združljiv merilnik srčnega utripa (glejte 5. korak).

   Upor (RESIST)—stopnja upora naprave.

   Zaveslaji—ta način prikazuje število zaveslajev, ki ste jih opravili.

   Zaveslaji na minuto (STR/MIN)—ta način prikazuje število zaveslajev, ki jih opravite na minuto.

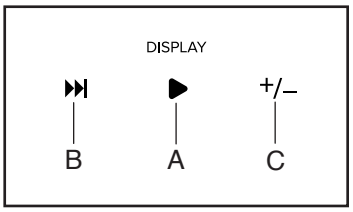
   Hitrost (KPH)—Vaš tempo veslanja v kilometrih na uro ali miljah na uro. Če želite spremeniti mersko enoto, pritisnite gumb ST/M.

   Čas—Pretečeni čas.

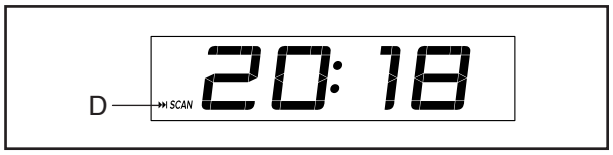
   Vati—Vaša približna izhodna moč v vatih.

   500 metrov v razdelku (500 M SPLIT)—Vaš tempo veslanja v številu minut, potrebnih za veslanje na 500 metrov.

   Večkrat pritisnite gumb Display (A), da si na zaslonu ogledate informacije o želeni vadbi.



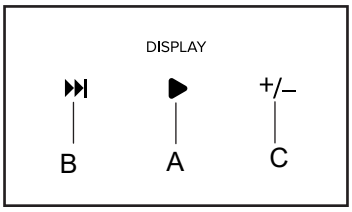
   Način skeniranja—Konzola ima tudi način skeniranja, ki prikazuje informacije o vadbi v ponavljajočem se ciklu. Za vklop načina skeniranja pritisnite gumb Scan (B); na zaslonu se bosta vklopila indikator skeniranja (D) in beseda SCAN.



   Za ročno napredovanje cikla skeniranja večkrat pritisnite gumb Scan..

   Za izklop načina skeniranja pritisnite gumb Display (A); indikator skeniranja in beseda SCAN bosta ugasnila

Način skeniranja lahko tudi prilagodite tako, da prikaže samo želene informacije o vadbi v ponavljajočem se ciklu.

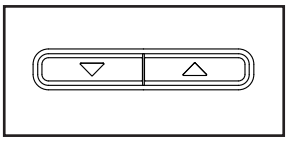


Če želite prilagoditi način skeniranja, najprej večkrat pritisnite gumb Display (A), dokler se na zaslonu ne prikažejo informacije o vadbi, ki jih želite dodati ali odstraniti iz cikla skeniranja.

Nato pritisnite gumb Dodaj/Odstrani (C), da dodate ali odstranite podatke o vadbi iz cikla skeniranja. Ko dodate informacije o vadbi, se na zaslonu vklopi njihov indikator. Ko so informacije o vadbi odstranjene, bo njihov indikator ugasnil

Nato pritisnite gumb Scan (B), da vklopite način skeniranja.

Opomba: Konzola bo samodejno prikazala vaš srčni utrip v ciklu skeniranja vsakič, ko zazna utrip iz združljivega merilnika srčnega utripa.



Če želite spremeniti glasnost konzole, pritisnite gumba za povečanje in zmanjšanje glasnosti.

Če želite začasno ustaviti konzolo, preprosto nehajte veslati. Ko je konzola začasno ustavljena, bo na zaslonu utripal čas. Za nadaljevanje vadbe preprosto nadaljujte z veslanjem.

5. **Nosite združljiv merilnik srčnega utripa in po želji izmerite srčni utrip.**

   Za spremljanje srčnega utripa med vadbo lahko nosite združljiv merilnik srčnega utripa. Opomba: Konzola je združljiva z vsemi merilniki srčnega utripa Bluetooth® Smart. Za nakup dodatnega merilnika srčnega utripa glejte sprednjo stran tega priročnika.

   Če želite na konzolo povezati združljiv merilnik srčnega utripa, pritisnite gumb iFIT Sync na konzoli; na zaslonu se prikaže številka seznanjanja konzole. Ko je povezava vzpostavljena, lučka LED na konzoli dvakrat utripne rdeče. Ko zazna vaš srčni utrip, bo prikazan vaš srčni utrip. Glejte KAKO PRIKLJUČITI MERILNIK SRČNEGA UTRIPA NA KONZOLO na strani 22 za več informacij.

6. **Ko končate z vadbo, se bo konzola samodejno izklopila.**

   Če veslaške palice ne premaknete nekaj sekund, se bo konzola ustavila.

   Konzola ima funkcijo samodejnega izklopa. Če veslaške palice ne premaknete in gumbov na konzoli ne pritisnete nekaj minut, se konzola samodejno izklopi.

   Opomba: Konzola ima demo način, zasnovan za uporabo, če je veslač prikazan v trgovini. Če je demo način vklopljen, se konzola ne bo izklopila in zaslon ne bo ponastavljen, ko končate z vadbo. Če želite izklopiti demo način, glejte KAKO SPREMENITI NASTAVITVE KONZOLE na strani 20.

KAKO UPORABLJATI VADBO IFIT

Konzola ponuja dostop do velike in raznolike knjižnice vadb iFIT, ko prenesete aplikacijo iFIT na svojo pametno napravo in jo povežete s konzolo.

Opomba: Konzola podpira povezave Bluetooth s pametnimi napravami prek aplikacije iFIT in združljivimi merilniki srčnega utripa. Druge povezave Bluetooth niso podprte.

1. **Prenesite in namestite aplikacijo iFIT na svojo pametno napravo.**

   Na vaši pametni napravi iOS® ali Android™ odprite App Store ali trgovino Google Play™, poiščite brezplačno aplikacijo iFIT in nato namestite aplikacijo na svojo pametno napravo. Prepričajte se, da je na vaši pametni napravi omogočena možnost Bluetooth.

   Nato odprite aplikacijo iFIT in sledite navodilom za nastavitev računa iFIT in prilagoditev nastavitev.

   Vzemite si čas in raziščite aplikacijo iFIT ter spoznajte njene funkcije in nastavitve.

2. **Po želji priključite merilnik srčnega utripa na konzolo.**

   Če na konzolo povezujete merilnik srčnega utripa in pametno napravo, morate pred priključitvijo pametne naprave priključiti merilnik srčnega utripa. Glejte KAKO PRIKLJUČITI MERILNIK SRČNEGA UTRIPA NA KONZOLO na strani 22.

3. **Povežite svojo pametno napravo s konzolo.**

   Pritisnite gumb iFIT Sync na konzoli; na zaslonu se prikaže številka seznanjanja konzole. Nato sledite navodilom v aplikaciji iFIT, da svojo pametno napravo povežete s konzolo.

   Ko je povezava vzpostavljena, LED na konzoli sveti modro.

4. **Izberite vadbo iFIT.**

   V aplikaciji iFIT se dotaknite gumbov na dnu zaslona, da izberete glavni meni (gumb Domov) ali knjižnico vadb (gumb Prebrskaj).

   Če želite izbrati vadbo iz glavnega menija ali knjižnice vadb, preprosto pritisnite gumb želene vadbe na zaslonu. Po potrebi podrsajte po zaslonu, da se pomaknete navzgor ali navzdol.

   Ko izberete vadbo, se na zaslonu prikaže pregled vadbe, ki vključuje podrobnosti, kot so trajanje in razdalja vadbe ter približno število kalorij, ki jih boste porabili med vadbo.

5. **Začnite z vadbo.**

   Dotaknite se Začni vadbo, da začnete vadbo.

   Med nekaterimi vadbami vas bo iFIT trener vodil skozi video vadbo. Dotaknite se gumba za zvok (simbol glasbenih not), da izberete glasbo, glas trenerja in možnosti glasnosti za vadbo.

   Med nekaterimi vadbami bo zaslon prikazal zemljevid poti in oznako, ki označuje vaš napredek. Dotaknite se gumbov na zaslonu, da izberete želene možnosti zemljevida.

   Če je nastavitev upora za trenutni segment vadbe previsoka ali prenizka, lahko nastavitev ročno preglasite s pritiskom gumbov za upor na konzoli. **POMEMBNO:** Ko se trenutni segment konča, se upor samodejno prilagodi nastavitvi upora, programirani za naslednji segment.

   Opomba: Kalorični cilj, prikazan v opisu vadbe, je ocena števila kalorij, ki jih boste porabili med vadbo. Dejansko število kalorij, ki jih porabite, bo odvisno od različnih dejavnikov, kot je vaša teža. Poleg tega bo to vplivalo na število porabljenih kalorij, če med vadbo ročno spremenite stopnjo upora.

Če želite prekiniti vadbo, se preprosto dotaknite zaslona ali ustavite veslanje. Za nadaljevanje vadbe preprosto nadaljujte z veslanjem.
Če želite končati vadbo, se dotaknite zaslona, da začasno ustavite vadbo, nato pa sledite navodilom na zaslonu, da končate vadbo in se vrnete v glavni meni.
Ko se vadba konča, se na zaslonu prikaže povzetek vadbe. Če želite, lahko izberete možnosti, kot je dodajanje vadbe na vaš urnik ali dodajanje vadbe na seznam priljubljenih. Nato se dotaknite Shrani vadbo, da se vrnete v glavni meni.

6. **Odklopite pametno napravo s konzole.**

Če želite prekiniti povezavo pametne naprave s konzolo, najprej izberite možnost prekinitve povezave v aplikaciji iFIT. Nato pritisnite in držite gumb iFIT Sync na konzoli, dokler lučka LED na konzoli ne zasveti zeleno.

Opomba: vse povezave Bluetooth med konzolo in drugimi napravami (vključno s pametnimi napravami, merilniki srčnega utripa itd.) bodo prekinjene.

7. **Ko končate z vadbo, se bo konzola samodejno izklopila.**

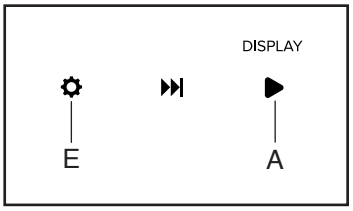
Če veslaške palice ne premaknete nekaj sekund, se bo konzola ustavila.

Konzola ima funkcijo samodejnega izklopa. Če veslaške palice ne premaknete in gumbov na konzoli ne pritisnete nekaj minut, se konzola samodejno izklopi.

KAKO SPREMENITI NASTAVITVE KONZOLE

1. **Izberite način nastavitev.**

Če želite izbrati način nastavitve, pritisnite gumb za nastavitve (E). Na zaslonu se prikaže prvi zaslon z nastavitvami.



2. **Pomikajte se po načinu nastavitev**

Medtem ko je izbran način nastavitev, lahko krmarite po več zaslonih z nastavitvami. Večkrat pritisnite gumb Display (A), da izberete želeni zaslon z nastavitvami.

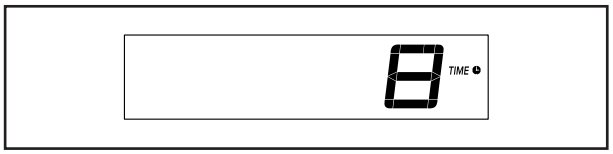
3. **Spremenite nastavitvepo želji.**

Številka različice programske opreme—Na zaslonu se prikaže številka različice programske opreme.

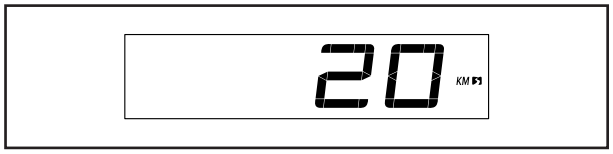
Preizkus zaslona—Ta zaslon naj bi uporabljali serviserji za ugotavljanje, ali zaslon deluje pravilno

Preizkus gumba – Ta zaslon naj bi uporabljali serviserji za ugotavljanje, ali določen gumb deluje pravilno.

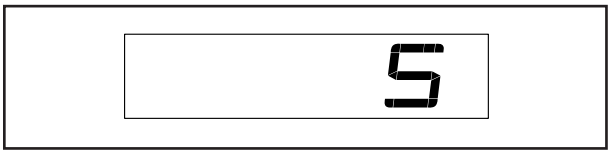
Skupni čas—na zaslonu se prikaže beseda ČAS. Na zaslonu bo prikazano skupno število ur uporabe veslača.



Skupna razdalja—Na zaslonu se prikažeta črki KM ali MI. Na zaslonu bo prikazana skupna razdalja v kilometrih ali miljah, ki jo je veslač preveslal



Raven kontrasta—Na zaslonu se prikaže trenutno izbrana raven kontrasta. Pritisnite gumba za povečanje in zmanjšanje magnetnega upora, da prilagodite raven kontrasta.

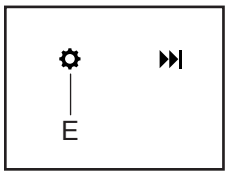


Demo način—Na zaslonu se prikaže trenutno izbrana možnost demo načina. Konzola ima demo način, zasnovan za uporabo, če je veslač razstavljen v trgovini. Če je demo način vklopljen, se konzola ne bo izklopila in zaslon ne bo ponastavljen, ko končate z vadbo. Večkrat pritisnite gumb Silent Magnetic Increase, da izberete možnost demo načina. Če želite vklopiti demo način, izberite DON. Če želite izklopiti demo način, izberite DOFF



4. Zapustite način nastavitev.

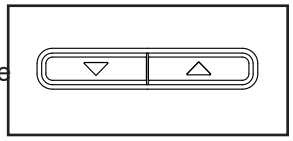
Za izhod iz nastavitvenega načina pritisnite gumb za nastavitve (E).



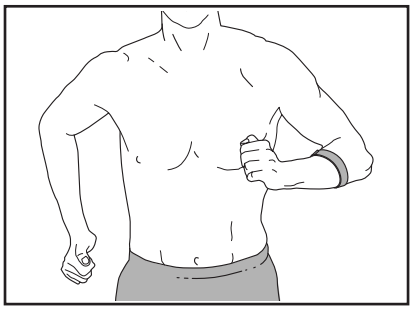
KAKO UPORABLJATI ZVOČNI SISTEM

Za predvajanje glasbe ali zvočnih knjig prek zvočnega sistema konzole med vadbo priključite 3,5 mm na 3,5 mm avdio kabel (ni priložen) v vtičnico na desni strani konzole in v vtičnico na vašem osebnem avdio predvajalniku; preverite, ali je avdio kabel popolnoma priključen. Opomba: Če želite kupiti avdio kabel, obiščite lokalno trgovino z elektroniko.

Nato pritisnite gumb za predvajanje na osebnem predvajalniku zvoka. Prilagodite glasnost z uporabo gumbov za povečanje in zmanjšanje glasnosti na konzoli ali nadzora glasnosti na vašem osebnem avdio predvajalniku.



MONITOR SRČNEGA UTRIPA



Ne glede na to, ali je vaš cilj kurjenje maščob ali krepitev srčno-žilnega sistema, je ključ do doseganja najboljših rezultatov vzdrževanje ustreznega srčnega utripa med vadbo. Dodatni merilnik srčnega utripa vam bo omogočil neprekinjeno spremljanje srčnega utripa med vadbo in vam tako pomagal doseči vaše osebne cilje glede telesne pripravljenosti. Za nakup dodatnega merilnika srčnega utripa glejte sprednjo stran tega priročnika.
Opomba: Konzola je združljiva z vsemi merilniki srčnega utripa Bluetooth Smart

KAKO PRIKLJUČITI MERILNIK SRČNEGA UTRIPA NA KONZOLO

Konzola je združljiva z vsemi merilniki srčnega utripa Bluetooth Smart.

Za povezavo pametnega merilnika srčnega utripa Bluetooth s konzolo pritisnite gumb iFIT Sync na konzoli; na zaslonu se prikaže številka seznanjanja konzole. Ko je povezava vzpostavljena, lučka LED na konzoli dvakrat utripne rdeče.

Opomba: če je v bližini konzole več kot en združljiv merilnik srčnega utripa, se bo konzola povezala z merilnikom srčnega utripa z najmočnejšim signalom.

Če želite prekiniti povezavo merilnika srčnega utripa s konzole, pritisnite in držite gumb iFIT Sync na konzoli, dokler lučka LED na konzoli ne zasveti zeleno.

Opomba: vse povezave Bluetooth med konzolo in drugimi napravami (vključno s pametnimi napravami, merilniki srčnega utripa itd.) bodo prekinjene.

VZDRŽEVANJE IN ODPRAVLJANJE TEŽAV

VZDRŽEVANJE

Redno vzdrževanje je pomembno za optimalno delovanje in zmanjšanje obrabe. Preglejte in pravilno zategnite vse dele ob vsaki uporabi veslača. Vse obrabljene dele takoj zamenjajte. Uporabljajte samo dele, ki jih dobavlja proizvajalec.

Za čiščenje veslača uporabite vlažno krpo in majhno količino blagega detergenta.
POMEMBNO: Da preprečite poškodbe konzole, hranite stran od tekočin in neposredne sončne svetlobe.

VZDRŽEVANJE TIRNICE

Redno čistite valje pod sedežem in območje tirnice, po katerem se premikajo. Najprej si oglejte koraka 13 in 12 sestavljanja na strani 12 ter odstranite pokrov vodila (74) in zadnje omejevalnike (16, 17). Nato odvijte sedež s tirnice. Nato z vlažno krpo in majhno količino blagega detergenta odstranite prah in ostanke z valjev in tirnice. Nato znova pritrdite dele, ki ste jih odstranili.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

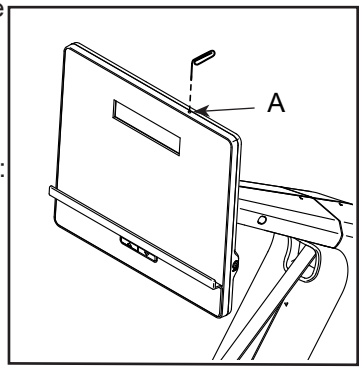
Nekatere težave je mogoče rešiti s preprostimi koraki v tem razdelku. Poiščite ustrezni simptom in sledite navedenim korakom. Če potrebujete dodatno pomoč, glejte sprednjo stran tega priročnika.

ODPRAVLJANJE TEŽAV S KONZOLO

Če se konzola ne vklopi, se prepričajte, da je napajalnik popolnoma priključen.

Če imate težave pri povezovanju konzole z brezžičnim omrežjem ali če imate težave z računom iFIT ali vadbami iFIT, pojdite na my.iFIT.com

Če potrebujete nadomestni napajalnik, glejte sprednjo stran tega priročnika. POMEMBNO: Da se izognete poškodbam konzole, uporabljajte samo napajalnik, ki ga dobavlja proizvajalec.

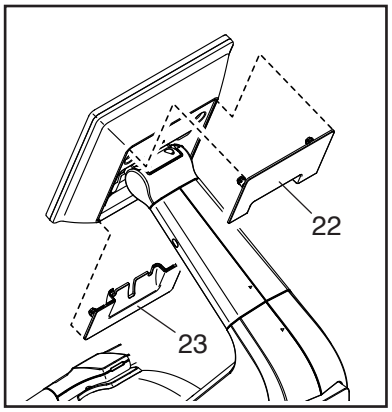


Če se konzola ne zažene pravilno ali če konzola zamrzne in se ne odziva, ponastavite konzolo na tovarniško privzete nastavitve. POMEMBNO: S tem boste izbrisali vse nastavitve po meri, ki ste jih naredili na konzoli. Ponastavitev konzole zahteva dve osebi. Najprej odklopite napajalnik. Nato poiščite majhno odprtino za ponastavitev (A) na vrhu konzole. Z upognjeno sponko za papir pritisnite in držite gumb za ponastavitev znotraj odprtine in naj druga oseba priključi napajalnik. Še naprej držite gumb za ponastavitev, dokler se konzola ne vklopi. Ko je postopek ponastavitve končan, se bo konzola izklopila in nato ponovno vklopila. Če se ne, izključite napajalnik in ga nato ponovno priključite. Ko se konzola vklopi, preverite, ali so na voljo posodobitve vdelane programske opreme (glejte KAKO SPREMENITI NASTAVITVE KONZOLE na strani 20). Opomba: lahko traja do nekaj minut, da bo konzola pripravljena za uporabo.

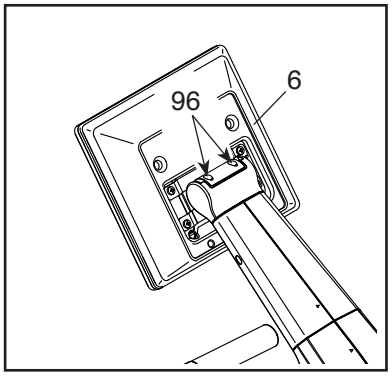
KAKO PRILAGODITI KONZOLO

Če konzola ne ostane na mestu, ko je nagnjena navzgor in navzdol, najprej odklopite napajalnik (ni prikazano).

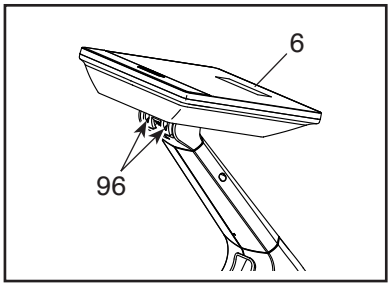
Nato s standardnim izvijačem previdno odstranite zgornji pokrov konzole (22). Nato odstranite spodnji pokrov konzole (23).



Nato nagnite konzolo (6) kolikor je mogoče navzdol. Privijte oba navedena M6 x 16 mm vijaka (96), dokler premikanje navzgor in navzdol ni več ohlapno.



Nato nagnite konzolo (6) kolikor je mogoče nazaj in privijte oba navedena vijaka M6 x 16 mm (96).

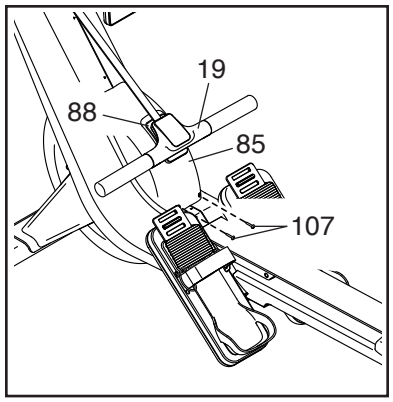


Nato ponovno pritrdite spodnji pokrov konzole (23) in zgornji pokrov konzole (22)

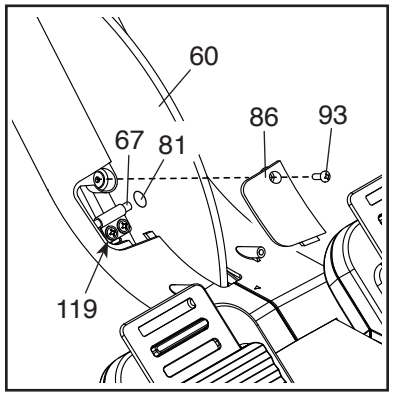
KAKO NASTAVITI MERILNO STIKALO

Če konzola ne prikazuje pravilnih povratnih informacij, je treba merilno stikalo prilagoditi. Za prilagoditev stikala najprej odklopite napajalnik (ni prikazano).

Nato odstranite veslaško palico (19) s kljuke (88). Nato odstranite dva vijaka M4 x 16 mm (107) in odstranite zgornji pokrov (85) z veslača.



Nato odstranite vijak M4 x 14 mm (93), odstranite pokrov za dostop (86) in poiščite stikalo (67). Zavrtite vztrajnik (60), dokler magnet vztrajnika (81) ni poravnan s stikalom. Nato rahlo popustite oba navedena M4 x 12 mm vijaka s podložno glavo (119), potisnite merilno stikalo nekoliko bližje ali stran od magneta vztrajnika in nato ponovno privijte vijake s podložno glavo.



Priključite napajalnik in zavrtite vztrajnik (60), tako da magnet vztrajnika (81) večkrat preide mimo merilnega stikala (67). Ponavljajte zgoraj opisana dejanja, dokler konzola ne prikaže pravilnih povratnih informacij.

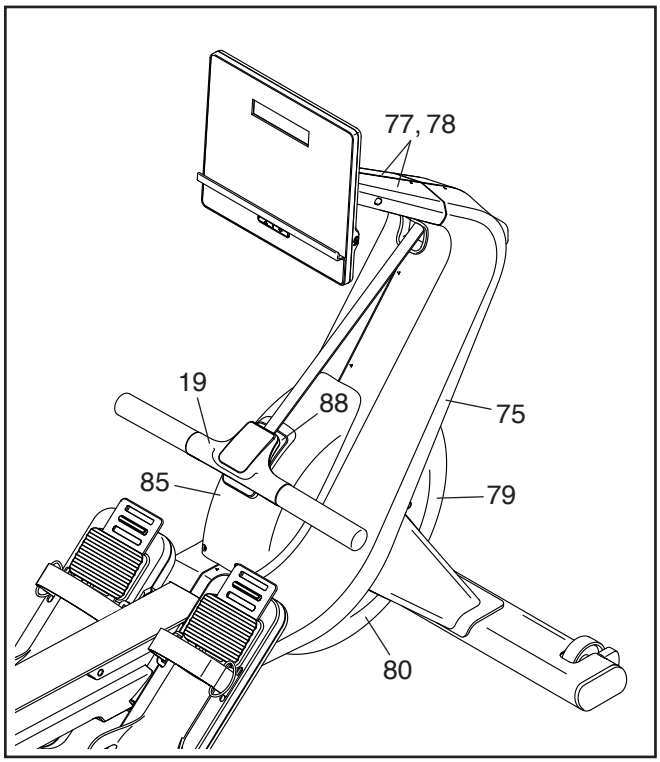
Ko je merilno stikalo pravilno nastavljeno, ponovno pritrdite dele, ki ste jih odstranili.

KAKO NASTAVITI POGONSKI JERMEN

Če čutite, da trak zdrsne med veslanjem, tudi ko je upor nastavljen na najvišjo raven, bo morda treba prilagoditi pogonski jermen. Za nastavitev pogonskega jermena najprej odklopite napajalnik.

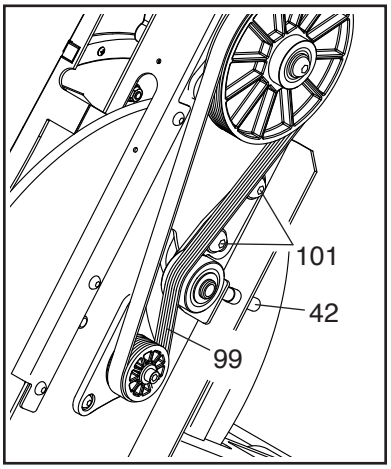
Nato glejte 11. korak sestavljanja na strani 11. Odstranite desni in levi ščit (77, 78).

Nato odstranite veslaško palico (19) s kljuke (88).



Nato odstranite zgornji pokrov (85), sprednji pokrov (79), spodnji pokrov (80) in desni ščit (75). Če želite poiskati vijake, ki pritrjujejo posamezne dele, glejte RAZŠIRJENO RISBO B na strani 31. Opomba: Potrebovali boste pomoč druge osebe, da nagnete veslača na stran za dostop do spodnjega pokrova.

Nato poiščite pogonski jermen (99) na desni strani veslača. Odvijte dva vijaka M10 x 15 mm (101). Nato privijte nastavitveni vijak M10 x 55 mm (42), dokler ni pogonski jermen napet. Nato privijte dva vijaka M10 x 15 mm. Ko je pogonski jermen (99) napet, ponovno pritrdite dele, ki ste jih odstranili.



NAPOTKI ZA VADBO

OPOZORILO: Preden začnete katerikoli vadbeni program se posvetujte s svojim zdravnikom. To je posebej pomembno pri osebah starejših od 35 let ali osebah z obstoječimi zdravstvenimi problemi.

Ti napotki vam bodo pomagali pri planiranju svojega vadbenega programa. Za podrobnejše napotke za trening se obrnite na profesionalce. Zapomnite si, pravilna prehrana in dovolj počikta sta ključna za uspešnost treninga.

INTENZIVNOST VADBE

Naj bo vaš cilj porabljanje maščob ali ojačanje kardiovaskularnega sistema, je treniranje s pravo intenziteto ključno za doseganje rezultatov. Svoj srčni utrip lahko uporabljate kot indikator, da najdete primerni nivo intenzitete. Spodnja razpredelnica prikazuje priporočen utrip za porabljanje maščob in aerobno vadbo.

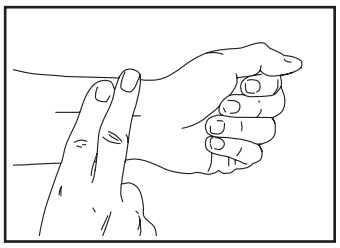
165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Da najdete primeren nivo intenzitete, poiščite svojo starost na spodnjem delu tabele (starosti so zaokrožene na deset) Tri številke zapisane nad starostjo prikazujejo vašo "trening cono". Najnižja številka predstavlja srčni utrip za porabo maščob. Sredinska številka predstavlja srčni utrip za maksimalno porabo maščob. Najvišja številka predstavlja srčni utrip za aerobno vadbo.

Kurjenje maščob – Za učinkovito kurjenje maščob morate dlje časa vaditi z nizko intenzivnostjo. V prvih nekaj minutah vadbe vaše telo za energijo porabi kalorije ogljikovih hidratov. Šele po prvih nekaj minutah vadbe vaše telo začne porabljati shranjene maščobne kalorije za energijo. Če je vaš cilj kurjenje maščobe, prilagodite intenzivnost vadbe, dokler vaš srčni utrip ne bo blizu najnižje številke v vašem območju vadbe. Za maksimalno kurjenje maščob vadite s srčnim utripom blizu srednjega števila v območju vadbe.

Aerobna vadba – če je vaš cilj okrepiti srčno-žilni sistem, morate izvajati aerobno vadbo, ki je dejavnost, ki zahteva velike količine kisika v daljšem časovnem obdobju. Za aerobno vadbo prilagodite intenzivnost vadbe, dokler vaš srčni utrip ni blizu najvišjega števila v vašem območju vadbe.

KAKO IZMERITI SVOJ SRČNI UTRIP



Za merjenje srčnega utripa vadite vsaj štiri minute. Nato prenehajte z vadbo in položite dva prsta na zapestje, kot je prikazano. Preštejte šestsekundni srčni utrip in rezultat pomnožite z 10, da dobite svoj srčni utrip. Na primer, če je vaš srčni utrip v šestih sekundah 14, je vaš srčni utrip 140 utripov na minuto.

SMERNICE ZA VADBO

Ogrevanje – začnite s 5 do 10 minutami raztezanja in lahke vadbe. Ogrevanje poveča vašo telesno temperaturo, srčni utrip in cirkulacijo v pripravi na vadbo.

Trening cona – vadite 20 do 30 minut s srčnim utripom v območju vadbe. (V prvih nekaj tednih programa vadbe ne zadržujte srčnega utripa v območju vadbe dlje kot 20 minut.) Med vadbo redno in globoko dihajte; nikoli ne zadržite diha.

Ohlajanje – zaključite s 5 do 10 minutami raztezanja. Raztezanje poveča prožnost vaših mišic in pomaga preprečiti težave po vadbi.

POGOSTOST VADBE

Če želite ohraniti ali izboljšati svoje stanje, opravite tri vadbe vsak teden z vsaj enim dnevom počitka med vadbami. Po nekaj mesecih redne vadbe lahko po želji opravite do pet vadb vsak teden. Ne pozabite, da je ključ do uspeha, da vadba postane reden in prijeten del vašega vsakdana.

PREDLAGANI RAZTEZI

Pravilna oblika za več osnovnih raztežajev je prikazana na desni. Med raztezanjem se premikajte počasi; nikoli ne hitro

1. Raztezanje prstov na dotik

Stojte z rahlo pokrčenimi koleni in se iz bokov počasi upognite naprej. Pustite, da se hrbet in ramena sprostijo, medtem ko segate navzdol proti prstom na nogah, kolikor je mogoče. Zadržite 15 štetij, nato se sprostite. Ponovite 3-krat. Raztezanje: stegenske mišice, zadnji del kolen in hrbet.

2. Raztezanje stegenske mišice

Sedite z eno iztegnjeno nogo. Potegnite podplat nasprotne noge proti sebi in ga naslonite na notranjo stran stegna iztegnjene noge. Iztegnite se proti prstom, kolikor je mogoče. Zadržite 15 štetij, nato se sprostite. Ponovite 3-krat za vsako nogo. Raztezanje: stegenske mišice, spodnji del hrbta in dimlje.

3. Raztezanje teleta/Ahilo a t ti a

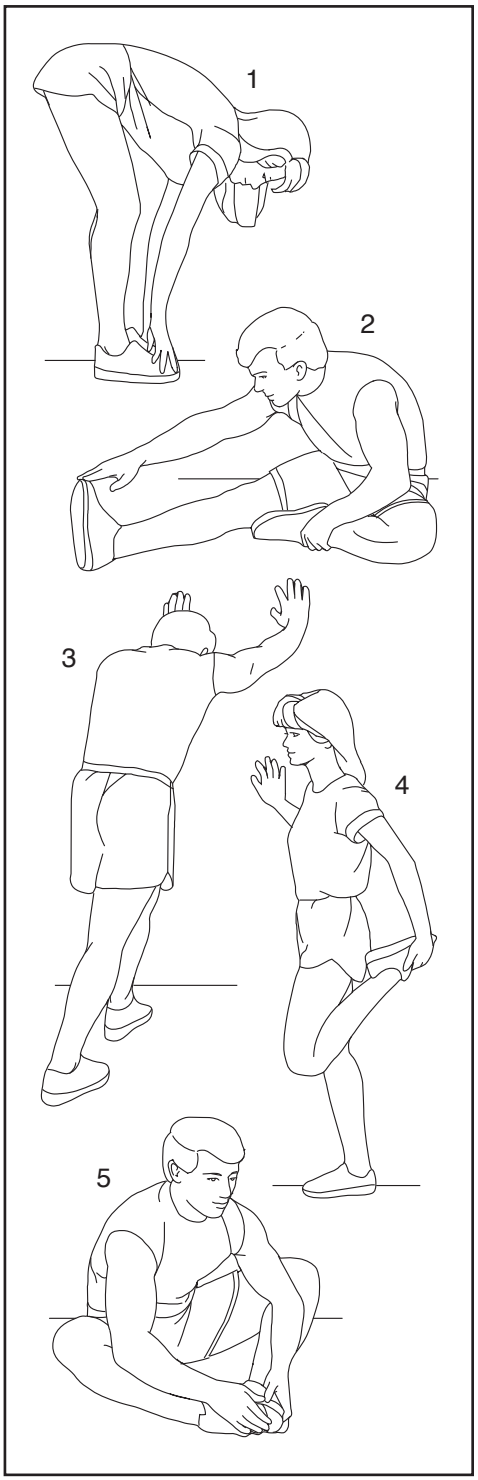
Z eno nogo pred drugo se iztegnite naprej in položite roke na steno. Hrbtno nogo imejte naravnost in zadnjo nogo na tleh. Upognite sprednjo nogo, nagnite se naprej in premaknite boke proti steni. Zadržite 15 štetij, nato se sprostite. Ponovite 3-krat za vsako nogo. Da povzročite nadaljnje raztezanje ahilove tetive, pokrčite tudi zadnjo nogo. Raztezanja: ahilove tetive in gležnjev.

4. Raztezanje kvadricepsa

Z eno roko se naslonite na steno za ravnotežje, se iztegnite nazaj in z drugo roko primite eno nogo. Približajte peto čim bližje zadnjici. Zadržite 15 štetij, nato se sprostite. Ponovite 3-krat za vsako nogo. Raztezanje: mišice kvadricepsa in kolka.

5. Raztezanje notranjega stegna

Sedite tako, da so podplati skupaj in kolena obrnjena navzven. Povlecite stopala proti predelu dimelj, kolikor je mogoče. Zadržite 15 štetij, nato se sprostite. Ponovite 3-krat. Raztezanje: mišice kvadricepsa in kolka.



SEZNAM SESTAVNIH DELOV

Št. modela NTRW39124-INT.1 R0723A

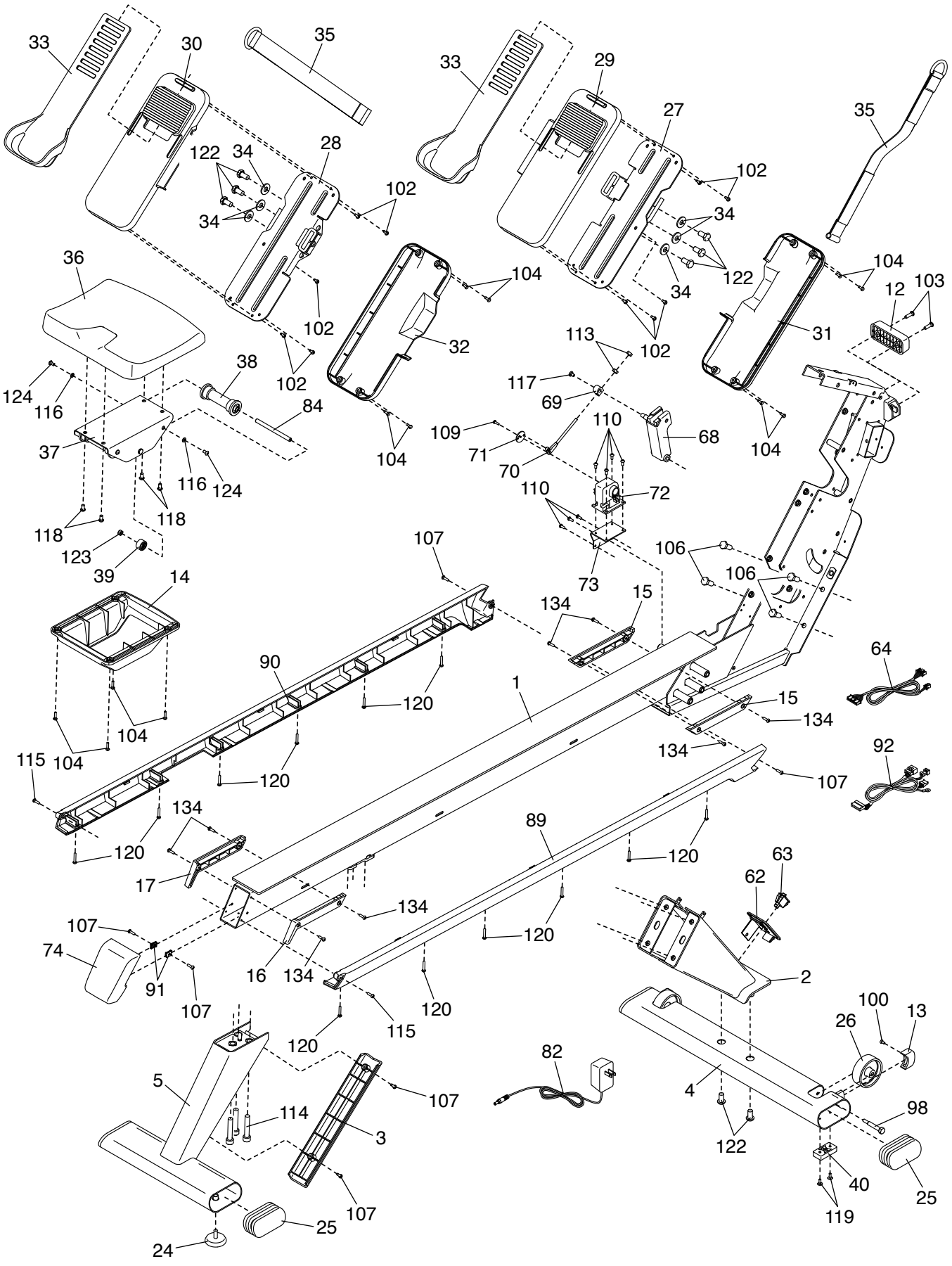
Št.	Kol	Opis
1	1	Frame
2	1	Front Leg
3	1	Rear Leg Cover
4	1	Stabilizer
5	1	Rear Leg
6	1	Console
7	1	Console Bracket
8	1	Neck
9	1	Front Bracket Mount
10	1	Rear Bracket Mount
11	2	Inner Pivot Bushing
12	1	Large Storage Foot
13	2	Small Storage Foot
14	1	Carriage Cover
15	2	Front Stop
16	1	Right Rear Stop
17	1	Left Rear Stop
18	1	Strap
19	1	Row Bar
20	1	Row Bar Upper Cover
21	1	Row Bar Lower Cover
22	1	Console Upper Cover
23	1	Console Lower Cover
24	2	Leveling Foot
25	4	Stabilizer Cap
26	2	Wheel
27	1	Right Footrest Bracket
28	1	Left Footrest Bracket
29	1	Right Footrest
30	1	Left Footrest
31	1	Right Footrest Bottom
32	1	Left Footrest Bottom
33	2	Foot Bracket
34	6	M10 Washer
35	2	Footrest Strap
36	1	Seat
37	1	Carriage
38	2	Large Carriage Roller
39	2	Small Carriage Roller
40	2	Foot
41	1	Small Strap Guide Assembly
42	1	M10 x 55mm Set Screw
43	2	Frame Axle
44	1	Strap Roller
45	1	Return Pulley
46	1	Right Saddle Block
47	1	Left Saddle Block
48	1	Large Strap Guide
49	1	Return Pulley Spacer
50	1	Return Pulley Axle
51	1	Strap Guide Spacer
52	1	Snap Ring
53	1	Spring Bushing
54	1	Return Spring
55	1	Idler
56	1	Flywheel Pulley
57	2	Flywheel Saddle Block
58	2	Flywheel Bushing
59	1	Flywheel Hub
60	1	Flywheel
61	1	Frame Cover
62	1	Power Panel
63	1	Power Switch
64	1	Power Receptacle/Wire
65	1	Reed Switch Bracket
66	1	Reed Switch Clamp
67	1	Reed Switch/Wire
68	1	Magnet Bracket
69	1	Block
70	1	Arm
71	1	Motor Disc
72	1	Resistance Motor
73	1	Motor Bracket
74	1	Rail Cap
75	1	Right Shield
76	1	Left Shield
77	1	Right Neck Shield
78	1	Left Neck Shield
79	1	Front Cover
80	1	Lower Cover
81	2	Flywheel Magnet
82	1	Power Adapter
83	1	Strap Grommet
84	2	Roller Axle
85	1	Upper Cover
86	1	Access Cover
87	3	Zip Tie
88	1	Row Bar Hook
89	1	Right Rail Shield
90	1	Left Rail Shield
91	2	Clip Nut
92	1	Main Wire
93	7	M4 x 14mm Screw
94	1	Row Bar Tube
95	4	Crown Fastener
96	4	M6 x 15mm Socket Screw
97	4	M4 x 10mm Screw
98	2	M8 x 53mm Shoulder Screw
99	1	Drive Belt
100	2	M4 x 8mm Screw

Št.	Kol	Opis	Št.	Kol	Opis
101	2	M10 x 15mm Screw	120	12	M4 x 25mm Screw
102	10	M4 x 12mm Machine Screw	121	1	M8 Locknut
103	2	M6 x 20mm Screw	122	8	M10 x 20mm Screw
104	14	M4 x 16mm Machine Screw	123	2	M6 Locknut
105	11	M6 x 12mm Cap Screw	124	8	M5 x 10mm Screw
106	4	M10 x 25mm Screw	125	1	M8 x 32mm Screw
107	28	M4 x 16mm Screw	126	4	M6 x 16mm Screw
108	5	M10 x 16mm Flat Head Screw	127	1	Key
109	1	M3 x 8mm Screw	128	1	M8 x 65mm Bolt
110	9	M4 x 12mm Screw	129	5	M8 Washer
111	2	M6 x 12mm Shoulder Screw	130	5	M8 x 16mm Screw
112	1	17mm C-clip	131	2	M6 x 10mm Shoulder Screw
113	2	M5 Nut	132	3	M6 x 30mm Screw
114	3	M10 x 55mm Screw	133	2	M6 x 16mm Screw
115	2	M4 x 16mm Blunt Screw	134	8	M4 x 16mm Washer Head Screw
116	8	M5 Washer	135	1	M6 Washer
117	1	M5 x 8mm Screw	*	–	User’s Manual
118	16	M6 x 12mm Screw	*	–	Assembly/Adjustment Tool Kit
119	6	M4 x 12mm Washer Head Screw			

Opomba: Specifikacije se lahko spremenijo brez predhodnega obvestila. Za informacije o naročanju nadomestnih delov glejte zadnjo platnico tega priročnika. *Ti deli niso ilustrirani.

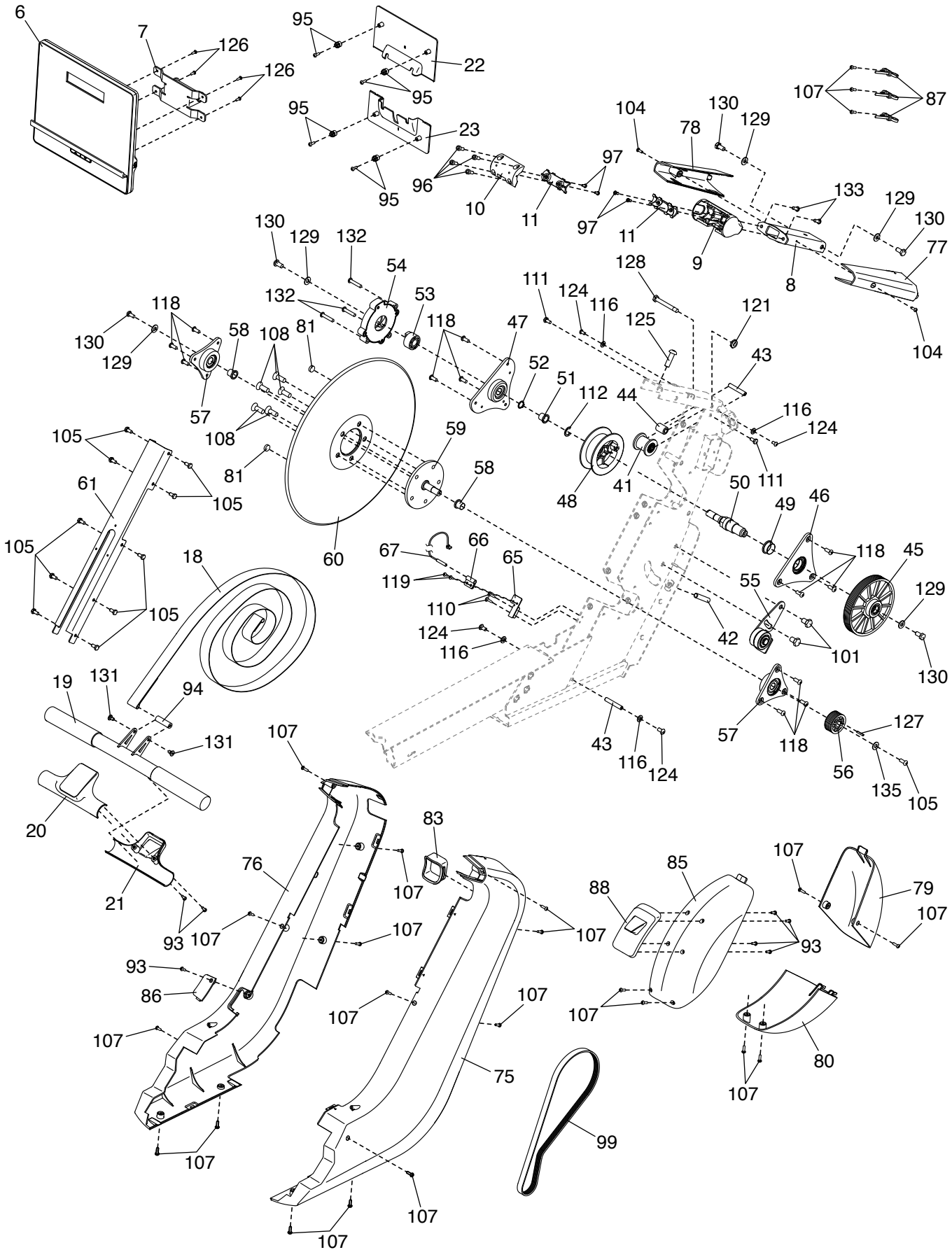
RAZŠIRJENA SLIKA A

Št. modela NTRW39124-INT.1 R0723A



RAZŠIRJENA SLIKA B

Št. modela . NTRW39124-INT.1 R0723A



NAROČANJE REZERVNIH DELOV

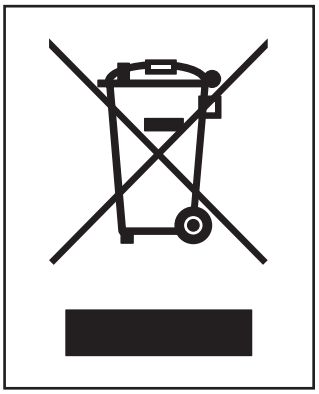
Če želite naročiti nadomestne dele, glejte sprednjo stran tega priročnika. Če želite, da vam pomagamo, bodite pripravljeni posredovati naslednje podatke, ko stopite v stik z nami:

- številko modela in serijsko številko izdelka (glejte sprednjo stran tega priročnika)
- ime izdelka (glejte sprednjo stran tega priročnika)
- število in opis nadomestnih delov (glejte SEZNAM DELOV in RAZŠIRJENO SLIKO na koncu tega priročnika)

RECIKLIRANJE

Tega elektronskega izdelka ne smete zavreči med komunalne odpadke. Zaradi varovanja okolja je treba ta izdelek po njegovi življenjski dobi reciklirati, kot to zahteva zakon

Prosimo, uporabite obrate za recikliranje, ki so pooblaščeni za zbiranje te vrste odpadkov na vašem območju. S tem boste pripomogli k ohranjanju naravnih virovin izboljšanju evropskih standardov varstva okolja. Če potrebujete več informacij o varnih in pravilnih metodah recikliranja, se obrnite na lokalni mestni urad ali na podjetje, kjer ste kupili ta izdelek





© 2023 iFIT Inc.