

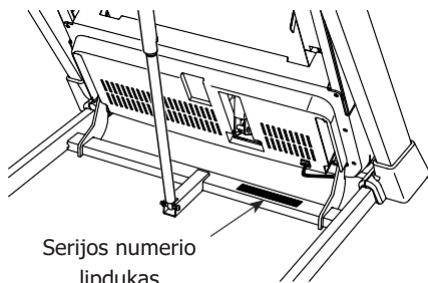
NordicTrack®

T SERIES 7

Model No. NTL10225-INT.0

Serial No. _____

Aukščiau esančioje vietoje įrašykite serijos numerį.



Serijos numerio
lipdukas

UNITED KINGDOM

Website: iFITsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Write:

iFIT Health & Fitness Limited
Unit 4, Westgate Court
Silkwood Park
OSSETT
WF5 9TT
UNITED KINGDOM

AUSTRALIA

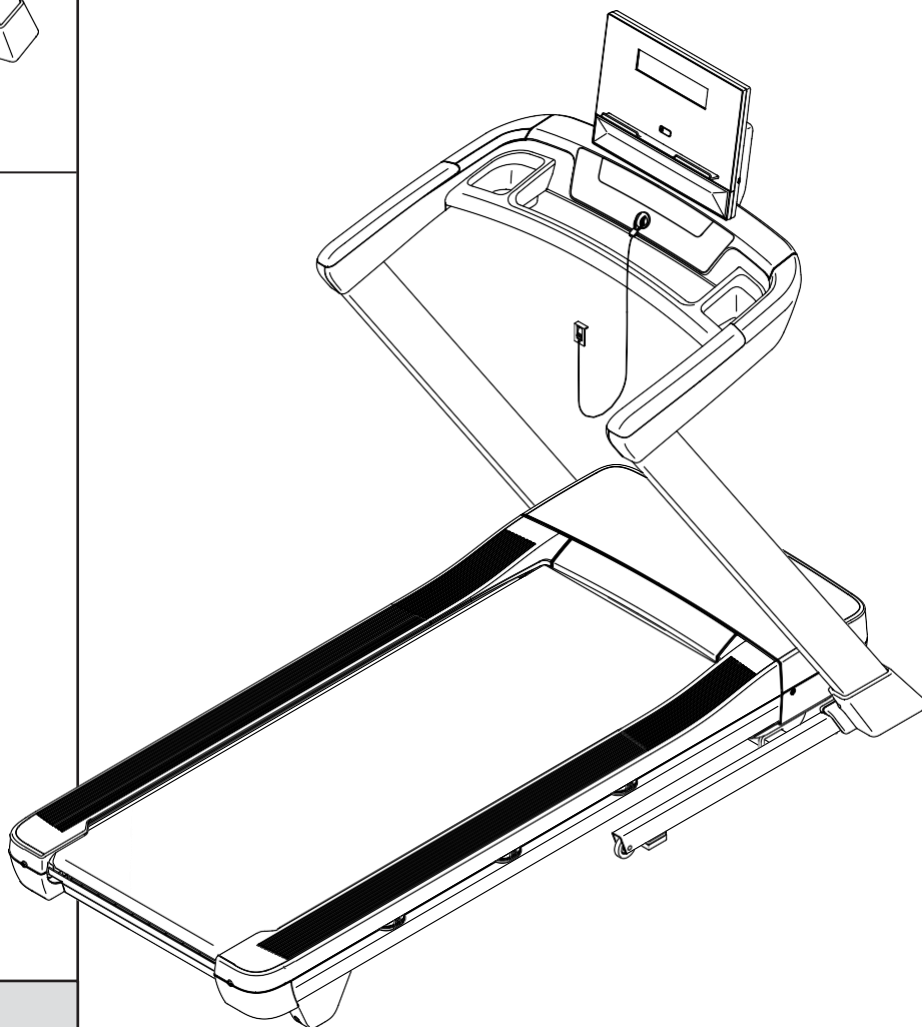
Call: 1800 993 770

E-mail: australiacc@iFIT.com

Write:

iFIT Inc.
PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
AUSTRALIA

INSTRUKCIJA



ATSARGIAI

Prieš naudodami šią įrangą,
perskaitykite visas šiame vadove
pateiktas atsargumo priemonės ir instrukcijas.
Išsaugokite šį vadovą ateičiai.

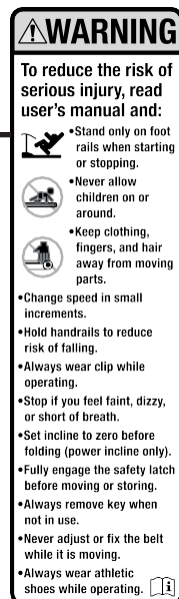
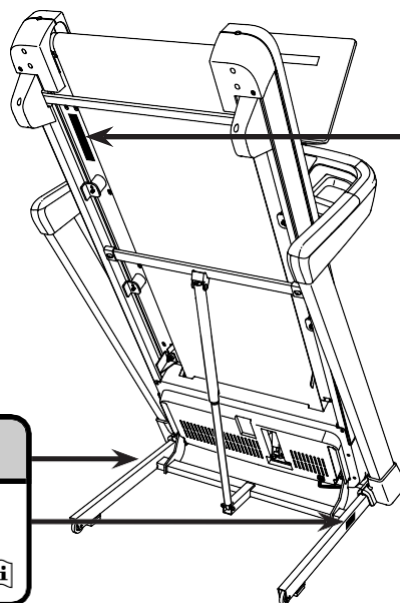
TURINYS

Įspėjamųjų lipdukų vietos	2
Svarbios saugos priemonės	3
Prieš pradėdant	5
Dalių identifikavimo schema	6
Surinkimas	7
Kaip prijungti maitinimo laidą	15
Kaip naudoti bėgimo takelį	16
Kaip sulankstyti ir perkelti bėgimo takelį	24
Priežiūra ir gedimų šalinimas	25
Pratimų rekomendacijos	27
Dalių sąrašas	30
Išsprogdintas brėžinys	32
Atsarginių dalių užsakymas	
Perdirbimo informacija	
UK/EU atitikties deklaracija	

ĮSPĖJAMŲJŲ LIPDUKŲ VIETOS

Šiame brėžinyje parodytos įspėjamųjų lipdukų vietos.

Laikykite rankas ir kojas atokiau nuo šios vietos, kol treniruoklis veikia.



NORDICTRACK ir IFIT yra registruoti „iFIT Inc.“ prekių ženklai.

„App Store“ yra „Apple Inc.“ prekės ženklas.

„Android“ ir „Google Play“ yra „Google LLC“ prekių ženklai.

Bluetooth® pavadinimas ir logotipai yra registruoti „Bluetooth SIG, Inc.“ prekių ženklai ir naudojami pagal licenciją.

„iOS“ yra „Cisco“ prekės ženklas arba registruotas prekės ženklas JAV ir kitose šalyse.

SVARBIOS SAUGOS PRIEMONĖS



ĮSPĖJIMAS:

Kad sumažintumėte nudegimų, gaisro, elektros smūgio ar sužeidimų riziką, prieš naudodami bėgimo takelį perskaitykite visas šiame vadove pateiktas instrukcijas ir įspėjimus.

1. Savininkas atsako už tai, kad visi naudotojai būtų tinkamai supažindinti su įspėjimais ir saugos priemonėmis.
2. Vaikus iki 16 metų ir naminius gyvūnus laikykite atokiau nuo bėgimo takelio..
3. Prieš pradėdami treniruočių programą pasitarkite su gydytoju, ypač jei esate vyresni nei 35 metų arba turite sveikatos problemų.
4. Nėštumo metu treniruokitės tik gydytojui leidus.
5. Įrenginys neskirtas asmenims su fiziniais, jutiminiais ar protiniais sutrikimais, nebent jie būtų prižiūrimi.
6. Naudokite bėgimo takelį tik taip, kaip aprašyta šiame vadove.
7. Bėgimo takelis skirtas tik namų naudojimui.
8. Laikykite įrenginį patalpoje, saugokite nuo drėgmės ir dulkių.
9. Pastatykite ant lygaus paviršiaus: bent 2,4 m laisvos vietos už takelio; bent 0,6 m iš kiekvienos pusės.
10. Nenaudokite vietose, kur naudojami aerosoliai ar deguonis.
11. Maksimalus naudotojo svoris – 136 kg.
12. Vienu metu takeliu gali naudotis tik vienas žmogus.
13. Dėvėkite tinkamą sportinę aprangą ir avalynę.
14. Maitinimo laidąjunkite tik į įžemintą elektros tinklą.
15. Jei reikia ilgintuvo, naudokite tik: 3 gyslų; 2 mm²; iki 1,5 m ilgio.
16. Maitinimo laidą laikykite atokiau nuo karštų paviršių.
17. Nenaudokite takelio, jei pažeistas laidas ar kištukas.
18. Prieš naudodami išmokite avarinio sustabdymo procedūrą.
19. Užlipdami ir nulipdami laikykitės už turėklų.

20. Naudojant takelį triukšmo lygis padidėja.
21. Saugokite pirštus, plaukus ir drabužius nuo judančios juostos.
22. Greitį didinkite palaipsniui.
23. Nepalikite veikiančio takelio be priežiūros.
24. Prieš perkeldami įsitikinkite, kad takelis tinkamai surinktas.
25. Sulankstę įsitikinkite, kad fiksatorius saugiai užrakintas.
26. Nekeiškite nuolydžio padėdami daiktus po takeliu.
27. Nekiškite jokių objektų į angas.
28. Reguliariai tikrinkite ir priveržkite visas dalis.
29. **VISADA:** išjunkite iš elektros lizdo po naudojimo; prieš valymą; prieš techninę priežiūrą.
30. Per didelis fizinis krūvis gali sukelti rimtus sužalojimus ar mirtį. Jei jaučiate silpnumą, dusulį ar skausmą – nedelsdami sustokite.

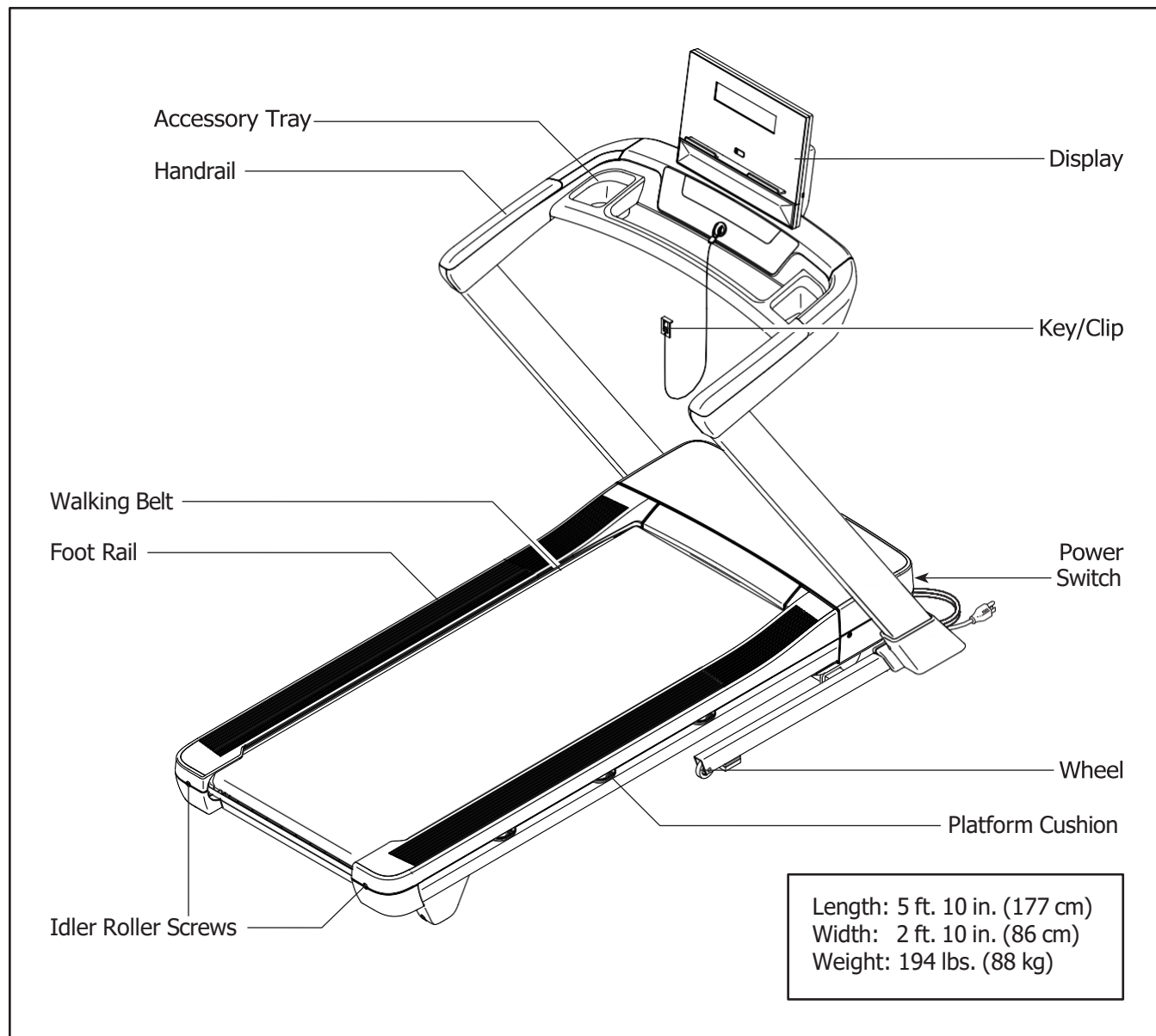
IŠSAUGOKITE ŠIAS INSTRUKCIJAS

PRIEŠ PRADEDANT

Dėkojame, kad pasirinkote NORDICTRACK® T SERIES 7 bėgimo takelį. Šis modelis turi daug funkcijų, kurios padės treniruotis efektyviau ir maloniau namuose.

Prieš tęsdami susipažinkite su pagrindinėmis dalimis, pažymėtomis schemoje.

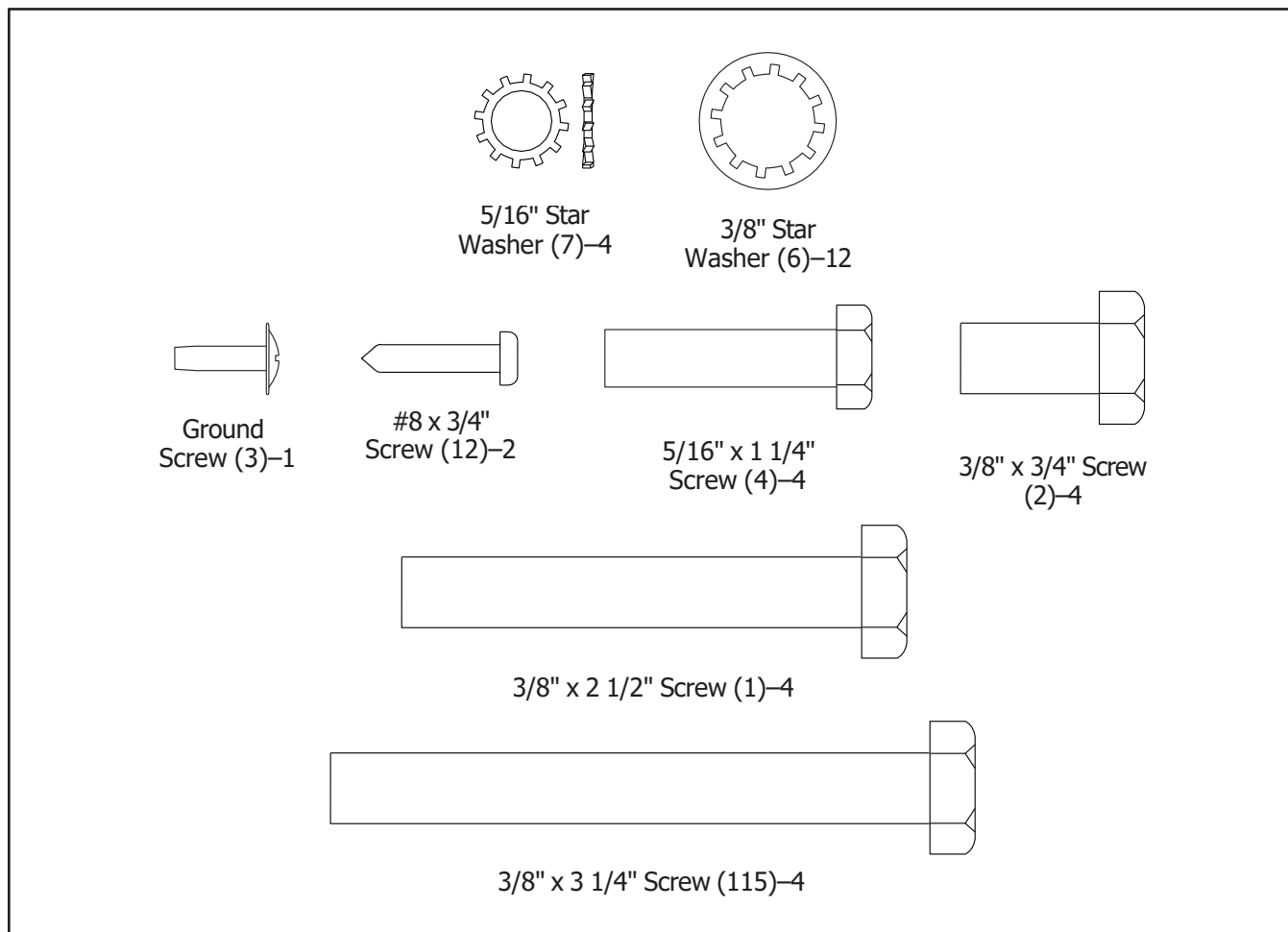
Prieš naudodami įrenginį atidžiai perskaitykite šį vadovą. Jei turite klausimų, naudokite vadovo viršelyje pateiktą kontaktinę informaciją.



DALIŲ IDENTIFIKAVIMO SCHEMA

Žemiau pateiktos schemos padės atpažinti surinkimui naudojamas mažas detales. Skaičius skliaustuose reiškia detalės numerį dalių sąraše. Po jo pateikiamas reikalingas kiekis.

Pastaba: jei detalės nėra komplekte, ji gali būti jau pritvirtinta prie įrenginio.



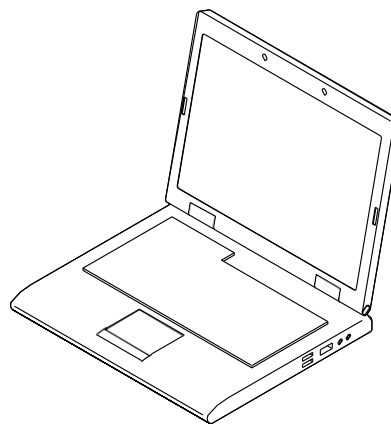
SURINKIMAS

- Surinkimui reikalingi du žmonės.
- Išdėliokite visas dalis ant laisvo paviršiaus
- Neišmeskite pakavimo medžiagų, kol neužbaigsite surinkimo.
- Ant įrenginio gali būti apsauginio tepalo – tai normalu.
- Kairės dalys pažymėtos „L“ arba „Left“, dešinės – „R“ arba „Right“.
- Naudokite komplekte esančius įrankius.
- Nenaudokite elektrinių įrankių.

1. Norėdami užregistruoti savo gaminį ir suaktyvinti garantiją JK, apsilankykite svetainėje iFITsupport.eu. Jei neturite interneto prieigos, užpildykite garantijos registracijos kortelę, esančią garantijos brošiūroje, ir išsiųskite ją registruotu paštu adresu,

Norėdami užregistruoti savo gaminį ir suaktyvinti garantiją Australijoje, el. paštu arba paštu išsiųskite toliau nurodytą informaciją el. pašto arba pašto adresu, nurodytu šio vadovo priekiniame viršelyje.

1

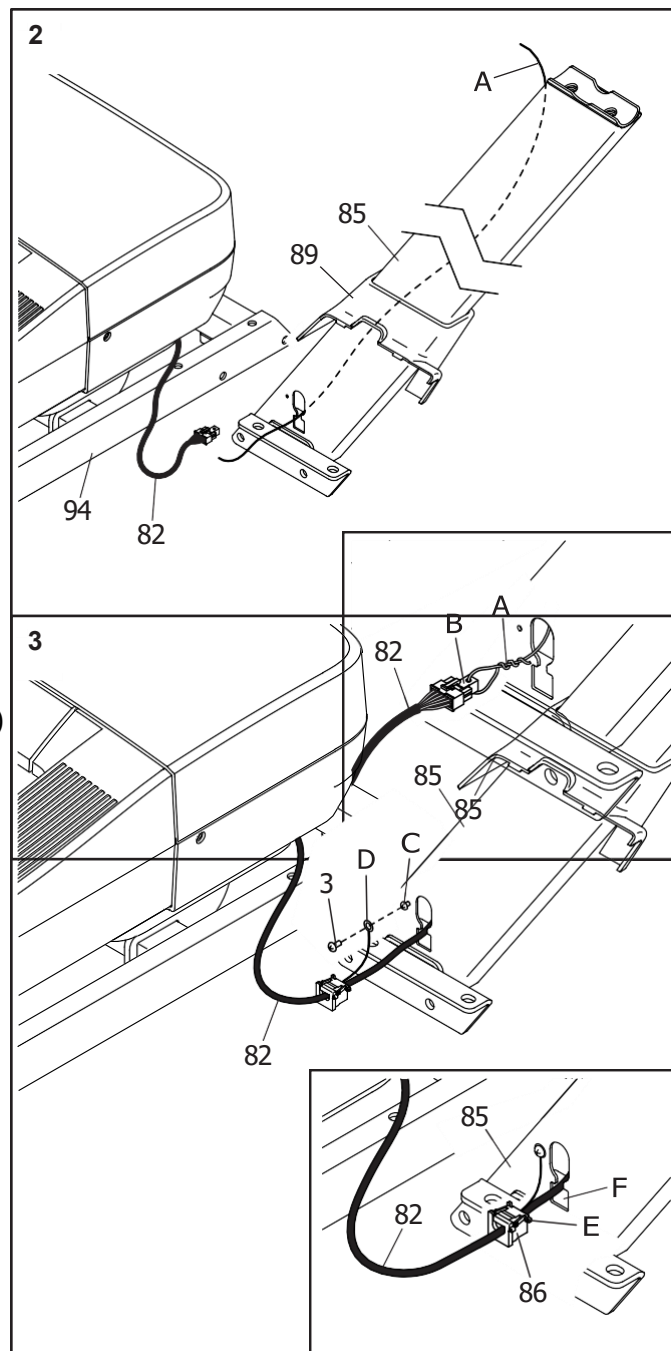


2. Įsitikinkite, kad maitinimo laidas atjungtas.

Suraskite dešinį stovą („Right Upright“) (85) ir pagrindo dangtį (89), **Užmaukite dangtį ant stovo. Tą patį atlikite kairėje pusėje.**

Nuimkite vielos tvirtinimo juostelę (82)
Prakiškite laidą per stovą naudodami vielos traukiklį. (94).

- 3.** Išimkite varžtą. (C) Įžeminimo laidą (D) pritvirtinkite įžeminimo varžtu (3) (E) ant įvorės (86), esančios ant statramsčio Vielos (82). Įkiškite auselę į kvadratinę skylę(F) dešiniajame statramstyje (85), tada įspauskite įvorę į kvadratinę skylę.



4. Antras žmogus turi laikyti dešinį stovą prie pagrindo.

Įsukite:

du 3/8" x 3/4" varžtus;

du 3/8" x 2 1/2" varžtus.

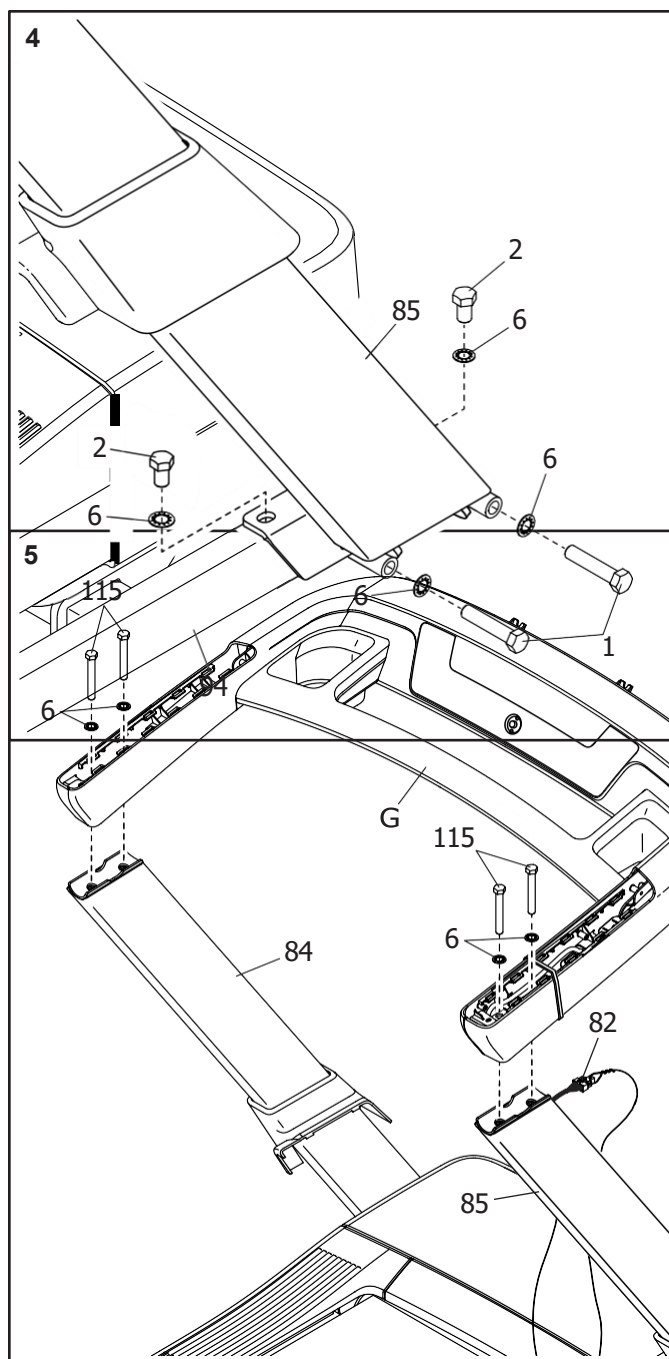
Kol kas jų pilnai nepriveržkite.

Tą patį atlikite kairėje pusėje.

5. Neprispauskite laidų.

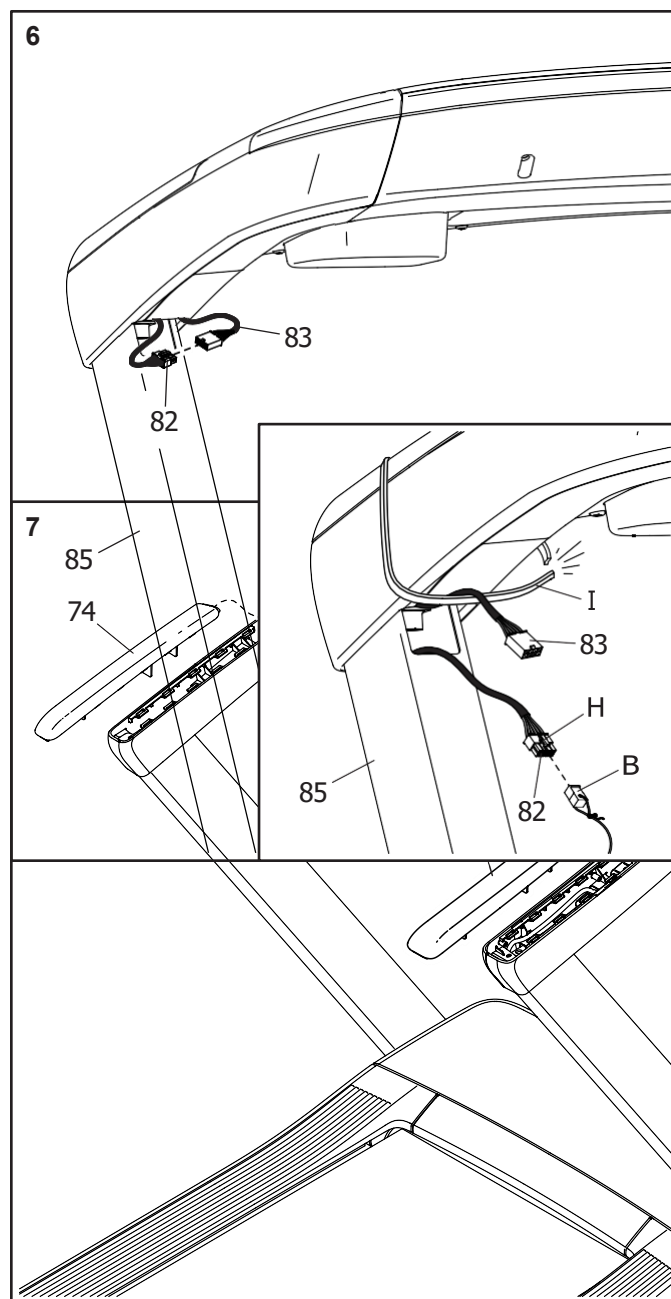
Uždėkite turėklų konstrukciją.

Pritvirtinkite keturiais 3/8" x 3 1/4" varžtais.



6. Nuimkite vielos traukiklį.
Sujunkite laidų jungtis.
Jungtys turi spragtelėti.

7. Uždėkite dešinį ir kairį turėklų dangčius.



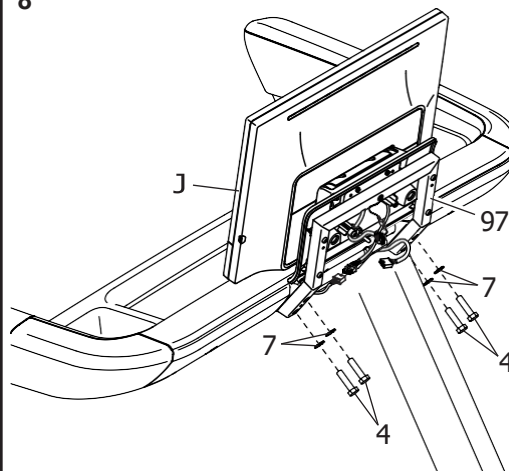
8. Atlikdami šį veiksmą, neprispauskite jokių laidų.

Laikykite ekraną.

Uždėkite ekrano rėmą.

Pritvirtinkite keturiais 5/16" x 1 1/4" varžtais.

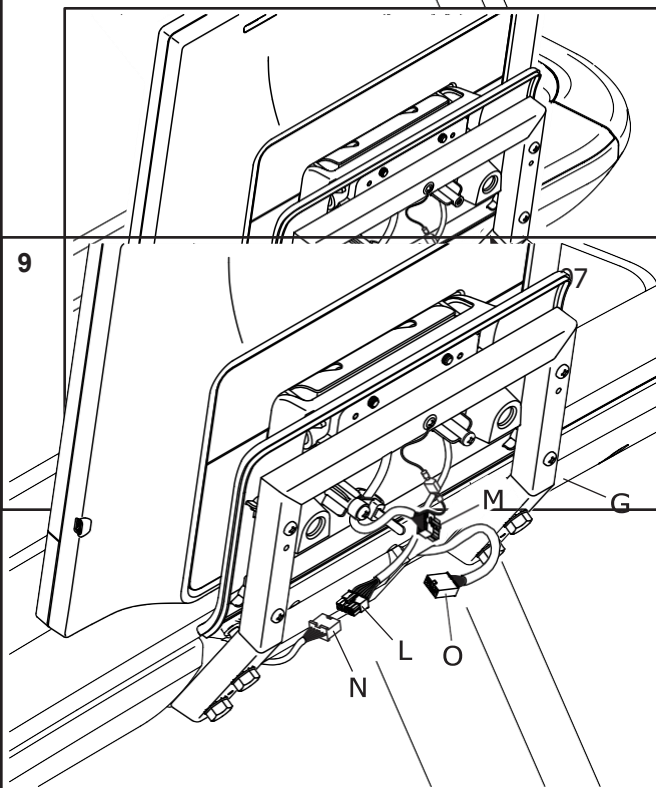
8



9. Sujunkite konsolės laidus su turėklų laidais.

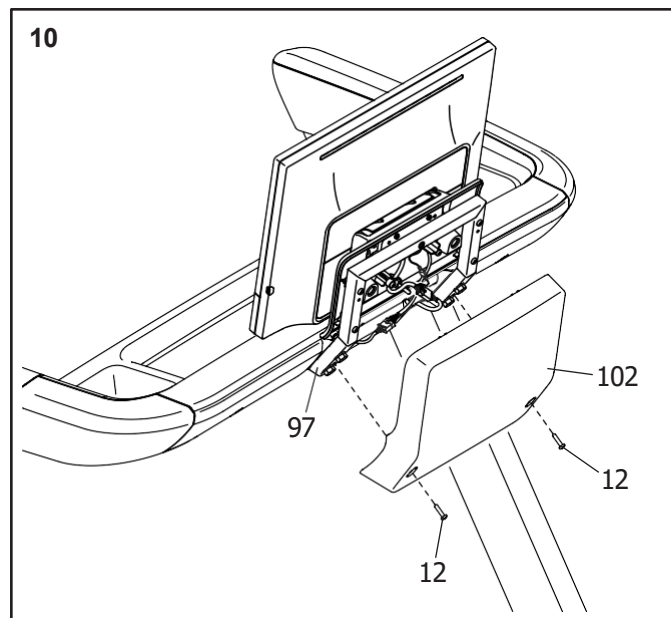
SVARBU: Laidų jungtys turėtų lengvai susijungti ir užsifikuoti vietoje su girdimu spragtelėjimu. Kad bėgimo takelis tinkamai veiktų, laidus reikia tinkamai prijungti.

9



10. Atlikdami šį veiksmą, neprispauskite jokių laidų.

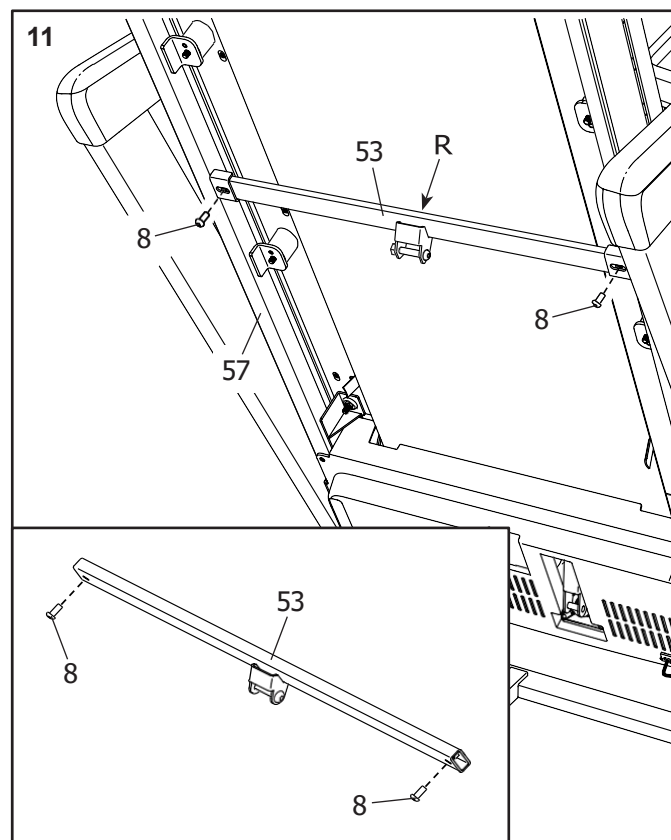
Pritvirtinkite didelį pasukimo dangtį dviem #8 x 3/4" varžtais.



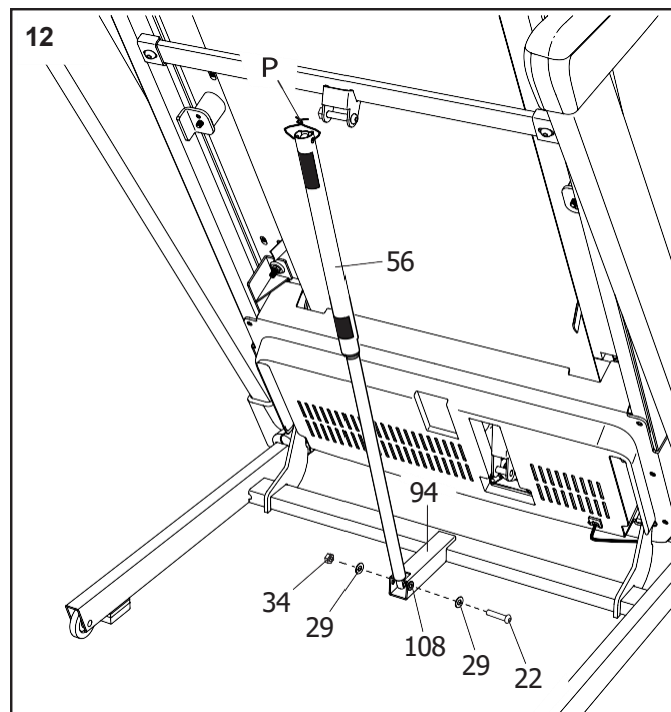
11. Pakelkite rėmą.

SVARBU: Paprašykite, kad rėmą laikytų antras asmuo, kol bus atliktas 13 veiksmas.

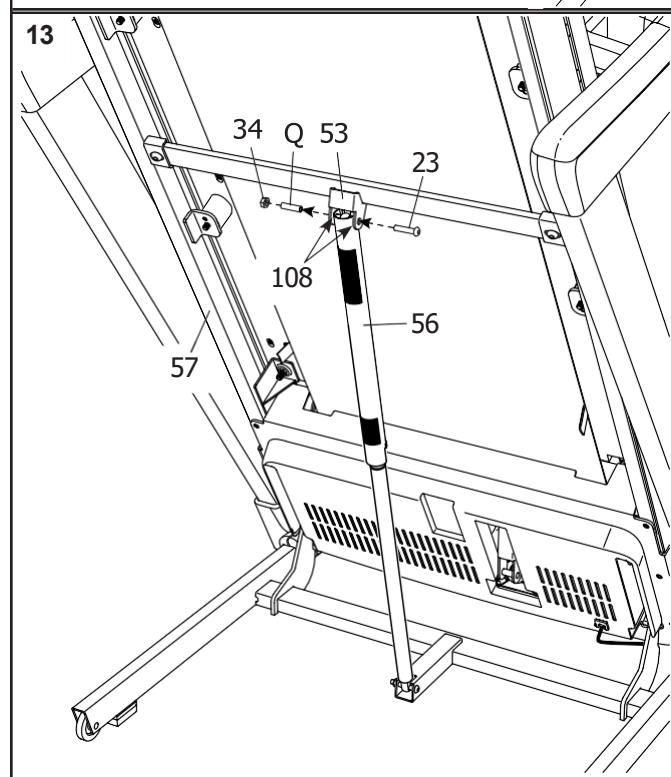
Nuimkite du varžtus nuo sklėsčio skersinio. 5/16" x 3/4" (8) (53).
Pritvirtinkite skersinį prie rėmo.



- 12.** Pritvirtinkite laikymo skląstį prie pagrindo.
Nuimkite 5/16 colio veržlę (34), dvi 3/8 colio atramines poveržles (29) ir 5/16 colio x 1 3/4 colio varžtą (22) nuo pagrindo (94) laikiklio. Pastaba: jei viena iš 5/16 colio įvorių (108) iškrenta, įdėkite ją atgal

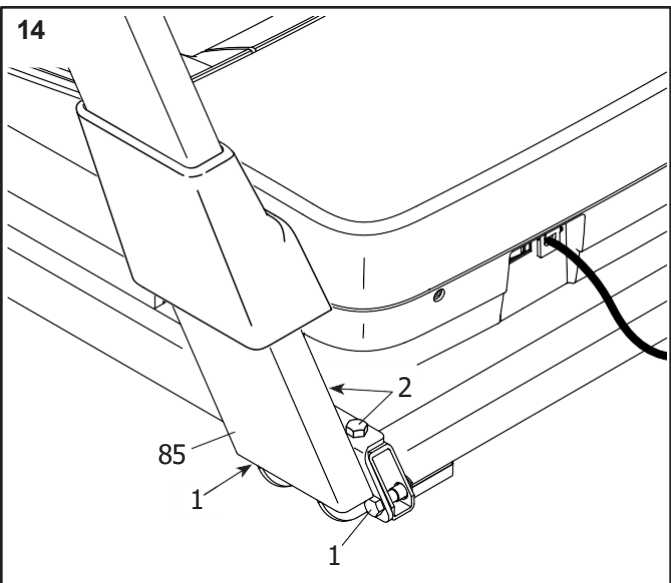


- 13.** Sujunkite laikymo skląstį su skersiniu.
Neperveržkite veržlės.
Skląstis turi laisvai judėti.



14. Tvirtai priveržkite visus pagrindinius varžtus.

Pakartokite šį veiksmą kairėje bėgimo takelio pusėje.

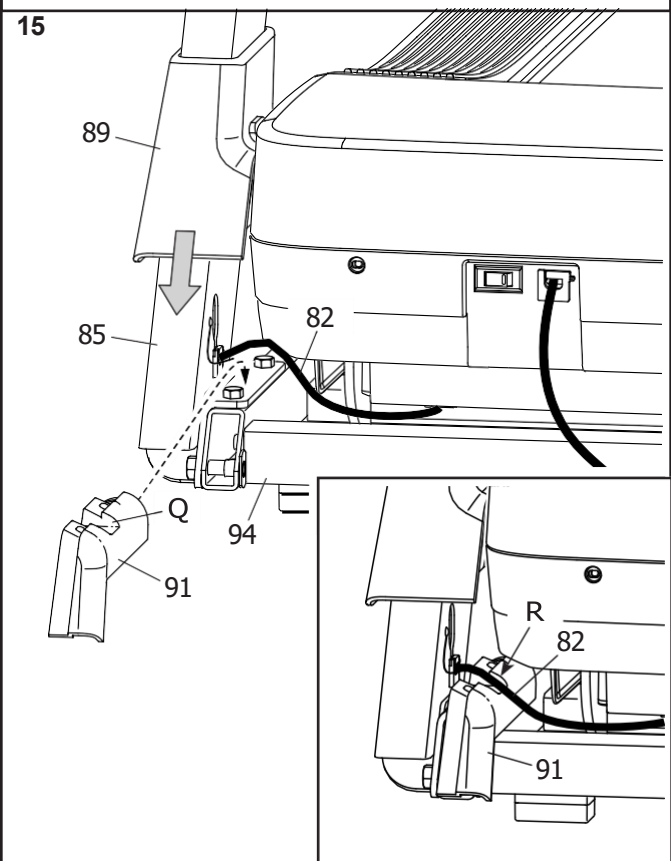


15. Uždėkite vidinius ir išorinius pagrindo dangčius. Įsitikinkite, kad vertikalioji viela yra dešiniojo vidinio pagrindo dangtelio įpjovoje (R), kaip parodyta.

Tada užslinkite dešinįjį pagrindo dangtelį (89) žemyn ant dešiniojo vidinio pagrindo dangtelio (91).

Pakartokite šį veiksmą kairėje bėgimo takelio pusėje su kairiuoju vidiniu pagrindo dangteliu (neparodytas) ir kairiuoju pagrindo dangteliu (neparodytas).

Pastaba: Kairėje bėgimo takelio pusėje nėra vielos.



16. Prieš naudodami:

- patikrinkite visus varžtus;
- nuimkite apsaugines plėveles;
- padėkite kilimėlį po takeliu;
- nelaikykite tiesioginėje saulėje.

KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO LAIDĄ

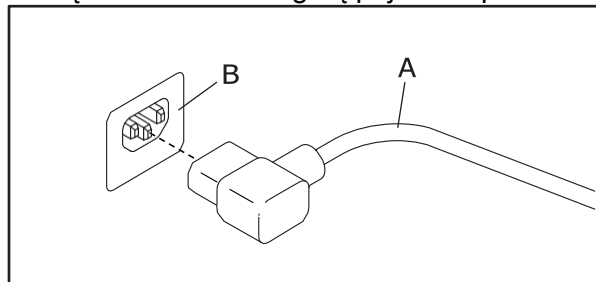
Šis gaminys turi būti įžemintas.

SVARBU: Jei maitinimo laidas pažeistas, jį reikia pakeisti gamintojo rekomenduojamu maitinimo laidu.



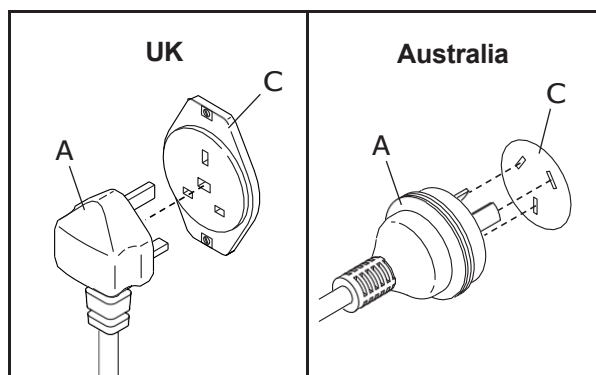
PAVOJUS: Netinkamas įrangos įžeminimo laidininko prijungimas gali padidinti elektros smūgio riziką. Jei abejojate, ar gaminys tinkamai įžemintas, pasitarkite su kvalifikuotu elektriku arba techninės priežiūros specialistu.

1. Vieną maitinimo laido galą prijunkite prie

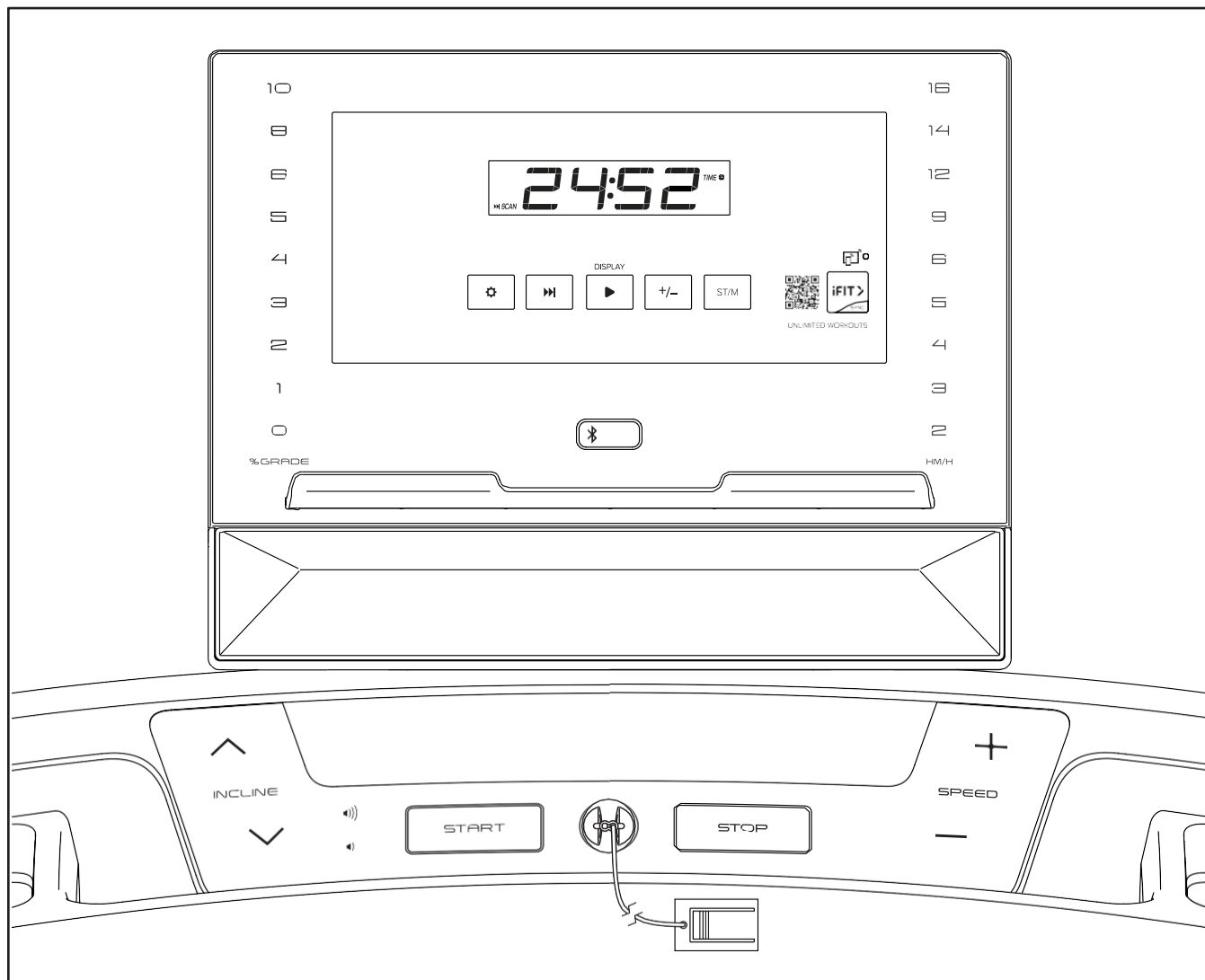


bėgimo takelio lizdo.

2. Kitą galą prijunkite prie tinkamai įžeminto elektros lizdo.



KAIP NAUDOTI BĖGIMO TAKELĮ



Konsolės funkcijos

Konsolė leidžia: reguliuoti greitį; reguliuoti nuolydį; stebėti treniruotės informaciją; naudoti iFIT® treniruotes; prijungti Bluetooth įrenginius.

Konsolė taip pat turi belaidę technologiją, leidžiančią jai prisijungti prie „iFIT®“. Naudodamiesi „iFIT“, galite rinktis iš kintančio siūlomų treniruočių asortimento, kurios automatiškai kontroliuoja bėgimo takelio greitį

ir pasvirimo kampą, o „iFIT“ treneriai veda jus per įtraukiančių pratimų sesijas

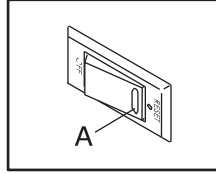
Turėdami „iFIT“ prenumeratą, galite pasiekti tūkstančių pagal poreikį atliekamų treniruočių biblioteką, kurti savo treniruotes, stebėti savo treniruočių rezultatus ir naudotis daugybe kitų funkcijų. Norėdami sužinoti daugiau, apsilankykite iFIT.com.

SVARBU: Kad nepažeistumėte bėgimo takelio, naudodamiesi juo avėkite švairius sportinius batus. Pirmą kartą naudodami bėgimo takelį, stebėkite ėjimo juostos išlygiavimą ir, jei reikia, centruokite jį (žr. 27 psl.).

KAIP ĮJUNGTI KONSOLĘ

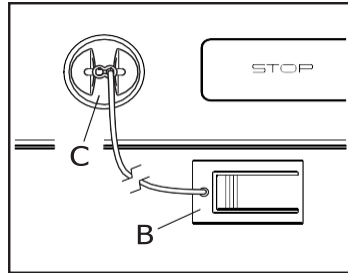
SVARBU: Jei bėgimo takelis buvo veikiamas žemos temperatūros, prieš įjungdami konsolę leiskite jam sušilti iki kambario temperatūros. To nepadarę galite sugadinti konsolės ekraną ar kitus elektros komponentus.

Prijunkite maitinimo laidą. Tada suraskite maitinimo jungiklį ant bėgimo takelio rėmo, šalia maitinimo laido. Įsitikinkite, kad maitinimo jungiklis yra atstatymo padėtyje (A).



Atsistokite ant šoninių platformų.

Suraskite prie rakto (C) pritvirtintą segtuką (B) ir užmaukite jį ant drabužių juosmens. Tada įkiškite raktą į konsolę. Po akimirkos ekranas užsidegs.



. **SVARBU:** Avarijos atveju raktą galima ištraukti iš konsolės, todėl bėgimo juosta sulėtės. Patikrinkite segtuką atsargiai žengdami kelis žingsnius atgal; jei raktas neištraukiamas iš konsolės, pakoreguokite segtuko padėtį.

KAIP IŠJUNGTI KONSOLĘ

Baigę naudotis bėgimo takeliu, pirmiausia išimkite raktą iš konsolės ir padėkite jį saugioje vietoje.

Tada paspauskite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį ir atjunkite maitinimo laidą. **SVARBU:** Jei to nepadarysite, bėgimo takelio elektriniai komponentai gali per anksti susidėvėti.

SVARBU: Kad nesugadintumėte bėgimo takelio, prieš sulankstydami jį, sureguliuokite nuolydį į 0 %.

RANKINIS REŽIMAS - MANUAL MODE

1. Įdėkite raktą.

2. Pasirinkite rankinį režimą.

Ijungus konsolę, rankinis režimas bus pasirinktas automatiškai.

3. Pasiruoškite treniruotei.

4. Reguluokite greitį:

Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite mygtuką „Pradėti“. Ėjimo juosta pradės judėti mažu greičiu.

Ėjimo juostos greitį galite keisti šiais būdais:

Greičio didinimo ir mažinimo mygtukai – kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, greičio nustatymas keisis mažais žingsneliais; jei laikysite nuspaustą mygtuką, greičio nustatymas keisis greičiau.

Sunumeruoti greičio mygtukai – kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, ėjimo juosta palaipsniui keis greitį.

5. Reguluokite nuolydį.

Bėgimo takelio nuolydį galite keisti šiais būdais: Nuolydžio didinimo ir mažinimo mygtukai – kiekvieną kartą paspaudus mygtuką, nuolydis palaipsniui keisis, kol pasieks pasirinktą nuolydžio nustatymą.

Sunumeruoti nuolydžio mygtukai.

6. Stebėkite informaciją:

Calories (CALs)— kalorijas;

Calories per Hour (CALs/HR)— Apytikslis kalorijų kiekis, kurį sudeginate per valandą.

Time— laiką;

Pace— tempą;

Vertical atstumas (VRT FT or VRT M)— nueitas arba nubėgtas atstumas, matuojamas vertikaliomis pėdomis arba vertikaliais metrais. Norėdami pakeisti matavimo vienetą, paspauskite mygtuką St/M.

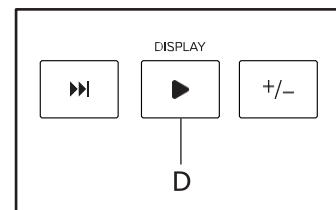
Incline (%Grade)— įkalnė

Atstumas (MI or KM)— nueitas arba nubėgtas atstumas myliomis arba kilometrais. Norėdami pakeisti matavimo vienetą, paspauskite mygtuką St/M.

Speed (MPH or KPH)— greitis

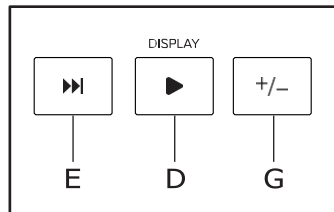
Pulse (BPM and heart symbol)— pulsą

Norėdami ekrane peržiūrėti norimą treniruotės informaciją, pakartotinai paspauskite ekrano mygtuką (D).



Scan mode—

Skenavimo režimas – konsolė taip pat turi skenavimo režimą, kuris rodys treniruotės informaciją pasikartojančiu ciklu. Norėdami įjungti skenavimo režimą, paspauskite skenavimo mygtuką (E); ekrane užsidegs skenavimo indikatorius (F) ir žodis SCAN.



Norėdami išjungti skenavimo režimą, paspauskite ekrano mygtuką (D); skenavimo indikatorius ir žodis SCAN užges. Taip pat galite pritaikyti skenavimo režimą, kad pasikartojančiame cikle būtų rodoma tik norima treniruotės informacija. Norėdami pritaikyti skenavimo režimą, pirmiausia pakartotinai paspauskite ekrano mygtuką (D), kol ekrane pasirodys treniruotės informacija, kurią norite pridėti prie skenavimo ciklo arba pašalinti iš jo.

Tada paspauskite mygtuką +/- (G), kad pridėtumėte arba pašalintumėte treniruotės informaciją iš nuskaitymo ciklo. Pridėjus treniruotės informaciją, ekrane įsijungs jos indikatorius. Pašalinus treniruotės informaciją, jos indikatorius užges.

7. Pristabdykite arba užbaikite treniruotę.

Norėdami pristabdyti treniruotę, pirmiausia užlipkite ant kojų laikiklių. Tada paspauskite mygtuką „Stop“. Bėgimo juosta sustos ir ekrane mirksės laikas.

Norėdami tęsti treniruotę, paspauskite mygtuką „Start“ arba vieną iš greičio mygtukų.

8. Baigę naudoti bėgimo takelį, išjunkite konsolę (žr. 17 psl.).

iFIT TRENIRUOTĖS

Atsisiuntę „iFIT“ programėlę į savo išmanųjį įrenginį ir prijungę ją prie konsolės, konsolė suteikia prieigą prie didelės ir įvairios „iFIT“ treniruočių bibliotekos.

Pastaba: konsolė palaiko „Bluetooth®“ ryšį su išmaniaisiais įrenginiais per „iFIT“ programėlę ir su suderinamais širdies ritmo monitoriais. Kiti „Bluetooth“ ryšiai nepalaikomi.

1. Atsisiųskite iFIT programėlę.

Išmaniajame įrenginyje su „iOS®“ arba „Android™“ atidarykite „App Store™“ arba „Google Play™“ parduotuvę, susiraskite nemokamą „iFIT“ programėlę ir įdiekite ją savo išmaniajame įrenginyje. Įsitikinkite, kad jūsų išmaniajame įrenginyje įjungta „Bluetooth“ parinktis.

Tada atidarykite „iFIT“ programėlę ir vykdykite instrukcijas, kad sukurtumėte „iFIT“ paskyrą ir pritaikytumėte nustatymus

2. Pasiruoškite treniruotei.

Norėdami naudoti garso sistemą, žr. 23 psl.

Norėdami naudoti širdies ritmo monitorių, žr. 23 psl. Pastaba: jei prie konsolės jungiate ir širdies ritmo monitorių, ir išmanųjį įrenginį, prieš prijungdami išmanųjį įrenginį turite prijungti širdies ritmo monitorių.

3. Prijunkite išmanųjį įrenginį prie konsolės.

Paspauskite konsolės mygtuką „iFIT Sync“; ekrane pasirodys konsolės susiejimo numeris. Tada vykdykite „iFIT“ programėlėje pateiktas instrukcijas, kad prijungtumėte išmanųjį įrenginį prie konsolės.

Kai ryšys užmezgamas, konsolės šviesos diodas ima šviesti mėlynai.

Pasirinkite iFIT treniruotę.

iFIT programėlėje palieskite ekrano apačioje esančius mygtukus, kad pasirinktumėte pagrindinį ekraną (pagrindinis mygtukas) arba treniruočių biblioteką (naršymo mygtukas).

Norėdami pasirinkti treniruotę iš pagrindinio ekrano arba treniruočių bibliotekos, tiesiog palieskite norimą treniruotės mygtuką ekrane.

4. Pradėkite treniruotę.

Palieskite „Pradėti treniruotę“, kad pradėtumėte treniruotę.

Kai kurių treniruočių metu iFIT treneris jus ves per įtraukiantį vaizdo treniruotės vaizdo įrašą.

Palieskite ekraną bet kurioje atviroje vietoje, kad peržiūrėtumėte ir pasirinktumėte muzikos, trenerio balso ir garsumo parinktis treniruotei.

Kai kurių treniruočių metu ekrane bus rodomas maršruto žemėlapis ir žymeklis, rodantis jūsų progresą. Palieskite mygtukus ekrane, kad pasirinktumėte norimas žemėlapio parinktis.

Jei dabartinio treniruotės segmento greičio arba nuolydžio nustatymas yra per didelis arba per mažas, galite rankiniu būdu pakeisti nustatymą paspausdami greičio ir nuolydžio mygtukus konsolėje.

Norėdami grįžti prie užprogramuotų treniruotės greičio ir nuolydžio nustatymų, palieskite „Sėkti treniruoklį“.

Pastaba: Treniruotės aprašyme rodomas kalorijų tikslas yra apytikslis kalorijų skaičius, kurį sudeginsite treniruotės metu. Tikrasis sudegintų kalorijų skaičius priklausys nuo įvairių veiksnių, tokių kaip jūsų svoris. Be to, jei treniruotės metu rankiniu būdu pakeisite greitį arba nuolydį, sudegintų kalorijų skaičius bus paveiktas.

5. Pristabdykite arba užbaikite treniruotę.

Norėdami pristabdyti treniruotę, tiesiog palieskite ekraną arba paspauskite mygtuką „Stop“ konsolėje. Norėdami tęsti treniruotę, palieskite atkūrimo simbolį ekrane arba paspauskite mygtuką „Start“ konsolėje.

6. Atjunkite išmanųjį įrenginį nuo konsolės.

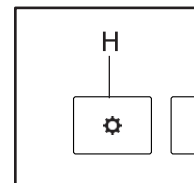
Norėdami atjungti išmanųjį įrenginį nuo konsolės, „iFIT“ programėlėje pasirinkite atjungimo parinktį. Pastaba: visi „Bluetooth“ ryšiai tarp konsolės ir kitų įrenginių (įskaitant išmaniuosius įrenginius, širdies ritmo monitorius ir kt.) bus atjungti.

7. Baigę naudotis bėgimo takeliu, išjunkite valdymo pultą (žr. 17 psl.).

KAIP PAKEISTI EKRANO NUSTATYMUS

1. Pasirinkite nustatymų režimą.

Norėdami pasirinkti nustatymų režimą, paspauskite nustatymų mygtuką (H). Ekrane pasirodys pirmasis nustatymų ekranas. Pastaba: Jei pasirinkote treniruotę, prieš pasirinkdami nustatymų režimą, gali tekti kelis kartus paspausti mygtuką „Stop“, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.



2. Naršykite nustatymų režimą.

Pasirinkus nustatymų režimą, galite naršyti kelis nustatymų ekranus. Kelis kartus paspauskite mygtuką „Stop“, kad pasirinktumėte norimą nustatymų ekraną.

3. Matavimo vienetas – ekrane gali būti rodomas šiuo



metu pasirinktas matavimo vienetas. Norėdami peržiūrėti treniruotės informaciją standartiniais vienetais, pasirinkite STD. Norėdami peržiūrėti treniruotės informaciją metriniais vienetais, pasirinkite MET.

Programinės įrangos versijos numeris – ekrane bus rodomas programinės įrangos versijos numeris.

Nuolydžio sistemos kalibravimas – ekrane pasirodys raidės CAL. Jei nuolydžio sistema neveikia tinkamai, gali tekti ją kalibruoti. Norėdami sukalibruoti nuolydžio sistemą, paspauskite nuolydžio didinimo arba mažinimo mygtuką. Rėmas automatiškai pakils iki maksimalaus nuolydžio lygio, nusileis iki minimalaus lygio ir tada grįš į pradinę padėtį. Kai bėgimo takelis nustos judėti, nuolydžio sistema yra sukalibruota.



SVARBU: Kol kalibruojama bėgimo takelio pakreipimo sistema, laikykite gyvūnus, kojas ir kitus daiktus atokiau nuo bėgimo takelio. Avarijos atveju ištraukite raktą iš konsolės, kad sustabdytumėte kalibravimo procesą.

Pastaba: Kartais pakreipimo sistema gali būti kalibruojama automatiškai, kai įjungiate bėgimo takelį. Prieš bandydami naudoti bėgimo takelį, palaukite, kol rėmas nustos judėti.

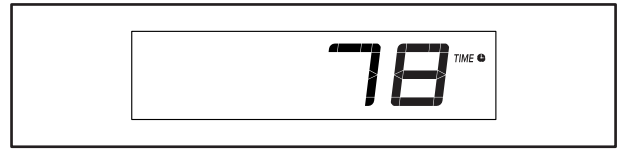
Ekrano testas – šis ekranas skirtas techninės priežiūros technikams, kad jie galėtų nustatyti, ar ekranas veikia tinkamai.

Mygtuko testas – šis ekranas skirtas techninės priežiūros technikams, kad jie galėtų nustatyti, ar konkretus mygtukas veikia tinkamai.

Demonstracinis režimas – ekrane bus rodoma šiuo metu pasirinkta demonstracinio režimo parinktis. Konsolė turi demonstracinį režimą, kurį galima naudoti, kai bėgimo takelis rodomas parduotuvėje. Jei įjungtas demonstracinis režimas, konsolė neišsijungs ir ekranas nebus atstatytas baigus treniruotę. Pakartotinai paspauskite greičio didinimo mygtuką, kad pasirinktumėte demonstracinio režimo parinktį. Norėdami įjungti demonstracinį režimą, pasirinkite DON. Norėdami išjungti demonstracinį režimą, pasirinkite DOFF.



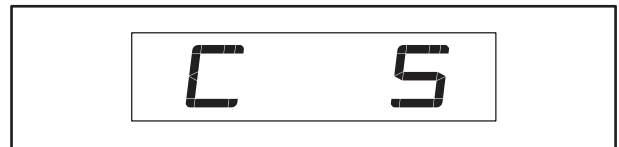
Bendras laikas – ekrane pasirodys žodis TIME. Ekrane bus rodomas bendras valandų skaičius, kiek bėgimo takelis buvo naudojamas.



Bendras atstumas – ekrane bus rodomos raidės MI arba KM. Ekrane bus rodomas bendras atstumas (myliomis arba kilometrais), kurį nuėjo ėjimo juosta.

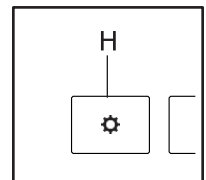


CKontrasto lygis – ekrane bus rodomas šiuo metu pasirinktas kontrasto lygis. Norėdami reguliuoti kontrasto lygį, paspauskite nuolydžio didinimo ir mažinimo mygtukus.



4. Išeikite iš nustatymų režimo.

Norėdami išeiti iš nustatymų režimo, paspauskite nustatymų mygtuką (H).



GARSO SISTEMA

1. Įsitikinkite, kad jūsų įrenginio „Bluetooth“ nustatymas įjungtas, ir laikykite įrenginį šalia konsolės.
2. Paspauskite ir 3 sekundes palaikykite nuspaudę konsolės „Bluetooth Audio“ mygtuką. Pasigirs signalas ir „Bluetooth“ mygtukas pradės mirksėti, nuroydamas, kad konsolė įsijungė į susiejimo režimą.
3. Susiekite savo įrenginį su konsole.

Kai jūsų įrenginys ir konsolė bus sėkmingai susieti, garsas iš jūsų įrenginio bus grojamas per konsolės garsiakalbius. Norėdami reguliuoti garsumą, paspauskite konsolės garsumo didinimo ir mažinimo mygtukus arba naudokite asmeninio garso grotuvo garsumo valdiklį.



4. Jei reikia, ištrinkite konsolės įrenginio atmintį. Jei reikia ištrinti visus konsolės atmintyje išsaugotus „Bluetooth“ įrenginius, 10 sekundžių palaikykite nuspaudę „Bluetooth Audio“ mygtuką.

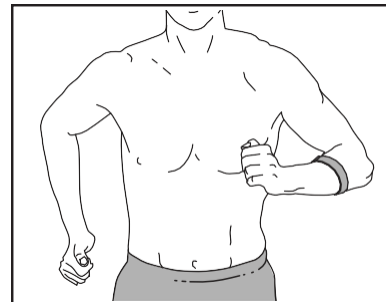
KAIP NAUDOTI ĮKROVIMO JUNGTĮ

Konsolėje yra įkrovimo prievadas, skirtas įkrauti su USB-C suderinamus įrenginius, pvz., išmaniuosius telefonus ir planšetinius kompiuterius, kol mankštinatės.

Norėdami naudoti įkrovimo prievadą, prijunkite USB-C įkrovimo laidą (nepridedamas) prie įkrovimo prievado, esančio konsolės dešinėje pusėje, ir prie įrenginio lizdo; įsitikinkite, kad USB-C įkrovimo laidas yra visiškai prijungtas. Pastaba: įkrovimo prievado negalima naudoti duomenims peržiūrėti ar perduoti arba muzikai leisti per konsolės garso sistemą.

KAIP NAUDOTI PAPILDOMO ŠIRDIES RITMO MATUOKLĮ

Papildomas širdies ritmo matuoklis leis jums nuolat stebėti širdies ritmą mankštinantis ir padės pasiekti asmeninius fizinio pasirengimo tikslus. Konsolė suderinama su visais „Bluetooth® Smart“ širdies ritmo matuokliais.



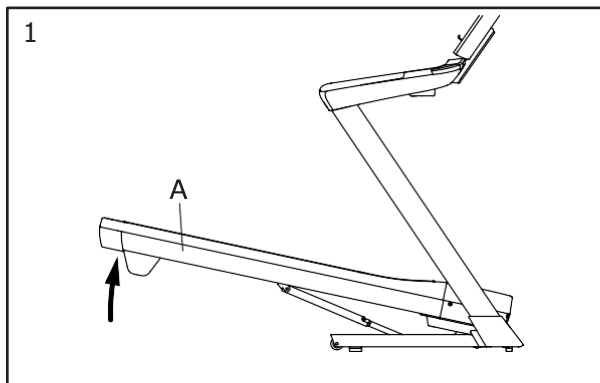
Norėdami įsigyti papildomą širdies ritmo matuoklį, žr. šio vadovo viršelį.

Norėdami prijungti „Bluetooth Smart“ širdies ritmo monitorių prie konsolės, paspauskite konsolės mygtuką „iFIT Sync“; ekrane pasirodys konsolės susiejimo numeris. Kai širdies ritmo monitorius prijungtas, konsolės šviesos diodas du kartus sumirksės raudonai. Pastaba: jei šalia konsolės yra daugiau nei vienas suderinamas širdies ritmo monitorius, konsolė prisijungs prie širdies ritmo monitoriaus, kurio signalas stipriausias.

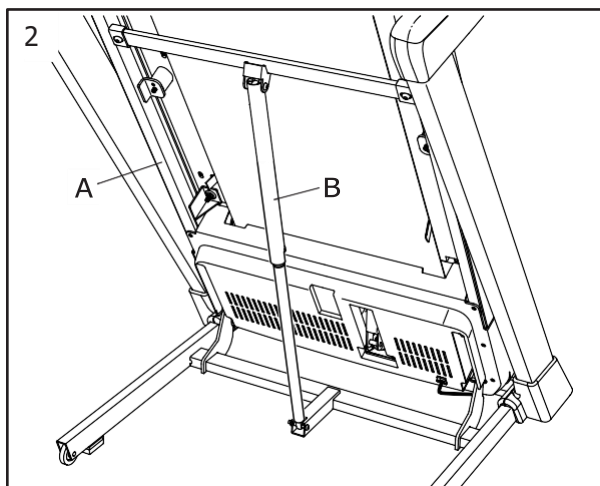
Norėdami atjungti širdies ritmo monitorių nuo konsolės, paspauskite ir palaikykite konsolės mygtuką „iFIT Sync“, kol konsolės šviesos diodas pradės šviesti žaliai. Pastaba: visi „Bluetooth“ ryšiai tarp konsolės ir kitų įrenginių (įskaitant bet kokius išmaniuosius įrenginius, širdies ritmo monitorius ir kt.) bus atjungti.

KAIP SULANKSTYTI IR JUDINTI BĖGIMO TAKELĮ

Kad nepažeistumėte bėgimo takelio, prieš sulankstydami jį, sureguliuokite jo nuolydį į 0 %. Tada ištraukite raktą ir atjunkite maitinimo laidą. **ĮSPĖJIMAS:** Norėdami pakelti, nuleisti arba perkelti bėgimo takelį, turite galėti saugiai pakelti 20 kg (45 svarus).



1. Tvirtai laikykite metalinį rėmą (A) rodykle nurodytoje vietoje. **ĮSPĖJIMAS:** Nelaikykite rėmo už plastikinių kojų atramų. Sulenkite kojas ir laikykite nugarą tiesiai.

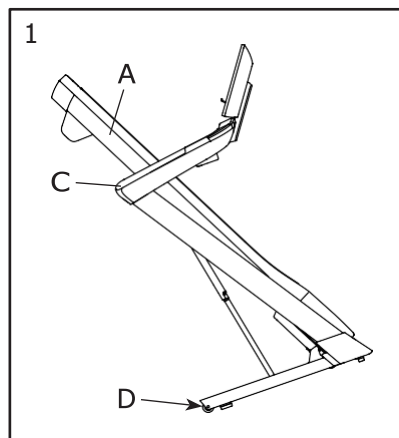


2. Kelkite rėmą (A), kol laikymo skląstis (B) užsifiksuos laikymo padėtyje. **ATSARGIAI:** Įsitikinkite, kad laikymo skląstis užsifiksavo.

Norėdami apsaugoti grindis arba kilimą, po bėgimo takeliu patieskite kilimėlį. Saugokite bėgimo takelį nuo tiesioginių saulės spindulių. Nepalikite bėgimo takelio laikymo padėtyje, kai temperatūra viršija 30 °C (85 °F).

Prieš perkeldami bėgimo takelį, sulenkite jį, kaip aprašyta kairėje. **ATSARGIAI:** Įsitikinkite, kad laikymo skląstis yra užfiksuotoje padėtyje. Bėgimo takelio perkėlimui reikia dviejų žmonių. Imkitės visų būtinų priemonių, kad nepažeistumėte grindų.

1. Laikykite rėmą (A) ir vieną iš turėklų (C), o vieną pėdą pastatykite ant rato (D).

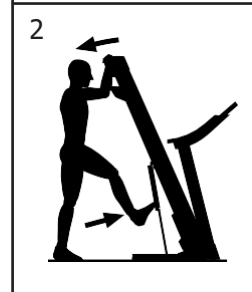
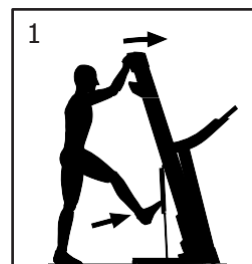


2. Traukite turėklą (C) atgal, kol bėgimo takelis riedės ant ratukų (D), ir atsargiai perkeltite jį į norimą vietą.

3. Padėkite vieną pėdą ant rato (D) ir atsargiai nuleiskite bėgimo takelį.

KAIP NULEISTI BĖGIMO TAKELĮ NAUDOJIMUI

1. Stumkite viršutinį rėmo galą į priekį ir tuo pačiu metu koja švelniai paspauskite viršutinę laikymo skląstio dalį.
2. Koja spausdami laikymo skląstį, traukite viršutinį rėmo galą link savęs.
3. Atsitraukite ir leiskite rėmui nusileisti ant grindų.



PRIEŽIŪRA IR GEDIMŲ ŠALINIMAS

PRIEŽIŪRA

Reguliari priežiūra yra svarbi optimaliam veikimui ir nusidėvėjimui sumažinti. Kiekvieną kartą naudodami bėgimo takelį, patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas dalis.

Nedelsdami pakeiskite visas susidėvėjusias dalis. Naudokite tik gamintojo tiekiamas dalis.

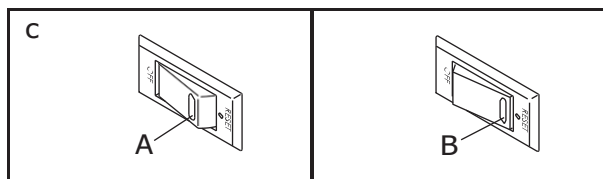
Reguliariai valykite bėgimo takelį ir laikykite jį švarų ir sausą. Pirmiausia išjunkite maitinimo jungiklį ir atjunkite maitinimo laidą. Išorines bėgimo takelio dalis nuvalykite drėgnu skudurėliu ir nedideliu kiekiu švelnaus muilo. SVARBU: Nepurškite skysčių tiesiai ant bėgimo takelio. Kad nepažeistumėte konsolės, laikykite skysčius atokiau nuo konsolės. Tada kruopščiai nusausinkite bėgimo takelį minkštu rankšluosčiu.

GEDIMŲ ŠALINIMAS

Daugelį bėgimo takelio problemų galima išspręsti atlikus toliau nurodytus paprastus veiksmus. Raskite tinkamą požymį ir atlikite nurodytus veiksmus. Jei reikia papildomos pagalbos, žr. šio vadovo viršelį.

POŽYMIS: Maitinimas neįsijungia

- Jei reikia ilgintuvo, naudokite tik 3 laidų, 14 kalibro (2 mm²) laidą, ne ilgesnį kaip 5 pėdos (1,5 m).
- Ijungę maitinimo laidą, įsitikinkite, kad raktas įkištas į valdymo pultą.
- Patikrinkite maitinimo jungiklį, esantį ant bėgimo takelio rėmo, šalia maitinimo laido. Jei jungiklis išsikiša, kaip parodyta (A), jis suveikė. Norėdami iš naujo nustatyti maitinimo jungiklį, palaukite penkias minutes ir tada vėl paspauskite jungiklį (B).



POŽYMIS: Maitinimas išsijungia naudojimo metu

- Patikrinkite maitinimo jungiklį (žr. c paveikslą kairėje). Jei jungiklis suveikė, palaukite penkias minutes ir tada vėl įjunkite jungiklį.
- Įsitikinkite, kad maitinimo laidas įjungtas. Jei maitinimo laidas įjungtas, atjunkite jį, palaukite penkias minutes ir tada vėl prijunkite.
- Ištraukite raktą iš konsolės ir vėl jį įdėkite.
- Jei bėgimo takelis vis tiek neveikia, žr. šio vadovo priekinį viršelį.

POŽYMIS: Bėgimo takelio pasvirimas nesikeičia tinkamai

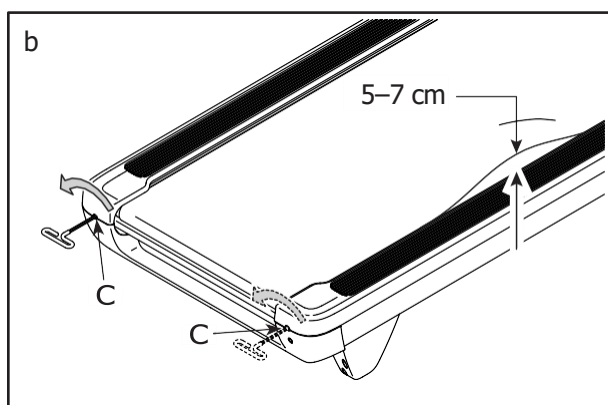
a. Žr. 22 psl., kaip sukalibruoti pasvirimo sistemą.

POŽYMIS: Ištraukus raktą iš konsolės, konsolės ekranai lieka įjungti

a. Konsolėje yra ekrano demonstracinis režimas, skirtas naudoti, jei bėgimo takelis rodomas parduotuvėje. Žr. KAIP PAKEISTI KONSOLĖS NUSTATYMAS 21 ir 22 puslapiuose, kad patikrintumėte konsolės nustatymus ir prireikus išjungtumėte demonstracinį režimą.

POŽYMIS: Vaikščiojimo juosta lėtėja vaikščiojant

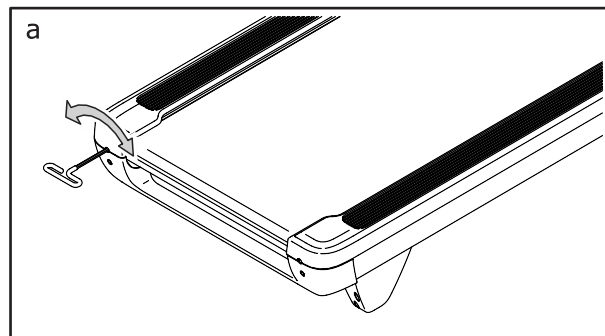
- Jei reikia ilgintuvo, naudokite tik 3 laidų, 14 dydžio (2 mm2) laidą, ne ilgesnį kaip 1,5 m.
- Jei vaikščiojimo juosta per daug įtempta, bėgimo takelio našumas gali sumažėti, o juosta gali būti pažeista. Ištraukite raktą ir ATKRAUKITE MAITINIMO LAIDĄ. Šešiakampiu raktu pasukite abu laisvosios eigos ritinėlio varžtus (C) prieš laikrodžio rodyklę 1/4 apsisukimo. Kai vaikščiojimo juosta tinkamai įtempta, turėtumėte galėti pakelti kiekvieną jos kraštą 5–7 cm nuo vaikščiojimo platformos. Būkite atsargūs ir laikykite vaikščiojimo juostą centre. Tada prijunkite maitinimo laidą, įkiškite raktą ir kelias minutes vaikščiokite bėgimo takeliu. Kartokite, kol vaikščiojimo juosta bus tinkamai įtempta.



- Jūsų bėgimo takelis turi ėjimo taką, padengtą didelio našumo tepalu. SVARBU: Niekada nepurškite silikono purškalo ar kitų medžiagų ant ėjimo tako ar ėjimo platformos, nebent tai nurodytų įgaliotasis techninės priežiūros atstovas. Tokios medžiagos gali sugadinti ėjimo taką ir sukelti per didelį susidėvėjimą. Jei įtariate, kad ėjimo takui reikia daugiau tepalo, žr. šio vadovo priekinį viršelį.
- Jei ėjimo takas vis tiek lėtėja einant, žr. šio vadovo priekinį viršelį.

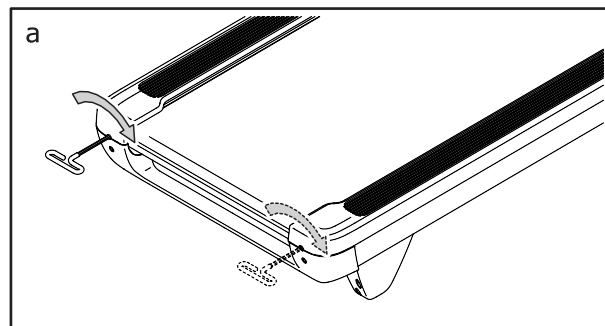
POŽYMIS: Ėjimo juosta ne centre

- Pirmiausia ištraukite raktą ir ATSTUMKITE MAITINIMO LAIDĄ. Jei ėjimo juosta pasislinko į kairę, šešiakampiu raktu pasukite kairįjį laisvosios eigos ritinėlio varžtą pagal laikrodžio rodyklę 1/2 apsisukimo; jei ėjimo juosta pasislinko į dešinę, pasukite kairįjį laisvosios eigos ritinėlio varžtą prieš laikrodžio rodyklę 1/2 apsisukimo. Būkite atsargūs ir neperveržkite ėjimo juostos. Tada prijunkite maitinimo laidą, įkiškite raktą ir kelias minutes pavaikščiokite bėgimo takeliu. Kartokite, kol ėjimo juosta bus centre.



POŽYMIS: Vaikščiojimo juosta slysta vaikščiojant

- Pirmiausia ištraukite raktą ir ATSTUMKITE MAITINIMO LAIDĄ. Šešiakampiu raktu pasukite abu laisvosios eigos ritinėlių varžtus pagal laikrodžio rodyklę 1/4 apsisukimo. Kai vaikštymo juosta tinkamai įtempta, turėtumėte galėti pakelti kiekvieną vaikštymo juostos kraštą 2–3 colius (5–7 cm) nuo vaikštymo platformos. Būkite atsargūs ir laikykite vaikštymo juostą centre. Tada prijunkite maitinimo laidą, įkiškite raktą ir kelias minutes pavaikščiokite bėgimo takeliu. Kartokite, kol vaikštymo juosta bus tinkamai įtempta.



PRATIMŲ GAIRĖS

SPĖJIMAS: Prieš pradėdami šią ar bet kurią kitą mankštos programą, pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų.

Šios gairės padės jums suplanuoti savo mankštos programą. Išsamesnės informacijos apie mankštą ieškokite patikimoje knygoje arba pasitarkite su gydytoju. Atminkite, kad tinkama mityba ir pakankamas poilsis yra būtini norint sėkmingų rezultatų.

PRATIMO INTENSIVUMAS

Galite naudoti savo širdies ritmą kaip rodiklį, kad nustatytumėte tinkamą intensyvumo lygį. Žemiau esančioje lentelėje parodytas rekomenduojamas širdies ritmas riebalų deginimui ir aerobiniams pratimams.

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, lentelės apačioje raskite savo amžių (amžius suapvalintas iki artimiausių dešimties metų). Trys skaičiai virš jūsų amžiaus apibrėžia jūsų „treniruočių zoną“. Mažiausias skaičius yra širdies susitraukimų dažnis riebalų deginimui, vidurinis skaičius – širdies susitraukimų dažnis maksimaliam riebalų deginimui, o didžiausias skaičius – širdies susitraukimų dažnis aerobiniams pratimams.

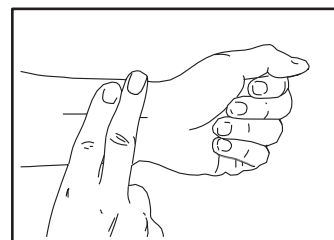
Riebalų deginimas. Norint efektyviai deginti riebalus, reikia ilgą laiką sportuoti mažu intensyvumu. Per pirmąsias kelias mankštos minutes jūsų kūnas energijai gauti naudoja angliavandenių kalorijas. Tik po pirmųjų kelių mankštos minučių jūsų kūnas energijai gauti pradeda naudoti sukauptas riebalų kalorijas. Jei jūsų tikslas yra deginti riebalus, reguliuokite mankštos intensyvumą, kol jūsų širdies ritmas bus artimas žemiausiam skaičiui jūsų treniruočių zonoje. Norėdami maksimaliai deginti riebalus, sportuokite taip, kad jūsų širdies ritmas būtų artimas viduriniam skaičiui jūsų treniruočių zonoje.

Aerobiniai pratimai – jei jūsų tikslas yra sustiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, turite atlikti aerobinius pratimus, t. y. veiklą, kuriai ilgą laiką reikia didelio deguonies kiekio. Aerobinių pratimų intensyvumą reguliuokite tol, kol jūsų širdies susitraukimų dažnis pasieks didžiausią skaičių jūsų treniruočių zonoje.

KAIP IŠMATUOTI PULSĄ

Norėdami išmatuoti savo širdies ritmą, mankštinkitės bent keturias minutes.

Tada nustokite mankštintis ir uždėkite du pirštus ant riešo, kaip parodyta. Suskaičiuokite šešių sekundžių širdies dūžių ir padauginkite rezultatą iš 10, kad sužinotumėte savo širdies ritmą. Pavyzdžiui, jei jūsų šešių sekundžių širdies dūžių skaičius yra 14, jūsų širdies ritmas yra 140 dūžių per minutę.



RENIRUOČIŲ NURODYMAI

Apšilimas – pradėkite nuo 5–10 minučių tempimo ir lengvų pratimų. Apšilimas padidina jūsų kūno temperatūrą, širdies ritmą ir kraujotaką, ruošdamasis pratimui.

Treniruočių zonos pratimai – mankštinkitės 20–30 minučių, širdies ritmui esant jūsų treniruočių zonoje. (Pirmosiomis treniruočių programos savaitėmis nelaikykite širdies ritmo savo treniruočių zonoje ilgiau nei 20 minučių.) Mankštindamiesi reguliariai ir giliai kvėpuokite; niekada nesulaikykite kvėpavimo.

Atvėsimas – užbaikite 5–10 minučių tempimo pratimais. Tempimas padidina raumenų lankstumą ir padeda išvengti problemų po treniruotės.

PRATIMŲ DAŽNUMAS

Norėdami palaikyti arba pagerinti savo būklę, atlikite tris treniruotes per savaitę, tarp treniruočių darydami bent vieną poilsio dieną. Po kelių mėnesių reguliarių mankštų galite atlikti iki penkių treniruočių per savaitę, jei pageidaujate. Atminkite, kad sėkmės raktas – reguliari ir maloni mankšta jūsų kasdienio gyvenimo dalimi.

REKOMENDUOJAMI TEMPIMO PRATIMAI

Teisinga kelių pagrindinių tempimo pratimų forma parodyta dešinėje. Tempimo pratimus atlikite lėtai – niekada nešokinėkite.

Tempimas pirštų lietimui

Atsistokite šiek tiek sulenktais keliais ir lėtai lenkitės į priekį nuo klubų. Leiskite nugarai ir pečiams atsipalaiduoti, kai kiek įmanoma labiau siekiate pirštų. Išlaikykite pozą 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus. Tempimo pratimai: pakinkliai, kelių užpakalinė dalis ir nugara.

Pakinkliai

Atsisėskite ištiesę vieną koją. Priešingos pėdos padą priglauskite prie savęs ir remkitės į ištiestos kojos vidinę šlaunies pusę. Kiek įmanoma labiau siekiate pirštų. Išlaikykite pozą 15 kartų, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Tempimo pratimai: pakinkliai, apatinė nugaros dalis ir kirkšnis.

Blauzdų/Achilo raumens tempimas

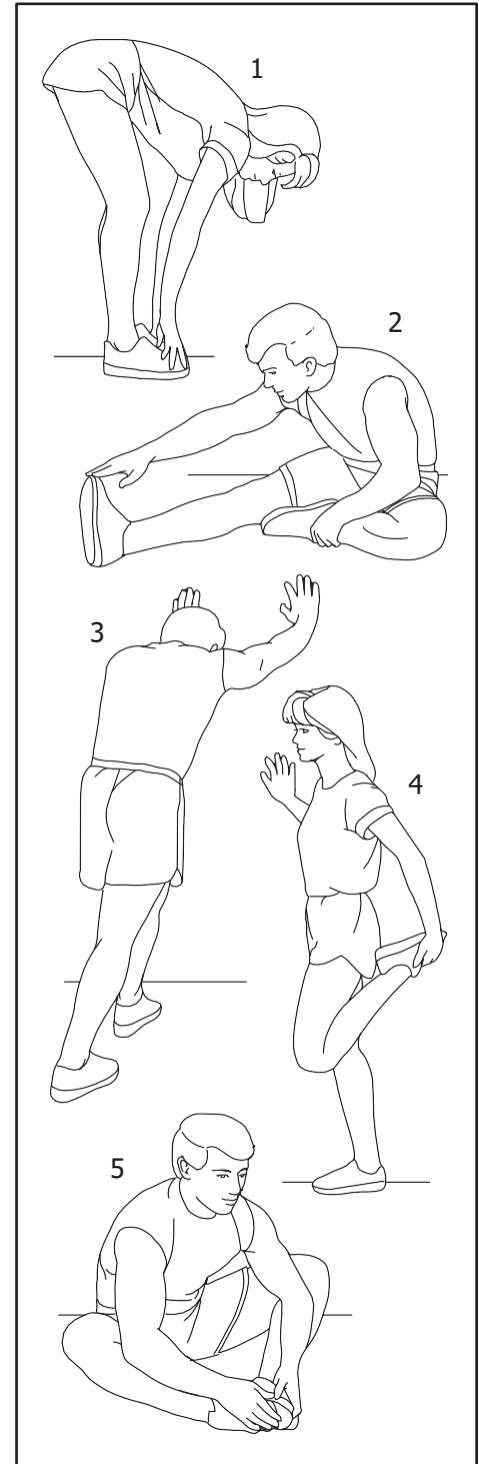
Viena koja priešais kitą, ištieskite koją į priekį ir atsiremkite į sieną. Užpakalinę koją laikykite tiesiai, o užpakalinę pėdą – plokščiai ant grindų. Sulenkite priekinę koją, pasilenkite į priekį ir judinkite klubus link sienos. Išlaikykite po 15 skaičiavimų, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Norėdami dar labiau ištempti Achilo sausgysles, sulenkite ir užpakalinę koją. Tempimai: blauzdos, Achilo sausgyslės ir čiurnos.

Keturgalvio šlaunies tempimas

Viena ranka atsiremkite į sieną pusiausvyrai palaikyti, kita ranka atsiloškite ir suimkite vieną pėdą. Kulną priglauskite kuo arčiau sėdmenų. Išlaikykite po 15 skaičiavimų, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Tempimai: keturgalvis šlaunies ir klubų raumenys.

Vidinės šlaunies dalies tempimas

Atsisėskite suglausdami pėdų padus ir kelius į išorę. Pritraukite pėdas prie kirkšnių srities kiek įmanoma toliau. Išlaikykite po 15 skaičiavimų, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus. Tempimai: keturgalvis šlaunies ir klubų raumenys.



PASTABOS

DALIŲ SĄRAŠAS

Model No. NTL10225-INT.0 R0924A

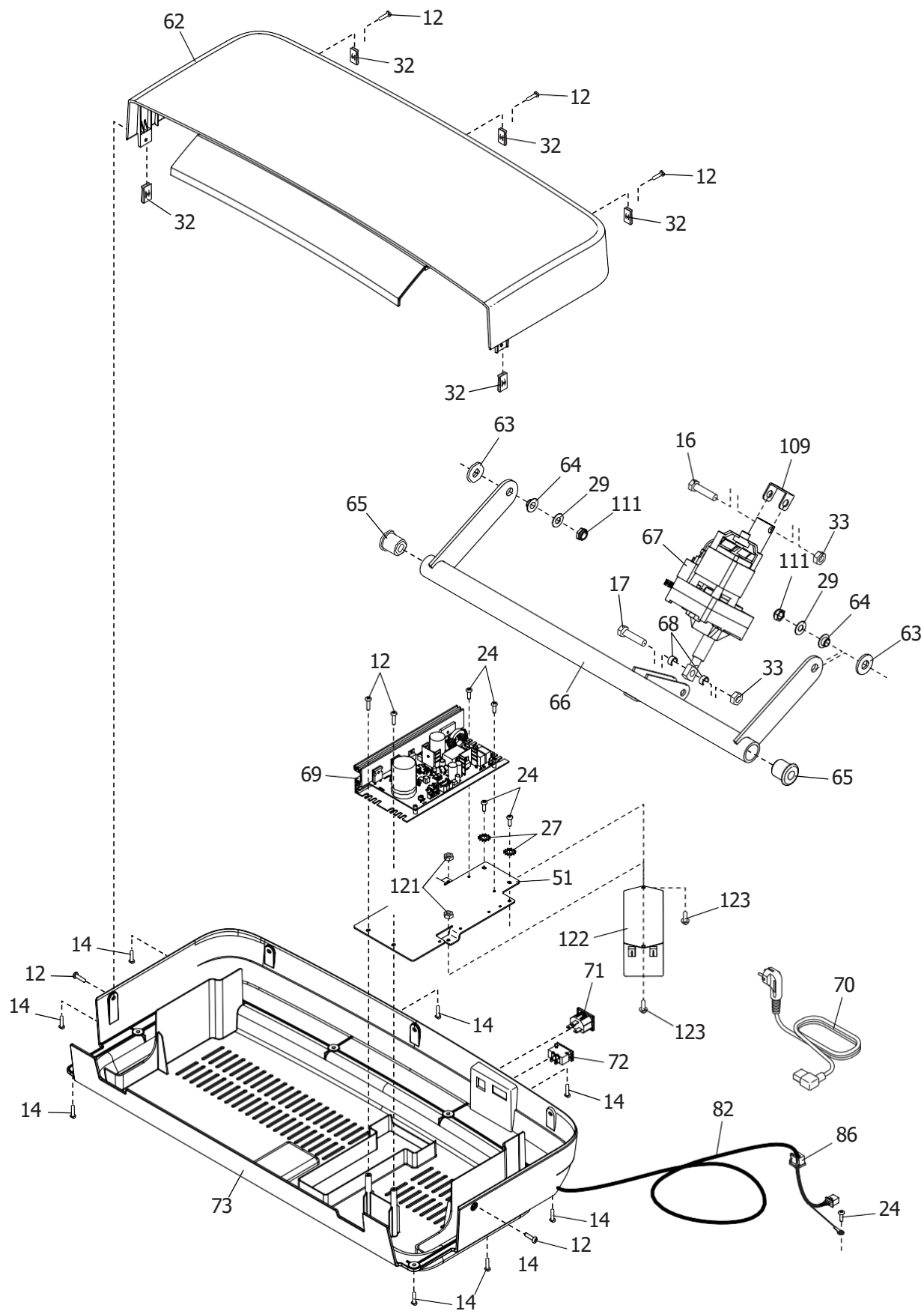
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	4	3/8" x 2 1/2" Screw	51	1	Controller Plate
2	4	3/8" x 3/4" Screw	52	3	Wire Tie
3	1	Ground Screw	53	1	Latch Crossbar
4	4	5/16" x 1 1/4" Screw	54	1	Drive Motor
5	5	M4 x 10mm Screw	55	1	Motor Belt
6	12	3/8" Star Washer	56	1	Storage Latch
7	4	5/16" Star Washer	57	1	Frame
8	2	5/16" x 3/4" Screw	58	2	Rear Foot
9	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	59	1	Right Rear Endcap
10	3	1/4" x 2 1/2" Screw	60	1	Left Rear Endcap
11	2	3/8" x 1 1/8" Screw	61	1	Idler Roller
12	44	#8 x 3/4" Screw	62	1	Motor Hood
13	2	1/4" x 1 1/4" Screw	63	2	Incline Frame Spacer
14	37	#8 x 3/4" Washer Head Screw	64	4	3/8" Plastic Bushing
15	12	#8 x 5/8" Screw	65	2	Frame Spacer
16	1	3/8" x 2 1/4" Bolt	66	1	Incline Frame
17	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	67	1	Incline Motor
18	1	M8 x 102mm Bolt	68	2	Incline Motor Spacer
19	1	Saddle Bracket Cover	69	1	Controller
20	4	#8 Belt Guide Screw	70	1	Power Cord
21	4	5/16" x 1 3/4" Shoulder Bolt	71	1	Receptacle
22	1	5/16" x 1 3/4" Bolt	72	1	Power Switch
23	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	73	1	Belly Pan
24	10	#8 x 1/2" Washer Head Screw	74	1	Left Handrail Cover
25	1	M8 Nut	75	1	Right Handrail Cover
26	6	Mushroom Fastener	76	1	Left Handrail Outer Cover
27	2	#8 Star Washer	77	1	Right Handrail Outer Cover
28	4	5/16" Flat Washer	78	1	Left Handrail Inner Cover
29	4	3/8" Thrust Washer	79	1	Right Handrail Inner Cover
30	12	Small Flat Washer	80	1	Tray
31	13	1/4" Nut	81	1	Handrail Frame
32	5	Hood Clip	82	1	Upright Wire
33	4	3/8" Nut	83	1	Handrail Wire
34	6	5/16" Nut	84	1	Left Upright
35	4	Base Pad Spacer	85	1	Right Upright
36	2	#8 x 3/4" Truss Head Screw	86	1	Grommet
37	6	Large Cushion	87	1	Motor Bracket
38	1	Rear Cover	88	4	Base Pad
39	4	M6 x 16mm Pan Head Screw	89	1	Right Base Cover
40	4	M6 x 25mm Screw	90	1	Left Base Cover
41	1	Walking Platform	91	1	Right Inner Base Cover
42	1	Walking Belt	92	1	Left Inner Base Cover
43	2	Belt Guide	93	1	Lower Display Cover
44	1	Left Foot Rail	94	1	Base
45	1	Right Foot Rail	95	1	Display
46	1	Drive Roller/Pulley	96	1	Upper Display Cover
47	4	Small Cushion	97	1	Display Frame
48	2	9/32" Plastic Bushing	98	1	Display Frame Ground Wire
49	2	1/2" Pin	99	1	Key/Clip
50	2	1/4" Motor Screw	100	2	Mounting Spacer

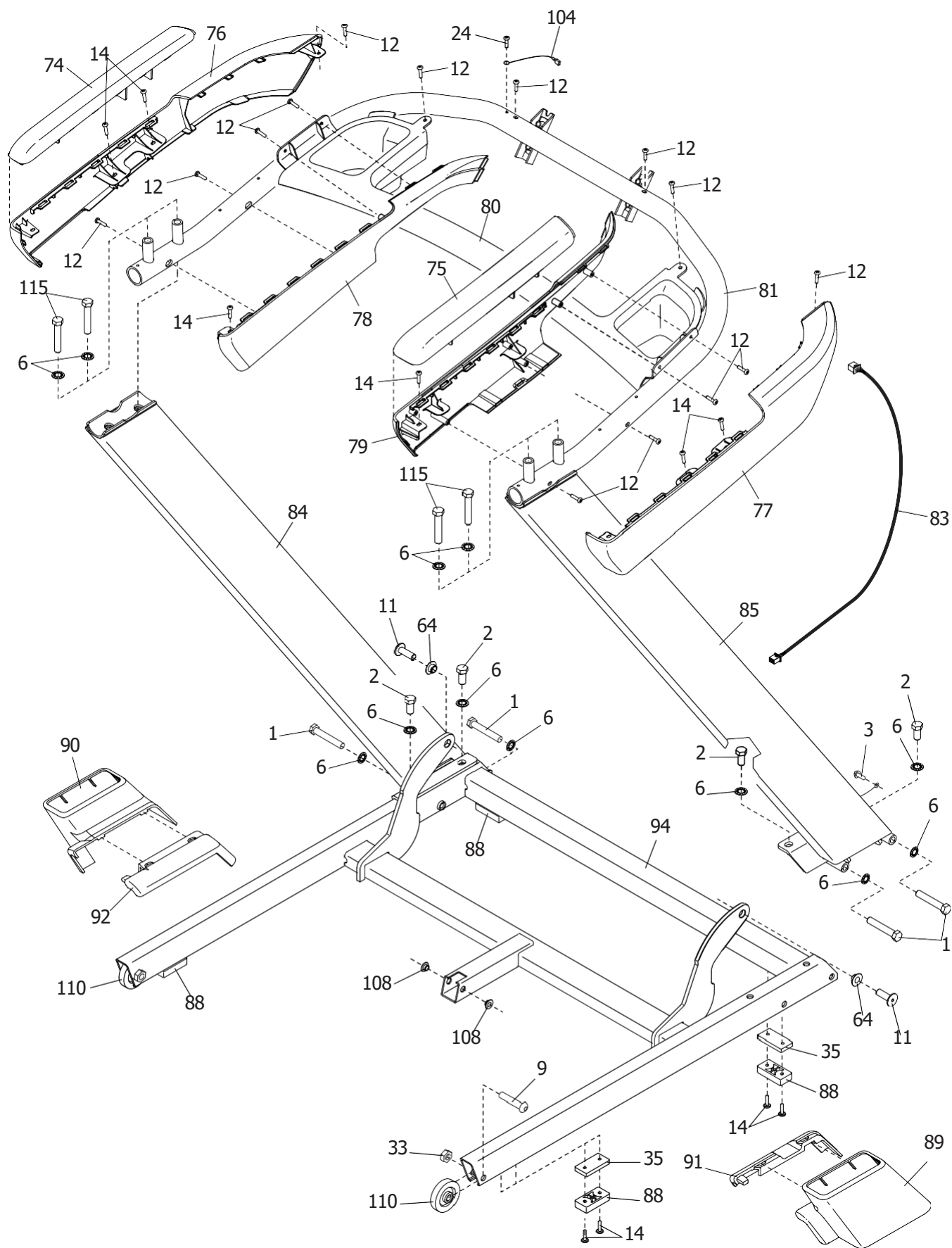
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	1	Small Pivot Cover	114	1	Large Saddle Bracket
102	1	Large Pivot Cover	115	4	3/8" x 3 1/4" Screw
103	1	Primary Control	116	2	M8.4 Star Washer
104	1	Handrail Frame Ground Wire	117	1	Small Saddle Bracket
105	2	Cable Tie	118	4	#8 x 1/2" Screw
106	1	Primary Control Base	119	2	Motor Bushing
107	1	Display Back Plate	120	1	Motor Isolator
108	4	5/16" Bushing	121	2	#8 Nut
109	1	U-bracket	122	1	Filter
110	2	Wheel	123	2	#8 x 1/2" Bolt
111	2	3/8" Distorted Nut	124	2	3/8" Thrust Washer
112	2	M8 x 20mm Bolt	*	—	Assembly/Adjustment Tool Kit
113	2	M8 Flange Nut	*	—	User's Manual

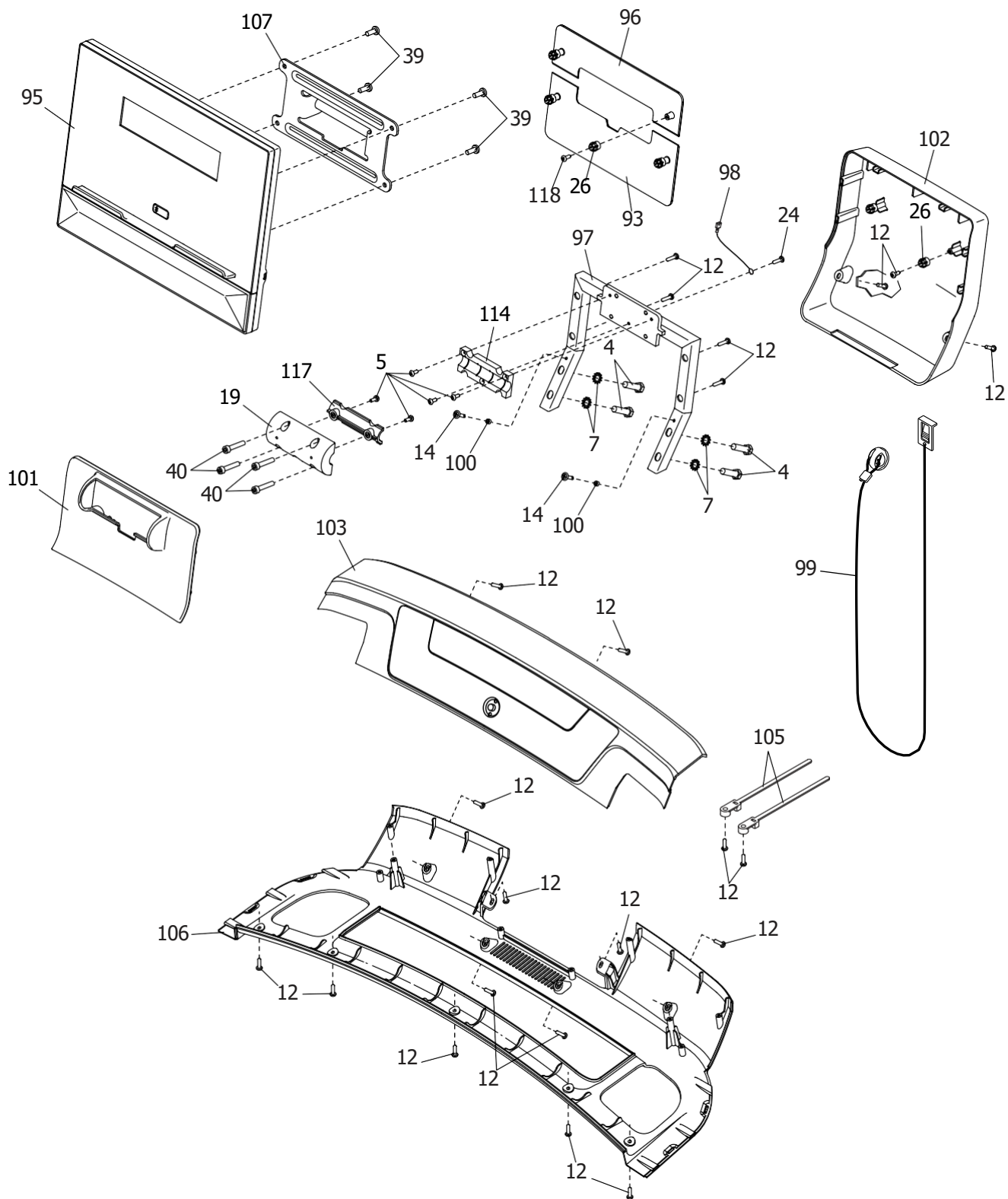
Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. *These parts are not illustrated.

Model No. NTL10225-INT.0 R0924A









ATSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS

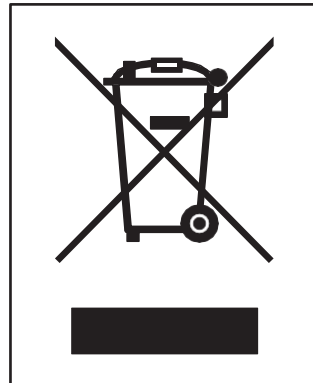
Norėdami užsisakyti atsargines dalis, žr. šio vadovo priekinį viršelį. Kad galėtume jums padėti, susisiekdami su mumis pasirinkite pateikti šią informaciją:

- gaminio modelio numerį ir serijos numerį (žr. šio vadovo priekinį viršelį)
- gaminio pavadinimą (žr. šio vadovo priekinį viršelį)
- pakaitinės (-ių) dalies (-ių) rakto numerį ir aprašymą (žr. DALIŲ SĄRAŠĄ ir IŠPLĖSTINĮ BRĖŽINĮ šio vadovo pabaigoje)

INFORMACIJA APIE PERDIRBimą

Šio elektroninio gaminio negalima išmesti į komunalines atliekas. Siekiant apsaugoti aplinką, šis gaminy pasibaigus jo naudojimo laikui turi būti perdirbtas, kaip reikalaujama įstatymų.

Prašome naudotis perdirbimo įmonėmis, kurios jūsų vietovėje turi leidimą rinkti tokio tipo atliekas. Taip darydami padėsite tausoti gamtos išteklius ir gerinti Europos aplinkos apsaugos standartus. Jei reikia daugiau informacijos apie saugius ir teisingus utilizavimo būdus, kreipkitės į savo vietos miesto savivaldybę arba įstaigą, kurioje įsigijote šį gaminį.



UK/EU ATITIKTIES DEKLARACIJA

NTL10225-INT contains the BMD-ICN-1 Bluetooth module.

Hereby, iFIT Health & Fitness declares that the radio equipment type BMD-ICN-1 is in compliance with Directive 2014/53/EU and Radio Equipment Regulation 2017.

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

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

Object of the declaration: FCCID OMCBMD1 - Broadcast Frequency: 2.402GHz to 2.480GHz

Transmit Power: +4dBm

Certification: Article 3.1a - Safety EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Article 3.1b – EMC EN 301 489-17 V3.2.4, Article 3.2 – Radio parameters EN 300 328 V2.2.2

UK Representative: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, United Kingdom

EU Representative: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny
78112 Fourqueux, France

